

Kirsi Kämäräinen

# Hyvinvointia tukemalla kokonaisuus paremmaksi

Opiskelijahyvinvointityön  
lähtökohtien kartoittaminen  
Mikkelin  
ammattikorkeakoulussa


Opinnäytetyö  
Sosiaali- ja terveysalan  
kehittäminen ja johtaminen  
Huhtikuu 2010




**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

# KUVAILULEHTI

 <b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences		<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  22.4.2010
<b>Tekijä(t)</b> Kirsi Kämäräinen		<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b> <b>Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen ylempi amk</b>
<b>Nimeke</b> Hyvinvointia tukemalla kokonaisuus paremmaksi. Opiskelijahyvinvointityön lähtökohtien kartoittaminen Mikkelin ammattikorkeakoulussa.		
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opiskelijan kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu monesta eri osatekijästä. Hyvinvointi ei ole vain pahoinvoinnin poissaoloa, se on kokonaisvaltaista elämänhallinnan tunnetta. Opiskelukyvyn ja elämänhallinnan tukeminen on yksi ammattikorkeakoulun haasteista. Hyvinvointityö on myös ennaltaehkäisevää työtä, ei pelkästään jo olemassa olevien ongelmien korjaamista.</p> <p>Kehittämistehtävän aiheena oli hyvinvointityön lähtökohtien kartoittaminen Mikkelin ammattikorkeakoulussa, ja työn nimenomainen tavoite oli luoda kehittämis ehdotuksia selvitetyn tarpeen pohjalta. Aineisto kerättiin ja toteutettiin Bikva-menetelmällä, mikä mahdollistaa osallistavan otteen kehittämis ehdotuksien lähtökohdaksi. Prosessia myös ohjasi Bikva-menetelmä, jossa opiskelijat ovat avainasemassa kehittämis ehdotusten ideoinnissa. Työ alkoi ryhmähaastatteluilla, joita oli yhdeksän. Yhteensä 52 opiskelijaa osallistui haastatteluihin, jotka olivat kestoaltaan noin puolitoista tuntia riippuen ryhmän aktiivisuudesta. Haastatteluissa selvitettiin olemassa olevien hyvinvointiin liittyvien asioiden hyviä ja huonoja puolia, ja miten hyvinvointityötä voisi kehittää Mikkelin ammattikorkeakoulussa. Haastattelujen tulokset esitettiin ammattikorkeakoulun hyvinvointityöryhmälle sekä opinnoista vastaaville opettajille, joilla oli mahdollisuus kommentoida opiskelijoiden kehittämis ehdotuksia.</p> <p>Hyvinvointi on kokonaisuus, joka vaikuttaa opiskelijan voimavaroihin, jaksamiseen ja arkielämään. Tämä kehittämis tehtävän tuloksista on luettavissa, että oppilaitoksen tukitoimilla on suuri merkitys tasapainoisessa opiskeluajassa ja että ohjauksen tarve opintojen etenemisessä on merkityksellinen. Keskeisimmäksi tulokseksi nousi ohjauksen ja neuvonnan tarve ammattikorkeakouluopinnoissa, sekä opiskelijoiden toive yhtenäisistä, koko ammattikorkeaa koskevista käytännöistä opiskelun tueksi.</p>		
<b>Asiasanat (avainsanat)</b> Opiskelijahyvinvointi, Mikkelin ammattikorkeakoulu, Bikva		
<b>Sivumäärä</b> 48	<b>Kieli</b> Suomi	<b>URN</b>
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b>		
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b> Johanna Hirvonen		<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b>

## DESCRIPTION

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Date of the master's thesis</b>  22.4.2010	
<b>Author(s)</b>  Kirsi Kämäräinen		<b>Degree programme and option</b> Development and Management in Social and Health Care	
<b>Name of the master's thesis</b> Supporting the Well-being makes the Whole better. Process of investigating the Basis for Student well-being work in Mikkeli University of Applied Sciences.			
<b>Abstract</b>  <p>Student wellbeing is one of the challenges that schools have to face today. Wellbeing is not just the absence of illness; it's the overall feeling of balance with oneself and one's surroundings. The maintenance of wellbeing is also preventive work –not just remedial work on the problems that already exist.</p> <p>The aim of this Master Thesis was to look for ideas developing the wellbeing for students in Mikkeli University of Applied Sciences. The material was collected from students by group interviews using the Bikva-model, which makes the participating in a significant role.</p> <p>The process was structured by client-orientated Bikva-model, where the students were considered to be the clients. The process started from student group interviews; there were 9 groups and 52 students. Students were volunteers that wanted to participate to the process. Interviews lasted about 1,5 hour depending how active the group was. The basis of the interviews was about the pros and cons of the present situation of student wellbeing in Mikkeli University of Applied Sciences. The results and the themes that arose from the interviews were presented to the wellbeing team and the teachers were given the opportunity to comment and give their opinion to the ideas of developing the student wellbeing work.</p> <p>Student wellbeing is a whole, of which comprehensively affects as resources and strength in students everyday life. This development project reveals that the support of the school has a large impact on managing to maintain a healthy balance throughout studies and that guidance is needed among students.</p>			
<b>Subject headings, (keywords)</b>  Student wellbeing, Bikva, Mikkeli University of Applied Sciences			
<b>Pages</b>  48	<b>Language</b>  Finnish	<b>URN</b>	
<b>Remarks, notes on appendices</b>			
<b>Tutor</b> Johanna Hirvonen		<b>Master's thesis assigned by</b>	

## Sisällys

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>1</b>
<b>2 HYVINVOINNIN LAAJA-ALAISUUS.....</b>	<b>2</b>
2.1. Hyvinvoinnin käsite .....	2
2.2. Aktivoinnista elämänhallintaan ja hyvinvointiin .....	5
<b>3 OPISKELIJAN HYVINVOINTI.....</b>	<b>5</b>
3.1 Opiskelijan hyvinvoinnin osatekijät.....	9
3.2 Opiskeluhyvinvointityön järjestäminen .....	12
3.3 Terveystenhuolto hyvinvointipalveluna.....	13
<b>4 OPISKELIJOIDEN HYVINVOINNIN YLEISPIIRTEITÄ .....</b>	<b>14</b>
4.1 Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi tutkimusten mukaan .....	15
4.2 Hyvinvointia heikentävät tekijät .....	17
4.3 Hyvinvointia edistävät tekijät.....	18
<b>5 LÄHTÖKOHTA KEHITTÄMISTEHTÄVÄLLE .....</b>	<b>19</b>
5.1 Hyvinvointityöryhmän toiminta ammattikorkeakoulussa .....	19
5.2 . Mikkelin ammattikorkeakoulun hyvinvointiohjelman opiskelijan hyvinvoinnin kehittämisen tavoitteet .....	20
<b>6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT .....</b>	<b>21</b>
6.1. BIKVA-malli kehittämistehtävän menetelmänä .....	22
6.2. Haastattelujen analyysimenetelmä .....	24
6.3. Arvioinnin eteneminen.....	25
<b>7 OPISKELIJOIDEN AJATUKSIA MAMKIN HYVINVOINTITYÖSTÄ/ BIKVAN VAIHE 1.....</b>	<b>27</b>
7.1. Sosiaalinen tuki .....	27
7.2.Tukipalvelut .....	27
7.3. Tiedotus ja viestintä .....	28
7.4 Oppilaitos .....	28
7.5 Ohjauksen tarve.....	29
7.6 Terveystenhuolto.....	31
7.7 Kampusten tasa-arvoisuus.....	31
7.8 Harrastustoiminta .....	31

<b>8</b>	<b>HYVINVOINTITYÖRYHMÄN VASTAUS/ BIKVAN VAIHE 2</b> .....	32
<b>9</b>	<b>OPETTAJIEN VASTAUS/ BIKVAN VAIHE 3</b> .....	33
<b>10</b>	<b>JOHTOPÄÄTÖKSET</b> .....	34
	10.1 Tulosten pohdintaa .....	34
	10.2 Opiskelijan hyvinvointia varmistavia seikkoja .....	37
<b>11</b>	<b>KEHITTÄMISTEHTÄVÄN ARVIOINTIA</b> .....	40
	<b>LÄHTEET</b> .....	43

## 1 JOHDANTO

Tämän päivän nuorten ja nuorten aikuisten terveydelle rakennetaan huomispäivän työvoiman terveys. Hyvinvointi rakentuu monista jokapäiväiseen elämään kuuluvista asioista. Siihen vaikuttavat omat henkiset ja fyysiset voimavarat, elämäntapa ja ympäristö, jossa elämme. Hyvinvoinnin yksi perusta on elämänhallinta. Elämänhallinta on oman elämän koossa pitämistä, tunne siitä, että kontrolli on itsellä. Se on tunne, henkinen voimavara, joka edistää selviämistä stressitilanteista, kiireestä, kovista aikapaineista ja erilaisista vastoinkäymisistä.

Hyvään elämänhallintaan kuuluu itsensä arvostaminen, mutta toisaalta myös realismi omien toiveiden ja mahdollisuuksien tunnistamisessa. Kun elämänhallinnan tunne on hyvä, ihminen pystyy luomaan mielekkäitä tavoitteita, omistautuu asioille ja työskentelee tavoitteiden saavuttamiseksi. Hän kokee voivansa hyvin, eikä stressaannu yhtä herkästi, ei masennu tai ahdistu kohtuuttomasti muutostilanteissa vastoinkäymisien tai muiden stressaavien elämäntilanteiden kohdatessa. Opiskelu on merkittävä elämänvaihe, jonka aikana haetaan sekä ammattia että oman elämän suuntaa, itsenäisyyttä ja aikuisuutta.

Opiskelijoiden hyvinvointi, sen tukeminen ja edistäminen ovat oppilaitosten mielenkiinnon kohteena. Omassa työssäni ammattikorkeakoulun opiskelijakuraattorina olen saanut olla näköalapaikalla huomaamassa hyvinvointityön tarpeellisuuden. Lukuisten tutkimusten mukaan opiskelijan hyvinvointi ei ole aina sitä mille se näyttää. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tekemän tutkimuksen mukaan (Kunttu & Huttunen 2008) opiskelijat kokevat terveytensä yleisesti ottaen hyväksi, mutta oireilu on yleistä. Tutkimukseen osallistuneista naisista lähes puolet ja miehistä vajaa kolmannes kokivat jotain päivittäisoiretta. Tavallisimpia olivat niska-hartiaseudun oireet, vatsavaivat, uniongelmat ja väsymys. Viidennes arvioi nukkuvansa harvoin tai koskaan riittävästi. Päivittäistä väsymystä koki joka kymmenes opiskelija. Kuntun ja Huttusen (2008) mukaan oireilu ja väsymys kielivät psyykkisestä rasituksesta ja kuormittuneisuudesta, joihin liittyvät itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi, vaikeus keskittyä tehtäviin sekä valvominen huolien takia. Otteen saaminen opiskelusta on vaikeaa. Opiskeluihin kaivattiin terveystutkimuksen mukaan lisää tukea ja ohjausta. (Kunttu & Huttunen 2008, 87-90.)

Hyvinvoiva ja jaksava opiskelija on paitsi oppilaitoksen voimavara, myös yhteiskunnan tuleva työntekijä ja ammattilainen, jonka jaksamisen eväitä annetaan myös ammattikorkeakouluissa. Opiskeluhyvinvointi koostuu monista eri tekijöistä, jotka ovat yhteydessä toisiinsa. Tässä työssä lähestytään opiskelijahyvinvointityön kehittämistä opiskelijoiden näkökulmasta. Tarkoituksena on avata perustekijöiden merkitystä opiskelijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen ja herätellä ajatuksia konkreettisista toimenpiteistä, kuten ohjauksen ja neuvonnan roolista tulevaisuudessa oppilaitoksessa tehtävälle hyvinvointityölle. Kehittämistehtävässä on käytetty Bikva-menetelmää, jonka osallistava ote mahdollistaa kohderyhmän äänen kuuluvuuden.

## **2 HYVINVOINNIN LAAJA-ALAISUUS**

### **2.1. Hyvinvoinnin käsite**

Hyvinvointi voidaan määritellä monella eri tavalla. Hyvinvointi-käsitteen laaja-alaisuuden voi havaita jo sosiaali- ja terveysalan kirjallisuudesta, jossa hyvinvoinnin määrittelyjä löytyy lukemattomia. Tyhjentävää selitystä hyvinvoinnin käsitteelle on mahdotonta saada, sillä hyvinvointiin kuuluu objektiivisesti mitattavia asioita ja subjektiivisia henkilökohtaisia arvostuksia ja tuntemuksia.

Hyvinvoinnilla tarkoitamme siis eri asioita. Hyvinvointi voi merkitä hyvää toimeentuloa, terveyttä tai ylipäätään hyvää elämää. Konun (2002) mukaan hyvinvoinnista puhuttaessa tarkoitetaan hyvää ja positiivista tai ainakin huonon ja negatiivisen puuttumista. Myös eri elämänkaaren vaiheissa hyvinvointi merkitsee eri asioita. Hyvinvoinnilla ihmisellä on tarpeiden tyydyttämisen jälkeen voimia ja mahdollisuuksia virkistytymiseen ja lepoon, iästä riippumatta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 11.)

Välikangas (2002, 12) on tutkielmassaan luokitellut kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin arkiseen ja perinteiseen tapaan fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisesti tasapainoksi. Hyvinvointipalvelujen kehittämishanke HYPAKE puolestaan määrittelee hyvinvoinnin aineellisen elintason, sosiaalisten suhteiden ja itsensä toteuttamisen kokonaisuu-

deksi, johon kuuluvat mitattavien, sosiaalisten ja terveydellisten osioiden lisäksi myös ihmisen omat kokemukset tilastaan ja tilanteestaan. (Laurea 2003)

Allardt (2000, 11) kuvaa hyvinvointia having, loving, being -ulottuvuuksilla. Ihmisen hyvinvoinnille on tärkeää, että aineellisen elintason (having) lisäksi siihen kuuluu myös inhimillistä yhteisöllisyyttä (loving) ja omaa identiteettiä (being). Hyvään elämänlaatuun kuuluvat ravinto, puhtaus, koulutus, koti ja terveydenhuolto. Ihminen tarvitsee myös rakkautta ja ihmissuhteita, ja hänen tulee hyväksyä oma sosiaalinen taustansa ja identiteettinsä. Allardtin käsitteisiin palataan tarkemmin sivulla 7.

Hyvinvoinnin toteutuminen on yhteiskuntapolitiikan korkein tavoite. Hyvinvointipalveluilla tarkoitetaan useasti julkisen sektorin tarjoamia hyvinvointipalveluja, joista käytetään nimeä peruspalvelut. Kuntien tarjoamiksi hyvinvointipalveluiksi luokitellaan sivistystoimi, sosiaalitoimi ja terveystoimet. Kunnallisen sektorin hyvinvointipalvelujen uudistaminen on pikkuhiljaa parantanut asiakaslähtöisyyden kautta palvelujen laatua ja tehokkuutta. Tuottaja- ja hallintolähtöisestä ajattelutavasta on siirrytty asiakaslähtöiseen palvelujen tarjontaan ja organisointiin; eli yhdistetty yksityinen, julkinen ja kolmannen sektorin voimavarat. Yhdistäminen tarkoittaa erikoistumista ja kuntien välistä yhteistyötä, päällekkäisyyksien karsimista sekä uuden teknologian ja sähköisten toiminta- ja palvelusovellusten laaja-alaista hyödyntämistä. (Brunila ym. 2003, 16-21; Välikangas 2002, 22-28)

Ylitalon (2005, 100) mukaan hyvinvoinnin perustan luovat työ, toimeentulo, terveys, toimintakykyisyys, turvallisuus ja vahva sosiaalinen verkosto. Hyvinvointi ilmenee onnellisuutena, tyytyväisyytenä elämään, mahdollisuutena kehittää ja toteuttaa itseään. Hyvinvointikäsitteelle läheisiä ovat terveys ja elämänlaatu. Elämänlaatu on käsitteenä moninainen. Siihen sisältyy ihmisen tausta, sosiaalinen tilanne, kulttuuri, ympäristö, ikä. Kaikki vaikuttavat ihmisen näkemyksiin elämän merkityksestä ja elämänlaadusta. Elämänlaatuun sisällytetään usein neljä ulottuvuutta: tyytyväisyys elämään, käsitys itsestä, terveys ja toimintakyky sekä sosioekonomiset tekijät.



Yhteiskuntatieteissä hyvinvointi on määritelty eri tavoin. Se voi olla:

- a. tarpeiden tyydytystä
- b. yksilön käytettävissä olevat voimavarat
- c. yksilön toimintakyky

(Ylitalo, 2005, 100; Välikangas 2002, 30; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 6)

Tarvelähtöisen hyvinvointimäärittelyn klassikkona voidaan pitää Abraham Maslow'n tarveluokittelua, jossa erilaiset tarpeet rakentuvat hierarkkiseksi järjestelmäksi: alemman asteen tarpeet on ensin tyydytettävä, ennenkuin korkeamman asteiset ja henkimmäiset tarpeet voivat tyydyttyä. Boereen (1998, 56) mukaan Maslow'n ratkaisua voidaan pitää toimivana nykypäivänäkin. Käytetyissä termeissä puhutaan esimerkiksi peruspalveluista, joka kuvastaa ajatusta, että palvelut ovat ensisijaisia ja luovat edellytyksiä muille tarpeen tyydytyksen muodoille. Maslow'n malli tuo esille sen, että hyvinvointia ei voi eristää jonkun tietyn yhteiskunnan osan toiminnaksi, vaan se edellyttää kaikkien osien toimimista. Tarpeet vaativat tyydyttyäkseen muita ihmisiä. Läheisyyden ja arvostuksen tarpeet toteutuvat suhteessa lähiyhteisöön ja muihin ihmisiin. Ihmisen olemus on sosiaalinen, ja ihmisyyys toteutuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ympäristö pitää sisällään fyysisen ja sosiaalisen ympäristön. (Boeree 1998, 54-56.)

Hyvinvointi voidaan määritellä myös vuorovaikutussuhteeksi. Ympäristö ei ole vain lähde, josta hyvinvointia saadaan, vaan sinne myös annetaan hyvinvointiresursseja. Yhteisöllisyys on vuorovaikutussuhde, johon liittyy vastavuoroisuus ja yhteenkuuluvaisuuden tunne. Hyvinvointi vaatii puitteet ja edellytykset uudistamiselle päivittäisessä vuorovaikutuksessa. Syrjäytyminen on vuorovaikutuksen katkeamista elämän aarenoille. Hyvinvointi kytkeytyy aina myös omaan aikaansa ja kulttuuriinsa. Lopullista totuutta siitä, mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan, ei varmaan koskaan löydetä. (Ylitalo 2005, 101)

## **2.2 Aktivoinnista elämänhallintaan ja hyvinvointiin**

Aktiivinen ihminen on valmis kokeilemaan uusia asioita ja huolehtimaan itsestään. Hyvinvointi luo aktiivisuutta ja aktiivisuus hyvinvointia. Oikeanlainen aktiivisuus parantaa ihmisen elämänlaatua. Se luo uskoa omiin kykyihin ja auttaa tunnistamaan omaa persoonallisuutta. Elämänhallinnassa on kyse henkisen voimavaran tunteesta, jonka avulla ihminen selviytyy vaikeista tilanteista. Vahvan elämänhallinnan omaava ihminen voi hyvin ja se näkyy positiivisuutena. Aktiivisuuteen ja elämänhallintaan kuuluu osana myös kohtuullisuus. Kaikkea ei ehdi tehdä, eikä se aina ole tarpeellista-kaan. Opiskelijoilla tiivistahtinen opiskelu voi johtaa uupumiseen tai masennukseen, jolloin elämänhallinta korostuu entisestään. (Nyyti ry.2005, 29)

Elämänhallinta liittyy siis vahvasti ihmisen hyvinvointiin. Hallinnassa on kyse siitä, että ihminen ei koe olevansa ympäristön tai muiden armoilla, vaan pystyy itse päättämään asioistaan. Onnistumiset luovat hallinnan tunnetta, ja menetykset ja epäonnistumiset horjuttavat elämänhallintaa, jolloin ahdistus ja masennusten hallitsemattomuus lisääntyvät. Elämänhallinnan tunne heikkenee vaikeuksien kasaantuessa. (Ojanen 2001, 164 -176)

Vahva elämänhallinnan tunne on henkinen voimavara, joka suojaa stressisairauksilta. Taru Feldtin vuonna 2000 julkaistussa väitöskirjassa tutkittiin elämänhallinnan merkitystä ihmisen työhyvinvoinnissa. Tutkimuksessa todettiin elämänhallintaan vaikuttavan enemmän ympäristön ja ihmissuhteiden kuin fyysisen iän. (Feldt 2000, 105) Opiskelijan elämänhallinta lähtee halusta ymmärtää omaa toimintaa, tarpeita ja ajatuksia. Moniammatillinen yhteistyö ja tieto lisäävät hyvinvointia. (Aaltonen ym. 1999 115-119)

## **3 OPISKELIJAN HYVINVOINTI**

Opiskelijan hyvinvointi tarkoittaa työhyvinvointikäsitteen avulla määriteltynä vastuuta omasta elämästä, opiskelu-urasta, opiskelusta ja opiskelukyvystä, riittävää terveyttä, itsearvostusta, omien vahvuuksien tunnistamista ja tavoitteiden laatimista sekä niiden toteutumisen arviointia. Hyvinvointiin kuuluvat myös ajan tasalla olevat opiskelu-

valmiudet sekä kyky hakea ohjausta ja tukea opintoihin. Hyvinvointi näkyy motivaatiossa, itsenäistymisessä ja opintojen etenemisessä. (Feldt 2000, 16)

Oppilaitosympäristö merkitsee paljon nuoren tunne-elämän ja itsetunnon kehityksen kannalta. Ensimmäinen tutkintoon tähtäävä opiskeluaika osuu ikävuosiin 20-35, siirtymän nuoruudesta aikuisuuteen. Nuoruusiän kehitystehtäviin kuuluvat uuden aiempaa kypsemmän suhteen kehittäminen samanikäisiin ihmisiin, omaan sukupuoleen liittyvän roolin saavuttaminen, oman fyysisen olemuksen hyväksyminen, emotionaalinen itsenäistyminen omista vanhemmista ja muista aikuisista, oman taloudellisen itsenäisyyden aloittaminen, oman arvo- ja eettisen systeemin omaksuminen sekä pyrkiminen sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen. Tämä identiteetin muodostuminen ja kehitystehtävien ratkaiseminen ovat pohjana varhaisaikuisuuden kehitystehtäville. (Niemelä 2002, 78 -80)

Varhaisaikuisuuden kehitystehtäviin kuuluvat muun muassa seurustelusuhteen vakinaistaminen, opiskeluista valmistuminen ja työn aloittaminen, oman perheen ja kodin perustaminen. Nuoruuden ja varhaisaikuisuuden kehitystehtävien ratkaiseminen saattavat tuottaa haasteita elämässä. Varhaisaikuisuus on usein kaikkein itsekeskeisin ja samalla yksinäisin elämänvaihe. Ihmisen täytyy selvittää kaikkein tärkeimmät elämäntehtävät, ja saa kuitenkin osakseen vähiten sosiaalista huomiota ja apua. Siirtymä nuoruudesta aikuisuuteen on ihmisen elämän suurin siirtymä. Opiskelijoiden elämä sisältää useita potentiaalisia elämäntapahtumastressin ja kroonisen rasituksen aiheita. Opiskelijan kokema stressi saattaa nousta monista tekijöistä: aikuistumiseen liittyvä psykologinen kehitys, konkreettinen irtautuminen lapsuuskodista, parisuhteen luominen ja perheen muodostaminen, suurten elämänuraa koskevien ratkaisujen ja päätösten tekeminen. Oman elämäntyylin löytäminen, maailmankatsomuksen luominen sekä perusta pitkäaikaisille kiintymyssuhteille syntyvät vuorovaikutuksessa itsen, ikätoverien ja ympäröivän yhteisön kanssa. Irtautuminen lapsuuden kodista ja oman elämän sekä opiskelujen aloittaminen voivat herättää ristiriitaisia tunteita. Opiskeluala tai urasuunnitelmat eivät välttämättä osu oikeaan heti ensimmäisellä kerralla. (Niemelä 2002, 84 -90)

Joronen (2005, 69) tarkastelee nuoren ihmisen hyvinvointia subjektiivisen määrittelyn kautta. Nuorten kokemus hyvinvoinnista muodostui kuudesta tekijästä. Nämä olivat

saavutettu taloudellinen tilanne, turvallisiksi koetut perheolosuhteet, tyytyväisyys opiskeluun, perheen pysyvyys, oma fyysinen aktiivisuus ja itsearvioitu terveys. Loppela (2004) on omassa väitöstutkimuksessaan määrittänyt ihmisen hyvinvointia suhteessa työn kehittämiseen. Ihmisen kokemuksessa hyvinvoinnistaan suhteessa muutokseen määrittyi omien tavoitteiden huomioonottamisena, oman suunnitelman toteuttamisena, omien vaikutusmahdollisuuksien kokemuksena, vastuun saamisena ja mahdollisuutena oppia uutta (Loppela 2004, 73).

Niemelä (2002, 91) on tarkastellut hyvinvoinnin osa-alueena yksilön identiteetin muodostamista yhteisössä. Hän pitää olennaisena sitä, että yksilöllä on yhteisö, jossa hän voi määrittää itsensä arvokkaana yksilönä. Uudessa elämäntilanteessa yksilö määrittää identiteettiään uudelleen ja saa vertaisiltaan kokemukseen perustuvaa tietoa siitä, miten hän voi kohdata uuden tilanteen ja sopeutua siihen. Muodostuvan ammatillisen identiteetin perustana tulisi olla kokemus omasta tulevasta työstä oikeana itselle ja tärkeänä yhteisölle (Ora-Hyytiäinen 2004, 80–85). Opiskelija on osa asiantuntijuusyhteisöä. Ammattikorkeakoululain (351/2003) mukaan ammattikorkeakoulun tulee tukea yksilön ammatillista kasvua ja työelämäyhteyksiä. Hyvinvoinnin merkitystä ei voi vähätellä, sillä opiskelijoiden ja työelämässä mukana olevien pahoinvointi ja ongelmat ovat olleet runsaasti esillä julkisessa viestinnässä. (Isokorpi & Ora-Hyytiäinen 2006, 70)

Kuviossa 1. on opiskelijan hyvinvointia kuvattu käyttäen lähtökohtana Allardtin (1980) hyvinvoinnin määritelmää ja Konun ja Gråsten-Salosen (2004) kehittämää koulun hyvinvointimallia ammattikorkeakouluopiskelijalle.



KUVIO 1. Ammattikorkeakouluopiskelijan hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden kokonaisuus (Isokorpi & Ora-Hyytiäinen 2006)

Allardt (1980, 32–39) määrittää hyvinvoinnin ulottuvuudet tarkastelemalla ristikkäin elintason, elämänlaadun, hyvinvoinnin ja onnellisuuden käsitteitä. Hyvinvointia voidaan tarkastella subjektiivisesti ja objektiivisesti. Yksilökeskeisesti hyvinvointia tarkasteltaessa tarpeiden tyydytyksen näkökulmasta, voidaan hyvinvointia kuvata elintason (Having), yhteisöllisyyden (Loving) ja itsensä toteuttamisena (Being).

Hyvinvointi koostuu neljästä osa-alueesta: Having = oppilaitoskonteksti, jopa koko yhteiskunnallinen konteksti ja nykysuuntaukset, Loving = sosiaaliset suhteet, Being = mahdollisuus itsensä toteuttamiseen sekä Health = terveydentila. Kuviossa on määritetty opiskelijan aikuisuuden kehittymistä, joka vaatii ”tarkistusta” jokaisessa elämänvaiheessa. Aikuisuuden kehittämisellä ei tässä tarkoiteta biologiseen ikään liittyvää kasvua ja kehittymistä, vaan koulutuksen aikaista ammatilliseen kasvuun, kypsyminen ja identiteetin muodostamiseen liittyvää prosessia. Aikuisuus tarkoittaa silloin vastuuta tekemisistään, kasvuun liittyvän kivun sietoa ja keskeneräisenä olemista.

Opiskelijan ohjaukselliset tarpeet liittyvät opiskelijan opiskelu- ja oppimisprosessiin, ammattialaan ja opiskeluun suuntautumiseen, oppivan asenteen luomiseen ja kehittämiseen, itsetuntemukseen ja erilaisuuden ymmärtämiseen. Lisäksi tarpeet tulevat opiskelijan aikuiseksi kasvamisesta erilaisissa sosiaalisissa suhteissa ja verkostoissa, erilaisista valinnoista sekä opiskelun ja muun elämän yhteensovittamisesta (Kuvio 1.). Näitä erilaisia ohjauksellisia tarpeita ei voida tarkastella tai toteuttaa erillisinä palveluina, vaan ne muodostuvat kokonaisuudeksi, opiskelijan hyvinvoinnin varmistamisessa. (Isokorpi & Ora-Hyytiäinen 2006, 15)

### 3.1 Opiskelijan hyvinvoinnin osatekijät

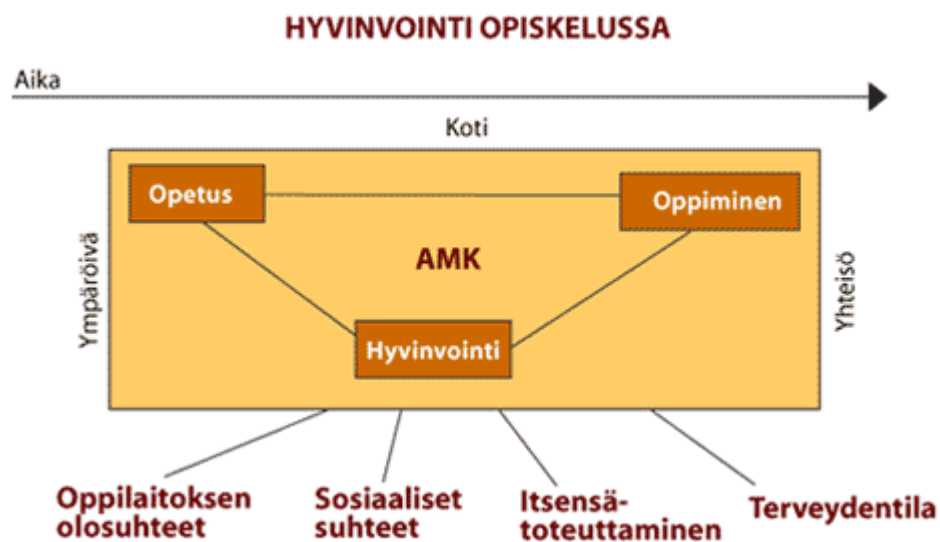
Opiskelutaidon kulmakivet ovat opiskelumotivaatio ja -orientaatio, joiden perustan muodostavat tunne oikeasta opiskelualasta ja opiskeluun sitoutuneisuus. Opiskelutaitoihin kuuluvat opiskelutekniikan hallinta, oppimistyyli ja kognitiiviset taidot. Opetus- ja ohjaustoiminnan keskeinen elementti on hyvä ja pätevä opetus, jossa on riittävästi vuorovaikutusta opettajan ja opiskelijan välillä, sekä palautteen antamista ja arviointia. Opiskelutavoitteita tukeva ohjaus on jatkuvaa, ja saatavissa koko opiskeluaikaa. Opiskelijan integroituminen oppilaitokseen varmistetaan motivoivalla ja osallistavalla opintojen aloittamisella. (Niemelä, 2002, Kunttu, 2008, Konu & Gråsten 2004)

Opiskelijakavereiden tunteminen ja sitä kautta saatava opiskelun tuki auttaa selviytymään opiskelumaaailmassa. Opiskelijatutoreiden merkitys opintojen alkamisessa ja niiden aikana on tärkeä, ja varsinkin aloittavien opiskelijoiden ryhmäyttämisessä heidän roolinsa on merkittävä. Opiskelijan hyvinvointi on suhteessa omaan elämäntilanteeseen ja sen tasapainoon. Itsensä toteuttaminen, uudet kokemukset ja kaverisuhteet ovat usein tärkeämpiä mittareita hyvinvoinnille kuin turvallisuus ja huolenpito. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 11, Ylä-Soininmäki 2006, 77-78) Tutortoiminta ja opintojen ohjaus auttavat opiskelijaa selviytymään opintojen etenemiseen liittyvissä normaaleissa ongelmissa. Lisäämällä avointa, positiivista ja kannustavaa vuorovaikutusta voidaan vahvistaa opiskelijan itsearvostusta ja -luottamusta. Palautteen antamista lisäämällä vahvistetaan opiskelijoiden oppimista ja kokemusta omasta ammattitaidosta. (Ylä-Soininmäki 2006, 81)

Opiskeluympäristö muodostuu oppilaitoksen fyysisistä rakenteista, opetusvälineistä ja toimintakulttuurista. Ammattikorkeakoulun organisaatiokulttuuriin kuuluvat oppilaitoksen arvot ja ilmapiiri sekä sosiaaliset suhteet. Oikeudenmukainen kohtelu ja osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet vaikuttavat myös terveellisen, turvallisen ja viihtyisän opiskeluyhteisön muotoutumiseen.

Oppilaitoksella on paljon mahdollisuuksia tukea opiskelijoitaan opiskelussa ja kasvussa vastuulliseksi, kriittiseksi ja tasapainoiseksi yhteiskunnan jäseneksi. Opiskelu on elämänvaiheena paitsi kouluttautumista, nuorten kohdalla myös itsenäistymistä ja kasvua aikuisuuteen.

Kuviossa 2 esitellään hyvinvoinnin ja opiskelutekijöiden suhdetta.



KUVIO 2. Hyvinvointi opiskelussa (mukaillen Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 42, Kunttu 2005)

Opiskelijan hyvinvointi sisältää seuraavat osa-alueet:

- ammattikorkeakoulun olosuhteet
- sosiaaliset suhteet
- itsensä toteuttaminen
- terveys

Ammattikorkeakoulun olosuhteisiin kuuluu:

- ammattikorkeakoulun fyysinen ympäristö
- rakennukset
- turvallinen työskentely-ympäristö
- viihtyisyys
- melu
- ilmanvaihto
- lämpötila
- tarjottavat palvelut kuten kouluruokailu, opintojen tukipalvelut ja opintojen ohjaus
- opetuksen työjärjestys, jaksotukset ja ryhmäkoot

Sosiaaliset suhteet sisältävät:

- sosiaalisen oppimisympäristön
- opettaja-opiskelijasuhteen
- suhteet muihin opiskelijoihin
- kiusaamisen
- päätöksenteon ammattikorkeakoulussa
- koko ammattikorkeakoulun ilmapiirin

Itsensä toteuttaminen voidaan nähdä ammattikorkeakoulun tarjoamina itsensä toteuttamisen mahdollisuuksina. Jokaisen opiskelijan tulisi pystyä osallistumaan häntä itse koskevaan päätöksentekoon. Positiiviset oppimiskokemukset edistävät itseluottamusta. Opiskelijan saama arvostus opettajilta ja opiskelukavereilta on tärkeää. (Erola, 2004, 89.)

Mahdollisuudet vapaa-ajan harrastuksiin ovat vastapainona opiskelulle ja siten vahvistavat itseluottamusta.

Nuoren aikuisen elämäntilanne on täynnä muutosta itsenäisen elämän alkaessa ja perheestä irtautuessa. Samaan aikaa muodostetaan uusia ihmissuhteita ja harjoitellaan niiden edellyttämiä taitoja. Ulkopuolelta kohdistuvat odotukset ja omat odotukset ovat



tasapainon löytymisen kannalta merkittävässä roolissa. Itsenäistyessään nuori ei ole valmis ottamaan tukea läheisiltään, vaan muiden tukipalveluiden ja henkilöiden merkitys nuoren elämässä korostuu. (Ylä-Soininmäki 2006, 78-79) Viime vuosina opiskelijoiden ohjauksen tarve on kasvanut, ja yhä useamman opiskelijan elämönhallintataidot ovat puutteelliset. Ohjaajien ja opettajien työssä on tärkeää opiskelijan persoonallisen kasvun ja kehityksen tukeminen. (Alamikkela ym. 2006, 79)

Opiskelijan hyvinvointi on kokonaisuus, jonka parissa toimivien ihmisten ja instituutioiden on tärkeää tunkea toisensa ja ymmärtää hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuus.

Opiskelijalle tarjoavat tukea niin opettajat, kuraattori, opintoimisto kuin terveydenhuollon henkilökuntakin. Tukijärjestelmässä on niin sanottuja harmaita alueita, jotka eivät kuulu oikein kellekään tai opiskelija ei tiedä, minkä tahon puoleen kääntyä.

Harmaiksi alueiksi luokitellaan ne alueet, jotka jäävät opintosihteerin, kuraattorin, opinto-ohjaajan tai opettajatutorin antaman ohjauksellisen neuvonnan ulkopuolelle.

(Isokorpi 2003, 114)

### **3.2 Opiskeluhyvinvointityön järjestäminen**

Hyvinvointityö oppilaitoksessa tarkoittaa opiskelijan elämönhallinnan lisäämistä ja opiskelijayhteisön kehittämiseen tähtäävää toimintaa. Opiskelijan elämönhallinnan lisääminen on tavoite, johon tulisi pyrkiä. Toinen tavoite on opiskelijakulttuurin muuttaminen hyvinvointia edistävään suuntaan. Näihin tavoitteisiin pääsemisen keinoja ovat muun muassa yhteistyöverkostojen luominen, monipuolinen koulutus- ja tutkimustoiminta ja paikallisten hyvinvointiprojektien koordinointi. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 95-97) Ylä-Soininmäen (2006, 80) mukaan ammattikorkeakoulujen tulisi panostaa opiskelijoiden hyvinvointiin, koska hyvinvointi edistää opettamista ja opiskelua.

Hyvinvointityön järjestämisestä vastaavat hyvinvointityöryhmät, jotka koostuvat terveydenhuollon, oppilaitosten ja opiskelijoiden omien organisaatioiden edustajista, sekä tarpeesta riippuen myös mahdollisista muiden tahojen asiantuntijoista. Opiskelijahuoltoa koskeva lainsäädäntö on vuodelta 2003 toisen asteen koulutuksen osalta. Ammattikorkeakoululaki ei velvoita oppilaitoksia järjestämään opiskelijahuoltoa, mutta se on suositeltavaa. Monissa yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa on perustettu moniammatillisia hyvinvointityöryhmiä.

Korkeakouluissa on tarpeellista panostaa erityisesti opiskelun alussa opiskelijoiden ryhmäytymiseen, mikä auttaa opintojen suunnittelussa ja opiskelijoiden ohjauksessa. Ammattikorkeakouluopiskelijoilla on monia haasteita alkaen uudesta opiskelu- ja asuinpaikkakunnasta, opiskelun vaativuudesta, itsenäistymisestä, rahan ja ajan käytöstä sekä valintojen runsaudesta. Hyvinvointityöryhmien moniammatillinen yhteistyö auttaa luomaan opiskeluyhteisöihin positiivisen ja turvallisen opiskeluilmapiirin.

Opiskeluterveydenhuollon oppaan (2006) mukaan oppilaitoksessa tulee olla hyvinvointiohjelma, jossa asetetaan suuntaviivat yhteisön hyvinvointiin vaikuttavien osa-alueiden seuraamiselle ja kehittämiselle. Hyvinvointityöryhmä tukee oppilaitosta ohjelman suunnittelussa, toteuttamisessa ja valvonnassa. Kaikista hyvinvointiohjelman asioista tulee tiedottaa aktiivisesti niin opiskelijoille kuin henkilökunnalle.

Ohjelman lähtökohtana on olemassa olevan tilanteen toteaminen ja kehittämistarpeiden osoittaminen.

### **3.3 Terveysdenhuolto hyvinvointipalveluna**

Terveysdenhuollon asiakkaan ja potilaan asema on määritelty laissa. Suomalaisen terveyspolitiikan tavoitteena on vahvistaa terveyttä ja pidentää toimintakykyistä elin-aikaa. Tavoitteisiin kuuluvat myös mahdollisimman hyvän elämänlaadun turvaaminen ja väestöryhmien välisten terveyserojen vähentäminen. Terveysdenhuollon perustana ovat ehkäisevä terveysdenhuolto ja helposti tavoitettavat terveyspalvelut. Edistävällä terveysdenhuollolla tarkoitetaan arkiympäristön kuten kodin, oppilaitoksen, työpaikan ja vapaa-ajan toimintojen turvaamista sekä vaikuttamista ihmisten elämäntapojen muokkauksessa. (Erola, 2004, 90-91)

Julkiset terveyspalvelut jaetaan perusterveysdenhuoltoon ja erikoissairaanhoidon. Opiskelijaterveysdenhuolto kuuluu perusterveysdenhuollon alle. Opiskeluterveysdenhuollon tavoitteet ja tehtävät perustuvat terveyspolitiisiin kannanottoihin, tutkimustuloksiin, käytännön kokemuksiin sekä oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvon periaatteisiin. Opiskeluterveysdenhuoltoa järjestävien tahojen suositellaan konkretisoivan niitä omissa ohjelmissaan ja toimintasuunnitelmissaan. Opiskeluterveysdenhuollon tavoitteena on ylläpitää ja parantaa opiskelijoiden hyvinvointia edistämällä opiskeluympä-

ristön terveellisyttä ja turvallisuutta, edistämällä opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä sekä järjestämällä terveyden- ja sairaanhoitopalveluja opiskelijoille. Lisäksi opiskeluterveydenhuollon tavoitteena on omalta osaltaan koko opiskeluyhteisön hyvinvoinnin varmistaminen. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 34.)

#### **4 OPISKELIJOIDEN HYVINVOINNIN YLEISPIIRTEITÄ**

Ammattikorkeakoulututkintoon tähtäävä opiskeluaika osuu keskimäärin ikävuosiin 18-35, jolloin siirrytään nuoruudesta aikuisuuteen. Nuoruuden keskivaihe on identiteetikriisien ja seestymisen aikaa 16-19 ikävuoden välillä. Identiteetin etsintään vaikuttaa ja muotoutumiseen vaikuttavat ystäväpiiri, parisuhde, kodin suhtautuminen itsenäistymiseen sekä onnistumisen kokemukset opinnoissa ja muilla elämän alueilla. Ihmisen pyrkimyksenä on luoda ehjä identiteetti ja sen muotoutuminen jatkuu aina aikuisuuteen saakka. (Vilkko-Riihelä 2003, 248 -249). Myöhäisnuoruudessa 19 - 25-vuotiaana maailmankuva selkiytyy ja identiteetti vakiintuu. Tämän ikäkauden kriisit koskevat ideologioita, ja keskeiset haasteet ovat oman paikan löytäminen, läheisyyden jakaminen ystävyys- ja parisuhteissa, kodista irtautuminen, urasuunnitelmien toteuttaminen sekä arvomaailman ja sosiaalisten suhteiden jäsentyminen. (Vilkko-Riihelä 2003, 253)

Opiskelijoiden mielenterveyspalvelujen kehittäminen ja laajentaminen 2003-2006 raportissa todetaan opiskelijoiden elämäntilanteen sisältävän useita stressin ja kroonisen rasituksen aiheita. Opiskelijan kokema stressi saattaa johtua aikuistumiseen liittyvästä psykologisesta kehityksestä, lapsuudenkodista irtautumisesta ja parisuhteen luomisesta sekä perheen perustamisesta. Isojen, elämänuraa koskevien ratkaisujen tekeminen tuovat omat paineensa opiskelijan arkeen. Kaikki ei voi osua kerralla oikeaan, koska kumppania vaihdetaan ja opiskeluala saattaa tuntua väärältä. (Nyyti ry 2005, 8-10)

Opiskelukyvyn ja hyvinvoinnin riskitekijöiksi on Kuntun (2008) tutkimusten mukaan määritelty seuraavat tekijät:

- 1) Sosiaalisen tuen puute, opiskelun suuret vaatimukset ja vähäiset vaikutusmahdollisuudet ovat merkittävimpiä opiskelijan työkykyä kuormittavia tekijöitä. (Voimavarojen ja vaatimusten epätasapaino)
- 2) Myös psyykkiset häiriöt uhkaavat opiskelun sujumista, ja tällöin hyvä opetus ja opiskeluyhteisö ovat erityisen tärkeitä.
- 3) Työyhteisön ja ympäristön käsitteet jäävät helposti epämääräisiksi. Lähes kolmannes opiskelijoista ei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään.

#### **4.1 Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi tutkimusten mukaan**

Ammattikorkeakouluopiskelijat kokevat itse hyvinvoinnin tilan päällisin puolin hyväksi, mutta lähemmässä tarkastelussa ilmenee erilaisia ongelmia. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksen (Kunttu & Huttunen 2004, 2008) mukaan opiskelijat kokivat terveytensä yleisesti hyväksi, mutta silti oireilu oli yleistä. Miehistä vajaa kolmannes ja naisista lähes puolet koki jotakin päivittäisoiretta. Tavallisia oireita olivat niska-hartiaseudun oireet, vatsavaivat, iho-ongelmat, nuhaoireet, uniongelmat ja väsymys. Viidennes arvioi nukkuvansa harvoin tai tuskin koskaan riittävästi. Päivittäistä väsymystä koki joka kymmenes opiskelija.

Opiskelijoiden oireilu ja väsymyksen kokemus kielivät psyykkisestä rasituksesta ja kuormittuneisuudesta. Yleisimpiä ongelmia olivat jatkuvan yllärasituksen kokeminen, itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi, vaikeus keskittyä tehtäviin sekä valvominen huolien takia. Elämänvaiheen stressiä mittaavassa kysymyksessä ilmeni, että viidennes opiskelijoista koki mielialansa, tulevaisuuden suunnittelemisen sekä omat voimansa ja kykynsä negatiivisiksi. Kolmasosa koki esitelmätilanteissa haitallista esiintymisjännitystä. Otteen saaminen opiskelusta oli vaikeaa kolmasosalle. Tuki opiskelussa olisi tällöin erityisen tärkeää, mutta kolmannes ei katsonut kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Joka kymmenes opiskelija koki opiskelualansa vääräksi ja 12 % piti opintoihin saamaansa ohjausta täysin riittämättömänä. Opiskelijoista neljäsosa piti ohjausta hyvänä. (Kunttu & Huttunen 2004, 2008)

Suurin yksittäinen ongelma hyvinvoinnissa onkin erilaiset psyykkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden sekä sosiaalisten suhteiden ongelmat. Stressioireilu, uupuminen ja väsymys, ahdistuneisuus, masennus univaikeudet ja sosiaalinen jännittäminen ovat psyykkisen hyvinvoinnin kärki-ilmiöitä. Yksinäisyys ja ryhmään kuulumattomuus ovat sosiaaliin ongelmiin liittyviä, samoin turvaverkon puuttuminen vieraalla paikkakunnalla ja parisuhdeongelmat. Lahden ammattikorkeakoulussa vuonna 2006 tehdyn tutkimuksen mukaan viidenneksellä opiskelijoista on ongelmia psyykkisessä hyvinvoinnissa. Opiskeluympäristössä oireet näkyvät yksilöllisesti esimerkiksi vetäytymisenä ja passiivisuutena sosiaalisissa tilanteissa ja suorituksissa, motivaation puutteena, ärtyneisyytenä ja keskittymiskyvyn puutteena. Oireina saattavat olla myös tehtävien palauttamisen viivästyminen tai jopa liiallinen tunnollisuus. Opiskelijoilla voi esiintyä päihteiden liiallista käyttöä tai aggressiivisuutta. (Ylä-Soininmäki 2006, 80)

Laaksosen tutkimus Yliopisto-opiskelijoiden psyykinen oireilu ja siihen yhteydessä olevat tekijät (2005) osoittaa, että vahvimmin psyykkiseen oireiluun vaikuttivat sukupuoli, sosiaalinen tuki ja rahojen riittäminen. Naisilla oireilua esiintyi lähes kaksi kertaa niin yleisesti kuin miehillä. Sosiaalinen tuki oli tutkimuksen mukaan sekä naisilla että miehillä vahvimmin yhteydessä psyykkiseen oireiluun. Toinen vahvasti oireiluun vaikuttava tekijä oli rahojen riittäminen: heikompi toimeentulo lisäsi merkittävästi psyykkistä oireilua. (Nyyti ry 2005, 12-13; Laaksonen 2005, 42.) Masennustilat ovat länsimaissa naisilla noin kaksi kertaa yleisimpiä kuin miehillä. (Mielenterveysatlas 2005, 4).

Toimeentulo ja siihen liittyvät tekijät ovat monen opiskelijan ongelma. Monet käyvät töissä opintojen ohella, millä on suuri vaikutus jaksamiseen ja hyvinvointiin. Stressitekijänä on myös huoli työsaannista ja tulevaisuudesta. Fyysiseen terveyteen liittyvistä ongelmista puhutaan yleisesti vähemmän, ja se osa-alue koetaan muita hyvinvoinnin osa-alueita paremmaksi.

Mikkelin ammattikorkeakoulussa tehdyssä hyvinvointiselvityksessä (2007) opiskelijoista yli viidennes koki itsensä yksinäiseksi. Miesopiskelijoilla oli huono kiinnittymisen ja osallisuus opiskelijayhteisössä, ja naisilla oli opiskelumotivaation kanssa vaikeuksia. Stressinhallintakeinot olivat vähissä. (Koivumäki ym. 2007) Samana vuonna ammattikorkeakoulu Stadian opiskelijoiden hyvinvointitutkimus antoi samansuuntaisen tuloksen. Hyvinvoinnin taso koettiin heikoksi ja motivaatio, yksinäisyys, masen-

nus ja päihteiden käyttö ongelmallisiksi. Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2004 ammattikorkeakouluopiskelijoille tehdyn tutkimuksen mukaan jännitys univaikeudet, masennus ja ahdistus olivat lähes päivittäistä. (Erola 2004, 48) Vuodesta 2004 vuoteen 2007 opiskelijoiden itsensä kokema hyvinvointi on huonontunut eri tutkimusten valossa. Opiskeluun liittyvät vaikeudet näyttävät pysyvän vuodesta toiseen samoina, elämänhallintataidot, arjen hallinta ja terveysongelmat ovat lisääntyneet opiskelijoiden keskuudessa. (Kunttu & Huttunen 2004, 2008; Sosiaali- ja terveysministeriö 2006; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004)

Markkulan (2006, 1-3) tutkimuksen mukaan opiskelijat toivovat lisää henkilökohtaista ohjausta. Osa tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden mielestä ohjauksessa ei otettu huomioon riittävästi opiskelijan omia tarpeita. Yli puolet opiskelijoista koki, että urasuunnitteluun, motivaatio-ongelmiin ja muiden kriisien kohtaamiseen liittyvän ohjauksen määrä on liian vähäistä.

Opiskelijat kokevat kuitenkin, että ongelmista puhuminen on avoimempaa ja sallivampaa. Yleistyneen ongelmista puhumisen seurauksena voi näyttää, että ongelmatkin olisivat lisääntyneet, vaikkei niin todellisuudessa olisikaan tapahtunut.

## **4.2 Hyvinvointia heikentävät tekijät**

Edellisessä alaluvussa 4.1 mainituissa tutkimuksissa ilmenee neljänlaisia opiskelijoiden hyvinvointia heikentäviä tekijöitä: elämäntapoihin, opiskelijoiden yleiseen elämänvaiheeseen, opiskeluun ja yhteiskunnalliseen tekijöihin liittyvät tekijät.

Elämäntapoja heikentäviä tekijöitä ovat päihteiden käyttö, liikunnan puute, huonot ruokailutottumukset ja epäsäännölliset elämäntavat. Myös alkoholi- ja huumeongelmat ja tupakointi ovat ongelma. Liikunnan harrastaminen ja hyötyliikunta on vähäistä. Opiskelijoissa on aktiivisia liikkujia ja liikunnallisesti täysin passiivisia yksilöitä. Liikunnan vähäisyys on yhteydessä ajan ja energian puutteeseen. Huono syöminen on seurausta heikosta taloudellisesta tilanteesta; Mikkelin ammattikorkeakouluopiskelijoista neljännes sanoo tinkivänsä ruokailusta huonon rahatilanteen takia. (Koivumäki ym. 2007). Päihteiden käyttö on kytköksissä stressiin ja psyykkisiin oireisiin. Alkoholin käyttö ei ole pelkästään elämäntapoihin liittyvä tekijä, vaan sillä on vahva asema opiskelijakulttuuriin liittyvässä juhlinnassa. Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskeli-

jat ovat tutkimuksen (2007) mukaan toivoneet juopottelukulttuurin rinnalle nostettavan alkoholittomia juhlia, sillä alkoholi koettiin hyvinvointia heikentäväksi tekijäksi.

Yleiseen elämänvaiheeseen liittyviä ongelmia ovat opiskelujen aloittaminen ja muutto toiselle paikkakunnalle. Tämä muutos johtaa osittaiseen suhteiden katkeamiseen ja yksinäisyyteen. Uusien ystävien löytäminen koetaan vaikeaksi. Taloudellisen tilanteen ongelmat liittyvät myös opiskelijan elämänvaiheeseen.

Opiskeluun liittyviä tekijöitä ovat pitkät ja raskaat opiskelupäivät, opiskeluun liittyvä kiire, kilpailu, paineet ja vaatimukset sekä opiskeluolosuhteiden ongelmat kuten ryhmäkoot, ohjauksen puutteet, tilaongelmat ja joustamattomuus opetusjärjestelyissä. Psykkisten ongelmien taustalla on opiskelijoiden mukaan opiskeluun liittyvät tekijät. Opiskelun vaatimukset yhdessä muiden elämänalueiden vaatimusten kanssa kuormittavat opiskelijaa. Näin opiskelija elää jatkuvan paineen alla eikä ehdi levätä tarpeeksi. Opiskeluun liittyvät haitat voivat korostua puutteellisten elämänhallintataitojen takia. (Koivumäki ym.2007)

Yhteiskunnallisista tekijöistä merkittävin haitta on yleinen yhteiskunnallinen epävarmuus ja sen heijastuminen opiskelijoiden elämään. Huono työllisyystilanne aiheuttaa huolta tulevaisuudesta ja valmistumisen jälkeisestä työllistymisestä. Yhteiskunnalliset tukitoimet kuten opintotuen vähyys ja terveyspalvelujen heikko saatavuus koetaan hyvinvointia heikentävinä tekijöinä.

### **4.3 Hyvinvointia edistävät tekijät**

Hyvinvointia edistävästä tekijöistä keskeisimpänä nousee esille opiskelijaan kohdistuva tuki kaikissa muodoissaan, opiskeluun liittyvät järjestelyt sekä opiskelijan omat hyvinvointia edistävät toimet. Opiskelijoihin kohdistuva tuki kaikissa muodoissaan, sekä organisaatiossa että läheisistä ihmissuhteista saatava, on erittäin tärkeä hyvinvoinnin kannalta. Tuen muotoina voi olla terveydenhuolto, opintojen ohjaus, ryhmään kuuluminen, ystävyysuhteet, parisuhde ja perhe. Ylipäättään saatavilla oleva keskusteluapu ja siitä tietäminen, sekä sosiaalisiin verkostoihin kuuluminen on tärkeää henkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen näkökulmasta. Opiskelun järjestelyistä viihtyisät ja toimivat tilat, laadukas opetus ja hyvä ilmapiiri sekä joustavat opetusjärjestelyt vaikut-

tavat myönteisesti hyvinvointiin. Opiskelijan oma toiminta vapaa-ajan harrastusten, liikunnan ja muiden hyvien elämäntapojen noudattaminen ylläpitää hyvinvointia. (Iso-korpi & Ora-Hyytiäinen 2006 , 11-14.)

## **5 LÄHTÖKOHTA KEHITTÄMISTEHTÄVÄLLE**

Opetusministeriön myöntämä rahoitus Esok – esteetön opiskelu korkeakoulussa hankkeelle loi Mikkelin ammattikorkeakoululle tarpeen selvittää opiskelijoiden hyvinvoinnin nykytilaa ja kehittämistarpeita. Ammattikorkeakoulun opiskelijoille tehty hyvinvointikysely vuonna 2007 herätteli opiskelijoiden hyvinvoinnin tarkasteluun, sillä tulosten mukaan opiskelijat eivät ole onnellisia ja elämänlaatu koetaan heikoksi. (Koi-vumäki ym. 2008) Mamkissa toimineen Esok-hankkeen aloitteesta oppilaitokseen perustettiin hyvinvointityöryhmä, joka on monialainen asiantuntijatyöryhmä. (Okko-nen 2009)

### **5.1 Hyvinvointityöryhmän toiminta ammattikorkeakoulussa**

Hyvinvointityöryhmän toiminnan tavoitteena on opiskeluhyvinvoinnin kehittäminen ja parantaminen. Tavoitteena on luoda turvallinen ja terve opiskeluympäristö, jossa yksilöä ja yhteisöä tuetaan säilyttämään toimintakyky ja hyvinvointi. Hyvinvointia tuetaan kehittämällä ja vankistamalla opiskelijoiden toimintaympäristön jo olemassa olevia rakenteita kuten opintojen tukipalvelut, opintojen etenemisessä erityisiä haasteita kohdanneiden opiskelijoiden tukemisen suunnittelu ja organisointi ja harrastustoiminnan kehittäminen ammattikorkeakoulussa. Hyvinvointityöryhmän toimintaa kuuluvat myös yleiset ja ennaltaehkäisevät tukitoimet, opiskelijan tukipalveluihin liittyvien asioiden valmistelu ja päättäminen sekä myös valmius erityisiin tukitilanteisiin akuuttitilanteissa. Hyvinvointityöryhmä kuulee työnsä kehittämiseksi ja laadukkaan opiskelija-huoltotoiminnan kehittämiseksi myös asiantuntijajäseniä muun muassa opiskelijakun-  
nan edustajia sekä opetuksen resursseista vastaavia. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006)



Hyvinvointityöryhmän kokouksissa kevättalvella 2009 päätettiin, että oppilaitokselle tulee laatia hyvinvointiohjelma, jossa määritellään jo olemassa olevat hyvinvoinnin palvelut ja sen eteen tehtävä työ, sekä hyvinvoinnin kehittämisen tavoitteet. Yhteinen tapa toimia Mamkin opiskelijoiden ja henkilökunnan hyvinvoinnin eteen kuitenkin puuttuu. Yhteisöllinen hyvinvoinnin edistämisen huolehtiminen ei ole selkeästi kuulunut kenenkään työtehtäviin, vaan se on ollut yksittäisten toimijoiden aktiivisuudesta riippuvaista. Myös opiskelijoilta saadun palautteen ja toiveiden pohjalta on lähdetty rakentamaan toimivaa hyvinvoinnin kenttää.

## **5.2 . Mikkelin ammattikorkeakoulun hyvinvointiohjelman opiskelijan hyvinvoinnin kehittämisen tavoitteet**

Hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet on kirjoitettu Mikkelin ammattikorkeakoulun hyvinvointiohjelmaan. Niiden avulla pyritään seuramaan ja kehittämään opiskelijoiden hyvinvoinnin tilaa ja miettimään uusia tapoja toteuttaa hyvinvoinnin tavoitteita ammattikorkeakoulussa. (Mikkelin ammattikorkeakoulun hyvinvointiohjelma 2010 )

### **Hyvinvoinnin tietopohjan kehittäminen**

- tavoitteena on tietojärjestelmä, joka pohjautuu säännöllisesti tehtäviin perustiedon tutkimuksiin
- terveystarkastus, opiskeluhuvinvointikyselyt, jossa keskiössä on erityisesti opiskelijan pedagoginen hyvinvointi<sup>1</sup>

### **Lisätään matalan kynnyksen palveluja ja avointa toimintaa**

- hyvinvoinnin ytimenä on toimiva ja tasapainoinen opiskelija. Tavoitteena on arjen hallinnan lisääminen opiskelijan elämässä. Varhaista puuttumista ja tiedonkulkua parannetaan. Tavoitteena on oppilaitoksen palvelujärjestelmä, joka luo hyvinvointia edistävää yhteistyötä ja verkoston, joka toimii.

### **Vahvistetaan terveellisiä elämäntapoja**

- tavoitteena on hyvinvoinnin lisääminen arkea tukemalla ja elämänhallinnalla. Tavoitteena on, että opiskelijat liikkuisivat ja nukkuisivat riittävästi
- arjen rytmin tukeminen ja terveelliset elämäntavat
- savuttomuus
- päihteiden kohtuukäyttö

---

<sup>1</sup> pedagoginen hyvinvointi tarkoittaa positiivisia tunnekokemuksia, jotka tukevat oppimisen prosesseja ja edistävät yksilön kokonaisvaltaista kehitystä (Lappalainen ym.2008)

### Pedagogisen hyvinvoinnin edistäminen

- edistetään opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia erityisesti oppimisen ja opiskelun edellytysten tukemisen näkökulmasta
- tuetaan erilaisten opiskelijoiden ja oppijoiden opiskelu- ja oppimisvalmiuksien kehittymistä osana elämänhallintaa ja turvataan esteetön opiskelu
- tuetaan opiskelumotivaatiota ja ammatillista tavoiteorientaatiota erityisesti työ-elämänäkökulmasta
- tavoitteena on luoda kokonaisuus, jossa oppilaitoksen eri toimijat toimivat yhdessä opiskelijan opintojen edistämisessä ja elämänhallinnassa

### Harrastustoiminnan kehittäminen

- harrastustoiminnan tukemisen tavoitteena on sosiaalisilta taidoiltaan ja itsetun-  
noltaan vahva sekä ympäristöönsä vastuullisesti suhtautuva nuori
- tavoite on, että oppilaitoksessa käynnistyy opiskelijakuntalähtöinen harrastus-  
toiminta

### Hyvinvointia tukeva ympäristö

- tavoitteena on hyvinvointia tukeva ympäristö
- rakennettuun ympäristöön voidaan vaikuttaa suunnittelun kautta
- tavoitteena on toimiva kampus

## 6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

Työn tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden toiveita ja ajatuksia ammattikorkeakou-  
lun hyvinvointityöstä ja hyvinvoinnin tukemisesta laadullisesta näkökulmasta. Laadul-  
lisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tarkoitus löytää tai paljastaa tosiasioita  
olemassa olevien (totuus)väittämien sijaan. (Hirsjärvi ym. 2000, 160-168) Laadullisen  
tutkimuksen aineistoa kerätessä käytetään menetelmiä, jotka vievät aineiston tutkijan  
lähelle tutkittavaa ilmiötä, tavoitteena löytää tutkittavien näkökulma kohteesta. Kes-  
keistä tutkimuksen etenemisessä on löytää ne johtavat ideat, joiden avulla tutkimuk-  
sellisia ratkaisuja tehdään. Laadullinen aineisto ei sellaisenaan kuvaa totuutta, vaan  
todellisuus välittyy tulkinnan tai tarkastelun avulla. (Kiviniemi 2001, 68- 72)

Eskola ja Suoranta (1998) esittävät neljä ryhmähaastattelun käyttöä puoltavaa seikkaa  
laadullisen aineiston keräämisessä:

- ihmisten vuorovaikutuksen ymmärtäminen
- toimintatutkimus

- ymmärtämisen ja oivaltamisen tavoittelu
- uusien ideoiden tavoittelu

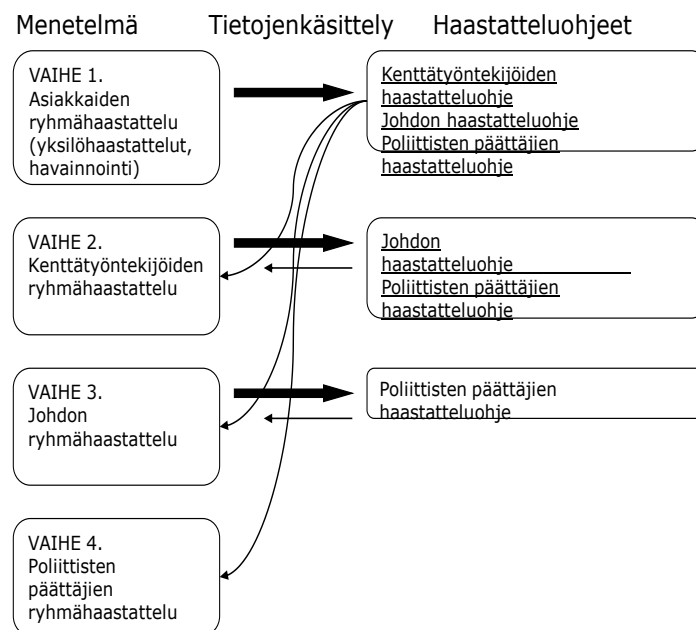
Ryhmähaastattelussa haastateltavat voivat saada toisiltaan tukea haastattelutilanteessa, eikä se ole liian jännittävä kuin yksilöhaastattelu. Tiedon määrä saattaa olla suurempi verrattuna yksilöhaastatteluun; osallistuvat voivat yhdessä puhua aiheesta avoimemmin ja laajemmin. Kun haastateltavia yhdistää joku yhteinen tekijä, kuten ryhmän jäsenyys, voi ryhmän merkitys haastattelutilanteessa olla merkittävä. Tavoitteena on suhteellisen vapaamuotoinen, mutta asiassa pysyvä keskustelu, jossa voi avoimesti jakaa näkemyksiään ja havaintojaan. (Eskola & Suoranta, 1998, 72-75)

Kehittämistehtävässä ryhmähaastatteluihin osallistui 52 opiskelijaa yhdeksässä ryhmässä. Sähköpostikysely lähti 62:lle opettajalle joista vastasi 13 eli 20,9%.

### **6.1. BIKVA-malli kehittämistehtävän menetelmänä**

Tutkimusmenetelmäksi valitsin laadulliselle materiaalille sopivan arviointimenetelmän, tanskalaisen Bikva-mallin. Bikva-mallin ydinajatus on, että asiakkaat tai kehittämisen kohderyhmä osallistetaan menetelmään. Heille annetaan mahdollisuus ilmaista ideansa ja ongelmansa, jotka eivät muutoin tule kuulluiksi. (Ranson & Stewart 1994, 178) Bikva-mallissa palveluja käyttävien asiakkaiden näkemykset valjastetaan kehittämistyön välineiksi, jolloin asiakkaiden näkemykset ja kokemukset välitetään organisaation eri tasoille: työntekijöille, esimiehille ja päättäjille. Asiakkailta on Bikva-mallissa keskeinen rooli, sillä he määrittelevät arvioitavat teemat omien kriteeriensä pohjalta. Asiakkaat ovat *triggers for learning*, eli kehittämisen käynnistäjät. (Kogstrup 2004, 7-10).

## BIKVA-malli



(Kuvio 3. Kogstrup 2004)

Bikva-arviointiprosessi etenee vaiheittain ja arvioinnin edetessä kehittämisideat ja arvioinnin välineet kehittyvät. Bikva:n käyttö aloitetaan ryhmähaastatteluista, jossa asiakkaita pyydetään kertomaan ja perustelemaan, mitä he pitävät myönteisenä ja mitä kielteisenä palvelussa. Tavoitteena on, että asiakkaat voivat omin sanoin tulkita ja kuvailla näkemyksiään tutkittavasta asiasta omasta näkökulmastaan. Osallistamisen taustalla on, että asiakkaiden kiinnostusten kohteita ja valmiuksia on kunnioitettava. Tuloksena saadaan tietoa kokemuksista ja laatuarviointeja. (Krogstrup 2004, 7-11)

Saatu palaute esitellään työntekijöille, ja tarkoituksena on pohtia ryhmässä, mihin asiakkaiden arviot heidän mielestään perustuvat. Ensisijainen tavoite on, että he pohtivat omaa toimintaansa. Asiakkaiden näkökulmasta työn laatu syntyy työntekijöiden ja asiakkaiden välisissä kohtaamisissa, mutta työntekijän on otettava huomioon kokonaisuus: asiakkaan etu, kyvyt ja valinnat niin laajasti kuin mahdollista. Työntekijät oppivat mallissa asiakkaiden palautteesta kaikkein eniten, mutta haastattelun tulokset vaikuttavat huomattavasti organisaation kaikkiin tasoihin. (Krogstrup 2004, 9)

Työntekijöiden ja asiakkaiden haastatteluista saatu palaute esitellään johdolle, ja tarkoituksena on pohtia ryhmähaastattelussa syitä asiakkaiden ja työntekijöiden palautteeseen. Työntekijöillä on enemmän valtaa kuin asiakkailla määriteltäessä, mitä ovat hyvät tavat, rutiinit ja oikeanlainen käyttäytyminen. Krogstrupin (2004) mukaan Bikva-malli asettaa avoimella keskustelulla tämän aselman uuteen valoon ja vaikuttaa siten tulevaan kehitykseen. Bikva-mallissa painotetaan, että päättäjille esitettävä palaute on sellaista, johon he voivat vaikuttaa ja heillä on toimivaltaa.

Haastattelujen tavoitteena on selvittää, millä eri tavoilla päivittäiset ilmiöt koetaan ja millaisia merkityksiä niille annetaan. Haastattelujen palaute riippuu aina palautteen antajista mikä on Bikva-mallin perusajatus.

Tässä kehittämistehtävässä Bikva-mallia käytettiin lyhennettynä, kolmen tason arviointiprosessina. Johtotasolle tulosten esittämisen raportoiminen jää ajanpuutteen vuoksi selvittämättä tässä työssä. Ammattikorkeakoulun eri laitosten yhdistyminen Mikkeliin samalle kampukselle tapahtuu 2010 - 2012 välisenä aikana. Yhtenä tavoitteena on luoda suuntaviivoja ja toimivia ehdotuksia opiskelijoiden kanssa tehtävälle yhteistyölle ja hyvinvointityön kehittämiseksi kampuustoiminnan ja yhteistyöhön Kymenlaakson ammattikorkeakoulun rinnalla. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu Oy ja Mikkelin ammattikorkeakoulu Oy ovat allekirjoittaneet joulukuussa 2009 sopimuksen korkeakouluyhteistyöstä. Kehittämistyön toinen tavoite on saada tässä työssä tehdyt ehdotukset ja suuntaviivat tulevaisuudessa toimivaksi osaksi hyvinvointityötä.

## **6.2. Haastattelujen analyysimenetelmä**

Analyysi voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. Tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa asiaa ja analyysin tarkoitus on luoda selkeä sanallinen tieto tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 93- 122) Analyysimenetelmänä opinnäytetyössäni käytin teoriasidonnaista sisällön analyysia ja teemoittelua. Teemoittelu eli tematisointi on ensimmäinen katsaus laadulliseen aineistoon. Teemoittelun avulla tekstistä voidaan hakea tutkimustehtävää vastaavia teemoja. Teemoittelu mahdollistaa tiettyjen teemojen mukaan tehdyn aineiston analyysin. (Eskola & Suoranta 1998, 174-175) Menetelmä sopii hyvin työn aineiston käsittelyyn, koska tarkoi-

tuksena oli selvittää opiskelijoiden ajatuksia ja kokemuksia. Aineistoa on pelkistetty sitaatein, jotka kuvaavat esiin nousseita ajatuksia sanasta sanaan. Aineistolähtöisen analyysin ongelmia voidaan pyrkiä ratkaisemaan teoriasidonnaisessa analyysissä. Teoria toimii apuna analyysin etenemisessä, ja teemat luovat yhteyden teoriaan, ja aikaisempi tieto ohjaa tai auttaa analyysia yhdistymään. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 98–99, Eskola & Suoranta 1998, 175–181)

Kehittämistehtävässä teemat muodostuivat ryhmähaastatteluissa nousseiden aiheiden pohjalta. Aineiston läpikäynnissä pyrin löytämään aineistosta toistuvia piirteitä, pelkistämään vastausten sisältöjä ja muodostamaan niistä aineistoa kuvaavia teemoja. Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 173) mukaan teemoittelussa tarkastellaan usealle vastaajalle tyypillisiä piirteitä ja teemat pohjautuvat tutkijan tulkintoihin vastauksista. Luettunani aineiston läpi aloitin teemoittelun pelkistämällä ja tiivistämällä ryhmähaastattelujen tuloksia. Tällä tavoin sain muodostettua kokonaisuuksia ja jaoteltua ryhmiin samankaltaiset samaan aihepiiriin liittyvät vastaukset, jotka muodostivat oman teemansa. Aineistoa käsitellessäni taustalla oli kehittämistehtävän perusajatus, opiskelijoiden näkökulma hyvinvointia edistävään työhön, joihin jaotellun aineiston oli tarkoitus antaa kehittämisen välineitä. Johtopäätöksissä olen liittänyt teorian tietoutta tulosten yhteenvedoon, ja tällä tavoin pyrin avaamaan aineistosta nousseita teemoja. Onnistunut teemoittelu vaatii tutkimustekstissä empirian ja teorian vuorovaikutusta. (Eskola & Suoranta 1998, 175, 179)

### **6.3. Arvioinnin eteneminen**

Bikva-mallin mukaisesti haastattelut aloitettiin opiskelijoista (taso1). Haastattelut käytiin pienryhmähaastatteluina kesän ja syksy 2009 aikana, ja haastattelun kulku määrittyi Bikva-mallin mukaan opiskelijoiden kokemuksiin pohjautuvista ja esiin nousevista aiheista. Keskusteluihin osallistui Mikkelissä ja Savonlinnassa yhteensä 52 opiskelijaa, joista osa päätyi mukaan oman kiinnostuksensa myötä sekä oppilaitoksen harrastustoiminnan keskustelukerhon kautta. Keskusteluun osallistuneita muistutettiin tietojen luottamuksellisuudesta, ja siitä, ettei haastattelussa ilmenneistä asioista ole suotavaa puhua ryhmän ulkopuolella. Keskustelut kestivät tunnista puoleentoista tuntiin riippuen ryhmän aktiivisuudesta.

Tavoitteena oli selvittää opiskelijoiden toiveita siitä, kuinka Mikkelin ammattikorkeakoulussa on mahdollista edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja millä tavoin se opiskelijan näkökulmasta parhaiten toteutuisi. Arvioitavina aiheina keskusteluissa olivat mitkä asiat oppilaitoksessa, yhteisössä jossa eletään, yhteiskunnassa ja omassa elämäntilanteessa tukevat hyvinvointia ja jaksamista ja mitkä heikentävät sitä. Keskustelut kirjattiin ylös, analysoitiin ja niistä tehtiin yhteenveto. Oma roolini oli olla keskustelun ohjaaja ja kirjaaja. Kerätyn aineiston analyysi aloitettiin heti keskustelujen jälkeen teemoittelemalla ja sen avulla nostettiin esiin opiskelijoiden hyvinvointia tukevia ja heikentäviä asioita. Analyysissä on kirjoitettu kurstiivisesti kerrottuja kokemuksia. (Eskola & Suoranta 1998, 175-181.) Analyysia jatkettiin järjestelemällä aineistoa kehittämisideoiden luomista varten. Bikva-menetelmän mukaisesti analyysissä huomioitiin esiin nostetut teemat, ongelmat ja kehittämisideat.

Auki kirjoitettua aineistoa tuli yhteensä 19 sivua. Keskusteluissa nousseiden aiheiden perusteella laadittiin Mamkin hyvinvointityöryhmälle kooste ja teemat hyvinvointityöryhmän arvioivalle keskustelulle. Teemoiksi nousivat **sosiaalinen tuki, olemassa olevat tukipalvelut, tiedotus ja viestintä, oppilaitos, ohjauksen tarve, terveydenhuolto, kampusten tasa-arvoisuus ja harrastustoiminta.**

Hyvinvointityöryhmään kaudella 2009-2010 kuuluivat opetusjohtaja, sosiaali- ja terveysalan koulutusjohtaja, opintotoimiston palvelupäällikkö, ammattikorkeakoulun molemmat terveydenhoitajat, opiskelijakunnan pääsihteeri, oppilasedustajana opiskelijakunnan sosiaalipoliittinen vastaava, oppilaitospastori ja kuraattori. Työryhmässä käytiin marraskuussa 2009 Bikvan arviointiprosessin mukaisesti keskustelu (taso 2), jossa pohdittiin opiskelijoiden antamaa palautetta. Keskustelu kirjattiin ylös, analysoitiin ja siitä tehtiin yhteenveto. Keskustelun pohjalta tarkennettiin kehittämisideoita ja niiden toteuttamista ammattikorkeakoulussa.

Aineistoa tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon, että Mamkin suuresta opiskelijamäärästä 4913( tilastointiajankohta 20.9.2009/ Mamk) vain hyvin minimaalinen prosentti osallistui hyvinvointiasioden haastatteluihin. Tämä ei siis kuvasta kaikkien opiskelijoiden mielipidettä, vaan antaa ainoastaan osviittaa siitä, millaisia toiveita opiskelijoilla on hyvinvointiasioden suhteen. Toisaalta opiskelijat ovat opiskelijakunnassa nosta-

neet hyvinvointiin liittyvät asiat esille, joten aihe on ollut keskusteluissa aiemminkin mukana.

Helmikuussa 2010 opiskelijoiden tuottama aineisto lähetettiin sähköpostitse Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijavastaville, joiden toivottiin antavan vastinetta opiskelijoiden esittämille ajatuksille ja kehittämisen kohteille. Opiskelijoiden ja opettajien tuottaman aineiston yhteenveto tullaan esittämään opetusjohtajalle.

## **7 OPISKELIJOIDEN AJATUKSIA MAMKIN HYVINVOINTITYÖSTÄ/ BIKVAN VAIHE 1**

Tässä luvussa esitellään lyhyesti ryhmähaastattelun aineistosta esiin nousseet teemat, sekä Bikva-menetelmän mukaiset prosessin etenemisen vaiheet.

### **7.1. Sosiaalinen tuki**

Elämän peruspilareiden on oltava kunnossa jotta kokonaisvaltainen hyvinvointi ja opinnoissa jaksaminen on mahdollista. Opiskelijoiden mainitsemiin tärkeisiin asioihin kuuluivat läheiset, terveys, koti, ruoka, raha-asiat, opiskelupaikan mielekkyys ja harrastukset. Perheen ja ystävien sekä mahdollisen parisuhteen muodostama sosiaalinen turvaverkko koetaan ensiarvoisen tärkeäksi tukitekiäjäksi. Myös opiskeluryhmän tuki ja kannustus koetaan merkittäväksi.

Opiskelupaikan ja alan mielekkyys tukee opinnoissa jaksamista. Vahva motivaation tunne, selkeät tavoitteet sekä tarkasti tehdyt opintosuunnitelmat antavat potkua opintoihin. Vankka itsekuri ja organisointitaito katsottiin hyödylliseksi. Yhteisöllisyyden tunne ja opiskelukaverit koetaan tärkeiksi hyvinvoinnin tekijöiksi opiskeluympäristössä. Harrastusten katsotaan tuovan virikkeitä arkeen.

### **7.2. Tukipalvelut**

Opiskelijan viihtyvyyttä, opintojen sujuvuutta ja yhteisöllisyyttä sekä siten hyvinvointia lisääviä tärkeitä tekijöitä ovat muun muassa toimivat opiskelijapalvelut, toimiva terveydenhuolto, oppilaitospastorin ja opiskelijakuraattorin palvelut. Tietoisuus siitä,



että palveluja on, jos niitä tarvitsee, on hyvinvointia ja jaksamista tukeva tekijä. Opettajan kannustus, huolehtiminen ja yhteistyö eri tahojen kesken saivat kiitosta.

*En olisi sun luo (kuraattorille) tullut ellei opettaja olisi kehottanut.*

*Jotenkin lämmitti mieltä kun en ollut ollut pitkään aikaan koulussa ja sit se (opettaja) soitti ja kysyi että mitä kuuluu ja miksen ole ollut paikalla. Tuli olo että hei, se välittää eikä pelkästään mun opintomenestyksestä.*

Ammattikorkeakoulun opintotoimiston avuliaisuus sai useita mainintoja.

*Ilman opintotoimiston apua en usko, että olisin päässyt asioissa yhtään eteenpäin.*

*Opintotoimisto on kuin oikea käteni.*

### 7.3. Tiedotus ja viestintä

Opiskelijoiden omat vaikuttamismahdollisuudet ovat tärkeässä roolissa. Palautteen huomioiminen toiminnassa antaa tunteen siitä, että opiskelijan mielipiteillä on merkitystä. Myös tiedottaminen ja varautuminen kriisitilanteisiin ja niihin nopea reagointi henkilökunnan taholta tuovat turvallisuudentunnetta opiskelijan arkeen. Informaation tulee kulkea ja tieto pitää olla helposti saatavilla. Studentin ja opiskelijakunnan nettisivut, sähköposti, ovat ja tutorit koetaan tiedonkulun välittämiskanaviksi. Eri ryhmillä ja laitoksilla on omat nimitykset ryhmästä vastaavalle opettajalle. Tämä seikka hämmentää monia: on ova-opettajaa, ryhmätutoria, tutoropettajaa, omaa opettajaa, ryhmä-vastaavaa...

*Miksei niillä vain voi olla yhtä nimitystä? Kun kaikilla on eri nimi, niistä sitä tietää kenestä edes puhutaan ja tekeekö Se samoja juttuja kun se meidän Se?*

### 7.4 Oppilaitos

Opiskelijaedustajien rooli ja opiskelijayhdistyksen toiminta koetaan tärkeäksi, edunvalvonta on ”puoliensa pitämistä”. Yhteisöllisyys ja sen lisääminen ovat opiskelijoi-

den toiveissa. Erilaiset tapahtumat ja harrastusmahdollisuudet ovat yhteisöllisyyden lisääjinä toivottavia ja erityisesti alkoholittomia tapahtumia toivotaan lisää. Esteettömyys ja joustavuus opiskelijalle ovat avainasemassa hyvinvoinnille. Opiskelijat toivovat huomioonottamista sille seikalle, että jokainen opiskelija on yksilö. Jokavuotiset, toistuvat rituaalit ja eräänlaisina merkkipaaluina olevat kevät- ja joulujuhlat sekä tur-sajaiset ovat yhteisöllisyyden tekijöitä.

Hyvinvoinnin lisääjiksi mainittiin mm. opiskelija-alennukset ja Mikkelin ammattikor-keakoulun toimiva tutorointi. Tutortoiminta on hyvin järjestettyä ja opiskelijoiden mielestä hyvä tutorointi kantaa läpi opiskeluajan. Kiitosta sai myös edunvalvonta ja opintotukiasioita koskeva apu ja neuvonta.

### 7.5 Ohjauksen tarve

Hyvinvointia heikentäviä tekijöitäkin on. Yksin jäämisen pelko, sosiaalisten kontakti-en puute ja ryhmästä ulosjääminen vähentävät motivaatiota ja halua tulla kouluun. Oman opintosuunnitelman tekeminen koetaan hankalana ja yksinäisyyden tunne liittyy ennen kaikkea omien opintojen organisoimisen vaikeuteen. Opettajien keskinäiset riitelyt ja sanaharkka herättivät kummeksuntaa. Vaikea ilmapiiri vähentää opiskelijoi-den mielestä opintojen ohjausta ja ohjeistusta. Oman opettajan rooli on tärkeä, ja luot-tamuksellisen suhteen luominen koetaan yhdeksi opintoja tukevaksi seikaksi.

*Se hops keskustelu oli ihan hyvä juttu. Mut en mä aluksi edes muistanut nähneeni moista opettajaa.*

*Mun ova on ihan mahtava.*

*Kyllä mie haluisin nähdä kun minun ryhmän oma opettaja potkis vaikka palloa ihan tosissaan, ettei aina olisi niin vakava.*

Opettajilta toivotaan enemmän tukea opinnoissa edistymiseen ja ohjausta tehtäväksi antoihin, ohjausta ja neuvontaa ylipäättään sekä mahdollisuutta osallistua yhteisiin ta-pahtumiin.

*Tän koko systeemin hahmottaminen tuntuu vaikealta. Pidemmän aikaa tuntui sille, ettei saa mitään selkeää tästä hommasta.*

*Mä ainakin tarvitsisin enempi sitä ohjausta ja neuvontaa.*

Opiskeluarkeen liittyvät asiat, kuten kiire, tehtävien paljous ja palautusaikojen päällekkäisyys aiheuttavat stressiä, unettomuutta ja ahdistusta. Ajankäytölliset ongelmat aiheuttavat myös päänsäryä. Opiskelijat toivovat, että tenttien ja tehtävien päällekkäisyyttä palautusaikojen voisi jollain lailla suunnitella. Myös mahdollisuutta opintokokonaisuuksien suorittamiseen kahdella tavalla toivotaan (tapa 1 tai vaihtoehtoinen suoritus-tapa). Myös huolenpitoa opintoihin kaivataan:

*Kun kukaan ei kysele perään niin ei niitä tehtäviä tule tehtyä.*

*Kyllä kaipais sitä, että koulun ihmiset olis kiinnostuneita koko opiskelujen ajan, että miten ihmisillä menee ...*

*En minä alkuun tajunnut ollenkaan, että tämä on sitä itseohjautuvuutta. Siis pitääkö mun ihan oikeasti itse ilmoittaa jos kaikki ei luonnistu? Eikö se (opettaja) näe etten ole ihan mukana?*

*Jos mua ei neuvota ja ohjata oikeaan suuntaan, en voi varmaan sitten löytääkään sinne.*

Opettajatutoroinnin rooli koetaan vaihtelevana. Osa opiskelijoista kokee, että Hops-keskustelu on pelkkä muodollisuus ja jäi vaille pidempiaikaista hyötyä. Ensimmäisessä tapaamisessa ei osata oikein mitään konkreettista kysellä, koska opinnot ovat vasta alussa. Opintojen loppuvaiheessa haaveiltiin, että opettajan kanssa tapaamiset olisivat säännöllisiä, sillä opintojen alkuvaihe menee omalla painollaan innostuksen vauhdittamana, mutta opinnäytetyön aloittaminen ja valmistuminen jumiutuu, koska silloin opiskelu on itsenäistä ja yksinäistä. Opettajilta toivotaan *vähän enemmän vastuuta siitä, että nää ihmiset myös täältä valmistuisin.*

*Vaatimus itsenäisen ajattelun ja työskentelyn oppimisesta ei ole millään lailla ristiriitainen sen ajatuksen kanssa, että opiskelijoita pidettäisiin tiukemmin talutusnuorassa loppuvaiheessa.*

Epäilyksiä päätöksentekotahon toimintaan on olemassa.

*Otetaanko Mamkin päätöksenteossa huomioon opiskelijavaikutukset?  
Kiinnostaako päättäjiä tai opettajia edes opiskelijan hyvinvointi?*

## **7.6 Terveystenhoito**

Terveystenhoidon palveluista kritiikkiä saa osakseen lääkärin tavoitettavuus. Koululääkäri on tavattavissa kerran viikossa, ja lääkäriaikoja toivotaan kovasti lisää. Asioita hankaloittaa myös kotipaikkakunta, sillä suurin osa lääkäri- ja hammashoitoasioista täytyy hoitaa muualla jos ei ole kirjoilla opiskelupaikkakunnalla. Terveystenhoitajat ovat hyvin paikalla ja usein ensimmäinen kontakti apua haettaessa.

## **7.7 Kampusten tasa-arvoisuus**

Mikkelin ammattikorkeakoulun kampusten väliseen tasa-arvoon toivotaan parannusta. Se, mitä tapahtuu Mikkelissä, on hankalaa saada samanaikaisesti järjestymään muilla paikkakunnilla tai päinvastoin. Yhteisöllisyyttä kampusten, opiskelijoiden ja henkilökunnan kesken toivotaan enemmän.

*Jos ne Savonlinnassa tekevät jonkun kurssin kivalla lailla, niin miksei mekin voitaisi koittaa sitä tapaa?*

*Miksi kasarmin kampuksen opiskelijat saavat osallistua ulkoilupäiviin ja se on jopa merkitty lukujärjestyksiin, mutta me emme saa eikä meidän lukujärjestyksessä moista ole mainittu??*

## **7.8 Harrastustoiminta**

Ammattikorkeakoulun harrastustoiminta koettiin hyväksi ja helposti lähestyttäväksi. Harrastustoiminnan tilojen puute kuitenkin hankaloittaa harrastamista sekä opiskelija-

tapahtumien alkoholikeskeisyys vähentävät osallistumista ja mielenkiintoa yhteisiä tapahtumia kohtaan.

## 8 HYVINVOINTITYÖRYHMÄN VASTAUS/ BIKVAN VAIHE 2

Hyvinvointityöryhmän keskustelussa marraskuussa 2009 käsiteltiin opiskelijoilta kerättyä aineistoa kolmella teemalla: hyvinvointia tukevat asiat ja hyvinvointia heikentävät asiat sekä mitkä ovat oppilaitoksen mahdollisuudet hyvinvointityön tukemisessa. Ryhmän jäsenet tarttuivat aiheeseen mielenkiinnolla, ja päätyivät keskustelemaan selkeästi toteutettavissa olevista mahdollisuuksista opiskelijan hyvinvoinnin tukemisessa.

Ryhmätutorin/ ova-opettajan rooli opiskelijan arjessa on merkittävä. Eri laitoksilla on olemassa eri nimikkeet ennen käytetyille opo -termille, ja siihen kaivattiin yhtenäisyyttä. Kasarmin kampuksella vuonna 2012 toivottaisiin olevan vain yhdellä nimikkeellä toimivia opiskelijaryhmästä vastaavia opettajia. (Käytän tässä termiä opettajatutor asian selkiyttämiseksi.) Opettajatutor on työssään yhteisöllisyyden tukija ja lisääjä, sekä yksittäisen opiskelijan ensimmäinen opastaja opintojen etenemisessä. Tämä asia tuli ilmi myös Oppimisvalmiuksien ja erilaisten opiskelijoiden tukeminen Mamk:ssa 2008-2009 hankkeen loppuraportissa. (Okkonen 2009)

Ammattikorkeakouluun toivotaan henkilökunnalta aktiivisen välittämisen kulttuuria. Tämä tarkoittaisi opiskelijan elämäntilanteen kokonaisvaltaista huomioon ottamista ja puuttumista varhaisessa vaiheessa havaittuihin ongelmiin. Myös huolen ilmaisemisen tapaa ja keinoja pohdittiin, sillä ammattikorkeakouluopiskelijat ovat kaikki täysikäisiä. Henkilökunnan valmiuksia asiassa täytyy kehittää esimerkiksi koulutuksella. Ohjaamiseen ja neuvontaan ehdotettiin lisäresursseja ja kehittämisideoita.

Opiskelijakunta on opiskelijan edunvalvoja oppilaitoksessa. Sen rooli opiskelijan hyvinvoinnin tukemisessa on iso, ja hyvinvointityöryhmän mielestä opiskelijakuntaa ja sen pyrkimyksiä hyvinvoinnin tukemiseen tulisi tukea mahdollisuuksien mukaan. Alkoholittomien tapahtumien järjestämisessä ja harrastustoiminnassa nähtiin hyvät väylät yhteistyön kehittämiseen ja laajentamiseen. Opiskelijoiden harrastustoiminta alkoi

syksyllä 2009 toimia aktiivisesti, ja sen jatkuvuuden turvaaminen nähtiin tärkeäksi yhteisöllisyyden tekijäksi.

Ammattikorkeakoulun päihdeohjelma opiskelijoille tulisi olla helposti löydettävissä oppilaitoksen intraneteistä, ja sen tulisi olla selkeämpi ja ajanmukaisesti päivitetty.

Tukiopetuksen tarve nousi keskustelussa oppimista tukevaksi elementiksi. Ammattikorkeakouluissa ei ole tarjolla varsinaista tukiopetusta, mutta sitä toivotaan varsinkin matemaattisissa aineissa. Oppimisvalmiuksien ja erilaisten opiskelijoiden tukemista Mikkelin ammattikorkeakoulussa on selvitetty vuosina 2008-2009 (Okkonen, 2009) ja ammattikorkeakoulun hyvinvointityöryhmä on sitoutunut viemään oppimisen tukitoimia eteenpäin.

## **9 OPETTAJIEN VASTAUS/ BIKVAN VAIHE 3**

Ammattikorkeakoulun opiskelijavastaavaopettajille (62 kpl) lähetettiin sähköpostilla yhteenveto opiskelijoiden tuottamasta aineistosta helmikuussa 2010, ja vastausaikaa kirjallisesti annettiin maaliskuun kolmannen viikon loppuun. Vastauksia tuli määräaikaan mennessä 13 kpl.

Vastauksien yhteiseksi punaiseksi langaksi nousi ohjauksen ja neuvonnan merkitys sekä siihen panostaminen. Opettajat kokivat, että ohjauksen tarve on suurempi kuin siihen varattu aika, ja tasapainottelu opiskelijan tarpeen ja omien resurssien välillä on jatkuvaa. Lähiopiskelun merkitystä ja siihen liittyvää asioiden käsittelyä ohjatusti pitäisi miettiä uudelleen. Mamkissa käydään opiskelijan kanssa kerran vuodessa hops-keskustelu. Sen lisäksi keskusteluissa ja vastauksissa tuli esille mahdollisuudet opiskelijan opintosuoritusten ja läsnäolon aktiiviseen seuraamiseen ja niihin puuttumiseen. Itsenäisen opiskelun ja orientaation merkitystä ammattikorkeakouluopinnoissa painotettiin, ja opettajat kokevat, että opiskelija huomioidaan kokonaisvaltaisesti. Itseohjautuvuus ei kuitenkaan synny automaattisesti ammattikorkeaan tultaessa, vaan siihen pitää saada ohjausta. Opiskelijat voidaan karkeasti jakaa kahteen ryhmään, niihin jotka hoitavat asiansa kunnolla, ja niihin, jotka suhtautuvat välinpitämättömästi opintoihin ja siihen liittyviin vaatimuksiin.

Myös varhaisen puuttumisen ja huolen ilmaisemisen keinot nousivat esille.

Ohjauksellisen otteen selkiyttäminen ja ohjauksen läpinäkyväksi tekeminen koettiin tärkeäksi. Myös opettajat ovat hämmentyneitä eri nimityksistä ja tehtäväkuvista. Ovat, Kovat, ryhmä- ja opettajatutorit kaipasivat selkeitä tehtäväkuvauksia ja nimitysten yhtenäistämistä. Eri laitoksilla ova-käytännöt eroavat melkoisesti toisistaan, ja niiden muokkaaminen samankaltaisiksi koetaan hyväksi. Tämä tulee esille myös Esok-hankkeen loppuraportissa. (Okkonen 2009) Selkeäksi nimitykseksi koettiin ryhmävastaava. Ehdotettiin myös, että ko. opettajien valokuva ja tehtäväkuvaus löytyisivät opiskelijoiden intranetistä.

Opiskelijoiden ajatukset jättivät ilmaan tunteen, että opiskelijat linkittävät oman hyvinvointinsa henkilökunnan jaksamiseen. Opettajien omaa jaksamista ja resurssien uudelleen arviointia toivottiin yhdeksi osaksi hyvinvoinnin edistämiseksi. Myös yhteistä suunnitteluaikaa ja arviointia kaivattiin lisää. Joissakin laitoksissa on pidetty yllä tehtäväkalenteria työvälineenä päällekkäisyyksien ja tehtävien ruuhkahuippujen helpottamiseksi. Sen toimivuus on kuitenkin jäänyt laihaanlaiseksi. Kun henkilökunta voi ja jaksaa hyvin, myös innostavaan opetukseen ja puuttumiseen riittää paukkuja.

## **10 JOHTOPÄÄTÖKSET**

### **10.1 Tulosten pohdintaa**

Mikkelin ammattikorkeakoulussa opiskeluyhteisön hyvinvointi on osa koko ammattikorkeakouluyhteisön hyvinvointia. Opiskeluhyvinvoinnin edistämisen tavoitteena on opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistaminen sekä opiskelijoiden tukeminen opiskelussa, oppimisessa ja kehittämisessä ammatilliseksi asiantuntijaksi. Opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä keskeistä on avoin ja myönteinen vuorovaikutuksellinen toimintakulttuuri kaikilla toiminnan osa-alueilla, kuten pedagogiikassa, oppimisympäristöissä, turvallisuudessa ja opiskelijapalveluissa. Kuten kuviossa 1 (s.7 Isokorpi ym. 2006) todettiin, opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden kokonaisuus on laaja, monista eri elämän osa-alueista koostuva.

Opiskeluhyvinvointitoiminnan tavoitteena on yhteisöllisyyteen, välittämiseen ja kokonaiselämänhallintaan tähtäävä toimintakulttuuri. Yhteisöllisyys perustuu luottamukseen, avoimuuteen sekä tahtoon toimia rakentavalla tavalla. Yhteisöllisyyttä rakennetaan luomalla me-henkeä sekä tukemalla opiskelijoiden ja henkilöstön vuorovaikutustaitoja ja itsetuntemusta. Toiminnan läpinäkyvyyttä edistetään kaikilla toiminnan ta-soilla.

Toimivien hyvinvointipalveluiden tavoitteena on, että opiskelija saa tarvitsemaansa tukea ja välineitä hyvinvointinsa ylläpitämiseen ja sen esteiden poistamiseen. Ammattikorkeakouluopiskelija tarvitsee vielä aikuista (kuvio 1), jolla on aikaa kuuntelemiseen, välittämiseen, sosiaalisten mallien luomiseen, neuvontaan ja ohjaamiseen. Varhainen puuttuminen ja matalan kynnyksen palvelut ovat hyvinvointitoiminnan edistämisen keskeiset periaatteet. Siksi tavoitteina Mikkelin ammattikorkeakoulussa on opiskelijoiden hyvinvointityötä tekevien tahojen verkostoituminen, opiskelukulttuurin muuttaminen yksilön ja yhteisön hyvinvointia suosivaan suuntaan ja opiskelijan elämänhallinnan lisääminen olemalla läsnä ja kehittämällä ohjausta yksilöä tukevaan suuntaan. Myös käytäntöjen yhtenäistäminen ja luottamuksen rakentaminen kuuluvat hyvinvointityön tavoitteisiin.

Opiskelijan ohjaukselliset tarpeet liittyvät tutkimusten mukaan (Isokorpi 2003) opiskelu- ja oppimisprosessiin, ammattialaan ja opiskeluun suuntautumiseen, oppivan asenteen luomiseen ja kehittämiseen, itsetuntemukseen ja erilaisuuden ymmärtämiseen. Lisäksi tarpeet muodostuvat aikuiseksi kasvamisesta erilaisissa sosiaalisissa suhteissa ja verkostoissa, erilaisista valinnoista sekä opiskelun ja muun elämän yhteensovittamisesta (Kuvio 1). Nämä kaikki erilaisia ohjauksellisia tarpeita vaativat seikat muodostavat kokonaisuuden hyvinvoinnin varmistamisessa.

Opiskelu ei ole muusta elämästä irrallaan olevaa toimintaa, vaan se sijoittuu osaksi opiskelijan laajempaa sosiaalista elämää. Sen perusrakenteina ovat opiskelijan elämäntilanne ja henkilökohtainen opiskeluvaihe (Nummenmaa & Lautamatti 2004, 10). Opiskelija tarvitsee tuekseen erilaisia ohjaustahoja ja erityisesti opettajaa ammattikorkeakoulussakin. Tutkimusten (mm. Saukkonen 2005, 45, Isokorpi 2003, 111) mukaan jokaisen opiskelijan tulisi tuntea, että hän on tärkeä. Tämä merkitsee sitä, että opiskelijat otetaan huomioon henkilöinä, ei yhtenä isona massana. Opiskelijat puhuvat läsnä



olevasta aikuisesta, välittävästä otteesta ja ohjauksen toiveesta. Nämä asiat tulevat ilmi myös tässä tutkimuksessa. Opettajat kokevat halua olla läsnä ja apuna. Hyvinvoiva ja asiansa hoitava opiskelija on kaikkien etu.

Hyvinvoinnin tukeminen koostuukin pitkälti ennaltaehkäisevästä toiminnasta, varhaisesta puuttumisesta muodostuviin ongelmiin sekä korjaavasta toiminnasta jo syntyneiden ongelmien poistamiseksi. Nämä yhdessä muodostavat kokonaisvaltaisen hyvinvointia varmistavan kokonaisuuden. Oppiminen ja opiskelu vaativat syvällistä paneutumista opittavaan asiaan ja muiden asioiden tilapäistä sivuun jättämistä. Sosiaalisen median hallitsemassa kulttuurissa pitää olla jatkuvasti tavoitettavissa, ja se osaltaan johtaa pitkäjänteisyyden ja keskittymiskyvyn heikkenemiseen. Yrittäessään tehdä montaa asiaa samalla kertaa opiskelija väistämättä väsyttää ja hajottaa itsensä, ja samalla normaalien selviytymiskeinojen valinta häiriintyy. Asioiden priorisoinnista on tullut vaikeaa, joskus jopa ylitsepääsemätöntä. Samaten, jos opinnoissa on kaksi tai useampia tehtäviä tekemättä, opiskelija ei enää hahmotakaan kokonaisuutta, että mitä piti tehdä, milloin ja kenelle. Opiskelijalle syntyy kaaos. Mikäli kaaos ei johda opiskelijan toimintakyvyn lamaan, se voi johtaa myös ns. maaniseen toimintaan, jolloin yhtenä ohjaajan/ohjausammattilaisen tehtävänä on myös ”rauhottaa” opiskelijan elämää, jotta stressi hellittäisi. (Isokorpi & Ora-Hyytiäinen 2006)

Mikkelin ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiohjelmassa on kerrottu oppilaitoksen tukipalveluista ja niiden saatavuudesta. Opiskelija tietää kenen puoleen voi eri tilanteissa kääntyä, mielenterveys- ja päihdepalvelujen saatavuus on kuvattu. Henkilöstö on tietoinen siitä, miten tukea opiskelijoita eri tilanteissa, opiskelijalle tarjotaan mahdollisuus henkilökohtaiseen neuvontaan ja ohjaukseen. Myös opiskelijoiden ajankäytön hallinnan tukemiseen ja opiskelun kuormittavuuden vähentämiseen on suunniteltu keinoja. Hyvinvointiohjelman avulla ja toimivalla yhteistyöllä opiskelijan tilanne huomioidaan ja pystytään tarjoamaan apua mahdollisissa ongelmatilanteissa.

Hyvinvoinnin ja jaksamisen edistämässä ja tukemisessa on tärkeää ottaa huomioon elämäntilanteiden ja elämäntilanteiden, opiskelijoiden kulloisenkin elämäntilanteen tunnistaminen ja sen erikoispiirteiden huomioon ottaminen. Nummenmaan ja Lautamatin (2004, 13) mukaan opiskelijoilla on helposti ”näyttö päällä” eli opiskelijat helposti piilottelevat vaikeuksiaan ja heikkouksiaan opettajien ja muiden opiskelijoiden edessä. Opiskelijat

kuvittelevat ja näkevät toisensa vahvoina ja kykenevinä ja varovat oman arkitodellisuutensa näkyviin tuomista. Kuitenkin todellisuudessa esiintyy paljon epävarmuutta, motivaation puutetta, yllättäviä vaikeuksia, väsymystä, opiskelun herättämää ahdistuksen tunteita ja muita opiskelijoiden yksilöllisiä elämäntilanteita ja tunnelmia. Tämä henkilökohtaisen elämän alue iloineen ja murheineen, on paitsi ongelmien, myös motivaation ja voiman lähde. Nummenmaan ja Lautamatin (2004, 13) mukaan avoimuus ja rehellisyys alkavat toimia opiskelijaryhmän jäsenten keskinäisenä tukena. Oleellisena osana opiskelijan jaksamiseen ja opiskelukykyyneen vaikuttavia seikkoja ovat henkilökohtainen suhde omaan osaamiseen, yksilölliset tavat suhtautua aikaan ja työrytmiin sekä stressin kanssa selviäminen. Niiden huomioon ottaminen opiskelijoiden kanssa käytävissä Hops-keskusteluissa on opiskelijan suoriutumisen kannalta tärkeää.

Edellä mainituilla seikoilla saattaa olla suuri vaikutus opiskelun etenemiseen. Opiskelija tarvitsee aikuisen tukea omien yksilöllisten esteiden voittamisessa ja potentiaalisten voimavarojen tunnistamisessa. Näiden tekijöiden huomioon ottaminen tehostaa ja syventää hyvinvoinnin tukemista ja edistämistä. Jyväskylän yliopistossa suoritettun ohjauskokemuskyselyn mukaan opettajan antama opiskelun ohjaus on hyvin tehtäväkeskeistä ja liittyy usein yksittäisiin opintosuorituksiin. Tuen, kuuntelemisen, kannustuksen, välittämisen, myötäelämisen ja opiskelijasta kiinnostumisen kokemukset ovat vähäisiä. Kuitenkin opiskelijoilla on suuri kokonaisvaltaisen tuen tarve. Opiskelija kokee opettajan liian usein etäiseksi, kiireiseksi ja vaikeasti lähestyttäväksi. Kyselyn mukaan opiskelija tukeutuu eniten opiskelijatovereihin, opiskelijatutoreihin sekä kirjaston ja opintotoimiston henkilöstöön. (Lairio & Penttinen 2005, 32–37.) Ohjauksen ja aikuisen tarve sekä kiireinen opettaja seikat tulee ilmi myös tämän työn tuloksissa.

## **10.2 Opiskelijan hyvinvointia varmistavia seikkoja**

Jotta opiskelija voi rakentaa itselleen mielekkään oppimisprosessin, hänen on osattava kiinnittää opinnot omaan elämäntilanteeseensa. Ilman tätä opiskelija ei saa merkittäviä oppimiskokemuksia, mikä on ehto opiskeluun sitoutumiselle ja vastuunottamiselle omista opinnoista, eikä löydä aineksia oman asiantuntijuutensa kehitykselle. Tämä merkitsee ”oman jutun” ja opintojen punaisen langan löytämistä, joka kuitenkin voi Lairion ja Penttisen (2005, 18) mukaan kestää koko opiskelu-uran ajan tai jäädä löy-

tymättä kokonaan. Juuri opiskelun punaisen langan / oman jutun löytämisen vaikeus lisää väistämättä opiskelun stressaavuuden kokemuksia sekä opiskelijoilla nykyään yleisesti esiintyvää ahdistuneisuutta. (Isokorpi&Ora-Hyytiäinen, 2006)

Mikkelin ammattikorkeakoulussa tulisi huomioida henkilökunnan osaaminen ja voimavarat ja hyödyntää niitä varhaisen puuttumisen ja ennaltaehkäisevän työn käytössä. Aktiivinen välittäminen ja valmiudet ongelmakohtien luontevaan esille nostamiseen opiskelijan kanssa käytävissä keskusteluissa luovat avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin, jotka kantavat koko opiskeluajan läpi.

Ammattikorkeakoulussa annettavan ohjauksen kehittämisessä lähtökohtana on opiskelijan koko opintopolku. Vuorisen (2001) mukaan ohjauksen tarpeet liittyvät opintojen ajankohtaan, ammatilliseen kasvuun, urasuunnitteluun, opiskeluun, persoonalliseen kasvuun ja tietojen saantiin. Opiskelija- ohjaaja-suhteen kestolla on myös merkitystä opiskelijalle. Mamkissa opiskelijan ja ohjaavan opettajan välinen suhde luodaan opiskelijan aloittaessa koulutuksen. Opiskelijan ja opettajan väliset kahdenkeskiset ohjauskeskustelut tapahtuvat kerran vuodessa ja aina tarvittaessa. Opiskelija varaa ajan joko sähköpostilla tai saapuu opettajan luokse sovittuna vastaanottoaikana. Keskusteluissa ohjauksen ja tukemisen välineenä on henkilökohtainen opintosuunnitelma, jota opiskelija rakentaa koko koulutuksen ajan. Hops voisi perustua portfolioon, johon opiskelija ennakoii, suunnittelee, kuvaa toteuttamaansa ja arvioi omaa oppimistaan sekä ammatillista kehittymistään teoriaopetuksen ja harjoittelujaksojen aikana. Hops-keskusteluissa on käytävä voidakseen edistyä opinnoissa. Ohjaussuhteen rakentaminen sellaiseksi, että opiskelija osallistuu vapaaehtoisesti ja sitoutuu työskentelemään tavoitteiden saavuttamiseksi on sekä opettajan että opiskelijan yhteinen tehtävä.

Vuorisen (2001) ehdotusta soveltaen ohjauksen kysyntää voisi hahmottaa niillä kysymyksillä, joita opiskelija kohtaa oman opinto-ohjelmansa kuluessa. Opintopolun eri vaiheissa opiskelijalla on erilaisia yksilöllisesti vaihtelevia ohjauksellisia tarpeita, joihin ammattikorkeakoulu-ohjauksen tulisi vastata. Moitus ym. (2001, 24) korostavat hyvin, että ohjauksen tavoitteena on luoda käsitys opiskelijan vastuusta omista opinnoistaan ja ammattikorkeakoulukokemuksien vastuu siitä, että opiskelijalla on mahdollisuus rakentaa itselleen mielekäs tutkinto vaadittavassa opiskeluajassa. Ohjauksessa on kyse ammattikorkeakoulun palvelujärjestelmästä, joka muodostuu erilaisten ohja-

uksellisten ja tukitoimintojen organisoinnista. Ohjausta ja neuvontaa opintoihin ammattikorkeakoulussa antavat monet toimijat, jonka verkoston saumaton yhteistyö on tärkeää. Opiskelija ei automaattisesti ole tietoinen tämän verkoston olemassaolosta, vaan se täytyy tehdä hänelle näkyväksi. Oleellista ohjauksessa on sen saatavuus. Opiskelijat arvostavat sitä, että ohjausta antava henkilö on paikalla. Toisaalta ohjauksessa ja hyvinvoinnin edistämisessä on kyse ammatillisesta auttamis- ja asiantuntijatyöstä, jonka tuella opiskelija voi rakentaa itselleen mielekkään opiskelu- ja oppimisprosessin. (Nummenmaa ym. 2005, 12)

Hyvinvoinnin edistämisen keinoilla pyritään huomioimaan opiskelijoista itsestään lähtevät tarpeet. Myös hyvinvointityön toteuttamisessa pyritään sitouttamaan opiskelijat itse toimimaan ja toteuttamaan oppilaitoksen hyvinvointiin ja yhteisöllisyyteen liittyviä tapahtumia. Painotus siirtyy ohjelmien laatimisesta konkreettiselle tasolle, ja kun hyvinvointia tukevat toimenpiteet saadaan juurrutettua ammattikorkeakoulun strategioihin ja ohjelmiin, niiden on mahdollista juurtua myös toimintakulttuuriin ja aidosti hyödyntää opiskelijoita.

Kuvio 2 (s.9) on hyvä pohjakaavio hyvinvoinnin osa-alueiden toteutumisen tarkastelulle nyt ja vastaisuudessa. Kaikkien osa-alueiden huomioiminen tukee hyvinvointia, mikä mahdollistaa entistä paremmat lähtökohdat opiskelijan elämänhallinnan ja opintojen edistymiseen.

Jotta hyvinvoinnin tilasta saadaan selvyyttä, opiskelijoiden hyvinvointia ja opinnoissa jaksamista tullaan seuraamaan joka toinen vuosi tehtävällä hyvinvointikyselyllä, mikä kuuluu opiskelijoiden hyvinvointiohjelmaan. Kysely on osa Mikkelin ammattikorkeakoulun laatujärjestelmää, ja se tehdään yhteistyössä hyvinvointityöryhmän kanssa. Kyselyssä pyritään nostamaan esille eri teemoja, jotta saataisiin kokonaisvaltainen kuva opiskelijan hyvinvoinnista. Ensimmäisen lukukauden opiskelijoille kohdennetaan tulokysely, jossa kartoitetaan opintojen aloituksen sujuvuutta. Kolmannen vuoden opiskelijat saavat vastattavakseen koulutuksen kehittämiskyselyn, jossa aiheina ovat opetuksen kehittäminen, opintojen ohjaus ja opiskelijan itseohjautuvuus, koulutusohjelman oppimisympäristö ja työskentelyilmapiiri. Kyselystä saatavilla tuloksilla on mahdollista kehittää opiskelijalähtöistä hyvinvointitoimintaa hyvinvointiohjelman tavoitteiden mukaisesti.

## 11 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN ARVIOINTIA

Kehittämistehtävän lähtökohtana ollut hyvinvointityön suuntaviivojen kehittäminen Mikkelin ammattikorkeakoululle oli mielenkiintoinen. Hyvinvointityö koettiin tärkeäksi ja kokonaisvaltaiseksi kohteeksi myös suurien kehittämislinjojen asettelussa, ja se on osana Mikkelin ammattikorkeakoulun kehittämisstrategiaa 2010/2015. Opiskelijoiden hyvinvointi on ajankohtainen lähes kaikilla opiskeluun liittyvillä foorumeilla ja siitä saatavilla olevaa tutkimustietoa on paljon.

Osallistava ote on mielestäni tärkeää. Jos kehitetään jotain uutta tapaa jollekin tietylle kohderyhmälle, on ensiarvoista myös kuunnella kohderyhmää, jotta tarpeet, toiveet ja odotukset kohtaisivat. Se lisää asiakkaiden, eli tässä tapauksessa opiskelijoiden tunnetta siitä, että heillä todella on mahdollisuus vaikuttaa asioihin oman toimintansa kautta. Se voi omalta osaltaan lisätä osallistumista ja vaikuttamista myös elämän muilla osa-alueilla. Opiskelijat määrittelivät itse arviointikysymykset omien kriteeriensä perusteella Bikva-mallissa. Heidän roolinsa on olla oppimisen käynnistäjiä ja aiheuttajia, ja heistä voi olla apua tutkittavien asioiden kehittämisessä. Asiakkaiden osallistamisella saadaan myös esille ongelmakenttiä, joista ei olla oltu tietoisia. (Kogstrup, 2004, 7-8) Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan epäluottamus heikentää terveyttä, jopa enemmän kuin ylipaino, joten osallistuminen ja vaikutusmahdollisuudet kehittämiseen liittyvissä asioissa ovat tärkeitä. (Hyypä, 2006)

Myös monia eettisiä kysymyksiä liittyy tutkimusentekoon. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että hyvää tieteellistä käytäntöä noudatetaan tutkimuksen teossa. Tutkimuksen lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen (Hirsjärvi ym. 2007, 23-25) Työn luotettavuutta arvioidessa tulee ottaa huomioon useita seikkoja. Luotettavuuskysymykset liittyvät tutkijaan, aineiston laatuun, analysointiin ja tulosten esittämistapaan. Aineistosta saatu tieto riippuu siitä, millä tavoin tutkittava ilmiö on tavoitettu. Aineiston analysoinnissa korostuu tutkijan osaaminen ja oivallukset, ja tutkimuksen luotettavuus vähenee, jos kysytyt kysymykset ovat liian kapealle alueelle suunnattuja. Saatujen tulosten käsittely vaikuttaa myös oleellisesti tutkimuksen pätevyYTEEN. Hirsjärven (2007) mukaan tutkimus on pätevä, jos tutkijan kuvaus tutkimuksesta ja siihen liittyvät selitykset ja tulkinnat sopivat yhteen. (Hirsjärvi ym. 2007, 216-217) Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysin haasteena on, kuinka hyvin tutkija pelkistää aineis-

ton niin, että se kuvaa mahdollisimman hyvin tutkittavaa ilmiötä. Yhteys aineiston ja tulosten välillä tulee olla luontevaa. (Nieminen, 1997, 36) Laadullisen aineiston ongelmaiseksi monesti muodostuu se, että aineisto on jätetty sitaattikokoelmaksi, mutta niiden merkitys johtopäätöksissä on minimaalinen. Haastateltavien puheet eivät sinällään ole tutkimuksen tuloksia. (Eskola & Suoranta 1998, 184)

Kehittämistehtävän aineistonkeruumenetelmää ohjasi Bikva-malli, ja aineiston analysointiin vaikutti Bikva sekä muu laadullisen tutkimusaineiston analysointiin liittyvä tutkimuskirjallisuus. Bikva on osallistavana menetelmänä hyvä. Menetelmä toimii hyvin eri-ikäisten ryhmien kanssa ja antaa liikkumavaraa keskusteluissa. Arvioijan roolilla on merkitystä menetelmän onnistumiseen. Oma roolini oli keskustelun ohjaaminen ja dokumentointi, ja koska tässä työssä keskusteluja ei nauhoitettu vaan kirjattiin, on todennäköistä että joitain asioita on mennyt ohitse tai jäänyt huomioimatta. Aineiston käsittely ja asiakkaiden äänen eteenpäin vieminen oli paikka paikoin hankalaa, sillä aineisto elää ja on moniääninen. Kokemus laadullisen aineiston käsittelyssä on hyödyksi.

Bikva on työläs, mutta arvioinnissa ei tarvitse odottaa loppuraporttia. Laadullisen tutkimuksen uskottavuus ja palautteen saaminen mietitytti osallistujia. Uskotaanko asiakkaan ääneen vai vähätelläänkö sen merkitystä?

Ryhmähaastattelujen keskusteluryhmiin osallistuvat nuoret ja aikuiset opiskelijat saattoivat olla aktiivisia opiskelijoiden asioihin vaikuttajia, joten voi olla, että tässä esille tulleita asioita on mietitty jo ennen kuin varsinaista keskustelua on edes käyty. Toisaalta aktiivisesti asioihin vaikuttavat ihmiset ovat monesti se liikkeelle paneva voima, joka vie asioita muutenkin eteenpäin. Opettajien pieni vastausprosentti oli mielenkiintoinen yksityiskohta. Opiskelijan asiat koetaan tärkeiksi ja niihin halutaan vaikuttaa myös opettajien puolelta, mutta aktiivisen otteen saaminen on pulmallista. Oliko opettajille lähtenyt viesti epäselvä, tuliko siinä esille että tässä on tarkoitus yhdessä kehittää toimintaa parempaan suuntaan? Vai koettiin, että hyvinvointiasioihin puuttuminen tulisi lisäämään oman työn määrää? Joka tapauksessa varovainen vastausmäärä ei anna realistista opettajanäkökulmaa kehittämistehtävälle. Kogstrupin (2004, 10) mukaan Bikva-mallissa hylätään mahdollisuus tehdä arviointi jostakin yksiselitteisestä näkökulmasta etukäteen määriteltäviä standardeja tai määritelmiä käyttäen. Bikva-

mallissa olennaista on, että sidosryhmien tulkinnot otetaan mukaan. Mallin tavoitteena on saada aikaan oppimista ja kehittymistä. Prosessi on oppimislähtöinen, ja sen odotetaan voivan vaikuttaa menetelmien kehittämiseen. (Kogstrup 2004, 13) Tässä työssä Bikva-malli ei toteudu loppuun saakka, joten onko työ pelkkä ryhmähaastattelu vai puolikas Bikva – kritiikki on aiheellinen. Jatkokehittämiselle jää monta avointa ovea: työn loppuun saattaminen johtotasolle, hyvinvointityöhön sitoutuminen ja siinä onnistuminen ja hyvinvoinnin mittaaminen. Se, tartutaanko esille nousseisiin kehittämis-kohteisiin ja ehdotuksiin riippuu paljolti yhteisön halusta ja kiinnostuksesta toimintansa kehittämiseen. Kaatuuko toiminnan kehittäminen resurssikysymyksiin on esimiestäson kysymys. Bikva-mallin avulla on mahdollisuus vaikuttaa asioihin ainakin sillä tasolla, että johto saadaan tietoiseksi mahdollisista kehittämiskohdista. Toivotaan että asiakkaan sana painaa ja ammattikorkeakoululla on aito tahto kehittää opiskelijoista lähtevää toimintaa.

## LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. ja Vilen, M. 1999. Nuoren aika. Porvoo: WSOY – Kirjapainoyksikkö.

Allardt, E. 1980. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Allardt, E. 2000. Laatuyhteiskunta! Onnistunut vai vaarallinen visio? Julkaisussa Gabrielsson, U. (toim.) Laatuyhteiskunta. Tutkijoiden ja kansanedustajien seura. Saatavilla www-muodossa <<http://www.eduskunta.fi/fakta/tutkas/julk0200.pdf>> (luettu 28.6.09).

Ammattikorkeakoululaki 351/2003

Boeree G. 1998 Abraham Maslow <http://ship.edu%Ecgboeree/maslow.html>. (luettu 23.6.2009)

Brunila, A, Jokinen, H, Kerola, H, Mäkitalo, R ja Putkonen, C. 2003. Hyvinvointipalvelujen turvaaminen. Valtiovarainministeriön julkaisuja 4/2003. Helsinki: Edita Prima Oy.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere. Vastapaino

Erola, H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä, 2004:16. Helsinki. .  
<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2004/09/pr1095678831032/passthru.Pdf> (luettu 30.6.09)

Feldt, T. 2000. Sense of coherence: structure, stability and health promoting role in working life. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.



Hirsjärvi, S, Remes, P & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu. Otavan kirjapaino.

Heinilä, K. 1998. Liikunta ja yhteiskunta. Julkaisussa Miettinen, M. 2000. (toim.)

Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia?

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras Oy.

Hyvinvointi 2015 –ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Julkaisuja 3. 2007. Helsinki Yliopistopaino.

Hyypä M.2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus

Isokorpi, T. 2004. Ohjaus vuorovaikutuksena ammattikorkeakouluyhteisössä. Teoksessa: Kotila, H. (toim.)Ammattikorkeakoulupedagogiikka. Helsinki: Edita, 111–128.

Isokorpi, T., Ora-Hyytiäinen, E. 2006. Ammattikorkeakouluopiskelijan hyvinvoinnin varmistaminen. Alustus KeVer-verkoston Opiskelijan ohjaus – teemaryhmässä 16.2.2006 Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki.

Joronen, K. 2005. Adolescent's Subjective Well-Being in their Social Contexts. Tampereen yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta, Hoitotieteen laitos. <http://acta.uta.fi>, 1063.

Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. &Valli, R. (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä. PS-kustannus.

Konu, A. & Gråsten-Salonen, H. 2004. Koulumiete-projekti. Koululaisten mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen Pirkanmaalla. Tampere: Pirkanmaan sairaanhoidopiiriin julkaisuja 8/2004.

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampereen yliopistopaino Oy. Juvenes Print. Tampere .

Krogstrup H. 2004. Asiakaslähtöinen arviointi Bikva-malli. Stakes. Finsoc.

Kunttu K., Suomen Lääkärilehti 37/2008

Kunttu K. & Huttunen T. 2005. Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön tutkimuksia 40. Helsinki. Hakapaino oy.

Kunttu K. & Huttunen T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön tutkimuksia 45. Helsinki. Punamusta oy.

Laaksonen E.; Yliopisto-opiskelijoiden psyykkinen oireilu ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön tutkimuksia 38, 2005.

Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (toim.). 2008. Pedagoginen hyvinvointi. Kasvatusalan tutkimuksia- Research in Educational Sciences 41. Helsinki. Suomen kasvatustieteellinen seura.

Lairio, M. & Penttinen, L. 2005. Kohti uutta ohjauskulttuuria. Teoksessa: Nummenmaa, A. R., Lairio, M., Korhonen, V. & Eerola, S. (toim.) Ohjaus yliopiston oppimisympäristöissä. Tampere: Tampere University Press, 19–43.

Laurea-ammattikorkeakoulu. 2003. Hyvinvointi. Osaamis- ja innovaatiopalvelut. Saatavilla www-muodossa <[http://www.laurea.fi/net/fi/05\\_Osaamispalvelut/01\\_Hyvinvointi/index.jsp](http://www.laurea.fi/net/fi/05_Osaamispalvelut/01_Hyvinvointi/index.jsp)>

Loppela, K. 2004. Ihminen ja työ – keskustellen työkuuntoon. Työyhteisön kehittäminen työkykyä ylläpitävän toiminnan viitekehyksessä. Tampereen yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta. <http://acta.uta.fi>, 1003.

Markkula, J. 2006. Ammattikorkeakoulu opiskelijan silmin -Opinnot, opintojen ohjaus ja vaikuttamismahdollisuudet. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs. 28/2006

Helsinki: Yliopistopaino.

[http://www.samok.fi/images/stories/julkaisut/amk\\_opiskelijan\\_silmin.pdf](http://www.samok.fi/images/stories/julkaisut/amk_opiskelijan_silmin.pdf)

Mielenterveys atlas. Tunnuslukuja Suomesta. 2005. Toim. S. Pirkola, B. Sohlman.

Stakes. Helsinki: Gummerus kirjapaino.

Moitus, S., Huttu, K., Isohanni, J., Lerkkanen, J., Mielityinen, I., Talvi, U., Uusi-Rauva, E. & Vuorinen, R. 2001. Opintojen ohjauksen arviointi korkeakouluissa. Korkeakoulujen arviointineuvoston julkaisuja 13. Helsinki: Edita.

Nummenmaa, A. R. & Lautamatti, L. 2004. Ohjaajana opinnäytetöiden työprosesseissa. Ryhmäohjauksen käytäntöä ja teoriaa. Tampere: Tampere University Press.

Nieminen, H. 1997. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Paunonen M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva. Wsoy.

Niemelä, H. 2002. Poliitiikka, kieli ja sosiaaliturva: vertaileva tutkimus poliittisista prosesseista sosiaaliturvajärjestelmien muotoilijoina, ylläpitäjinä ja muuttajina eräissä Euroopan maissa. Helsinki: Kansaneläkelaitos.

Nyyti ry. 2005. Opiskelijoiden mielenterveyspalvelujen kehittäminen ja laajentaminen 2003 - 2006. Väliraportti.

<http://www.nyyti.fi/toimisto/Valiraportti.pdf>

Nyyti ry – opiskelijoiden tukikeskus. Elämä haltuun. Elämänhallinta. Helsinki.

Saatavilla www-muodossa

<[http://www.nyyti.fi/elama\\_haltuun/elamanhallinta.htm](http://www.nyyti.fi/elama_haltuun/elamanhallinta.htm)>

Ojanen, M. 2001. Ilo, onni, hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Okkonen T. 2009. Oppimisvalmiuksien ja erilaisten opiskelijoiden tukeminen Mamk:ssa 2008-2009. Mikkelin ammattikorkeakoulu. A: Tutkimuksia ja raportteja 48.

Ora-Hyytiäinen, E. 2004. Auttajasta reflektiiviseksi sairaanhoitajaksi. Ammattikorkeakouluopiskelijan kasvu ja kehittyminen ammattiin. Tampereen yliopisto, Kasvatus-tieteiden tiedekunta. <http://acta.uta.fi>, 1032.

Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriö, julkaisuja 2006: 12

Ranson S.& Stewart J. 1994 Management for The Public Domain- Enabling The Learning Society. St. Martins Press.

Saukkonen, S. 2005. Antakaa meille ihmisiä. Teoksessa: Nummenmaa, A. R., Lairio, M., Korhonen, V. & Eerola, S. (toim.) Ohjaus yliopiston oppimisympäristöissä. Tampere: Tampere University Press, 45–53.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Opiskeluterveydenhuollon kustannukset ja järjestämistapaehdotukset työryhmäraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:49.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Opiskelijaterveydenhuollon tavoitteiden ja sisällön kehittämistyöryhmän muistio. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmämuistioita 2005:6.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Lausuntoyhteenveto oppilashuollon lainsäädännön uudistamistyöryhmän muistioista. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2006:67

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.

Vilkko-Riihelä, A. 2003. Psyhyke. Psykologian käsikirja. 1.-3. painos. Porvoo, WS Bookwell.

Vuorinen, R. 2001. Lähtökohtia opintojen ohjauksen organisoinnille korkeakouluissa. Julkaisussa: S. Moitus, K. Huttu, I. Isohanni, J. Lerkkanen, I. Mielityinen, U. Talvi, E. Uusi-Rauva, R. Vuorinen. Korkeakoulujen arviointineuvoston julkaisuja 13.

Välikangas, E. 2002. Mitä on hyvinvointi? – Luottamushenkilöiden, viranhaltijoiden ja kuntalaisten käsityksiä hyvinvoinnista. Kuopion yliopisto. Terveystalouden ja –talouden laitos. Pro gradu –tutkielma.

Ylitalo, K. 2005. Oulunkaaren seudullinen hyvinvointistrategia. Saatavana pdf-muodossa osoitteessa  
<http://www.stakes.fi/hyvinvointi/khs/johtamishanke/ykitalo/kalvot.pdf> .

Ylä-Soininmäki S. 2006. Tuutorin työn kokonaisuuden hallinta. Teoksessa Tuutorointi on taitolaji. Toim. A)Pekkala & B)Varjonen. Saarijärvi. Saarijärven offiset oy.