



# Lähiopiskeluvalmennuksesta apu opiskelukyvyn paranemiseen?

**Tuija Istolainen**

**Kehittämishankeraportti  
tammikuu 2008**



**JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Ammatillinen opettajakorkeakoulu*

Tekijä(t) Istolainen, Tuija	Julkaisun laji Kehittämishankeraportti	
	Sivumäärä 37	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi Lähiopiskeluvalmennuksesta apu opiskelukyvyn paranemiseen?		
Koulutusohjelma Ammatillinen opettajankoulutus, Jyväskylän ammatillinen opettajakorkeakoulu		
Työn ohjaaja(t) Vesa Vuorimaa		
Toimeksiantaja(t)		
<b>Tiivistelmä</b>  Lähiopiskeluvalmennus on osa I hope- harkiten opinnoissa eteenpäin -kehittämishanketta. I hope on tarkoitettu Kuopion yliopiston opiskelijoille, joilla on vaikeutta edetä opinnoissaan mielenterveysongelmien vuoksi. Lähiopiskeluvalmennus tarkoittaa opiskelijan opiskelua omien tavoitteidensa mukaisesti omassa opinto-ohjelmassaan yliopistolla tai Invalidiliiton Kuopion kuntoutus- ja työkllinikalla. Lähiopiskeluvalmennuksessa opiskelija saa ohjausta opiskeluunsa, mutta ei substanssiohjusta eli ainekohtaista ohjausta, jonka hän saa yliopistolta.  Lähiopiskeluvalmennuksen viitekehys muodostui Kolbin kokemuksellisen oppimisen mallista. Mallissa kokemuksellisuus ja kokeilu sekä niiden reflektointi ovat keskeisiä asioita oppimisessa. Näen kuntoutumisen olevan eräänlainen oppimisprosessi – omien toimintatapojen reflektointia, uusien toimintatapojen oppimista ja niiden kautta voimaantumista, kasvua. Opiskelijoiden ohjaus on lähiopiskeluvalmennuksessa tärkeä elementti, jossa opiskelija reflektoi kokemustaan. Ohjauksessa asetetaan tavoitteet toiminnalle ja etsitään keinot niiden saavuttamiseksi  Opiskelukykyä on tutkittu sangen vähän. Opiskelu on henkisesti vaativaa työtä, siksi sitä voidaan lähteä hahmottelemaan työkyvyn käsitteen kautta. Työelämä ja opiskelu ovat lähentyneet paljon toisiaan. Hallinnollisesti ja juridisesti opiskelukyky ja työkyky on pidettävä vielä erillisinä käsitteinä.  Lähiopiskeluvalmennuksessa olleiden opiskelijoiden palautteiden perusteella voidaan todeta, että opiskelijat ovat saavuttaneet tärkeitä opiskelukykyä parantavia tavoitteitaan lähiopiskeluvalmennuksen aikana, vaikkakaan täysin opiskelukykyä ei voitu palauttaa kuten ei parantaa sairauttakaan. Opiskelijat kertoivat palautteissaan saaneensa mm. suoritetuksi kurssin, oppineensa hieman uutta tapaa opiskella, saivat tuntumaa opiskeluun ja kokivat itsetuntonsa kohonneen onnistumisen vuoksi. Tärkeimmiksi avuiksi tavoitteiden saavuttamisessa he kokivat työklinkan yksilöohjauksen, työjärjestyksen (raamit päivälle) sekä oman sitoutumisen lähiopiskeluvalmennukseen. Lisäksi apua antoivat opiskelu työkllinikalla ja I hope- ryhmäkokoukset.  Palautteissa palvelun kehittämiskohteiksi opiskelijat ilmaisivat tilojen ahtauden tai rauhattomuuden, jakson lyhyden ja ohjauksen lisäämisen. Tulevaisuuden haasteena näkisin, että lähiopiskeluvalmennus voisi olla Kelan vakinaista toimintaa opiskelijoiden kuntouttamiseksi tai yliopiston sisällä toimivaa opiskelun tukemista. Yliopisto-opiskelijoille ei ole juuri lainkaan vakiintunutta kuntoutuspalvelua.		
Avainsanat (asiasanat) Opiskelijat, ohjaus, opiskelukyky, yliopisto, mielenterveys		
Muut tiedot Ei erillisiä liitteitä		

Author(s)  Istolainen Tuija	Type of Publication Development project report		
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="991 311 1241 400">           Pages            37         </td> <td data-bbox="1241 311 1495 400">           Language            Finnish         </td> </tr> </table>	Pages 37	Language Finnish
Pages 37	Language Finnish		
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____		
Title Individual study mentoring – helping ability to study			
Degree Programme Vocational teacher, The teacher education collage, Jyväskylä			
Tutor(s) Vesa Vuorimaa			
Assigned by			
<p><b>Abstract</b></p> <p>Individual study mentoring is part of the “I Hope – Progressing with Studies with Care” development project. “I Hope” is intended for Kuopio University students who are facing difficulties progressing with their studies, due to mental health problems. Individual study mentoring means that a student is studying according to his/her own study aims, in his/her study program at the University, or at the Kuopio rehabilitation and work assesment clinic in Finland (Invalidiliiton Kuopion kuntoutus- ja työlinkka). In individual study mentoring, the student receives guidance regarding how to study, but not tutoring in the subject s/he is studying. The latter part s/he receives from the university.</p> <p>The framework for individual study coaching is based on Kolb’s experiential learning model. According to the model, experimenting and experience, and reflecting on these are central to learning. I see rehabilitation to be one kind of learning process - learning to reflect on one’s way of doing things, learning new ways of doing, and empowerment and growth through that. Guiding is an essential element of the individual study mentoring, providing the student a chance to reflect on their experience. Guidance involves setting targets for the action, and seeking a means to reach them.</p> <p>There has been relatively little research in the ability to study. Studying is mentally demanding work, and can therefore be approached through the concept of ability to work. Working life and studying have become more similar to one another. However, for administrative and judicial purposes, the ability to study and the ability to work must still be kept as separate concepts.</p> <p>On the basis of the feedback that has been received from students who have taken part in the individual study mentoring, it can be concluded that students have reached important aims regarding their ability to study during the mentoring. However, the full restoration of the ability to study was typically not possible, in the same way that was not possible to fully cure the mental illness. In their feedback, the students have reported, among other things, having been able to complete a course, having learnt slightly new ways of studying, having gained a sense of studying and experienced a boost in their self confidence, due to success. They regarded individual guidance at the work clinic, a work timetable (a schedule for a day) and their own commitment to the individual study mentoring, to be the most important help factors in the process of reaching their targets. In addition, studying at the work clinic and attending the “I Hope” – group meetings were experienced as useful.</p> <p>In the feedback students also gave suggestions for further development of the service: the lack of space and noisiness in the physical surroundings and the shortness of the service period were commented upon. It was also suggested that the amount of guidance given could be increased. As a challenge for the future, I would see individual study mentoring to be a permanent Kela service in the rehabilitation of students, or as a service functioning within the University for the support of study. University students have hardly any established rehabilitation services available.</p>			
Keywords Students, study coaching, study guiding, ability to study, university, mental health			
Miscellaneous -			

## SISÄLLYSLUETTELO:

### Tiivistelmät

### Johdanto

1.Opiskelukyky	6
1.1.Mitä on opiskelukyky?	6
1.2.Ongelmat opiskelussa	9
2. Lähiopiskeluvalmennus osana I hope-kehittämishanketta	11
3. Lähiopiskeluvalmennus Kelan ammatillisena kuntoutuksena	14
4. Lähiopiskeluvalmennus	15
5.Lähiopiskeluvalmennuksen teoreettinen perusta	16
6. Ohjaus lähiopiskeluvalmennuksessa	18
6.1. Ohjaus yliopistossa	19
6.2. Ohjauksen määrittelyjä	19
6.3. Ohjauksen kulku	20
6.4 .Ohjauskeskustelun malli	23
7. Yliopisto-opiskelijana lähiopiskeluvalmennuksessa	25
7.1. Opiskelumenetelmät	25
7.2. Opiskelijoiden asettamat tavoitteet	26
7.3. Mikä auttoi saavuttamaan tavoitteet?	28
7.4. Kehittämiskohteet opiskelijoiden kokemana	29
8 Pohdintaa	30

### Lähteet

Liitteet	Mallilukujärjestys 1
	Mallilukujärjestys 2
	Kyselylomake

## **Johdanto**

Kehittämishankeeni liittyy I hope- harkiten opinnoissa eteenpäin -kehittämishankkeeseen liittyvään oheispalveluun – lähiopiskeluvalmennukseen. Lähiopiskeluvalmennus on tällä hetkellä osa I hope- harkiten opinnoissa eteenpäin kehittämishanketta.

I hope- harkiten opinnoissa eteenpäin -kehittämishanke on tarkoitettu Kuopion yliopiston opiskelijoille, joilla on hankaluuksia opintojensa etenemisessä mielenterveyden ongelmien vuoksi. Kurssin rahoittaa Kela ja sen toteuttaa Invalidiliiton Kuopion kuntoutus- ja työkliniikka.

Yhteistyökumppaneina hankkeessa ovat Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö, Kuopion yliopisto ja Kela. Lisäksi hankkeen ohjausryhmään kuuluvat edustajat Kuopion sosiaalitoimesta ja Kuopion yliopiston ylioppilaskunnasta. Kelan hanke on alkanut vuonna 2006 ja kestää vuoteen 2009.

Hankkeen aikana on tarkoitus toteuttaa kolme kuntoutuskurssia. Lukuvuonna 2006-2007 on pidetty yksi kuntoutuskurssi, jonka opiskelijoiden lähiopiskeluvalmennuskokemuksia tässä raportissa on tarkoitus tutkia. Kurssilaisia kurssilla oli 9, joista lähiopiskeluvalmennukseen osallistui 5 opiskelijaa. Kyseessä on siis hyvin pieni ryhmä, eikä tuloksia siten voi vielä tässä vaiheessa yleistää. Opiskelijapalautteet auttavat työryhmää kuitenkin kehittämään palvelua edelleen.

Palvelu on työntekijöilleenkin uutta, minkä vuoksi päätin pysähtyä pohtimaan ja tarkastelemaan lähiopiskeluvalmennuksen rakennetta, viitekehystä, tavoitteita, palvelun tarpeellisuutta sekä opiskelijoilta saatua palautetta sekä näiden pohjalta palvelun kehittämiskohteita. Samalla tavoitteena on koota nämä asiat yksiin kansiin. Lähiopiskeluvalmennus palvelee tällä hetkellä mielenterveyskuntoutujia, mutta se voisi palvella myös muita asiakasryhmiä. Näen tässä palvelussa myös mahdollisuuden tukea opintojensa päätösvaiheessa olevia sellaisia opiskelijoita, joilla on vaikeutta päättää opintojaan.

Aihe on ajankohtainen psyykkisesti esteettömän oppimisympäristön kehittämisen näkökulmasta. Psyykkisesti esteetön oppimisympäristö tarkoittaa sitä, että psyykkisistä ongelmista kärsivät henkilöt voivat osallistua yhdenvertaisina opiskeluun eikä heitä syrjitä psyykkisen sairauden tai terveydentilan vuoksi. Psyykkisesti esteetön oppimisympäristö ei tarkoita kuitenkaan sitä, että opiskelija saisi tutkintonsa suoritettua jotenkin helpommin kuin muut. Ohjauspalvelujen, opiskelutapojen ja esimerkiksi erilaisten tenttimenetelmien kehittäminen voivat olla psyykkisesti esteetöntä oppimisympäristöä, josta kaikki opiskelijat hyötyvät. Näkisinkin niin, että esteettömyys

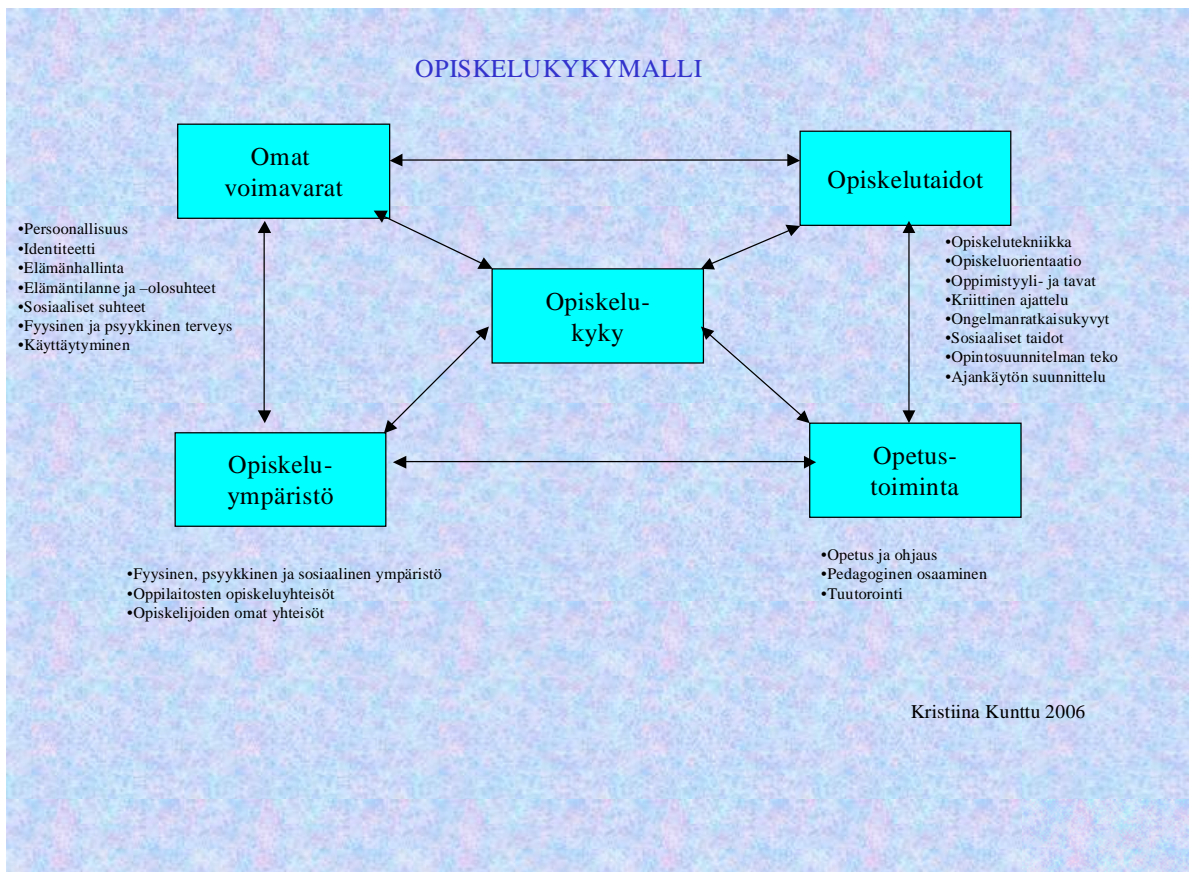
hyödyttää kaikkia eikä vain tietyistä ongelmista kärsiviä. Opetusministeriö selvitti yliopistojen esteettömyyttä vuonna 2005 tehdyssä selvityksessä (Laaksonen, 2005). Tästä selvityksestä on lähtenyt liikkeelle mm. ESOK-hanke. Hanke tukee kaikkien korkeakoulujen esteettömyystyötä aktivoimalla yhteistyötä ja verkottumista, järjestämällä koulutusta, levittämällä hyviä käytäntöjä sekä tuottamalla suosituksia. Hankeorganisaatioon kuuluu 10 pilottikorkeakoulua sekä 20 eri järjestöä. Hanke toimii opetusministeriön rahoituksella 2007-2009. ESOK edistää opetusministeriön toimenpidesuosituksen mukaan ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen opiskelun esteiden poistamista kaikilta korkeakouluissa toimivilta, mutta etenkin opiskelijoilta, joilla on jokin vamma, tai ovat erilaisia oppijoita, ikääntyviä tai kuuluvat kieli- tai kulttuurivähemmistöön. Kuopion yliopisto osallistuu ESOK-hankkeeseen.

## **1. Opiskelukyky**

I hope-harkiten opinnoissa eteenpäin -kehittämishankkeen tavoitteena on parantaa opiskelijan opiskelukykyä. Opiskelukykyä on tutkittu vähän. Oppimista ja oppimistekniikoita yms. on tutkittu paljon, mutta opiskelukyky on jäänyt hahmottelematta. Seuraavassa esittelen Kristiina Kuntun, Eero Kurrin ja Janne Sántin määritelmiä opiskelukyvylle.

### **1.1. Mitä opiskelukyky on?**

Opiskelu on vaativaa henkistä työtä, minkä vuoksi opiskelukyky voidaan rinnastaa työkykyyn ja työterveyden alalla käytetyt teoriat ja tulokset ovat siihen sovellettavissa. Työkyvyn (opiskelukyvyn) voidaan katsoa koostuvan psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä, ammatillisesta osaamisesta sekä arvoista, asenteista ja motivaatiosta. Lisäksi toimintakyvyn edellytyksiin voidaan lukea kuuluvaksi työolot, työyhteisö, organisaatio ja johtaminen. Opiskelijan ammatillista osaamista ovat opiskelutaidot. Opiskeluolosuhteisiin kuuluvat mm. opintojen järjestäminen ja ohjaus sekä opiskeluyhteisöjen, esim. laitosten ja oppiaineiden, toiminta ja ilmapiiri. Työyhteisönä on laitos tai oppiaine, mikä on opiskelijalle työyhteisöä epämääräisempi. Kolmannes opiskelijoista ei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Irrallisuuden kokemus on yleisintä pitkään opiskelleilla. (Kunttu, K.2005).



Kuvio 1. Opiskelukykymalli (Kunttu, 2006)

Kristiina Kunttu (YTHS:n yhteisöterveyden ylilääkäri, lääketieteen tohtori) on hahmotellut opiskelukykymallin, johon hän määrittelee kuuluvaksi opiskelutaidot, omat voimavarat, opiskelu-ympäristön sekä opetustoiminnan. Nämä tekijät vaikuttavat oleellisesti opiskelijan kykyyn selviytyä opinnoistaan. Opiskelutaidot sisältävät opiskelijan tavan opiskella opiskelutekniikoineen, opiskeluorientaatioineen (passiivisesti opiskeluun orientoituneet, opiskeluorientoituneet ja suoritusorientoituneet) sekä oppimistyylineen (esim. syvä-pintasuuntautunut jne.) ja ongelmanratkaisukyvyyn ja kriittisen ajattelun taidot. Opiskelutaitoihin kuuluvat myös opintosuunnitelman tekemisen taito ja ajanhallinnan taito. Lisäksi opiskelutaitoon kuuluvat myös sosiaaliset taidot. Mikäli opiskelijalla on tuntevia vaikeuksia näillä alueilla, opiskelukyky alentuu. Opiskelutaitoihin liittyvät asiat opiskelijan on mahdollista oppia, mikäli opiskelijalla annetaan mahdollisuus perehtyä näihin asioihin. Puutteet opiskelutaidoissa heikentävät oppimistuloksia ja sitä kautta itsetuntoa. Kuopion yliopistossa ongelma on tiedostettu ja esimerkiksi opiskelutekniikan opiskelu tulee pakolliseksi opinto-ohjelmaan.

Opiskelijan opiskelukykyyn vaikuttavat omat voimavarat, jotka määrittyvät psyykkisestä ja fyysisestä terveydentilasta, sosiaalisista suhteista, persoonallisuudesta, elämäntilanteesta ja – olosuhteista, identiteetistä ja käyttäytymisestä. Opiskelemaan päästyä opiskelijan elämäntilanne on vaativa. Hänen tulisi itsenäistyä perheestään, olla itseohjautuva, asua yksin ja huolehtia taloudestaan, osata itsenäisesti suunnitella opintonsa ja hallita aikaa sekä saada opiskeltua ja löytää itselleen elämänkumppani. Kaikille muutokset eivät ole helppoja ja uusi elämäntilanne voi viedä voimavarat. Hyvä opiskelukyky edellyttää opiskelijan kykyä huomioida ja säädellä voimavarojaan riittävästi.

Opetustoiminnalla on myös suuri merkitys opiskelijan opiskeluedellytyksille. Se, kuinka opinnot on järjestetty yliopistossa, miten arvioidaan, miten tenttiaikataulut on järjestetty, miten opiskelija saa palautetta opettajalta, opettajan pedagoginen osaaminen sekä ohjausjärjestelmät vaikuttavat opiskelijan kykyyn selviytyä opinnoistaan. Opiskeluympäristö- ja yhteisöt vaikuttavat myös opiskelijan mahdollisuuteen selviytyä opinnoistaan. Opiskeluympäristö- ja yhteisötekijöihin luetaan kuuluvaksi tilat, laitteet, laitoksen henkilökunnan ilmapiiri, opiskelijayhteisö sekä opiskelijoiden asenneilmasto.

Onko opiskelukyky sama kuin työkyky? On alettu puhua opiskelusta opiskelijan työnä ja yliopistoyhteisöstä opiskelijan työyhteisönä. Opiskelua ja työelämää yhdistäviä ja toisiinsa lähentäviä asioita on ainakin neljä. Ensinnäkin nykyisin työelämää kuvaa yhä osuvammin väliaikaisuus lyhyiden työsuhteiden solmimisen vuoksi ja väliaikaista on opiskelukin. Opiskelun ja työelämän välinen ero on kaventunut jatkuvan oppimisen myötä, joka on kyseenalaistanut ensin opiskellaan ja sitten mennään työhön –jatkumon. Käsitteet oppiminen ja työnteko ovat liukenemassa käsitteiksi työssä oppiminen ja oppiminen työnä. Kolmas yhdistävä tekijä on, että työelämä vaatii samanlaisia valmiuksia työntekijöiltään kuin opiskelu opiskelijoiltaan; tiedon käsittely- ja prosessointitaitoja, kielitaitoa, kommunikaatiokykyä, oppimis- ja omaksumiskykyä, muutoksen sietokykyä ja kykyä työskennellä itsenäisesti. Neljäs työntekoa ja opiskelua yhdistävä seikka on se, että yhä useampi opiskelija tekee työtä opintojensa ohessa. Hallinnollisesti ja juridisesti työkykyä ja opiskelukykyä ei voida pitää synonyymeina. Opiskelun luokittelu työkseen vaatisi poliittisia päätöksiä esimerkiksi tukimuotojen vuoksi. Toisaalta työkyvyttömyydestä tai työkykyisyydestä puhutaan vain ansiotyön yhteydessä. (Säntti 2005, 5)

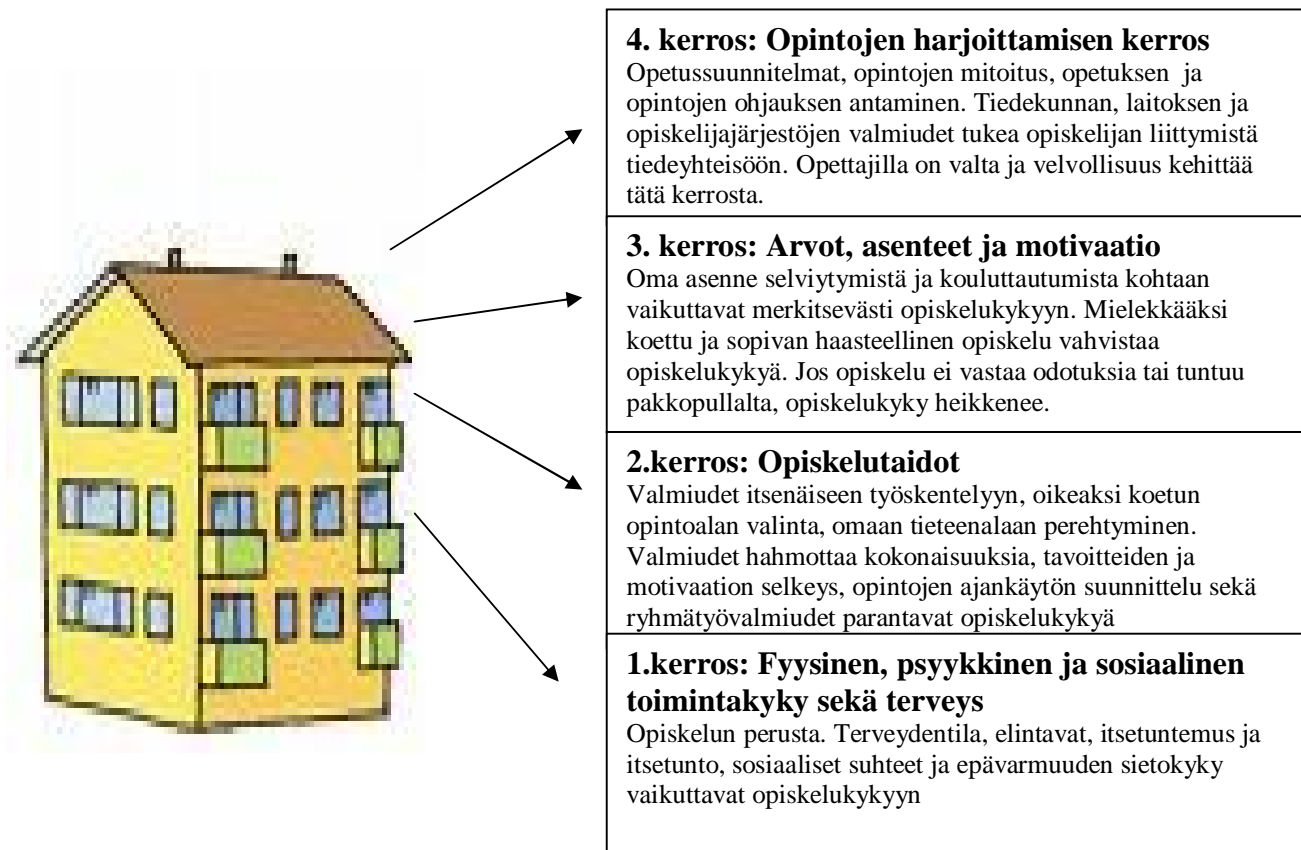


Näyttäisi siltä, että opiskelijalla voi olla työkykyä, mutta ei opiskelukykyä ja päinvastoin. Opiskelun loppuvaiheen opinnäytetyön tekemisen vaikeus voi ajaa opiskelijan työelämään mieluisien kokemusten etsimiseksi ja taloudellisen tilanteen parantamiseksi. Työ saattaa sujua moitteettomasti, mutta opiskelu ei etene. Toisaalta työelämän vastuut saattavat pelottaa ja opiskelija pyrkii pitkittämään opintojaan. Tällöin opiskelukykyä on muttei työkykyä. (Säntti, J. 2000, 5.)

Janne Säntti kaavailee opiskelukykyvystä seuraavaa: Opiskelukyky mittaautuu viime kädessä yksilön näkemyksenä opiskelukykyyn vaikuttavista tekijöistä (minä itse, opiskelu ja ympäristö) ja kuinka hän pystyy säätelemään ja tasapainottamaan omalta osaltaan noita tekijöitä. Opiskelu on ensisijaisesti taitoa. (Säntti.J. 2000,6)

## **1.2 Ongelmat opiskelussa**

Opintojen sujuvuuteen vaikuttavat tekijät Eero Kurri (Kurri, 2006) on jäsentänyt ”opiskelukykytalon” avulla. Syynä opintojen viivästymiseen on pidetty opiskelijoiden työssä käyntiä. Tämä ei kuitenkaan Kurrin tekemän tutkimuksen mukaan ollut lainkaan ensisijainen syy opintojen viivästymiseen. Syiksi ilmenivät, että opiskelijat kokivat oman terveydentilansa huonoksi tai melko huonoksi ( ensimmäinen kerros), opintojen suunnittelussa oli vaikeuksia, opiskeluala oli väärä, otteen saaminen opiskelusta oli ongelmallista, tehtävien tekeminen oli vaikeaa (toinen kerros) tai avunsaanti opinto-ohjaajalta, opiskelutovereilta, opettajilta vähäistä tai sitä ei haettu (neljäs kerros).



Kuvio 2. Opiskelukykyyn talomalli (Kurri, 2006)

Opiskeluajoja on pyritty lyhentämään erilaisin keinoin – mm. opintotukea saa vain rajoitetun ajan. Paineita opiskelijalla siis on suoriutua opinnoistaan ns. normitetussa ajassa. Opintojen päättämiseen liittyy gradun teko, mikä voi muodostua erittäin vaativaksi tilanteeksi opiskelijalle. Gradu vaatii akateemista ajattelua ja monenlaisten tutkimusmenetelmien hallintaa. Stressi ja eriasteinen ahdistus, joka voidaan jakaa edelleen piirre- ja tilanneahdistukseen, kuuluvat normaalina elementtinä tieteelliseen tutkimustyöhön. Se on ominaista erityisesti tieteellisen ongelman hahmottamisen alkuvaiheessa. Tilanneahdistus purkautuu, kun tutkimusongelma on saatu hallintaan. (Venkula 1988, 48). Osalla opiskelijoissa psyykkiset ongelmat eivät ole ohimenevää ahdistusta tai stressiä, vaan voidaan jo puhua mielenterveysongelmista.

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätön terveystutkimuksen (Kunttu, Huttunen 2005)

mukaan 19% miesopiskelijoista ja 30% naisopiskelijoista koki psyykkisiä ongelmia. Tämän tutkimuksen mukaan yleisimmiksi ongelmiksi koettiin jatkuva ylläsurin kokemuminen, itsensä

kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi sekä tehtäviin keskittymisen vaikeus. Stressaaviksi tekijöiksi opiskelijat kokivat myös opintojen hallinnan tunteen menettämisen, esiintymisen, tulevaisuuden suunnittelemisen sekä omien voimien ja kykyjen kokemisen ongelmaksi. Opiskelijat raportoivat stressaavana sen, ettei kuulunut mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään (lehdistötiedote, Kunttu K.2005)

Opiskelijoiden ongelmia opiskelussa ovat olleet ylikuormittuneisuus, uupumus, tavoitteiden katoaminen, motivaatiopulmat, jaksamattomuus ja kyvyttömyys suunnitella opintoja ja hallita aikaa (Eerola,S 2005.) Opiskelijan ongelmat näkyvät myös vuorokausirytmien epäsäännöllisyytenä. Aamu ei eroa yöstä eikä arki erotu viikonlopusta. Vuorokausirytmien epäsäännöllisyys merkitsee usein myös ravinnon saannin epäsäännöllisyyttä.

Ongelmia opiskeluun aiheuttavat suoranaiset ongelmat muistissa. Opiskelijoiden opiskelukykyä huonontavat masennuksen ja ahdistuneisuuden aiheuttamat muistiongelmat. Väsymys ja uupumus vaikuttaa muistin tehokkuuteen: tiedonkäsittely hidastuu ja muuttuu katkonaiseksi. Vaativat tehtävät, jotka edellyttävät luovuutta, uuden suunnittelua, laajojen kokonaisuuksien hallintaa ja monimutkaisten päätösten tekemistä alkavat tuntua vaikeilta. Väsymys vaikuttaa erityisesti uuden oppimiseen ja mieleen painamiseen. Myös muistin alttius erilaisille häiriöille korostuu. Vaikeuksia on myös mieleen palautuksessa. Keskittymisvaikeudet heikentävät muistisuoritusta ja suoriutuminen tehtävistä on usein epätasaista.(Terveyskirjasto 2005).

Opiskeluongelmien syyt ovat siis hyvin moninaiset ja monitahoiset ja niihin ennaltaehkäisyyn ja poistamiseen tarvitaan useiden toimijoiden yhteistyötä ja erilaista kehittämistyötä.

## **2. Lähiopiskeluvalmennus osana I hope -kehittämishanketta**

Tarve lähiopiskeluvalmennukseen lähti I hope – kuntoutuskurssin opiskelijoiden tarpeesta saada tuetumpaa ja rakentuvampaa palvelua opintojensa tueksi. Lähiopiskeluvalmennuksessa opiskelijan ohjaajana on ammatillisen kuntoutuksen ohjaaja, joka on opiskelijan oma ohjaaja myös I hope – kurssin aikana. Kuntoutustyöryhmään kuuluvat myös psykologi ja kuntoutussosiaalityöntekijä sekä konsultoiva psykiatri.

Taulukossa 1. on kuvattu kurssin rakenne, kesto ja tavoitteet. Tästä hahmottuu mihin kokonaisuuteen lähiopiskeluvalmennus sijoittuu. I hope- kurssi kestää kokonaisuudessaan 5 kuukautta.

Taulukko 1. I hope –kurssin rakenne

Kurssijakso	Kesto	Tavoitteet
Suunnittelu- ja kartoitusjakso	10vrk	Sosiaalisten taitojen, itsetunnon ja elämänhallinnan tukeminen sekä toimintaan aktivointi ja kognitiivisten valmiuksien harjaannuttaminen pienin askelin
Yksilöllinen jakso	n. 2 kk	Henkilökohtaiset tavoitteet opiskelun ja elämänhallinnan suhteen. Tuetaan opintojen pariin ja hopsin laatimiseen. <b>Voi sisältää lähiopiskeluvalmennusjakson</b>
Väliarviointijakso	3 vrk	Arvioidaan opiskelijan kuntoutumisprosessia ja tarkennetaan tavoitteita ja suunnitelmia.
Yksilöllinen jakso	n. 2 kk	Henkilökohtaiset tavoitteet opiskelun ja elämänhallinnan suhteen. Tuetaan opintojen pariin ja hopsin laatimiseen. <b>Voi sisältää lähiopiskeluvalmennusjakson</b>
Päätösjakso	1 vko	Täsmennetään kuntoutujan lopullinen kuntoutus- ja opiskelusuunnitelma ja arvioidaan kuntoutujan kuntoutusprosessin tavoitteiden saavuttaminen ja kuntoutumisen eteneminen

Kurssin rakenteeseen kuuluu **10 vrk:n suunnittelu- ja kartoitusjakso**, jolloin hyödynnetään ryhmäprosesseja ja vertaistukea. Tavoitteena on tukea sosiaalisia taitoja, itsetuntoa ja elämänhallintaa sekä aktivoida toimintaan ja rohkaista opiskelijaa pienin välitavoittein liikkeelle ja harjaannuttamaan kognitiivisia valmiuksiaan. Menetelminä käytetään monipuolisesti toiminnallisia menetelmiä niin asiategojen kuin vuorovaikutustaitojenkin tutkimisessa, ryhmätöitä, virkistäytymistä ja aktivointia terveyden ja kunnon hoitamiseen. Opiskelija saa jaksolla oman

ohjaajan, jonka kanssa käydään ohjauskeskustelu kerran viikossa. Jaksolla toteutuu myös opiskelijan yhteistavoitekeskustelu moniammatillisessa työryhmässä.

**Yksilölliset jaksot** suunnitellaan kunkin kurssilaisen henkilökohtaisen tilanteen ja tarpeen mukaan. Opiskelijoita tuetaan ohjauskeskusteluissa omien opintojen pariin. Yksilöllisen jakson aikana kurssiin kuuluen ryhmäkäynti- ja yksilöohjauskäyntikerta on kerran viikossa. Opiskelijaa tuetaan ohjaten häntä kuntoutussuunnitelman tarkentamisessa, toteuttamisessa ja jatkuvassa arvioinnissa. Yksilöohjaus sisältää opiskelijan kanssa opiskeluun liittyvien asioiden hahmottelua, suunnittelua ja toteutumisen arviointia tai kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja kuntouttavan toiminnan hakemista, suunnittelua, välitavoitteiden asettamista sekä niihin liittyen neuvotteluja esim. HOPS:n tekemiseksi ja sen toteuttamiseksi yksilöohjauksen tuella alkuun työklinikan tiloissa, vähitellen siirtyen normaaliin opiskeluympäristöön, tavoitteena opiskelujen uudelleen käynnistäminen. Kuntoutustoimintojen ja opintojen käynnistymistä ja etenemistä arvioidaan koko prosessin ajan yksilöohjauksessa ja täsmennetään suunnitelmaa.

Yksilöllisten jaksojen välillä on **välisarviointijakso (3 vrk)**, jonka tavoitteena on arvioida opiskelijan kuntoutumisprosessia ja tarkentaa tavoitteita ja suunnitelmia kuntoutustyöryhmän ja opiskelijan yhteisessä keskustelussa. Välisarviointijaksolla kartoitetaan myös ryhmän prosessia ja jaetaan kuntoutuskuulumisia toiminnallisin menetelmin. Jaksolla myös virkistytään yhdessä ja etsitään voimavaroja seuraavaan yksilölliseen jaksoon.

Yksilöllinen jakso voi opiskelijan tiiviimmän tuen tarpeen mukaan sisältää myös **lähiopiskeluvalmennusjakson** Invalidiliiton Kuopion työlinikalla, jossa kuntoutuja voi aloittaa itsenäisesti, mutta tuettuna opintoihin liittyvien toimintojen suorittamista (esimerkiksi kirjallisten tehtävien tekeminen), jolloin ohjaaja ohjaa opiskelijaa. Opiskelunlähivalmennusjakson kesto voidaan räätälöidä opiskelijan tarpeen mukaan (4-6 vkoa ).

**Kurssin päätösjaksolla** toteutetaan opiskelijan ja kuntoutustyöryhmän kanssa kuntoutuskurssin loppukeskustelu, jossa täsmennetään opiskelijan lopullinen kuntoutus- ja opiskelusuunnitelma ja arvioidaan kuntoutujan kuntoutusprosessin tavoitteiden saavuttaminen ja kuntoutumisen eteneminen. Kurssin päätösjaksolla kiinnitetään huomiota kuntoutusryhmän eroon ja tehdään eroa hallitusti toiminnallisin menetelmin sitä käsitellen. Kurssi päättyy virallisiin päättäjäisiin.

### 3. Lähiopiskeluvalmennus Kelan ammatillisena kuntoutuksena

I hope- harkiten opinnoissa eteenpäin –kurssin rakennetta suunniteltaessa suunnitteluryhmässä pohdimme ja epäilimme yksilöllisen jakson tuen riittävyyttä opiskelukyvyn parantamiseksi. Yksilöllinen jaksohan on sängen itseohjautuva ja antaa mahdollisuuden eräänlaiseen väljyyteen opiskelussa eikä opiskelija joudu välttämättä käyttämään voimavarojaan ja kapasiteettiaan riittävästi opintotekojensa edistämiseksi. Välttämiskäyttäytymistä opiskelijoilla arvelimme opiskeluun jo kehittyneen. Olimme kuulleet ja tutustuneet ammattioppilaitoksen opinpajoihin, joista opiskelijat olivat hyötynet. Näistä kokemuksista virisi ajatus lähiopiskeluvalmennuksen liittämistä I hope -kurssiin.

Kuntoutuskurssin kuluessa havaittiin, että kurssille osallistujista osa tarvitsi tiiviimpää tukea opintoihin palatakseen. Tarve lähiopiskeluvalmennukseen määritellään sen mukaan, kuinka opiskelija on edennyt edellisellä yksilöllisellä jaksolla opinnoissaan. Mikäli hän on kyennyt palaamaan opintoihin eikä koe tarvitsevänsä tiiviimpää tukea tai kokeilua, ei hänelle lähiopiskeluvalmennusta haeta, vaan hän opiskelee tavoitteidensa mukaisesti toisella yksilöllisellä jaksolla kuten ensimmäiselläkin jaksolla. Mikäli opiskelijan voimavarat eivät vielä riitä kuuden tunnin työskentelyyn päivittäin, lähiopiskeluvalmennusta ei hänelle suositella. Kuudelle opiskelijalle haettiin toiselle yksilölliselle jaksolle **lähiopiskeluvalmennusta (6 vkoa) Kelan ammatillisena kuntoutuksena**. Viisi heistä aloitti jakson. Yksi opiskelija perääntyi suunnitelmastaan todetessaan etteivät voimavarat riitä vielä niin säännölliseen toimintaan kuin lähiopiskeluvalmennuksessa odotetaan.

Lähiopiskeluvalmennus on siis osa I hope harkiten opinnoissa eteenpäin –kurssia. Se on erillinen osa, sillä se haetaan erikseen Kelalta ja se on ammatillista kuntoutusta. Hakijoilla tulee täytyä ammatillisen kuntoutuksen kriteerit eli hakijalla on työkyky alentunut sairauden, vian tai vamman vuoksi tai hänellä on uhka työkyvyn alenemasta (Laki Kelan kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista 566/2005, 6 §). Opiskelijan tarvitsee hakeakseen lähiopiskeluvalmennusta täyttää Kelan ammatillisen kuntoutuksen hakemus sekä kirjoittaa omat tavoitteensa ja käsityksensä lähiopiskeluvalmennuksen tarpeellisuudesta omin sanoin erilliselle paperille. Lisäksi käytämme hoitavan lääkärin b-lausuntoa, jonka hän on kirjoittanut opiskelijalle hankkeeseen hakeutuessaan. Hakemukseen liitetään vielä opiskelijan ohjaajan kirjoittama suositus, jossa ilmenee ohjaajan käsitys opiskelijan tarpeesta osallistua lähiopiskeluvalmennukseen.

Lähiopiskeluvalmennus tulee olla 6 tuntia päivässä kuntoutujan kotimatkoineen ja lounastaukoineen, jotta opiskelija voisi saada kuntoutuksen ajalta kuntoutusrahaa, jota hän hakee erikseen Kelalta. Opiskelijan on mahdollista saada kuntoutusrahaa opintotuen lisäksi lähiopiskeluvalmennuksen ajalta. Mikäli hänellä on toimeentulonaan kuntoutustuki, hän ei saa kuntoutusrahaa. Sairauspäivärahalla olevan opiskelijan lähiopiskeluvalmennuksen aikainen toimeentulo vaihtuu kuntoutusrahaksi. Euromääräisesti toimeentulo ei muutu merkittävästi lähiopiskeluvalmennuksen aikana. Opiskelijat saavat ilmaisen aterian lähiopiskeluvalmennuksen aikana.

Lähiopiskeluvalmennusta opiskelija voi hakea Kelalta kahteen I hope –kurssin yksilöjakssoon. Hankkeen ensimmäisellä kurssilla sitä ei hakenut kukaan ensimmäiselle yksilölliselle jaksolle. Tähän oli syynä se, että uuden palvelun ohjaus- ja hakumenettelyt oli vielä osin keskeneräisiä ja kehitteillä. Tosin ensimmäinen yksilöllinen jakso tulee kurssilla nopeasti eikä lähiopiskeluvalmennuksen tarve ole vielä selvillä. Opiskelijat näyttävät haluavan ensin yrittää itse ja jos eivät sitten yksin pärjää, lähiopiskeluvalmennuksen tarve selkenee. Toisaalta opiskelijat tarvitsevat aikaa oman opiskelijaidentiteettinsä hakemiseen ja löytämiseen eikä sitä prosessia ole syytä kiirehtiä järjestelmälähtöisesti.

#### **4. Lähiopiskeluvalmennus**

Lähiopiskeluvalmennuksessa opiskelija opiskelee oman koulutusohjelmansa mukaisia opintoja. Hän voi opiskella joko työkllinikalla tai Kuopion yliopistossa. Työkliniikan tiloissa opiskelu voi olla esimerkiksi rästiin jääneiden opintojen opiskelua, esseen tekemistä, tenttiin lukemista, verkkokurssille osallistumista, tiedonhankintaa tai muuta tavoitteellista opiskelua. Kuopion yliopistossa opiskelija voi osallistua lähiopiskeluvalmennuksen aikana luentoihin, harjoituksiin, seminaareihin tai muuhun toimintaan koulutusohjelmansa mukaisesti.

Lähiopiskeluvalmennusjaksolle tullessaan opiskelijalla tulee olla HOPS (henkilökohtainen opiskelusuunnitelma) laadittu. Opiskelija laatii viikoittaisen työjärjestyksen, jonka mukaan hän osallistuu lähiopiskeluvalmennukseen. Työjärjestys on lukujärjestys viikon jokaiselle arkipäivälle. Työjärjestykseen merkitään ryhmäkokoukset, lounastauot, opiskeluajat ja tehtävät sekä mahdolliset vapaa-ajan harrasteet. Työjärjestyksistä kaksi mallikappaletta liitteenä (liite 1a ja 1b).

Valmennus sisältää työskentelyn ohjausta, mutta ei substanssiohjausta opiskeltavaan aiheeseen. Mikäli ohjaaja havaitsee opiskelijan substanssiosaamisessa ongelmia, häntä tuetaan ottamaan yhteyttä tutor-opettajaan tai ainetta opettavaan opettajaan saadakseen apua ongelmaansa.

Lähiopiskeluvalmennukseen kuuluu myös kuntoutustiimin kokoontuminen kerran lähiopiskeluvalmennuksen aikana. Kuntoutustyöryhmässä käsitellään opiskelijoiden kuntoutumiseen liittyviä asioita joko siten, että opiskelija itse on mukana tai siten, että ohjaaja saa työnohjauksellista apua muilta tiimin jäseniltä opiskelijan ohjaamiseen ilman opiskelijan läsnäoloa.

Opiskelija asettaa tavoitteet lähiopiskeluvalmennusjaksolle ja ne käydään läpi oman ohjaajan kanssa ja tarvittaessa täsmennetään ja konkretisoidaan tavoitteita. Tavoitteiden asettamista on opeteltu jo heti I hope-kurssin alussa. Tavoitteet opetellaan pikku hiljaa asettamaan omien voimavarojen mukaisesti. Kurssin myötä opiskelijat saavat tietoa ja kokemusta omista voimavaroistaan, mikä auttaa heitä omien voimavarojensa mukaisten tavoitteiden määrittelyssä. Opiskelijoilla on I hope-kurssille tullessaan hyvin kovat tavoitteet, mutta kurssin aikana tavoitteiden asettaminen mahdolliseksi opitaan. Onnistumisen kokemuksia ei tule liian koviin tavoitteisiin pyrkimisen kautta. Opiskelijat opetetaan asettamaan tavoitteensa riittävän pieniksi ja suuret tavoitteet palastellaan pienemmiksi välitavoitteiksi. Silloin suurempi tavoite on saavutettavissa pienistä tavoitteista saatujen onnistumiskokemusten siivittämänä.

## **5. Lähiopiskeluvalmennuksen teorettinen perusta**

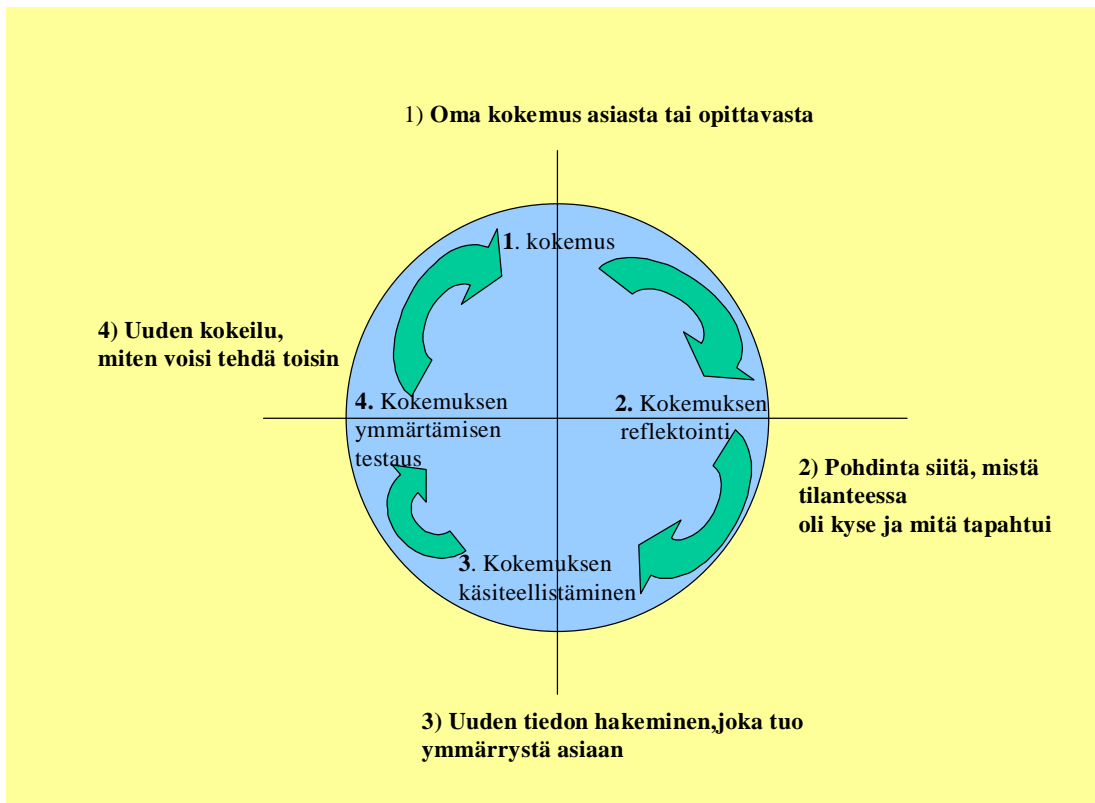
Lähiopiskeluvalmennuksen teorettinen viitekehys löytyy David Kolbin kokemuksellisen oppimisen teoriasta. Näen kuntoutumisen oppimisena ja kasvuna. Kokemuksellisen oppimisen mukaan kaikessa kasvuprosessissa korostuu kokemuksellisuus ja jatkuvuus. Kokemusprosessin jatkuvuus tarkoittaa sitä, että yksittäiset kokemukset liittyvät toisiinsa merkityksen antamisen ja merkityksen kyseenalaistamisen kautta. Ihminen antaa kokemukselleen merkityksen aikaisemman kokemuksensa perusteella. Jos aikaisempi ja uusi tieto asettuvat keskenään ristiriitaan, on tärkeää kyseenalaistaa omia merkityksenantojaan (Ojanen, 2000 105-106). Omien merkitysperspektiivien (tapa, jolla yksilö tulkitsee kokemustaan) tunnistamisen ja kehittämisen kannalta keskeinen prosessi on reflektointi. Reflektiolla tarkoitetaan ajatustoimintaa, jossa ihminen tutkii ja tarkastelee ajatteluaan, tunteitaan ja toimintatapojaan. Reflektion avulla pyritään selittämään kokemuksia ja tavoitteena on uudenlainen ymmärrys. Reflektion avulla ihminen tutkiskelee omia kokemuksiaan kysymällä itseltään: Mitä, miten, miltä tuntui, miksi, miten parhaiten, miten toisin, mitä toivoisin?



(Petäjä & Koponen. 2002, 16-19.). Opiskelijalla saattaa olla oma lukioaikainen käsityksensä itsestä oppijana, joka osoittautuukin olevan ristiriidassa suhteessa nykyiseen yliopistossa vaadittavaan tapaan opiskella. Tällöin opiskelijan olisi tutkittava kokemuksiaan aikaisemmista opinnoistaan sekä nykyisistä ja pohtia näiden ristiriitaa. Sen myötä uudenlaisen tiedon etsiminen itsestä oppijana löytyy ja hän voi kokeilla uutta tapaa opiskella ja saada taas uusia kokemuksia itsestään oppijana. Tavoitteena on siten uuden toimintamallin oppiminen. Ohjaaja kyselee, kyseenalaistaa, problematisoi ongelmaa tai asiaa. Tarkoitus on tukea asiakasta tulkitsemaan omaa toimintaansa. Jotta opiskelija voi muuttaa toimintatapaansa, on hänen tultava tietoiseksi siitä.

Kokemuksellisen oppimisen teorian perusparadigmat voidaan ilmaista kahdella periaatteella. 1) Oppiminen rakentuu aina yksilön aikaisempaan tietoon eli hänen kokemushistoriaansa, josta kokemuksille löytyvät merkitykset. 2) Oppiminen on tehokkainta ja johtaa mitä todennäköisemmin käyttäytymisen muutokseen, jos liikkeelle lähdetään problemaattisena koetun kokemuksen avoimesta kohtaamisesta ja sen tutkimisesta.

Oppiminen nähdään mallissa neljästä vaiheesta koostuvana syklisenä prosessina: 1) kokemus, 2) kokemuksen reflektointi, 3) kokemuksen käsitteellistäminen ja 4) kokemuksen ymmärtämisen käytäntöön panto, testaus.



Kuvio 3: Kolbin kokemuksellisen oppimisen kehä

I hope-kurssilla lähdetään liikkeelle opiskelijan aikaisemmista opiskelukokemuksista ts. miten opiskelija on aikaisemmin opiskellut, miten opiskelu on sujunut jne. Näitä kokemuksia pohditaan ja reflektoidaan koko ryhmän kanssa toiminnallisten menetelmien avulla. Aikaisempien opiskelutottumusten kautta tullaan nykyisiin opiskelutottumuksiin ja –kokemuksiin. Omaan itseä oppijana pohditaan verkossa olevien erilaisten tehtävien avulla sekä opiskelijat saavat erillisen tehtävälomakkeen pohdittavakseen. Oman oppimistyylin ja itselle parhaimman oppimistavan löytymisen jälkeen aletaan miettiä uusia keinoja oppimisen helpottamiseksi. Näitä keinoja opiskelija pohtii ryhmässä sekä ohjaajansa kanssa. Uudet opiskelutavat on kokeiltava ja opeteltava. Näitä opiskelija kokeilee lähiopiskeluvalmennuksessa konkreettisesti tekemällä. Opiskelija purkaa kokemuksiaan ja reflektoi ryhmässä ja yksilöohjauksessa ja hän miettii taas uudet tavoitteet ja keinot parantaa oppimistaan. Kokemuksellista oppimiskehää voidaan käydä useampaan kertaan läpi kokeilemalla erilaisia menetelmiä tai tekemällä aluksi vain pieniä muutoksia opiskeluun. Pelkkä ajattelun alueella tapahtuva tiedon lisääminen ei tuota oppimista. Oppimisen kannalta on merkittävää yhdistää ajatusten alueella tapahtuva tiedon lisääminen käytännön kokeiluun ja harjoitteluun (Petäjä & Koponen, 2002, 19). Virkkaamista ei opi pelkästään lukemalla!

Kolbin kokemuksellista oppimisen mallia on kritisoitu useista puutteistaan, kuten sosiaalisen puolen ja oppimisen harjoittelun laiminlyömisestä. Tärkein kritiikin kohde Sinikka Ojosen ( Ojanen, 2000, 112) mukaan on reflektiivisen työskentelytavan oppimisen vaikeus. Kokemus sinänsä ei auta oppijaa, jos sen merkitystä ei kykene pohtimaan tai arvioimaan. Lähiopiskeluvalmennuksessa olevat opiskelijat ovat osallistuneet terapiatyöskentelyyn hoitaessaan omaan terveyttään. Terapiatyöskentelyssä he ovat oppineet refleктоimaan kokemuksiaan ja työskentelemään kahdenkeskisessä suhteessa, mikä on helpottanut suuresti reflektiiviseen työskentelyyn pääsemistä.

## **6. Ohjaus lähiopiskeluvalmennuksessa**

I hope –kurssilla kurssilaiset saavat ryhmäohjausta sekä yksilöohjausta.

Lähiopiskeluvalmennuksessa yksilöohjaus on tärkeä elementti opiskelijan tukemisessa.

Kurssilaisten ohjaajana olen paljon pohtinut antamaani ohjausta; millaista sen pitäisi olla ja millaista se nyt on? Onko oma ohjaustyylini liian terapeuttista, hoitavaa, liiaksi opastavaa ja neuvovaa? Seuraavassa hahmottelen yksilöohjausta lähiopiskeluvalmennuksessa, vaikkakin sitä on vaikea erottaa koko I hope-kurssin ohjauksesta, muuten kuin ajallisesti.

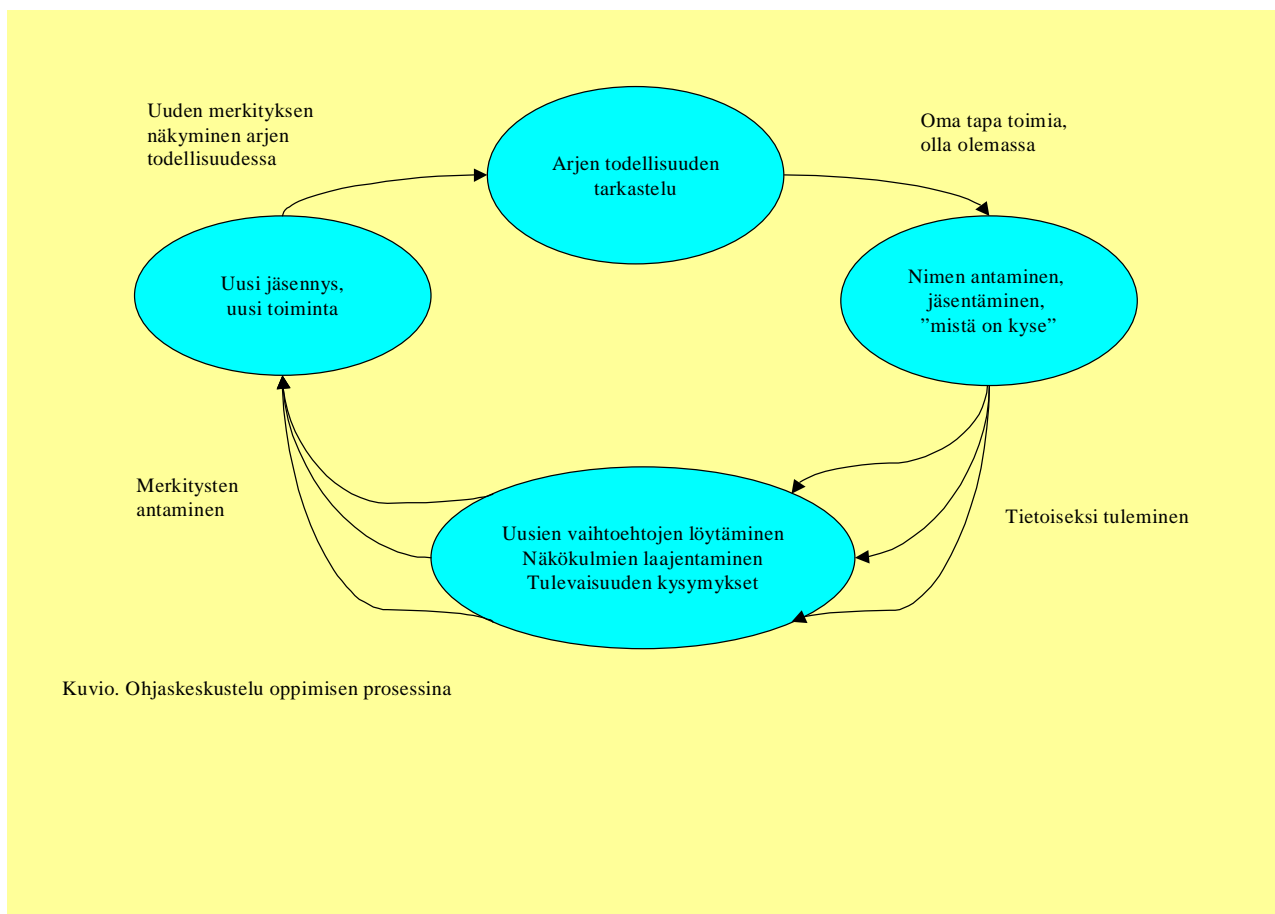
### **6.1 Ohjaus yliopistossa**

Ohjaus on nähty yhdeksi keskeisistä yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen toiminnan kehittämiskohteista. Vaikka korkea-asteelle on luotu erilaisia opiskelun ohjaus- ja neuvontapalveluita, ei ohjausta ole pidetty itsestään selvyytenä eikä edes tärkeänä osana opetushenkilökunnan toimenkuvaa. Opiskelijoiden itseohjautuvuuden vaatimus on yliopistossa ollut perinteisesti vahva. Ohjausta on ollut saatavilla, mutta sitä ei ole aktiivisesti tarjottu. Ongelmana on ollut ohjauksen määrän ja opiskelijan autonomisuuden välinen tasapaino. Liiallinen itseohjautuvuuden korostaminen ja ohjauksen jääminen yksinomaan opiskelijan oman aloitteellisuuden varaan voi johtaa opiskelijoiden mielestä jopa akateemiseen heitteillejättöön. (Lairio, Penttinen, 2005, 20.) Ohjausta on tehokkaasti pyritty kehittämään Kuopion yliopistossa, mutta opiskelijoita, joilla olisi ohjaustarvetta on vaikea saada ohjauksen piiriin. Kuopion yliopistossa on kehitetty opintojen ohjausmallia, johon kuuluvat eri opintojen vaiheisiin liittyvät ohjaustoimet opintojen aloituksen tutor-ohjauksesta gradu-ohjaukseen sekä opintoneuvonta ja muut ohjauspalvelut.

## 6.2 Ohjauksen määrittelyjä

Lähiopiskeluvalmennuksessa ohjaus on opiskelijan henkilökohtaista ohjausta; ohjauskeskustelua. Ohjauksen tehtävästä auttamisen metodologiana on määritelty seuraavasti: ”Ohjauksen tehtävänä on antaa asiakkaalle tilaisuus tutkia, keksiä ja selkeyttää tapoja elää voimavaraisemmin ja hyvinvoivemmin.” (Nummenmaa, 2005, 89). Ohjauksessa ei tehdä opiskelijan puolesta asioita eikä auteta avuttomaksi. Ohjauskeskustelu perustuu opiskelijan kunnioittamiselle ja keskustelun edellytyksenä on opiskelijan osallistuminen ja yhteistyö ohjaajan kanssa. Ohjauskeskustelu on yhteistyöprosessi, yhdessä oppimisen ja yhdessä jakamisen prosessi, oppimiskumppanuus, jossa oppija on oman elämänsä asiantuntija ja ohjaaja on ohjausprosessin asiantuntija (Vänskä, 2000).

Vänskä (2006) on mallittanut ohjauskeskustelua kaaviolla, jossa on jotakin hyvin tuttua kokemuksellisen oppimisen kehästä. Ohjauskeskustelussa tarkastellaan omaa tapaa toimia, se tulee tietoiseksi ja löydetään uusia näkökulmia, vaihtoehtoja, joiden kautta toiminnalle annetaan uusia jäsenyyksiä, merkityksiä. Arjessa uusi merkitys näkyy uudenlaisena toimintana tai kokeiluina.



Kuvio 4. Ohjauskeskustelu oppimisprosessina (Vänskä, 2003/2006)

Henkilökohtaisesta ohjauskeskustelusta käytetään nimitystä ammatillinen keskustelu, jolle on tunnusomaista tavoitteisiin pyrkiminen. Ominaista ammatilliselle keskustelulle on myös kommunikaatio- ja vuorovaikutusluonne. (Nummenmaa, 2005, 89-91).

Lähiopiskeluvalmennuksen ohjauskeskustelussa käytetään osallistavaa, aktiivista ohjauskeskustelua. Ohjauskeskustelun tavoitteena on selvittää yhteistyössä opiskelijan kanssa ajankohtaisia kysymyksiä ja ongelmia ja niiden taustaa sekä etsiä ja löytää ratkaisuvaihtoehtoja lähtien opiskelijan määrittämästä kysymyksestä, ongelmasta tai avuntarpeesta (Nummenmaa, 2005, 93).

### **6.3 Ohjauskeskustelun kulku**

Ohjauskeskustelun kulkua kuvataan viisivaiheisena prosessina. Vaiheet ovat:

- 1) keskustelun kohteena olevan kysymyksen tai ongelman selvittäminen; arjen todellisuus ja jäsentäminen
- 2) näkökulmien ja asennoitumistapojen laajentaminen
- 3) tavoitteiden ja osatavoitteiden määrittelemine
- 4) toimintasuunnitelman laatiminen ja
- 5) arviointi ja seuranta.

#### 1) Keskustelun kohteena olevan kysymyksen tai ongelman selvittäminen

Ohjauskeskustelun ensimmäisen vaiheen tehtävänä on lähtötilanteessa olevan ongelman, kysymyksen, huolen tai asian selvittäminen. Ohjaus lähtee liikkeelle oppijan arjen todellisuuden tarkastelusta. Opiskelijan elämän kontekstia auttaa ymmärtämään se, mitä kokemuksia, teemoja, asioita, näkökulmia hän ottaa esiin keskustelussa. Yksinkertaiset kysymykset kuten ”mitä asioita haluaisit meidän tänään käsittelevän?” tai ”Mistä opiskeluun liittyvästä haluaisit meidän erityisesti keskusteltavan?” ovat hyviä avauskysymyksiä opiskelijalle. On tärkeää tunnistaa ja hahmottaa ongelmat tai asiat ennen kuin niitä ryhdytään käsittelemään. Yhteisen tarkastelun kohteena on, että oppija tulee tietoiseksi omasta tavastaan ja näkemyksestään olla olemassa ja toimistaan omassa elämäntilanteissaan. (Vänskä, 2003/2006)

Jos ohjaaja tarjoaa nopeasti oman neuvonsa, hän samalla saattaa estää opiskelijaa ratkaisemasta itse omat ongelmansa. Tällöin opiskelija ei myöskään kykene näitä ohjeita omaksumaan eikä sitoutumaan niihin. Ohjauskeskustelussa pyritään saamaan kuva siitä, millaisena opiskelija itse näkee tilanteensa; millaisia esteitä hän näkee ongelmanratkaisujen tiellä olevan. Ohjaaja auttaa opiskelijaa keskustelun kuluessa peilaamaan eli opiskelijan ilmaisemia asioita sanoitetaan

uudelleen ohjaajan kuulemana. Yhteenvedo tai –vedot ovat erityisen käyttökelpoisia keskustelun kuluessa, keskustelun lopuksi tai kun keskustelu polveilee asiasta toiseen. Nämä edellä mainitut menetelmät ovat tärkeitä taitoja koko ohjausprosessin ajan. (Nummenmaa 96, Vänskä, 2000).

Kyselemällä, keskustelemalla, kyseenalaistamalla ja problematisoimalla ilmiötä, ongelmaa tai asiaa tuetaan opiskelijaa jäsentämään omaa toimintaansa, ”antamaan nimi” toiminnalleen.

Käsitteellistämällä omat kokemukset, ajatukset tai toiminnat opiskelija tulee tietoiseksi omasta toiminnastaan. Ohjauksessa toimintaa tarkastellaan uudesta näkökulmasta käsin. Pohditaan, onko toiminta ollut opiskelijan näkökulmasta toivottavaa, haluttua tai onnistunutta vai onko tarpeen muuttaa omaa toimintaa. Tämä työskentely edellyttää opiskelijalta oman toiminnan ja aikaisempien kokemustensa paljastamista, jakamista ja reflektiivistä käsittelyä. (Vänskä, 2003/2006)

## 2) Näkökulmien ja asennoitumistapojen laajentaminen

Toisessa keskustelunvaiheessa ohjaajan tehtävänä on haastaa ja rohkaista opiskelijaa tarkastelemaan tilannettaan uusista näkökulmista. Tässä vaiheessa lähdetään etsimään vaihtoehtoisia tapoja ja toimintakäytäntöjä. Erilasten tulevaisuuskysymysten, reflektiivisten ja uusia näkökulmia avaavien kysymysten avulla ohjaaja voi tukea opiskelijaa antamaan merkityksiä omalle toivottavalle ja halutulle toiminnalle ja ajattelulle. Uusien näkökulmien etsiminen pyrkii käynnistämään oppijan omat kyvyt, voimavarat ja mahdollisuudet. Ohjauskeskustelussa haastaminen merkitsee mm. yhteenvedojen tekemistä ohjaajan näkökulmasta eli siitä, millaisena tilanne näyttäytyy ohjaajalle, uuden tiedon antamista ja tarvittaessa konfrontointia –vastakkainasettelua, jossa nostetaan esiin ristiriitaisia tilanteita. Uudet näkökulmat avaavat uusia ajattelu- ja toimintavaihtoehtoja. Opiskelijan haastaminen ideoimaan ja luomaan voi onnistua visualisoinnin kautta. Kokemusten tai ajatusten esittäminen kuvina, symboleina tai karttoina auttavat tarkastelemaan tilannetta eri näkökulmista.

Jotta opiskelija pystyisi sitoutumaan uudenlaiseen toimintaan, on opiskelijan ohjaajan tuella luotava uusi toimintamalli ja päätettävä millaisiin toimintoihin hän haluaa lähteä mukaan ja millaista uutta toimintamallia hän haluaa kokeilla. (Vänskä 2003/2006).

## 3) Tavoitteiden ja osatavoitteiden määrittely

Uusien näkökulmien avaaminen valmistaa seuraavaan vaiheeseen eli siihen mitä tulisi seuraavaksi tehdä. Ohjaajan tehtävänä on auttaa opiskelijaa löytämään selkeitä ja toteuttamiskelpoisia tavoitteita ja osatavoitteita sekä saada opiskelija paneutumaan konkreettiseen tavoitteen määrittelyyn.

Tavoitteen tulisi täyttää seuraavat kriteerit. Tavoitteen on oltava opiskelijan, ei ohjaajan tavoite. Sen tulisi olla riittävän selkeä ja konkreettinen. Tavoite tulee olla sellainen, että opiskelija voi arvioida jälkikäteen, onko hän saavuttanut sen vai ei. Opiskelijan tulee olla myös sitoutunut tavoitteeseensa. (Nummenmaa, 2005, 99)

#### 4) Toimintasuunnitelman laatiminen ja toteuttaminen

Opiskelijan tulee tietää keinot, kuinka tavoitteet saavutetaan. Keinojen kartoittaminen ja toimintasuunnitelman laatiminen ohjauskeskustelussa on tärkeää. Opiskelija tietää siten askel askeleelta edetä kohti tavoitettaan. Keinot ja toiminnot tavoitteen saavuttamiseksi tulisivat olla samoin kuin tavoitteissakin; selkeitä, konkreettisia, arvioitavia ja realistisia. Toimintasuunnitelman laatii opiskelija itse, mutta se on suotavaa käydä myös ohjauskeskustelussa läpi.

Uuden toimintatavan kokeileminen vaatii uuden merkityksen antamista toiminnalle ja ajattelulle. Merkityksen antaminen mahdollistaa uuden toimintatavan soveltamisen tai uuden ajattelun testaamisen oppijan omassa elämäntilanteissaan. Uusi asia saa uuden tulkinnan ja merkityksen opiskelijan arjessa. Tätä toimintaa ja kokemusta opiskelija punnitsee ja kyseenalaistaa, soveltaa ja koettelee ja lopulta päättää onko toiminta hänelle toimiva ja sopiva. (Vänskä, 2003/2006).

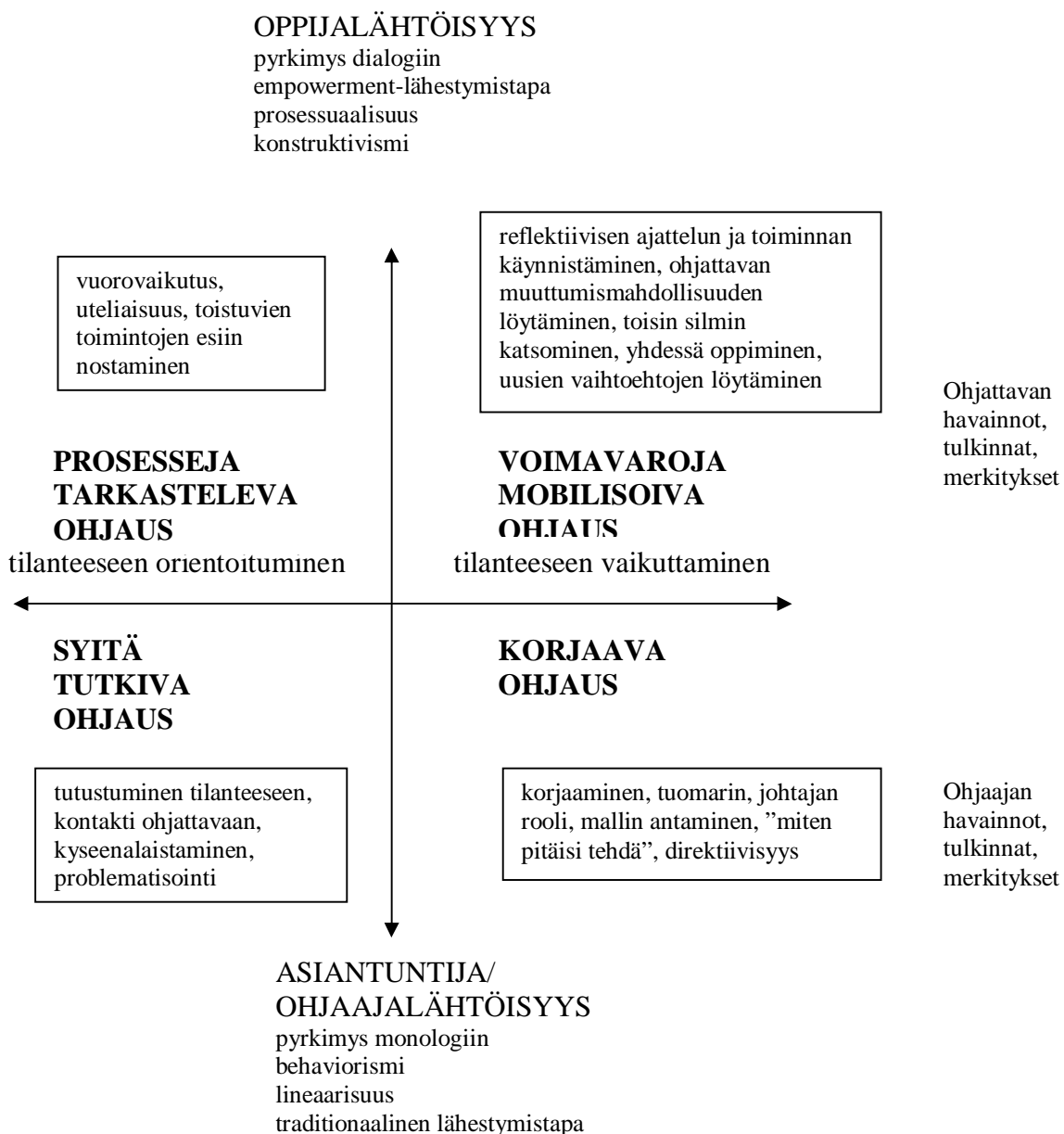
#### 5) Ohjauksen päättäminen, arviointi ja seuranta

Ohjausprosessiin kuuluu arviointi. Sekä ohjaaja että ohjattava tarvitsevat palautetta tekemisistään. Parhaimmillaan arviointia tapahtuu koko ohjausprosessin ajan. Päätösvaiheessa on tärkeää käydä läpi yhdessä sitä, millaisia vahvuuksia opiskelijalla on yhteisen prosessin aikana kehittynyt. Arvioinnin lähtökohtana ovat ne tavoitteet, jotka opiskelija on asettanut. Arvioinnissa voidaan käydä läpi kuinka ohjaaja auttoi tai ehkäisi ongelmankäsittelyä ja mitä ohjauskeskustelussa tapahtui. Ohjausprosessin päättymisen tehdään näkyväksi kättelyllä.

Ohjausprosessi ei kulje kuin tanssi niin opiskelijalta kuin ohjaajaltakaan. Opiskelija vastustaa uutta ja pitäytyy entisessä toimintatavassaan ja ajattelussaan eikä aluksi pysty näkemään uutta. Uuden vastustaminen ja myöhemmin uuden löytäminen ensin vieraana itselle ja omalle elämälleen, itsestä irrallisena ja sitten itselle mahdollisena kuuluvat osana ohjaus – ja muutosprosessiin. Nämä vaiheet ovat tarpeellisia, jotta ohjattava voi antaa itselleen luvan aidosti sitoutua muuttumiseen ja oman ajattelun ja toiminnan muuttamiseen ja antaa itselleen luvan kasvaa ja kehittyä toiminnassaan (Vänskä, 2003/2006, 5-6).

## 6.4 Ohjauskeskustelun malli

Lähiopiskeluvalmennuksessa opiskelijan ohjauksessa tarvitaan erilaisia lähestymistapoja. Vänskä (2006) jakaa ohjauksen prosesseja tarkastelemaan, voimavaroja mobilisoimaan, syitä tutkivaan sekä korjaavaan ohjaukseen. Ohjaustapa voi olla oppija- tai asiantuntijalähtöistä. Behavioristisella lähestymistavalla ohjaaja on itse paljon äänessä ja ”opettaa”. Ohjaus nähdään lineaarisesti etenevänä toimintana. Opiskelijalähtöisesti ohjaten ohjaaja pyrkii dialogiin yhdessä opiskelijan kanssa ja on tutkimusmatkalla hänen kanssaan. Ohjaus nähdään opiskelijalähtöisessä lähestymistavassa prosessina, jossa rakennetaan totuutta yhdessä.



Kuvio 5. Ohjausmalli (Vänskä,2003/2006)



Opiskelijan tilanteeseen orientoituminen ohjausprosessin alussa voi olla joko asiantuntijalähtöistä tai opiskelijalähtöistä. Ohjaajan tulee olla tietoinen omasta lähestymistavastaan. Ohjaajalähtöisesti ohjatessa hän toimii itse kyselijänä ja kyseenalaistajana ja tuo omat tulkintansa ja havaintonsa esille. Ohjaaja etsii syitä opiskelijan toimintatapaan. Oppijalähtöisessä keskustelussa opiskelija tuo omat merkityksensä ja tulkintansa elämästään esille ja hän itse pohdiskelee ja kyseenalaistaa toimintaansa. Ohjaaja ja opiskelija havaitsevat usein toistuvia toimintatapoja ja pohtivat, mikä ilmiö tai prosessi näiden takana piilee (prosesseja tarkasteleva ohjaus). Orientoituminen opiskelijan elämäntilanteeseen tapahtuu lähiopiskeluvalmennuksessa jo I hope- kurssin alkutaipaleella. Lähiopiskeluvalmennuksen tavoitteena on jo vaikuttaa tilanteeseen toisin sanoen opiskelijan opiskelukykyyneen. Tilanteeseen vaikuttaminen Vänskän ohjausmallissa tapahtuu joko opiskelijalähtöisesti voimavaroja mobilisoivalla ohjauksella tai asiantuntijalähtöisesti korjaavalla ohjauksella. Lähiopiskeluvalmennuksessa kuten koko I hope-hankkeessa on tavoitteena tukea opiskelijaa löytämään itse omat voimavaransa ja tapansa selviytyä. Hän itse määrittelee, mikä on hänen tavoitteensa ja mihin hän pyrkii opiskelukykyensä suhteen. Voimavaroja mobilisoivalla ohjauksella saadaan opiskelija sitoutumaan muutokseen. Korjaavaa ohjausta, jossa ohjaaja toimii neuvoja, tietoja ja toimintavaihtoehtojen antajana, on ajoittain annettava, jotta opiskelija pääsee asioissaan eteenpäin. Pelkästään opiskelijalähtöisesti etenemällä opiskelija saattaa jumiutua entiseen toimintamalliinsa eikä etene muutoksessaan.

## **7. Yliopisto-opiskelijana lähiopiskeluvalmennuksessa**

Lähiopiskeluvalmennukseen osallistui viisi opiskelijaa, joista kolme oli miestä ja kaksi naista. He kaikki olivat hyvin eri vaiheessa opinnoissaan sekä heillä oli ollut opinnot keskeytyksessä 0-4 vuotta. Otoksen pienuuden vuoksi en selvittele tässä työssä tarkemmin kurssilaisten taustamuuttujia. Käytetty kyselylomake on liitteenä (liite 2).

### **7.1 Opiskelumenetelmät**

Opiskelijat opiskelivat lähiopiskelujaksolla seuraavasti:

(Luvut osoittavat opiskelijan mainitsemia menetelmiä avoimessa kysymyksessä. Mainintoja voi olla samalla opiskelijalla useita)

Yliopistolla luentoja seuraten	2
Yliopistolla harjoitustöitä tehden	1

Työkllinikalla kirjoittaen	3
Työkllinikalla tenttiin lukien	2
Kotona esseetä tehden	1
Verkkokurssiin osallistuminen yliopistolla ja työkllinikalla	1

Opiskelijat opiskelivat omien tavoitteidensa mukaisesti ja he valitsivat omiin tavoitteisiinsa sopivan keinon päästä opinnoissaan eteenpäin. Opiskelija saattoi käyttää lähiopiskeluvalmennusjakson rästäin jääneiden esseiden, työselosteiden tai laboratorioharjoitusten raporttien kirjoittamiseen ja teki sitä työkllinikalla. Toinen opiskelija ehkä osallistui yliopistolla luentoihin ja teki kotonaan iltaisin opintoihin kuuluvia esseitä. Opintoihinsa hän sai ohjausta säännöllisesti ohjauskeskusteluissa, joissa hän sai kannustusta ja palautetta myös kirjoittamistaan esseisiin ja seminaaritöihin, mutta ei varsinaista substanssiohjausta.

## 7.2 Opiskelijoiden asettamat tavoitteet

Opiskelijat asettivat tavoitteikseen seuraavanlaisia tavoitteita:

Luennoilla käyminen	1
Harjoitustöiden teko	2
Itsenäistä työskentelyä työselosteiden/esseen kanssa	3
Tenttiin lukeminen	2
Tentissä käynti	1
Tutoropettajan tapaaminen	1
Opintosuunnitelman laatiminen	1
Opiskelurytmin löytäminen	2
Kurssin suorittaminen	2
Vuorokausirytmien löytäminen	2
Uusien opiskelumenetelmien löytäminen	2

Opiskelijoiden asettamat tavoitteet eivät kaikki liittyneet suoranaisesti opintoihin vaan opiskelukykyyn liittyviin asioihin kuten vuorokausirytmien ylläpitämiseen ja löytämiseen. Usealla opiskelijalla oli unettomuutta tai ongelmia vuorokausirytmien kanssa. Tavoitteina oli myös uusien opiskelua helpottavien opiskelumenetelmien löytäminen. Opiskelijat olivat oppineet tietynlaisen tavan opiskella, mutta mielenterveysongelmien vuoksi muisti- ja keskittymishäiriöt olivat vaikeuttaneet opiskelua eikä aikaisemmin opitut opiskelutavat enää onnistuneet. Muutoin

opiskelijoiden asettamat tavoitteet olivat kiinteästi opintoihin liittyviä. Kurssin suorittaminen alusta loppuun tentissä käynteineen tai esseen suorittamisineen opintosuoritusmerkintään saakka oli monelle kurssilaiselle kaukainen haave kurssin alettua, mutta lähiopiskeluvalmennuksen päätyttyä toteutunut opintoteko. Lähiopiskeluvalmennuksessa olleet saivat kaikki yhden tai useamman opintosuoritusmerkinnän opintorekisteriinsä.

Seuraavassa suoria lainauksia opiskelijoiden kokemuksesta tavoitteiden saavuttamiseen.

*”Onnistuin lähentymään opintoja sekä hahmottamaan tulevia opintoja”*

*”Loppuenttiin valmistautuminen onnistui paremmin kuin luulinkaan. Rästissä olleet työselostukset sain tehtyä”*

*”Kurssin sain käytyä! Nukahtamisessa eli vuorokausirytmien ylläpidossa ongelmia edelleen. Vähän opin myös uutta opiskelutapaa”*

*”Sain esseen tehtyä.”*

*”Onnistuin kokeilemani muistiinpanojen tekoa hyödyntävällä lukumenetelmällä lukemaan niin hyvin tenttiin, että se meni läpi”*

Tavoitteiden saavuttamisessa useat ylittivät itsensä. He osasivat määritellä itselleen sopivia välitavoitteita ja edetä siitä kohti päätavoitetta. Onnistumisen kokemukset olivat selkeästi kuntouttavaa ja mielialaa kohentavaa yksilötasolla, mutta myös I hope- ryhmässä onnistumiset vaikuttivat rohkaisevasti toisten opiskelijoiden yrittämiseen.

Tavoitteet, joita opiskelijat eivät kokeneet saavutetuksi olivat ajankäytön rutiinit, jollakin jäi harjoitustyö palauttamatta tai ei ehtinyt suorittaa kurssia tai opiskelurytmi jäi saavuttamatta. Opiskelijat pohtivat myös syitä siihen, miksi kaikkia tavoitteita ei saavuttanut. Syiksi oli mainittu mm. liian korkeat tavoitteet, ei osannut ottaa kaikkea apua vastaan, aika ei riittänyt, unettomuus tai keskittymisvaikeudet.

Opiskelijat arvioivat saavuttaneensa lähiopiskeluvalmennuksessa myös sellaisia asioita, joita eivät olleet osanneet asettaa tavoitteekseen. Näitä olivat mm. *”itsetunnon koheneminen onnistumisten myötä”*, *”palastelun (opintokokonaisuuksien) oppiminen”*, *”kurssikavereiden tuen saaminen ja vuorovaikutuksessa olo”*, *”elämänhallinta kaikkine osa-alueineen koheni yhdessä mielialan kanssa”*. Nämä asiat ovat omiaan edistämään opiskelukykyä eivätkä lainkaan vähäpätöisiä.

### **7.3 Mikä auttoi saavuttamaan tavoitteet?**

Opiskelijat kuvasivat tärkeimmiksi keinoiksi tavoitteen saavuttamisessa yksilöohjauksen työlinikalla, lukujärjestyksen eli raamit päivälle ja oma sitoutuminen valmennukseen. Toiseksi tärkeimmiksi he kokivat työlinikalla opiskelun ja I hope- ryhmän vertaistuen.

**Ohjauksesta** opiskelijat kertoivat näin: *”Omatoiminen ja itseohjautuva opiskelu on vaikeaa, tilanteiden läpikäyminen ohjauksessa helpotti. Ohjauksessa pääsi käsittelemään tilanteita ja sai neuvoja kuinka edetä” ja ” Yksilöohjaus oli tärkeää, koska sai keskustella opiskelun etenemisestä ja pulmista.”*

Opintojen ohjaus oli opiskelijoille uutta. Kurssin ja lähiopiskeluvalmennuksen aikana opiskelijoita tuettiin pyytämään ohjausta opettajilta, mutta kynnys pyytää apua näytti olevan korkea. Opintojen etenemisen vaikeudesta saattoi olla helpompi puhua yliopistoon kuulumattoman henkilön kanssa kuin oman opettajan (professorin) kanssa. Useilla opiskelijoilla oli erilaisia pelkoja oman heikkoutensa, huonon muistinsa tai oppimattomuutensa ”paljastamisesta” opettajille ja muille opiskelijoille.

**Lukujärjestyksestä** opiskelija kertoi: *”Kun minulla on työskentelyraamit, joita valvottiin, sain muodostettua itselleni työ/opiskelurutiinit”*

**Työlinikalla opiskelusta** opiskelija kertoi: *” Oli aika ja paikka minne mennä tekemään töitä, ei ollut ylimääräisiä virikkeitä. Joku ns. potki persuuksille. Kannustusta tarvii aina.”*

Kotona opiskeleminen oli usealle opiskelijalle vaikeaa – työpöydän laatikot pullistelivat rästiin jääneistä ja palauttamattomista tehtävistä, kirjat pöydällä ”ahdistelivat” tai opiskelulle ei löytynyt jäsentynyttä aikaa –vain mössöä. Opiskelujen suhteen välttämiskäyttäytymisen oli moni jo oppinut.

Tehtävien tekeminen helpottui huomattavasti, kun opiskelijat selvittivät HOPSin rästiin jääneine tehtävineen ja kun oli paikka minne mennä tekemään töitä; aluksi työlinikalle ja sittemmin myös yliopistolle. Lukujärjestys tuki opiskelun ja vapaa-ajan erottumista. Opiskelijoilla oli mennyt suhteellisuuden taju siitä, mitä he olivat saaneet aikaiseksi eivätkä he olleet mihinkään tyytyväisiä itsessään ja työskentelyssään. Vähitellen nähtyään paperilla konkreettisesti päivän tehdyt työt, he alkoivat ymmärtää rajata vapaa-ajan, levon ja opiskelun toisistaan, mikä tuki kokonaisvaltaista jaksamista.

**Omasta sitoutumisestaan ja päiväraameista opiskelija kirjoittaa:** ”*Pidän sitoutumista ja päiväraameja tärkeimpinä kuntoutuksen tukirakenteina, sillä ne auttoivat jäsentämään päiviä ja viikkoja.*”

Opiskelijoiden päivittäinen työaika oli 6 tuntia ja opiskelija teki itselleen lukujärjestyksen, joka toimi toimintasuunnitelmana. Sen toteutumista arvioitiin viikoittaisella ohjauskäynnillä. Raamit näyttivät auttavan selvittämään jaksamista ja voimavaroja varsinkin, kun tavoitteet asetettiin sopivan haasteellisiksi.

**Vertaistuesta** opiskelija kirjoitti näin :”*Vertaistuki toi lisää vuorovaikutusta*”

Vertaistuki koettiin erityisen tärkeäksi koko kurssilla. Samanlaisessa tilanteessa olevien opiskelijoiden tuki oli erittäin tärkeää. Merkityksellistä heille oli havaita, etteivät he olleet yksin kärsimässä mielenterveysongelmista, vaan yliopistossa oli muitakin kohtalotovereita.

#### **7.4 Kehittämiskohteet opiskelijoiden kokemana**

Opiskelijoiden palautteissa mainittiin kaipuusta muita ryhmäläisiä kohtaan. Kurssilaiset olivat hyvin yksinäisiä kurssin aloittaessaan ja he löysivät I hope- ryhmästä vertaisiaan ja kokivat kuuluvansa ryhmään, mikä on todettu todella tärkeäksi ihmisen sosiaaliselle hyvinvoinnille. Lähiopiskeluvalmennus oli yksilöllistä, mutta I hope-ryhmät kokoontuivat kerran viikossa. Jokaisella lähiopiskeluvalmennuksessa osallistujalla oli oma ohjelma eivätkä he siten nähneet välttämättä toisiaan. Ryhmän imu näkyi kaipuuna toisia ryhmäläisiä kohtaan. Toisaalta opiskelijan on opittava työskentelemään itsenäisesti ja häntä autettiin itseohjautuvuudessa. Tavoitteena ei siis lähiopiskeluvalmennuksessa ole työskentely ryhmässä vaan nimenomaan itsenäisesti opiskellen muihin yliopisto-opiskelijoihin ja oman opinto-ohjelman opiskelijoihin liittyen. Jos lähiopiskeluvalmennuksesta tehtäisiin erillinen osa kuntoutusta tai koulutusta, olisi kuitenkin erittäin tärkeää, että opiskelija kuuluu johonkin ryhmään ja että ryhmää tuetaan ohjauksella etenemään omassa prosessissaan. Ihminen tarvitsee itsenäistyäkseen toisia ihmisiä, ryhmää.

Työklinkan tilat saivat palautetta vähistä mahdollisuuksista yksilöllisiin tiloihin. Työkllinikalla on kaksi tietokonealuokkaa, joita käyttävät kaikki työkllinikalla olevat kuntoutujat. Tietokoneet saivat hitaudestaan moitetta, samoin tulostusongelmia oli ilmennyt. Yliopiston työtilat koettiin ajanmukaisempina ja miellyttävämpinä. Ohjausta toivottiin lisää ja jollakin opiskelijalla oli tunne, että jäi vähän yksin, kun olisi kaivannut lisää ohjausta.

Kestoltaan jakson toivottiin olevan pidempi. Kuusi viikkoa oli loppujen lopuksi lyhyt aika lukuvuoteen nähden, mutta tavoitteena ei ollut tehdä opiskelijoita riippuvaiseksi työklinkan tuesta, vaan antaa opiskelijoille potkua itseohjautuvuuteen ja omaan etenemiseen. Toisaalta tavoitteena ei myöskään ole tehdä heistä lähiopiskeluvalmennuksen aikana maistereita, vaan antaa eväät oman toimintakyvyn huomioimiseen ja keinoja kohti parempaa opiskelukykyä.

## **8. Pohdintaa**

Opiskelijoiden palautteiden mukaan lähiopiskeluvalmennus näytti saavuttaneen tavoitteensa opiskelukyvyn selvittämisessä ja sen edistämässä. Opiskelijoiden opiskelukyky oli parantunut opiskelutaitojen osalta selvästi, mistä osoituksena voidaan käyttää opintosuoritusmerkinnän saamista opintorekisteriin. Lähiopiskeluvalmennuksella ja I hope- kurssilla on mahdollista kehittää hieman opiskelijan elämänhallintaa; vuorokausirytmää ja terveyttä. Yksilöllisellä tasolla opiskelijat etenivät hyvin tavoitteissaan. Lähiopiskeluvalmennus auttoi opiskelijaa eteenpäin opiskelukykyänsä löytämisessä. Kokonaan lähiopiskeluvalmennus eikä I hope-kurssikaan pystynyt kenenkään opiskelukykyä parantamaan täysin, saati parantamaan sairautta. Parhaimmillaan lähiopiskeluvalmennus auttoi opiskelijaa löytämään voimavaran, ehkä uudenlaisen opiskelutekniikan tai palauttamaan kadonneen vuorokausirytmän ja antamaan toivoa. Opiskelijat joutuvat kamppailemaan edelleen oman psyykkisen sairautensa tai voimavarojensa rajallisuuden kanssa.

Tavoitteiden saavuttamisessa lähiopiskeluvalmennus ei ole ainoa selittävä tekijä, vaan kyllä koko I hope –kurssi ryhmäprosesseineen oli erittäin merkittävä. Opiskelijan terveydenhuoltokäynnit (terapia) tukivat myös hyvin opiskelijoiden kuntoutumisprosessia. Toisaalta niiden opiskelijoiden kohdalla, jotka eivät osallistuneet lähiopiskeluvalmennukseen tavoitteet eivät näin hyvin täytyneet opintojen osalta. Yliopiston opetustoiminta oli koko kurssin ajan opiskelijoiden puheissa. Näihin, kuten opettajien opetustyyliin, tenttikysymyksiin tms. opiskelijat eivät kokeneet voivansa vaikuttaa mitenkään. Heitä opastettiin ottamaan asioita puheeksi opiskelijajärjestöissä tai opintotoimistossa.

Seurantajaksoa I hope-kurssilla ei ole vielä tämän ensimmäisen kurssin osalta, joten seurantatietoja ei ole tätä raporttia kirjoitettaessa käytettävissä. Toiselle ja kolmannelle kurssille seurantajakso on tulossa, joten kurssin vaikuttavuutta opiskelijoiden opiskelukykyyn pidemmällä tähtäimellä voidaan arvioida. Mielenkiintoista olisi arvioida, kuinka opiskelijoiden siivet ovat kantaneet kuntoutuskurssin tuen ja ohjauksen päätyttyä. Ovatko he löytäneet ohjauksen ja tuen yliopistolta, mikä on ollut tavoitteena? Osaavatko opiskelijat I hope-kurssin käytyään paremmin hakea apua ja ottaa sitä vastaan?

Tilat, joissa opiskelijat työskentelivät työlinikalla eivät aivan sovellu lähiopiskeluvalmennukseen, koska tiloissa ei välttämättä vallitse hiljaisuus, sillä ne ovat kaikkien muidenkin kuntoutujien käytössä. Tilojen valinnalla ja niiden rauhoittamisella saataisiin paremmat edellytykset opiskeluun keskittymiseen.

Ohjausresurssit olivat ohjaajan näkökulmasta hyvin rajalliset. Oma kokemus oli se, että aikaa ei ollut tarpeeksi. Opiskelijan ja ohjaajan aikataulujen sovittaminen oli ajoittain hyvin vaikeaa. Opiskelija joutui jakamaan aikaansa yliopistossa opiskeluun, työlinikalla käynteihin sekä terveydenhuollon käynteihin, jolloin aikataulujen sovittaminen tuntui joskus hyvin hankalalta. Riittämättömyyden tunne vaivasi ajoittain. Päivittäinen tapaaminen ei lähiopiskelujaksolla onnistunut, vaikka tavoitteena oli lyhyt tapaaminen joka päivä. Opiskelijat tosin olivat omatoimisia ja tekivät työtä lukujärjestyksensä ja tavoitteidensa mukaisesti.

Ohjaustapani on kehittynyt omanlaiseksi pitkän työhistorian aikana, eikä sitä tule työssä juurikaan tarkasteltua. Ohjausmallia tarkastellessani ja kokemuksiani siihen peilatakseni havaitsin, että yliopisto-opiskelijoissakin on hyvin eritasoisesti refleктоimaan pystyviä opiskelijoita. Mielensairaus voi yhtenä osana selittää pystyvyyttä tai pystymättömyyttä, mutta ei varmastikaan kokonaan. Joidenkin opiskelijoiden kanssa ohjaus on hyvin opiskelijälähtöistä ja hyvään dialogiin yltävää, mutta joidenkin kanssa ohjaus on ollut asiantuntijälähtöistä, kyselevää ja ohjeita antavaa. Tätä olisikin erittäin mielenkiintoista tarkastella, millaisten opiskelijoiden kanssa dialogisuus syntyy ja millaisten opiskelijoiden kanssa se ei luonnistu. Vai onko se niin, etten malta antaa dialogisuuden syntyä, jos se viekin toisten kanssa kauemmin kuin toisten?

Lähiopiskeluvalmennus palveli siis hyvin opiskelijoita. Tällainen palvelu auttaisi opiskelijoita yliopiston sisälläkin, jolloin sitoutuminen yliopistoon olisi parempi. Yliopisto-opiskelussa

itseohjautuvuuden paine on suuri eikä apua juurikaan osata eikä ehkä haluta ottaa vastaan. Opiskelijat kertoivatkin hankkeen edetessä, kuinka vaikeaa yliopiston käytävillä on näyttää heikkouttaan. Kuopion yliopistoon on kehitteillä opintopsykologin vakanssi, mikä voisi helpottaa ohjaukseen tuloa. Opinto-ohjausresurssit ovat yliopistoissa rajalliset ja ohjausta yleensä antavat tutor-opettajat, joilla on opetettavan aineensa substanssiosaaminen, muttei välttämättä mitään tietoa mielenterveysongelmista kärsivän opiskelijan opiskeluvaikeuksista tai hänen ohjauksestaan. Mielenterveysongelmista kärsivän opiskelijan ohjauksen tutor-opettajat kokivat kovin haastavaksi. Opiskelun ohjausta on Kuopion yliopiston oppimiskeskuksessa saatavilla, mutta se rajoittuu lähinnä tekniseen auttamiseen opiskelutekniikassa ja opiskeluvälineiden ohjeistamiseen.

Palvelun fyysinen erillisyys Kuopion yliopistosta helpotti opiskelijoita hakemaan apua. Useat opiskelijat kokivat kurssin ja palvelun erillisyyden olleen hyvä, koska yliopistoon menokin oli usealle opiskelijalle aluksi vaikeaa. He saivat tavallaan uuden pehmeän ja ikävistä kokemuksista vapaan aloitusmahdollisuuden kohti yliopisto-opiskelua. Lähtyminen yliopistolle tapahtui kurssin aikana pikkuhiljaa ja sinne mentiin aluksi yhdessä ”porukan suojissa”. Kurssin ohjaajana ajatus kurssin erillisyydestä tuntui aluksi opiskelijoita liiaksi Kuopion kuntoutus- ja työkliniikkaan sitouttavalta ja yliopistosta erkaannuttavalta, mutta näin ei onneksi käynyt.

Lähiopiskeluvalmennus osana Kuopion yliopiston opiskelijaohjausta olisi askel psyykkisesti esteetöntä oppimisympäristöä. Kuopion yliopistolla on keskusteltu opintopsykologin hankkimista, mikä saattaisi tätäkin hanketta eteenpäin. Toisaalta lähiopiskeluvalmennus voisi olla yliopistosta erillinen Kelan rahoittama kuntoutuspalvelu opiskelijoille, mikä edistäisi opiskelijan opiskelujen loppuun saattamista ja sitä kautta työhön sijoittumista itsetunnonaan terveimpinä nuorina.

Palautetta lähiopiskeluvalmennuksesta kerätään edelleen kahdelta seuraavalta kurssilta. Jo seuraavassa lähiopiskeluvalmennusjaksossa kiinnitämme huomiota tilojen valintaan ja niiden rauhoittamiseen mahdollisuuksien mukaan. Palaute vahvisti sitä, että myös yliopisto-opiskelijat tarvitsevat lukujärjestyksen ja että se tukee heidän opiskelukykyään ja opintotekojaan. Lukujärjestyksen teettäminen yliopisto-opiskelijoilla tuntui aluksi heidän aliarvioimiseltaan, mutta se osoittautuikin erittäin tärkeäksi voimavarojen tasaisemman jakamisen ja opiskelurytmin saavuttamisen kannalta. Tätä työtapaa jatkamme edelleen. Kehitämme palvelua edelleen ja hankkeen edetessä arvioimme voisiko lähiopiskeluvalmennus olla Kuopion yliopiston sisäistä toimintaa vai palveleeko se paremmin yliopistosta erillään?



## Lähteet:

Eerola S.2005. Kun opinnot takkuavat. Psykologi-lehti.2005/5.

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

Kunttu, K.2005. Lehdistötiedote. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö.

Kunttu, K. 2005. Opintojen ohjaus ja opiskelijan hyvinvointi. Teoksessa A. Hukari. Opettajatuutorin opas. Teknillinen korkeakoulu, Otaniemi, 2005.

Kurri, E.2006. Opintojen pitkittymisen dilemma. Otus 27/2006

Laaksonen, E.2005. Esteetön opiskelu yliopistoissa. Opetusministeriön julkaisuja 2005: 6. Yliopistopaino. Opetusministeriö.

Lairio, M. & Penttinen, L.2005. Kohti uutta ohjauskulttuuria. Teoksessa A.R, Nummenmaa, M. Lairio, V. Korhonen, & S. Eerola (toim.) Ohjaus yliopiston oppimisympäristöissä. Tampere: yliopistopaino – Juvenes Print Oy.

Nummenmaa, R.2005. Henkilökohtainen ohjauskeskustelu. Mitä on ammatillinen keskustelu? Teoksessa A. R, Nummenmaa, M. Lairio, V. Korhonen, & S. Eerola (toim.) Ohjaus yliopiston oppimisympäristöissä. Tampere: yliopistopaino – Juvenes Print Oy.

Ojanen, S. 2000. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittäjä. Palmenia-kustannus. Saarijärvi

Petäjä, M.& Koponen, E. 2002. Muutosprosessin ohjaaminen, aikuiskouluttajan opas.2. painos. Helsinki. Hakapaino Oy.

Säntti, J. 2000.Opiskelukyvyn jäljillä. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs.

Terveyskirjasto, Duodecim. 2005. Kiireen ja mielialan vaikutus muistiin. (saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=amh00008](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=amh00008). Viitattu 12/ 2007)

Venkula, J. 1988, Tietämisen taidot. Tieteelliseen toimintaan harjaannuttaminen yliopisto-opinnoissa. Helsinki. Gaudeamus.

Vänskä, K. 2000. Jaettu asiantuntijuus – näkökulmia terveysneuvonnan ohjauskeskusteluun. Jyväskylän yliopisto, liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, terveystieteen laitos.

Vänskä, K. (2003, muokattu 2006). Opiskelumuniste perustuu lisensiaatintutkimukseen Vänskä, K. 2000. Jaettu asiantuntijuus – näkökulmia terveysneuvonnan ohjauskeskusteluun. Jyväskylän yliopisto, liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, terveystieteen laitos.

Klo	Maanantai 5.2	Tiista 6.2	Keskiviikko 7.2	Torstai 8.2	Perjantai 9.2
7.00					
8.00		klo. 8.15 lähtö yliopistolle		klo. 8.15 lähtö työkliniikalle	
9.00	klo. 9.15 lähtö luennolle	opiskelua lukusalissa	klo. 9.15 lähtö luennolle	opiskelua klinikalla(t.selostus)	klo. 9.15 lähtö luennolle
10.00	luento: orgaaninenkemia(ORK)	opiskelua lukusalissa	luento ORK	opiskelua klinikalla(t.selostus)	luento ORK
11.00	luento: orgaaninenkemia	lounas	luento ORK	lounas	luento ORK
12.00	kävely työkliniikalle	l hope-ryhmä, MR10	kävely työkliniikalle	tiedonhankinta kirjastosta	lounas
13.00	lounas	l hope-ryhmä, MR10	lounas	opiskelua klinikalla(t.selostus/ORK)	kävely työkliniikalle
14.00	opiskelua klinikalla(ORK)	klo. 14.45 kotona	opiskelua työkliniikalla (ORK)	opiskelua klinikalla(t.selostus/ORK)	opiskelua klinikalla(ORK)
15.00	klo. 15.15 kotona		kotona klo. 15.15	kotona klo. 15.15	opiskelua klinikalla(ORK)
16.00					kotona klo. 15.15

Klo	Maanantai 12.2	Tiistai 13.2	Keskiviikko 14.2	Torstai 15.2	Perjantai 16.2
7.00		klo. 7.15 lähtö luennolle			
8.00	klo. 8.15 työkliniikalle	luento ORK	klo. 8.15 kliniikalle	klo. 8.15 lähtö työkliniikalle	
9.00	opiskelua työkliniikalla (ORK)	luento ORK	opiskelua klinikalla (ORK)	opiskelua työkliniikalla(t.selostus)	klo. 9.30 lähtö YTHS:lle
10.00	opiskelua työkliniikalla (ORK)	lounas	opiskelua klinikalla (ORK)	opiskelua työkliniikalla(t.selostus)	terapia
11.00	lounas	opiskelua työkliniikalla	lounas	lounas	lounas
12.00	opiskelua työkliniikalla(t.selostus)	opiskelua työkliniikalla	opiskelua klinikalla(t.selostus)	opiskelua työkliniikalla(t.selostus)	opiskelua klinikalla(ORK)
13.00	opiskelua työkliniikalla(t.selostus)	opiskelua työkliniikalla	opiskelua klinikalla(t.selostus)	opiskelua työkliniikalla(t.selostus)	opiskelua klinikalla(ORK)
14.00	klo. 14.15 kotona	l hope-ryhmä	klo. 14.15 kotona	klo. 14.15 kotona	klo. 14.45 kotona
15.00		l hope-ryhmä			
16.00		klo. 16.45 kotona			

	Maanantai 5.2.	Tiistai 6.2	Keskiviikko 7.2	Torstai 8.2.	Perjantai 9.2.
7.30-8	Matka	Matka	Matka	Matka	
8-9	Luento	Luento	Luento	Luento	
9-10	Luento	Luento	Luento	Luento	9.30 Lähtö
10-11	Kävely klinikalle	Lukusali	Kävely klinikalle	Kävely klinikalle	Opiskelua klinikalla
11-12	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
12-13	Opiskelua klinikalla	I Hope-ryhmä	Opiskelua klinikalla	Opiskelua klinikalla	Opiskelua klinikalla
13-14	Päivä päättyy	I Hope-ryhmä	Päivä päättyy	Päivä päättyy	Opiskelua klinikalla
14-15		Päivä päättyy			Päivä päättyy 14.30

	Maanantai 12.2	Tiistai 13.2.	Keskiviikko 14.2.	Torstai 15.2.	Perjantai 16.2.
7.30-8					Matka
8-9	8.30 Lähtö		8.30 Lähtö	8.30 Lähtö	Tentti
9-10	Opiskelua klinikalla	9.30 Lähtö	Opiskelua klinikalla	Opiskelua klinikalla	Tentti
10-11	Opiskelua klinikalla	Opiskelua klinikalla	Opiskelua klinikalla	Opiskelua klinikalla	Lukusali
11-12	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
12-13	Opiskelua klinikalla	Opiskelua klinikalla	Opiskelua klinikalla	Opiskelua klinikalla	Lukusali
13-14	Opiskelua klinikalla	Opiskelua klinikalla	Opiskelua klinikalla	Opiskelua klinikalla	
14-15	Päivä päättyy 14.30	I Hope-ryhmä	Päivä päättyy 14.30	Päivä päättyy 14.30	
15-16		I Hope-ryhmä			

Liite 2

**Lähiopiskeluvalmennus**

Nimi: \_\_\_\_\_

**Miten opiskelit lähiopiskeluvalmennuksessa?**

---

---

---

---

---

---

**Millaiset tavoitteet asetit lähiopiskeluvalmennukselle?**

---

---

---

---

**Mitkä tavoitteistasi saavutit?**

---

---

---

---

---

---

**Mitkä tavoitteistasi jäi saavuttamatta, miksi?**

---

---

---

---

---

---

**Saavutitko muita kuin asettamiasi tavoitteita?**

---

---

---

---

---

**Mikä lähiopiskeluvalmennuksessa auttoi ensisijaisesti saavuttamaan tavoitteesi?**

Mikäli sinua auttoi useampi kuin yksi vaihtoehto, laita vaihtoehdot ensisijaisuusjärjestykseen numeroilla 1 tärkein auttanut asia, 2 toiseksi tärkein auttanut asia jne.

- Yksilöohjaus työlinikalla
- Lukujärjestys eli raamit päivälle
- Oma sitoutumisesi valmennukseen
- I hope –ryhmän vertaistuki
- Yliopiston sopivat kurssit
- Ohjaus yliopistolta
- Työlinikalla opiskelu
- Yliopistolla opiskelu
- Muu,

mikä? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Miksi juuri kyseinen asia / kyseiset asiat auttoivat tavoitteesi saavuttamisessa?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Millaisia kehittämiskohteita havaitsit lähiopiskeluvalmennuksessa? (ohjaus, tilat, ruokailujärjestelyt jne.)**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Kiitos vastauksestasi!**