

## OPIKELU ON KIVAA, KUN SE EI OLE KOKO ELÄMÄ

– Kyselytutkimus opintojen kuormittavuudesta Diakonia-ammattikorkeakoulussa keväällä 2010 läsnä olleille viittomakielen tulkkioiskelijoille

Sanna Karvonen  
Opinnäytetyö, kevät 2010  
Diakonia-ammattikorkeakoulu,  
Diak Länsi, Turku  
Viittomakielentulkin koulutusohjelma  
Viittomakielentulkki (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Karvonen, Sanna. Opiskelu on kivaa, kun se ei ole koko elämä – Kyselytutkimus opintojen kuormittavuudesta Diakonia-ammattikorkeakoulussa keväällä 2010 läsnä olleille viittomakielen tulkkiopiskelijoille. Turku, Kevät 2010, 43 s., 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Länsi, Turku. Viittomakielentulkin koulutusohjelma, viittomakielentulkki (AMK).

---

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Diakonia-ammattikorkeakoulun Turun toimipaikassa keväällä 2010 läsnä olleiden viittomakielen tulkkiopiskelijoiden kokemuksia kuormittumisestaan opintojen aikana. Tavoite oli tarkastella kuormittumista nimenomaan opiskelijoiden näkökulmasta. Aineisto kerättiin Webropol -kyselyllä.

Kyselyyn vastasi hieman yli puolet läsnäolevista opiskelijoista, vastauksia saatiin 58 opiskelijalta. Kyselyllä saatiin laajasti tietoa opiskelijoita kuormittavista asioista sekä muun muassa siitä, mitkä seikat motivoivat opiskelijoita. Tuloksista ilmeni, että lähes kaikki opiskelijat ovat kokeneet kuormittavuutta opintojen aikana. Eniten kuormittavuutta kyselyn mukaan aiheutti kiire, liian vaativat tai helpot kurssisisällöt ja ulkopuolisten asioiden aiheuttamat ongelmat, kuten harjoittelupaikkojen haasteellinen saanti.

Tutkimuksesta selvisi, että opiskelijoista 93 % oli kokenut itsensä kuormittuneeksi jossakin vaiheessa opintoja. Kaikilta vuosikursseilta löytyi henkilöitä, joilla kuormittuminen on vähäisempää ja vastaavasti suurempaa, kyselyhetkellä opiskelijoista 58 % koki itsensä erittäin tai hyvin kuormittuneeksi. Suuria eroja eri vuosikurssien välillä ei löytynyt.

---

Asiasanat: kysely, kvalitatiivinen tutkimus, kvantitatiivinen tutkimus, viittomakieli, kuormitus, opiskelu

## ABSTRACT

Karvonen, Sanna. Studying is Fun when it's not My Whole Life – Survey Curriculum-Overload of Sign Language Interpreter Students Studying in Diaconia University of Applied Sciences during spring 2010. Turku, Spring 2010, 43 p., 2 Appendices. Diaconia University of Applied Science, Turku Unit. Degree program in Sign Language Interpreter (AMK).

---

The aim of this thesis was to survey what Sign Language Interpreter students think about their own curriculum load. Sign Language Interpreter students who studied in Diaconia University of Applied Sciences in the spring 2010 were the group surveyed. The Aim was to examine the study-load specifically from the students' perspective. The material was collected by Webropol -survey.

About half of the students responded to the questionnaire, totalling 57 students. This survey included comprehensive information on students' work-load and what factors motivate students. The results showed that almost all students have experienced over-loading during their studies. The survey showed that most stress was the hurry, too demanding, or too easy course contents and external problems, such as access to challenging placements.

The investigation revealed that 93% of students had experienced stress-overload at some time during their study. Throughout the year courses have varied with more or less over-loading and, at the time of the questionnaire, 58% of students felt themselves very or extremely stressed. Significant differences between the different year courses could not be found.

---

Keywords: survey, qualitative research, quantitative research, Sign Language, curriculum over-load, studying

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 VIITTOMAKIELENTULKIN KOULUTUSOHJELMA .....	7
2.1 Ammattiopinnot .....	8
2.2 Vaihtoehtoiset ammattiopinnot .....	8
2.3 Vapaasti valittavat opinnot ja opinnäytetyö.....	9
3 OPISKELU JA TYÖSKENTELYTAVAT DIAKISSA .....	10
3.1 Opintojen mitoittaminen.....	10
3.2 Työskentely- ja suoritustavat .....	11
4 OPISKELIJAN JAKSAMINEN .....	13
4.1 Psyykkinen toimintakyky.....	13
4.2 Kuormittuminen .....	14
4.3 Stressi .....	15
4.3.1 Stressin hallinta.....	15
4.3.2 Työuupumus .....	15
4.4 Opiskelijan jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä .....	16
4.4.1 Opiskelumotivaation merkitys jaksamiseen .....	16
4.4.2 Opettajien merkitys oppimisprosessissa .....	17
5 KYSELYTUTKIMUS OPISKELIJOILLE.....	18
5.1 Tutkimuksen toteutus ja tavoitteet .....	18
5.2 Tutkimusaineisto.....	19
6 TUTKIMUSTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	20
6.1 Vastaajien taustatiedot .....	20
6.2 Opiskelijoiden kuormittumiskokemukset.....	21
6.3 Koulun henkilökunnan ja opiskelijoiden vaikutus jaksamiseen.....	23
6.3.1 Opettajat .....	25
6.3.2 Opinto-ohjaaja.....	27
6.3.3 Opintopsykologi .....	27
6.3.4 Opiskelijoiden antama tuki ja kannustus toisilleen .....	28
6.3.5 Ilmapiiri oman vuosikurssin kesken.....	28
6.3.6 Vuosikurssien välinen ilmapiiri .....	29
6.4 Opinnot.....	30
6.4.1 Kurssit ja niiden vaikutukset.....	30

6.4.2 Lukujärjestysten suunnittelu ja kurssien aikatauluttaminen.....	31
6.4.3 Opiskelijoiden kokemukset läsnäolovelvollisuudesta ja sen kuormittavuudesta.....	31
6.5 Opetustapa ja sen vaikutukset opiskelujen kuormittavuuteen .....	32
6.5.1 Kirjallisten tehtävät.....	34
6.5.2 Ryhmätöiden kuormittavuus .....	34
6.5.3 Verkkokurssien kuormittavuus .....	35
6.5.4 Harjoitteluiden kuormittavuus.....	35
6.6 Ulkoiset tekijät jaksamiseen vaikuttajina.....	36
6.7 Palaute .....	37
6.8 Opintojen vaikutus henkilökohtaiseen elämään.....	38
7 POHDINTA .....	39
LÄHTEET.....	41

LIITE 1: Tutkimuspyyntökirje tulkkioiskelijoille sähköpostilla

LIITE 2: Kyselylomake viittomakielen tulkkioiskelijoille

## 1 JOHDANTO

Opiskelijan kuormittuminen opintojen aikana on kulkenut ajatuksissani ja meidän opiskelijoiden keskusteluissa läpi koulutuksen. Keskusteluiden innoittamana aloin pohtia opinnäytetyöni aihetta liittyen kuormitukseen opinnoissa, siihen onko kuormittumista oikeasti ja jos on, mikä sitä aiheuttaa.

Perehdyn opiskelijan kuormittumiseen juurikin opiskelijan näkökulmasta ja opiskelijoille tekemäni kyselyn pohjalta, sain kuvaa siitä, kuinka opiskelijat itse kokevat kuormittumisensa opintojen aikana. Kyselyllä kartoitin sitä, mikä kuormittumista aiheuttaa ja mikä opiskelijoita motivoi oppimaan.

Toivon, että opinnäytetyöni antaa opiskelijoille vertaistukea ja tunnetta siitä, että kukaan ei ole yksin omien ajatustensa kanssa, vaan tuntemukset eri vuosina ovat hyvin samanlaisia ja muutkin tuntevat usein samoin. Uskon opinnäytetyöni antavan pohtimisen aihetta myös opettajille ja muulle koulun henkilökunnalle siitä, kuinka opiskelijoiden hyvinvointia voitaisiin parantaa ja mahdollisesti kuormittumista lieventää tai jakaa sitä tasaisemmin.

Käsittelen teoriaosuudessani viittomakielentulkin koulutusohjelman rakennetta ja työssä jaksamiseen vaikuttavien tekijöiden peruskäsitteitä sekä merkityksiä. Rinnastan työssäni työn ja opiskelun, sillä työssä jaksamista ja opiskelussa jaksamista voidaan peilata toisiinsa, onhan opiskelu täysipäiväistä kuten työkin. Teoriaosuudessa käsiteltävät aiheet ovat nousseet kyselyn ja vastausten pohjalta, opiskelijoiden tuntemuksista.

## 2 VIITTOMAKIELENTULKIN KOULUTUSOHJELMA

Käsittelen kappaleessa lyhyesti viittomakielentulkin koulutusohjelman rakennetta Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Koulutusohjelman selvittäminen on oleellista, sillä kyselytutkimuksessa kysyin miten opiskelijat kokevat opiskeltavat kurssit ja mitkä kurssit erityisesti aiheuttavat kuormittumista.

Viittomakielentulkin koulutusohjelma on laajuudeltaan 240 opintopistettä (op) ja koulutuksen voi suorittaa neljässä vuodessa (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a., a). Koulutus laajeni nykyiseen pituuteensa vuonna 2004 (Hytönen, Rissanen. 2006, 6). Tällä hetkellä opintokokonaisuus koostuu 22 op perusopinnoista, 158 op ammattiopinnoista, 22 op vaihtoehtoisista ammattiopinnoista, 15 op vapaasti valittavista opinnoista ja 23 op opinnäytetyöstä (KUVA 1). (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a., a.)



KUVA 1. Viittomakielentulkin koulutusohjelman tutkintorakenne(Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a., b).

Perusopinnot kuuluvat kokonaisuudessaan ensimmäisen lukuvuoden opintosuunnitelmaan, ne antavat opiskelijoille pohjaa myöhemmille ammattiopinnoille. Perusopinnoissa opiskelija saa tietoa viittomakielialasta ja viittomakielen tutkimuksen perusteista. Ne myös kehittävät opiskelijan opiskelu- ja vuorovaikutustaitoja. (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a., a.)

## 2.1 Ammattiopinnot

Ammattiopintoja on läpi koko neljännen opiskeluvuoden. Niiden tavoitteena on kehittää opiskelijan ammatillista osaamista niin, että valmistuttuaan opiskelija osaa toimia työyhteisössä ja koulutusta vastaavissa työtehtävissä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a., a.)

Ammattiopintoihin kuuluvassa viittomakielentulkin ammatillisuus opintokokonaisuudessa opiskelijat tutustuvat myös työnohjaukseen, joka antaa opiskelijoille valmiuksia myöhemmin työelämässä tarjottavaa työnohjausta varten. Työnohjausta on kolmannen lukuvuoden syksyllä ja neljännen lukuvuoden keväällä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a., a.) Työnohjauksessa tutkitaan työntekijän ja työn suhdetta. Työnohjauksessa asioita käsitellään ohjattavien näkökulmasta, heidän kokemustensa perusteella. Se ei siis ole koulutusta, vaan siinä opitaan työstä omien kokemusten kautta. Työnohjaaja ohjaa kysymyksillään keskustelua siten, että työntekijät voivat tarkastella työtään mahdollisimman monipuolisesti, siten että myös vaikeammista ristiriidoista ja ongelmista voidaan keskustella. (Keskinen 1999, 59–60)

## 2.2 Vaihtoehtoiset ammattiopinnot

Vaihtoehtoisissa ammattiopinnoissa opiskelijoilla on valittavanaan kolme eri vaihtoehtoa: tulkkaus eri asiakasryhmille, viittomien opetuksen pedagogiset opinnot tai monikulttuurisuus ja projektit. Vaihtoehtoiset ammattiopinnot suoritetaan kokonaisuudessaan neljännen lukuvuoden syksyllä. Opinnoissa opiskelija syventää osaamistaan valitsemaansa osa-alueeseen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a., a.)

Tulkkaus eri asiakasryhmille sisältää opintoja, joilla syvennetään tietoja huonokuuloisten, kuuroutuneiden, kuurosokeiden ja sisäkorvaistutetta käyttävien tulkkauksesta. Opinnot sisältävät teoriaopintoja ja käytännönharjoituksia. (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a., a.)



Viittomien opetuksen pedagogisissa opinnoissa opiskelija oppii taidot, joilla hän voi opettaa viittomia niitä kommunikoinnissaan tarvitseville perheille tai muille tahoille. Opinnot suoritetaan yhteistyössä Turun yliopiston kanssa. Opintoihin kuuluu muun muassa erityispedagogiikan ja kasvatopsykologian perusteet. (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a., a.)

Monikulttuurisuus ja projektit mahdollistavat opiskelun ulkomailla, nämä voivat myös sisältää eri projekteihin osallistumista (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a., a.).

Vaihtoehtoisissa ammattiopinnoissa lähiopetustuntien määrä vaihtelee ja loput opinnot opiskelija suorittaa henkilökohtaisen opetussuunnitelman mukaisesti esimerkiksi harjoitteluissa tai kirjallisuuteen perehtyen (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a., a.).

### 2.3 Vapaasti valittavat opinnot ja opinnäytetyö

Vapaasti valittavien opintojen tavoitteena on syventää, monipuolistaa ja lisätä opiskelijan tietoja ja taitoja. Opiskelija voi itse päättää mitä opintoja sisällyttää vapaasti valittaviin opintoihin. Vapaasti valittavia opintoja voi suorittaa Diakin muussa yksikössä, avoimessa ammattikorkeakoulussa, jossakin toisessa ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa. Vapaasti valittavia opintoja voi suorittaa Suomessa tai ulkomailla. (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a., a.)

Opinnäytetyössä tutkitaan viittomakielialaan tai viittomakielentulkin työhön liittyviä aiheita. Opinnäytetyön voi tehdä yksin, parin kanssa tai ryhmässä. Opinnäytetyöhön liittyy aina kirjallinen osa ja valinnaisesti tuoteosa. Opinnäytetyötä aletaan tehdä jo toisena lukuvuotena ja jatketaan neljänteen lukuvuoteen saakka. (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a., a.)

### 3 OPISKELU JA TYÖSKENTELYTAVAT DIAKISSA

Opintojen ja kurssien opetus- ja työskentelytavat vaihtelevat suuresti opetettavan aiheen mukaan, tämän takia on oleellista selvittää, mitä tarkoitetaan milläkin opetustavalla ja kuinka opiskelijan työmäärä jakautuu kurssien aikataulutusessa.

#### 3.1 Opintojen mitoittaminen

Opintojen laajuuden, keston ja työmäärän laskennallista arviointia kutsutaan opintojen mitoittamiseksi, sen tavoitteena on luoda edellytykset oppimiselle. Opintojen laajuus mitataan opintopisteinä, opintojen kokonaiskesto ilmaistaan vuosina ja opiskelijan työmäärä ilmoitetaan tunteina. (Alha, Jutila & Karjalainen 2003, 40.)

Vuonna 2005 kaikki Suomen yliopistot ja korkeakoulut siirtyivät mittaamaan opintojen pituutta eurooppalaisen opintopistejärjestelmän mukaan. Tämä tarkoittaa, että opiskelijan työmäärä vuodessa on 60 op eli 1600 työtuntia yhden lukuvuoden aikana. Tällöin 1op työmääräksi tulee 26,66 tuntia. (Kalmari ym. i.a., 47.)

Opintopisteen tuntimäärät jakautuvat lähitunteihin ja itsenäisesti suoritettaviin tunteihin. Näiden tuntimäärät jakautuvat eri tavoin eri kursseissa. Yleissuosituksena viittomakielentulkin koulutusohjelmassa lähiovetustunteja on 15 tuntia yhtä opintopistettä kohden. Viittomakielessä suositus on 18 lähiovetustuntia yhtä opintopistettä kohden. Nämä tuntimäärät ovat kuitenkin ainoastaan suosituksia ja lähiovetustunnit riippuvat hyvin paljon kurssin sisällöstä ja siitä kuinka opetus toteutetaan. Lähiovetustuntien määrät saattavat siis vaihdella kurssikohtaisesti. Lähiovetustunti on pituudeltaan 45 minuuttia. (Sanna Uusipaikka, henkilökohtainen tiedonanto 1.4.2010.)

### 3.2 Työskentely- ja suoritustavat

Työskentely- ja suoritustavat vaihtelevat kurssien ja kurssien tavoitteiden mukaan. Käsittelen alla Diakonia-ammattikorkeakoulussa viittomakielentulkin koulutusohjelmassa käytettyjä opetusmenetelmiä, joiden kuormittavuutta kysyin myös kyselyssäni.

Luento on opettajajohtoista opettamista, jossa opiskelijan omalle vastuulle jää muistiinpanojen tekeminen opettajan selittäessä ja havainnollistaessa opetettava asiaa (Kalmari i.a., 218–219). Viittomakielentulkin koulutusohjelmassa luennot ovat yleensä opetusmenetelmänä opinnoissa, joissa läsnäolovelvollisuutta ei ole, esimerkiksi Turun yliopistolle suoritettavat opinnot ovat opetustavaltaan luentoja.

Opintokokonaisuudet joissa työskentelytapana on osallistuva työskentely, on usein opetustapana toiminnallinen opetus (Kalmari i.a., 218–219). Osallistuva työskentely edellyttää opiskelijan osallistumista opetukseen, tarkoittaen että opiskelijoilla on usein läsnäolovelvollisuus.

Toiminnalliseen opetukseen kuuluu erilaisia toiminnallisia opetusmenetelmiä, esimerkiksi opetustilanteessa annettavia tehtäviä, joiden avulla opiskelijat sisäistävät opeteltavaa asiaa. Toiminnallisen opetuksen opetusmenetelmiä ovat esimerkiksi, harjoitustyöt, tiimityöt, projektit ja draamat. Viittomakielen koulutusohjelmassa monet kurssit kuuluvat toiminnallisen opetuksen ja osallistuvan työskentelyn alle. (Kalmari i.a., 218–219.)

Verkko-opetuksessa opiskelijat työskentelevät sähköisessä oppimisympäristössä tietokoneen välityksellä. Tehtävien tekeminen ja kommunikointi muiden opiskelijoiden ja opettajan kanssa tapahtuu verkossa, tämä voi olla myös osana opetusta, yhdistettynä muihin opetusmenetelmiin. (Kalmari i.a., 219.)

Kirjallisia tehtäviä ovat raportit, esseet, referaatit tai muut ohjeistetut kirjalliset tehtävät. Kirjalliset tehtävät ovat usein osa kurssia ja niiden tekeminen kuuluu kurssin suorittamiseen. (Kalmari i.a., 219.) Viittomakielentulkin koulutusohjel-

massa kirjallisten tehtävien lisäksi opiskelijat saattavat joissakin kursseissa palauttaa tehtäviä kuvatussa muodossa esimerkiksi jos raportti tulee palauttaa viittomakielellä.

Harjoittelut ovat opetusmenetelmänä poikkeava, siinä opiskelijat oppivat erilaisissa yhteisöissä ja yrityksissä ja soveltavat teoriassa oppimaansa käytäntöön. Diakissa viittomakielentulkin koulutusohjelmaan kuuluu 30 op harjoitteluja, harjoittelun suorittamiseen kuuluu usein kirjallinen työ, jolla opiskelija raportoi oppimistaan (Kalmari i.a., 220). Raportti voidaan tehdä joko suomen- tai viittomakielellä, riippuen harjoittelun ohjeistuksesta.

## 4 OPISKELIJAN JAKSAMINEN

Tutkimukseni käsittelee opiskelijan jaksamista ja opintojen kuormittavuutta. Käsittelemme alla kuormittavuuteen ja jaksamiseen liittyviä termejä työntekijän ja työn näkökulmasta, sillä rinnastan työssäni opiskelun ja työn. Opiskelu, niin kuin työkin on kokopäiväistä ja jatkuvaa. Siinä tärkeää on, että opiskelun vaatimukset vastaavat opiskelijan kykyjä ja voimavaroja, samoin kuin työntekijän näkökulmasta työn tulisi vastata näitä samoja vaatimuksia. Opiskelijoiden kuormittumista ei ole kuitenkaan tutkittu niin paljon kuin työn aiheuttamaa kuormitusta, joten alla käsitellään tämän takia työn aiheuttamaa kuormitusta, ajatuksena rinnastaa se opiskelijan tuntemuksiin.

### 4.1 Psyykinen toimintakyky

Psyykinen toimintakyky on sitä että työntekijä pystyy suoriutumaan tehtävästään, ilman liiallista kuormittumista tehtävän aikana ja sen jälkeen. Tämä vaatii myös positiivisia kokemuksia työssä. Psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämiseen vaikuttavat eri tekijät, esimerkiksi työyhteisö, työnantajan toiminta ja johtaminen, työn sisältö ja työnjako sekä työympäristö. Tavallisissa työolosuhteissa ihminen kykenee arvioimaan omaa toimintaansa ja voimavarojansa työn tekemisessä. Lyhyitä aikoja ihminen kykenee työskentelemään liian vaativissa olosuhteissa. Tällaisen tilanteen jatkuessa ja pitkittyessä voi seurauksena kuitenkin olla mm. työuupumusta. (Ek 2000, 16.)

Työntekijän kuormittumiseen ja rasittuneisuuteen vaikuttavat monet tekijät. Työntekijän henkilökohtaiset stressin hallintakeinot vaikuttavat siihen, kuinka paljon työntekijä stressiä sietää ja miten hän stressiin suhtautuu, myös työntekijän vaikutusmahdollisuudet työhönsä ja työolosuhteisiin vaikuttavat kuinka henkilö kokee liiallista ponnistelua vaativat työtehtävät. (Ek 2000, 16.) Tämä tuli ilmi tutkimuksessanikin. Opiskelijoiden liialliseen kuormittumiseen vaikutti nimenomaan henkilökohtaiset ominaisuudet ja opiskelijat kokivat kuormittumisen hyvin eri tavoin.

## 4.2 Kuormittuminen

Kuormittumisella voidaan tarkoittaa ihmisen fyysisiä ja henkisiä stressireaktioita. Kuormittumiskäsitteitä on olemassa ali- ja ylikuormittuminen. Tällä tarkoitetaan, että henkilön kuormittuminen on joko liian suurta ja se ylittää henkilön henkiset ja fyysiset voimavarat tai liian pientä, jolloin tehtävä työ on liian helppoa ja näin rasittaa ihmistä. (Gardel 1978, 73–74.) Tutkimuksessani nousi esiin, että opiskelijat kokivat ali- ja ylikuormittumista, juuri samoista syistä. Jos kurssi on liian helppo tai liian vaikea koettiin kyselyn mukaan motivaation puutetta ja kuormittumista.

Kuormittuminen voi olla lyhyt- tai pitkäkestoista, sekä myönteistä ja haitallista kuormittumista. Kuormittuminen ilmenee stressireaktioina, käyttäytymisen ja toiminnan muutoksina ja ihmisen omina tuntemuksina. (Järvenpää & Teikari 1990, 43) Lyhytaikainen kuormittuminen on esimerkiksi yhden työpäivän kestävä. Lyhytaikaisesta kuormittumisesta palautuu nopeasti seuraavana päivänä tai seuraavan loman aikana. Lyhytaikainen kuormittuminen ilmenee positiivisina tuntemuksina esimerkiksi virkeytenä tai negatiivisempina kuten väsymyksenä ja kyllästyneisyytenä. (Järvenpää & Teikari 1990, 44.)

Pitkäaikainen kuormittuminen vaatii aikaa kehittyäkseen ja siitä palautuminen vaatii enemmän aikaa kuin lyhytaikaisesta kuormittumisesta palautuminen. Pitkäaikainen kuormittuminen voi ilmetä ärtyneisyytenä, jännittyneisyytenä ja masentuneisuutena, henkilöllä voi olla myös muisti- tai keskittymisvaikeuksia. Fyysisiä oireita pitkäaikaisesta kuormittumisesta voi olla päänsärky, vatsaoireet tai sydänoireet. Henkilöllä joka kärsii pitkäaikaisesta kuormittumisesta saattaa ilmetä myös käytösmuutoksia, kuten poissaolot, työn laadun vaihtelu tai laadun aleneminen. Pitkäaikaiseen kuormittumiseen saattaa liittyä myös liiallinen alkoholin ja lääkkeiden käyttö sekä unihäiriöt. Pitkäaikainen kuormittuminen saattaa aiheuttaa myös positiivisia piirteitä, näitä ovat kehittyminen ja uusien asioiden oppiminen sekä työtyytyväisyyden kokeminen. (Järvenpää & Teikari 1990, 44.)

### 4.3 Stressi

Suomessa sanalla stressi tarkoitetaan yleisimmin henkilön itse kokemaa tunnetta. Stressi voidaan kuitenkin jakaa myös kolmeen eri käsitteeseen: stressitekijöihin, stressireaktioihin ja yksilön ja ympäristön vuorovaikutukseen sekä siinä ilmenevään epätasapainoon. Stressi syntyy kun ihmisen voimavarat ja mahdollisuudet sekä ympäristön vaatimukset ja haasteet eivät kohtaa. Jos ympäristö vaatii enemmän, kuin henkilö pystyy tekemään, kokee henkilö voimattomuutta ja stressiä. (Ahola 2006, 41; Ek 2000, 16; Kinnunen & Feld 2005, 14.) Ihmiset reagoivat stressitekijöihin eli stressiä aiheuttaviin tapahtumiin ja asioihin hyvin eri tavoin (Kinnunen & Feldt 2005, 14).

#### 4.3.1 Stressin hallinta

Stressiä voidaan hallita ja siihen voidaan vaikuttaa muuttamalla stressiin vaikuttavia tekijöitä. Työn sisältöön voidaan vaikuttaa ja työympäristöä muuttaa työn vaatimusten mukaan. Työntekijä voi myös itse vaikuttaa stressin hallintaan omilla henkilökohtaisilla teoillaan. Hän voi hallita ja suunnitella omaa elämäänsä ja arvioida tavoitteensa realistisesti, jolloin vaikutetaan henkilön ajatuksiin ja voidaan hallita näin stressin vaikutuksia. Stressiin voi vaikuttaa myös keskittymällä omiin fyysisiin kykyihinsä huolehtimalla ruokavaliostaan ja liikunnasta. Stressiä lieventää myös rentoutuminen ja työstä irtautuminen vapaa-aikana, tärkeää on myös tuki jota saadaan perheenjäseniltä ja ystävilä. (Järvenpää & Teikari 1990, 46.)

#### 4.3.2 Työuupumus

Työuupumus on seurausta pitkittyneestä työstressitilanteesta, se on kriisitila työntekijän ja työn suhteessa. Työuupumus näyttäytyy erilaisina psyykkisinä oireina kuten uupumusasteisena väsymyksenä, ammatillisen itsetunnon heikkenemisenä, psyykkisenä ja fyysisenä väsymyksenä ja kyynisyytenä. Työuupumus on useimmiten seurausta työyhteisön ristiriidoista, rooliepäselvyyksis-

tä ja työn vaatimusten ja työntekijän mahdollisuuksien ja kykyjen mahdottomasta yhteensovittamisesta. Se saa siis vaikutteita työntekijän ja työn ominaisuuksista. Pitkään jatkuessa uupumus saattaa aiheuttaa masennusta tai päihteiden väärinkäyttöä. (Lamminpää 1999, 109–110; Ahola 2006, 46–47.)

#### 4.4 Opiskelijan jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä

Opiskelijan jaksamiseen vaikuttavat samat asiat kuin työntekijänkin jaksamiseen. Alla on käsitelty erikseen niitä jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä, jotka nousivat vahvimmin esiin kyselyssäni.

##### 4.4.1 Opiskelumotivaation merkitys jaksamiseen

Motivaatiosta voidaan käyttää kahta eri termiä, sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Se kumpaa termiä missäkin tilanteessa käytetään, riippuu motiiveista jotka opiskelijaa motivoivat opiskelemaan. Motiivilla tarkoitetaan usein jotakin tarvetta, viettiä, halua tai jotain muuta sisäistä yllykettä tai sillä voidaan tarkoittaa ulkoisia palkkioita ja rangaistuksia. Ulkoisessa motivaatiossa opiskelijaa motivoi jokin ulkoinen kannustin, kuten valmistuminen tai hyvä arvosana. Sisäisessä motivaatiossa opiskelijaa kannustaa esimerkiksi oppiminen tai työn ilo. Opiskelija joka työskentelee sisäisen motivaation innostamana, ei ole riippuvainen ulkoisista palkinnoista. Kuitenkin ulkopuolinen kiitos tai palaute on silloin tällöin tärkeää onnistumisen kokemiseksi. (Peltonen & Ruohotie 1992, 16–19, 85)

Opiskelijan motivaatioon vaikuttavat monet eri tekijät. Näitä ovat yksilölliset tekijät kuten tarpeet, harrastukset ja asenteet. Näiden lisäksi vaikuttavia tekijöitä ovat ulkoiset tekijät kuten koulun ja luokan fyysinen ympäristö, ilmapiiri ja opetuksen sisältö ja tavoitteet. Opiskelijan motivaatioon vaikuttavat myös opiskeltavan ammatin ammattirakenne ja työelämän kehitysnäkymät. (Peltonen & Ruohotie 1992, 82)



#### 4.4.2 Opettajien merkitys oppimisprosessissa

Opetuksessa on tärkeää, että opiskelijat kokevat opetuksen tavoitteellisena ja tärkeänä. Kuitenkin motivaatio syntyy aina opiskelijan omasta kokemuksesta. Opiskelijalle on tärkeää, että hän kokee edistymisen kokemuksia ja kokee ymmärtävänsä opiskeltavan asian. Tässä korostuu palautteen laatu, on tärkeää, että opiskelijan omia arviointitapoja ohjataan realistiseen suuntaan jos opiskelija luulee ymmärtäneensä asian, jota ei todellisuudessa ole ymmärtänyt. (Peltonen & Ruohotie 1992, 83)

Opettajan työmotivaatiolla on yhteys opiskelijoiden motivaatioon ja persoonallisuuteen. Ne ja opettajan valitsemat opetusmenetelmät vaikuttavat opiskelijoiden oppimistuloksiin. Opiskelijoiden motivaation syntymiselle on tärkeää, että opettajan toiminta on kannustavaa. Oppimisen kannalta on tärkeää, että opetustapa ja -tyyli tukevat opiskelijoiden motivaatiota opiskeluun, tärkeää on myös että opiskelijoiden ja opettajan odotukset vastaavat toisiaan. (Peltonen & Ruohotie 1992, 85, 95)

Opettajien opetusasenteet säätelevät osittain opettajien omaa työmotivaatiota. Opettajan opetusasenteet vaikuttavat opettajan toiminnan laatuun ja työmotivaatio enemmän opettajan vireystilaan opettajan tehdessä työtään. (Peltonen & Ruohotie 1992, 104.) Opettajien työmotivaatiota voivat heikentää luokan hallintaan liittyvät seikat kuten kurinpito, liian suuret luokat tai muut opetukseen liittyvät tekijät tai koulun ulkopuoliset tekijät esimerkiksi palkan alhaisuus (Peltonen & Ruohotie 1992, 95). Tutkimuksessani saadut vastauksista selvisi samoja pohdintoja liittyen opettajan työmotivaation vaikutuksista opiskelijaan. Opettajan työmotivaation puutos aiheutti opiskelijoiden motivaation laskua, sillä opettajan opetustapa ja -tyyli ei enää tällöin vastaa opiskelijoiden tarpeita.

## 5 KYSELYTUTKIMUS OPISKELIJOILLE

Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa opiskelijoiden kokemasta kuormittumisesta opintojen aikana. Kuinka he kokevat oman kuormittumisensa vai onko kuormittumista opiskelujen aikana lainkaan. Opinnäytetyöni aihe muotoutui oman kiinnostukseni pohjalta.

### 5.1 Tutkimuksen toteutus ja tavoitteet

Käytin tutkimuksessani aineistonkeruumenetelmänä kyselyä ja tutkimustavoitteeni ollessa viittomakielen tulkkiopiskelijoiden kokemusten kerääminen, laadullinen tutkimus oli luonnollinen lähestymistapa tutkimuksen tekemiseen. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tutkimusta tarkastellaan tutkittavan ryhmän omasta näkökulmasta, tämä toteutuu tutkimuksessani kyselyllä opiskelijoille. Laadullisen tutkimuksen avulla sain henkilökohtaisia kokemuksia ja kertomuksia tulkkiopiskelijoiden kuormittumis- ja jaksamiskokemuksista. Käytän työssäni myös määrällistä tutkimusmenetelmää, sillä koin numeraalisen tarkastelun tärkeäksi havainnollistamiskeinoksi tulkitessani aineistoa. Määrällisessä tutkimuksessa tutkimusta tarkastellaan tilastollisesta tai numeraalisesta näkökulmasta, määrälliseen tutkimukseen liittyy vahvasti myös vertailevaa tutkimusta, jota toteutin työssäni vertailemalla vuosikurssien välisiä tuloksia toisiinsa. Koin, että työssäni paras tapa oli yhdistää nämä kaksi menetelmää, jotta tutkimuksen tuloksista saatiin mahdollisimman paljon irti. (Pyörälä 2002; Jyväskylän yliopisto i.a. a.; Jyväskylän yliopisto i.a. a)

Valitsin kyselyn aineistonkeruumenetelmäksi sillä kyselyn avulla sain tietoa opiskelijoiden omista tuntemuksista laajasti koko opiskelijaryhmältä. Kyselyn kohderyhmänä oli vuosina 2006–2009 Diakissa viittomakielen tulkkiopiskelijat. Kyselyssä tavoitteenani oli saada tietoa opiskelijoiden kuormittumista aiheuttavista seikoista ja niistä tukitoimista, jotka he kokevat hyviksi. Tein kyselypohjan näiden ajatusten pohjalta ja testasin kyselyä etukäteen muutamalla opiskelijalla, jolloin sain korjattua kyselyiden kirjoitusasua siten, että ne olisivat helposti ymmärrettäviä ja saisin niistä mahdollisimman paljon tietoa.

Lähetin kyselyn myös ohjaajilleni kommentoitaviksi, heiltä sainkin vinkkejä ja korjausehdotuksia kyselyn laatimiseen. Muutin ja lisäsin muutamia kysymyksiä kyselypohjaan kommenttien ja huomioideni pohjalta.

Lähetin kyselyn opiskelijoille sähköpostilla(Liite 1.) ja tein kyselyn Webropol – kyselynä(Liite 2.), jolloin sain vastaukset täysin anonyymeinä. Toteutin kyselyn vuoden 2010 tammi-helmikuun vaihteessa. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada opiskelijoiden tuntemuksia opintojen aiheuttamasta kuormituksesta, miten he kokevat opiskelun ja mitkä tukitoimet ovat heidän mielestään hyviä opiskeluissa jaksamisen kannalta. Tutkimus antaa tietoa siitä kuinka kuormittaviksi opiskelijat kokevat opintonsa ja mitkä tekijät aiheuttavat liiallisen kuormittumisen tunteen.

## 5.2 Tutkimusaineisto

Aloitin vastausten purkamisen tarkastelemalla vastauksia ensin kysymys kysymykseltä. Tällä tavoin sain selville, miten opiskelijat ovat kokeneet kysytyyn asiaan yleisesti. Tämän jälkeen tarkastelin vastauksia vertaillen eri vuosikurssilla olevia opiskelijoita. Vastauksia tuli kaikilta vuosikursseilta tasaisesti otettaessa huomioon opiskelijamäärät kullakin vuosikurssilla, tämä mahdollisti vertailun vuosikurssien kesken. Sain vastauksia 58 opiskelijalta, yhteensä opiskelijoita vastaushetkellä oli 104 (Maarit Kulmala, henkilökohtainen tiedonanto 27.4.2010).

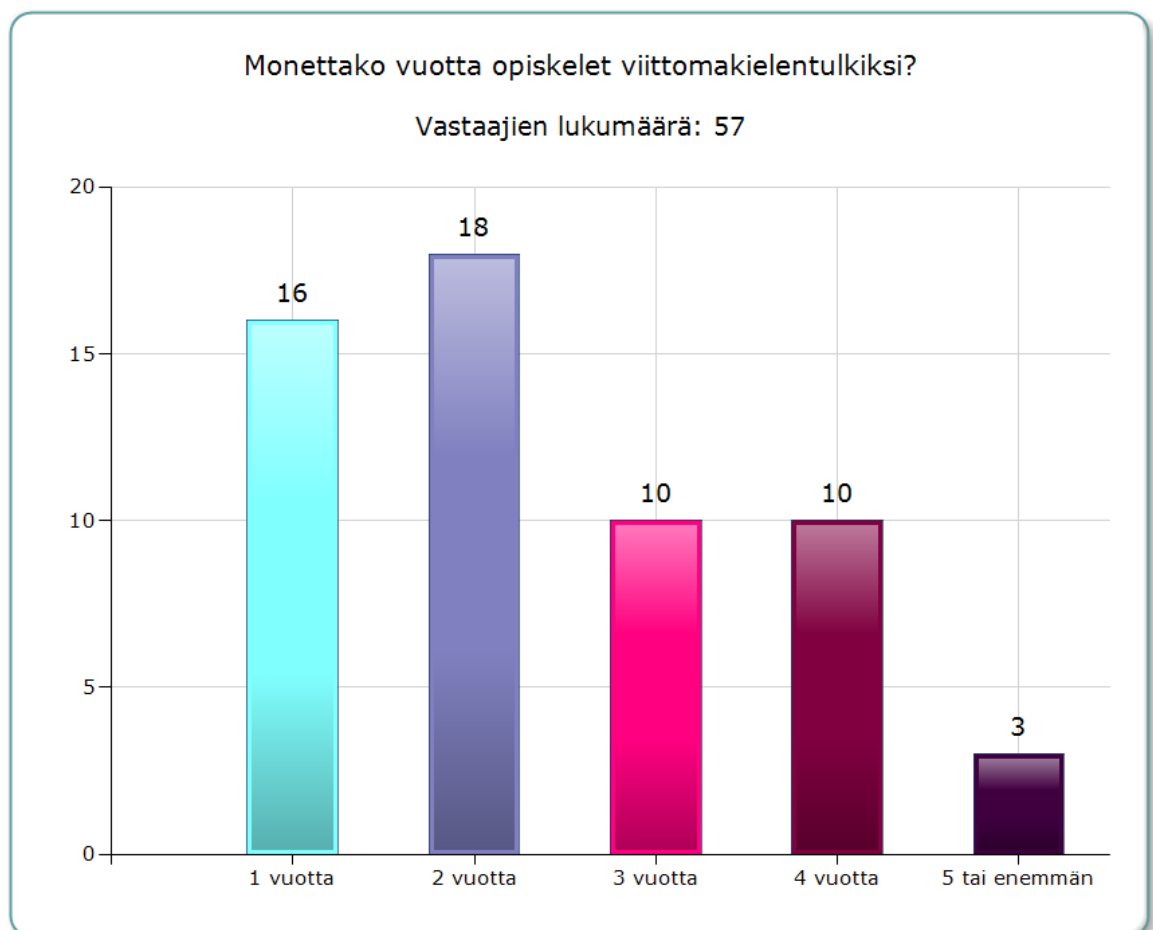
Alun perin tarkoitukseni oli tarkastella vastauksia myös iän mukaan, mutta koska opiskelijat olivat iältään lähes saman ikäisiä, koin vertailun iän perusteella olevan turhaa.

Jaottelin vastaukset aihealueen mukaan, enkä kysymysten perusteella. Koin tämän selkeimmäksi tavaksi purkaa ja käsitellä opiskelijoille tärkeitä asioita ja asioita, jotka nousivat kyselyssä esiin.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 6.1 Vastaajien taustatiedot

Vastaajia oli yhteensä 58, yksi vastaaja vastasi ainoastaan kolmeen ensimmäiseen kysymykseen. Tällä hetkellä opiskelijoita on yhteensä 104, joten hieman yli puolet opiskelijoista vastasi kyselyyn (Maarit Kulmala, henkilökohtainen tiedonanto 27.4.2010). Avoimiin kysymyksiin eivät kaikki aina vastanneet, tämän takia vastauksia purkaessani vastaajien yhteislukumäärä saattaa vaihdella. Vastauksia tuli kaikilta vuosikursseilta, eniten ensimmäisen ja toisen vuosikursin opiskelijoilta, joita on opiskelujoinakin eniten. (KUVA 2.)



KUVA 2. Vastaajien määrä jaoteltuna opiskeluvuoden mukaan

Vastaajista 76 % oli 20–25-vuotiaita, 17 % 25–30-vuotiaita, loput 7 % olivat alle 20-vuotiaita tai yli 30-vuotiaita. Kysyin opiskelijoiden ikää vertaillakseni eri ikäryhmän vastauksia toisiinsa. Koska opiskelijoiden ikäjakauma oli hyvin tasainen ja päädyin tulokseen ettei tuloksia kannata tarkastella iän perusteella.

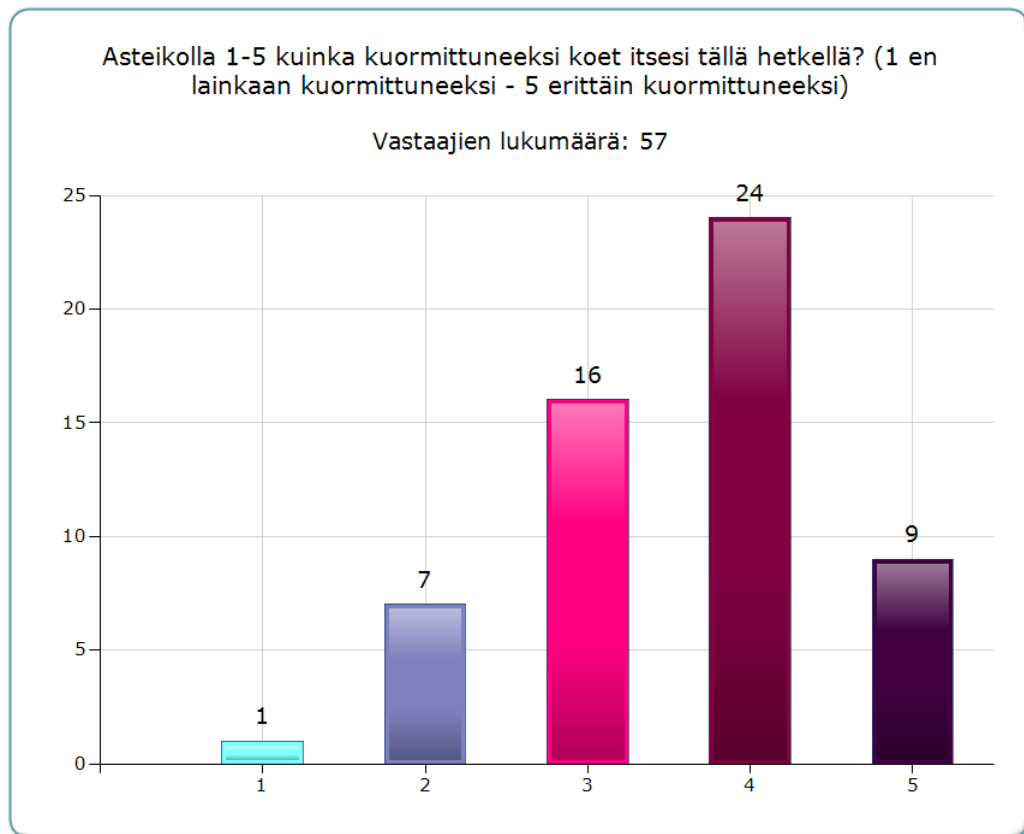
En kysynyt kyselyssäni vastaajien sukupuolta, sillä viittomakielentulkin koulutusohjelmassa ei tällä hetkellä ole juurikaan miespuolisia opiskelijoita, jolloin sukupuolten välistä vertailua ei olisi voinut tehdä niin, että tuloksista olisi saanut selkeitä vastauksia.

## 6.2 Opiskelijoiden kuormittumiskokemukset

Kysyttäessä onko opiskelija kokenut itsensä kuormittuneeksi opintojen aikana vastaajista 93 % vastasi, että on kokenut itsensä kuormittuneeksi jossakin vaiheessa opintojaan (n=57). Kuormittumista he olivat kokeneet silloin, kun tenttejä tai tehtäviä kasaantuu paljon samalle ajalle, varsinkin lukukausien lopussa kuormittumista sanottiin olleen enemmän.

Loppulukukaudesta tuntuu että tehtäviä tulee vain lisää ja lisää eikä saa tehtyä edellisiääkään pois alta ajoissa. Pitkien koulupäivien jälkeen energia ei vain riitä enää tehtävien tekemiseen ja niihin panostamiseen.

Kuvassa 3. näkyy kuinka kuormittuneeksi vastaajat kokivat itsensä kyselyhetkellä tammi-helmikuussa 2010. Vastaajien vastauksista ilmenee, että 33 eli 58 % kokee itsensä enemmän kuin vain kuormittuneeksi. Tämä vahvistaa opiskelijoiden keskusteluissa esiin tulleita kuormittumistuntemuksia. Suuria eroja vuosikurssien välillä ei kysymyksessä erottunut.



KUVA 3. Vastaajien kuormittumiskokemukset vastaushetkellä

Vaikka kuormittumispiekit osuvatkin lukukausien loppuun, monet opiskelijoista ovat kyselyn mukaan kokeneet kuormittumista jo pidemmän aikaa. Monessa vastauksessa mainittiin, että kuormittumista on koettu jatkuneen 2. vuosikurssin jälkeen tasaisesti koko ajan, välillä hiukan helpottaen ja välillä pahentuen.

Heti toisen vuoden syksystä asti olen kokenut jatkuvaa kuormittumista, mutta etenkin nyt kolmannen keväällä tunnen, että kuormitus on niin suuri, etten tiedä pärjäänkö. Kuormittumiseen vaikuttaa se, että vähintään 6-tuntisen koulupäivän jälkeen pitää tehdä muita tehtäviä ja esitelmiä ja viitottuja lauluja ja tarinoita yms. Ja sen lisäksi hakea kuumeisesti harjoittelupaikkaa, tehdä 3op:n käännöstyötä, tehdä 80h tulkin seurantaa. Eli vapaa-aikaa ei juurikaan ole, tai jos on niin sekin menee siihen, että yrittää aikatauluttaa elämäänsä, että missä vaiheessa ehtii tekemään minkäkin koulutehtävän.

Ensimmäisen vuoden kuormittumiskokemusten kerrottiin johtuneen uudesta oppimisympäristöstä ja uudesta kielestä, sekä pitkistä paljon vaativista harjoitte-

luista. Ensimmäisenä opiskeluvuotena oppiminen painottuukin juuri viittomakielisen ja viittomakielisen kulttuurin omaksumiseen.

Yksittäisiä kuormittumisia aiheuttavia tekijöitä kerrottiin olevan työn ja koulun yhteensovittaminen, henkilökohtaisessa elämässä tapahtuneet muutokset tai esimerkiksi vakavat sairaudet, myös oma sairastuminen, joka aiheuttaa poissaoloja tai kipeänä kouluun menemistä, sanottiin olevan osa syy mahdollisiin kuormittumistunteisiin.

Vastaajista 46 % käy töissä opiskelujen ohessa (n=57), tuntimäärät vaihtelivat jonkin verran. Osa opiskelijoista työskenteli vain muutamia tunteja viikossa, osa ainoastaan lomilla. Noin puolet töissä käyvistä vastaajista sanoi työskentelevänsä 10–20 tuntia viikossa. Vuosikurssien välillä eroja ei juuri ollut. Osa vastaajista kertoi avoimissa kysymyksissä työn rasittavan koulunkäyntiä, mutta he kokivat sen myös välttämättömäksi rahatilanteen takia.

Moni opiskelija sanoi rästien ja tekemättömien tehtävien ja uusien tehtävien kasaantumisen vaikuttaneen kuormittumistuntemuksiin. Esimerkiksi taidonnäytettä varten suoritettut rästit olivat aiheuttaneet muutamille oppilaille lisääntyneitä kuormituksen tunnetta.

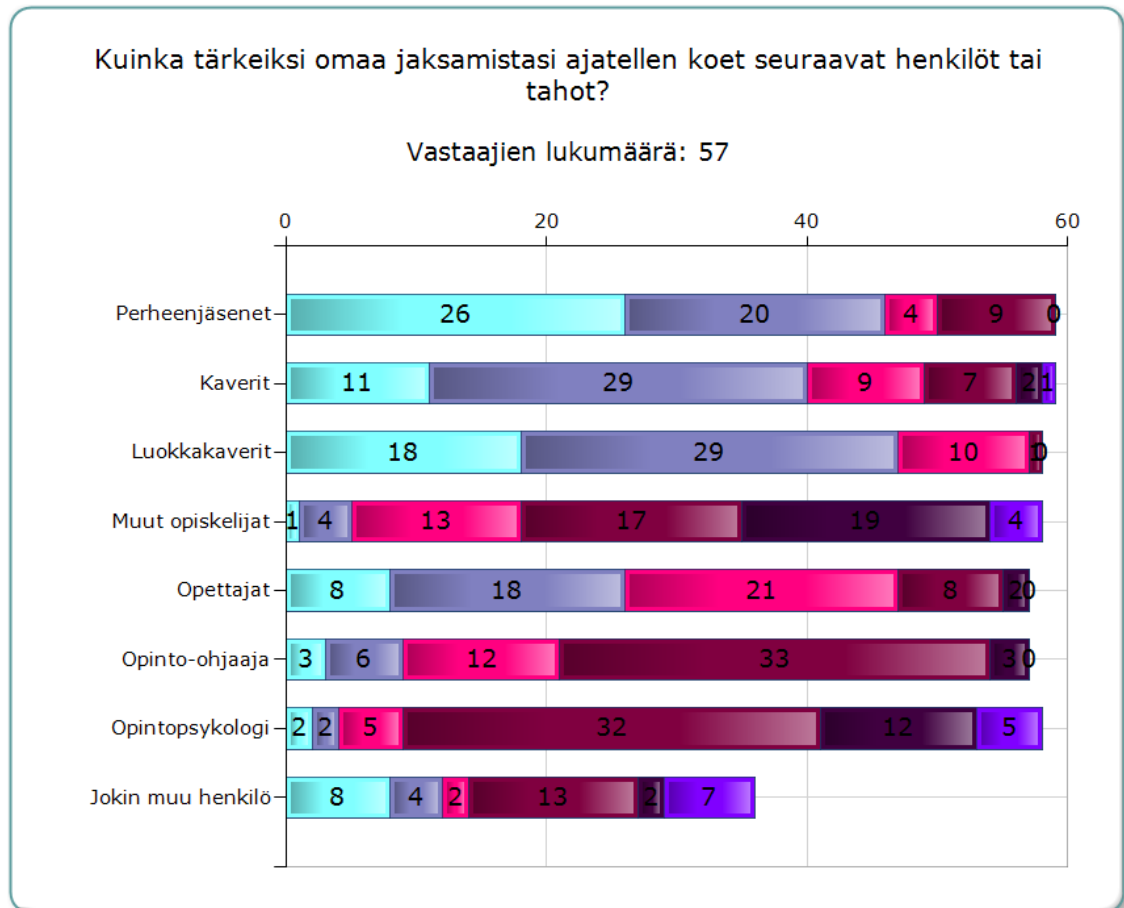
### 6.3 Koulun henkilökunnan ja opiskelijoiden vaikutus jaksamiseen

Käsittelen tässä kappaleessa koulun henkilökunnan vaikutuksia opiskelijoiden kuormittumiseen. Käsittelen myös kuinka opiskelijat kokevat toisten opiskelijoiden antaman tuen tai kaivataanko tukea enemmän joltakin taholta.

Kyselyssä tiedustelin kuinka tärkeiksi omaa jaksamista ajatellen vastaajat kokevat läheisensä, koulun henkilökunnan tai opiskelutoverit. Tutkimuksesta käy ilmi, että tärkeimmäksi tueksi jaksamisen kannalta koetaan perheenjäsenet. Vastanneista opiskelijoista 26 vastaajaa koki perheenjäsenten tuen tärkeimmäksi tueksi. Kavereiden ja luokkakavereiden tuki koettiin myös tärkeäksi. Kavereiden tuen koki erittäin tärkeäksi 29 vastaajaa ja sama määrä koki vuosi-

kurssilaisten tuen erittäin tärkeänä. Muiden luokkien opiskelijoiden tuki koettiin vähemmän tärkeäksi. (TAULUKKO 1)

TAULUKKO 1. Kuinka tärkeäksi jaksamistasi ajatellen koet seuraavat henkilöt? Vastaajat vastasivat kyselyyn asteikolla 1-6, vasemmalla tärkein tuki, oikealla ei lainkaan tärkeä.



Kuten jo aiemmin totesin ja taulukosta näkyy, kaikkein tärkeimmäksi tueksi koettiin omat perheenjäsenet, tätä tuki avoimissa vastauksissa tulleet vastaukset. Tosin vastauksissa kerrottiin koulun myös huonontavan omia henkilökohtaisia suhteita. Tätä käsittelem enemmän myöhemmin, käsitellessäni koulun vaikutuksia henkilökohtaiseen elämään.

Avoimissa vastauksissa oli muutamia mainintoja hallinnon ja koulun asenteista, sekä toiminnasta opiskelijoita kohtaan. Opiskelijat tunsivat, ettei heitä arvosteta hallinnon puolelta. Vastauksista ilmeni ajatuksia siitä, että viittomakielen tulk-



kiopiskelija on huonommassa asemassa kuin Diakissa medianomi-opintoja suorittava opiskelija. Tähän liitettiin myös tekniikan vajavaisuus viittomakielen tulkkiopiskelijoiden puolella.

### 6.3.1 Opettajat

Opettajien rooli ja heidän vaikutus opinnoissa jaksamiseen tuli esiin useassa kohdassa kyselyä. Pääosin opettajien ammattitaitoon oltiin tyytyväisiä, kuitenkin myös tyytymättömyyttä tuli vastauksista esiin.

Motivaation puutetta aiheuttivat lähes poikkeuksetta opettajista lähtöisin olevat seikat. Ammattitaidottomuus ja epäpätevyys aiheuttivat motivaation laskua, näiden lisäksi kurssien huono suunnittelu tai toisiaan toistavat tehtävät laskivat motivaatiota.

Vastaajista 90 % koki opettajat ammattitaitoisiksi (n=57). Vaikka lähes kaikki opiskelijat kokevat opettajat ammattitaitoisiksi, opettajien toimia myös kritisoitiin. Avoimissa vastauksissa, nousi esiin opettajien ammattitaidottomuus hyvin vahvasti. Muutamassa vastauksessa oli eritelty, että viittomakielen opetus ei ole ammattitaitoista tai tunteja ei suunnitella etukäteen. Avoimissa vastauksissa oli kommentteja siitä, että suurin osa opettajista on ammattitaitoisia, mutta eivät kaikki, myös tuntiopettajien ammattitaitoa kyseenalaistettiin.

Ajoittainen tehtävien kuormittuvuus tietylle ajanjaksolle, luokan väliset ristiriidat ja epäpätevänohloinen opettaja. (Mikä aiheuttaa motivaation laskua opiskelussa?)

Opettajien ammattitaidottomuus ja puolueellisuus sekä tieto heidän mustasta listasta. (Mikä aiheuttaa motivaation laskua opiskelussa?)

Useassa kysymyksessä esiin tuli opettajien puolueettomuus. Vastauksissa käytettiin muun muassa termejä *naamakerroin*, *reiluus*, *”musta lista”* ja *puolueellisuus*, näillä viitattiin opettajan käytökseen opiskelijoita kohtaan. Vastauksista selvisi, että esimerkiksi tehtävien palautuksissa ei aina ole toimittu samoin kaik-

kien opiskelijoiden kohdalla. Kuitenkin toivottiin joustoa tehtävien palautukseen esimerkiksi sairastapauksissa.

Opettajien motivaation puute aiheutti opiskelijoille motivaation puutetta tai laskea. Vastaavasti opettajien oma motivaatio, motivoi myös opiskelijoita opiskelemaan.

Opettajan into ja aiheen mielenkiintoisuus. Jos opettaja ei tunnu olevan kiinnostunut aiheesta, miksi minäkään olisin?

Opiskelijoista 82 % koki, että on saanut opettajilta tukea tarvittaessa (n=56). Avoimista vastauksista tuli kuitenkin ilmi, että opettajilta kaivattaisiin enemmän tukea opintojen aikana. Opettajilta kaivattaisiin enemmän kahdenkeskistä aikaa ja keskustelua. Kuitenkin osa opiskelijoista kertoi kokemuksistaan, joissa opettajat ovat omatoimisestikin huomanneet tai ottaneet huomioon opiskelijoiden tarpeet jaksamiseen liittyen. Varsinkin neljännen vuosikurssin opiskelijoiden vastauksissa näkyi toive, että opettajat tukisivat työelämään siirtymisessä ja opintojen loppumiseen liittyvissä asioissa enemmän kuin nykyään.

Vastauksista ilmeni, että tuntiopettajien osalta joustoa ja läheisempää kontaktia kaivattaisiin eniten, omat opettajat ottavat vastausten perusteella opiskelijat huomioon paremmin ja heidän kanssaan on helpompi mennä myös keskustelemaan henkilökohtaisesti. Opiskelijoista 79 % koki ilmapiirin opettajien osalta kannustavaksi ja oppimista edistäväksi (n=56).

Itselle on tullut sellainen olo, että opiskelijoiden uupumusta vähätellään. Eniten harmittaa sellaiset kommentit opettajien taholta, että "näin me koulimme teitä työelämään" ja "paineet pitää vaan kestää".

Itselläni on aina ollut tunne, että voin mennä keskustelemaan heidän kanssaan milloin vain ja mistä vain

Suurin osa opettajista varmistelelee työn kuormittavuuden tuntua opiskelijoilta ja joustavat tarvittaessa palautuspäivistä jne

Vastauksista ilmenee, että opiskelijat toivoisivat että opettajat keskustelisivat keskenään, jolloin tehtävät jakautuisivat tasaisemmin. Tämän toivottiin helpottavan tehtävien kasautumisesta aiheutuvaa stressiä ja kiirettä.

### 6.3.2 Opinto-ohjaaja

Opinto-ohjaajan palveluja vastaajista oli käyttänyt 79 % (n=57).

Avoimissa vastauksissa opinto-ohjaajan palveluja käyttäneet kertoivat kokemuksistaan ja puutteista. Vastauksista ilmenee opinto-ohjaajan palvelujen paraneminen opiskelujen edetessä. Moni vastaaja on todennut palvelujen olevan nyt paremmat, kun opinto-ohjaaja on käytettävissä säännöllisesti ja uudet käytännöt ovat valjonneet opinto-ohjaajalle itselleen. Muutamasta vastauksessa ilmeni, ettei opiskelijoille ole selvää kuinka opinto-ohjaajan pakeille voi hakeutua. Osa vastanneista koki, ettei heillä ole vielä ollut tarvetta opinto-ohjaajan palveluille.

Osassa vastauksista kävi ilmi, että apua saa, mutta se ei välttämättä vastaa suoraan opiskelijan tarvetta. Kuitenkin opinto-ohjaajan palveluun oltiin vastausten perusteella pääsääntöisesti tyytyväisiä ja palvelua oli käytetty paljon.

### 6.3.3 Opintopsykologi

Opintopsykologin palveluja vastaajista oli käyttänyt ainoastaan 4 henkilöä (n=57). Avoimissa vastauksissa selvisi, että palvelu kiinnostaisi jos sitä olisi tarjolla tai jos tiedettäisiin kuinka opintopsykologin luokse voi hakeutua. Opiskelijat toivoisivat myös opintopsykologin vierailua luokassa kertomassa kuka hän on ja millaisia palveluja hän tarjoaa. Vastauksissa oli myös toive käynnin sisällyttämisestä opintoihin, jolloin kynnystä mennä opintopsykologille ei olisi.

Opintopsykologilla käyneet opiskelijat olivat kokeneet käynnit eri tavoin. Osa heistä koki käynnit hyviksi, he kokivat saaneensa apua ja tukea. Osa taas koki,

ettei opintopsykologista ollut mitään apua tai hän ei osannut auttaa oikealla tavalla.

Vastauksista käy ilmi, että opiskelijat toivoisivat tukea ammattilaisilta, useassa vastauksessa toivotaan tukea henkilöltä joka on ulkopuolinen, mutta ymmärtää kuitenkin vähän opiskelusta viittomakielentulkiksi, tähän ryhmään tarjottiin esimerkiksi opintopsykologia.

#### 6.3.4 Opiskelijoiden antama tuki ja kannustus toisilleen

Kysyin opiskelijoilta, millaista tukea he ovat muilta opiskelijoilta saaneet ja millaista tukea he kaipaivat toisiltaan. Tukea oli saatu omalta luokalta, muiden luokkien oppilailta tukea kaivattaisiin, varsinkin vanhempien vuosikurssien opiskelijoilta.

#### 6.3.5 Ilmapiiri oman vuosikurssin kesken

Oman vuosikurssin opiskelijoilta tukea kyselyn perusteella saatiin kiitettävästi.

Omassa luokassani on mielestäni hyvä ja tukeva ilmapiiri, ja sieltä saan tukea ystäviltäni tarvittaessa. Muiden luokkien opiskelijoiden kanssa ei oikeastaan ole kontaktia.

Lähes kaikki vastaajat kokivat oman vuosikurssin tuen tärkeäksi ja vertaistuki oli vastauksissa näkyvä merkittävä tuki jota kaivattiin lisää, vaikka sitä luokassa sai hyvin jo nytkin. Ainoastaan yksi vastaaja 51 vastaajasta ei maininnut oman vuosikurssin kannustavaa tai tukea antavaa ilmapiiriä. Muutamassa vastauksessa ilmeni satunnaista luokan sisällä tapahtuvaa ”kyräilyä” tai muuta negatiivista ilmapiiriä luovaa toimintaa, mutta sen oletettiin johtuva kiireestä tai stressistä joka sillä hetkellä on vallinnut. Vastaajista 81 % koki oman vuosikurssin ilmapiirin olevan kannustava ja oppimista edistävä (n=56).

Luokan ilmapiiriin uskotaan vaikuttavan esimerkiksi koulusaavutuksiin. Luokan ilmapiiriin vaikuttavat opettajan osalta opetuksen sisältö, muoto ja opetustyyli. (Peltonen & Ruohotie 1992, 87) Tutkimuksessani esiin nousi luokan ilmapiiriin tuovan voimia ja uskoa itseensä kannustuksen ja palautteen ansiosta.

### 6.3.6 Vuosikurssien välinen ilmapiiri

Eri vuosikurssien välillä yhteistyötä ei vastausten perusteella ole lainkaan tai se on hyvin vähäistä. Toive siitä, että ylempien vuosikurssien opiskelijat jakaisivat omia tuntemuksiaan ja antaisivat vinkkejä alempien vuosikurssien opiskelijoille tuli monessa vastauksessa.

Monet vastaajista haluaisivat ylemmiltä vuosikursseilta tukea ja kannustusta opintoihin. Vinkkejä toivottaisiin harjoittelupaikkojen etsimiseen tai esimerkiksi sanakirjojen lainaamiseen. Vastauksista ilmeni, että tukea vanhemmilta kaivattaisiin, mutta kuitenkin vastauksissa ei otettu kantaa onko itse antanut tukea ja vinkkejä alemmille vuosiluokille. Muiden opiskelijoiden kesken ilmapiiriin koki kannustavaksi 64 % (n=56).

Toisten luokkien kanssa taas tuntuu olevan kummallista kyräilyä vähän väliä. Yliopettajan tunneilla tapahtuu kummallista piilovittuilua ja "me tiedetään paremmin"-asennetta. Olisi varmasti helpompaa muistella millaista itsellä oli vuosi tai kaksi sitten. Ei helpota, jos kolmonen tai nelonen huutaa, että "no ne kakkosen harjoittelut on ihan helppoja", kun itse on täysin tuskassa harjoittelupaikan kanssa, koska sitä ei tunnu saavan mistään. Luultavasti tämä kyseinen huuteleva kolmonen/nelonen on itse ollut täysin vastaavassa tilanteessa.

En näe muiden luokkien opiskelijoita oikein koskaan, enkä edes tunne suurinta osaa ulkonäöltä. Omalta luokalta saa aina tarvittaessa tukea tai tuntuu ainakin, että aina on joku ketä ymmärtää tai on samassa jamassa kuin itse.

Kolmessa vastauksessa (n=51) ilmeni, että tukea muilta opiskelijoilta on saanut, vinkkejä on annettu tai apua uskalletaan mennä kysymään jos sitä tarvitsee.

Myös muiden luokkien oppilaat ovat tsemppaavia, kuuntelevat mielellään ongelmia ja antavat neuvoja kokemuksensa perusteella.

## 6.4 Opinnot

Opintoihin liittyen opiskelijat ottivat kantaa kurssien aikatauluttamiseen ja niiden sisältöihin. Ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden vastauksissa korostui uusi kieli ja kulttuuri sekä niiden aiheuttamat vaikeudet ja toisaalta uuden kielen oppimisen suuri motivaatio. Neljännen ja kolmannen vuosikurssien opiskelijoiden vastauksissa taas näkyi taidonnäytteen läheneminen ja opintojen loppumisen aiheuttamat jännitykset.

### 6.4.1 Kurssit ja niiden vaikutukset

Kurssien sisällöt ja oppiminen motivoivat opiskelijoita kyselyn perusteella eniten. Liian helpot tai turhan tuntuiset kurssit taas olivat motivaation laskun suurimmat aiheuttajat, kiireen lisäksi.

Mielekkäät ja tarpeeksi haastavat kurssit.(Mitkä seikat opiskelussa motivoivat itseäsi?)

Tuntien suunnittelemattomuus ja samat tehtävät tunnista toiseen aiheuttaa kyselyn mukaan motivaation laskua. Vastauksissa toivottiin tuntien suunnittelua ja kurssien muokkausta ryhmän tarpeiden ja vaatimusten mukaan. Osa koki kurssit liian helpoiksi ja haastetta toivottiin enemmän. Varsinkin viittomakielellä kurssin muokkausta ryhmän mukaan toivottiin enemmän.

Lähes kaikki vastaajat mainitsivat kurssin sisällön vaikuttavan motivaatioon opiskelussa. Ainoastaan viisi vastaajaa ei maininnut kurssien sisältöä ja mielekkäitä sekä oppimista edistäviä tehtäviä tärkeäksi osaksi motivaatiota (n=56). Opiskelijoista 58 % on sitä mieltä, että kurssit ovat pääosin oppimista motivoivia, 17,5 % oli sitä mieltä että kurssit eivät motivoi ja 24,5 % ei osannut sanoa ovatko kurssit motivoivia (n=57).

Tarpeeksi haasteelliset, muttei ylivoimaiset tehtävät, tuntien rikas ja laajasti kielitaitoa ja sanastoa kartuttava sisältö, monipuolisuus, ajan suhteuttaminen oikein tehtävän vaativuuteen nähden, kannustus, rakentava palaute, suunnitelmallisuus ja havainnollistavat materiaalit. (Mitkä seikat opiskelussa motivoivat itseäsi?)

#### 6.4.2 Lukujärjestysten suunnittelu ja kurssien aikatauluttaminen

Opiskelijat olivat ottaneet kantaa opintojen sijoittamiseen ja tuntien suunnitteluun sekä tehtävien kasaantumiseen samalla ajalle. Toisaalta taas oli myös huomioitu ajat, jolloin tehtäviä ei ole juuri lainkaan. Opiskelijoista 11 oli sitä mieltä, että opettajat voisivat ottaa huomioon paremmin muiden kurssien tehtävät antaessaan omia tehtäviään ja opettajien keskinäistä keskustelua kaivattiin lisää, jolloin tehtävien kasaantumista voisi välttää (n=53). Vastauksista ilmeni myös se, että osa opettajista on siirtänyt palautuspäiviä myöhemmäksi juuri näiden kasaantumisien ehkäisemiseksi.

Jaksamiseen liittyy vahvasti miten lukujärjestykset on tehty. Puoli yhdeksästä viiteen päivä ovat aivan liian raskaita. Sitten on niitä päiviä kun on vain kolme tuntia päivässä. Tasaisuus olisi kaikkein parasta jaksamisen kannalta

#### 6.4.3 Opiskelijoiden kokemukset läsnäolovelvollisuudesta ja sen kuormittavuudesta

Läsnäolovelvollisuus oli kyselyssä paljon ajatuksia herättävä kysymys. Vastauksissa valtaosa opiskelijoista ajattelee, että läsnäolovelvollisuus on liian tiukka, osa kuitenkin kokee sen pelkästään hyvänä asiana. Osa kokee velvollisuuden hyväksi sen takia, että sängystä tulee noustua vaikka muuten sinne saattaisi jäädä vielä muutamaksi tunniksi nukkumaan. Vastanneista kuusi ei maininnut läsnäolovelvollisuuden liiallisesta tiukkuudesta vaan koki sen vastauksen perusteella ainoastaan hyväksi asiaksi, vastaavasti 51 koki läsnäolovelvollisuuden turhaksi tai liian tiukaksi (n=57).

Kuitenkin muiden kuin viittomakielen ja tulkkauksen tunneilla läsnäolovelvollisuuden merkitystä kyseenalaistettiin. Vastauksista ilmeni selkeästi, että viitto-

makielen ja tulkkauksen tunneille tulitaiisiin vaikka läsnäolovelvollisuutta ei olisi-kaan, sillä tiedostetaan oppimisen kannalta oleellinen läsnäolo näiden kurssien osalta. Vastanneista 16 mainitsi avoimessa vastauksessaan viittomakielen ja tulkkauksen tunneilla olevan läsnäolovelvollisuuden positiiviseksi tai ymmärrettäväksi säännöksi (n=57).

Suurin huolenaihe joka vastauksista ilmeni, oli sairastuminen ja kipeänä tunneille joutuminen. Tiukat poissaolosäännöt estävät poissaolot vaikka opiskelija olisi sairaana ja tämä aiheutti opiskelijoissa huolta ja pelkoa. Pelko siitä, että kurssin joutuu uusimaan myöhemmin, oli läsnäolovelvollisuuden suurimmaksi nousut haittapuoli.

Se on koulumme suurin heikkous!! Sairastumisen vuoksi pois olisi pakko olla, tai sairaus ei koskaan hellitä. Jokainen on sitäpaitsi itse vastuussa opiskelustaan. Poissaolohan näkyy joka tapauksessa koetuloksissa, joten miksi on pakko olla vielä turhia lisätehtäviä?!

Se on hurjan tiukka. Kukaan tuskin on vain huvikseen pois. Välillä tulee menoja jonka takia on pakko olla pois. Silloin ihmettelee sääntöä, josta on vain enemmän haittaa.

Osa opiskelijoista koki läsnäolovelvollisuuden ainoastaan positiiviseksi asiaksi. Läsnäolovelvollisuus saa nämä opiskelijat saapumaan kouluun vaikeampinakin hetkinä ja se auttaa valmistumaan ajallaan.

Koen sen vaikuttavan omaan opintomenestykseeni positiivisesti ja aikaansaavasti.

Valtaosa oli kuitenkin sitä mieltä, että läsnäolovelvollisuudessa tulisi joustaa enemmän ja sen tiukkuutta muissa kuin viittomakielen ja tulkkauksen tunneilla pitäisi pohtia.

## 6.5 Opetustapa ja sen vaikutukset opiskelijan kuormittavuuteen

Kyselyssä otin selvää kuinka kuormittaviksi opiskelijat kokevat eri opetusmenetelmät. Taulukossa 2 näkyy vastaajien kuormittumiskokemukset kussakin ope-

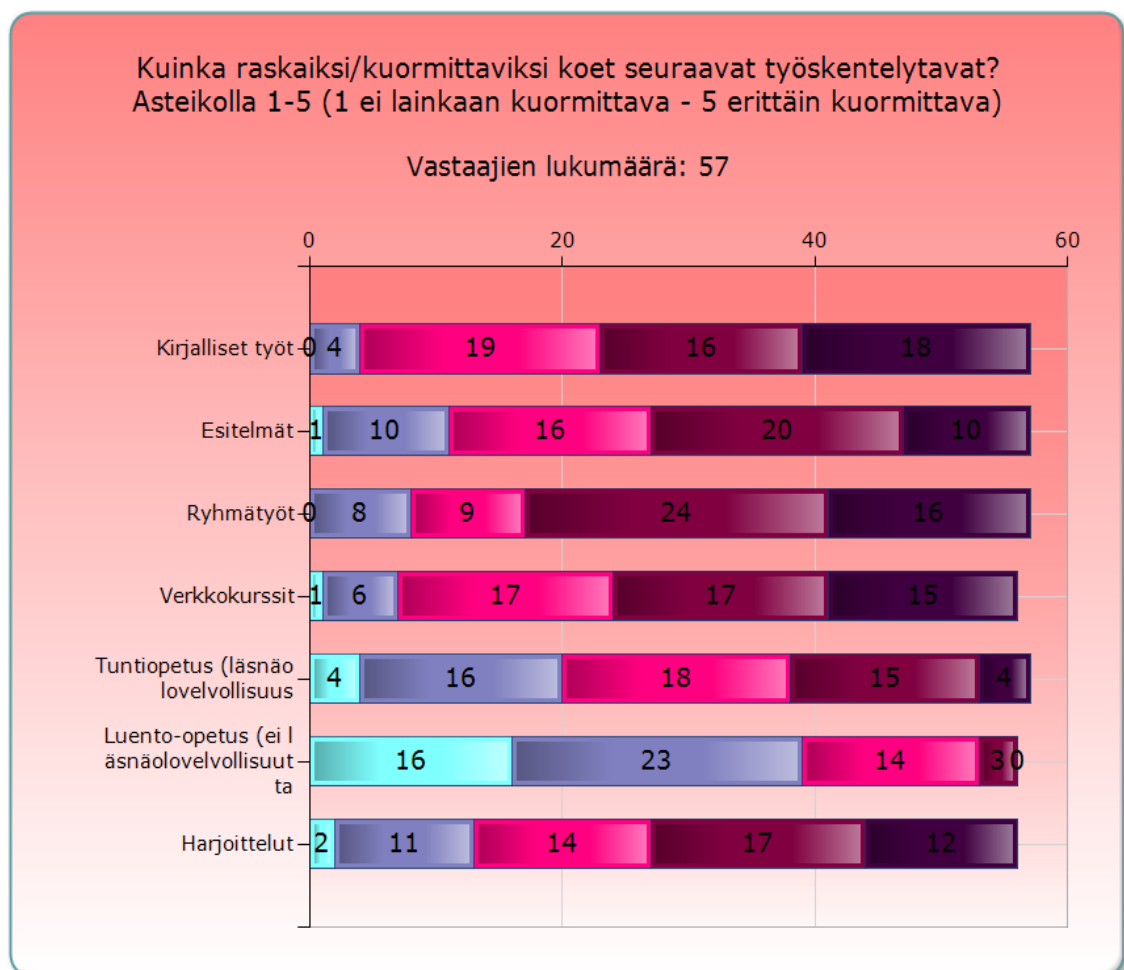


tus- tai työskentelytavassa. Käsittelen avoimissa vastauksissa esiin tulleita opetusmenetelmiä erikseen omissa alaotsikoissaan.

Kaikkein vähiten kuormittavana koetaan luento-opetus, vastaajista 39 (70 %) kokee ne, ei lainkaan kuormittavina tai hieman kuormittavina.

Tuntiopetus koetaan kohtuullisen vähä kuormittavana, vaikka se sisälsi kyselyn ennakkotiedoissa läsnäolovelvollisuuden, joka taas aiheutti kyselyn mukaan suurta kuormittumista. Suurin osa opiskelijoista kokee tuntiopetuksen kuormittavana, mutta erittäin kuormittavana sen kokee ainoastaan neljä vastaajaa.

TAULUKKO 2. Eri opetusmenetelmien aiheuttama kuormittuminen. Vasemmalla ei lainkaan kuormittava, oikealla erittäin kuormittava.



### 6.5.1 Kirjallisten tehtävät

Kuten taulukosta näkyy, kirjalliset tehtävät koettiin yhdeksi kuormittavimmista työskentelytavoista.

Suurin osa opiskelijoista koki kirjalliset tehtävät jonkin verran kuormittavina, mutta lähes saman verran opiskelijoita koki ne erittäin kuormittavina. Raporttien määrä ja niiden kuormittavuus ilmeni avoimissa vastauksissa kirjalliseksi tehtäväksi, joka koettiin kuormittavaksi. Raporttien määrätyt sivumäärät olivat myös opiskelijoiden mielestä turhia ja aiheuttavat kyselyn mukaan sitä, että opiskelija joutuu keksimään kirjoitettavaa. Kirjallisten tehtävien tehtävänannoista oli myös maininta. Tehtävien ohjeistukset koettiin epäselviksi ja se aiheuttaa turhautumista, sillä opiskelija joutuu kirjoittamaan tehtävän uudestaan.

Kirjoitustyöt, raportit, essee. Koen ne pakolliseksi pahaksi, josta en edes opi samalla tavalla kuin muunlaisista tehtävistä. Kirjoittaminen on minulle todella vaikeaa.

Harjoitteluraporttien kirjoittaminen on ollut työteliästä ja hermoja kiristävää itsensä toistamista.

Taulukosta 2 käy ilmi, että opiskelijoista 17 (30 %) kokee verkkokurssit kuormittaviksi tai jonkin verran kuormittaviksi, 15 (27 %) opiskelijaa kokee ne erittäin kuormittavina. Myös harjoittelut koetaan kuormittavina, jonkin verran kuormittavina tai erittäin kuormittavina. Avoimissa vastauksissa opiskelijat ottivat kantaa harjoitteluiden ja verkkokurssien kuormittavuuteen, käsittelen niitä enemmän alla.

### 6.5.2 Ryhmätöiden kuormittavuus

Ryhmätyöt koettiin raskaiksi lähinnä siksi, että opiskelijoiden on vaikea löytää yhteistä aikaa, jolloin tehtäviä voisi tehdä. Vastauksissa tuli ilmi isompien kursien ongelmana sekin, että luokka on jaettu kahtia ja tällöin vapaata on aina eri aikaan ja kahden ryhmän aikataulujen yhteensovittaminen tekee ryhmätöiden

tekemisestä entistä haastavampaa. Ryhmätyöt koettiin enimmäkseen kuormittavina, kuten taulukosta 2 näkyy.

Koen ryhmätyöt hankalaksi, sillä yhteisen ajan löytäminen on vaikeaa.

Muun muassa ryhmätyöt, on aika vaikea sopia kaikille sopivaa aikaa kun koulua on niin paljon ja ryhmissä ei koskaan oteta huomioon luokan kahteen eri ryhmään jakoa, joilla on melkeimpä täysin erilaiset lukujärjestykset.

### 6.5.3 Verkkokurssien kuormittavuus

Verkkokurssit koettiin eniten kuormittavaksi opetustavaksi, kuten taulukosta näkyy. Kuitenkaan avoimissa vastauksissa verkkokurssien kuormittavuuden syihin ei ollut otettu suuremmin kantaa. Avoimissa vastauksissa oli muutamia mainintoja verkkokurssien kuormittavuudesta, mutta mitään yhtenäistä linjaa mikä verkkokursseissa erityisesti kuormittaa ei avoimista vastauksista selvinnyt. Verkkokurssien yksinäisyys ja itsenäinen työskentely tuli vastauksissa ilmi huonona asiana. Kuormittavana koettiin myös niiden suuri työmäärä, joka jää täysin kotona tehtäväksi.

Verkkokursseissa on hermo mennyt, mutta niistäkin on selvitty tähän mennessä.

### 6.5.4 Harjoitteluiden kuormittavuus

Opiskelijoista 17 (30 %) kokee harjoittelut kuormittavina ja 14 (25 %) kokee ne jonkin verran kuormittavina (n=57). Vastaaajista 12 (21 %) koki harjoittelut erittäin kuormittaviksi ja lähes saman verran, 11 (19,5 %) koki harjoittelut vain hieman kuormittavina (Taulukko 2).

Avoimissa vastauksissa opiskelijat olivat eritelleet harjoittelun kuormittavaksi aiheuttavia tekijöitä. Suurimmaksi huolenaiheeksi ilmeni harjoittelupaikan saaminen. Jos harjoittelupaikkaa ei saa varatulle ajalle, on se opiskelijoille lähes

mahdoton suorittaa myöhemmin. Opiskelijat kokivat tämän vastauksissaan hankalaksi ja kuormittavaksi osaksi harjoitteluiden suorittamista.

Harjoittelut ovat. Paikan saaminen on aina kiven alla ja aiheuttavat ahdistusta kun ei paikkaa välttämättä saa. Milloin rästiin jääneitä harjoitteluita voisi sitten suorittaa kun lukujärjestys on aina täynnä.

Harjoittelujen suorittaminen. Harjoittelut ovat jäljessä. Koulu ei tue paikkojen haussa.

Harjoitteluiden vaatima matkustelu koettiin myös kuormittavaksi tekijäksi ja vähäistä aikaa entisestään rajoittavaksi tekijäksi.

#### 6.5.5 Kotitehtävät ja niiden kuormittavuus ja työmäärä

Opiskelijoista 51 % sanoi työskentelevänsä kotitehtävien parissa koulun ulkopuolella alle 2 tuntia päivässä, 42 % kertoi työskentelevänsä 2-4 tuntia päivässä, loput vastaajista työskentelivät yli neljä tuntia (n=56). Kysyttäessä vastaajien mielipidettä siitä, vievätkö kotitehtävät niille varatun ajan, vähemmän vai enemmän kuin niille on varattu, vastaajista 46 % koki kotitehtävien vievän varatun ajan ja 43 % koki niiden vievän enemmän kuin niille on varattu, jäljelle jäävä 11 % koki tehtävien vievän vähemmän aikaa kuin niille on varattu.

#### 6.6 Ulkoiset tekijät jaksamiseen vaikuttajina

Useassa vastauksessa tuli esiin koulun sijainti, koulun ruoka, pienet tai puutteelliset luokkatilat ja liiallinen paikkojen vaihtaminen kesken koulupäivän. Nämä seikat tulivat esiin kysyessä opiskelijoiden motivaation laskemista aiheuttavista seikoista.

Koulu- ja luokkatilojen puute tai niiden liian pieni koko tuli useimmiten esille ulkoisia tekijöitä tarkasteltaessa. Se ettei kaikille opiskelijoille ole istumapaikkaa tai luokka on muuten liian pieni.

Luokkien tunkkaisuudesta oli myös mainintoja. Luokista johtuvat ongelmat lisäsivät opiskelijoiden opiskelumotivaation alenemista.

Opiskelijoita häiritsee kyselyn mukaan myös kesken päivää tapahtuva koulurakennuksen vaihtaminen 5km päähän toisesta rakennuksesta. Pahimmassa tapauksessa opiskelijat ovat kyselyn mukaan joutuneet vaihtamaan päivän aikana kolmeen eri rakennukseen, joka vie motivaation ja ajan opiskelijoilta.

Viittomavideoiden tekeminen on hankalaa. Itselläni on digikamera, mutta sillä on vaikeaa kuvata yksin. Koen sen kuitenkin helpommaksi kuin koulussa kuvaaminen, koska videokielistudiota ei saa aina varattua.

Lisäksi opiskelijoille turhautumista kyselyn mukaan oli aiheuttanut tekniikan toimivuus. Opiskelijat kokivat tekniikan toimimattomuuden ja huonouden tekevän opiskelusta ja tehtävien tekemisestä hankalaa ja lähes mahdotonta, vaikka ainoa mahdollisuus tehdä tehtävät on käyttää tuota tekniikkaa.

Ja koulumme tekniikka, joka ei ikinä toimi, vaikka suuri osa tehtävistä on laskettu tehtävän sillä.

## 6.7 Palaute

Palautteen laadusta oli mainintoja useaan otteeseen. Opiskelijat toivoisivat palautteen olevan kannustavaa, rakentavaa ja jaksamista edistävää.

Kaipaamme enemmän positiivista palautetta ja kehittävämpää palautetta. Joskus palaute tulee niin, että sanotaan 10min negatiivisia asioita, mikä meni huonosti ja ei muuta.

Opettajat eivät anna tarpeeksi palautetta. Antaa tentistä 2-3, mutta ei kerro rakentavasti, mikä meni pieleen ja mikä hyvin.

Epäselvä ja ympäröivä palaute, ”turhat” tehtävät/harjoitukset.

Palautteiden toivottaisiin edistävän oppimista, tarvittaessa myös tukea opiskelijan jaksamista. Palaute oli useasti ollut opiskelijan mielestä epäselvää tai se ei ole ollut opiskelijan mielestä todellisuutta vastaavaa.

Palaute on sellainen mikä auttaa jaksamaan, oli palaute sitten positiivista tai vähän vähemmän imartelevaa. Toki jos aina vain löydetään pelkkiä negatiivisia puolia niin se syö halun opiskelusta.

## 6.8 Opintojen vaikutus henkilökohtaiseen elämään

Vastaajista 12 sanoi, ettei koulu ole vaikuttanut henkilökohtaiseen elämään tai se on vaikuttanut siihen niin, että vaikutus on ollut positiivista (n= 55).

Siten positiivisesti, että se on antanut rytmiä päiviin.

Vastaajista 43 taas oli sitä mieltä että vaikutus on ollut negatiivista ja nimenomaan se on vaikuttanut siten, että opiskelijat tuntevat opiskelun rajoittavan henkilökohtaista elämää (n=55). Yksi vastanneista ei osannut sanoa miten opinnot ovat vaikuttaneet henkilökohtaiseen elämään. Sillä millä vuosikurssilla vastanneet olivat, ei näyttänyt olevan suurta merkitystä, vaan vastaukset jakautuivat tasaisesti vuosikurssien kesken.

Mikä elämä? ainakin se välillä tuntuu siltä. Olen vissiin reilu kuukausi sitten nähnyt kaverin koulun ulkopuolelta.

Olen ollut niin väsynyt, että lähipiirini on joutunut huomauttamaan minulle asiasta. Harmittaa, että lähdin opiskelemaan. En arvannut kuinka paljon yksityiselämästä joutuu uhraamaan opiskelulle. Enää ei kannata keskeyttää, koska on vähän jäljellä ja itse työ on varmaan ihan mukavaa.

## 7 POHDINTA

Tutkimukseen vastasi noin puolet opiskelijoista. Vastaaajia oli kaikilta vuosikursseilta ja kuten jo aiemminkin olen todennut vastauksia tuli tasaisesti kaikista kursseista, ottaen huomioon opiskelijoiden lukumäärät kullakin kurssilla. Näiden vastausten perusteella voi jo tehdä jonkinlaisia päätelmiä opiskelijoiden kuormittumiskokemuksista.

Kyselyni oli laaja ja vastauksista kertynyt materiaali oli kattava ja sitä olisi voinut analysoida ja verrata hyvin eri tavoin. Olisinkin halunnut tarkastella vastauksia tarkemmin ja hakea vastauksista yhtäläisyyksiä eri tavoin, enemmän kuin tämän työn puitteissa oli mahdollista. Nyt keskityin tarkastelemaan tutkimusta yleisesti sekä hiukan vuosikurssien kesken, kuitenkin suuria eroja vuosikurssien välillä ei löytynyt, vaan kaikilta vuosikursseilta löytyi samoja piirteitä. Kuormittumiseen näyttää siis vaikuttavan enemmänkin opiskelijan henkilökohtaiset ominaisuudet eikä niinkään opiskeluvuosi. Tietenkin opinnoista aiheutuvia eroja pystyi huomaamaan vuosikurssien välillä. Esimerkiksi ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoilla mainintoja uudesta kulttuurista ja kielestä, näitä vastauksia ei muilta vuosikursseilta tullut esiin.

Vastauksista nousi esille muutamia tärkeimpiä tai eniten kuormittumista aiheuttavia tekijöitä. Sieltä sai myös selkeän kuvan mitkä asiat opiskelijoita motivoivat ja mitkä taas laskevat motivaatiota huomattavasti alaspäin. Näitä olivat opettajien toiminta, johon oltiin tyytyväisiä, mutta sitä kritisoitiinkin eniten. Tästä voikin päätellä, että opettajilla on suuri merkitys opiskelijoiden motivaatioon ja jaksamiseen. Opettajien lisäksi yleisimpinä esiin nousi läsnäolovelvollisuus, kurssien sisältö ja aikataulutus, opintojen vaikutus henkilökohtaiseen elämään ja opintojen aiheuttama kiire.

Jatkotutkimusaiheeksi olen ajatellut tutkimusten laajentamista muiden kampusten eli Helsingin ja Kuopion viittomakielen tulkkio opiskelijoihin, tätä vaikeuttaa tietenkin opinto-ohjelman poikkeavuudet. Mielenkiintoista olisi vertailla eri ammattiin opiskelevien AMK opiskelijoiden kokemuksia ja ajatuksia, ovatko kuormitusta aiheuttavat asiat samoja vai eroavatko ne toisistaan eri koulutuksissa. Tie-

tenkin tämän tyylistä tutkimusta voi ja pitäisi tehdä säännöllisesti myös täällä Turun toimipaikassa, jotta muutokset havaittaisiin ja niihin voitaisiin puuttua ajoissa.



## LÄHTEET

### Julkaistut lähteet

Ahola, Kirsi 2006. Kuormittuminen, sairastaminen ja työ. Teoksessa Kirsi Ahola, Sirkku Kivistö & Maarit Vartia (toim.). Työterveyspsykologia. Helsinki: Työterveyslaitos, 41–48.

Ek, Ellen 2000. Vaikutusmahdollisuudet työhön ja stressin hallintakeinot – yhteys psyykkiseen toimintakykyyn, Työ ja ihminen 1/2000, 15–25.

Gardel, Bertin 1978. Työn sisältö ja elämisen laatu. Helsinki: Tammi

Hytönen, Niina & Rissanen, Terhi(toim.) 2006. Käden käännteessä. Keuruu: Finn Lectura.

Järvenpää, Eila & Teikari, Veikko 1998. Hyvinvointi ja kuormittuminen organisaatiossa. Teoksessa Juha Luoma(toim.). Johdatus työpsykologiaan. Helsinki: Otatieto, 43–46.

Kalmari, Arja; Koistinen, Paula; Sorjonen, Sari; Juppi, Pirita; Rissanen, Terhi; Nurmi, Saara & Rantanen, Eija(toim.) i.a. Diakonia-ammattikorkeakoulu opinto-opas 2006–2007.

Keskinen, Soili 1999; Opetustyössä jaksamisen keinoja. Teoksessa Hyvinvointi opetustyössä. Helsinki: Työturvallisuuskeskus, 51–61.

Kinnunen, Ulla & Feld, Taru 2005; Hyvinvointi työssä. Teoksessa Kinnunen, Ulla; Feldt, Taru & Mauno, Saija (toim.). Työ leipälajina, työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus, 13–74.

Lamminpää, Anne 1999; Työkykyä ja hyvinvointia ylläpitävät toimijat. Teoksessa Hyvinvointi opetustyössä. Helsinki: Työturvallisuuskeskus, 105–111.

Peltonen, Matti & Ruohotie, Pekka 1992; Oppimismotivaatio, teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

#### Verkkoaineisto

Alha, Katariina; Jutila Suvi & Karjalainen, Asko 2003. Anna aikaa ajatella, Suomalaisen yliopisto-opintojen mitoitussjärjestelmä. Viitattu 4.4.2010.  
<http://www.oulu.fi/tutkintorakenne/tyokalut/MITOI305.pdf>

Pyörälä, Eeva 2002. Johdatus laadullisen tutkimuksen metodologiaan. Viitattu 7.3.2010. <http://www.valt.helsinki.fi/yleope/kvali/kvali1.htm>

Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a., a. Viitattu 26.4.2010  
[http://www.diak.fi/sahk\\_ops\\_0910?sisalto=\\*ops&ops=vtk](http://www.diak.fi/sahk_ops_0910?sisalto=*ops&ops=vtk)

Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a., b. Viitattu 26.4.2010  
<http://www.diak.fi/files/diak/Diaktori/VTKtutkintorakenne2005-2010.JPG>

Jyväskylän yliopisto i.a. Kurssi- ja oppimateriaalipione Koppa. a. Viitattu 7.3.2010.  
<https://webapps.jyu.fi/koppa/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Jyväskylän yliopisto i.a. Kurssi- ja oppimateriaalipione Koppa. b. Viitattu 7.3.2010.  
<https://webapps.jyu.fi/koppa/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

## Julkaisemattomat lähteet

Kulmala, Maarit 2010. Opintosihteeri. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Turku.  
Sähköpostiviesti 27.4. Vastaanottaja Sanna Karvonen. Tuloste tekijän hallussa.

Uusipaikka, Sanna 2010. Koulutusjohtaja. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Turku.  
Sähköpostiviesti 1.4. Vastaanottaja Sanna Karvonen. Tuloste tekijän hallussa.

## LIITTEET

### LIITE 1: Tutkimuspyyntökirje tulkkio opiskelijoille sähköpostilla

Hei,

Opiskelen viittomakielentulkiksi kanssanne täällä Turussa. Nyt neljännellä vuosikurssilla pakerramme opinnäytetöiden parissa ja lähestynkin teitä opiskelijoita opinnäytetyöni merkeissä.

Teen työni viittomakielen tulkkio opiskelijoiden kuormittumisesta opinnoissaan. Kysely on täällä Turussa opiskeleville opiskelijoille.

Kyselyssä kysytään teidän opiskelijoiden kokemuksia opiskeluisanne ja niiden vaikutuksesta kuormittumiseen. Toivottavasti te kaikki vastaatte kyselyyn, sillä näin saamme kaikki tietoa siitä, miten koemme opiskelun, voimme kenties vaikuttaa opintoihimme ja saada toisiltamme vertaistukea.

Kyselyyn pääsette oheisen linkin kautta. Vastausaikaa on helmikuun 14.päivään saakka. Kyselyn vastaamiseen menee noin 15-30min. Kiitos vaivannäöstänne!

Opiskeluintoa teille kaikille toivoen,

Sanna Karvonen VTK06

## LIITE 2: Kyselylomake viittomakielen tulkkiopiskelijoille

### 1. Ikä

- alle 20 vuotta
- 20–25 vuotta
- 25–30 vuotta
- yli 30 vuotta

### 2. Peruskoulutus

- Lukio
- Ammattikoulu tai muu toisen asteen koulutus

### 3. Onko sinulla aiempaa korkeakoulututkintoa?

### 4. Monettako vuotta opiskelet viittomakielentulkiksi?

### 5. Jos vastasit edelliseen kysymykseen 5 tai enemmän, miksi opintosi ovat viivästyneet?

### 6. Oletko harkinnut opintoaikasi pidentämistä pidemmäksi kuin neljäksi vuodeksi?

### 7. Jos vastasit kyllä, miksi olet harkinnut opintoajan pidentämistä?

### 8. Oletko hakenut opintojesi aikana toiseen oppilaitokseen?

### 9. Miksi hait toiseen oppilaitokseen? Oliko hakemasi koulutus saman alan vai eri alan koulutusta?

### 10. Käytkö opintojesi ohessa töissä?

### 11. Kuinka monta tuntia viikossa työskentelet? Oletko työskennellyt koko opiskeluaikasi?

12. Koetko, että opettajasi ovat ammattitaitoisia?
13. Ovatko opettajat tukeneet sinua tarvittaessa?
14. Miten opettajat ovat ottaneet huomioon tarpeesi jaksamiseen liittyen? Olisitko kaivannut heiltä jotakin enemmän?
15. Oletko käyttänyt opinto-ohjaajan palveluja?
16. Oletko saanut opinto-ohjaajaltasi tarvitsemaasi ohjausta ja tukea? Jos et, niin mitkä tekijät siihen ovat vaikuttaneet? Millaista tukea olisit kaivannut lisää?
17. Oletko käyttänyt opintopsykologin palveluja?
18. Oletko saanut opintopsykologiltasi tarvitsemaasi ohjausta ja tukea? Jos et, niin mitkä tekijät siihen ovat vaikuttaneet? Millaista tukea olisit kaivannut lisää?
19. Olisitko kaivannut tukea muilta henkilöiltä opiskelujesi aikana? Keneltä? Millaista tukea olisit kaivannut?
20. Oletko saanut tukiopetusta, jos olet sitä pyytänyt?
21. Onko opettaja tarjonnut mahdollisuutta tai kehottanut sinua tulemaan lisäopetukseen tai ohjannut sinua etsimään tukea muulla tavoin?
22. Ovatko kurssit mielestäsi pääosin oppimista motivoivia?
23. Mitkä seikat opiskelussa motivoivat itseäsi?
24. Mikä aiheuttaa itsellesi motivaation puutetta opiskelussa?
25. Onko opiskeluilmapiiri opettajien osalta kannustava ja oppimista edistävä?
26. Onko opiskeluilmapiiri luokan kesken kannustava ja motivoiva?

27. Onko opiskeluilmapiiri muiden opiskelijoiden kesken kannustava ja motivoiva?

28. Millaista tukea olet oman tai muiden luokkien opiskelijoilta saanut? Millaista tukea kaipaisit opiskelijoilta?

29. Kuinka tärkeiksi omaa jaksamistasi ajatellen koet seuraavat henkilöt tai tahot?

- perheenjäsenet
- kaverit
- luokkakaverit
- muut opiskelijat
- opettajat
- opinto-ohjaaja
- opintopsykologi
- jokin muu henkilö

30. Miten koet läsnäolovelvollisuuden vaikuttavan opiskeluusi ja oppimiseesi?

31. Kuinka monta tuntia keskimäärin kulutat päivässä koulutehtävien tekemiseen oppituntien ulkopuolella?

32. Vievätkö kotitehtävät pääsääntöisesti niille varatun ajan?

33. Kuinka raskaiksi/kuormittaviksi koet seuraavat työskentelytavat?

Asteikolla 1-5 (1 ei lainkaan kuormittava – 5 erittäin kuormittava)

- kirjalliset työt
- esitelmät
- ryhmätyöt
- verkkokurssit
- tuntiopetus(läsnäolovelvollisuus)
- luento-opetus(ei läsnäolovelvollisuutta)

- harjoittelut

34. Mitkä seikat vaikuttavat siihen, että työskentely-/opetustapa on erityisen raskas tai kuormittava?

35. Onko opiskelussa jokin asia, joka on aiheuttanut sinulle erityisiä ponnisteluja? Mikä? Miksi?

36. Miten opiskelu on vaikuttanut henkilökohtaiseen elämääsi?

37. Oletko kokenut itsesi kuormittuneeksi opiskeluaikana?

38. Jos vastasit edelliseen kyllä, missä opintojen vaiheessa kuormittumista on erityisesti esiintynyt? Mitkä seikat ovat vaikuttaneet kuormittumiseen?

39. Asteikko 1-5 kuinka kuormittuneeksi koet itsesi tällä hetkellä? (1 en lainkaan kuormittuneeksi – 5 erittäin kuormittuneeksi)