



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU



Terhi Hautaviita, Leena Karhumaa, Eija Mattila,
Vuokko Pohjanoksa & Pirkko Rimpilä-Vanninen

OPISKELUN ALOITUKSEN OSALLISTAVA TUKI -HANKE

Terhi Hautaviita, Leena Karhumaa,
Eija Mattila, Vuokko Pohjanoksa &
Pirkko Rimpilä-Vanninen

OPISKELUN ALOITUKSEN
OSALLISTAVA TUKI
-HANKE

Copyright ©tekijät ja Laurea-ammattikorkeakoulu 2014

Kannen kuva: Ilpo Vuorivirta

ISSN-L 2242-5241

ISSN 2242-5241 (painettu)

ISSN 2242-5225 (verkko)

ISBN 978-951-799-388-3 (painettu)

ISBN 978-951-799-389-0 (verkko)

Grano Oy, Espoo 2014

Sisällysluettelo

<i>Aluksi / Karhumaa</i>	6
<i>I OAOT-hanke</i>	9
Antonovskyn koherenssintunne – elämäntilanne – OAOT-hankkeen tausta-ajatteluna <i>Pohjanoksa</i>	16
Ammatillisten opintojen keskeyttäminen <i>Hautaviita</i>	13
Opiskelun aloitusta tukevan keskustelun malli <i>Rimpilä- Vanninen</i>	17
Yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja elämäntilannetta vahvistavan ryhmätoimintaohjelman kokeilu ja kehittäminen <i>Pohjanoksa</i>	25
Verkkovuorovaikutus ja sosiaalinen media OAOT-hankkeessa <i>Kippo</i>	38
OAOT-hanke Validian Ammattiopistossa 2013-2014 <i>Mattila</i>	45
“Ope sanoo, ett jos on huono päivä, mennään kahville” <i>Hirvi & Mattila</i>	60
<i>II Käsikirja</i>	69
Saatteeksi <i>Pohjanoksa</i>	70
Teema 1: Ryhmähengen vahvistaminen ja opiskelijan ryhmäroolin tutkiminen <i>Luoma & Nurmi</i>	71
Teema 2: Opiskelijan tavoitteiden vahvistaminen ja tulevaisuuteen suuntaaminen <i>Laukia & Rautiainen</i>	80
Teema 3: Opiskelijan toimiva arki ja arjen voimavarat <i>Laurila, Nurminen, Rajapolvi, Ahmaoja & Riikonen</i>	84
Teema 4: Talouden hallinta <i>Määttä, Salonen, Taipale, Kellokumpu, Huovinen, Lappi & Heino</i>	87
Teema 5: Minäkuva, itsetunto ja tunteet <i>Laurila, Roininen, Rantanen, Lah- ti, Lankinen & Pulkkinen</i>	93
Teema 6: Opiskelijan osallistaminen yhteiseen kehittämiseen <i>Kippo & Lehtonen</i>	96
<i>Kirjoittajat</i>	100

Leena Karhumaa

ALUKSI

Opiskelun aloituksen osallistava tuki -hanke toteutettiin 1.1.2013-31.12.2014. Hankkeen valmistelu käynnistyi vuonna 2012, jolloin Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistossa (NOPS) -hanke oli päättymässä. (Rimpilä-Vanninen 2012.) Mm. NOPS-hankkeen aikana todettiin, että tukea tarvitsevilla, opintojaan aloittavilla nuorilla todettiin elämänhallinnan puutteita, terveydellisiä sekä itsenäisen terveyden edistämisen haasteita. Näiden on aiemmissa hankkeissa (esim. Kivelä 2004) todettu liittyvän opintojen keskeyttämiseen. Keskeyttämisen seurauksia arvioitaessa tulee huomioida se, että keskeyttäminen sinänsä ei aina suoraan johda syrjäytymiseen. Taustalla ovat usein ne tekijät, jotka johtavat keskeyttämiseen, ja ne saattavat estää nuoria selviytymästä muillakin elämänalueilla. Puutteelliset elämänhallintakyvyt saattavat johtaa nuoren ajautumaan luukulta luukulle, jolloin nuorista tulee passiivisia toiminnan kohteita aktiivisten osallistujien sijaan. (Komonen 1999, 123.)

NOPS-yhteistyöhankeessa toteutettujen tutkimusten ja interventioiden sekä mukana olleiden ammattiopistojen henkilöstön kanssa käytyjen keskusteluiden ja haastatteluiden perusteella todettiin olevan tarvetta kehittää interventioita opintojen alkuvaiheessa olevien opiskelijoiden osallistamiseen ja yhteisöllisyyden kokemuksen lisäämiseen. Opiskelukontekstissa osallisuus nähdään koulun toimintaan vaikuttamisena, jonka edellytyksenä on, että tiedetään missä ja miten voidaan toimia (Osler & Starkey 1998, 323-324). Koulun toimintatavoilla- ja kulttuurilla on merkittävä osuus nuorten sitoutumisessa opintoihinsa ja opintoihin liittyvään yhteisöön. Osallisuuden kokemus on merkittävä

syrjäytymistä ehkäisevä tekijä. (Poikkeus ym.2013, 111.) Opintojen keskeyttämisen taustalla yhtenä tekijänä nähdään koulun vastaisen kulttuurin syntyminen. Opiskelijoille on tärkeää opintoihin sitoutumisessa yhteisöllisyyden kokeminen toisten opiskelijoiden kanssa. (Kouvo ym. 2011, 17-18.)

OAOT-hankkeessa pyrittiin löytämään erilaisia osallistamisen muotoja ja osallistumistapoja sekä lisäämään opiskelijoiden kuulluksi tulemisen ja vaikuttamisen kokemuksia. Osallistamisen menetelmiä toteutettaessa on huomioitava opiskelijoiden erilaiset kehityspolut. Joillekin voi olla monia muita merkityksellisempiä yhteisöjä kuin kouluyhteisö, joihin kuuluminen edesauttaa osallisuuden tunnetta. (Poikkeus ym. 2013, 113.)

OAOT-hankkeen toteuttajana oli Laurea-ammattikorkeakoulun Hyvinkään yksikkö. Mukana projektin toteutuksessa oli Hyria Koulutus Oy:n Hyvinkään toimipiste, Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä Keuda ja Invalidiliiton Järvenpään koulutuskeskus (IJKK, nykyään Validia).

OAOT-hankkeen tavoitteena oli kehittää erilaisia opiskelijoita osallistavia toimintamalleja yhteistyössä ammattiopiston henkilöstön ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden kanssa. Hankkeen käynnistyessä päätettiin, että Hyriassa keskitytään terveyden edistämisen interventioihin, Keudassa ryhmätuen mallien kehittämiseen ja Validiassa tuutorikoulutusmallin kehittämiseen. Hankkeen tuloksena syntyi työvälineitä ja materiaaleja, joita voidaan hyödyntää ammattiopiston opiskelijoiden osallisuuden kokemuksen

lisäämisessä ja elämänhallinnan ja terveyden edistämisen haasteiden tunnistamisessa.

Hankkeen toteuttamiseen osallistui ammattikorkeakoulun hoitotyön ja terveydenhoitotyön sekä sosiaali-alan opiskelijoita omiin opintoihinsa liittyen. Opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat yksilö- ja ryhmäohjauksia, tuutor-koulutuksia, terveyskeskusteluja, terveystapahtumia ja osallistuivat toimijoina verkkotuen pilotointiin. Opiskelijat laativat interventioista ja niiden arvioinneista raportteja,

Lähteet

Kivelä, S. 2004. *Ammattikoululaiset elämänsfäreillä – Turkulaisten ammattikoululaisten suuntautuminen koulutukseen, työhön, vapaa-aikaan ja tulevaisuuteen.* Sosiologian pro gradu, Turun yliopisto.

Komonen, K. 1999. Yksilöllinen valinta vai portti koulutukselliseen syrjäytymiseen? – ammattikouluopinnot keskeyttäneiden nuorten koulutuspolut. Teoksessa Kuorelahti, Matti & Viitanen, Reijo (toim.) *Holtittomasta hortoilusta hallittuun harhailuun – nuorten syrjäytymisen riskit ja selviytymiskeinot.* NUORA:n julkaisuja Nro 14. 117–127.

Kouvo, A. & Stenström, M-L & Virolainen, M. & Vuorinen-Lampila, P. 2011. *Opintopoluilla opintourille.* Katsaus tutkimukseen. Jyväskylän yliopiston koulutuskeskuksen

toimintamalleja, käsikirjoja sekä opinnäytetöitä. Hankkeessa mukana olevat lehtorit ja yliopettaja laativat lisäksi hankkeen teoreettiseen taustaan, toimintaan sekä arviointiin liittyviä artikkeleja ja raportteja. Tämä julkaisu on koonti OAOT-hankkeen aikana syntyneistä materiaaleista ja kokemuksista. Toivottavasti hankkeessa kehitetyt ja kokeillut toimintamuodot toimivat apuna opiskelunsa aloittavien nuorten osallisuuden kokemuksen lisäämisessä ja auttaa toimijoita kokeilemaan erilaisia tapoja parantamaan nuoren kiinnittymistä opintoihinsa. ■

tutkimuslaitos. <http://ktl.jyu.fi/img/porta1/20810/Go42.pdf?cs=13082212166>.

Osler, A. & Starkey, H. 1998. Children`s rights and citizenship: some implications for the management of schools. *The International Journal of Children`s Rights* 6, 313-333.

Poikkeus, A-M. & Rasku-Puttonen, H. & Lerkkanen, M-K. & Siekkinen, M. & Kiuru, N. & Nurmi, J-E. 2013. Osallistava koulu syrjäytymisen ehkäisijänä. Teoksessa L. Vähäkylä & J. Reivinen (toim.) *Ketä kiinnostaa.* Gaudeamus, 110-120.

Rimpilä-Vanninen, P. 2012. *NOPS 2010-2012 -hanke, nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa: loppuraportti.* Laurea ammattikorkeakoulu. Helsinki: Edita Prima Oy.



Hankkeen projektiryhmä työn touhussa
Vuokko Pohjanoksa (vas.ylh.), Pirkko Rimpilä-Vanninen,
Leena Karhumaa, Eija Mattila ja Terhi Hautaviita
(Kuva: Marjo Valjakka)



I
OAOT-HANKE

Vuokko Pohjanoksa

ANTONOVSKYN KOHERENSSINTUNNE - ELÄMÄNHALLINTA - OAOT-HANKKEEN TAUSTA-AJATTELUNA

OAOT-hankkeen keskeisenä tehtävänä on ammattiopistossa opiskelevien nuorten opintojen keskeyttämisen ehkäiseminen luomalla elämönhallintaa tukevia ja osallistavia toimintamalleja. Hankkeessa luotiin ja kehitettiin yksilö- ja ryhmätuen malleja ja menetelmiä. Ideoita hanketyöhön ja menetelmien kehittämiseksi ammennettiin Aaron Antonovskyn koherenssiteoriasta.

Aaron Antonovsky on sosiologi (Antonovsky 1979, vii, xiii, Antonovsky 1987, xii-xiii), joka kiinnostui ihmisen terveyttä ylläpitävistä tekijöistä salutogeenisestä näkökulmasta perinteisen sairausorientaisen, patogeenisen näkökulman sijaan. Antonovsky puhuu koherenssin tunteesta, jolla hän tarkoittaa ihmisen kykyä hallita elämänsä. Tuohon kykyyn liittyy kokemus elämän ymmärrettävyydestä, hallittavuudesta ja mielekkyydestä. Koherenssin tunne vaikuttaa tarpeelliselta erityisesti opiskelunsa aloittavalle nuorelle, joka voi kokea epävarmuutta valintojensa edessä ja uudessa ympäristössä.

Salutogeneesi on Antonovskyn luoma uudissana. Se on peräisin latinan kielestä, jossa *salus* tarkoittaa terveyttä ja *genesi* syntymistä. Antonovskyn (1987, 3-4) mukaan terveys/sairaus käsitteitä ei tulisikaan tarkastella dikotomisesti, vaan jokainen meistä sijaitsee jossain kohtaa terveys-sairaus-jatkumoa ja niin kauan kuin elämme olemme jossain määrin terveitä. Antonovskyä kiinnosti nimenomaan kysymys siitä, mikä aiheutti sen, että ihminen sijaitsee positiivisessa päässä tuota jatkumoa tai miksi he siirtyvät positiiviseen päähän. (Antonovsky 1987, 3-4.) Hänen vastauksensa terveyden alkuperää koskevaan kysymykseen oli, että koherenssin

tunne, *Sence of Coherence*, SOC, piti ihmisen terveenä (Antonovsky 1979, vii).

Terveyden alkuperää koskevan koherenssin tunteen määritelmä muuttui Antonovskyn tuotannossa vuosien myötä (Raitasalo 1996, 63.) Kirjassaan *Unraveling the mystery of health* (Antonovsky 1987, 19) hän määritteli koherenssin tunteen seuraavasti: Koherenssin tunne on ihmisen kokonaisvaltainen ja pysyvä, vaikkakin dynaaminen tapa luottaa ja orientoitua elämään siten, että 1) maailma tuntuu sekä sisäisesti että ulkoisesti jäsentyneeltä, ennustettavalta ja selitettävissä olevalta, 2) että ihmisellä on hallussaan voimavaroja, joilla hän voi kohdata ympäristön vaatimukset ja että 3) nämä haasteet ovat sen arvoisia, että niihin kannattaa sitoutua.

Antonovsky (1987, 16-19) nimesi edellä esitettyssä koherenssin tunteen määritelmässä esiintyvät kolme ulottuvuutta ymmärrettävyyden, hallittavuuden ja merkityksellisuuden ulottuvuuksiksi. Ymmärrettävyys (kognitiivinen) tarkoittaa sitä, että henkilö kokee ympäristöstä tulevat ärsykkeet strukturoituina ja selvinä pikemmin kuin kaoottisina, ja luottaa siihen, että vaikeistakin tilanteista ja epäonnistumisista voi selvitä. Hallittavuuden komponentilla (välineellinen) tarkoitetaan tunnetta siitä, että stressitekijät ovat hallittavissa ja hallintaresurssit käytettävissä. Ihminen kokee, että hän voi itse tai jonkun muun avulla (esim. ystävä, kollega, Jumala jne.) vaikuttaa asioiden ja tapahtumien kulkuun. Kolmannessa komponentissa, joka on merkityksellisyys (motivatiionaalinen) on Antonovskyn mukaan tärkeää emotionaalinen sitoutuminen, pelkkä kognitiivinen elementti ei riitä.

Elämässä on tällöin alueita, jotka ovat tärkeitä ja niihin kannattaa sitoutua ja käyttää energiaa ongelmien ratkaisemiseen. Tämän komponentin taustalla on motivationaalinen perusta. (Antonovsky 1987, 16-19.) Merkityksellisyys näyttääkin olevan ratkaisevan tärkeä komponentti. Ilman sitä korkea ymmärrettävyys ja hallittavuus näyttää olevan tilapäistä. Ymmärrettävyys näyttäisi olevan seuraavaksi tärkein komponentti. Edellä mainittu ei kuitenkaan tarkoita sitä, että hallittavuus ei olisi tärkeä. Onnistunut suoriutuminen riippuu koherenssista kokonaisuudessaan. (Antonovsky 1987, 21-22.) Mitä vahvempi koherenssintunne on, sitä paremmin ihminen kykenee hallitsemaan elämässä vastaan tulevia konflikteja. Vahvan koherenssintunteen yhteydet terveyteen, hyvinvointiin ja elämänlaatuun on todettu useissa lyhytaikaisissa ja pitkittäistutkimuksissa ympäri maailmaa. Eriksson kuten myös Antonovsky kuitenkin toteavat, että sosiaalisella luokalla ja sosiaalisilla olosuhteilla on vaikutusta terveyteen ja että yhteiskunnan tulisi edistää olosuhteita, jotta vahva koherenssintunne voi kehittyä. (Eriksson 2007, 224-225.)

Miten sitten vahva koherenssin tunne kehittyy? Antonovskyn (1979, 187) mukaan elämäkokemukset ovat ratkaisevia koherenssin tunteen muodostumisen kannalta. Erityisesti varhaislapsuus ja nuoruus ovat merkityksellistä aikaa. Aikuisuuteen tultaessa koherenssintunne on Antonovskyn mukaan muodostunut suhteellisen pysyväksi ominaisuudeksi. Aivan muuttumaton se ei kuitenkaan ole, mutta sen muuttaminen vaatii kovaa työtä. Vahva koherenssin tunne voi kuitenkin merkittävästi heikentyä ennustamattomien elämäkokemuksta myötä, joita voivat olla esim. puolison kuolema, lapsen menettäminen, sota tai työpaikan menettäminen. (Antonovsky 1979, 188-189.) Heikolla koherenssin tunteella on taipumusta jäädä pysyväksi ja heikettä entisestään (Antonovsky 1979, 122). Koherenssintunteen pysyvyydestä on erisuuntaisia tutkimustuloksia. Honkisen (2009, 62) tutkimuksen mukaan koherenssin tunne vakiintuu jo 15-vuotiaana riippumatta sen lähtötasosta. Sen jälkeen voi olla vain pientä vaihtelua. Eriksson (2007, 132) kuitenkin toteaa, että koherenssin tunne ei olekaan niin pysyvä kuin Antonovsky oletti. Jotkut tutkimukset osoittavat, että koherenssitunne vahvistuu läpi elämän.

Jos vahva koherenssitunne muodostuu elämäkokemusten kautta, niin mikä sitten muokkaa ihmisen elämäkokemuksia? Antonovskyn (1979, 102-119) vastaus siihen on: yleistyneet voimavarat, generalized resistance resources (GRRs). Nämä voimavarat voidaan jakaa fyysisiin, biokemiallisiin, aineellisiin (esim. raha, asumisolosuhteet, vaatetus ja sopiva ravinto yms.), kognitiivisiin ja emotionaalisiin (esim. tieto, älykyys, itsetunnon vahvuus) arvoihin ja asenteisiin, sosiaalisiin suhteisiin (sosiaalinen verkosto ja sosiaalinen tuki, perhe, ystävät ja työtoverit) ja makrokulttuurisiin (esim. sosiaalinen rakenne ja luokka, normit, kieli, kulttuurinen tasapaino, uskonto sekä instituutiot). Nämä auttavat henkilöä selviytymään kuormittavissa tilanteissa ja ne edistävät hyvinvointia ja vahvistavat koherenssin tunnetta, sense of coherence (SOC). Koherenssin tunteen avulla nämä voimavarat myös tunnistetaan. Yleistyneet voimavarat ovat yksilön, ryhmän, alakulttuurin tai yhteiskunnan ominaisuuksia. (Antonovsky 1979, 103.)

Koherenssiteorian teoreettisen kehittelyn jälkeen Antonovsky julkaisi (Antonovsky 1987) koherenssin tunteen mittaamiseen liittyvän kyselylomakkeen – The Orientation of Life Questionnaire. Mittarissa on 29 väittämää. Lindström ja Erikssonin kirjallisuuskatsauksen (2005, 461-463) mukaan mittaria on käytetty 32 maassa ja sitä on käännetty 33 kielelle. He totesivat mittarin validiksi ja reliabeliksi eikä tarvetta uuden version kehittämiseen ole. Sen sijaan koherenssin tunteen laadulliseen tutkimukseen on syytä panostaa. Mittarista on kehitetty lyhyempi, 13 väittämän mittari, jota on myös paljon käytetty kansainvälisesti ja käytetään tässä hankkeessa. Mittarin on todettu sopivan syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tunnistamiseen (Honkinen 2009, 61). Koherenssin tunteen mittaria käytettiin hankkeessa Hyriassa tehdyssä opinnäytetöissä ja Keudan ryhmätoiminnan vaikutusten arvioinnissa.

Antonovskyn koherenssiteoriassa keskeistä on luottamus asioiden myönteiseen etenemiseen. Koherenssintunne ei siis ole riippuvainen vain yksilön ominaisuuksista, vaan myös ulkoisilla olosuhteilla esim. kulttuurisilla ja yhteiskunnan rakenteellisilla tekijöillä on merkitystä. (Järvikoski 1994, 99, 109.) Edellä mainittua kouluun soveltaen voidaan ajatella että esim. koulun toimintakäytänteet voivat vahvistaa tai heikentää oppilaiden koherenssin tunnetta. ■

Lähteet

- Antonovsky, A. 1979. *Health, stress and coping*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. 1987. *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. 1991. The structural sources of salutogenic strengths. Teoksessa: C.L. Cooper, & R. Payne, 1991: *Personality and stress: Individual differences in the stress process*. Chichester:Wiley, 67-104.
- Eriksson, M. 2007. *Unravelling the mystery of salutogenesis, The evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky's Sense of Coherence Scale* Health promotion research programme. Research Report 2007:1. Helsinki: Folkhälsan Research Center.
- Honkinen, P-L. 2009. *Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset*. Turun yliopiston julkaisuja.
- Järvikoski, A. 1994. *Vajaakuntoisuudesta elämönhallintaan? Kuntoutuksen viitekehysten ja toimintamallien tarkastelu*. Kuntoutussäätiö. Tutkimuksia 46/1994.
- Lindström, B. & Eriksson, M. 2005. Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 59, 460-466.
- Raitasalo, R. 1996. Aaron Antonovskyn ”salutogeeninen malli” ja elämönhallinta. Teoksessa: R. Raitasalo. *Elämönhallintaa etsimässä*. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13. Helsinki: Kansaneläkelaitos, 57-72.

Terhi Hautaviita

AMMATILLISTEN OPINTOJEN KESKEYTTÄMINEN

Toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa opintojen aloittavilla opiskelijoilla on todettu olevan suurempi riski keskeyttää opintonsa kuin pidemmälle edenneillä opiskelijoilla (Ihatsu & Koskela 2001; Launonen 2005; Koskinen 2007; OPM 2005). Lukuvuonna 2011/2012 nuorille suunnatussa ammatillisessa koulutuksessa opintonsa keskeytti kokonaan 7,8% opiskelijoista ja vastaavasti ammatikorkeakouluopintonsa keskeyttäneitä oli 6,4%. Näiden lisäksi samana lukuvuonna koulutussektoria vaihtoi ammatillisessa koulutuksessa 0,9% opiskelijoista ja ammatikorkeakouluopinnoissa vastaavasti 2,0%. Tilastokeskuksen seurannan mukaan ammatilliset opintonsa keskeyttäneiden opiskelijoiden lukumäärä on kuitenkin ollut tasaisessa laskussa vuosituhannen alusta lähtien, jolloin lukuvuonna 2000/2001 ammatilliset opintonsa keskeytti 13,1% opiskelijoista. (SVT 2012.)

Ammatillisten opintojen keskeyttämisen problematiikkaa on lähestytty eri näkökulmista ja sitä on tarkasteltu sekä yksilön että yhteiskunnan ongelmana (Vehviläinen 2008). Yhteiskuntapoliittisessa viitekehyksessä kouluttautumisen on yleisesti katsottu merkitsevän yhteiskunnalle työvoiman uusintamista ja yksilöön kohdistuvaa investointia, jolloin koulutuksen keskeyttäminen on nähty poikkeamana yhteiskunnassa normaalina pidettävästä koulutusurasta sekä ei-toivottavana irtaantumisenä yhteiskunnallisesta toimijuudesta erityisesti työmarkkinoiden näkökulmasta. (OPM 2003; Raunio 2006; Vehviläinen 2008; Myrskylä 2012; VNK 2013.) Kansantaloudellisesti opintonsa keskeyttänyt nuori, joka ei hakeudu uudestaan koulutukseen ja jää työvoiman ulkopuolelle merkitsee menetettyjä työvuosia ja

kansantalouden menetyksiä (Vehviläinen 2008; Leinonen 2012). Yksilön näkökulmasta ammatillisten opintojen keskeyttämisen on todettu lisäävän työttömyysriskiä sekä epävakaa työuran todennäköisyyttä, mistä puolestaan on esitetty seuraavan heikko taloudellinen tilanne ja edelleen syrjäytymisuhan voimistuminen (Ihatsu & Koskela 2001; Leinonen 2012; Myrskylä 2012).

Vehviläisen (2008) mukaan opintojen keskeyttämiseen on kuitenkin 2000-luvulla alettu asennoitua koulutusjärjestelmään sisältyvänä ilmiönä, joka - vaikkakin epätoivottavana ja ongelmallisena - osittain saa selityksensä yksilöllisten valintojen ilmentymänä. Tutkimusten mukaan opintonsa keskeyttäneet opiskelijat eivät muodosta yhtä homogeenista ryhmää, vaan pikemminkin heidät tulee nähdä yksilöinä erilaisissa elämäntilanteissa (Komonen 2001; Vehviläinen 2008). Komosen (2002) mukaan opintojen keskeyttämisprosessi saattaa ilmentää tällaisia yksilöllisiä prosesseja, joihin sisältyy myös positiivisena pidettävää yksilöllistä valintaa ja alavalintaan liittyvää pohdintaa.

Tarkasteltaessa opintojen keskeyttämistä yksilötasolla mielenkiinto on kohdistunut erityisesti keskeyttämiseen johtaneisiin syihin ja taustalla vaikuttaneisiin tekijöihin. Tutkimusten mukaan keskeyttämiseen johtaneita syitä ovat useimmiten olleet epäonnistuneet koulutusvalinnat, oppimis- ja opiskeluvaikeudet, henkilökohtaiset syyt, taloudelliset syyt sekä siirtyminen työelämään (Ihatsu & Koskela 2001; OPM 2005; Koskinen 2007). Näiden lisäksi terveydellisten syiden sekä elämäntilanteiden haasteiden on nähty osaltaan liittyvän opintojen keskeyttämiseen (Jäppinen 2010;

Rimpilä-Vanninen 2013). Näiden opiskelijalähtöisten syiden lisäksi myös ammatillisen koulutuksen todellisuuden, kuten koettujen opetukseen, ohjaukseen sekä oppimisympäristöön liittyvien puutteiden, on nähty osaltaan vaikuttavan opintojen keskeyttämiseen negatiivisesti. Opintonsa keskeyttäneiden opiskelijoiden joukko on kuitenkin heterogeeninen (OPM 2005; Koskinen 2007; Vehviläinen 2008), minkä seurauksena myös keskeyttämiseen johtaneet syyt on nähtävä pikemminkin yksilöllisten prosessien kautta. Vehviläinen (2008) esittääkin näiden yksilöllisten ja ainutkertaisen prosessien mahdollistavan opintojen keskeyttämisen monitulkintaisuuden ja tätä kautta myös tarvittavien toimenpiteiden perustelemisen.

Ammatillisten opintojen keskeyttämisen ehkäiseminen

Ammatillisten opintojen keskeyttämisen taustalla on useita mahdollisia syitä, joiden voidaan esittää muodostavan yksilöllisen keskeyttämisprosessin (Komonen 2001; Vehviläinen 2008; VNK 2013). Toisaalta taas aihetta käsitelleiden tutkimusten ja hankkeiden perusteella tiedetään, että opintonsa aloittaneet nuoret ovat suurimmassa riskissä opintojen keskeyttämisen näkökulmasta. Opintojen keskeyttämisen vähentämiseksi onkin kehitetty erilaisia toimintamalleja ja työtapoja, mistä esimerkkinä opinto-ohjauksen tehostaminen sekä tuki- ja neuvontapalveluiden lisääminen erityisesti opintojen alkuvaiheessa (OPM 2005, 2007). Ammatillisista oppilaitoksista on myös kerätty hyviä käytänteitä keskeyttämisen ehkäisyyn, ja tällaisina on esitetty muun muassa alkuvaiheen opiskelijoiden ryhmäyttämistä yhteishengen luomiseksi ja osaksi oppilaitoksen normaaleja toimintatapoja sekä asuntolan yhteisten pelisääntöjen luomista (Koskinen 2007).

Ammatillisten opintojen keskeyttäminen syrjäytymisen näkökulmasta

Syrjäytymistä voidaan tarkastella muutosprosessina yksilön, sosiaalisten ryhmien ja yhteiskunnan näkökulmasta (mm. Järvinen & Jahnukainen 2001; Raunio 2006). Yksilötasolla huomio on kiinnittynyt hyvinvoinnin ongelmiin, huono-osaisuuden syvenevään kasautumiseen ja yhteiskunnallisesta normaaliudesta poikkeamiseen, jolloin syrjäytymisen juuret ovat usein jo varhaislapsuudessa. Ryhmien tasolla syrjäytymisen tarkasteleminen on kohdentunut vaikeuksissa oleviin ihmisryhmiin, kuten pitkäaikaistyöttömiin, ja yhteiskunnallisessa tarkastelussa puolestaan yksilön ja yhteiskunnan välisten siteiden heikkouteen. (Järvinen & Jahnukainen 2001; Raunio 2006.) Yksilö-, ryhmä- ja yhteiskuntatason tarkastelussa syrjäytyminen on nähty myös asteittain syventyvänä prosessina, jossa yksilö liikkuu

elämänhallinnan ja syrjäytymisen välisellä ulottuvuudella (Lämsä 2009).

Koulutuksen keskeyttäminen on usein esitetty potentiaaliseen syrjäytymisuhkana (Suurpää 2009; Kuronen 2010; Myrskylä 2012; VNK 2013), mutta Kurosen (2010) mukaan sitä ei voida pitää syrjäytymisen kriteerinä. Ammatilliset opintonsa syystä tai toisesta keskeyttävä nuori on vaarassa syrjäytyä työmarkkinoilta, ja työmarkkinoille osallistumisen on osaltaan esitetty edistävän ja vahvistavan yksilön yhteiskunnallista osallisuutta (Raunio 2006; Notkola ym. 2013; VNK 2013). Tässä työvoimapolitiisessa kontekstissa työn merkitys on tuotu korostuneesti esiin yhteiskunnallisen osallisuuden indikaattorina sekä vastaavasti syrjäytymisen määrittäjänä, jolloin esimerkiksi työvoiman ulkopuolella olevat korkeintaan perusasteen koulutuksen suorittaneet määrittyvät syrjäytyneiksi (esim. Myrskylä 2011). Yksilön näkökulmasta syrjäytyminen tai sen uhan tarkasteleminen puolestaan kohdistuu esimerkiksi yksilön sosiaalisiin ongelmiin ja niiden kasautumiseen (Järvinen & Jahnukainen 2001).

Syrjäytymiseen liittyvässä keskustelussa on nostettu esiin kriittisenä näkökulmana syrjäytymisen määrittymisen ensisijaisesti yhteiskunnallisesti normatiivisen normaaliuden poikkeamana (ks. esim. Raunio 2006). Tällöin syrjäytyminen ja syrjäytymisuhka ilmenevät esimerkiksi yksilön suhteessa yhteiskunnallisiin instituutioihin, kuten suhteessa koulutusjärjestelmään tai työmarkkinoihin, jotka edustavat yhteiskunnallisessa todellisuudessa normaaliutta. Tämän näkökulman mukaisesti ammatillisen koulutuksen keskeyttämisen ehkäiseminen tai keskeyttämisen jälkeisen uudelleen koulutautumisen nopea aloittaminen edesauttavat nuoren siirtymistä työmarkkinoille ja tätä kautta vahvistavat nuoren ja yhteiskunnan välisen sidoksen kehittymistä ja nuoren yhteiskunnallista osallisuutta.

Elämänhallinta ja ammatillisen koulutuksen keskeyttäminen

Lämsä (2009) esittää väitöskirjatutkimuksessaan, että syrjäytymistä voidaan tarkastella yksilöllisenä prosessina elämänhallinnan ja syrjäytymisen välisellä jatkumolla sekä suhteessa johonkin. Elämänhallinta puolestaan nähdään yksilön kykyä hallita omaa elämäänsä, mikä ilmenee esimerkiksi oman tilanteen realistisena arvioimisena, omien tavoitteiden asettamisena sekä motivaationa saavuttaa nämä tavoitteet (Lämsä 2009). Näiden ohella elämänhallinta näyttäytyy nuoren arjessa myös arkisina asioina, kuten säännöllisinä vuorokausirytmienä, läsnäolona koulussa sekä vastuunottona omista opinnoista (Jäppinen 2010). Elämänhallintataitojen ongelmien tunnistaminen ja niissä tukeminen saattaakin osaltaan edesauttaa opiskelijan sitoutumista koulutukseen.

Terveysten edistäminen ja ammatillisen koulutuksen keskeyttäminen

Syrjäytymistä ja syrjäytymisprosessia yleisellä tasolla tarkasteltaessa on huomattu, että syrjäytyneillä tai syrjäytymisvaarassa olevilla nuorilla on kasautuvan huono-osaisuuden lisäksi huomattavasti enemmän terveyteen liittyviä ongelmia. Tilastojen mukaan vain perusasteen koulutuksen suorittaneilla nuorilla on huomattavasti enemmän mielen-terveyden häiriöitä kuin koulutetummilla. (Rintanen 2000; Paananen ym.2012.) Toisaalta tiedetään myös, että ammatillisessa koulutuksessa olevien nuorten terveystyöskäytännöissä on eroja verrattaessa samanikäisiin lukioissa opiskeleviin nuoriin, ja että oppilaiden väliset terveyserot osittain selittyvät elintapojen kautta. Ammatillisessa koulutuksessa olevilla nuorilla on todettu esiintyvän esimerkiksi enemmän tupakointia ja humalahakuista alkoholin käyttöä sekä vähäisemmässä määrin liikuntaa kuin lukio-opiskelijoilla (Rimpilä-Vanninen 2013).

Ammatillisen koulutuksen keskeyttämiseen johtaneiden prosessien ja syiden tarkasteluissa yhtenä tekijänä on

Lähteet

Ihatsu ja Koskela. 2001. *Keskeyttääkö vai ei? Ammatillisten oppilaitosten aktivointi ja koulutuksen keskeyttämisen vähentäminen -projektin alkukartoitus*. Opetushallitus.

Jäppinen, A-K. 2010. *Onnistujia opinpolun siirtymissä. Ammatilliseen peruskoulutukseen ohjaavan ja valmistavan koulutuskokeilun (ammattistartti) vaikuttavuus. Loppuraportti*. Opetushallitus- Raportit ja selvitykset 2010:2.

Järvinen, T & Jahnukainen, M. 2001. Kuka meistä onkaan syrjäytynyt? Marginalisaation ja syrjäytymisen käsitteellistä tarkastelua. Teoksessa: Suutari, M. 2001. *Vallattomat marginaalit Yhteisöllisyyksiä nuoruudessa ja yhteiskunnan reunoilla*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 20.

Komonen, K. 2001. *Koulutusyhteiskunnan marginaalissa? Ammatillisen koulutuksen keskeyttäneiden nuorten yhteiskunnallinen osallisuus*. Joensuun yliopisto.

Koskinen, T. 2007. *Toisen asteen yhteys. Aktivointia ammatilliseen koulutukseen ja keskeyttämisen ehkäisyä - kokemuksia ja hyviä käytäntöjä*. Opeko. Opetusalan koulutuskeskus.

esitetty nuorten terveydelliset syyt (esim. Koskinen 2007). Lisäksi terveysongelmien ja terveydentilan heikentymisen voidaan osaltaan esittää heikentävän myös nuorten elämäntilannetta ja siihen sisältyvää arjessa ja opinnoissa jaksamista. Koulutuksen keskeyttämisen ehkäisemiseen ja sitä kautta laajemmin nuorten syrjäytymisen ja syrjäytymisprosessin ehkäisemiseen tähtäävissä toimenpiteissä onkin korostettu henkilökohtaisen neuvonnan ja tuen merkitystä nuorten omien voimavarojen tukemiseksi (esim. Kuronen 2010), mikä luo näkökulmaa myös terveyttä edistävän toiminnan tarpeellisuudelle. Terveysten edistämisen lähestymistavat paikantuvat tässä kontekstissa nuorten omaa terveyttä koskevan päätöksenteon tukemiseen omien voimavarojensa pohjalta sekä terveystyöskäytännön muutosten edistämiseen. Tällöin terveyden edistämisen menetelmien avulla pyritään osaltaan vahvistamaan terveysosaamista, jolloin tavoitteena on edistää yksilötasolla nuoren kykyä tehdä omaa terveyttä koskevia valintoja ja muutoksia (Rimpilä-Vanninen 2013). Tätä kautta voitaneen myös vahvistaa nuorten elämäntilannetta ammatillisen koulutuksen kontekstissa, mikä saattaa osaltaan ehkäistä ammatillisten opintojen keskeyttämistä. ■

Launonen, A. 2005. *Ammatillisen koulutuksen keskeyttämisen ehkäisy ja ammatillisen koulutukseen aktivointi - rahalla vai rakkautella*. Päätyneiden tavoite 3 -ohjelman ESR-projektien 2000-2003 loppuraporttien ja laadullisten raporttien analysointi ja projektien vaikuttavuuden selvittäminen. Opetushallitus Moniste 18/2005.

Leinonen, T. *Nuorten koulutuksen keskeyttäminen ja sen hinta*. Sosiaalikehitys Oy. Opit käyttöön hanke. http://www.sosiaalikehitys.com/uploads/Nuorten_syrjaytymisen_kustannukset.pdf Luettu:21.11.2014.

Lämsä, A-L. 2009. *Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Lasten ja nuorten syrjäytyminen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa*. Acta Universitatis Ouluensis. <http://herkules.oulu.fi/issn0355323X/> Luettu: 22.11.2014.

Kuronen, I. 2010. *Peruskoulusta elämäntilanneseen. Ammatillisesta koulutuksesta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten tarinoita peruskoulusuhteesta ja elämäntilannesta peruskoulun jälkeen*. Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos.

Myrskylä P. 2011. *Nuoret työmarkkinoiden ja opiskelun ulkopuolella*. Työ ja yrittäjyys 12. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja.

- Myrskylä, P. 2012. *Hukassa. Keitä ovat syrjäytyneet nuoret?* EVAn analyysi No 19 1.2. 2012. www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf Luettu: 18.11.2014.
- Notkola, V., Pitkänen, S., Tuusa, M., Ala-Kauhaluoma, M., Harkko, J., Korkeamäki, J., Lehikoinen, T., Lehtoranta, P., Puumalainen, J., Ehrling, L., Hämäläinen, J., Kankaanpää, E., Rimpelä, M. & Vornanen. 2013. *Nuorten syrjäytyminen. Tietoa, toimintaa ja tuloksia?* Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013.
- OPM 2003. *Lasten ja nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisy koulutuksen avulla.* Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2003:4.
- OPM 2005. *Perusopetuksen ja toisen asteen koulutuksen nivelvaiheen kehittämistyöryhmän muistio.* Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:33. <http://www.minedu.fi/julkaisut/index.html> Luettu: 19.11.2014
- OPM 2007. *Kiinni ammattiin – Ote opintoihin. Keskeyttämisen vähentäminen ammatillisessa peruskoulutuksessa.* Opetusministeriön julkaisu 2007:27. <http://www.minedu.fi/julkaisut> Luettu: 19.11.2014.
- Paananen, R., Ristikari, T., Merikukka, M., Rämö, A. & Gissler, M. 2012. *Lasten ja nuorten hyvinvointi. Kansallinen syntymäkohortti 1987–tutkimusaineiston valossa.* Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 52/2012.
- Raunio K. 2006. *Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia.* Sosiaali- ja terveystieteiden keskusliitto. Helsinki.
- Rimpilä-Vanninen P. 2013. *NOPS 2010-2012 -hanke. Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa. Loppuraportti.* Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Rintanen H. 2000. *Terveys ja koulutuksellinen syrjäytyminen nuoren miehen elämäntilanteissa.* Sähköinen väitöskirja Acta Universitatis Tamperensis 27. <http://acta.uta.fi> Luettu: 22.11.2014
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Koulutuksen keskeyttäminen [verkkojulkaisu]. ISSN=1798-9280. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 24.11.2014]. Saantitapa: <http://www.stat.fi/til/kkesk/>
- Suurpää L. (toim.) 2009. *Nuoria koskeva syrjäytymistieto. Avauksia tietämisen politiikkaan.* Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 27. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisut/verkkojulkaisut> Luettu: 18.11.2014.
- Vehviläinen J. 2008. *Kuvauksia koulutuksen keskeyttämisestä.* Opetushallitus.
- VNK (Valtioneuvoston kanslia) 2013. *Mitä tiedämme politiikkatoimien vaikuttavuudesta lasten ja nuorten syrjäytymisen sekä hyvinvointierojen vähentämisessä? Poliittikkatoimien vaikuttavuuden tieto- ja arviointikatsaus.* Valtioneuvoston kanslian raporttisarja 2/2013

Pirkko Rimpilä-Vanninen

OPISKELUN ALOITUSTA TUKEVAN KESKUSTELUN MALLI

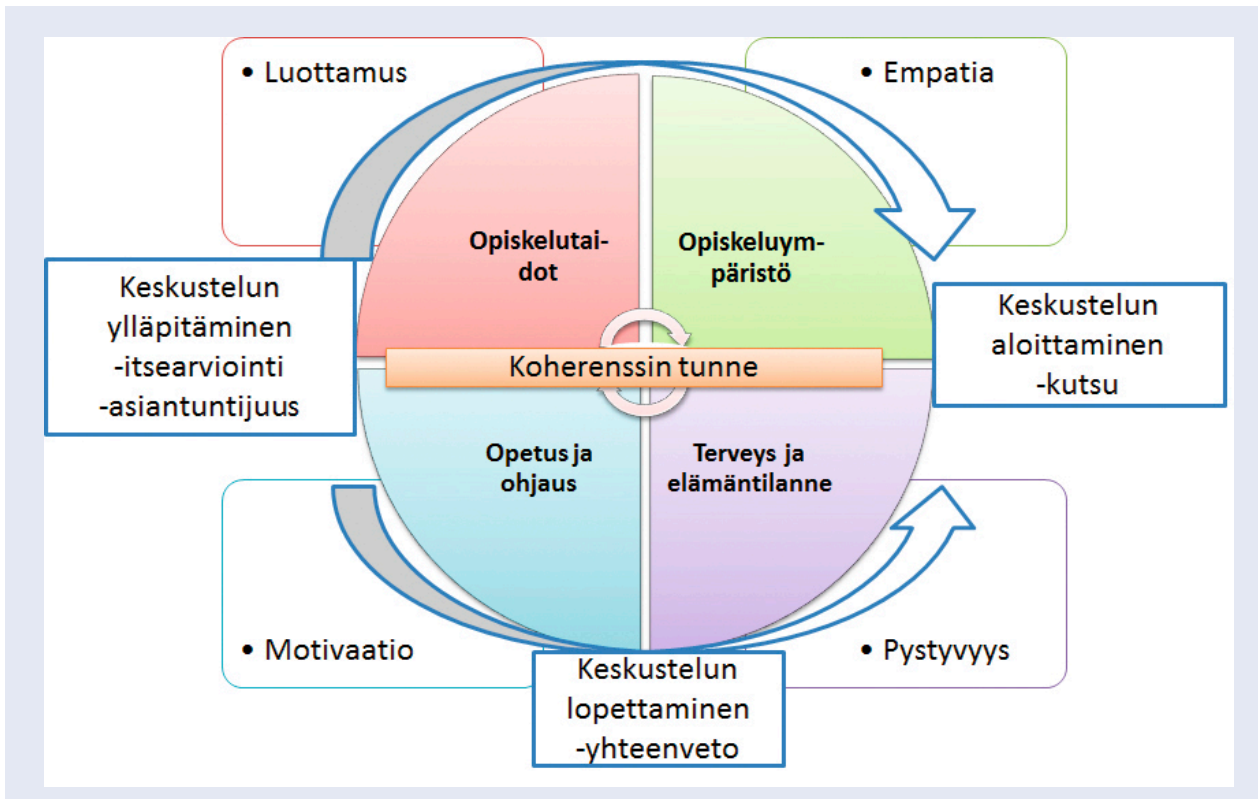
Opiskelun aloitusta tukevan keskustelun malli kehitettiin Laurea-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat ja heidän lehtorinsa. Kehittämisen tukena toimi Hyria koulutuskeskus Oy:n opinto-ohjaaja ja opiskelijat sekä Hyvinkään kaupungin opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitaja. Toiminnan tavoitteena oli mallintaa olemassa olevan teoria-, tutkimus- ja kokemustiedon pohjalta sellainen keskustelun sisältö ja rakenne, joka tukisi parhaalla mahdollisella tavalla opiskelun aloitusvaihetta. Mallin luominen aloitettiin tutustumalla olemassa oleviin suomalaisiin koulutuksen ja opiskeluterveydenhuollon keskustelulomakkeisiin, erilaisiin tutkimuksiin, julkaisuihin, ohjelmiin ja lakeihin sekä keskustelemalla Laurean ja Hyrian henkilöstön ja opiskelijoiden kanssa. Tämän jälkeen malli rakennettiin pohjaten se mm. opiskelukykyymalliin (STM 2006, Kunttu 2011) koherenssiteoriaan (Antonovsky 1979, 1987, 1993), aktiivisen osallisuuden ja voimavaraisuuden vahvistamisen teoriaan (mm. Rissel 1994, Siitonen 1999, Rouvinen –Wilenius & Koskinen –Ollonqvist 2011), vuorovaikutteisen terveysneuvonnan malliin (Kettunen 2001) ja terveysmuutoksissa tukemisen keskustelumalliin (Rimpilä-Vanninen & Aaltonen 2012). Teoreettisen

mallin kuvauksen jälkeen keskustelu pilotoitiin siten, että Laurean terveydenhoitajaopiskelijat toteuttivat keskustelun ammattiopiston viiden ensimmäisen vuoden opiskelijoiden kanssa. Tämän jälkeen Hyrian ja Laurean opiskelijat arvioivat keskustelun. Pilotointi kohdistui erityisesti keskustelun sisältöön, koska voimavaraistavan keskusteluprosessin ja vuorovaikutuksen elementtien pilotointi oli haasteellista tällä kehittämisen menetelmällä. Ne olivat kuitenkin mukana keskustelussa. Tässä artikkelissa esitellään koko malli.

Opiskelun aloitusta tukeva keskustelumalli

Opiskelun aloitusta tukevan keskustelun malli (kuvio 1) koostuu kolmesta osasta.

1. Opiskelukyky -keskustelun sisältö: opiskelutaidot, opiskeluympäristö, opetus ja ohjaus, terveys ja elämäntilanne
2. Voimavaraistava keskusteluprosessi: aloittaminen, ylläpitäminen ja lopettaminen
3. Vuorovaikutuksen ominaispiirteet: luottamus, empatia, motivaatio, pystyvyys



Kuvio 1: Opiskelun aloitusta tukevan keskustelun malli

Keskustelulla tuetaan kokonaisvaltaisesti opiskelijan opiskelukykyä jo opiskelun aloitusvaiheessa. Opiskelukykyyn kuuluvat opiskelijan terveys ja elämäntilanne, opiskelutaidot, opiskeluyhteisö ja -ympäristö sekä opetuksen ja ohjauksen tuki. Keskustelun vetäjän vastuulla on käydä keskustelu siten, että keskustelussa käytetään voimavaraistavan keskusteluprosessin ja osallistavan vuorovaikutuksen elementtejä. Keskustelun avulla opiskelijalle vahvistuu usko siihen, että hän kykenee vaikuttamaan opiskeluunsa, terveyteensä, hyvinvointiinsa ja elämäänsä. Keskustelun tulisi vahvistaa opiskelijaa löytämään tekijöitä, joiden avulla hän voi kokea elämäntilanteen ymmärrettävänä, hallittavana ja mielekkäänä.

Opiskelukyky-keskustelun sisältö

Opiskelukyky-keskustelun sisällöllisinä teemoina ovat opiskelijan opiskelutaidot, opiskelu ympäristö, opetus ja ohjaus sekä terveys- ja elämäntilanne (kuvio 2). Keskustelun yksilöllinen sisältö kehitetään yhdessä opiskelijan kanssa kohtaamisen ensi hetkestä lähtien. Keskustelu etenee opiskelijan itsensä määrittämän tarpeen pohjalta. Keskustelu etenee avointen kysymysten varassa, koska ne kannustavat opiskelijaa pohtimaan omaa tilannettaan. Keskustelu päättyy yhteenvedoon, jossa opiskelija kokoaa hänen nykytilanteensa ja tulevaisuutensa voimavarat ja ratkaistavat asiat.

OMAKYSYMYS: Mistä asioista minä haluan keskustella? Minkä asian minä haluan selvittää tässä keskustelussa?		
Keskusteluteema	Pääkysymys	Tarkentavat kysymykset
Opiskelukyky: Opiskelutaidot		
Opiskelu	Miten opiskelusi sujuu?	Mitkä asiat tukevat opiskeluasi? Mitkä asiat tuntuvat hankalilta opiskelussa?
Oppiminen	Minkälainen oppija olet?	Mitkä ovat sinun vahvuutesi oppimisessa? Mikä on paras tapa oppia? Mikä on vaikein tapa oppia? Mitä vaikeuksia sinulla on oppimisessa?
Opiskelukyky: Opiskelu ympäristö		
Opiskelu ympäristön merkitys	Minkälaisena koet opiskelu ympäristösi ja -yhteisösi?	Minkälainen on oppilaitoksen fyysinen ympäristö? Minkälainen oppilaitoksen ilmapiiri on? Millaisena koet vuorovaikutussuhteet oppilaitoksessa? Minkälainen ilmapiiri on sinun ryhmässä?
Koulukiusaaminen	Mitä ajattelet koulukiusaamisesta?	Onko sinua kiusattu aikaisemmassa koulussa? Oletko sinä kiusannut aikaisemmassa koulussa tai nykyisessä? Kiusataanko sinua tällä hetkellä? Esiintyykö kiusaamista luokassasi?
Opiskelukyky: Opetustoiminta		
Tuen saanti	Minkälaista tukea olet jo saanut oppilaitoksen henkilökunnalta?	Minkälaiseksi olet kokenut saamasi tuen?
	Minkälaista tukea haluat oppilaitoksen henkilökunnalta?	
Opiskelukyky: Opiskelijan terveys ja voimavarat		
Elämäntilanne ja arjenhallinta	Millaiseksi koet elämäntilanteesi ja arkesi?	Miten arkesi ja elämäntilanteesi tukee opiskelua? Mikä sinua huolestuttaa elämäntilanteessasi ja arjen sujumisessa?
Koettu terveys	Millaiseksi koet terveytesi?	Mikä sinun terveydentilassa on hyvin? Mitkä terveydentilaasi liittyvät asiat huolestuttavat sinua?
Terveykäyttäytyminen	Millaiset elämäntavat sinulla on?	Miten elämäntapasi tukevat opiskelua? Mikä sinua huolestuttaa elämäntavoissasi? Mitä voisit tehdä elämäntapojen muuttamiseksi?
YHTEENVETO VOIMAVARAISUUDESTA: Mitkä ovat sinun tärkeimmät voimavarat tässä elämäntilanteessa? Mitkä asiat aiot muuttaa itse? Mihin asioihin tarvitset tukea?		

Kuvio 2: Opiskelukyky keskustelun teemat ja refleksiiviset kysymykset

Keskustelun avointen kysymysten apuna ja keskustelun sisältöjen tasalaatuisuuden varmistajana voidaan käyttää muistilistaa (kuvio 3).

Opiskelukyky: Opiskelutaidot	
Opiskelu	<p>Opiskelun aloitusta heikentäviä/vahvistavia tekijöitä: Opiskelumotivaatio: matala/korkea Alan valinta: tyytymättömyys/tyytyväisyys Koulumenestys: aiempi menestyminen opinnoissa huono /hyvä Itsetunto oppijana: heikko/vahva Ajankäyttö: ajankäytössä taitamattomuutta/taitavuutta Opiskelutaito: taidot puutteelliset/vahvat Opetus ja ohjaus: opetus ja ohjaus riittämätöntä/riittävää Opetussuunnitelma: opetuksen sisältö ei hallussa/hallussa Henkilökohtaiset syyt: perhe-elämä, ihmissuhteet, terveys, vapaa-aika, harrastukset, työnteko opintojen ohella, muu opiskelijaelämä</p>
Oppiminen	<p>Erilaisia oppimistapoja Näkemällä, kuuntelemalla, käsin tekemällä</p> <p>Opiskelutaidot Yksilönä opiskelu/ ryhmässä opiskelu Tentit, tehtävät, kirjalliset työt Lähiopetus/itsenäinen opiskelu/verkossa opiskelu Teoriaopetus/käytännöllinen opetus/harjoittelu</p> <p>Erilaiseen oppimiseen liittyviä haasteita mm. Lukivaikeus, lukemisvaikeus Matemaattiset oppimisvaikeudet Kielelliset erityisvaikeudet Motorisen oppimisen vaikeudet, koordinaatiohäiriö Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö Laaja-alaiset oppimisvaikeudet</p>
Opiskelukyky: Opiskelu ympäristö	
Opiskelu ympäristö ja -yhteisö	<p>Ympäristö Työolosuhteet: Melu, ääninä, säteily, valaistus, lämpö, sisäilma, kemikaalit, tapaturmavaarat, fyysiset kuormitustekijät, ergonomia, psykososiaaliset kuormitustekijät kuten työn määrä ja laatu, kiire, saatu palaute, oikeudenmukainen kohtelu, työn keskeytyminen, oma kuormituskestävyys.</p> <p>Yhteisö Ilmapiiri oppilaitoksessa ja omassa ryhmässä Vuorovaikutuksen laatu oppilaitoksessa ja omassa ryhmässä Omaan ryhmään kuulumisen tunne Ryhmän jäsenyys Läheiset kaverit omassa ryhmässä Ryhmän käynnistymisen vaihe ja siihen liittyvät kokemukset</p>

Koulukiusaaminen	Kiusaamisen muotoja: Fyysisen koskemattomuuden loukkaaminen Sosiaalinen eristäminen (esim. ei oteta porukkaan) Henkinen väkivalta (esim. haukkuminen, juorut, ilmeily) Painostava vallankäyttö (esim. kiristäminen) Haitanteko (esim. omaisuuden tuhoaminen) Nettikiusaaminen
Opiskelukyky: Opetus ja ohjaus	
Tuen saanti	Opettajilta saatu tuki ja sen tarve Oppimisen, opiskelutaitojen, opiskelun hallinnan tuki Palaute oppimisesta Tuki opiskelun eri vaiheissa Opiskelun ja muun elämän yhteensovittaminen Muulta henkilökunnalta saatu tuki ja sen tarve Terveystoimittaja, kuraattori, psykologi, erityisopetus, joku muu taho
Opiskelukyky: Opiskelijan terveys ja elämäntilanne	
Elämäntilanne ja arjenhallinta	Elämäntilannetta/arjenhallintaa koskevia asioita: Kehitysvaiheen ja elämäntilanteen haasteet Keskustelu yhteys vanhempien kanssa Parisuhteen tai seurustelun tilanne Ystävien määrä ja laatu koulussa ja vapaa-ajalla Lähipiiriltä saatu tuki Vapaa-ajan toiminta Työn ja opiskelun yhteensovittaminen Taloudellinen tilanne Asuminen
Terveys ja terveyskäyttäytyminen	Terveys Opiskelukykyyhin vaikuttava terveydentila ja siinä selviäminen Terveyskäyttäytymiseen liittyviä asioita: Ravitsemuksen sisältö (rasvat, sokeri, suola, kuidut) Liikuntatottumukset (terveysliikunta, kuntoliikunta, istumisen määrä) Päivittäinen ruutu-aika Yöunen määrä ja laatu, lepo Päihteet, tupakoiminen, nuuskaaminen Sattuneet tapaturmat Henkisen jaksamisen ylläpitäminen Terveyskäyttäytymisen muutosvalmius, muutostarve, muutoshalu Terveystietä huolenpito

Kuvio 3: Opiskelukyky-keskustelun teemojen ja avointen kysymysten muistilista

Voimavaraistavan keskustelun prosessi

Voimavaraistavan keskustelun prosessi koostuu keskustelun aloituksesta, ylläpidosta ja lopetuksesta (kuviot 4). Voimavaraistavan keskustelun eri vaiheissa käytetään sellaisia kommunikaatiomenetelmiä, jotka vahvistavat keskusteluun osallistujan kykyä hallita keskustelua. Keskustelussa

syntyvä hallinnantunne saattaa vahvistaa keskusteluun osallistujan itsetuntoa ja edistää elämänhallinnan tunteita muissakin vastaavissa tilanteissa (Kettunen 2001). Keskustelu etenee keskustelukutsusta itsearviointin tukemisen ja asiantuntijuuden kunnioittamisen kautta voimavaraistamisen tunteeseen.

Keskustelun aloitus: Osallistumaan kutsuminen	<ul style="list-style-type: none"> • Osallistumistarjous • Arkirupattelu • Tuntemuskysymykset • Oma kysymys
Keskustelun ylläpito: Itsearviointin tukeminen, asiantuntijuuden kunnioittaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Tunnusteleva puhe • Refleksiiviset kysymykset • Kuunteleva palaute
Keskustelun lopetus: Voimavaraisuuden kokoaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Yhteenvedo • Palaute

Kuvio 4: Voimavaraistavan keskustelun prosessin kommunikaatiomenetelmät (mukaillen Kettunen 2001, Kivistö, Kallio & Turunen 2008).

Voimavaraistavan keskustelun aloitusvaiheessa viritetään keskustelulle suotuisaa ilmapiiriä. Keskustelu aloitetaan kutsumalla keskusteluun osallistuja osaksi tasavertaista keskustelua. Kutsun osatekijöitä ovat osallistumistarjous, tuntemuskysymykset ja arkirupattelu. Osallistumistarjouksella osallistuja kutsutaan keskustelun aktiiviseksi jäseneksi. Arkisen rupattelun ja tuntemuskysymysten avulla luodaan yhteisyyttä. Tuntemuskysymysten tarkoituksena on antaa osallistujalle mahdollisuus puhua kokemuksistaan ja tunteistaan sekä vahvistaa osallistujan aloitteellisuutta. (Kettunen 2001, Kettunen 2002.) Keskusteluun osallistuja voi rajata keskustelun sisältöä myös oma kysymys –menetelmän avulla. Hän saa määrittää sen, mistä asioista hän haluaa keskustella tai minkä asian hän haluaa selvittää keskustelussa (kts. kuvio 2). Kun osallistuja asettaa keskustelulle oman kysymyksensä, hän määrittelee myös oman henkilökohtaiset tavoitteensa. Näin osallistuja saa itselleen keskustelun hallinnan, ja hän osallistuu vastavuoroisesti tärkeiden asioiden käsittelyyn. (Kivistö 2003, Kivistö ym. 2008.)

Keskustelun ylläpitovaiheen tarkoituksena on tarjota osallistujalle mahdollisuus itsensä arviointiin ja kokemukseen itsestä oman elämän asiantuntijana (Kettunen 2001). Tämä mahdollistetaan refleksiivisillä kysymyksillä (kts. kuvio 2) ja tunnustelevalla puheella. Tunnustelevan puheen tarkoituksena on ohjata keskustelun osallistujaa pohtimaan ja

arvioimaan omaa tilannettaan. Keskustelun vetäjä rohkaisee osallistujaa kertomaan kokemuksistaan ja arvioimaan omaa toimintaa erilaisin refleksiivisin kysymyksin. Asioiden pohdintaa lisää tunnusteleva ja hienovarainen puheen muotoilu sekä kuuntelemista osoittavat viestit. Asiantuntijuuden kunnioittamista osoitetaan kuuntelevalla palautteella, neuvon yksilöllisyydellä ja eri vaihtoehtojen neutraalilla esittämisellä. (Bradley & Edinberg 1986, Tomm 1993, Kettunen 2001, Kettunen 2002.)

Keskustelun lopussa tehdään yhteenvedo esille tulleista asioista. Osallistujaa voidaan pyytää kertomaan keskustelun keskeiset asiat sekä kokoamaan hänen nykyhetkensä ja tulevaisuutensa voimavarat. Tämä saadaan esille käyttämällä avoimia kysymyksiä: Mitkä ovat sinun tärkeimmät voimavarasi tai vahvuutesi tässä elämäntilanteessa? Mitkä asiat aiot muuttaa itse? Mihin asioihin tarvitset tukea? Keskustelun vetäjä varmistaa vielä, että keskustelussa käydyistä asioista on molemmilla saman suuntaiset ajatukset. Keskustelun päätteeksi osallistuja arvioi keskustelun. Tämä voidaan tehdä suullisesti tai käyttää apuna lomaketta (kuvio 5), jonka avulla jäsennetään arviointia. Palaute voidaan koota keskustelemalla osallistujan valinnoista esimerkiksi, miksi keskusteluun osallistuja valitsi numeron neljä eikä numeroa seitsemän (kuvio 5).

Palaute keskustelusta	
Rastita janalla sinulle sopivin vaihtoehto.	1 = eri mieltä, 10 = samaa mieltä
• Minua tuettiin tilanteeni itsearviointiin	1 10
• Kanssani puhuttiin tärkeistä asioista	1 10
• Minua kuunneltiin riittävästi	1 10
• Motivaationi opiskella vahvistui	1 10
• Motivaatioi terveyteni edistämiseen vahvistui	1 10
• Sain uskoa kykyyni hoitaa asioitani	1 10
• Löysin pärjäämistäni vahvistavia voimavaroja	1 10

Kuvio 5: Opiskelun aloitusta tukevan keskustelun pilotointikeskusteluissa käytetty lomake

Vuorovaikutuksen ominaispiirteet

Vuorovaikutuksen ominaispiirteiksi on valittu luottamus, empatia, kuunteleminen, motivaatio ja pystyvyys.

Osallistavan vuorovaikutuksessa olennaista on hyväksyminen, asioiden ääreen pysähtyminen, motivaation kanssa työskentely ja minäpystyvyyden vahvistaminen (kuvio 6).

Vuorovaikutuksen ominaispiirteet	
Luottamus	Ehdoitta hyväksyminen
Empatia	Tilanteen ääreen pysähtyminen
Motivoiva	Motivaation kanssa työskenteleminen
Pystyvyys	Minäpystyvyyden vahvistaminen

Kuvio 6: Osallistavan vuorovaikutuksen ominaispiirteet

Keskustelun lähtökohtana on keskusteluun osallistujan hyväksyminen ja luottamuksellinen ilmapiiri (Bradley & Edinberg 1986). Empatialla tarkoitetaan ihmisen kykyä eläytyä toisen ihmisen tilanteeseen ja jakaa hänen tunnetilojaan. Empaattisesti käyttäytyvä ihminen virittäytyy toisen ihmisen kanssa samalle tunnetasolle. Tällöin pysähdytään toisen tilanteeseen ja annetaan tilaa ilmaista itseään. (Silvennoinen 2004, Haarala ym. 2008, 150.) Keskustelun vetäjän tehtävänä on tarjota siihen osallistujalle mahdollisuus työskennellä oman motivaationsa kanssa. Osallistujan kannustamisella ja myönteisellä palautteella on motivaation heräämisen ja ylläpysymisen kannalta merkittävä rooli. Osallistujan omia toiveita ei voida ohittaa, koska valinnanvapaudella ja itsemääräämisen tunteen säilymisellä on vaikutusta motivaation. (Bandura 1997, Bandura 1977, Kettunen 2001, Dart 2011, Turku 2007.) Pystyvyydellä tarkoitetaan ihmisen uskoa oman toiminnan menestykselliseen hoitamiseen. Minäpystyvyys vaikuttaa ihmisen motivaatioon ja pyrkimykseen. Ne ihmiset, joilla on vähän uskoa omaan kykyihinsä, luovuttavat helposti epäonnistumisen tilanteissa. Puolestaan ne ihmiset, joilla on vahva usko omaan kykyihinsä, ponnistelevat eteenpäin epäonnistumisista huolimatta. Keskustelun ilmapiirin tulisi olla sellainen, että siihen osallistujalle tulee onnistumisen tunne juuri siinä hetkessä, mutta myös uskoa selvitä erilaisissa elämäntilanteissa. Realistisella kannustamisella ja sanallisella palautteella voidaan vaikuttaa toisen ihmisen uskoon selvitä eri tilanteissa. (Bandura 1997, Bandura 1977,

Partanen 2012.) Keskustelussa on keskeistä kannustaa siihen, että osallistujalla on luottamusta asioiden myönteiseen etenemiseen (Antonovsky 1979).

Yhteenveto

Opiskelun aloitusta tukevassa keskustelun tavoitteena on, että opiskelija kokee elämäntilanteensa jäsentyneenä ja ennustettavana, löytää voimavaroja toimia opiskeluun liittyvissä kuormitustilanteissa sekä kokee opiskelun tuomat haasteet niihin sitoutumisen arvoisina. Keskustelu ytimenä on edistää opiskelijan osallisuutta omien asioiden hoitamiseen. Keskustelussa tarkastellaan monipuolisesti opiskelijan opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä kuten terveys, opiskelutaidot, opiskeluyhteisö sekä opetus ja ohjaus. Kuitenkin keskustelun sisältö muotoutuu yksilöllisesti, koska opiskelija määrittää itse käsiteltävien asioiden sisällöt. Toisaalta keskustelussa voidaan keskittyä myös tiettyihin opiskelukyvyyn osatekijöihin riippuen keskustelun tarkoituksesta. Keskustelun vetäjän vastuulla on viedä keskustelua eteenpäin voimavaraistavilla työmenetelmillä. Näitä ovat mm. avoimet kysymykset, kuunteleva palaute, neutraali tieto ja kokoavat yhteenvedot. Opiskelun aloitusta tukevan keskustelun vuorovaikutuksen erityisenä ominaispiirteenä on opiskelijan opiskelumotivaation ja pystyvyyden kanssa työskentely. ■

Lähteet

- Antonovsky, A. 1979. *Health, stress and coping*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. 1987. *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. 1993. The structure and properties of the sense of coherence scale. *Soc.Sci.Med.* 1993 Mar;36(6):725-733.
- Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward unified theory of behavioral change. *Psychological Review* Vol 84, No 2, s. 191-215. Luettu 17.11.2014. <http://www.des.emory.edu/mfp/Bandura1977PR.pdf>
- Bandura, A. (ed.) 1997. *Self-efficacy in Changing societies*. Luettu 17.11.2014. <http://books.google.fi/books?id=JbJnOAOoLMNEC&printsec=frontcover&dq=bandura+self-efficacy&hl=sv&sa=X&ei=KUEIT4-IBsKe-waa19SqAQ&ved=oCDUQ6AEwAQ#v=onepage&q=bandura%20self-efficacy&f=false>
- Bradley, J.C & Edinberg, M.A. 1986. *Communication in the Nursing Context*. 2nd. ed. Norwalk:Appleton Century Crofts.
- Dart M. A. 2011. *Motivational Interviewing in Nursing Practise. Empowering the Patient*. Canada: Jones & Barlet Publisher.
- Haarala, P., Honkanen H., Mellin, O.K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. *Terveydenhoitajan osaaminen*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Honkinen, P. 2009. *Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraamukset*. Väitöstyö. Turun yliopiston julkaisuja osa 282.
- Kettunen, T. 2001. *Neuvontakeskustelu. Tutkimus potilaan osallistumisesta ja sen tukemisesta sairaalan terveysneuvonnassa*. Väitöstyö. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: University Printing House ja ER -Paino Ky.
- Kettunen, T., Poskiparta, M. & Karhila, P. 2002. Voimavarakeskeinen neuvontakeskustelu. *Hoitotiede* 14 (2002) : 5, s. 213-222.
- Kivistö, S., 2003. Omien kysymysten merkitys työkyvyn arvioinnissa. *Työterveyslääkäri* 1 (2003), 71-73.
- Kivistö, S., Kallio, E. & Turunen, G. 2008. *Työ, henkinen hyvinvointi ja mielenterveys*. STM, Työterveyslaitos. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, A. & Pynnönen, P. (toim.) 2011. *Opiskeluterveys. Duodecim*. Porvoo: Bookwell.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. *Ohjaaminen hoitotyössä*. Porvoo: WSOY.
- Partanen, A. 2012. *Koulutuksellinen minäpystyvyys ohjauksen lähtökohtana*. Viitattu 21.11.2014. <http://verkkoledet.jamk.fi/elo/2012/01/10/koulutuksellinen-minapystyvyys-ohjauksen-lahtokohtana/>
- Pietilä, A-M. 2010. *Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan*. Helsinki: WSOY.
- Rafael, A.R.F. 1995. Advocacy and empowerment. Dichotomys or synchronous concepts. *Advanced nursing Sciences*, 18 (2), 25-32.
- Rimpilä-Vanninen, P. & Aaltonen, J. 2012. *Terveyskeskustelu opiskelijan terveysmuutosten tukijana*. Edita Prima: Helsinki.
- Rissel, C. 1994. Empowerment: the holy grail of health promotion ? *Health Promotion International* 9(1), 39-47.
- Rouvinen-Wilenius, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2011. *Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Järjestöt suunnannäyttäjinä*. Tekry julkaisu 9/2011. Luettu 21.11.2014.
- Siitonen, J. 1999. *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Väitöstyö. Oulun yliopisto. Acta Unoversitas Ouluensis.
- STM 2006. *Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12*. Viitattu 7.6.2014. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3574.pdf
- Tomm, K. 1997. *Interventive interviewing: Part II. Reflexive questioning as means to enable self-healing*. Family Process 26.
- Turku, R. 2007. *Muutosta tukemassa: valmentava elämäntapaohjaus*. Helsinki: Edita.

Vuokko Pohjanoksa

YHTEISÖLLISYYTTÄ, OSALLISUUTTA JA ELÄMÄNHALLINTAA VAHVISTAVAN RYHMÄTOIMINTAOHJELMAN KOKEILU JA KEHITTÄMINEN

Johdanto

OAOT-hankkeessa kokeiltiin yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja elämänhallintaa vahvistavaa ryhmätoimintaa Keudassa ja Hyriassa. Keudassa kokeiltiin ja kehitettiin yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja elämänhallintaa vahvistava kuuden kerran ryhmätoimintaohjelma ryhmänohjaajan tunteja varten syksyllä 2013. Kehittämistä jatkettiin keväällä 2014. Hyriassa saivat sosionomiopiskelija Hanna Virtanen ja sairaanhoitaja-opiskelija Satu Murto suunnitella ja toteuttaa ammatilliseen tutkintoon kuuluvan vapaavalintaisen elämähallintakurssin keväällä 2014 opinäytetyönään. Kummassakin ohjelmassa pyrittiin arvioimaan intervention vaikutuksia Aaron Antonovskyn koherenssiteorian avulla. Tässä raportissa esitellään pääosin Keudassa toteutettua toimintaa ja Hyriassa toteutettua toimintaa lähinnä tuloksia verraten. Hyriassa toimintaan voi tutustua tarkemmin opiskelijoiden opinnäytetyössä (Murto & Virtanen 2014).

Ryhmätoimintaohjelman kokeilu ja kehittäminen Keudassa sekä elämänhallintakurssi Hyriassa

OAOT-hanke alkoi Keudan Järvenpään yksikössä keväällä 2013 perustamalla Opiskelun aloituksen osallistava tuki -hanketta varten projektiryhmä. Projektiryhmän jäseninä olivat kuraattori Ari Alakastari, opintojen ohjaaja Seija Ronimus, erityisopettaja Tiina Kalliola, ja ryhmää ohjaava opettaja Ilkka Jokinen. Apulaisrehtori Kimmo Mantelalle on toimitettu projektiryhmän kokousmuistiot ja koulutuspäällikkö

Tarja Paukkerille 31.5.2014 asti. Projektiryhmän tavoitteena oli antaa ideoita hankkeen toimintaa varten oppilaitoksen näkökulmasta ja seurata toiminnan etenemistä. Raportin kirjoittaja toimi projektiryhmän koollekutsujana ja sihteerinä. Projektiryhmässä päädyttiin siihen, että syksyn 2013 toiminnan tavoitteena olisi kehittää osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja elämänhallintaa tukevaa ryhmäohjelmaa ryhmänohjaajan tunneille ja keväällä 2014 kokeilla ja kehittää toimintamallia edelleen. Antonovskyn teoriasta näytti löytyvän sekä hanketehtävän keskeinen elementti - elämänhallinta ja lisäksi toiminnan vaikutusten arviointiin sopivalta näyttävä mittari - Orientation for Life -kysymyspatteristo, joka aikaisempien tutkimusten mukaan oli sopiva myös nuorten elämänhallinnan mittaamiseen. Kirjallisuushaulla löytyi vanha tutkimus (Luckner 1989), jonka mukaan vain 10 päivää kestävä seikkailutyypinen toiminnallisesti painottunut selviytymiskurssi vaikutti kuulovammaisten nuorten hallinnan kokemuksiin positiivisesti. Tutkimuksen mukaan nuoret saivat fyysisten ponnistelujen kautta oppimiskokemuksia ja laajensivat käsityksiään omista voimavaroistaan. Suomessa esim. Kuntoutussäätiössä on tehty useita tutkimuksia liittyen työkykyä ylläpitävään valmennukseen (johon ei sisälly psykoterapeuttisia osia) ja todettu niillä olevan positiivisia vaikutuksia hallinnan kokemuksiin. Tästä heräsi ajatus, että ehkäpä toiminnallisesti painotettu lyhyehkökin ohjelma voisi tukea myös ammattikoulussa opiskelevan opiskelijan elämänhallintaa. Antonovskyn (1987, 16-19) mukaan koherenssin tunteen kannalta tärkeää on elämän kokeminen ennustettavana, jäsenyneenä sekä hallittavana. Tätä voisi edistää opiskelijan arjen hallinnan taitojen tukemiseen.

Elämän merkityksellisyyden kokemiseen liittyy motivaationaalinen elementti ja tulevaisuuteen suuntaaminen (Antonovsky 1987, 16-19). Nämäkin ovat asioita, joihin voi paneutua toiminnallisia menetelmiä käyttäen. Elämän hallittavuutta edistää kuulluksi tuleminen ja osallisuus. Myös näitä voi toteuttaa toiminnallisesti. Antonovskyn (1979, 102-119) esittämät koherenssitunnetta vahvistavat yleiset voimavarat tarjosivat lisäksi näkökulmia opiskelijan hyvinvointia vahvistaviin teemoihin: ryhmähengen ja sosiaalisten suhteiden tukemiseen ja oman ryhmäroolin, itsetunnon ja tunteiden tutkiskeluun ja vahvistamiseen. Näin ryhmätoimintaohjelman teemoiksi valikoitui kuusi teemaa jäljempänä mainitussa järjestyksessä. Ensimmäisellä tapaamiskerralla teemana oli ryhmähengen vahvistaminen ja oman ryhmäroolin tutkiminen, toisella opiskelijan tavoitteiden vahvistaminen ja tulevaisuuteen suuntaaminen, kolmannella ja neljännellä kerralla keskityttiin erityisesti arjen hallintaan, toimivaan arkeen ja voimavaroihin sekä talouden suunnitteluun. Viidennellä kerralla aiheena oli itsetunnon ja tunteiden tukeminen ja tutkiminen ja viimeinen teema painotui opiskelijoiden osallistamiseen yhteiseen kehittämiseen. Yhteisöllisyys, osallisuus ja elämäntapa kulkivat mukana jokaisen kuuden kerran ohjelmassa pääteeman lisäksi.

Käytännössä hanketehtävä eteni siten, että hankeraportin kirjoittaja esitti edellä esitetyt kuusi teemaa tavoitteineen Laurea-ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sosionomikoulutusohjelman opiskelijoille, jotka osana sosiaaliohjauksen syventäviä opintojaan lähtivät kahden ja kolmen hengen ryhmissä Laurean pedagogisen strategian Lbd-mallin (Learning by developing) mukaiseen prosessiin. Syventävän vaiheen opiskelijoita oli 15 ja he suunnittelivat teemojen tavoitteille sopivan toiminnallisen toteutuksen ja perustelivat sen teoreettisesti sekä toteuttivat intervention syksyn 2013 aikana. Toinen opiskelijaryhmä jatkoi prosessia testaten ja kehittäen toiminnallista osuutta toimivammaksi keväällä 2014 sekä Keudassa että Validia-ammattiopistossa. Kehittämistä jatkettiin vielä syksyn 2014 aikana.

Kaikkiaan ryhmätoimintaa vedettiin vuoden 2013-2014 aikana 14 eri ryhmälle. Mukana oli koneistajaopiskelijoiden lisäksi kokki-, puuseppä-, autoalan perus-, varastohoitaja-, kiinteistöpalvelu-, logistiikka- ja pintäkäsittely-linjan opiskelijoita sekä valmentavan ja nivelkoulutuksen opiskelijaryhmä Keudassa ja Validiassa. Koko kuuden kerran ohjelma vedettiin syksyllä 2013 koneistajaryhmälle ja keväällä Keudassa nivelkoulutuksen ryhmälle ja Validiassa autoalan peruslinjan opiskelijoille. Syksyllä 2014 koko ohjelma vedettiin Keudan ammattistarttilinjan opiskelijoille. Muille ryhmille vedettiin 2 - 5 teemaa ryhmää ohjaavan opettajan tilauksen mukaisesti.

Hyriassa kaksi opiskelijaa toteutti tutkintoon kuuluvan vapaavalintaisen elämäntapaohjelman. Vapaavalintaiseen kurssiin osallistui 17 Hyrian nuorisosaasteen ensimmäisen vuoden opiskelijaa. Opiskelijoista 16 opiskeli lähihoitajaksi ja yksi liiketaloutta. Opiskelijat olivat iältään 16-17-vuotiaita. Elämäntapaohjelmakurssiin kuului 12 tapaamiskertaa. Tapaamiset olivat 45 minuutin mittaisia. Kurssin sisällön suunnittelun tukena opiskelijat käyttivät Suomen mielenterveysseuran teettämää Mielen hyvinvointi -opetuskokonaisuutta sekä Siivet selkään, draamakengät jalkaan -kirjaa. Tapaamiskertojen aiheet on esitetty liitteessä 4. (Murto & Virtanen, 2014.)

Ryhmätoiminnan vaikutusten arviointia koskeva tutkimus

Toiminnan vaikutusten arviointi koherenssiteorian viitekehityksessä päätettiin tehdä syksyllä 2013 toiminnan kohteena olleelle kahdelle keudalaiselle koneistajaryhmälle, syksyllä 2013 ja syksyllä 2012 aloittaneelle ryhmälle. Alustavasta suunnitelmasta poiketen toiminnan vaikutusten arviointi onnistui vain syksyllä 2013 aloittaneen ryhmän vastauksien pohjalta, sillä 2012 ryhmältä jäi käytännön ongelmista johtuen ensimmäinen teematapaaminen pois. Intervention lyhyden vuoksi yksikin tapaamiskerta on merkittävä. Ryhmätapaamisten intensiteetin vaikutuksesta intervention tuloksiin on kirjallisuudesta vaikea saada tietoa, koska tavoitteet ja ryhmät ovat hyvin erilaisia. Esim. painonhallintaryhmissä on käypähoitosuosituksen mukaan ohjauksien määrä 5-15 riippuen lihavuuden asteesta (Käypä hoito 2013). Tässä hankkeessa päädyttiin kuuteen tapaamiskertaan, koska tuossa ajassa pystyttiin käymään läpi halutut teemat ja useamman kerran saaminen ammattioppilaitoksen tutkintotavoitteisen koulutuksen lukujärjestyksen olisi ollut hankalaa.

Liitteessä 1 on kuvattu Keudan 2013 koneistajaryhmän opiskelijoita koskeva toiminta aikatauluineen. Tässä raportissa käsitellään vain ryhmätoimintaan liittyvää toimintaa ja tuloksia. Toiminnan kohteena olevilla oli käytettävissään myös anonyymi verkkotuki ja Facebookin kautta lähetetyt ryhmätoiminnan teemoja vahvistavat tehtävät. Niiden käytöstä ei ole tietoa eikä tilastoja yksittäisen ryhmä tai sen jäsenten kohdalla, koska anonyymi verkkotuessa haluttiin varmistaa. Koko hanketta koskevasta verkkotuesta ja facebook-kokeilusta kerrotaan Saara Kipon kirjoittamassa raportissa tässä julkaisussa.

Tutkimuksen kohteena olevaa koneistajaryhmää tavattiin syksyn aikana yhteensä kahdeksan kertaa. Opiskelijat olivat iältään 16-20-vuotiaita. Tutkimusryhmässä oli yhteensä 10 opiskelijaa. Alku- ja loppukysely voitiin yhdistää vain 6 opiskelijan kohdalla, joten tuloksia tarkastellaan vain heidän

osaltaan. Tutkimusaineisto on pieni toisen ryhmän vastaus-
ten jäätyä pois, joten tuloksia ei voida pitää luotettavina. Ne
antanevat kuitenkin suuntaa toiminnan vaikutuksista tässä
ryhmässä.

Toimintakerrat pyrittiin aikatauluttamaan opiskelijoiden
lukujärjestykseen ryhmänohjaajan tuntien kohdalle. Toi-
minta kesti 2 x 45 min kerrallaan, paitsi ensimmäinen ja vii-
meinen tapaaminen, jolloin toteutettiin toiminnan vaiku-
tuksia arvioiva alku- ja loppukysely. Alku- ja loppukyselyyn
oli varattu aikaa pari tuntia ja virallisen ohjelman lisäk-
si tilaisuuksissa oli kahvitarjoilu ja mahdollisuus vapaa-
muotoiseen keskusteluun kahvitelun lomassa.

Keudan opiskelijoille ja heidän perheilleen tiedotettiin
OAOT-opiskelun aloituksen osallistava tuki -hankkeen alka-
misesta tiedotteella, joita jaettiin vanhempain illassa. Toi-
minnassa mukana olevalle ryhmälle kirje annettiin myös
kotiin vietäväksi.

Toiminnan kohteena olevalle ryhmälle pidettiin tiedotus-
tilaisuus viikkoa ennen ryhmätoiminnan alkua. Tilaisuus-
dessa kerrottiin hankkeen tavoitteista ja sisällöstä. Lisäk-
si täytettiin vaikutusten arviointiin liittyvä alkukysely.
Kysymyslomake täytettiin siten, että jokaisella lomakkeen
täyttävällä keudalaisella opiskelijalla oli mahdollisuus kes-
kustella laurealaisen opiskelijan kanssa lomaketta täyttäessä.
Erityisesti alun avoimien kysymysten kohdalla laurealainen
opiskelija saattoi myös motivoida lomakkeen täyttämiseen.
Suljettuihin kysymyksiin sen sijaan vastaajan annettiin vas-
tata itsenäisesti ja täyttämisen jälkeen sulkea lomake nimet-
tömään kirjekuoreen.

Kaksi viikkoa viimeisestä toimintakerrasta toteutettiin
ryhmätoiminnan päätöstilaisuus, jolloin täytettiin loppu-
kysely. Loppukysely oli samanlainen kuin alkukysely lukuun
ottamatta avoimia kysymyksiä, joissa täällä kertaa pyydet-
tiin vapaamuotoista palautetta toiminnasta. Loppukyselyn
yhteydessä alku- ja loppukysely yhdistettiin samaan nimet-
tömään kirjekuoreen. Näin suojeltiin opiskelijan yksityi-
syyttä. Kirjekuoret annettiin vain hankeraportin kirjoittajan
käyttöön. Alku- ja loppukyselyt kyettiin yhdistämään vain
kuuden henkilön kohdalla poissaolojen vuoksi. Päätöstilai-
suudessa kysyttiin opiskelijoilta myös suullisesti palautetta
toiminnan onnistumisesta ja sisällön mielekkyydestä vapaa-
muotoisesti keskustellen.

Hankkeen varsinainen tavoite oli opiskelun aloitusta tuke-
vien ja syrjäytymistä ehkäisevien toimintamallien kokei-
leminen ja varsinainen tuotos on käsikirja ammattioppi-
laitoksen ryhmän ohjaajan ja opiskelijahuollon henkilöstön
käyttöön. Lisäksi haluttiin tehdä intervention vaikutuksia
arvioivaa tutkimusta Antonovskyn teorian viitekehityksessä

ja kerätä sekä määrällisesti että laadullisesti keudalaisil-
ta opiskelijoilta palautetta toiminnan sisällön ja ohjauksen
onnistumisesta teemoittan. Jatkossa esitellään vain em.
osuutta eli ryhmäintervention vaikutuksia opiskelijoiden
koherenssintunteeseen ja Keudan opiskelijoiden antamaan
palautetta toiminnasta.

Tutkimuksellisen osuuden tutkimuskysymykset muotou-
tuivat seuraaviksi:

1. Onko kuuden kerran elämänhallintaa, yhteisöllisyyttä
ja osallisuutta tavoittelevalla ryhmäinterventiolla vai-
kutusta ammattioppilaitoksen opiskelijan koherenssin
tunteeseen? Millainen koherenssin tunne on interven-
tion alussa ja lopussa?
2. Miten opiskelijat arvioivat ryhmäintervention eri tee-
mien sisällön merkityksellisyyttä ja mielekkyyttä sekä
vaikutusta opiskelumotivaatioon?

Hyrian elämänhallintakurssin tutkimuskysymykset olivat
osin samat. Kurssin sisällön ja toteutuksen onnistumista ja
merkityksellisyyttä ei kuitenkaan arvioitu teemoittain, vaan
vasta kurssin loputtua haastattelun avulla.

Menetelmät

Vaikutuksia arvioivan tutkimuksen aineiston keruumene-
telmänä käytettiin kyselylomaketta, jossa oli suljettuja ja
avoimia kysymyksiä. Suljettuina kysymyksiä oli Antonovs-
kyn standardoitu elämänhallintaa mittaava 13 väittämän
kysymyspatteristo Orientation to the Life. (liite 2 muuttujat
nro 5-17). Honkisen (2009) mukaan lomake on reliabeli ja
validi myös nuorilla.

Kysymyslomakkeeseen lisättiin yhteisöllisyyttä ja osallisuut-
ta koskevia kysymyksiä (muuttujat 1-4, liite 2), sillä vertais-
ryhmän ja sosiaalisen tuen merkitys nuorten resurssina on
korostunut muutamassa tuoreessa tutkimuksessa (ks. esim.
Hoikkala & Paju 2013, Korkiamäki 2013). Em. muuttujia on
käytetty aiemmin mm. kouluterveyskyselyissä ja Honkisen
väitöskirjassa (THL 2013b, Honkinen 2009). Avoimissa kysy-
mysissä kysyttiin alkukyselyssä toiveita tulevan toiminnan
suhteen ja loppukyselyssä käsityksiä toiminnan onnistumi-
sista ja kehittämistarpeista.

Lisäksi Keudassa toiminnan onnistumista mitattiin
jokaisen teeman päätyttyä kysymyslomakkeella (Liite 3).
Kyselylomake on muokattu Laurean v. 2012 päättyneen
NOPS-hankkeesta luodusta lomakkeesta (Rimpilä-Van-
ninen, 2012). Kysymyslomake pitää sisällään toiminnan
sisällön mielekkyyteen, merkityksellisyyteen, hallittavuus-
teen, motivoivuuteen liittyviä kysymyksiä. Lisäksi lomak-
keessa pyydetään palautetta opiskelijaohjaajien ohjauksen

onnistumiseen liittyen. Jatkoanalyysiin valittiin muuttujia, jotka koskivat toiminnan sisällön mielekkyyttä, motivoivuutta ja merkityksellisyyttä.

Aineiston analysointimenetelmänä käytettiin SPSS21-tilastointiohjelmia. Ensinnäkin muuttujat numeroitiin juoksevasti. Alku- ja loppukyselyssä muuttujia oli yhteensä 17. Muuttujaluettelo on lisätty kyselylomakkeeseen ja se on liitteessä 2.

Yhteisöllisyyttä tai luokan ilmapiiriä kuvaavia muuttujia oli kaksi (mjat 1 ja 2) ja osallisuutta kuvaavia muuttujia myös kaksi (mjat 3 ja 4). Mitta-asteikkona näissä käytettiin 5-portaista Likert-asteikkoa. Nämä muuttujat koodattiin siten, että eniten yhteisöllisyyttä tai osallisuutta kuvaava väittäjä sai arvon 5 ja vähiten arvon 1.

Elämänhallintaa kuvaavina muuttujina käytettiin Antonovskyn SOC (= Sense of Coherence) standardoitua 13 muuttujan lomaketta (muuttujat 5-17). Muuttujat on mitattu 7-portaisella Osgoodin asteikolla. Vastaaja valitsee 1-7 vaihtoehdosta adjektiivien (tai sen tapaisten väittämien) väliltä. Näitä asteikkoja käsitellään myös välimatka-asteikon luonteisina, jolloin niistä voidaan laskea keskiarvoja ja korrelaatioita, vaikkei se ole tiukan oikeaoppisen tilastomatematiikan mukaista. (Metodix.) Muuttujat 6, 7, 10, 12 ja 15 käännettiin siten, että positiivinen vastausvaihtoehto (vahvin koherenssintunne) sai arvon 7. Muutoksen jälkeen positiivisin vaihtoehto on 7 jokaisen muuttujan kohdalla. Käännetty muuttujat on merkitty muuttujaluetteloon K-kirjaimella.

Antonovskyn SOC-mittarissa on muuttujat kolmelle koherenssintunteen komponentille elämän ymmärrettävyydelle, hallittavuudelle ja merkityksellisyydelle. Antonovsky suosittelee (1993) lomaketta käytettävän kokonaisuuden mittaamisen, ei erikseen näiden kolmen osa-alueen. Useat tutkijat

ovat kuitenkin todenneet mittarin sisältävän jopa enemmän kuin nämä Antonovskyn löytämät kolme oluttuvuutta. Tässä ei raportoida koherenssitunteen eri komponenttien saamia pistemääriä.

Hyrian elämänhallintakurssin yhteydessä käytettiin samaa kyselylomaketta vaikutusten arvioinnin osalta. Sen sijaan kurssin onnistumista selvitetiin haastattelemalla viittä elämäntilanteeseen osallistunutta opiskelijaa.

Tuloksien tarkastelua

Toiminnan vaikutusten arviointiin liittyvien kysymyslomakkeen suljettujen kysymysten tulosten kuvailua

Tulosten tarkastelua varten muuttujista tehtiin summamuuttujia. Koherenssintunnetta mittaavista väittämistä tehtiin summamuuttujia, samoin koherenssintunteen kolmesta oluttuvuudesta tehtiin kustakin summamuuttujia. Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta kuvaavista muuttujista tehtiin samoin summamuuttujat.

Alla on vertailtu keudalaisten ja hyrialaisten interventioon osallistuneiden opiskelijoiden koherenssipisteiden keskiarvoja alku- ja loppumittauksessa. Antonovsky (1987) ei määritellyt pisterajoja heikolle, vahvalle tai normaalille koherenssin tunteelle. Jotkut tukijat ovat kuitenkin niin tehneet ja jakaneet koherenssintunteen pistemäärät vahvaan ja heikkoon tai heikkoon, kohtalaiseen ja vahvaan. Esim. Eriksson (2007, 83) on käyttänyt tutkimuksessaan seuraavia rajoja: matala koherenssintunne 13-63, kohtalainen 64-79 ja korkea 80-91.

Taulukko 1. Opiskelijoiden koherenssipisteet ennen ja jälkeen intervention

	Alkumittaus		Loppumittaus	
	ka	kh	ka	kh
Keuda	62,17	9,04	62,83	12,21
Hyria	59,75	11,89	67,38	8,76

Keudassa ryhmäinterventio kohteena olleen ryhmän koherenssipisteet olivat lähes samat alku- ja loppumittauksessa. Sen sijaan Hyriassa interventio kohteena olleiden opiskelijoiden koherenssipisteiden keskiarvo kohosi selvästi. Erojen tilastollista merkitysvyyttä ei testattu.

Hyrialaisten opiskelijoiden loppumittauksen pistemäärät näyttävät hiukan keskimääristä korkeammilta kansainvälisiin tutkimuksiin verraten. Honkinen (2009, 21) esittelee kokoamassaan kirjallisuuskatsauksessa joitakin tutkimuksia nuorten saamista koherenssipistearvoista. Näistä Kristensson ja Öhlundin, 2005 tutkimuksen koherenssipisteiden keskiarvot 16-20 vuotiailla opiskelijoilla olivat (n 253)

55,44-59,60 (11,61-9,26), Sollerhed ym. mukaan 16-19 vuoti-
ailla (n 301) 62,6 (10,50) ja Honkisen 2008 mukaan 15 ja 18 vuoti-
ailla nuorilla tytöillä (n 433) 60,8/61,7 (12,3/11,5) ja pojilla (n
347) 65,4/65,4 (11,2(10,4). Useiden tutkimusten mukaan mie-
hillä (ja pojilla) näyttää olevan keskimäärin vahvempi kohe-
renssein tunne kuin naisilla (Honkinen 2009, 22-23.)

Keudan kohdalla yhteisöllisyyttä kuvaavasta kahdesta
muuttujasta tehtiin summamuuttuja ja samoin osallisuutta
kuvaavasta kahdesta muuttujasta. Taulukossa 2 on esitetty
em. summamuuttujien keskiarvot ja hajonnat.

Taulukko 2. Yhteisöllisyys- ja osallisuusmuuttujien keskiarvot alku- ja loppumittauksessa (summapisteet 2-10)

	Yhteisöllisyys (mjat 1 ja 2)		Osallisuus (mjat 3 ja 4)	
	Alku	Loppu	Alku	Loppu
Keskiarvo	7,68	9,17	8,17	8,67
Keskihajonta	1,03	0,98	0,98	1,21

Yhteisöllisyyden kokemusta kuvaava keskiarvo parani pal-
jon ja osallisuudenkin kokemusta kuvaava hiukan.

Toiminnan vaikutusten arviointiin liittyvät kyselylomakkeen avoimien kysymysten vastausten ja suullisen palautteen kuvailua

Loppukyselyn yhteydessä kysymyslomakkeessa oli muuta-
mia avoimia kysymyksiä. Keudalaiset opiskelijat vastasivat
niihin hyvin lyhyesti. Yksi vastaajista jätti vastaamatta ko-
kysymyksiin. Vastanneista yhtä lukuun ottamatta kannatti-
vat toiminnan järjestämistä jatkossakin. Yksi vastasi, ettei
välttämättä kannata järjestää. Kehittämiskohteina opiskeli-
jat toivat esille, että ohjelmassa voisi olla vähemmän piiri-
leikkejä ja enemmän kertomuksia, siitä mitä tapahtuu, jos
koulun jättää kesken. Yksi näki toiminnan vaikuttavan sii-
hen, että jatkaa opintoja ja yksi koki ohjelmapäivät mukava-
na piristyksenä päivän alussa.

Aivan lopuksi kerätyn suullisen palautteen kommentit oli-
vat seuraavanlaiset (mukana kaikkien ohjelmassa mukana
olleiden keudalaisten opiskelijoiden kommentit):

- vähemmän leikkejä, enemmän toiminnallista ohjelmaa
(mahdollisesti myös ulkona)

- asiakokonaisuuksia voisi tiivistää
- aiheet kiinnostavia ja hyödyllisiä
- toivottu, että AMK-opiskelijat tutustuisivat myös opis-
kelijoiden tiloihin ja työhön
- enemmän yhteistyötä myös jatkossa
- ongelmaksi havaittu, että ohjauksiin käytetty aika on
pois käytännön harjoitteluista

Hyriassa haastatteluissa saatu palaute on hyvin positiivi-
nen. Yleisesti vapaavalintaisen elämänhallintakurssin koet-
tiin nostaneen itsetuntemusta sekä antaneen taitoja toimia
elämän eri pulmatilanteissa. Kokonaisuudessaan kurssi
miellettiin monipuoliseksi sekä hyödylliseksi tulevaisuutta
silmällä pitäen. Nuoret olivat saaneet hyviä kokemuksia tur-
vallisuudesta, aikuisten tuesta sekä hyväksynnästä.

Keudalaisten opiskelijoiden antamia palautteita teemoittain

Jokaisen teeman jälkeen opiskelijoilta pyydettiin palau-
te toiminnan onnistumisesta. Palautelomakkeessa (liite 3)
opiskelijoita pyydettiin arvioimaan toimintaa asteikolla
1 - 5 siten, että vastausvaihtoehto 5 merkitsee, että on eniten
samaa mieltä väittämän kanssa ja vastausvaihto ehto 1 vähi-
ten samaa mieltä.

Taulukko. Keudalaisen opiskelijoiden palautteet toiminnasta

	T ₁ Ryhmähengen vahvistaminen n (9)		T ₂ Motivaation vahvistaminen n (7)		T ₃ Toimiva arki ja voimavarat n (8)		T ₄ Talouden hallinta n (8)		T ₅ Tunteet, itsetunto ja minäkuva n (8)		T ₆ Opiskelijan osallistaminen n (8)	
	ka	kh	ka	kh	ka	kh	ka	kh	ka	kh	ka	kh
Ajatuksia herättävä	2,8	1,3	2,9	0,9	2,8	1,0	2,6	1,1	1,8	0,8	2,8	1,0
Hyödyllistä elämässäni	2,6	1,4	2,6	0,8	2,3	1,1	2,3	1,0	1,9	0,9	2,5	1,0
Tarpeellista tässä elämäntilanteessa	2,2	1,5	2,7	0,7	2,5	1,1	2,0	1,0	1,6	1,1	2,5	1,0
Mielikstä toiminta	3,3	1,3	3,6	0,7	3,1	0,8	2,0	1,0	1,9	1,2	2,8	1,1
Merkityksellinen kokemus	3,3	1,3	3,0	1,1	3,5	1,1	2,3	1,1	1,9	1,2	2,5	1,1
Lisäsi opiskelumuotiota	3,3	1,2	3,0	1,1	2,5	1,1	2,1	1,1	1,9	1,1	3,0	1,1

Tämän tutkimuksen kannalta olennaisia olivat toiminnan sisällön merkityksellisyttä, tärkeyttä, mielekkyyttä, motivoivuutta ja tarpeellisuutta koskevat muuttujat. Ohjauksen onnistumiseen liittyvät muuttujat ovat tärkeää tietoa enemmän ohjaaville laurealaisille opiskelijoille. Ryhmähengen vahvistamiseen ja ryhmäroolin tutkimiseen liittyvä teema sai parhaimpia keskiarvoja. Myös Opiskelijan motivaation vahvistaminen ja tulevaisuuteen suuntaamiseen liittyvä teema sai yli 3 keski-arvoja. Heikoimmat arvioinnit saivat teemat Talouden hallinta sekä Tunteet, itsetunto ja minäkuva.

Teemoista saatuihin palautteisiin vaikutti varmasti opiskelijaohjaajien persoonallisuus ja ohjauskokemus. Teemat ohjattiin kahden-kolmen hengen opiskelijaryhmissä ja jokaisella teemalla oli omat ohjaajansa sekä sisällön suunnittelijansa. Keväällä 2014 tutkittiin ja kehitettiin erityisesti niitä teemoja, jotka saivat heikoimmat pisteet. Lähes kaikissa teemoissa huomattiin toiminnallisten menetelmien kohdalla kehittämistarpeita. Kevään palautteet toiminnasta olivat huomattavasti parempia.

Johtopäätökset ja pohdinta

Osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja elämäntilanteen tukeva ryhmäinterventio sai toiminnan päätyttyä Keudan opiskelijoilta hyvän suullisen palautteen. Jokaisen teeman jälkeen pyydetyn kirjallisen palautteen keskiarvoissa ja hajonnoissa

oli paljonkin parantamisen varaa. Useissa teemoissa ovat kuitenkin toiminnan merkityksellisyttä, mielekkyyttä ja motivoivuutta koskevat muuttujat saaneet yli 3 meneviä keskiarvoja. Erityisesti opiskelijan motivaatioon liittyvä teema näytti toimivalta. Teeman mielekkyyttä koskeva väittämä sai parhaan, 3,6 keskiarvon. Myös arjen toimivuuden miettiminen oli opiskelijoiden mielestä merkityksellistä ja sai keskiarvon 3,5. Jos yksikin opiskelija 10 hengen ammattikouluopiskelijoiden ryhmästä kokee saavansa lisää motivaatiota opiskelunsa jatkamiseen, voidaan toimintaa pitää tuloksellisenakin, jos panostusta verrataan esim. nuoren syrjäytymisen aiheuttamiin kustannuksiin. Hyriassa toteutetun tutkimuksen kuuluvan elämäntilanteen haastattelussa saatu palaute on erittäin hyvä.

Toiminnan vaikutuksia arvioitiin Antonovskyn Orientation to Life -kysymysten (koherenssintunne) ja yhteisöllisyyttä ja osallisuutta kuvaavien summamuuttujien avulla. Keudan aineisto jäi valitettavasti alunperin ajateltua pienemmäksi toisen ryhmän intervention jäätyä lyhyemmäksi ja siten pois tarkastelusta ja tarkastelussa mukana olevan ryhmän poissaolojen vuoksi, joten tuloksia ei voida pitää luotettavina. Tulokset antanevat kuitenkin suuntaa toiminnan vaikutuksista tässä ryhmässä.

Yhteisöllisyyttä kuvaavan summamuuttujan keskiarvo parani alku- ja loppumittauksen välillä. Tulos antaa suuntaa sille,

että interventio jälkeen opiskelijat kokivat muut opiskelijat ystävällisempinä ja auttavaisempina ja viihtyivät myös itse paremmin koulussa. Ohjelman myötä luokkatoveriin varmasti tutustuttiin paremmin ja löydettiin toisesta positiivisia asioita. Toki asiaan ovat saattaneet vaikuttaa normaalit ryhmän elämänkaareen kuuluvat ilmiöt. Luultavasti kohderyhmän sosiaaliset taidot paranivat ohjelman myötä. Sosiaaliset taidot ovat pitkälti myös työelämässä tarvittavia taitoja. Se, että koululuokka jakaa saman tilan ja ovat fyysisesti lähellä toisiaan, ei tarkoita, että luokka toimii yhteisönä. Yhteisöllisyyteen tarvitaan keskustelua ja kuuntelua ja yhdessä toimimista. Yksittäisellä ryhmäohjaajalla on keskeinen merkitys, mutta lisäksi tarvitaan asian tiedostamista koko kouluyhteisössä ja johdon tuki. Myös osallisuutta kuvaavan summamuuttujan keskiarvo kohosi hiukan. Opiskelijat siis kokivat että opettaja oli enemmän kiinnostunut siitä, mitä heille kuului ja että mielipiteen ilmaisua rohkaistiin opettajan taholta. Ryhmää ohjaava opettaja oli osittain mukana teemojen toteutuksessa. Ohjelma toi hänet ehkä vielä hiukan lähemmäksi opiskelijoita, vaikka hänen otteensa ryhmään ja asemansa ryhmän ohjaajana oli hyvä jo aikaisemmin.

Alku- ja loppukyselyn mukaan osallistujien koherenssintunne parani hiukan kummassakin interventiossa. Hyrialaisten opiskelijoiden koherenssipisteiden keskiarvo kohosi selvästi. Pistemäärät ovat verrattavissa sekä kotimaisissa että kansainvälisissä tutkimuksissa vastaavankäisten saamiin pistemääriin. Nuorten saamat koherenssipisteet näyttävät liikkuvan 55 - 65 välillä. Se, voiko ylipäättään näin lyhyt interventio todella vaikuttaa nuoren koherenssintunteeseen vai onko taustalla muita vastaamishetkellä vaikuttavia seikkoja, esim. asenne, mieliala tai vireydentila jää epäselväksi.

Antonovskyn mukaan ymmärrettävyyden ulottuvuuteen liittyy mm. tunne elämän ennustettavuudesta. Keskeistä on sen hallitseminen, mitä juuri nyt tapahtuu ja lisäksi tulevien tapahtumien ennakointi. Siirtyminen uuteen vaiheeseen elämässä, ammatillisiin opintoihin on aina vaativaa: uusi oppilaitos erilaisine toimintakulttuureineen, uudet opettajat ja kaverit vaativat aikaa tutustumiseen ja totuttamiseen. Keudan opiskelijat, joihin toiminta kohdistui olivat juuri tässä aloittamisen haastavassa vaiheessa. Toiminnan alkaessa koulua oli jatkunut vasta kuukauden verran. Hanketta koskevasta tiedotustilaisuudesta huolimatta kohderyhmän opiskelijat kysyivät muutamaan kertaan toiminnan aikana, miksi olimme vetämässä heille ohjelmaa. Alun tiedotustilaisuus ei siten aivan onnistunut. Lisäksi alussa ohjelman toteutuksen muotoon ja ajankohtiin liittyi epäselvyyksiä ja ohjelma merkittiin lukujärjestykseen jälkikäteen. Hanketyössä on aina syytä neuvotella toteutuksesta niin tarkasti, että epäselvyyksiä toiminnan aikataulusta ja muodosta hankkumppanien välillä ei pääse syntymään. Hyrian opiskelijat

sen sijaan olivat opiskelleet melkein kokonaisen lukuvuoden intervention aikaan.

Merkityksellisyuden ulottuvuus haastaa opiskelijan miettimään minkä vuoksi kannattaa ponnistella. Se sisältää motivationaalisen elementin. Ammatillisessa oppilaitoksessa ensimmäistä vuottaan opiskeleva on ollut suurien valintojen edessä elämässään ja kysymys siitä, teinkö oikean koulutusvalinnan ja voinko tehdä tätä työkseni on varmasti pitkään ilmassa. Aloittavan opiskelijan motivaatiokin voi olla hakuksessa, erityisesti näin on aloilla, jonne hakemishalukkuus on pientä ja sisään pääsee heikoillakin keskiarvoilla. Tähän ohjelman yhdessä teemassa haluttiin erityisesti paneutua.

Hallittavuudessa on osin kyse vaikuttamisen ja toimijuuden kokemuksen synnyttämisestä, osallisuudesta. Keudalaiset opiskelijat olivat niukkoja vastauksissaan siitä, miten interventio-ohjelmaa voisi kehittää. Suomalaisten nuorten ja koululaisten osallistuminen onkin yleensä ollut pohjoismaisen vertailun mukaan heikkoa. (Unicefin yhteispohjoismainen tutkimus lapsen oikeudesta osallistua, 2009). Alangon (2010, 65) tutkimuksen mukaan suurin osa yläkoululaisista muisteli, että alakoulussa vaikutusmahdollisuudet olivat vähäiset. Heidän mielestään alakoululaiset eivät ole edes itsenäiseen päätöksentekoon kykeneviä eikä koulunkäyntiin liittyvän osallistumisen lisäksi tarvita muunlaisia väyliä mielipiteen ilmaisulle. (Alanko 2010, 65.) Suomalaiset lapset eivät liene tottuneet siihen, että heidän aloitteitaan tuettaisiin tai mielipiteitään kuultaisiin institutionaalisessa arjessa. Puroila (2002, ks. Venninen, Leinonen ja Ojala 2010) näkee suomalaisessa päivähoitossa toteutuvan tiukan päivärytmin ja rutiinin seuraamisen selkeänä esteenä lasten osallisuuden vahvistamiselle. Suomalainen peruskoulu opettajakeskisydessään vahvistanee tätä kuvaa. Tämä asenne näkyy vielä ammattioppilaitostasollakin. Kouluterveyskyselyn (2013a) mukaan lähes 40 % ammattikoulussa opiskelevista pojista ei tiedä, miten koulun asioihin voi vaikuttaa. Tulos on onneksi hiukan parantunut edellisten vuosien lähes 50 %:n lukemista.

Keudan toiminta toteutettiin ammattikorkeakoulun hankekokeiluna, mikä saattoi vaikuttaa toiminnan tuloksellisuuteen. Jokaisella toimintakerralla oli eri ohjaajat, jotta kaikki laurealaiset sosiaalihojauksen syventävissä opinnoissa opiskelevat opiskelijat saatiin mukaan hankkeeseen. Toiminnan tuloksellisuuden kannalta merkitystä olisi saattanut olla tutuilla ja kokeneilla ohjaajilla. Sen sijaan Hyrian intervention opiskelijaohjaajat olivat koko elämänhallintakurssin ajan samat ja heillä oli myös takanaan vankka ohjaajakokemus työelämästä.

Laurealaisilla opiskelijoilla ja hankeraportin kirjoittajalla oli ainutlaatuinen mahdollisuus kokeilla ja toteuttaa tässä

työssä kuvatut ohjelmat. Keudassa toteutettu ohjelma tul- laan kokoamaan ns. käsikirjaksi, jolloin ryhmänohjaaja voi opiskelijahuoltohenkilöstöä apunaan toteuttaa ohjelmaa normaalin koulutyön lomassa. Tällöin ohjelma ei niin pal- jon erotu normaalista tuntityöskentelystä ja vaikuttavuus voi olla parempi. Vinkkejä Hyrian vapaavalintaisen elämän- hallintakurssin toteutuksesta voi saada opiskelijoiden opinnäytetyöstä. Hankekokeilustamme jäi käteen usko sii- hen, että ammattikouluopiskelijan koherenssintunnetta voi kohottaa tietynlaisilla interventioilla. Tuloksien perusteella

voidaan todeta, että elämähallintakurssin kaltainen koko- naisuus olisi syytä olla pakollisena ammattioppilaitosten opetussuunnitelmissa. Sen lisäksi ammatillisissa oppilai- toksissa tarvittaisiin heti opiskelun alusta alkaen ja koko opiskeluajan jatkuen määrätietoista panostusta ryhmän kiinteyden lisäämiseen ja nuoren ryhmäroolin tutkimiseen osana normaalia koulutyötä, sillä turvallinen ja kiinteä ryh- mä vahvistaa parhaiten nuoren yksilön itsetuntoa ja lisää elämän hallittavuuden, ymmärrettävyyden ja mielekkyyden kokemuksia. ■

Lähteet

Alanko, A. 2010. Osallisuuden paikat koulussa. Teoksessa Kallio K. & Ritala-Koskinen A. & Rutanen N. (toim). *Missä Lapsuutta tehdään?* Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki: Yliopistopaino.

Antonovsky, A. 1979. *Health, stress and coping*. San Fransisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. 1987. *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. 1993. The structure and properties of the sense of coherence scale. *Soc.Sci.Med.* 1993 Mar;36(6):725-733.

Eriksson, M. 2007. *Unravelling the mystery of salutogenesis, The evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky's Sense of Coherence Scale* Health promotion research programme. Research Report 2007:1. Helsinki: Folkhälsan Research Center.

Hoikkala, T. & Paju, P. 2013. *Apina pulpetissa. Ysiluokan yhteisöllisyys*. Helsinki: Gaudeamus.

Honkinen, P-L. 2009. *Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset*. Turun yliopiston julkaisuja.

Korkiamäki, R. 2013. *Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa*. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja: 137

Käypä hoito. 2013a. Lihavuus (aikuiset). Suomalaisen lääkärisseuran Duodecim ja Lihavuustutkijat ry:n asettama työryhmä. Duodecim [viitattu 1.11.2013]. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi24010>

Laurean ESR-projektihakemus 25.9.2012

Luckner, J. L. 1989. Altering Locus of Control of Individuals with Hearing Impairments by Outdoor-Adventure Courses. *Journal of Rehabilitation*; Apr-Jun89. 55 Issue 2 , 62-67

Metodix. Viitattu 30.5.2014 http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/01_tutkimusprosessi/02_tutkimisen_taito_ja_tiedon_hankinta/09_tutkimusmenetelmat/70_kyselylomakkeen_laatiminen

Murto, S. & Virtanen, H. 2014. *Elämähallintakurssin vaikutukset ammatillisessa koulutuksessa oleville nuorille*. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu.

Nummenmaa, L. 2009. *Käyttätymistieteiden tilastolliset menetelmät*. Tammi: Helsinki.

Rimpilä-Vanninen, P. 2013. *NOPS 2010–2012 -hanke, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa, Loppuraportti*. Laurea-ammattikorkeakoulu.

THL 2013a. Kouluterveyskysely. Viitattu 30.5.2014 http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset_aiheittain

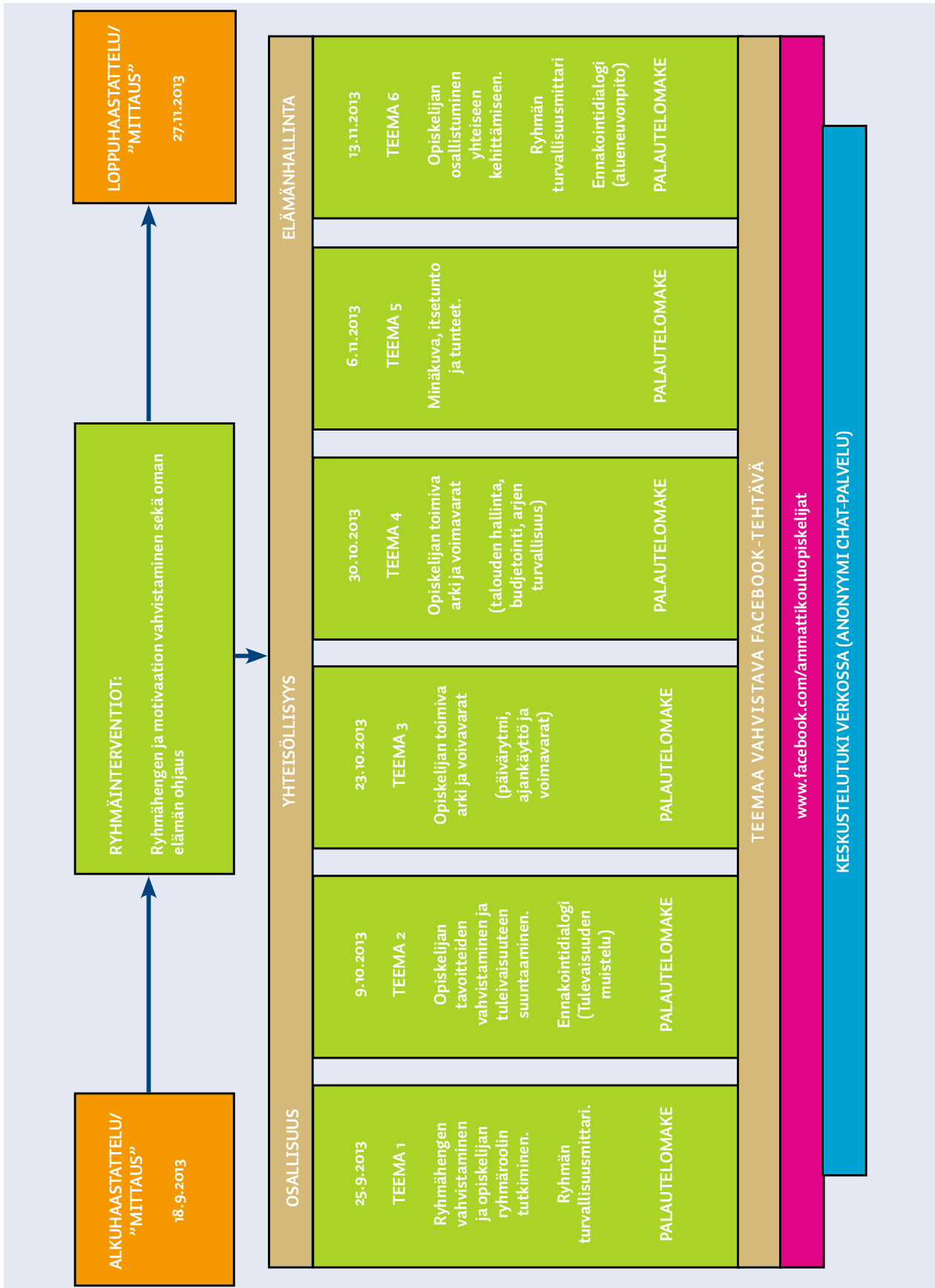
THL 2013b. Kouluterveyskysely. Viitattu 30.5.2014. <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/kyselyn-toteuttaminen/kyselylomakkeet>

Unicef. Nordic study on child rights to participate 2009-2010. Viitattu 3.1.2010 http://www.unicef.fi/files/unicef/pdf/Joint_report_UNICEF_-_Nordic_Study_on_Child_Rights_to_Participate_2010.pdf

Venninen T., Leinonen J. & Ojala M. 2010. ”Parasta on, kun yhteinen kokemus siirtyy jaetuksi iloksi” - Lapsen osallisuus pääkaupunkiseudun päiväkodeissa.

Soccan työpapereita 2010:3

Liite 1. Opiskelun aloittamisen osallistava tuki -toiminta



Liite 2. Yhdistetty alku- ja loppukyselylomake/muuttujaluettelo

YHDISTETTU ALKU- JA LOPPUKYSELY LOMAKE/MUUTTUALUETTELO

LIITE 2

Ikä ___ sukup ___ RYHMÄ HUOM. TÄRKEÄ _____ ALKUKYSELY/ LOPPUKYSELY

1. Ole hyvä ja merkitse kunkin väitteen kohdalla rastilla se vaihtoehto, joka mielestäsi parhaiten kuvaa mielipidettäsi oman luokkasi oppilaista.

	Aina	Useim- miten	Silloin- tällöin	Harvoin	Ei koskaan
MJA 1 Useimmat luokkani oppilaat ovat ystävällisiä ja auttavaisia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MJA 2 Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Merkitse rasti myös seuraavassa sellaisen väitteen kohdalla, joka mielestäsi parhaiten kuvaa mielipidettäsi opettajista.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
MJA 3 Opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan oman mielipiteeni oppitunnilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MJA4 Opettajat ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ALLA ON JOUKKO ARJESSA ESIINTYVIIN TILANTEISIIN LIITTYVIÄ VÄITTÄMIÄ JA AJATUKSIA. KUNKIN KYSYMYKSEN JÄLKEEN ON ANNETTU KAKSI VASTAKKAISTA VAIHTOEHTOA. YMPYRÖI SE NUMERO, JOKA PARHAITEN VASTAA SITÄ MITÄ SINÄ AJATTELET ASIASTA.

MJA5 **3. Kuinka usein sinulla on sellainen tunne, että olet oudossa tilanteessa etkä tiedä, mitä tehdä?**

1 2 3 4 5 6 7
hyvin usein hyvin harvoin tai ei koskaan

MJA 6K **4. Miltä sinusta tuntuu hoitaa normaaleja päivittäisiä tehtäviä esim. kouluun lähteminen, sinulle kuuluvat arjen askareet jne.**

1 2 3 4 5 6 7
suuren mielihyvän tuskallista ja ikävää
ja tyydytyksen lähde

MJA 7K **5. Kuinka usein sinulla on tunne, ettet oikeastaan välitä siitä, mitä ympärilläsi tapahtuu?**

1 2 3 4 5 6 7
hyvin harvoin tai ei koskaan hyvin usein

MJA8 **6. Millainen tähän asti elämäsi on ollut**

1 2 3 4 5 6 7
täysin vailla selvää sen tarkoitus ja päämäärät ovat olleet
tarkoitusta ja päämäärää täysin selviä

MJA9 **7. Kuinka usein sinulla on tunne, että Sinua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti?**

1 2 3 4 5 6 7
hyvin usein hyvin harvoin tai ei koskaan

MJA10K **8. Kuinka usein olet yllätynyt sellaisten ihmisten käyttäytymisestä, jotka olet uskonut tuntevasi hyvin**

1 2 3 4 5 6 7
En koskaan jatkuvasti

MJA 11 **9. Kuinka usein sinulla on tunne että päivittäiset tekemisesi ovat jokseenkin merkityksettömiä?**

1 2 3 4 5 6 7
hyvin usein hyvin harvoin tai ei koskaan

MJA12K 10. Oletko pettynyt joskus ihmisiin, joihin luotit?

1 2 3 4 5 6 7
En koskaan jatkuvasti

MJA 13 11. Kuinka usein tunteesi ja ajatuksesi ovat sekaisin?

1 2 3 4 5 6 7
hyvin usein hyvin harvoin tai ei koskaan

MJA 14 12. Kuinka usein koet tunteita, joita et sallisi itsellesi?

1 2 3 4 5 6 7
hyvin usein hyvin harvoin tai ei koskaan

MJA15K 13. Monet ihmiset – jopa lujaluonteiset – kokevat joskus tietyissä tilanteissa olevansa vain toisten tiellä. Kuinka usein sinä olet kokenut näin?

1 2 3 4 5 6 7
En koskaan hyvin usein

MJA 16 14. Kun jotain epätavallisempaa on tapahtunut, oletko jälkikäteen yleensä todennut, että

1 2 3 4 5 6 7
Olit yli- tai aliarvioinut asian merkityksen Näit asian oikeassa mittakaavassa

MJA 17 15. Kuinka usein sinulla on tunteita, joita ei koe voivasi varmuudella pitää kurissa?

1 2 3 4 5 6 7
hyvin usein hyvin harvoin tai ei koskaan

ALKUHAASTATTELU:

1. Mitä odotat tulevalta toiminnalta tai millaista kuvittelet sen olevan _____

2. Millaisia vaikutuksia toiminnalla uskot olevan _____

LOPPUHAASTATTELU:

Millaista toimintaa oli _____

Mitä vaikutuksia toiminnalla mielestäsi on koulun käynnin tukemisen kannalta (itselle - miltä näyttää muille) _____

Miten toimintaa voitaisiin kehittää _____

Liite 3. Palautelomake

PALAUTELOMAKE:

TEEMA

Ryhmä

Pvm

Vastaa väittämiin rastittamalla sopiva vaihtoehto. Ne ovat:

1 Täysin eri mieltä, 2 Melko eri mieltä, 3 En osaa sanoa, 4 Melko sama mieltä, 5 Täysin samaa mieltä.
NUMERO 5 ON SIIS PARHAIMPANA KOETTU VAIHTOEHTO.

Toiminnan sisältö oli	1	2	3	4	5
a. tunteita herättävä					
b. ajatuksia herättävä					
c. helposti omaksuttavissa					
d. hyödyllistä elämässäni					
e. tarpeellista tässä elämäntilanteessani					

Seuraavassa on väittämiä, jotka koskevat ohjaajien taitoa ohjata.

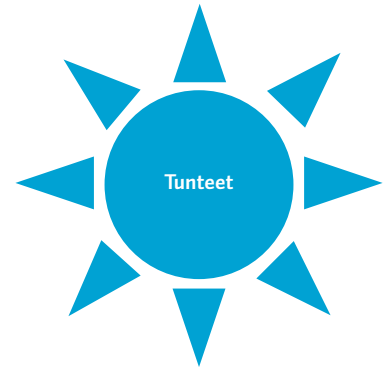
Ohjaajat	1	2	3	4	5
a. olivat uskottavia					
b. hallitsivat ryhmätilanteet					
c. saivat minut miettimään omia toimintatapoja					
d. innostivat minua					
e. kannustivat minua osallistumaan					
f. käyttivät sopivia menetelmiä ohjauksessaan					

Seuraavat väittämät koskevat toiminnan järjestelyjä.

Toiminnan sisältö oli	1	2	3	4	5
a. oli ajallisesti sopiva					
b. sisälsi mielekästä toimintaa					
c. edellytti riittävästi minun omaa toimintaa					
d. oli merkityksellinen kokemus minulle					
e. lisäsi motivaatitani opiskella					

Kiitos, että autat kehittämään uudenlaisia toimintamalleja opiskelun edistämiseksi.

Liite 4. Elämäntaloustietokurssin toiminnalliset teemat ja ryhmäkerrat



10.4.2014 Tutustumista ja ryhmäyttämistä	16.4.2014 Tunteiden tulkitsemista korttien avulla	17.4.2014 Suru-vaikeiden tunteiden kohtaaminen	23.4.2014 Toiminnallinen harjoitus - luottamus ja vastuullisuus
24.4.2014 Rentoutus, rauhoittuminen	30.4.2014 Keskustelua ongelmien ratkaisusta – case harjoitus	7.5.2014 Erilaisuuden hyväksyminen - Prinsessan siivet	8.5.2014 Liikunnalliset leikit – Oman unelmakartan tekeminen
14.5.2014 Unelmakartta jatkuu... tulevaisuuden haaveet	15.5.2014 Ryhmyttämistä liikuntaleikkien avulla	21.5.2014 Oman unelmakartan esittely	22.5.2014 Viimeinen kokoontuminen - keskustelua ja herkuttelua, palautetta kurssista - vahvuuskorttien tekeminen

Saara Kippo

VERKKOVUOROVAIKUTUS JA SOSIAALINEN MEDIA OAOT-HANKKEESSA

Johdanto

2000-luvulta alkaen internetin käyttö on yleistynyt räjähdysmäisesti. Elämme juuri nyt internetin yleisyyden huippuaikaa, kun lähes 90 % talouksista Suomessa on toimiva internetyhteys, ja 87 % alle 24-vuotiaista nuorista ja nuorista aikuisista käyttää internetiä useita kertoja päivässä (Internetin käytön muutokset 2012). Sen lisäksi, että verkkotyöskentely on tiivis osa nykymuotoista opiskelu- ja työelämää, käytetään internetissä paljon aikaa myös uutisten seuraamiseen, tiedonhakuun, viihdemateriaalin käyttöön, pelaamiseen, yhteisöpalveluihin ja erilaisiin tukimuotoihin. Nuorten internetin käyttöä vahvistaa ja lisää tietokoneiden rinnalla suosituiksi internetinkäyttölaitteiksi nousseet älypuhelimet ja tablettitietokoneet, jotka mahdollistavat entistä helpomman ja joustavamman pääsyn internetiin. Verkon kautta kommunikointi on yhä luontaisempi tapa saada yhteys etenkin nuoriin, ja siksi sitä on pyritty hyödyntämään monin tavoin myös erilaisissa sosiaalialan palveluissa.

Syksyn 2013 aikana verkkovuorovaikutusmahdollisuus ja sosiaalinen media on otettu mukaan osaksi myös Opiskelun Aloituksen Osallistava Tuki -hanketta. Hanke on keväällä 2013 alkanut nuorten osallisuutta eri tavoin tukeva projekti, joka on saanut tukea Euroopan sosiaalirahastosta, Elinkeino-, liikenne ja ympäristökeskuksesta sekä Uudenmaan Elyn hallinnoimasta EU-tuesta (OAOT-esitys 2013). Päätoimijan, Laurea-ammattikorkeakoulun lisäksi kohderyhmä- ja yhteistyöoppilaitoksina mukana ovat olleet ammattiopistoyksiköt Keudasta, Hyriasta sekä invalidiliiton Järvenpään koulutuskeskuksesta IJJK:sta. Verkkotyömalli on mahdollistanut näidenkin yhteistyökumppanirajojen ylittymisen,

sillä internetissä palveluiden käyttöä ei ole erikseen rajattu. Verkkotuen toiminnan ja mahdollisuuksien arviointi ja kokeilu on muun käytännön toiminnan lisäksi vain yksi hankkeen osa-alue, johon tämä artikkeli keskittyy. Hankkeen ja verkkoulottuvuuden tarkoituksena on ollut luoda ja esittää ammattiopiskelijoille myönteisiä kokemuksia osallisuudesta ja elämänhallinnasta ja antaa tukea ja tietoa yleisissä ajankohtais- kuin myös henkilökohtaisasioissa yksilökohtaisesti. Opintoihin sisältyvän hanketyöskentelyn lisäksi olen opintoihin liittyvänä työharjoitteluna pitänyt avoimena artikkelissa esiteltävää chat-palvelua, sekä kehittänyt ja ylläpitänyt hankkeen nuorille suunnattua sivustoa sosiaalisessa mediassa.

Sosiaalisten tukimuotojen, palveluiden ja toimintojen mahdollisimman tehokkaassa käyttöön saannissa on haasteena niiden mahdollisimman helpon saatavuuden ja kohdistamisen optimoiminen eri kohderyhmille. Matalan kynnyksen ja yhden luukun suunnitelmalliset, ja osin jo toteutetutkin, teemat ovat nousseet tämän hetken trendeiksi useissa hankkeissa, opintosisällöissä ja sosiaalipalveluja tarjoavissa organisaatioissa. Käytännön toimintamahdollisuudet monipuolistuvat, ja toisaalta yksinkertaistuvat: yhä enemmän kommunikaatio, tiedonvälitys ja seuranta voi tapahtua sähköisesti verkon välityksellä. Kun yhä useammat palvelut eri aloilla siirtyvät kasvottomaan verkkopalvelumalliin, on se kerännyt myös kritiikkiä aidon asiakaspalvelun puutteesta ja kylmyydestä, eivätkä kaikki kohderyhmät ole sopeutuneet internetin välityksellä tapahtuvaan asioiden hoitoon. Kuitenkin, kun kohderyhmä ja toiminnan tavoite on kartoitettu oikein, voi verkkotyöskentely tuottaa aivan uudenlaisia tukipalvelurakenteita ja tavoittaa tiettyjä yksilöryhmiä aivan

uudella tavalla. Seuraavissa kappaleissa käsitellään sosiaalisen median ja chat-palvelun käyttöä Opiskelun Aloituksen Osallistava Tuki -hankkeessa.

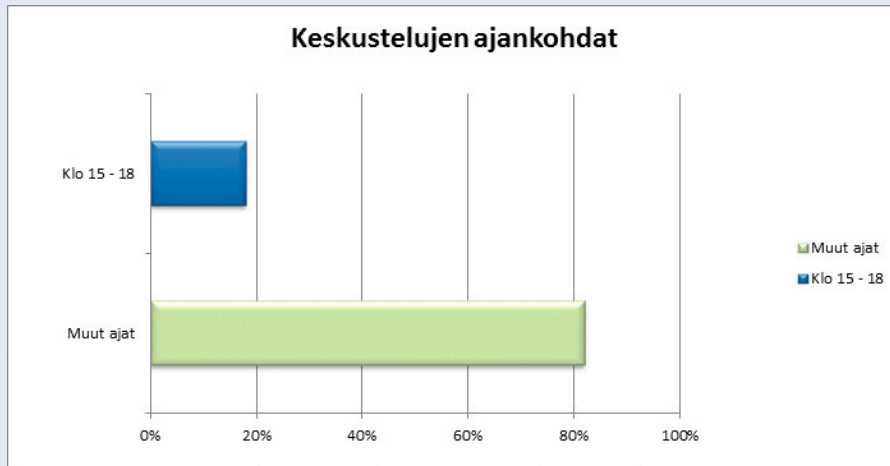
Chat-palvelu

Erilaiset kahden keskeiset tai ryhmämuotoiset chat-keskustelut ovat löytäneet paikkansa lukuisista nuoria ja muita kohderyhmiä tukevista palveluista, jotka toimivat joko ainoastaan verkossa tai muun käytännön toiminnan lisäksi verkkopalveluna. Chat-palveluita hyödykseen nuorisotyössä käyttää aktiivisesti myös muun muassa Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Heidän chat-palvelunsa on määräaikoina ja -teemoilla avoinna nuorten suosiman irc-galleria -yhteisömedian kautta. Mannerheimin Lastensuojeluliiton puhelin- ja nettitukipalvelujen päällikkö Tatjana Pajamäki (2013) kertoo, että verkon välityksellä nimenomaan anonymiteetti mahdollistaa nuorten aitojen ajatusten ja kokemusten esilletuonnin usein helpommin, kuin kasvokkain käytävässä vuorovaikutuksessa. Verkon välityksellä on voitu käsitellä niitä ongelmia, joita nuoret ovat kokeneet mahdollisissa viranomaisyhteistyössä ja epäluottamuksen tunteissa, sekä nuoren hyvin henkilökohtaisia ongelmia, joita ei muissa tukimuodoissa ole syystä tai toisesta rohjennut tuoda ilmi. Anonyymit chat-palvelut, ja muut kasvottomat kommunikaatiomahdollisuudet ovat tarpeellisia ja joissain tapauksissa korvaamattomia tiedonhaku- ja tilanteenpurkumahdollisuuksia, kun oikea kohderyhmä on tavoitettu. Suoranaisten reaaliaikaisten chat-palveluiden lisäksi nuoret ja muut tukea, tiedonhakua, kokemustenjakoa tai keskusteluseuraa kaipaavat yksilöt voivat osallistua lukuisiin eri teemoin rajattuihin tai rajaamattomiin foorumimallisiin keskustelupalstoihin, joilla kommunikaatiota voidaan käydä anonymiteetin suojin, mutta usein viiveellä, ilman aikarajoitteita ja aktiivista päivystäjää.

Suomen suosituin ja käytetyin ostettavissa oleva chat-palvelu on alunperin kyselytyökaluja kehittäneen vuonna 1995 Oulussa perustetun suomalaisen ZEF-yrityksen innovaatio (Tarinamme 2013). ZEFin chat-palvelua, Livezhatia, käyttää Suomessa yli 700 yritystä ja organisaatiota. Sen perusidea on mahdollistaa mille tahansa internetsivulle upotettavan ponnahdusikkunachatin kautta mahdollisimman helpon yhteydenoton tai keskustelunaloituksen sivulla vieraillevan anonyymin yksilön kanssa (Tähti 2013). Kun yksilö vieraillee sivulla, näkee hän sivun reunassa chatin, jossa asian- tunteva päivystäjä on valmiina vastaamaan kahden kesken mahdollisen asiakkaan tai muun vierailijan kysymyksiin tai keskusteluun. Kun henkilökuntaa ei ole paikalla, voi chatruudun kautta jättää yhteydenottopyynnön. Tämä toimii paitsi markkinointitilanteissa ja tuoteneuvonnassa, myös muunlaisessa vapaammassa kommunikaatiossa, kuten OAOT-hankekin on osoittanut.

Opiskelun Aloituksen Osallistava Tuki -hankkeen yhtenä osana, yhteistyössä Keudan ammattiopiston Järvenpään toimipisteen, Hyrian ammattiopiston sekä Järvenpään IJK-K:n kanssa, on syyskuun 2013 loppupuolelta saman vuoden loppuun asti ollut kokeilussa ZEFin Livezhat chat-palvelu. Helppokäyttöinen ja nopeasti upotettava chat-ikkuna oli tarkoitus asettaa näkymään ammattiopistojen verkkoon, jolloin opiskelijalla on mahdollisuus aloittaa keskustelu vieraillessaan ammattiopistonsa sivuilla. Erinäisten viivytysten johdosta chat-palvelu saatiin käyttöön syyskuun puolella ainoastaan Keudan Järvenpään ammattiopiston internetsivulla, ja vaihtelevasti loppuvuoden aikaa muiden ammattiopistojen sivuilla. Viivästyneellä käyttöönotolla saattoi olla vaikutus nuorten chat-palvelun käyttöön, sillä se oli huomattavasti aktiivisinta Keudassa, jossa se oli ollut esillä pisimpään. Chat-palvelua markkinoitiin Keudan ammattiopiston nuorille suoramarkkinoinnilla suppealle kohderyhmälle muun hankkeen toiminnan ohessa, visuaalisella mainonnalla ammattiopiston tiloissa, Keudan ammattiopiston verkkosivuilla, sähköpostimainonnalla sekä facebookissa. Facebookin toimintaa käsitellään tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

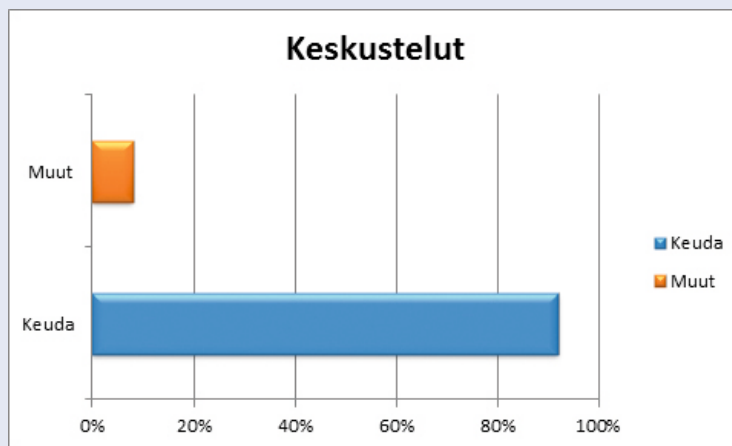
Chatin päivystyksen ylläpitäminen jakaantui pääasiassa Laurea-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden kesken. Chatia päivystettiin kahtena arki-iltana, maanantaina ja keskiviikkona, iltapäiväkolmesta ilta-kuuteen, ja tämän lisäksi työharjoitteluna muina aikoina loka-marras-joulukuussa yhteensä noin 190 tunnin ajan. Haasteena oli löytää yhtenäinen ajankohta ammattikorkeakouluopiskelijoiden ennalta sovitulle päivystykselle, sillä sitä piti kyetä markkinoimaan etukäteen. Arkipäivien aamuiset tai varhaisen iltapäivän päivystykset eivät olleet sopivin vaihtoehto, sillä pääasiallinen tarkoitus ei ole siirtää opiskelijan huomiota päätoimisista opinnoista koulupäivän aikana chatiin tutustumiseen. Nuorten suosituin ajankohta viettää aikaa internetissä jakaantuu kello 15 - 01 välille, ja vielä tarkemmin, sekä tyttöjen että poikien, suosituin verkkokäyttöaika on kello 18 - 21 (Nuoret ja ajankäyttö n. d.). OAOT-hankkeen chat-palvelu päätettiin sijoittaa varhaisempaan iltapäivään, mutta kuitenkin ajankohtaan, jossa opiskelupäivä on jo suurimmalta osin päättynyt kello 15 - 18 ajalle. Vaikka kyseistä ajankohtaa markkinoitiin, ei se osoittautunut suosituimmaksi keskustelujaksiksi: vain muutamia keskusteluja avattiin tuona ajankohtana, mutta enenevästi markkinoinnin ja chatin tuttuuden myötä. Sen sijaan keskusteluja avattiin usein aamupäivisin, koulutuntien aikana sekä iltaisin. Yhteensä keskusteluja avattiin 23.9. - 21.12.2013 lähes kaksisataa, joista noin kolmekymmentä käytiin ennalta sovittujen päivystysvuorojen aikana (kuviot 1). Kaikista keskusteluista 70 % käytiin arkisin aamu- ja iltapäiväaikaan. Loput hajanaisesti muina aikoina.



Kuvio 1. Keskustelujen ajankohdat

Chat-palvelu oli alusta asti toiminnassa Keuda ammattipiston Järvenpään toimipisteen verkkosivuilla, ja eniten markkinoitu Keudan ammattipistolaisille. Tämä näkyi

keudalaisten aktiivisimpana osallistujamääränä, kun yli 90 % kaikista keskusteluista syntyi Keuda ammattipiston verkkosivujen kautta (kuvio 2).



Kuvio 2. Keskustelut

ZEFin Livezhat chat-palvelu saatiin toimintaan lupausten mukaisesti nopeasti ja helposti. Chatin upottaminen eri sivuille on chat-palvelun tilaajan vastuulla, jolloin viivästykset chat-palvelu käyttöön otossa olivat ZEFistä riippumattomia. Ennen chatin upottamista tilaajataholla, eli Laurea-ammattikorkeakoululla oli tilaisuus luoda chatille oma esittelylogo, sekä muokata avautuva chat-ikkuna tarkoitukseen sopivaksi. Nämä tekniset osuudet sujuivat hankkeessa ongelmitta. Chatin toiminta käytännön päivystystilanteissa oli pääosin moitteetonta. Vähäisissä määrin syntyi hetkellisiä tilanteita, joissa kesken keskustelun chat-palvelu hidastui tai kirjautti päivystäjän hetkellisesti ulos palvelusta. Suurta vahinkoa ei kuitenkaan syntynyt, ja keskustelijoille saatiin kerrottua mahdollisista teknisistä hidasteista ajoissa. Pienen huolenaiheen aiheutti keskustelemaan tulleen opiskelijan

huomio siitä, ettei sivulle ponnahtavassa chat-ikkunassa ollut mahdollisuutta sulkea käytyä keskustelua, vaan se jäi näkyviin mahdolliselle seuraavalle käyttäjälle. Tämä asia selvitettiin ZEFin nopean ja aktiivisen asiakaspalvelun kanssa. ZEFin Livezhat chat-palvelu on kehittynyt, monipuolinen ja toimiva työkalu niin palveluohjauksellisessa kuin vapaa-aiheisissa kommunikatioissa anonyymien keskustelijan kanssa.

Nuoret verkossa - verkkovuorovaikutus

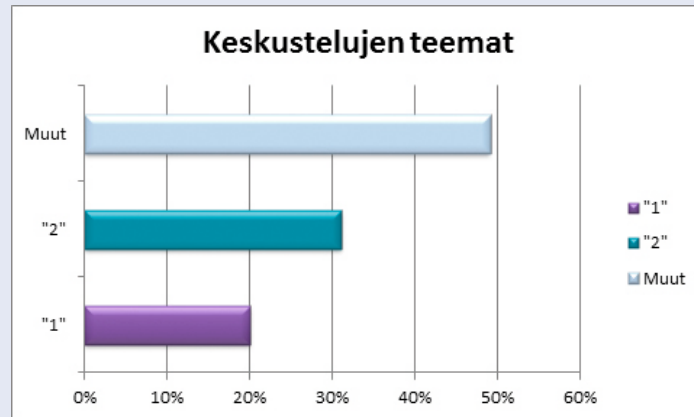
Nyky nuoret ovat niin sanottua digisukupolvea, eli kasvaneet yhä moninaistuvien digitaalisten kommunikaatiövälineiden ja -keinojen kanssa (Timonen 2012). Verkkovuorovaikutusta tutkineet sosiaalipsykologit (Ristolainen, Hankonen &

Lehtinen 2007) ovat todenneet, että tutkimusten mukaan verkonkin välityksellä suoritettu kommunikaatio voi olla vuorovaikutuksen tasoltaan sosiaalisesti rikas ja moniulotteinen. Internet on ainutlaatuinen väylä rikkaaseen kommunikaatioon sellaisten kohderyhmien ja yksilöiden kanssa, joita ei välttämättä muuten tavoiteta. Kasvokkain käydyissä, asiakaslähtöisissä keskusteluissa, ohjaus- ja neuvontatilanteissa ilmenee enemmän ahdistuneisuutta kuin kasvotomassa verkon välityksellä tapahtuvassa keskustelussa, eikä asioista keskustella yhtä vapaasti. Jokin tärkeä kysymys voi jäädä kysymättä, kun sitä ei haluta lausua ääneen.

Oikeanlainen kommunikointitapa on tärkeä, kun nuori ottaa aloitteen kertoakseen tai kysyäkseen mielessään olevasta asiasta verkossa. Teini-ikäisten kasvatuksesta kertovassa artikkelissa (Blizzerand ym. 2012) nuoret ovat itse koonnettuja vinkkejä nuorten ja aikuisten väliseen kommunikointiin. Ensimmäisenä nuoret korostavat tasa-vertaisuuden tärkeyttä. Nuoria ei voi kohdella enää lapsina, eikä nuoren mielipiteitä voi sivuuttaa. Jos aikuinen ei kunnioita nuorta, ei nuori kunnioita aikuista. Etenkin neuvovissa verkkokeskusteluissa taho, jolle nuori uskoutuu tai jakaa mielessä olevan asiansa, ei voi vähätellä nuoren mielipiteitä ja näkemyksiä, tai keskustelu voi katketa ja jättää nuorelle epävarman kuvan kyseessä olevan palvelun tarkoituksesta. Toiseksi nuoret tuovat ilmi, ettei asian toistaminen tai jatkuva utelu tuota tulosta. Jos verkkokeskustelutilanteessa aikuinen kysyy jotain, mihin nuori ei vastaa, ei siihen kannata takertua, vaan siirtyä seuraavaan aiheeseen kunnes tuntuu jälleen luontevalta palata kesken jääneeseen teemaan, mikäli se on tarpeellista. Kolmantena neuvona nuoret kehottavat aikuista olemaan tuomitsematta liian herkästi ja jyrkästi. Etenkin anonyymissä verkkokeskustelussa nuori voi tuoda ilmi mielipiteitään, tekojaan tai ajatuksiaan provosoiden tai vain rehellisesti. Aikuisen ei tule tuomita nuorta ja ajaa ulos keskustelusta jyrkällä asenteella, sillä nuori ei välttämättä halua enää palata takaisin. Sen sijaan esille tulleesta asiasta voi neutraalisti keskustella ja tuoda keskustelun lomassa ilmi vaihtoehtoisia toimintamenetelmiä ja asenteita. Nuori useimmiten itse tietää toimivansa tai käyttäytyvänsä arveluttavasti, tai voi äärimmäiseltä tuntuvalla keskustelulla provosoida tarkoituksella, jolloin jyrkkä negatiivinen reaktio aikuiselta ei auta tilannetta.

Opiskelun Aloituksen Osallistava Tuki -hankkeen chat-palveluun kertyi monenlaisia keskusteluita eri aiheista.

Keskustelut olivat pääosin kestoltaan minuuteista kahteen tuntiin. Pääasiassa keskusteluiden teemat jakaantuivat kolmeen osaan (kuvio 3). Osa keskusteluista oli luokiteltavissa useampiin teemoihin. Ensimmäisen ("1") teeman keskustelut olivat henkilökohtaisia tai yleisiä keskusteluita, jotka joko sisältävät jonkin tietyn teeman, tai ovat luonteeltaan yleismaallisia. Mitä tutummaksi chat-palvelu ammattiopiskelijoille tuli, sitä herkemmin samat keskustelijat ajautuivat chatiin. Yleisimpiä ensimmäisen teeman keskustelunaloituksia olivat kuulumisten kyselyt. Nuori joka oma-aloitteisesti tulee chatiin ja avaa keskustelun, on todennäköisesti halukas keskustelemaan enemmänkin. Nuorelle kannattaa esittää vastakysymyksiä tai yleisiä kysymyksiä, joista keskustelua on helppo jatkaa ja ohjata mahdollisesti nuorelle merkityksellisiin asioihin. Kuulumisten lisäksi nuoret aloittivat keskusteluita muun muassa viikonlopun tapahtumista, kouluväsymyksestä, parisuhdeongelmista, työharjoiteluista ja seksistä. Vaikka keskustelu olisi alunperin aloitettu vitsiksi tarkoitetulla viestillä voi se kehkeytyä vakavaksikin keskusteluksi, kun päivystäjä ei mene liikaa mukaan vitsailuun tai lopeta keskustelua nuoren kanssa siksi, ettei hän vaikuta haluavan heti vakavampaa keskustelua. Toiseen ("2") teemaan kuuluvat palveluohjaukselliset keskustelut, joissa tiedustellaan jotain tiettyä ei-henkilökohtaista asiaa liittyen esimerkiksi koulun internetsivuihin, opintoihin, chat-palveluun, kouluruokailuun tai yhteistietoihin. Tämän teeman keskustelut vaativat päivystäjältä nopean reaktion ja tiedonhaun. Vaikkei kysytty asia olisi päivystäjälle ennalta tuttu, paras tapa on tervehtiä kysyjää ja pyytää odottamaan hetken. Jos tieto ei ole päivystäjänkään saatavilla, on useimmiten mahdollista etsiä taho, josta kysyjää voi neuvoa pyytämään lisätietoja. Yksittäinen kysymys voi johtaa myös pidempään keskusteluun. Kolmannen teeman ("muut") keskustelunavaukset eivät johtaneet pidempiin keskusteluihin saati sisältäneet varsinaista sisältöä. Kyseessä voi olla tervehdys tai häiriöviesti. Kuitenkin, joskus häiriöviestiksi tarkoitettu kommentti voi johtaa keskusteluun, jos päivystäjä reagoi viestiin nopeasti ja asiallisesti esimerkiksi yleisluontoisella kysymyksellä. Kaiken kaikkiaan palveluohjauksellisia kysymyksiä kaikista keskusteluista oli yli 30 %, varsinaisia keskusteluita n. 20 % ja muita n. 50 %. Päivystäjän tehtävä chat-palvelussa ei ole tietää vastausta kaikkeen kysytyyn, tai kyetä aina saamaan nuoren oloa paremmaksi tai löytää ratkaisua tilanteeseen, vaan olla läsnä keskustelussa tilanteen mukaan, ja pyrkiä löytämään ratkaisuja, toimintamalleja ja mahdollista lisäapua muualta.



Kuvio 3. Keskustelujen teemat

Sosiaalinen media

Lasten ja nuorten ajanviettotavat ovat muuttuneet merkittävästi viimevuosikymmenen aikana. Mitä nuorempi lapsi on, sitä todennäköisemmin hän tapaa ystäviään kotona tai ulkona. Yli 10-vuotiaat viettävät eniten ystäviensä kanssa aikaa harrastuksissa ja nuorisotiloissa. Kun ikä alkaa lähentyä viittätoista, vie internet yhä enemmän sijaa muilta ystävien tapaamispaikoilta. Silti tuohon ikään suosittuja kohtaamispaikkoja ovat myös kauppakeskukset ja kaupungilla oleskelu. Nuoret aikuiset tapaavat internetin lisäksi ystäviään kahviloissa ja ravintoloissa. Suomalaiset nuoret käyttävät huomattavan paljon internetiä ystävien tapaamiseen. Kansainvälisen vertailun mukaan suomalaiset ovat vertailun kärjessä yhdessä muun muassa ruotsalaisten kanssa. Joka kolmas yli 16-vuotias nuori käyttää internetiä yli 20 tuntia viikossa, ja lähes tämän koko ajan internetin käyttäjä viettää sosiaalisen median palveluissa. Nuorista 75 % käyttää älypuhelinla sosiaalisen media selaamiseen tietokoneen lisäksi. Sosiaalinen media on mahdollistanut yhteisöllisyyden, vuorovaikutuksen ja itseilmaisun itsenäisenä yksilönä, mutta silti yhteisessä yhteisössä verkon välityksellä. Yksilöllä on mahdollisuus toimia nimettömänä tai omin kasvojen hankkien tai jakaen tietoa ja mielipiteitä. (Tietoa nuorista 2013.)

Sosiaalinen media, tuttavallisesti some, tuo nimensä mukaisesti yksilöitä yhteen ja keskinäiseen vuorovaikutuksen mahdollisuuteen verkkoympäristössä. Sosiaaliseen mediaa kuuluvat erilaiset yhteisöpalvelut kuten suosituin Facebook ja Twitter. Myös blogit, muokattavat tietokannat ja vuorovaikutteiset kommunikointialustat ovat osa sosiaalista mediaa. Vapaavalintaisen julkisen sisällöntuottaminen on sosiaalisen median verkkopalveluiden myötä tuotu jokaisen saataville. Kuten Rongas (2011) toteaa opetusmateriaalissaan, sosiaalinen media on koko yhteiskuntaa koskettava ilmiö, joka vaikuttaa ihmisiin ja rakentaa yhteiskunnan yhteisiä merkityksiä. Se on sulautunut osaksi yksilöiden vapaa-aikaa,

mutta usein myös arkista työtä. Yritykset ja organisaatiot hyödyntävät sosiaalista mediaa markkinoinnissa, tiedotuksessa ja ihmisten tavoittamisessa. Keskusteluapu, nuorisopalvelut, vertaistukiryhmät ja tukimuodoista tiedottaminenkin on monilta osin levinnyt sosiaaliseen mediaan muun toiminnan lisäksi. Yksityiset amatöörit ovat sosiaalisen median avulla luoneet itselleen uran, hankkineet julkisuutta, löytäneet yhteisöjä, hankkineet tietoa ja saaneet apua. Sosiaalisen media yhteisöllisistä palveluista Facebook on maailmanlaajuisesti suosituin ja käytetyin verkkosivusto (Jain 2012).

Myös Opiskelun Aloituksen Osallistava Tuki -hankkeen yhtenä osana suoritettiin kokeilu suosituimman sosiaalisen median, eli facebookin, hyödyntämisestä nuorten tavoittamisessa, tiedottamisessa ja yhteisöllistämässä. Alkuperäisenä tarkoituksena oli luoda yhteinen tila, johon hankkeessa mukana olevat ammattiopiskelijat voivat liittyä. Suunnitteluvaiheen neuvotteluissa kuitenkin todettiin avoimien tai suljettujen ryhmien olevan haastava tila sosiaalisessa mediassa, jossa esiinnyään omin nimin ja kasvoin. Myös facebook-ryhmän ylläpito vaatii henkilökohtaisen tilin, jolloin hankkeen nimissä toimiminen olisi ollut vaikeampaa. Näin ollen kaikille avoimen ja kaikille ammattiopistolaisille suunnatun sivuston päädyttiin olevan neutraali ja helpompi ratkaisu sekä ammattiopiskelijoiden että sivun ylläpidon kannalta. Nuorille suunnatun Ammattikouluopiskelijat -sivuston lisäksi hankkeelle luotiin facebookiin OAOT-hankkeen nimeä kantava virallisempi sivusto, jossa on julkaistu hankkeessa syntyvää materiaalia.

Ammattikouluopiskelijat-nimistä ammattiopistolaisille suunnattua facebook-sivua markkinoitiin chat-palvelun markkinoinnin yhteydessä, sekä facebookissa sisäisesti. Erilaisten markkinointimahdollisuuksien hahmottaminen vaatii aikaa ja tutkimustyötä aloittelevalla sivun ylläpitäjältä. Tapoja kerätä osallistujia, eli tykkääjiä, sivulle on useita.

Yksi on levittää sivua kommentoimalla muita suosittuja sivuja ja julkaisuja sivuston nimissä. Näin ne henkilöt, jotka vierailevat ja lukevat jo valmiiksi suosittuun sivuston julkaisu- ja facebook-seinää voivat löytää uuden sivun sitä kautta. Tämä on vaikea ja hidas tapa, sillä sopivien kohderyhmäläisten tavoittaminen on täysin satunnaista ja kiinni siitä, miten tulee havainnoiduksi. Lisäksi kommentoinnissa on huomioitava edustettavan hankkeen luonne ja tavoitteet ja pysyä mahdollisimman neutraalilla ja sopivalla alueella. Toinen tapa facebookissa markkinointiin on maksaa mainostilaa, jolloin mainostettavan sivun esite ilmaantuu tietyn kohderyhmän uutisvirtaan tai sivupalkkiin. Kohderyhmää voi rajata iän mukaisesti, jolloin mainos kohdentuu mahdollisimman suurella todennäköisyydellä oikealle ihmisryhmälle. Maksullinen markkinointi tapahtuu luottokortin välityksellä, jolloin mainokseen käytetyn enimmäisrahmäärän ja mainonnan kokonaiskeston voi määrittellä ennalta. Noin tuhat näyttöä vuorokaudessa maksaa noin 4 euroa (Mainosta facebookissa 2013). On kuitenkin epävarmaa, huomioiko mainostuksen kohde mainosta lainkaan, tai onko kohderyhmä valikoitunut oikein, etenkin kun ammattiopiskelijoiden sivussa on kyse tietyistä koulutuksen perusteella rajatusta ryhmästä. Kolmas suosittu tapa markkinoida facebookiin luotua sivua, on saada muut mainostamaan sitä itsensä puolesta. Tämä onnistuu luomalla omalle sivulle julkaisun, jota sivusta tykkääjät henkilöt haluavat jakaa, jolloin sivu leviää maksutta useille uutisvirroille. Tämä keino on mahdollisesti tehokkain, mutta haastavin toteuttaa. Usein arvokkaat ja kiinnostavat arvonnat saavat ihmiset osallistumaan ja jakamaan julkaisua.

Ammattikouluopiskelijat-sivua pyrittiin levittämään eri tavoin. Yrityksistä huolimatta oikealaista sponsoria ei onnistuttu saamaan riittävän houkuttelevan arvontajulkaisun luomiseksi, mutta muutoin eritasoisia julkaisuja luotiin sivun nimissä lähes 120 kappaletta. Osa julkaisuista on jaettu toisten aiheeseen soveltuvien sivujen kautta, mutta suurin osa on alkuperäisiä Ammattikouluopiskelijat-sivulle tuotuja julkaisuja ajankohtaisista tai muuten teemaan sopivista uutisista, artikkeleista, linkeistä, kuvista ja ajatuksista. Aiheet käsittelivät muun muassa nuoria ja opiskelijoita koskevia palveluita, nuorten mielenterveyttä, itsetuntoa, parisuhdetta, internetissä suoritettavia testejä tai pelejä, käynnissä olevia tutkimuksia, ajankohtaisia uutisia vuodenajasta, opinnoista tai nuorista. Ajankohtaisen ja tiedottavien julkaisujen lisäksi uutisvirtaa pyrittiin

tasapainottamaan kevyemmällä humoristisilla kuvapäivityksillä. Sopivien julkaisujen etsintä ja muokkaaminen vaativat ylläpitäjältä laajaa lähteiden tutkintaa. Julkaisujen lisäksi Ammattikouluopiskelijat -sivun nimissä pyrittiin kommentoimaan ja kutsumaan tykkääjiä muiden sivujen, kuten ammattiopistojen omien sivujen ja nuorten suosimien sivujen, kautta aktiivisesti sivu perustamisen jälkeen. Tykkääjien kerääminen on hidasta ja haasteellista, mutta joulukuuhun mennessä syyskuun lopulta alkaen tykkääjiä oli saatu kerättyä yli 160 kappaletta. Sivusta tykkääjien yleisin ikäryhmä on 13 – 17 -vuotiaat nuoret. Kyseistä facebook-sivua voidaan hyödyntää OAOT-hankkeessa, tai muissa nuoriin liittyvissä hankkeissa jatkossakin.

Yhteenveto

Yhä useampien palveluiden siirtyessä verkkoon, ja yhä yleistyvemmän ja monipuolistuvan internetin käytön vuoksi, on ainoastaan nykyaikaista ja odotettavaa alkaa hyödyntää verkkoa ja sosiaalista mediaa etenkin nuoriin kohdistuvissa sosiaalialan hankkeissa. Vaikka vähäresurssisen ja määräraikaisen uuden toiminnan kehittyminen on hidasta ja monivaiheista, voidaan tiettyjä luotuja pohjia ja toimintamalleja hyödyntää usein eri tavoin ja mahdollisesti jatkumona useammassakin hankkeissa. Facebook-sivun leviäminen tai chat-palvelun tutuksi tuleminen vievät oman aikansa, mikä näkyi selvänä tasaisena progression hankkeen edetessä. Useiden chat-palveluun osallistuneiden keskustelijoiden spontaanin palautteen mukaisesti keskustelupalvelu on hyvä ja tarpeellinen toiminta ammattiopistojen sivustolla. Chat-palvelu sai aikaan useita tärkeitä ja hyödyllisiä keskusteluja. Kokeilu oli siltä osin menestykseläkäs. Chat-palvelu olisi voinut saada suuremman osallistujakunnan, jos chat-ikkuna olisi saatu upotettua nopeammin useampiin eri kohteisiin. Oli äärimmäisen hyödyllistä päivystää ennalta sovittujen päivystysaikojen lisäksi muina aikoina, sillä useimmat keskustelut syntyivät tuon ajan ulkopuolella. Facebook-sivusto keräsi tykkääjiä yhä enenevästi hankkeen edetessä, ja sitä voidaan yhä kehittää ja hyödyntää hankkeen myöhemmissä vaiheissa, tai seuraavissa hankkeissa. Sivun suosiota voidaan lisätä resursseista ja budjetista riippuen jatkossa tehokkaastikin. Verkkoa ja sosiaalista mediaa tulee mahdollisuuden ja tarpeen mukaisesti hyödyntää yhä laajemmin yhteistyössä ja työskentelyssä eri kohderyhmien kanssa, sillä tulevaisuus on siellä. ■

Lähteet

- Blizzerand, Puddy ym. 2012. *How to communicate with teenagers*. Wikihow. Viitattu 3.1.2014. <http://www.wikihow.com/Communicate-With-Teenagers>
- Internetin käytön muutokset. Helsinki: tilastokeskus. Viitattu 27.12.2013. http://www.stat.fi/til/sutivi/2012/sutivi_2012_2012-11-07_kat_001_fi.html
- Jain, S. 2012. *40 most popular social networking sites of the world*. Viitattu 3.1.2014. <http://socialmediatoday.com/soravjain/195917/40-most-popular-social-networking-sites-world>
- Mainosta facebookissa 2013. Facebook. Viitattu 3.1.2014. <http://www.facebook.fi/advertising>
- Nuoret ja ajankäyttö. Oulunkaupungin kulttuuri- ja sivistystoimi. N. d. Viitattu 1.1.2014. <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2013/nuoret-ja-ajankaytto/>
- OAOT-esite. 2013. OAOT. Opiskelun Aloituksen Osallistava Tuki -hanke. Laurea.
- Pajamäki, T. *Nuorten palvelujärjestelmä on aikuislähtöinen*. Viitattu 1.1.2014. <http://www.mll.fi/blogi/?x16855855=w18642028>.
- Ristolainen, H., Hankonen, N. & Lehtinen, V. Sosiaalipsykologisia lähestymistapoja verkkovuorovaikutukseen. *Psykologia* 4 / 2007: 245 – 328.
- Rongas, A. 2011. *Mikä ihmeen sosiaalinen media*. Edu. Viitattu 2.1.2014. http://www.edu.fi/materiaaleja_ja_tyotapoja/tvt_opetuksessa/mika_ihmeen_sosiaalinen_media
- Tarinamme 2013. ZEF –yrityksen synty. Viitattu 1.1.2013. <http://www.zef.fi/fi/yritys/>
- Tietoa nuorista. 2013. Internet on yli 15-vuotiaiden suosituin päivittäinen kavereiden kohtaamispaikka. Viitattu 2.1.2014. <http://www.tietoanuorista.fi/internet-on-yli-15-vuotiaiden-nuorten-suosituin-paivittainen-kavereiden-kohtaamispaikka/>
- Timonen, P. 2012. *Using social media in youth work communications*. Series E. Publications 6. Helsinki: Humak.
- Tähkä, R. 2013. *Livezhat. Suomen suosituin ja käytetyin live chat -palvelu*. Viitattu 1.1.2014. <http://www.zef.fi/fi/livezhat/>

Eija Mattila

OAOT-HANKE VALIDIA AMMATTIOPISTOSSA 2013 - 2014

Validia Ammattiopisto Järvenpäässä tarjoaa ammatillista erityisopetusta sekä valmentavaa ja kuntouttavaa opetusta ja ohjausta. Oppilaitos tuottaa lisäksi ammatilliseen erityisopetukseen liittyviä kehittämis-, ohjaus- ja tukipalveluita. Opisto edistää ja kehittää toimintakyvyltään erilaisten ja fyysisesti vammaisten henkilöiden mahdollisuuksia osallistua, liikkua ja elää täysipainoista elämää Invalidiliiton periaatteiden mukaisesti. Koulutuksen tavoitteen mukaisesti opiskelija työllistyy omalle koulutuslalleen, saavuttaa jatko-opintokelpoisuuden tai saa hankituksi parhaat mahdolliset perusvalmiudet yhteiskunnassa elämiseen ja osallistumiseen.” (Validia ammattiopisto 2014.) Validia Ammattiopisto luopui entisestään nimestään Invalidiliiton Järvenpään koulutuskeskus IJKK syksyllä 2014. Tässä esityksessä käytetään molempia nimiä riippuen hankkeen toteutuksen ajankohtien kuvauksista.

OAOT-hankkeessa kehitettiin erilaisia opiskelijoita osallistavia toimintamalleja yhteistyössä Validia ammattiopiston ja Laurea-ammattikorkeakoulun henkilöstön ja opiskelijoiden kanssa. Hankkeen käynnistyessä päätettiin, että Validiassa keskitytään tutorkoulutusmallin kehittämiseen. Tutor-sana kirjoitetaan tässä raportin osassa yhdellä u-lla, koska hankkeessa kehitetyssä TuTor-oppaan sloganissa se näytti opiskelijoiden arvioimana parhaalta.

Validian rooli erityisoppilaitoksena on ollut merkittävä OAOT-hankkeen tavoitteiden kannalta. Kuten raportin alussa todetaan ovat opiskelijoiden osallistamisen tavat haastaneet Validian oppilaitoksen väen lisäämään erityisopiskelijoiden kuulluksi tulemisen ja vaikuttamisen

mahdollisuuksia. Jo asuminen oppilaitoksen asuntoloissa edellyttää paneutumista kokonaisvaltaisesti heidän elämänrytmeihinsä, tuen ja ohjauksen tarpeisiinsa ja eristäytymisen ennaltaehkäisyyn. Kehittämistoiminnassa on korostunut oppilaitoksen toimintakulttuuria ravisteleva muutos, opiskelijoiden näkeminen aikaisempaa enemmän aktiivisina toimijoina opetuksen tai muiden oppilaitospalveluiden kohteiden sijasta (Honkanen, Koivunen & Veijola 2014, 165).

Keväällä 2013 perustettiin IJKK:een OAOT-hankkeen projektiryhmä. Sen jäseninä toimivat alussa sekä opiskelija-terveydenhuollon että vapaa-ajanohjaajien edustajat ja vuoden 2014 aikana pääsääntöisesti vapaa-ajan ohjaajat. Koko hankkeen ajan projektiryhmän opiskelijaedustus on ollut vaikuttavaa ja kuuluvaa. Validian oppilaskunnan edustajan, Laurean sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskelijoiden sekä Ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ääni on kantanut ammattilaisten ohella. Vuonna 2013 pidettiin neljä ja vuonna 2014 kuusi kokousta. Lisäksi pidettiin OAOT-hankkeen arviointitapaaminen 24.11.2014. Seuraavat henkilöt ovat osallistuneet projektiryhmän kokouksiin:

- Nina Kanninen, Validia, opiskelija, opiskelijakunnan jäsen
- Jarmo Heino, Validia, opettaja, opiskelijakuntaohjaus
- Kirsi Harju, Validia, hyvinvointipalvelujen ohjaaja, ent. asuntolan tiimivastaava, projektiryhmän varapuheenjohtaja
- Rosanna Hakosaari, Validia, nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaaja
- Johanna Lehtovaara, Validia, terveydenhoitaja

- Reetta Lepola, Validia, yhteisöpedagogi
- Minna Lumme, Validia, koulutusjohtaja, projektiryhmän puheenjohtaja
- Lotta Vainiola, Validia, yhteisöyöntekijä
- Heli Helminen, Validia, yhteisöyöntekijä
- Laura Virtanen, Validia, yhteisöyöntekijä
- Eija Mattila, Laurea Hyvinkää, yliopettaja, projektiryhmän sihteeri
- Saara Hirvi, Laurea Hyvinkää, opiskelija YAMK
- Johanna Knuutila, Laurea Hyvinkää, opiskelija
- Taru Ruusuvoori, Laurea Hyvinkää, opiskelija
- Päivi Sirenius, Laurea, opiskelija
- Piia Lahokoski, Laurea, opiskelija

Validian tutkintotavoitteisen koulutuksen koulutusjohtaja Päivi Laalo-Hokkanen on ajoittain osallistunut kokouksiin ja hän on saanut projektiryhmän kokousmuistiot.

Miten OAOT-hankkeen tavoitteisiin tartuttiin?

IJKK:ssa toivottiin kehitettäväksi konkreettisia käytäntöön vietäviä malleja. Asuntoloissa asuvat opiskelijat olivat jo osallistuneet vapaa-ajan aktiviteetteihin ja näitä hyviä käytäntöjä haluttiin jalostaa. Lisäksi päätettiin kartoittaa IJKK:n opiskelijoiden ja henkilöstön kokemuksia varhaisen tuen ja ohjauksen toteutumisesta Laurean opiskelijoiden pitäminä pilottihaastatteluina. Ne integroitiin sekä Laurean tutkimusmenetelmäopintoihin hoitotyön koulutusohjelmassa että YAMK –opiskelija Saara Hirven opinnäytetyöhön. Saara Hirvi ja Eija Mattila esittelivät haastatteluiden tuloksia IJKK:n opiskelijahuollon ja ns. nuorten talon henkilöstölle ja kirjoittivat tulosten pohjalta artikkelin, joka julkaistaan UAS Journalissa 2/2015 ja myös tässä raportissa.

Opiskelijaohjauksen nykytilan arviointi IJKK:ssa (Engeström 1998) osoitti Saara Hirven (2013) opinnäytetyön mukaan kehittämisen paikkoja erityisesti ohjauksen suhteen. Hirvi toteaa työnsä tiivistelmässä tulosten osoittavan, että ”*opiskelijan ohjaus on monitahoinen asia, eikä sen jäsentäminen ole aina mutkatonta. Jännitteitä ohjauksen osatekijöiden välille muodostuu esimerkiksi työnjaossa, sääntöjen tulkinnassa ja dialogiseen ohjaussuhteeseen pyrittäessä. Laaja-alaisessa ohjauksessa eri menetelmät yhdistyvät yhdeksi kokonaisuudeksi. Erityisoppilaitoksessa moniammatillisuus on vahvaa, mikä tukee laadukasta ohjauksia. Holistinen ihmiskäsitys ymmärretään esimerkiksi kuntouttavan näkökulman huomioimiseksi ohjauksessa.*”

OAOT-hankkeen päätavoitteen mukaisesti IJKK:ssa ryhdyttiin etsimään tutorkoulutukseen sopivia opiskelijoita mm. kello-, kultaseppä-, liiketalous- ja logistiikkalainjoilta. Ryhmä saatiin kasaan ja tutorkoulutus toteutettiin

sairaanhoitajaopiskelijoiden Johanna Knuutila ja Taru Ruusuvoori opinnäytetyönä. Tutorkoulutukseen osallistui kaikkiaan 15 IJKK:n opiskelijaa. Ryhmään kuului kolmetoista miestä ja kaksi naista. Opiskelijat olivat valikoituneet oman kiinnostuksensa mukaisesti yhteisöpedagogi Reetta Lepolan avustuksella. Viisi koulutuskertaa toteutettiin Järvenpään invalidiliiton koulutuskeskuksen kakkos-asuntolan kerhotilassa klo 16:15 – 17:45. Paikalla oli aina joku IJKK:n henkilökunnasta. (Knuutila & Ruusuvoori 2014). Tutorkoulutuksen pohjalta ryhdyttiin suunnittelemaan Tutor-opasta, joka saatiin valmiiksi ja on tämän hankeraportin liitteenä.

Tutorkoulutustilaisuuksia oli havainnoimassa kaksi Laurean terveydenhoitajaopiskelijaa Päivi Sirenius ja Piia Lahokoski, jotka käyttivät keräämäänsä havaintomateriaalia oman opinnäytetyönsä aineistona. Tämä opinnäytetyö valmistuu keväällä 2015.

Validian miesopiskelijoille ryhdyttiin suunnittelemaan toiminnallisia ryhmiä. Laurean hoitotyön koulutusohjelman aikuisopiskelijat toteuttivat jo loppusyksyllä 2013 ”*äijähyvinvointitapahtuman*” Validian auto-alan miespuolisille opiskelijoille yhdyshenkilöinä toimintaterapeutti Heli Suominen, autopuolen opiskelijoiden opettaja Kari Jurvanen ja yhteisöpedagogi Reetta Lepola. Tapahtuman toteutus integroitiin Laurean syventävän vaiheen opintoihin. Laurean sosionomiopiskelijat jatkoivat jo Keudassa toteuttamia toiminnallisia tapahtumia syksyllä 2014 Validian opiskelijoiden kanssa. Aiheet nousivat opiskelijoiden arjen elämänhallinnasta ja voimavarojen löytämisestä.

OAOT-hankkeen aikana valmistui Laurea YAMK:n lisäksi kaksi muuta YAMK-opinnäytetyötä, joissa asumisen palvelutoimintaan kehitettiin ohjauksen mallia (Jaana Vakkala 2014 Metropolia) ja huolen puheeksi ottoa (Eira Komulainen LAMK).

OAOT-hankkeen vaikuttavuudesta Validiassa

Laurean opintojaksoihin kytkettyjen opintojen integroiminen TKI-toimintaan OAOT-hankkeessa Validiassa onnistui. Tutkimusmenetelmäopintojen kytkeminen Validian toimijoiden kokemustiedon keräämiseen ja hyödyntämiseen on edellyttänyt verkosto-osaamista ja kiinteää yhteistyötä Validian (IJKK) toimijoiden kanssa. Syventävän vaiheen opintojen integroiminen on myös vahvistanut Laurean opiskelijoiden ammatillista osaamista. Opettajilta se on edellyttänyt nopeaa reagoitua ja joustavuutta opintojen toteutussuunnitelmissa. (Honkanen, Koivunen & Veijola 2014, 167). Ohjaustoiminnan nykytilan arviointi, muutoksen tarpeesta puhuminen ja tutorkoulutus toimivat tien raivaajina

ja ohjaamisen tapojen reflektoinnin käynnistäjinä myös vapaa-ajanohjauksen piirissä.

Validiaan palkattiin kolme uutta yhteisötyöntekijää, jotka ehtivät olla myös Validian projektiryhmän jäseninä: Lotta Vainiola, Heli Helminen ja Laura Virtanen. Heidän työmaataan on ollut asuntoloissa asuvien nuorten arjen tuki ja ohjaus ja toimiminen koulun puolella yhteisöllisyyden edistäjinä. Näin Validiassa on haluttu turvata samojen ohjaajien tuen ja ohjauksen jatkuvuus yhteistyössä opiskelijoiden ja muun henkilöstön kanssa. Myös Kirsi Harjun työpanos hyvinvointipalvelujen ohjaajana on kohdennettu opiskelijoita osallistavaan työhön.

Validiassa on käynnistynyt sen hallinnoima uusi ”OHO”-hanke; Osallistuva, Hyvinvoiva Oppimisympäristö. Hankkeessa syvennetään OAOT-hankkeen tavoitteiden toteutumista ja siinä on mukana kahdeksan toisen asteen ammatillista oppilaitosta. OAOT-hankkeen myötä Validia Ammattiopisto ammatillisena erityisoppilaitoksena on löytänyt uusia kumppaneita toisen asteen ammatillisista oppilaitoksista.

Tutorkouluksen myötä Validiassa valmistuivat ensimmäiset opiskelijatutorit, jotka ovat jo saaneet osallistua mm. oppilaitoksen tapahtumien organisointiin ja toteutukseen.

Lähteet

Engeström, Y. 1998. *Kehittävä työntutkimus. Perusteita, tuloksia ja haasteita*. 2. painos. Helsinki: Edita.

Hirvi, S. 2013. *Opiskelijan ohjauksen kehittäminen opintojen keskeyttämisen ennaltaehkäisyn välineenä Invalidiiton Järvenpään koulutuskeskuksessa – alkukartoitus*. YAMK – opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.11.2014 <http://www.theseus.fi/handle/10024/66888>

Hirvi, S. & Mattila, E. ”Ope sanoo, ett jos on huono päivä, mennään kahville”. Osallistava ja kuunteleva ohjaus ehkäisemään opintojen keskeytymistä. Julkaistaan *UAS Journal* 2/2015.

Honkanen, H., Koivunen, K. & Veijola, A. 2014. Ammattikorkeakoulu alueellisena hyvinvointitiedon tuottajana. Teoksessa A. Nieminen, Tarkiainen, A. & Vuorio, E. *Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus*. Turku: Turun ammattikorkeakoulun raportteja 177, 164 – 176.

OAOT-hankkeen päätösseminaarissa tutoreilla on myös tärkeä tehtävä oman oppilaitoksensa esittelijöinä. Hyvinvointipalvelujen ohjaaja Kirsi Harjun ja tutoreiden kanssa on sovittu säännöllisiä tapaamisia.

Validian projektiryhmän palaute Laurean OAOT-hanketoimijoille on kannustava. Laurea on ollut luotettava ja asiantunteva, hanketta määrätietoisesti ja vaikuttavasti tavoitteiden suunnassa johtanut kumppani. Validiassa koetaan onnistumista ja ollaan tyytyväisiä. Keväällä 2014 Validiassa toteutettu Hyvinvointipäivä teki tutortoiminnan näkyväksi koko oppilaitoksessa. Matka opiskelijoita osallistavaan suuntaan on käynnistynyt. Sitä vahvistaa myös Laurean yhden sairaanhoitajaopiskelijan yhdelle Validian kolmannen vuoden opiskelijalle pitämä loppuhaastattelu 4.11.2014. Opiskelija oli osallistunut myös pilottihaastatteluun.

”Mulle on sopinut se tapa, millä on ohjattu, on annettu itse tehdä ja ratkaista, ja jos ei oo onnistunut, on saanut apua. Ekana vuonna vastuuope kovasti keskusteli ja kannusti erityisesti nuorempia, jotka oli keskeyttämässä opintojaan. Pitäis puuttua aikaisemmin, jo ennen linjavalintoja. Jos itse ei oo kiinnostunut alasta, keskeyttää opinnot herkästi.”

Knuutila, J. & Ruusuvoori, T. 2014. *Tuutortoiminnan kehittäminen ja toteuttaminen vuorokuunteluohjausta hyödyntäen*. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Laurea ammattikorkeakoulu Hyvinkää. Viitattu 5.12.2014 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/75212/Julkaisu_Knuutila_Ruusuvoori.pdf?sequence=1

Vakkala, J. 2014. *Lähiyhteisön ohjaus nuoren oman elämän suunnittelussa Validia Ammattiopistossa*. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sairaanhoitaja YAMK. Kuntoutuksen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 5.12.2014 http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81673/Opinnaytetyo_Jaana_vakkala.pdf?sequence=1

Validia Ammattiopisto 2014. Viitattu 25.11.2014 <http://www.validia-ammattiopisto.fi/>

TuT☺R-OPAS 2014

VALIDIA
AMMATTIOPISTO 



Sisällys

1 Kuka tutor on?

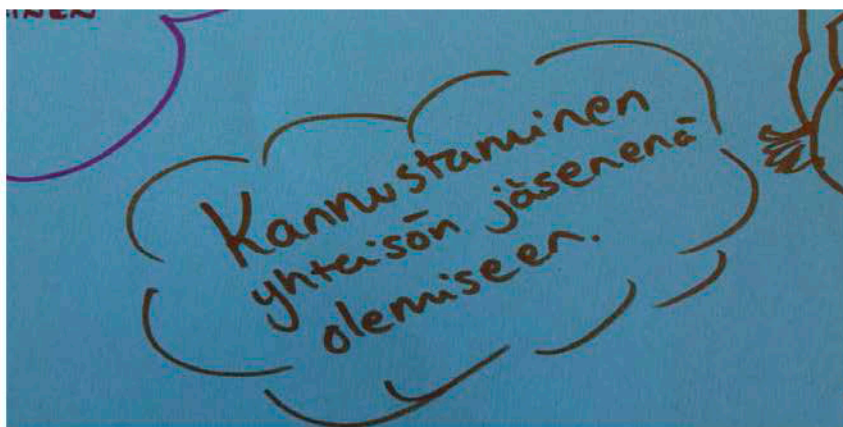
1.1 Tutoriksi hakeutuminen ja kouluttautuminen

1.2 Tutorin yhteistyökumppanit

2 Mitä tutor tekee?

2.1 Yhteisen toiminnan järjestäminen
oppilaitoksessa ja opiskelijoiden vapaa-ajalla

2.2 Osallistuminen oppilaitoksen markkinointiin
ja toiminnan kehittämiseen



1 Kuka tutor on?

Tutor = kaveri, ohjaaja, avustaja, tuen antaja

Tutor on helposti lähestyttävä ja luotettava. Hän osaa kuunnella ja rohkaista opiskelijoita eteenpäin.

Tutorin tärkeimpinä ominaisuuksina voidaankin pitää

- uskallusta olla esillä,
- myötätuntoa ja
- myönteistä elämänsäntettä 😊





Kuvassa Valdiassa keväällä 2014 valmistuneet tutorit

Tunnistat meidät sekä hupparista että

TuT☺R-piposta

Kukaan ei tiedä, mitä tutorit tekevät,
ellemme ole näkyviä!

1.1 Tutoriksi hakeutuminen ja kouluttautuminen

Tutoriksi voi hakeutua kuka vaan Validia Ammattiopiston opiskelija. Ota yhteyttä hyvinvointipalveluiden ohjaaja Kirsi Harjuun, kirsi.harju@validia.fi, mikäli tutorina toimiminen kiinnostaa.

Tutorkoulutus koostuu noin kuudesta koulutuskerrasta kevätlukukaudella. Koulutusta voit hyödyntää hyväksi lukuna opinnoissasi. Kouluttajina toimivat vanhat tutorit ja ohjaajat. Koulutuksessa perehdytään mm.

- ryhmähengen luomiseen oppilaitoksessa ja ryhmissä
- tutortoiminnan pelisääntöihin ja vastuuseen
- itse tutortoimintaan
- yhteistyökumppaneihin ja
- tutorin toimintakauteen

1.2 Tutorin yhteistyökumppanit

- Validia Ammattiopiston opiskelijat ja henkilöstö



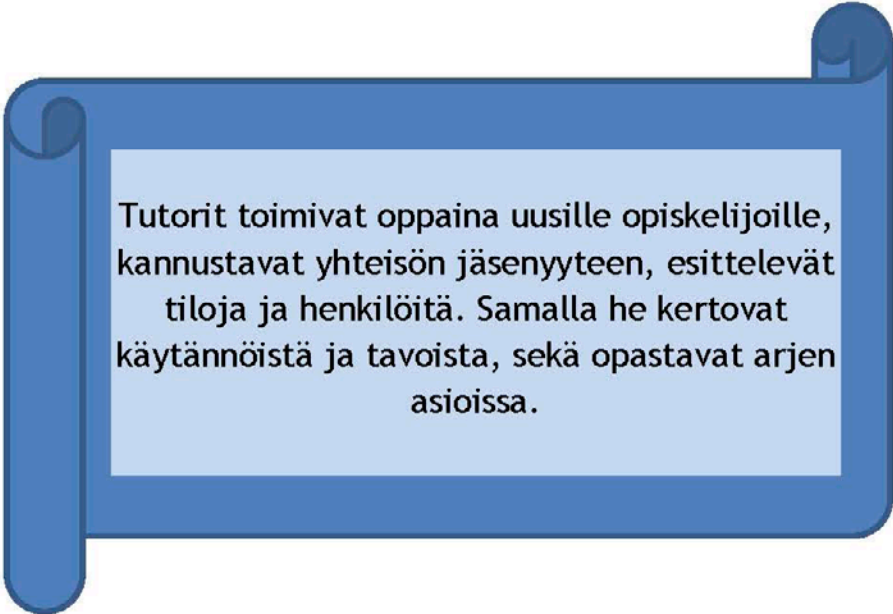
On tärkeää, että tutorit tutustuvat näihin ihmisiin ja huolehtivat oman tehtävänsä markkinoinnista.

2 Mitä tutor tekee?

Kaverina tutor tukee, rohkaisee ja kannustaa opintojen etenemiseksi

Tutor kertoo uusille opiskelijoille mm.

- vapaa-ajasta ja asumisesta
- hyvinvointipalveluista



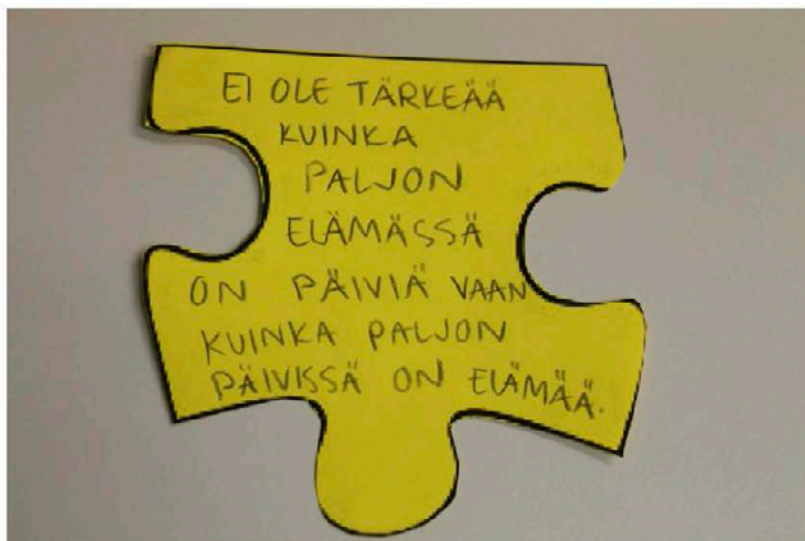
Tutorit toimivat oppaina uusille opiskelijoille, kannustavat yhteisön jäsenyyteen, esittelevät tiloja ja henkilöitä. Samalla he kertovat käytännöistä ja tavoista, sekä opastavat arjen asioissa.

Tutortoiminta on useimmiten suunniteltua työtä, mutta tutoropiskelija voidaan pysäyttää missä tahansa millaisilla kysymyksillä tahansa. Siksi ystävällisyys ja toisen kunnioittaminen on A ja O. Monet tutorien tehtävät ovat siis arjen vuorovaikutusta ja kohtaamista, kaikille tuttuja asioita.



2.1 Yhteisen toiminnan järjestäminen oppilaitoksessa ja opiskelijoiden vapaa-ajalla

Tutorit järjestävät lukuvuoden aikana tapahtumia, jotka voivat olla yhteisiä liikuntajuttuja, pikkujouluja ja kevätkarkeloita tai vain ”piristystä päivään”. Lisätietoja vapaa-ajan toiminnoista antaa mm. vapaa-ajanohjaaja Rosanna Hakosaari, jonka tavoitat joko s-postitse rosanna.hakosaari@validia.fi tai puhelimitse 044 7650 414. Tutorit ovat avainasemassa, kun mietitään opiskelijan hyvinvointiin liittyviä asioita!



2.2 Osallistuminen oppilaitoksen markkinointiin ja toiminnan kehittämiseen

Tutorit esittelevät oppilaitoksen toimintaa ja opiskelutarjontaa ”nuorten kielellä”. Näin he toimivat opinto-ohjaajien ja muun henkilöstön korvaamattomana apuna markkinoinnissa ja tiedottamisessa.

Peruskoulun oppilaat käyvät yleensä tutustumassa ammatillisiin oppilaitoksiin ja näillä vierailuilla tutorit osaavat kertoa nuorille heitä kiinnostavista asioista. Tutorit voivat myös vierailla yläasteilla.

Tutorit vaikuttavat opiskelijakunnan ohella Validia Ammattiopiston kehittämiseen. Heitä voidaan esimerkiksi kutsua mukaan erilaisiin työryhmiin.

Opetuksen arvioinnissa tutorit voivat olla mukana edustamassa opiskelijan näkökulmaa.

MIKÄ EI KUULU TUTORILLE?

- Toisten henkilökohtaisten ongelmien ratkaiseminen
 - Jos joku avautuu liikaa, ohjaa hänet eteenpäin tai ota yhteyttä vapaa-ajan ohjaajiin, asuntolanohjaajiin tai muuhun henkilökuntaan
 - Tutorin ei tarvitse olla kaikkien opiskelijoiden huolten kuuntelija tai kaikkien arjen tilanteiden ratkaisija
- Kova kielenkäyttö
- Vartiointityö
- Sellainen avustaminen, mikä kuuluu yleensä opiskelijan henkilökohtaiselle avustajalle - tosin aina voit olla kohteliaasti avuksi!

MIKÄ ON TUTORILLE TÄRKEÄÄ!!!

- huolehtia omasta opiskelusta ja
- asettaa päivän työt tärkeysjärjestykseen

TULE SINÄKIN TUTORIKSI ☺



Tässä oppaassa on hyödynnetty Laurean sairaanhoitajaopiskelijoiden Johanna Knuutilan ja Taru Ruusuvuoren opinnäytetyötä. Siinä luotiin malli Validia Ammattiopiston opiskelijatutoreiden koulutukseen vuonna 2014.



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

Saara Hirvi & Eija Mattila

”OPE SANOO, ETT JOS ON HUONO PÄIVÄ, MENNÄÄN KAHVILLE”

Osallistava ja kuunteleva ohjaus ehkäisemään opintojen keskeytymistä

Artikkelin tausta

Artikkeli perustuu Invalidiliiton Järvenpään koulutuskeskuksessa (IJKK) kerättyyn tutkimusaineistoon Laurea-ammattikorkeakoulun OAOT-hankkeessa (Opiskelun Aloituksen Osallistava Tuki) vuoden 2013 aikana. Hankkeessa arvioidaan ja kehitetään ammatillisissa oppilaitoksissa osallistavan tuen sekä yksilö- ja ryhmätuen malleja aloittaville opiskelijoille sekä luodaan tutorkoulutusmalli. Opiskelijaohjauksen nykytilasta ja keinoista nousseita jännitteitä peilataan opiskelun keskeyttämisen ehkäisyyn.

Laurean terveysalan opiskelijat keräsivät aineiston IJKK:n opiskelijoilta ja YAMK-opiskelija Saara Hirvi henkilöstöltä. Tulosten mukaan opiskelijaohjauksen jäsentäminen on haastavaa. Jännitteitä moniammatillisessa ohjaustyössä ilmenee esimerkiksi työnjaon ja sääntöjen tulkinnassa pyrittäessä dialogiseen ohjaussuhteeseen.

Asiasanat: opiskelijaohjaus, opintojen keskeyttämisen ehkäiseminen, kehittävä työntutkimus, hyvinvointi, tutortoiminta

Johdanto

Koulutuksella on merkitystä yhteiskuntaan integroitumisen ja sosiaalistumisen vahvistajana. Silloin hankitaan yhteiskuntaelämän edellyttämiä kansalaistaitoja, kiinnitytään työelämään ja löydetään oma paikka yhteiskunnassa. (Ahola & Galli 2010, 132.)

Selviytyäkseen opinnoistaan opiskelija tarvitsee tukea. Sen tarpeeseen vastaa opintojen aikainen ohjaus, jossa toteutuu opiskelijan kykyjen, tavoitteiden ja tarpeiden huomioiminen sekä näiden pohjalta riittävien edellytysten luominen opiskelijan hyvinvoinnille. Opiskelijan kannalta rauhallinen ja kiireetön opiskeluiden aloitus sekä hyvin suunniteltu ja laadittu henkilökohtainen opintojen järjestämisen suunnitelma (HOJKS) luovat erityistä tukea tarvitsevalle turvallisuuden

tunnetta uudessa tilanteessa. (Honkanen 2008, 194-196; Lapalainen & Hotulainen 2007, 243, 254).

Opiskelijatutor voi toimia opintoihin sitouttamisen apuna jo opintojen alkuvaiheessa. Vertaistuen on osoitettu lähentävän ja helpottavan yhteistyösuhteen syntymistä. (Jankko 2008, 1.) The British Association for Counseling -yhdistyksen mukaan ohjaaja helpottaa ohjattavan työtä kunnioittamalla hänen arvojaan, resurssejaan ja kykyään valita oma tapansa toimia (Bond 2000, 22).

Opiskelijaohjaus ja tutortoiminta ovat ajankohtaisia kehittämisen kohteita oppilasaineuksen ja opetusmenetelmien muuttuessa. Erityisoppilaitoksissa, kuten IJKK:ssa, opiskelijoiden sosiaaliset ja psyykkiset erityistarpeet korostuvat

aiemman lääketieteellisen tarpeen sijasta. Tämä muuttaa myös ohjauksen muotoja ja tarvetta (Puro 2011, 14-18).

IJKK:ssa toteutuvaa opiskelijaohjausta tarkasteltiin sekä sen opiskelijoiden että henkilöstön kokemana. Tässä artikkelissa yhdistetään kahden eri aineiston tulokset; Hirven (2013) Laurean YAMK opinnäytetyössään IJKK:n henkilöstöltä ja terveysalan opiskelijoiden IJKK:n opiskelijoilta keräämän aineiston tulokset. Näiden pohjalta tehdyillä johtopäätöksillä on lisäarvoa opiskelijoita osallistavien ohjausmenetelmien kehittämisessä.

Opiskelijaohjaus erityisoppilaitoksessa hyvinvointia vahvistavana suhteena

Ohjausta kuvataan nykyään tiedonvälittämistä enemmän ohjaajan ja ohjattavan välisenä eettisenä ja voimaa antavana suhteena (Levinas 1996, 7-17; Mattila 2009, 80-81). Sen myönteinen kehittyminen merkitsee ymmärryksen molemminpuolista lisääntymistä. Kuhmosen (2005, 24) mukaan ohjauksella on tärkeä tehtävä tunnistaa keskeytysuhan alla olevat opiskelijat. Heitä yhdistää sisäisen motivaation ja selkeiden tavoitteiden puute. Heikko itsetunto tai epärealistiset käsitykset omista kyvyistään opiskella hidastavat myös opintojen etenemistä samoin kuin oppimisvaikeudet tai ongelmat henkilökohtaisessa elämässä.

Molemminpuolinen ymmärrys edellyttää ohjaukselta myös holistisen ihmiskäsityksen mukaan opiskelijan henkisten voimavarojen, elämäntilanteen ja kehoisuuden yhteyttä, johon elämän varrella karttuneet kokemukset vaikuttavat. Holistinen ihmiskäsitys ymmärretään esimerkiksi moniammatillisen ja kuntouttavan näkökulman huomioimisena, jossa opiskelija on keskiössä.

IJKK tarjoaa opiskelijoilleen ammatillista erityisopetusta sekä valmentavaa ja kuntouttavaa opetusta ja ohjausta. Mahdollisuuksien talona se tarjoaa ammatin ja työn ohella myös toimivan arjen opiskelijoiden hyvinvoinnin turvaamiseksi. Ammatillista erityisopetusta vammaisuuden, sairauden tai muiden syiden takia sitä tarvitseville opiskelijoille voidaan antaa joko integroituna tavallisissa oppilaitoksissa tai erityisoppilaitoksissa. (IJKK 2013.)

Opiskelijaohjaus on oppimista ja kehittymistä mahdollistavaa vuoropuhelua ja -kuuntelua. Taitava ohjaaja osaa ja haluaa tarttua opiskelijan yksilöllisiin viesteihin. Hän tulkitsee yhdessä ohjattavansa kanssa tämän kokemuksille antamia merkityksiä rakentaen niistä perustaa oppimiselle ja kehittymiselle. Ohjaaja saa olla aloitteen tekijä sopiessaan opiskelijan kanssa, miten on hänen käytettävissään. (Mattila

2009, 80.) Erityistä tukea tarvitseva opiskelija hyötyy vahvasta henkilökohtaisesta ja luottamuksellisesta ohjauskustelusta. Ohjaajaa voidaan verrata peiliin, jonka kautta opiskelija tutkii omaa minäkäsitystään ja ymmärtää oman arvonsa (Karvonen 2011, 126; Kuhmonen 2005, 24).

Tutorit ohjaavat uusia opiskelijoita oppilaitoksen käytännössä, opiskelun sisällöissä ja oppimiseen liittyvissä asioissa. Tutor on vanhempi opiskelija, jonka puoleen voi kääntyä, kun tarvitsee apua. Valkosen (2002, 32-33) mukaan tutoroinnin vahvuuksia ovat kokemuksellisuus, vertaisuus ja vapaaehtoisuus, joita oppilaitoksen henkilöstö ei pysty tarjoamaan opiskelijoille. Vertaistukea voi olla tietyissä tilanteissa helpompi vastaanottaa, koska se korostaa opiskelijan asiantuntijuutta omassa elämässään. Onnistuessaan vertaistuella on korvaamaton merkitys opiskelijan psyykkisessä sopeutumisessa uuteen opiskeluympäristöön ja elämäntilanteeseen (Lehtinen & Jokinen 1999, 106). Tutoritoiminta on siksi tärkeä opintojen keskeyttämisen ennaltaehkäisyväline.

Perinteisesti hyvinvoinnin käsite on jaettu subjektiiviseen, ihmisen omaan käsitykseen hyvinvoinnista ja objektiiviseen, hyvinvoinnin ulkoisiin ehtoihin. Vornasen (2001, 23) mukaan hyvinvoinnin käsite korostaa yksilöiden voimavaroja. Karvosen (2011, 128-129) mukaan oppilaitosympäristössä opiskelijan voimavarojen löytäminen ja voimaantuminen onkin haastavaa. Opiskelijoita ohjaavien henkilöiden tulee olla sitoutuneita ja motivoituneita työhönsä pystyäkseen välittämään heille samoja arvoja.

Pessin ja Seppäsen (2011, 288-292) mukaan ihmisen omaan kokemukseen hyvinvoinnista vaikuttavat hänen suhteensa yhteisöön. Se voi suojata yksilöä elämässä eteen tulevalta riskeiltä tarjoamalla kokemuksen yhteisöllisyydestä. Sen lähikäsite on osallisuus. Laakso (2006, 12-13) tarkoittaa sillä omakohtaista voimaantumisen tunnetta ja tunnetta olla oman elämänsä ohjaaja. Osallisuus edistää usein kasvua (Koivu 2010). Opiskelijoiden sosiaaliset taidot, yhteisöllisyyden kokemus ja vastuuntunto kehittyvät, kun he tuntevat me-henkeä ja pääsevänsä vaikuttamaan yhteisön asioihin.

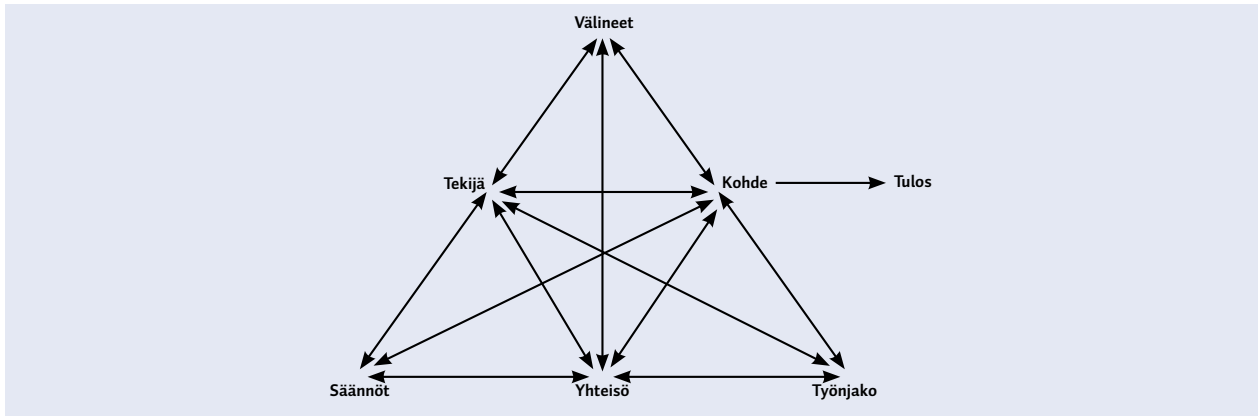
Menetelmälliset ratkaisut

Hirven (2013) tarkoituksena oli kehittävän työntutkimuksen (Engeström 1998; 2004) viitekehyksessä tarkastella opiskelijaohjausta ja sen nykytilaa holistisen ihmiskäsityksen mukaan. Ryhmä-haastattelurunko henkilöstölle pohjautui ihmisen työtoiminnan rakennemalliin samalla tavalla kuin sairaanhoitajaopiskelijoiden IJKK:n opiskelijoille (N=22) toteutettu yksilöllinen teemahaastattelu. Vastauksia haettiin seuraaviin kysymyksiin:

- Mikä on opiskelijan ohjauksen nykytila Invalidiliiton Järvenpään koulutuskeskuksessa?
- Millaisia ohjauksen keinoja voidaan käyttää opiskelun keskeyttämisen ennaltaehkäisyssä?
- Millaisia ohjauksen toimintamalleja voidaan luoda tutor-toiminnan kehittämiseksi?

Engeströmin (1998, 11-12; 2004, 9) luoma kollektiivinen toimintajärjestelmämalli kuvaa muutosta yksilöllisestä yhteisölliseen. Toimintajärjestelmän käsite viittaa ihmisen

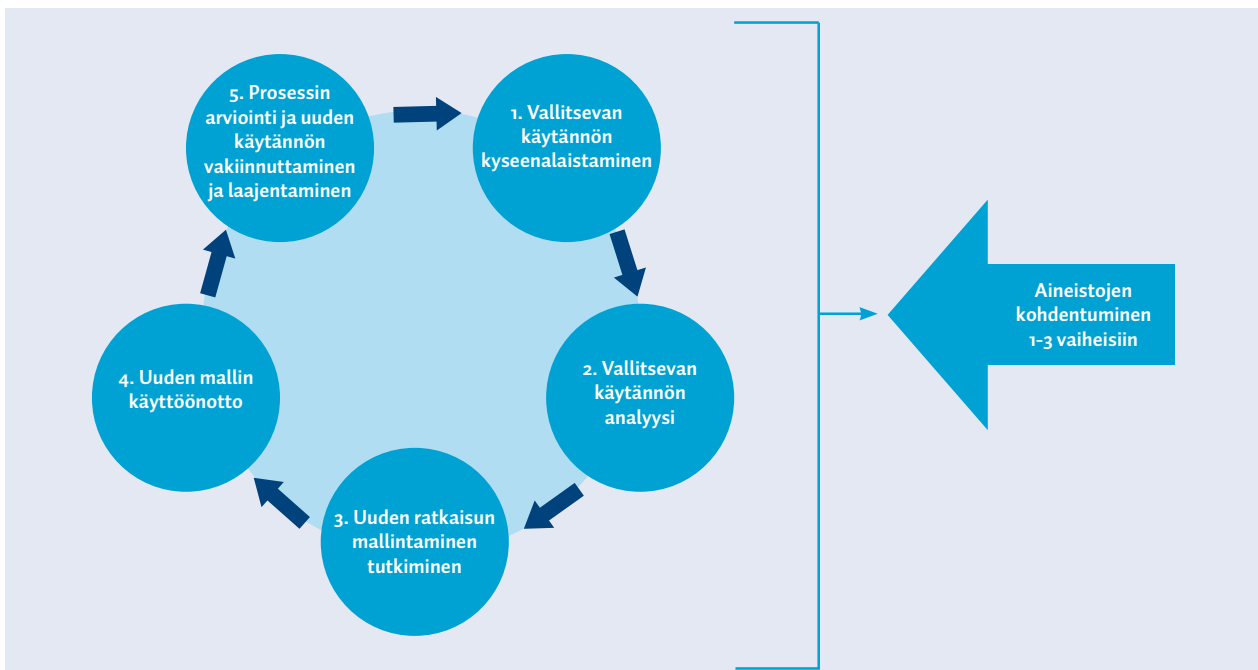
työtoimintaan, joka ei ole vain mielen sisäistä, vaan tapahtuu suhteessa ympäristöön ja yhteiskuntaan. Uudenlainen malli on ollut tarpeen selittämään ihmisen toimintaa osana laajempaa järjestelmää. Sen osatekijät (välineet, tekijä, kohde, säännöt, yhteisö ja työnjako) ovat ajoittain jännitteisessä vuorovaikutuksessa keskenään ja käynnissä on tuotantoon, jakoon, vaihtoon ja kulutukseen liittyviä prosesseja (Kuvio 1.) Järjestelmä on jatkuvassa muutoksessa sen tekijöiden ja niiden välisten suhteiden muuttuessa.



Kuvio 1. Ihmisen työtoiminnan rakennemalli (Engeström 1998, 47)

IJKK:ta tarkasteltiin toimintajärjestelmänä ja haastateltavia osallisina sen osatoimintajärjestelmissä. Ekspansiivisessa oppimisessa (työ)yhteisö alkaa nykytilan arvioinnin jälkeen rakentaa itselleen uutta toimintamallia ja ottaa sen käyttöön. Näin organisaation toiminnan kohde laajenee ja organisaatio

luo ja oppii uutta. Oppiminen etenee monivaiheisena oppimissyklinä sisältäen useita oppimistekoja. (Kuvio 2.) Toimintajärjestelmän sisäiset ristiriidat ja jännitteet nähdään kehityksen mahdollistajina ja siksi välttämättöminä.



Kuvio 2. Tutkimuksellisen osuuden rajautuminen ekspansiivisessa oppimissyklissä (Engeström 2004, 61)

Hirven (2013) toteuttamaan ryhmähaastatteluun osallistui oppilashuoltoryhmän jäseniä sekä asumispalveluiden ja vapaa-ajanpalveluiden työntekijöitä (N=6). IJKK organisoii henkilöstön aikaa säästävän ryhmähaastattelun. Ryhmän jäsenet olivat toisilleen tuttuja ja keskustelu oli luontevaa. Ryhmähaastattelun valintaa puolsi myös siinä kollektiivisesti jaettava tieto ja mielipiteet. Haastattelijan tuli kuitenkin sisäistää oma roolinsa, motivoida haastateltavia ja suhteuttaa aiheeseen liittyvää teoriaa käytäntöön. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 195; Metsämuuronen 2007, 233; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Ryhmähaastattelua oli kuuntelemassa opinnäytetyön ohjaaja Eija Mattila, jonka kanssa haastattelijä kävi pari lyhyttä reflektiivistä keskustelua. Täksi ajaksi haastattelu keskeytettiin. Reflektio antoi kaikille mahdollisuuden ajatella tilannetta uudelleen. Reflektiivinen keskustelu on toimintaa, joka muokkaa ja vahvistaa ryhmän jäsenten kommunikointia, valintapäätöksiä ja sosiaalista kanssakäymistä (Ylemmän amk -tutkinnon metodifoorumi 2013).

Sairaanhoidajaopiskelijat toteuttivat tutkimusosaamisen opintojaksollaan opettajansa Eija Mattilan ohjauksessa teemahaastattelun IJKK:n opiskelijoille pareittain. He totesivat palautteissaan haastatteluun valmistautumisella olevan suuri merkitys. Myös kehittävän työtutkimuksen käsitteistön ymmärtäminen oli oleellista luontevan ja johdonmukaisen keskustelun ylläpitämiseksi. Oli myös tutustuttava kohderyhmään tavoittaakseen vertaisen roolin, mutta dialoginen keskustelu oli vielä opiskeltava asia.

Haastatelluista IJKK:n opiskelijoista kahdeksan oli naispuolista iältään 17 - 49 -vuotiaita ja 14 miespuolista iältään 16 - 51 -vuotiaita. He olivat ensimmäisen ja kolmannen vuoden opiskelijoita usealta alalta. Yksilöhaastattelut nauhoitettiin ja ne kestivät puolesta tunnista vähän yli tuntiin ja Hirven toteuttama ryhmähaastattelu kesti kaksi tuntia ja se videoitiin.

Aineistot analysoitiin sisällönanalyysillä teorialähtöisesti ja ryhmiteltiin eroavaisuuksien ja yhteneväisyyksien mukaisesti tutkimusongelmista johdettujen haastatteluteemojen alle (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91-100). Lisäksi aineistosta etsittiin työtoiminnan rakennemalliin kuuluvia jännitteitä (Engeström 1998).

Tulokset

Opiskelijaohjaus nähtiin välineenä, jossa yhdessä sovittua asiaa selvitetään ja opiskelijoille tarjotaan tukea. IJKK:ssa panostettiin terveyteen liittyvään ohjaukseen ja neuvontaan kokonaisvaltaisesti huomioimalla esimerkiksi kuntouttava näkökulma.

”Niin jotenki sen kokonaisuusajattelun mukaan saaminen siihen et mitä ohjaajana tekee ni joka osa-alueella muistais sen huomioida.” (ryhmähaastattelu)

Opiskelijahaastattelussa ilmeni, että opiskelijat saavat oppilaitoksestaan kaiken tarvittavan konkreetin välineistön ja siten rahaa jää muuhun käyttöön, erityisesti koulun ja kodin väliseen matkustamiseen.

Ohjaustyötä tehdään työntekijöiden mukaan tapaamisten lisäksi puhelimitse, tekstiviestein ja sähköpostitse. HOJKS:an myötä on työntekijöiden ja opiskelijoiden mukaan vastuu opiskelijan ohjaamisesta opettajalla ja opiskelija-huollon yhdyshenkilöllä.

”Hojksit, opiskelun jaksotus ja yksilöllinen suunnitelma ja että on paljon käytännön opetusta helpottaa opiskelua...” (opiskelijahaastattelu)

Ohjaustyössä haluttaisiin pyrkiä prosessimaisempaan ajatteluun, jonka pohjana olisi yksittäinen opiskelija ja hänen koulutusprosessinsa. Työntekijöiden mukaan ohjaustyötä tekevät monet tahot. Työnjakoa onkin selkeytetty, mikä on helpottanut ohjaustyön jäsentämistä. Moniammatillista osaamista on runsaasti ja se on IJKK:n vahvuus.

Yhteistyötä opiskelijoiden vanhempien kanssa tehdään, mutta kasvatuskumppanuudesta ei ehkä voi puhua. Opiskelijat tulevat oppilaitokseen maantieteellisesti laajalta alueelta, mikä tuo kodin kanssa tehtävään yhteistyöhön oman lisähaasteensa nuorten opiskelijoiden kohdalla. Ohjaustyötä säätelevät lait ja muut määräykset sekä oppilaitoksen omat säännöt. Opiskelijat tunnustivat sääntöjä lähinnä opiskelun rauhoittamista varten.

Kokemus yhteisöön kuulumisesta vaikuttaa työntekijöiden mukaan opiskelijoiden hyvinvointiin ja sitä kautta myös ohjaustyöhön. Opiskelijoiden mukaan oli hienoa, että luokat olivat pieniä, keskimäärin kahdeksan opiskelijan kokoisia. Yhteisön ilmapiiriin sanottiin kuitenkin vaihtelevan. Opiskelijoiden mukaan vaihtelua tapahtuu, koska oppilaitoksessa oli monia yhteisöjä, mm. opettajien yhteisö, opiskelijoiden yhteisö ja luokkayhteisö, eivätkä säännöt olleet aina kaikille opiskelijoille selvät.

”Mut et oli tosi vaikee saada sellasta ratkasua et henkilökunta ja opiskelijat söisivät yhdessä.” (ryhmähaastattelu)

Työntekijöiden mukaan opiskelijoiden ohjauksen tarpeita selvisi keskustellessa heidän kanssaan ja erilaisista heille suunnatuista kyselyistä ja tutkimuksista. Haastatellut opiskelijat ilmaisivat ohjauksen tarpeenaan kahdenkeskiset keskustelut oppituntien aikana, jotka jotkut opiskelijat kokivat

rakentuvan opettajan kuuntelemiseen. Silti opettaja nähtiin heidän mielestään tärkeimpänä varhaisena puuttujana. Heidän mukaansa opettaja opettaa ja ohjaaja on esimerkiksi opintojen ohjaaja.

”ope sanoo, ett jos on huono päivä, mennään kahville...”
(opiskelijahaastattelu)

Opiskelijoiden terveydentilan vaihtelut ja opettajaroolin muutos tiedonjakajasta tiedon luojaksi ja käsittelijäksi tiedostettiin ja ohjaus nähtiin laaja-alaisena asiana, jonka jäsentäminen ei ole aina helppoa.

”Mut me ei olla varmaan niinku vielä niin pitkällä tän ohjauksen niinku jäsentämisessä.” (ryhmähaastattelu)

Ohjauksen keinoista opiskelun keskeyttämisen ennaltaehkäisyssä työntekijätkin nostivat tärkeimmäksi varhaisen puuttumisen. Tuen antamisessa toimiva yhteistyö on keskeistä. Opiskeluja voidaan suunnitella yksilöllisesti opiskelijan voimavarat huomioiden. Mikäli opinnot eivät suju, on niitä mahdollisuus keventää. Erilaiset keskustelut kahden kesken opiskelijoiden kanssa mutta myös laajemmissa verkostoissa ovat ongelmatilanteisiin puuttumisen välineitä. Matalan kynnyksen periaate korostuu ja toiminnallisia menetelmiä suositaan. Oppilaitoksessa paneudutaan myös vapaa-ajanohjaukseen, mikä osaltaan auttaa sosiaalisten suhteiden luomisessa, yhteisöön kiinnittymisessä sekä antaa voimavaroja opinnoissa jaksamiseen. Diagnoosien muuttuessa työntekijöiden mukaan opiskelijoiden ohjauksen on myös muututtava. Systemaattisen palautejärjestelmän luominen nähdäänkin yhtenä kehittämiskohteena sekä työntekijöiden että opiskelijoiden vastauksissa.

Ohjaukselle tutortoiminnan kehittämiseksi nousi ryhmähaastattelussa esiin varsin vähän eikä lainkaan opiskelijahaastatteluissa. Tutormallin luomisen työntekijät näkivät kuitenkin tärkeänä, sillä tällä hetkellä sellaista ei oppilaitoksessa ole. Toiminnan ajateltiin olevan yksi opintojen keskeyttämistä ennaltaehkäisevä tekijä. Ohjaukselle korostui vertaisuuteen perustuva ohjaus. Vertaistuki ja -kokemukset nähtiin voimavaraksi, jota pitäisi saada paremmin jaettua opiskelijoiden kesken. Ne voivat auttaa selviytymään vaikeuksista erityisesti opiskeluiden alkuvaiheessa.

Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Ryhmä- ja opiskelijahaastatteluihin liittyvät lupa-asiat selvitetiin OAOT-hankkeen alussa. Kutsu haastatteluihin, niiden aikataulutus ja organisointi tapahtui IJKK:n toimesta. Haastatteluista oli mahdollisuus kieltäytyä jo kutsuvaiheessa tai jättää haastattelu kesken ilman seuraamuksia. IJKK:ssa tiedettiin haastattelun käsittelevän opiskelijaohjauksen nykytilaa.

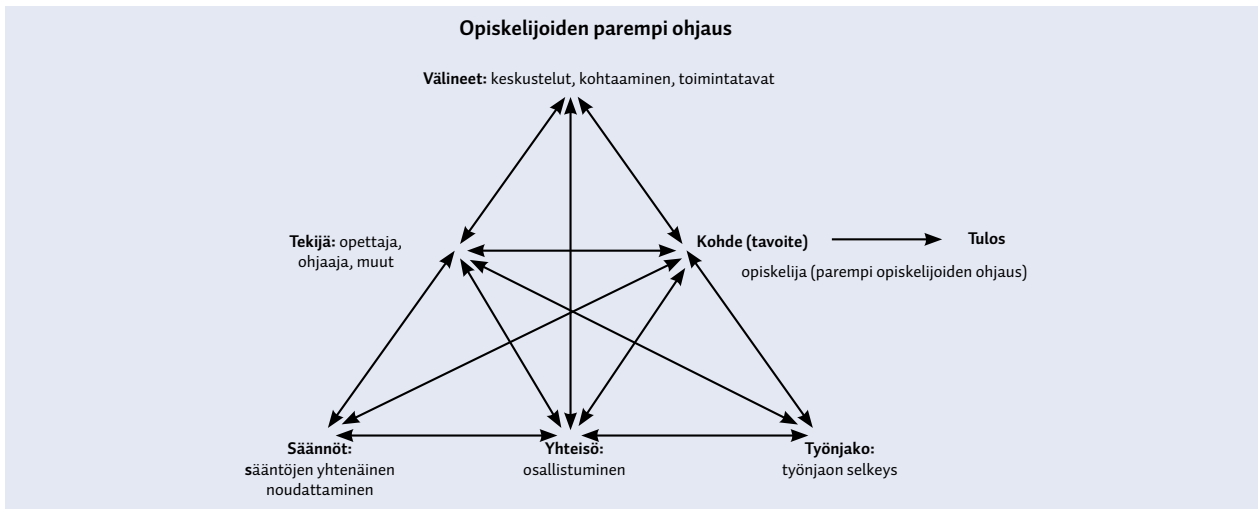
Tulosten esittelyssä on tärkeää, ettei tutkimuspaikkoja ja tutkittavia henkilöitä tunnisteta (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2011, 48). Haastatteluihin osallistuvien anonymiteetti suojattiin paljastamatta ammatinimikkeitä tai opiskelijaryhmiä. Tutkimusympäristön salaamiseen ei ollut perusteita.

Heikkisen & Syrjälän (2006, 152-154) mukaan laadullisessa tutkimuksessa korostuvat tutkijan omat esioletukset tutkittavasta aiheesta ja aineistosta tehtävät tulokset nojaavat hänen ajatuksiinsa. Muun muassa tästä syystä toteutettiin Hirven ja Mattilan väliset reflektiiviset keskustelut ryhmähaastattelun aikana (Ylemmän amk -tutkinnon metodi-foorumi 2013). Uskottavuuden varmistamiseksi ryhmähaastatteluaineisto annettiin litteroinnin jälkeen luettavaksi haastattelulle ryhmälle, jolla oli mahdollisuus muokata vastauksia tai korjata litteroinnissa tapahtuneita virheitä (Eskola ja Suoranta 2008, 211-212). Analyysien jälkeen Hirven (2013) opinnäytetyön ja opiskelijahaastattelujen keskeisiä tuloksia esiteltiin IJKK:n edustajille.

Hirvi ja opiskelijahaastatteluiden analyysoija Mattila pohtivat, miten tulokset ja johtopäätökset esitetään niin, että välitetään negatiivisuutta, jollaisena ne voidaan tulkita (Ronkainen ym. 2011, 123-124). Jännitteiden pohjalta oppilaitoksen on kuitenkin tarkoitus ryhtyä tarpeenmukaiseksi katsomaansa kehittämistyöhön. Raportointivaiheessa Hirvi keskusteli IJKK:n edustajien kanssa siitä, haluttiinko joitakin esiin nousseita asioita jättää vain oppilaitoksen omaan tietoon vai voidaanko kaikki julkaista opinnäytetyössä.

Johtopäätökset ja kehittämishaasteet

Aineistosta tunnistettiin jännitteitä ohjaustyötä määrittelevien sääntöjen tulkitsemisen, työnjaon, yhteisöllisyyden kokemuksen ja dialogisen ohjaussuhteen muodostumisen välillä sekä diagnoosien muutosten vaikutuksissa opiskelijan ohjaamiseen ja toiminnan kehittämiseen opiskelijoilta saadun palautteen pohjalta (kuvio 3.).



Kuvio 3. Ohjaustyön jännitteitä

Opiskelijaohjauksen kehittäminen kohti kokonaisvaltaista, voimauttavaa ohjausta tarkoittaa tulosten mukaan IJKK:ssa käytäviä yhteisiä keskusteluja tutkimustuloksista ja yhteistä pyrkimystä minimoida tunnistettuja jännitteitä. Ohjaustoimintaa voi päivittää ja tunnistaa käytössä olevia ohjausmenetelmiä. (Mattila 2009, 80; Karvonen 2011, 126.) Uutena ohjauksen välineenä IJKK:ssa aloitetaan opiskelijatutorkoulutus. Ohjaustyö on aitoa läsnäoloa ja suhdetta, josta tasavertaisesta kohtaamisesta huolimatta ohjaajalla on vastuu (Bond 2000, 22).

Ohjauksen pelisäännöt on hyvä avata selkeyttämään työnjakoa ja lisäämään yhteisöllisyyden kokemusta. Se vahvistuu, kun kannustetaan kasvavaan osallistumiseen. Työyhteisön toimiva keskinäinen työnjako helpottaa ohjaajia jäsentämään oman roolinsa opiskelijaohjausprosessissa. Olisiko työnjaon hyvä avautua myös opiskelijoille? Kollektiivinen reflektio auttaa usein hahmottamaan yhteisiä arvoja

ja päämääriä. Opiskelijoiden aktiivisuus voimaannuttaa ottamaan vastuuta omista tekemisistään ja näin keventää ohjausta (Kuhmonen 2005, 60). Kokonaisvaltainen ohjaus on oppilaitoksissa hyvä päämäärä (Kuhmonen 2005, 24). Eri-tyisoppilaitoksessa se on yleisempää kuin tavallisissa oppilaitoksissa jo kuntoutusnäkökulman takia, jota moniammatillinen osaaminen tukee.

IJKK:ssa ohjauksen tavoitteet voidaan kiteyttää dialogiseen ja osallistavaan ohjaussuhteeseen. Siinä opiskelija ottaa vastuuta omasta elämästään ja opiskelustaan ja vahvistuu itsensä ohjaamisessa. Toimivalla yhteistyöllä voidaan vähentää ohjauksen päällekkäisyyttä. Toimiakseen tämä vaatii kuitenkin ohjauksen selkeää koordinoitua. Laadukkaasti toteutettu opiskelijaohjaus vähentää opintojen keskeytystä, saattaa opiskelijat työelämään ja vahvistaa heidän integroitumistaan yhteiskuntaan. (Ahola & Galli 2010, 132.)

The background of this article

This article is based on data collected during 2013 in FPD Vocational Training Center by students of Master's degree and nursing of Laurea UAS's project called "Inclusive support in beginning of vocational training". The purpose of the project is to evaluate and develop the student guidance practices to prevent the interruption of the studies and to create a model for tutor training.

According to the results the student guidance was a challenge in the multi-professional FPD. It was recognized by the tension between division of labor and rules when the aim of student guidance is dialogic interaction.

Keywords: Student guidance, preventing the interruption of the studies, learning by expanding, wellbeing, tutor training

Lähteet

- Ahola, S. & Galli, L. 2010. Nuorten koulupudokkaiden ja heidän ohjaajiensa syrjäytymispuheen ulottuvuudet. Teoksessa Anttila, A.-H., Kuussaari, K. & Puhakka, T. (toim.) *Ohipuhuttu nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Bond, T. 2000. *Standards and ethics for counselling in action*. London: Sage publications.
- Engeström, Y. 1998. *Kehittävä työntutkimus. Perusteita, tuloksia ja haasteita*. 2. painos. Helsinki: Edita.
- Engeström, Y. 2004. *Ekspantiivinen oppiminen ja yhteiskehittely työssä*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8. painos. Tampere: Vastapaino.
- Heikkinen, H.L.T. & Syrjälä, L. 2006. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirvi, S. 2013. *Opiskelijan ohjauksen kehittäminen opintojen keskeyttämisen ennaltaehkäisyvälineenä Invalidiliiton Järvenpään koulutuskeskuksessa - alkukartoitus*. Viitattu 4.1.2014 http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/66888/Hirvi_Saara.pdf.pdf?sequence=1
- Honkanen, E. 2008. Opinto-ohjaus erityisopiskelijan näkökulmasta. Teoksessa Honkanen, E., Kaikkonen, L. & Kotila, H. (toim.) *Näkökulmia ammatilliseen erityisopetukseen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- IJKK 2013. Viitattu 5.1.2014 <http://www.ijkk.fi/koulutuskeskus/index.html>
- Jankko, T. 2008. *Meanings of Mental Health Expertise by Experience in group discussions of rehabilitants and caregivers*. Pro Gradu. Tampere University. Department of Social policy and Social work.
- Karvonen, R. 2011. Voimaantumista ei voi opettaa, mutta sen voi mahdollistaa. Teoksessa Lämsä, A.-L. (toim.) *Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koivu, M. 2010. *Osallisuuden taloa rakentamassa. Opas osallisuuden kehittämiseen kuntaorganisaatiossa*. YAMK -opinnäytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Järjestö- ja nuorisotyön koulutusohjelma. Viitattu 4.1.2014 http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/14422/Koivu_Maija.pdf?sequence=1
- Kuhmonen, P. (toim.) 2005. *Oppijälhtöinen ohjausmalli. Henkilökohtaiset oppimis- ja urapolut ammatillisessa koulutuksessa*. Turun aikuiskoulutuskeskus. Viitattu 12.3.2013. http://www.secondchance.utu.fi/empowering_report_suomi.pdf
- Laakso, T. 2006. Loimaan seutukunnan nuorten osallisuuskäsitykset. Teoksessa Laakso, T. & Äikää-Torkkeli, S. *Osallisuudella onnistumiseen - loppuraportti Nuorten osallisuushankkeesta Loimaan seutukunnassa*. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 45. Turku: kaupungin painatuspalvelukeskus.
- Lappalainen, K. & Hotulainen, R. 2007. ”Jospa sitä joskus sais oikeita töitä” - Seurantatutkimus peruskoulussa arvioitujen tukitarpeiden yhteydestä nuorten koulutukseen ja työhön sijoittumiseen. *Kasvatus* 3/2007, 242-256.
- Lehtinen, E. & Jokinen, T. 1999. *Tutor. Itsenäistyvän oppijan ohjaaja*. Juva: Atena Kustannus.
- Levinas, E. 1996. *Etiikka ja äärettömyys*. Keskusteluja Philippe Nemon kanssa. Suomennos ja esipuhe A. Pönni. Tampere: Gaudeamus.
- Mattila, E. 2009. Vuorokuunteluohjaus dialogissa. Teoksessa Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. (toim.) *Kuuntele minua*. Helsinki: Tammi.
- Metsämuuronen, J. 2007. *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. 4. painos. Helsinki: International Methelp.
- Pessi, A. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa: Saari, J. (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Puro, E. 2011. *Peruskoulun erityisopetuksen laatu oppilaiden, huoltajien, koulunkäyntiavustajien, opettajien ja rehtorien arvioimana*. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta, tutkimuksia 417.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom - Yläne, S. & Paavilainen, E. 2011. *Tutkimuksen voimasanat*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Viitattu 4.1.2014 <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 5., uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valkonen, J. 2002. *Opiskelijatutor ammatillisessa oppilaitoksessa*. 2. painos. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Vornanen, R. 2001. Lasten hyvinvointi. Teoksessa: Törrönen, M. (toim.) *Lapsuuden hyvinvointi. Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro*. Vantaa: Pelastakaa lapset.

Ylemmän amk –tutkinnon metodifoorumi 2013. Viitattu 4.1.2014. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289457551/1194290750516.html>



II

KÄSIKIRJA

OPISKELIJAN OSALLISUUTTA, YHTEISÖLLISYYTTÄ JA ELÄMÄNHALLINTAA VAHVISTAVA OHJELMA

Vuokko Pohjanoksa

SAATTEEKSI

Laurea-ammattikorkeakoulun Hyvinkään kampus opiskelijoineen sai OAOT Opiskelun aloituksen Osallistava Tuki -hankkeen kautta mahdollisuuden olla kehittämässä opiskelun aloitusta tukevia osallistavia menetelmiä ammattioppilaitosten tarpeisiin. Yhteistyöoppilaitoksina hanketoiminnassa olivat Keudan ammattiopisto, Hyria Koulutus Oy ja Validia Ammattiopisto.

Keudan ammattiopistossa päädyttiin kehittämään yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja elämänhallintaa tukevaa ryhmätöimintää ryhmän ohjaajan tunneille. Vuoden 2013-2014 aikana kehitettiin kuuteen eri teemaan pohjautuva toiminnallinen ryhmäohjelma. Neljän ryhmän kanssa kokeiltiin kaikki kuusi teemaa sisältävä ohjelma ja 10 ryhmän kanssa 2-6 teemaa ryhmäohjaajan tilauksen mukaisesti. Keudan lisäksi mukana kehittämisessä oli Validia Ammattiopiston opiskelijoita. Teemojen toiminnallista osuutta kehitettiin opiskelijoilta saadun palautteen perusteella.

Kuusi teemaa olivat seuraavat:

- Ryhmähengen vahvistaminen ja opiskelijan ryhmäroolin tutkiminen,
- Opiskelijan tavoitteiden vahvistaminen ja tulevaisuuteen suuntaaminen,
- Opiskelijan toimiva arki ja voimavarat,
- Talouden hallinta,
- Minäkuva, itsetunto ja tunteet ja
- Opiskelijan osallistaminen yhteiseen kehittämiseen.

Jokaisessa teemassa toistui erityisen aiheen lisäksi pyrkimys opiskelijan osallisuuden, yhteisöllisyyden ja elämänhallinnan vahvistamiseen.

Teemojen sisällöt ja teoreettinen perustelu ovat Laurea-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden suunnittelemissa ja kirjoittamissa annetun teeman otsikon pohjalta. Toiminnallisiin harjoituksiin ei ole aina löytynyt lähdettä, vaan ne on voitu tuottaa muistinvaraisesti omien kokemusten pohjalta. Opiskelijoiden laatimat laajahkot teoreettiset osuudet on käsikirjassa lyhennetty tietoisuuttyypiksi.

Vuonna 2013 teemojen sisällön ja toiminnallisen toteutuksen suunnittelijoina olivat seuraavat opiskelijat: Satu Luoma, Heli Nurmi, Ines Laukia, Juha Rautiainen, Siiri Laurila, Mikko Nurminen, Henna Määttä, Maiju Salonen, Emmi Taipale, Veera Rajapolvi, Minna Laurila, Laura Roininen, Raisa Rantanen, Saara Kippo ja Erika Lehtonen.

Vuonna 2014 ohjelman toiminnallista osuutta toteuttivat ja edelleen kehittivät seuraavat opiskelijat: Laura Ahmaoja, Julia Riikonen, Julia Harvala, Ella Kortelainen, Liisa Laukonmaa, Salla Hännikäinen, Vilja Kaitala, Eeva-Kaisa Säkkinen, Suvi Marttila, Petra Pekkanen, Sara Vedenoja, Sanni Ristiniemi, Minna Ranki, Katja Veijalainen, Sofia Antosalo, Sanneri Nikulainen, Anniina Puro, Esa Hyvärinen, Ritva Moisio, Päivi Nykänen, Salla Linjamaa, Krista Matikainen, Sini Vaarala, Tiia Lahti, Nea Lankinen, Meri Pulkkinen, Seija Huovinen, Anna Lappi, Johanna Heino, Emilia Heinolainen, Arttu Tolin ja Ville Ahonen.

Toiminnallinen ohjelma on koottu tässä käsikirjaksi, jonka avulla opiskeluhuollon henkilöstö ja ryhmän ohjaaja voivat toteuttaa ryhmille joko koko ohjelman tai valita tiettyjä teemoja ryhmän tarpeen mukaan. Käsikirjan toivotaan tukevan yhteisöllisen opiskeluhuollon toteuttamista ammattioppilaitoksissa.

Satu Luoma & Heli Nurmi

TEEMA 1:

RYHMÄHENGEN VAHVISTAMINEN JA OPISKELIJAN RYHMÄROOLIN TUTKIMINEN

Ryhmäyttäminen ja ryhmän kehittyminen

Koululuokassa ryhmän vetovastuussa on opettaja. Opettajan tulee arvostaa oppilaita ja auttaa heitä omalla esimerkillään arvostamaan myös toisiaan. Opettajan tehtävänä on opiskelijan ryhmään kuulumisen tukeminen. Ryhmäyttämisellä kuvataan prosessia, jossa ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, luottamusta, viihtymistä ja tuntemista kehitetään ja tuetaan tietoisesti. Toimiva ja turvallinen ryhmä alkaa muodostua silloin, kun ryhmän jäsenet tuntevat toisensa mahdollisimman hyvin ja ryhmäytyvät kiinteäksi ryhmäksi. (Ryhmäyttäminen. N.d..)

Ryhmä kehittyy koko olemassaolonsa ajan ja sen muodostumisessa on havaittavissa erilaisia kehitysvaiheita. Ryhmän kehitysvaiheita on viisi. Ensimmäisenä on aloitusvaihe. Tässä vaiheessa ryhmään ei ole vielä ehtinyt muodostua sääntöjä ja normeja. Ryhmän toiminta on varsin hajanaista ja sen jäsenet tarkkailevat ja ovat epävarmoja toisistaan. Alkuvaihe on tärkeää ryhmän jatkon kannalta ja siksi siihen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Alkuvaiheessa opettajan tai ohjaajan rooli on merkittävä ja hänen tulee omaksua auktoriteetin asema ja luotsata ryhmää eteenpäin ryhmän tavoitetta kohti. Seuraavana on kuohuntavaihe, jolloin ryhmän jäsenet alkavat vähitellen tuntee toisiaan ja avoimuus lisääntyy. Kuohuntavaiheelle ominaista on lisääntynyt vuorovaikutus. Ryhmäläiset eivät kuitenkaan välttämättä vielä kuuntele toisiaan. Tässä vaiheessa etsitään ryhmän sisäistä hierarkiaa. Ristiriitojen käsittelyssä tarvitaan opettajan tukea. Kuohuntavaiheeseen liittyy usein myös opettajan auktoriteettiaseman kyseenalaistaminen. Opettajan tulee ottaa huomioon saamansa kritiikki ja vastata

siihen. Kuohuntavaiheessa opettajan rooli on edelleen näkyvä. (Ryhmän kehitysvaiheet N.d..)

Kolmantena vaiheena on vakiintuminen. Tässä vaiheessa toimintamallit ja normit alkavat selkiytyä. Yhdessä työskentelyn tapa on löytynyt. Ryhmän yhteenkuuluvuus ja kiinteys



ovat myös lisääntyneet. Vakiintumisen vaihe onkin me-hengen aikaa. Ryhmän jäsenet alkavat vähitellen kantaa vastuuta ryhmän toiminnasta, käyttäytymisestä ja turvallisuudesta. Opettajan rooli kevenee ja muuttuu lähinnä tukeväksi sekä kannustavaksi. Kypsin toiminnan vaihe tulee neljäntenä. Ryhmän yhteistyö on huipussaan, ilmapiiri on vapautunut ja tavoitteet sekä roolit ovat selkeitä. Tässä vaiheessa oppilaat voivat keskittyä oppimiseen. Vuorovaikutus niin oppilaiden kuin opettajankin välillä on sujuvaa. Kriittikiä uskalletaan käsitellä yhdessä. Oppilaiden erilaisuus on hyväksyttyä ja sitä osataan hyödyntää. Opettajalle tämä vaihe on usein helpoin. Opettajan tehtävä on edelleen tukea ja kannustaa, erityisesti vuorovaikutuksessa ja yhteisöllisyydessä. Viimeisenä vaiheena on ryhmän lopetusvaihe. Kouluympäristössä tämä konkretisoituu silloin, kun jokin projekti on saatu suoritettua ja yhteistyö tietyn ryhmän kanssa päättyy, tai kun opinnot päättyvät. Vaiheeseen liittyy surua ja haikeutta. Opettajan tulee mahdollistaan oppilaille tunteiden ja mahdollisesti keskeneräisten asioiden ilmaisu, huolehtia toiminnan päättymisestä ja siihen liittyvistä rituaaleista. (Ryhmän kehitysvaiheet N.d.; Salovaara & Honkonen 2011, 46–49.)

Ryhmädynamiikka ja ryhmäroolit

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän sisäistä voimaa, joka syntyy ryhmään kuuluvien henkilöiden keskinäisistä

jännitteistä, kiinnostuksista ja tunteista. Ryhmädynamiikassa tapahtuu jatkuvasti muutoksia. Ryhmän sosiaalinen rakenne vaikuttaa koulussa luokkahenkeen, ilmapiiriin ja turvallisuuteen. Näin ryhmädynamiikka vaikuttaa myös opetukseen. Lisäksi ryhmän koko vaikuttaa ryhmädynamiikkaan. Pieni ryhmä voi helposti päästä yhdenmukaiseen, turvalliseen ja yhteistyökykyiseen toimintaan. Mitä suuremmasta ryhmästä on kyse, sitä todennäköisemmin se hajoaa pienempiin alaryhmiin eli klikkeihin, ”kuppikuntiin.” (Salovaara & Honkonen 2011, 43–44.)

Ryhmän kehittyessä kaikille jäsenille muodostuu oma rooli ryhmässä. Ryhmäroolit ovat olemassa suhteessa toisiinsa ja ne näkyvät ryhmässä asemana eli statuksena. Yksilön roolilla on ryhmässä kaksoismerkitys. Se annetaan yksilölle, mutta myös otetaan itselle. Rooli riippuu osittain ryhmän jäsenen persoonallisuudesta, mutta myös siitä, millaisia muut ryhmän jäsenet ovat. Rooli ei ole pysyvä ominaisuus, vaan se voi muuttua ja vaihdella ryhmässä tapahtuvan toiminnan ajan. Toimintarooleja on kolmenlaisia: tehtävän suorittamiseen suuntautuvia, ryhmää ylläpitäviä ja toimintaa helpottavia sekä ryhmän toimintaa häiritseviä rooleja. Näitä kuvataan alla olevassa taulukossa (taulukko 1). (Markkanen 2012, 15; Salovaara & Honkonen 2011, 44.) Yksilön roolit voivat siis vaihdella näissä eri rooleissa.

Taulukko 1. Ryhmässä syntyviä rooleja (Markkanen 2012, 15)

Tehtävän suorittamista edistävät roolit	Ryhmää ylläpitävät roolit	Ryhmän toimintaa häiritsevät roolit
aloitteentekijä	rohkaisija	väittelijä
tietojen etsijä	positiivisen palautteen antaja	hyökkääjä
mielipiteen ilmaisija	mukaan vetäjä	jarruttaja
äänestäjä	normien ilmaisija, erotuomari	huomion tavoittelija
asiantuntija	kompromissintekijä	ripittäytyjä
selventäjä/täsmentäjä	seurailija, yleisö	kilpailija
yhteenvetojen tekijä	tunteiden ilmaisija	vetäytyjä
koordinaattori	välittäjä/sovittelija	klikkiytyjä
yksimielisyyden testaaja	jännitystenlaukaisija	itsensä alentaja
rakentava kriitikko	sillanrakentaja	tuenpyytäjä
muistiin merkitsijä	tarkkailija	yläpuolelle asettuja
järjestelijä	kommentoiija	manipuloija
		dominoija

Ohjaustunnin asiasisältö	Ohjaustunnin rakenne ja harjoitteet	Kesto
<p>Ohjaustunnin tavoitteet ja sisältö:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tavoitteena on vaikuttaa positiivisesti opiskelijoiden ryhmähenkeen, -rooleihin ja yhteenkuuluvuuden tunteisiin. Tavoitteena on lisätä opiskelijoiden sitoutumista aikaisempaa paremmin omaan opiskelijaryhmään. 	<p>ALOITUS</p> <p>Lyhyt pohjustus oppitunnista. Tunnin sisältö on hyvä kirjoittaa lyhyesti esimerkiksi taululle tai heijastaa valkokankalle verkosta.</p>	5 min
<p>Tutustumispiiri</p> <p>Tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tutustuminen, uusien asioiden oppiminen toisista, ryhmähengen luominen 	Opiskelijat ja ohjaajat istuvat piirissä. Aluksi mennään kierros, jossa jokainen saa kertoa sen hetken, sen aamun tms. fiiliksiä. kts. ohje edempänä.	10 min
<p>Digitarina ja luokan turvallisuusmittari</p> <p>Tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmäilmäiöiden avaaminen videon avulla Luokan turvallisuus käsitteen avaaminen ja sen vaikutuksen luokan henkeen ja yksilöiden hyvinvointiin kertominen 	Opiskelijoille näytetään digitarina video, jossa käsitellään ulkopuolisuutta ryhmässä tai uutena olemista ryhmässä. Video toimii pohjustuksena aiheeseen. Videon jälkeen on hyvä keskustella lyhyesti mitä luokan turvallisuus tarkoittaa. Videon jälkeen täytetään luokan turvallisuusmittari. kts. ohje edempänä.	10 min
<p>Sanomalehtituolit</p> <p>Tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmässä toimimisen harjoittelua 	Opiskelijat jaetaan umpimähkäisesti 3-5 hengen ryhmiin. Ryhmiä tulisi olla vähintään 3. Ryhmät ohjeistetaan rakentamaan tuoli sanomalehdistä ja maalarinteipistä. Tuolien rakentaminen on kilpailu, jossa pisteitä saa eri osa-alueista. Ohjaajan tehtävä on seurata ryhmien toimintaa ja arvioida sitä. kts. ohje edempänä.	30 min
Tauko		10 min
<p>Roolimindmap</p> <p>Tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> Havainnollistaa ryhmärooleja ja omaa roolia ryhmässä Kertoa ja pohtia yhdessä ryhmässä syntyviä rooleja ja niiden merkitystä Omien roolien pohdintaa 	Sanomalehtituolit harjoitus toimii pohjustuksena. Aluksi keskustellaan ryhmissä syntyneistä rooleista. Jokainen voi pohtia omaa rooliaan ryhmässä. Tueksi voi ottaa ryhmän erilaisia rooleja ja esitellä ne ryhmäläisille. Tässä kohtaa on tärkeää tuoda esiin erilaisten roolien merkitystä ja kuinka omaa rooliaan voi muuttaa ja kehittää. Keskustelun ja pohdinnan jälkeen, jokainen täyttää oman roolimindmapinsa, joka jää heille itselleen. kts. ohje edempänä.	30 min
Tilaisuuden kokoaminen	Palautteen kerääminen ja lopetus. Kiittäminen toimintaan osallistumisesta.	5 min

Tutustumispiiri

Käytetty aika: 10 min

Tarvikkeet: Tulostetut tutustumislappu/väittämät (Liite 1)

Menetelmä ja sen tarkoitus:

Tutustumispiirissä ryhmäläiset ohjataan ensin istumaan luokkahuoneen keskelle isoon piiriin. Ohjaaja on etukäteen tehnyt valmiiksi väittämiä (Liite1), jotka ovat erillisillä lappuilla astiassa. Jokaiselle piirissä istuvalle jaetaan yksi lappu, jossa on yksi väittämä. Esimerkiksi: ”_____ on syntynyt eri paikkakunnalla kuin missä nyt asuu”. Väittämän nostanut henkilö pohtii aluksi itsekseen, tuntee hän ryhmästä ketään, joka vastaisi väittämää. Ohjaaja voi demonstroida, miten väittämälappujen kanssa toimitaan käytännössä. Tämä selkeyttää tehtävän ymmärtämistä. Ohjaaja voi siis lukea ääneen yhden väittämän ja kertoa, kenen epäilee tai tietää soveltuvan väittämään.

Aluksi ohjaaja kysyy, kuka ryhmässä haluaa aloittaa. Vapaaehtoinen opiskelija aloittaa lukemalla ääneen ryhmälle nostavansa väittämän, jonka jälkeen hän kertoo yhden ryhmäläisen nimen, jonka arvelee tai tietää väittämää vastaavan. Tämän jälkeen väittämää vastaava henkilö kertoo ryhmälle sopiiko väittämä häneen ja tarkentaa väittämää, mikäli haluaa. Esimerkiksi ”Kyllä, olen syntynyt Riihimäellä ja asun nyt Hyvinkäällä.” Ohjaaja voi myös tiedustella tarkentavia kysymyksiä, esimerkiksi ”Olet siis syntynyt muualla, haluatko kertoa missä?”. Jos väittämän nostanut henkilö ei tunne tai tiedä ketään ryhmäläistä, joka vastaisi väittämää, pohditaan koko ryhmällä yhdessä, kokeeko kukaan ryhmäläinen, että ääneen luettu väittämä sopisi häneen. Kun väittämään sopiva henkilö on löytynyt, kysytään muulta ryhmältä, kokeeko kukaan muista ryhmäläisistä, että sama väittämä sopii myös itseensä. Tällöin ryhmäläiset löytävät yhdistäviä tekijöitä toisistaan. Jos väittämä ei sovi kehenkään piirissä istuvaan, voidaan väittämästä kuitenkin keskustella, esimerkiksi ”Kaikki siis ovat syntyneet Hyvinkäällä, jossa myös nyt asuvat. Hienoa tähän on teitä kaikkia yhdistävä asia!”.

Kun jokainen ryhmäläinen on lukenut saamansa väittämän, voidaan asioista vielä jatkaa keskustelua, jos ryhmä kokee sen tarpeelliseksi. Menetelmän tarkoituksena on ryhmäläisten tutustuminen toisiinsa ja jo aiemman tietämyksen jakaminen koko ryhmälle. Ryhmäläiset oppivat jotakin uutta toisistaan ja voivat löytää yhdistäviä tekijöitä, kuten vaikka saman harrastuksen harrastamisen. Tehtävä on sovellettu erilaisista tutustumisruudukko-harjoituksista, joita olemme muokanneet sopivammaksi käyttöömme ja tehneet omat väittämät (Markkanen 2012, 18).

Digitarinat

Käytetty aika: 5 min

Tarvikkeet: Mahdollisuus heijastaa youtubesta videoita kankaalle/seinälle tai muu tapa katsoa videoita

Menetelmä ja sen tarkoitus:

Mannerheimin lastensuojeluliiton digitarinat ”Ulkopuolisena ryhmässä” ja ”Uutena ryhmässä” ovat suunnattu opettajien ja muiden nuorten kanssa toimivien ammattikasvattajien käyttöön avaamaan ryhmäilmiöitä. Digitarinat sijoittuvat toisen asteen ammatillisiin oppilaitoksiin ja molemmista kerrotaan erilainen tarina opiskeluryhmästä. Ammattiin opiskelevat nuoret ovat kuvailleet turvallista ryhmää siten, että siinä kaikki saavat äänensä kuuluviin ja ovat samanarvoisia, ketään ei jätetä yksin eikä myöskään tuomita. Hyvä ryhmähenki edellyttääkin turvallista ryhmää. Turvallisen ryhmän syntyminen ei tapahdu itsestään, vaan se vaatii ohjausta, tutustumista ja yhteistä keskustelua. (Digitarinat ja keskusteluaineisto ryhmäilmiöiden tarkasteluun N.d.)

Digitarinoita on kaksi ja ne kertovat vähän erilaisista asioista. Tarkoituksena on katsoa vain toinen videoista. ”Uutena ryhmässä” kertoo tarinan opiskelijasta, joka tulee kesken kouluvuoden uutena ryhmään. Siinä kertoja kuvailee omia tuntemuksiaan ja kokemuksiaan tällaisessa tilanteessa. Video soveltuu erityisesti ryhmiin, joissa on henkilöitä, jotka ovat aloittaneet kouluvuoden myöhemmin kuin muut ja/tai vasta koulunsa aloittaneille ryhmille. ”Ulkopuolisena ryhmässä” kertoo tarinan, jossa kertoja kokee jääneensä luokassa ulkopuoliseksi, kokee tulevaisuutensa kiusatuksi ja jäävänsä yksin. Tämä video sopii ryhmiin, joissa tämän kaltaista kiusaamista tai ulkopuolelle jättämistä tapahtuu ja myös ryhmille, jotka ovat olleet jo kauemmin yhdessä. Videot toimivat pohjustuksena luokan turvallisuusmittarille, mutta niitä voidaan käyttää myös itsenäisesti. Digitarinoihin liittyy myös Mannerheimin lastensuojeluliiton tekemä keskusteluaineisto, jota voi käyttää työskentelyn tukena, tai jos videoihin liittyvistä aiheista halutaan keskustella enemmän.

Digitarinat löytyvät Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta, josta löytyy myös keskusteluaineistoa liittyen digitarinoihin. <http://www.mll.fi/kasvattajille/ryhmayttaminen/video/>

Ne löytyvät myös Youtubesta:

”Uutena ryhmässä” <http://www.youtube.com/watch?v=GzkVdjDLo5A>

”Ulkopuolisena ryhmässä” <http://www.youtube.com/watch?v=qgubGZIHn54>

Luokan turvallisuusmittari

Käytetty aika: 5 min

Tarvikkeet: Tulostettu turvallisuusmittari (Liite 2) jokaiselle, kyniä varalta mukaan

Menetelmä ja sen tarkoitus:

Tehtävän alustuksena toimii osaltaan digitarinavideo (katso yllä), joka katsotaan ennen turvallisuusmittarin täyttämistä. Lomakkeen alussa kerrotaan myös lyhyesti, mitä luokan turvallisuudella tarkoitetaan. Asiasta voidaan käydä myös lyhyttä keskustelua tai informoida, mitä käsitteellä tarkoitetaan. Jokainen oppilas täyttää turvallisuusmittari-lomakkeen. Lomake täytetään myös ryhmäinterventioiden viimeisellä kerralla. Näin saadaan kuva, onko mitään muutosta tapahtunut. Luokan turvallisuusmittari on sovellettu luokanhenkimittarista, ja olemme korvanneet avoimet kysymykset väittämällä (Luka n.d.). Mikäli tämä teema toteutetaan kertaluonteisena, voi mittarin täyttää ja keskiarvon laskea pikaisesti ohjaustuokion lopussa. Tulos kerrotaan ryhmälle, jonka jälkeen keskustellaan yhteisesti, miksi tulokseksi tuli ao. keskiarvo.

Taulukko. Havainnollistava taulukko pisteityksestä

	Ryhmä 1	Ryhmä 2	Ryhmä 3
Ryhmä 1 (2 p. ja 1 p.)	X	1	
Ryhmä 2 (2 p. ja 1 p.)	2	X	
Ryhmä 3 (2 p. ja 1 p.)	2	1	X
Kestävyys (0-5 p.)	5	0	
Ohjaajat (3 p.)	3	0	
Yhteensä	12	2	

Mikäli syntyy tasapeli, kolmanneksi tullut joukkue päättää voittajan. Pisteityksessä katsotaan, mikä joukkue voitti. Voittanut ryhmä voi saada pienen palkinnon, esimerkiksi koulutarvikepakkauksen, joka sisältää kynän, kumin ja vihon, sekä lisäksi pienen makeisen. Aika jakautuu siten, että lyhyt alustus kestää noin 5 min, aikaa rakentamiseen on

Sanomalehtituolit

Käytetty aika: 30 min

Tarvikkeet: Sanomalehtiä ja maalarinteippiä; 5 ananastölkkiä tai jokin muu, jolla voidaan mitata tuolien kestävyyttä; mahdollisesti jokin palkinto/palkintoja

Menetelmä ja sen tarkoitus:

Oppilaat jaetaan pieniin ryhmiin siten, että ryhmässä on 3-5 henkeä ja ryhmiä tulisi olla vähintään kolme. Ryhmien tehtävänä on rakentaa sanomalehdistä ja maalarinteipistä mahdollisimman kestävä tuoli. Ryhmäläisille kerrotaan myös arvioinnista ja pisteityksestä ennen rakentamaan aloittamista. Alla havainnollistava taulukko (taulukko 2) pisteityksestä. Tuolit arvioidaan yhdessä. Arviointikriteerejä on kolme. Ryhmäläiset arvioivat ryhmän toisten ryhmien tuolien ulkonäköä. He antavat toisille ryhmille pisteitä seuraavasti: paras 2 pistettä ja toiseksi paras 1 piste. Yhdessä arvioidaan tuolien kestoja. Tehtävän annossa tulee kertoa, että tuolien pitää kestää 1-5 ananaspurkin paino. Kestävyydestä saa pisteitä sen mukaan, kuinka monta ananaspurkkia tuoli kestää eli 5 pistettä=5 purkkia, 4 pistettä= 4 purkkia jne. Ohjaaja tai ohjaajat antavat 3 pistettä ryhmätyöskentelystä parhaiten suoriutuneelle ryhmälle. Maksimi pistemäärä on tällöin 12 pistettä ja vähimmäispistemäärä 2 pistettä.

noin 20min ja pisteitykseen noin 5min. Menetelmässä on tarkoitus pyrkiä ryhmähengen tiivistymiseen ja ryhmäroolien muodostumiseen toiminnallisen harjoituksen avulla. Sanomalehtituoliharjoite on sovellus samanlaisesta harjoituksesta, joka löytyy MLL:n oppaasta (Markkanen 2012, 18).

Roolimindmap

Käytetty aika: 25 min

Tarvikkeet: Jokaiselle valmis roolimindmap-pohja tulostettuna (Liite 3)

Menetelmä ja sen tarkoitus:

Sanomalehtiharjoite toimii tämän menetelmän pohjustuksena (katso yllä). Aluksi pohditaan yhdessä yleisellä tasolla, millaisia erilaisia rooleja on olemassa. Keskustellen ja pohtien mietitään eri roolien merkitystä ryhmässä, myös

ryhmähengen ja turvallisuuden kannalta. Esiin tulleita eri rooleja kannattaa kirjata ylös sitä mukaan, kun niitä nousee esiin, että ryhmäläiset näkevät ne. Nämä auttavat ryhmäläisiä roolimindmap-pohjan (Liite 3) täytössä, joka jaetaan lopuksi jokaiselle oppilaalle. Tähän jokainen saa miettiä ja täydentää oman elämänsä rooleja. Roolimindmap syntyi ajatuksesta, jossa halusimme konkretisoida jollakin tavalla roolien pohtimisen. Näin henkilön erilaiset roolit tulevat hänelle näkyväksi ja hänen on helpompi ymmärtää useiden roolien samanaikaisuus. ■

Lähteet

Digitarinat ja keskusteluaineisto ryhmäilmiöiden tarkasteluun. N.d. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 16.09.2013. <http://www.mll.fi/@Bin/16011325/Digitarinat+A4.pdf>

Luka. N.d. Lohja: Lohjan nuorisotoimi

Markkanen, E-L. 2012. Kuulun! Välineitä ryhmän toiminnan tukemiseen. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Ryhmyttäminen. N.d. Koulurauhaa rakentamaan! Viitattu 5.11.2013. http://www.koulurauha.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=85&Itemid=90

Ryhmän jäsenten rooleja ja tehtäviä. 2006. Suomen virtuaaliammattikorkeakoulu. Viitattu: 6.11.2013. http://www2.amk.fi/mater/viestinta_ja_media/ryhmatyotaidot/ryhman_jaesenten_rooleja_ja_tehtaeviae_12219.html

Ryhmän kehitysvaiheet. N.d. Kielijelppi. Helsingin yliopiston Kielikeskuksen äidinkielen viestintäopetuksen palveluyksikkö. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 10.11.2013. <http://kielijelppi.fi/puheviestinta/ryhman-kehitysvaiheet>

Salovaara, R. & Honkonen, T. 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. Jyväskylä : PS-kustannus

Liite 1. Tutustumispiiri

Väittämät tulostetaan erillisille lapuille. Väittämät lukevat muodossa esimerkiksi, ”....._____ on lapsi tai lapsia.” Väittämien perässä olevat kysymykset ovat ohjaajille apukysymyksiä, joilla keskustelua voidaan ohjata.

Väittämät aloittavalle ryhmälle

- Henkilö seurustelee -> Kuinka kauan seurustellut?
- Henkilöllä on lapsi tai lapsia -> Minkä ikäisiä? Tyttö vai poika?
- Henkilö asuu kerrostalossa -> Missä?
- Henkilöllä on jokin kotieläin -> Mikä? Useita?
- Henkilö soittaa jotakin instrumenttia -> Mitä? Kuinka pitkään soittanut?
- Henkilö kävi viime kesänä festareilla? -> Mitä festarit? Missä? Useita?
- Henkilö on asunut ulkomailla? -> Missä? Kuinka pitkään? Minkä ikäisenä?
- Henkilöllä on mopo tai ajokortti? -> Millainen auto/mopo? onko saanut sakkoja?
- Henkilö harrastanut tai harrastaa edelleen jotakin moottoriurheilulajia? -> Mitä? Kauanko?
- Henkilö harrastaa jotakin joukkuelajia? -> Laji?
- Henkilö käy kuntosalilla? -> Kuntosalin nimi?
- Henkilö ei ole facebookissa? -> Miksi ei?
- Henkilö on töissä? -> Missä?
- Henkilö tupakoi? -> Onko harkinnut lopettamista?
- Henkilöllä on tatuointi tai on harkinnut tatuoinnin ottamista? -> Missä tai miksi?
- Henkilö on pohtinut tulisiko hänen vaihtaa opiskelemaansa alaa? -> Miksi?

Väittämät tutulle ryhmälle

- Henkilö seurustelee -> Kuinka kauan seurustellut?
- Henkilöllä on lapsi tai lapsia -> Minkä ikäisiä? Tyttö vai poika?
- Henkilöllä on aikaisempi ammatti -> Mikä?
- Henkilö on töissä -> Missä?
- Henkilöllä on tatuointi -> Millainen?
- Henkilö on hypännyt benji-hypyn? -> Milloin? Missä?
- Henkilö on asunut ulkomailla? -> Missä? Kuinka pitkään? Minkä ikäisenä?
- Henkilö on harrastanut tai harrastaa edelleen jotakin moottoriurheilulajia? -> Mitä? Kauanko?
- Henkilö on viimeisen vuoden aikana kokenut jonkin iloisen asian? -> Minkä?
- Henkilö on muuttanut viimeisen vuoden aikana? -> Minne? Miksi?
- Henkilö pitää rock musiikista -> Yhden artistin nimi?
- Henkilöllä on sisarus? -> Pikkuveli? isovelji? pikkusisko? Isosisko?
- Henkilö käy kuntosalilla? -> Kuntosalin nimi?
- Henkilöllä on hyvä huumorintaju? -> Kokeeko henkilö huumorintajusta olevan apua ystävyys-suhteissa tai stressin torjunnassa?
- Henkilö on pohtinut keskeyttävänsä opiskelut viimeisen vuoden aikana? -> Mikä sai jatkamaan?
- Henkilö pitää ruuanlaitosta -> spesiaali?
- Henkilö on suunnitellut jatko-opintoja? (esim. ammatikorkeakoulu opintoja) -> Mikä ala?
- Henkilö on keskeyttänyt jonkin aikaisemman koulutuksen? -> Mikä koulutus? Missä?

Liite 2. Turvallisuusmittari

Luokan turvallisuusmittari

Turvallinen ryhmä:

- + kaikki saavat äänensä kuuluviin
- + kaikki ovat samanarvoisia
- + kukaan ei jää yksin
- + ketään ei tuomita
- + hyvä ryhmähenki syntyy turvallisesta ryhmästä

Ympyröi asteikolta numero, joka mielestäsi kuvaa luokkasi turvallisuutta.

(1= turvaton, 10=turvallisin)

1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10

Vastaa seuraaviin väittämiin:

Minun on helppo ilmaista mielipiteeni luokassa

täysin samaa mieltä jokseenkin samaa mieltä en osaa sanoa jokseenkin eri mieltä täysin eri mieltä

Olen havainnut, että luokassamme on kiusaamista

täysin samaa mieltä jokseenkin samaa mieltä en osaa sanoa jokseenkin eri mieltä täysin eri mieltä

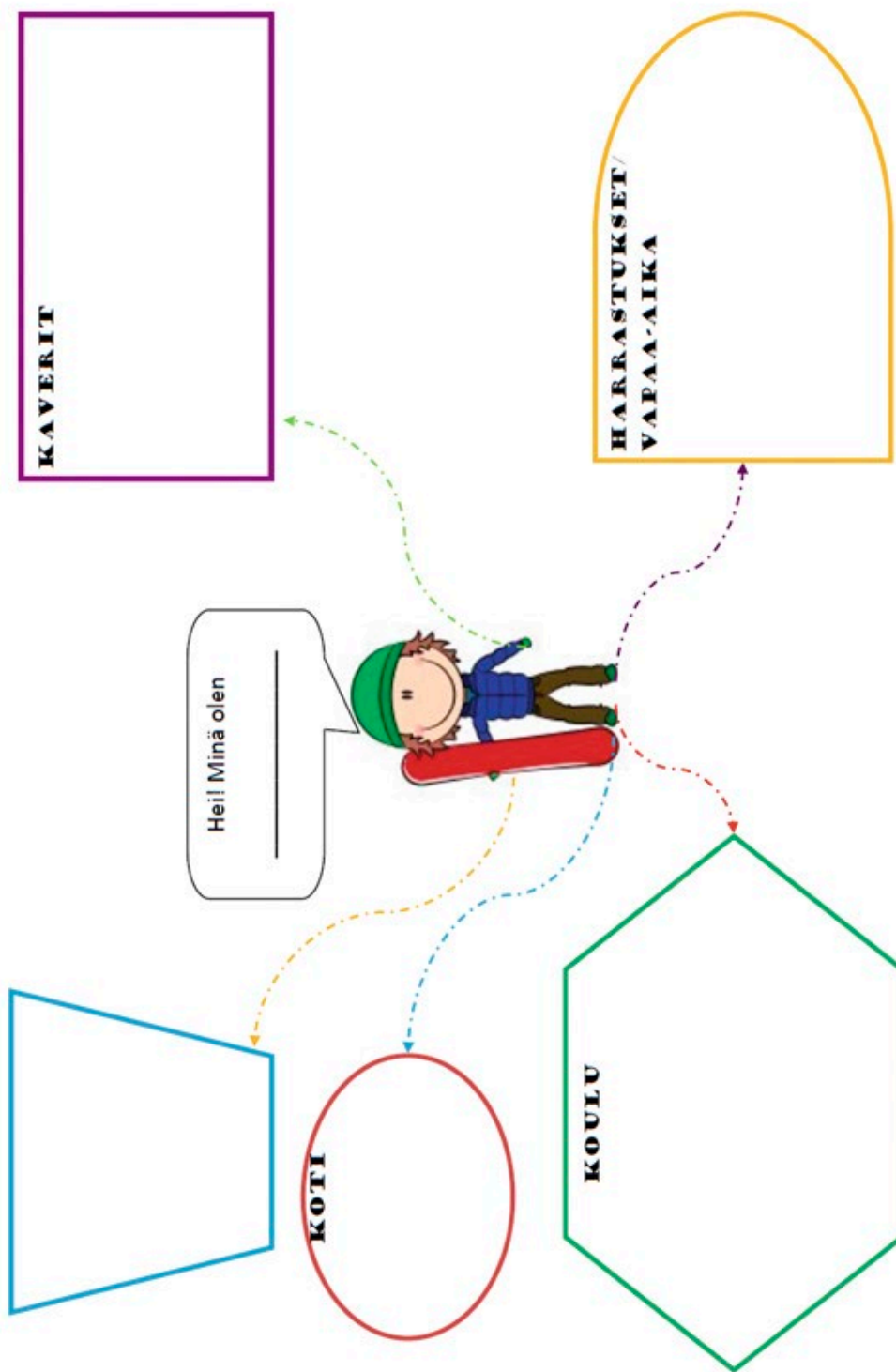
Viihdyn koulussani myös tauoilla

täysin samaa mieltä jokseenkin samaa mieltä en osaa sanoa jokseenkin eri mieltä täysin eri mieltä

Koen, että ryhmässä toimiminen on minulle helppoa.

täysin samaa mieltä jokseenkin samaa mieltä en osaa sanoa jokseenkin eri mieltä täysin eri mieltä

ROOLIMINDMAP



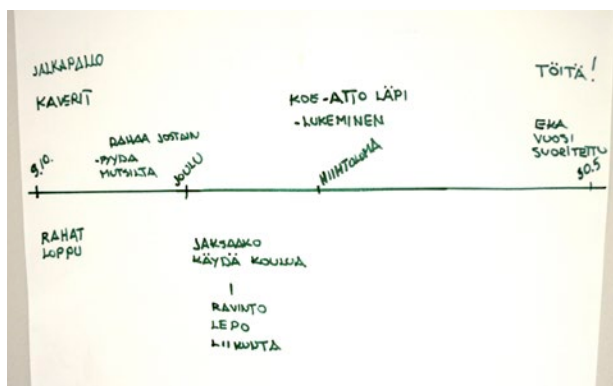
Ines Laukia ja Juha Rautiainen

TEEMA 2

OPISKELIJAN TAVOITTEIDEN VAHVISTAMINEN JA TULEVAISUUTEEN SUUNTAAMINEN

Tulevaisuuteen suuntaaminen

Tulevaisuuteen suuntaaminen ja opiskelijan tavoitteiden vahvistaminen -teeman tavoitteena on auttaa opiskelijaa konkreettisesti hahmottamaan omaa tulevaisuuttaan ja siihen liittyviä tavoitteita. Tarkoituksena on luoda ”polku”, jonka avulla opiskelijan on mahdollista saavuttaa tavoitteensa. Polussa kiinnitetään huomiota niihin asioihin, joita tulee saavuttaa, ja käytettävissä olevaan aikaan. Pohdittavaksi tulee myös, mitkä asiat auttavat tavoitteen saavuttamisessa ja mitkä voivat olla sen saavuttamisen esteenä. Mahdollisimman yksityiskohtainen kartoitus tavoitteen saavuttamisen kulusta antaa opiskelijalle motivaatiota sen suorittamiseen. Toiminnalla pyrimme parantamaan opiskelijoiden motivaatiota niin koulunkäyntiin kuin harrastuksiin liittyen.



Motivaatio

Edwin Locken päämääräteoria mukaan ihminen motivoituu selkeistä tavoitteista sekä selkeästä ja tarkoituksenmukaisesta palautteesta. Työskentely kohti selkeää tavoitetta parantaa suoritusta ja vahvistaa sitoutumista. Tehtävän vaikeus ja selkeys vaikuttavat merkittävästi ihmisten suoritukseen. Sopivan haastavat ja selkeästi määritellyt tavoitteet johtavat parempiin suorituksiin kuin liian helpot ja epäselvästi määritellyt tavoitteet. (Robbins 2000, 180–182; Ruohotie 1998, 55–57.)

Locken mukaan tavoitteita asettaessa tulee ottaa huomioon viisi pääperiaatetta:

1. Selkeys (clarity); Selkeät tavoitteet ovat mitattavia, yksiselitteisiä ja käytännöllisiä. Kun tavoite on selkeä, täsmällinen ja aika rajattu, on helpompi tietää, mitä henkilöltä odotetaan. Jos tavoite on epäselvä, on sillä rajallinen motivointivaikutus.
2. Haastavuus (challenge); Yksi tärkeimmistä motivoivan tavoitteen tekijöistä on sen haastavuus. Ihmiset ovat yleensä motivoituneita aikaansaannoksiaan kohtaan ja arvioivat tehtäviä sen mukaan, saako niistä suorittamisesta onnistumisen kokemuksia. Tehtävä ei saa olla liian haastava ja sen pitää olla realistisesti saavutettavissa.
3. Sitovuus (commitment); Henkilöt sitoutuvat vahvemmin tavoitteisiin, jos he ovat mukana luomassa niitä. Tavoitteita asettaessa tulisi käyttää niihin pyrkivien henkilöiden kanssa osallistavia menetelmiä. Kun henkilö on samaa mieltä määritellyistä tavoitteista, hän sitoutuu niihin vahvemmin. Henkilön sitoutumisen

asteesta voidaan huomata, miten tavoittelemisen arvoisena hän tavoitetta pitää.

4. Palaute (feedback); Toimivan tavoitteen luomisprosessin lisäksi tarvitaan rakentavaa palautetta. Palautteen saaminen tarjoaa mahdollisuuden tarkentaa odotuksia, asettaa suoritettavan tehtävän vaikeustaso ja saada tunnustusta tehdystä työstä. On tärkeää asettaa toiminnalle kiintopisteitä, että henkilö voi seurata omaa suoritustaan työn edetessä.
5. Monimutkaisuus (task complexity); Tehtävien ollessa kovin monimutkaisia tulee tehtävät määritellä siten, ettei työstä tule kohtuuttoman vaativaa henkilön kykyihin nähden. Tehtävää suorittavalle henkilölle tulee antaa aikaa tutustua tavoitteisiin ja tarvittaessa parantaa suoritustaan. Liian monimutkainen tehtävä haittaa suoritusta. (Robbins 2000, 180–182; Ruohotie 1998, 55–57.)

Tulevaisuuden aikajana

Opiskelijoiden motivaation ja tavoitteiden konkreettiseen kuvaamiseen kehitimme työmenetelmän, jonka pohjana ovat ennakoitdialogi-menetelmät, erityisesti tulevaisuuden muistelu -menetelmä. Ennakointialogit ovat Terveystien ja hyvinvoinnin laitoksessa kehitettyjä menetelmiä, jotka on suunnattu etenkin psykososiaaliseen asiastyöhön ja suunnittelu- ja strategiatyöhön. (Ennakointi-/ tulevaisuusdialogit n.d.)

Keitimme Tulevaisuuden aikajana -menetelmän auttamaan opiskelijoita hahmottamaan omaa tulevaisuuden näkymäänsä. Perusideana on, että jokainen opiskelija piirtää paperille nykyhetkestä alkavan janan, joka ulottuu tulevaisuuteen puolen vuoden tai vuoden päähän. Tulevaisuuden jana jaetaan eri osioihin ajan kulun hahmottamiseksi. Osioita voivat olla esimerkiksi uusivuosi, talvi, kevään alku, kesä, syksy ja jouluku. Janaa täytetään henkilökohtaisesti keskustelun lomassa ja asioita kirjataan janalle aikaosioiden mukaan. Janan yläpuolella on positiiviset ja alapuolella negatiiviset asiat. Mitä kauempana asiat ovat keskellä kulkevasta janaasta, sitä positiivisempia tai negatiivisempia ne ovat. Janan tasolla olevat asiat ovat neutraaleja.

Ohjaajat voivat tehdä esimerkkijanan taululle samalla, kun ohjeistavat opiskelijoita piirtämään omaa janaansa. Myös kysymysten käsittelyn aikana voi ohjaaja tehdä janalle esimerkkivastauksia vaikka omasta elämästään. Kun jokaisen opiskelijan janan runko on valmiina, aloitetaan keskustelemalla ja tulevaisuuden muistelun kysymysten avulla keräämään janalle tiettyjä asioita. Kysymyksiä voi purkaa jokaisen kysymyksen välissä yhteisesti ja koota taululle olevalle janalle ryhmän yhteistä tulevaisuuden janaa. Kysymykset voi myös purkaa taululle kaikkien kysymysten jälkeen. Alla on esitelty Tulevaisuuden aikajanan kysymykset ja niiden tarkempi tarkoitus.

1. *Mitkä asiat sinulla ovat tällä hetkellä hyvin?* Kysymys suuntaa ajattelemaan sen hetkistä aikaa ja kartoittaa positiivisessa valossa vastaajan elämää ja elämän tärkeitä asioita. Vastaa kirjottaa mieleensä tulevat asiat janan lähtöpisteen tuntumaan janan ylä- eli positiiviselle puolelle.
2. *Mitä tavoitteita haluaisit suorittaa seuraavan vuoden aikana?* Tätä kysymystä avittavat janaa jakavat osiot. Ajattelua voi herättää apukysymyksillä: Mitä haluaisit saavuttaa uuteen vuoteen mennessä, että kevääseen? Ohjaajan tulee mukautua ryhmän mukaan. Jos näyttää siltä, että opiskelijoiden papereille ei synny tekstiä, ohjaaja voi keksiä esimerkkejä taululle ja herätellä keskustelua ryhmässä.
3. *Mitä itse voit tehdä, että tavoitteet tulevat saavutettua?* Äskeisten tavoitteiden alle kirjataan muutamalla asialla, mitä on tehtävä, että tavoitteet saadaan suoritettua. Tämän pohdinnan avulla voi syntyä myös välitavoitteita. Esimerkiksi tavoitteena ennen uutta vuotta voi olla rästitehtävien suorittaminen. Mitä on tehtävä, että se saavutetaan. -> Tehtävien konkreettinen tekeminen ja siihen aikataulutus esim. yksi tehtävä viikossa.
4. *Mitä huolia tai arveluttavia asioita vuoden varrella voisi olla?* Tässä kysymyksessä vastaa pohtii huolen aiheitaan aikajanan alaosaan.
5. *Mikä saa huolesi vähenemään ja mistä saat vuoden aikana tukea?* Tässä kysymyksessä muutetaan huolet positiiviseen valoon ja luodaan tunnetta, että niistä selviää. Näitä asioita kirjataan kunkin konkreettisen huolen alapuolelle. ■

Ohjaustunnin asiasisältö	Ohjaustunnin rakenne ja harjoitteet	Kesto
<p>Ohjaustunnin tavoitteet ja sisältö:</p> <ul style="list-style-type: none"> Opiskelijan tavoitteiden vahvistaminen ja tulevaisuuteen suuntaaminen, opiskelumotivaatio, omien voimavarojen löytäminen 	<p>Lyhyt pohjustus oppitunnista. Tunnin sisältö on hyvä kirjoittaa lyhyesti esimerkiksi taululle tai heijastaa valkokankalle verkosta.</p> <p>Sovitaan tarvittaessa tauko tulevaisuuden aikajanan piirtämisen väliin.</p>	5 min
<p>Käsi olkapäälle –ryhmäharjoitus</p> <p>Tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tutustuminen Positiivisen palautteen antaminen ja saaminen Ryhmähengen luominen 	<p>Opiskelijoiden on tarkoitus valita ohjaajan kuvausta omasta mielestään parhaiten vastaava henkilö luokasta laittamalla käsi hänen olkapäälleen. Kuvauksia ovat esim:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kuka voisi tulevaisuudessa perustaa oman yrityksen? Kuka valmistuu koulusta hyvin arvosanoin? Kuka osaa tarpeen tullen olla myös hiljaa? Kenen kanssa perustaisit oman pajan? Keneltä kysyisit apua tietokoneen hajotessa? Kenen kanssa ryöstäisit pankin? Jos hyppäisit laskuvarjolla, kenen haluaisit tarkistavan sen? Kenelle tarjoaisit kahvin tauolla? Keneen haluaisit tutustua paremmin? Kuka kertoo hyviä vitsejä? Kuka on hyvä kuuntelija? Kenellä on mielestäsi hyvä musiikkimaku? Kuka voittaisi pizzan syöntikilpailun? Kuka on luokan energisin? 	15 min
<p>Tulevaisuuden aikajana</p> <p>Tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> Opiskelijan tavoitteiden vahvistaminen Tulevaisuuteen suuntaaminen Omien voimavarojen löytäminen Opiskelumotivaation parantaminen 	<p>Opiskelijat piirtävät paperille oman tulevaisuuden aikajansa, joka ulottuu puolen vuoden tai vuoden päähän. Aikajanelle kerätään tulevaisuuden tavoitteita ja onnistumisen kokemuksia ja muuta positiivista, mitä tuleva vuosi pitää sisällään. Aikajanelle voi lisätä myös huolenaiheita. Harjoituksen aikana käsitellään myös, mitä opiskelija voi itse tehdä huolen vähentämiseksi ja opiskelumotivaation lisäämiseksi. Ohjaajat esittävät apukysymyksiä pohdinnan avuksi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mitä tavoitteita haluaisit saavuttaa vuoden aikana? Mikä arveluttaa/ huolestuttaa tällä hetkellä? Mikä koulussa on nyt hyvin ja miten sitä voi pitää yllä? Mitä olet itse tehnyt tavoitteiden saavuttamiseksi? Mistä olet saanut tukea ja millaista ja mikä sai huolen vähenemään? <p>Henkilökohtaisten janojen jälkeen kootaan taululle ryhmän yhteinen aikajana, johon laitetaan yllä olevia teemoja keskustelun avulla. Tarkoituksena on luoda ryhmän yhteinen aikajana ja pohtia sopivia keinoja sen saavuttamiseksi yksilönä ja ryhmänä.</p>	40 min
<p>Tilaisuuden kokoaminen</p>	<p>Yhteenvedo</p> <p>Katsotaan video, jossa ammattikoulussa opiskeleva nuori kertoo ajatuksistaan tulevaisuuteen liittyen.</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=F4T6oXvbqmQ</p> <p>Palautteen kerääminen ja lopetus. Kiittäminen toimintaan osallistumisesta.</p>	10 min

Lähteet

Ennakointi-/tulevaisuusdialogit. n.d. KASVUN KUMPPANIT. Lasten hyvinvointia vahvistamassa. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.11.2013. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/verkostodialogiset_menetelmat/ennakointidialogit

Robbins, P. S. 2005. Organizational Behaviour, 11. painos, Prentice-Hall inc: New Jersey

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita.

Siiri Laurila, Mikko Nurminen, Veera Rajapolvi, Laura Ahmaoja & Julia Riikonen

TEEMA 3

OPISKELIJAN TOIMIVA ARKI JA VOIMAVARAT

Toimiva arki

Toimiva arki pitää sisällään yksinkertaisia asioita. 8+8+8 malli on helppo muistaa. Säännön mukaan toimivaan arkeen kuuluu 8 tuntia työtä, opiskelua ja muuta toimintaa, 8 tuntia vapaa-aikaa ja 8 tuntia lepoa.

Arki muovautuu valintojen, elämän asenteen ja maailmankatsomuksen mukaan. Toimivaan arkeen kuuluu hallinnan tunne. Hallitakseen arkeaan henkilön on oltava tietoinen tapahtuvista asioista ja koettava, että voi niihin vaikuttaa. Vaikuttamismahdollisuus lisää arjen hallinnan tunnetta. Lähtökohtana arjen hallinnassa on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen tilan luominen, tiedostaminen ja kehittäminen. (Tukiverkko.)

Ajankäyttö ja sen suunnittelu

Arkeen ja ajan hallintaan kuuluu hyvä ajankäytön etukäteissuunnittelu. Hyvällä ajankäytön suunnittelulla voi helpottaa arkea ja vähentää stressiä. Näin arjen toiminta tehostuu. Kun esimerkiksi varaa riittävästi aikaa sekä opiskeluun että vapaa-aikaan, voi vapaa-ajasta nauttia hyvillä mielin ja stressi opiskelusta vähenee. (Tukiverkko.)

Ajankäytön suunnittelu alkaa oman ajankäytön tarkkailulla. Ajankäyttöään kannattaa seurata usean päivän ajan ja merkitä paperille kaikki eri tehtävät, keskeytykset ja muu ajankäyttö. Muutaman päivän jälkeen voi nähdä, paljonko ajasta

menee tehokkaaseen työhön ja kuinka paljon muuhun. Poistamalla hukkaan menneitä minuuotteja, vapautuu tunteja käytettäväksi tarkoituksenmukaisille tehtäville. Ajankäytön suunnittelussa tärkeintä on laittaa asiat tärkeysjärjestykseen ja miettiä, mitkä asiat ovat ensisijaisia hoitaa. (Tukiverkko.)

Omaa henkilökohtaista ajankäytön tehokkuuttaan voi kehittää monin eri tavoin. Tehokkaassa työskentelyssä tärkeää on pyrkiä keskittymään oleelliseen. Pahin ajanryöstäjä on keskeytykset. Joka kerta, kun ajatus keskeytyy, aikaa kuluu myös työn uudelleen käynnistämiseen. Jos työ edellyttää pitkäjänteistä paneutumista, kannattaa pyrkiä ehkäisemään mahdolliset häiriöt ja keskeytykset. Monimutkaisien työn aloittaminen voi olla hankalaa. Ensinnä tulisi hahmottaa tehtävän kokonaisuus ja asettaa sille tavoitteet. Aiheesta on hyvä tehdä hahmotelmia, jolloin jäsentely edistää sitoutumista aiheeseen.

Voimavarat

Voimavarat ovat asioita, jotka antavat voimaa arkeen. Niitä voivat olla hyvä itsetunto ja hallinnan tunne. Tulevaisuuteen suuntaaminen ja positiivinen asenne antaa voimaa. Lepo, ravinto, harrastukset ja läheiset ihmissuhteet ovat tärkeitä voiman antajia.

Ohjaustunnin asiasisältö	Ohjaustunnin rakenne ja harjoitteet	Kesto
<p>Ohjaustunnin tavoitteet ja sisältö: Tunnelman keventäminen ja ryhmähengen luominen</p>	<p>Aloitus: Lyhyt pohjustus oppitunnista. Tunnin sisältö on hyvä kirjoittaa lyhyesti esimerkiksi taululle tai heijastaa valkokankalle verkosta.</p> <p>Norjalainen loikkaleikki: Leikkijät muodostavat piirin. Tämän jälkeen joku aloittaa piirin liikkumisen, koskettamalla omalla jalallaan seuraavan jompaa kumpaa jalkaa. Näin vuoro siirtyy eteenpäin, nyt leikkijän pitää koskea sillä jalalla, jolla edellinen häntä koski, seuraavan pelaajan jompaa kumpaa jalkaa ja näin leikki etenee. Leikkijän täytyy aina liikuttaa sitä jalkaa mihin edellinen häntä koski. Loppujen lopuksi ihmiset roikkuvat toisissaan ja ottavat tukea toisistaan. Peli päättyy kun ensimmäinen leikkijä menettää tasapainonsa ja kaatuu. Peli yleensä lopetetaan vasta kun jäljellä on kaksi pelaajaa.</p>	10 min
<p>Tavoite: Ajankäytön kartoittaminen</p>	<p>Tehdään ajankäyttöympyrät, kts. malli ja ohjeet seuraavalta sivulta. Oppilaat tekevät kaksi ajankäyttöympyrää, toiseen nykyinen ajankäyttö ja toiseen toivottu ajankäyttö.</p> <p>Tämän jälkeen keskustellaan yhdessä oppilaiden tekemistä ympyröistä, ovatko he tyytyväisiä nykyiseen ajankäyttöönsä? Kuinka paljon ympyrät muuttuivat? Mitä tuli lisää ja mitä jäi pois?</p>	30 min
<p>Tauko</p>		10 min
<p>Tavoite: Voimavarojen kartoittaminen</p>	<p>Käydään läpi Mielen hyvinvoinnin käsi ja siinä olevia voimavaroja, mitkä niistä ovat oppilaille tärkeitä ja mitä siinä voisi olla lisää? https://nuoret.mielenterveys-talo.fi/tiedostot/HaeTiedosto.aspx?tiedosto=mielenterveydenkasi</p> <p>Huutokauppa-harjoitus: Kirjoita voimavarat paperilapuille, esimerkiksi kaverit, urheilu/liikunta, oma huone, perhe, tietokone, kännykkä, lemmikki, musiikki, luonto, uudet vaatteet, facebook, opiskelu, työ (palkka), matkailu, elämäkatsomus/uskonto, vapaaehtoistyö, käsityöt/rakentelu, auto/mopo, kulttuuri (elokuvat, sarjat jne.), seurustelu/parisuhde, ruoka</p> <p>Oppilaat toimivat pareittain/ryhmissä.</p> <p>Jokaiselle ryhmälle annetaan sama määrä leikkirahaa (esim. 1000 euroa 50-100 euron seteleinä).</p> <p>Ryhmät ostavat tällä rahalla ohjaajien pitämästä huutokaupasta asioita, jotka ovat heille voimavaroja, vähintään kolme per ryhmä. Ohjaajat tarjoavat voimavaroja yksitellen ja ryhmät saavat miettiä paljonko ko. voimavarasta tarjoavat.</p> <p>Huutokauppa pidetään ”salaisesti”.</p> <p>Ryhmät kirjoittavat tarjoamansa summan paperille.</p> <p>Ohjaajat käyvät katsomassa, mikä ryhmä on tarjonnut eniten ja saa kyseisen voimavaran. Vastaava summa raha kerätään ryhmältä pois. Pidä huoli, etteivät ryhmät kerro paljonko rahaa heillä on jäljellä!</p> <p>Huutokaupan päätteeksi käydään yhdessä läpi mitä ryhmät ostivat ja miksi juuri nämä asiat ovat voimavaroja nuorten elämässä. Mitä he olisivat toisen ryhmän huutamista voimavaroista halunneet itselleen ja miksi?</p>	40 min
<p>Tilaisuuden kokoaminen</p>	<p>Mahdollista keskustelua heränneistä ajatuksista ja kysymyksistä.</p> <p>Lopuksi mindfulness harjoitus: https://www.youtube.com/watch?v=QyP1KeUU1R4</p> <p>Palautteen kerääminen ja lopetus. Kiittäminen toimintaan osallistumisesta.</p>	10 min

Ajankäytön kartoittaminen: Ajankäyttöympyrä

Mieti, mihin käytät aikasi?

Tämän ympyrän tarkoitus on kuvata tavallista arkivuorokauttasi.

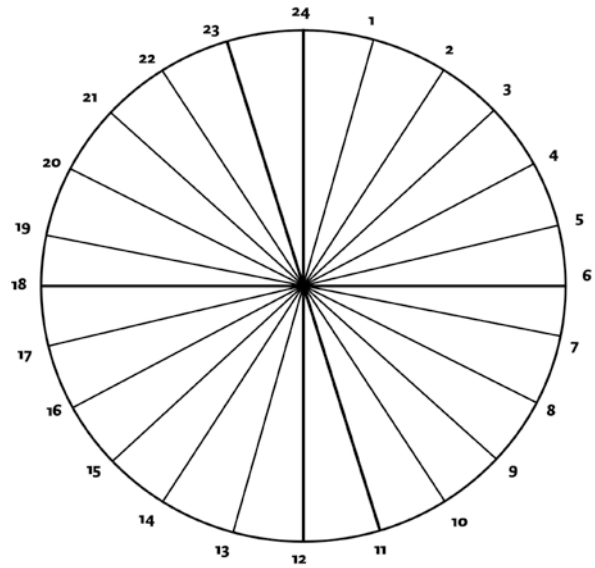
Väritä eri toimintoihin käyttämäsi aika omilla väreillään.

Mihin aikaan vuorokautta toiminnot sijoittuvat?

Voit täydentää väritystä kirjoittamalla tai kuvilla.

Merkitse alla oleviin ruutuihin, millä värillä kuvaat kutakin toimintoa.

- Nukkuminen: yöunet ja päivätorkut
- Ruokailu: vuorokauden aikana syödyt ateriat ja välipalat
- Koulutyö: koulussa vietetty aika, läksyjien teko ja koulumatkat
- Itsestä huolehtiminen: esim. kotityöt, peseytyminen, pukeutuminen, ulkonäöstä huolehtiminen ja vaikkapa meikkaaminen ja hiusten laittaminen
- Vapaa-ajan liikunta: kaikki harrastusliikunta tai muu liikunnallinen ajankäyttö
- Muut harrastukset: esim. partio, musiikki, taide, lukeminen
- TV ja tietokone: kaikki TV:n, tietokoneen ja vastaavien laitteiden parissa vietetty aika



Lähteet

<http://www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/stressi/ajanhallinta/>

[http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/boee4e804a15b667bod3f4b546fc4d01/](http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/boee4e804a15b667bod3f4b546fc4d01/AJANKYTTYMP2puolinen.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=boee4e804a15b667bod3f4b546fc4d01)

[AJANKYTTYMP2puolinen.](http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/boee4e804a15b667bod3f4b546fc4d01/AJANKYTTYMP2puolinen.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=boee4e804a15b667bod3f4b546fc4d01)

[pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=boee4e804a15b667bod3f4b546fc4d01](http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/boee4e804a15b667bod3f4b546fc4d01/AJANKYTTYMP2puolinen.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=boee4e804a15b667bod3f4b546fc4d01)

[546fc4d01](http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/boee4e804a15b667bod3f4b546fc4d01/AJANKYTTYMP2puolinen.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=boee4e804a15b667bod3f4b546fc4d01)

Ohjaustunnin asiasisältö	Ohjaustunnin rakenne ja harjoitteet	Kesto
Aloitus - tavoitteet Positiivisen ilmapiirin luominen ja orientoituminen päivän ohjelmaan.	Lyhyt pohjustus oppitunnista. Tunnin ohjelmarunko (asiasisältö) on hyvä kirjoittaa lyhyesti esimerkiksi taululle tai heijastaa verkosta valkokankaalle. Kuulumiset: kerrotaan yksi tai kaksi fiilistä tältä päivältä.	5 min
Talous/ budjetointi Tavoite: <ul style="list-style-type: none"> • oman rahankäytön hahmottaminen • talouden hallinnan vahvistaminen • pohtia rahan merkitystä itselleen 	Harjoitukset: <ul style="list-style-type: none"> • Pohditaan oman rahankäytön motiiveja; Onko syynä useimmiten tarpeellisuus, muoti, mukavuus vai jokin muu seikka? Onko tietoa, mihin rahat menevät? Paljonko pikalainoista joutuu maksamaan? (LIITTEET 1 a ja b) • Matti kukkarossa? — luodaan tulot/menot -kaavio omista kuukausittaisista tuloista ja menoista (LIITE 2). • Laaditaan valmiille pohjalle oma kuukausibudjetti. Tehtäväpohjaan on listattu valmiiksi tulon lähteitä ja menoeriä tarkentamaan, mitä tehtävään on tarkoitus täyttää. Lopuksi tuloista voi vähentää kuukausittaiset menot ja kirjoittaa erotuksen ylös jotta käyttövara konkretisoituu. • Säästösuunnitelman laatiminen (LIITE 3) Lomakkeen avulla pyritään auttamaan säästötavoitteiden onnistumisessa luomalla konkreettinen kuva siitä, kauanko aikaa tietyn summan säästäminen vie ja miten säästötavoitteen saavuttamiseen voisi itse vaikuttaa. Tarkoituksena on saada ohjattava huomaamaan mahdollisuuksia taloutensa parantamiseksi pienillä keinoilla ja saada aikaisemmilla tehtävillä heränneet ajatukset siirtymään konkreettisen tekemisen tasolle.	45 min
Tauko		5-10 min
Ruokakoritehtävä Tavoite: <ul style="list-style-type: none"> • valintojen merkitys rahan käytössä 	Jakaudutaan kolmen hengen ryhmiin. Jokainen ryhmä saa lehtimainoksia ja elintarvikemainoslehtisiä, josta leikataan ruokakorin sisältö. Kuvat liimataan kartongille. Ruokakorin arvo saa olla enintään 20 euroa. Toimeksianto: Kerätkää ruokakori niin, että ruoka riittää yhdelle henkilölle kolmeksi päiväksi.	30 min
Tilaisuuden kokoaminen	Palautteen kerääminen ja lopetus. Kiittäminen toimintaan osallistumisesta.	5 min

Lähteet

Peura-Kapanen, Liisa. Nuorten talousosaamisen edistäminen. Kuluttajatutkimus. http://www.kuluttajatutkimuskeskus.fi/files/5684/2012_nuorten_talousosaamisen_edistaminen_opas_peura_kapanen.pdf



Kaikki on katoavaista — myös raha?

Pohdi, mitkä ovat oman rahankäyttösi motiiveja?

Onko syynä useimmiten tarpeellisuus, muoti, mukavuus vai jokin muu seikka? Tiedätkö, mihin rahasi kulutat? Käytä hyödyksesi alla olevia kysymyksiä!

- Tiedätkö, paljonko sinulla on käytössäsi rahaa kuukaudessa? kyllä/ en
- Pidätkö kirjaa menoistasi? kyllä/ en
- Pidätkö kirjaa korttiostoksistasi? kyllä/ en
- Onko tilisi usein miinuksella? kyllä/ ei
- Onko käteisvarasi lopussa? kyllä/ ei
- Oletko ottanut pikavippejä? kyllä/ei
-
- Kuinka monta kertaa viikossa käytät ruokakaupassa? _____krt
- Valitsetko ruokakaupassa aina halvimman elintarvikkeen? kyllä/en
- Ostatko mieluummin valmisruokia ja eineksiä kuin kokkaat itse? kyllä/ en
- Kuinka monta kertaa kuukaudessa syöt pikaruokaa? _____krt
- Vietätkö aikaa kavereidesi kanssa kahviloissa/ pikaruokaloissa? kyllä/ en
- Onko tarpeellisuus suurin syy ostaa jokin tavara? kyllä/ ei
- Harkitsetko kalliimpia ostoksia tarkemmin kuin halvempia? kyllä/ en

- Ostatko osamaksulla? kyllä/ en
- Teetkö heräteostoksia? kyllä/en
- Oletko ostanut jonkin ”muoti”tavarahan, johon sinulla ei olisikaan ollut varaa? kyllä/ en
- Oletko tinkinyt tarpeellisista ostoksista jonkin mukavuutta tai muotistatusta lisäävän tavaran hankinnan vuoksi? kyllä/ en
- Ostatko joskus tavaroita vain ostamisen ilosta? Kyllä/en
- Riittävätkö rahasi laskujen maksamiseen? kyllä/ ei
- Riittävätkö rahasi matkakortin tai -lippujen ostamiseen? kyllä/ ei
- Tiedätkö, paljonko sinulla on lainojen lyhennyksiä ja korkoja kuukaudessa? kyllä/ en
- Vertailetko lainanhoitokustannuksia ennen lainan ottoa? kyllä/ en
- Otatko uutta lainaa vanhan maksamiseen? kyllä/ en
- Oletko vienyt panttilainaamoon tavaroita? kyllä/ en
- Oletko saanut maksukehotusta? kyllä/ en
- Onko sinulla maksuhäiriömerkintää? kyllä/ ei





MUUTAMIA ESIMERKKEJÄ,

PALJONKO MAKSAT TODELLISUUDESSA KERTALUOTOISTA TAKAISIN

Laina	Laina-aika	Kulut	Yhteismäärä	Takaisinmaksuerät	Todellinen vuosikorko	Paljonko maksat "turhaa"
100€	14 vrk	1,45€	101,45€	1x 101,45 €	50%	1,45€
500	15+15 vrk	12,00€	512,00€	2x256,00€	50%	12€
1000	30 vrk	32,50€	1032,50	1x1032,50€	50%	32,50€

Ainalainan pikaluotto

Lainasumma	Laina-aika	Korkokulut	Järjestelypalkkio	Yhteismäärä	Takaisinmaksuerät	Todellinen vuosikorko	Paljonko maksat "turhaa"
500€	12 kk	82€	29€	611€	12x50,92€	47%	111,04€
1000€	12 kk	163€	59€	1222€	12x101,83€	47%	221,96€
1500€	12 kk	245€	86€	1831€	12x152,58€	47%	330,96€

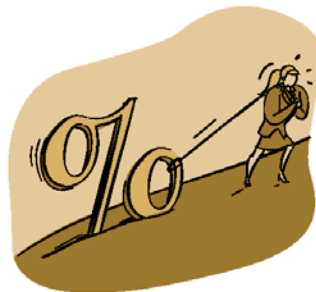
Monetin kertaluotto

Lainasumma	Laina-aika	Toimituskulut	Takaisinmaksuerät	Todellinen vuosikorko	Paljonko maksat "turhaa"
100€	6 kk	15€	1x 125€	49,59%	25€
200€	6 kk	30€	1x 250€	49,59%	50€
300€	6 kk	45€	1x 375€	49,59%	75€

Pikavipin kertaluotto

Lainasumma	Laina-aika	Kulut	Takaisinmaksuerät	Yhteismäärä	Todellinen vuosikorko	Paljonko maksat "turhaa"
100€	30 vrk	3,39€	1x103,39€	103,39€	50%	3,39€
500€	60 vrk	25,56€	2x262,78€	525,56€	50%	25,56€
1000€	90 vrk	68,53€	3x356,18€	1068,53€	50%	68,53€

Reissuluoton kertaluotto



Lähde: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/78083/Ahtiainen%](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/78083/Ahtiainen%20)

KUUKAUSIBUDJETTI

TULOT	€/kk
Palkka tai eläke	
Avustukset tai tuet	
Muut tulot	
YHTEENSÄ	

MENOT	€/kk
Asumiskulut (vuokra, sähkö, vesi)	
Puhelin- ja internetkulut	
³ Vakuutukset	
Ruokakulut	
Matkustuskulut (esim. bussilippu)	
Vaatteet	
Puhtaus ja kauneudenhoito	
Harrastukset ja vapaa-aika	
Päihteen (tupakka, alkoholi, muut päihteen)	
Terveyskulut (lääkäri, lääkkeet)	
Velat/ lainat	
Muut kulut	
YHTEENSÄ	

Laadi itsellesi
kuukausibudjetti!



TULOT - MENOT = _____ €

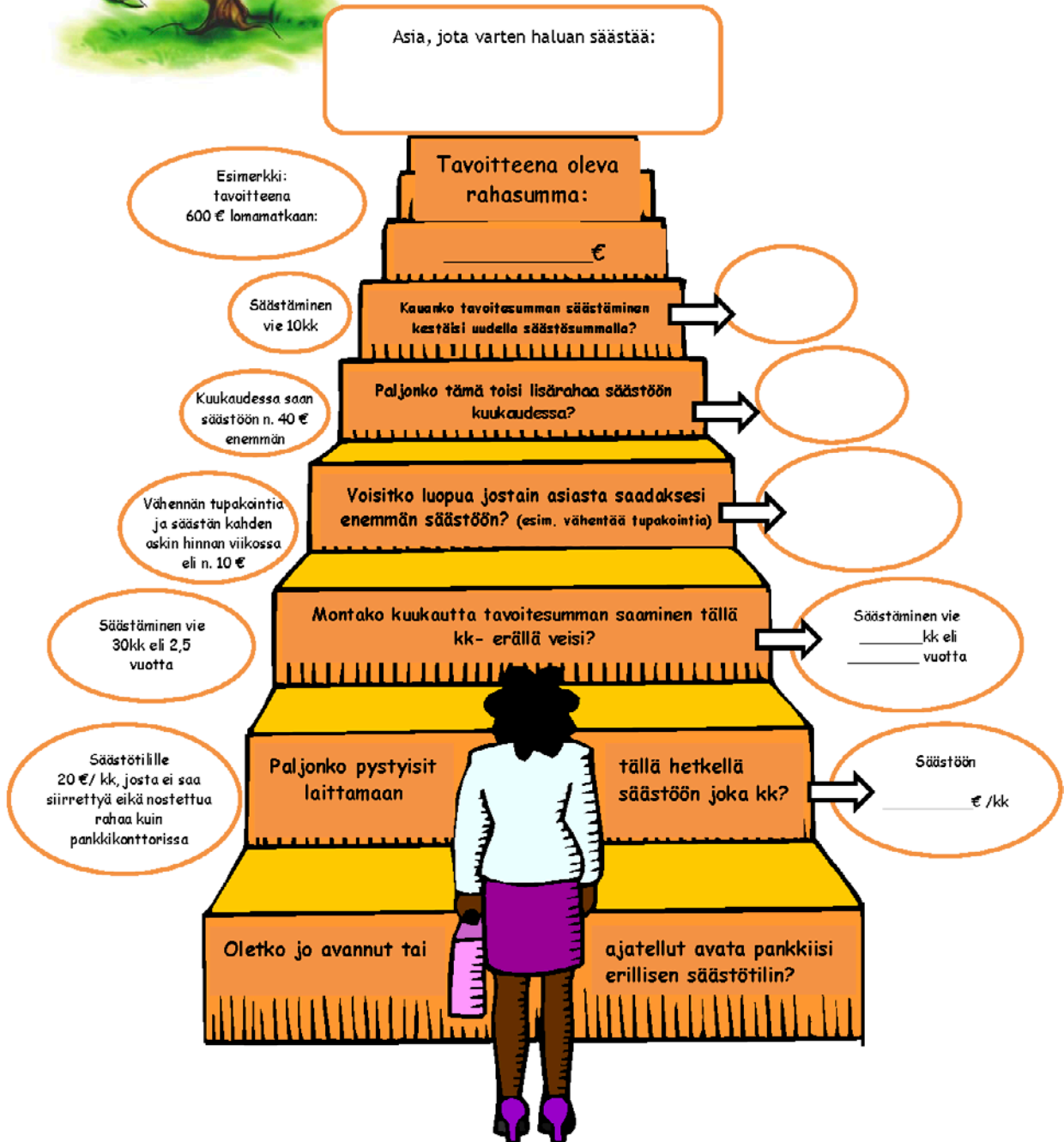
MINÄ SÄÄSTÄJÄNÄ



Luo oma säästösuunnitelmasi askel askeleelta!

Voit hyödyntää säästösuunnitelman teossa aiemmin laatimaasi kuukausibudjettia sekä pohdintatehtävää omasta rahankäytöstäsi.

Huomasitko sinulla olevan jotain turhia menoja, joita voisit karsia päästäksesi säästötavoitteeseesi?



*Minna Laurila, Laura Roininen, Raisa Rantanen, Tiia Lahti,
Nea Lankinen & Meri Pulkkinen*

TEEMA 5

MINÄKUVA, ITSETUNTO JA TUNTEET

Minäkuva ja itsetunto

Itsetunto vastaa kysymykseen, miten suhtaudun itseeni tai miten paljon arvostan itseäni. Minäkuva eli minäkäsitys vastaa kysymykseen siitä, millainen minä olen. Itsetunto on hyvä, jos minäkäsityksessä ovat positiiviset ominaisuudet voitolla, ja huono, jos negatiivisia ominaisuuksia koetaan olevan enemmän. Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen minäkuva on totuudenmukainen. Hän tuntee heikkoutensa ja sietää niiden olemassaolon. Itsetuntoon liittyy myös kyky arvostaa muita ihmisiä. Menestyviä kanssaihmiä ei koeta uhkaksi. Toisia voidaan ihailla. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, ei loukkaa muita. Itsetuntoon kuuluu myös epäonnistumisten ja pettymysten sietäminen. Jokainen pettymys ei vaurioita itsetuntoa, ja ihminen kykenee myöntämään omat virheensä. Aikuisen ihmisen kypsälle itsetunnolle ja itsenäisyydelle on ominaista sopeutuminen yhteisön normeihin. Hän ei jatkuvasti vertaile itseään muihin ja pohdi omaa hyväksytyksi tulemistaan. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, Huovinen, 2008, 12-17; Keltikangas-Järvinen, 1994, 17-23, 118-119; Toivakka & Maasola, 2011, 15-18.)

Itsetuntemuksella tarkoitetaan omaa ymmärrystä itsestä. Se on oman kehon, ajatusten ja tunteiden tuntemista ja tietämistä. Sen varaan rakennamme minäkuvamme. Itsetuntemustaidot opitaan oman perheen, yhteisön ja

kavereiden verkostossa. Kouluuyhteisön toimintakulttuurilla voidaan tukea opiskelijoiden itsetuntoa. Ryhmän ohjaaja voi luoda tilanteita, joissa itsetuntemusta yhdessä tutkitaan ja opitaan. Tärkeää on, että ryhmän jäsen kokee, että hän saa toisten ihmisten huomion, että ryhmä tarvitsee häntä ja että ryhmänjäsenet välittävät toistensa hyvinvoinnista. (Toivakka & Maasola, 2011, 15-18.)

Lähteet

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Huovinen M., 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Toivakka ja Maasola, 2011. Itsetunto kohdalleen. Bookwell Oy.

Ohjaustunnin asiasisältö	Ohjaustunnin rakenne ja harjoitteet	Kesto
<p>Ohjaustunnin tavoitteet ja sisältö:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Itsetunto, minäkuva, tunteet ja positiivisen palautteen antaminen itselle ja toisille. 	<p>Opiskelijat ohjataan istumaan piiriin. Lyhyt pohjustus oppitunnista. Tunnin sisältö on hyvä kirjoittaa lyhyesti esimerkiksi taululle tai heijastaa valkokankalle verkosta.</p> <p>Käydään läpi päivän tunnelmat ”filiskorttien” (esim. mun stoori -kortit, Saga-kortit, vanhat postikortit) avulla. Valitse kortti ja kerro miltä tänään tuntuu.</p>	15 min
<p>Ominaisuusmarkkinat</p> <p>Tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positiivisen palautteen antaminen itselle ja toisille vahvuuskorttien avulla • Omien voimavarojen löytäminen 	<p>Ohjaajat hankkivat/askartelevat vahvuuskortit etukäteen tuntia varten. Liitetiedostona valmis askartelupohja.</p> <p>Opiskelijat istuvat edelleen piirissä, jonka keskelle vahvuuskortit levitetään. Opiskelijat ohjataan tarkastelemaan vahvuuskortteja ja miettimään seuraavia kysymyksiä:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mitkä kolme vahvuutta ajattelet kuvastavan parhaiten itseäsi? (Valitaan kortit.) 2. Mikä ominaisuus kuvailee henkilöä X? (Valitaan henkilö kenestä kierros aloitetaan ja jokainen saa vuorollaan kertoa, mikä kortti kuvailee omasta mielestään parhaiten tätä henkilöä. Samaan tyyliin käydään koko piiri läpi). 3. Mitkä vahvuudet ovat sellaisia, joista kokisit itsellesi olevan hyötyä? (Valitaan 1 tai 2 korttia.) <p>Tässä harjoituksessa pyritään luomaan keskusteleva ilmapiiri ja yritetään löytää myös perusteluja sille, miksi jokin kortti on valittu. Kysymykset puretaan aina heti valintakierroksen jälkeen ja ohjaajat pitävät huolen siitä, että jokainen vuorollaan kuuntelee ja tulee kuulluksi.</p>	30 min
<p>Tauko</p>		10 min
<p>Luokkakuva</p> <p>Tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Myönteisen minäkuvan muodostaminen • Ryhmän yhteistyön tukeminen ja toisten kannustaminen 	<p>Tässä harjoituksessa opiskelijat luovat positiivisen luokkakuvan, johon jokainen piirtää/maalaa/askartelee oman kuvansa, käyttäen inspiraationa edellisessä harjoituksessa saamaansa positiivista palautetta. Tyyli on vapaa, ohjaajat hankkivat monipuoliset materiaalit työtä varten.</p> <p>Opiskelijoille annetaan iso esim. valkoinen paperi, johon he yhteistyössä muodostavat oman luokkakuvansa kirjoituksin ja kuvin. Myös ohjaajat voivat kirjoittaa terveisensä kuvaan. Tarvike-esimerkkejä: vesivärit, tussit, värikynät, aikakausi- ja sanomalehdet, liima, väripaperit, sakset, teippi yms.</p>	30 min
<p>Positiivisuus-laput</p> <p>Tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hyvien asioiden huomioiminen toisessa 	<p>Jokainen opiskelija saa liukuvasti ”luokkakuva” -harjoituksen aikana käydä kirjoittamassa jonkin hyvän asian luokkansa jäsenille niihin tarkoitetuille lapuille. Jokaisella opiskelijalla on oma nimetty lappu luokassa. Palaute annetaan nimettömänä.</p>	5 min
<p>Palautteen kerääminen ja lopetus</p>	<p>Yhteenvedo tehdään samaan tapaan kuin aloitus, eli ”filiskorttien” avulla. Kysytään, mikä filis opiskelijoilla on näin tunnin lopuksi.</p> <p>Kerätään palaute ja kiitetään osallistumisesta.</p>	10 min

määrätietoinen	kiltti	turvallinen
viisas	luottavainen	luotettava
avulias	sitoutunut	rohkea
iloinen	onnellinen	tyytyväinen
hauska	vastuuntuntoinen	rehellinen
sosiaalinen	rauhallinen	avoin
ystävällinen	innostuva	innostava
huolellinen	itsenäinen	luova
mukava	tunteellinen	vahva
tarkkaavainen	utelias	voimakas
sinnikäs	tasapainoinen	
olen hyvä urheilussa		olen taitava piirtäjä
olen musikaalinen		olen hyvä kuuntelija
olen sopeutuvainen		olen eläväinen
olen rohkeasti oma itseni		olen liikunnallinen
olen järjestelmällinen		olen kaunis
olen komea		

Saara Kippo & Erika Lehtonen

TEEMA 6

OPISKELIJAN OSALLISTAMINEN YHTEISEEN KEHITTÄMISEEN

Teeman tarkoituksena on antaa opiskelijoille mahdollisuus ilmaista mielipiteensä oppimisympäristöä koskevista asioista ja osallistaa opiskelijaa opetuksen ja oppilaitosympäristön kehittämiseen. Osallisuus

merkitsee mukanaoloa ja vaikuttamista. Opiskelijoiden osallistamiseen haettiin mallia dialogisen verkostotyön menetelmistä, lähinnä alueneuvonpitomallista.



Ohjaustunnin asiasisältö	Ohjaustunnin rakenne ja harjoitteet	Kesto
Ohjaustunnin tavoitteet ja sisältö:	<p>Lyhyt pohjustus oppitunnista. Tunnin ohjelmarunko (asiasisältö) on hyvä kirjoittaa lyhyesti esimerkiksi taululle tai heijastaa verkosta valkokankaalle.</p> <p>Alkuleikki: Julkkisten tunnustus. Lapuille on kirjoitettu julkkisten nimiä. Jokainen saa yhden lapun jonka laittaa otsaansa vasten niin, ettei sitä itse näe. Kysellään toisilta vihjeitä siitä, kuka on.</p>	10 min
Väitteet Tavoite: <ul style="list-style-type: none"> • Tuoda ilmi opiskelijoiden mielipiteitä opiskelun ja opetuksen nykytilasta • Saada aikaan pohdintaa siitä miten asioita voisi parantaa 	<p>Ensin kaikki osallistuvat yksilöinä arvioimaan ohjaajien esittämiä väittämiä nostamalla ”samaa mieltä” (vihreä) tai ”eri mieltä” (punainen) – kyltin väitteen kuultua. Väitteet liittyvät opiskelijan osallisuuteen ja toiveisiin. Jokaisen väitteen saama kannatus kirjataan ylös ja raportoidaan oppilaitoksen johdolle. Toistetaan vuosittain ja verrataan edellisen vuoden tulokseen. Kts. väittämät seuraavalta sivulta.</p>	20 min
Tauko		10 min
Tavoite: <ul style="list-style-type: none"> • Tuoda ilmi mikä on hyvin ja toimivaa ja mikä ei 	<p>Opiskelijat jatkavat taululle aloitettuja teemaan liittyviä lauseita yksin tai pareittain. Voi käyttää myös tietokonetta, jolloin vastaukset jäävät muistiin. Jos käyttää taulua, niin vastaukset dokumentoidaan kuvaamalla. Tulokset toimitetaan oppilaitoksen johdolle.</p>	20 min
Ryhmän turvallisuusmittari	<p>Oppilaat täyttävät saman turvallisuusmittarin kuin teemassa 1. (tämä toteutetaan, mikäli koko ohjelma on käyty läpi).</p>	10 min
Tauko		10 min
Tilaisuuden kokoaminen ja lopetus	<p>Verrataan turvallisuusmittarista saatuja tuloksia ensimmäisen kerran tuloksiin. Palautteen kerääminen ja lopetus. Kiittäminen toimintaan osallistumisesta.</p>	15 min

Osallistujille jaetaan Samaa mieltä - ja Eri mieltä –kyltit, joiden avulla he pystyvät kertomaan mielipiteensä ohjaajien lukemia väittämiä kohtaan.

Väittämät kuuluivat seuraavasti:

Haluaisin osallistua lukujärjestyksen suunnitteluun opettajan kanssa

Oppilaiden pitäisi saada suunnitella lukujärjestys kokonaan

Taukoja tulisi olla tuplasti enemmän

Koulun pitäisi tarjota aamiainen

Tunneilla pitäisi olla enemmän tietokoneilla työskentelyä

Opettajat voisivat pitää enemmän kokeita

Tutkintoon pitäisi kuulua enemmän työharjoittelua

Pelkkä heinäkuu olisi riittävä kesäloma

Luokassamme pitäisi olla tiukempi kuri

Päähine kuuluu asukokonaisuuteen myös sisällä

Joka vuosi pitäisi olla luokkaretki

Oppilaat voisivat suunnitella oppitunteja

Itsenäistä opiskelua pitäisi olla enemmän

Ryhmätyöt parantaisivat luokkamme henkeä

Koulun ilmapiiri paranisi jos koululla olisi enemmän sohvia ja lepotiloja

Jos kouluruoka olisi parempaa voisin maksaa siitä

Välitunneilla pitäisi olla ohjattua toimintaa

Eri alojen opiskelijoiden pitäisi tehdä enemmän yhteistyötä

Haluaisin vaikuttaa enemmän opintojeni arviointiin

Opettajien pitäisi kuunnella enemmän oppilaita

Oppilaiden pitäisi kuunnella enemmän opettajia

Haluaisin enemmän opintokäyntejä

Tarvitsisin enemmän tietoa tulevista työmahdollisuuksistani

Tarvitsisin enemmän ohjausta jatko-opintoihin

Joka vuosi pitäisi olla terveydenhoitajan käynti

Tiedän miten kelan palveluita käytetään

Koulun pitäisi alkaa myöhemmin

Lauseen aloitukset olivat seuraavanlaisia:

Luokassamme erityisen hyvää on _____

Oppituntia häiritsee _____

Joskus en jaksa keskittyä tunnilla, koska _____

Parhailta oppitunneilla on _____

Huonoin tapa pitää oppituntia on _____

Koulussa viihtyisi paremmin, jos _____

Paras tapa opettaa on _____

Kouluun olisi mukavampi tulla, jos _____

Huonointa koulun tiloissa on _____

Koulun tiloissa parantaisin _____

Välitunnilla kivointa on _____

Lukujärjestys olisi toimivampi jos _____

Pahinta koulussa on _____

Paras koulupäivä on _____ koska _____

Suosittelen tätä alaa muillekin koska _____

KIRJOITTAJAT

Terhi Hautaviita

lehtori

Laurea-ammattikorkeakoulu

Saara Hirvi

opiskelija

Laurea-ammattikorkeakoulu

Leena Karhumaa

lehtori

Laurea-ammattikorkeakoulu

Saara Kippo

opiskelija

Laurea-ammattikorkeakoulu

Eija Mattila

yliopettaja

Laurea-ammattikorkeakoulu

Vuokko Pohjanoksa

lehtori

Laurea-ammattikorkeakoulu

Pirkko Rimpilä-Vanninen

lehtori

Laurea-ammattikorkeakoulu



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU



Terhi Hautaviita, Leena Karhumaa, Eija Mattila,
Vuokko Pohjanoksa & Pirkko Rimpilä-Vanninen

OPISKELUN ALOITUKSEN OSALLISTAVA TUKI -HANKE

Opiskelun aloituksen osallistava tuki -hanke kohdistui nuorten opintojen keskeyttämisen ja syrjäytymisen ehkäisyyn ammattiopistossa opiskelunsa aloittavien kontekstissa. Hankkeeseen osallistuivat Laurea-ammattikorkeakoulun Hyvinkään yksikön kumppaneina Hyrian, Keudan ja Validian ammattiopistot. Projektin toiminta kohdistui välillisesti em. oppilaitosten opiskelijoihin ja henkilöstöön, joiden kanssa yhteisöllisesti kehitettiin osallistavia toimintamalleja, joita voidaan jatkossa käyttää erilaisissa nuorten kanssa tapahtuvissa toiminnoissa, myös opiskeluympäristön ulkopuolella, esim. työpajoissa ja harrastetoiminnoissa. Ammattikorkeakoulun opiskelijat saivat hankkeen aikana monipuolista kokemusta hanke- ja kehittämistoiminnoista sekä toiminnan raportoinnista.

OAOT-hankkeen tarkoituksena oli tuottaa opintojen keskeyttämisen ehkäisyyn soveltuvaa opiskelija-tuutorikoulutusta, yksilö- ja ryhmäohjausmenetelmiä sekä muuta elämänhallintaa ja terveyden edistämistä parantavia malleja kuten keskustelumalli. Hankkeessa toteutettiin myös verkko-ohjauksen ja -vuorovaikutuksen kokeilu.

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013


Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

 Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus