

URAMYLLY

Innostu jatko-opinnoista, kiihdytyskaista-hanke

Anne Rantanen

Kehittämishankeraportti
Toukokuu 2011



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Ammatillinen opettajakorkeakoulu



Tekijä(t) RANTANEN, Anne	Julkaisun laji Kehittämishankeraportti	Päivämäärä 15.05.2011
	Sivumäärä 25	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi Uramylly. Innostu jatko-opinnoista, kiihdytyskaistahanke		
Koulutusohjelma Ammatillinen opettajankoulutus/ammattillinen opinto-ohjaajankoulutus		
Työn ohjaaja(t) KAUPPILA, Päivi		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Väestön ikääntyminen, nuorten ikäluokkien pieneneminen ja työelämän muutokset aiheuttavat osaavan työvoiman tarpeen kasvua ja jopa työvoimapulaa. Hallitusohjelmassa todetaan, että nuorten tulisi siirtyä työelämään nykyistä aikaisemmin. Kiihdytyskaista-hankkeen tavoitteena on avata uudenlainen nopeampi ja joustavampi reitti ammatillisesta toisen asteen koulutuksesta ammattikorkeakouluun ja edelleen työelämään.</p> <p>Kiihdytyskaista hankkeen puitteissa Pohjoisen Keski-Suomen oppimiskeskuksessa suunniteltiin jatko-opintoihin innostavia ja niitä tukevia opintoja. Opiskelija voi valita jatko-opintokorista niitä kursseja, jotka parhaiten tukevat hänen tulevaisuuden suunnitelmiaan ja urapolkuaan.</p> <p>Tulevana lukuvuonna käynnistyy Pohjoisen Keski-Suomen oppimiskeskuksessa Uramylly-kurssi. Kurssin tarkoituksena on innostaa opiskelijoita jatko-opintoihin. Kurssilla tullaan käsittelemään urasuunnittelua ja urapolkua, minäkuva ja itsetuntemusta. Kurssilla tutustutaan ammattikorkeakoulumaiseen opiskeluun, yhteistoiminnalliseen oppimisen ja projekti -opiskeluun</p> <p>Kehittämishanketyönä laadittiin Uramylly-kurssin teoreettinen viitekehys. Miten omaa urapolkua suunnitellaan ja miten oman uran päätöksenteko valmiuksia tuetaan. Miten innostaa kurssin valintoja jatko-opintoihin.</p> <p>Uramyllyn kouluttaa moniammatillinen tiimi. Kurssin teoreettinen viitekehys luo sekä pohjan että raamit kurssin käytännön toteutukselle.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Urasuunnittelu, uraohjaus, yhteistoiminnallinen oppiminen, yhteistyötaidot, minäkuva, kiihdytyskaista-hanke		
Muut tiedot		



Author(s) RANTANEN, Anne	Type of publication Development project report	Date 15.05.2011
	Pages 25	Language finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title Career mill. Get inspired by higher education, project <i>Fast Lane (Kiihdytyskaista)</i>		
Degree Programme Vocational Teacher Education. Vocational Study Counsellor Education		
Tutor(s) KAUPPILA, Päivi		
Assigned by		
Abstract <p>The aging population, the diminishing number of younger generations and the changes in working life produce a growing demand for skilled labor, even labor shortage. The government program states that young people should proceed to working life earlier than in the current situation. The goal of the <i>Fast Lane</i> project is to offer a new, faster and more flexible route from vocational secondary education to a university of applied sciences and further to working life.</p> <p>As part of the <i>Fast Lane</i> project, The Vocational Education Institute of Northern Central Finland (Poke) has been designing studies that inspire and support studying further. Out of the course basket for further studies each student can choose the most beneficial courses considering the personal future plans and career path.</p> <p>The upcoming semester the course <i>Career mill</i> will take place in The Vocational Education Institute of Northern Central Finland. The purpose of the course is to inspire students to enter further education. Career planning and career path, self-image and self-knowledge will be discussed in the course. The students will get familiar with cooperative learning, project studying and the conventions of studies in higher education.</p> <p>The theoretical context of <i>Career Mill</i> was compiled as development project work: How design one's career path and support one's decision-making abilities, how inspire the students in the course to enter further education.</p> <p>The instructors of the course represent a multi-professional team. The theoretical context creates both the foundation and the frame for the practical implementation of the course.</p>		
Keywords Career planning, career counseling, cooperative learning, team skills, self-image, <i>Fast Lane</i>		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 URAMYLLY OSA KIIHDYTYSKAISTA-HANKETTA...	2
2 URAPOLUN SUUNNITTELU JA URAOHJAUS.....	4
3 MINÄKUVA JA ITSETUNTEMUS.....	9
4 YHTEISTOIMINNALLINEN OPPIMINEN.....	12
4.1 Yhteistoiminnallisen oppimisen periaatteita.....	13
4.2 Yhteistoiminnallisen oppimisen ohjaus.....	14
4.3 Yhteistoiminnallista oppimista projektioppimalla.....	15
4.4 Oppimispelit yhteistoiminnallisen oppimisen tukena.....	15
5 URAMYLLY-OPISKELIJAN PÄÄTÖKSENTEKOVALMIUKSIEN TUKEMINEN.....	17
6 LÄHTEET.....	21

1 URAMYLLY OSA KIIHDYTYSKAISTA-HANKETTA

Väestön ikääntyminen, nuorten ikäluokkien pieneneminen ja työelämän muutokset aiheuttavat osaavan työvoiman tarpeen kasvua ja jopa työvoimapulaa. Hallitusohjelmassa todetaan, että nuorten tulisi siirtyä työelämään nykyistä aikaisemmin. **Kiihdytyskaista-hankkeen** tavoitteena on avata uudenlainen nopeampi ja joustavampi reitti ammatillisesta toisen asteen koulutuksesta ammattikorkeakouluun ja edelleen työelämään.

Kiihdytyskaista-hankkeen tarkoituksena on monipuolistaa ja vahvistaa nuorten ammatillista osaamista Keski-Suomessa mahdollistamalla joustavat opinpolut, kehittämällä ammatillisen- ja ammattikorkeakoulutuksen rakenteita sekä opinnollistamalla työtä. Hankkeella pyritään rakentamaan avoimempi oppimisympäristö, jossa joustava opiskelu olisi mahdollista. Hankkeessa pyritään purkamaan opintojen päällekkäisyyttä, näin opiskeluajat tiivistyisivät. Hankkeessa pyritään tukemaan elinikäistä oppimista koulutusjärjestelmien työelämälähtöisyyttä kehittämällä ja turvaamaan osaavan työvoiman saatavuus Keski-Suomessa myös tulevaisuudessa. (Kiihdytyskaista-joustavimmat koulutusmahdollisuudet nuorille 2007)

Opetusministeriö on asettanut tavoitteeksi, että vuonna 2012 ammattikorkeakoulujen aloittavista opiskelijoista 25 % on suorittanut ammatillisen tutkinnon peruskoulupohjalta eli 22–23 % ammatillisen perustutkinnon suorittaneita tulisi siirtyä jatko-opintoihin. (OPM 2007)

Nuorten hakeutuminen korkea-asteen opintoihin ammatillisen väylän kautta tuo ammattikorkeakouluun ammatillisesti suuntautuneita ja motivoituneita opiskelijoita ja monipuolistaa ammattikorkeakoulusta valmistuvien ammatillista osaamista. Samalla ammatillisen koulutuksen vetovoima lisääntyy, kun se nähdään väylänä korkeakoulututkintoon.

Hankkeen myötä pyritään Keski-Suomessa mahdollistamaan joustavat opinpolut ja joustava opintotarjonta, jotka mahdollistaisivat ristiinopiskelun ammatillisen toisen asteen ja ammattikorkeakoulun välillä. Oppimisympäristöjen monipuolistuminen ja vahvat työelämäyhteydet varmistavat, että opiskelu vas-

taa työelämän tarpeita ja opiskelijat tietäisivät millaiseen työelämään opiskeluheitä valmistaa.

Hankkeessa mukana olevat kouluttaja tahot ovat päätoteuttaja Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja osatoteuttajina Jyväskylän koulutuskuntayhtymä/Jyväskylän ammattiopisto, Äänekosken ammatillisen koulutuksen kuntayhtymä/Pohjoisen Keski-Suomen oppimiskeskus (POKE), sekä Jämsän seudun ammatillisen koulutuksen kuntayhtymä.

Pohjoisen Keski-Suomen oppimiskeskuksessa on ensisijaisesti pyritty hankkeen aikana kehittämään joustavaa opintotarjotinta ja joustavia opinpolkuja.

Tavoitteena on ollut:

- yhdenmukaistaa opintojen aloitusjärjestelmiä
- kehittää opetussuunnitelmia työelämän ja alueen tarpeiden pohjalta
- kehittää henkilökohtaisiin opintosuunnitelmiin liittyviä käytänteitä
- kehittää opintotarjontaa ja verkkoratkaisuja
- tiivistää opinto-ohjauksen henkilöstön yhteistyötä
- kehittää opiskelijavalintajärjestelmää ja opiskelijarekrytointia

Kiihdytyskaista hankkeen puitteissa POKEssa on suunniteltu uudenlaisia, entistä nopeampia ja joustavampia reittejä toisen asteen koulutuksesta ammattikorkeakouluun ja edelleen työelämään. Opiskelija voi valita jatko-opintokorista niitä kursseja, jotka parhaiten tukevat hänen tulevaisuuden suunnitelmiaan, urapolkuaan. Opiskelija voi suorittaa vapaasti valittavia kursseja, jotka tukevat hänen mahdollisia valittavia ammattikorkeakouluopintojaan ja samalla syventävät hänen ammatillista osaamistaan.

Yhteistyötä POKEn eri yksiköiden välillä on pyritty kehittämään myös tämän hankkeen puitteissa. Tulevalla lukukaudella 2011–2012 POKEssa on suunniteltu yhteistoiminta-aika, jolloin opiskelija voi valita kursseja esim. joko POKEn eri yksiköistä tai avoimen ammattikorkeakoulun tarjottimelta.

Keskityn omassa kehittämishanketyössäni erityisesti siihen, miten kehittää henkilökohtaisia opintosuunnitelmiin liittyviä käytänteitä. Tulevana lukuvuonna käynnistyy POKEssa Uramylly- kurssi, joka on suunnattu lähinnä ensimmäisen ja toisen lukuvuoden opiskelijoille. Kurssin tarkoituksena on innostaa opiskelijoita jatko-opintoihin. Kurssin aikana on tarkoitus miettiä jatko-opintomahdollisuuksia omalta kannaltaan. Kurssin puitteissa mietitään omia unelmia ja tavoitteita. Mietitään omia vahvuuksia ja kuinka niitä voisi hyödyntää omalla ammattiuralla. Kurssilla pyritään tunnistamaan ja kehittämään omaa minäkuvaa erilaisilla harjoitteilla.

Tässä työssäni keskityn pohtimaan Uramylly-kurssin teoreettista viitekehystä. Käsittelem työssäni urapolun suunnittelua ja urasuunnittelun päätöksentekovalmiuksien tukemista ja ohjaamista.

2 URAPOLUN SUUNNITTELU JA URAOHJAUS

Osa uraohjausta on työelämän muutosten seuraaminen. On tärkeää tiedostaa minkälaiseen työelämään nuoria ohjataan, mikä heitä työmarkkinoilla odottaa ja millaisia vaatimuksia työ tekijälleen asettaa.

Viime vuosikymmeninä työ on muuttunut, työsuhteet ovat projektimaisia ja vaativat työntekijältä joustavuutta ja kiinnostusta elinikäiseen oppimiseen. Työmarkkinat ovat epävarmempia, organisaatiot ovat madaltuneet ja toimintoja on ulkoistettu globalisaatioin vaikutuksesta. Työnantajat vaativat työntekijältä samanaikaisesti laaja-alaisuutta ja joustavuutta sekä pitkälle menevää erikoistumista ja sitoutumista yrityksen etuun.(Onnismaa 2003, 50–51.) Opiskelijat joutuvat tekemään urasuunnitteluun liittyviä päätöksiä hyvinkin ristiriitaisissa tilanteissa. Urasuunnittelussa ja uraohjauksessa tulee paneutua yksilöllisten valintojen rinnalla myös kehittämään niitä valmiuksia, millä vastataan tuleviin työelämän muuttuviin vaatimuksiin.

Valtiovarainministeriön mukaan myös ura-käsitteenä on muuttunut. Nykyään uraa ei mielletä ainoastaan vertikaalisesti eteneväksi vaan se muodostuu horisontaalisesti eri tehtävien ja organisaatioiden välillä liikkuen. Ura käsittee-

seen mielletään tietty dynaamisuus, mutta liike ei ole välttämättä aina eteenpäin. Urakehityksenä nähdään myös yksilönkehitys oman työnsä asiantuntijana ja osajana. Yksilön kehitystä tulee tukea. Yksilön kannalta katsottuna urasuunnittelu tarkoittaa vastuunottamista oman ammattitaidon ylläpitämisestä ja kehittamisestä. (Valtiovarainministeriö 2004, 19)

Nykyaikainen urasuunnittelu on yksilöllistä ja kokonaisvaltaista ja jatkuvaa koulutuksen-uran- ja elämänsuunnittelua. Urasuunnittelu ei ajoitu tiettyyn elämänvaiheeseen kuten uravalinta, vaan se on elinikäinen prosessi. Urasuunnittelussa yksilö oppii itsestään uutta niin koulutuksen aikana kuin työmarkkinoilla ja osaa hyödyntää oppimaansa ja mahdollisuuksiaan itselleen sopivimmalla tavalla. Oppiminen on oppijan omaa aktiivista tiedon konstruointia, jossa opiskelija oppii urasuunnittelutaitoja. Opiskelija kykenee hyödyntämään oppimaansa, hankkimaan tietoa, luomaan vaihtoehtoja ja päätöksiä. (Vepsäläinen 2004, 31.)

Oman uran suunnittelu voidaan nähdä ennakoivana toimenpiteenä, sen ollessa tiedollisesti ajan tasalla pysymistä, tulevaisuuden työtrendien ennakointia ja jatkuvaa, monipuolista itsensä kehittämistä ja vastuunottoa. Lisäksi siihen liittyy omien arvojen tunnistamista ja pohdintaa sekä kiinnostuksen kohteiden hakemista ja arviointia. Urasuunnitteluun kuuluu vahvasti yksilön menneisyys, tämän hetken elämä ja tulevaisuus. Yksilön on tärkeää ymmärtää, miten hänen elämänsä ja nykyinen elämäntilanne vaikuttavat erilaisiin valintoihin ja päätöksentekoprosesseihin. (Vepsäläinen 2004, 31.)

Termi **urapolku** kuvaa hyvin urasuunnittelua sisältäen asioita, joita ajatellaan tämän päivän uraan kuuluviksi, esim. yksilön elämäntilanne ja tietynlainen sattumanvaraisuus (Vesikukka 2001, 39). Ura on jokaiselle yksilöllinen ja se sisältää erilaisia sivupolkuja. Urapolkua ei voi siksi täysin aina ennustaa, valita tai suunnitella kovin tarkasti etukäteen. Urapolun mutkat ovat yhteydessä yksilön elämäntilanteisiin, jolloin siihen kuuluu myös kriisejä. Urapolkuun liittyy uralla edistyminen, jotta urapolulla edistyminen tyydyttää yksilöä, tulee sen vastata yksilön kulloistakin identiteettiä ja pitää yllä työ- ja elämänmotivaatiota. Näin urapolku liittyy läheisesti yksilön elämän arvoihin ja motiiveihin. (Ruohotie 1998, 98–103.)

Urasuunnittelussa on pääsääntöisesti kyse omaa itseä ja toimintaympäristöä koskevan tiedon käsittelystä. Urasuunnittelu on laajemmin ajateltuna oman elämän suunnittelua, johon liittyy itsetutkiskelu, omien mielenkiinnon kohteiden tarkastelua, tiedonhankintaa ja sen prosessointia.

Urasuunnittelussa on kyse perustellusta päätöksentekosarjasta, johon liittyy eri valintojen ja vaihtoehtojen pohdinta, eli miettiminen *mitä* ja *miksi*. Urasuunnittelu on tavoitteiden asettamista sekä konkreettisen toiminnan suunnittelua päämääriin pääsemiseksi. Opintojen suunnittelu liittyy keskeisesti uran ja oman elämän suunnitteluun. Näin ollen myös HOPS-työskentely voidaan nähdä osana uraohjausta.

Urasuunnittelulla tarkoitetaan yksilön suunnitteluprosessia, jossa tiedostetaan omat vahvuudet ja heikkoudet sekä uramahdollisuudet ja vaihtoehdot seurauksineen, tunnistetaan ura- ja elämänpäämäärät, aikataulutetaan työ, koulu- ja muu kehitystoiminta siten, että voidaan määrittää tietyn uratavoitteen saavuttamiseen tarvittava urapolku ja aika. (Kattelus 2002, 24.)

Peavyn (2000) sosiodynaaminen näkemys opinto- ja urasuunnitteluun on: ”*Meillä on meneillään jokapäiväinen itsemme luomisen projekti. Sitä mitä etsimme, ei ole olemassa ennen kuin me sen itse luomme. Menneisyys ja tulevaisuus ovat raaka-ainetta, jota jokainen osaltaan muokkaa meistä kertoviksi tarinoiksi. Silti keksimämme minuus ei koskaan ole kokonaan oma luomuksemme. Se on jatkuva rakentamisprosessi, jonka tuottaa dialogi toisten ihmisten, ympäröivän maailman ja kaikkien sisäisten ääntemme kanssa.*”

Urasuunnittelu nähdään siis jatkuvana, muuttuvana prosessina, joka sisältää osaamisen tunnistamista, itsearviointia ja oman persoonallisuuden tarkastelua, arvojen ja kiinnostusten kohteiden huomioimista, mahdollisuuksien etsimistä ja vaihtoehtojen ideointia, realististen vaihtoehtojen nostamista, päätöksien tekemistä.

Professori James P. Sampson pitää urasuunnittelua päätöksentekoprosessina, jossa lähtökohtana on tiedonhaku itsestä ja työelämästä. Sampson on uransa aikana kehittänyt urasuunnittelumallia, urasuunnittelupyramidia, joka

pohjautuu kognitiiviseen informaatioteoriaan. Hyvät urapäätökset edellyttävät, että opiskelija tuntee itsensä, omat kykynsä, arvonsa ja kiinnostuksensa kohteet. Opiskelija tietää ja ymmärtää minkälaisia mahdollisuuksia näillä hänelle työelämässä avautuu. Opiskelijan tulee tietää miten hän tekee päätöksiä ja mitkä tekijät vaikuttavat hänen päätöksentekoonsa.



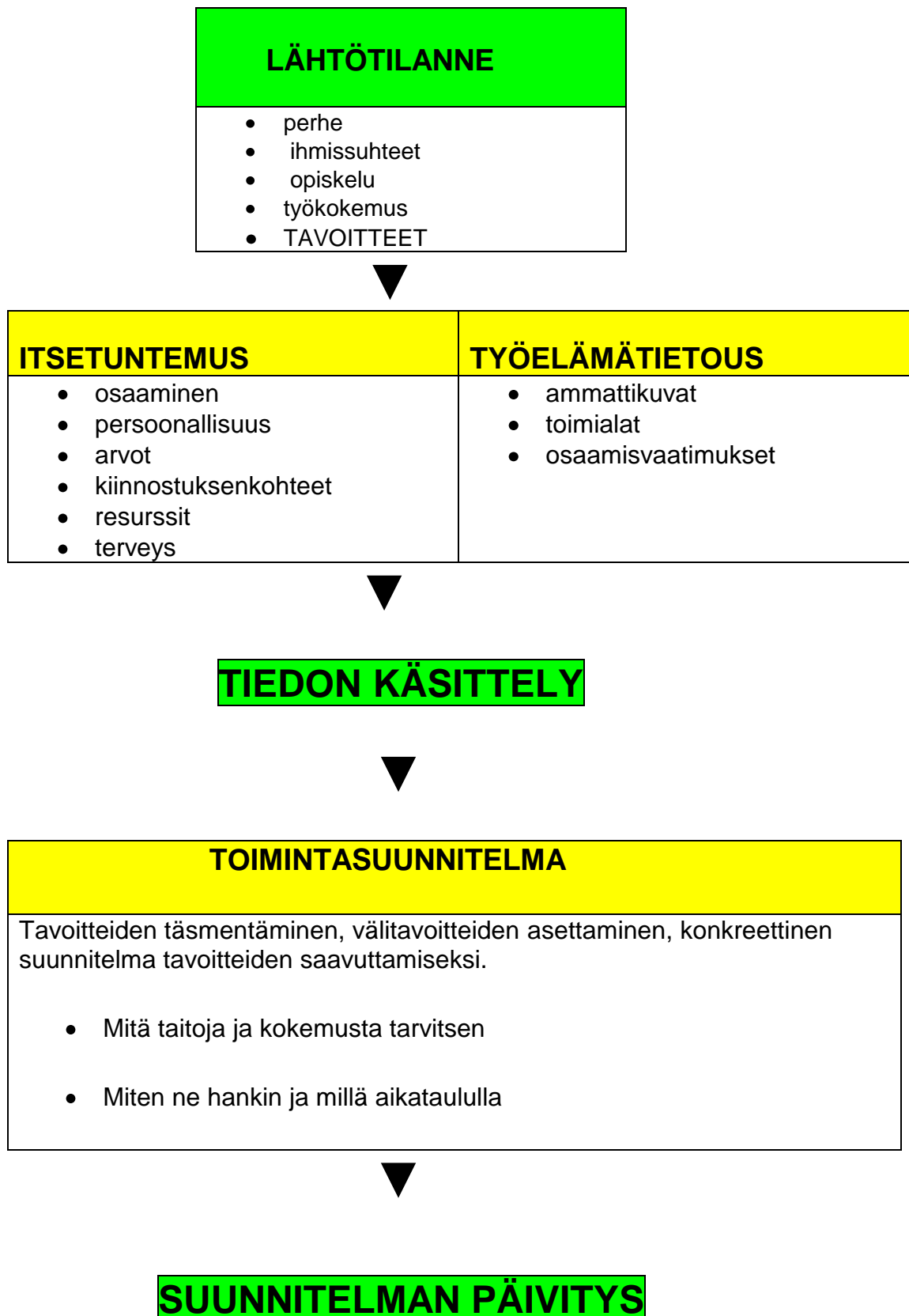
KUVIO 1. Urasuunnittelupyramidi (James P. Sampson)

Sampson korostaa, että opiskelijoille urasuunnittelusta täytyy tehdä yksinkertaista ja ymmärrettävää. Valintojen ja päätöksen tekeminen sekä niiden toimeenpaneminen ovat tekemistä. Sampson on esitellyt mallin rationaalisen päätöksenteon pohjaksi. (www.helsinki.fi/rekry/arkisto/Jim_Sampson.)

Jos ajatellaan, että urasuunnittelu on prosessi (ks. kuvio 2), niin silloin **uraohjaus on tämän prosessin ohjausta**. Peavyn sosiodynaamiseen ajatteluun sovellettuna uraohjaus on juuri tätä dialogin käymistä, tiedon lähteille johdattamista, ympäröivän maailman huomioimista ja rakennusaineiden tarjoamista tulevaisuuden kuvan muodostamisessa.

Peavyn mukaan ohjaajan on huomioitava työssään konstruktivistinen viitekehys ja oppimisympäristö, jotka antavat ohjaustoiminnalle seuraavia piirteitä; kunnioittava suhtautuminen ohjattavaan, erojen tunnustaminen, merkityksen korostaminen, ohjattavan arvostaminen, rohkeus, vastuun korostaminen, valinnan mahdollisuus, luetettavuus ja yhteistyö ohjattavan kanssa. (Peavy 1999, 75–76.)

URASUUNNITTELU



KUVIO 2. Urasuunnitteluprosessi(Karhu 2009)

3 MINÄKUVA JA ITSETUNTEMUS

Opiskelijan itsetuntemuksen, arvojen ja maailmankatsomuksen tiedostaminen on tärkeä osa uraohjausta. Yhteiskunta vaatii päämäärien asettamista, mikä edellyttää lukuisia arvovalintoja. (Vepsäläinen 2004, 4.)

Ihmisen on hyvä tuntee itseään elääkseen omannäköistä elämää, uskaltaakseen rohkeasti edetä unelmiensa suuntaan. Toisaalta, kun ihminen tuntee itsensä, hän tietää rajansa. Itsetuntemus luo hyvinvointia ja laatua elämään. Ihminen oppii tunnistamaan vahvuutensa ja uskaltaa ottaa jopa riskejä unelmiensa saavuttamiseksi. toisaalta heikkouksien kautta elämään avautuu uusia mahdollisuuksia. (Taivainen 2011.)

Minäkuva eli minäkäsitys on niiden käsitysten, asenteiden ja tuntemusten joukko, joka nuorella on ominaisuuksistaan, kyvyistään ja suhteistaan ympärillään oleviin ihmisiin ja yhteisöihin.

Minäkuva voi olla hyvinkin muuttuva. Ihmisen minäkäsityksenä voidaan pitää sitä tapaa, jolla hän määrittelee ja luokittelee itsensä. Nuorella on monta erilaista käsitystä itsestään, sukupuolestaan, kyvyistään ja henkilökohtaisista piirteistään. Itsestä muodostunut käsitys vaikuttaa siihen, millaista uutta tietoa nuori ottaa vastaan.

Minäkäsitys riippuu ihmissuhteistamme, ja joidenkin tutkijoiden mukaan käsityksemme itsestämme heijastaa muiden käsityksiä meistä. Nuori näkee itsensä sellaisena kuin muut hänet näkevät, varsinkin itselle tärkeiden ihmisten mielipiteellä on suuri merkitys.

Nuorta ympäröivillä sosiaalisilla rakenteilla, kuten perheellä, etnisellä taustalla ja sosioekonomisella asemalla, on vaikutusta minäkuvan kehittymiseen, ja ne rakentavat nuoren itsearvostuksen perustan. Erilaisen kasvuympäristön ja –taustan omaavat nuoret arvostavat itseään eri tavoin ja näkevät itsensä eri tavalla. Vaikka toiset ihmiset ovat tärkeitä minäkäsityksen kehitykselle, kokonaan he eivät sitä määrittele. Minäkuva eli käsitys itsestä muokkautuu läpi koko elämän. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2004, 4)

ITSETUNTO

Itsetunto on osa persoonallisuutta ja temperamenttia. Jokaisella meistä on käsitys itsestämme. Mitä hiljaa mielessämme itsestämme ajattelemme. Miten hyviä omasta mielestämme olemme. Toinen puoli itsetuntoa on se, mitä haluamme kertoa itsestämme muille. Se näkyy käytöksessämme ja kuvassa mitä haluamme itsestämme antaa.

Itsetunto ei ole syntyessä saatu valmis paketti, vaan se muotoutuu elämän edetessä. Itsetunto on yksi herkimmistä ominaisuuksistamme. Se ei siis periidy vaan kehittyy pienestä pitäen läheisissä ihmissuhteissa käyttäytymisen kautta.

Itsetunnon ravitseminen ja rakentuminen on ensiarvoisen tärkeää siksi, että toimiva itsetunto edistää kasvua tasapainoiseksi ihmiseksi. Oikein tuettuna jokaisesta voi kasvaa itseään arvostava, itsensä kanssa pärjäävä ja tyytyväinen ihminen. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 8-11.)

Hyvä itsetunto lisää tyytyväisyyttä elämään, antaa tunteen oman elämän hallinnasta, lisää joustavuutta ja suvaitsevaisuutta. Ihmisellä on hyvä itsetunto jos:

- Omaa totuudenmukaisen minäkuvan. Pystyy tunnistamaan myös heikoudet.
- Luottaa itseensä ja arvostaa itseään ihmisenä.
- Pitää elämäänsä arvokkaana ja ainutkertaisena.
- On itsenäinen oman elämänsä ratkaisuihin ja riippumaton muiden mielipiteistä.
- Ei koe tarvetta loukata muita, mutta elää omaa elämäänsä omalla tavallaan, ei sen mukaan, mitä ympäristö kulloinkin arvostaa.
- Sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia

Hyvä itsetunto ei tarkoita samaa kuin itsevarma esiintyminen tai ulkoinen menestyminen. Hyvä itsetunto ei ole pelkkää itsevarmuutta tai itsensä näkemistä

ainoastaan myönteisessä valossa tai sosiaalista rohkeutta. Hyvä itsetunto voi olla ujolla ja syrjäänvetäytyvällä ja puolestaan **huono itsetunto** voi olla äänekkäällä ja sosiaalisella ihmisellä, joka toteuttaa itseään esim. toisten kustannuksella. Ihminen, jolla on huono itsetunto, epäilee omia voimiaan ja kykyjään selviytyä haasteista. Ihminen, joka ei luota omaan pärjäämiseensä, ei ota haasteita, ei usko itseensä eikä yritäkään täysillä. Onnistuakseen tehtävissä hän tarvitsee riittävästi kannustusta.(Cacciatore, Korteniemi-Poikela&Huovinen 2008, 11.)

Itsetunto rakentuu itsetuntemuksen pohjalle, henkilökohtainen ymmärrys itsestä. Se on rohkeutta olla oma itsensä, uskallusta toimia, puhua, ajatella siten kuin tuntee oikeaksi. Se on nimenomaan itsensä hyväksymistä ja perusvarmuutta siitä, että on toisten hyväksymä.

Itsensä kehittämisen lähtökohta on hyvä itsetuntemus. Myös työssä ja opiskelussa kehittymisen lähtökohta on hyvä itsetuntemus. Se lisää itsevarmuutta. Itsensä kehittämisen lähtökohta on hyvä ja perusteellinen itsearviointi.(Kurten 2001, 85.)

Kurten (2001) on kehittänyt viisi portaisen menetelmän itsetuntemuksen itsearviointiin, jossa mietitään:

1. **ammattillista osaamista**, mitä ammatillista osaamista opiskelijalla on? Sellaisia asioita, jotka voi sanoa hallitsevansa, joista on kokemusta ja jotka ovat ydin- ja erityisosaamista. Osaamisen tunnistaminen, ilmaiseminen ja tiivistäminen.
2. **persoonallisuutta**, soveltuvuutta erilaisiin tehtäviin ja ympäristöihin. Millaiset henkilökohtaiset ominaisuudet, kyvyt ja arvostukset opiskelijalla on. Tärkeää on, että pystyy määrittelemään omat vahvuudet rehellisesti. Vahvuuksista lähtevä itsensä kehittäminen, tähtää menestykseen ja miksei myös onnen saavuttamiseen

3. **motivaatio**, mikä on itselle tärkeintä työssä, opiskelussa. Tärkeintä on löytää yksilölliset motivaatiolähteet, tarpeet, kiinnostuksen kohteet ja toiveet.
4. **tulevaisuuden odotukset**, urapolun mukaan millainen työpaikka on unelmien mukainen. Millaisia asioita haluaa tulevaisuudessa oppia?
5. **taloudelliset realiteetit ja elämäntilanne**, mikä on elämäntilanne ja sen suomat mahdollisuudet. Millainen on esim. perhetilanne tai terveys.

4 YHTEISTOIMINNALLINEN OPPIMINEN

” Ei kaikki mieli yhden ihmisen päässä”

Vanha suomalainen sananlasku antaa ymmärtää, että yhdessä saavutetaan enemmän kuin yksin puurtaen. Yhteistoiminnallisuuden juuret ovat jo 1600-luvulla. Jo silloin pohdittiin, että yhdessä oppiminen tuottaa hyviä ja monipuolisia tuloksia. Keskinäinen riippuvuuden luonne määrää tavan, jolla oppijat ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Peussa 2007, 2.)

Tällä hetkellä vallitsee konstruktivistinen oppimisenäkemyks, jolla tarkoitetaan, että oppija itse rakentaa tietonsa ja käsityksensä asioista. Tiedonrakentamisen prosessissa kieli jäsentää ajattelua ja toimintaa. Yhteistoiminnallisen oppimisen työtavat soveltuvat hyvin myös konstruktivistiseen toimintaan.

Yhteistoiminnallisen oppimisen avulla pyritään kehittämään opiskelijoiden sosiaalisia taitoja ja tehostamaan ryhmätyötä. Yhteistoiminnallisuuden ajatellaan sitouttavan opiskelijoita työskentelyyn ja siten lisäävän motivaatiota. (Repo-Kaarento 2007, 35.)

Yhteistoiminnallisen oppimisen tavoitteena on sitouttaa opiskelijat osallistumaan oppimisprosessiin aktiivisesti. Yhteistoiminnallinen oppiminen on

enemmän kuin opetusmenetelmä, se on erilainen tapa suhtautua tietoon, oppimiseen, toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Jokainen opiskelija tuo oman tietämyksensä ja osaamisensa ryhmän käyttöön. Jokainen opiskelija on vastuussa sekä omasta että toisten oppimisesta.(emt. 37.)

4.1 Yhteistoiminnallisen oppimisen periaatteita

Sosiaalinen riippuvuus, vastuu omasta ja ryhmän oppimisesta

Periaatteena on: ”kaikki yhden, yksi kaikkien puolesta”. Ryhmällä on yhteinen tavoite, jota kukaan ei voi saavuttaa yksin. Jäsenet antavat työpanoksensa ryhmälle. Erilaisuus rikastuttaa ryhmää. Ryhmässä opiskelijat toimivat sekä asiantuntijoina että oppijina. Ryhmä voi jakaa tehtävänsä osin niin, että kukin jäsen voi valita itseään kiinnostavan osa-alueen tehtävästä selvitettäväkseen. Yhteistoiminnallisen oppimisen tavoitteena kuitenkin on, että kaikki jäsenet oppivat lopulta kaikki ryhmän tehtävään liittyvät osa-alueet.(Repo-Kaarento 2007, 37-38.)

Yhteistoiminnallinen oppiminen on tarkoituksenmukaista silloin kuin ryhmälle asetetut oppimistehtävät tai ratkaistavat ongelmat ovat tarpeeksi monimutkaisia tai moniulotteisia. Monimutkainen ongelma tai tehtävä auttaa opiskelijoita ymmärtämään, etteivät he voi yksin ratkaista tehtävää, vaan tarvitsevat toinen toisensa tukea ja apua tehtävän ratkaisemiseksi.(Sahlberg &Leppilampi 1994, 36.)

Avoin vuorovaikutus

Avoin vuorovaikutus on edellytys laadukkaaseen yhteistoiminnalliseen oppimiseen toteutumiseksi. Avoin vuorovaikutus on tasa-arvoista keskustelemista ja kuuntelemista. Hyvä ilmapiiri ja luottamus opiskelijoiden ja ohjaajan välillä on edellytys hyvän, rakentavan vuorovaikutuksen syntymiselle. Luottamuksellisen ilmapiirin syntymisen edellytys on, yhdessä luodut toimintatavat, joista myös pidetään kiinni. (Sahlberg &Leppilampi 1994, 39)

Avoin ja monipuolinen vuorovaikutus vaatii opiskelijalta luottamuksen lisäksi hyviä vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutustaitoihin kuuluvat: selittäminen, kuunteleminen, kysyminen, oman mielipiteen ilmaiseminen ja perusteleva, yhteenvetäminen ja johtopäätösten tekeminen keskustelusta ja toisten kannustaminen ja tukeminen. Hyvään vuorovaikutukseen ei kuulu toisten arvostelu ja perusteeton kritiikki. (emt. 39)

Yhteistyötaidot

Tehokas ja mielekäs oppiminen ryhmässä ja positiivisen ilmapiirin syntyminen ryhmään edellyttää yhteistyötaitojen hallintaa. Yhteistyötaitoja ovat esim. vuorovaikutustaidot, päätöksenteko, luottamus, johtaminen, ongelmanratkaisu, viestintä ja ryhmän toiminnan reflektointi. Yhteistoiminnallista oppimista aloitettaessa tulee yhteistyötaitojen harjoittamisen olla yksi keskeisistä oppimisen tavoitteista. (emt. 43.)

Ryhmän ja oman toiminnan arviointi

Arviointi ohjaa oppimista. Arvioinnin kriteereillä osoitetaan opiskelijalle se, mikä on tärkeää ja tavoiteltavaa. Arvioinnilla voidaan ohjata tietojen, taitojen asenteiden ja opiskelijoiden oppimaan oppimisen taitojen kehittymistä. Opiskelijoiden itsearvioinnin avulla voidaan kiinnittää heidän huomio yhteistyötaitojen ja yhdessäoppimisen taitojen tiedostamiseen, niiden arviointiin ja kehittämiseen sekä yksittäisen opiskelijan että koko ryhmän tasolla.

4.2 Yhteistoiminnallisen oppimisen ohjaus

Yhteistoiminnallisessa oppimisessä korostuu **opettajan ohjaava** rooli. Suunnittelemalla tarkasti tehtävät ja ryhmien toiminnan hän huolehtii yhteistoiminnallisen oppimisen periaatteiden toteutumisesta. Opettaja rakentaa oppimisympäristön, jossa oppimistehtävät ja niiden yhteistoiminnallinen rakenne edistävät oppimista kulloisenkin tavoitteen mukaisesti. Oppimisympäristöllä

tarkoitetaan paikkaa, tilaa, yhteisöä tai toimintakäytäntöä, jonka tarkoituksena on edistää oppimista. Oppimisympäristön käsitettä käytetään silloin, kun halutaan korostaa muitakin kuin opettajajohtoisia opiskelukäytäntöjä. Tavoitteista ja työtavoista kannatta neuvotella opiskelijoiden kanssa, sillä näin he sisäistävät toimintakulttuurin ja sitoutuvat siihen. (Repo-Kaarento 2007, 44.)

4.3 Yhteistoiminnallista oppimista projektioppimalla

Projektioppiminen viittaa lähinnä opetuksen organisointiin eikä niinkään oppimisprosessiin. Projekti antaa merkityksen koko oppimiselle. Sille läheistä on asiakaslähtöinen suunnittelu ja toiminta. Se sisältää työelämän kehittämisenäkökulman ja siinä harjoitellaan moniammatillista tiimityötä sekä asiantuntijuuden jakamista. Projektioppimisessa opiskelijan oppimistoimintaa ohjaavat moniulotteiset tavoitteet, joita ovat omien oppimistavoitteiden lisäksi projektin tavoitteet sekä ryhmän (projektitiimin) oppimistavoitteet. (Ruohonen & Mäkelä-Marttinen 2006, 16.)

Projektiopiskelussa on toivottavaa, että opiskelun lähtökohdan ja sisällön määrittelevät työelämästä nousevat tarpeet. Projektioppiminen voi onnistuessaan toteuttaa yhteistoiminnallisen oppimisen periaatteet parhaimmillaan; moniammatillinen tiimitoiminta ja – oppiminen, asiantuntijuuden ja osaamisen jakaminen, vertaisarviointi, tehtävien jako, vastuu, sitoutuminen ja luottamus toisiin. Oppimisprosessin moniulotteisuus tavoitteiden asettamisesta arviointiin, jossa on otettava huomioon projektin, asiakkaan, tiimin ja opetussuunnitelman tavoitteet ja suhteutettava omat oppimistavoitteet edellisiin, ovat sekä projektioppimista että yhteistoiminnallista oppimista.

4.4 Oppimispelit yhteistoiminnallisen oppimisen tukena

Nykykuori on elänyt varhaislapsuudesta saakka tietokoneistetussa toimintaympäristössä, ja tietokoneen käyttö on nuoren arkipäivää. Erilaisten pelimaailmojen käyttöympäristö, perustoiminnot ja toimintalogiikka on heille tut-

tua. Nuoret pystyvät helposti samaistumaan pelimaailmoiden **avatartyyppeihin** (pelihahmoihin). Lähtökohtaisesti perusasetelma on luonteva ja nuoren on helppo keskittyä pelin virtuaalimaailman toiminnallisuuteen ja hakea ympäristön lainalaisuuksien kautta oivalluksia aidon reaalimaailman kautta. Virtuaalimaailman mahdollisuudet piilevät juuri virheiden tekemisen sallimisessa sekä yrityksen ja erehdyksen kautta oppimisessa. (Koppinen 2007, 71)

Oppimispelien avulla on luonteva ja tavoitteinen osa oppimista ja ohjaamista. Pelien avulla voidaan hyödyntää nuorten viihde- ja oppimispelien yhteydessä löytynyt motivaatio- ja välinevalmius kulloisenkin tavoitteen mukaiseen oppimispelien.

Oppimispelit antavat lisäksi mahdollisuuden erilaisille oppijoille löytää itselleen soveltuvia opiskelumuotoja. Ohjaajan näkökulmasta oppimispelit ovat oiva pedagogisen eriyttämisen väline. Oppimispelit mahdollistavat myös työhön liittyvien asioiden toistuvan harjoittelun jopa paremmin kuin todellisessa maailmassa. Oppimispelien avulla voidaan rakentaa sellaisia vaihtelevia ja yllättäviä tilanteita ja ongelmia kohdattavaksi, joita todellisessa maailmassa ei ole mahdollista kohdata oppimishetkellä. Pelien avulla voidaan oppia työelämän vaatimia yhteistyö ja vuorovaikutustaitoja. (Koppinen 2007, 73.)

Mitkä tahansa sisällöt sopivat oppimispelien avulla opittaviksi. Parhaiten oppimispelit soveltuvat sellaisiin opittaviin sisältöihin, jotka edellyttävät oivaltamista ja jonkin ilmiön syvällistä oivaltamista.

Ehdotonta lisäarvoa oppimiseen tuovat yhteisöllisen työskentelyn ja sen kordinoimisen harjoittelu oppimispelien avulla. Peleissä voidaan oivalla tavalla rakentaa oppimisympäristöjä, joissa kaikilla aloilla tarvittava yhteinen ydinosaaminen ja alaspesifi osaaminen yhdistyvät kokonaisuudeksi. Erityisesti monipelissä oppimistaidot sekä ongelmanratkaisutaidot, vuorovaikutus- ja viestintätaidot, yhteistyötaidot sekä eettiset ja esteettiset taidot ovat aktiivisessa käytössä yhteisen tehtävän ratkaisemisessa. Yhteistoiminta ja yhteisen tehtävän vaatimukset rakentavat tilanteen reaalimaailmaa vastaavaksi intensiiviseksi oppimistilanteeksi.

5 URAMYLLY-OPISKELIJAN PÄÄTÖKSENTEKOVALMIUKSIEN TUKEMINEN

Kun opiskelija tulee toiselle asteelle ammatilliseen koulutukseen, hän on tehnyt jo ammatinvalintaa koskevan uravalinnan. Toisen asteen koulutuksessa tietysti lähdetään innolla ja vauhdilla kehittämään ja tukemaan ammatti-identiteetin syntymistä valitun ammatin osalta. Koulutuksessa opiskelijalle pyritään mahdollistamaan monimuotoiset ja joustavat opinpolut.

Ammatillisiin perustutkintoihin kuuluu 10 opintoviikkoa vapaasti valittavia tutkinnon osia. Vapaasti valittavat tutkinnon osat voivat olla oman koulutusalan tai muiden alojen ammatillisia tai ammattitaitoa täydentäviä tutkinnon osia, lukio-opintoja tai ylioppilastutkinnon suorittamiseen tai **jatko-opintoihin valmennettavia opintoja**, työkokemusta tai ohjattuja harrastuksia, jotka tukevat koulutuksen yleisiä tai ammatillisia tavoitteita tai opiskelijan persoonallisuuden kasvua.

Pohjoisen Keski-Suomen oppimiskeskuksessa vapaasti valittavia tutkinnon osia on tarjolla opintokoreina, joista yksi on jatko-opintokori. Jatko-opintokoriin on sisällytetty jatko-opintoihin tähtääviä valmentavia, tukevia, preppaavia tai innostavia kursseja. Tarjolla on matematiikan, fysiikan ja kemia, kielten, viestinnän ja itsetuntemuksen kursseja.

Uramylly-kurssin yhtenä tavoitteena on herättää ajatuksia siitä, mitä haluaa tulevaisuudelta, auttaa ymmärtämään niitä asioita, jotka ovat oman elämän ja tulevan uran kannalta keskeisiä.

Urasuunnittelussa on kyse siitä, että ihminen pohtii vahvuuksiaan, toiveitaan, mahdollisuuksiaan ja tavoitteitaan. Katse suunnataan samanaikaisesti nykyhetkeen ja tulevaisuuteen. Urasuunnittelu ei ole enää kertaluonteista ammatinvalintaa vaan jatkuvaa, elinikäistä.

Uramylly-kurssilla opettaja toimii lähinnä ohjaajan roolissa. Ohjauksessa pyritään tukemaan opiskelijaa tekemään merkityksellisiä oppimista ja ammattia

koskevia päätöksiä. Pyritään tukemaan oman oppimisen ja uran rakentamisen hallintaa.

Kurssilla pyritään oman ymmärryksen kehittämiseen. Oman osaamisen ymmärtämiseen ja tunnistamiseen: mitä minä jo osaan, mitä voin oppia lisää. Omaan osaamiseen harjoitellaan dokumentoimaan, HOPS ja esim. portfolio. Omaan osaamiseen harjoitellaan refleктоimaan yksin ja vertaisryhmässä. Omaan osaamiseen tuodaan esille myös muille. Hyödynnetään osallistujien erilaista osaamista koko ryhmän hyödyksi erilaisten projektien kautta.

Uramyly-kurssilla ohjauksessa pyritään opiskelijälähtöisyyteen. Opiskelijoilla on kurssilla mahdollisuus puhua asioistaan, tutustua itseään kiinnostaviin asioihin ja päästä harjoittelemaan niitä ohjauksessa. Opiskelija viimekädessä päättää itse, mitä kurssilla tekee ja miten käyttää sen tarjoamat resurssit hyödyksi. Kun opiskelija miettii itse omaa toimintaansa, joutuu ottamaan yhteyttä eri paikkoihin, luomaan kontakteja, hän oppii toimimaan itseohjautuvana opiskelijana muiden kanssa, kuten hänen odotetaan käyttäytyvän mm. korkeakouluopinnoissa. yksilöllisyys ja yhteisöllisyys ovat saman kolikon eri puolia. jos toista painotetaan liikaa, toinen kärsii. Tasapainon löytäminen kuuluu ohjauksen tehtäviin.

Suomalaisessa korkeakoulujärjestelmässä ammattikorkeakouluopetus perustuu työelämälähtöiseen koulutukseen. Työelämäosaaminen edellyttää työtehtäviin, työkuultuureihin ja työympäristöihin liittyvän substanssiosaamisen lisäksi entistä enemmän myös yleistaitoja: kielitaitoa, kulttuurien tuntemusta, monialaisuutta, innovatiivisuutta ja erityisesti tiimitaitoja. (Saarikoski 2007. 36)

Ammattikorkeakoulutuksen suunnittelua ohjaavia tekijöitä ovat yhtäältä yksilöllähtöisyys ja toisaalta työelämälähtöisyys Työelämän ajanmukaiset osaamistarpeet toimivat pohjana sisältöjen rakentamiselle ja peilinä yksilön opiskelulle.

Ammatillista kehittymistä ja jatko-opintoja sekä työllistymistä tukevat valmiudet ovat uramyly-kurssillakin keskeisiä sisältöjä eli:

- urasuunnittelu - Työmarkkinoiden hahmottaminen, ura- ja koulutuspolkujen suunnittelu.
- Proaktiivisuus – Aktiivisuus, tavoitteellisuus ja oman tulevaisuuden suunnittelu
- Kohtaaminen – Yhteisten kokemusten ja uusien toimintamallien tuottaminen, verkostoituminen
- Ammatillinen kasvu – Itsetuntemus ja persoonallisuuden kasvu, oman osaamisen ja toimintamallien kehittäminen (Sallinen 2007, 101.)

Uramylykurssinkin osallistujat ovat uravalintansa alustavasti tehneet. Periaatteessa yhteiskunta tukee ura- ja elämänsuunnittelun jatkuvaa yksilöllistä prosessointia, ei kertaluonteista ammatinvalintaa. Valmistumisaikoja halutaan kuitenkin lyhentää erilaisten toimenpiteiden avulla. Toisaalta oletetaan, että opiskelija valitsee ja osaisi valita oman alansa jo siinä vaiheessa, kun miettii ensimmäistä opiskelupaikkaa. (Haapakoski 2005, 17.)

Valitessaan ensimmäistä opiskelupaikkaa uravalintaan vaikuttaa hyvin moninaiset tekijät. Nuoren todellisuuden arviointi perustuu pitkälti vielä ihanteisiin, joita nuori on omaksunut ympäristöstään. Nuori saattaa vielä uskoa rajattomasti omiin mahdollisuuksiinsa. Tämä on tietysti periaatteessa myönteistä ja osoittaa kehityksen kulkevan oikeaan suuntaan, vaikka joskus saatetaankin ajautua ristiriitaan. (Turunen 1996, 116.)

Uramylykurssilla pyritään vahvistamaan omaa ammatinvalintaa ja innostamaan opiskelijaa jatko-opintoihin ammattikorkeakoulussa. Jatko-opinnoissa opiskelijalla on mahdollisuus laajentaa osaamistaan asiantuntijatasolle.

Kurssin ohjauksen pohjamateriaaliksi sopii mainiosti urasuunnitteluprosessi ohjaaminen (kuvio 2). Itsetuntemuksen ja työelämätietouden rinnalle on kuitenkin tärkeää nostaa opiskelu ammattikorkeakoulussa.

ITSETUNTEMUS	TYÖELÄMÄTIETOUS/ ASiantuntijuus	KORKEAKOULUOPISKELU
<ul style="list-style-type: none"> • osaaminen • persoonallisuus • arvot • kiinnostuksen kohteet • resurssit • terveys 	<ul style="list-style-type: none"> • ammattikuvat • toimialat • osaamisvaatimukset 	<ul style="list-style-type: none"> • osaamisvaatimukset (kielet, viestintä, matematiikka) • opiskelutavat/projektioppiminen • aikaisemmin opitun osaamisen tunnistaminen, portfolio • tutustuminen opiskeluun ja opiskelijoihin

KUVIO 3. Mukailtu urasuunnitteluprosessi

Sosiaalinen konstruktivismi painottaa, että oppiminen on aina sidoksissa kontekstiinsa, siihen ympäristöön, tilanteeseen ja laajempaan kulttuuriin, jossa oppiminen tapahtuu. (Tynjälä 1999, 63.) Opiskelijalle tarjotaan uramylykurssilla mahdollisuutta tutustua ammattikorkeakouluopiskeluun ja -tarjontaan todellisissa opiskeluympäristöissä. Mallina voisi ajatella perinteistä oppipoikajärjestelmää eli jatko-opintoja suunnitteleva eli noviisi tutustuu ammattikorkeakouluopintoihin oppipoikana rinnan ammattikorkeakouluopiskelijan kanssa. Tällöin ei keskitytä irrallisiin tietoihin vaan sosiaalistutaan tietyn kulttuurin ajattelutapoihin ja jäsenyyteen. Kokemuksellisen tiedon kautta tieto tulee oma-kohtaiseksi ja on paljon helpompi tehdä valintoja. Opiskelijalle syntyy ymmärrys siitä, mitä haluaa ja mitkä ovat omat vahvuudet ja valmiudet korkeakouluopiskeluun.

Uramylykurssin aikana on tarkoitus saada opiskelija voimaantumaan ja luoda uskoa omaan kykyihin ja kannustaa jatko-opintoihin. Nimenomaan sisäisen voiman tunteen kokeminen saa aikaan uskon omaan mahdollisuuksiin. Se on omia voimavaroja, vastuullisuutta ja luovuutta vapauttava tunne. Usko omaan mahdollisuuksiin mahdollistaa sen, että yksilö saavuttaa päämääränsä, yhdessä toisten kanssa. Voimaantuneista ihmisistä heijastuu elämänmyönteisyys, joka syntyy arvostetuksi ja hyväksytyksi tulemisen kautta luottamuksellisessa ilmapiirissä. Kun ihmisellä on vahva sisäinen voimaantumisen tunne, hänellä on sekä halu yrittää parhaansa että tehdä ratkaisuja ennakkoluulottomasti.

6 LÄHTEET

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

Haapakoski, A., 2005. Ohjauksen kehittämishankkeita. Uraohjausta ammatilliseen oppilaitokseen. Jyväskylän yliopisto. Opettajan koulutuslaitos. Ohjauksen koulutus ja tutkimus.

Karhu, K. 2009. Mitä on urasuunnittelu ja uraohjaus . Valmistutkinto työelämävalttina-projekti. Viitattu 15.5.2011. <http://valtti.files.wordpress.com>

Kattelus, R., Tammerad, M., Jokinen, T. Toim. 2002. Uraopas: omasta urastaan kiinnostuneille. Helsinki. Primacarrera.

Kelttikangas-järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva WSOY.

Kiihdytyskaista- joustavammat koulutusmahdollisuudet nuorille. 2007. ESR-projektihakemus. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kurtén. S. 2001. Uraputkesta itsensä johtamiseen. Kokemuksia, ajatuksia ja harjoituksia. Juva. WS Bookwell Oy.

Koppinen, M-L. 2007. Oppimispelit-motivoiva tapa oppia. Teoksessa Pelaa ja opi. Räätelöityjä verkkopelejä ammatilliseen oppimiseen. Mannila, B., Härmäläinen, R. Oksanen, K. Toim. Jyväskylä. Koulutuksen tutkimuslaitos. Jyväskylän yliopisto.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2004. Mä oon Jees! Aineisto itsetuntemuksesta tukioppilasohjaajille. Viitattu 15.5.2011. www.mentalhealthpromotion.net

Onnismaa, J., Pasanen, H., Spangar, T. Toim. 2000. Ohjaus ammattina ja tieteenlana. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. Jyväskylä. PS-kustannus.

Saarikoski, V. 2007. Työelämäosaamisen haasteet ammattikorkeakoulussa. Teoksessa Osaamisen kohtaaminen-näkökulmia työelämälähtöiseen koulutukseen. Kallberg, K., Hallila, M. Toim. 2007. Joensuu. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.

Peavy, R. Vance. 1999. Sosiodynaminen ohjaus. Konstruktivistinen näkökulma 21. vuosisadan ohjaustyöhön. Helsinki. Työministeriö.

Peussa, A. 2007. Yhteistoiminnallinen oppiminen. YTO-tapahtuma 20.-21.11.2007. Viitattu 15.5.2011.

<http://myy.helia.fi/~karte/otherauthors/yhteistoiminnallinen-oppiminen-peussa-2007.pdf>

Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miksi ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki Kansanvalistusseura.

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki. Oy Edita Ab.

Ruohonen, S., Mäkelä-Marttinen, L.. Toim. 2006. Luovuuden lumokokemuksia projektioppimisesta. Kouvola-Kymenlaakson ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Sallinen, M. 2007. Osaamisen kohtaaminen-korkeakoulutusta työmarkkinoille. Teoksessa Osaamisen kohtaaminen-näkökulmia työelämälähtöiseen koulutukseen. Kallberg, K., Hallila, M. Toim. 2007. Joensuu. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.

Sahlberg, P., Leppilampi, A. 1994. Yksinään vai yhteisvoimin? Yhdessä oppimisen mahdollisuuksia etsimässä. Helsinki. Yliopistopaino.

Salhberg, P., Sharan, S.2002. Yhteistoiminnallisen oppimisen käsikirja. Porvoo. WSOY.

Sampson, J., P. Making Career Choice. Viitattu 15.5.2011.
www.helsinki.fi/urapalvelut/arkisto/jim_sampson

Taivainen, S. Itsetuntemus. Viitattu 15.5.2011. www.itsetuntemus.fi

Turunen, K.,E.1996. Elämänkaari ja kriisit. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy

Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Tampere. Tammer-Paino Oy.

Valtiovarainministeriö 1/2004. Uusille urille linjaukset ja toimenpidesuositukset. Työryhmämuistioita. Helsinki. Edita Prima Oy.

Vesikukka, M., 2001. Urasuunnittelu ja sen ohjaus opintojen suunnittelun tukena. Polkuja tulevaisuuteen-projekti. Oulu. Oulun yliopisto.

Vepsäläinen, M. 2004. "Onks tää mun juttu?" Arvojen merkitys yliopisto-opiskelijoiden urasuunnittelussa. Pro gradu-työ. Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos.