



Tampereen ammattikorkeakoulu

AMMATILLINEN OPETTAJAKORKEAKOULU

ERITYISKASVATUKSEN AMMATILLISET ERIKOISTUMISOPINNOT

”Kui sää voit?”
– Ammattikorkeakouluopiskelijoiden
kokemuksia tuen tarpeesta

Marja Naatula
Heli Virjonen

2008

NAATULA MARJA, VIRJONEN HELI: ”Kui sää voit?” –
Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia tuen tarpeesta
Tampereen ammattikorkeakoulu
Erityiskasvatuksen ammatillisten erikoistumisopintojen kehittämishanke 33 s + 4 liites.
Ryhmän opettaja Päivi Lehtonen
Toukokuu 2008
Asiasanat: opiskelukyky, oppimiskyky, opiskelutaidot, oppimisympäristö, opetus ja ohjaus

TIIVISTELMÄ

Kehittämishankkeemme tavoitteena on kuvata ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opiskelukykyä ja heidän kokemiaan ongelmia. Lisäksi selvitämme heidän näkemyksiään opiskelukykyyn liittyvän tuen riittävydestä ja näkemyksiä kehittämistarpeista. Tämä erityiskasvatuksen erikoistumisopintoihin kuuluva hanke käsittää sosiaalialan opiskelijoiden opiskelukykyyn liittyvän haastattelututkimuksen. Tutkimus liittyy osana laajempaan Turun ammattikorkeakoulussa tehtävään ”Mielenterveysongelmat oppimisen esteenä ” – hankkeeseen.

Viitekehyksessä perehdytään opiskelukykyyn käsitteeseen sekä ammattikorkeakouluun toimintaympäristönä. Hankkeen empiirinen osuus on teemahaastattelu. Haastattelut tehtiin kymmenelle sosiaalialan opiskelijalle.

Kehittämishanke osoittaa, että yhteisöllisyydellä on erittäin merkittävä osuus opiskelukyvyssä. Myös yksilöllinen ohjaus ja huomioiminen nähdään erittäin tärkeänä. Turun ammattikorkeakoulun ohjaus- ja tukipalvelut ovat varsin kattavat ja riittävät useimmille opiskelijoille. Tästä huolimatta haastatteluista ilmeni, että opiskelijat tarvitsevat opiskelukykynsä tueksi myös vaihtelevia erityisiä tukipalveluja. Näitä voivat olla esimerkiksi mielialakoulut, ajankäytön hallinta, esiintymiskoulutus ja psykologipalvelut.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	4
2 OPISKELUKYKYYN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	5
2.1 Terveys ja voimavarat.....	7
2.2 Opiskeluympäristö	8
2.3 Opiskelutaidot.....	8
2.4 Opetus ja ohjaus.....	9
3 OPISKELUKYKYÄ TUKEVA TOIMINTA TURUN AMMATTIKORKEA- KOULUSSA	10
3.1 Ammattikorkeakoulu toimintaympäristönä	10
3.2 Sosiaalialan koulutusohjelman pedagogiset periaatteet.....	16
3.3 Haasteita oppimisympäristölle opiskelijoiden oppimiskyvyn turvaamiseksi	17
4. KATSAUS OPISKELIJOIDEN KOKEMAAN TYYTYVÄISYYTEEN	18
4.1 Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin liittyviä tutkimuksia.....	18
4.2 Turun ammattikorkeakoulun opiskelijabarometrit	19
5 OPISKELIJAHAASTATTELUIJEN TOTEUTUS	20
5.1 Teemahaastattelu ja sen toteutus.....	20
5.2 Haastattelun analyysi	21
6 OPISKELUKYKY OPISKELIJOIDEN KUVAAMANA	22
6.1 Haastattelujen tulokset	22
6.2 Yhteenveto opiskelukyvystä ja tuen tarpeesta	29
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	30

LÄHTEET

LIITTEET

Liite 1. Kui sää voit? – Mielenterveysongelmat oppimisen esteenä -hanke

Liite 2. Haastattelurunko

KUVIOT

Kuvio 1. Opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät

Kuvio 2. Opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä Turun ammattikorkeakoulussa

TAULUKOT

Taulukko 1. Opiskelukyky ja tuen tarve opiskelijoiden kuvaamana

1 JOHDANTO

Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opiskelukykyyn vaikuttavat yhä useammat tekijät. Opiskelijat elävät yhä moninaisempien paineitten alaisuudessa ja monet heistä kokevat eri tekijöistä aiheutuvaa stressiä ja kiireen tuntua. Opiskelijan elämään liittyy paljon muutoksia kuten kotoa pois muuttaminen, heikko taloudellinen tilanne, kaveripiirin muutos, muutokset perheen toiminnassa sekä erilaiset seurusteluun ja muihin ihmissuhteisiin liittyvät asiat.

Ammattikorkeakoulun haasteeksi on noussut enenevässä määrin huomioida opiskelijan kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kehittämishankkeemme tavoitteena on kuvata ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opiskelukykyä ja heidän kokemiaan ongelmia. Lisäksi selvitämme heidän näkemyksiään opiskelukykyyn liittyvän tuen riittävydestä ja näkemyksiä kehittämistarpeista. Tämä erityiskasvatuksen erikoistumisopintoihin kuuluva hankkeemme käsittää sosiaalialan opiskelijoiden opiskelukykyyn liittyvän haastattelututkimuksen. Tutkimus liittyy osana laajempaan Turun ammattikorkeakoulussa tehtävään ”Mielenterveysongelmat oppimisen esteenä ” – hankkeeseen. (Liite 1)

Lähtökohtanamme ovat aiemmat tutkimukset, jotka osoittavat, että ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä ehkäisevät monet eri tekijät, kuten kiivas opiskelutahti, opiskelutekniikoihin liittyvät ongelmat, ihmissuhdeongelmat ja heikko taloudellinen tilanne. Tämän hankkeen yksi tehtävä onkin kartoittaa, miten ja millä toiminnoilla ammattikorkeakoulu voisi opiskelijan mielestä paremmin tukea hänen opiskelukykyään. Haastattelun valitsimme tiedonkeruumenetelmäksi, koska halusimme saada aiheesta syvällisempää tietoa ja kuulla opiskelijoiden kertovan näkemyksiään asioista omin sanoin. Kartoituksemme keskeinen käsite on opiskelukyky, joka on kehitelty työkyvyn käsitteestä. Opiskelijahaastattelumme perustuu tämän käsitteen osa-alueisiin. Tässä raportissa hankkeemme taustaksi esittelemme myös yleisesti Turun

ammattikorkeakoulua ja sosiaalialan koulutusohjelmaa oppimisympäristönä. Lisäksi teemme katsauksen aiempiin opiskelijatytytyväisyyskyselyihin.

2 OPISKELUKYKYYN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Tämän hankkeen teoreettisessa hahmottelussa on käytetty hyväksi Työterveyslaitoksen Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa – ohjelmahankkeen (Sulander & Romppanen 2007) tuottamaa mallia. Kyseisessä ohjelmahankkeessa oppilaitoksia tarkasteltiin kuten työpaikkojakin: työterveyden, työsuojelun, yhteisöllisyyden sekä syrjäytymisen ehkäisyyn ja opiskelijoista huolehtimisen kulttuurin näkökulmista. Työterveyslaitoksen hankkeen tuloksena syntyi malli, jossa työkyvyn rinnasteiseksi käsitteeksi nostettiin opiskelijoiden osalta opiskelukyvyn käsite. Malli sisältää neljä eri osa-aluetta, jotka ovat opiskelijan terveys ja voimavarat, opiskeluympäristö, opiskelutaidot sekä opetustoiminta.

Opiskelukykyä tulisi tarkastella toiminnallisena kokonaisuutena eikä ainoastaan yhden ulottuvuuden näkökulmasta, kuten esimerkiksi yksilön terveytenä ja voimavaroina. Vaikuttamalla opiskelukyvyn useisiin ulottuvuuksiin ja niissä tunnistettaviin tekijöihin voidaan edistää opiskelijan opiskelukykyä. Opiskelukyvyyssä on kyse tasapainosta. Jos esim. opiskelijan omat voimavarat ovat alentuneet, voivat opiskelutaidot, opetus ja opiskeluyhteisö kompensoida tilannetta. Puutteellista opiskelutaitoa puolestaan voidaan korjata ohjaustoimin. (Kunttu 2008)

Opiskelukyvyn taustalla ovat yleiset sosioekonomiset, kulttuuriset ja ympäristön olosuhteet. Nämä välittyvät opiskelukykyyn yhteiskunnallisten instituutioiden kautta - kuten esim. terveys- ja hyvinvointipalvelut ja opintotukijärjestelmä. Nämä vaikuttavat vahvistaen tai heikentäen opiskelijan voimavaroja, opiskelutaitoja, opiskeluympäristöä ja opetustoimintaa. Opiskelukyky voidaan siis nähdä monimutkaisen systeemin tuotoksena. (Kunttu 2008)

Opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät

Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa -hanke,
Työterveyslaitos,



Kuvio 1. Opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät (Kunttu 2008)

Myös Sántin (1999) tutkimuksen perusteella oppilaitokseen integroituminen ja avoin vuorovaikutuksellisuus opiskelijoiden ja opettajien välillä ovat tärkeitä opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä. Näillä tekijöillä on merkitystä opiskelijan roolin ja tehtävän selventämisessä ja toteuttamisessa. Tutkijan mukaan määrän lisäksi olisi ohjaus- ja palautekäytännöistä puhuttaessa kiinnitettävä huomiota myös laadullisiin kysymyksiin. Sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset opetusmenetelmät näyttäisivät mahdollistavan opiskelijan integroimisen oppilaitokseen ja ohjauksen luonnollisessa oppimiskontekstissa.

2.1 Terveys ja voimavarat

Suomessa on seurattu jo useiden vuosien ajan opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia tekemällä säännöllisesti opiskelijaterveyskyselyjä. Tutkimusten mukaan viime vuosina on tapahtunut positiivista kehitystä tupakoinnin, alkoholinkäytön ja liikunnan osalta. Sen sijaan negatiivisena asiana on havaittu selkeää nousua opiskelijoiden henkisen pahoinvoinnin ja masennusoireiden lisääntymisen osalta. (Ks. Kunttu 2004; Kunttu ja Huttunen 2005.)

Terveyden lähikäsite hyvinvointi ymmärretään subjektiiviseksi tuntemukseksi, joka on riippuvainen ihmisen kulloisestakin mielentilasta. Hyvinvointi sisältää useimmiten henkisen, sosiaalisen, aineellisen ja poliittisen ulottuvuuden. Sulander & Romppanen (2007, 14-15) toteavat, että tiettyyn ikävaiheeseen kuuluvilla ajankohtaisilla elämäntapahtumilla, opintojen aikaisella työnteolla, omilla psyykkisillä voimavaroilla, stressi- ja elämäntalenteilla sekä sosiaalisilla suhteilla ja verkostoilla on vaikutusta opiskelun sujumiseen ja sitä kautta hyvinvoinnin kokemiseen.

Liuska (1998) tutki eri alojen yliopisto-opiskelijoiden stressitekijöitä. Keskeisiksi stressiä aiheuttaviksi tekijöiksi osoittautuivat ihmissuhteet ja vapaa-ajan vähyys. Myös rahan riittämättömyys ja yksinäisyys sekä asuminen kaukana omista läheisistä ihmisistä olivat selkeitä riskitekijöitä. Tenttiruuhkat, opintovaatimukset ja ryhmätyöt tuottivat toisille huolta, joillekin taas huono itsetunto ja esiintymisjännitys.

Opiskelijoiden terveyden, hyvinvoinnin ja opiskelukykyisyyden lisääminen on eräs opiskelijaterveydenhuollon keskeisistä tavoitteista. Opiskelijoiden hyvinvointi on määritelty arkeen ja opintoihin liittyvänä elämäntalenteena eli kykynä hoitaa eteen tulevia asioita ja tilanteita. Keskeisenä osana ovat taidot, joita opinnoista selviäminen edellyttää. Elämäntalenteen tunne korreloi erittäin merkittävästi arvion oman opiskelun etenemisestä. Stressiltä ja muilta terveysuhilta suojaava tekijä on tunne, että kykenee hyödyntämään erilaisia selviytymiskeinoja ja voimavaroja omassa elämässään.

2.2 Opiskeluympäristö

Opiskeluympäristö on opiskelijaa ympäröivä vuorovaikutus- ja toimintaympäristö, johon kuuluvat opettajat, opiskelutoverit, materiaallinen ympäristö ja toimintoja ohjaava suunnitelma. Oppimisympäristö on lähikäsite, joka voi tarkoittaa paitsi koulurakennusta niin myös kirjastoa, museota sekä virtuaalista ympäristöä. Lisäksi oppimisympäristöön kuuluvat oppijat, opettajat, oppimiskäsitykset, oppimislähteet, toiminta ja tekniikka. (Happonen 2002, 5 - 6.)

Opiskeluympäristön fyysisiä tekijöitä ovat luonnon ympäristö, rakennettu ympäristö ja oppilaitoksen opetustilat ja -välineet. Psykkisiin tekijöihin kuuluvat ilmapiiri ja asennoituminen. Sosiaalisia tekijöitä ovat koulun toimintakulttuuri ja ihmisten väliset suhteet sekä vuorovaikutus. Sitten ovat vielä pedagogiset tekijät, joissa konkretisoituvat opettajan pedagogisen ajattelun ilmeneminen ja todentaminen työtapojen ja -menetelmien kautta. (Sulander & Romppanen 2007, 34.)

2.3 Opiskelutaidot

Oppiminen on prosessi, jossa myös emotionaalinen osuus on tärkeä. Pohdinnat siitä, millainen minä olen oppijana, kuinka luotan omaan kykyihini, mitkä ovat oppimisstrategiani, ovat osoituksia metakognitiivisten taitojen yhteydestä oppimiseen. Noiden taitojen korkein taso on itsesäätelyky, joka muodostuu seuraavista tekijöistä: oppimisen ennakkosuunnitelma (mm. odotukset, positiivisuus, suoritusahdistus, oppimisstrategiat (ajanhallinta, sinnikkyys, avun ja tuen hakeminen), oppimistaidot (kriittinen ajattelu) ja selviytymisstrategiat. Tärkeintä on, että opiskelijalla on itseluottamusta ja hallinnan tunnetta suhteessa omaan toimintaan ja sen tuloksiin. Yksilöllisten taitojen lisäksi oppimisessa korostetaan myös sosiaalista puolta, jossa

vuorovaikutus ja yhdessä oppiminen nähdään tärkeinä taitoina tulevaa työelämää ajatellen. (Sulander & Romppanen 2007, 20 - 21.)

Opiskelijan oma motivoituneisuus on tärkeä edellytys opiskelussa onnistumisen kokemukselle. Motivaation kehittäminen ja ylläpitäminen on oppimiseen liittyvä keskeinen taito. Motivaation ja hyvinvoinnin välillä on kumulatiivisia kehiä. Ne voivat pahimmillaan muodostaa noidankehän, jossa ongelmalliset tavoitteet, negatiivinen kuva itsestä, tehottomuus ja huonot saavutusodotukset johtavat masennukseen sekä itsearvostuksen ja elämäntyytyväisyyden vähenemiseen. (Emt., 23 - 24.)

2.4 Opetus ja ohjaus

Ammattikorkeakoulupedagogiikka perustuu konstruktivistiseen tai sosiokonstruktiiviseen oppimiskäsitykseen, jossa korostuvat opiskelijan itseohjautuvuus, suunnitelmallisuus ja vastuullisuus. Jälkimmäiseen näkemykseen liittyy vahvasti tiedon yhteinen kehittäminen ja vuorovaikutus sekä muiden oppijoiden että opettajien kanssa. Opettajalla on tärkeä rooli ottaa vastuuta opiskelijan tukemisesta ja ammatillisen kasvun ohjauksesta. Opettajalta edellytetään vahvaa oppimisnäkemystä, tavoitetietoisuutta, asiantuntijuutta ja reflektiivisyyttä.

Opiskelukyvyn ns. pilvimallissa (Esim. Kunttu 2005) yhden osa-alueen muodostavat siis opetus ja ohjaus yhdessä. Opintojen ohjaus- ja neuvontatyö nousi korkeakouluissa 1990-luvulla voimakkaasti esille. Monien opiskelijoiden opinnot pitkittyvät tai keskeytyvät kokonaan. Opiskelijamäärien lisääntymisen myötä myös opiskelijoiden heterogeenisyys on lisääntynyt. Niinpä sekä opiskelijat itse että myös hallinnon edustajat toivovat tehokkaammalla ohjauksella saatavan parempia oppimistuloksia aikaan.

Tuutorointia pidetään opiskelijan ohjauksena, tukemisena ja opastamisena, jossa tavoitteena on oppimisen edistäminen, integroiminen kouluyhteisöön ja opiskelijan ammatillinen kasvun tukeminen. Ohjauksen kaari alkaa ennen opintoja, kun etsitään kiinnostavia opintoaloja ja valmistaudutaan valintakokeisiin. Alussa ohjauksen

tavoitteena on saada opinnot sujuvasti alkuun ja tutustuttaa vasta-alkajat toisiinsa. Ensimmäisenä ja toisena opiskeluvuonna opiskelija seuraa opiskelusuunnitelmaansa, jota tarkennetaan opettajatuutorin ohjaamana. Opintojen keskivaiheessa pohditaan eri suuntautumisvaihtoehtoja ja omia tulevia uranäkymiä. Opintojen viimeistä vaihetta hallitsee opinnäytetyön tekeminen ja siihen liittyvä ohjaus. (Ks. Levander, Kaivola & Nevgi 2003; Turun ammattikorkeakoulu, sosiaalialan tuutorointisuunnitelma 2007.)

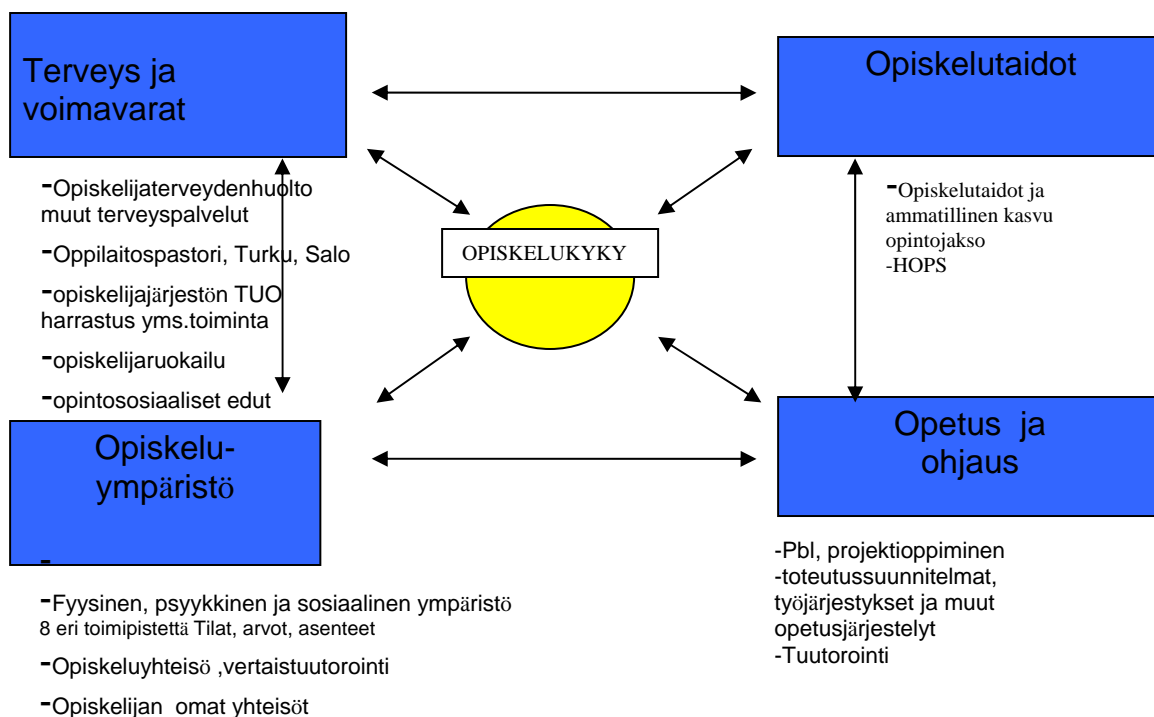
Suurin osa eli kolme neljäsosaa ammattikorkeakouluopiskelijoista (N=3674) katsoo opintojen ohjauksen olevan riittävää. Se tarkoittaa kokemusta ohjauksen ja tuen saatavuudesta ja että opiskelija kokee tietävänsä, mistä apua saa tarvittaessa. Eniten ongelmia koettiin tenttiin lukemisessa ja omatoimisuutta vaativissa oppimistehtävissä. Kokemus ohjauksen riittävydestä näyttää olevan yhteydessä opiskelusta pitämiseen ja se taas liittyy usein motivaatioon - sitä jaksaa tehdä, minkä kokee myönteiseksi. (Nikkanen 2004, 5-6.)

3 OPISKELUKYKYÄ TUKEVA TOIMINTA TURUN AMMATTIKORKEAKOULUSSA

3.1 Ammattikorkeakoulu toimintaympäristönä

Turun ammattikorkeakoulussa on opiskelijoita yli 8000. Lisäksi sekä aikuisten tutkintoon johtavassa että ylempään AMK-tutkintoon johtavassa koulutuksessa ja erikoistumisopinnoissa opiskelee noin 1500 opiskelijaa. Oppilaitoksella on kahdeksan eri toimipistettä ja koulutusta seitsemällä eri koulutusalueella. Monialaisen ja laajan koulutuksen perusteella voidaan olettaa, että opiskelijoina on monenlaisia oppijoita erilaisin oppimiskyvyin.

Seuraavassa kuviossa esitetään palveluita, toimintoja ja tukimuotoja, jotka vaikuttavat opiskelijan opiskelukykyyn. Kuvio on jaettu opiskelukykyyn vaikuttaviin tekijöihin: opiskelijan voimavarat ja terveys, opiskelutaidot, opiskeluympäristö sekä opetus ja ohjaus. (Ks. Kunttu 2008)



Kuvio2. Opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä Turun ammattikorkeakoulussa

Terveys ja voimavarat

Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tukena ylläpitää opiskelun edellyttämää terveyttään ja voimavaroja ovat yleiset opintososiaaliset palvelut ja tuet. Turussa opiskelevat ammattikorkeakoulun opiskelijat kuuluvat Turun kaupungin terveystoimen opiskelijaterveydenhuollon piiriin kotikunnasta riippumatta. Muualla Varsinais-Suomessa opiskelevat käyttävät kyseisen opiskelupaikkakunnan opiskelijaterveydenhuollon palveluja, vaikka olisivatkin turkulaisia. Opiskelijaterveydenhuollossa on käytettävissä kansanterveyslain mukaiset maksuttomat yleislääkärin -, terveydenhoitajan -, psykologin -, laboratorio - ja röntgenpalvelut. Hammashuolto on maksullista 18 v. täyttäneille. Laboratorioon, röntgeniin ja psykologille tarvitaan lähete. Oppilaitospappi on käytössä

Turun ja Salon toimipisteiden opiskelijoilla. Yhteydenotot ovat hyvin moninaisia, mutta hyvin usein taustalla ovat opiskelijan jaksamiseen ja yksinäisyyteen liittyvät ongelmat.

Opiskelijoilla on oikeus normaaliin korkeakouluopiskelijan opintotukeen. Päivittäinen ruokailu varmistetaan ateriaedulla. Ateriaedun saavat perustutkintoa päätoimisesti suorittavat ja sellaiset jatko tai täydennyskoulutuksessa olevat opiskelijat, jotka ovat oikeutettuja opintotukeen. Jokaisella toimipisteellä on opiskelijaruokala.

Opiskelijakunta TUO järjestää opiskelijoille erilaisia tapahtumia ja mahdollisuutta osallistua opiskelijajärjestötoimintaan. Liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen kuuluu olennaisena osana opiskelijakunnan toimintaan. Opiskelijakunta osallistuu myös opiskelijatuutoritoiminnan kehittämiseen.

Opiskelutaitojen tukeminen

Turun ammattikorkeakoulussa opiskelijat aloittavat opinnot ”Opiskelutaidot ja ammatillinen kasvu” – jaksolla. Jakson alussa on selkeästi opiskelutaitoihin liittyvä osio, mutta jakso kattaa myös koko opiskeluajan jatkuvia ammatillisen kasvun tavoitteita

Jakson tavoitteet ja sisällöt:

Opiskelija perehtyy ammattikorkeakouluopiskeluun ja saa valmiuksia hyödyntää ammattikorkeakoulun tarjoamia mahdollisuuksia ammattiopinnoissaan.

Koulutusalaan ja opiskeluryhmään tutustuminen

- *ammattikorkeakoulu oppimisympäristönä*
- *ammattikorkeakoulututkinnon rakenne ja sisältö*
- *koulutusohjelmat ja niiden tarjoamat mahdollisuudet*
- *oman koulutusohjelman opetussuunnitelman esittely ja siihen tutustuminen*
- *ammattikorkeakouluopiskelua koskevat säädökset ja määräykset.*

Opintososiaaliset edut

- *opintojen rahoitus*
- *terveydenhuolto*
- *ateria- ja matkaedut*
- *opiskelijakunnan esittäytyminen.*

Ammatillinen kasvu

Opiskelija oppii arvioimaan omaa lähtötasoaan ja kehittymishaasteitaan sekä laatimaan niiden pohjalta henkilökohtaisen opiskelusuunnitelmansa, jota hän arvioi ja täydentää koko opiskelunsa ajan. Hän harjaantuu tutkivaan työotteeseen ja oppimiseen kehittyäkseen alansa asiantuntijaksi. Hän tiedostaa yhteiskunnallisten muutosten vaikutukset työelämään ja ammattialaansa.

Opiskelutaidot

- *oman oppimistyylin tunnistaminen*
- *erilaisiin oppimisympäristöihin tutustuminen (winha, optima ym.)*
- *oppimistaitojen kehittäminen*
- *itsearvioinnin ja itseohjautuvuuden kehittäminen*
- *kirjaston käyttöön tutustuminen*
- *henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman ja portfolion rakentaminen*
- *yhteistyötaidot ja ammatti-identiteetti*
- *tutorryhmä oppimisen tukena*
- *ammattietiikka.*

Kansainvälisyys

- *mahdollisuudet vieraskieliseen opiskeluun sekä opiskeluun ja harjoitteluun ulkomailla*
- *kansainvälisyys ammatillisena pätevyytensä.*

Ura- ja rekrytointipalvelut

- *urasuunnittelutaidot*
- *työnhakutaidot*
- *työelämä tietous ja yrittäjäyys*
- *sisäinen yrittäjäyys*
- *työelämäyhteydet (alumnit ym.)*
- *ammattijärjestöt.*

Opetus ja ohjaus

Turun ammattikorkeakoulu on panostanut opetuksen kehittämiseen mm. erillisellä OPInnot-kehitysohjelmalla. Opetusta ja ohjausta on kehitetty mm. ongelmaperustaisen oppimisen (PBL), verkkopedagogiikan, projektioppimisen ja harjoittelun hankkeilla. Yksi hanke keskittyi koko ammattikorkeakoulun opetussuunnitelmien laadulliseen kehittämiseen yhtenä painopisteenä opintojen mitoitus. Opintojen mitoitus tulee olla opiskelijälähtöistä ja oppimis- ja osaamisperustaista.

Ammattikorkeakoululla on yhtenäinen ohjausjärjestelmä. Turun AMK:ssa toimii 12 opinto-ohjaajaa ja noin 250 opettajatuutoria. Tavoitteena on mm., että kaikkien opiskelijoiden kanssa käydään kehityskeskustelut ja jokainen opiskelija laatii oman opiskelusuunnitelman (HOPS). Tiiviillä yhteydenpidolla ja kokonaisvaltaisella ohjauksella pyritään tukemaan opiskelijan normiaikaista valmistumista. Ohjausmenetelminä ovat mm. yksilö- ja ryhmäohjaus sekä opintojen seuranta. Ohjeeksi opettajatuutoreille on annettu, että opiskelijan opintojen viivästymiseen on puututtava viipymättä ja ongelma ratkaistava keskustelulla, lisäopetuksella tms. Tavoitteena on systemaattinen HOPSien hyväksikäyttö koko ammattikorkeakoulussa sekä oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja varhainen puuttuminen ongelmiin.

Turun ammattikorkeakoulun toimintaohjeen mukaisesti opettajatuutorin ja opinto-ohjaajan tehtävät on määritelty seuraavasti:

Opettajatuutorin toimenkuva:

- *opiskelijavalintoihin osallistuminen*
 - o *uusien opiskelijoiden alkuperäisten todistusten tarkistaminen kahden ensimmäisen opiskeluviikon aikana*
- *opiskelijan ammatillisen kasvun tukeminen*
 - o *vastaa opintojakson ”Opiskelutaidot ja ammatillinen kasvu” toteutuksesta*
 - o *toteuttaa opiskelijoidensa luokka-, pienryhmä- ja henkilökohtaista ohjausta (lähi- ja verkko-ohjaus)*
 - o *käy opiskelijoidensa kanssa kehityskeskusteluja, HOPS-ohjaus*
 - o *ohjaa opiskelijoita portfolion tekemisessä*
- *opiskelijoiden opintojen edistymisen seuranta*
 - o *aloittaa tehostetun ohjauksen, mikäli opinnot eivät etene normiajassa*
 - o *tunnistaa oppimisen esteet ja ohjaa opiskelijan tarvittaessa edelleen asiantuntijalle (esim. opo, terveydenhoitaja)*
- *opiskelijoiden ohjaus erityistilanteissa*
 - o *ohjaa siirto-opiskelijoita opintojen suunnittelussa*
 - o *ohjaa poissaolokauden jälkeen palaavia opiskelijoita opintojen suunnittelussa*
- *tuutoroinnin kehittäminen*
 - o *osallistuu opettajatuutorien perus- ja jatkokoulutukseen*
 - o *osallistuu tuutoriryhmän (opettaja- ja opiskelijatuutorien) tapaamisiin*
 - o *osallistuu tuutoroinnin kehittämishankkeisiin*
 - o *arvioi tuutoritoimintaa*

Opettajatuutorin resurssin henkilökohtaiseen ohjaukseen tulee olla vähintään 1 tunti/opiskelija/lukukausi sekä muihin tehtäviin vähintään 20 tuntia/lukukausi/20 opiskelijaa.

Opinto-ohjaajan toimenkuva:

- *opinto-ohjauksen kehittäminen*
 - *osallistuu opinto-ohjauksen strategian laatimiseen ja toteuttamiseen*
 - *osallistuu ohjauksen kehittämishankkeisiin ja täydennyskoulutukseen*
 - *suunnittelee ja toteuttaa opettaja- ja opiskelijatuutorien koulutusta*
 - *arvioi ohjaustoimintaa*
- *ohjauksen koordinointi*
 - *koordinoi opettaja- ja opiskelijatuutorointia*
 - *koordinoi opintojaksoa ”Opiskelutaidot ja ammatillinen kasvu” ja toteuttaa sen orientoivaa osuutta*
- *ohjaustoiminta*
 - *tukee opiskelijoiden ammatillista kasvua*
 - *ohjaa opiskelijoita erityistapauksissa ja osallistuu HOPS-ohjaukseen*
 - *neuvoo opiskelijoita oikeusturva- ja opintotukiasioissa*
- *opinto-ohjauksen asiantuntijatehtävät*
 - *tukee henkilöstöä ohjauskysymyksissä*
 - *ottaa kantaa opetussuunnitelmien ja opetusjärjestelyjen kuormittavuuteen*
 - *toimii asiantuntijajäsenenä eri työryhmissä*
 - *seuraa palautteita ja tilastoja sekä reagoi niihin*
- *hakijarekrytointi*
 - *tekee oppilaitosyhteistyötä*
 - *suunnittelee ja toteuttaa erilaisia tapahtumia ja messuja*
 - *tuottaa materiaalia (Hakijan opas, verkkosivut, ilmoitukset)*
 - *tiedottaa, ohjaa ja neuvoo asiakkaita (hakijat, työvoimahallinto, opot, ym.)*
- *opiskelijavalinta*
 - *osallistuu valintakoejärjestelyihin*
 - *osallistuu erikoistapausvalintojen käsittelyyn*
- *ohjauksen verkostoyhteistyö*
 - *osallistuu opiskelijavalintayhteistyöhön sekä muihin alueellisiin ja kansallisiin verkostoihin.*

Opiskeluympäristö

Ammattikorkeakoulun toimipisteet ovat hyvin erilaisia, joten fyysiset oppimisympäristöt vaihtelevat huomattavasti. Turun ammattikorkeakoulu on määritellyt toiminnalleen yhteisen strategian ja arvot. Kuitenkin eri koulutusaloilla on omia tapoja, historiallisia perinteitä yms., jotka vaikuttavat sosiaaliseen ja psyykkiseen opiskeluympäristöön, sen arvoihin ja asenteisiin.

Kaikissa koulutusohjelmissa on käytössä yhtenäinen opiskelijatuutorointijärjestelmä. Opiskelijatuutoreiden keskeisenä tehtävänä on uusien opiskelijoiden opastaminen opiskeluympäristöön ja yhteisöllisyyden luominen.

3.2 Sosiaalialan koulutusohjelman pedagogiset periaatteet

Koulutusohjelman keskeisenä tehtävänä on turvata opiskelijoille opiskeluympäristö, jossa opiskelija tutkii ajattelunsa ja osaamisensa lähtökohtia, hankkii sosiaalialalla tarvittavaa uutta tietoa ja taitoa ja laajentaa ohjauksen avulla omaa ajattelumalliaan (konstruktivistinen oppimiskäsitys ja muuttuva tiedonkäsitys).

Opiskelu sisältää teoreettisten opintojen lisäksi mm. harjoittelua, projektiopiskelua, verkko-opiskelua, työelämään suuntautuvia tutkimus- ja kehittämistehtäviä sekä monialaista yhteistoimintaa. Opinnoissa korostetaan yksilöllisyyttä, itseohjautuvuutta, valinnaisuutta, yhteisöllisyyttä, työelämälähtöisyyttä, uusiutumista ja tutkimuksellisuutta.

Sosiaalialan koulutusohjelmassa korostuu ammatilliseen asiantuntijuuteen kasvaminen, opiskelijan oma aktiivisuus, vastuullisuus ja itsenäinen opiskelu. Opiskelu alkaa oppimisen taidoista ja sosiaalialan orientaatiopohjan omaksumisesta ja jatkuu ammattiopinnoissa tutkinnon sekä oman opinto-ohjelman valintojen mukaan. Opintojen alkuvaihe perehdyttää sosiaali- ja terveysalan toimintaympäristöön, sosiaalialalla tarvittaviin perusvalmiuksiin, kieli- ja viestintätaitoihin sekä tiedonhallinnan ja tutkimuksen lähtökohtiin. Ammattiopinnot sisältävät sosiaalialan keskeisen tieto- ja taitoperustan. Opintoihin sisältyy teoreettista ja käytännöllistä opiskelua (harjoittelut, projektit). Viimeisen vuoden opinnot sisältävät suuntautumisvaihtoehdon, siihen liittyvän harjoittelun ja opinnäytetyön.

Opiskelija voi tehdä henkilökohtaisia, opiskelusisältöihin ja -alueisiin liittyviä valintoja mm. ammattiopintojen projekteissa, harjoitteluissa (30 op) ja joissakin kohdissa myös kirjallisuusvalinnoissa, suuntautumisvaihtoehdon opinnoissa (60 op) ja vapaasti valittavissa opinnoissa (15 op). Oppimistilanteissa käytetään yleisesti pienryhmätyöskentelyä, opetus- ja ohjauskeskusteluja sekä luentoja.

Opiskelussa keskeisenä periaatteena on opiskelijan henkilökohtaisten oppimistarpeiden kartoittaminen ja opiskelijan aikaisemman alakohtaisen osaamisen huomioiminen opiskelijan henkilökohtaisessa opiskelusuunnitelmassa (HOPS).

Ohjaus perustuu sosiaalialan koulutusohjelman yhteiseen ohjaukseen, ammatillisen kasvun ja tuutoroinnin suunnitelmaan. Suunnitelmassa on määritelty opintokokonaisuuksittain ohjauksen ydinasiat, oppimistehtävät ja ohjauksen muodot. Ohjausta toteutetaan tuutoriryhmässä, ammatillisen kasvun ryhmässä (AKR) ja henkilökohtaisena ohjauksena. Ammatillisen kasvun ryhmässä opiskelija tekee myös omaa portfolioa. Opiskelun ja ohjauksen tukena käytetään myös verkko-opiskelua (*e*-HOPS ja OPTIMA-työskentely).

3.3 Haasteita oppimisympäristölle opiskelijoiden oppimiskyvyn turvaamiseksi

Suurena, monialaisena ja monta toimipistettä omaavana ammattikorkeakouluna Turun ammattikorkeakoululla on monia erilaisia käytänteitä tukea opiskelijan opiskelukykyä. Yhteisiä toimintamalleja on laadittu, mutta hyvien käytänteiden jakamiselle ja kehittämiseksi löytyy vielä haastetta. Opiskelijoiden tuutorointijärjestelmä on yhteisesti laadittu, mutta osin sen toteutus lienee erilaista. Opiskelijoiden tuen tarve ja tarpeen tunnistaminen on hyvin vaihtelevaa ja opettajatuutorit tarvitsevat siihen lisävalmiuksia, ohjeistuksia ja tukea.

Terveydenhuollon palvelujen laatu vaihtelee toimipisteittäin. Parhaillaan on käynnissä Turun toimipisteiden opiskelijoille yhteisen terveystalustuksen perustaminen, palvelujen saatavuuden ja laadun parantamiseksi. Oppilaitospastori on käytössä Turun ja Salon opiskelijoilla. Opintopsykologia eikä koulukuraattoria ole ainakaan toistaiseksi ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käytössä. Erilaisten oppimiskykyä lisäävien toimintoja ja opintoja tulee kartoittaa ja tarjota lisätä. Suunnitelmissa onkin erilaisia ryhmiä ja opintoja opiskelijan työkyvyn ylläpitämiseksi.

Toimipisteet ovat hyvin erilaisia fyysisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina oppimisympäristöinä. Haasteita lienee vielä myös fyysisten esteiden poistamisessa ja huomioimisessa (portaita, kaikuja, sokkeloita jne.) ja yhteisöllisyyttä tukevien tilojen järjestämisessä. Opiskelijakunta (TUO) on ottanut vuonna 2008 haasteekseen opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisen lisäämällä yhteisöllistä toimintaa. Heillä on parhaillaan käynnissä ”Mitä sulle kuuluu?” – hanke. Työyhteisöjen asenteissa, arvoissa ja toimintamalleissa lienee myös tehtävää yhteisölliseen ja vuorovaikutukselliseen suuntaan.

4. KATSAUS OPISKELIJOIDEN KOKEMAAN TYYTYVÄISYYTEEN

4.1 Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin liittyviä tutkimuksia

Liisa Räikkä (2005) teki opinnäytetyön ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004 -tutkimuksen teemoihin liittyen Turun ammattikorkeakoulussa. Tutkimus suoritettiin sähköpostikyselynä kaikille Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoille maaliskuussa 2005. Kyselyyn vastasi 2533 opiskelijaa, joka on noin kolmannes läsnä olevista opiskelijoista. Yli puolet vastaajista oli ensimmäisen tai toisen vuoden opiskelijoita, mikä saattaa vinouttaa tuloksia. Opiskelua ja opiskeluoloja tutkittiin selvittämällä opiskelutyytyväisyyttä, opiskeluun liittyviä vaikeuksia ja ohjauksen riittävyyttä. Opiskelijoista yli puolet pitää opiskelustaan hyvin tai melko paljon ja kolmannes kohtalaisesti. Opiskelusta pitäminen ja tyytyväisyys saatuun ohjaukseen olivat suurempia opintojen alkuvaiheessa kuin jo pitempään opiskelleilla. Opiskelusta pitämällä ja opiskelutyytyväisyydellä oli vahva korrelaatio ja nämä seikat olivat yhteydessä siihen, vastasiko opintomenestys odotuksia. Motivaation puute ja uupuneisuus opiskelijoiden keskuudessa lisääntyivät opiskeluvuosien myötä.

Räikän (2005, 32 - 33) mukaan yleisimpiä opiskeluun liittyviä vaikeuksia olivat tentteihin lukeminen, omatoimisuutta vaativien tehtävien tekeminen, kirjallisten tehtävien laatiminen ja tehtävien loppuun saattaminen sekä omien opintojen suunnittelu.

Kanssakäyminen opiskelijatovereiden ja opettajien kanssa, työskentely ryhmissä sekä opetuksen seuraaminen sujuivat lähes vaikeuksitta.

Kun opiskelijoilta kysyttiin, keneltä he saavat apua opiskeluun liittyvissä vaikeuksissa, nousivat suurimmaksi avunantajaksi opiskelutoverit ja ystävät. Vajaa puolet opiskelijoista koki saaneensa tukea opinto-ohjaajalta ja jopa 23,5 % ilmaisi, etteivät he ole saaneet koskaan tukea opinto-ohjaajalta. Alojen välillä oli tässä suhteessa merkittäviä eroja. (Räikkä 2005, 34—35).

Opiskelijoista jopa kolmannes oli harkinnut jossain opintojensa vaiheessa opintojensa keskeyttämistä tai kokonaan lopettamista. Yleisimpiä syitä keskeyttämiseen olivat väärä ala (22.8 %), motivaation puute (19.7 %), opetuksen taso (17.2 %) ja uupumus (8,5 %).

Maria Aaltonen (2005) selvitti opinnäytetyössään Turun ammattikorkeakoulun Ruiskadun yksikön sosionomiopiskelijoiden kokemaa hyvinvointia. Tulosten mukaan opiskelijoiden hyvinvointi heikkenee opintojen edetessä pitemmälle (Aaltonen 2005, 34). Kiivas opiskelutahti, vapaa-ajan vähyys, opiskelutekniikoihin liittyvät ongelmat, parisuhdeongelmat, harrastusten puute, heikko taloudellinen tilanne sekä työn ja opiskelun yhteensovittaminen ovat opiskelijoille vaikeuksia aiheuttavia tekijöitä (Aaltonen 2005, 35). Tentteihin valmistautuminen, sopivan opiskelutavan löytäminen ja itsenäisten tehtävien tekeminen tuottavat Aaltosen (2005, 40) mukaan ongelmia. Sama tulos saatiin myös Räikän (2005) opinnäytetyössä.

4.2 Turun ammattikorkeakoulun opiskelijabarometrit

Vuodesta 2002 lähtien on Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoilta kerätty palautetta opiskeluun, opetukseen ja oppimisympäristöön liittyvistä asioista. Tämän opiskelijabarometrin tarkoituksena on toimia palautekanavana ammattikorkeakoulun johdolle ja opetuksesta vastaaville. Vuoden 2007 opiskelijabarometriä ei ole vielä

julkaistu, joten viimeisimmät tiedot ovat vuoden 2006 kyselystä. Turun AMK:n opiskelijat ovat barometrin mukaan suhteellisen tyytyväisiä opiskeluunsa. Kokonaistyytyväisyyden keskiarvo on 3,1 asteikolla 1 - 5. Tyytyväisyys vaihtelee eri koulutusohjelmien välillä.

Barometrissä opiskelijat ottavat kantaa mm. ohjaukseen ja toivovat sitä lisää kaikkiin opintojen vaiheisiin, mutta ennen kaikkea opiskelun alkuun ja loppuun. Arviointi HOPSien laadintaan oli hyvin vaihtelevaa koulutusohjelmien välillä. Opiskelijat kuitenkin yleisesti arvioivat, että suunnitelmien laadinta painottuu liiaksi alkuopintoihin. Vuoden 2006 kyselyn huomiona oli myös opiskelijoiden ajankäyttö. Vastaajista 74 % koki, että he ovat aikataulussa opintojen etenemisen suhteen. Kyselyn ajankohtana noin puolet opiskelijoista oli käynyt työssä kyselyä edeltäneen viikkona.

Tuloksista käy lisäksi ilmi, että suuri osa opiskelijoista oli harkinnut poissaolo-oikeuden käyttöä, koulutusohjelman tai oppilaitoksen vaihtoa, opintojen keskeyttämistä tai eroamista. Henkilökohtaisten syiden lisäksi ilmoitettiin mm. opetuksen taso. Kritiikistä huolimatta opiskelijat antoivat myös kiitosta ammattikorkeakoululle. Kaiken kaikkiaan opetus koettiin hyväksi ja varsinkin harjoittelu miellettiin toimivaksi. Myös tukipalveluista mm. kirjastotointia ja opintotoimistojen palvelut saivat kiitosta.

5 OPISKELIJAHAASTATTELujen TOTEUTUS

5.1 Teemahaastattelu ja sen toteutus

Ihmisten kanssa on luonnollista keskustella silloin, kun haluamme kuulla heidän mielipiteitään, käsityksiä ja kokemuksia. Haastattelu onkin keskustelua, jota on ennakkoon suunniteltu ja jolla on ennalta määrätty tarkoitus. Tyypillistä

teemahaastattelulle on se, että aihepiirit haastattelusta ovat selvillä, mutta kysymysten asettelu ja järjestys saattavat vaihdella. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 41-42.) Tässä hankkeessa käytimme tiedonkeruutapana teemahaastattelua. Siinä haastateltavalta kysytään hänen omia mielipiteitään tutkimuksen kohteesta ja tutkittavan vastaus saadaan puheen muodossa.

Haastatteluun kutsuttiin satunnaismenetelmällä kymmenen sosiaalialan opiskelijaa siten, että mukaan tuli useampi haastateltava kultakin vuosiluokalta. Aikuiskoulutusryhmä ei ollut tutkimuksessa mukana, koska he ovat aloittaneet opintonsa vasta kuluvan vuoden alussa. Kummallekin haastattelijalle tuli viisi opiskelijaa. Haastattelut tehtiin sosiaalialan toimipisteessä Turussa huhtikuun 2008 lopulla ja toukokuun alussa ja kestoiltaan ne vaihtelivat 30 minuutista 45 minuuttiin. Kaikki haastateltavat suostuivat siihen, että keskustelut nauhoitettiin.

5.2 Haastattelun analyysi

Kvalitatiivisen eli laadullisen aineiston analysoinnissa on monia mahdollisuuksia. Tavoitteena on löytää sellainen tapa, joka tuo vastauksen tutkimusongelmaan tai –tehtävään. Ydinasioina tutkimuksessa ovat huolellinen aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten tekeminen. Aineiston analysoinnilla tarkoitetaan koko aineistokäsittelyn prosessia alkuvaiheesta lopputuloksiin saakka. Analysointi tapahtuu tiivistämisen, luokittelun ja tulkinnan kautta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 210-212.)

Hankkeemme haastatteluaineiston analyysin aloitimme kirjoittamalla nauhoittamamme aineistot sanallisesti puhtaaksi eli litteroimalla. Kuuntelimme nauhoitetut haastattelut ja kirjoitimme ne omiin tekstitiedostoihin keskimääräisesti muutaman päivän jälkeen haastatteluista. Litteroinnin tarkkuudesta ei ole yksiselitteisiä ohjeita. Se voidaan tehdä joko koko aineistosta tai osittain. Pehdyimme aineistoon lukemalla sitä läpi useampaan kertaan. Luettuamme alleviivasimme tekstistä merkityksiä kuvaavia sanoja ja lauseita.

Olellainen osa analyysia on aineiston luokittelu. Luokittelun avulla aineistoa voidaan tiivistää, yksinkertaistaa ja tulkita. Luokittelu on myös päättelyä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 147.) Jaoin oman aineistomme teoreettisessa viitekehysssä esitettyihin neljään luokkaan: voimavarat ja terveys, opiskelutaidot, opiskeluympäristö, opetus ja ohjaus. Analyysin lopullinen tavoite ei ole sijoitella esille tulleita asioita vain eri luokkiin, vaan tämä on oikeastaan vasta välivaihe. Luokittelusta tulisi siirtyä aineiston uudelleen järjestämiseen ja yhdistämiseen. Yhdistämisellä pyritään löytämään luokkien välille samankaltaisuuksia tai säännönmukaisuutta. Yhdistämisvaiheessa tutkijan oman ajattelutyön ja ymmärtämisen osuus on keskeinen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 149-150.)

6 OPISKELUKYKY OPISKELIJOIDEN KUVAAMANA

6.1 Haastattelujen tulokset

Opiskelukyky

Kymmenestä haastateltavasta useimmat liittivät opiskelukykyn motivaation, jaksamisen ja erilaisten opiskelumenetelmien hallinnan (tentteihin lukemisen, kirjoittamisen, ryhmätyöskentelyn jne.). Mielenkiintoinen tulos oli, että ainoastaan pari opiskelijaa mainitsi opiskelukykyn liittyvän koulun ulkopuolisia asioita.

Oman opiskelukykyä haastateltavat arvioivat varsin hyväksi. Vain kolme kymmenestä heistä kuvasi sen heikentyneen. Syinä mainitaan henkilökohtaiset asiat ja liiallisesta työmäärästä johtuva rästitehtävien kasaantuminen.

*Minun on ollut vaikea päästä kiinni opiskeluihin – olen ollut vähän hukassa.
Työmäärä on valtavaa. (H4)*

Terveys ja voimavarat

Kaikki haastateltavat kokivat terveytensä hyväksi tai kohtalaisen hyväksi. Liikunnan harrastaminen fyysisen opiskelukyvyn hyväksi oli erittäin yleistä.

Alkuvuodesta oli vähän stressii, niin ei tullut käytyä jumpalla, mut nyt mä oon taas alkanut käymään. (H4)

Kysyttäessä psyykkistä terveydentilaa useimmat opiskelijat kuvailivat sen hyväksi tai normaaliksi. Ne, jotka eivät kokeneet psyykkistä terveydentilaansa hyväksi, mainitsivat syiksi ihmissuhdeongelmat, huolen läheisistä tai oman liiallisen opiskelupaineen.

Valtaosa mainitsi voimavaroja kuluttaviksi asioiksi tehtävien kasaantumisen ja muut ajankäytön hallintaan liittyvät ongelmat. Samaan ongelmaan yhdistyy usein stressin tunne. Lisäksi tällä hetkellä muutamalla oli huolia läheisten tai omien henkilökohtaisten asioiden alueella.

Eniten voimavaroja saadaan ystäviltä ja kavereilta sekä monesti myös perheeltä. Voimavaroja tuovat myös liikunta ja muu mielekäs koulun ulkopuolinen tekeminen.

Kyl ne on poikaystävä, lapsuuden perhe ja sisarukset, ystävät, harrastukset tuo mulle voimavaroja. Liikuntaa ja käsitöitä harrastan, ne antaa myös voimavaroja. (H8)

Terveyspalveluista kysyttäessä kuusi opiskelijaa oli käynyt oman koulun terveydenhoitajan vastaanotolla. Ruiskadun suuhygienistiopiskelijoiden vastaanotolla oli käynyt pari haastateltavaa ja niin ikään pari on käyttänyt terveyskeskuksen hammaslääkäripalveluja. Erikoissairaanhoidon piirissä on myös pari haastateltavaa.

Ammattikorkeakoulussa voisi olla tarjolla useimpien haastateltavien mielestä erilaista ryhmätoimintaa, joka antaisi lisää voimavaroja opiskeluun. Tällaisina mainittiin ajankäytön- ja stressinhallintaryhmät, esiintymisjännittäjien ryhmät, liikuntaryhmät, vapaamuotoiset vertaisryhmät, joissa voitaisiin yhdessä ideoida tekemistä. Lisäksi toivottiin enemmän mahdollisuuksia keskustelulle ja opintopsykologin palvelut kiinnostivat muutamia.

Must kuulostaa tosi hyvältä, just stressinhallinta ja jännittäminen on monilla tosi arkipäivää ja semmosii oikeesti haittaavii tekijöitä, että pääsis purkaan. Psykologi nyt olis ehdoton, että tarttis kyllä olla helposti saatavilla. (H9)

Opiskeluympäristö

Ihanteena haastateltavat pitivät opiskeluympäristöä, joka on valoisa, viihtyisä ja ergonomialtaan hyvä. Ruiskadun toimipistettä pidettiin isona ja koulumaisena, joskin samalla melko hyvin toimivana. Ensimmäisen vuoden opiskelijat toivat esiin isosta ryhmästä (50 opiskelijaa) johtuvat hankaluudet luokkahuoneiden ahtauden suhteen (ilma loppuu, ei kuule tai näe, ei jaksa keskittyä jne.).

Lähes kaikki vastaajat kiinnittivät huomiota sosiaalisiin seikkoihin ympäristöstä keskusteltaessa. Opiskeluympäristöltä toivottiin avointa ilmapiiriä ja nykyistä enemmän opiskelijoita osallistavaa opetusta. Muutamat kokivat opetuksen liian opettajakeskeiseksi. Tosin opiskelijat kokivat samalla opettajat myös helposti lähestyttäviksi.

Että olis semmonen rento ilmapiiri ja avoin vuorovaikutus, keskusteleva...ettei opettaja vaan puhu ja kysy mitä mieltä olette tästä niin kukaan ei sano mitään...että niitä voisi kehittää, miten saisi mukaan. (H6)

Opettajakunta on helposti lähestyttävää. (H4)

Yksi ulottuvuus vastauksissa oli hyvän yhteisöllisyyden näkyminen koulutuksessa. Sitä koettiin olevan sosiaalialan koulutusohjelmassa jonkin verran, mutta sen lisäämistä toivottiin useammassa vastauksessa.

Opiskelutaidot

Opiskelutaitoihin vastaajat yhdistivät erittäin usein ajankäytön ja suunnitelmallisuuden. Nähtiin tärkeänä, että opiskelija osaa hahmottaa tehtävien vaatiman ajan ja oivaltaisi omat tavoitteensa ja opiskelun ”punaisen langan”.

Kokeisiin lukiessa löytää materiaaleista olennaisen aineksen, ymmärtää sen, mihin tällä pyritään, mikä on se punainen lanka. (H8)

Toiseksi eniten mainittiin opiskelutekniset taidot, lähinnä lukeminen, kirjoittaminen ja suullinen esittäminen. Tiedon ja teorian ymmärtäminen ja jäsentäminen nähtiin tärkeäksi. Yksi haastateltavista toi selkeästi esille myös koulun ulkopuolisen elämän.

Ei elämä ole vain opiskelua. (H5)

Kun kysyttiin arviointia omista oppimistaidoista, niin kaksi kymmenestä vastasi, ettei ole kokenut mitään ongelmia tällä alueella. Useimmat mainitsivat ajankäyttöön ja suunnitteluun sekä asioiden hahmottamiseen liittyvät hankaluudet. Kirjoittamisen ja lukemisen vaikeuksiin viittasi pari haastateltavaa.

Opiskelijoilta tuli muutamia ehdotuksia siitä, miten koulun taholta voitaisiin paremmin ohjata opiskelijoita näissä asioissa. Tarpeet ovat hyvin monenlaisia. Pari opiskelijaa ehdotti jonkinlaista vertaisryhmää, lukupiiriä tms., jossa voitaisiin työstää yhdessä tehtäviä. Yksi haastateltava toi esiin sen, että oppimistehtäviä ei ohjata riittävästi. Tehtävä

annetaan jakson alussa ja sitten odotetaan valmista tuotosta opiskelijalta. Opettaja voisi ohjata myös prosessin puolivälissä opiskelijaa tehtävän tekemisessä, kuten esim. opinnäytetyötä tehdessä ohjataan.

Ohjausta ja palautetta suurin osa opiskelijoista kokee saavansa halutessaan opettajilta, opolta ja tuutorilta. Yksi vastaajista totesi kuitenkin: ”En osannut hakea apua, koin, että minun pitää itse selvitä.”

Yleisesti haastateltavat suhtautuivat hyvin myönteisesti opiskelutaitoja tukeviin pienryhmiin, joita voisi olla tarjolla vapaasti valittavissa opinnoissa. Esimerkkeinä mainittiin luku- ja kirjoitustekniikoiden kehittäminen, esiintymisjännittämisen vähentäminen, stressinhallinta sekä toisaalta vertaisryhmä, jossa kokoonnuttaisiin vapaamuotoisesti keskustelemaan kahvikupposen äärelle. He korostivat, että ryhmien tulisi olla riittävän pieniä, luottamuksellisia ja ei-leimaavia.

Opetus ja ohjaus

Haastateltavien mielestä opettajien tulisi kiinnittää huomiota opiskelijan hyvinvointiin, mikäli hänen käyttäytymisensä oleellisesti muuttuu, hän on paljon poissa, tehtävät jäävät tekemättä tai arvosanat heikkenevät. Haastateltavat toivat esiin, että heidän ryhmässään on tällaisia opiskelijoita, ja he toivoivat, että opettaja ottaisi silloin asian puheeksi kyseisen opiskelijan kanssa. Samalla he arvelivat, että opettajien on usein vaikea huomata tällaisia asioita, koska opetusryhmät ovat isoja.

Esimerkiksi normaalisti eloisa opiskelija on masentuneen oloinen. Tähän epänormaaliin käyttäytymiseen tulisi puuttua. Opiskelijalta pitäisi kysyä, mitä sulle kuuluu. (H2)

Huolestuttavina koettiin myös hiljaiset ja syrjäanvetäytyvät opiskelutoverit. Kaksi haastateltavaa nosti esiin myös koulukiusaamisen. Kiusaaminen voi näyttäytyä mm. opiskelijan ryhmästä pois jättämisenä.

Esimerkeissä, joissa opiskelijat kertoivat, miten opettajat voisivat tukea heitä, korostui opettajan kannustuksen ja positiivisen palautteen merkitys. Opiskelijat toivoivat, että heiltä kysyttäisiin useammin: ”Kui sää voit?” Pienelläkin huomaavaisuudella on paljon merkitystä.

Kannustus kahdenkeskisissä asioissa tai saa sellaista palautetta, että sä oot hoitanut asiiasi hyvin, se on aina ollut positiivista. Muuta ei tuu mieleen. (H6)

Useimmat kokivat saavansa opettajilta tukea riittävästi. Opettajat tosin nähtiin melko kiireisinä.

Onhan opettajat ihan superkiireisiä, mutta kyllähän sitä aikaa aina löytyy viikon tai kahden päästä. Pitää vain itse pitää kiinni ja käydä kysymässä, kyllä se aika jostain tulee.(H10)

Kahdessa vastauksessa tuli esiin se, että opetus tukisi heitä ja heidän oppimistaan paremmin, mikäli se olisi monipuolisempaa eikä opettajan monologia ja powerpointesitysten katsomista.

Hyvistä tuutorointikokemuksista nousivat selkeästi esiin kahdenkeskiset hops-keskustelut. Niiden myönteisinä piirteinä mainittiin tuutorilta saatu ymmärrys sekä kannustus ja apu suunnitelmien ja valintojen tekemisessä. Henkilökohtaisia keskusteluja toivottiin pääsääntöisesti lisää. Tuutoriryhmissä käytyjä keskusteluja ja niissä jaettua tietoa pidettiin myös tärkeänä. Toisaalta kritiikkinä pari opiskelijaa totesi, että eri tuutorit antavat erilaisia ohjeita ja esittävät erilaisia vaatimuksia opiskelijoille.

Tuutoroinnin kehittämishaasteena mainittiin yksilöllisen huomioimisen lisääminen. Yksilökeskusteluja ja vapaamuotoisempia tapaamisia toivottiin lisää niitä haluaville ja tarvitseville.

Voiko sinne (opettajatuutorin luo) mennä juttelemaan muuten vaan, kuin näistä suorituksista, ettei tiedä, onko se ok. Voisi tulla enemmän sellaista viestiä, että voi mennä. Ei olisi niin virallista, että pitää olla jokin asia. (H8)

Kysyttäessä opettajien mahdollisuudesta lisätä yhteisöllisyyttä koulutuksessa, useimmissa vastauksissa tulivat esiin yhteiset tapahtumat, tempaukset, projektit, tilaisuudet yli vuosiluokkarajojen. Sosiaalialan ”me-hengen” luomista kaivattiin koko koulutusohjelman sisälle.

Suurin osa haastateltavista koki varsinkin opintojen ensimmäisen lukukauden raskaana. Motivaation lisäämiseksi ja keskeyttämisten vähentämiseksi varsinkin opintojen alkuvaiheessa opiskelijaa tulisi määrätietoisesti tukea kiinnittymään tulevaan työkenttään.

Se oli tosi rankkaa, kun siellä oli niin paljon sellaista juttua eikä tarkkaan tiennyt, mitä tää on. Mä olin ihan varma, etten ikinä valmistu sosionomiksi, kun tuntui, ettei päästä ollenkaan vauhtiin eikä tiedä, mitä tää on...puhuttiin kyllä, mitä sosionomit tekee, mutta se meni jotenkin ihan ohi. (H9)

Loka-marraskuussa iski sellanen ajatus, että mihin mä olenkaan tullut ja miten mä pääsen jyvälle näistä kaikista, miten mä opin noita ohjelmia käyttämään ja muistamaan kaikki jutut. Kun ei anna periksi, tää kevät on mennyt yhdessä hurauksessa. (H8)

Viime syksynä ne hallinnolliset asiat, ne ei jaksanu oikein kiinnostaa...muutkin on kokenu ne raskaiksi ja tylsiksi. (H1)

Kolmannen vuoden syksyyn sijoittuvat hallintoon ja johtamiseen liittyvät opintojaksot opiskelijat kokivat itselleen selvästi etäisemmiksi kuin asiakastyöhön suuntautuvat opinnot. Nämä opinnot koettiin siten raskaiksi ja vaikeiksi.

6.2 Yhteenveto opiskelukyvystä ja tuen tarpeesta

Seuraavassa taulukossa esitetään yhteenvetona haastatteluista saadut keskeiset tulokset opiskelijoiden kokemasta opiskelukyvystä ja heidän toivomastaan palvelujen sekä tuen tarpeesta.

Taulukko 1. Opiskelukyky ja tuen tarve opiskelijoiden kuvaamana

Opiskelukykyyn liittyvät tekijät	Koettu opiskelukyky	Tuen tarve/toivotut palvelut
Voimavarat ja terveys	Hyvä tai kohtalaisen hyvä	Ajankäyttöön, stressinhallintaan (kurseja) Keskusteluapua (opettajatuutori, psykologi) Liikuntapalvelut
Opiskeluympäristö	Koulumainen, mutta toimiva Osin ahtautta luokissa Yhteisöllinen Opettajat helposti lähestyttäviä	Yhteisöllisyyden lisääminen, osallistava opetus
Opiskelutaidot	Ongelmia: ajankäyttö, suunnitelmallisuus, tekniset taidot	Luku- ja kirjoitustekniikat Esiintymisjännitys, stressinhallinta, vertaisryhmät
Opetus ja ohjaus	Melko hyvää Tuutorointi melko riittävää	Yksilöohjauksia tarvittaessa Opetuksen monipuolistaminen Yhteisöllisiä tapahtumia

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tavoitteenamme oli kartoittaa ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opiskelukykyä ja heidän kokemiaan ongelmia haastattelun avulla. Selvitimme heidän näkemyksiään opiskelukykyyn liittyvän tuen riittävydestä ja kehittämistarpeista. Lähes kaikki haastateltavat kuvasivat oman opiskelukykinsä varsin hyväksi tällä hetkellä, mutta samalla kertoivat olevansa huolissaan joistakin ryhmänsä opiskelijoista.

Haastatellut sosiaalian opiskelijat kokivat yhteisöllisyyden erittäin merkittäväksi tekijäksi. Opiskeluympäristöltä he odottavat avoimuutta, sosiaalisuutta ja mahdollisuutta yhteisölliseen toimintaan. Opettajakunnalta opiskelijat toivoivat erilaisten yhteisten projektien, tapahtumien ja tilaisuuksien organisoimista. Yllättävän vähän haastatteluissa nousi esiin omaehtoisen toiminnan järjestäminen. Vaikka kyseessä olivat sosiaalian opiskelijat, jotka kouluttautuvat nimenomaan yhteisöllisen työn ammattilaisiksi, eivät he juurikaan ehdottaneet vertaisryhmätoimintaa opiskelukykinsä parantamiseksi.

Kehittämisen kohteeksi yhteisöllisyyden lisäksi nousi opetusmenetelmien monipuolistaminen. Tämä mainittiin sekä opiskeluympäristöä että opetus- ja ohjaustoimintaa arvioitaessa. Ensimmäisen vuoden opiskelijoista ensimmäinen syksy tuntui raskaalta, koska alkuvaiheen perusopinnot eivät heidän mielestään sisältäneet riittävästi ammatillista näkökulmaa tai niiden liittyminen tulevaan työhön jäi tässä opintojen vaiheessa epäselväksi. Näyttää siltä, että alan selkiinnyttämistä uusille opiskelijoille tulisi tehdä pidemmällä aikavälillä ja siihen pitäisi palata aina uudelleen vielä nykyistä tehokkaammin. Pidemmälle ehtineet opiskelijat kertoivat motivaation kannalta erityisen haastaviksi hallinnolliset ja johtamiseen liittyvät opinnot.

Opiskelijat kokivat, että heidän voimavarojaan kuluttivat eniten ajankäyttöön liittyvät ongelmat. Suunnitelmallisuus ja tehtävien tekemiseen liittyvä ajankäytön hallinta tuntui olevan monella huolena. Niinpä kannatusta saikin ajankäyttöön ja stressinhallintaan keskittyvät ohjatut ryhmät. Läheiset ihmiset ja liikunta näyttäisivät tuovan opiskelijoille

eniten voimavaroja. Ammattikorkeakoululta toivottiin nykyisten liikuntamahdollisuuksien lisäksi tietyille ryhmille suunnattua toimintaa.

Ohjauksen tarve nähtiin suureksi. Useat haastateltavat olivat tyytyväisiä saamaansa ohjaukseen, kuitenkin pääsääntöisesti toivottiin lisää henkilökohtaista keskustelua ja tukea. Tuutoroinnin merkitys näyttäisi lisääntyvän opintojen edetessä, kun opiskelija joutuu tekemään yhä enemmän opiskeluunsa liittyviä valintoja. Myös ongelmatilanteissa on helpompi kääntyä tuutorin puoleen, kun ohjaussuhde on syventynyt. Haastateltavat kertoivat, että opettajien kiireisyys ja vaikeasti tavoitettavuus on lisääntynyt viime aikoina. Tästä huolimatta he olivat luottavaisia avun saamiseen silloin, kun sitä tarvitsevat.

Turun ammattikorkeakoulun ohjaus- ja tukipalvelut ovat varsin kattavat ja riittävät useimmille opiskelijoille. Tästä huolimatta haastatteluista ilmeni, että opiskelijat tarvitsevat opiskelukykyä tueksi myös vaihtelevia erityisiä tukipalveluja. Näitä voivat olla esimerkiksi mielialakoulu, ajankäytön hallinta, esiintymiskoulutusta ja psykologipalvelut. Haasteina näiden tarjonnassa ja järjestämisessä on oikea ajoitus, kohdentaminen ja tiedottaminen. Parhaana tukena opiskelijat näkivät sen, että heiltä kysytään aika ajoin ”Kui sää voit?”.

LÄHTEET

Aaltonen, M. 2005. JuuretON – Projekti opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi. Opinnäytetyö. Sosiaali-alan koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Happonen, H. 2002. Koulu opiskeluympäristönä. Julkaisussa Terveellisen ja turvallisen opiskeluympäristön laadun arvioinnin perusteet perusopetusta varten. Opetusministeriön työryhmien muistioita 2002:27, 5-10.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Tutkimushaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Kunttu, K. 2004. Korkeakouluopiskelijoiden terveysriskit. Suomen lääkäri-lehti 59(33), 2913-2918.

Kunttu, K. 2005. Opiskelukyvyn käsittekarttaluonnos. Muistio. YTHS.

Kunttu, K. 2008. Turun ammattikorkeakoulun opettajatuutorikoulutus. Luentomoniste.

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2005. Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 40. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Levander, L., Kaivola, T. & Nevgi, A. 2003. Opiskelijan ohjaaminen. Teoksessa Lindblom-Ylänn, S. & Nevgi, A. (toim.) Yliopisto- ja korkeakouluopettajan käsikirja. Helsinki: WSOY, 171-202.

Liuska, H. 1998. Jaksaaako opiskelija? Opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta. Oulun yliopiston opintotoimiston julkaisusarja A nro 13.

Niemelä, A. 2007: ”Joutuu vähän taisteleen”. Tutkimus vammaisten ja kuurojen nuorten oppimispoluista. OTUS 29/2007.

Nikkanen, L-M. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia opintojen ohjauksesta. Kever (Ammattikorkeakoulututkimuksen verkkolehti) 3:1-9.

Räikkä, L. 2005. Opiskelu ja opiskeluolot Turun ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyö. Sosiaali-alan koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Tutkimusraportti 26. Helsinki: Työterveyslaitos.

Säntti J. Opiskelukyvyn jäljillä Helsinki: Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs. 14/1998 (internetissä <http://www.otus.fi/opisky.html>)

Turun ammattikorkeakoulun yhteisvastuuraportti 2006.

Turun ammattikorkeakoulu 2007. Sosiaalialan koulutusohjelman opetussuunnitelma 2007 - 2008.

<http://www.esok.fi>

<http://www.otus.fi>

Kui sää voit? – Mielenveysongelmat oppimisen esteenä -hanke

280408

Hankkeen tavoitteena on

1. lisätä yhteisöllisyyttä ja opiskelijoiden hyvinvointia Turun ammattikorkeakoulussa
2. nopeuttaa opiskelijoiden valmistumista ja vähentää opintojen keskeyttämistä.
3. kehittää ja kokeilla mallia, jonka avulla erilaisilla yhteisöllisillä keinoilla voidaan ennaltaehkäistä erilaisia häiriöitä hyvinvoinnissa ja mielenveydessä. Mallin pilotointi toteutetaan sosiaalialan koulutusohjelmassa Hyvinvointipalveluiden tulosalueella
4. tunnistaa opiskelijoiden häiriöt varhaisessa vaiheessa ja ohjata tarvittaessa mielenveyspalveluiden piiriin.

Näihin tavoitteisiin pyritään pääsemään seuraavien kahdeksan työpaketin kautta:

1. Opiskelijoiden hyvinvoinnin nykytilan kartoitus

- aikaisemmat tutkimukset
- opiskelijahaastattelut
- asiantuntijahaastattelut

2. Opettajien mielenveysosaamisen vahvistaminen kouluttamalla

- varhainen tunnistaminen
- puheeksiottaminen
- tuutorohjaus
- palveluihin ohjaus
- tuutoropettajien koulutus
- tietopaketti verkkoon

3. Pienryhmätoimintaa opiskelijoille

- stressinhallintaryhmät
- esiintymisjännittäjien ryhmät
- mielialakoulu
- ravinto- ja liikuntakoulu

Liite 1 (2/2)

4. Opiskelijoiden
mielenterveyspalveluiden
selkeyttäminen
- palvelupolut
- kriisissä toimiminen

5. Opiskelijoiden
hyvinvointisuunnitelman laatiminen
osaksi HOPSia

6. OPSien ja TOTSUjen tarkastelu
opiskelijan hyvinvoinnin näkökulmasta
- sapluuna, johon kiinnittää huomio

7. Miten opettaja rakentaa
yhteisöllisyyttä opiskelijaryhmään?

8. Projektin hallinnointi
- taloushallinto
- raportointi
- projektista tiedottaminen
- tulosten levittäminen

OPISKELIJAHAASTATTELU

Opiskelukyky

1. Mitä asioita mielestäsi opiskelukykyyyn kuuluu?
2. Millainen on oma opiskelukykysi tällä hetkellä?

Voimavarat ja terveys

3. Millaiseksi koet fyysisen kuntosi ja terveytesi?
4. Millaiseksi koet psyykkisen terveydentilasi?
5. Mitkä asiat vievät eniten voimavarojasi?
6. Mistä sinä saat voimia opiskeluusi?
7. Mitä terveystalvuuksia olet käyttänyt tämän lukuvuoden aikana?
8. Mitä terveyden edistämiseen liittyviä palveluja toivoisit ammattikorkeakoululta?
9. Millaista tukea voitaisiin järjestää opiskelijoiden voimavarojen ja terveyden edistämiseksi? (esim. opintopsykologin palvelut, tutustu itseesi ja tunnista identiteettisi, jännittäjien ryhmä, stressinhallintaryhmä, kokkikoulu)

Opiskeluympäristö

10. Millainen on mielestäsi hyvä opiskeluympäristö (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen)?
11. Miten kuvailisit Ruiskatua opiskeluympäristönä?
Mitä uudistuksia toivoisit? ((esim. yksinäisten kaveriryhmä, sosionomien taukotupa)

Opiskelutaidot

12. Mitä asioita mielestäsi kuuluu opiskelutaitoihin?
13. Onko sinulla ollut jotain ongelmia opiskelutaitoihin liittyen?
Jos, niin mitä?
Millaista apua olet saanut?
Keneltä olisit odottanut apua?
14. Miten ammattikorkeakoulussa voitaisiin paremmin ohjata opiskelutaitojen kehittymistä? (opiskelutekniikan, ajankäytön, esiintymisjännittäjien ryhmät)

Opetus ja ohjaus

15. Mitä asioita opettajan pitäisi mielestäsi pystyä havainnoimaan opiskelijan hyvinvoinnissa? Mitä voivat olla hälyttävät merkit?
16. Kerro joitakin esimerkkejä, miten opettajasi ovat tukeneet sinua.
17. Missä asioissa olisit kaivannut opetuksessa enemmän heiltä tukea?
18. Miten opettajatuutori on tukenut opiskeluasi ja ammatillista kasvuasi?
19. Kerro joitakin esimerkkejä hyvistä tuutorointikokemuksistasi.
20. Miten haluaisit kehittää tuutorointia, jotta se tukisi sinua nykyistä paremmin?
21. Miten opettajat voivat luoda yhteisöllisyyttä koulutukseen?
22. Miten olet kokenut opiskelupolun eri vaiheiden rasittavuuden?
Kerro esimerkkejä raskaiksi kokemistasi opiskeluvaiheista.
Miten niitä voitaisiin mielestäsi opetusjärjestelyillä helpottaa?

Muut mahdolliset kehittämisideat