



HENKISEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN OHJAUKSEN AVULLA

Susanna Saarinen

**Kehittämishankeraportti
Marraskuu 2008**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) Saarinen, Susanna	Julkaisun laji Kehittämishankeraportti	
	Sivumäärä 29	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi Henkisen hyvinvoinnin tukeminen ohjauksen avulla		
Koulutusohjelma Ammatillinen opettajakorkeakoulu, opinto-ohjaajankoulutus		
Työn ohjaaja(t) Louhi – Jauhiainen Marjaana, Ryhänen Auli		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän kehittämishankkeen tehtävänä oli selvittää opiskelijoiden näkemyksiä, miten henkistä hyvinvointia voidaan tukea ohjauksen avulla. Kehittämishankkeeseen aineisto koottiin Oulun seudun ammattikorkeakoulusta sosiaali- ja terveysalan yksiköstä kolmelta (n = 3) harkinnanvaraisesti valitulta opiskelijalta touko – marraskuussa 2008 puolistrukturoidun haastattelun avulla. Kehittämishankkeena toteutettavan laadullisen tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mistä tekijöistä ohjaaja tunnistaa opiskelijan psykososiaaliset vaikeudet ja miten opiskelijaa voidaan auttaa ohjauksen keinoin. Tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla.</p> <p>Tulosten mukaan opiskelijoiden henkilökohtaiset ongelmat olivat estäneet opintojen etenemisen. Opiskelijoiden ongelmat liittyivät parisuhteeseen, sosiaalisten tilanteiden pelkoon ja masennukseen. Haastatellut opiskelijat toivat esille monenlaisia toiveita ohjauksen järjestämisestä. Kaikki opiskelijat toivoivat, että opettajatuutor on opiskelijan lähiohjaaja. Opettajatuutorin toivottiin olevan helposti lähestyttävä ja empaattinen. Tämä edistäisi opiskelijan mahdollisuutta hakeutua ohjaukseen aikaisessa vaiheessa. Tuutoroinnin jatkuvuus koettiin tärkeäksi ja henkilökohtaista ohjausta toivottiin ryhmäohjaustilanteiden rinnalle. Henkilökohtaista ohjausta toivottiin esimerkiksi urasuunnitteluun. Varhainen puuttuminen opiskelijan vaikeuksiin nousi esille kehittämishankkeen tuloksissa. Opiskelijat toivovat, että opettajatuutorit olisivat puuttuneet heidän ongelmiin heti kun opinnot eivät edenneet aikataulussa. Huolen puheeksi ottaminen olisi auttanut opiskelijaa, koska silloin opinnot eivät olisi viivästyneet niin paljon.</p> <p>Jatkossa tämän tutkimuksen pohjalta kehitetään varhaisen puuttumisen malli Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikköön. Lisäksi ohjausjärjestelmä tulee tehdä läpinäkyväksi opiskelijoille.</p>		
Avainsanat (asiasanat) opinto – ohjaus, henkinen hyvinvointi, varhainen puuttuminen, kvalitatiivinen tutkimus, ammattikorkeakoulut		
Muut tiedot		

Author(s) Saarinen, Susanna	Type of Publication Development project report	
	Pages 29	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title Supporting Mental Well-Being by Means of Counselling		
Degree Programme Vocational Teacher Education, Study Counsellor Education		
Tutor(s) Louhi – Jauhiainen Marjaana, Ryhänen Auli		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>The objective of this development project was to study students' views of how mental well-being can be supported by means of counselling. The material for the development project was collected from three (n=3) students chosen discretionarily from Oulu University of Applied Sciences, School of Social and Health Care in May-November 2008 by using a semi-structured interview. The purpose of the qualitative study implemented as the development project was to study by what factors a counsellor recognizes a student's psychosocial difficulties, and how a student can be helped by means of counselling. The research material was interpreted by using the method of content analysis.</p> <p>The results showed that the students' personal problems had hindered the progress of their studies. These problems concerned couple relationships, a fear of social situations and depression. The students interviewed expressed a range of hopes as to organizing counselling. All of them hoped that a teacher tutor would be a student's immediate counsellor, and that the teacher tutor would be easily approachable and empathetic. This would make it easier for a student to seek counselling at an early stage. The continuation of tutoring was considered important, and the students hoped that personal counselling could be arranged together with group counselling situations. Personal counselling was wanted, for example, in career planning. Early involvement in a student's difficulties was brought out in the results of the development project. The students hoped that the teacher tutors would have tackled their problems as soon as it became apparent that they did not progress in their studies according to the schedule. Bringing up the concern would have helped the students, because then their studies would not have been delayed so much.</p> <p>In the future, a model of early involvement based on this study will be developed for the School of Social and Health Care, Oulu University of Applied Sciences. The system of counselling must also be made transparent for students.</p>		
Keywords study counselling, mental well-being, early involvement, qualitative study, universities of applied sciences		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	2
1.1 Kehittämishankkeen taustaa.....	2
1.2 Opintojen ohjaus Oulun seudun ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan yksikössä.....	2
1.3 Kehittämishankkeen tehtävät ja tavoite.....	4
2 HENKINEN HYVINVOINTI	5
2.1 Hyvinvoinnin määritelmä.....	5
2.2 Ammattikorkeakouluopiskelijoiden henkinen hyvinvointi tutkimusten mukaan	7
2.3 Henkiseen hyvinvointi liittyvien ongelmien tyypillisten oireiden tunnuspiirteitä	8
3 OPINTOJEN OHJAUS HENKISEN HYVINVOINNIN TUKEMISEN VÄLINEENÄ	9
3.1 Opintojen ohjaus käsitteenä.....	9
3.2 Psykososiaalisten ongelmien ohjaaminen.....	10
4 VARHAINEN PUUTTUMINEN JA HUOLEN PUHEEKSI OTTAMINEN ...	12
4.1 Varhainen puuttuminen.....	12
4.2 Huolen puheeksi ottaminen.....	13
5 KEHITTÄMISHANKKEEN TUTKIMUSTEHTÄVÄT	14
6 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMINEN	14
6.1 Tutkimusmenetelmä.....	14
6.2 Tutkimusaineiston keruu ja käsittely.....	15
6.3 Aineiston analyysi.....	15
7 TULOKSET	16
7.1 Opiskelijoilla esiintyneet ongelmatilanteet.....	16
7.2 Hakeutuminen opinto – ohjaajan ohjaukseen.....	18
7.3 Toiveita ohjauksen järjestämisestä ennen opinto – ohjaajalle hakeutumista.....	19
8 POHDINTA	23
LÄHTEET	26
LIITTEET	29
Liite1.Haastattelurunko.....	29

1 JOHDANTO

1.1 Kehittämishankkeen taustaa

Koulutuksen ja tutkimuksen 2007 – 2012 luonnoksen mukaan syrjäytymisen vähentämiseksi ja koulutusjärjestelmän tehokkuuden kasvattamiseksi tulee parantaa koulutuksen läpäisyä ja vähentää keskeyttämistä. Keskeyttämisen vähentämiseksi kehitetään opiskelun henkilökohtaistamista ja opintojen seurannan järjestelmiä sekä opiskeluterveydenhuoltoa. (Opetusministeriö 2007, 14.) Lisäksi korkeakouluopintojen suorittamista tuetaan kehittämällä opintojen ohjausta, jotta tutkinnot suoritetaan tavoiteajassa ja opiskelijat siirtyvät työelämään nykyistä nopeammin. (Opetusministeriö 2007, 37).

Ammattikorkealaissa sanotaan, että tutkintosäännössä annetaan määräyksiä ja ohjeita tutkinnoista, koulutusohjelmista, opetussuunnitelmista, opinnoista, opintojen ohjauksesta, opetukseen osallistumisesta, muiden opintojen hyväksilukemisesta, harjoittelusta, opinnäytetyöstä, arvioinnista ja todistuksista (A 352/03 § 16). Oulun seudun ammattikorkeakoulun tutkintosäännön (2004) mukaan opintojen ohjauksen kehittämissuunnitelman hyväksyy rehtori ja yksikkö päättävät henkilökohtaisen opintosuunnitelman hyväksymismenettelystä.

1.2 Opintojen ohjaus Oulun seudun ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan yksikössä

Oulun seudun ammattikorkeakoulussa käytetään holistista ohjauksen mallia, jossa on kolme ohjauksen tasoa ja ohjauksen asiantuntijuus on porrastettu. Ohjauksen osa-alueet ovat oppimisen ja opiskelun ohjaus, kasvun ja kehityksen ohjaus eli opiskelijan tarvitsema psykososiaalinen tuki sekä ura- ja elämänsuunnittelun ohjaus. Oppimisen ja opiskelun ohjaamisen tavoitteena on opiskelijan ammatillinen kasvu. Kasvun ja kehityksen ohjaamisen tavoitteena on, että opiskelija saa tukea ja kannustusta elämänhallintaansa. Ura- ja elämänsuunnittelun ohjauksen tavoitteena on, että opiskelija rakentaa tutkintonsa sovitamalla yhteen tutkintovaatimukset ja oman kiinnostuksen kohteensa. Lairion ja Puukarin (2000) mukaan opiskelun ohjaus on neuvontaa koulutusvalinnoissa ja opinnoissa tukemista. Kasvun ja kehityksen tukeminen on ohjausta ja neuvontaa henkilökohtaisissa ja sosiaalisissa kysymyksissä. Uravalinnan ohjaus on

neuvontaa ammatteihin ja työhön liittyvissä valinnoissa sekä työhön sijoittumisessa. (Lairo & Puukari 2000, 163.) Sosiaali- ja terveystieteiden yksikössä on myös käytössä holistinen ohjauksen malli.

Alamikkela ja Andersenin (2006) mukaan opintojen ohjauksen tehtävänä on opiskelijan, ammattikorkeakoulun ja työelämän tarpeiden yhteensovittaminen. Opiskelijoiden yksilöllisten tarpeiden huomioiminen on vaikeutunut. Syynä tähän on kasvaneet ryhmäkoot, erilaisista lähtökohdista tulevat opiskelijat, kansainvälisestä vaihdosta palaavat opiskelijat, poissaolon jälkeen opintoihin tulevat opiskelijat, lisäajalla opiskelevat ja siirto-opiskelijat. (Alamikkela & Andersen 2006, 77.) Oulun seudun ammattikorkeakoulussa opinto- ohjaajalla ei ole virallista asemaa. Sosiaali – ja terveystieteiden yksikössä ohjaushenkilöstöön kuuluvat opettajatuutorit, koulutusohjelmavastaavat, opinto – ohjaajat ja opintotoimiston henkilökunta.

Jääskeläinen ja Ahlholm (2005) ovat laatineet Sosiaali- ja terveystieteiden yksikköön opettajatuutoroinnin käsikirjan. Käsikirjan mukaan yksikössä on määritelty opettajatuutorin tehtävät johtoryhmässä. Opettajatuutorin tehtävänä on opiskelijoiden ohjaaminen sekä yhteistyö opiskelijatuutoreiden, koulutusohjelmavastaavien, opinto – ohjaajien ja muiden opettajatuutoreiden kanssa. Osa-alueina opiskelun ohjauksessa ovat henkilökohtaisen opintosuunnitelman ja portfolion ohjaaminen sekä opintojen edistymisen seuraaminen Asio – opiskelijahallintajärjestelmästä.

Oulun seudun ammattikorkeakoulun (OAMK) tehtävänä ovat opetus, soveltava tutkimus sekä alueen työ - ja elinkeinoelämää palveleva kehittämistoiminta. OAMK:ssa on noin 8000 opiskelijaa ja 700 työntekijää. OAMK:n toimintaa on Oulussa, Oulaisissa ja Raahessa ja sen toimintayksiköitä ovat kulttuurialan, liiketalouden, luonnonvara-alan, Raahen tekniikan ja talouden, sosiaali- ja terveystieteiden ja tekniikan yksiköt sekä ammatillinen opettajakorkeakoulu, kirjasto ja täydennyskoulutus.

(www.oamk.fi/esittely/toimintayksikot.)

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikössä koulutetaan asiantuntijoita hyvinvointia ja terveyttä edistäviin alueellisiin, kansallisiin ja kansainvälisiin tehtäviin. Yksikössä on tutkintoon johtavaa koulutusta kymmenessä koulutusohjelmassa, bioanalytiikan, fysioterapian, ensihoidon, hoitotyön, optometrian, radiografian ja sädehoidon, suunterveydenhoidon ja toimintaterapian koulutusohjelmissa. (www.oamk.fi/sote/esittely.) Lisäksi

yksikössä on mahdollista suorittaa ylempi ammattikorkeakoulututkinto terveyden edistämisen koulutusohjelmassa. Sosiaali- ja terveysalan yksikössä järjestetään myös ammatillisia erikoistumisopintoja sekä lyhytkestoista lisä- ja täydennyskoulutusta.

1.3 Kehittämishankkeen tehtävät ja tavoite

Tässä kehittämishankkeessa perehdyin holistisen ohjauksen mallin kasvun ja kehityksen ohjaamisen osa-alueeseen eli opiskelijan tarvitsemaan psykososiaaliseen tukeen. Ammattikorkeakouluissa opinto-ohjaajan tehtäväalue on hyvin laaja. Yksi tärkeimmistä opinto-ohjaajan tehtävistä on yksilöohjaus, jonka aikana käsitellään toisinaan opiskelijan henkilökohtaisia ongelmia. Niitä voivat olla stressi ja opiskelumotivaation heikkeneminen. (Lairio & Puukari 1999, 51- 52.) Opinto-ohjaajien lisäksi opiskelijan tukiverkostossa ovat mukana opettajatuutorit ja opiskeluterveydenhuollon edustajat.

Kehittämishankkeen tehtävänä oli selvittää opiskelijoiden näkemyksiä, miten henkistä hyvinvointia voidaan tukea ohjauksen avulla. Kehittämishankkeena toteutettavan laadullisen tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mistä tekijöistä ohjaaja tunnistaa opiskelijan psykososiaaliset vaikeudet ja miten opiskelijaa voidaan auttaa ohjauksen keinoin. Tutkimus on rajattu käsittelemään Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikön opiskelijoiden näkemyksiä.

Kehittämishankkeesta saatua tietoa voidaan hyödyntää Oulun seudun ammattikorkeakoulussa sosiaali – ja terveysalan yksikössä opettajatutoreiden perehdytystilanteissa. Kehittämishankkeen idean esiteltiin opettajatuutorkokouksessa 21.11.2007. Kokoukseen osallistuneiden opettajatuutoreiden, opinto – ohjaajien ja opiskeluterveydenhuollon edustajien mukaan kehittämishankkeen tekeminen on ajankohtainen ja tärkeä. Henkilökohtaisena tavoitteeni ohjaustyössä kehittymiselle oli erityisesti oppia tunnistamaan opiskelijan psykososiaalisia ongelmia ja saada toimintatapoja ongelmissa ohjaamiseen.

Hankkeen toteuttaminen aloitettiin tutustumalla ammattikirjallisuuteen, jotta saatiin rajattua aihe. Kirjallisuuden pohjalta laaditaan tutkimussuunnitelma, jolla hankittiin tutkimuslupa tutkimuksen aineistonkeruuta varten. Tutkimuslupa saatiin joulukuussa 2007.

2 HENKINEN HYVINVOINTI

2.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Havighurstin (1948) mukaan nuoruuden keskeiset kehitystehtävät ovat sukupuoli – identiteetin omaksuminen ja suhteiden luominen toiseen sukupuoleen, koulutuksen hankkiminen ja valmistautuminen työelämään, valmistautuminen perhe – elämään sekä ideologian omaksuminen. Kehitystehtävien onnistunut ratkaisu luo pohjaa hyvinvoinnille ja myöhemmälle myönteiselle kehitymiselle. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 131.)

Työterveyslaitoksen www-sivuilla (<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Henkinen+hyvinvointi/>) henkinen hyvinvointi määritellään seuraavalla tavalla:

Henkinen hyvinvointi on kokonaisvaltainen kokemus. Siihen kuuluu tyytyväisyys elämään ja työhön, myönteinen perusasenne ja aktiivisuus, ja oman itsensä hyväksyminen. Henkisen hyvinvoinnin tärkeä perusta on työ, joka vastaa työntekijän tavoitteita ja ammatillisia kykyjä. Tyytyväinen työntekijä on motivoitunut ja sitoutunut.

Ihmisen hyvinvointia ei voi tiivistää yhteen määritelmään. Hyvinvointiin kuuluu objektiivisesti mitattavia asioita ja subjektiivisia henkilökohtaisia arvostuksia sekä tunteita. Hyvinvoivalla ihmisellä on tarpeiden tyydyttämisen jälkeen voimia ja mahdollisuuksia virkistäytymiseen ja lepoon. Eri elämänkaaren vaiheissa hyvinvointi merkitsee eri asioita. Nuorilla itsensä toteuttaminen, uudet kokemukset ja kaverisuhteen nousu usein tärkeämmäksi kuin turvallisuus ja huolenpito. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 11.)

Hyvinvointi on yksi tärkeimmistä tekijöistä yksilön toiminnan, päätöksenteon ja ihmissuhteiden onnistumisen kannalta. Yksilön kokonaishyvinvointi muodostuu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteisvaikutuksesta, joissa kaikki kolme osa – aluetta vaikuttavat toisiinsa sekä suoraan että epäsuorasti. Lisäksi hyvinvointi on osittain suhteessa yksilön elämäntilanteeseen. Optimaalinen hyvinvointi edellyttää, että psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi ovat kunnossa ja keskenään yksilön elämäntilanteen edellyttämässä tasapainossa. (Ylä – Soininmäki 2006, 77 - 78.)

Fyysinen hyvinvointi tarkoittaa yksilön toimintakykyä, joka rakentuu mm. fyysisen terveyden, fyysisen kunnon, ruokailutottumusten ja levon määrän muodostamasta kokonaisuudesta. Psykkisen hyvinvoinnin kaksi merkittävää tekijää ovat turvallisuuden kokemus ja minäkäsitys. Turvallisuuden kokemus tarkoittaa yksilön tunnetta siitä, kokeeko hän selviävänsä tietyssä tilanteessa, elämän muutoksissa, haasteissa ja sosiaalisissa ryhmissä. Minäkäsitys tarkoittaa yksilön muodostamaa käsitystä itsestään. Käsitys sisältää yksilön kokemuksen omasta ulkonäöstään, vartalostaan, älykkyydestään, osaamisestaan ja tiedoistaan. Sosiaalinen hyvinvointi tarkoittaa yksilön merkityksellisten ihmissuhteiden laatua ja määrää. (Ylä – Soininmäki 2006, 77 - 78.)

Nuorten aikuisten elämäntilanne on täynnä muutosta, koska he irtaantuvat perheestään ja opettelevat itsenäisen elämisen käytännön taitoja. Samalla he muodostavat uusia ihmissuhteita ja harjoittelevat niiden edellyttämiä taitoja. Heihin kohdistuu ulkopuolelta tulevia odotuksia ja he asettavat itse itselleen odotuksia. Itsenäistyessään nuori ei ole valmis ottamaan tukea läheisiltä ihmisiltä, vaan muiden tukipalveluiden ja henkilöiden merkitys nuoren elämässä korostuu. (Ylä – Soininmäki 2006, 78 - 79.) Viime vuosina opiskelijoiden ohjauksen tarve on kasvanut. Yhä useamman opiskelijan elämänhallintataidot ovat puutteelliset. Näin ollen ohjaajien työssä korostuu opiskelijan persoonallisen kasvun ja kehityksen tukeminen. (Alamikkela & Andersen 2006, 79.)

Yksi keino tukea opiskelijoiden persoonallista kasvua Oulun seudun ammattikorkeakoulussa ovat Hyvinvointipalvelut, jotka edistävät opiskelijoiden hyvinvointia opiskelijaliikunnan avulla (Alamikkela & Andersen 2006, 79). Ylä – Soininmäen (2006) mukaan korkeakoulun kannattaa panostaa opiskelijoiden hyvinvointiin, koska hyvinvointi edistää opettamista ja opiskelua (Ylä – Soininmäki 2006, 80).

Oulun seudun ammattikorkeakoulussa käynnistyi keväällä 2006 Oulun Diakonissalaitoksen koordinoima ja Kelan rahoittama Purje – projekti. Projektin tavoitteena on nuoren psyykkisen kasvun ja hyvinvoinnin tukeminen sekä vuorovaikutustaitojen edistäminen. Projekti on tarkoitettu alle 26 – vuotiaille opiskelijoille, joilla on tarve saada tukea elämänhallinnan taitoihin ja joilla on ongelmia suoriutua opinnoistaan. Toiminta on yksilö- ja ryhmämuotoista kuntoutumista 10 opiskelijan ryhmissä. Projektissa mukana ovat opiskelijakunta OSAKO sekä Oulun ja Raahen opiskelijaterveysasemat. Purje – projektilla etsitään keinoja riskien tunnistamiseen ja uusien toimintamallien toteuttamiseen. (Alamikkela & Andersen 2006, 79 - 80.)

Hyvinvointia lisääviä tekijöitä ovat aloittavien opiskelijoiden ryhmäyttäminen. Mitä parempi ryhmähenki saadaan aikaan sitä paremmin opiskelijat sitoutuvat ryhmään ja sen tavoitteeseen eli valmistumiseen. Opettajatuutorointi ja opintojen ohjaus auttavat opiskelijaa selviytymään opintojen etenemiseen liittyvissä normaaleissa ongelmassa. Lisäämällä avointa, positiivista ja kannustavaa vuorovaikutusta voidaan vahvistaa opiskelijoiden itsearvostusta ja – luottamusta. Palautteen antamista lisäämällä vahvistetaan opiskelijoiden oppimista ja kokemusta omasta ammattitaidosta. (Ylä – Soininmäki 2006, 81.)

2.2 Ammattikorkeakouluopiskelijoiden henkinen hyvinvointi tutkimusten mukaan

Lahden ammattikorkeakoulussa tehdyn tutkimuksen mukaan viidenneksellä opiskelijoista on ongelmia hyvinvoinnissa. Tyypillisiä oireita ovat masennus, uupumus, uni-vaikkeudet, sosiaalinen jännittäminen, ahdistuneisuus ja yksinäisyys. Opiskeluympäristössä oireet näkyvät yksilöllisesti esimerkiksi vetäytymisenä ja passiivisuutena sosiaalisissa ja suoritustilanteissa, motivaation puutteena, ärtyneisyytenä, keskittymiskyvyn puutteena. Oireena voi olla myös tehtävien palauttamisen viivästyminen tai liiallinen tunnollisuus. Opiskelijoilla voi esiintyä päihteiden liiallista käyttöä tai aggressiivisuutta. (Ylä – Soininmäki 2006, 80.)

Ammattikorkeakouluopiskelijoille tehdyn tutkimuksen mukaan 23 % opiskelijoista kärsii väsymyksestä viikoittain tai päivittäin. Nuoret opiskelijat kärsivät jännitteisyydestä aikuisia opiskelijoita enemmän. Opiskelijoista 37 % kärsii satunnaisista uni- ja nukahtamisvaikeuksista. Noin 35 % ilmoitti kärsivänsä masennuksesta satunnaisesti, 10 % viikoittain ja 4 % oli masentunut/ahdistunut päivittäin tai lähes päivittäin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 48.)

Markkulan (2006) tutkimuksen mukaan opiskelijat toivoivat lisää henkilökohtaista ohjausta. Osa tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden mielestä ohjauksessa ei otettu riittävästi huomioon opiskelijan omia tarpeita. Myös opettajilla tulee olla enemmän aikaa opiskelijoiden ohjaukseen. Yli puolet tutkimukseen vastanneista opiskelijoista koki, että urasuunnitteluun, motivaatio – ongelmiin ja muiden kriisien kohtaamiseen liittyvän ohjauksen määrä on liian vähäistä. (Markkula 2006, 1 – 2.)

2.3 Henkiseen hyvinvointi liittyvien ongelmien tyyppillisten oireiden tunnuspiirteitä

Nuorten yleisimpiin psyykkisiin häiriöihin kuuluvat ahdistuneisuushäiriöt. Niiden esiintyvyys nuoruusiällä on 6 – 10 %. Ahdistuneisuushäiriöiden ryhmään luetaan pelko – oireiset häiriöt kuten sosiaalisten tilanteiden pelko, paniikkihäiriö ja yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Sosiaalisten tilanteiden pelon esiintyminen on yleisempää tytöillä kuin pojilla. Mikäli opiskelijan poissaolot ovat lisääntyneet tai hänellä on toistuvia somaattisia oireita kuten vatsakivut, päänsärky ja lihaskivut. Nuorella ahdistuneisuushäiriöön voi viitata vaikeudet selvitä tehtävistä tai toiminnoista kohtuullisessa ajassa. Yleensä nuori pyrkii kontrolloimaan ahdistuneisuuden lisääntymistä välttämällä tilanteita, jossa ahdistuneisuutta esiintyy, esimerkiksi esitelmien pitämistä. (Ranta 2006, 67 – 69.)

Sosiaalisten tilanteiden pelossa keskeistä nuorille on pelko, että omat ahdistuneisuusoireet kuten käsien vapina näkyvät ulospäin. Tämän vuoksi nuori pelkää, että hän joutuu niiden takia negatiivisesti arvioituksi. Koska sosiaalisen tilanteet herättävät nuorella ahdistusta, välttelee hän niitä. (Ranta 2006, 73.)

Paniikkihäiriöstä kärsivällä nuorella on äkillisesti ilmaantuvia, odottamattomia ahdistuneisuuskohtauksia, paniikkikohtauksia. Ruumiillisena oireena paniikkikohtauksessa ovat sydämentykytys, vapina, pahoinvoinnin tunne ja huimaus tai pyörryttäminen. Lisäksi kohtaukseen liittyy ajattelutoimintaan liittyviä oireita kuten pelot hulluksi tulemista, tukehtumisesta, kuolemasta ja oksentamisesta. Oireet herättävät nuorella pelkoa fyysisestä sairaudesta tai kontrollin menettämisestä ja saattavat johtaa siihen, että hän hakeutuu toistuvasti terveydenhoitoon. (Ranta 2006, 73.)

Masennustilat ovat nuorten keskeisempiä terveysongelmia. Masentuneen nuoren oireita ovat masentunut mieliala, mielihyvän kokemuksen menetys ja uupumus. Mielialan lasku voi näkyä itkuisuutena, ärtyneisyytenä, kireytenä ja vihaisuutena. Tärkeiden asioiden aloittaminen voi olla vaikeaa ja nuori kokee riittämättömyyttä, kun ei pysty toimimaan toivomallaan tavalla. Muita masennuksen oireita ovat keskittymisvaikeudet, muutokset ruokahalussa, unen häiriintyneisyys, psykomotorinen kiihtyneisyys tai hidastuminen sekä kuolemantoiveet tai itsetuhokäyttäytyminen. Itsetuhoisuusriski

kasvaa, jos masennukseen liittyy päihdeongelma. (Korhonen & Marttunen 2006, 80-81.)

Päihteiksi kutsutaan aineita, jotka vaikuttavat psyykkisiin toimintoihin ilman hoitovastetta. Päihteisiin kuuluvat lailliset päihteet tupakka ja alkoholi ja laittomat päihteet huumeet. (Tacke 2006, 135.) Päihteiden käyttöön liittyy mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöitä, joiden kehittymiseen vaikuttavat ihmissuhteet sekä yhteiskuntaan liittyvät tekijät. Päihdesairauksien kanssa yhtä aikaa todetaan useimmin mieliala- tai ahdistuneisuushäiriöitä ja persoonallisuushäiriöitä. (Kuoppasalmi, Heinilä & Lönnqvist 1999, 369)

3 OPINTOJEN OHJAUS HENKISEN HYVINVOINNIN TUKEMISEN VÄLINEENÄ

3.1 Opintojen ohjaus käsitteenä

Ohjaus on työmenetelmä, jota sovelletaan monissa ammateissa. Se on ajan, huomion ja kunnioituksen antamista ohjattavalle. (Onnismaa 2007, 7.) Ohjauksessa tulee olla riittävästi aikaa ja tilaa kuunnella mahdollisuuksia. Tunne kiireestä pudottaa pohjan ohjausprosessin uskottavuudelta. Huomion antaminen on välittämistä. Kuunteleminen on huomion antamista. Ohjaustilanteessa kuunteleminen voi tarkoittaa esimerkiksi ohjattavan käsitysten ja väärin käsitysten kuulemista siitä, miten hän itse ymmärtää oman tilanteensa ja tulevaisuutensa. Kunnioitus on ohjauksellisen vuorovaikutuksen ja ohjaussuhteen lähtökohta. Kunnioitusta voi osoittaa kuuntelemalla ja olemalla läsnä ohjattavaa varten. (Onnismaa 2007, 39 - 42.)

Parhaimmillaan ohjaus on ohjaajan ja ohjattavan neuvottelua, joka edistää keskustelun keinoin ohjattavan kykyä parantaa elämäänsä haluamallaan tavalla (Onnismaa 2007, 7). Ohjauksen kohteena voi olla yksilö tai ryhmä. Ohjaus ei ole terapiaa, koska siinä ei ole kysymys puutteen, vamman tai sairauden diagnosoinnista tai hoitamisesta. Ohjauksen tarkoituksena on antaa ohjattavalle mahdollisuus tutkia, keksiä ja selkiyttää tapoja elää voimavaraisemmin ja hyvinvoivemmin. (Määttä & Laaksonen 2005, 11.)

Ohjauksen tavoitteena on auttaa ohjattavaa elämään aiempaa tasapainoisemmin ympäristönsä kanssa. Samalla ohjattava voi käyttää omia mahdollisuuksiaan tavoitteellisesti hyväksi. (Onnismaa 2007, 7.) Opintojen ohjauksen tavoitteena on, että opiskelija saa riittävästi tietoa koulutusalan ja koulutusohjelman sisällöistä ja opetuksen toteuttamisesta ennen opintojen aloittamista. Opiskelijan tulee saada tukea opiskelun aikana esimerkiksi henkilökohtaisen elämäntilanteen ja vaihtoehtojen jäsentämisessä, itsetuntemuksessa, opintojaksojen valinnaisuuksissa, urasuunnittelussa, ongelmatilanteissa, opiskelusuunnitelmissa, persoonallisuuden kehittämisessä, kohtaamaan ja hallitsemaan erilaisia elämän muutostilanteita ja muissa opiskelijan oppimisprosessin tilanteissa ja kysymyksissä. (Määttä & Laaksonen 2005, 14).

Hyvällä ohjaajalla tulee olla kokonaisvaltainen näkemys koko opiskeluprosessista. Näin hän voi tarkastella kriittisesti tarvittavia resursseja, jotta opiskelijalla on mahdollisuus saada laadukasta ohjausta juuri silloin, kun hän sitä eniten tarvitsee. Ohjauksella tulee olla motivoiva vaikutus ja sen tulee perustua eri osapuolten väliseen avoimeen ja rakentavaan vuorovaikutukseen. Ohjaajan tulee ymmärtää ihmisten erilaisuus ja kohdata ohjattava aina yksilötasolla. Ohjaustilanteessa ollaan tekemisissä ohjattavan arjen hallintaa koskevien ja mahdollisesti ammatillista suuntautumista koskevien asioiden ja kysymysten kanssa. (Määttä & Laaksonen 2005, 12 - 13.) Ammattikorkeakouluissa ohjataan opintoihin hakeutuvia ja siellä opiskelevia opintojen, harjoittelun ja urasuunnittelun kysymyksissä. Opintojen eri vaiheissa opiskelun tukena on henkilökohtainen opintosuunnitelma. (Onnismaa 2007, 17.)

3.2 Psykososiaalisten ongelmien ohjaaminen

Tänä päivänä kasvatuksellisen ohjauksen tarve on kasvanut. Jos nuorella ei ole elämänhallinta kunnossa, on opetuksellinen ja uravalinnan ohjaus hankalaa. Kasvatuksellisissa ohjaustilanteissa neuvot tulisi antaa nopeasti opiskelijan oikeusturvaa heikentämättä. Eri ammatti - ihmisten ohjaus tulee olla tavoitteellista, suunnitelmallista, avointa ja luottamuksellista. Ongelmallisista asioista käydään selkeät keskustelut osapuolten välillä ja niiden pohjalta toimitaan. Ohjaaja ei ole syyllistäjä, vaan mahdollisuuksien antaja. (Lintala 1996, 77 – 79.) Kanssakulkijan tai ammatti – ihmisen antama psykososiaalinen tuki on tärkeä tekijä nuoren kohdatessa elämäntilanteiden muutoksia tai tehdessä itseä koskevia ratkaisuja (Helminen 2005, 28).

Nissilän, Lairion ja Puukarin (2001) tutkimuksen mukaan opinto – ohjaajat pitivät tärkeänä nuorten kasvun ja kehityksen tukemista niin, että nuoret oppivat vähitellen itsenäisesti pohtimaan oman elämänsä kysymyksiä ja päätöksiä eri näkökulmasta ja ottamaan huomioon toiset ihmiset. Oman elämän reflektoinnissa on tärkeä käydä keskustelua vanhempien kanssa. Opinto – ohjaajan on hyödyllistä käydä henkilökohtaisten ohjauskeskustelujen lisäksi opiskelijan itsetuntemusta tukevia analyttisiä keskustelua. Keskustelujen teemat voivat liittyä keskeisiin nuorten kehitystehtäviin, yhteiskuntaan ja nuorten elämäntapaan, nuorten elämäntavan eri vaiheisiin sekä heidän vahvuuksiensa ja lahjakkuuksiensa tarkasteluun. (Nissilä, Lairio & Puukari 2001, 100 – 101.)

Psyykkiset ja sosiaaliset ongelmat ovat lisääntyneet Suomessa. Ainakin osa näistä ongelmista näkyy korkeakoulujen arjessa. Tutkimustulosten mukaan joka viidennes nuorista ja nuorista aikuisista kärsii sellaisista psyykkisistä ongelmista, jotka vaativat jonkin asteista ammatillista apua. Perinteisesti ammattikorkeakouluissa tehty opiskelijahuolto on ollut yksilö- ja häiriökeskeistä. Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana on ollut nähtävissä auttamistyön muotoja, joissa pääpaino on ollut yhteistoiminnassa ja vastuussa, ongelmien kompensoinnissa ja tulevaisuuteen suuntautuvassa ajattelussa. (Helander 2002, 59 – 60.)

Systemisesti orientoituneet auttamistyön muodot saattavat sopia korkeakouluissa ilmenevien psyykkisten ja sosiaalisten pulmien käsittelymalliksi. Systemisessä työkentelyssä opiskeluhuollon työ kohdistuu vuorovaikutuksen muuttamiseen systeemien kuten opiskeluhuoltotyöryhmän, opiskelijan, ryhmän tai opettajien tasolla. (Helander 2002, 60 – 61.) Psykososiaalisen tuen kautta rakennetaan pohjaa nuoren autonomiselle elämäntavalle ja terveen identiteetin muodostumiselle (Helminen 2005, 28).

Helanderin (2005, 67) mukaan vaikeista mielenterveysongelmista kärsivät opiskelijat hyötyvät ratkaisukeskeisestä ohjauksen lähestymistavasta. Ratkaisusuuntautunutta ohjaustapaa voidaan toteuttaa kahdella tavalla. Analysoimalla kirjallisia kuvauksia, tapausselostuksia, käytännön tilanteita ja eritellä ja luokitella niissä ilmeneviä rakenteita sekä perehtymällä aikaisempiin tutkimuksiin. Toisaalta on mahdollista tarkastella menetelmää tavoitteellisena keskusteluna eli haastatteluna. Haastattelu ohjaustilanteissa tähtää käyttäytymisen ja asenteiden muuttamiseen. Rakenteeltaan haastattelu on puolistrukturoidun ja avoimen haastattelun välimaastossa. Ratkaisukeskeisen ohjauk-

sen menettelytavat on jaettu seitsemään ryhmään, joita ovat ongelmien määrittely, tavoitteiden määrittely, poikkeusten, muutosten ja ratkaisujen etsiminen, asteikkokysymykset, myönteinen palaute, tehtävät ja rituaalit. (Helander 2005, 59 – 60.)

Kortelaisen (2006) tutkimuksen mukaan kasvun ja kehityksen ohjaamisessa tärkeimmäksi asiaksi nousi ymmärtämien. Vastaaajina tutkimuksessa olivat masentuneet opiskelijat, jotka toivoivat saavansa ymmärrystä poissaololle, saamattomuudelle, väsymykselle ja muille sairaudesta aiheutuville seurauksille. Haastatellut toivoivat ohjaajilta lyhyitä keskustelutuokioita, joissa omista asioista voi puhua. Myös henkilökohtaisen opiskelun järjestämistä pidettiin hyvänä. Palaverit toivottiin pidettävän pienellä joukolla. (Kortelainen 2006, 29 – 30.)

Monissa ohjaustilanteissa ilmenee tärkeiden ihmissuhteiden merkitys. Merkittävien ihmissuhteiden ja aiempien kokemusten tarkastelu voi olla joissakin ohjaustilanteissa välttämätöntä, että ohjattava pystyy selkiyttämään ajatteluaan, tunteitaan ja valintojaan. Opinto – ohjaajalla tulee olla herkkyyttä huomata, milloin ongelmat edellyttävät muiden asiantuntijoiden puoleen kääntymistä. Opinto- ohjaaja voi rohkaista ohjattavaa kiinnittämään huomiota tärkeiden ihmissuhteiden merkitykseen. Ohjaaja ei kuitenkaan saa ottaa psykoterapeutin roolia. (Lairio, Puukari & Nissilä 2001, 48 – 49.)

4 VARHAINEN PUUTTUMINEN JA HUOLEN PUHEEKSI OTTAMINEN

4.1 Varhainen puuttuminen

Psykososiaalisessa työssä on hedelmällistä puhua ongelmien sijaan omasta huolesta. Huolella tarkoitetaan subjektiivista näkemystä, joka syntyy ohjaussuhteessa. Huoli kohdistuu nuoren selviämiseen ja omiin toimintamahdollisuuksiin ja se koskee aina tulevaisuutta. (Eriksson & Arnkil 2005, 21.) Huolen puheeksi ottaminen on olennainen osa varhaista puuttumista. Huoli ilmaisee, että nuoren tilanteen ennakoitaan menevän huonoon suuntaan. (Eriksson & Arnkil 2005, 7.) Oulun seudun ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveystieteiden yksikössä on 24.3.2005 hyväksytty Opiskelijoiden päihteiden käyttöön puuttumisen ja hoitoonohjauksen – ohje. Lisäksi opiskelutervey-

denhuolto on tehnyt syksyllä 2007 aloittaneille opiskelijoille terveystarkastuksen, jonka tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden hyvinvoinnin tilaa.

Varhaisen puuttumisen yksiselitteistä määritelmää ei ole olemassa. Varhaisella puuttumisella tarkoitetaan, että ongelmat havaitaan ja niihin pyritään löytämään ratkaisu mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tavoitteena on auttaa nuorta kriisin alkuvaiheessa, jolloin mahdollisuudet ongelman ratkaisuun ja tukemiseen ovat vielä suuret. Näin ehkäistään ongelmien kasaantumisen ja estetään nuorta syrjäytymästä. Varhaisen puuttumisen lisäksi tarvitaan hyvinvointia rakentavaa ja ongelmia ehkäisevää työtä. (Kuikka 2007, 7.)

4.2 Huolen puheeksi ottaminen

Huolen puheeksi ottamisen tarkoituksena on pitää esillä todellisuutta ihmiselle, joka on menettänyt kykynsä kohdata sen. Tarkoituksena on lisäksi ottaa hänen ongelmansa näkyville yksinkertaisesti ja ymmärrettävästi. Puheeksi ottamisen tavoitteena on purkaa vahingollisia suoja mekanismeja niin, että ihminen uskaltaa rehellisesti katsoa omaa elämäänsä. Tavoitteena on myös motivoida ihminen huolehtimaan itsestään ja terveydestään sekä ottamaan vastuu omasta hoidostaan. (Puhuttaisko ? Kalvosarja 1998.)

Yleensä puheeksi ottamiseen liittyy pelkoja. Puheeksiottajan oma suhde esimerkiksi päihteisiin vaikuttaa puheeksi ottamiseen. Puheeksiottaja voi ajatella, että asia ei kuulu hänelle tai hän saa niuhottajan maineen. Pelkoja voi aiheuttaa myös pelko erehtymisestä, virheestä, toisten tai omasta reaktiosta ja tilanteen pahentumisesta. Lisäksi puheeksiottaja voi pelätä, että hänen tietonsa ja kykynsä ongelman suhteen ei riitä tai puheeksi ottamisella ei ole mitään vaikutusta. (Puhuttaisko ? Kalvosarja 1998.)

Puheeksi ottamisessa on tärkeää, että ohjaaja on varma asiastaan. Kohtaaminen tulee aloittaa myönteisillä lauseilla, mutta ohjaajan tulee olla ystävällinen ja luja. On tärkeää, että ohjaaja välttää moralisointia ja henkilökohtaisuuksia. Ohjaajan tulee pitää tilanne halussa. Hänen tulee antaa ohjattavalle aikaa asian ymmärtämiseen ja rohkaista muutokseen. Ohjaajan tulee olla valmis tukemaan ohjattavaa, jolla kuitenkin on vastuu tilanteesta. (Puhuttaisko ? Kalvosarja 1998.)

5 KEHITTÄMISHANKKEEN TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Kehittämishankkeen tehtävänä oli selvittää Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosi-aali- ja terveystieteiden yksikön opiskelijoiden näkemyksiä, miten henkistä hyvinvointia voidaan tukea ohjauksen avulla. Tutkimustehtävät olivat:

1. Millaisia ongelmia opiskelijalla on ollut?
2. Millaisessa tilanteessa opiskelija haki apua opinto -ohjaajalta?
3. Millaista ohjausta opiskelija olisi toivonut ohjaushenkilöstöltä ennen opinto-ohjaajalle hakeutumista?

6 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimusmenetelmä

Tässä kehittämishankkeessa käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää, joka on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa (vrt. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161). Laadullisessa tutkimuksessa tutkija pyrkii tavoittamaan tutkittavien näkemyksen tutkittavana olevasta ilmiöstä. Ominaista laadulliselle tutkimukselle on, että tutkimustehtävä, aineiston keruu ja aineiston analysointi kehittyvät joustavasti tutkimuksen edetessä. Lisäksi tutkijan tulee tiedostaa oman tietoisuutensa kehittyminen tutkimuksen kuluessa ja hänellä tulee myös olla valmiuksia tutkimuksellisiin uudelleen linjauksiin. (Kiviniemi 2001, 68 - 69.)

Laadullisessa tutkimuksessa valitaan tutkimuksen kohdejoukko tarkoituksenmukaisesti, käytetään laadullisia metodeja aineiston hankinnassa sekä induktiivistä analyysiä aineiston analysoinnissa (Hirsjärvi ym. 1997, 165). Sisällönanalyysi on tutkimusmenetelmä, jonka avulla voidaan tehdä toistettavia ja päteviä päätelmiä tutkimusaineiston suhteesta sen asiasisältöihin (Anttila 2000, 254).

Kiviniemen (2001) mukaan laadullisessa tutkimuksessa on tärkeä rajata tutkimusasetelma. Tutkimustehtävää rajattaessa otetaan kantaa siihen, mikä on aineistosta esiin nouseva ydinkohta, jonka tutkija haluaa tulkintansa avulla nostaa tarkastelun keskipis-

teeksi. (Kiviniemi, 2001, 71 – 71.) Tässä kehittämishankkeessa kuvaillaan Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden yksikön opiskelijoiden käsityksiä miten opiskelijoiden henkistä hyvinvointia voidaan tukea ohjauksen avulla. Hirsjärven ja muiden (1997, 136) mukaan kuvailevassa tutkimuksessa esitetään tarkkoja kuvauksia tapahtumista ja dokumentoidaan ilmiöstä keskeisiä sekä kiinnostavia piirteitä.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan analysoinnin kohteena voi olla arkipäivän elämäntilanteissa syntynyt materiaali (Kiviniemi 2001, 68). Sisällönanalyysin aineisto voi olla jokseenkin mitä tahansa, kunhan sillä on yhteys tutkittavaa ilmiöön ja sitä voidaan koota, havainnoida ja analysoida (Anttila 2000, 254).

6.2 Tutkimusaineiston keruu ja käsittely

Tässä kehittämishankkeessa aineisto kerättiin puolistrukturoidun haastattelun avulla liitteenä (Liite 1.) olevan rungon mukaisesti. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan haastattelun tavoitteena on selvittää, mitä haastateltavalla on mielessään. Haastattelu on keskustelua, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja on hänen johdateltavissa. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat samat kaikille haastateltaville. Tällöin ei käytetä valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan haastateltava saa vastata omin sanoin. (Eskola & Suoranta 1998, 86 – 87.) Haastateltaville annettiin etukäteen haastattelu-runko (Liite 1).

Kehittämishankkeen tutkimusaineisto kerättiin touko - marraskuussa 2008 kolmelta harkinnanvaraisesti valitulta opiskelijalta. Tutkimusaineistoa kertyi 21 sivua. Riviväli oli 1. Kiviniemen (2001, 134) mukaan laadullisessa tutkimuksessa käytetään harkinnanvaraista näytettä, jolloin tutkittavaksi valitaan kohde, jonka kautta tarkasteltavana olevaan ilmiöön ajatellaan voitavan mielekkäästi ja syvällisesti perehtyä.

6.3 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointi on aineistolähtöistä. Analysoinnissa jäsennetään aineistosta käsin ne teemat, jotka ovat tutkittavan ilmiön kannalta tulkittava merkitykselliseksi. Aineiston analysoinnissa pyritään kokonaisvaltaisuuteen sikäli, että tutkittavaa ilmiötä pyritään ymmärtämään suhteessa kontekstiin. (Kiviniemi 2001, 66.) Aineistosta ei itse nouse esille yhtään tulosta, vaan tutkijan on itse aktiivisesti

työstettävä aineistosta analyysinsä ja tulkintansa (Eskola 2001, 134). Analyysin aloitetaan lukemalla tutkimusaineiston läpi useita kertoja, jotta hahmotetaan aineisto kokonaisuutena (vrt. Eskola & Suoranta 1996, 116).

Tutkimusaineiston analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Alasuutarin (2001) mukaan laadullisen aineiston analyysi koostuu kahdesta vaiheesta, jotka ovat havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen. Kyselyllä saatua aineistoa tarkastellaan tekstinäytteinä, joiden avulla haetaan vastaus tutkimustehtävään. Tekstinäytteet säilytetään sellaisena kuin tiedonantajat ovat ne ilmaisseet. (Alasuutari 2001, 39.) Myös tässä kehittämishankkeessa säilytettiin tekstinäytteen sellaisina kuin tiedonantajat olivat ne ilmaisseet. Näin pystyttiin kuvailemaan opiskelijoiden näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä sellaisena kuin tiedonantajat ne kuvaavat.

Aineiston analyysi lähtee yleensä liikkeelle aineiston järjestämisestä teemoittain (Eskola 2001, 143). Tässä kehittämishankkeessa lähdettiin teemoittamaan aineisto hakemalla vastauksia tutkimuskysymyksiin jokaisesta haastattelusta erikseen. Näin tekstimassa pelkistyi raakahavainnoiksi, jotka koottiin samaan tiedostoon. Tämän jälkeen tutkija luki raakahavainnot muodostaakseen niistä kokonaiskuvan. Raakahavainnoista keskeisimmät löydöt kirjattiin tutkimukseen. Tämän kehittämishankkeen aineiston käsittelyssä hyödynnettiin Word – tekstinkäsittelyohjelman eri ominaisuuksia.

Viimeinen vaihe on arvoituksen ratkaiseminen eli tulosten tulkinta. Arvoituksen ratkaisemisen vaiheessa pelkistämällä tuotettujen johtolankojen ja käytävissä olevien vihjeiden pohjalta tehdään merkitystulkinta tutkittavasta ilmiöstä. (Alasuutari 2001, 44.)

7 TULOKSET

7.1 Opiskelijoilla esiintyneet ongelmatilanteet

Kaikilla opiskelijoilla oli tullut ongelmia opintojen etenemisen suhteen. Syyt tekemättä jääneille opintosuorituksille olivat kaikilla erilaiset. Yhdellä opiskelijalla ongelmat alkoivat ihmissuhdekriisistä.

Niin, mulla oli semmonen ihmissuhdeksi, avoero.

Toisella opiskelijalla ongelmat alkoivat, kun hän muutti kotipaikkakunnalta opiskelupaikkakunnalle.

Minä muutin pois sieltä kotipaikkakunnalta.... niin silloin tuota... vieraassa paikassa tai kaupungissa oleminen tuli niinkö ongelmaksi elikkä ei ollu...en pystynyt, vaikka assuin niinkö kämpppisten kanssa, mutta en pystynyt niinkö olleen yksin... silleen niinkö pois kotoa....

Hän ei pystynyt olemaan opiskelupaikkakunnalla, vaan hänen piti palata takaisin kotipaikkakunnalle. Kolmannen opiskelijan ongelmat alkoivat masennuksen myötä.

...mutta masennusjaksot ko tulee niin sitte ne mennee tosi huonosti, että.... tuntuu että ei jaksaa... jaksaa oikein mittään niinkö tehdä ja mikään ei kiinnosta ja...

Opiskelijoiden yksityiselämässä sattuneet tapahtumat vaikuttivat opiskeluun eri tavoin. Yksi opiskelijoista kertoi, ettei hän jaksanut mennä kolme viikkoa kestäväään ammattitaitoa edistävään harjoitteluun. Opiskelija oli ilmoittanut harjoittelupaikkaan, ettei hän aloita harjoittelua. Lisäksi hänellä olivat jääneet tehtävät keskeneräisiksi väsymyksen vuoksi. Koska useita tehtäviä jäi rästiin, alkoi työmäärä tuntua ylitsepääsemättömältä.

Ja sitten se rästimäärä alkoi tuntumaan ihan sietämättömältä ja semmonen vähän epätoivo... että niitä ei saa tehtyä ja sitten niinku vaatimukset tuntu paljon kovemmilta kun ne oikeasti oli.

...niin oli jäänyt jotakin kursseja vähän sieltä sun täältä, että oli vähän sellainen olo, että koko ajan tippuu pottuja kyyvistä jotenkin sinne tielle ja...

Lisäksi samainen opiskelija koki, että hänellä on itsetunto – ongelmia ammattitaitoa edistävässä harjoittelussa. Opiskelija koki tarvitsevansa kannustusta enemmän kuin muut opiskelijat.

...että mä en tiedä oliko mulla joku itsetunto-ongelma vai mikä, että jotenkin... mä koin aina tullee hirveen murskatuksi tai väärinymmärrätyksi kaikissa harjoitteluissa...

...itsellä oli tavallaan tieto, että joo mä opiskelen ihan oikeaa alaa, mutten sitte kuitenkaan siihen ei saanut mitään vahvistusta mistään tai silleen...ne oli tosi raskaita ne harjoittelut.

Hän ei osannut laatia harjoittelun tavoitteita oikealle tasolle.

Niin, niin tosi korkealla se rima ja varsinkin huomasi harjoittelussa oli vaikea asettaa niitä tavoitteita, että ne oli aina hirveen semmosia laajoja ja maailmaa syleileviä ... että sitte ei osannut tehdä semmosia, että opettelen pistämään...

Myös suunnitelmallisuus puuttui, miten tekemättä jääneet tehtävät saa tehtyä.

... jotenkin semmonen suunnitelmallisuus varmaan puuttui, että ei niinku hahmottanut paljonko oikeesti on jälellä tai mitä pitää... mitä joku suorittaminen vaatii, että... kaikki odotukset oli hirveen korkealla.

Yksi opiskelijoista kertoi, että hänelle tuli ahdistuskohtauksia. Tämän vuoksi hän ei voinut mennä kouluun ja pakollisia oppitunteja jäi käymättä. Joka puolestaan johti siihen, että hän ei saanut opintojaksoja suoritettua. Lisäksi hänelle oli sosiaalisten tilanteiden kammoa, joka ilmeni oksennuskammona.

... ja sitten oksennuspelkoa mulla kans on silleen ... siis sosiaalisten tilanteiden pelkoa, joka ilmenee oksennuskammona...

Opiskelija pystyi suorittamaan sellaisia opintojaksoja, joissa ei ollut läsnäolopakkoa. Opiskelemalla kotona hän suoritti opintoja kahden vuoden ajan.

7.2 Hakeutuminen opinto – ohjaajan ohjaukseen

Opinto – ohjaajan ohjaukseen opiskelijat hakeutuivat, koska opintojen etenemisessä tuli ongelmia. Kaikkien kolmen opiskelijan kohdalla hakeutuminen opinto – ohjaajan luokse tapahtui erilaisissa tilanteissa. Yksi opiskelijoista oli saanut Kansaeläkelaitokselta kirjeen, koska opinnot eivät olleet edenneet riittävästi opintotukikuukausiin nähden. Opinto – ohjaaja oli ohjannut opiskelijaa täyttämään tarvittavat lomakkeet sekä laatimaan henkilökohtaisen opintosuunnitelman.

Opo niinkö ohjas sitten, että mitä kirjoittaa mihinkin ja mitä niinkö laittaa siihen opintosuunnitelmaan, että mitä aikoo suorittaa ja tämmösiä.

Yksi opiskelijoista puolestaan oli hakeutunut opinto – ohjaajan ohjaukseen päästyään Purje – projektiin. Projektissa opiskelija, projektikoordinaattori ja opinto – ohjaaja yhdessä hakivat ratkaisua opintojen etenemiseen.

Ja sitten määhän pääsin ODL:n Purje-projektiin. Ja sitten sieltä kautta vasta niinkö varattiin semmonen aika, missä oli se projektikoordinaattori ja sitten oli opo ja minä. Ja siitä niinkö alko meidän yhteistyö.

Yksi opiskelija hakeutui opinto – ohjaajan ohjaukseen, koska hän koki, etteivät opinnot edistyneet tarpeeksi. Lisäksi hän koki, ettei hän enää selvinnyt yksin rästiin jääneistä opinnoista.

Se oli sitte se viimeinen syy minkä takia...takia tulin, ettäko ei jaksanu enään... enään omin päin selvitä, että tarvi siihen niinkö apua siihen, että vähän niinkö järkeistämään sitä hommaa.

Myös kokemukset oman itsensä riittämättömyydestä saivat opiskelijan hakeutumaan opinto – ohjaajan ohjaukseen.

...tuntuun, että on jotenkin omassa persoonassa vika kun ei pysty tekemään niitä... tai omassa itsessä on vika ko ei jaksa niitä tehdä tai ei pysty niiden tekemiseen.

Hän myös koki opinto – ohjaajan luokse menemisen vaikeaksi, koska koulutusala vaati hänen mielestään henkistä hyvinvointia.

...niin on vielä hankalampi niinku tunnustaa, että on jotain psyykkisiä ongelmia, koska tuntuu, että pitäis olla semmonen normaali ja terve...

7.3 Toiveita ohjauksen järjestämisestä ennen opinto – ohjaajalle hakeutumista

Kaksi haastatelluista opiskelijoista oli tukeutunut ongelmien ilmetessä yksikön opettajin. Kyseiset opettajat eivät olleet opiskelijan oman ryhmän opettajatuutoreita. Yksi opiskelijoista oli tukeutunut samalla vuosikurssilla olevan toisen ryhmän opettajatuutoriin, koska hän opetti opiskelijaa useilla eri opintojaksoilla. Opiskelija toivoi, että opettajatuutor opettaisi omaan tuutoroitavaa ryhmää. Tällöin yhteistyö olisi luontevaa.

Että onhan se toki eri asia sitten ko opettajatuutor (opiskelija mainitsee opettajatuutorin nimen) ei oo tosiaan sattunu yhtään niinku kurssia meille opetettavaksi, niin ollaan jääty varmaan silleen sittenkin vähän vieraaksi.

Yksi opiskelijoista oli perunut ammattitaitoa edistävään harjoitteluun menon ja hänellä oli jäänyt paljon suorittamattomia opintoja. Toinen opiskelija oli ollut paljon poissa oppitunneilta. Tämän vuoksi he toivovat, että opettajatuutorit olisivat puuttuneet heidän opintojen etenemisen hidastumiseen varhaisessa vaiheessa.

Mua ihmetytti se, että minkä takia kukkaan niinkö ei missään vaiheessa, kun mä ilmoitin sille meidän opettajalle silloinko mä perruin sen harjoittelun ... mä oisin toivonut niinkö jälkeenpäinkö aattelee, että se ois vaikka niinkö jotenkin puuttunut siihen asiaan...

... että kuitenkin musta itestä tuntuu, että mulla oli silloin jo ongelmia, että oli niitä rästihommia sun muita, mutta ne ei varmaan vaan niinkö näkyneet tarpeeksi, että vaikka meidän tuutoropettajakin kävi läpi niitä meidän opintorekistereitä...

En mä nyt muista ihan sitä tilannetta, mutta yhden kerran toi niinku esille sen, että hänkin (opettajatuutor) on huomannut, että minä en käy välttämättä niin paljo koulussa, mutta ei se kyllä kysyntykää sitte, että mikä siinä niinku on nyt.

Niin, vaikka voi huomata sitten niinkö siellä tunnilla, että miten se nuori käyttäytyy tai niinku, jo se on paljo pois niin kysyy, että mikä tässä nyt niinku on tai siis silleen.

Yhden opiskelijan mielestä opettajatuutor olisi pitänyt puuttunut hänen ongelmiinsa kertomalla asiasta opinto - ohjaajalle.

Mää oisin toivonut niinkö jälkeenpäinkö aattelee, että se (opettajatuutor) ois vaikka niinkö jotenkin puuttunut siihen asiaan... ja vaikka opolle sanonut, että tää on tämmönen juttu...

Yhdellä haastatelluista opiskelijoista oli ollut useita opettajatuutoreita koulutuksen aikana. Opintojen alussa oli ollut tuutorina opettaja, johon opiskelijat olivat voineet tukeutua vaikeuksissaan. Tämän opiskelija koki hyväksi, koska opettajatuutoriin saatoin ottaa yhteyttä asiassa kuin asiassa. Kynnys hakea ohjausta oli matala. Opiskelija koki, että opettajatuutori oli huolehtinut hyvin opiskelijaryhmän asioista.

Jos meillä oli jotakin murheita meidän ryhmässä tai opinnot ei tuntunut edistyneen muuten tai pystyi aina menemään niinku opettajatuutorille (opiskelija mainitsi opettajan nimen) sanomaan, että... että tarvii apua. Että se niinku kynnys oli tosi...tosi niinku matala. Että ei tarvinnut niinku pelätä mitään, että kaikenlaisista ongelmista pystyi menemään juttelemaan.

Niin opettajatuutor (opiskelija mainitsee opettajan nimen) otti aina selville ja tuli aina pirtsakasti tunnilla ja niin minä oon ottanut selvää ja tässä on nyt ja te teet nyt näin...

Opiskelijoista kaksi toivoi, että opettajatuutorin ja opiskelijan välille muodostuisi lämpimät välit. Tätä edistäisi opettajatuutorin näyttämä kiinnostus opiskelijaa kohtaan. Jos opiskelijan ja opettajatuutorin välit ovat lämpimät opintojen alusta alkaen, on opiskelijan helpompi ottaa yhteyttä opettajatuutoriin ongelmatilanteissa.

...siis semmonen, että ois niinkö toivonu, että ois ollu jotenkin semmonen...lämpimämmät välit, että ois voinut niinkö kertua...

Sekin, että ois niinkö ihan oikeasti pysähtynyt ja kysynyt, että no mitä sulle kuuluu tai ois semmonen...ollu semmonen kiinnostuneen olonen että... mulla on nytkin semmonen olo, että se ei välttämättä tiijä kuka mää oon.

Että se kynnyks ois mahdollisimman matala siihen ja....että...että yllensäkin opettajat on vähän huonosti saatavilla...että ei oikein tiijä, että millon ne on ja...ja mistä ne suurin piirtein löytää ja...

Yhden opiskelijan mielestä ei riitä, että opettajatuutor on tehokas. Hänen tulee olla myös empaattinen. Lisäksi henkilökemiat opiskelijan ja opettajatuutorin välillä tulee olla kunnossa.

On niinku tehokas ja hyvä, mutta vähän ehkä semmosta...myötätuntoa, empatiaa, mitä se nyt oiskaa mitä sitä niinku kaipais ehkä sitte... vähän niinku tuutoropettajalta.

...mutta meillä ei ehkä henkilökemiat ole...niinku ihan niin hyvin kohtaa, niin se on ollu vähän haasteellista se meidän välinen yhteistyö..

Myös jatkuvuutta opettajatuutorin ohjaukseen toivottiin.

Varmaan semmonen jatkuvuus siinä, että se ei oo vaan se yks kerta ja sitte oot oman onnes nojassa.

Mun mielestä se on sääli, että me menetettiin niinku sitte, että ei ole ollu enää sitä tuttua ja turvallista tuutoropettajaa sitte, että tuli joku uus...uus, joka tuota ei oo hoitanut meidän niinku asioita meidän mielestä kunnolla.

Lisäksi henkilökohtainen ohjaustilanne puolivuositain olisi hyvä opiskelijan kannalta. Tilanteessa tulisi käydä läpi miten opinnot ovat edenneet sekä opiskelijan oman elämäntilanne. Tällöin ongelmat eivät pääse liian pitkälle.

Mää ehkä enemmän kaipaisin myös niinku semmosta yksilöohjausta, että se ois sitäkin, että välillä niinku....eihän sen tarte olla niinku huonosti asiat, että ois niitä yksilöllisiä ohjaustilanteita, että lähtis niinku sieltä, että tuotas semmonen, että ois joka vaikka puolivuositain aina ois niinku yksilöohjauskerta. Eihän sen tarttis olla nyt kauhian pitkä aika, että eihän se vaatis niinku kohtuuttomuuksia. Ja käytäs vaan läpi niinku, että miten opinnot on menny ja miten elämässä mennee ja muuta ja....Ja sil-lon vois jo niinku puuttua ettei tarttis mennä niin...niin huonoksi se ti-lanne niinku sitte tulee sinne...sinne sitten niinku pyytämään apua.

Niin esimerkiksi semmonen, että annetaan mahdollisuus jokkaiselle henki-lökohtaisesti niinku kattoo sen listan ja vaikka aika, että millon niinku tulis juttelemaan tai silleen, että voi että laittaa niinku sille ryhmälle, et-tä nyt ois tämmönen, että henkilökohtanen käynti, jos haluaa siis sil-leen...joku semmonen juttu esimerkiksi.

Yksi opiskelijoista toivoi, että opettajatuutor ottaisi kantaa opiskelijan urasuunnittelun ohjaukseen. Opettajatuutorin tulisi auttaa opiskelijaa vaihtoehtoisten ammattiopintojen ja ammattitaitoa edistävien harjoittelupaikkojen suunnittelussa. Opiskelija koki, että opettajalla on valmiuksia arvioida opiskelijan vahvuuksia.

Jotenkin semmosta, että... et ohjais niihin harjoittelupaikkoihin ja siihen mitä se ihminen ite niinku...mistä se ite on kiinnostunut ja rohkasis nii-hin niinku... niitä opintoja sieltä poimimaan, että siinä mielessä var-maan ois...tärkeätä, että niinku selkeytettäis sitä ihmisen, että mitä se haluaa niinku tehdä niitten opintojen jälkeen.

Niin kyllähän ne näkkee varmaan niinku niitä vahvuuksia, että mihin ihmisillä vois olla vahvuuksia, että jotenkin ohjeistaa sitä ja...

Kehittämisehdotuksena tuli, että opiskelijat tietävät ohjausjärjestelmät, milloin voi mennä juttelemaan opinto – ohjaan kanssa. Tällöin opiskelijat osaavat hakea ohjausta opinto – ohjaajalta oikea – aikaisesti.

Ja sit se, että niinkö jotenkin tietäis, että... että ois selevät, että mitä ne asiat on minkä kanssa voi niinkö mennä jutteleen....

...että varmaan sen kynnyks on just semmonen, että aattelee, että pittäis sitten vasta kun on koulu oikeesti jäämässä kesken niin pittää selvittää, että kuka on opo tai...

Myös kynnystä opinto – ohjaajan ohjaukseen tulisi voida madaltaa. Opiskelijalla täytyy olla tieto ajanvarauskeinoista sekä tieto, että milloin aikaa opinto – ohjaajalle voi varata.

Taikka niin...että jos miettii vaikka, että no miten sen ajan voi ees varata, että onko se no..sähköpostilla varmaan kaikkein helpoiten....mutta helposti tuntu se oma asia niinkö liian pieneltä, että no ei tästä nyt voi mennä...

8 POHDINTA

Tässä kehittämishankkeessa tarkasteltiin kolmen harkinnanvaraisesti valitun Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden yksikön opiskelijan näkemyksiä, miten henkistä hyvinvointia voidaan tukea ohjauksen avulla. Haastateltavat kertoivat, että heidän ongelmansa olivat estäneet opintojen etenemisen. Opiskelijoiden ongelmat liittyivät parisuhteeseen, sosiaalisten tilanteiden pelkoon ja masennukseen. Ylä – Soininmäen (2006) mukaan Lahden ammattikorkeakoulussa tehdyssä tutkimuksessa opiskelijoilla esiintyi samanlaisia ongelmia hyvinvoinnissa. Ongelmia oli esimerkiksi masennus, jonka takia tehtävien palauttaminen viivästyi. (Yläsoininmäki 2006, 80.)

Kaikki haastatellut opiskelijat olivat hakeutuneet opinto – ohjaajan ohjaukseen, koska opinnot eivät olleet edenneet riittävästi. Korkeakouluopintojen suorittamista täytyy tukea kehittämällä opintojen ohjausta. Tavoitteena on, että tutkinnot suoritetaan tavoiteajassa ja opiskelijat siirtyvät työelämään nykyistä nopeammin. (Opetusministeriö 2007, 37.) Kaikki haastatellut opiskelijat menivät opinto – ohjaajan luo eri tilanteissa. Yksi oli saanut Kansaneläkelaitokselta kirjeen, koska opinnot eivät edenneet aikataulussa. Opiskelijoista yksi pääsin projektiin, jossa tuettiin hengistä hyvinvointia. Projektin koordinaattori, opinto – ohjaaja ja opiskelija pitivät yhteispalaverin, jossa mietittiin opiskelijan opintojen etenemistä. Kolmas opiskelija hakeutui opinto – ohjaajan ohjaukseen, koska hän itse koki, etteivät opinnot edenneet tarpeeksi nopeasti.

Haastatellut opiskelijat toivat esille monenlaisia toiveita ohjauksen järjestämisestä. Kaikki opiskelijat toivat esille, että opettajatuutor on opiskelijan lähiohjaaja. Opettajatuutorin toivottiin olevan helposti lähestyttävä ja empaattinen. Tämä edistäisi, että opiskelija voi hakea ohjausta aikaisessa vaiheessa. Myös tuutoroinnin jatkuvuus koet-

tiin tärkeäksi. Lisäksi henkilökohtaista ohjausta toivottiin ryhmäohjaustilanteiden rinnalle. Markkulan (2006, 1) tutkimuksen mukaan henkilökohtaista ohjausta toivottiin lisää ammattikorkeakouluihin.

Varhainen puuttuminen opiskelijan vaikeuksiin nousi esille kehittämishankkeen tuloksissa. Kuikan (2007) mukaan varhaisella puuttumisella tarkoitetaan, että ongelmat havaitaan ja niihin pyritään löytämään ratkaisu mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Varhaisen puuttumisen avulla ehkäistään ongelmien kasaantuminen ja estetään nuorta syrjäytymästä. (Kuikka 207, 7.) Opiskelijat toivovat, että opettajatuutorit olisivat puuttuneet heidän ongelmiin heti kun opinnot eivät edenneet aikataulussa. Huolen puheeksi ottaminen olisi auttanut opiskelijaa, koska silloin opinnot eivät olisi viivästyneet niin paljon.

Yksi opiskelijoista toivoi, että opettajatuutorilta saisi enemmän ohjausta urasuunnitteluun. Ohjausta toivottiin ammattitaitoa edistävän harjoittelun ja sitä tukevien opintojen yhteensovittamiseen. Opiskelijan tulee saada tukea opiskelun aikana esimerkiksi vaihtoehtojen jäsentämisessä, itsetuntemuksessa, opintojaksojen valinnaisuuksissa, urasuunnittelussa ja opiskelusuunnitelmissa (Määttä & Laaksonen 2005, 14). Yli puolet Markkulan (2006, 2) tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista koki, että urasuunnitteluun liittyvää ohjausta oli liian vähän ammattikorkeakouluissa.

Kehittämisehdotuksena tässä kehittämishankkeessa tuli ohjausjärjestelmän selventäminen opiskelijoille. Opiskelijat kokivat tarvitsevansa lisää tietoa, millaisissa asioissa voi hakeutua opinto – ohjaajan ohjaukseen. Se madaltaisiin myös kynnystä hakeutua opinto – ohjaajan ohjaukseen. Lisäksi opiskelijat toivat esille, että ajanvarausjärjestelmää tulee kehittää.

Tässä kehittämishankkeessa haastateltiin kolmea opiskelijaa. Tämän vuoksi tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä. Haastattelututkimuksessa luotettavuutta on arvioitava kriittisesti. Tässä tutkimuksessa haastatteli ja haastateltavat olivat olleen vähän tekemisissä keskenään ennen haastatteluja. Kuitenkin haastateltavat kertoivat avoimesti omista ongelmistaan ja kokemuksistaan. Tämän vuoksi haastattelujen avulla saatu tieto on aitoa. Haastateltavat luottivat haastatteliinsa. Tämä näkyi esimerkiksi siten, että opiskelijat kertoivat avoimesti kokemuksia opettajatuutoroinnista opettajien nimet mainiten. Raportin kirjoittamisvaiheessa poistettiin opettajien nimet, jotta ano-

nyymiteetti säilyy. Myöskään opiskelijoiden koulutusohjelmia ei tuoda esille, jottei opiskelijoita pystytä tunnistamaan suorien lainauksien perusteella.

Tämän kehittämishankkeen tulosten mukaan varhainen puuttuminen koettiin tärkeäksi. Myös opettajatuutori nähtiin tärkeänä toimijana varhaisessa puuttumisessa opiskelijan ongelmiin. Jatkossa tämän tutkimuksen pohjalta kehitetään varhaisen puuttumisen malli Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikköön.

LÄHTEET

- Alamikkela, M. & Andersen, M. 2006. Ohjaakko nää mua? Opintojen ohjaus Oulun seudun ammattikorkeakoulussa. Teoksessa Laadukkaat ohjausjärjestelmät. Oped-Exon laadukkaat ohjausjärjestelmät - työrenkaan raportti. Toim. B. Varjonen. Hämeenlinna. HAMK julkaisut.
- Alasuutari, P. 2001. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ammattikorkeakoululaki. 351/2003.
- Anttila, P. 2000. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Taito-, taide- ja muotoilualojen tutkimuksen työvälineet. Hamina: Akatiimi Oy.
- Eriksson, E. & Arnkil, T. 2005. Huoli puheeksi: opas varhaisista dialogeista. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Ikkunoita tutkimus-metodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toim. J. Aaltola & R. Valli. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino Oy.
- Helander, J. 2002. Systeemit esiin: opiskelijan pulmien kohtaaminen. Teoksessa Citis, altius, fortius. Näkökulmia opintojen ohjaukseen ammattikorkeakoulussa. Toim. J. Helander & S. Seinä. Saarijärvi, Saarijärven Offiset Oy.
- Helander, J. 2005. Ratkaisukeskeinen ohjaus: avain muutokseen. Teoksessa Ohjaus aallon harjalla. Inspiraatioita ja innovaatioita ammatillisen opinto-ohjauksen kenttään. Toim. J. Helander. Saarijärvi, Saarijärven Offiset Oy.
- Helminen, J. 2005. Nuoruuden huumaa ja psykososiaalinen työ nuorten kanssa. Teoksessa Kiintopisteitä nuoruusaikaan. Psykososiaalinen tuki ja työ nuorten kanssa toimitaessa. Toim. J. Helminen. Helsinki, Multiprint Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Jääskeläinen, T. & Ahlholm, T. 2006. Oulun seudun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan yksikön opettajatuutorin käsikirja.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimusprosessina. Teoksessa Ikkunoita tutkimus-metodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toim. J. Aaltola & R. Valli. Jyväskylä: PS-kustannus.

Korhonen, V. & Marttunen, M. 2006. Mielialan vaihtelut ja mielialahäiriöt. Teoksessa Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Toim. Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. Hämeenlinna, Karisto Oy:n kirjapaino. 79 – 89.

Kortelainen, A. M. 2006. 'Löydä ihminen sieltä, missä hän on.' Opiskelijoiden masentuneisuus ja heidän tukitoiveensa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, ammatillinen opettajakorkeakoulu, kehittämishankeraportti.

Kuikka; M. 2007. Mitä varhaisella puuttumilla tarkoitetaan?

http://www.oaj.fi/pls/portal/docs/PAGE/OAJ_INTERNET/01FI/05TIEDOTTEET/JU_LKAISUT/VARPU.PDF viitattu 29.10.2007.

Kuoppala, K. , Heinilä, P. & Lönnqvist, J. 1999. Päihteisiin liittyvät häiriöt. Teoksessa psykiatria. Toim. Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim. 369 – 432.

Lairio, M. & Puukari, S. 1999. Uusin taidoin uuteen tulevaisuuteen. Yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen ohjaus- ja neuvontapalvelujen arviointia. Tutkimuselosteita 4. Jyväskylä. Jyväskylän yliopistopaino.

Lairio, M. & Puukari, S. 2000. Ohjaus- ja neuvontapalvelut yliopistossa. Teoksessa Ohjaus ammattina ja tieteenalana. Toim. J. Onnismaa, H. Pasanen & T. Spangar. Porvoo. WS Bookwell Oy.

Lairio, M., Puukari, S. & Nissilä, P. 2001. Ohjauksen teoreettinen perusta. Teoksessa Muutoksista mahdollisuuksiin. Toim. M, Lairio & S, Puukari. Jyväskylä. Jyväskylän yliopistopaino.

Lintala, P. 1996. Opiskelijoiden kasvatus ja ohjaaminen – rehtorin näkökulma. Teoksessa Opinto – ohjaus – ohjauksen käytännöistä arviointeihin. Toim. E, Merimaa, A. Räisänen & U. Saresma. Helsinki, Hakapaino Oy.

Markkula, J. 2006 Ammattikorkeakoulu opiskelijan silmin. Opinnot, opintojen ohjaus ja vaikuttamismahdollisuudet. Helsinki: Yliopisto-paino.

Määttä, K. & Laaksonen, H. 2005. Opinto – ohjaajat ohjauksen ristiaallokossa. Teoksessa Ohjaus aallon harjalla. Inspiraatioita ja innovaatioita ammatillisen opinto – ohjauksen kenttään. Toim. J, Helander. Saarijärvi, Saarijärven Offiset Oy.

Nissilä, P., Lairio, M., & Puukari, S. 2001. Minäkäsityksen tukeminen ohjauksessa. Teoksessa Muutoksista mahdollisuuksiin. Toim. M, Lairio & S, Puukari. Jyväskylä. Jyväskylän yliopistopaino.

Nurmi, J.–E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykososiaalinen kehitys. Helsinki. WSOY.

Onnismaa, J. 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Tampere, Tammer – Paino.

Opetusministeriö 2007. Koulutus ja tutkimus 2007 -2012. Luonnos 29.6.2007.

http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/asiakirjat/KESU2007X2012_luonnos.pdf Viitattu 7.10.2007

Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Tutkintosääntö 16.6.2004.

<http://www.oamk.fi/opiskelijalle/rakenne/saannokset/tutkintosaanto/#4> Viitattu 1.5.2007.

Puhuttaisko? Kalvosarja. 1998. Työryhmä Nokela, M. & Kettunen, R. Myllyhoitoyhdistys Oy.

Ranta, K. 2006. Ahdistuneisuus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaminen. Toim. Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. Hämeenlinna, Karisto Oy:n kirjapaino. 66- 78.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. Selvityksiä 16. Helsinki, Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2007. Hyvinvointi 2015 –ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Julkaisuja 3. Helsinki, Yliopistopaino.

Tacke, U. 2006. Päihdeongelmat. Teoksessa Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaminen. Toim. Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. Hämeenlinna, Karisto Oy:n kirjapaino. 135- 145.

Ylä – Soininmäki, S. 2006. Tuutorin työn kokonaisuuden hallinta. Teoksessa Tuutorointi on taitolaji. Toim. A, Pekkala & B, Varjonen. Saarijärvi, Saarijärven Offiset Oy.

www.oamk.fi/esittely/toimintayksiköt Viitattu 20.11.2007.

www.oamk.fi/sote/esittely Viitattu 20.11.2007

<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Henkinen+hyvinvointi/> Viitattu 2.12.2007.

LIITE 1. Haastattelurunko

Millaisia oireita/ongelmia sinulla on ollut?

Miten oireet ovat vaikuttaneet opiskeluun?

Millaisessa tilanteessa olet hakenut apua opinto -ohjaajalta?

Millaista ohjausta olisit toivonut opettajatuutorilta ennen opinto - ohjaajalle hakeutumista?

Keneltä muilta ohjaushenkilöstöön kuuluvilta olisit toivonut apua?