



OPISKELUKYKY TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULUN SOSIAALIALALLA

Kettunen Roosa

Väntti Maiju

Opinnäytetyö  
Kesäkuu 2012  
Sosiaaliala  
Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Tampere University of Applied Sciences

*"Missä onkaan henkes siteet,*

*Missä voimasi todellinen*

*Mistä saatkaan mielipiteet,*

*Mistä tiedon ja kokemuksen*

*Näin kun kysytään*

*Mä mieltimään jään...*

...Nuoruus on seikkailu  
suunnaton."

*Katkelma kappaleesta Katri Helena:  
Nuoruus on seikkailu (1973)  
Sävellys: Morgan Claude  
Sovitus: Heikkilä Olli  
Sanoitus: Tuomisaari Kari  
Alkuperäinen sanoitus: Buggy Vline*

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

KETTUNEN, ROOSA & VÄNTTI, MAIJU: Opiskelukyky Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialalla

Opinnäytetyö 88 s.  
Kesäkuu 2012

---

Opinnäytetyössä tutkittiin Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijoiden opiskelukykyä. Opiskelukykyä tutkittiin työkykyyn rinnasteisena asiana. Tarkoituksena oli selvittää millainen opiskelukyky Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijoilla on, mitkä asiat vaikuttavat opiskelukykyyn ja kuinka Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaaliala voisi kehittää toimintaansa opiskelukykyä tukevaksi. Tutkimus oli kvantitatiivinen, joka toteutettiin e-lomakekyselynä.

Tulosten perusteella opiskelijat kokivat opiskelukykinsä keskimäärin hyväksi. Opiskelukykyyn vaikuttavia osa-alueita ovat omat voimavarat, opiskeluympäristö, opiskelutaidot ja opetustoiminta. Tulosten perusteella Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaaliala voi kehittää toimintaansa opiskelukykyä tukevaksi lisäämällä ohjausta ja tasoittamalla koulutyön määrää.

Kokemus opiskelukykyvyydestä on yksilöllinen ja tämä näkyy vastauksissa. Vastausten perusteella opiskelukykyvyyden eri osa-alueet kompensoivat toisiaan ja myös osa-alueiden sisällä olevat asiat kompensoivat toisiaan. Opiskelukyky voi siis sisältää heikkoja alueita, joita hyväksi koetut asiat tasapainottavat. Opiskelijan, oppilaitoksen ja koko yhteiskunnan kannalta on tärkeää tietää mitkä asiat vaikuttavat opiskelukykyyn, jotta jokainen voi omalta taholtaan tukea ja kehittää sitä.

---

Asiasanat: opiskelukyky, omat voimavarat, opiskeluympäristö, opiskelutaidot, opetustoiminta

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

KETTUNEN, ROOSA & VÄNTTI, MAIJU: Study ability Among Students of Social Services in Tampere University of Applied Sciences

Bachelor's thesis 88 pages.  
June 2012

---

The purpose of our research was to investigate what kind of study ability do students of Social Services in Tampere University of Applied Sciences have, which factors affect their study ability and how can the School of Wellbeing and Social Services at Tampere University of Applied Sciences better support their students' study ability. Students' study ability was here understood as a concept that corresponds to employee's ability to work. The study was quantitative and it was carried out as an e-form survey.

According to the results, the students feel that their study ability is good on the average. The factors which affect study ability are personal resources, study environment, study skills and teaching. Finally, the School of Wellbeing and Social Services can improve their support toward students' study ability by offering more guidance and a more balanced curriculum in terms of workload.

Students experience their study ability individually, and it shows in the results. On the basis of the results, the different factors affecting study ability compensate for each other, and an individual's study ability can therefore include weaknesses which are balanced by strengths. It is important for students, learning institutions and society to know which matters have an effect on study ability in order that everyone can support and improve it.

---

Key words: study ability, personal resources, study environment, study skills, teaching

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	8
3 OMAT VOIMAVARAT .....	13
3.1 Persoonallisuus ja identiteetti .....	13
3.2 Elämänhallinta .....	15
3.3 Elämäntilanne ja –olosuhteet .....	16
3.4 Sosiaaliset suhteet ja käyttäytyminen.....	17
4 OPISKELUTAIDOT .....	20
4.1 Opiskeluorientaatio.....	20
4.2 Oppimistyyli, kriittinen ajattelu ja ongelmanratkaisutaidot .....	21
4.4 Sosiaaliset taidot, ajankäyttö ja opintosuunnitelman teko.....	23
5 OPISKELUYMPÄRISTÖ .....	25
5.1 Fyysinen ja psyykinen opiskeluympäristö .....	25
5.2 Opiskeluyhteisöt .....	26
6 OPETUSTOIMINTA .....	28
6.1 Opetus ja ohjaus .....	28
6.2 Tuutorointi ja pedagoginen osaaminen .....	29
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	31
7.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	32
7.2 Tutkimuksen kohderyhmä .....	33
7.3 Tutkimusmenetelmä .....	34
7.3.1 Vastausprosentti ja kato.....	34
7.3.2 Kyselylomake ja kysymysmuodot .....	36
7.4 Tallennus ja analysointi .....	39
7.5 Tutkimuksen luotettavuus.....	40
8 TUTKIMUS OPISKELUKYVYSTÄ .....	42
8.1 Tutkimusaineiston kuvaus ja taustatiedot.....	42

8.2 Opiskelijoiden kokemat voimavarat .....	43
8.3 Opiskelijoiden kokemat opiskelutaidot.....	52
8.4 Opiskelijoiden kokema opiskeluympäristö .....	55
8.5 Opiskelijoiden kokema opetuksen ja ohjauksen taso .....	60
8.6 Opiskelijoiden kokema opiskelukyky .....	71
9 KESKEISET TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	74
10 PÄÄTÄNTÄ.....	76
LÄHTEET.....	78
LIITTEET .....	82

## 1 JOHDANTO

Tämän päivän nuorten kohtaamispaikka on sosiaalinen media. Siellä vaihdetaan kuulumisia ja jaetaan tuntemuksia. Nuorten opiskelijoiden lausahdukset sosiaalisessa mediassa kertovat heidän elämästään ja siihen liittyvistä haasteista. Yksi kertoo kiinnostuskiikareiden unohtuneen kotiin, toinen etsii harjoitteluraporttia ostettavaksi ja kolmas on kuullut huhua, että joidenkin elämä on mukavaa. Nämä kommentit herättävät huolta nuorten hyvinvoinnista ja kertovat siitä, että opiskelijoiden opiskelukykyyn on syytä kiinnittää huomiota.

Opinnäytetyössämme selvitämme mitä opiskelukyky tarkoittaa, mitkä tekijät siihen vaikuttavat, millaiseksi Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijat kokevat opiskelukykyänsä ja miten Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaaliala voisi edistää opiskelijoidensa opiskelukykyä. Terminä opiskelukyky on lähtöisin työssäjaksamisesta ja työkyvystä. Opinnäytetyössämme olemme avanneet opiskelukykyyn eri osa-alueita ja opiskelukykyä tutkiessamme olemme tehneet opiskelijakyselyn (LIITE 1).

Termiä opiskelukyky on käyttänyt ensimmäisenä Janne Sääntti (1999) teoksessaan Opiskelukykyyn jäljillä. Myöhemmin Yhteisöterveyden ylilääkäri Kristiina Kunttu (2009) on kehittänyt siitä opiskelukykykaavion, mitä käytämme soveltaen opinnäytetyömme perustana. Opiskelukykykaavion mukaan opiskelukykyyn vaikuttavat opiskelijan omat voimavarat, opiskelutaidot, opiskeluympäristö sekä opetustoiminta. Omiin voimavaroihin sisältyvät mm. opiskelijan persoonallisuus, elämänhallinta, sosiaaliset suhteet ja psyykinen terveys. Opiskelutaitoihin kuuluvat mm. oppimistyyli, kriittinen ajattelu, ongelmanratkaisutaidot ja ajankäytön suunnittelu. Opiskeluympäristö käsittää mm. fyysisin ja psyykkisen ympäristön sekä opiskelijoiden omat yhteisöt. Opetustoiminta taas pitää sisällään mm. opetuksen, ohjauksen ja tuutoroinnin.

Jokainen opiskelija määrittää itse omaa opiskelukykyään ja se muodostuu opiskelijan omien kokemusten kautta (Sääntti 1999,11). Pirkanmaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia kartoitettiin kvantitatiivisessa opinnäytetyössä



Pirkanmaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointi keväällä 2001. Tutkimuksesta selvisi, että opiskelijat voivat keskimäärin melko hyvin. (Huikari & Väisänen 2001.) Opiskelukyky käsitettä ei kyseisessä työssä käytetty ja se on edelleen monille vieras.

Tekemämme opiskelukykytutkimus oli kvantitatiivinen ja toteutimme sen e-lomake kyselynä. Tutkimusjoukkona olivat Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijat. Kyselyn vastausprosentti oli 22,6 (N=50). Kyselyssä selvitimme millaiseksi opiskelijat kokevat opiskelukykyänsä, mitkä asiat siihen vaikuttavat ja millaisia kehittämiskohteita nousee esiin. Keskeisenä tuloksena ilmeni, että opiskelijat kokevat opiskelukykyänsä keskimäärin hyväksi, mutta koulutyömäärän kuormittavaksi ja stressiä aiheuttavaksi. Kehittämiskohteena nousi esiin opiskelijoiden saaman ohjauksen määrä ja laatu. Yksilöllisellä ohjauksella voitaisiin mahdollisesti myös tukea opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia.

Vuonna 2009 työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyi joka päivä viisi nuorta mielenterveyden häiriöiden vuoksi. Yhteensä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyi 2612 alle 30-vuotiasta nuorta ja heistä 75 % sai työkyvyttömyyseläkkeen mielenterveyden häiriön perusteella. 2000-luvulla nuorten sekä nuorten aikuisten sairauspoissaolot ja työkyvyttömyys masennuksen vuoksi ovat lisääntyneet. (Kansaneläkelaitos 2011.)

Opiskelijan työpaikka on oppilaitos ja opiskelu on opiskelijan työtä. Työterveydestä, työturvallisuudesta, työterveyshuollosta, työkyvystä ja sitä edistävästä toiminnasta puhuminen on luonnollista työelämässä. Tämän vuoksi on loogista puhua myös opiskeluterveydestä, opiskeluterveydenhuollosta, opiskeluturvallisuudesta, opiskelukyvystä ja sitä edistävästä toiminnasta. Näitä käsitteitä on kuitenkin alettu käyttämään vasta viime vuosina. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 5.)

Nykyllänsäädännön mukaan opiskeluterveydenhuollon piiriin kuuluvat lukiolaiset, ammatillisessa koulutuksessa olevat ja ammattikorkeakoulu- sekä yliopisto-opiskelijat. Yhteensä opiskeluterveydenhuollon piiriin kuuluu 650 000 nuorta ja tämä on satatuhatta enemmän kuin peruskoulussa opiskelevia. Opiskeluter-

veydenhuollon järjestämisessä, ohjeistuksessa, koulutuksessa ja tutkimuksessa on siitä huolimatta vakavia puutteita. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 5.) Opinnäytetyömme kytkeytyy tähän aiheeseen ja on siis monelta kannalta merkittävä sekä ajankohtainen. Opiskelukyvyn tukeminen luo pohjaa opiskelijan jaksamiselle ja tulevaisuudelle. Opiskelukyvyn tukeminen on opiskelijan arkea, siksi opiskelukyvyn ja sen osa-alueiden tulisi mielestämme olla tuttu kaikille opiskelijoille, oppilaitoksille ja yhteiskunnan päättäjätahoille, jotta jokainen voisi omalta kohdaltaan huolehtia siitä.

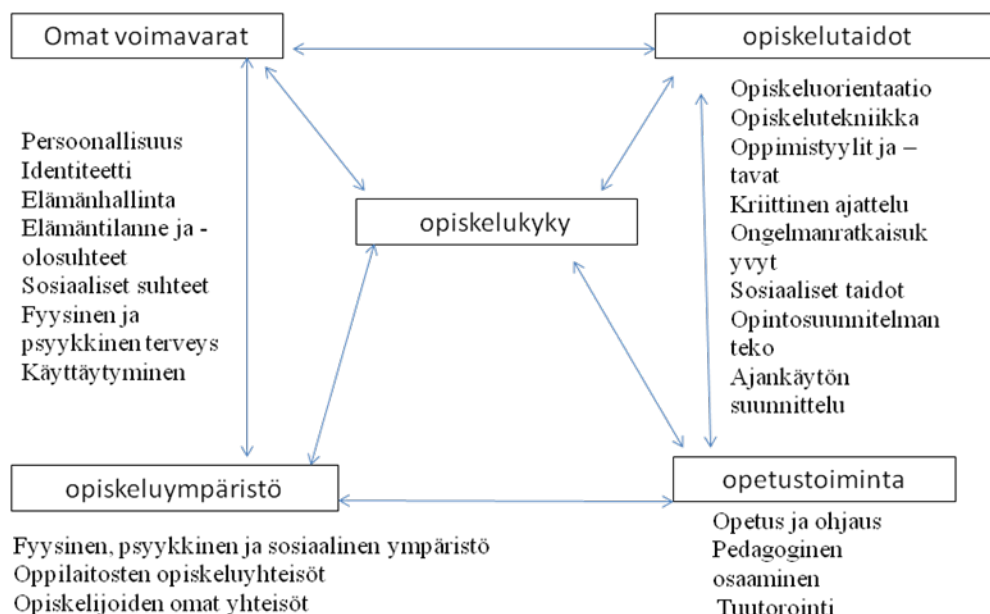
## 2 OPISKELUKYKY

Kujala (2009) kiteyttää hyvin opiskelukyvyn merkityksen ja ajankohtaisuuden lauseellaan ”opiskelukyky on myöhemmän työkyvyn kivijalka”. Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä, jota koulujen tulisi tukea. Yhteiskunnallisesti opiskelukykyä ei kuitenkaan vielä nähdä rinnasteisena työkyvylle. Hyvä opiskelukyky antaa pohjaa tulevaisuudessa tarvittavalle työkyvylle. Varhaisen työllistymisen ja työurien pidentämisen haasteiden myötä opiskelukyvyn tukemisen tarpeen voidaan nähdä lisääntyneen. Näihin tarpeisiin voidaan vastata esimerkiksi opiskelukyvyn edistämällä. (Kujala 2009,7.)

Säntti (1999, 80) on määritellyt opiskelijan työkyvyn opiskelukyvyksi. 2000-luvulla kehitetyn mallin mukaisesti opiskelukyky koostuu neljästä osa-alueesta. Osa-alueet ovat omat voimavarat, opiskelutaidot, opetustoiminta ja opiskeluympäristö. Näihin kaikkiin osa-alueisiin vaikuttamalla voidaan opiskelukykyä edistää ja ylläpitää. (Kunttu 2009.) Kuviosta 1 nähdään tarkemmin näiden osa-alueiden sisältö.

### OPISKELUKYKY JA –HYVINVOINTI

(TUTKIJAKRISTIIINA KUNTUN TEKEMÄ KAAVIO OPISKELUKYKYYN  
VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ)



### Kuvio 1. Opiskelukyvyn osa-alueet (Kunttu 2009)

Viime kädessä opiskelukyky mitataan yksilön oman kokemuksen perusteella ja siitä, kuinka hän pystyy säätelemään opiskelukykyn vaikuttavia tekijöitä. Ensimmäisestään opiskelukyky on taitoa. Opiskelukyvyyttömyys aiheutuu eri tekijöistä. Tekijöitä voivat olla esimerkiksi oppimisympäristön riittämätön tuki, suoritettavan tehtävän vaativuus tai opiskelijan oma kyvyttömyys suorittaa vaadittua tehtävää. Tehtävä tarkoittaa opiskelijan kannalta keskeistä yksilöllistä suoritusta. Tehtävä voi koostua tutkielmasta, erillisestä kurssista, kokonaisesta tutkinnosta tai kaikista näistä samanaikaisesti. (Säntti 1999, 11.)

Opiskelukyky on toiminnallinen kokonaisuus ja eri tekijät ovat liittyneitä toisiinsa. Ne voivat tarvittaessa tasapainottaa toisiaan, esimerkiksi tukea antava opiskeluympäristö voi auttaa, jos opiskelijan elämäntilanne esimerkiksi heikentää tilapäisesti hänen voimavarojaan. (Kunttu 2009.) Seuraavissa kappaleissa kerromme tarkemmin opiskelukyvyn eri osa-alueista ja niiden sisällöistä.

### 3 OMAT VOIMAVARAT

Voimavarat ovat yksi osa opiskelukykystä ja opiskelijan omilla voimavaroilla on tärkeä merkitys opiskelukyvyn kannalta. Omat voimavarat koostuvat opiskelijan persoonallisuudesta, elämäntilanteesta, elämäntilanteesta, sosiaalisista suhteista sekä fyysisestä ja psyykkisestä terveydentilasta. Lisäksi tärkeitä tekijöitä ovat sosiaalinen tuki ja kokemus oman elämän hallittavuudesta ja mielekkyydestä. Tunne omien voimien ja kykyjen riittävydestä on merkittävä. (Kunttu 2009.)

Ammattikorkeakoulun opiskelijat elävät entistä suurempien psyykkisten paineiden alla ja kokevat monista eri tekijöistä aiheutuvaa stressiä. Opiskelijan kokema hyvinvointia määrittävät esimerkiksi monet myöhäisnuoruuteen ja varhaisaikuisuuteen liittyvät kehityspsykologiset tekijät, tyytyväisyys opintoihin sekä opiskeluun. Tärkeitä tekijöitä ovat myös opiskelijan kokema fyysinen ja psyykinen terveys. Varhaisaikuisuudessa tapahtuvat elämänmuutokset ovat ehkä varhaisnuoruudessa suuremmat kuin muissa elämänkaaren vaiheissa. (Lipponen, Mikkonen–Ojala & Parkkinen 2011, 108.)

Opintojen alkaessa nuori opiskelija saattaa muuttaa pois syntymäkodistaan ja samalla myös kaveripiiri voi vaihtua. Nuori ei fyysisesti kuulu enää lapsuuden perheeseensä eikä omaa perhettä ole välttämättä vielä perustettu. Nuori voi kokea yksinäisyyttä ja tunnetta, ettei kuulu mihinkään. Opintojen ohella nuori voi joutua tekemään palkkatyötä ja työnteko voi viedä voimavaroja opiskelulta. (Lipponen, Mikkonen–Ojala & Parkkinen 2011, 108–109.) Seuraavaksi eritteleme omat voimavarat Kuntun (2009) opiskelukykykaavion mukaisiin osaluokkiin.

#### 3.1 Persoonallisuus ja identiteetti

Yksi osa omia voimavaroja on persoonallisuus ja identiteetti (Kunttu 2009). Persoonallisuus on yleiskielessä tuttu käsite. Sitä käytetään monissa tilanteissa,

voidaan esimerkiksi todeta jonkun henkilön olevan hyvin ”persoonallinen”. Persoonallisuus on kuitenkin arkikielen ohella myös tieteellinen käsite. Lyhyesti persoonallisuutta voidaan kuvata kokonaisuutena, jonka muodostavat yksilön ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen. Persoonallisuus on kullekin yksilölle luonteenomainen ja melko pysyvä eri tilanteista huolimatta. (Metsäpelto & Feldt 2009, 13.) Ihmisen persoonallisuus kehittyy synnynnäisen temperamentin sekä ympäristön keskinäisen vuorovaikutuksen tuloksena. Tähän vaikuttaa se, kuinka ympäristö on ymmärtänyt ja tukenut lapsen omaa temperamenttia ja kuinka hyvin ympäristön odotukset sekä lapsen ominaislaatu ovat sopineet yhteen. (Keltikangas–Järvinen 2004, 11.)

Temperamentti on ihmisen myöhemmän persoonallisuuden biologinen perusta. Se on joukko synnynnäisiä piirteitä tai valmiuksia, jotka voidaan nähdä käyttöaineena. Erilaiset ympäristön vaikutukset ja kulttuurin normit sekä arvostukset muokkaavat persoonallisuuden. Persoonallisuuden ja temperamentin ero on siinä, että persoonallisuus syntyy ympäristön vaikutuksesta ja temperamentti-piirteet taas ilmaantuvat varhain, jo ennen kuin ympäristö on ehtinyt niihin vaikuttaa. Tämä ei kuitenkaan poissulje ympäristön vaikutusta temperamenttiin. (Keltikangas–Järvinen 2004, 36.)

Ihminen joutuu toisinaan haastaviin tilanteisiin, joissa täytyy tehdä ratkaisuja ja omaksua uusia toimintatapoja. Näissä tilanteissa apuvälineinä toimivat persoonallisuuteen liittyvät voimavarat. Näiden voimavarojen taustalla vaikuttavat tekijät voidaan jakaa tiedolliseen, hallinta- ja motivaatio-osaan. Tiedollisiin voimavaroihin sisältyy ymmärrettävyys. Hallinnallisiin voimavaroihin sisältyy tunne hallittavuudesta ja se määrittää toiminnallisia taitoja hallita tilanteita. Motivaatio-osa sisältää mielekkyyden tunteen ja innostuksen osallistua eri toimintoihin. (Vuori 2009, 247– 248.)

Identiteetti on suhteellisen jatkuva, pysyvä ja yhtenäinen minän, yksilöllisyyden ja elämän kokemistapa. Identiteetti kehittyy sosiaalisen oppimisen ja samaistumisen avulla. Murrosiässä erityisesti ystävät vahvistavat yksilön omaa käsitystä identiteetistä. Identiteetin tärkeimpiä kehitysvaiheita ovat varhaislapsuus, murrosikä ja nuoruus. Identiteetti on itsetuntoon vaikuttava tekijä. Erik H. Erikson on

määritellyt identiteetikriisin oman minän jatkuvuuden ja samuuden etsimiseksi nuoruusiässä. Kriisi voi ilmetä myös keski-iässä, vanhuudessa tai haastavissa elämäntilanteissa. Kriiseihin liittyy ristiriidassa olevia rooleja, minäkäsityksen ja identiteetin etsintää, ahdistuneisuutta, epävarmuutta ja käyttäytymistapojen ko-keilua. (Kalliopuska 2005, 77.)

### 3.2 Elämänhallinta

Elämänhallinta on yksi osa omia voimavaroja (Kunttu 2009). Merkittävä tekijä elämänhallinnan kannalta on yksilön oma tunne siitä, että hän kykenee vaikuttamaan omaan elämäänsä ja hallitsemaan sitä. Elämänhallinta käsite voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. Sisäinen elämänhallinta sisältää kyvyn sopeutua elämässä vastaantuleviin tilanteisiin ja se käsittää ne tavat, joilla yksilö luo elämäänsä merkitystä. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2007, 185.)

Ulkoisella elämänhallinnalla tarkoitetaan yksilön omaa tunnetta siitä, kuinka paljon hän kokee pystyvänsä vaikuttamaan elämäänsä. Ulkoinen elämänhallinta kattaa myös kyvyn ohjata omaa elämää niin, etteivät ulkoiset haitat vaikuta elämän vaiheisiin. Yksilön asettamat tavoitteet, kuten koulutus, on yksi osa ulkoista elämänhallintaa. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2007, 185.)

Oletettavasti jokainen ihminen pyrkii jollain tavoin saamaan pitävän ja turvallisuutta tuovan otteen elämäänsä, työhönsä, ympäristöönsä ja vapaa-aikaansa. Elämänhallinnassa pyritään minän eheyteen ja maailman ymmärtämiseen. Itsensä eheyttäminen mielletään kaikeksi siksi mahdolliseksi todellisuudeksi, jonka ihminen voi kohdata. Olennaisena osana kokonaisuuteen sisältyy myös yksilön ja yhteisön kyky kohdata ja hallita oma rajallisuutensa, haavoittuvaisuutensa ja ristiriitaisuutensa. (Lehtisalo 2008, 22.)

Vaikeissa elämäntilanteissa ihmiset ovat kyenneet tekemään uskomattomia suorituksia. Kyse on itsensä ylittämisessä, kuten urheilukilpailuissa, ylioppilas-kirjoituksissa tai monenlaisissa uhkatilanteissa. Haastavan tehtävän edessä

ihmisen on uskottava itseensä. Eri ihmiset kohtaavat kriisejä eri tavoin, mutta olennaista on erityisesti se, miten kriisin merkitys omalle elämälle tulkitaan. (Rouvinen–Kempainen & Kempainen 1998, 95–97.)

### 3.3 Elämäntilanne ja –olosuhteet

Elämäntilanne ja –olosuhteet kuuluvat omat voimavarat osa–alueeseen (Kunttu 2009). Tähän kappaleeseen sisällytämme Kuntun (2009) opiskelukykykaavion mukaiset opiskelijan fyysisen ja psyykkisen terveydentilan sekä taloudellisen tilanteen. Nämä edellä mainitut tekijät ovat elämäntilanteeseen ja –olosuhteisiin liittyviä merkityksellisiä asioita.

Opiskelijan omalla elämäntilanteella on suuri merkitys siihen, millaiset voimavarat opiskelijalla on. Opiskeluun vaikuttavia merkittäviä tekijöitä ovat elämäntilanteeseen liittyvät osa–alueet, kuten sosiaalinen verkosto ja taloudellinen tilanne. Lisäksi opiskelijan fyysisellä ja psyykkisellä terveydentilalla on merkitystä. Opiskelijan elämään luovat paineita erilaiset tahot ja tekijät. Haasteellista voi olla elämänuran valinta ja opiskelemaan pyrkiminen. Vaikka uravalinta olisi selvillä, ei kouluun pääseminen ole välttämättä itsestänselvyys. Tästä voi seurata turhautumista ja pettymyksiä. Tänä päivänä yhteiskunta painottaa nopeaa opiskelua ja valmistumista, mikä voi synnyttää paineita opiskelijalle. Opiskeluaikana taloudellinen tilanne on usein tiukka ja opiskelija joutuu ratkaisemaan, kuinka selvitä opiskelustaan. (Kunttu 2009.)

Suomalaisten opiskelijoiden terveyttä seurataan erilaisten terveystutkimusten avulla. Tutkimuksissa keskitytään yksilöön, yksilön omaan terveydentilaan, mahdollisiin oireisiin ja elämäntapoihin. Hyvä terveys on tärkeä edellytys opiskelukyvyille. (Romppanen & Sulander 2007, 14.) Stressin kokeminen on tuttua lähes jokaiselle ihmiselle. Opiskelijalle voi aiheutua stressiä eri elämäntilanteissa ja opiskeluvaiheissa. Stressillä tarkoitetaan kokemuksia, joihin kuuluu psyykkisen tai fyysisen rasituksen sekä paineen tunne. (Aaltonen ym. 2007, 252–253.)

Opiskelijalle voi olla hankalaa selviytyä taloudellisesti opiskeluajastaan. Opiskelukylyn kannalta toimeentulon tulisi olla riittävää. Palkkatyön teko opiskelun



ohella voi aiheuttaa opiskelukyvyn alenemista, sillä työssä käyminen voi olla kuormittavaa ja aiheuttaa stressiä. Toisille opiskelijoille se voi kuitenkin olla välttämätöntä. (Berndtson 2003, 66–74.) Työssä käymiselle voi olla myös muita perusteita, kuin pelkkä taloudellinen selviäminen. Työssä käyminen ja sen yleistyminen voi liittyä siihen, että nuoret haluavat saavuttaa kohtuullisen kulutustason jo opiskeluaikana. Tämähän ei ole pelkillä opintoetuksilla mahdollista. Työssäkäynti voi liittyä myös kilpailuun työpaikoista, sillä työkokemusta on hyvä hankkia jo opiskeluaikoina. (Lähteenmaa & Siurala 1991.)

### 3.4 Sosiaaliset suhteet ja käyttäytyminen

Sosiaaliset suhteet sisältyvät omiin voimavaroihin. Sosiaaliin suhteisiin kuuluu yhtenä osana sosiaalinen pääoma. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan väestöön, kansaan tai ryhmään kuuluvien henkilöiden sosiaalisia suhteita, joista kaikki osallistujat hyötyvät. Sosiaalinen pääoma ilmenee sosiaalisena osallistumisena sekä kulttuuri- ja harrastustoimintana. Sosiaalinen pääoma on aineetonta pääomaa ja kokemusperäisin tutkimuksin on voitu osoittaa sen vaikutus vastasyntyneen kiintymissuhteen muodostumiseen, aivotoimintaan ja luottamuksen kehittymiseen. Sosiaalinen pääoma vahvistaa kiintymyssuhdetta ja siitä kehittyy sosiaalista luottamusta sekä uutta sosiaalista pääomaa seuraavalle sukupolvelle. (Hyypä 2011, 98–99.)

Ruohonjuuritason kansalaistoimintaa tulisi kasvattaa rakentamalla julkisia tiloja, tukemalla kulttuuriharrastuksia, suunnitella rakennettu ympäristö yhteisölliseksi, tukea lähidemokratiaa ja vahvistaa naapuruustoimintaa. Sosiaalisen pääoman kartuttaminen ei ole helppoa, mutta mikäli se onnistuisi, edistäisi se kansanterveyttä ja olisi kansantaloudellisesti todella kannattavaa. (Hyypä 2011, 98–99.)

Sosiaaliseen toimintaan osallistuvat henkilöt kokevat oman terveytensä paremmaksi, kuin ne jotka eivät osallistu vastaavaan toimintaan. Terveytensä kokee hyväksi yli 70 prosenttia niistä suomalaisista, jotka osallistuvat usein sosiaaliseen toimintaan. Sosiaalisen pääoman selvä yhteys yksilön kokemaan terveyteen säilyy, vaikka muut terveyteen vaikuttavat tekijät kuten ikä sukupuoli ja sai-

raus vaikutukset vakioidaan. (Sosiaalinen pääoma Suomessa 2006.) Vähäinen sosiaaliseen toimintaan osallistuminen voi aiheuttaa sosiaalista syrjäytymistä. Sosiaalinen syrjäytyminen nähdään dynaamisena ja monitahoisena prosessina. Se sisältää sekä materiaalisen puutteen että kyvyttömyyden osallistua päivittäisiin sosiaalisiin tai poliittisiin toimiin. Opiskelun voidaan katsoa olevan osa sosiaalista osallistumista. (Archer, Hollingworth & Mendick 2010, 4.)

Sosiaalisten suhteiden ohella omiin voimavaroihin kuuluu käyttäytyminen. Käyttäytymistä muiden ihmisten kanssa voidaan tarkastella sosiaalisen käyttäytymisen näkökulmasta. Ihmisillä on odotuksia sekä omasta että toisten käyttäytymisestä. Odotukset muovautuvat tyypillisesti aiemmista kokemuksista, muualta saaduista tiedoista, kulttuurillisista stereotyyppioista, sosiaalisista normeista sekä vuorovaikutustilanteissa olevien sosiaalisista rooleista. Ympäristö asettaa tiettyjä, sille sopivia käyttäytymisnormeja. (Aaltonen ym. 2007, 86–87.)

Kouluyhteisössä käyttäytyään usein siihen sopivalla tavalla. Opiskelijan oletetaan käyttäytyvän oppilaitoksen antamien normien mukaan. Normit voivat aiheuttaa paineita. Varsinkin nuorten opiskelijoiden keskuudessa voi vallita tietynlaisia kuviteltuja normeja. Nuori voi esimerkiksi ajatella tietynlaisten vaatteiden käytön nostattavan tai alentavan hänen arvostusta kouluyhteisössä. Näin ollen kuvitellut normit voivat rajoittaa nuoren opiskelijan käyttäytymistä huomattavasti. (Aaltonen ym. 2007, 86–87.)

Käyttäytymistä voidaan jakaa neljään päätyyppiin. Ne ovat harkitseva, mukautuva, aggressiivinen ja ahdistuva. Harkitsevan käyttäytymistapa liittyy hallittuun aktiivisuuteen. Harkitsevan käyttäytymistavan omaavalla henkilöllä on usein hyvä itsehallinta, oikeudenmukainen ongelmanratkaisutaito, kyky huomioida toiset ja toimia rakentavasti. Mukautuva käyttäytymistapa sisältää hallittua passiivisuutta. Mukautuvalle ihmiselle on tyypillistä hyvä itsehallinta, rauhallisuus, konfliktien välttäminen ja sääntöihin taipuminen. Aggressiivinen käyttäytymistapa sisältää aktiivista hallitsemattomuutta. Tämän omaava henkilö ärsyyntyy helposti ja hänellä on vaikeuksia sopeuttaa itsehallintaansa sosiaalisten tilanteiden vaatimalla tavalla. Ahdistuneeseen käyttäytymistapaan liittyy heikko itsehallinta ja passiivisuus. Tällöin henkilöllä on usein heikko itsetunto ja tyypillistä on

vetäytyminen sosiaalisissa tilanteissa, puolustuskyvyttömyys sekä alistuminen muiden tahtoon. (Aaltonen ym. 2007, 87–89.)

## 4 OPISKELUTAIDOT

Opiskelutaidot ovat osa opiskelukyvyn kokonaisuutta. Opiskelutaidot koostuvat eri osa-alueista. Opiskelukykykaavion mukaan siihen kuuluvat opiskeluorientaatio, opiskelutekniikka, oppimistyyli- ja -tavat, kriittinen ajattelu, ongelmanratkaisutaidot, sosiaaliset taidot, opintosuunnitelman teko ja ajankäytön suunnittelu. Nämä ovat siis opiskelijan ammatillista osaamista ja vastaavat työntekijän ammattitaitoja. (Kunttu 2009.)

Korkeakoulujen opetussuunnitelmat ovat hyvin monipuolisia ja sen perusteella voidaan olettaa, että koulutuksen tuottamat tiedot ja taidot ovat myös monipuolisia. Vaihtoehtoisten, osaamisalueperustaisten ja suuntaavien opintojen kautta on rakennettu laaja-alaisten perusopintojen oheen opiskelijoille henkilökohtaisten opetussuunnitelmien mukaisesti mahdollisuudet osaamisen syventämiseen valitsemillaan alueilla. (Murto, Rautniemi, Fredriksson, Ikonen, Mäntysaari, Nieminen, Paldanius, Parkkinen, Tulva, Ylönen & Saari 2004, 44.)

### 4.1 Opiskeluorientaatio

Opiskeluorientaatio on yksi osa opiskelutaitoja. Orientaatiossa on kysymys opiskelun merkityksestä opiskelijan elämässä, mikä opiskelussa on tärkeää ja miksi opiskelija yleensä opiskelee. Jokainen opiskelija antaa opiskelulle eri merkityksen ja orientoituu siihen hyvin eri tavalla. Orientoituminen voi olla opiskelijalle helppo tai vaikea prosessi. (Mäkinen & Olkinuora 2002, 21–23.)

Entwistle (1986, 35–40) jakaa opiskeluorientaatiot kolmeen ryhmään. Ensimmäinen niistä on merkitysorientaatio, jonka tuntomerkkejä ovat syvä suuntautuminen, asioiden välisten yhteyksien etsiminen, kriittinen suhtautuminen asioihin sekä sisäinen motivaatio. Toisena on toistamisorientaatio, jonka tuntomerkkejä ovat pintasuuntautuminen, tarve saada tarkkoja ohjeita, epäonnistumisen pelko ja ulkoinen motivaatio. Kolmantena on saavutusorientaatio, jonka tunto-

merkkejä ovat strateginen suhtautuminen, negatiiviset asenteet ja saavutusmotivaatio.

Heikkoon motivaatioon tavallisimpia syitä ovat negatiiviset opiskelukokemukset. Opiskelija ei siis ole saanut onnistumisen kokemuksia, jotka kannustaisivat häntä opiskelussaan. Vaatimustaso on myös voinut olla liian korkealla ja sen tavoittelu on voinut aiheuttaa jatkuvasti pettymyksiä, mitkä ovat kadottaneet oppimisen ilon. Tämä taas vie pohjaa opiskelijan itseluottamukselta. Opiskelija siis tarvitsee vahvistusta omalle osaamiselleen ja oppimiskyvyilleen. Puutteelliseen motivoitumiseen ja heikkoihin oppimistuloksiin ovat usein syynä opiskelijan itsetunnon ongelmat. Huono itsetunto voi johtua elämän kielteisistä kokemuksista, joilla voi olla yhteyttä opiskelijan persoonallisuuden piirteisiin. (Kauppila 2003, 49.)

Opiskelumotivaation heikkouteen voi olla syynä kilpailevat intressit, jotka aiheuttavat motiiviristiriitoja. Energiaa kuluu muihin toimintoihin ja projekteihin, jolloin motivoituminen opiskeluun kärsii. Hyvät harrastukset edistävät tavallisesti oppimista, mutta joskus ne kilpailevat liiaksi opiskelijan mielenkiinnosta. Motivaation puutteen syynä voivat olla myös puutteelliset opiskelutekniikat, jotka aiheuttavat huonoa menestystä koulussa. (Kauppila 2003, 49–50.)

Opiskelumotivaation kehittämisen lähtökohtana on tavoitteellisuus. Päämäärän tai tavoitteen syvällinen tiedostaminen edistää motivoituneisuutta. Onnistuneeseen motivaatioon liittyy ajatus siitä, että tavoite on todennäköisesti saavutettavissa. Motivaation yhtenä mittarina toimii opiskeluun käytetty aika. Motivaation parantuessa, ajankäytön hallinnasta tulee mahdollista. (Kauppila 2003, 52–53.)

#### 4.2 Oppimistyyli, kriittinen ajattelu ja ongelmanratkaisutaidot

Oppimistyyli, johon sisältyy tekniikat ja tavat, ovat osa oppimistaidot osa-alueita. Oppimistyyli tarkoittaa opiskelijan tapaa opiskella. Eri ihmisillä on erilaiset tavat tehdä havaintoja, ajatella ja toimia erilaisissa tilanteissa. Opiskelijan ikä, luonteenpiirteet ja motivaatio opiskeluun vaikuttavat hänen oppimistyyliinsä. Myös opiskeluympäristö vaikuttaa oppimistyyliin. Opiskelija voi olla esimerkiksi

auditiivinen oppija, visuaalinen oppija, kinesteettinen oppija tai taktillinen oppija. (Kauppila 2003, 59–60.)

Opiskelussa voidaan käyttää apuna erilaisia työvälineitä ja tekniikoita. Prosessilukeminen on tekniikka, jonka tarkoitus on tehostaa tekstistä oppimista. Miellekartta auttaa aiheen jäsenystä ja oppimispäiväkirja pohtii koettuja asioita ja kokemuksia. Portfoliolla voi tuoda monipuolisesti esille omaa osaamistaan. Portfolio on oppijakeskeinen arviointimenetelmä. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2004, 149–154.)

Puutteelliset opiskelutekniikat aiheuttavat koulumenestyksen alenemista ja vaikeuksia oppimisessa, sekä näiden johdosta motivaation vähenemistä. Jatkuvat epäonnistumiset aiheuttavat pettymyksiä, joiden myötä voi kadottaa oppimisen ilon. Näin ollen opiskelijan itseluottamus kärsii. Opiskelu on hienosäätöinen tapahtuma ja pienilläkin asioilla on paljon merkitystä. Teknillisillä seikoilla voi saavuttaa tehtäviin ja kokeisiin ratkaisevan etumatkan. (Kauppila 2003, 49.) Opiskelijoille tulisi antaa mahdollisuus kehittää opiskelutaitojaan. Erilaisiin teknisiin taitoihin kuten kirjoittamiseen, esiintymiseen ja lukemiseen tulee kiinnittää huomiota opetuksessa. (Tiilikainen 2000, 82.)

Opiskelukykykaavion mukaan myös kriittinen ajattelu ja ongelmanratkaisutaidot ovat osa opiskelutaitoja osa-alueita. Akateemisessa opiskelussa kriittinen ajattelutaito on välttämätön. Kriittinen ajattelu tarkoittaa taitoa arvioida näkemäänsä, kuulemaansa ja lukemaansa. Päätelemät perustetaan loogiseen ajatteluun, sekä käsiteltävään aiheeseen liittyvään tietoon. Kriittisen ajattelun taitoja on mahdollista kehittää. (Salovaara 1998.)

Ihmisen tulee kohdata elämän ongelmat haasteina ja kehittää ongelmanratkaisutaitojaan. Ongelmanratkaisutaidot edellyttävät ideointitaitoja ja herkkyyttä havaita erilaisia vaihtoehtoja sekä mahdollisuuksia. Vaikeuksien jälkeen on annettava elämän jatkua. Uudelleen motivoituminen vaatii voimavaroja, mutta tiukan paikan tullen ihminen löytää itsestään paljon voimia. (Rouvinen–Kempainen & Kempainen 1998, 97–99.)

#### 4.4 Sosiaaliset taidot, ajankäyttö ja opintosuunnitelman teko

Viimeisenä opiskelutaidot osa-alueena käsittelemme opiskelukykykaavion mukaiset sosiaaliset taidot, ajankäytön ja opintosuunnitelman teon. Yleisesti sosiaaliset taidot voidaan määritellä sosiaalisesti hyväksyttäväksi, opituksi käyttäytymiseksi, joka luo yksilölle edellytyksiä olla rakentavassa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Sosiaaliset taidot sisältävät paljon tiettyjä vuorovaikutuksen muotoja. Ne ovat yhteistoimintataitoja tai ihmisen tiedollisia taitoja, jotka liittyvät sosiaalisten tilanteiden tiedolliseen hallintaan. Keskeisiä vuorovaikutustaitoja ovat keskustelutaidot, neuvottelutaidot, esiintymistaidot, yhteistyötaidot, viestintätaidot, tiimityötaidot ja empatiataito. (Kauppila 2005, 125–135.)

Sosiaalisten taitojen voidaan nähdä kestävän koko elämän ajan, vaikka niiden kehittäminen liittyykin usein ammatillisiin taitoihin. Eri iästä riippuen sosiaaliset taidot voivat olla hyvin erilaisia. Sosiaaliset taidot liittyvät keskeisesti myös opiskeluun, oppimiseen ja luokkakäyttäytymiseen. Monien opiskelijoiden puutteelliset sosiaaliset taidot johtavat ongelmiin luokkahuoneessa. Koulussa sosiaaliset taidot eivät ole niin arvostettuja kuin koulun käyntiin liittyvät taidot. (Kauppila 2005, 125.)

Koulussa ja kotona nuorten sosiaaliset taidot voivat joutuvat koetukselle. Nuoret ovat herkkiä reagoimaan auktoriteetteja vastaan ja tähän tulisikin koulun valmistautua sosiaalisten taitojen harjoittelun ja opettamisen avulla. Esimerkiksi televisiosta tarttuu runsaasti epäsuotuisia sosiaalisia käyttäytymismalleja ihmisten keskinäisestä vuorovaikutuksesta. Opiskelijan täytyisi kehittyä sosiaalisissa taidoissa niin, että hän pystyy sosiaalisten tilanteiden mukaiseen vuorovaikutukseen erilaisissa ympäristöissä. Opiskelijan motivoituminen, vuorovaikutustaidot, oppimistaidot ja keskittymiskyky ovat perusedellytyksiä sosiaalisten taitojen oppimiselle. (Kauppila 2005, 143–146.)

Opetus tulisi järjestää niin, että jokaisella opiskelijalla olisi mahdollisuus organisoida järkevästi ajankäyttönsä ja opiskelunsa. Opintojen suunnittelu yhdessä opettajan kanssa auttaa tässä. (Tiilikainen 2000, 82.) Opintosuunnitelman tarkoituksena on luoda opiskelijalle kokonaiskuva opintojen rakenteesta ja kulusta.

Samalla se myös ohjaa opiskelijaa, auttaa suunnittelemaan opintojaan ja ottamaan vastuuta opintojen kulusta. Opintosuunnitelma muuttuu opintojen aikana ja sitä tuleekin tarkistaa lukukausittain. Suunnitelma tukee myös opiskelijan ammatillista kasvua. (Henkilökohtainen opintosuunnitelma 2009.)



## 5 OPISKELUYMPÄRISTÖ

Yksi opiskelukyvyn osa-alueista on opiskeluympäristö (Kunttu 2009). Koulukokonaisuudesta voidaan käyttää käsitteitä opiskelu- ja oppimisympäristö. Koulujärjestelmä on siis kokonaisuus, jossa oppilas, opettajat, vanhemmat, fyysinen kouluympäristö ja koulua ylläpitävät yhteiskunnalliset mekanismit ovat vuorovaikutuksessa ja säätelevät toistensa toimintaa. Opiskeluympäristö on vuorovaikutus- ja toimintaympäristö, joka ympäröi opiskelijaa. Oppimisympäristö siis muodostuu kolmesta eri kokonaisuudesta. Nämä kokonaisuudet ovat fyysinen ympäristö, psyykkiset tekijät ja sosiaaliset suhteet. (Uusikylä 2006, 11–28.)

Oppiminen on aina sidoksissa ympäristöön, jossa se tapahtuu. Oppimisympäristön toimintakulttuuri on yksi keskeinen säätelijä oppimisessa. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, missä ja miten saa puhua, keiden kanssa kommunikointi on suositeltavaa ja mitkä asiat ovat tärkeitä. Toimintakulttuurin ilmapiiri vaikuttaa olennaisesti siihen, mitä on mahdollista oppia. Riittävän turvallisessa ympäristössä on mahdollista ottaa riskejä, kyseenalaistaa toisten sekä omaa ajattelua ja herättää kysymyksiä. (Rauste–Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 62–23.)

### 5.1 Fyysinen ja psyykinen opiskeluympäristö

Opiskeluympäristöön kuuluu yhtenä osana fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö. Fyysisellä opiskeluympäristöllä tarkoitetaan erilaisia oppimisympäristöjä ja olosuhteita, esimerkiksi taukotiloja ja opintojen järjestämistapoja. Psyykkisellä ja sosiaalisella ympäristöllä taas tarkoitetaan esimerkiksi henkilöstön ja opiskelijoiden välistä vuorovaikutusta, opiskeluyhteisöjä sekä opiskeluilmapiiriä. Tässä ulottuvuudessa myös vertaistoiminta on keskeinen opiskelukykyä rakentava tekijä. (Kunttu 2009.)

Opiskeluympäristöön kuuluu esteettömyys. Esteettömyyttä on kirjojen saatavuus, vaihtoehtoiset suoritustavat, opaskyltit, taukotilat jne. Opiskelijoiden tar-

peiden ja tilanteiden huomiointi edistää opiskelukykyä. (Kujala 2009, 25.) Yhteisöllisyyttäkin voi huomioida rakenteissa, luokkatiloissa ja muissa järjestelyissä. Opiskeluympäristössä tulisi näkyä turvallisuus, selkeys ja ennustettavuus. Ahdistus ja jännitys kouluympäristössä sitovat opiskelijan voimia. (Rautakorpi 2011.)

## 5.2 Opiskelu yhteisöt

Opiskelu ympäristö osa-alueeseen kuuluu oppilaitosten ja opiskelijoiden yhteisöt eli sosiaalinen ympäristö (Kunttu 2009). Päävastuu opiskeluiden sujumisesta on tietenkin opiskelijalla itsellään, mutta silti korkeakoulu yhteisöjen toimijoiden välisenä tehtävänä on ylläpitää vuorovaikutuksellista ja tukea antavaa opiskeluympäristöä. Yhteisöllisyyttä tulisi tukea ja edistää, sillä sen avulla voidaan lisätä opiskelijoiden opiskelukykyä, sosiaalista pääomaa ja koko yhteisön hyvinvointia. Yhteisöllisen lisäämiselle tulee luoda edellytyksiä ja edetä suunnitelmallisesti esimerkiksi tunnistamalla yhteisöllisyyden merkitykset ja antamalla opiskelijoille tilaisuus kuulua useisiin eri yhteisöihin. (Kujala 2009, 37.)

Opiskelijan opiskelukykyä ja mielenterveyttä tukevassa opiskelu ympäristössä opettajat ja opiskelijat näkevät yhteisöllisyyden merkityksen hyvinvointiin ja oppimistuloksiin. Tukipalvelut ovat avoimia, tiedon saanti on helppoa ja opiskelijoille on riittävästi aikaa. Opiskelu yhteisössä vallitsee luottamus, ymmärrys ja hyväksyntä eri toimijoiden välillä. Opiskelu ympäristö tulee opiskelijan itsearvostusta rohkaisemalla, kuuntelemalla, kannustamalla, rakentavalla palautteella ja aidolla läsnäololla. (Rautakorpi 2011.)

Henkilöstö ja opiskelijat muodostavat korkeakoulussa yhteisön ja tämän yhteisöllisyyden tukeminen on tärkeää (Lipponen, Mikkonen–Ojala & Parkkinen 2011, 108). Ryhmäyttäminen on prosessi, jossa ryhmän jäsenten turvallisuutta, luottamusta ja vuorovaikutusta tuetaan sekä kehitetään. Prosessin tavoitteena on luottamuksellisen ilmapiirin ja turvallisuuden tunteen luominen. Nämä mahdollistavat ryhmässä avoimen ilmapiirin, jossa voi turvallisesti ilmaista omia ajatuksiaan ja tunteitaan, sekä tutustua toisiin ryhmän jäseniin. Ryhmässä on pal-

jon voimaa ja moni kokee ryhmän yhdeksi tärkeäksi tueksi opiskelun aikana.  
(Kilpikivi, Pasanen & Toikko 2011, 65.)

## 6 OPETUSTOIMINTA

Opetustoiminta on yksi osa-alue opiskelukykykaavion kokonaisuudesta. Opetustoimintaan liittyvät opetus, ohjaus, pedagoginen osaaminen ja tuutorointi (Kunttu 2009.) Koulutuksesta on tullut viime vuosina yhteiskunnan keskeinen peruspilari ja samalla sen kehittämiseen kohdistuva paine on kasvanut. Koulutusprosessien tehtäväksi on määrittynyt oppimisen mahdollistaminen. (Rauste–Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 7.)

Tuki, kannustus ja ohjaus ovat tärkeitä opiskelukykyä edistäviä tekijöitä, jotka lisäävät opiskelijoiden motivaatiota ja mahdollisuuksia opinnoista suoriutumiseen. Tärkeää olisi mahdollistaa tuen ja ohjauksen saanti opintojen alusta loppuun saakka. Tämän lisäksi olisi tärkeää myös kiinnittää huomiota tuen ja ohjauksen laatuun. (Kujala 2009, 31.) Pätevä ohjaus ja opetus vaikuttavat kokeemukseen opiskelukyvystä. Opetustoimintaan sisältyy myös opettajan ja opiskelijan välinen vuorovaikutus, palautteen antaminen ja arviointi. (Kunttu 2009.) Seuraavaksi kerromme tarkemmin opetustoiminta osa-alueen sisällöstä.

### 6.1 Opetus ja ohjaus

Opetus ja ohjaus ovat osa opetustoimintaa (Kunttu 2009). Opiskelija tarvitsee tukea ja kannustusta suoriutuakseen opinnoistaan. Tukea ja ohjausta voi esimerkiksi olla tuutorointi ja HOPS–työskentely. Opiskelijoita olisi hyvä kannustaa tukemaan toisiaan, esimerkiksi antamalla palautetta keskeneräisistä töistä. Lisätukea on myös oltava tarjolla, jos opiskelija sitä tarvitsee. Mahdollisuus lisätukeen tulee olla opiskelijalla tiedossa. Mahdolliset opiskeluongelmat tulee huomata ja niihin on syytä puuttua. Opiskelija tulisi osata ohjata tarvittaessa avun piiriin, esimerkiksi opiskelijapalveluiden ja opintopsykologin piiriin. (Kujala 2009, 31.)

Opiskelijan motivoimisen ja itsetunnon kannalta tärkeää on kannustaa ja palkita opiskelijoita. Kannustamista ja palkitsemista voi tehdä palautteen annon avulla. Positiivista palautetta annetaan hyvästä työstä ja rakentavaa kehitettävästä

työstä. Opiskelijan on hyvä saada onnistumisen ja edistymisen kokemuksia. Näitä kokemuksia voidaan vahvistaa antamalla riittävän haastavia tehtäviä sekä tarjoamalla haastavaa ja mielenkiintoista opiskelua ja opetusta. Oman opiskelun tietoinen eteneminen ja kehittyminen lisäävät motivaatiota. Opiskelijan on siis hyvä tiedostaa omat tavoitteensa ja eteneminen niitä kohtaan. (Kujala 2009, 31.)

Opiskelijan saaman tuen ja ohjauksen tulisi olla emotionaalista, vuorovaikutuksellista ja reflektointia hyödyntäen useita eri välineitä. Ohjausosaamista ja ohjauksen rakenteita olisi syytä kehittää. Mielekäs opiskelu ja opetus, positiivinen palaute, oppimisen tiedostaminen sekä ideoista, suorituksista ja toiminnasta palkitseminen lisäävät opiskeluintoa ja auttavat jaksamaan. (Kujala 2009, 31.)

## 6.2 Tuutorointi ja pedagoginen osaaminen

Tuutorointi ja pedagoginen osaaminen kuuluvat opetustoiminta osa-alueeseen (Kunttu 2009). Opettajatuutori tukee opiskelijaa oppimisprosessissa ja sitä kautta tapahtuvassa osaamisen kehittämisessä. Tuutorointi kestää koko opiskelun ajan, vaikka ohjaaja saattaa vaihtua opintojen edetessä. Ohjaamiseen kuuluu ryhmän ohjaaminen, henkilökohtaiset keskustelut sekä sähköinen viestintä opiskelijoiden kanssa. Oleellista tietenkin on, että opiskelija tietää kuka hänen opettajatutorinsa on. (Kilpikivi, Pasanen & Toikko 2011, 62.)

Opettajien aikaa on resursoitu ohjaukseen, mutta tästä huolimatta ohjaamisen resurssit ovat rajalliset. Tässä korostuu opettajan kyky valita kulloinkin toimivimmat ohjausmenetelmät. Toimivuuden kannalta on erittäin tärkeää, että ohjauksen parissa työskentelevät henkilöt kokoontuvat säännöllisesti keskustelemaan aiheesta ja näin valmistamaan palveluiden toimivuuden. (Kilpikivi, Pasanen & Toikko 2011, 62.)

Pedagoginen osaaminen kuuluu yhtenä osana opetustoiminta osa-alueeseen (Kunttu 2009). Pedagogisessa osaamisessa on kyse akateemisen yhteisön kyvystä tunnistaa, tukea ja suunnitella keskeisiä akateemista asiantuntijuutta tuottavia oppimisprosesseja ja arvioida niitä. Pedagogisen osaamisen tunnistava

akateeminen yhteisö osaa ratkoa pedagogisia haasteita taitavasti, kriittisesti ja erilaisia ratkaisumalleja kehitellen. On hyvä erottaa sisältötiedon asiantuntijuuden ja pedagogisen osaamisen ero. Asiantuntijuus ei varmista sitä, että henkilö on myös hyvä auttamaan toisia omassa oppimisprosessissaan. (Vehviläinen, Käki, Annala & Mäkinen 2011.)

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä kappaleessa kerromme opinnäytetyömme tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta. Toteutimme kvantitatiivisen tutkimuksen opiskelukyvyistä Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalian opiskelijoille toukokuussa 2011. Tutkimusjoukkoon kuului yhteensä 221 opiskelijaa. Vastausprosentti jäi kuitenkin vähäiseksi, sillä opiskelijoita vastasi yhteensä ainoastaan 50. Tutkimuksen tueksi keräsimme teoriaa aiheeseen liittyvistä tutkimuksista, artikkeleista, julkaisuista, Internetistä sekä kirjallisuudesta.

Opiskelukykytutkimuksessa selvitimme opiskelijoiden kokemuksia omasta opiskelukyvystään Kuntun (2009) opiskelukykykaavion mukaisesti. Käsittelimme jokaisen opiskelukyvyn osa-alueen omana kokonaisuutenaan ja kartoitimme opiskelukykyä myös kokonaisuutena. Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä ja aikaa vievä prosessi, mutta mielestämme sen arvoinen. Opiskelukykytutkimuksessa selvisi paljon hyödyllistä tietoa, jota Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalia ja opiskelijat voivat käyttää hyödykseen tukiessaan opiskelukykyä.

Olemme tyytyväisiä tutkimukseemme kokonaisuutena. Mikäli kuitenkin jotain voisi muuttaa, keskittyisimme vastausprosentin kasvattamiseen. Lisääjalla olisi voinut ajoittaa kyselyn lähettämisen reilusti kesälomaa ennen ja sellaiseen aikaan, että mahdollisimman harva oppilas olisi harjoittelussa. Olisi tärkeää myös muistuttaa opiskelijoita useamman kerran vastaamaan kyselyyn ja keskustella enemmän opettajien kanssa, jotta he voisivat opiskelijoita tunneillaan vastamaan kyselyyn.

Kyselylomake on tärkeä lähettää vastaajille useampaan otteeseen, koska tällä voidaan välttyä siltä, että kysely jää huomaamatta suuren sähköpostimäärän takia. Vastauksia lukiessa meille heräsi muutamia lisäkysymyksiä ja mieleen tuli kysymyksiä, joita olisi voinut lisätä kyselylomakkeeseen. Kyselylomake kannattaa lähettää suuremmalle testijoukolle, koska tällöin kysymyksiä saattaa herätä jo testivaiheessa ja silloin kyselylomaketta on mahdollista vielä muuttaa. Suuremmalla vastausprosentilla olisimme mielestämme saaneet kokonaisvaltai-

semman ja luotettavamman tuloksen. Toivomme, että muutkin opiskelijat kiinnostuvat tästä aiheesta ja tekevät ehkä jatkotutkimuksia saman aiheen tiimoilta. Seuraavaksi erittelemme tarkemmin tutkimuksen toteuttamisen lähtökohtia.

### 7.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksella on aina jokin tehtävä, tavoite tai tarkoitus. On olemassa neljä seikkaa, joita pidetään usein tutkimuksen tarkoituksena. Tutkimus voi olla joko kartoittava, kuvaileva, selittävä tai ennustava. Huomioitava on kuitenkin, että tutkimukseen voi sisältyä useampiakin tarkoituksia kuin yksi. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997, 128–129.) Meidän opinnäytetyömme on kartoittava.

Kartoittavan tutkimuksen tarkoituksena on katsoa mitä tapahtuu, etsiä uusia näkökulmia, löytää uusia ilmiöitä, selvittää vähän tunnettuja ilmiöitä tai kehittää hypoteeseja. Selittävä tutkimus etsii selitystä tilanteelle tai ongelmaa, tavallisin kausaalisten suhteiden muodossa ja tunnistaa todennäköisiä syy-seurausketjuja. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997, 129.)

Opinnäytetyössämme tavoitteena oli tutkia opiskelukykyä, sen vaihtelevuutta ja eri tekijöiden merkitystä siihen. Opinnäytetyössämme korostimme opiskelijan omaa näkökulmaa ja kokemuksia omasta opiskelukyvyvystään. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijoiden tämän hetkinen opiskelukyky, tuoda opiskelukykyä opiskelijoiden ja koulun henkilökunnan tietoisuuteen sekä tutkimuksessa saatuja tuloksia esille, jotta Tampereen ammattikorkeakoulu voisi kehittää toimintaansa.

Tutkimuskysymyksemme olivat seuraavat:

1. Millainen on Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijoiden opiskelukyky?
2. Kuinka paljon opiskelijat kokevat opiskelukyvyvyn osa-alueiden vaikuttavan omaan opiskelukykyynsä?
3. Kuinka Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaaliala voisi tukea paremmin opiskelijoidensa opiskelukykyä?



## 7.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen tavoitteena on saada tulokseksi päätelmiä, joita voi yleistää. Tutkija määrittelee perusjoukon ja tarvittaessa poimii tästä edustavan otoksen. Otosta miettiessä täytyy huomioida, että mikäli perusjoukossa on erilaisia ryhmiä eri olosuhteista, on tärkeää ottaa kaikista ryhmistä yhtä monta edustajaa. Ainoastaan siten on mahdollista tehdä päätelmiä koko perusjoukosta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 169.)

Tutkimuksen kohderyhmäksi valitsimme kaikki Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalian opiskelijat, lukuun ottamatta aikuisopiskelijaryhmiä. Mukana olivat siis ensimmäisen, toisen, kolmannen sekä neljännen vuoden opiskelijat. Otantaa emme käyttäneet, koska halusimme saada mahdollisimman luotettavan tuloksen, vaikka se vaatisikin enemmän työtä. Vastausprosentti jäi pieneksi, joten onneksi päätimme lähettää kyselyn kaikille, muutoin vastausprosentti olisi voinut jäädä tätäkin pienemmäksi.

Sosiaalia on naisvaltainen ja tämä tietenkin näkyy sosiaalian koulutuksessa eli myös tässä opinnäytetyössä. Aikuisopiskelijaryhmien pois jäädessä opiskelukyky tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden ikä jää alhaisemmaksi. Aikuisopiskelijaryhmiä emme ottaneet mukaan siitä syystä, että he eivät ole kokopäiväisiä opiskelijoita ja heidän opetussuunnitelmansa sekä ajankäyttö poikkeaa huomattavasti muista. Opinnot ovat joustavampia ja niitä suoritetaan usein työn ohella. Tämä olisi vääristänyt kokonaistulosta ja aikuisopiskelijoiden määräkin on selvästi pienempi.

Kokopäivätyön ja opintojen yhdistäminen ei ole helppoa ja opiskelukyvyyn tuntemus sekä tutkimus olisi hyödyksi. Aikuisopiskelijoiden opiskelu- ja työkykyäkin on tärkeä tutkia sekä tukea, mutta uskomme sen onnistuvan parhaiten erillisellä tutkimuksella. Toivomme, että tulevaisuudessa sitäkin aletaan tutkimaan ja tukemaan aktiivisemmin. Opinnäytetyöstämme nousee kuitenkin esille asioita, jotka ovat päteviä myös aikuisopiskelijoiden kohdalla opiskelukyvyyn tukemisen kannalta.

### 7.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksen tekemisessä voidaan käyttää monenlaisia tutkimusmenetelmiä. Kaikille tutkimusmenetelmille yhteinen piirre on se, että ne ovat olennaisesti ongelmanratkaisua. Tutkimusmenetelmän valintaan vaikuttavat tutkimuksen teoreettinen viitekehys sekä kysymysten asettelu. Tärkeää on, että tutkimuksella saadaan vastauksia esitettyihin kysymyksiin. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1994, 15.)

Opinnäytetyömme oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, koska se toimii parhaiten suuren aineiston luotettavaan tutkimiseen. Tutkimusmenetelmän valitsemisen koimme helpoksi. Mielestämme tämän aineiston kohdalla päätös oli oikea. Kvantitatiivisena aineistokeruumenetelmänä käytimme e-lomakekyselyä. Kyselylomake koostui monivalintakysymyksistä sekä avoimista kysymyksistä. Avoimiin kysymyksiin ei ollut pakko vastata, mutta muut kysymykset olivat pakollisia. Teimme kysymyksistä ja vastausvaihtoehdoista selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Kysymyksiin teimme useita eri vastausvaihtoehtoja. Vastajan on usein helpompi valita useista vastausvaihtoehdoista hänelle sopivin (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1994, 134).

#### 7.3.1 Vastausprosentti ja kato

Vastausprosentin määrään vaikuttavat monet tekijät. Näitä tekijöitä ovat tutkimuksen kohderyhmä, kysymysten määrä, tutkimuksen aihe, lomakkeen ulkoasu, uusintakyselyn teko sekä vastaajien motivoinnin onnistuminen. Erityisen merkityksellinen tekijä on se, kuinka tärkeäksi ja merkittäväksi vastaajat kokevat tutkimuksen. Tyypillisesti vastausprosentti vaihtelee 20 – 80 prosentin välillä. (Heikkilä 2001, 66.)

Tutkimuksen teossa ihannetilanne olisi se, että vastausprosentti olisi 100. Tämän tulokseen harvoin kuitenkaan päästään. Kato muodostuu siitä otoksen

osasta, joiden tietoja ei jostain syystä saada. Väistämättä kato aiheuttaa harhaa tuloksien luotettavuuteen. Vastaamatta jättäneet henkilöt ovat joiltakin ominaisuuksiltaan erilaisia kuin kyselyyn vastanneet. (Heikkilä 2001, 44.)

Tutkimuksemme vastausprosentti oli 22,6. Odotimme korkeampaa vastausprosenttia. Olimme tiedottaneet muille opiskelijoille kyselystämme etukäteen. Olimme lisäksi sopineet, että ryhmien vastuuopettajat vievät ryhmänsä vastaamaan kyselyymme kouluajan puitteissa. Vastausprosentin koko tuli meille yllätyksenä, koska olimme valmistelleet kyselylomakkeen huolellisesti sekä olimme työskennelleet sen eteen, että saisimme suuremman määrän vastauksia. Alhaiseksi jäänyt vastausprosentti vaikuttaa tulosten yleispätevyyteen. Tämän vuoksi olemme etsineet muita tutkimuksia saamiemme tulosten tueksi.

Kyselymme vastausprosentin määrään vaikuttavia tekijöitä on varmasti lukuisia. Opiskelijoiden sähköpostit kuormittuvat jatkuvasti erilaisista ilmoituksista, viesteistä sekä kyselyistä. Voi olla mahdollista, että sähköpostitse tullut kysely jää helposti muun postin jalkoihin, vaikka aihe koettaisiinkin tärkeäksi. On myös mahdollista, että opiskelijoiden elämään liittyvä kiire ja stressi aiheuttaa sen, ettei jaksakaan tai ehdi vastata kyselyyn. Mietimme, että eivätkö kaikki sosiaalialan opiskelijat ja opettajat koe opiskelukykyä kartoittavaa tutkimusta tärkeänä, ja jättävät kyselyyn vastaamisen tämän vuoksi väliin.

Lähetimme kyselyn sähköpostitse yhden kerran keväällä 2011. Keväinen ajan kohta ei ollut paras mahdollinen aika lähettää kyselyä. Osa opiskelijoista oli harjoitteluissa, jolloin he eivät välttämättä tarkkailleet sähköpostia niin aktiivisesti kuin koululla olevat opiskelijat. Harjoitteluissa olevien opiskelijoiden korviin ei puskaradiokaan ollut välttämättä yltänyt. Osalla opiskelijoista saattoi opinnot olla siltä lukuvuodelta lähes ohi, ja ajatukset jo kesälaitumilla.

Jokaisella vuosikurssilla opiskelee pääsääntöisesti noin 60 opiskelijaa, lukuun ottamatta neljännen vuoden opiskelijoita. Vastausprosentti oli suurin toisen vuoden opiskelijoiden kohdalla. Kyselyä tehdessä olimme itse toisen vuoden opiskelijoita ja kannustimme aktiivisesti samoilla kursseilla olevia vastaamaan kyselyymme. Saman vuosikurssin opiskelijoiden kanssa on tutustunut ja ystä-

vystynyt enemmän. Tämä näkyy selkeästi vastausprosentissa. Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden vastauskatoa voimme pohtia. Pohdimme kokivatko ensimmäisen vuoden opiskelijat, ettei aihe ole tärkeä ja ajankohtainen, vai onko opintojen ensimmäinen vuosi niin kuormittava, ettei energiaa jää muihin kuin pakollisiin suorituksiin.

Vastausten määrä jäi erityisen vähäiseksi myös neljännen vuoden opiskelijoiden kohdalla. Tähän on syynä varmasti se, että suurin osa näistä opiskelijoista on jo sijoittunut työelämään ja opintoja on enää vähän jäljellä. He eivät luultavasti enää aktiivisesti seuraa koulun sähköpostia. Neljännen vuoden opiskelijoiden määrä on pienempi kuin muiden vuosikurssien.

### 7.3.2 Kyselylomake ja kysymysmuodot

Kyselylomakkeilla voidaan kerätä tietoja käyttäytymisestä, toiminnasta, tosiasioista, tiedoista, arvoista, asenteista, uskomuksista, käsityksistä ja mielipiteistä. Kyselylomakkeilla voidaan kerätä myös arviointeja tai perusteluja toiminnoille, vakaumuksille tai mielipiteille. Lomakkeita ja selvityspyyntöjä tulee suomalaisille niin runsaasti, ettei ole kovin helppoa enää saada ihmisiä vastaamaan niihin. Tutkimuksen aihe on tärkein vastaamiseen vaikuttava asia, mutta myös lomakkeen laadinnalla ja kysymysten suunnittelulla voidaan vaikuttaa tutkimuksen onnistumiseen. Tarkkoja sääntöjä kysymysten laadinnasta on mahdotonta luetella. Onnistuneen lomakkeen muodostuminen on kiinni monenlaisesta tiedosta ja persoonallisista kokemuksista. Pilottitutkimus eli esitutkimus on välttämätöntä tutkimuksen onnistumisen kannalta. Näin voidaan kysymysten muotoilua tarkistaa ja korjata varsinaista tutkimusta varten. Kyselylomakkeen tulisi näyttää yksinkertaiselta ja helposti täytettävältä. Ulkoasun tulee olla moitteeton ja avoimille vastauksille tulee olla riittävästi tilaa. Lomakkeen lähetekirjelmässä kerrotaan kyselyn tarkoituksesta ja merkityksellisyydestä, sekä rohkaistaan vastaamaan kyselyyn. Viimeinen vastausaika tulee olla mainittuna, sekä tietenkin kiitokset lopussa. Kyselylomakkeen lähetysajankohtaa on hyvä pohtia etukäteen, esimerkiksi joulukuu ei ole paras mahdollinen vaihtoehto. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997, 187.)

Me teimme kyselylomakkeemme e-lomake muotoon ja lähetimme sen opiskelijoille koulun sähköpostin välityksellä. Kyselylomakkeen muotoiluun käytimme keväällä runsaasti aikaa ja saimme lähetettyä sen selkeässä muodossa. Käytimme kyselylomakkeessamme avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä ja asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Kyselylomakkeella oli myös kaksi koevastaajaa, millä varmistimme, että kysymykset tulevat ymmärretyksi oikealla tavalla. Väärinymmärryksiä ei kysymysten kohdalla tullut ollenkaan, ei koevastaajilla eikä varsinaisilla vastaajilla. Kyselylomakkeessamme oli lähetekirjelmä, jossa korostimme aiheen tärkeyttä ja pyrimme tekemään siitä mielenkiintoisen. Huomioimme myös muut kyselylomakkeen muotoiluun ja ulkoasuun liittyvät asiat.

Lähetimme e-lomake kyselyn keväällä, jolloin valitettavasti osa opiskelijoista oli harjoittelussa ja osa kenties jo kesälomalla. Kevät oli meille kuitenkin ainoa vaihtoehto, meidän täytyi saada mukaan myös viimeisen vuoden opiskelijat. Mikäli lomake olisi lähetetty syksyllä, olisi ensimmäisen vuoden opiskelijat olleet vasta muutaman viikon koulussa, ja se olisi heikentänyt tutkimuksen luotettavuutta.

Kyselylomakkeissa voidaan käyttää erilaisia kysymysmuotoja. Kysymykset voivat olla monivalintakysymyksiä eli suljettuja ja strukturoituja kysymyksiä. Monivalintakysymyksissä vastaajalle on asetettu valmiit vastausvaihtoehdot ja kysymysmuoto on standardoitu eli vakioitu. Näillä kysymyksillä tavoitellaan kysymysten vertailukelpoisuutta. Kysymykset voivat myös olla avoimia kysymyksiä tai sekamuotoisia kysymyksiä. Avoimien kysymyksiä tarkoituksena on saada vastaajilta spontaaneja mielipiteitä, joissa vastaamista rajataan mahdollisimman vähän. Sekamuotoisissa kysymyksissä on osa vastausvaihtoehdoista annettuna ja mukana on aina myös vähintään yksi avoin kysymys. (Heikkilä 2004, 49–52.)

Kysymykset tulee muotoilla sillä tavalla, että ne ovat vastaajalle tuttuja. Siksi on tärkeää tuntea kohderyhmä. Vastaajan kannalta kysymysten järjestys on myös tärkeä, niissä tulisi olla tunnistettavissa jonkinlainen juoni. Johdonmukaisuus helpottaa aina vastaamista. (Heikkilä 2004, 48–49.) Me käytimme opinnäytetyössämme avoimia ja monivalintakysymyksiä saadaksemme mahdollisimman

monipuolisen aineiston. Avoimet kysymykset tuntuivat tärkeiltä, koska monivalintakysymyksissä ei kaikkien mielipide pääse välttämättä esille. Tämän vuoksi meillä oli useita avoimia kysymyksiä, mutta ne eivät olleet pakollisia kuten monivalintakysymykset. Eli kyselyssä pääsi eteenpäin, vaikka ei vastaisi avoimeen kysymykseen. Emme halunneet avoimen kysymyksen olevan kiusa, johon on pakko vastata jotain. Tämä olisi voinut karsia vastauksia. Ne opiskelijat, joilla oli aiheesta sanottavaa, saivat kuitenkin äänensä kuuluviin.

## 7.4 Tallennus ja analysointi

Tuloksia pääsee analysoimaan vasta aineiston luonnin ja tietojen tarkistuksen esitöiden jälkeen. Aineistosta täytyy tarkistaa sisältyykö siihen selviä virheitä tai puuttuuko siitä tietoja. Täytyy myös tarkistaa, onko joitain vastauksia hylättävä. Aineisto on järjestettävä sopivaan muotoon ennen tallennusta ja analysointia. Tietyissä tapauksissa tilastoaineistoa voidaan joutua myös täydentämään haastattelu- ja kyselyin ja joskus on otettava yhteyttä vastauksien antajiin annettujen tietojen täsmentämiseksi. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2005, 209–210.)

Analyysitavan valinta ei määräydy automaattisesti jonkin säännön mukaan. Aina ei ole selvää, milloin ja kuka tekee analyysin. Aineistoon, joka on kerätty strukturoidulla lomakkeilla tai asteikkomittareilla, analyysi tehdään tavallisesti sen jälkeen, kun aineisto on kerätty ja järjestetty. Analyysitapoja on monia, selittämiseen pyrkivässä lähestymistavassa voidaan käyttää tilastollista analyysia ja päätelmien tekoa. Ymmärtämiseen pyrkivässä lähestymistavassa käytetään tavallisesti päätelmien tekoa ja kvalitatiivista analyysitapaa. Käytännön tutkimustyössä nämä ovat usein rinnakkain. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2005, 211–213.)

Opinnäytetyömme kyselyn vastaukset tallentuivat Intranetin omaan palveluun, missä myös e-lomake kyselymme oli. Sieltä tallensimme vastaukset meidän molempien muistitikulle. Vastausten tallentamisessa ja säilyttämisessä olimme erityisen huolellisia, jotta vastaukset pysyivät luottamuksellisena. Tulosten analysointiin käytimme Tixel-tilasto-ohjelmaa, jolla pystyimme muodostamaan jokaisen kysymyksen vastauksista taulukot. Tämä helpottaa vastausten tulkintaa. Taulukot tallensimme muistitikuille ja niitä käytimme analysoidessamme tuloksia. Avoimet vastaukset käsitelimme Microsoft Wordilla ja Microsoft Excelillä laadullisesti. Kaikki vastaukset tarkastimme vielä käsittelyn jälkeen. Avoimia vastauksia jaoimme aihepiireihin ja analysoimme laadullisin menetelmin. Tulkitimme kaikki avoimet vastaukset erillisinä, jonka jälkeen vertasimme niitä toisiinsa.

Tutkimus ei ole valmis vielä silloin, kun on saatu analysoitua. Tuloksia täytyy selittää ja tulkita. Tulkinnalla tarkoitetaan tutkijan pohdintoja tuloksista ja hänen omia johtopäätöksiä niistä. Tulkinta on myös aineistosta analyysissa esiin nousseiden merkitysten pohdintaa ja selittämistä. On pohdittava esimerkiksi sitä, mitä tutkittavien kielelliset ilmaukset merkitsevät tulosanalyysissa ja sitä, miten tutkijan oma kielenkäyttö on vaikuttanut saatuihin tuloksiin aineiston keräämisvaiheessa. Puolusteluja täytyy kuitenkin varoa. Tutkimukseen ja sitä koskevaan tutkimusselosteeseen kytkeytyy useita tulkintoja. Näin ollen tuloksia kokonaisvaltaisesti pohtiessa tutkijan olisi harkittava useita tulkintoja. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2005, 213–215.)

### 7.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimustulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tästä syystä kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Tutkimuksien reliabiliuksilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta, eli sen kykyä antaa tuloksia, jotka eivät ole sattumanvaraisia. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2005, 216–218.)

Tutkimuksen validius tarkoittaa pätevyyttä, eli sitä mitaako tutkimuksessa käytetyt menetelmät juuri sitä, mitä on tarkoitus mitata. Tästä johtuen on tärkeää, että esimerkiksi kyselylomakkeen kysymykset ovat laadittu niin, että vastaaja ymmärtää mitä kyselyn tekijä kysymyksellään tarkoittaa. Tutkimusta voidaankin symbolisesti verrata kristallipalloon katsomiseksi; se mitä näkee, riippuu siitä kuinka sitä katsoo. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2005, 216–218.)

Opinnäytetyössämme tehty tutkimus oli huolellisesti laadittu. Kyselylomakkeessa esitetyt kysymykset olivat koevastaajien arvioinnin mukaan selkeitä ja ymmärrettäviä. Tämän perusteella oletamme varsinaiseen kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden ymmärtäneen kyselylomakkeen kysymykset oikein. Tämän perusteella tuloksia voidaan pitää pätevinä, eli valideina. Mielestämme olimme onnistuneet kysymysten laatimisessa hyvin. Vastauksissa oli selkeää yhteneväisyyttä



tä, joka tarkoittaa, että tuloksia voidaan pitää reliabeleina. Seuraavassa kappaleessa keskitymme opiskelukykytutkimukseen ja siitä saatujen tulosten esittelyyn.

## 8 TUTKIMUS OPISKELUKYVYSTÄ

Opinnäytetyössämme selvitimme Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijoiden kokemusta heidän opiskelukyvystään. Seuraavaksi esittelemme kyselylomakkeen perusteella saatuja olennaisia tuloksia. Opinnäytetyömme tavoitteiden ja tutkimuskysymysten kannalta epäolennaisiksi osoittautuneita tietoja emme ole liittäneet työhömmme.

Aluksi kuvailemme tutkimusaineistoa, jonka jälkeen siirrymme tuloksiin. Tulokset kertovat millaiseksi vastaajat kokevat opiskelukyvyn eri osa-alueet ja miten eri osa-alueet vaikuttavat kokonaisuudessaan opiskelukyvyy. Opiskelukyvyn kaikki osa-alueet on huomioitu kyselylomakkeen teossa ja vastausten analysoinnissa. Tutkimustulostemme tueksi ja tulosten vertailemiseksi olemme tässä kappaleessa hyödyntäneet Tilastokeskuksen tutkimusta, opiskelijayhdistys Pisto ry:n teettämää kyselyä, valtakunnallisia OPALA-kyselyitä sekä opinnäytetyötä nuorten yhteisöistä, yhteisöllisyydestä ja yksilöllisyydestä. Lopuksi kerromme omaa pohdintaamme ja johtopäätöksiä saaduista tuloksista sekä niiden merkityksistä.

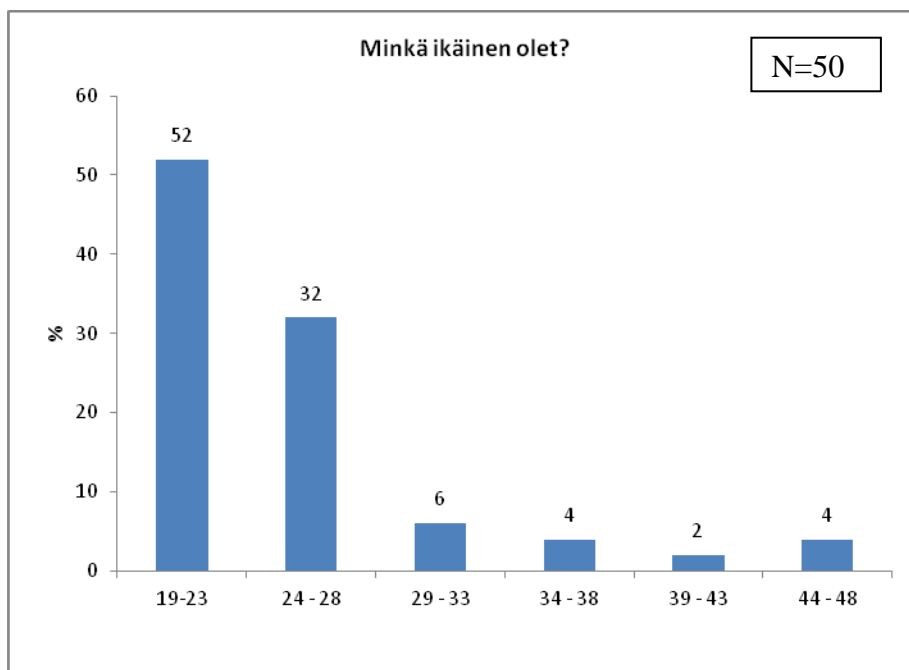
### 8.1 Tutkimusaineiston kuvaus ja taustatiedot

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista puolet oli toisen vuoden opiskelijoita. Vastanneista opiskelijoista ainoastaan kolme oli miehiä ja he olivat kolmannen vuoden opiskelijoita. Kysely lähti 221:lle Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijalle ja vastauksia saimme yhteensä 50 kpl. Suhteessa vuosikursilaisten kokonaislukumäärään, vastauksia saimme vähiten ensimmäisen vuoden opiskelijoilta. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Sukupuoli ja vuosikurssi

	Vuosikurssi	1. vuosi	2. vuosi	3. vuosi	4. vuosi	Kaikki
Nainen		7	25	10	5	47
Mies		0	0	3	0	3
N		7	25	13		50

Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden ikäjakauma painottui välille 19–28. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista suurin osa oli 19–23 vuotiaita. Seuraavaksi suurin ikäryhmä oli 24–28 vuotiaat. Ikäluokkien 29–48 edustajia oli yhteensä 16%. Pienimmäksi ikäluokaksi osoittautui 39–43 vuotiaat. Kyselyyn vastanneet opiskelijat ovat siis pääosin nuoria. (Taulukko 2.)



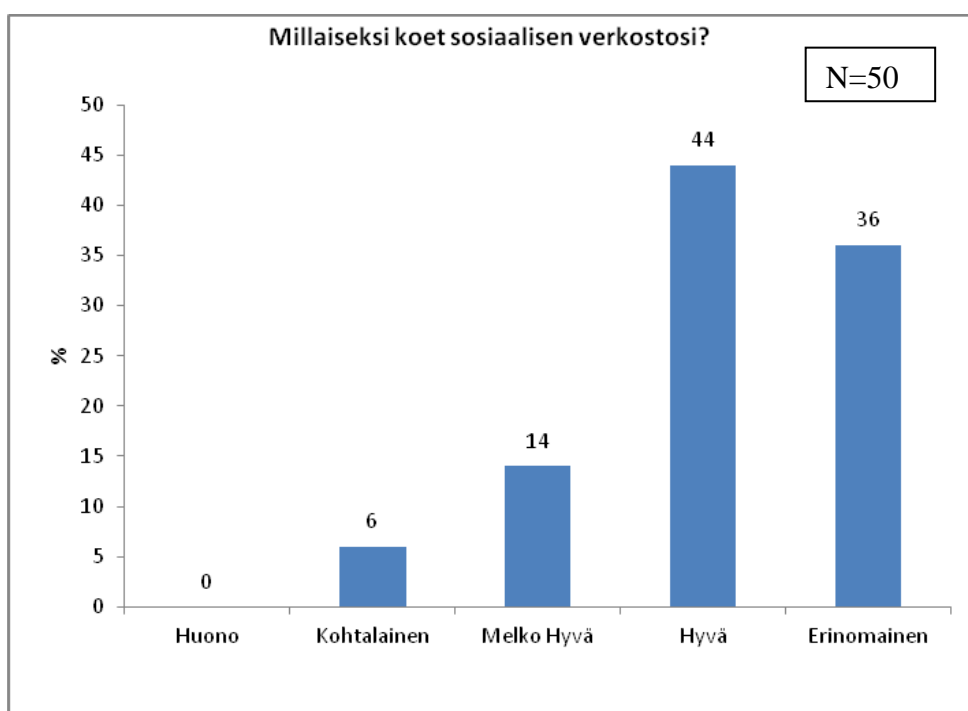
Kuvio 2. Ikäjakauma

## 8.2 Opiskelijoiden kokemat voimavarat

Opiskelijan voimavarat ovat yksi opiskelukyvyyn osa-alue ja siihen vaikuttavat monet tekijät. Elämäntilanne ja -olosuhteet kuuluvat näihin tekijöihin. (Kunttu 2009.) Sosiaaliset suhteet sisältyvät myös voimavarat osa-alueeseen. Sosiaaliset suhteet sisältävät verkostojen ja muun saatavilla olevan tuen määrän. Eli se tarkoittaa niitä sosiaalisen verkoston resursseja, joita opiskelijalla on. Sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisiä voimavaroja. (Romppanen & Sulander 2007, 19.)

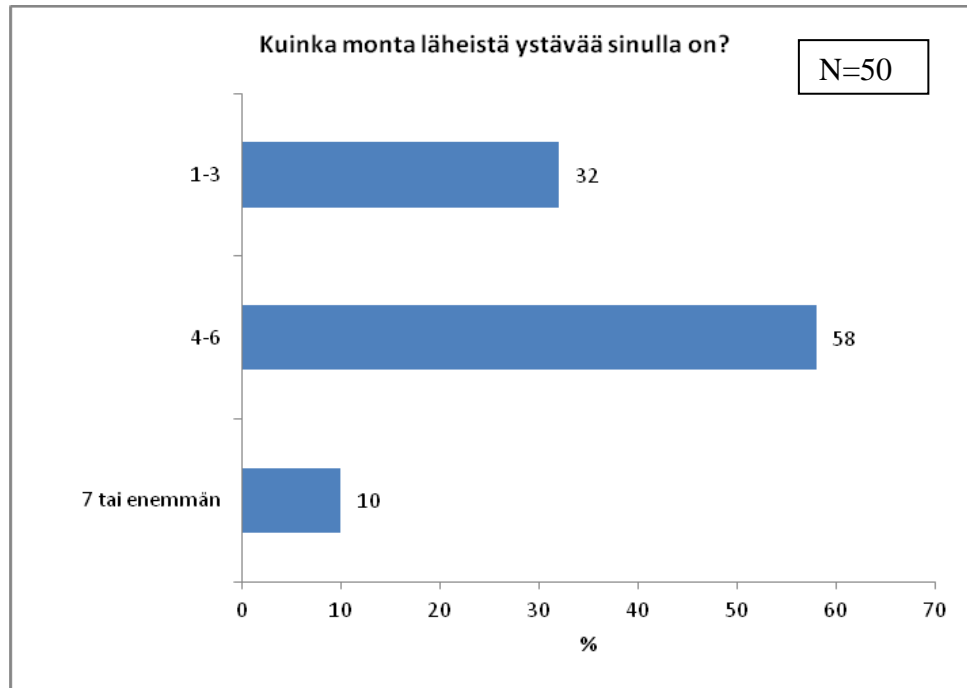
Sosiaalisilla suhteilla on merkitystä opiskelijan voimavaroihin kokonaisvaltaisesti. Huonot sosiaaliset suhteet voivat altistaa psyykkiselle oireilulle. Etenkin kes-

kustelutuen puute, pieni lähipiiri ja yksinäisyys voivat aiheuttaa psyykkisiä ongelmia. (Laaksonen 2005, 77.) Kyselyyn vastanneet opiskelijat kokivat keskimäärin sosiaalisen verkostonsa hyväksi tai erinomaiseksi (Kuvio 3). Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 26% on hakenut apua psyykkisiin oireisiin opintojen aikana. Tämä tarkoittaa yhteensä 13 opiskelijaa ja lähes kaikilla heillä oli vastausten mukaan hyvä tai erinomainen sosiaalinen verkosto. Tämä tulos kertoo, että hyvä sosiaalinen verkosto ei estä psyykkistä oireilua.



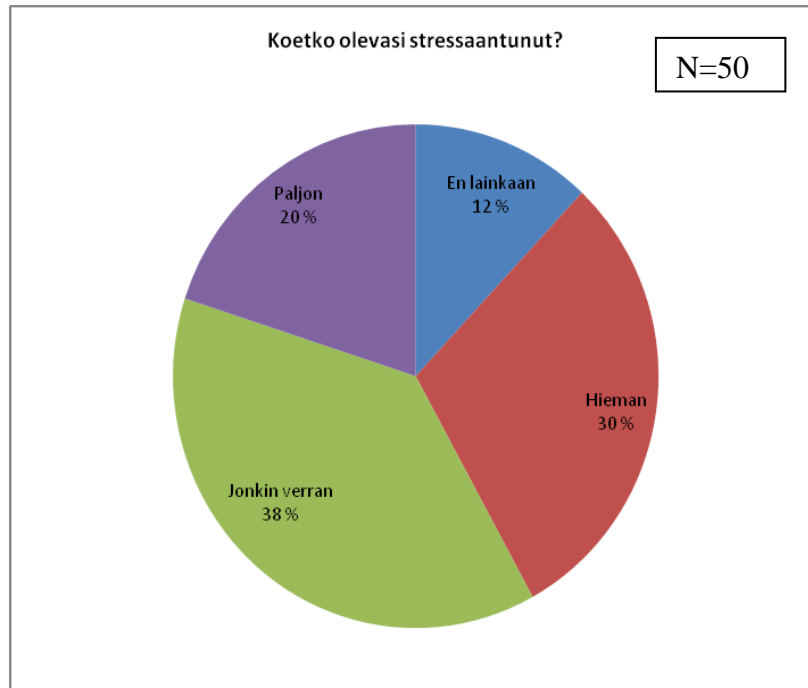
Kuvio 3. Sosiaalinen verkosto

Kartoitimme sosiaalista verkostoa lisää kysymällä opiskelijoiden läheisten ystävien määrää. Useimmilla opiskelijoilla on 4–6 läheistä ystävää. 10 % kyselyyn vastanneista opiskelijoista oli läheisiä ystäviä 7 tai enemmän. (Kuvio 4.) Sosiaalisen verkoston arvioi erinomaiseksi kuitenkin 36 % kyselyyn vastanneista opiskelijoista. Vastausten perusteella 18 opiskelijaa kokee, että heillä on erinomainen sosiaalinen verkosto ja heistä neljällä on 1–3 läheistä ystävää. (Kuvio 3.) Tämä kertoo siitä, ettei kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden mielestä suuri ystävien määrä ole edellytys erinomaiselle sosiaaliselle verkostolle.



Kuvio 4. Läheisten ystävien määrä

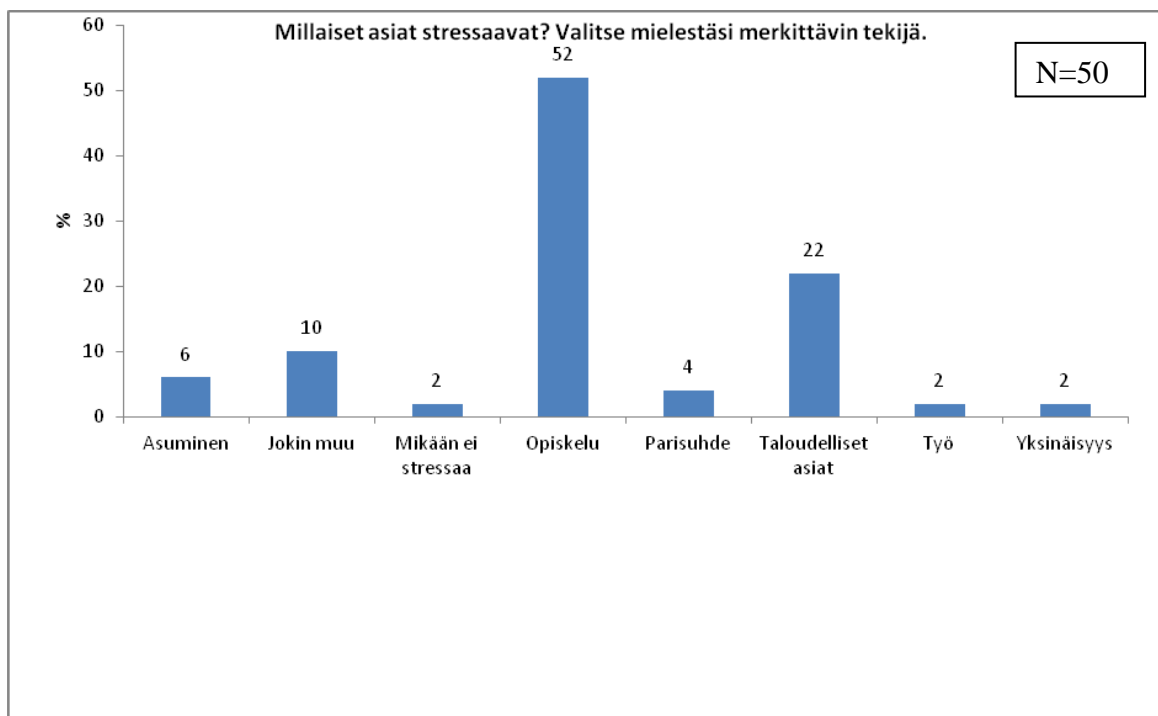
Omat voimavarat osiossa kartoitimme opiskelijoiden kokemusta stressistä ja stressiä aiheuttavista asioista. Stressin kokeminen on tavallista jokaiselle ihmiselle, myös opiskelijalle. Stressin oireet voivat olla samanaikaisesti psyykkisiä ja fyysisiä. Psyykkisistä stressin aiheuttamista oireista tyypillisimpiä ovat mielialan aleneminen, unettomuus, ärtyneisyys, itseluottamuksen heikentyminen, voimattomuus ja lopulta uupuminen. Fyysisiä oireita voivat olla mm. erilaiset säröt, verenpaineen nousu sekä sydämen lyöntitiheyden ja lihaksiston verenkierron kiihtyminen. Stressi voi vahingoittaa myös muita opiskelijan voimavaroja, sillä uupumuksesta kärsivä ihminen ei välttämättä kykene huolehtimaan sosiaalisesta verkostostaan. Näin ollen sosiaalisen tuen määrä voi kaventua. (Aaltonen ym. 2007, 252–253.) Kyselyyn vastanneista opiskelijoista suurin osa kokee stressiä jollain tasolla. Ainoastaan pieni osa kokee olevansa täysin stressaantumattomia. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Kokemus stressin määrästä.

Stressi vaikuttaa toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Stressi voi enteillä vaikeampien mielenterveyshäiriöiden kehittymistä. Stressitekijät voivat aiheuttaa erilaisia muutoksia tunteiden, mielikuvien, käyttäytymisen ja myös fysiologian tasolla. Stressitilanteessa ihminen kokee huolestuneisuutta liittyen tulevaisuuteen ja tämä heijastuu hänen käyttäytymiseensä kärsimättömyytenä tai levottomuutena. Stressitilanne on luonteeltaan prosessi, jota voidaan mitata sisäisten ja ulkoisten toimintojen tasolla. (Lönngqvist 2009.) Suurin osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista kokee opiskelun olevan merkittävin stressin aihe. Toinen esille nouseva stressin aiheuttaja on taloudelliset asiat. (Kuvio 6.)

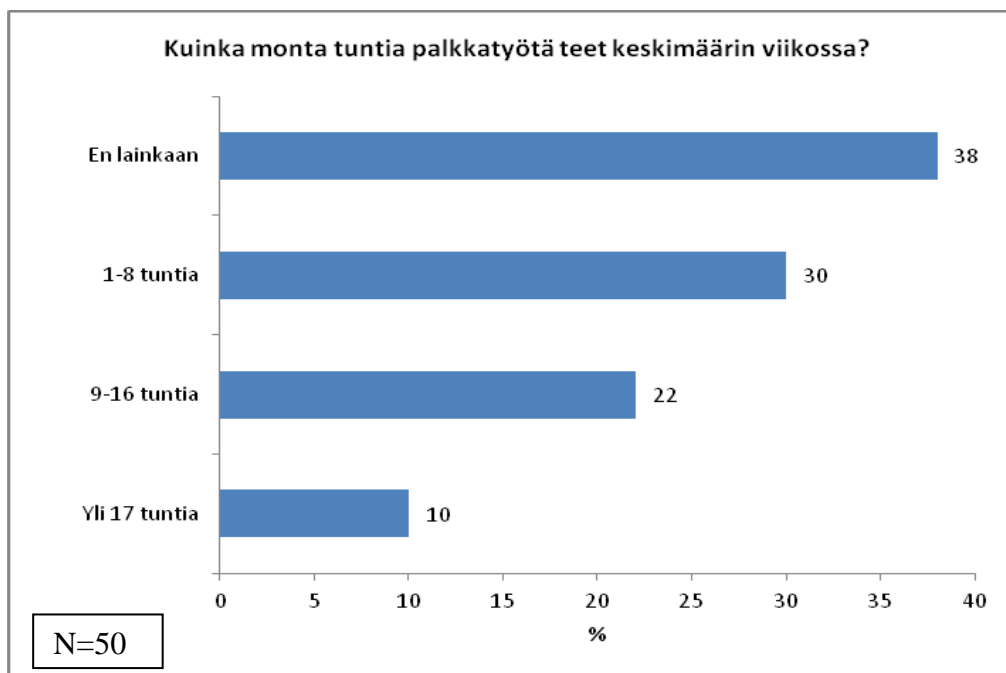
Tutkimme stressiä aiheuttavien asioiden ja psyykkisten ongelmien vuoksi avun hakemisen välistä yhteyttä ja vastaukset kertoivat, että niiden välillä on vahva yhteys. Suurin osa psyykkisiin oireisiin apua hakeneista opiskelijoista koki, että opiskelu on merkittävä stressiä aiheuttava tekijä. Vain muutama psyykkisiin oireisiin apua hakenut opiskelija koki taloudelliset asiat tai jonkin muun asian merkittävänä stressiä aiheuttavana tekijänä.



Kuvio 6. Stressiä aiheuttavat asiat

Taloudellinen selviytyminen opiskeluajasta voi joillekin opiskelijoille tuottaa stressiä. Toimeentulon tulisi olla riittävä, jotta opiskelukyky säilyisi. Konkreettisesti elannon hankkiminen voi aiheuttaa opiskelukyvyn alenemista. Työssä käyminen opiskelun ohella voi olla haastavaa ja aiheuttaa stressiä, mutta toisille opiskelijoille se on välttämätöntä. (Berndtson 2003.) Kyselyyn vastanneista opiskelijoista suurin osa teki opiskelun ohella palkkatyötä vaihdellen yhdestä tunnista yli 17 tuntiin (Kuvio 7). Tutkintoon johtavassa koulutuksessa työmäärä on 40 tuntia viikossa. Tutkintoon johtavan koulutuksen työmäärän huomioiden opiskelijoilla on viikossa hyvin suuria palkkatyön tuntimääriä.

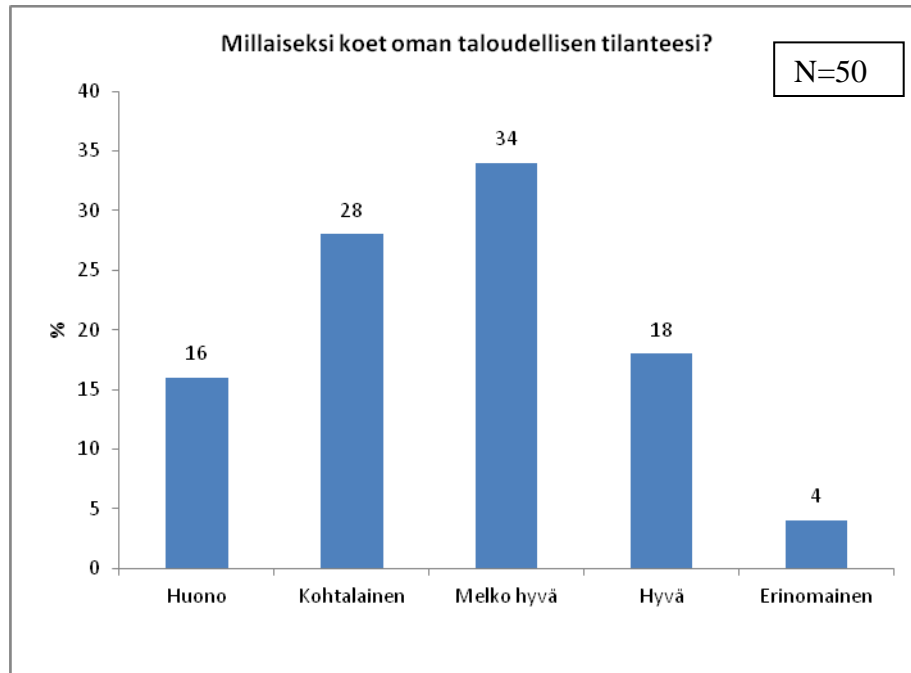
Vuonna 2009 ammattikorkeakouluopintojen ja toisen asteen ammatillisen koulutuksen opintojen ohella työssäkäyvien osuus oli 57 % (Tilastokeskus 2011). Tilastokeskuksen tulokset ovat melko yhtenevät saamiemme tulosten kanssa. Pieni ero voi johtua siitä, että Tilastokeskuksen tutkimuksessa oli huomioitu toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa olevat opiskelijat ja kysely oli valtakunnallinen. On myös mahdollista, että muutaman prosentin kasvu viittaa työssäkäyvien opiskelijoiden määrän lisääntymiseen.



Kuvio 7. Palkkatyö

Vastausten perusteella 34 % opiskelijoista kokee taloudellisen tilanteensa melko hyväksi. Taloudellinen tilanne painottui kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden joukossa alueelle huono–melko hyvä. (Kuvio 8.) Tulosten perusteella suuri osa opiskelijoista joutuu tasapainottelemaan opiskelun, työn sekä toimeentulon kanssa ja siksi nämä asiat varmasti nousevat esiin suurena stressin aiheuttajina.

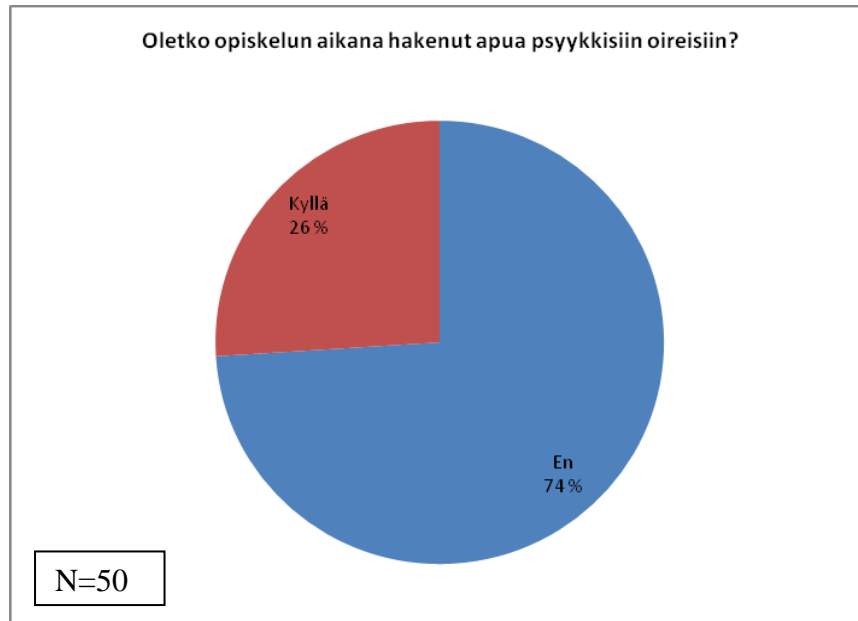




Kuvio 8. Taloudellinen tilanne

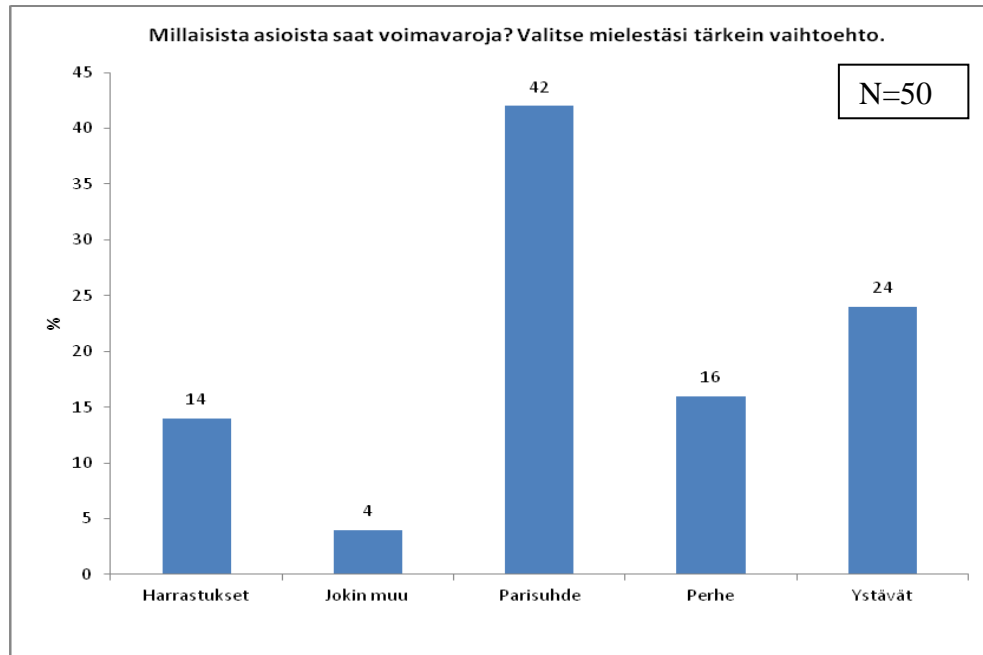
Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 26 % oli hakenut opiskelun aikana apua psyykkisiin oireisiin (Kuvio 9.) Apua hakeneista opiskelijoista 24 % oli hakenut apua opiskelijaterveydenhuollosta. Loput apua hakeneet opiskelijat olivat hakeutuneet omalääkärille tai jollekin muulle taholle. Tulosten perusteella psyykkiset oireet ovat mahdollisesti seurausta stressistä.

Krooninen stressi voi johtaa pysyvämpään ahdistuneisuuteen ja lopulta avuttomuuteen, eriasteiseen väsymykseen ja jopa toivottomuuteen eli kliniseen depression. Krooninen stressi aiheuttaa keskushermoston toiminnassa häiriötä, jotka voivat näkyä esimerkiksi kohonneina veren kortisolipitoisuuksina. Stressiin liittyy useita oireita, mutta tavallisimpia ajankohtaiseen stressiin liittyviä psyykkisiä oireita ovat jännittyneisyys, levottomuus, ahdistuneisuus sekä unen häiriöt. (Lönngqvist 2009.) Tulokset kertoivat, että kaikki avun piiriin hakeutuneet opiskelijat kokevat stressiä. Puolet avun hakijoista koki stressiä paljon. Tällä tuloksella perustelemme sitä, että stressi on ollut ainakin yksi tekijä, miksi opiskelijat ovat tarvinneet apua psyykkisiin ongelmiin.



Kuvio 9. Avun hakeminen psyykkisiin oireisiin

Kuormittavien asioiden vastapainoksi kysyimme asioita, joista opiskelijat saavat voimavaroja. Esille nousivat sosiaaliset suhteet ja verkostot. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 42 % koki parisuhteen olevan merkittävin voimavaroja antava asia. 80 % vastaajista oli vastaushetkellä parisuhteessa, avio- tai avoliitossa. Toiseksi suurimmaksi voimavaroja antavaksi tekijäksi nousivat ystävät. (Kuvio 10.) Tuloksista nousee esille, että parisuhde ei aina ole ensisijainen voimavara lähde. Toisinaan parisuhde voi olla voimavaroja kuluttava asia.



Kuvio 10. Voimavaroja antavat asiat.

Tästä osa-alueesta nostamme esiin psyykkisiin oireisiin apua hakeneiden opiskelijoiden määrän. Heitä oli yhteensä 26 % (Kuvio 9). Kyselyyn vastanneita opiskelijoita oli yhteensä 50 ja heistä 26 % tarkoittaa kolmeatoista opiskelijaa. Kaiken kaikkiaan kysely lähti 221 opiskelijalle. Jos heistä 26 % olisi hakenut apua psyykkisiin oireisiin, se tarkoittaisi 57 opiskelijaa. Mielestämme tämä olisi melko suuri joukko.

Avun hakemiseen voi olla monia syitä, ne voivat liittyä opiskeluun tai henkilökohtaiseen elämään. Enemmistö vastaajista koki opiskelun aiheuttavan eniten stressiä. Tästä voimme päätellä ainakin osan vastaajista hakeneen apua opiskelusta aiheutuneen stressin vuoksi. (Kuvio 6.) Toisaalta avun hakemisen kynnyks voi olla madaltunut ja apua haetaan ennaltaehkäisevästi. Emme pysty sanomaan, että onko tulos hyvä vai huono. On hyvä asia, että opiskelijat uskaltavat hakea ulkopuolista apua tarvittaessa, eivätkä jää ongelmien kanssa yksin. Pohdimme kuitenkin, että mitkä tekijät aiheuttavat tarvetta näinkin monen opiskelijan avun hakemiselle. Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan olisi tärkeä kiinnittää huomiota siihen, mikä opiskelussa aiheuttaa näin suurta stressin määrää, jotta se voisi omalta osaltaan tukea paremmin opiskelijan opiskelukykyä. Tutkimuksestamme selvisi, että 80 % opiskelijoista kokee koulutyöt jon-

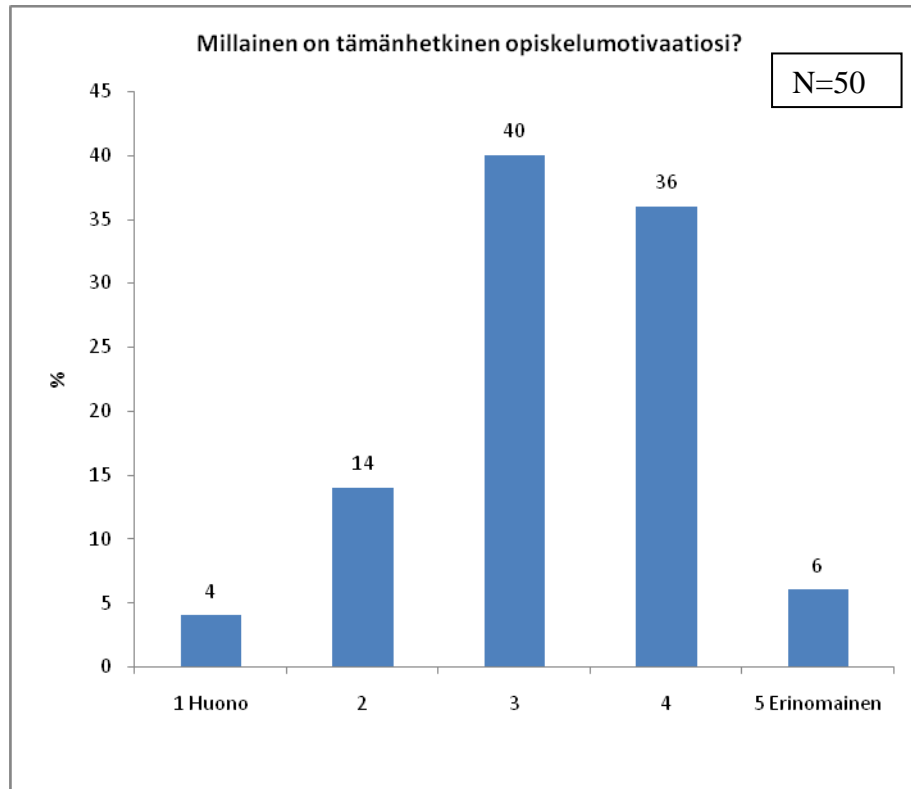
kin verran tai paljon kuormittavana ja tämä on mahdollisesti syynä suureen stressimäärään.

### 8.3 Opiskelijoiden kokemat opiskelutaidot

Opiskelukyvyn yksi osa-alue on opiskelutaidot. Opiskelutaidot ovat vastaavia kuin työntekijän ammattitaidot (Kunttu 2009.) Kuten työelämässäkin työntekijän taidot kehittyvät, niin myös koulussa opiskelijan taidot kehittyvät. Oppiminen on ihmiselle kuuluva synnynnäinen ominaisuus ja oppimista uskotaan tapahtuvan koko elämän ajan. (Romppanen & Sulander 2007, 20.) Opiskelutaitoja ovat esimerkiksi ongelmanratkaisukyvyt, oppimistyylit, sosiaaliset taidot, kriittinen ajattelu ja opiskelun merkitys opiskelijalle. Opiskelutaitoja ovat myös esimerkiksi ajankäytön hallinta ja opintojen suunnittelutaidot. (Kunttu 2009.)

Pyrittäessä tehostamaan oppimista nousee keskeiseksi asiaksi motivoituneisuus, mikä on yhteydessä muihin oppimisen alueisiin kuten pitkäjänteisyyteen, keskittymiskykyyn ja muistamiseen. Motivoituneisuus tarkoittaa arkikielessä sitä, että joku henkilö on hyvin kiinnostunut, jopa innostunut jostain asiasta. (Murttonen, Tynjälä, Välimaa 2004, 79.)

Opiskelijalla motivoituneisuus näkyy kykynä ottaa vastuuta ja suorittaa erilaisia tehtäviä opiskelupäämäärän saavuttamiseksi. Opiskelu on tällöin hyvin itseohjautuvaa ja pitkäjänteistä. (Kauppila 2003, 43–44.) Keskimäärin kyselyyn vastanneet opiskelijat kokivat opiskelumotivaationsa olevan tasoa 3 tai 4. Opiskelijoista pieni osa koki opiskelumotivaationsa olevan tasoa 5 tai 1. (Kuvio 11.) Tulos on mielestämme hyvä. Vaikka mielipiteet jakaantuivat, niin selkeä enemmistö koki opiskelumotivaationsa melko hyväksi tai hyväksi.

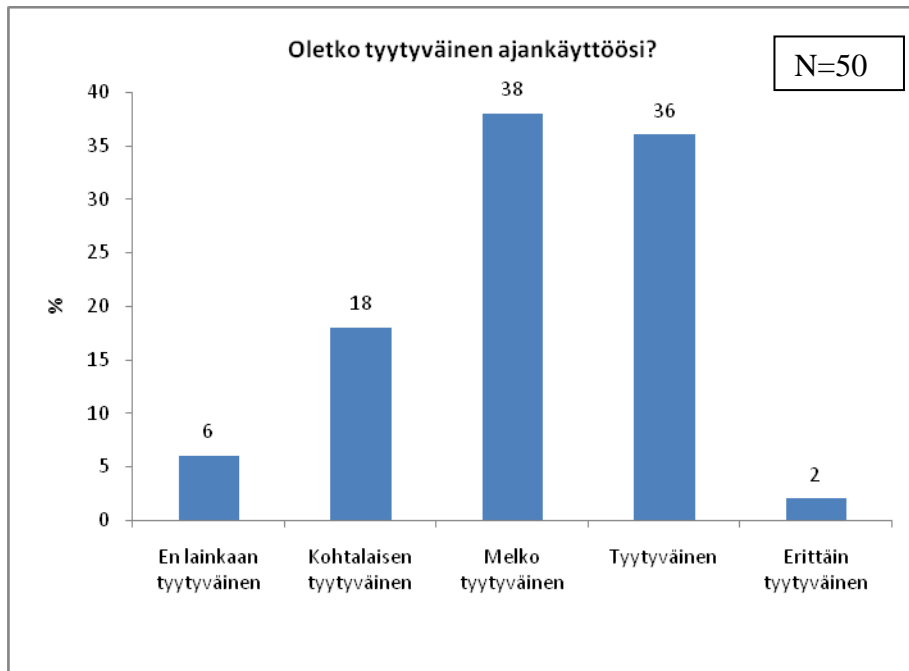


Kuvio 11. Opiskelumotivaatio

Seuraavaksi nostamme esille hyvän ajankäytön merkityksiä opiskelulle ja opiskelijoiden omaa kokemusta ajankäytöstä. Opetusta tulisi pyrkiä järjestämään sillä tavalla, että jokaisella opiskelijalla olisi mahdollista organisoida järkevästi ajankäyttöään (Tiilikainen 2000, 82). Opintosuunnitelma auttaa tässä, sen avulla opiskelijalle on tarkoitus luoda kokonaiskuva opintojen rakenteesta ja kulusta. Tämä tukee myös opiskelijan ammatillista kasvua. (Henkilökohtainen opintosuunnitelma 2009.) Opiskelijoiden mielipiteet ammatilliseen kasvuun saadusta ohjauksesta jakaantuivat huonosta erinomaiseen ja 42 % opiskelijoista koki ammatilliseen kasvuun saadun ohjauksen melko hyväksi. Tämä voi viitata siihen, että opintosuunnitelman tekemiseen tulisi kiinnittää huomiota. (Kuvio 27.)

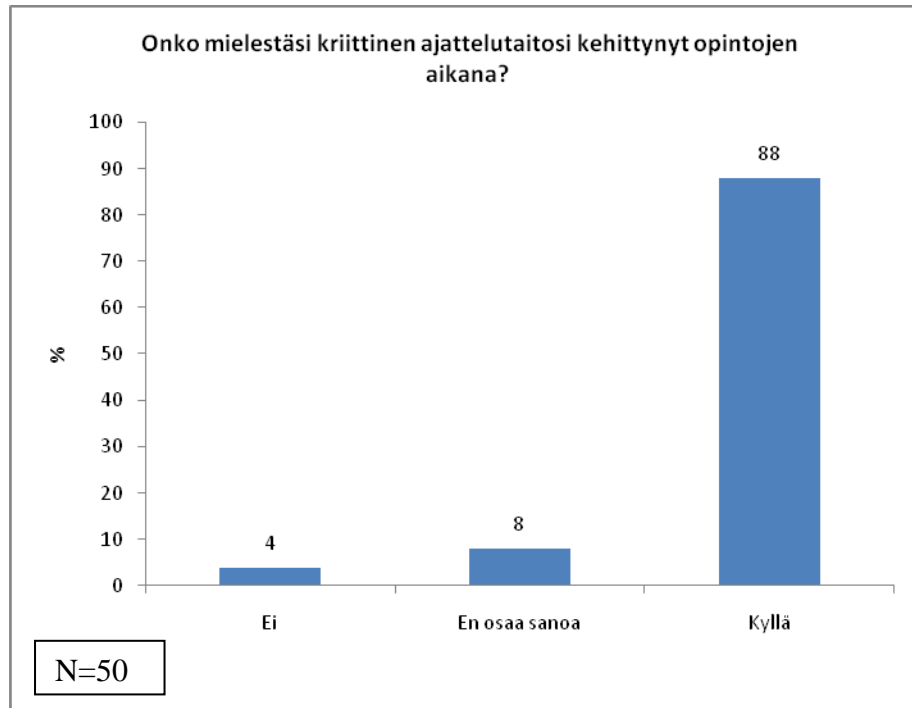
Kyselyyn vastanneista opiskelijoista suuri osa koki olevansa melko tyytyväinen tai tyytyväinen ajankäyttöön. Vastaukset jakoutuivat kaikille vaihtoehdoille, mutta nämä erityisesti painottuivat. (Kuvio 12.) Opiskelijoiden jakaantunut mielipide ajankäytön tyytyväisyydestä voi johtua monista eri tekijöistä. Opintojen ohella palkkatyötä teki viikossa yli 17 tuntia 10 % opiskelijoista ja 9–16 tuntia

palkkatyötä teki 22 % opiskelijoista (Kuvio 7). Tulosten perusteella palkkatyön teolla ei kuitenkaan ole suoraa vaikutusta ajankäytön tyytyväisyyteen. Yksilöllinen kokemus korostuu määriteltäessä tyytyväisyyttä ajankäytöstä ja mahdollisesti palkkatyön tekemiseen opintojen ohella tarvitaan hyvää ajankäytön hallintaa.



Kuvio 12. Tyytyväisyys ajankäyttöön

Opiskelutaitoihin liittyy myös kyky kriittiseen ajattelutaitoon (Kunttu 2009). Opinnoissa olisi syytä kiinnittää huomiota kriittiseen ajatteluun ja sen kehittämiseen. Opiskelijoiden opetuksen tulisi sisältää asioiden syvällistä käsittelyä ja kriittistä pohdiskelua. Pohdiskeleva ilmapiiri koulussa ja opinnoissa mahdollisesti lisäisi opiskelijoiden mielenkiintoa sekä motivaatiota opintoja kohtaan. (Tiilikainen 2000, 82.) Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialalla kriittisen ajattelutaidon, asioiden syvälliseen käsittelyyn ja pohdiskeluun kiinnitetään selkeästi huomiota, koska suurin osa opiskelijoista kokee tämän taidon kehittyneen opintojen aikana (Kuvio 13).



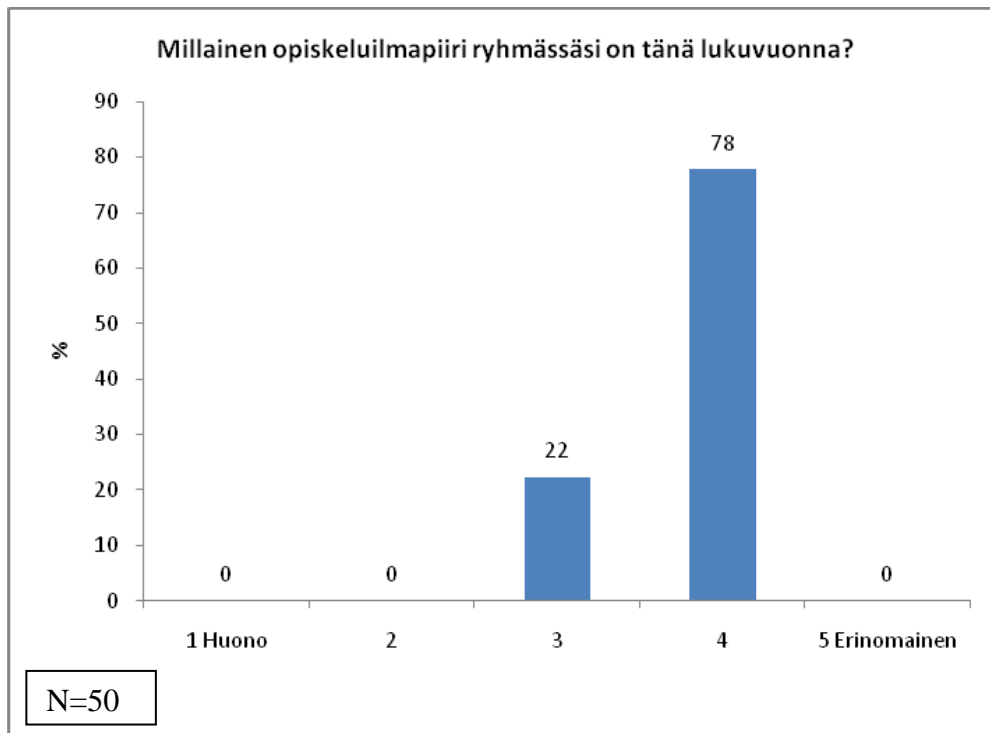
Kuvio 13. Kriittisen ajattelutaidon kehittyminen opintojen aikana

Arvioidessa opiskelutaidot osa-alueetta kokonaisuutena opiskelijat selkeästi kokivat kriittisen ajattelutaitonsa kehittyneen opiskelun aikana (Kuvio 13). Opiskelumotivaation (Kuvio 11) ja ajankäytön hallinnan (Kuvio 12) opiskelijat kokivat keskimäärin melko hyväksi. Opiskelutaidot osa-alueesta ei noussut esille mitään selkeästi kehitettävää aluetta. Tämän osa-alueen tulokset tukevat sitä, että kokonaisuudessaan opiskelukyky koetaan tällä hetkellä hyväksi. Monet yksilölliset tekijät voivat vaikuttaa siihen, että vastaajat kokevat keskimäärin omaavansa melko hyvät opiskelutaidot.

#### 8.4 Opiskelijoiden kokema opiskeluympäristö

Opiskeluympäristö on osa opiskelukyvyn kokonaisuutta (Kunttu 2009). Oppilaitos on opiskelijan työympäristö ja siihen kuuluu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö. Opiskelijalla on lakisääteinen oikeus osallistua ja vaikuttaa oman työympäristönsä kehittämiseen. Opiskeluympäristön tulee sisältää laadukasta opetusta ja kulttuurisesti tukevaa ilmapiiriä. Opetuksen, ohjauksen ja opettajien antama positiivinen malli on merkittävää. (Putus 2011, 132.)

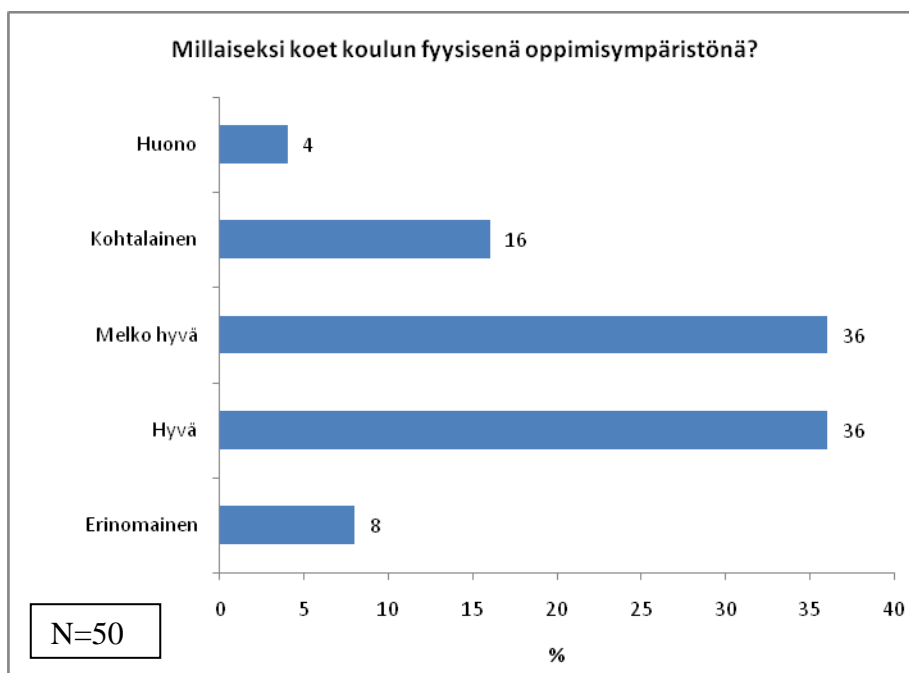
Kyselymme perusteella opiskelijat kokivat oman ryhmän opiskeluilmapiirin hyväksi. Kukaan opiskelijoista ei kokenut ilmapiiriä huonoksi tai erinomaiseksi. (Kuvio 14.) Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijayhdistys PISTO ry:n (2010) teettämän kyselyn mukaan opiskelijat kokivat ilmapiirin myös pääasiassa hyväksi. Ilmapiiriä vahvistaviksi asioiksi koettiin tiivis yhteisöllisyys ja sujuva yhteistyö.



Kuvio 14. Opiskeluilmapiiri ryhmän sisällä

Opiskeluympäristön tulee olla turvallinen. Toimiva ja terve opiskeluyhteisö mahdollistaa sen, että opiskelija pystyy tunnistamaan omaa terveyttä ja opiskelukykä edistäviä tai niitä uhkaavia käytäntöjä ja tapoja. (Putus 2011, 132.) Suurin osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista kokee koulun fyysisenä oppimisympäristönä hyväksi tai melko hyväksi. Huonoksi koulun fyysisenä oppimisympäristönä vastasi ainoastaan 4 % ja erinomaiseksi 8 %. (Kuvio 15.) Pidämme tätä tulosta kohtuullisen hyvänä. Muutoksia tuloksessa on ennustettavissa, sillä sosiaaliala siirtyy Pyyrikintieltä Kuntokadun kampukselle. Muutokset voivat tuoda mukanaan sekä positiivisia, että negatiivisia vaikutuksia.





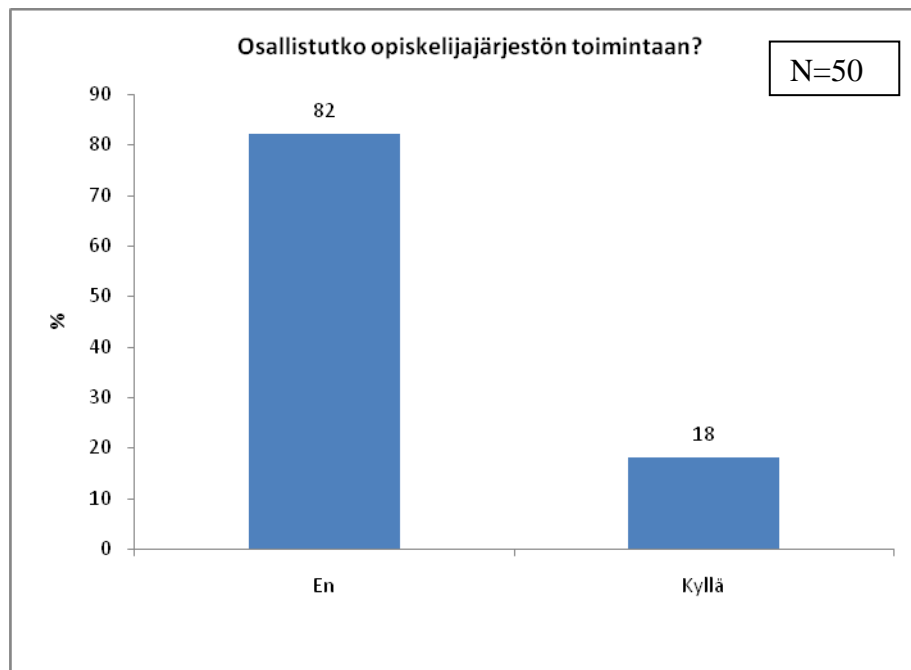
Kuvio 15. Koulu fyysisenä oppimisympäristönä

Opiskeluympäristöön kuuluu sosiaalinen ympäristö, jolla tarkoitetaan esimerkiksi opiskelijayhteisöjä ja –ryhmiä (Kunttu 2009). Ryhmään kuulumisen ja hyväksytyksi tuleminen tunteet ovat opiskelijan opiskelukyvyllä tärkeitä asioita. Yhteisöllisyys edellyttää jaettuja normeja, päämääriä ja arvoja. Se edellyttää myös sellaista toimintakulttuuria, joka sallii erilaisuuden, suosii vuorovaikutusta ja kannustaa neuvotteluun. (Kujala 2009, 13.)

Nuorten yhteisöllisyyttä on kartoitettu tutkimuksessa ”Rakastettu ja turvassa” Nuorten yhteisöt, yhteisöllisyys ja yksilöllisyys. Kyseiseen tutkimukseen vastasi 25 nuorta iältään 15–25 vuotta. Heiltä kysyttiin mihin yhteisöön he mielestään kuuluvat ja nuoret luettelivat perhe–, suku–, harrastus–, kaveri–, uskonnollinen, ideologinen, Internet–, työ–, koulu–, seksuaalivähemmistö– ja kuntouttava/ toimintayhteisö. 21 nuorta nimesi perheyhteisön ja 18 kaveriyhteisön omien yhteisöjensä joukkoon, joten tutkimuksen perusteella näitä yhteisötyyppejä voidaan pitää keskeisimpinä useimpien nuorten yhteisönä. (Seppä 2007.)

Kyselyymme vastanneista opiskelijoista ainoastaan pieni osa osallistuu opiskelijajärjestön järjestämään toimintaan (Kuvio 16). Tampereen ammattikorkeakou-

lun sosiaali-alan opiskelijayhdistyksen PISTO ry:n (2010) teettämän kyselyn mukaan opiskelijayhdistys sai jakautunutta palautetta. Toisaalta PISTO:n toimintaa toivottiin näkyvämmäksi ja osalle opiskelijoista oli epäselvää, mikä opiskelijayhdistyksen tarkoitus ja rooli on. Toisaalta osa opiskelijoista koki, että yhdistys on ollut riittävän aktiivinen ja helposti lähestyttävä.

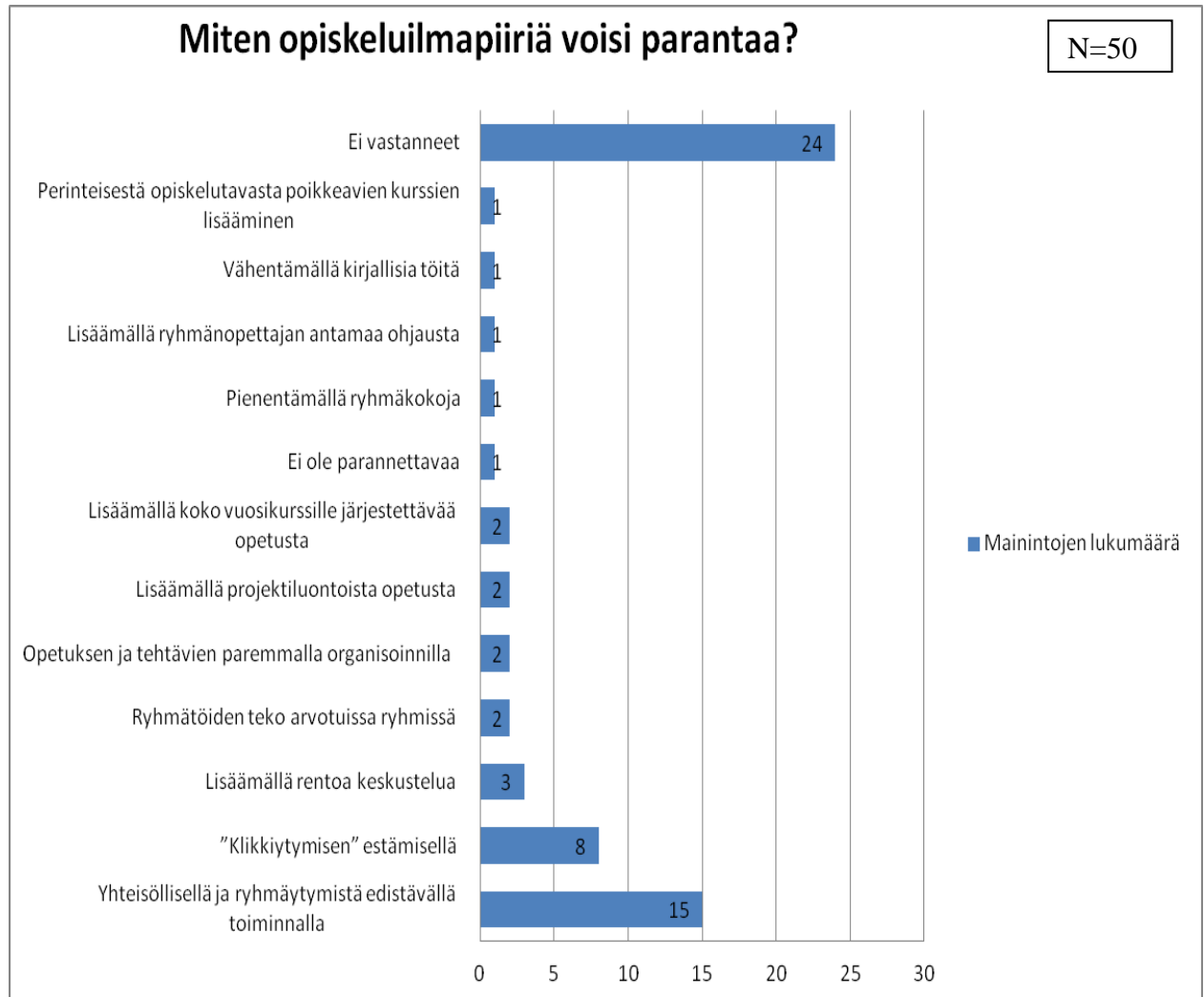


Kuvio 16. Opiskelijajärjestön toimintaan osallistuminen

Opiskelukykytutkimuksessamme opiskelijat kokisivat opiskeluilmapiirin parantuvat yhteisöllisellä ja ryhmäytymistä edistävällä toiminnalla (Kuvio17). Kuitenkin kyselyyn vastanneista ainoastaan muutama opiskelija osallistui opiskelijajärjestön toimintaan (Kuvio 16). Tämä on mielestämme ristiriitainen tulos, sillä opiskelijat haluavat lisää yhteisöllistä toimintaa, mutta eivät kuitenkaan osallistu jo olemassa olevaan toimintaan.

Jostain syystä opiskelijajärjestön toiminta ei tavoita opiskelijoita. Tähän voi olla monia syitä, esimerkiksi toiminnan huono näkyvyys tai ajankohta, toiminnan mielekkyys tai opiskelijoiden kuormittuneisuus. Syynä voi myös olla Sepän (2007) opinnäytetyössä ilmennyt tulos, jonka mukaan nuorten keskeisimmät yhteisötyypit ovat perhe- ja kaveryhteisöt. Tämä voi olla syynä siihen, ettei muuhun yhteisötoimintaan ole tarvetta. PISTO:n opiskelijapalautteen mukaan

opiskelijat kuitenkin toivovat, että opiskelijayhdistys PISTO järjestäisi lisää monipuolista toimintaa opiskelijoille (Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaali-alan opiskelijayhdistys PISTO ry 2010). Mielestämme näissä ristiriitaisissa tuloksissa olisi aihetta lisätutkimuksille.



Kuvio 17. Opiskeluilmapiirin parantaminen

Kokonaisuudessa opiskelijat vaikuttavat olevan tyytyväisiä opiskelu-ympäristöönsä, vaikka tämän osa-alueen sisällä olikin ristiriitaisia tuloksia. Kehittämisehdotuksena Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaali-alalle tästä alueesta ilmeni monipuolinen yhteisöllisyyden lisääminen ja opiskelijoiden yhteisöllisyyden tarpeiden tutkiminen. Tyytyväisyys opiskelu-ympäristöön tukee sitä, että suurin osa opiskelijoista kokee opiskelukyvyyn kokonaisuudessaan hyväksi.

## 8.5 Opiskelijoiden kokema opetuksen ja ohjauksen taso

Opetus ja ohjaus ovat osa opiskelukyvyn kokonaisuutta. Taidokas opetus ja ohjaus ovat keskeisiä opiskelukyvyn vaikuttavia tekijöitä. Ne lisäävät opiskelijoiden motivaatiota ja mahdollisuuksia suoriutua opinnoistaan. Tukea, ohjausta, sekä kannustusta tulisi kuulua opintoihin ja olla saatavilla koko opintojen ajan. Tärkeää on kiinnittää huomiota tuen, ohjauksen ja kannustuksen muotoon ja laatuun. Niillä on olennainen vaikutus opiskelukyvyn. (Kunttu 2009, 31.)

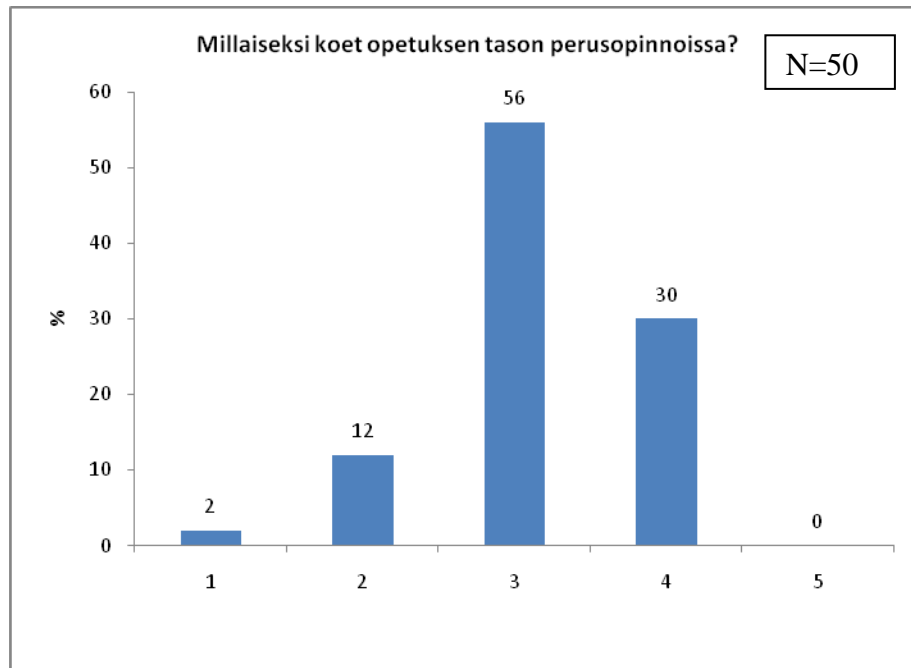
Ohjausosaamista sekä ohjauksen rakenteita tulisi kehittää. Mielekäs opetus, opiskelu, positiivinen palaute, oppimisen tiedostaminen, toiminnasta ja ideoista sekä suorituksista palkitseminen lisäävät opiskeluintoa. Nämä kaikki yhdessä auttavat opiskelijaa jaksamaan opinnoissaan. (Kujala 2009, 31.) Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden mielipide ammatillisten opintojen tasosta jakautui arvosanoissa välille 2–5. Suurin osa vastaajista koki opetuksen ammatillisissa aineissa olevan arvosanaa 4. (Kuvio 18.)



Kuvio 18. Opetuksen taso ammatillisissa aineissa

Perusopintojen opetuksen taso sai kyselyyn vastanneilta opiskelijoilta hieman huonomman arvosanan verrattuna muihin opetuksen osa-alueisiin. Vastaukset

sijoittuivat arvosanojen 1–4 välille. Suurin osa koki opetuksen tason perusopinnoissa olevan tasoa 3. (Kuvio 19.) PISTO:n opiskelijapalautteen mukaan sosiaalian opiskelijat ovat melko tyytyväisiä opintojen sisältöön. Palautteessa ilmeni, että saman kurssin sisällöt eri toteutuksissa eivät ole aina vertailukelpoisia keskenään, sillä ne voivat poiketa toisistaan suuresti. (Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalian opiskelijayhdistys PISTO ry 2010.)



Kuvio 19. Opetuksen taso perusopinnoissa

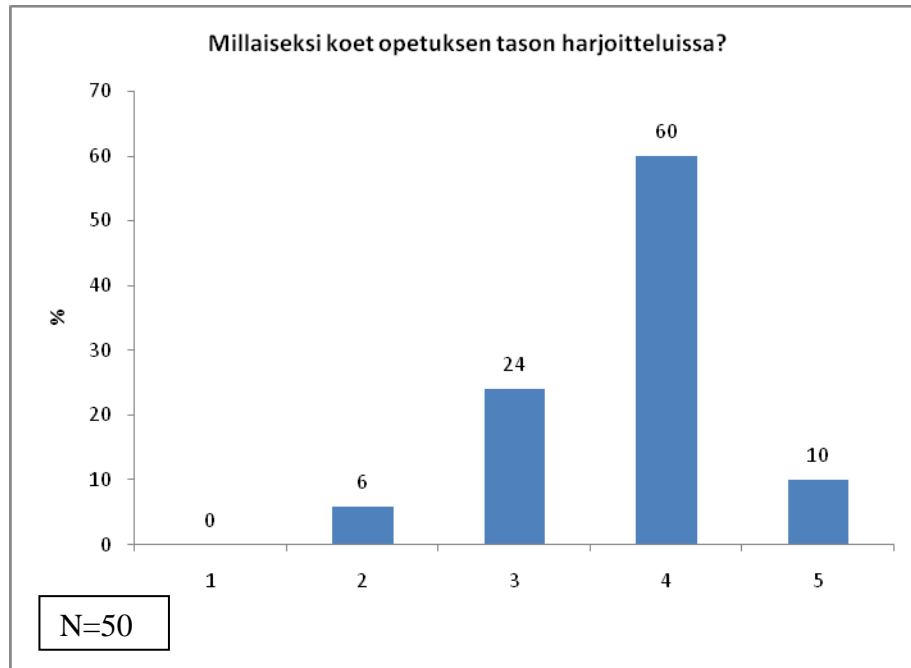
Kyselyyn vastanneista opiskelijoista yli puolet oli sitä mieltä, että tutkimusopinnoissa opetuksen taso on arvosanaa 3. Tutkimusopintojen kohdalla ainoastaan pieni osa oli sitä mieltä, että tutkimusopinnoissa saatu opetus on tasoa 4. Opiskelijat ovat kokeneet tutkimusopinnot muihin opetuksen osiin verrattuna heikommaksi. (Kuvio 20.)

PISTO:n opiskelijapalautteen mukaan opiskelijat olivat suureksi osaksi osittain tyytyväisiä tai jokseenkin tyytymättömiä opetuksen laatuun. Opetuksen heikoon laatuun vaikuttivat opiskelijoiden mielestä opintokokonaisuuksien eriarvoisuus ja sisällön suuri vaihtelevuus. Opiskelijat kokivat, että toteutuksen laatu on ollut myös riippuvainen sen laatijasta. (Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalian opiskelijayhdistys PISTO ry 2010.)



Kuvio 20. Opetuksen taso tutkimusopinnoissa

Opetuksen taso harjoitteluissa koettiin selvästi parhaaksi. Arvosanat sijoittuivat välille 2–5. Suurin osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista oli sitä mieltä, että opetuksen taso harjoitteluissa on arvosanaa 4. Opiskelijoista 10 % oli sitä mieltä, että opetuksen taso harjoitteluissa on ollut arvosanaa 5. Ainoastaan 6 % opiskelijoista antaisi opetuksen tasolle harjoitteluissa arvosanaksi 2. (Kuvio 21.) Pidämme tätä tulosta erittäin hyvänä ja tärkeänä, koska sosiaalialan opintoihin kuuluu harjoittelua melko paljon.



Kuvio 21. Opetuksen taso harjoitteluissa

Opetuksen tasoa Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmassa on tutkittu valtakunnallisissa OPALA-kyselyissä. Vuoden 2010 OPALA-kyselyssä selvitettiin onko opetus Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialalla asiantuntevaa ja korkeatasoista. Sosiaalialan opiskelijoista 59 % (N=54) on osittain samaa mieltä. Täysin samaa mieltä on 13 %, osittain eri mieltä 26 % ja täysin eri mieltä ainoastaan 2 % vastaajista. (Valtakunnallinen OPALA-kysely 2010.) Nämä tulokset ovat yhteneviä meidän saamiemme tuloksien kanssa, koska suurin osa vastaajista koki opetuksen tason eri kokonaisuuksissa olevan arvosanaa 3–4. Vertasimme Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opetuksen tasoa Valtakunnallisissa OPALA-kyselyissä 2008 ja 2010 ja havaitsimme, että opetuksen taso on hieman kohentunut.

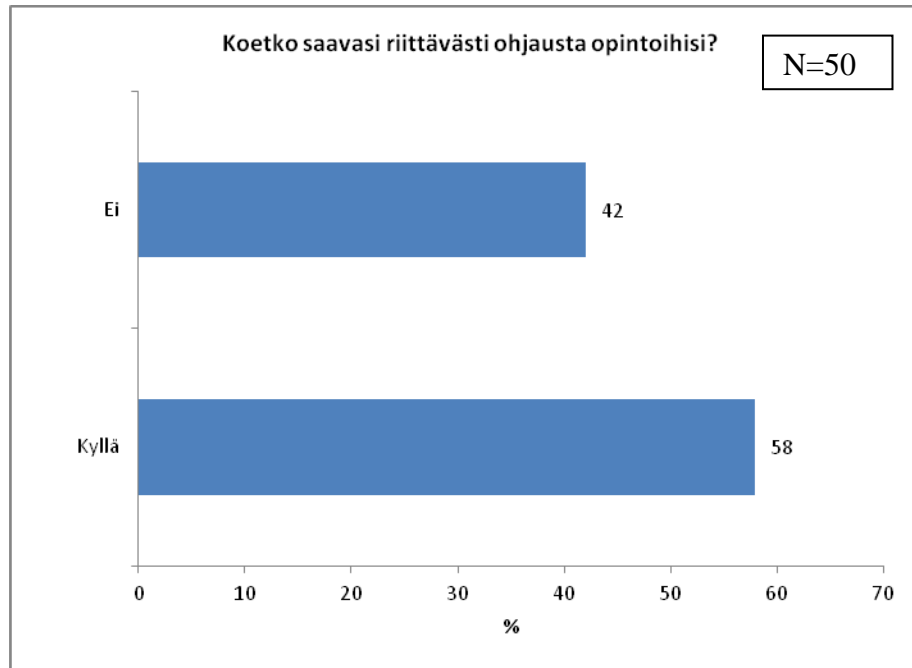
Meidän kyselymme ja OPALA-kyselyn eroiksi nousi parhaan ja heikoimman arvion antaneiden vastaajien määrä. Meidän tekemässä opiskelukykykyselyssä opetuksen tason parhaaksi arvioi 12 % ja heikoimmaksi myös 12 %. Tässä yhteenvedossa olemme huomioineet kaikki opetuksen kokonaisuudet. OPALA-kyselyssä taas parhaan arvioin antaneita oli selkeästi enemmän kuin heikoimman arvioin antaneita. Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opetuksen tasossa ei OPALA-kyselyn 2010 ja meidän opiskelukykykyselyn

2011 välillä ole muita esille tulevia eroja. Vastauksissa ilmenevä ero voi johtua opetuksen tason lievästä heikentymisestä tai kyselyidemme erilaisuudesta. OPALA–kyselyssä käsiteltiin opetusta kokonaisuutena ja meidän kyselyssämme opetus oli eritelty pienempiin kokonaisuuksiin. Opetuksen erittely on voinut lisätä vastaajien kriittisyyttä. Ero voi myös johtua siitä, että OPALA–kyselyyn vastasi ainoastaan vuonna 2010 valmistuneet opiskelijat.

Opetuksen rinnalla kysyimme opiskelijoilta myös ohjauksen määrästä ja laadusta. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista yli 58 % oli mielestään saanut riittävästi ohjausta opintoihinsa ja 42 % koki saaneensa liian vähän ohjausta (Kuvio 22). Kuitenkin 78 % kyselyyn vastanneista opiskelijoista oli sitä mieltä, että koululla tulisi olla oma opinto–ohjaaja (Kuvio 23). Opiskelija tarvitsee tukea, kannustusta ja ohjausta suoriutuakseen opiskelustaan ja kehittääkseen opiskelumotivaatiota. Jotta opiskelukyvyn muodostama kokonaisuus olisi tasapainossa, on opiskelijan saatava tukea myös koulun taholta. Pelkkä opiskelijan saama tuki omalta sosiaaliselta verkostoltaan ei ole riittävä. Tuki, ohjaus ja kannustus tulisi olla sisällettyinä opintoihin ja sitä tulisi olla saatavilla koko opiskeluajan. (Kujala 2009, 31.)

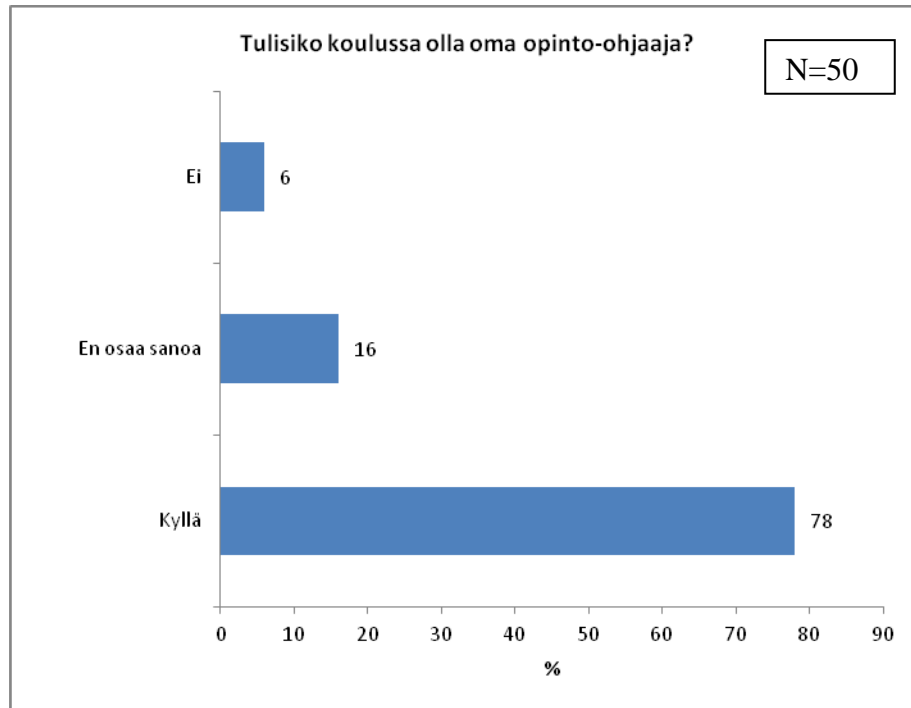
Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden kokemus saadusta ohjauksen riittävästä jakoi mielipiteitä (Kuvio 22). PISTO:n opiskelijapalautteen mukaan opiskelijat olivat kokeneet saaneensa opetukseen liittyvää ohjausta hyvin eriarvoisesti. Noin puolet opiskelijoista koki saaneensa ohjausta riittävästi ja puolet liian vähän. (Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalian opiskelijayhdistys PISTO ry 2010.) Tulokset ovat yhtenäiset meidän saamien tuloksien kanssa.





Kuvio 22. Opintojen ohjaus

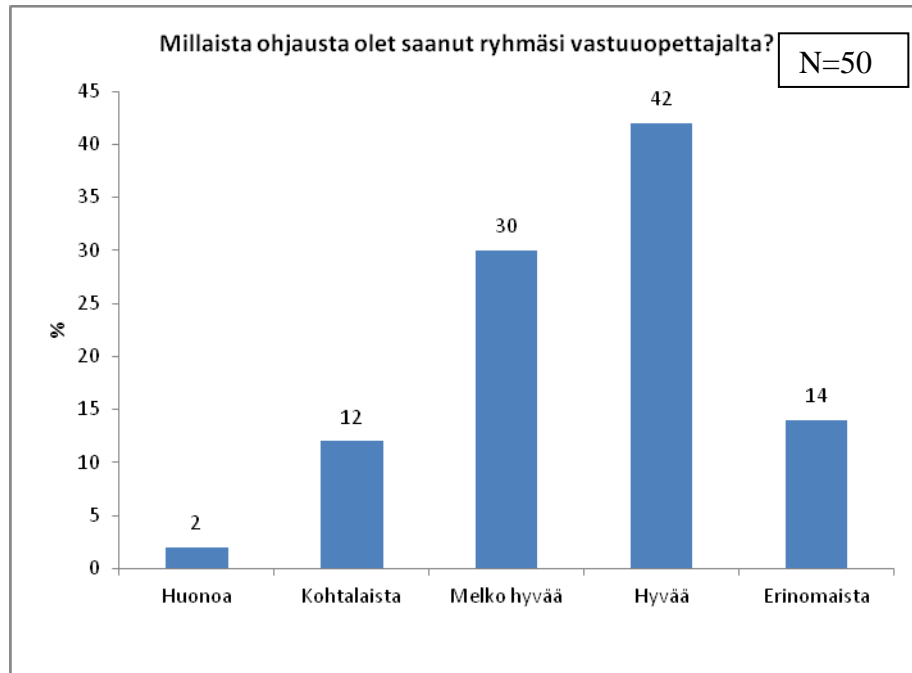
Kyselyyn vastanneista opiskelijoista selkeä enemmistö toivoo oppilaitokselle omaa opinto-ohjaajaa (Kuvio 23). Kyselyn perusteella opiskelijat toivovat ohjausta kaikin puolin lisää. Ohjauksen lisätarve nousi esille myös opiskelijoiden vastauksissa avoimiin kysymyksiin. Opinto-ohjaaja varmasti täydentäisi tätä tarvetta omalla osaamisellaan. Seuraavissa tuloksissa tarkastelemme opiskelijoiden kokemaa ohjauksen laatua.



Kuvio 23. Opinto-ohjaajan tarpeellisuus

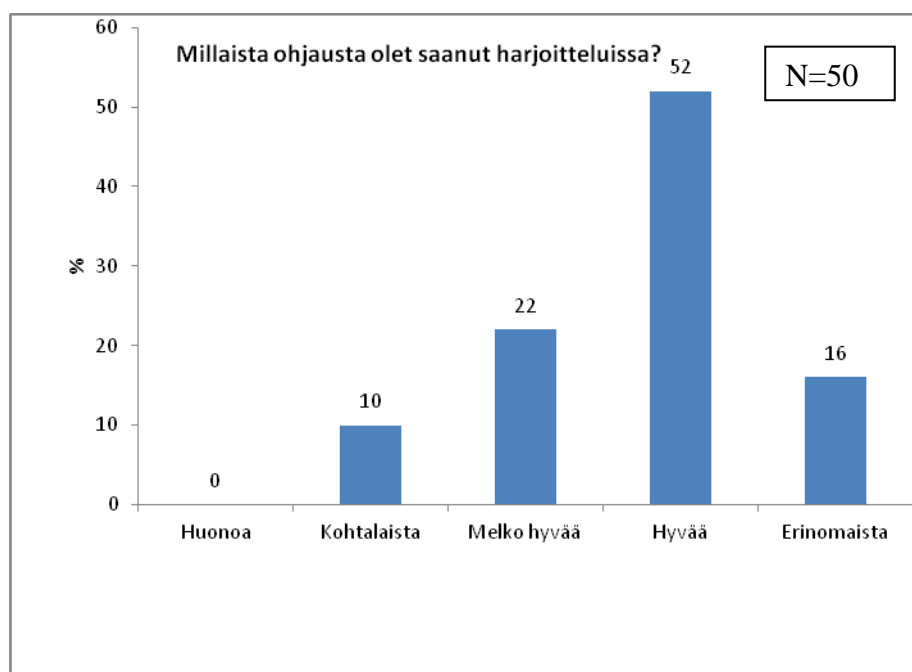
Kyselyyn vastanneista opiskelijoista pieni osa koki ryhmän vastuuopettajalta saadun ohjauksen huonoksi ja 12 % koki sen kohtalaiseksi. Muut vastanneet kokivat vastuuopettajalta saadun ohjauksen melko hyväksi, hyväksi tai erinomaiseksi. Ryhmän vastuuopettajalta saadun ohjauksen taso vaihteli siis vastaajien kesken. (Kuvio 24.) Tähän voi olla monia eri syitä, esimerkiksi henkilökiemiat, opiskelijan omat vaatimukset tai opettajan ammattitaito. Tämän opinäytetyön perusteella emme voi päätellä mikä on todellinen syy.

Tuen ja ohjauksen laatuun tulisi kiinnittää huomioita. Tiedollinen informaatio ei ole riittävää. Tuen ja ohjauksen tulisi olla emotionaalista, reflektivoivaa ja vuorovaikutuksellista. Tärkeää olisi, että tukea voidaan antaa erilaisten välineiden avulla. Nämä välineet sisältävät mm. tapaamiset opiskelijan kanssa ja tuen Internetin välityksellä. (Kujala 2009, 31.) Pohdimme, että Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan tulisi kehittää ohjausta lisäämällä opiskelijan ja opettajan kahdenkeskisten ohjaustapaamisten määrää ja kiinnittämällä huomiota ohjauksen laatuun.



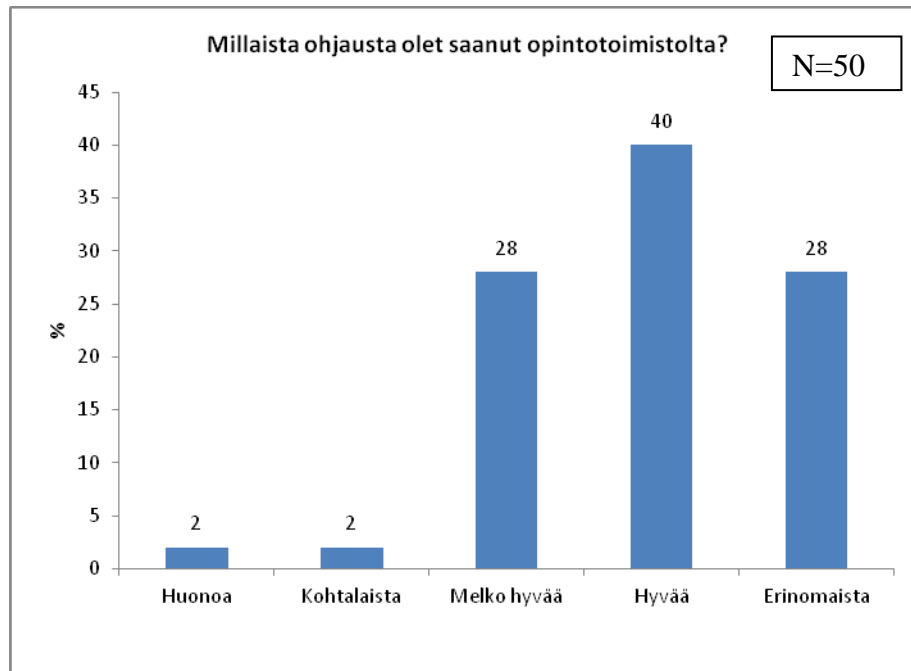
Kuvio 24. Ryhmän vastuupettajalta saatu ohjaus

Vastausten perusteella suurin osa opiskelijoista on saanut hyvää ohjausta harjoitteluissa. Usea koki myös saaneensa melko hyvää tai erinomaista ohjausta harjoitteluissa. Pieni osa opiskelijoista koki saaneensa kohtalaista ohjausta harjoitteluissa. (Kuvio 25.) Opetuksen taso harjoitteluissa koettiin myös hyväksi, mikä tukee tämän tuloksen luotettavuutta (Kuvio 21).



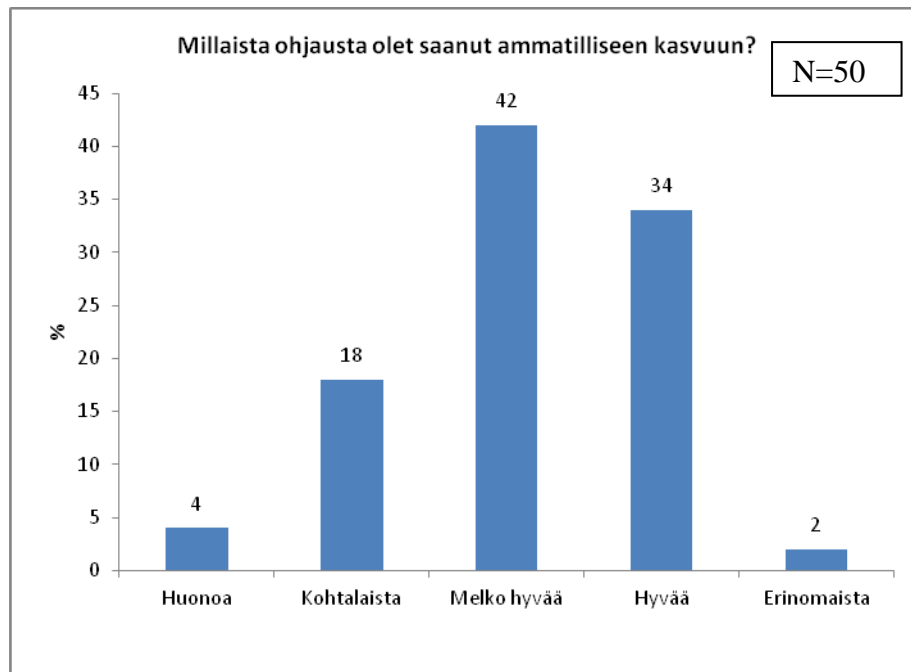
### Kuvio 25. Ohjaus harjoitteluissa

Kokonaisuudessaan kyselyyn vastanneet opiskelijat kokivat parhaaksi ohjauksen osaksi opintotoimistolta saadun ohjauksen. Enemmistö opiskelijoista koki saaneensa opintotoimistolta hyvää ohjausta. Ainoastaan hyvin pieni osa vastanneista opiskelijoista koki saaneensa huonoa tai kohtalaista ohjausta opintotoimistolta. (Kuvio 26.)



Kuvio 26. Opintotoimistosta saatu ohjaus

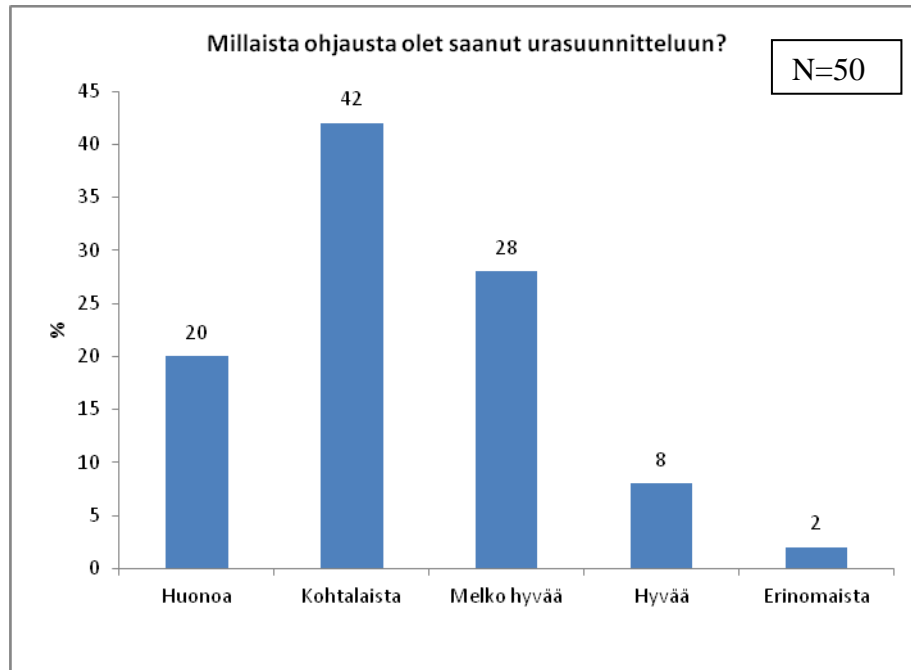
Ammatilliseen kasvuun saatu ohjaus jakoi opiskelijoiden mielipiteitä huonosta erinomaiseen. Suurin osa opiskelijoista koki saaneensa melko hyvää ohjausta ammatilliseen kasvuun. (Kuvio 27.) Mielipiteiden jakaantumiseen vaikuttavia tekijöitä voi olla opiskelijoiden yksilöllinen kokemus, yksilölliset tarpeet ja vaatimukset sekä ohjausta antavan tahon pätevyys ja resurssit. Ammatillisen kasvun ohjauksessa näyttäisi kuitenkin olevan parantamisen varaa.



Kuvio 27. Ammatilliseen kasvuun saatu ohjaus

Vastausten perusteella ohjaus osa-alueen heikoimmaksi osaksi koettiin urasuunnitteluun saatu ohjaus. Suurin osa opiskelijoista koki, että urasuunnitteluun saatu ohjaus on ollut huonoa, kohtalaista tai melko hyvää (Kuvio 28). Tämän perusteella opiskelijat kokivat, että urasuunnitteluun tarvitaan lisää ohjausta. Pohdimme, että koulun oma opinto-ohjaaja olisi tarpeellinen myös tukemaan opiskelijan urasuunnittelua ja antamaan siihen tarvittavaa ohjausta. Tulevaisuus aiheuttaa stressiä ja tämä heijastuu yksilön käyttäytymiseen kärsimättömyytenä tai levottomuutena (Lönnqvist 2009). Urasuunnittelun ohjauksella voisi mahdollisesti vähentää opiskelijan kokemaa stressiä ja huolta tulevaisuudesta.

Urasuunnittelu on tavoitteellista elämän suunnittelua ja se auttaa opiskelijaa löytämään omat vahvuutensa ja selkeyttämään omat tarpeensa, asettamaan opiskelu- ja työtavoitteensa sekä löytämään urapolun kohti ihannetyötä ja -alaa. Uraohjauksen tärkeimpänä tavoitteena on opiskelijan uranäköalojen laaja-alaisesti tiedon lisääminen ja tiedon lisääminen. Uraohjausta voi toteuttaa henkilökohtaisen ohjauksen lisäksi monilla eri tavoilla, esimerkiksi myös osana opintojen yleistä työelämäsuuntautuneisuutta. (Niskanen, Arolainen-Peltola, Ylinen, Pekkanen & Puolakka 2009, 9.)



Kuvio 28. Urasuunnitteluun saatu ohjaus

Opiskelijoiden saamaa ohjausta on tutkittu valtakunnallisissa OPALA-kyselyissä. OPALA-kyselyn tulosten mukaan Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijoista 22 % vastanneista on täysin samaa mieltä siitä, että neuvonta- ja ohjauspalvelut ovat tukeneet hyvin opintojen edistymistä. Asiasta osittain samaa mieltä oli 54 %, osittain eri mieltä 19 % ja täysin eri mieltä 6 %. (Valtakunnallinen OPALA-kysely 2010.) Saimme samankaltaisia jakautuvia mielipiteitä opiskelukyky-kyselystämme. OPALA-kyselyn samankaltaiset tulokset tuovat reliabiliteettia ohjauksesta saamillemme tuloksille. Vertasimme valtakunnallisia OPALA-kyselyitä ohjauksesta vuosilta 2008 ja 2010 ja havaitsimme kehitystä Tampereen ammattikoulun sosiaalialan neuvonta- ja ohjauspalveluissa.

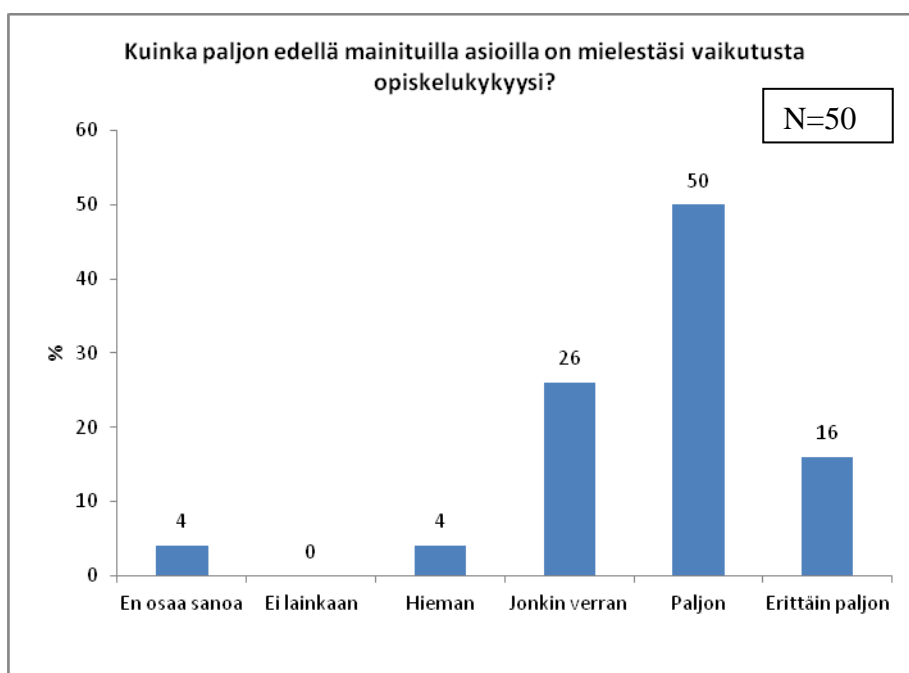
Opiskelukyky-kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden kokemuksen mukaan ohjauksen taso on vaihtelevaa. Verrattuna Kuntun (2009) opiskelukykykaavion muihin osa-alueisiin ohjaus erottuu heikompana. Voimme pohtia tämän heikoimman osa-alueen vaikutuksia opiskelukykyyn, mutta suoria vastauksia opinnäytetyömme ei siihen anna. On mahdollista, että tämä osa-alue heikensi kokemusta opiskeluvyydestä tai se voi johtua eri osa-alueiden sisällä olevista yksittäisistä tekijöistä. Tärkeää on huomioida, että opiskelijat arvioivat saadun ohjauksen omasta kokemuspohjasta käsin ja tästä syystä mielipiteet voivat jakaantua

hyvin paljon. On tärkeää huomioida myös opiskelijan yksilölliset tarpeet ohjaukselle, sillä tarpeet voivat vaihdella opiskelijasta riippuen hyvin paljon. Mielestämme tässä olisi Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan selkeä kehittämiskohde.

## 8.6 Opiskelijoiden kokema opiskelukyky

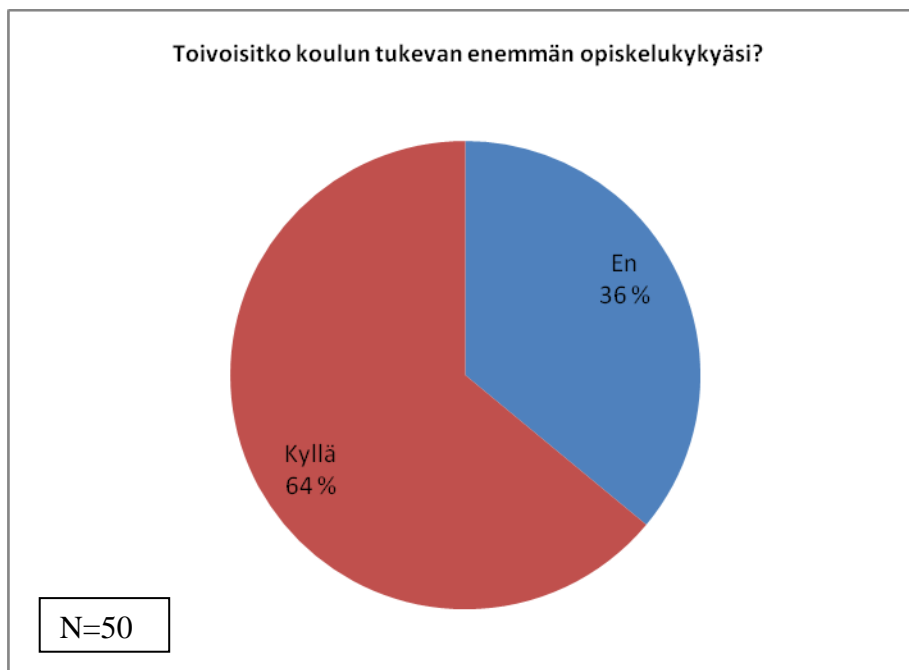
Kuntun (2009) opiskelukykykaavion mukaan opiskelukyky koostuu omista voimavaroista, opiskelutaidoista, opiskeluympäristöstä, opetustoiminnasta ja niihin sisältyvistä osa-alueista. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista ainoastaan pieni osa ei osannut sanoa, onko kyseisillä aiheilla merkitystä opiskelukykyyn. Muut vastaukset sijoittuivat välille hieman–erittäin paljon. Suurin osa oli sitä mieltä, että kyseisillä aiheilla on paljon merkitystä opiskelukykyyn. ( Kuvio 29.)

Opiskelukyky on yhteydessä opintojen etenemiseen sekä opiskeluyhteisön, että opiskelijan omaan hyvinvointiin. Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä, jota koulun tulisi työnantajan roolissa tukea. Opiskelukykyyn näkeminen rinnasteisena työkyvyllä on vielä nuorta ja vaatii vielä vakiintumista. Hyvä opiskelukyky kantaa hedelmää myös pitkälle valmistumisen jälkeen. (Kujala 2009, 6.)



Kuvio 29. Edellä mainittujen asioiden vaikutus opiskelukykyyn

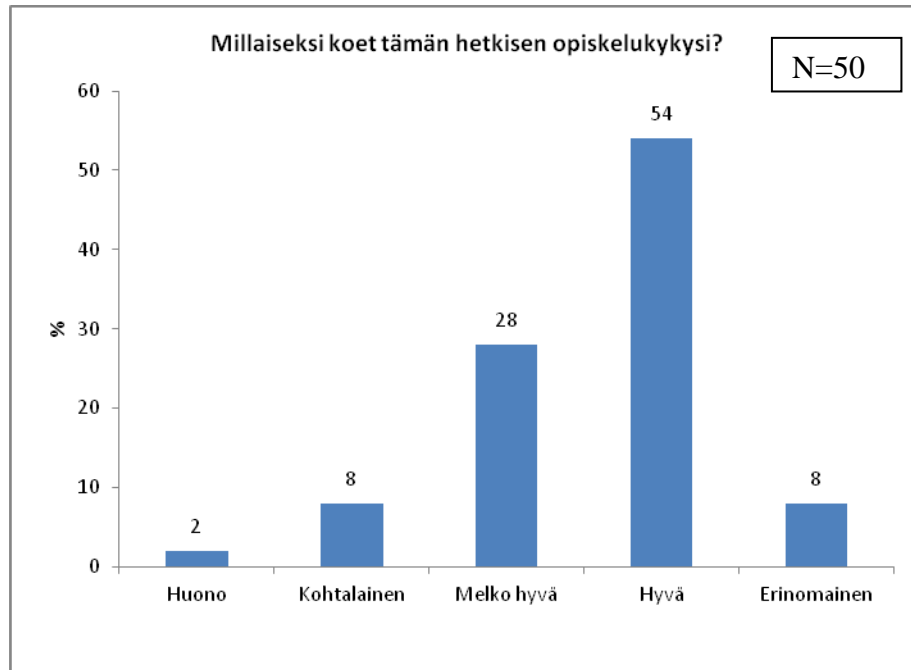
Opintojen lyhentämisen, varhaisen työllistymisen ja työurien pidentämisen haasteiden myötä voidaan nähdä opiskelukyvyyn tukemisen tarpeen lisääntyneen (Kujala 2009, 6). Suurin osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista toivoi koulun tukevan enemmän opiskelukykyään (Kuvio 30). Avoimessa kysymyksessä koskien opiskelukyvyyn parantumista 10 opiskelijaa kokisi opiskelukykynsä nousevan, mikäli saisi ryhmän opettajalta tai opinto-ohjaajalta lisää ohjausta.



Kuvio 30. Opiskelukyvyyn tukeminen koulun taholta

Kyselyyn vastanneet opiskelijat arvioivat suurimmaksi osaksi opiskelukykynsä melko hyväksi tai hyväksi. Ainoastaan pieni osa koki opiskelukykynsä huonoksi. (Kuvio 31.) Mielestämme tämä on todella hyvä tulos. Tämä on yhtäläinen tulos verrattuna aiempiin tuloksiin. Enemmistö vastaajista on suureen osaan esitettyihin kysymyksiin vastannut hyvillä arvosanoilla. Tämä tukee sitä, että edellä mainituilla asioilla on vaikutusta opiskelukykyyn ja suurimmalla osalla Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijoista on hyvä opiskelukyky.





Kuvio 31. Opiskelukyky

Pohdimme Kuntun (2009) opiskelukykykaavion osa-alueiden yhteisvaikutusta opiskelukykyyn ja vastauksista voimme huomata, ettei yksittäisillä heikoksi koetuilla alueilla ole radikaalia vaikutusta kokemukseen opiskelukyvyistä. Tätä tulosta puoltaa se, että esimerkiksi opetuksen taso osa-alueessa opiskelijat kokivat, että opetuksen taso vaihteli eri opintojen välillä ja kuitenkin vastausten perusteella kokonaisuudessaan opetuksen taso koettiin melko hyväksi tai hyväksi. Opinnäytetyömme perusteella hyväksi koettu opiskelukyky kertoo siitä, että opiskelukykyyn eri osa-alueet ovat vastaajilla melko tasapainossa tai eri osa-alueet kompensoivat toisiaan. Tuloksista ilmeni, että hyvällä elämänhallinnalla on positiivisia vaikutuksia opiskelukykyyn. Opiskelijoista 56% arvioi elämänhallintansa hyväksi ja samat opiskelijat arvioivat myös opiskelukykynsä hyväksi tai melko hyväksi. On syytä muistaa, että jokainen opiskelija arvioi oman opiskelukykynsä ja siihen vaikuttavat tekijät yksilöllisesti.

## 9 KESKEISET TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Yksi keskeisimmistä opinnäytetyömme tuloksista oli se, että Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijat kokivat opiskelukykyänsä keskimäärin hyväksi. Opiskelijat näkivät selkeitä yksittäisiä kehityskohteita opiskelukykyänsä kannalta, mutta hyväksi koetut osa-alueet näyttäisivät tasapainottavan huonoja ja tämä näkyy opiskelukyvyyn kokonaisarviossa. Opiskelijat tunnistivat selkeästi Kuntun (2009) opiskelukykykaavion osa-alueiden olevan opiskelukykyyn vaikuttavia asioita ja tämä lisää opinnäytetyön tulosten luotettavuutta. Opinnäytetyön tulosten luotettavuutta lisää myös se, että vertailussa käyttämiemme tutkimusten tulokset ovat yhtenäisiä saamiemme tulosten kanssa.

Opinnäytetyön tulosten perusteella yksilöllinen kokemus ja opiskelijan persoonallisuus korostuvat määriteltäessä opiskelukykyä. Aiheeseen liittyvä teoria tukee tätä johtopäätöstä. Tulosten tulkinnassa olemme kuitenkin nostaneet esille enemmistön vastauksia, jotka kertovat yleisestä kokemuksesta opiskelukykyä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tampereen ammattikorkeakoulu voi tulosten perusteella kehittää toimintaansa lisäämällä ohjausta ja hankkimalla yksiköihin omat opinto-ohjaajat. Opiskelijoiden kokemusten mukaan ohjauksen lisääminen parantaisi heidän opiskelukykyään. Tampereen ammattikorkeakoulu voisi opiskelijajärjestön toiminnan tueksi lisätä yhteisöllisyyttä vahvistavaa toimintaa omalta taholtaan ja tätä kautta parantaa opiskeluilmapiiriä entisestään.

Vastauksista kävi ilmi, että Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijat kokivat melko paljon stressiä. Pitkään jatkunut stressi voi altistaa psyykkiselle oireilulle (Lönnqvist 2009). Psykkisiin oireisiin apua olivat hakeneet sellaiset opiskelijat, jotka kokivat stressiä ja suurin osa heistä koki stressiä paljon. Sosiaalisella verkostolla ei tämän tutkimuksen tulosten perusteella näytä olevan vaikutusta psyykkisten oireiden ilmaantumiseen, sillä kukaan psyykkisiin oireisiin apua hakeneista ei kokenut sosiaalista verkostoaan huonoksi. Suurin stressiä aiheuttava tekijä oli opiskelu ja koulutöiden määrä koettiin kuormittavaksi. Tämän tuloksen pohjalta Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan tulisi kehittää toimintaansa tasoittamalla koulutyön määrää.

Opiskelijan tulisi opintojen aikana saada emotionaalista, vuorovaikutuksellista ja reflektioivaa ohjausta. Ohjausosaamiseen ja ohjauksen rakenteisiin tulee kiinnittää huomiota. (Kujala 2009, 31.) On mahdollista, että yksilöllisellä opiskelijaa tukevalla ohjauksella voitaisiin vaikuttaa opiskelijan kokemukseen stressin määrästä. Näin ollen ohjauksella olisi myös vaikutuksia opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin. Hyvällä ohjauksella voi olla mahdollista myös tukea opiskelijan elämänhallintaa, jolla on tulosten perusteella positiivisia vaikutuksia opiskelukykyyn.

Täyttä vastuuta opiskelijoiden opiskelukyvyistä ei voida kuitenkaan asettaa ammattikorkeakoululle tai yksittäisille opettajille. Osa vastuusta kuuluu opiskelijalle itselleen, mutta pohdimme millaisia vaikutuksia yhteiskunnan rakenteilla on opiskelijoiden kokemaan stressin määrään. Tulosten perusteella opiskelijoiden taloudellinen tilanne lisää opiskelijoiden stressiä. Taloudellisesta tilanteesta aiheutuva stressiä voisi mahdollisesti vähentää tukemalla opiskelijoiden toimeentuloa paremmin. Paineet määräajassa valmistumisesta voivat mahdollisesti lisätä opiskelijoiden stressin määrää.

Nuorten hyvinvointi on nostettu mediassa esille usein viime aikoina. Aamulehti kertoi huhtikuussa 2012, että seitsemän prosenttia alle 30-vuotiaista ei usko jaksavansa ammatissaan edes paria vuotta (Vaahto 2012, A10). Nuorten hyvinvointi herättää paljon keskustelua yhteiskunnallisella tasolla ja kehittämistoimista huolimatta parantamisen varaa löytyy. Yhteiskunnallisella tasolla olisikin nyt syytä kiinnittää huomiota nuorten opiskelukykyyn. Opiskelijat ovat tulevaisuuden työvoimaa, joita tarvitaan työelämään terveinä ja jaksavina.

## 10 PÄÄTÄNTÄ

Opinnäytetyössämme teimme opiskelukykyä kartoittavan tutkimuksen, jolla selvitimme Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalian opiskelijoiden opiskelukykyä, Kuntun (2009) kaavion toimivuutta sekä kuinka Tampereen ammattikorkeakoulu voi kehittää toimintaansa opiskeluvuoden tukemiseksi. Työmme auttaa myös opiskelijaa tunnistamaan mitkä asiat vaikuttavat opiskelukykyyn ja tätä kautta kehittämään omalta osaltaan opiskelukykyään.

Opinnäytetyömme on opettanut meitä monessa suhteessa. Syvensimme tilastotieteen taitojamme ja opettelimme e-lomake kyselyn käyttöä. Opinnäytetyömme on ollut pitkä prosessi, jonka myötä olemme oppineet pitkäjänteisyyttä, kriittistä ajattelukykyä, ajankäytönhallintaa sekä yhteistyötaitoja. Teoriaosuuden myötä opimme myös meille täysin uuden käsitteen ja sen hallinnan.

Opinnäytetyömme on mielestämme erittäin onnistunut ja se hyödyttää sekä Tampereen ammattikorkeakoulua, että opiskelijaa itseään. Opinnäytetyömme tuo esille myös yhteiskunnan roolia opiskeluvuoden tukemisessa. Hyvä opiskelukyky on kaikkien etu ja se antaa edellytykset opiskelijan tulevalle työkyvylle sekä valmistumiselle. Tilastokeskuksen (2011) tutkimuksen mukaan ammattikorkeakoulutuksessa lukuvuonna 2008/2009 koulutuksen keskeyttämisprosentti oli 8.6. Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalianalla keskeyttämisprosentti on alle neljä. Opiskeluvuoden kehittämiskohteista huolimatta sosiaalian opiskelijat siis suoriutuvat opinnoistaan. Opiskeluvuoden tukemisella voidaan vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin ja mahdollisesti valmistumiseen määräajassa. Vastuu opiskeluvuoden tukemisesta kuuluu niin yhteiskunnalle, ammattikorkeakoululle kuin opiskelijalle itselleen.



## LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. 2. – 3. painos. Helsinki: WSOY.

Alkula, T., Pöntinen, S., Ylöstalo, P. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. 1994. Helsinki: WSOY.

Archer, L., Hollingworth, S. & Mendick, H. 2010. Urban Youth and Schooling. Berkshire, GBR: Open University Press.

Berndtson, T. 2003. Opiskelijatutkimus. Opiskelijoiden toimeentulo ja toimeentulon ongelmat. KEELA. Sosiaali- ja terveys turvan katsauksia 65. Helsinki: Edita.

Entwistle, N. 1986. Styles of learning and teaching: An integrated outline of education psychology for students, teachers and lecturers. Chichester wiley.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 11. Painos. Helsinki: Tammi.

Heikkilä, T. 2001. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Huikari, T. & Väisänen, K. 2001. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointi keväällä 2001. Opinnäytetyö. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Hyyppä, M. 2011. Karttuuko sosiaalisesta pääomasta terveystietoa? Teoksessa Vuori, H. (toim.) Terveystietä – Turusta maailman turuille. Turku: Kirja-Aurora.

Kalliopuska, M. 2005. Psykologian sanasto. Helsinki: Otava.

Kansaneläkelaitos, 2011. Tiedotteet: Viisi nuorta eläkkeelle joka päivä.

28.3.2011. Luettu: 23.1.2012.

[www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/net/280311120606ML?OpenDocument](http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/net/280311120606ML?OpenDocument)

Kauppila, R. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. Juva: PS kustannus.

Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Juva: PS kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti. Ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Kilpikivi, P., Pasanen, R. & Toikko, A. 2011. Yhteisöllisyyttä yli rajojen – opettaja- ja opiskelijatuutorien ryhmäprojekti Laureassa. Teoksessa: Vuokila-Oikkonen, P. & Halonen, A. (toim.) Rakentamassa ammattikorkeakouluyhteisöä. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

- Kujala, J. 2009. Opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä: Opiskelijakyvyn edistämisen suositukset yliopistolle. Helsinki: Art–print.
- Kunttu, K. 2009. Tartutaan nuoren masennukseen – Opiskeluterveydenhuollon haasteita. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Alkusanat. Teoksessa: Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: DUODECIM.
- Laaksonen, E. 2005. Yliopisto–opiskelijoiden psyykkinen oireilu ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 38. Helsinki: ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2004. Opi ja ohjaa. Helsinki: WSOY.
- Lehtisalo, L. 2008. Kahdeksan ydinajatusta sivistyksestä. Teoksessa: Nummela, P., Friman, M., Lampinen, O. & Volanen, M. 2008. Ammattikorkeakoulut ja sivistys. Opetusministeriön julkaisuja 2008:34. Koulutus ja tiedepolitiikan osasto
- Lipponen, T., Mikkonen–Ojala, T. & Parkkinen, T. Opiskeluhyvinvointiryhmät opiskelun tukena. Teoksessa: Vuokila–Oikkonen, P. & Halonen, A. 2011. (toim.) Rakentamassa ammattikorkeakoulu yhteisöä. Helsinki: Diakonia–ammattikorkeakoulu.
- Lähteenmaa, J. & Siurala, L. 1991. (toim.) Tutkimuksia 177. Nuoret ja muutos. Tilastokeskus. Helsinki: Nuorisotutkimusseura Ry.
- Lönnqvist, J. 2009. Sairauksien ehkäisy, stressi ja depressio. Duodecim Terveyskirjasto. Sairauksien ehkäisy, stressi ja depressio. Luettu 23.12.2012. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00020](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00020)
- Metsäpelto, R. & Feldt, T. 2009. Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa: Metsäpelto, R. & Feldt, T. (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Juva: PS kustannus.
- Murto, L., Rautniemi, L., Fredriksson, K., Ikonen, S., Mäntysaari, M., Niemi, L., Paldanius, K., Parkkinen, T., Tulva, T., Ylönen, F. & Saari, S. 2004. Eettisyyttä, elastisuutta ja elämää. Helsinki: Korkeakoulujen arviointineuvosto.
- Mäkinen, J. & Olkinuora, E. 2002. Mitä mielessä yliopisto–opiskelun alkumetreillä? Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden yleisorientaatiot. Kasvatus 1.
- Mäkinen, J. & Nurmi, R. 2003 Terveystieteiden ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluorientaatiot Kasvatus 2.

Niskanen, M., Arolainen–Peltola, P., Ylinen, R., Pekkanen, O. & Puolakka, K. 2009. Urasuunnittelusta ammattikorkeakoulujen valttikortti? Kokkola: Keski–Pohjanmaan ammattikorkeakoulu.

Opetusministeriö. 2002. Terveellisen ja turvallisen opiskeluympäristön laadun arvioinnin perusteet perusopetusta varten. Luettu 8.2.2011.  
[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2002/liitteet/opm\\_478\\_27\\_02opisk\\_ymp\\_laatu.pdf?lang=](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2002/liitteet/opm_478_27_02opisk_ymp_laatu.pdf?lang=)

Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Sosiaali– ja terveystieteiden yksikkö. 2009. Henkilökohtainen opetussuunnitelma. Luettu 27.1.2011.  
[www.oamk.fi/sote/opiskelijalle/hops/](http://www.oamk.fi/sote/opiskelijalle/hops/)

Rautakorpi, E. Millainen on mielenterveyttä tukeva opiskeluympäristö. Luettu 27.1.2011. [esok.jyu.fi/kaytannot/miel/Rautakorpi.doc](http://esok.jyu.fi/kaytannot/miel/Rautakorpi.doc)

Rouvinen–Kemppinen, K. & Kemppinen, P. 1998. Tee jotakin toisin – toiminnallinen elämänhallinta. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Putus, T. 2011. Oppilaitos opiskelijan työympäristönä. Teoksessa: Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Salovaara, H. 1998. Oulun yliopisto. Erilaisia oppimisen strategioita. Luettu 20.1.2011. <http://www.wedu oulu.fi/okl/lo/kt2/Ostrval.htm>

Savola, E. & Koskinen–Ollonqvist, P. 2005. Terveystieteiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Terveystieteiden edistämisen keskuksen julkaisusarja 3/2005.

Seppä, E. 2007. Rakastettu ja turvassa. Nuorten yhteisöt, yhteisöllisyys ja yksilöllisyys. Opinnäytetyö. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Helsinki: Työterveyslaitos.

Säntti, J. 1999. Opiskelukyvyn jäljillä. Helsinki: Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs 15/1999.

Sosiaalinen pääoma Suomessa. 2006. Tilastokatsaus. Tilastokeskus. Luettu 25.11.2011. [http://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/v2006/tiedote\\_021\\_2006-03-30.html](http://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/v2006/tiedote_021_2006-03-30.html)

Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijayhdistys PISTO ry. 2010. Opiskelijapalaute kevät 2010.

Tilastokeskus, 2011. Koulutuksen keskeyttäminen. Luettu: 23.1.2012.  
[www.stat.fi/til/kkesk/index.html](http://www.stat.fi/til/kkesk/index.html)



Tilastokeskus, 2011. Opiskelijoiden työssäkäynti. Luettu: 23.1.2012.  
[www.stat.fi/til/opty/index.html](http://www.stat.fi/til/opty/index.html)

Tiilikainen, A. 2000. Uusi opiskelija ja yliopisto. Opiskelijoiden ensimmäisen opintovuoden kokemukset ja vastaanotto yliopistolla. Helsinki: Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs 17/ 2000.

Tynjälä, P., Välimaa, J. & Murtonen, M. 2000. Korkeakoulutus, oppiminen ja työelämä. Juva: PS kustannus.

Uusikylä, K. 2006. Koulu oppimisympäristönä. Teoksessa Perkiö–Mäkelä, M., Nevala, N. & Laine. V (toim.) Hyvä koulu. Helsinki: Työterveyslaitos.

Vahto, J. 2012. Aamulehti 19/4. Työntekijät huolissaan liian kovasta työtahdistasta. Tampere.

Valtakunnallinen OPALA–kysely. OPALA–kyselyn tulokset vuodelta 2008. Hyvinvointi– ja sosiaalipalvelut. Tampere.

Valtakunnallinen OPALA–kysely. OPALA–kyselyn tulokset vuodelta 2010. Hyvinvointi– ja sosiaalipalvelut. Tampere.

Vehviläinen, S., Käki, M., Annala, J. & Mäkinen, M. 2011. Hyvä, paha pedagogiikka. Tampereen yliopiston tiede– ja kulttuurilehti Aikalainen. 5/2011.

Vuori, J. 2009. Persoonallisuuteen liittyvien voimavarojen vahvistaminen. Teoksessa Metsäpelto, R. & Feldt, T (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Juva: PS kustannus.

## LIITTEET

## OPISKELUKYKYKYSELY

Tutkimme opinnäytetyössämme Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijoiden opiskelukykyä. Tutkimuksemme perustuu tähän kyselyyn ja mitä useampi henkilö tähän vastaa, sitä realistisempia tutkimustuloksia saamme.

Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä. Hyvä opiskelukyky antaa pohjaa tulevaisuudessa tarvittavalle työkyvylle. Opiskelukyky koostuu neljästä eri osa-alueesta, jotka ovat opiskeluympäristö, opetustoiminta, omat voimavarat ja opiskelutaidot. Olemme eritelleet opetustoiminnasta ohjauksen omaksi osa-alueekseen.

**Perustiedot**

Mikä on sukupuolesi?  Nainen  
 Mies

Minkä ikäinen olet?

Minkä vuoden opiskelija olet?

Vastausvaihtoehdot: 1., 2., 3. tai 4. vuoden opiskelija

Missä suuntautumisvaihtoehdossa opiskelet?

Vastausvaihtoehdot: Palveluohjaus ja sosiaalityö, Sosiaalinen kuntoutus, Sosiaalipedagogiikka tai En ole vielä suuntautunut

Onko sinulla aiempaa koulutusta?

Vastausvaihtoehdot: Lukio, Ammattitutkinto, Opistotasoinen tutkinto, Korkeakoulu tutkinto, Jokin muu tai Ei koulutusta

**Opetustoiminta**

2 (7)

Millaiseksi koet opetuksen tason ammatillisissa aineissa?

Vastausvaihtoehdot: 1 Huono, 2, 3, 4 tai 5 Erinomainen

Millaiseksi koet opetuksen tason perusopinnoissa?

Vastausvaihtoehdot: 1 Huono, 2, 3, 4 tai 5 Erinomainen

Millaiseksi koet opetuksen tason tutkimusopinnoissa?

Vastausvaihtoehdot: 1 Huono, 2, 3, 4 tai 5 Erinomainen

Millaiseksi koet opetuksen tason harjoitteluissa?

Vastausvaihtoehdot: 1 Huono, 2, 3, 4 tai 5 Erinomainen

**Opiskeluympäristö**

1 Huono

2

Millainen opiskeluympäristö ryhmässäsi on tänä lukuvuonna?

3

4

5 Erinomainen

Miten opiskeluympäristöä voisi parantaa?

Avoin vastausmahdollisuus

Kuinka tulet toimeen opettajien kanssa?

Vastausvaihtoehdot: Erinomaisesti, Hyvin, Melko hyvin, Kohtalaisesti tai Huonosti

Millaiseksi koet opiskelumateriaalin saatavuuden?

Vastausvaihtoehdot: Erinomainen, Hyvä, Melko hyvä, Kohtalainen tai Huono

Millaiseksi koet koulun fyysisenä oppimisympäristönä?

Vastausvaihtoehdot: Erinomainen, Hyvä, Melko hyvä, Kohtalainen tai Huono

3 (7)

Osallistutko opiskelijajärjestön toimintaan?

- Kyllä  
 En

Millaisella sanalla kuvailisit sosiaalialan opiskelijajoukkoa?

### Omat voimavarat

Mikä on siviilisäätysi?

Vastausvaihtoehdot: Avioliitossa, Avoliitossa, Parisuhteessa, Leski tai Naimaton

Kuinka monta tuntia palkkatyötä teet keskimäärin viikossa?

- En lainkaan  
 1-8 tuntia  
 9-16 tuntia  
 17 tuntia tai enemmän

Millaiseksi koet oman taloudellisen tilanteesi?

Vastausvaihtoehdot: Erinomainen, Hyvä, Melko hyvä, Kohtalainen tai Huono

Oletko nostanut opintolainaa?

- Kyllä  
 En

Onko sinulla muita velkoja?

- Kyllä  
 Ei

Millaiseksi koet sosiaalisen verkostosi?

Vastausvaihtoehdot: Erinomainen, Hyvä, Melko hyvä, Kohtalainen tai huono

- Kuinka monta läheistä ystävää sinulla on?
- Ei lainkaan
  - 1-3
  - 4-6
  - 7 tai enemmän

4 (7)

vastaus/

- Kuinka monta tuntia viikossa käytät aikaa verkossa  
chattailuun?
- En lainkaan
  - 1-3 tuntia
  - 4-6 tuntia
  - 7-9 tuntia
  - 10 tuntia tai  
enemmän

Koetko olevasi stressaantunut?

Vastausvaihtoehdot: En lainkaan, Hieman, Jonkin verran tai Paljon

Millaiset asiat stressaavat? Valitse mielestäsi merkittävin tekijä.

Vastausvaihtoehdot: Asuminen, Opiskelu, Työ, Yksinäisyys, Taloudelliset asiat, Parisuhde, Jokin muu tai Mikään ei stressaa

Millaisista asioista saat voimavaroja? Valitse mielestäsi tärkein vaihtoehto. Vastausvaihtoehdot: Parisuhde, Ystävät, Perhe, Harrastukset tai Jokin muu

- Oletko opiskelun aikana hakenut apua psyykkisiin oireisiin?
- Kyllä
  - En

Mistä olet hakenut apua?

Vastausvaihtoehdot: Mielenterveystoimisto, Opiskelijaterveydenhuolto, Opettaja, Omalääkäri, Jokin muu tai En ole hakenut/ tarvinnut apua

Millaiseksi koet elämönhallintasi?

Vastausvaihtoehdot: Erinomaiseksi, Hyväksi, Melko hyväksi, Kohtalaiseksi, Huonoksi tai En osaa sanoa

## Ohjaus

Koetko saavasi riittävästi ohjausta opintoihisi?  Kyllä  
 Ei

Millaista ohjausta olet saanut ryhmäsi vastuuopettajalta?

Vastausvaihtoehdot: Erinomaista, Hyvää, Melko hyvää, Kohtalaista tai Huonoa  
 5 (7)

Millaista ohjausta olet saanut opintotoimistolta? (jatkuu)

Vastausvaihtoehdot: Erinomaista, Hyvää, Melko hyvää, Kohtalaista tai Huonoa

Millaista ohjausta olet saanut ammatilliseen kasvuun?

Vastausvaihtoehdot: Erinomaista, Hyvää, Melko hyvää, Kohtalaista tai Huonoa

Millaista ohjausta olet saanut harjoitteluissa?

Vastausvaihtoehdot: Erinomaista, Hyvää, Melko hyvää, Kohtalaista tai Huonoa

Millaista ohjausta olet saanut urasuunnitteluun?

Vastausvaihtoehdot: Erinomaista, Hyvää, Melko hyvää, Kohtalaista tai Huonoa

Kyllä

Tulisiko koulussa olla oma opinto-ohjaaja?  Ei

En osaa sanoa

## Opiskelutaidot

1 En lainkaan varma

2

Kuinka varma olet alavalinnastasi?  3

4

5 Täysin varma

Millaiset ongelmanratkaisutaidot sinulla mielestäsi on?

Vastausvaihtoehdot: Erinomaiset, Hyvät, Melko hyvät, Kohtalaiset, Huonot tai En osaa sanoa

Pitäisikö mielestäsi ongelmanratkaisutaitojen sisältyä opetukseen?  Kyllä  
 Ei

6 (7)

Onko mielestäsi kriittinen ajattelutaitosi kehittynyt opintojen aikana?

Vastausvaihtoehdot: Kyllä, Ei tai En osaa sanoa

Kuinka paljon opintopisteitä sinulle on kuluvan vuoden aikana kertynyt?  20-30  
 31-40 (jatkuu)  
 41-60  
 61 tai enemmän

1-2  
Millaisia arvosanoja olet keskimäärin saanut?  3-4  
 5

Oletko tyytyväinen ajankäyttöösi?

Vastausvaihtoehdot: Erittäin tyytyväinen, Tyytyväinen, Melko tyytyväinen, Kohtalaisen tyytyväinen tai En lainkaan tyytyväinen

Kuinka kuormittavana koet koulutyöt?

Vastausvaihtoehdot: Erittäin kuormittavana, Hyvin kuormittavana, Melko kuormittavana, Hieman kuormittavana tai En lainkaan kuormittavana

Millainen on tämänhetkinen opiskelumotivaatiosi?  1 Huono  
 2

- 3
- 4
- 5 Erinomainen

Mitä pitäisi tapahtua, jotta se nousisi?

Avoin vastausmahdollisuus

(jatkuu)



**Opiskelukyky**

7 (7)

Kuinka paljon edellä mainituilla asioilla on mielestäsi vaikutusta opiskelukykysi?

Vastausvaihtoehdot: Erittäin paljon, Paljon, Jonkin verran, Hieman, Ei lainkaan, En osaa sanoa

Millaiseksi koet tämän hetkisen opiskelukyksesi?

Vastausvaihtoehdot: Erittäin hyvä, Hyvä, Melko hyvä, Kohtalainen tai Huono

Mitä pitäisi tapahtua, jotta opiskelukyksesi parantuisi?

Avoin vastausmahdollisuus

Toivoisitko koulun tukevan enemmän opiskelukykyäsi?

Kyllä

En

Miten toivoisit koulun tukevan opiskelukykyäsi?

Avoin vastausmahdollisuus

**KIITOS VASTAUKSESTASI!**