



AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

LAUREA-JULKAISUT | LAUREA PUBLICATIONS | 124/2019



Helena Kasurinen (toim.)

**Opiskelijoiden hyvinvointi ja
tulevaisuususkko ammattikorkeakoulussa**

**Copyright © tekijät ja
Laurea-ammattikorkeakoulu 2019**

Kannen kuva: Arto Saloranta

Ulkoasu: Jarko Hänninen

Taitto: Satu Salmivalli

ISSN-L 2242-5241

ISSN 2242-5225 (verkko)

ISBN: 978-951-799-534-4

ISBN: 978-951-799-535-1 (verkko)

SISÄLLYS

1. Johdanto	4
OSA I Opiskelijat ammattikorkeakoulussa	
2. Opiskelijan hyvinvointi ja tulevaisuususk Helena Kasurinen	6
3. Tutkimuksen tavoitteet ja toteutus Helena Kasurinen, Arto Saloranta & Saara Gröhn	14
4. Tutkimuksen tulokset Helena Kasurinen, Arto Saloranta & Saara Gröhn	20
5. Tulosten yhteenveto Helena Kasurinen	46
OSA II Opiskelijoiden hyvinvointia tukemassa	
6. Opiskelijoiden toimintakyky ammattikorkeakoulussa Riikka Sorri	48
7. Korkeakoulukirjasto opiskeluhyvinvointia tukemassa Hannele Kalema	60
8. Osaanko kysyä ohjauksessa oikeita asioita? Arto Saloranta	67
9. Loppusanat	70
LÄHTEET	72
LIITTEET	81

1. Johdanto

Huoli opiskelijoiden jaksamisesta ja hyvinvoinnista on ollut keskustelun aiheena kuluneiden vuosien aikana. Erilaiset tutkimustulokset ovat osoittaneet, että korkea- ja toisella asteella opiskelevien pahoinvointi on lisääntynyt. Opiskelijoiden mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet ja tarve tukipalveluihin korkea-asteella on kasvanut. Samalla opiskeluympäristö on monimuotoistunut, ja opintoja on mahdollista suorittaa erilaisilla tavoilla. Erityisesti monimuoto- ja verkko-opinnot edellyttävät opiskelijalta itseohjautuvuutta ja aktiivisuutta. Uudet oppimisympäristöt vaativat myös oppilaitoksen toimintamallien ja pedagogiikan kehittämistä.

Opiskelijoiden toimintakyky sekä itsesäätely-, urasuunnittelu- ja työllistymistaidot ovat edellytyksenä, että ammatillinen osaaminen opintojen aikana kehittyy ja työllistyminen valmistumisen jälkeen onnistuu. Opinto-ohjelman suunnittelussa tulisi lähtökohtana olla tuleva sijoittuminen työelämään. Työelämän kanssa tehtävä yhteistyö opintojen aikana ja työnantajien odotukset edellyttävät opiskelijoilta uudenlaisia taitoja, mutta tarjoavat opiskelijoille myös mahdollisuuden tutustua erilaisiin työllistymismahdollisuuksiin. Korkea-asteella on entistä enemmän alettu panostaa opiskelijoiden urasuunnittelu- ja työllistymistaitojen kehittämiseen jo opintojen aikana.



Opiskelijoiden toimintakyky on edellytyksenä ammatillisen osaamisen kehittymiselle ja opinnoissa pärjäämiselle.

Laurea-ammattikorkeakoulu osallistui Haaga-Helia ammattikorkeakoulun koordinoimaan TOTEEMI – Työstä oppimassa, työhön 2017-2019 hankkeeseen. Hankekokonaisuus sai rahoituksen opetus- ja kulttuuri-ministeriöltä. Osahankkeen tavoitteena oli tutkia opiskelijoiden hyvinvointia ja tulevaisuususkoa. Tätä varten toteutettiin kysely, jossa käsiteltiin opiskelua, toimintakykyä, toimijuutta sekä urasuunnittelu- ja työllistymistaitoja. Tarkoituksena oli saada kokonaiskuva ammattikorkeakoulussa opiskelevien tilanteesta. Kyselyn pääkohderyhmä olivat korkeakouluopiskelijat, mutta tulosten vertailtavuuden vuoksi sama kysely tehtiin myös muutamissa lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Lisäksi tavoitteena oli rakentaa kriteeristö, jonka avulla on mahdollista arvioida opiskelijan ohjaus- ja palvelutarvetta. Sen tarkoituksena on auttaa ohjaajaa tunnistamaan opiskelijan hyvinvointia, toimintakykyä ja työllistymisominaisuuksia.

Tässä julkaisussa käsitellään tutkimusaineistoa, joka kerättiin ammattikorkeakouluissa. Sen ensimmäisessä osassa esittelemme tutkimuksen teoreettisia lähtökohtia, tutkimuksen toteuttamista ja keskeisimpiä tuloksia. Toinen osa sisältää opiskelijoiden hyvinvointia sekä ohjaus- ja tukipalvelujen järjestämiseen liittyviä teemoja. Toivomme, että saamistamme tuloksista ja tuotetusta materiaalista on hyötyä ammattikorkeakoulujen opetuksen ja opiskelijapalvelujen kehittämisessä.

2. Opiskelijan hyvinvointi ja tulevaisuususkko

Helena Kasurinen

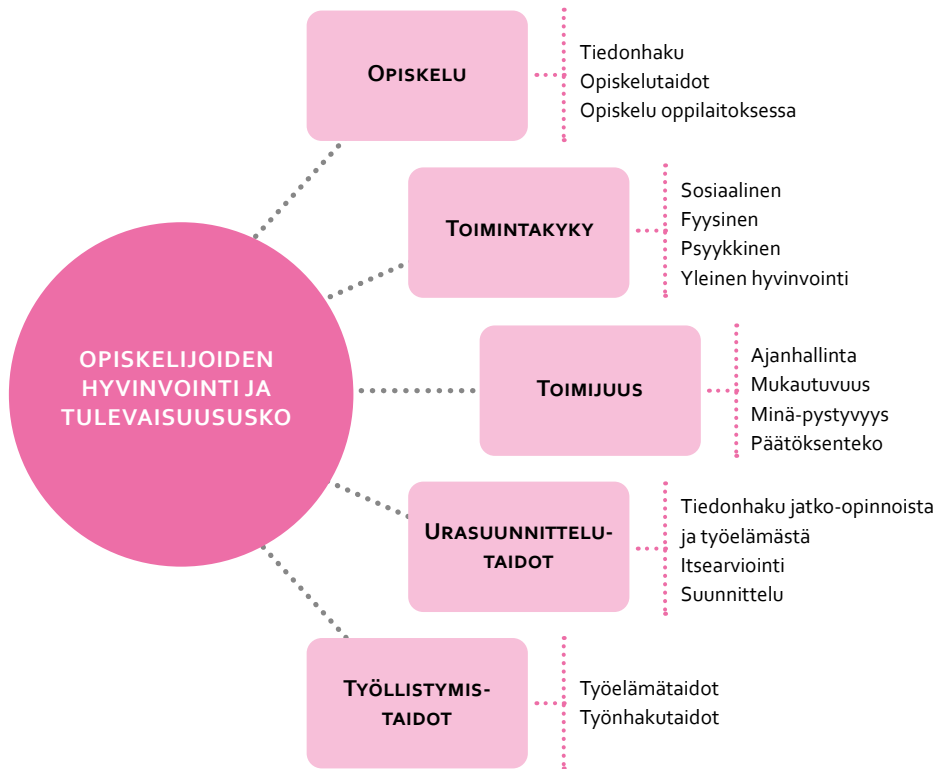
Opiskelijoiden pahoinvointi on lisääntynyt 2010-luvulla (Kunttu, Pesonen & Saari 2017). Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) terveystutkimusten tulosten mukaan joka kolmannella opiskelijalla todettiin psyykkistä oireilua, joka ilmeni masentuneisuutena, stressinä ja/tai uupumuksena (Kunttu ym. 2017). Laurean Toteemi-hankkeessa haluttiin selvittää, minkälaisena opiskelijat kuvaavat opiskelukykyä ja hyvinvointinsa ammattikorkeakoulussa. Tavoitteena oli saada kokonaisvaltainen kuva opiskelijoiden tilanteesta ja opintojen sujumiseen vaikuttavista tekijöistä. Tarkoituksena oli saada myös tietoa siitä, minkälaiset tekijät ilmentävät opiskelijan pahoinvointia ja kyvyttömyyttä sitoutua opintoihin.

Opiskelun tavoitteena on osaamisen kehittyminen ja työelämään siirtyminen. Opintojen etenemiseen ja opiskeluun vaikuttavat erilaiset tekijät, jotka voivat liittyä opiskeluun, elämäntilanteeseen tai yksilön voimavaroihin. Opiskelijalta edellytetään korkea-asteella hyviä opiskelutaitoja ja erilaisten opiskelumenetelmien hallintaa. Koska opintosuunnitelman rakentamisen lähtökohtana on aiemmin hankittu osaaminen, on opiskelijan kyettävä arvioimaan omia taitojaan ja kertynyttä osaamistaan. Itsearviointi on kuitenkin taito, jota ei hallita vielä korkea-asteellakaan. Tutkimusten perusteella noin 65 % aikuisista ei tunnista omia vahvuuksiaan tai kehittymisen kohteitaan (Niemiec 2014).

Kuntun (2009) mukaan opiskelukykyyn vaikuttavat opiskelutaitojen ja -valmiuksien lisäksi opiskelijan hyvinvointi ja voimavarat. Opiskelukyky on kokonaisuus, johon sisältyvät myös opiskeluympäristö sekä opetustoiminta ja pedagogiikka. Tässä tutkimuksessa opiskelijan hyvinvointia ja voimavaroja on tarkasteltu resilienssin ja toimijuuden näkökulmista (kuva 1). Yksilön fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat yhteydessä hänen mahdollisuuksiinsa suo-



**Opiskelukyky on kokonaisuus, johon sisältyvät myös opiskelu-
ympäristö sekä opetus-
toiminta ja pedagogiikka.**



Kuva 1. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys (Kasurinen 2019)

riutua opinnoista tai arjesta yleensä. Toimijuudella on yhteys itsesätelyyn ja minä-pystyvyyteen sekä kykyyn selviytyä muutostilanteissa.

Ammatillisen osaamisen kehittymisen tavoitteena on työllistyminen. Tämä edellyttää sitä, että jo opintojen aikana pohditaan opiskelun tavoitteita ja sisältöjä suhteessa omiin suunnitelmiin ja työelämän osaamistarpeisiin. Omaan osaamista ei ole mahdollista kehittää ilman, että tunnistaa työtehtävissä tarvittavat kompetenssit ja omat kehittymistarpeet suhteessa niihin.

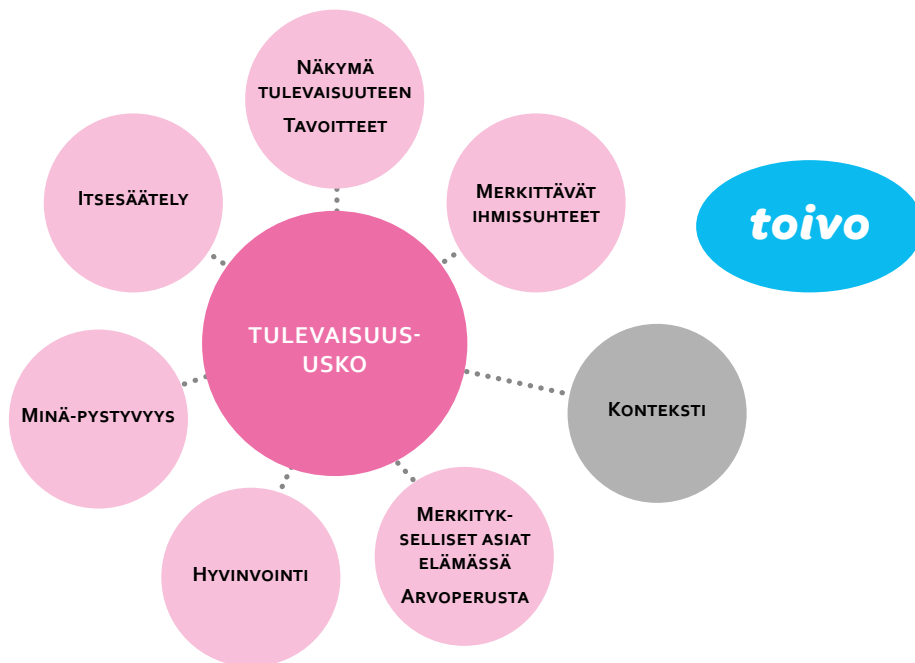
Laurean tutkimushankkeen nimeksi valittiin Opiskelijoiden hyvinvointi ja tulevaisuususkko. Hyvinvointi ja tulevaisuususkko linkittyvät vahvasti toisiinsa (Kallunki & Lehtonen 2012). Subjekttiivinen hyvinvointi voi olla yhteydessä yksilön kulttuuriin ja kontekstiin, persoonallisuuteen tai siihen, kuinka ihminen mukautuu uusiin tilanteisiin (Diener 2012). Esimerkiksi yksilöllisyyttä korostavassa kulttuurissa itsetunnolla on vahva yhteys hyvinvoinnin kokemukseen, mutta vastaavaa ei ole havaittu kollektiivisuutta korostavissa yhteisöissä (Diener 2012).

Yksilön hyvinvointi on laaja käsite, jota voidaan lähestyä toimintakyvyn tai elämänlaadun näkökulmasta. Suomalaisen koettua hyvinvointia on tutkittu selvittämällä yksilöiden sosiaalisia suhteita, turvallisuutta, elämänlaatua ja osallisuutta (Karvonen 2019). Elintason ja sosiaalisten suhteiden lisäksi pohjoismaisissa hyvinvointitutkimuksissa on tarkasteltu usein myös itsensä toteuttamisen tai mielekkään tekemisen mahdollisuutta (Kestilä, Karvonen, Parikka, Seppänen, Haapakorva & Sutela 2019).

Tässä tutkimuksessa opiskelijoiden hyvinvointia kartoitetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn viitekehyksessä. Psyykkisen oireilun lisäksi opiskelijoiden pahoinvointia lisäävät yksinäisyys ja toimeentulo-ongelmat (Kunttu ym. 2017). Yksinäisyyden kokemus voi olla hyvinvoinnin ongelmien syy tai seuraus (Saari 2016). Saari (2016) määrittelee yksinäisyyden sosiaalisten suhteiden vajavaisuutta kuvaavaksi tunnetilaksi. Tyydyttävät ihmissuhteet ovat kuitenkin fyysisen ja psyykkisen terveyden ja sitä kautta hyvinvoinnin perusta (Hiilamo 2011). Yksinäisyyden kokemus lisää riskejä sairastua masennukseen sekä vetäytymistä ihmissuhteiden ja palvelujen ulkopuolelle (Hiilamo 2011).

Taloudellinen tilanne on merkittävä hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Elinolot ja asumismuoto ovat yhteydessä opiskelijoiden kokemaan huoleen omasta taloudestaan. Nuoret, kotona asuvat opiskelijat, eivät ole vielä itsenäisesti vastuussa kaikista arkeen liittyvistä kuluista. Opiskelijoiden käsitys omasta taloudellisesta asemastaan on kaiken kaikkiaan kääntynyt negatiiviseen suuntaan 2010-luvulla. (Myllyniemi 2017, Raijas 2016.) Tähän on vaikuttanut maailmanlaajuinen talouden taantuma, joka näyttäytyi opiskelijoille huonoina työllistymismahdollisuuksina opintojen aikana ja valmistumisen jälkeen (Raijas 2016). Usko talouden paraneamiseen on vahvistunut viime vuosina. Sen sijaan vuonna 2018 julkaistun nuorisobarometrin tulosten mukaan nuoret ovat entistä enemmän huolissaan ilmastonmuutoksesta ja yleisestä turvallisuudesta (Myllyniemi & Kiilakoski 2018).

Opiskelijoiden tulevaisuususkoon vaikuttavat yksilön itseensä, ihmissuhteisiin, elinympäristöön ja yhteiskuntaan liittyvät tekijät (kuva 2). Kontekstin osalta siihen ovat yhteydessä taloudellinen tilanne, työllistymismahdollisuudet ja ilmastonmuutos (Kallunki 2016, Häkkinen & Salosuo 2016). Maailman tilanteeseen suhtautui pessimistisesti joka kolmas nuori vuonna 2017 tehdyn kyselyn tulosten mukaan (Myllyniemi & Kiilakoski 2018). Tutkimuksessa ilmeni myös, että epävarmuuden ja turvattomuuden kokemukset ovat lisääntyneet nuorten keskuudessa viimeisten kymmenen vuoden aikana (Myllyniemi & Kiilakoski 2018). Toteemi-hankkeen tutkimuksessa kontekstiin liittyviä kysymyksiä tarkasteltiin lähinnä elinolojen ja osallisuuden näkökulmista.



Kuva 2. Tulevaisuususkon osa-alueet (Kasurinen 2019)

Tulevaisuususkon on yhteydessä toivoon, joka liittyy kykyyn asettaa päämääriä elämässä. Se on myös luottamusta omaan mahdollisuuteen saavuttaa tavoitteet (Snyder 2000). Yksilön toimintakyvyllä, arvoilla ja toimijuu- della on yhteys yleiseen elämänasenteeseen (Scioli 2013). Arvot ovat kulttuurisidonnaisia ja yksilötasolla myös melko pysyviä. Ne oh- jaavat yksilöä valintatilanteissa (Brown 1994, Jaari 2004, 105) ja vaikuttavat siten myös koulutus- ja urasuunnitteluun. Nuorten muut- tuneet käsitykset hyvästä elämästä ja muu- tokset arvoissa ohjaavat nuoria tekemään valintoja ja suunnittelemaan elämänsä siten, että he tavoittelevat mieluummin henkisiä ja kokemuksellisia arvoja kuin taloudellista vaurautta (Häkkinen & Salasuo 2016).

Toiveikkaaseen elämänasenteeseen vaikuttavat tärkeät ja läheiset ihmissuhteet (Kasurinen 2018, Scioli 2013). Ne antavat Sciolin (2013) mukaan elämälle ja tekemiselle merkityksen. Ihmisille on tärkeää, että hä- nellä on elämässään merkityksellisiä ihmisiä ja että hän kokee myös itse olevansa merkityksellinen toisille ihmisille.

Yksilötasolla tunne, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä, muodostaa toivon perustan. Itsesäätely, kont- rolliuskomus, minä-pystyvyys ja yleinen asennoituminen elämässä tapahtuviin vastoinkäymisiin vaikutta- vat vahvasti tulevaisuusorientaatioon (Kasurinen 1999, Nurmi & Salmela-Aro 2002, Pölkki, Hämäläinen & Vornanen 2018). Tulevaisuusodotukset ennustavat yksilön toimintaa siten, että ne vaikuttavat myös koulutus- ja urasuunnitelmiin (Nurmi & Salmela-Aro 2002, Pölkki ym. 2018).

Seuraavissa luvuissa tarkastellaan tutkimuksen kannalta keskeisiä käsitteitä: resilienssiä ja toimijuutta sekä urasuunnittelu- ja työllistymistaitoja.

2.1 RESILIENSSI JA TOIMIJUUS

Resilienssi ja toimijuus ovat käsitteitä, jotka sisältävät yhteisiä elementtejä. Poijulan (2018) mukaan resi- lienssi on sopeutumista vaativiin tilanteisiin ja kykyä palautua vastoinkäymisistä. Vahvaan toimijuuteen liite- tään vastaavasti selviytyminen elämässä ja työuralla eteen tulevissa muutostilanteissa. Työelämä edellyttää mukautuvuutta, kykyä sopeutua ja reagoida muutoksiin sekä tunnistaa, mihin suuntaan työelämä on menos- sa ja minkälaista osaamista tarvitaan tulevaisuudessa (Savickas, Nota, Rossier, Dauwalder, Duarte, Guichard & van Vianen 2009). Toimijuus on siten kyvykkyyttä ohjata omaa elämää ja uraa (Lent, Brown & Hacket 2002).

Resilienssi ilmenee yksilötasolla mm. optimismina, aktiivisuutena, itsetuntemuksena, minä-pystyvyvy- tenä, itsesäätelynä ja autonomisena toimintana sekä henkisytenä (Bimrose & Hearne 2012, McLarnon & Rothstein 2013, Poijula 2018). Nämä ovat myös tulevaisuususkon osatekijöitä, joten voidaan väittää, että toiveikkaus elämässä perustuu vahvaan resilienssiin. Toisaalta siihen liittyy myös kielteisten tuntemusten hallinta, sillä toivon ylläpitäminen ja positiivisuuden tavoittelu ovat resilienssin perusta (Leutenberg & Liptak 2011, Poijula 2018).



Tulevaisuususkon on yhteydessä toivoon, joka liittyy kykyyn asettaa päämääriä elämässä.



**Toiveikkaus elämässä
perustuu vahvaan
resilienssiin.**

Poijulan (2018, 124) mukaan ”resilienssi on kokonaisuuden näkemistä, oleelliseen ja positiiviseen keskittymistä ja priorisointia yhdistettynä tunneälykkyyteen ja sosiaalisiin taitoihin”. Resilienssi on siten sosiaalista toimintakykyä, joka tarkoittaa myös vastuunottoa omista reaktioista ja käyttäytymisestä haasteellisissa elämän vaiheissa. Sosiaalinen toimintakyky on edellytyksenä arjessa selviytymiselle sekä tavoitteiden asettamiselle ja saavuttamiselle (Kannasoja 2013). Se on yhteydessä osallisuuden kokemukseen sekä taitoon toimia yhteiskunnan jäsenenä (Kannasoja 2013). Koska resilientti ihminen pystyy säätelemään reagointiaan ja toimi-

maan joustavasti esimerkiksi stressitilanteissa (McLarnon & Rothstein 2013, Poijula 2018), on resilienssi yhteydessä yksilön hyvinvointiin ja psyykkiseen toimintakykyyn.

Ihmisen käyttäytyminen näyttyy resilienttinä, kun hän uskoo saavuttavansa tavoitteensa ja pyrkii määrätietoisesti asettamiinsa päämääriin (McLarnon & Rothstein 2013). Minä-pystyvyys linkittyy siten vahvasti molempiin käsitteisiin: resilienssiin ja toimijuuteen (agency). Toimijuudella tarkoitetaan yksilön kykyä rakentaa omaa elämänuraansa siten, että hän pystyy suunnittelemaan ja tekemään tietoisia päätöksiä valintatilanteissa (Amundson 2009). Vanhalakka-Ruohon (2015) mukaan on kyse elämänsuunnan muuttamisesta, joiden perustana ovat kognitiiviset ja reflektiiviset prosessit (Bandura 2001). Minä-pystyvyys on yhteydessä yksilön valmiuteen ponnistella elämässä eteen tulevilla haastavilla tilanteilla (Bandura 2001). Tällaisia ovat elämänsuunnan muutos- ja siirtymävaiheet, jolloin yksilö hakee suuntaa elämässään ja urallaan.

Minä-pystyvyyden kehittymiseen vaikuttavat aiemmat oppimiskokemukset ja saavutukset sekä koettu sosiaalinen tuki (Bandura 2001, Lent, Brown & Hackett 2002). Minä-pystyvyyssuhteet toimivat yksilön elämässä kognitiivisina, motivaationaalisina ja tunteisiin sitoutuneina vaikuttajina – toimintaa edistävänä tai haittaavana (Bandura 2001).

Toimijuus on Banduran (2001) mukaan yhteydessä yksilön kykyyn toimia ennakoivasti ja intentionaalisesti. Kaikki toimijuuteen liitettävät elementit mahdollistavat sen, että yksilö pystyy aktiivisesti suunnittelemaan ja toteuttamaan omia suunnitelmiaan elämän ja uran suhteen (Lent & Brown 2013). Hän suhteuttaa omia tavoitteitaan tarjolla oleviin mahdollisuuksiin ja elinympäristöönsä. Toimijuus on siten yhteydessä yksilön sisäisiin uskomus- ja tavoiterakenteisiin, mutta siihen liittyy samalla vahvasti yksilön ja ympäristön vuorovaikutus (Lent & Brown 2013). Se on mukautuvuutta sekä halua ja kykyä reagoida tarjolla oleviin mahdollisuuksiin (Fugate, Kinicki & Ashforth 2004). Tämä edellyttää sitä, että yksilö on kiinnostunut yhteiskunnan, talouden ja työelämän tapahtumista ja pystyy tunnistamaan niiden vaikutukset omaan tilanteeseensa.

Resilienssi ja toimintakyky sekä toimijuus ovat lähtökohtana, että yksilöt voivat suunnitella koulutus- ja työuransa. Seuraavassa tarkastellaan urasuunnittelu- ja työllistymistaitoihin liittyviä tekijöitä.

2.2 URASUUNNITTELU- JA TYÖLLISTYMISTAITOJEN

Tämän päivän työelämä edellyttää mukautuvuutta, taitoa sopeutua ja reagoida muutoksiin sekä tunnistaa, mihin suuntaan työelämä on menossa ja minkälaista osaamista tarvitaan tulevaisuudessa (Savickas, Nota, Rossier, Dauwalder, Duarte, Guichard & van Vianen 2009). Kyky mukautua yhteiskunnassa ja työelämässä tapahtuviin muutoksiin sekä teknologiseen kehitykseen muodostaa olennaisen osan yksilön urasuunnittelutaitoja. Baumanin (2007) mukaan nyky-yhteiskunnassa vallitseva epäjatkuvuus ja ennakoimattomuus edellyttävät yksilöiltä valmiutta kohdata haasteita, joita ei ole aiemmin esiintynyt ja joiden takia elämää on pyrittävä rakentamaan aivan uudella tavalla. Työuraa ei voi suunnitella pitkällä tähtäimellä, vaan koulutus- ja työskentelyjaksot voivat muodostaa peräkkäisiä jaksoja ja projekteja, joiden hallitseminen edellyttää joustavuutta ja mukautuvuutta (Bauman 2007, Savickas ym. 2009).

Sosiokulttuurinen konteksti ja historiallinen aika vaikuttavat yksilön toimintaan ja elämänkulkuun sekä tarjolla oleviin koulutus- ja työllistymismahdollisuuksiin (Elder 1994, Savickas 2005). Uraan liittyvä suunnittelu ja päätöksenteko nähdään nykypäivänä valintojen ja suunnanottojen jatkumona erilaisissa muutos- ja siirtymävaiheissa (Savickas 2005, Vanhalakka 2015). Bimrosen ja Hearnen (2012) mukaan uraan liittyvä resilienssi tarkoittaa kykyä selviytyä eteen tulevissa muutostilanteissa, kun taas mukautuvuus on proaktiivista toimintaa.

Uramukautuvuuteen liitetään viisi ulottuvuutta: asennoituminen (concern), tunnistaminen (control), perspektiivin laajentaminen (curiosity), sitoutuminen (commitment) ja usko itseen ja omiin mahdollisuuksiin (confidence) (Savickas & Porfeli 2012). Edellä luetellut ulottuvuudet liittyvät yleiseen elämänasenteeseen ja yksilön kykyyn tarkastella laaja-alaisesti tarjolla olevia koulutus- ja uramahdollisuuksia. Toisaalta urasuunnitteluun liittyy minä-pystyvyys, usko omiin mahdollisuuksiin saavuttaa itselle asetetut tavoitteet.

Muutokset taloudessa ja työelämässä ovat aiheuttaneet sen, että yksilön inhimillisestä ja sosiaalisesta pääomasta on tullut merkittäviä tekijöitä (Kasurinen & Heiskanen 2017, McQuaid & Lindsay 2005). Sosiaalinen pääoma on henkilön taitoa toimia sosiaalisissa tilanteissa (Bourdieu 1986). Sosiaalinen pääoma yhdistetään myös elämäntien ja kontekstin tarjoamiin reunaehtoihin, joita ovat sosiaalisten verkostojen ja sukupuolijärjestelmien määrittämät odotukset ja toimintamallit ja joista syntyvät usein puitteet henkilökohtaisille valinnoille (McQuaid ja Lindsay 2005, Pohjola 2001). Toimijuutta ja resilienssiä on, kokeeko yksilö olevansa menneisyytensä ja historiansa sekä elämäntilanteensa vanki vai näkeekö hän muutoksessa mahdollisuuden (Kasurinen 2013, Roos 1998).

Inhimillinen pääoma viittaa yksilön osaamiseen, tietoihin ja taitoihin sekä kykyyn hyödyntää aiemmin opittuja asioita (Davidsson & Honig 2003). Edellä mainittujen lisäksi on tärkeää nostaa esiin urapääoma (career capital), joka muodostuu mm. yksilön persoonallisuudenpiirteistä, tiedoista ja taidoista, ammatillisesta osaamisesta ja taidoista sekä elämän aikana syntyneistä verkostoista (Lamb & Sutherland 2010, Launikari 2019).



**Näkeekö yksilö
muutoksessa
mahdollisuuden.**

Yksilö on aktiivinen toimija omien urasuunnitelmien rakentamisessa ja toteuttamisessa (Lent, Brown & Hacket 2002). Urasuunnittelutaitojen merkitys on korostunut tietoyhteiskunnassa, jossa epälineaariset ja kirjavat urapolut ovat yleistyneet (Sultana 2012). Urasuunnittelutaidoilla tarkoitetaan taitoa kerätä ja analysoida sekä tehdä synteesejä ja järjestää itseän, koulutukseen ja ammatteihin liittyvää tietoa (Sultana 2013). Lisäksi niihin liittyy kyky soveltaa tätä tietoa ja tehdä päätöksiä erilaisissa siirtymävaiheissa (Sultana 2009, 2012). Ura- ja elämänsuunnittelun edellyttämät kompetenssit ovat yhteydessä elämisen taitoihin yleensä sekä yksilölliseen ja sosiaaliseen oppimiseen, muutostilanteissa toimimiseen ja työnhakutaitoihin (Sultana 2012).

Urasuunnitteluun liittyviä kompetensseja ovat tiedonhakutaidot, hyvä itsetuntemus sekä kyky arvioida omia vahvuuksia ja osaamista. Elämän- ja työuran rakentaminen on suuntautumista, suunnittelua, valitsemista ja päätöksentekoa sekä sovittautumista kulloinkin vallitsevaan tilanteeseen. Suunnittelu perustuu vahvasti itsetuntemukseen, kykyyn tunnistaa, mistä omat arvot ja periaatteet kumpuavat (vrt. Berger & Luckmann 1996, Peavy 1997). Tällainen itsetuntemus tarkoittaa myös sitä, että yksilö tunnistaa omat toimintamallinsa erilaisissa tilanteissa.

Urasuunnittelutaitoa ja itsetuntemusta on sekä, miten hyvin yksilö tuntee omat luonteenpiirteensä, kiinnostuksensa, taitonsa ja osaamisensa (Niles 2011). Hyvä itsetuntemus sekä itsearviointi- ja reflektioidot auttavat yksilöä tunnistamaan omat rajoituksensa ja vahvuutensa suhteessa koulutuksen ja työelämän vaatimuksiin (Sultana 2012). Lerkkasen (2011) mukaan koulutukseen ja uraan liittyvää päätöksentekoa hankaloittaa, jos yksilön on vaikea hahmottaa omia mahdollisuuksiaan. Tällöin käsitys itsestä ja omasta osaamisesta ei ole vielä selkiytynyt. Valintaan sitoutuminen voi olla vaikeaa tilanteessa, jossa yksilöllä on useita samanarvoisia vaihtoehtoja, joista valita. Kolmas haittaava tekijä on ulkoinen vaikeus, joka voi syntyä epävarmoista työllistymisnäkyistä, huonosta taloustilanteesta yhteiskunnassa tai läheisten mielipiteistä, jotka eroavat yksilön omista toiveista (Kasurinen 2017, Lerkkänen 2011).

Urasuunnittelun tavoitteena on viime kädessä työllistyä alalle, jonka yksilö on asettanut tavoitteekseen. Työllistyvyyteen ja työllistymiseen vaikuttaa monia seikkoja, jotka voidaan jakaa yksilöllisiin ja ulkoiisiin tekijöihin (Kasurinen 2013, McQuaid ja Lindsay 2005). Yksilöllisiä tekijöitä ovat esimerkiksi monet sellaiset taidot, joita pidetään yleisinä työelämätaitoina. Edellä mainittujen lisäksi yksilöllisiä työllistyvyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa motivaatio ja halu tehdä töitä, kyky ymmärtää omien tekojen seuraukset sekä vastuullisuus ja kyky itsesääteilyyn. Myös terveys ja yleinen hyvinvointi sekä joustavuus ammatillisen ja maantieteellisen liikkuvuuden suhteen ovat työllistymiseen vaikuttavia yksilöllisiä tekijöitä (Kasurinen 2013, McQuaid ja Lindsay 2005).

Henkilökohtaiset olosuhteet ja käytettävissä olevat resurssit vaikuttavat työllistymiseen ja/tai mahdollisuuteen hakeutua koulutukseen (Kasurinen 2013, McQuaid ja Lindsay 2005). Perhe ja asuminen sekä työmatkojen kulkemiseen tarvittava joukkoliikenne tai muu vaihtoehto ovat elämänpiiriä, jonka merkitys on ammatillisessa päätöksenteossa merkittävä. Vanhalakka-Ruohon (2007) mukaan läheisten ja ystävien sosiaalinen tuki, joka voi olla emotionaalista, arvostuksen osoitusta, tiedon tarjoamista tai muuta apua, on parhaimmillaan merkittävä voimavara yksilön tehdessä uraansa liittyviä päätöksiä.

Työllistyvyyden kannalta ulkoisia tekijöitä ovat talouden ja työelämän tilanne, joka vaikuttaa paikallisella, alueellisella ja globaalilla tasolla (McQuaid ja Lindsay 2005). Työvoiman tarpeen muutokset voivat olla alakohdaisia tai yleisiä alhaisen työllisyyden aikoja, jotka ovat seurausta maailmanlaajuisesta tai paikallisemmasta taloudellisesta tilanteesta. Ulkoisia tekijöitä ovat myös yhteiskunnassa ja työelämässä vallitsevat arvostukset ja asenteet, jotka voivat vaikeuttaa maahanmuuttajan, erilaista etnistä taustaa edustavan, iäkkään tai vajaa-työkykyisen henkilön työllistymistä (Kasurinen 2013).

LOPUKSI

Olosuhteet, elämäntilanne ja ihmissuhteet vaikuttavat myös opiskelijoiden opintojen sujumiseen ja työllistymiseen valmistumisen jälkeen. Hansenin (2001) mukaan nyky-yhteiskunnassa tulevaisuudensuunnittelu on integrointia, jossa otetaan huomioon kaikki elämän osa-alueet. Opiskelua ja työtä tarkastellaan suhteessa muihin elämän rooleihin tai osana elämää. Mahdollisuuksien rakenteet ja rajoitukset muotoutuvat ympäröivän yhteiskunnan kulloisestakin tilanteesta. Urasuunnittelu ja työllistyminen sekä opiskelukyky ovat yhteydessä opiskelijan toimintakykyyn ja toimijuuteen, mistä johtuen näitä kaikkia osa-alueita tarkastellaan tässä tutkimuksessa.

3. Tutkimuksen tavoitteet ja toteutus

Helena Kasurinen, Arto Saloranta & Saara Gröhn

Hankkeen onnistumisen kannalta oli aivan keskeistä varmistaa, että toteutettava kysely olisi laajuudeltaan ja sisällöltään asetettujen tavoitteiden mukainen. Aikataulu vaikutti siihen, että käyttöön tarvittiin tekniikka, joka helpottaisi tulosten käsittelyä mahdollisimman paljon. ZEF-arviointityökalu pystyi pääosin vastaamaan niihin tarpeisiin, jotka kyselyä suunniteltaessa määriteltiin. Toisaalta valittu ZEF-arviointityökalu mahdollisti myös kerätyn datan käsittelyn SPSS-ajoina, mihin sitten myöhemmin päädyttiin tarkentamaan saatuja tuloksia. Tässä luvussa kuvataan kyselyn suunnittelua ja toteutusta.

3.1 TUTKIMUKSEN SUUNNITTELU JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Kun Laurea-ammattikorkeakoulussa harkittiin osallistumista opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaan Toteemi-hankkeeseen, oli keskeinen motivaatio osallistumiselle mahdollisuus selvittää opiskelijoiden hyvinvoinnin yhteyttä opinnoissa menestymiseen. Yleisellä tasolla ja valtakunnallisten laajojen tutkimusten perusteella tiedettiin, että hyvinvoinnin merkitys yksilön toimintakykyyn on merkittävä. Laurean osatoteutuksessa halusimme sitoa hyvinvoinnin uudella tavalla opiskelun kannalta keskeisiin teemoihin, joita esiteltiin edellisessä luvussa. Opiskelijoille tehtävän kyselyn suunnittelu aloitettiin syksyllä 2017 perehtymällä valittuihin teemoihin liittyvään kotimaiseen ja kansainväliseen kirjallisuuteen. Valitut tutkimukset käsittelivät erityisesti työllistyvyyttä, toimijuutta, hyvinvointia, urasuunnittelua ja resilienssiä.



Hankkeen olennaisin tavoite oli tuoda korkeakouluissa ohjaustyötä tekevien käyttöön uudenlainen työtapa.

Hankkeen olennaisin tavoite oli tuoda korkeakouluissa ohjaustyötä tekevien käyttöön uudenlainen työtapa. Sen tähden Laureassa tiedonhaun lisäksi käynnistettiin yhteiset kehittämistoimenpiteet, joihin osallistui ohjaus- ja opetustyötä tekeviä toimijoita. Kyselyä suunniteltaessa haluttiin tietoa sen teemoista ohjaustyötä tekevilä. Heille tehtiin myös erillinen kysely ohjauksen toteutumisesta. Tätä kyselyä hyödynnettiin sekä korkeakoulun ohjauksen kehittämisessä että hankkeen kyselyn suunnittelussa.

Jotta suunnitelmissa olevan työvälineen käytön kokeilu onnistuisi mahdollisimman hyvin, haluttiin mukaan opettajatutoreita jo kyselyn suunnitteluvaiheessa. He osallistuivat järjestettyihin työpajoihin. Hankkeen kehittämistyöstä kiinnostunutta henkilöstöä kartoitettiin henkilökohtaisilla kontakteilla ja levittämällä tietoa osallistumismahdollisuudesta henkilöstön intranetin ja sähköpostien kautta. Mukaan lähteville tarjottiin pientä työaikaresurssia, mutta jälkepäin huomattiin, ettei se kuitenkaan ollut sitoutumista vahvistava tekijä. Olennaista sen sijaan oli osallistujien henkilökohtainen ja laaja kiinnostus aiheeseen ja toisaalta mahdollisuus osallistua työpajoihin muiden tehtävien ohella.

Kiinnostuneita saatiin mukaan toiminnan tarkoituksen näkökulmasta riittävä joukko. Näin voitiin jo suunnitteluvaiheessa huomioida erilaisia näkökulmia. Suunnittelutyöpajat toteutettiin siten, että niiden teemat tukivat kyselyn ja koko tutkimuksen tavoitteita. Ensimmäisessä työpajassa syyskuussa 2017 käytiin yhteisesti läpi Laurean osahankkeen tavoitteita ja alustavia työsuunnitelmia, työaikatauluja sekä eri toimijoiden rooleja hankkeessa. Toisessa työpajassa lokakuussa 2017 jatkettiin roolin täsmennystä, syvennyttiin hankkeen ydinteemoihin ja keskusteltiin ensimmäisistä kysymysversioista. Ohjaus- ja opetushenkilöstön työpajoja jatkettiin säännöllisesti alkuvuoteen 2018 saakka uusien kysymysten arvioimiseksi ja testaamiseksi. Kyselyn kehittämisen lisäksi osallistavan työskentelyn tavoitteena oli myös sitouttaa osallistujia kehitettävän kriteeristön pilotointiin.

Kyselyn ydinteemoiksi muodostuivat edellisessä luvussa kuvatun teorian mukaisesti opiskelu, toimijuus, hyvinvointi sekä urasuunnittelu- ja työllistymistäidot (Kuva 1). Ydinteemoille muodostettiin myös keskeisimmät alateemat, jotka liittyivät elämän eri osa-alueisiin, taitoihin ja osaamiseen sekä yksilön ominaisuuksiin.

3.2 KYSELYLOMAKKEEN RAKENTAMINEN

Kun alateemat olivat muotoutuneet ydinteemojen yhteyteen, aloitettiin varsinaisen kyselyn suunnittelu. Kysymysten muodostamisessa ja valinnassa käytettiin apuna jo luotettaviksi tunnistettuja kyselyjä sekä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta (esim. Jaari 2004, Kunttu ym. 2017, Kuurila 2014, Nurmikari 2017). Toteemihankkeen tarjoamana asiantuntija-apuna toimi suunnittelun alkuvaiheessa tilastotieteilijä Juhani Saari, jonka avustuksella voitiin hyödyntää THL:n ja YTHS:n tutkimuksissaan käyttämiä ja luotettaviksi tunnistettuja kysymyspatteristoja. Kyselyä tehtäessä arvioitiin koko ajan mahdollisuutta hyödyntää näitä kysymyksiä tilanteissa, joissa omassa suunnittelussa haluttiin selvittää samaa tai samankaltaista asiaa. Tällä tavalla saatiin paitsi luotettavia kysymyksiä, myös vertailuaineistoa valtakunnallisiin tutkimustuloksiin.

Jotta kyselyaineistosta voitaisiin myöhemmin tehdä tarkempia johtopäätöksiä, tarvittiin hankkeen teemoihin liittyvien kysymysten lisäksi myös vastaajien nykytilannetta kartoittavia taustakysymyksiä. Tämän vuoksi kyselyyn sisällytettiin omiksi osioikseen vastaajien perustietoja, opintojen nykytilannetta ja opiskeluhistoriaa sekä työkokemusta kartoittavien kysymysten kokonaisuudet. Taustakysymysten suunnittelussa pohdittiin myös tulosten käytettävyyttä Laurean ohjauksen kehittämisessä.

Mahdollisuus vertailla koulutusaloja tai Laurean kampuksia oli yksi potentiaalinen tutkimussuunta, vaikka tutkimuksen ensisijainen tavoite ei ollut etsiä selityksiä aloja tai kampuksia vertailemalla. Taustakysymysten

määrää kasvatti juuri varaus myöhempään jatkotutkimukseen tai jonkun kysymyksen mahdollinen tarkempi selvittely taustamuuttujien valossa.

Kysely toteutettiin ZEF-arviointityökalua käyttämällä. ZEF-arviointityökalu on internetpohjainen, soveltavan tutkimuksen tarpeisiin suunniteltu sovellus, jolla voidaan toteuttaa kyselyjä suurille vastaajamassoille. Sovellus tuottaa automaattisia ja reaaliaikaisia yhteenvetoraportteja, joita on mahdollista myös kustomoida ehtoja muuttamalla. (Ronkainen & Karjalainen 2008, 77-78.)

ZEF-arviointityökalu valikoitui kyselyn toteuttamisen välineeksi, sillä se on vastaajan kannalta toimiva käyttöliittymä, siitä saa selkeät ja visuaaliset raportit (Ronkainen & Karjalainen 2008, 105-110). Kysymyksiä karsittiin ja muokattiin Excel-taulukossa ennen kuin ne lisättiin ZEF-arviointityökaluun. Kun kysymyksiä alettiin rakentaa ZEF:n kyselylomakkeelle, huomattiin pian tarve jaotella kysymyksiä hieman eri tavoin kuin alun perin olimme pääteemojen mukaan ajatelleet. Lopullisiksi kysymysryhmiksi muodostuivat: 1) taustatiedot, 2) opiskeleminen ja oppilaitokseni, 3) toimintani arjessa, 4) hyvinvointi ja ihmisuhteet, 5) urasuunnittelu, 6) työllistyminen, 7) työllistyvyys ja 8) minä yhteiskunnan jäsenenä.

Lopullisessa kyselylomakkeessa kysymyksiä oli yhteensä 96. Kyselyssä käytettiin erilaisia kysymystyypppejä. Ne valikoituivat aina sen mukaan, mitä kullakin kysymyksellä haluttiin selvittää. Yleisimpinä kysymystyyppienä käytettiin vaihtoehto- ja monivalinta- sekä jana- ja nelikenttäkysymyksiä. Osassa kysymyksistä oli myös avoin tekstikenttä oman vastauksen tarkentamiseksi. Janakysymyksissä käytettiin skaalaa 1-5 (täysin samaa mieltä, täysin eri mieltä) ja nelikentissä 1-10 (merkitys, toteutumisen). Nelikenttäkysymysten avulla voitiin selvittää opiskelijan mielipidettä asiasta yleensä ja sitä, miten merkityksellinen asia on hänelle. Kysymykset käännettiin englanniksi, jotta olisi mahdollista saada vastauksia myös kansainvälisiltä opiskelijoilta.

Seuraavassa esitellään teemojen sisältöjä ja aihealueita, joita kyselyllä pyrittiin vastaajilta selvittämään. Kyselylomake kokonaisuudessaan löytyy liitteestä 1.

Taustatiedot

Taustatietojen osalta kysymykset liittyvät vastaajien demografisiin tekijöihin, kuten ikään, sukupuoleen, kansallisuuteen ja asumiseen sekä työssäkäyntiin. Osiossa kartoitettiin myös vastaajien opiskeluhistoriaa, kuten tietoja nykyisistä opinnoista ja niiden vaiheesta sekä aiemmista tutkinnoista. Työkokemukseen liittyvät kysymykset koskivat vastaajien työkokemuksen määrää ja laatua.

Opiskeleminen ja oppilaitokseni

Osion opiskeleminen ja oppilaitokseni kysymykset kartoittivat muun muassa vastaajien opiskelu- ja tiedonhakutaitoja, opinnoista suoriutumista sekä oppilaitoksen toimintatapoja ja -ympäristöä. Opiskelu- ja tiedonhakutaitojen osalta pidettiin keskeisenä selvittää vastaajien kykyä hakea ja yhdistellä tietoa sekä tunnistaa sen luotettavuutta. Opinnoista suoriutumisen osalta kysymykset liittyivät opintojen vaativuuteen ja opiskelutapoihin.

Oppilaitosta koskevat kysymykset käsittelivät esimerkiksi opetuksen järjestämisen tapoja, ilmapiiriä ja oppimisympäristöä, henkilöstön toimintaa, palautteenantoa sekä yhteisöllisyyttä. Vastaajilta kysyttiin myös, olivatko heidän opintonsa edenneet suunnitelmien mukaisesti. Sen jälkeen selvitettiin vielä avoimella kysymyksellä tekijöitä opintojen hidastumisen takana.

Toimintani arjessa

Toimintani arjessa osion kysymyksillä haluttiin selvittää muun muassa vastaajien toimintakykyyn ja päätöksentekoon, vastuunottoon, haasteista selviytymiseen sekä tunteiden säätelyyn liittyviä tekijöitä.

Lisäksi haluttiin selvittää, kohtaavatko vastaajat elämässään epäoikeudenmukaista kohtelua tai kokevatko he elämänsä olevan vailla tarkoitusta tai päämäärää. Osio sisälsi myös kysymyksiä, jotka käsittelivät vastaajien oma-aloitteisuutta.

Hyvinvointi ja ihmissuhteet

Osiossa hyvinvointi ja ihmissuhteet haluttiin selvittää vastaajien sosiaaliseen, fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä. Kysymykset koskivat sosiaalisissa suhteissa ja tilanteissa toimimista, muiden auttamista, luotettavia ihmissuhteita sekä kokemusta kiusaamisesta, syrjinnästä tai häirinnästä.

Vastaajien psyykkistä hyvinvointia kartoitettiin kysymyksillä, joilla selvitettiin masentuneisuuden kokemusta, stressiä, ulkopuolisuuden tunnetta ja yksinäisyyttä. Yleiseen elämänhallintaan liittyvät kysymykset käsittelivät vastaajien ajankäytön suunnittelua ja elämän eri osa-alueiden yhteensovittamista.

Urasuunnittelu

Urasuunnittelua käsittelevän kysymysoSION tavoitteena oli selvittää vastaajien urasuunnittelutaitoja, kuten tiedonhakuun, tulevaisuuden suunnitteluun ja oman osaamisen tunnistamiseen liittyviä taitoja. Tiedonhaun osalta kysymykset kartoittivat vastaajien kykyä hyödyntää eri lähteitä tiedonhaussa ja tunnistaa luotettava tieto.

Lisäksi kysymyksillä selvitettiin opintojen suunnitelmallisuutta, tekevätkö vastaajat opiskeluohjelmansa tavoitteitaan tukeviksi. Haluttiin myös tietää, ovatko opiskelijat saaneet riittävästi tietoa eri mahdollisuuksista oman oppilaitoksensa kautta. Lisäksi kysyttiin seuraavatko vastaajat yhteiskunnassa tapahtuvia muutoksia ja tunnistavatko he niiden vaikutuksen omiin suunnitelmiinsa. Oman osaamisen tunnistamista selvitettiin kysymällä vastaajien kykyä tunnistaa, määritellä ja arvioida omia vahvuuksiaan, heikkouksiaan ja osaamistaan.

Työllistyminen

Työllistymiseen liittyvät kysymykset kartoittivat vastaajien uskoa omaan työllistymiseensä. Tällä osiolla haluttiin selvittää opiskelijoiden näkymiä oman työuransa suhteen.

Työllistyvyys

Työllistyvyyteen liittyvillä kysymyksillä selvitettiin vastaajien taitoja ja ominaisuuksia, jotka voivat vaikuttaa heidän työllistymiseensä tulevaisuudessa. Kysymykset käsittelivät opiskelijoiden henkilökohtaisia ominaisuuksia, kuten luovaa ongelmanratkaisukykyä, päämäärätietoisuutta, itseluottamusta ja -varmuutta työhakutilanteissa sekä joustavuutta.

Kysymyksillä pyrittiin selvittämään myös vastaajien yleisiä työelämätaitoja, kuten sosiaalisia ja verkostoitumistaitoja sekä uusissa tilanteissa toimimista. Osiossa kysyttiin myös vastaajien itsetunnosta ja tyytyväisyydestä omaan elämään.

Minä yhteiskunnan jäsenenä

Osion minä yhteiskunnan jäsenenä kysymysten tavoitteena oli selvittää vastaajien oman asuinalueen tarjoamien työmahdollisuuksien sekä palveluiden tasoa sekä liikkumista opintoihin ja työhön. Lisäksi osion kysymyksillä kartoitettiin vastaajien mielipidettä siitä, miten he kokevat pystyvänsä vaikuttamaan omiin opintoihinsa sekä omaa oppilaitostaan ja yhteiskuntaa koskevaan päätöksentekoon.

3.3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen kysely toteutettiin tammi-maaliskuun 2018 aikana. Kyselyn ensisijainen kohderyhmä oli ammattikorkeakouluopiskelijat ja toissijainen lukioiden ja 2. asteen ammatillisten oppilaitosten opiskelijat.

Ennen kyselyn vastauslinkin toimittamista ja sen suoraan lähettämistä vastaajille, kysymyksiä testattiin Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan edustajien ja hankkeessa mukana olevien opettajatuoreiden avustuksella. Testaamisella haluttiin selvittää kysymysten toimivuutta, ajankohtaisuutta ja vastaamisen sujuvuutta. Testaus toteutettiin jakamalla testaajille julkinen linkki kyselyyn.

Tutkimukselle haettiin tutkimuslupaa viiteen eri ammattikorkeakouluun, joista kolmesta saatiin myöntävä lupa (Haaga-Helia, Laurea ja Metropolia). Tutkimus toteutettiin lähettämällä kaikille Laurea-ammattikorkeakoulun läsnä oleville opiskelijoille henkilökohtainen sähköposti, jossa oli selvitys tutkimuksesta ja ohjeet vastaamiseen. Metropolian ja Haaga-Helian osalta valittiin erikseen koulutusaloja, jotka sopivalla tavalla täydensivät koko vastaajajoukkoa. Nämä kyselyt toteutuivat kyseisten korkeakoulujen omien vastuhenkilöiden toimesta yhteistyössä hankkeen toimijoiden kanssa.

Kyselyyn vastatessa ZEF:n järjestelmä loi jokaiselle kyselylinkin avanneelle henkilökohtaisen tunnistein, mikä mahdollisti muistutukset kuitenkin vain sähköpostilla kyselyn saaneille opiskelijoille. Muistutukset lähetettiin helmi-maaliskuun aikana kolme kertaa niille vastaajille, joilla vastaaminen oli kesken tai jotka eivät olleet vastaamista vielä aloittaneet. Vastausmäärää pyrittiin lisäämään motivoimalla opettajatuoreita ja opiskelijakunta Laureamkoa, että he käyttäisivät omia mahdollisuuksiaan viestiä opiskelijoille kyselyn tärkeydestä.

Kyselyn toimittaminen henkilökohtaiseen sähköpostiin ja muistutusviestit tuottivat merkittävästi suuremman vastausprosentin verrattuna julkisen vastauslinkin jakeluun. Niiden korkeakoulujen osalta, jotka levittivät julkista vastauslinkkiä opiskelijoille, ei ole tiedossa, kuinka monta opiskelijaa viesti tavoitti. Vastaamisen keskeyttäneitä ei myöskään voitu muistuttaa kyselyn vastausten viimeistelystä.

Vastauksia saatiin luotettavuuden näkökulmasta riittävästi suomenkielisten opiskelijoiden osalta. Englanninkielisiä vastauksia tuli vähemmän kuin vieraskielisten opiskelijoiden osuus koko opiskelijajoukossa on, joten heidän vastauksensa eivät ole erikseen arvioituna niin luotettavia kuin muiden taustaryhmien erilliset vastaukset. Yleisesti voidaan todeta vastaajien edustavan koko korkeakoulun opiskelijajoukkoa varsin hyvin. Sukupuolten osalta naisten osuus vastaajissa oli hieman suurempi kuin heidän osuutensa on koko opiskelijajoukossa. Iän, koulutusalojen, opiskelutavan tai kampusten osalta voidaan sanoa vastaajajoukon edustaneen hyvin koko opiskelijajoukkoa. Vastausten määrää arvioitaessa on huomattava, että kyselyyn vastaamisen

	KYSELYLINKIN AVANNEET	KYSELYYN VASTAAMISEN ALOITTANEET	KYSELYN LOPPUUN SAAKKA VASTANNEET
Laurea-ammattikorkeakoulu	-	818	645
Metropolia Ammattikorkeakoulu	165	122	92
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu	118	102	76
YHTEENSÄ	283	1042	813

Taulukko 1. *Oppilaitokset ja kyselyyn vastanneet opiskelijat*

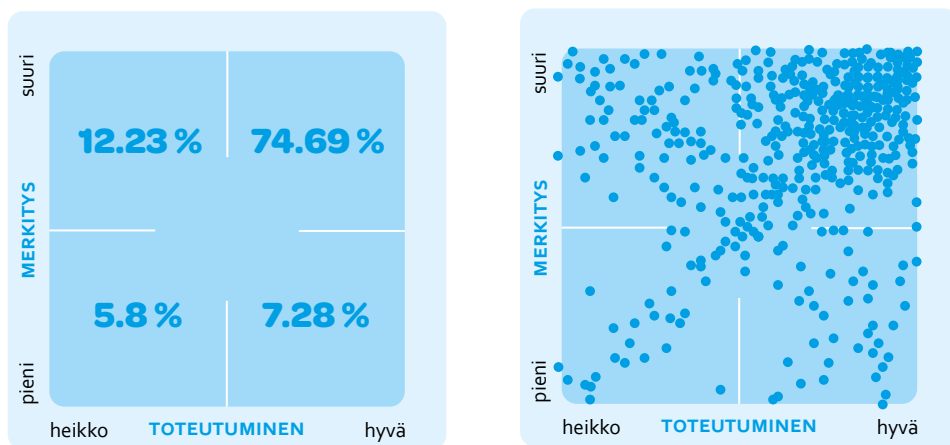
aloittaneista suurin osa vastasi kuitenkin suurimpaan osaan kysymyksistä. Vastaaminen väheni viimeisen osion kohdalla (minä yhteiskunnan jäsenenä). Kokonaisuudessaan vastaajamäärät on esitetty taulukossa 1.

Vastaamisajan päättymisen jälkeen arviointityökalussa muodostettiin raporttiryhmit, joista tulostettiin raportit pistepilvi- ja prosenttijakaumina sekä tulosten keskiarvopisteet. Käytimme vain absoluuttisia tuloksia kuvaavia raportteja, koska niiden antama näkyvä tilanteesta sopi paremmin kuvaamaan arvoja kunkin kysymyksen kohdalla.

Kuvan 3 vasemmanpuoleinen nelikenttä prosentteina osoittaa selkeästi vastaajien olleen sitä mieltä, että kysytty asia on toteutunut hyvin ja se on ollut heille merkityksellinen. Tuloksesta voidaan vetää johtopäätös, että asiaa on pidettävä korkeakoulun toiminnan kannalta tärkeänä ja vaikka siinä tunnutaan onnistuneen, on siihen syytä jatkuvasti kiinnittää huomiota.

Oikeanpuoleinen pistepilvi kuvaa jokaisen vastaajan yksittäisen vastauksen. Pistepilvestä voi nähdä, miten vahvasti vastaukset keskittyvät oikeaan ylänurkkaan. Kiinnostavaa on aina tarkastella myös vasenta yläneljänestä, koska sieltä löytyvät ne vastaajat, joiden mielestä heille merkityksellisessä asiassa on epäonnistuttu. Alaosan vastaukset kertovat opiskelijoista, joille asia ylipäättään on vähemmän tai kokonaan merkitykseton. Kysymykset, joissa vastaukset painottuvat vasemmalle, kertovat erityisesti siitä, ettei toiminta ole onnistunut, olipa sen merkitys opiskelijalle millainen tahansa.

Nelikentän hyöty perinteiseen janaan tulee näkyviin juuri siinä, että janakysymysten vastaaja vain toteaa mielipiteensä asiaan ilman, että hän millään tavalla arvioi sen tärkeyttä itselleen. Ratkaisevaa tutkimustulosten kannalta on kyselyn opiskelijalle tarjoama mahdollisuus arvioida asioita vain omasta näkökulmastaan. Pistepilvikuvat mahdollistivat myös visuaalisen vertailun pienten vastaajajoukkojen ja koko aineiston välillä. Usein pisteiden hahmo oli molemmissa otoksissa samankaltainen, mistä saattoi päätellä pienenkin joukon ajatelleen asiasta samalla tavalla kuin pääaineisto. Näin tapahtui usein, vaikka pieni vastaajajoukko oli taustamuuttujien perusteella hyvin erityinen.



Kuva 3. Tulosten esittäminen ZEF-aineistosta

Visuaalisten ZEF-raporttien lisäksi aineistoa analysoitiin SPSS-ohjelmalla, mikä mahdollisti vastausten ja muuttujien laajemman tarkastelun sekä eri tekijöiden yhteyksien tunnistamisen. Seuraavissa luvuissa esitellään tuloksia sekä yleisesti että tutkimuksen kannalta keskeisiin teemoihin paneutuen.

4. Tutkimuksen tulokset

Helena Kasurinen, Arto Saloranta & Saara Gröhn

Tässä luvussa esitellään kyselyn tuloksia. Koska tutkimushankkeemme keskittyi nimensä mukaisesti opiskelijoiden hyvinvointiin ja tulevaisuuskatoon, paneudutaan tässä luvussa enemmän edellä mainittuihin tekijöihin ja niiden vaikutukseen opiskeluun. Muilta osin tulokset esitellään pääpiirteissään. Ensin käydään läpi keskeisimmät tulokset ZEF-raporttien pohjalta. Sen jälkeen keskitytään opintojen etenemiseen vaikuttaviin tekijöihin. Lisäksi tarkastellaan tulevaisuuskon yhteyttä taustamuuttujiin.

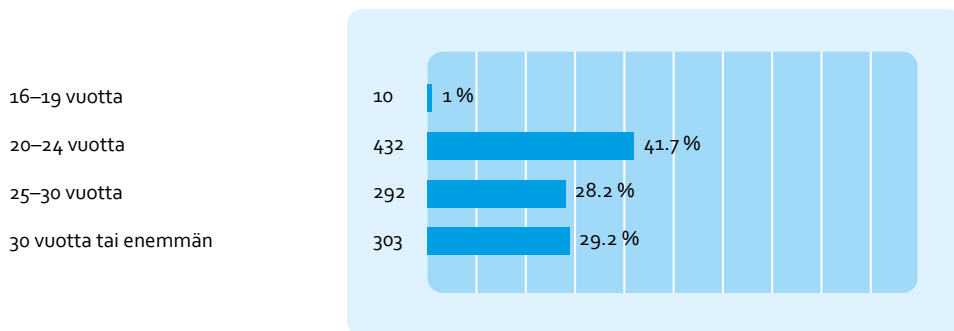
Keskeisimmistä muuttujista, joiden avulla tutkittiin opiskelijoiden hyvinvointia, toimijuutta sekä urasuunnittelua ja työllistymistä, tehtiin faktorianalyysit. Niiden avulla haluttiin selvittää, miten hyvin kyseiset muuttujat kohdentuvat suunniteltuihin teemoihin. Faktorianalyysien tulokset löytyvät liitteestä 2.

Selkeästi hyvinvointia ja toimijuutta mittaavien kysymysten osalta muuttujat latautuivat oletusteorian mukaisesti. Lisäksi syntyi kaksi faktoria, joiden muuttujien aiheena olivat sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet. Työllistymistä ja urasuunnittelua mittaavien muuttujien osalta faktorit jakautuivat neljään osaan siten, että työllistymis- ja työelämätaitoja sekä urasuunnittelua ja työllistymistä käsittelevät kysymykset latautuivat erikseen omiksi faktoreikseen (Liite 3).

4.1 TAUSTATIEDOT

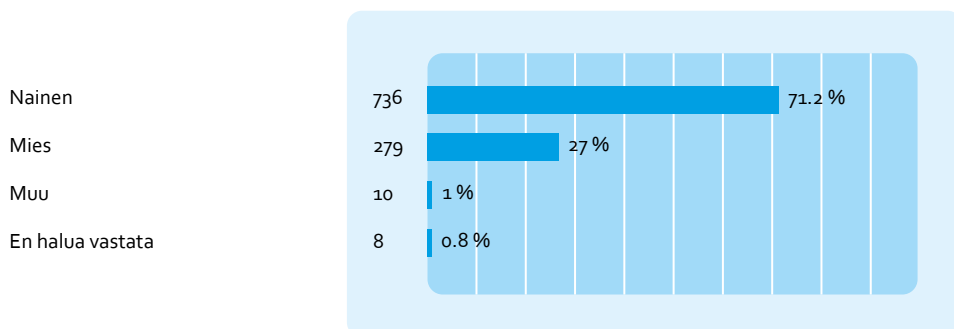
Taustatiedoissa käsiteltiin iän, sukupuolen ja koulutusalan lisäksi opiskelijoiden koulutus- ja työhistoriaa sekä asumiseen liittyviä olosuhteita.

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista hieman yli 40 prosenttia oli alle 24-vuotiaita. Ikäluokissa 25–30 ja 30 vuotta tai enemmän oli vastaajista lähes 30 prosenttia molemmissa ryhmissä. (Kuva 4.)



Kuva 4. Opiskelijoiden ikäjakauma (N = 1039)

Noin 70 prosenttia oli naisia, miesten osuuden ollessa hieman alle 30 prosenttia (Kuva 5). Tämä selittyy sillä, että suurin osa kyselyyn osallistuneista opiskeli naisvaltaisella alalla. Vahvasti miesvaltaisia koulutusohjelmia edustivat yhden mukana olleen oppilaitoksen tekniikan koulutusalat. Kyselyssä annettiin mahdollisuus vastata sukupuoleksi muu, jonka yksi prosentti valitsi vaihtoehdoksi. Hieman alle prosentti ei halunnut vastata kysymykseen.



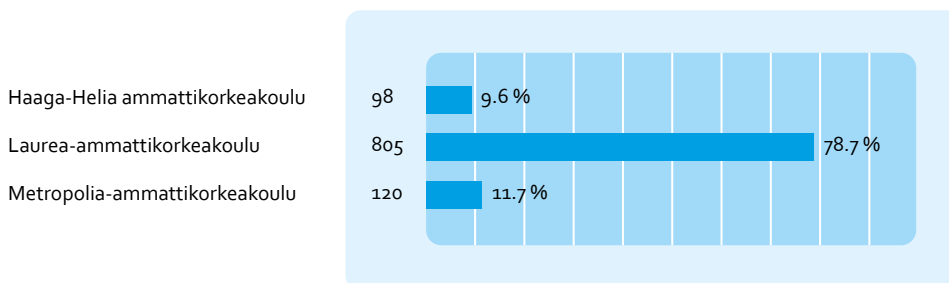
Kuva 5. Opiskelijoiden vastaukset kysymykseen sukupuolesta (N = 1036)

Opiskelijoista lähes 94 prosenttia ilmoitti kansallisuudekseen suomi. Muun vaihtoehdon kohdalla vastaajia pyydettiin kertomaan, mikä heidän kansallisuutensa oli. Vaihtoehtoja oli lähes 30, joista yhdeksän oli nepalilaisia sekä seitsemän venäläisiä ja saman verran vietnamilaisia. Muita kansallisuuksia edustivat yksittäiset vastaajat.

Hieman yli 30 prosenttia opiskelijoista ilmoitti asuinpaikkakunnakseen Helsingin, lähes 23 prosenttia Espoon ja reilu 17 prosenttia Vantaan. Loput vastaajista ilmoitti asuvansa muilla kampuspaikkakunnilla tai jossakin muualla, jolloin he saivat ilmoittaa paikkakunnan avoimeen tilaan.

Hieman yli 40 prosenttia opiskelijoista ilmoitti asuvansa puolison kanssa. Yksin asuvia oli noin 27 prosenttia ja kimppekämpässä tai yhteistaloudessa asuvia noin 12 prosenttia. Muita asumismuotoja oli asuminen perheen kanssa tai vanhempien tai sukulaisten luona. Vajaa puoli prosenttia ilmoitti olevansa vailla vakituista asuntoa.

Laurealaisten vastaajien osuus oli lähes 80 prosenttia (Kuva 6). Metropoliasta vastaajia oli hieman alle 12 prosenttia ja Haaga-Heliasta vajaa 10 prosenttia. Metropolian ja Haaga-Helian alhaisemmat vastaajamäärät selittyvät sillä, että heille kyselyä jaettiin huomattavasti pienemmälle otannalle tietohallinnon ja koulutus-suunnittelijoiden toimesta, kun taas laurealaisille lähetettiin kyselykutsu suoraan sähköposteihin.



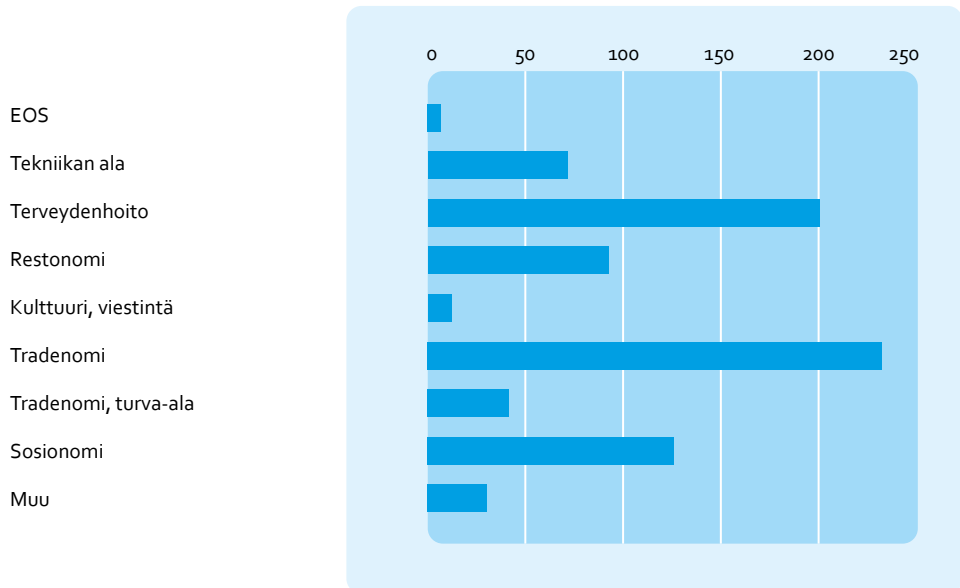
Kuva 6. Vastaajat oppilaitoksittain (N = 1025)

Koska laurealaisten opiskelijoiden vastaajamäärä oli korkea suhteessa muihin, kyselyn vastaajien kotikamukset painottuivat Laurean kampuksille. Laurealaisista vastaajista hieman yli 25 prosenttia ilmoitti kotikampukseksi Leppävaaran, lähes 25 prosenttia Tikkurilan ja hieman alle 14 prosenttia Otaniemen. Laurean muun kampuksen (Porvoo, Lohja ja Hyvinkää) ilmoitti kotikampukseksi yhteensä hieman yli 20 prosenttia. Loput vastaajat jakautuivat melko tasaisesti Metropolian ja Haaga-Helian eri kampuksille.

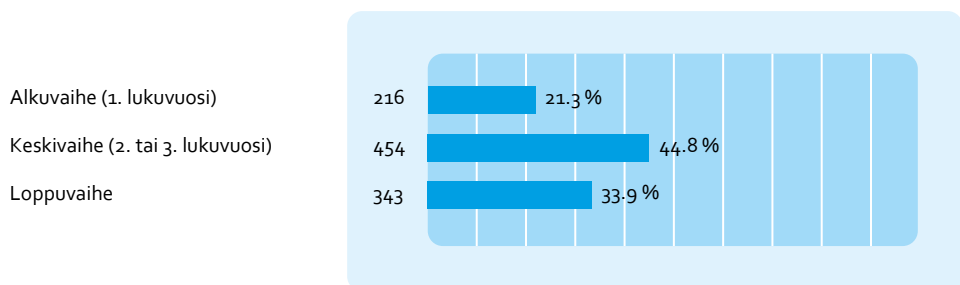
Koulutusohjelman selvittäminen osoittautui ongelmalliseksi, sillä ammattikorkeakouluilla oli erilaisia nimityksiä samantyyillisille opinnoille. Tästä syystä luettelimme kyselylomakkeessa kaikki vaihtoehdot, joita oli tarjolla kolmessa tutkimukseen osallistuneessa ammattikorkeakoulussa. Analyysia varten koulutusohjelmat luokiteltiin vastausten perusteella seitsemään koulutusalaan. Lisäksi muodostettiin luokka muu (3,6 %), johon sisällytettiin kaikkein pienimmät alat tässä otoksessa (Kuva 7).

Tekniikan alan opiskelijoita oli vain yhdessä ammattikorkeakoulussa (8,7 %). Suurimman ryhmän muodostivat liiketalouden opiskelijat (28,7 %). Lähes yhtä monta vastaajaa oli terveydenhoitoalan opiskelijoiden ryhmässä (24,8 %), johon sisällytettiin vastaajat sairaanhoitajaopiskelijoista fysioterapeutteihin. Seuraavaksi suurimmat koulutusalat olivat sosionomi (15,6 %) ja restonomi (11,4 %). Ainoastaan Laurea-ammattikorkeakoulussa voi opiskella turva-alaa, jota opiskelevista kyselyyn vastasi 40 eli viisi prosenttia kaikista vastaajista. Pienen luokan muodostivat myös kulttuuri- ja viestintäalan opiskelijat, joita kyselyyn osallistui 11 (1,4 %).

Tarkemmalla luokituksella osoittautui, että koulutusohjelmista yli sadan vastaajan rajan ylittivät liiketalouden tradenomit, sairaanhoitajat ja sosionomit. Yli viidenkymmenen vastaajan otos saatiin matkailu- ja palveluliiketoiminnan restonomeilta, terveydenhoitajilta sekä tietojenkäsittelyn tradenomeilta. Muilla koulutusaloilla vastaajaotokset jäivät alle viidenkymmenen.

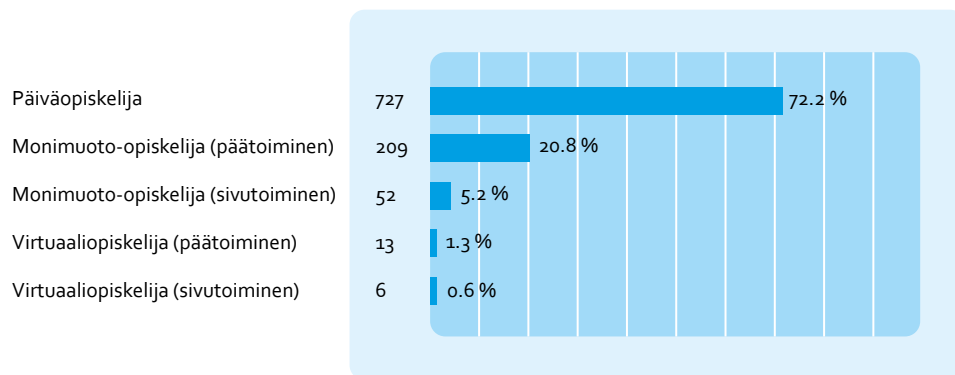


Kuva 7. Vastaajat koulutusaloittain (N = 1008)

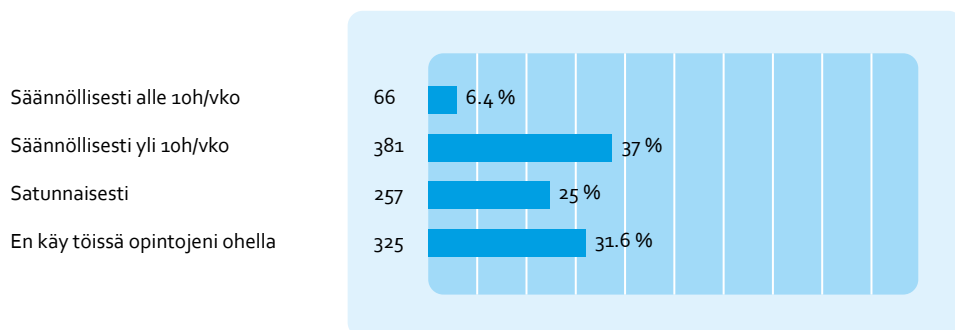


Kuva 8. Opiskelijoiden opintojen vaihe (N = 1014)

Opiskelijoista hieman yli 20 prosenttia oli opintojensa alkuvaiheessa, lähes 45 prosenttia keskivaiheessa ja miltei 34 prosenttia loppuvaiheessa (Kuva 8). Opiskelijoista yli 70 prosenttia ilmoitti olevansa päiväopiskelija. Pää- tai sivutoimisia monimuoto-opiskelijoita oli vastaajista 26 prosenttia. Hieman alle 2 prosenttia ilmoitti olevansa pää- tai sivutoiminen verkko-opiskelija. (Kuva 9.)



Kuva 9. Vastaajien opiskelumuoto ammattikorkeakoulun perustutkinto-opiskelijana (N = 1012)



Kuva 10. Työskentely opintojen ohella (N = 1030)

Opiskelijoista yli 43 prosenttia ilmoitti työskentelevänsä opintojensa ohella säännöllisesti alle tai yli 10 tuntia viikossa. Satunnaisesti työskenteli neljäsosa vastaajista. Vaikka työssäkäyvien osuus on kaiken kaikkiaan suuri, yli 30 prosenttia ilmoitti, ettei käy opintojensa ohella töissä lainkaan.

Lähes kaikilla opiskelijoilla oli työkokemusta, ja yli 76 prosenttia oli ollut töissä yli kolme vuotta. Alle kolme vuotta työkokemusta oli vajaalla 23 prosentilla. Vain hieman yli prosentti opiskelijoista ilmoitti, ettei heillä ole lainkaan työkokemusta.

Lisäksi halusimme tietää, miten vastaajien työkokemus liittyi heidän valitsemaansa koulutusalaan. Lähes 30 prosentilla opiskelijoista oli nykyistä ja/tai aiempaa koulutusta vastaavaa työkokemusta. Samoin lähes 30 prosenttia ilmoitti, ettei heillä ole omaa nykyistä tai aiempia koulutuksia vastaavaa työkokemusta. Lähes 25 prosentilla oli työkokemusta useilta eri aloilta.

Aiemmista suoritetuista tutkinnoista lukio ja ammatillinen koulutus muodostivat suurimman osan. Lisäksi hieman yli 10 prosentilla opiskelijoista oli alempi korkeakoulututkinto. Ylemmän korkeakoulututkinnon ilmoitti suorittaneensa hieman yli 3 prosenttia. Korkeakoulututkintoja oli suoritettu sekä ammattikorkeakouluissa että yliopistoissa.

Lähes 70 prosenttia opiskelijoista ilmoitti, ettei ole keskeyttänyt tutkintoon johtavia opintoja. Lähes 14 prosenttia oli keskeyttänyt alemman korkeakoulututkinnon opinnot, noin 12 prosenttia opinnot ammatillisessa koulutuksessa ja hieman yli seitsemän prosenttia lukio-opinnot. Alle kolme prosenttia ilmoitti keskeyttäneensä ylemmän korkeakoulututkinnon tai muut opinnot.

Jotta saataisiin tarkempi kuva vastaajien koulutus- ja työhistoriasta, täytyisi kyselylomake rakentaa vielä yksityiskohtaisemmaksi tältä osin. Tässä kyselyssä, jonka laajuus oli muutenkin suuri, ei voitu selvittää aihetta tämän enempää.

4.2 OPISKELEMINEN JA OSALLISUUSYHTEISKUNNASSA

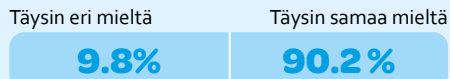
4.2.1 Opiskelu

Opiskelijoiden kykyä selviytyä opinnoista tarkasteltiin pyytämällä vastaajia arvioimaan opiskelutaitojaan. Yhteenveto tuloksista on kuvassa 11. Opiskelijoista 90 prosenttia kertoi etsivänsä huolellisesti perusteluja ja tietoa muodostaakseen omat johtopäätöksensä asioista. Lähes 93 prosenttia opiskelijoista kertoi osaavansa yhdistellä eri kursseilla oppimiansa asioista kokonaisuuksiksi.

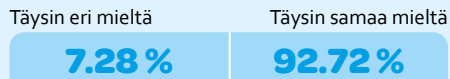
Lähes 88 prosenttia opiskelijoista oli sitä mieltä, että heidän opiskelutaitonsa ovat hyvät suhteessa heidän opintojensa vaativuustasoon. Kuitenkin 40 prosenttia opiskelijoista vastasi, että opiskeltavat asiat tuntuvat niin monimutkaisilta, että he joutuvat kertaamaan niitä yhä uudelleen oppiakseen ne. Vastaajista enemmistö (90 %) oli sitä mieltä, että heillä on hyvät opiskeluun ja tiedonhakuun tarvittavat tietotekniset taidot. Kuitenkin noin 10 prosenttia koki taitojensa olevan riittämättömät. Yli 88 prosenttia opiskelijoista koki suoriutuvansa hyvin itsenäisistä opintosuorituksista. Lähes 92 prosenttia opiskelijoista koki suoriutuvansa hyvin ryhmässä tehtävistä opintosuorituksista.

Edellä kuvatuissa vastauksissa on hieman ristiriitaa. Yhtäältä opiskelijat kokivat, että heillä on hyvät opiskelutaidot ja he pärjäävät hyvin opinnoissa. Toisaalta melko suuri osa oli sitä mieltä, että opinnot teettävät paljon työtä.

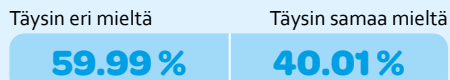
Etsin huolellisesti perusteluja ja tietoa muodostaakseni omat johtopäätökseni asioista.



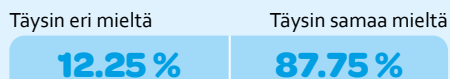
Osaan yhdistellä eri kursseilla oppimiani asioita kokonaisuuksiksi.



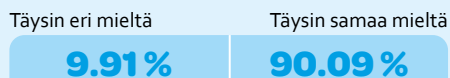
Opiskeltavat asiat tuntuvat niin monimutkaisilta, että joudun kertaamaan asioita yhä uudelleen oppiakseni ne.



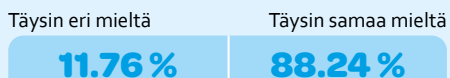
Opiskelutaitoni ovat hyvät suhteessa opintojeni vaativuustasoon.



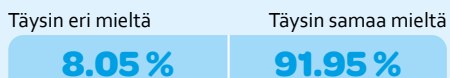
Minulla on hyvät opiskeluun ja tiedonhakuun tarvittavat tekniset taidot.



Suoriudun hyvin itsenäisistä opintosuorituksista.



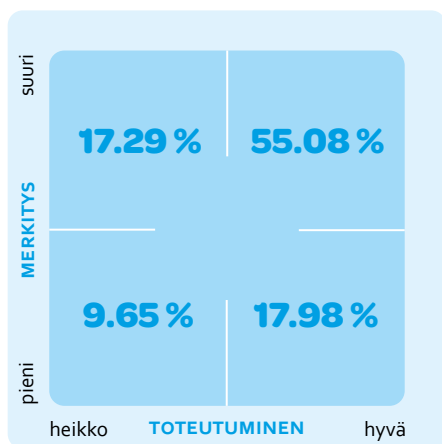
Suoriudun hyvin ryhmässä tehtävistä opintosuorituksista.



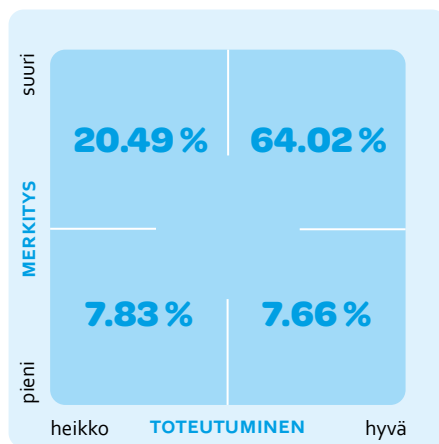
Kuva 11. *Opiskelutaidot ammattikorkeakoulussa (N = 916-944)*

4.2.2 Opiskeluympäristö

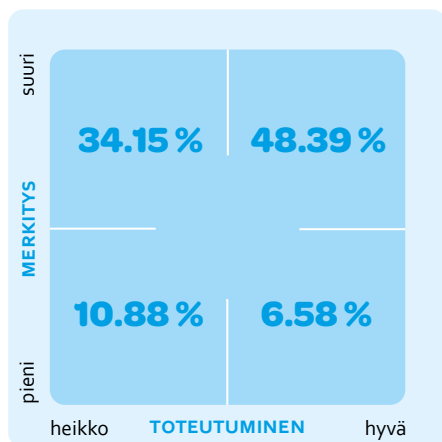
Opiskelijoiden käsityksiä opiskeluympäristöstään selvitettiin nelikenttäkysymyksillä, joissa vastaajat saivat kertoa mielipiteensä asian toteutumisesta ja sen merkityksestä itselleen (Kuva 12). Noin 55 prosenttia opiskelijoista ilmoitti kokevansa oppilaitoksensa ilmapiirin tukevan moninaisuutta ja yhteisöllisyyttä hyvin ja asian olevan merkityksellinen itselle. Toisaalta yli 17 prosenttia opiskelijoista kokee asian merkityksellisenä, mutta heidän mielestään se toteutui heikosti. Lähes 18 prosenttia oli sitä mieltä, että yhteisöllisyyden ja moninaisuuden tukeminen toteutui hyvin, mutta piti kuitenkin sen merkitystä itselle pienenä. Vajaa 10 prosenttia koki asian toteutuvan heikosti, mutta toisaalta ei pitänyt sitä myöskään itselleen merkityksellisenä.



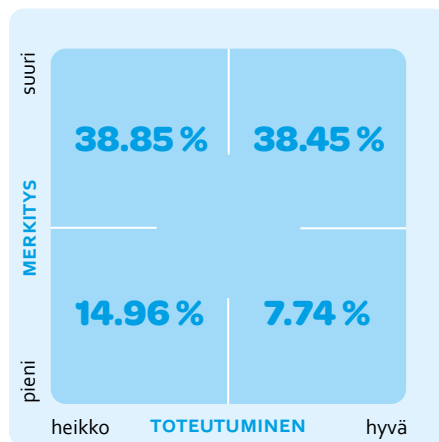
Oppilaitoksen ilmapiiri tukee moninaisuutta ja yhteisöllisyyttä. (N = 905)



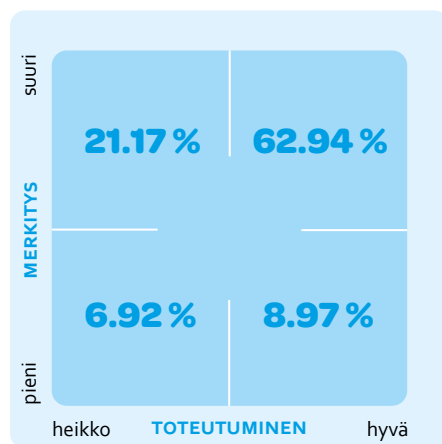
Oppilaitoksen henkilökunta on ammattitaitoista. (N = 894)



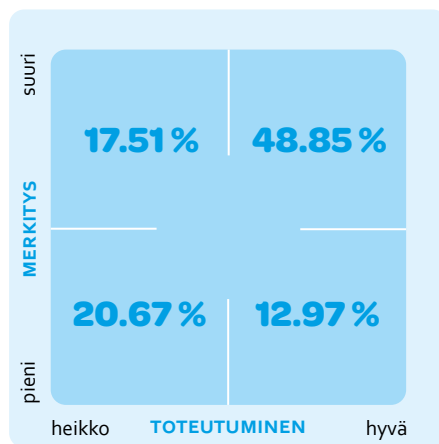
Oppilaitoksen oppimisympäristö, opetusmenetelmät ja ohjaus tukevat oppimistani ja opintojeni edistymistä. (N = 895)



Saan riittävästi palautetta oppimisestani. (N = 893)



Oppilaitoksen mahdollistaa opintojeni suorittamisen minulle sopivalla tavalla. (N = 890)



Tunnen kuuluvani oman alani opiskelijoiden yhteisöön. (N = 891)

Kuva 12. Opiskeleminen ja oppilaitokseni

Lähes 63 prosenttia opiskelijoista oli sitä mieltä, että oppilaitos mahdollisti opintojen suorittamisen itselle sopivalla tavalla. Näiden vastaajien mukaan asia oli heille merkityksellinen. Kuitenkin yli 21 prosenttia koki asian olevan merkityksellinen, mutta sen toteutuvan heikosti. Noin yhdeksän prosenttia ei pitänyt joustavia opetusjärjestelyjä merkityksellisenä, mutta koki asian toteutuvan hyvin. Lähes seitsemän prosenttia koki asian toteutuvan heikosti, mutta toisaalta ei pitänyt sitä merkityksellisenä.

Noin 64 prosenttia opiskelijoista koki oppilaitoksensa henkilökunnan olevan ammattitaitoista ja piti asiaa merkityksellisenä. Vastaavasti noin 20 prosenttia piti asiaa merkityksellisenä, mutta heidän mielestään se toteutui huonosti. Hieman alle kahdeksan prosenttia koki asian toteutuvan hyvin, mutta ei pitänyt sitä merkityksellisenä. Noin kahdeksan prosenttia koki asian toteutuvan huonosti, mutta ei myöskään pitänyt sitä merkityksellisenä.

Edellä kuvattu tulos näyttäytyy hieman oudossa valossa, kun vertaillaan opiskelijoiden käsitystä henkilökunnan ammattitaidosta ja toisaalta heidän oppimiseen olennaisesti liittyvästä palautteen saamisesta. Yli 38 prosenttia opiskelijoista sanoi saavansa riittävästi palautetta oppimisestaan, ja se oli heille merkityksellistä. Kuitenkin lähes 39 prosenttia vastaajista piti myös palautteen saamista merkityksellisenä, mutta koki sen toteutuvan huonosti. Vajaan kahdeksan prosentin mielestä asia toteutui hyvin, mutta ei pitänyt asiaa merkityksellisenä. Noin 15 prosenttia koki asian toteutuvan huonosti, mutta ei pitänyt sitä merkityksellisenä.

Lähes puolet opiskelijoista koki kuuluvansa oman alansa opiskelijoiden yhteisöön ja piti asiaa itselleen merkityksellisenä. Kuitenkin lähes 18 prosenttia piti asiaa merkityksellisenä, mutta oli sitä mieltä, että se toteutui huonosti. Noin 13 prosenttia koki asian toteutuvan hyvin, mutta ei pitänyt sitä merkityksellisenä. Vajaa 21 prosenttia koki asian toteutuvan huonosti, mutta ei pitänyt sitä merkityksellisenä.

Tässä osiossa tärkeimmiksi tuloksiksi nousi opiskelijoiden mielipide, etteivät he saa riittävästi palautetta opiskelustaan. Toinen tärkeä huomio liittyy yhteisöllisyyden kokemukseen. Vajaa 40 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, etteivät he koe kuuluvansa alansa opiskelijoiden yhteisöön. Tätä voi selittää erilaiset opiskelutavat, jolloin esimerkiksi monimuoto- ja verkko-opinnoissa opiskelijan kokemus kuulumisesta opiskeluyhteisöön voi jäädä ohueksi, mikäli sitä ei vahvisteta erilaisin pedagogisin ratkaisuin.

4.2.3 Yhteiskunnan jäsenenä

Opiskelijoilta kysyttiin, miten he kokevat elinolosuhteensa ja ympäröivän yhteiskunnan. Koska tiedetään, että elämäntilanne ja elinolosuhteet vaikuttavat yksilön hyvinvointiin, haluttiin selvittää myös tätä osa-aluetta. Vastaajien määrä tässä kyselylomakkeen viimeisessä osiossa on alhaisin (vähän yli 800), mikä kertoo kyselylomakkeen olleen hieman liian pitkä osalle vastaajista (Kuva 13).

Vajaa 71 prosenttia opiskelijoista piti asuinalueensa tarjoamia työmahdollisuuksia omalla alallaan hyvinä ja oli sitä mieltä, että asia oli merkityksellinen. Reilu 12 prosenttia piti asiaa kyllä merkityksellisenä, mutta koki asian toteutuvan heikosti. Noin 10 prosentin mielestä työmahdollisuudet lähialueella olivat hyvät, mutta ei



Palautteen saamisen opiskelijat kokevat itselleen merkitykselliseksi.

pitänyt asiaa itselleen merkityksellisenä. Hieman alle seitsemän prosenttia koki työmahdollisuuksien toteutuvan alueellaan huonosti, mutta se ei myöskään ollut kovin merkityksellinen asia.

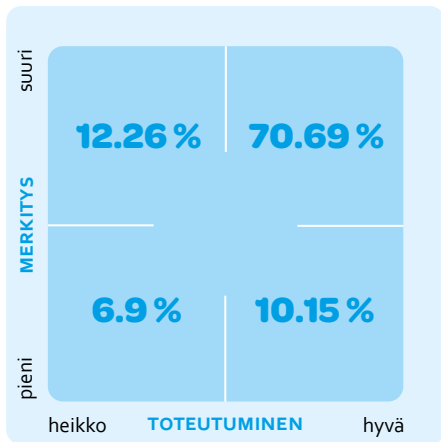
Noin 77 prosenttia opiskelijoista koki asuinalueensa palveluiden vastaavan heidän tarpeisiinsa hyvin ja heille asia näyttytyi myös merkityksellisenä. Vajaa 10 prosenttia piti asiaa kyllä merkityksellisenä, muttei kokenut oman asuinalueen palvelujen toteutuvan kovin hyvin. Reilu yhdeksän prosenttia oli sitä mieltä, että palvelut vastasivat heidän tarpeitaan, mutta ei pitänyt asiaa merkityksellisenä. Hieman yli neljä prosenttia koki asian toteutuvan huonosti, mutta ei pitänyt sitä myöskään merkityksellisenä.

Yli 74 prosenttia opiskelijoista koki liikkumisen kouluun tai työhön olevan helppoa ja piti tätä asiaa itselleen merkityksellisenä. Vajaa 14 prosenttia piti asiaa merkityksellisenä, mutta piti sen toteutumista huonona. Reilu kuusi prosenttia koki liikkumisen helpoksi, mutta ei pitänyt asiaa merkityksellisenä. Vajaa kuusi prosenttia ei kokenut liikkumisen olevan helppoa, mutta ei myöskään pitänyt asiaa merkityksellisenä.

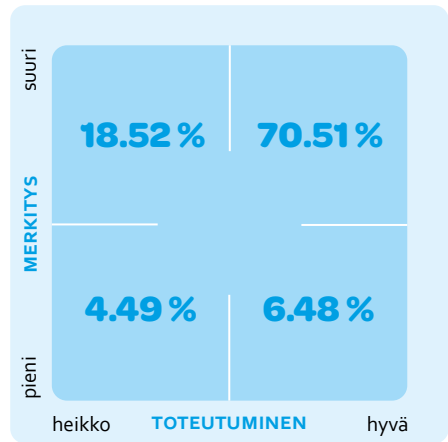
Reilu 70 prosenttia opiskelijoista koki pystyvänsä vaikuttamaan omaan opiskelutahtiinsa ja opintojensa sisältöön ja piti vaikuttamismahdollisuutta myös merkityksellisenä. Yli 18 prosenttia piti asiaa kyllä merkityksellisenä, mutta koki sen toteutuvan huonosti. Reilu kuusi prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että asia toteutui hyvin, mutta ei pitänyt sitä merkityksellisenä. Yli neljä prosenttia ei kokenut voivansa vaikuttaa mairittuihin asioihin, mutta ei myöskään pitänyt sitä merkityksellisenä.

Reilu 26 prosenttia opiskelijoista koki pystyvänsä vaikuttamaan oman oppilaitoksensa asioihin ja piti sitä merkityksellisenä. Asiaa piti merkityksellisenä joka neljäs vastaaja, mutta heidän mielestään vaikuttamismahdollisuudet toteutuivat huonosti. Vaikuttamismahdollisuuden merkitystä kaiken kaikkiaan vaikeutti, että lähes 20 prosenttia koki voivansa vaikuttaa oppilaitoksensa asioihin, mutta ei pitänyt sitä merkityksellisenä ja miltei 29 prosenttia ei kokenut voivansa vaikuttaa asiaan, mutta ei myöskään pitänyt sitä merkityksellisenä.

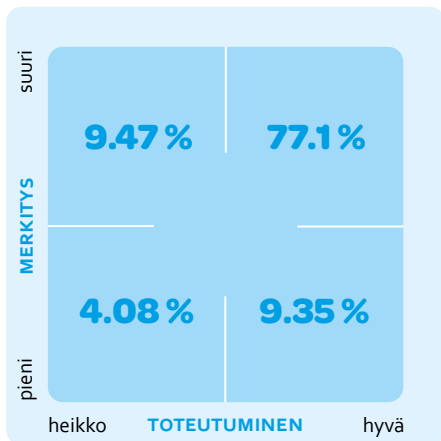
Noin 28 prosenttia opiskelijoista koki pystyvänsä vaikuttamaan koko yhteiskuntaa koskeviin asioihin ja piti sitä merkityksellisenä. Hieman yli 33 prosenttia piti asiaa merkityksellisenä, mutta ei kokenut voivansa vaikuttaa siihen. Reilu 10 prosenttia koki voivansa vaikuttaa yhteiskunnallisiin asioihin, mutta ei pitänyt asiaa merkityksellisenä. Yli 28 prosenttia ei kokenut voivansa vaikuttaa asiaan, mutta ei myöskään pitänyt sitä merkityksellisenä.



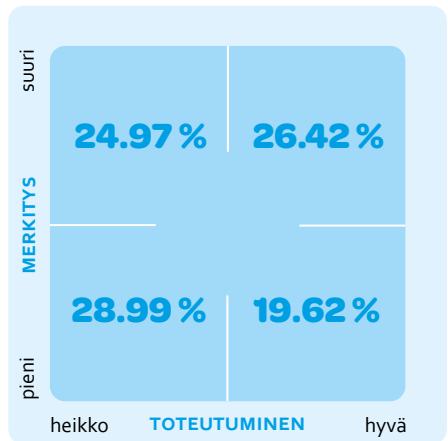
Asuinalueeni tarjoamat työmahdollisuudet omalla alallani ovat hyvät. (N = 815)



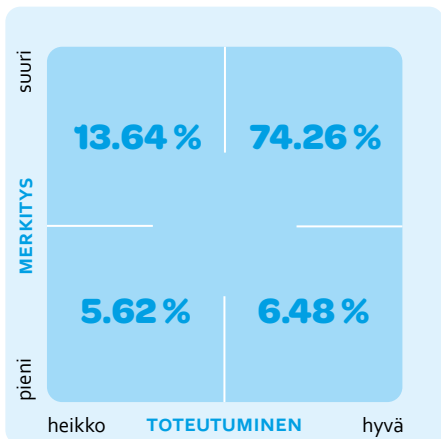
Pystyn vaikuttamaan opiskelutahtiini ja opintojeni sisältöön. (N = 814)



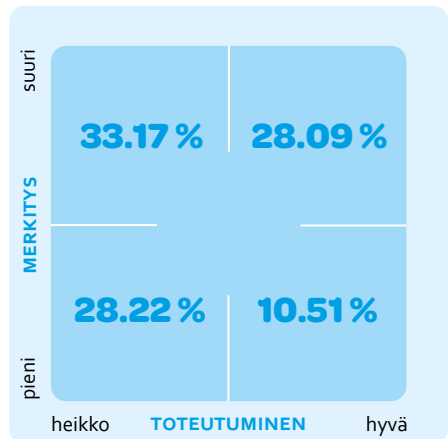
Asuinalueeni palvelut vastaavat tarpeisiini. (N = 812)



Pystyn vaikuttamaan oman oppilaitokseni asioihin. (N = 813)



Liikkuminen kouluun tai työhön on helppoa. (N = 815)



Pystyn vaikuttamaan koko yhteiskuntaa koskeviin asioihin. (N = 812)

Kuva 13. Opiskelijoiden käsitys elinympäristöstään ja yhteiskunnasta

4.3 TOIMINTAKYKY JA HYVINVOINTI

Aineistoa tarkastellaan hyvinvoinnin ja toimijuuden osalta liitteenä (Liite 2) olevan faktorianalyysin tulosten pohjalta. Seuraavaksi esitellään opiskelijoiden vastaukset kysymyksiin, jotka käsittelevät keskeisimpiä hyvinvointiin liittyviä aiheita. Toimintakykyä tarkastellaan vielä perusteellisemmin tässä julkaisussa Riikka Sorrin artikkelissa (luku 6).

Neljäosa opiskelijoista vastasi, että hänellä on jokin opintojen suorittamista tai työntekoa vaikeuttava fyysinen tai psyykinen haitta (Kuva 14). Yli 44 prosenttia opiskelijoista kertoi tunteneensa itsensä jollakin tavalla masentuneeksi kuluneen lukukauden aikana. Kysely toteutettiin tammi-maaliskuussa, joten vastaajat arvioivat tilannettaan parin kuukauden ajankänteellä.

Lähes 20 prosenttia opiskelijoista ilmoitti, ettei pysty hallitsemaan tunteitaan ja hermostuu usein jo vähäisestäkin asiasta. Vajaa 74 prosenttia opiskelijoista kertoi tuntevansa paljon stressiä opintoihin, töihin tai muuhun elämään liittyen. Lähes 23 prosenttia opiskelijoista koki elämänsä olevan vailla tarkoitusta ja päämäärää. Tunne näköalattomuudesta on yhteydessä masentuneisuuden kokemukseen. Se voi johtaa syrjäytymiseen ja vetäytymiseen omiin oloihin. Epäoikeudenmukaisuuden kokemus on myös riskitekijä hyvinvoinnin kannalta. Yli 19 prosenttia opiskelijoista kertoi heillä olevan usein tunne, että heitä kohdellaan epäoikeudenmukaisesti.



Yli 44 prosenttia opiskelijoista kertoi tunteneensa itsensä jollakin tavalla masentuneeksi kuluneen lukukauden aikana.

Olen tuntenut itseni masentuneeksi kuluneen lukukauden aikana.

Täysin eri mieltä

55.85%

Täysin samaa mieltä

44.15%

Tunnen paljon stressiä opintoihin, töihin tai muuhun elämään liittyen.

Täysin eri mieltä

26.49%

Täysin samaa mieltä

73.51%

Minulla on jokin opintojen suorittamista tai työntekoa vaikeuttava fyysinen tai psyykinen haitta.

Täysin eri mieltä

74.94%

Täysin samaa mieltä

25.06%

Koen itseni yksinäiseksi.

Täysin eri mieltä

66.21%

Täysin samaa mieltä

33.79%

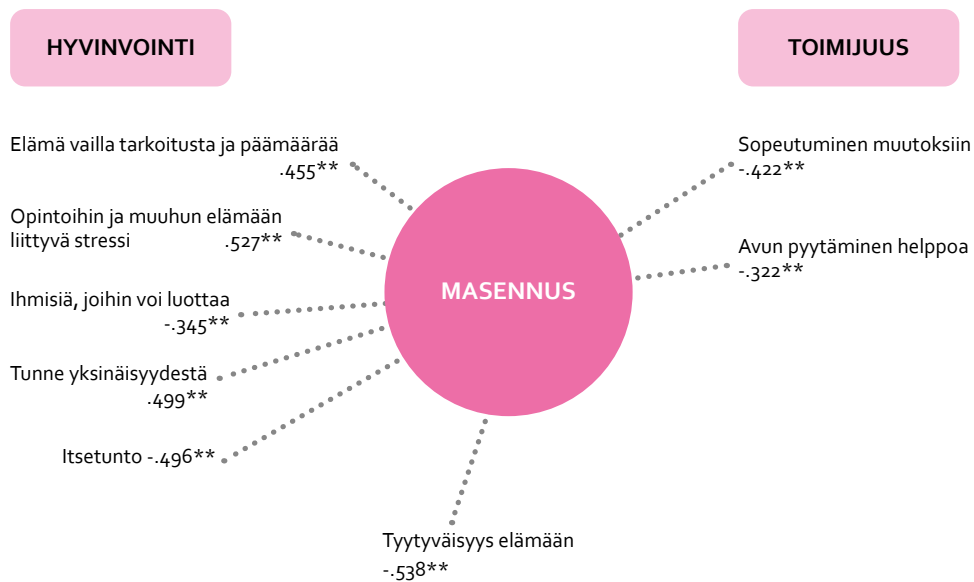
Kuva 14. *Opiskelijoiden vastaukset keskeisimpiin toimintakykyä ja hyvinvointia käsitteleviin kysymyksiin (N = 840)*

Kolmannes oli tuntenut itsensä yksinäiseksi ja reilu viisi prosenttia opiskelijoista oli kokenut kiusaamista, häirintää tai syrjintää oppilaitoksessaan. Pelkästään jakaumia tarkastelemalla näyttää siltä, että kiusaamisen kokemusta esiintyi joillakin koulutusaloilla enemmän, kun taas joissakin koulutusohjelmissa oltiin lähes nol-laprosentin tuloksessa. Vaikka analyysit eivät tuottaneet merkitsevää yhteyttä koulutusalan ja kiusaamisen välillä, myös alle 10 prosentin muutokset pitäisi ottaa huomioon, kun on kyseessä nollatoleranssia edellyttävä asia.

Kuten luvussa kaksi kuvattiin, yksilön hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät. Niistä keskeisimpiä ovat terveys, elämänlaatu ja taloudellinen tilanne sekä itsetunto. Hieman alle 83 prosenttia opiskelijoista kertoi olevansa tyytyväisiä elämäänsä. Noin 74 prosenttia opiskelijoista koki itsetuntonsa hyväksi.

Masentuneisuuden kokemusta peilattiin korrelaatioanalyysin avulla hyvinvointi- ja toimijuusmuuttujiin. Tuloksena saatiin, että masentuneisuus on yhteydessä näköalattomuuteen, stressin kokemukseen ja yksi-näisyyteen (Kuva 15). Samoin siihen liittyvät matala itsetunto ja tyytymättömyys elämään. Toimijuuden osa-alueilla erityisesti sopeutuminen muutostilanteisiin ja avun pyytämisen helppous korreloivat masentuneisuu-teen negatiivisesti.

CORRELATIONS (**significant at the 0.01 level 2-tailed)

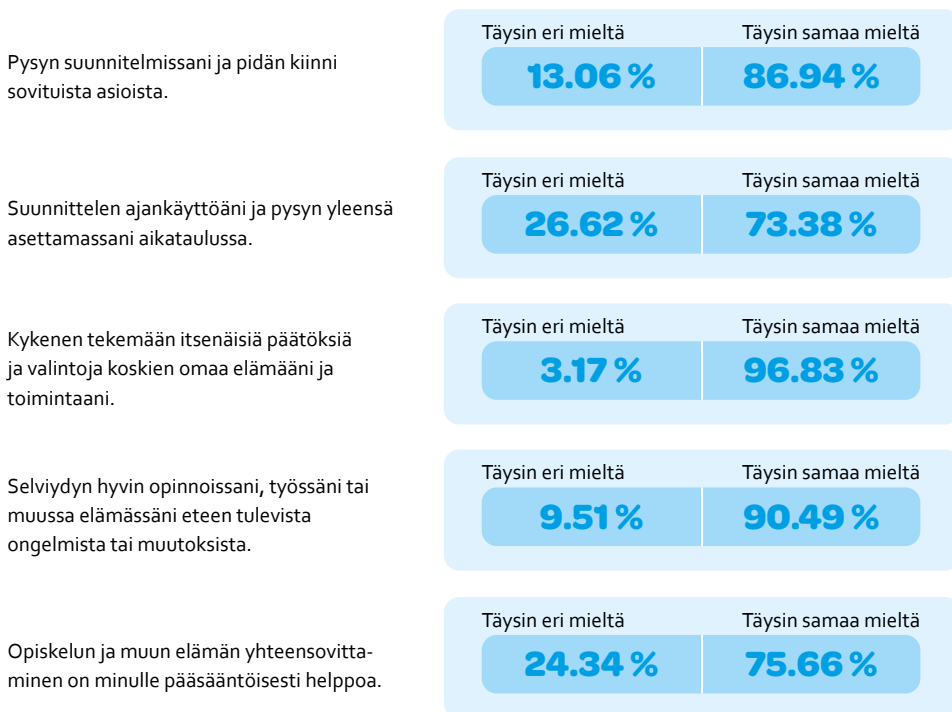


Kuva 15. Masentuneisuuden kokemus – korrelaatiot hyvinvointi- ja toimijuusmuuttujiin (Kasurinen 2019)

4.4. TOIMIJUUS

Toimijuuden osalta kysymykset käsittelivät ajan- ja arjenhallintaa, muutoksiin sopeutumista ja suunnitelmallisuutta (Kuva 16). Vajaa 76 prosenttia opiskelijoista kertoi, että opiskelun ja muun elämän yhteensovittaminen on heille pääsääntöisesti helppoa. Yli 73 prosenttia opiskelijoista ilmoitti suunnittelevansa ajankäyttöään ja pysyvän yleensä asettamassaan aikataulussa. Vajaalla kolmanneksella vastaajista näyttäisi olevan hankaluuksia ajankäytön- ja arjenhallinnassa.

Noin 69 prosenttia opiskelijoista ilmoitti pystyvän keskittymään tekemiseensä. Lähes 87 prosenttia opiskelijoista kertoi pysyvän suunnitelmissaan ja pitävänsä kiinni sovitusta asioista. Muilta osin opiskelijat olivat vahvasti sitä mieltä, että he ottavat vastuun omista teoistaan ja elämästään, tekevät itsenäisiä päätöksiä ja valintoja sekä pystyvät vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa (97 %).



Kuva 16. Opiskelijoiden vastaukset keskeisimpiin toimijuutta käsitteleviin kysymyksiin (N = 860-880)

Yli 90 prosenttia opiskelijoista kertoi selviytyvänsä hyvin opinnoissaan, työssään tai muussa elämässä eteen tulevista ongelmista tai muutoksista. Hieman alle 68 prosenttia opiskelijoista uskoi, etteivät epäonnistumiset lannista heitä. Lähes 73 prosenttia opiskelijoista koki, että heidän on helppo pyytää tarvittaessa apua muilta. Hieman alle 91 prosenttia opiskelijoista kertoi, että he kykenevät ottamaan vastaan itseään ja toimintaansa koskevaa rakentavaa ohjausta, palautetta tai kritiikkiä lannistumatta tai suuttumatta.

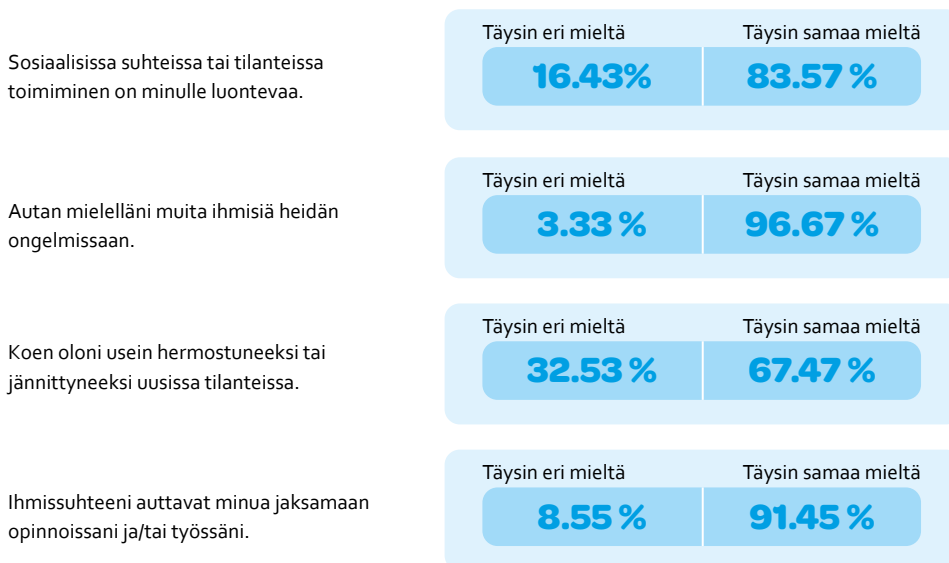
Toimijuuteen liittyviä teemoja käsitellään myöhemmin luvussa 4.9 Opiskelijoiden tulevaisuusko.

4.5 SOSIAALISET TILANTEET JA TÄRKEÄT IHMISSUHTEET

Sosiaaliset tilanteet ja yhteistyö liittyvät keskeisesti opiskeluun, sillä osa opinnoista tapahtuu projekteina ja ryhmitöinä. Tämä edellyttää kykyä työskennellä yhdessä muiden kanssa. Toisaalta tulevaisuususkon kulmakiviä oli, että yksilön elämässä on merkityksellisiä ihmissuhteita. Näistä syistä opiskelijoiden haluttiin vastaavan kysymyksiin, jotka käsitelivät sosiaalisia tilanteita ja tärkeitä ihmissuhteita.

Yli 33 prosenttia opiskelijoista tunsi itsensä usein ulkopuoliseksi ryhmässä ja hieman alle 34 prosenttia opiskelijoista kertoi olevansa yksinäisiä. Vajaa 84 prosenttia opiskelijoista ilmoitti, että sosiaalisissa suhteissa tai tilanteissa toimiminen oli heille luontevaa (Kuva 17). Lähes 97 prosenttia opiskelijoista kertoi auttavansa mielellään muita ihmisiä heidän ongelmissaan.

Reilu 91 prosenttia opiskelijoista oli sitä mieltä, että heidän ihmissuhteidensa auttavat heitä jaksamaan opinnoissa ja/tai työssä. Hieman alle 83 prosenttia opiskelijoista kertoi heidän ympärillään olevan riittävästi ihmisiä, joihin he voivat luottaa, kun heillä on ongelmia.



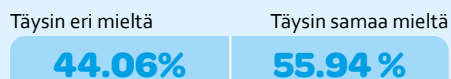
Kuva 17. Opiskelijoiden vastaukset keskeisimpiin sosiaalisia suhteita käsitteleviin kysymyksiin (N = 860-880)

4.6 URASUUNNITTELU

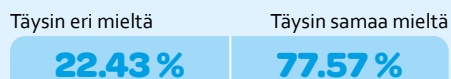
Opiskelijoiden urasuunnittelutaitoja tarkasteltiin kysymällä heidän tietoaan mahdollisuuksista, kyvystä etsiä tietoa ja suunnitella opintojaan suhteessa työelämään siirtymiseen. Lisäksi haluttiin tietää, miten paljon he seuraavat yhteiskunnan ja työelämän tapahtumia. Tyypillistä vastauksissa oli, että opiskelijat uskoivat itsearviointitaitoihinsa oman osaamisen määrittelyssä ja kuvaamisessa. Yli 70 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että he osaavat hyödyntää erilaisia tietolähteitä etsiessään tietoa koulutus- ja työllistymismahdollisuuksista sekä pystyvät tarkastelemaan niitä kriittisesti (yli 90 %). Yli 90 prosenttia opiskelijoista kertoi tunnistavansa omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä osaavansa määritellä ja arvioida omaa osaamistaan.

Noin 56 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että he ovat saaneet oppilaitoksensa kautta riittävästi tietoa eri mahdollisuuksista koskien jatko-opintoja ja/tai työnhakua. Reilu 75 prosenttia opiskelijoista kertoi, että on rakentanut henkilökohtaisen opintosuunnitelman siten, että tehdyt valinnat tukevat työelämään siirtymiseen liittyvien tavoitteiden toteutumista. Hieman yli 83 prosenttia opiskelijoista ilmoitti seuraavansa yhteiskunnassa ja työelämässä tapahtuvia muutoksia sekä tunnistavansa niiden vaikutuksen omaan työuraansa. (Kuva 18.)

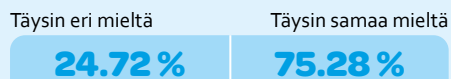
Olen saanut oppilaitokseni kautta riittävästi tietoa eri mahdollisuuksista koskien jatko-opintoja ja/tai työnhakua.



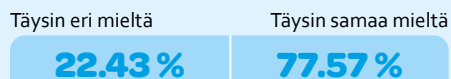
Tiedän mistä saan tietoa työelämästä ja minulle soveltuvista työmahdollisuuksista.



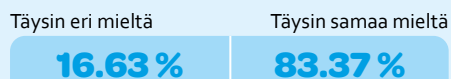
Olen rakentanut henkilökohtaisen opintosuunnitelmani siten, että valintani tukevat tavoitteitteni saavuttamista.



Tiedän mistä saan tietoa työelämästä ja minulle soveltuvista työmahdollisuuksista.



Seuraan yhteiskunnassa ja työelämässä tapahtuvia muutoksia ja tunnistan niiden vaikutuksen omaan työuraani.



Kuva 18. Opiskelijoiden vastaukset urasuunnittelua käsitteleviin kysymyksiin (N = 825)

4.7 TYÖLLISTYMINEN

Työllistyvyyteen liittyy useita ulottuvuuksia, joita on tarkasteltu jo luvussa 2. Nämä tekijät sisältävät yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet (mm. tiedot, taidot ja osaaminen) sekä miten oma osaaminen kuvataan ja millaisena se näyttäytyy suhteessa työmarkkinoiden vaatimuksiin. Lisäksi työllistyvyyteen vaikuttavat konteksti ja vallitseva taloudellinen tilanne.

Seuraavassa tarkastellaan ensin opiskelijoiden työllistyyvyyssuskoa ja sen jälkeen työllistymiseen liittyviä tekijöitä, joita kyselylomakkeessa käsiteltiin kysymällä työelämä- ja työhakutaidoista.

4.7.1 Työllistymisusko

Opiskelijoiden työllistymisuskoon vaikutti todennäköisesti tutkimuksen kohderyhmä (Kuva 19). Vastaajat opiskelivat pääkaupunkiseudulla, jossa työllistymismahdollisuudet opintojen jälkeen ovat useilla aloilla hyvät. Noin 87 prosenttia opiskelijoista uskoi työllistyvänsä nopeasti valmistumisensa jälkeen omia opintojaan vastaavalle alalle. Yli 80 prosenttia oli myös sitä mieltä, että saa pysyvän työpaikan.

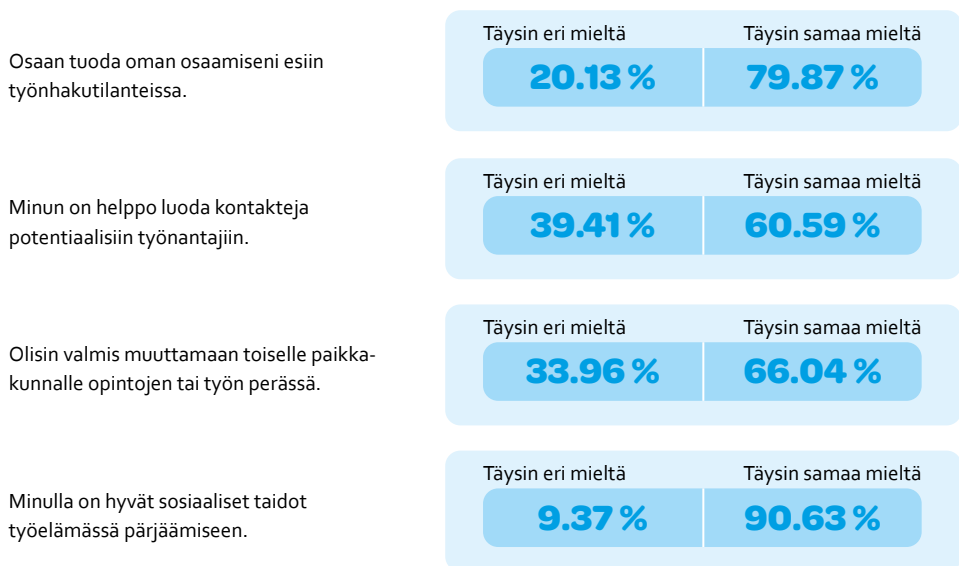
Vain noin 10 prosenttia opiskelijoista uskoi olevansa pitkiä aikoja työttömänä. Reilu 40 prosenttia vastaajista piti hyvin todennäköisenä sitä, että vaihtaa alaa jossakin vaiheessa työuransa aikana. Yli 40 prosenttia opiskelijoista uskoi työskentelevänsä tulevaisuudessa ulkomailla.



Kuva 19. Opiskelijoiden työllistymisusko (N = 820)

4.7.2 Työllistymis- ja työelämätaidot

Opiskelijoilta kysyttiin, miten he arvioivat omia työelämätaitojaan. Hieman yli 90 prosenttia opiskelijoista oli sitä mieltä, että heillä on hyvät sosiaaliset taidot työelämässä pärjäämiseen (Kuva 20). Lähes 90 prosenttia vastaajista kertoi pohtivansa usein, miten he voisivat tehdä asioita nykyistä tehokkaammin. Yli 80 prosenttia opiskelijoista kertoi keksivänsä usein luovia ratkaisuja havaitsemiinsa ongelmiin. Lähes 82 prosenttia oli sitä mieltä, että tarttuessaan johonkin tehtävään he olivat yleensä varmoja onnistuvansa siinä. Noin 88 prosenttia opiskelijoista kertoi pysyvänsä tavoitteissaan ja saavuttavansa usein päämääränsä. Tämä viimeinen kysymys liittyy vahvasti myös toimijuuteen ja minä-pystyvyyteen.



Kuva 20. Opiskelijoiden vastaukset työllistymistä käsitteleviin kysymyksiin

Hieman yli 20 prosenttia opiskelijoista koki, ettei osaa tuoda omaa osaamistaan esiin työnhakutilanteissa. Vain vajaa 70 prosenttia vastaajista kertoi, että heidän on helppo luoda kontakteja potentiaalsiin työnantajiin. Eri mieltä asiasta on reilu 39 prosenttia. Yli 67 prosenttia opiskelijoista kertoo kokevansa olonsa usein hermostuneeksi tai jännittyneeksi uusissa tilanteissa.

Seuraavissa luvuissa tuloksia avataan laajemmin opintojen etenemisen, tulevaisuususkon ja toimintakyvyn osalta.

4.8 OPINTOJEN ETENEMINEN AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Taustaa

Korkeakoulujen näkökulmasta opiskelijoiden opintojen eteneminen on ollut keskeisin seurattava mittari. Tähän on syynä opetus- ja kulttuuriministeriön rahoitusmalli, jossa yhtenä kriteerinä on ollut opintopisteiden kertyminen. Vuoden 2021 alussa voimaan astuva uudistus painottaa entisestään opintojen etenemistä, sillä jatkossa seurataan opiskelijoiden valmistumista tavoiteajassa. Tämän seurauksena korkeakoulujen on kehitettävä pedagogiikkaa ja opiskelijapalveluja siten, että mahdollisimman varhaisessa vaiheessa tunnistetaan opiskelijoiden opintoja haittaavia tekijöitä.

Ammattikorkeakoulujen tutkinto-opiskelijoiden keskeyttämisprosentti oli 7,3 lukuvuonna 2016–2017 (SVT 2017a). Opintojen keskeyttäminen oli yhteydessä sukupuoleen ja koulutusalaan. Opinnit keskeytyivät useammin miehiltä (9,3 %). Yhteiskunnallisilla (12,2 %) ja ICT-aloilla (12,8 %) opinnit keskeytettiin ammattikorkeakouluissa useammin kuin muilla aloilla. (SVT 2017.) Vuonna 2011 tehdyn selvityksen mukaan 25 prosenttia opiskelijoista ilmoitti opiskelleensa tavoitteitaan hitaammin ammattikorkeakoulussa (Saarenmaa & Virtanen 2011). Syitä opintojen hidastumiseen ja keskeytymiseen on monia. Opiskelusta irtautuminen voi johtua opiskelijasta itsestään ja/tai elämäntilanteesta aiheutuvista tekijöistä, mutta myös oppilaitoksessa ja opetuksessa sattuneiden tapahtumien vuoksi.

Opintojen viivästyminen korkea-asteella

Kuten jo tämän julkaisun alkuosassa on todettu, opiskelijoiden pahoinvointi korkea-asteella on lisääntynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana (Kunttu ym. 2017). Saarenmaan ja Virtasen (2011) tutkimuksessa 10 prosenttia hitaasti opinnoissaan edenneistä kertoi syyn johtuvan sairaudesta, ja noin puolet vastaajista koki jonkinlaisia terveydellisiä ongelmia. Yleisin terveyshahta oli stressi, joka liittyi opinnoissa selviytymiseen (Saarenmaa & Virtanen 2011). Joillakin opiskelijoilla jännittäminen ja esiintyminen aiheuttavat stressiä, mikä pitäisi huomioida opetuksessa. Ammattikorkeakoulussa opiskelevilla on myös useammin ongelmia opiskelutaidoissa kuin yliopisto-opiskelijoilla (Saarenmaa & Virtanen 2011). Opiskelijoiden mielestä tätä ei riittävästi otettu huomioon opintojen järjestämisessä (Saarenmaa & Virtanen 2011).

Stressiä opiskelijoille voivat aiheuttaa myös ongelmat ajanhallinnassa ja yleensä arjessa selviytymisessä (ks. Hailakari, Tuononen & Parpala 2017). Opiskelijan resilienssi on yhteydessä opintojen etenemiseen tavoiteaikataulussa (Backman, Weiss, Schippers & Hoeg 2019). Resilienssillä tarkoitettiin tässä yhteydessä selviytymistä haasteellisissa tilanteissa ja vastoinkäymisissä. Opintojen aloittaminen korkea-asteella tarkoittaa monelle opiskelijalle suurta muutosta. Hän voi joutua muuttamaan uudelle paikkakunnalle ja selviytymään ensimmäistä kertaa yksin arjesta. Samalla opiskelijan ihmissuhteet voivat jäädä kotiseudulle, ja hän joutuu rakentamaan elinympäristön sosiaalisine verkostoineen uudelleen.

Opiskeluhyvinvointiin vaikuttavat myös sosiaalinen toimintakyky ja läheiset ihmissuhteet. Kuntun, Pesosen ja Saaren (2017) mukaan yhä useampi opiskelija kokee yksinäisyyttä ja on vailla merkittäviä ihmisiä elämässään. Myös toimeentulo-ongelmat olivat tutkimuksen tulosten perusteella kasvussa (Kunttu ym. 2017). Kasautuessaan muiden ongelmien kanssa taloudelliset vaikeudet voivat vaikuttaa myös psyykkiseen toimintakykyyn.

Toimeentulo-ongelmat voivat lisätä työntekoa opintojen ohella. Kivisen ja Nurmen (2011) tutkimustulosten perusteella työssä käyminen opiskelun ohella paransi nuorten aikuisten sijoittumista työelämään opintojen päättymisen jälkeen ja työskentely ei yksiselitteisesti näyttänyt venyttävän merkittävästi opintoaikaa. Kun opiskelijoilta kysyttiin syytä opintojen hidastumiseen, kolme keskeisintä syytä heidän mielestään

oli työssäkäynti sekä elämäntilanteesta ja henkilökohtaisista seikoista johtuvat tekijät (Saarenmaa & Virtanen 2011). Yli puolet opiskelijoista, joiden opinnot olivat edenneet tavoitteita hitaammin, piti työssäkäyntiä tähän merkittävimpänä syynä (Saarenmaa & Virtanen 2011). Ammattikorkeakouluopiskelijoista yli puolet kävi toisissa opintojen ohella vuonna 2017 (SVT 2017b).

Saarenmaan ja Virtasen (2011) tutkimustulosten mukaan 14 prosenttia opiskelijoista oli sitä mieltä, että heidän opintojensa hidastumisen syyt johtuivat oppilaitoksesta. Heidän mukaansa omaa opintopolkua ei voinut suunnitella yksilöllisesti eivätkä opetusjärjestelyt joustaneet, vaan rakenteet ja järjestelmät määrittivät opintojen suoritusastia. Myös Lerkanen (2002) on tutkimuksessaan huomannut, etteivät ammattikorkeakoulut mahdollista henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman ja yksilöllisten valintojen toteutumista tai oppilaitoksen tavoitteista poikkeavaa opiskelutahtia. Oppilaitoksen ohjauksen toteutustavoilla ja saatavuudella on vaikutusta opiskelijoiden opintojen etenemiselle tavoiteaikataulussa (Skaniakos, Honkimäki, Kallio, Nissinen & Tynjälä 2019).

Aineisto

Edellisissä luvuissa on jo kuvattu, miten tutkimusaineisto kerättiin ja ketkä olivat kyselyn vastaajia. Opiskelijoilta kysyttiin, opiskelua ja oppilaitosta käsittelevien kysymysten jälkeen, olivatko heidän opintonsa sujuneet suunnitelmien mukaisesti. Tällä tarkoitettiin opiskelijan itselleen asettamaa tavoiteaikataulua, ei koulutuslalle määriteltyä opintoaikaa. Koska vastaajien joukossa oli opiskelijoita, joilla oli aiempia opintoja ja työkokemusta, saattoi opintojen toteutussuunnitelma vaihdella saman koulutusalan ja aloitusryhmän sisällä.

Jos opiskelija vastasi, etteivät hänen opintonsa ole sujuneet suunnitelmien mukaan, häntä pyydettiin valitsemaan luetteluista vaihtoehdoista syitä tähän. Luettelosta oli mahdollista valita useita vaihtoehtoja. Lisäksi vastaajat voivat kertoa tarkemmin syitä opintojen viivästymiseen vastaamalla kohtaan muuta, mitä.

Seuraavassa tarkastellaan ensin opiskelijoiden vastauksia opintojen etenemisestä ja hidastumisen syistä. Lisäksi tarkastellaan opinnoissa onnistumisen yhteyksiä muihin muutujiin.

Tulokset

Opiskelijoista lähes 61 prosenttia vastasi opintojensa edenneen asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Tulos eroa Saarenmaan ja Virtasen (2011) tuloksesta, jonka mukaan vain 25 % vastaajista ilmoitti opintojensa sujuneen hitaammin kuin he olivat suunnitelleet. Tämän kyselyn tulosten perusteella lähes 40 prosentilla vastaajista oli ongelmia opiskelulle asetettujen aikataulujen saavuttamisessa.

Opiskelijoiden vastaukset opintojen hidastumisen syistä luokiteltiin kahdesta aineistosta. Taulukkoon 2 on yhdistetty opiskelijoiden vastaukset, joissa he kuvasivat opintojen etenemisen esteitä. Viisi vastaajista kertoi, että heidän opintonsa olivat edenneet suunniteltua nopeammin.



***Joustamattomuus
opintojen suorittamisessa
vaikeutti yksilöllisten
opintopolkujen
toteutumista.***

Opintojen etenemistä hidastavia yksilöllisiä syitä olivat opiskelijoiden vastausten perusteella motivaation puute, sairaus ja puutteelliset opiskelutaidot. Hyvinvointiin viittaavissa aiheissa mainittiin erikseen mielen-terveyteen, stressiin ja uupumukseen liittyvät ongelmat. Yksinäisyys ja vertaistuen puute tulivat myös esille vastauksissa.

Elämäntilanteen vaikutus näyttäytyi perheen ja lasten saamisen muodossa. Lisäksi opintojen hidastumisen syynä pidettiin työssäkäyntiä ja toimeentulovaikeuksia, jotka ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa.

Oppilaitoksesta ja opetuksen järjestämisestä aiheutuvia tekijöitä mainittiin useita. Joustamattomuus opintojen suorittamisessa vaikeutti yksilöllisten opintopolkujen toteutumista. Opiskelijoiden vastauksissa tuli esille riittämätön ohjaus ja tuki. Nämä liittyivät opinnäytetyön ohjaukseen ja vaikeuteen tavoittaa opettaja esimerkiksi sähköpostilla. Opetus ja pedagogiset ratkaisut, joista aiheutui hankaluuksia opintojaksojen suorittamiselle, nostettiin myös esille. Usein mainittiin vaihtoon lähtö opintoja hidastavana tekijänä. Ongelmana on sisällyttää ulkomailla suoritettavat opinnot opiskeluohjelmaan. Tästä syystä vaihdossa käytetty aika ei edistä opintoja.

	VALMIIT VAIHTOEHDOT	OMAT VASTAUKSET
YKSILÖLLISET TEKIJÄT	Motivaation puute Puutteet opiskelutaidoissa Sairaus Muut henkilökohtaiset syyt	Motivaation ja kunnianhimon puute Puutteet opiskelutaidoissa Sairaus Stressi ja uupumus Vertaistuen puute
ELÄMÄNTILANNE	Perhe Työssäkäynti Toimeentulovaikeudet	Lasten saaminen, raskaus ja synnytys
OPETUKSEN JÄRJESTÄMINEN	Opintojen työläys Kurssien pakollinen suoritusjärjestys Ylityöläs tai vaikea kurssi/ tentti Puutteellinen ohjaus Vaihto-opinnot Opinnäytetyö	Pedagogiset ratkaisut – ryhmätyöt Lähiopetuksen vähäisyys Opiskelijoiden joustamattomuus Ohjauksen ja tuen puute Vaihto-opiskelu

Taulukko 2. Opiskelijoiden kuvaukset opintojen hidastumisen syistä

Opintojen etenemiseen vaikuttavia tekijöitä tarkasteltiin myös suhteessa muihin muuttujiin. Aikaisempien tutkimusten perusteella on syytä olettaa, että opiskelijan toimintakyky ja toimijuus ovat yhteydessä siihen, miten opinnot etenevät. Aineistosta muodostettiin summamuuttujat (AGEN = toimijuus, RESI = hyvinvointi, URAS = urasuunnittelu, OPISK = opiskelu), joihin valikoituivat muuttujat korrelaatio- ja faktorianalyysin perusteella. Opintojen etenemisen yhteyttä toimijuuteen, hyvinvointiin, urasuunnitteluun ja opiskelutaitoihin selvitettiin regressioanalyysin avulla (Taulukko 3).

COEFFICIENTS^a

MODEL	UNSTANDARDIZED COEFFICIENTS		STANDARDIZED COEFFICIENTS	T	SIG.	COLLINEARITY STATISTICS	
	B	STD. ERROR	BETA			TOLERANCE	VIF
1 (Constant)	2,091	,125		16,746	,000		
AGEN	-,025	,004	-,211	-5,599	,000	1,000	1,000
2 (Constant)	1,648	,173		9,508	,000		
AGEN	-,019	,005	-,161	-4,061	,000	,883	1,133
RESI	,019	,005	,145	3,647	,000	,883	1,133

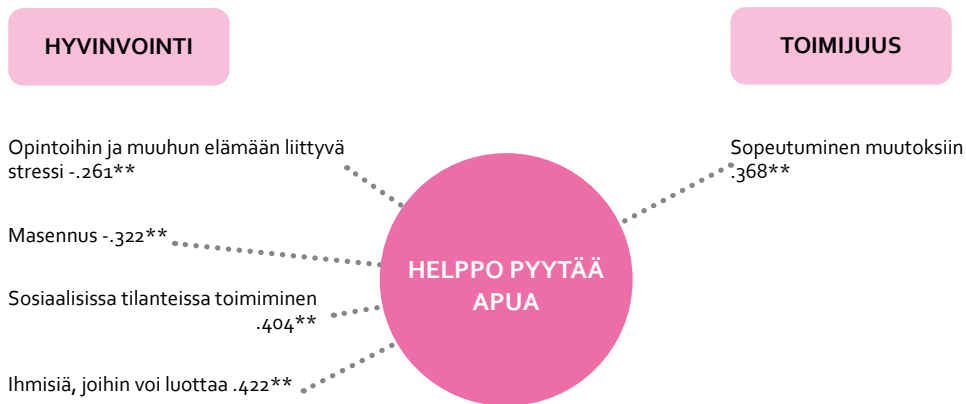
a. Dependent Variable: Jos opintosi ovat edenneet tavoitteitasi hitaammin_ mitkä ovat mielestäsi keskeisimmät syyt tähän?_Opintoni ovat edenneet tavoitteiden mukaisesti

Taulukko 3. *Opintojen etenemisen yhteys toimijuuteen ja hyvinvointiin (opinnot edenneet suunnitelmien mukaan 1, opinnot hidastuneet 2).*

Regressioanalyysin selitysaste hyvinvoinnin (RESI) ja opintojen etenemisen yhteydestä oli 63 % ja toimijuuden (AGEN) osalta 45 %. Saatu tulos on yhteneväinen aiempien tutkimusten kanssa. Opiskelijoiden pahoinvointi, johon usein yhdistyvät yksinäisyys ja stressin kokeminen, on yhteydessä opinnoissa selviytymiseen. Tämä ei ole yllättävä tulos, kuten ei sekään, että ajanhallinta, minä-pystyvyys ja kyky tavoitteelliseen toimintaan (AGEN) vaikuttavat opiskelujen etenemiseen tavoiteajassa.

Opiskelijat toivat esille omista vastauksistaan ohjauksen ja tuen puutteen, mistä oli seurauksena opintojen viivästyminen. Selvitimme tässä tutkimuksessa, ketkä ovat aktiivisia hakemaan apua, kun opinnoissa tulee esiin ongelmia. Vaikka ammattikorkeakouluissa on tarjolla monenlaisia tukipalveluja, näyttää siltä, että apua tarvitsevat opiskelijat eivät niihin välttämättä hakeudu (Kuva 21).

CORRELATIONS (**significant at the 0.01 level 2-tailed)



Kuva 21. *Opiskelijoiden avun pyytämisen helppous - korrelaatiot hyvinvointiin ja toimijuuteen (Kasurinen 2019)*

Kun tutkittiin korrelaatioita eri muuttujien välillä, koettu masennus lukukauden aikana korreloi negatiivisesti avun pyytämisen helppouteen. Sen sijaan näyttää siltä, että hyvinvoivien opiskelijoiden, jotka ovat sosiaalisesti taitavia, on helpompi hakea apua sitä tarvitessaan. Tästä seuraa, että tuki- ja ohjauspalveluja tarvitsevat opiskelijat eivät hakeudu ajoissa avun piiriin. Kun ongelmat opiskelussa huomataan, voi tilanne olla jo kehittynyt vaikeaksi. Tällöin myös vaikutukset voivat olla pitkäkestoisia.

Tuloksia tarkastellaan lähemmin luvussa viisi, mutta jo tässä vaiheessa on syytä mainita, että ammattikorkeakoulut voivat omalla toiminnallaan sekä ohjaus- ja tukipalveluja kehittämällä vaikuttaa siihen, kuinka monen opiskelijan opinnot hidastuvat tai jopa kokonaan keskeytyvät.

4.9 OPISKELIJOIDEN TULEVAISUUSUSKO

Taustaa

Tulevaisuususkon käsitettä on määritelty luvussa kaksi. Seuraavaksi kuvaan sen yhteyksiä tutkimuksessa käytettyihin muuttujiin. Aiemmin on jo kuvattu, millä tavalla toivo liittyy tulevaisuususkoon. Snyderin (2000) mukaan toivo on kykyä rakentaa polkuja kohti omia tavoitteita ja seurata omia suunnitelmia. Sen kognitiivinen prosessi koostuu kolmesta osa-alueesta: 1) tavoitteet – toiminnan kohteet, jotka suuntaavat käyttäytymistä, 2) polut – reitit kohti tavoiteltua päämäärää ja 3) toimijuus – ominaisuudet, joiden avulla on mahdollista saavuttaa päämäärät (Du, Bernardoa & Yeung 2015, Snyder 2000). Toiveikkaus liittyy myös uskoon, että omat tavoitteet on mahdollista saavuttaa (Snyder, Lopez, Shorey, Rand & Feldman 2003).

Tyytyväisyys yleensä omaan elämään liittyy tulevaisuususkoon ja toivoon, jotka ovat yhteydessä myös vahvaan itsetuntoon (Diener 2012, Du ym. 2015). Sen sijaan toivottomuus ja matala tulevaisuususko voivat ennustaa masentuneisuutta (Snyder ym. 2003), jonka jo aiemmin tässäkin tutkimuksessa on osoitettu liittyvän näköalattomuuteen elämässä. Sen sijaan toivo liittyy läheisesti siihen, että yksilö kokee elämällään olevan tarkoituksen ja päämäärän (Snyder ym. 2003). Luvussa kaksi on tulevaisuususkon määrittelyn yhteydessä mainittu arvoperusta ja hengellisyys, joiden voi tietyllä tavalla katsoa muodostavan lähtökohdan sille, miten yksilö käsittää elämänsä tarkoituksen.

Tutkimuksissa on myös havaittu toivottomuuden (low-hope) olevan yhteydessä suuremman stressin kokemiseen esimerkiksi haasteellisissa opiskelutilanteissa (Snyder ym. 2003). Tällaisten opiskelijoiden on myös vaikeampi ottaa vastaan palautetta tehdystä työstä (Snyder ym. 2003), ja he uupuvat helpommin kuin muut opiskelijat (vrt. Salmela-Aro 2014).

Toiveikkaus ja tulevaisuususko liittyvät selviytymiseen opinnoissa sekä hyviin sosiaalisiin taitoihin ja kykyyn mukautua muuttuviin olosuhteisiin ja tilanteisiin (Snyder ym. 2003). Nämä ovat myös keskeisiä taitoja työelämässä, jossa edellytetään hyviä vuorovaikutustaitoja, luovuutta, ongelmanratkaisutaitoja ja selviytymistä jatkuvasti eteen tulevilla muutostilanteilla. Kaikkien edellä mainittujen ominaisuuksien on tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä toiveikkaaseen elämänsenteeeseen (Snyder ym. 2003).

Seuraavassa esitellään tässä tutkimuksessa kerätyn aineiston pohjalta saatuja tuloksia, joiden lähtökohdaksi on tulevaisuususkon, toimijuuden ja resilienssin yhteys eri muuttujiin.

Tulokset

Koska aikaisemmissa tutkimuksissa on noussut esille itsetunnon ja tyytyväisyyden yhteys, haluttiin aineiston avulla selvittää, näkyykö vastaava tulos opiskelijoiden vastausten perusteella. Tätä tutkittiin tekemällä korrelaatioanalyysi, jossa tarkasteltiin eri muuttujien yhteyttä. Tulos on nähtävissä liitteessä 4.

Itsetunto ja tyytyväisyys elämään korreloivat positiivisesti kykyyn tehdä päätöksiä tulevaisuuden suhteen ja selviytymiseen muutostilanteissa. Samoin näyttäytyi yhteys uskoon siitä, että sijoittuminen työelämään onnistuu pian valmistumisen jälkeen. Opiskeluohjelman laatiminen siten, että otettiin



Itsetunto ja tyytyväisyys elämään korreloivat positiivisesti kykyyn tehdä päätöksiä tulevaisuuden suhteen ja selviytymiseen muutostilanteissa.

huomioon omat urasuunnitelmat, korreloi merkittävästi itsetunnon ja tyytyväisyyden kanssa. Kyky tehdä päätöksiä ja suunnitella opintoja pitkällä tähtäimellä kuvastavat kognitiivisia prosesseja, joihin esimerkiksi urasuunnittelutaitojen kehittyminen perustuu (vrt. Snyder 2000, Sultana 2013).

Korrelaatioanalyysin tulosten mukaan itsetunnolla ja tyytyväisyydellä elämään on yhteys opiskelutaitoihin ja kykyyn ottaa vastaan palautetta. Samoin sosiaalisissa tilanteissa toimimisen helppous korreloi positiivisesti sekä itsetunnon että tyytyväisyyden kanssa.

Aiemmat tulokset ovat havainneet yhteyden masentuneisuuden ja matalan itsetunnon sekä tyytymättömyyden välillä (Snyder ym. 2003). Myös tämän tutkimuksen aineisto osoitti, että stressin kokeminen elämässä ja masentuneeksi itsensä tunteminen korreloivat negatiivisesti sekä vahvan itsetunnon että tyytyväisyyden kanssa.

Tulevaisuususkoon liittyvät muiden tekijöiden lisäksi toimijuuden osa-alueet (luku 2, kuva 2). Seuraavaksi tarkastellaan, miten tulevaisuususko näyttäytyy, kun sitä tutkitaan suhteessa taustamuuttujiin. Aineistosta muodostettiin summamuuttujat (TOIMI = toimijuus, TULE = tulevaisuususko, TYÖLUSKO = työllistymisusko), joihin muuttujat valikoituivat taustateorian ja aiempien analyysien perusteella. Menetelmänä käytettiin regressioanalyysia.

COEFFICIENTS^a

MODEL	UNSTANDARDIZED COEFFICIENTS		STANDARDIZED COEFFICIENTS	T	SIG.	COLLINEARITY STATISTICS	
	B	STD. ERROR	BETA			TOLERANCE	VIF
1 (Constant)	3,392	,235		14,456	,000		
TYÖLUSKO	-,060	,012	-,199	-4,902	,000	,853	1,172
TULEUS	-,028	,015	-,106	-1,805	,072	,408	2,449
TOIMI	,043	,015	,173	2,941	,003	,405	2,471

a. Dependent Variable: Työssäkäynti opintojen ohella

Taulukko 4. Työssäkäynti opintojen ohella ja sen yhteys työllistymisuskoon ja toimijuuteen.

Työllistymisuskolla ja toimijuudella näyttäisi olevan yhteyttä työskentelyyn opintojen ohella. Kuten aiemmissa tutkimuksissa on osoitettu, työssäkäynti opintojen aikana on yhteydessä uskoon siitä, että työpaikka löytyy nopeasti valmistumisen jälkeen (vrt. Kivinen & Nurmi 2011). Tämän regressioanalyysin selitysaste oli 42 prosenttia, joten aivan yksiselitteinen tulos ei ole (Taulukko 4). Muilta osin työllistymisuskon ja taustamuuttujien välille ei löytynyt merkittävää yhteyttä.

Sen sijaan tulevaisuususkolla ja toimijuudella näyttäisi olevan yhteys opiskelijatyyppeihin (selitysaste 61 %). Tämä on ymmärrettävää, kun otetaan huomioon eri opiskelutapojen vaatimukset (Taulukko 5). Erityisesti monimuotokoulutuksessa opiskelijat ovat joutuneet pohtimaan elämäntilannettaan ennen opintojen aloittamista. Monilla heistä on jo perhettä ja työpaikka, joten opiskelulle vaadittavan ajan löytämistä on pitänyt pohtia jo opintoihin hakeutumisvaiheessa. Lisäksi opiskeluarjesta selviytyminen edellyttää itsesääteilyä ja ajanhallintaa.

COEFFICIENTS^a

MODEL	UNSTANDARDIZED COEFFICIENTS		STANDARDIZED COEFFICIENTS	T	SIG.	COLLINEARITY STATISTICS	
	B	STD. ERROR	BETA			TOLERANCE	VIF
1 (Constant)	,699	,178		3,917	,000		
TYÖLUSKO	,006	,009	,026	,656	,512	,853	1,172
TULEUS	,070	,012	,352	6,048	,000	,408	2,449
TOIMI	-,036	,011	-,191	-3,277	,001	,405	2,472

a. Dependent Variable: Opiskelijatyyppeihin

Taulukko 5. Tulevaisuususkon ja toimijuuden yhteys opiskelijatyyppeihin

Seuraavaksi tarkastellaan keskeisimpiä tuloksia, joita kaikkia ei ole tässä julkaisussa mahdollista käydä läpi. Tutkimuksessa käytetty kysely oli laaja, ja teemoja oli useita, joten esille nostetaan hyvinvoinnin kannalta tärkeimpiä huomioita. Hyvinvointi oli Laurean osahankkeen pääteema Toteemi-hankkeessa.

5. Tulosten yhteenveto **Helena Kasurinen**

Opiskelumotivaatioon vaikuttavat oppilaitokseen ja yksilöön liittyvät voimavarat, joista yksilöllisiä ovat vahva itsetunto ja sisukkuus (Salmela-Aro 2014). Opiskeluympäristön tekijöitä ovat sosiaalinen tuki ja oikeudenmukainen kohtelu sekä kannustava palaute. Tässä tutkimuksessa yli puolet opiskelijoista piti yhteisöllisyyden kokemusta merkityksellisenä. Noin 50 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, etteivät he saa riittävästi palautetta opiskelusuorituksistaan. Yhteisöllisyyden vahvistaminen ja pedagogiikan kehittäminen opiskelua kannustavaan suuntaan ovat keskeisiä tekijöitä, kun pohditaan, miten ehkäistään opiskelijoiden pahoinvoinnin lisääntymistä ja opiskelumotivaation katoamista.

Tulosten perusteella näyttää siltä, että noin yksi kolmasosa opiskelijoista ammattikorkeakoulussa tarvitsee enemmän tukea ja ohjausta opintojensa aikana. Toteemi-hankkeen aineistosta tehtyjen analyysien perusteella opiskelijoista lähes 40 % ilmoitti opintojensa edenneen tavoiteaikataulua hitaammin. Saatu tulos poikkeaa Saarenmaan ja Virtasen (2011) tutkimuksesta (25 %). Syinä tähän näyttävät olevan opiskelijoiden pahoinvointi ja toimeentulo-ongelmat, joiden on todettu lisääntyneen Kuntun, Pesosen ja Saaren (2017) tutkimustulosten perusteella. Myös terveyteen liittyvät ongelmat nousivat esille opiskelijoiden vastauksissa, joissa he kuvasivat syitä opintojensa hidastumiselle.



***Yhteisöllisyyden
vahvistaminen lisää
opiskelijoiden hyvinvointia.***

Koska suuri osa opiskelijoista oli kokenut stressiä, voi ajatella, että uupumus oli uhkana heistä usealle (vrt. Salmela-Aro 2014). Näillä tekijöillä on yhteyttä masentuneisuuteen, mikä todennäköisesti johtaa opintojen hidastumiseen. Opiskelijoiden kanssa olisikin tärkeää keskustella hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyvistä aiheista sekä auttaa heitä tunnistamaan omaan hyvinvointiinsa liittyviä riskitekijöitä.

Tulevaisuususkoa tarkasteltaessa nousi esille, että itsetunnolla ja tyytyväisyydellä elämään on vahva yhteys opiskelijoiden pahoinvointiin ja hyvinvointia heikentäviin tekijöihin. Tuloksen perusteella voisi väittää, että tyytymättömyys elämään tai johonkin sen osa-alueeseen ja/tai heikko itsetunto voivat olla merkkejä suuremmista ongelmista. Tämä pitäisi huomioida erityisesti silloin, kun opiskelija on hakeutunut tuki- ja ohjauspalveluihin.

Toimijuuden eri ulottuvuudet, joita ovat ajanhallinta, minä-pystyvyys ja tavoitteellinen työskentely sekä kyky sopeutua muutostilanteisiin, vaikuttavat opinnoissa selviytymiseen (vrt. Backman ym. 2019, Hailakari ym. 2017). Sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueita ovat rahankäyttö, päivittäinen toiminta omassa arkielämässä, sosiaaliset suhteet ja tulevaisuuden suunnittelu (Kannasoja 2013). Vahva sosiaalinen toimintakyky antaa edellytykset arjessa selviytymiselle ja tavoitteiden löytämiselle ja saavuttamiselle (Kannasoja 2013). Opiskelijoiden elämäntilanne, johon voivat liittyä taloudelliset huolet, huolenpito perheestä ja muut arkeen liittyvät vastuut, on läsnä opiskelussa. Pahimmillaan muu elämä aiheuttaa lisästressiä, parhaimmillaan se tarjoaa tukiverkostoja merkityksellisten ihmissuhteiden muodossa.

Huolestuttava tulos oli, että juuri sellaiset opiskelijat, jotka tarvitsevat eniten tukipalveluita, kokivat avun hakemisen vaikeaksi. Tämä asettaa haasteen opiskelijapalvelujen järjestämiselle. Myös korkea-asteella tulisi kehittää menetelmiä, joiden avulla tunnistetaan apua tarvitsevat opiskelijat ja jotka mahdollistavat varhaisen puuttumisen.

Opiskelijat tulevat korkeakouluun opiskelemaan erilaisilla valmiuksilla ja opiskelutaidoilla varustettuna. Tarve joustaviin opintopolkuihin korkea-asteella on ollut keskusteluissa jo pitkään (Lerikkanen 2002). Opetuksen järjestämisen ohella pedagogisiin ratkaisuihin ja opettajien ammattitaitoon tulee kiinnittää huomiota.

Tässä tutkimuksessa opiskelijoiden työllistymisusko oli vahva. Kuitenkin urasuunnittelu- ja työllistymistaitojen keskeisissä elementeissä, esimerkiksi opintojen suunnittelu suhteessa omaan uraan ja työnhakutaidoissa, opiskelijoilla on vielä kehitettävää. Näyttää siltä, että urasuunnittelu ja työllistyminen ovat vahvasti yhteydessä hyvinvointiin ja toimijuuteen. Tätä voisi kuvata metaforalla: perusta on oltava kunnossa ennen kuin voi alkaa rakentaa taloa.

Seuraavassa luvussa tarkastellaan vielä perusteellisemmin opiskelijoiden toimintakykyä ja sen merkitystä opiskeluun ammattikorkeakoulussa.

6. Opiskelijoiden toimintakyky ammattikorkeakoulussa **Riikka Sorri**

6.1 JOHDANTO

Ammattikorkeakouluopiskelu on vaativaa työtä. Opinnoissa eteneminen vaatii muun muassa kykyä itsenäiseen toimintaan, sitoutumista pitkäjänteiseen työskentelyyn, stressinsietoa sekä kykyä kohdata vastoinkäymisiä. Kaikki tämä edellyttää opiskelijalta riittävän hyvää toimintakykyä. Toisaalta opintojen aikana vahvistuvat kyvyt, esimerkiksi uudensoisissa sosiaalisissa tilanteissa toimiminen ja vastoinkäymisistä selviytyminen auttavat myös työelämään siirtymisessä ja siellä pärjäämisessä. Korkeakouluopiskelijoiden toimintakyky ja hyvinvointi ovat olleet myös vilkkaan julkisen keskustelun aiheena kuluvan vuoden aikana (mm. Helsingin Sanomat 9.7.2019, Yle 10.7.2019).

Ammattikorkeakouluopintojen kanssa samaan elämänavaiheeseen on perinteisesti liittynyt itsenäistymiseen, parisuhteisiin ja työelämään kiinnittymiseen liittyviä siirtymiä. Työelämän muutosten ja jatkuvan oppimisen mahdollisuuksien ja vaatimusten vuoksi ammattikorkeakoulut tarjoavat entistä monimuotoisempia opiskelutapoja ja joustavampia opintopolkuja. Niinpä opiskelijatkin ovat entistä moninaisempi ryhmä eri ikäisiä ja eri vaiheissa työuraansa olevia ihmisiä. Tämä näkyy myös ohjauksessa käsiteltävissä kysymyksissä. Ohjaukselta edellytetään yksilöllisen ja ainutlaatuisen tilanteen huomioimista, vaikka toimintakyvyn tukeminen on jokaisen kohdalla eräs ohjauksen keskeisistä tehtävistä.



Työelämän muutokset edellyttävät monimuotoisia opiskelutapoja ja joustavia opintopolkuja.

6.2 OPISKELIJAN TOIMINTAKYKY JA SEN MERKITYS AMMATTIKORKEAKOULUOPINNOISSA

6.2.1 Toimintakyky ja sen merkitys

Toimintakyky voidaan määritellä kyvyksi ottaa vastuuta, selviytyä haasteellisista tilanteista sekä toipua vastoinkäymisistä (Bimrose & Hearne 2012, Kasurinen 2018). Hyvä toimintakyky auttaa selviytymään ja kehittymään sekä opinnoissa että muilla elämän osa-alueilla sellaisissa tilanteissa, jotka tavallisesti saattaisivat johtaa kielteiseen lopputulokseen (Baxter 2012, Howe, Smajdor & Stöckl 2012). Toimintakyky voi olla sekä yksilön että yhteisön ominaisuus. (Howe ym. 2012.) Tässä tutkimuksessa sitä kuitenkin tarkastellaan yksilön näkökulmasta ja yksilön ominaisuutena, vaikkakin yksilön nähdään aina olevan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa.

Aiemman tutkimuksen perusteella tiedetään, että opiskelijan toimintakyky on yhteydessä opintojen etenemiseen ja opintomenestykseen sekä sujuvaan opinnoista työelämään siirtymiseen. Ne opiskelijat, joiden toimintakyky on mitattu paremmaksi, suunnittelevat opintojensa keskeyttämistä harvemmin, kuin heikomman toimintakyvyn omaavat opiskelijat (Van Hoek, Portzky & Franck 2019, Williamson, Health & Proctor-Childs 2013). Korkeakouluopintojen keskeyttämisestä koituu kielteisiä seurauksia sekä opiskelijoille, korkeakouluille että työelämälle. Suomessa ammattikorkeakouluopinnot keskeyttää keskimäärin kahdeksan prosenttia opiskelijoista, joskin koulutusalojen välillä on varsin paljon vaihtelua. Eniten opintoja keskeytetään tietojenkäsittelyn ja tietoliikenteen alalla, jossa keskeyttäneiden osuus on 13 prosenttia. Matalin keskeytysprosentti (5 prosenttia) on terveys- ja hyvinvointialalla. (Suomen virallinen tilasto 2019.)

Hyvä toimintakyky auttaa suoriutumaan opinnoissa vastoinkäymisistä ja vaikeuksista, kuten lukihäiriöstä tai sosiaalisen tuen puutteesta huolimatta (Baxter 2012). Paremmat toimintakyvyn omaavat opiskelijat myös etenevät useammin opinnoissaan tavoiteaikataulussa sekä menestyvät opinnoissaan paremmin. Toimintakyvyn yhteys opinnoissa etenemiseen ja opintomenestykseen on merkittävä, vahvempi, kuin esimerkiksi koetuilla toimeentulo-ongelmissa. (Van Hoek ym. 2019.) Hyvä toimintakyky myös edesauttaa asiantuntijaidentiteetin kehittymistä jo opintojen aikana, mikä puolestaan ennustaa valmistumista aikataulun mukaisesti (Jensen & Jetten 2016) sekä helpottaa työelämään siirtymistä ja siellä pärjäämistä (Baxter 2012, Salmela-Aro, Tolvanen & Nurmi 2011). Toimintakyky on siis olennaisen tärkeää sekä opinnoissa että työelämässä suoriutumiselle.

6.2.2 Toimintakyvyn ulottuvuudet

Yksilön toimintakyvyllä on psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus, ja eri ulottuvuudet ovat yhteydessä toisiinsa. Siten opiskelijan, jolla on ongelmia sosiaalisen toimintakyvyn tai psyykkisen ja fyysisen terveyden osa-alueilla, voi olla vaikeuksia suunnitella opintojaan tai toteuttaa tekemiään päätöksiä. (Kasurinen 2018.) Toisaalta hyvä toimintakyky yhdellä ulottuvuudella voi myös kompensoida puutteita toisella osa-alueella.

Yli 70 prosenttia opiskelijoista kokee kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa hyväksi. Kuitenkin monenlaisia kuormittavia tekijöitä on tunnistettu, ja lähes kolmella neljästä korkeakouluopiskelijasta on jokin lääkärin, hammaslääkärin tai psykologin toteama pysyvä, pitkäkestoinen tai usein toistuva sairaus, vika tai vamma. Useimmiten terveystalvemuista haetaan apua henkiseen hyvinvointiin liittyviin ongelmiin, kuten stressiin, ajanhallintaan sekä opiskelun ongelmiin.

Joka kolmas suomalainen korkeakouluopiskelija kokee stressiä tai uupumusta (Kunttu ym. 2017, Salmela-Aro & Read 2017). Kansainvälisissä tutkimuksissa stressiä kokevien opiskelijoiden osuus vaihtelee 20 prosentista (Reavley, McCann & Jorm 2012) yli 40 prosenttiin (Deasy, Coughlan, Pironom, Jourdan, & Mannix-McNamara 2014). Pitkittänyt stressi altistaa masennukselle. Masennusoireita kokee vähintään viikoittain lähes viidennes ja ainakin satunnaisesti lähes puolet suomalaisista korkeakouluopiskelijoista (Kunttu ym. 2017).

Kansainvälisissä tutkimuksissa masennusoireita kokevien opiskelijoiden osuus on samankaltainen, keskimäärin noin kolmannes kaikista opiskelijoista (Ibrahim, Kelly, Adams & Glazebrook 2013, Melo-Carrillo, Van Oudenhove & Lopez-Avila 2012, Tung, Lo, Ho & Tam 2018.). Opiskelijoiden masennusoireet ovat lisääntyneet viimeisen kymmenen vuoden aikana. (Kunttu ym. 2017.) Masennus ja muut mielenterveyden ongelmat kuormittavat nuoria myös opinnoista työelämään siirtymisen jälkeen ja voivat johtaa jopa työkyvyttömyyteen. Mielenterveysongelmat ovatkin Suomessa yleisin työkyvyttömyyseläkkeen peruste nuorilla ihmisillä (Laaksonen, Rantala, Järnefelt & Kannisto 2016).

Stressinhallinnan ja mielialan ohella psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu itsetunto. Hyvä itsetunto edistää toimintakykyä, sillä se auttaa ylläpitämään psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä hyväksymään omat vahvuudet ja heikkoudet. Korkeakouluopiskelijoilla on keskimäärin hyvä itsetunto (Iacobucci, Daly, Lindell & Quinn Griffin 2013) ja se vaikuttaa vahvistuvan edelleen opintojen edetessä (Hallsten, Rudman & Gustavsson 2012, Ihan, Sukut, Akhan & Batmaz 2016).

Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu muun muassa kyky solmia ystävyysuhteita sekä toimia sosiaalisissa tilanteissa ja ryhmän jäsenenä. Noin puolet opiskelijoista viettää vapaa-aikaa ystäviensä kanssa vähintään pari kertaa viikossa ja valtaosalla korkeakouluopiskelijoista on lähipiirissään ihmisiä, joilta saa keskustelutukea. Seitsemän opiskelijaa kymmenestä tuntee kuuluvansa opiskeluyhteisössään vähintään yhteen ryhmään. Kuitenkin osa opiskelijoista kokee yksinäisyyttä ja kiusaamista. Noin viidennes opiskelijoista ei koe kuuluvansa mihinkään ryhmään ja vajaa kymmenes miesopiskelijoista on yksinäinen. Naisilla yksinäisyyden kokemus on harvinaisempaa. (Kunttu ym. 2017.) Yksinäisyyden kokemus on lisääntynyt korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa koko 2000-luvun ajan (Saari & Villa 2017). Noin joka kymmenes ammattikorkeakouluopiskelijoista kokee kiusaamista joko muiden opiskelijoiden tai henkilökunnan taholta (Kunttu ym. 2017).

Kiusaamisen lisäksi opiskelijat kokevat muunlaista epäoikeudenmukaista kohtelua. Opettajien ja muun henkilöstön taholta koettu epäoikeudenmukaisuus voi liittyä menettelytapoihin, opiskelijoiden eriarvoiseen kohteluun tai vuorovaikutukseen. Menettelytapojen epäoikeudenmukaisuus voi näkyä esimerkiksi niin, että opintosuoritusten arviointi perustuu muuhun, kuin arviointikriteereihin. Se voi olla myös opintojen kohtuutonta tai epätasaista kuormittavuutta. Menettelytapoihin liittyvä epäoikeudenmukaisuus on kaikkein yleisintä opiskelijoiden kokemuksissa. Opiskelijoiden epätasa-arvoinen kohtelu tarkoittaa, että kaikkien opiskelijoiden suorituksia ei arvioida samoilla perusteilla, tai kaikki eivät saa yhdenvertaisia mahdollisuuksia korvaaviin suorituksiin, arvosanojen korottamiseen tai tehtävien myöhäiseen palautukseen. Vuorovaikutuksen epäoikeudenmukaisuus tarkoittaa epäystävällistä käytöstä, nimittelyä, aiheettomia syytöksiä sekä seksistisiä, rasistisia tai syrjiviä kommentteja. (Chory, Horan, Carton & Houser 2014.)



Hyvä itsetunto edistää toimintakykyä.

Opiskelijalla on aina pääasiallinen vastuu toimintakykynsä ylläpitämisestä. Hän saa kuitenkin tukea siihen laajalta verkostolta ammattikorkeakoulun henkilöstöä. Ohjauspalvelut ovat yksi keskeinen toimija tässä verkostossa.

6.3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ammattikorkeakouluopiskelijoiden toimintakykyä ja sitä kuormittavia tekijöitä. Tarkoituksena on myös kuvata sukupuolen, koulutusalan ja opintojen vaiheen yhteyttä toimintakykyyn.

Tutkimusongelmat ovat:

- Millainen ammattikorkeakouluopiskelijoiden toimintakyky on?
- Miten sukupuoli, koulutusala ja opintojen vaihe ovat yhteydessä toimintakykyyn?

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla voidaan kehittää hyviä käytänteitä ohjaukseen tueksi, opiskelijahyvinvoinnin ja opiskelijoiden toimintakyvyn edistämiseksi. Oikein kohdennettu ja toteutettu tuki edesauttaa opiskelijoita suoriutumaan opinnoissaan ja siirtymään sujuvasti työelämään.

6.4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Aineisto kerättiin strukturoidulla ZEF-kyselylomakkeella kolmen ammattikorkeakoulun opiskelijoilta tammi-maaliskuussa 2018. Kysely lähetettiin 6890 opiskelijalle. Vastauksia saatiin kaikkiaan 1042 opiskelijalta ja vastaajista 813 täytti kyselyn kokonaisuudessaan. Vastausprosentiksi muodostui näin ollen 15. Kaikkien koulutusalojen opiskelijat olivat edustettuina vastaajajoukossa. Tarkemmin aineiston keruu ja kyselyn toteutus on kuvattu aiemmin tässä julkaisussa.

Kyselylomake muodostui taustatiedoista ja toimintakykyä mittaavista väittämistä. Osallistujien taustatietoina kysyttiin sukupuolta, koulutusalaan sekä opintojen vaihetta. Sukupuolta koskevan kysymyksen vastausvaihtoehdot olivat nainen, mies, muu sekä en halua vastata. Koska kaksi viimeksi mainittua ryhmää jäivät pieneksi, ne yhdistettiin analyysivaiheessa yhdeksi ryhmäksi. Koulutusalaan koskevassa kysymyksessä vastausvaihtoehdot olivat tekniikka, terveysala, restonomi, kulttuuri- ja viestintäala, tradenomi, tradenomi turva-ala, sosionomi sekä muu. Opintojen vaihetta koskevan kysymyksen vastausvaihtoehdot olivat alkuvaihe (1. vuosi), keskivaihe (2. ja 3. vuosi) sekä loppuvaihe. Toimintakykyä mitattiin 13 väittämällä, esimerkiksi ”epäonnistumiset eivät lannista minua” ja ”olen tuntenut itseni masentuneeksi viime aikoina”. Kyselylomakkeen väittämät on koottu kuvaan 22. Opiskelijoita pyydettiin merkitsemään vastauksensa janalle, jonka ääripäät olivat täysin samaa mieltä tai täysin eri mieltä sen mukaan, mikä kuvasi heidän tilannettaan.

Sosiaalisissa tilanteissa toimiminen on minulle luontevaa
Ryhmässä tunnen itseni usein ulkopuoliseksi
Koen oloni usein hermostuneeksi tai jännittyneeksi uusissa tilanteissa
Lähipiirissäni on ihmisiä, joiden puoleen voin kääntyä, kun minulla on ongelmia
Olen tyytyväinen elämääni
Minulla on hyvä itsetunto
Epäonnistumiset eivät lannista minua
Tunnen paljon stressiä opintoihin, töihin tai muuhun elämään liittyen
Minulla on usein tunne, että minua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti
Minulla on jokin opintojen suorittamista tai työntekoa vaikeuttava fyysinen tai psyykinen haitta
Olen tuntenut itseni masentuneeksi viime aikoina
Olen kokenut kiusaamista, häirintää tai syrjintää
Elämäni tuntuu olevan vailla tarkoitusta ja päämäärää

Kuva 22. *Toimintakykyä mittaavat väittämät*

Aineisto analysoitiin tilastollisilla menetelmillä. Taustamuuttujia ja toimintakykyä koskevat tulokset raportoitiin frekvenssi- ja prosenttijakaumien avulla. Taustamuuttujien yhteyttä riippuviin muuttujiin tarkasteltiin ristiintaulukoinnilla. Yhteyksien merkitsevyyttä arvioitiin khiin neliötestillä. Koska pienetkin erot muodostuvat helposti merkitseviksi näin suuressa aineistossa, merkitsevyyden rajana pidettiin p-arvoa ,001.

Analyysivaiheessa toimintakykyä koskevat vastaukset luokiteltiin uudelleen. Frekvenssi- ja prosenttijakaumien kuvaamista varten vastaajat jaettiin kahteen luokkaan: samaa mieltä ja eri mieltä sen mukaan, kummalle puolelle janan keskikohtaa vastaus asettui. Ristiintaulukointia varten vastaukset jaettiin viiteen luokkaan tasavälein. Nämä luokat numeroitiin 1-5 siten, että 1 on täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä. Taustamuuttujien ja toimintakyvyn välisiä yhteyksiä raportoitaessa luokkien 1 ja 2 tulkittiin tarkoittavan eri mieltä ja luokkien 4 ja 5 samaa mieltä.

6.5 TULOKSET

6.5.1 Vastaajien taustatiedot

Vastaajista suurin osa eli 71 prosenttia oli naisia, 27 prosenttia oli miehiä ja loput 2 prosenttia muuta sukupuolta tai ei halunnut määrittellä sukupuoltaan. Koulutusalosta suurin vastaajaosuus oli tradenomiopiskelijoita, 29 prosenttia, ja terveystieteiden opiskelijoita, noin neljännes vastaajista. Vähiten vastauksia saatiin kulttuuri- ja viestintäalan opiskelijoilta, heitä oli 2 prosenttia vastaajista. Noin viidennes vastaajista oli alkuvaiheen opiskelijoita, vajaa puolet keskivaiheen eli toisen tai kolmannen vuoden opiskelijoita. Noin kolmannes oli loppuvaiheen opiskelijoita. Vastaajien taustatiedot on koottu taulukkoon 6.

SUKUPUOLI	N	%
nainen	736	71
mies	279	27
muu tai ei halua vastata	18	2
yhteensä	1036	100
KOULUTUSALA	N	%
tekniikka	94	9
terveysala	253	25
restonomi	114	11
kulttuuri- ja viestintäala	16	2
tradenomi	292	29
tradenomi turva-ala	50	5
sosionomi	150	15
muu	35	3
yhteensä	1008	99
OPINTOJEN VAIHE	N	%
alkuvaihe	216	21
keskivaihe	454	45
loppuvaihe	343	34
yhteensä	1014	100

Taulukko 6. Vastaajien taustatiedot

6.5.2 Opiskelijoiden toimintakyky

Opiskelijoiden toimintakyky oli monella tavoin hyvä. Lähes viisi kuudesta opiskelijasta vastasi olevansa tyytyväinen elämäänsä ja että heillä oli lähipiirissä ihmisiä, joiden puoleen kääntyä ongelmassa. Suurin osa, eli 84 prosenttia vastaajista koki sosiaalisissa tilanteissa toimimisen itselleen luontevaksi. Noin kolme neljästä vastaajasta koki itsetuntonsa hyväksi. Kaksi kolmannesta opiskelijoista vastasi, etteivät lannistu epäonnistumisista.

VÄITTÄMÄ	N	SAMAA MIELTÄ		ERI MIELTÄ	
		N	%	N	%
Sosiaalisissa tilanteissa toimiminen on minulle luontevaa.	846	704	84	139	16
Ryhmässä tunnen itseni usein ulkopuoliseksi.	842	278	33	558	66
Koen oloni usein hermostuneeksi tai jännittyneeksi uusissa tilanteissa.	817	549	67	264	33
Lähipiirissäni on ihmisiä, joiden puoleen voin kääntyä, kun minulla on ongelmia.	838	693	83	143	17
Olen tyytyväinen elämäni.	818	670	83	139	17
Minulla on hyvä itsetunto.	818	599	74	210	26
Epäonnistumiset eivät lannista minua.	869	587	68	278	32
Tunnen paljon stressiä opintoihin, töihin tai muuhun elämään liittyen.	840	616	74	222	26
Minulla on usein tunne, että minua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti.	870	166	19	698	81
Minulla on jokin opintojen suorittamista tai työntekoa vaikeuttava fyysinen tai psyykinen haitta.	841	208	25	622	75
Olen tuntenut itseni masentuneeksi viime aikoina.	842	370	44	467	56
Olen kokenut kiusaamista, häirintää tai syrjintää.	839	46	6	791	95
Elämäni tuntuu olevan vailla tarkoitusta ja päämäärää.	869	196	23	670	77

Taulukko 7. Yhteenveto toimintakykyä koskevista tuloksista

Kuitenkin myös toimintakykyä kuormittavia tekijöitä tunnistettiin ja merkittävimmät niistä liittyivät mielen hyvinvointiin: lähes puolet eli 44 prosenttia opiskelijoista vastasi tunteneensa itsensä masentuneeksi viime aikoina. Ilmeisesti kaikki masennusta tunteneet eivät kokeneet sen haittaavan opiskelua ainakaan merkittävästi, sillä huomattavasti pienempi osuus eli neljännes opiskelijoista vastasi heillä olevan jokin opintojen suorittamista tai työntekoa vaikeuttava fyysinen tai psyykinen haitta. Lähes yhtä moni, 23 prosenttia, tunsu elämänsä olevan vailla tarkoitusta ja päämäärää. Stressi oli yleistä, jopa kolme neljänestä vastaajista vastasi kokevansa paljon stressiä opintoihin, töihin tai muuhun elämään liittyen.

Myös sosiaalisiin suhteisiin opiskeluympäristössä liittyi kuormitusta osalla opiskelijoista. Noin kolmannes vastaajista koki itsensä usein ulkopuoliseksi ryhmässä. Noin viidennes koki tulleen kohdelluksi epäoikeudenmukaisesti ja kuusi prosenttia kertoi kokeneensa kiusaamista, häirintää tai syrjintää. Kaikki toimintakykyä mittaavat tulokset on kuvattu taulukossa 7. Ei osaa sanoa vastausten määrä vaihteli alle puolesta prosentista hieman yli prosenttiin.

6.5.3 Taustamuuttujien ja toimintakyvyn välinen yhteys

Tarkasteltaessa sukupuolen yhteyttä toimintakykyyn havaittiin joitakin eroja sukupuolten välillä. Erityisesti niillä opiskelijoilla, jotka eivät kokenee tai halunneet määritellä itseään mieheksi tai naiseksi, mitattiin heikompi toimintakyky yli puolessa väittämistä. Heidän osuutensa oli pieni, vain kaksi prosenttia kaikista vastaajista, joten tulosten tulkinnessa on syytä olla varovainen, vaikka viitteet sukupuolen ja toimintakyvyn välisestä yhteydestä tulivatkin varsin johdonmukaisesti esiin tässä aineistossa.

Opiskelijat, jotka eivät määritelleet itseään mieheksi tai naiseksi, kokivat muita harvemmin itsetuntonsa hyväksi (p ,000) ja olivat muita vähemmän tyytyväisiä elämäänsä (p ,001). Tässä vastaajaryhmässä huomattavan monella, 85 prosentilla opiskelijasta oli jokin opintoja tai työntekoa vaikuttava fyysinen tai psyykinen haitta (p ,000), kun taas muilla ryhmillä vastaavat luvut olivat 16 prosenttia (naiset) ja 11 prosenttia (miehet). Noin kaksi kolmannesta muun tai määrittelemättömän sukupuolen edustajista oli kokenut itsensä masentuneeksi (p ,000). Vastaavasti naisista ja miehistä noin neljännes oli kokenut itsensä masentuneeksi. Kiusaamista, häirintää tai syrjintää oli kokenut lähes joka kymmenes muun tai määrittelemättömän sukupuolen edustajista (p ,000), ja yli puolet heistä koki elämänsä olevan vailla tarkoitusta ja päämäärää (p ,000). Naiseksi tai mieheksi itsensä määritelleillä vastaavasti kiusaamisen, häirinnän tai syrjinnän kokemuksia oli parilla – kolmella prosentilla ja elämänsä tarkoituksettomaksi ja päämäärättömäksi kokevien osuus oli 12 prosenttia.

Vaikka kiusaamisen, häirinnän ja syrjinnän kokemukset vaikuttivat olevan yhteydessä sukupuoleen ja erityisesti muuhun tai määrittelemättömään sukupuoleen, epäoikeudenmukaisena koetun kohtelun suhteen ei löytynyt eroa eri sukupuolten välillä (p ,773). Tämä selittyi pikemminkin naisten ja miesten epäoikeudenmukaisuuden kokemusten yleisyydellä, kuin muuta tai määrittämätöntä sukupuolta olevien epäoikeudenmukaisuuden kokemusten vähäisyydellä. Muut-ryhmä koki siis yhtä paljon kiusaamista ja häirintää sekä epäoikeudenmukaista kohtelua. Sen sijaan naiset ja miehet kokevat lähes yhtä paljon epäoikeudenmukaista kohtelua, mutta eivät kuitenkaan juurikaan kiusaamista, häirintää tai syrjintää.

Naisten ja miesten välillä löydettiin vain vähän eroja. Miehet kokivat kuitenkin vähemmän stressiä opintoihin, työhön tai muuhun elämään liittyen verrattuna naisiin ja muihin (p ,000). Muiden väittämien osalta sukupuolten välillä ei ollut merkittäviä eroja.

Koulutusala oli yhteydessä eräisiin toimintakykyä mittaaviin väittämiin. Sosiaalisissa tilanteissa toimimisen kokivat luontevimmiksi terveysalan (79 prosenttia) sekä kulttuuri- ja viestintäalan (76 prosenttia) opiskelijat, kun taas vähiten luontevaksi sen kokivat tekniikan alan opiskelijat (40 prosenttia, p ,000). Kysyttäessä, miten lannistavaksi epäonnistumiset koetaan, vähiten niistä lannistuivat turva-alan tradenomiopiskelijat sekä sosionomiopiskelijat. Turva-alan tradenomiopiskelijat kokivat myös vähemmän masennusta (p ,000) sekä muita harvemmin elämänsä tarkoituksettomaksi ja päämäärättömäksi (p ,001). Lähes yhtä hyvä toimintakyky edellä mainittujen väittämien perusteella oli tradenomiopiskelijoilla sekä sosiaali- ja terveysalojen opiskelijoilla. Eniten masennusta raportoivat kokevansa kulttuuri- ja viestintäalan opiskelijat, he myös kokivat useammin tarkoituksettomuutta ja päämäärättömyyttä elämässään. Muiden väittämien osalta ei löydetty yhteyttä koulutusalaan.

Opintojen vaihe ei tämän tutkimuksen perusteella vaikuttanut olevan olennaisesti yhteydessä opiskelijoiden toimintakykyyn. Vahvimmin opintojen vaihe oli yhteydessä epäonnistumisista lannistumiseen, loppuvaiheen opiskelijat kokivat lannistuvansa epäonnistumisista harvemmin, kuin alkuvaiheen opiskelijat. Tämä yhteys ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä (p ,012). Kaikki ristiintaulukointien tulokset ovat liitteinä

5-7.

6.6 POHDINTA

Tulosten tarkastelu

Opiskelijoiden enemmistö oli tyytyväinen elämäänsä ja se tuntui mielekkäälle. Opiskelijat kokivat myös itsetuntonsa hyväksi. Nämä tulokset ovat yhteneviä aiempien tutkimusten kanssa (Hallsten ym. 2012, Iacobucci ym. 2013, Ilhan ym. 2016).

Merkittävimmät opiskelijoiden psyykkistä toimintakykyä kuormittavat tekijät liittyivät stressiin ja masennusoireisiin, joita esiintyi runsaasti. Nämä liittyvätkin usein toisiinsa, sillä stressin tiedetään altistavan masennukselle. Tämän tutkimuksen mukaan paljon stressiä koki jopa kolme neljästä opiskelijasta, mikä on merkittävästi suurempi osuus, kuin aiemmissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Kuntun ym. (2017) tutkimuksessa runsasta stressiä raportoi vajaa kolmannes ammattikorkeakouluopiskelijoista, joskin osuus on kasvanut koko 2000-luvun ajan. Vastaavasti Salmela-Aron ym. (2017) mukaan lievempää uupumusta kokee lähes kolmannes opiskelijoista ja seitsemän prosenttia korkeakouluopiskelijoista on vakavasti uupunut. Myös kansainvälisesti korkeakouluopiskelijoiden stressin yleisyyttä on tutkittu ja tuloksissa on paljon vaihtelua, runsaasti stressiä kokevien määrä vaihtelee 20 prosentista (Reavley ym. 2012) yli 40 prosenttiin (Deasy ym. 2014). Tämä johtuu ainakin osaltaan vaihtelevista mittausavoista, kohderyhmistä ja opiskelukulttuureista.

Kaikki stressi ei ole haitallista, vaan kohtuullinen stressi voi jopa auttaa asioiden aikaansaamista. Liiallinen ja jatkuva stressi kuitenkin heikentää toimintakykyä ja saattaa johtaa masennukseen, minkä vuoksi sitä on syytä ennaltaehkäistä ja hoitaa. Opintojen kuormittavuuden tulee olla kohtuullista, mutta työmäärän lisääntyminen ei suoraan lisää stressin kokemusta. Opiskelijoiden stressin lievittämisessä on todettu hyödylliseksi muun muassa ryhmämuotoiset ohjaukset, esimerkiksi rentoutus- (Wild, Scholz, Ropohl, Braüer, Paulsen & Burger 2014) ja tietoisuustaitoharjoitukset (Hjeltnes, Binder, Moltu & Dundas 2015, Regehr, Glancy & Pitts 2013; Schwind, McCay, Beanlands, Martin, Martin & Binder 2017, Warnecke, Quinn, Ogden, Towle & Nelson 2011) sekä kognitiiviseen terapiaan perustuvat ohjaukset (Regehr ym. 2013). Parhaat tulokset on saatu interventioilla, joissa on yhdistetty haitallisten kognitioiden työstämistä tietoisuustaito- ja rentoutumistekniikoiden harjoitteluun (Galbraith & Brown 2011).

Masentuneeksi oli itsensä tuntenut lähes puolet vastanneista. Tämä vastaa aiempien suomalaistutkimusten tuloksia, joiden mukaan masennusoireita kokee ainakin satunnaisesti lähes puolet ammattikorkeakouluopiskelijoista (Kunttu ym. 2017). Myös kansainvälisesti korkeakouluopiskelijoiden masennuskokemusten yleisyyttä on tutkittu paljon ja niissä vaihtelu on runsasta, kymmenestä prosentista 85 prosenttiin (Ibrahim ym. 2013). Useimpien tutkimusten mukaan noin kolmannes opiskelijoista kokee masennusoireita (Ibrahim ym. 2013, Melo-Carrillo ym. 2012, Tung ym. 2018). Masennus ja muut mielenterveyden ongelmat kuormittavat nuoria myös opinnoista työelämään siirtymisen jälkeen ja voivat johtaa jopa työkyvyttömyyteen. Tässä tutkimuksessa ei siis mitattu kliinisesti diagnosoitua masennusta, vaan opiskelijoiden itse tunnistamia masennusoireita. Ohjauspalveluilla ei pystytä diagnosoimaan ja hoitamaan masennusta, mutta ne ovat avainasemassa oireiden tunnistamisessa ja asianmukaisiin terveyspalveluihin ohjaamisessa.

Jopa kaksi kolmannesta vastaajista koki olonsa usein hermostuneeksi tai jännittyneeksi uusissa tilanteissa, mitä voidaan pitää suurena osuutena. Lähemmässä tarkastelussa kuitenkin havaittiin, että suurin vastaajajoukko asettuu keskimmaiseen viidennekseen arviointijanalla ja heidän kohdallaan kyse voi olla myös sellaisesta tavanomaisesta jännityksestä, joka ei vaaranna toimintakykyä. Vaikeammassa tilanteissa jännittäminen voi kuitenkin haitata opinnoista suoriutumista (Brook & Willoughby 2015). Noin joka kuudes opiskelija asettui vastauksessaan voimakkaimmin samaa mieltä olevaan viidennekseen arviointijanalla. Ainakin tämä ryhmä saattaisi myös hyötyä tuesta, esimerkiksi ryhmämuotoisesta ohjauksesta. Erilaisia ryhmiä muun muassa

jännittämisestä kärsiville onkin järjestetty useissa korkeakouluissa. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella riittävän moni opiskelija ei kuitenkaan vaikuta saaneen apua tilanteeseensa. Ohjauksella on mahdollista vaikuttaa siihen, että opiskelijat tietävät ja tuntevat käytettävissä olevat palvelut. Yksilöohjauksissa voidaan tunnistaa niitä opiskelijoita, jotka saattaisivat hyötyä ryhmiin osallistumisesta ja motivoida heitä osallistumiseen.

Ystävyyssuhteita ja sosiaalista tukea koskevat tulokset olivat tässä tutkimuksessa samansuuntaisia aiemman suomalaisen tutkimuksen kanssa. Viidellä kuudesta opiskelijasta oli lähipiirissään ihmisiä, joiden puoleen kääntyä sekä tämän, että aiemman tutkimuksen perusteella, mikä on myönteistä. Kuitenkin viidennessä vastaajista koki itsensä ulkopuoliseksi opiskeluun liittyvässä ryhmässä. (Kunttu ym. 2017.) Muutamakin läheinen ihmissuhde on merkityksellinen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Kuitenkin olisi tärkeää, että opiskelija voisi myös opiskeluyhteisössään kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta ja jakaa nimenomaan opintoihin liittyviä asioita, sekä onnistumisia että huolia. Aiemman tutkimuksen perusteella tiedetään, että kokemus yhteisöön kuulumisesta ja kyky vastaanottaa sosiaalista tukea korkeakouluopintojen aikana on yhteydessä vähäisempään työuupumukseen myöhemmin työelämässä (Salmela-Aro ym. 2011). Ohjauksen näkökulmasta yhteisöllisyyden tukemiseen on tarpeen kiinnittää huomiota, ja erityisesti virtuaalisesti tehtävien opintojen yleistyminen haastaa kehittämään uudenlaisia tapoja vahvistaa yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusta silloin, kun fyysisesti samoissa tiloissa opiskellaan vain vähän.

Lähes viidennes opiskelijoista koki tulleen kohdelluksi epäoikeudenmukaisesti usein. Tätä voidaan pitää huolestuttavan suurena osuutena. Tämän tutkimuksen perusteella ei saatu tarkempaa tietoa siitä, onko epäoikeudenmukaisuutta koettu opettajien ja muun henkilöstön vai opiskelutovereiden taholta ja mihin epäoikeudenmukaisuuden kokemus liittyi. Aiemman tutkimuksen perusteella kuitenkin tiedetään, että epäoikeudenmukaisuuden kokemukset voivat liittyä menettelytapoihin, opiskelijoiden epätasa-arvoiseen kohteluun tai vuorovaikutukseen (Chory ym. 2014). Eniten epäoikeudenmukaisuuden kokemuksia liittyy arvosanoihin ja arviointikäytäntöihin (Chory, Horan & Houser 2017). Opiskelijoiden näkökulmasta on tärkeää, että he kokevat voivansa vaikuttaa arviointiin ja ymmärtävänsä arvioinnin perusteet. Ihannetilanteessa arviointikriteerit on muodostettu yhteistyössä opiskelijoiden ja opettajien kesken. Opiskelijat kokevat arvioinnin oikeudenmukaisemmaksi silloin, kun se perustuu kirjallisiin tehtäviin verrattuna perinteisiin tentteihin, mutta silloinkin arviointikriteerien tulee olla läpinäkyvät ja etukäteen opiskelijoiden tiedossa. Arvosanan lisäksi sanallinen palaute lisää opiskelijoiden oikeudenmukaisuuden kokemusta. Samoin opiskelijoille tulee olla oikeus pyytää oikaisua arviointiin. (Burger 2017.) Myös epäselvät ohjeet sekä eriarvoiset käytännöt esimerkiksi myöhästyneiden tehtävien palautusten ja läsnäolovelvoitteiden suhteen kuormittavat opiskelijoita ja aiheuttavat epäoikeudenmukaisuuden kokemuksia (Chory ym. 2017).

Choryn ym. (2014) kuvaamat epäoikeudenmukaisuuden ulottuvuudet liittyvät lähinnä opintojaksoihin ja opetustilanteisiin, joten myös ratkaisuja tulee etsiä ensisijaisesti opiskelijoiden ja opettajien kesken. Aina ratkaisuja ei kuitenkaan näin löydetä, ja silloin ohjauksesta haetaan usein ulkopuolista näkemystä asiaan.



Muutamakin läheinen ihmissuhde on merkityksellinen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle.

Ohjauksessa on tärkeää myös edistää opiskelijoiden tietoisuutta oikeuksistaan ja velvollisuuksistaan, jotka määritellään korkeakoulujen ohjeistuksissa, muun muassa tutkintosäännössä. Koska epäoikeudenmukaisuuden kokemusta raportoitiin tässä tutkimuksessa suhteellisen paljon, aihetta on joka tapauksessa tarpeen kartoittaa tarkemmin myös suomalaisten ammattikorkeakouluopiskelijoiden kohdalla, mahdollisesti laadullisesti opiskelijoiden kokemuksia tarkastelemalla.

Naisten ja miesten välillä havaittiin vain vähän eroja toimintakyvyssä. Kuitenkin naiset kokivat miehiä useammin stressiä. Tämä vaikutti liittyvän nimenomaan sukupuoleen. Ero ei selittynyt esim. sukupuolten erilaisilla koulutusala-avainnoilla tai opintojen erilaisella kuormittavuudella niissä, sillä koulutusalojen välillä merkittäviä eroja ei löydetty. Aiemmassa suomalaisessa tutkimuksessa stressin kokemuksessa ei ole löydetty eroja sukupuolten tai koulutusalojen välillä (Kunttu ym. 2017). Kansainvälisten tutkimusten tulokset ovat epäyhteneviä sukupuolten välisten erojen suhteen, mutta naisten runsaammasta stressin kokemisesta on viitteitä myös kansainvälisessä tutkimuksessa (Gonçalves, Sequeira, Duarte & Freitas 2016, Schmidt 2012).

Muu tai ei halua vastata sukupuolta –ryhmä oli pieni, vain kaksi prosenttia vastanneista, joten johtopäätösten teossa on syytä olla varovainen. Ei myöskään voida yksiselitteisesti tulkita, että kaikki ryhmään luokitellut kuuluisivat sukupuolivähemmistöihin, vaan on mahdollista, että osa ei yleisesti halua käyttää dikotomista sukupuolijakoa, tai ei ole halunnut määritellä omaa sukupuoltaan tässä tutkimuksessa esimerkiksi anonymiteetin vuoksi. Tämän ryhmän kohdalla todettiin kuitenkin johdonmukaisesti heikompia tuloksia toimintakyvyssä, joten asiaa on tarpeen tutkia tarkemmin. Aiemmissa suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden toimintakykyä koskeissa tutkimuksissa on käytetty dikotomista sukupuolijaottelua (nainen/mies), tämän vuoksi vertailua ei ole mahdollista tehdä. Kansainvälistäkin tutkimusta aiheesta vaikuttaa olevan niukasti. Tiedetään kuitenkin, että sukupuolivähemmistöihin kuuluvat korkeakouluopiskelijat kokevat enemmän väkivaltaa opiskeluympäristössään (Coulter, Mair, Miller, Blossnich, Matthews & McCauley 2017, Johnsona, Matthews & Napper 2016, Martin-Storey, Paquette, Bergeron, Dion, Daigneault, Hébert & Ricci 2018). He myös salaavat identiteettinsä syrjinnän ja tuen puutteen pelossa (Mansh, White, Gee-Tong, Lunn, Obedin-Maliver, Stewart, Goldsmith, Brenman, Tran, Wells, Fetterman & Garcia 2015), minkä voidaan olettaa heikentävän toimintakykyä ja hyvinvointia.

Koulutusala-kohtaisia eroja tarkasteltaessa havaittiin, että sosiaali- ja terveysalan sekä kulttuuri- ja viestintäalan opiskelijat olivat sosiaaliselta toimintakyvyltään vahvempia, kuin tekniikan alan opiskelijat. Tämän voidaan olettaa olevan pikemminkin alavallinnan syy, kuin seuraus. Opintojen vaiheen ja toimintakyvyn välillä ei löydetty eroja muutoin, kuin epäonnistumisista selviytymisen suhteen. Se vaikutti vahvistuvan opintojen loppua kohden. Tämä on yhdenmukainen aiempien tutkimusten kanssa (Hallsten ym. 2012).

Luotettavuus ja eettisyys

Vastaajamääräksi saatiin runsaat tuhat opiskelijaa, joista 813 täytti kyselyn kokonaisuudessaan. Otoskoko voidaan pitää hyvänä. Vastausprosentti oli 15, mikä toisaalta rajoittaa tulosten yleistettävyyttä.

Vastaajista 71 prosenttia oli naisia, tämä on suurempi osuus kuin heidän osuutensa kaikista ammattikorkeakouluopiskelijoista. (53 prosenttia, Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammattikorkeakoulukoulutus). Vastaavasti miehet olivat aliedustettuina aineistossa. Sukupuolijakauma vastasi kuitenkin kaikkien opiskelijoiden sukupuolijakaumaa niissä ammattikorkeakouluissa, joista aineisto kerättiin, joten otosta voidaan pitää edustavana. Otos oli edustava myös koulutusalojen ja opintojen vaiheen suhteen. Kyselyyn vastaaminen oli opiskelijoille vapaaehtoista. Aineisto käsiteltiin anonymisti.

Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Opiskelijoiden toimintakyvyn tukeminen on koko ammattikorkeakoulu yhteisön tehtävä, ja ohjauspalvelut ovat osa tätä yhteisöä. Koska ohjauspalvelut tavoittavat kaikki opiskelijat läpi opintojen, ne ovat keskeisessä asemassa ongelmien tunnistamisessa ja asianmukaisten palveluiden piiriin ohjaamisessa. Jokaisella ohjaustyötä tekevällä tulisikin olla riittävästi aikaa opiskelijoiden kohtaamiseen ja osaamista toimintakyvyn tukemiseen. Myös ongelmien tunnistaminen ja puheeksi ottaminen kuuluu ohjaukseen. Ohjausosaamisen kehittämisen tulee olla osa työtä. Ohjauksessa suunnitellaan myös opintojen sovittamista muuhun elämään yksilölliset tilanteet ja voimavarat huomioiden, joten niillä on oma keskeinen roolinsa toimintakyvyn vahvistamisessa ja ongelmien ehkäisyssä.

Osalla opiskelijoista on toimintakyvyn liittyviä haasteita ja pulmia on jo kehittynyt. Ne ovat tyypillisesti sen kaltaisia, että niitä ei ole mahdollista ratkaista ainoastaan ohjauksella, vaan yhteistyötä muun muassa opetushenkilöstön, psykologien ja terveyspalveluiden kanssa tarvitaan. Tuki on parhaimmillaan monimuotoista ja yksilöllisiä tarpeita vastaavaa. Esimerkiksi sosiaalisia tilanteita jännittävät opiskelijat voisivat hyötyä ryhmämuotoisesta tuesta. Stressinhallinnan ja masennusoireiden suhteen yhteistyö opintopsykologin palveluiden ja terveyspalveluiden riittävä ja yhdenvertainen saatavuus sekä toimivat palveluketjut ovat tärkeitä.

Koska tämän tutkimuksen aineisto oli tilastollinen, sen perusteella saatiin tietoa opiskelijoiden kokemuksen määrästä, mutta ei niinkään laadusta. Tämän tutkimuksen perusteella opiskelijoiden epäoikeudenmukaisuuden kokemukset olivat verrattain yleisiä. Jatkossa olisikin tarpeen selvittää laadullisella tutkimuksella millaisia nämä kokemukset ovat ja miten niitä voitaisiin ehkäistä.



Opiskelijoiden toimintakyvyn tukeminen on koko ammattikorkeakoulu yhteisön tehtävä, ja ohjauspalvelut ovat osa tätä yhteisöä.

7. Korkeakoulukirjasto opiskeluhyvinvointia tukemassa Hannele Kalema

7.1 KIRJASTO OSANA KORKEAKOULUYHTEISÖÄ

Suomessa tiede- ja korkeakoulukirjastot ovat yleisten kirjastojen ohella tilojensa ja painettujen aineistojensa osalta avoimia kaikille kansalaisille. Laurea-kirjasto tiedottaa valmistuville opiskelijoille, että nämä voivat halutessaan jatkaa kirjaston asiakkaina myös valmistumisen jälkeen. Tämän on tärkeä tiedotus, sillä tieto kirjaston avoimudesta kaikille kansalaisille tulee monelle opiskelijalle yllätyksenä. Kun otetaan huomioon kaikki korkeakouluopiskelijat Suomessa, niin myös korkeakoulukirjastopalvelut koskevat huomattavaa osaa väestöstä. Vuonna 2018 pelkästään Laurea-ammattikorkeakoulussa oli noin 7 500 opiskelijaa. Harva opiskelija suorittaa tutkinnon käyttämättä kirjaston palveluita.

Kuntaliitto (2015, 37, 41) linjaa ylläpitämässä kirjasto- ja tietopalvelut osaksi kaikenikäisten ihmisten jokapäiväistä elämää ja yhteisöllisyyttä tukevia hyvinvointipalveluita. Korkeakoulukirjastolla on toimintatapoja ja rakenteita, joilla myös se voi tukea ja vahvistaa kansalaisten ja erityisesti opiskelijoiden hyvinvointia: heidän ymmärrystään omasta hyvinvoinnistaan, opintojen edistymisestä tai menestyksestä työelämässä. Korkeakoulujen eri toimijat kirjasto mukaan lukien muodostavat opiskelijalle tärkeän opiskelua tukevan verkoston (Huovila 2016).

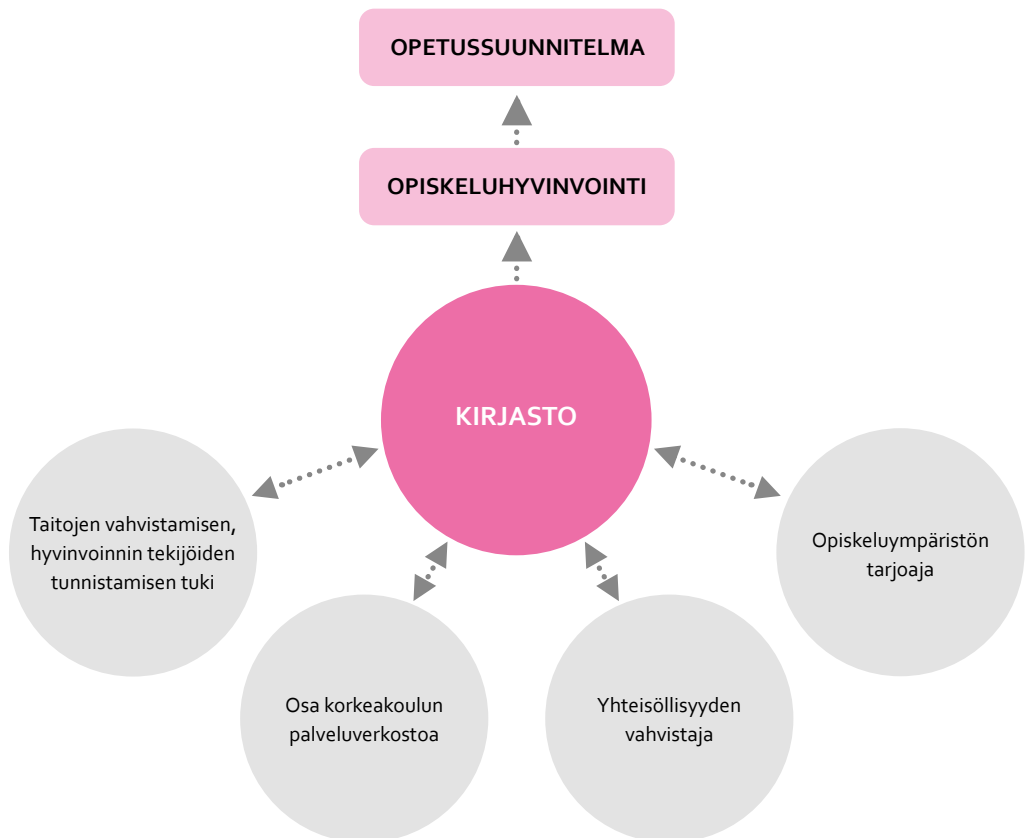


Kirjastolla on rooli opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opintojen edistymisen tukemisessa.

Kirjastolla on kokoelmiensa, asiantuntijuutensa ja tilojensa haltijana mahdollisuus toimia myös organisaation opiskeluhyvinvoinnin eri toimijoiden yhdistäjänä (Ramsey 2018). Brewerton ja Woolley (2017) korostavat kirjaston roolin merkitystä opiskelijoiden hyvinvoinnin vahvistajana muun muassa sillä, että opiskelijat viettävät paljon aikaa kirjaston tiloissa. Opiskelijat tuntevat kirjaston henkilökunnan ja henkilökunta tuntee valtaosan eri alojen opiskelijoista. Opiskelijat eivät ole myöskään vastuussa kirjastolle opintojen suorituksista toisin kuin opetushenkilökunnalle.

Australian yliopistojen opetushenkilökunnalle on laadittu käsikirja (Baik, Larcombe, Brooker, Wyn, Allen, Brett, Field & James 2017) osana opiskeluhyvinvoinnin kehittämisen ohjelmaa yliopistoissa. Käsikirjassa ei ole mainittu kirjastoa, mutta siinä on kuvailtu opiskeluhyvinvoinnin keskeiset elementit, joihin myös korkeakoulu-kirjaston toiminta kytkeytyy kiinteästi osana korkeakoulu-yhteisöä. Elementit ovat sitouttava ja motivoiva opetussuunnitelma, hyvinvointia tukeva opiskeluympäristö, yhteisöllisyys, hyvä palveluverkosto sekä ymmärrys ja taidot mielenterveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.

Opiskelijan opiskeluelämän rytmiä ja sisältöä määrittää opetussuunnitelma (Kuva 23). Se on mainituista elementeistä kirjaston toimintaan välillisesti kytkeytyvä. Hyvinvointia tukevan opiskeluympäristön järjestäjänä, yhteisöllisyyden vahvistajana ja osana korkeakoulun saumatonta palveluverkostoa kirjastolla on aktiivisen ja itsenäisen toimijan rooli. Opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden ymmärrys sekä opiskelijan hyvinvoinnin tukeminen ovat osa kirjastoalan asiantuntijatyötä ja -taitoa.



Kuva 23. Kirjaston toiminta opiskeluhyvinvoinnin tukijana Baik et al. (2017, 11) mukaillen.

Toteemi-hanke (<http://www.amktoteemi.fi/>) ja Laurean vastuu siinä opiskelijan hyvinvointikorin osatoiteuttajana ja kriteeristön kehittäjänä on ollut luonteva foorumi tarkastella Laurea-kirjaston toimintaa opiskelijoidensa hyvinvoinnin näkökulmasta. Toteemi-hankkeen teemat Laurean hyvinvointikorissa ovat opiskelijan hyvinvointi ja toimintakyky, urasuunnittelu, työllisyys sekä toimijuus. Luontevimmin kirjaston palvelut voi kytkeä näistä teemoista opiskelijoiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn, urasuunnitteluun sekä toimijuuteen. Kirjastolla on valmiudet pohtia toiminnassaan myös opiskelijan työllisyyteen liittyviä seikkoja. Virallisesti Laurea-ammattikorkeakoulun kirjasto on Korkeakoulun tieto- ja julkaisupalvelut. Käytän tässä lyhyesti ilmaissua Laurea-kirjasto tai kirjasto.

7.2 LAUREA-KIRJASTOSTA HYVINVOINTIA OPISKELU- JA TYÖELÄMÄÄN

Laurea-kirjasto tarjoaa opiskelumateriaalit, tilat sekä tietoasiantuntijan palvelut. Vuonna 2017 toteutussa kansallisessa kirjastojen asiakaskyselyssä Laurea-kirjaston asiakkaat antoivat henkilökunnan asiantuntemusta ja palvelualltiutta koskevaan kysymykseen keskimääräisen arvosanan 4,69 (asteikko 1-5). Samassa kyselyssä Laurea-kirjasto sai palveluiden toimivuudesta kokonaisarvosanan 4,36. Aiemmissa kyselyissä vastaukset ovat olleet samansuuntaisia. Laurea-kirjastossa on tehty paljon asioita oikein, koska asiakkaat kokevat saavansa hyvää palvelua ja tukea opintoihinsa. Vuonna 2018 Laureassa kerättyssä valmistuvien opiskelijoiden palautekyselyssä opiskelun tukipalveluihin liittyvään väittämään ”Kirjasto- ja tietopalvelut tukivat oppimistani” opiskelijat antoivat keskimääräisen arvosanan 6 (asteikko 1-7). Kehittämisen indikaattoriksi vuodesta toiseen saatu samansuuntainen palaute on heikko.

Jos väittämän kääntää negaation kautta väittämäksi ”Kirjasto- ja tietopalvelut eivät tukeeneet oppimistani”, niin saataisiin ehkä mielipide niiltä opiskelijoilta, jotka kokivat kirjaston sähköiset järjestelmät mutkikkaiksi, palvelut etäisiksi tai heikosti tavoitettaviksi, puutetta tiedonhaun ohjauksessa tai tilat epäviihtyisiksi. Jatkuvan pohdinnan paikka on, miten tavoittaa ne opiskelijat, jotka eivät aktiivisesti hakeudu palvelun piiriin.

7.3 OPISKELUOSAAMISEN TUKEMINEN

Korkeakoulu on vaativa opiskeluympäristö. Opiskelijoilla on oma taustansa, mutta jokaiselle heistä on turvattava tuki opiskelutaitojen kehittämiseen opintojen aikana. Oikea-aikainen tuen saatavuus ja saavutettavuus merkitsevät palvelun tunnistamista, löytymistä ja käytettävyyttä. Lisäksi tarvitaan sisäistä markkinointia oppilaitoksessa, jotta sekä opettajat että opiskelijat ovat tietoisia kirjaston tarjoamista palveluista.

7.3.1 Kirjastopalvelun piirteet opiskeluhuvinvoinnin näkökulmasta tarkasteltuina

Korkeakoulukirjaston rakenteissa ja toimintatavoissa on paljon piirteitä, joilla voidaan tukea opiskelijoiden hyvinvointia ja kokemusta opiskeluhuvinvoinnista. Asiakaspalvelu, tietoaineistot, sähköiset järjestelmät, eri tilanteissa järjestettävä ohjaus sekä tilat ovat keskeisimmät elementit. Ne näkyvät asiakasrajapinnassa, ja niiden varaan rakentuu kirjastopalveluun kohdistuva varaukseton luottamus (Ramsey & Aagard 2018).

Asiakaspalvelu tarkoittaa kirjastossa henkilökunnan läsnäoloa. Omatoimisen kirjastotilojen käytön rinnalla on varmistettava henkilökunnan tavoitettavuus. Chat-palvelu on tullut osaksi kirjaston asiakaspalvelua. Laurean lupaus opiskelijoille on vastata sähköposteihin kolmen päivän kuluessa lomien ulkopuolisena aikana. Kirjaston käytäntönä on vastata sähköpostiin seuraavana työpäivänä. Chat-yhteydenottoihin vastataan

välittömästi tai seuraavana työpäivänä. Chat-yhteydenottojen sisältöjä seurataan ja palvelua kehitetään. Lähitulevaisuus näyttää, mitkä ovat toimivimmat yhteydenpitotavat opiskelijoiden ja henkilökunnan välillä. Tekstiviesti tavoittaa jo nyt opiskelijan paremmin kuin sähköposti. Puhelin soi nykyään harvoin.

Tietoaineistojen järjestäminen ja käyttöön saattaminen ovat kautta kirjastohistorian olleet sen toiminnan keskiössä. Asia on edelleen niin, vaikka aineisto on aikojen saatossa muuttanut muotoaan. Painetun tenttikirjan rinnalle on tullut e-kirja tai vaihtoehtoista lukemistoa. Tämän päivän opiskelija kysyy äänikirjaa, huomisen opiskelija data-arkistojen aarteita ja tekoälysovelluksia. Kun tietoaineiston muoto muuttuu, niin kirjaston on tunnistettava opiskelijan kipupisteet: tiedon löydettävyyden, tunnistettavuuden, saatavuuden, saavutettavuuden, käytettävyyden ja luotettavuuden.

Oli sitten kyse ”log in”- tai open access -aineistosta, e-lehden tai e-kirjan lukemisesta, niin kirjaston tehtävänä on huolehtia siitä, että tarvittavat lukuohjelmat toimivat opiskelijan lukulaiteilla. Saumaton yhteistyö kirjaston, aineiston toimittajan ja IT-tuen kanssa korostuu. Pääsy e-aineistoihin ja niiden käyttö vaikuttavat myönteisesti myös oppimistuloksiin (muun muassa Montenegro, Clasing, Kelly, Gonzalez, Jara, Alarcón, Sandoval & Saurina 2016) ja lisäävät onnistumisen kokemusta. Korkeakoulusta valmistunut asiantuntija tulee työskentelemään suuren osan työajastaan digiympäristössä. Se on hyvä ottaa haltuun viimeistään opiskelun aikana.

Kirjastossa tulee olla esillä hyvinvointiin ja omaan terveyteen sekä opiskelutaitoihin liittyvää kirjallisuutta (Brewerton & Woolley 2016). Niiden esillä pitäminen on tärkeä viesti opiskelijalle ”kohtaamme sinut kokonaisena ihmisenä”.

Laurea-kirjasto tekee muiden kirjastojen tavoin tiivistä yhteistyötä Celia-kirjaston kanssa. Celia on valtion rahoittama ja ylläpitämä erikoiskirjasto, joka tuottaa ja välittää kirjallisuutta esimerkiksi ääni-, piste- ja e-kirjoina. Celia-kirjaston kirjat voivat käyttää kaikki, joille tavallisen kirjan lukeminen on lukivaikkeen, sairauden, vamman tai vastaavan syyn vuoksi vaikeaa. Celia-palvelun käytön tarjoaminen liittyy sekä saavutettavuuteen että yhdenvertaisuuteen.

Kirjastojen aineistoja selataan ja paikannetaan sähköisten järjestelmien avulla. Niiden omatoimisen käytön hallitseminen on kansalaistaito ja osa informaatio- ja medialukutaitoa. Moni ahdistuu niiden äärellä. Tässä on kirjastolla paljon työsarkaa minä-pystyvyyden tukemisessa.

Asiakaskyselyissä on vuodesta toiseen toivottu lisää tentittäviä kirjoja. Tarvetta on myös ryhmätyö- että itsenäisen työskentelyn tiloja. Kirjaston tiloja on kehitetty yhdessä opiskelijoiden kanssa. Kehittämistyötä on tehty oppilaitoksen tilasuunnittelun linjassa. Opetuksen toteutusten ja oppimisympäristöjen muuttuessa tilojen monimuotoisen ja omatoimisen käytön lisääminen on ollut luonnollinen kehityssuunta. Opiskelijoiden ottaminen mukaan kokoelman kehittämiseen hankintaehdotuksin tai tilojen suunnitteluun lisää osallisuuden kokemusta.

Tiedonhallinnan ohjaus on ollut ammattikorkeakoulukirjaston keskeinen tehtävä kautta sen historian. Ohjausta on toteutettu vaihtelevasti ryhmissä tai yksilöohjauksena, kirjaston toimesta tai yhdessä opetushenkilökunnan kanssa. Ohjauksesta on kysytty myös asiakaskyselyissä. Kriittikkiä on annettu siitä, että ohjaus ajoittuu väärin opintoihin nähden tai sitä on liian vähän. Keskeistä opiskelijan kannalta on ohjauksen saaminen oikea-aikaisesti opintojen eri vaiheissa. Tässä opiskelijan rinnalla kulkeminen ja tavoitettavuus ovat henkilökunnan haasteet. Opiskelijan haasteena on tiedontarpeen tunnistaminen, tiedonhaun teknisten taitojen karttuminen ja informaatiolukutaidon kehittyminen. Kaikkia näitä taitoja edellytetään työelämän asiantuntijatehtävissä.

7.3.2 Opiskelijoiden piirteet – mitä kirjaston tulee tunnistaa

Kirjaston opiskelija-asiakkaiden joukko on heterogeeninen. Kirjaston henkilökunnan haasteena on tunnistaa tästä joukosta tukea tarvitsevat opiskelijat, olivat nämä miltä koulutusalueelta tahansa, perheellisiä, suoraan lukiosta tulleita, alan vaihtajia tai IT-taidoiltaan heikkoja.

Koulutusala vaikuttaa opiskelijan tietoaineistojen käyttöön (Jokiranta & Kalema 2017). Eri alojen opiskelijoiden välillä on eroja myös heidän elämäntilanteitaan tarkasteltaessa. Eroja ilmenee muun muassa asumismuodossa, perheellisyydessä ja terveydentilassa (Saari 2018, 29). Ammattikorkeakouluissa opiskelee myös enemmän työelämässä olleita, iäkkäämpiä henkilöitä tai alan vaihtajia kuin yliopistoissa (Saari 2018). Näistä seikoista on hyvä myös kirjastossa olla tietoinen palveluita suunniteltaessa. Työelämän kokemusta jo hankineilla tai perheellisillä voi olla elämäkokemuksen kautta annettavaa paitsi opiskelijayhteisössä työelämän noviiseille myös kirjastopalvelun kehittämiseen.

Kriittisiä kohtia opiskelijoiden sitoutumisessa ja jaksamisessa ovat ensimmäinen opiskeluvuosi (mm. Ketonen, Haarala-Muhonen, Hirsto, Hänninen, Wähälä & Lonka 2016), tenttikaudet, opinnäytetyöprosessi sekä valmistumista lähestyvä ajanjakso. Kirjasto järjestää muiden toimijoiden kanssa infotilaisuuden palveluistaan parin ensimmäisen viikon kuluessa opiskelun alussa. Myöhemmät tapaamiset näiden ryhmien kanssa ovat satunnaisia. Kirjastolla on haasteena miettiä, miten järjestää palvelunsa ja miten tunnistaa ja sitouttaa ne opiskelijat, jotka jatkavat opintojaan, mutta joita kuormittaa akateemiseen ympäristöön siirtyminen, vieraalla paikkakunnalla vieraaseen yhteisöön asettuminen mahdollisine taloudellisine tai muine huolineen.

Degree-ohjelmissa ja vaihto-opiskelijoina olevat kansainväliset opiskelijat kokevat yleensä haasteellisiksi sosio-kulttuurisen ympäristön vierauden ja korkeakoulukirjastojen käytännöt (Hughes, Cooper, Flierl, Somerville & Chaudhary 2018). Kun englanti on yhteinen kieli, niin kirjastolla on henkilökunnan asiantuntijuuden lisäksi paljon englanninkielistä kirjallisuutta ja oma kokemuksensa kansainvälisestä yhteistyöstä. Kirjastolla on mitä luonteivin asema tukea kansainvälisiä opiskelijoita asettumaan osaksi korkeakoulu yhteisöä.

Perheellisiä opiskelijoita on korkeakouluasteella yhä enemmän. Virtala ja Klemetti (2018) haastavat yliopistot ja ammattikorkeakoulut muuttamaan toimintaansa perheystävällisempään suuntaan, kuten monissa työpaikoissa on jo tehty. Tämä kehitys on kirjastoissa huomattu (Kesley 2017). Mainitsen esimerkkinä Tarton yliopiston lääketieteellisen kirjaston perhetuvan, jossa vierailin hiljattain. Vanhemmilla on perhetuvan läheisyydessä työskentelytila, jonka lasiseinän takaa heillä on näköyhteys leikkiviin lapsiinsa.

Tutkintotavoitteiset opiskelijat ovat kampuksilla useamman vuoden. Heidän kanssaan voi suunnitella palveluita pitkällä tähtäimellä. Erikoistumisjaksoilla tai työelämään räätälöityihin kursseihin osallistuvat opiskelijat ovat heikommin tavoitettavissa. Verkkototeutuksina tutkinnon suorittavat opiskelijat ovat paljolti riippuvaisia verkossa annettavasta ohjauksesta. Kirjaston henkilökunnan tavoitettavuus, tietoaineistojen löydettävyyys ja käytettävyyys on turvattava kuten lähiopetuksessa oleville opiskelijoille.

7.3.1.1 Henkilökunnan oma jaksaminen

Mainitsemassani Australian yliopistojen käsikirjassa on henkilökunnan hyvinvoinnille omistettu oma lukunsa (Baik 2017, 59). Tekstissä ei nouse esiin yllättävää, mutta siinä tarkasteltuja seikkoja on hyvä pohtia aina uudelleen. Omien voimavarojen, ammatillisen roolin rajojen tunnistamisen ja avun pyytämisen merkitykset korostuvat työelämän jatkuvassa muutoksessa. Hyvinvoiva henkilökunta pystyy tukemaan myös opiskelijan hyvinvointia.

7.3.2 Työelämään valmentaminen

Opiskelijoiden valmentaminen työelämään on ikään kuin sisäänkirjoitettu ammattikorkeakoulun lakisääteiseen tehtävään aluevaikuttamiseen. Aivan viime vuosina korkeakoulukirjastoissa on keskusteltu opiskelijoiden valmentamisesta työelämään jo opintojen aikana. Koulutusalaakohtaisia LibGuides-oppaita (<http://libguides.laurea.fi/etusivu>) on laadittu kansainvälisiä malleja mukaillen ja räätälöidysti myös Laurean opiskelijoille ja henkilökunnalle ohjaamaan opiskelijoita paneutumaan koulutusalan keskeisiin toimijoihin, tutkimuslaitoksiin ja julkaisuihin. Oppaat ovat selainkäyttöisiä. Niissä on sekä Laureaan hankittuja että vapaan verkon aineistoja. Niiden käyttöä opastetaan ryhmä- ja yksilöohjauksissa opintojen eri vaiheissa. Oppaiden avulla tuetaan opiskelijoiden omatoimista ammatillisen tiedon hallintaa.



Kuva 24. Laurea-kirjasto opiskelu- ja työelämän rajapinnassa.

Aivan viime vuosina on käynnistetty yhteistyö myös alumniyhteisön ja Laurean kirjaston välillä. Kirjasto on osallistunut alumni-iltoihin ja esitellyt niissä illan teeman mukaista kirjallisuutta ja Laureassa tehtyjä opinäytetöitä. Alumneille on tarjottu tarvittaessa myös tiedonhakuapua. Kirjaston viesti alumni-illoissa on ollut, että kirjaston palvelut ovat opiskelijoiden käytettävissä myös työelämään siirtymisen jälkeen (Kuva 24).

3AMK-yhteistyössä Haaga-Helian, Metropolian ja Laurean kirjaston kesken on laadittu työelämän LibGuides-oppas Tieto työssä (http://libguides.laurea.fi/3AMK/tieto_tyossa). Oppas sisältää vapaan verkon linkkejä työssä hyödyllisiin aineistoihin. Oppaasta tiedotetaan valmistuville opiskelijoille.

7.4. POHDINTAA

Hyvinvointi vaatii turvallista ympäristöä. Turvallisuustyötä tehdään Laureassa ennakoiden ja yhteistyössä korkeakoulu yhteisön jäsenten ja sidosryhmien kanssa. Turvallisuuden tunne kumpuaa sekä fyysisestä ympäristöstä että mielen liikkeistä. Turvallisuusohjeet ja -välineet ovat saatavilla. Poistumis- ja sisällesuojautumisreitit on merkitty. Kameravalvonta lisää turvallisuuden kokemusta omatoimiaikoina kaikissa tiloissa. Sosiaalisen median käytön ohjeistus on mukautettu ammatilliseen toimintakulttuuriin. Turvallisuuden tarve liittyy ihmisen perustarpeisiin (Maslow 1943). Kun tästä perustarpeesta on huolehdittu, niin voidaan tarkastella muita hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Toki opiskelu myös sujuu paremmin, kun persoonallisuus on vakaa ja tunteet ovat myönteiset (Postareff, Mattsson, Lindblom-Ylänne & Hailikari 2017).

Englannissa Warwickin yliopistossa kirjasto järjestää Study Happy -ohjelman (<https://warwick.ac.uk/services/library/students/study-happy/>) puitteissa opiskelijoille erilaisia tapahtumia ja tempauksia. Niiden tavoitteena on luoda yhteisöllisyyttä kampuksella (Brewerton & Woolley 2016). Laurean kaikissa kampuskirjastoissa on Take a break –teepiste, josta opiskelijat voivat hakea ilmaiseksi teetä tai pikakahvia. Tämä on suosittu ja kiitetty palvelu. Joillain kampuksilla on järjestetty opiskelijoille myös erilaisia tempauksia. Opiskelijoiden hyvinvoinnin ja viihtyvyyden lisäämiseen tarkoitetuissa tilaisuuksissa on tärkeää, että opiskelijat ovat järjestämässä niitä itse. Yhteistyö kirjaston ja Laurean opiskelijakunta Laureamkon kanssa onkin tässä tärkeää.

Opiskeluhyvinvointi tulee ajatella osana korkeakoulun päivittäistä toimintaa turvallisuusajattelun tavoin. Sen voi ajatella osaksi asiantuntijan ammattitaitoa. Kyse on asian tunnistamisesta ja mielentilasta. Kirjasto ei tarvitse omaa opiskeluhyvinvointistrategiaa, vaan toimii yhteistyössä muun korkeakoulu yhteisön kanssa. Terve, hyvinvoiva ja koulutettu väestö on tulevaisuudessa yhteiskunnan perusta (Kestilä & Karvonen 2019).

8. Osaanko kysyä ohjauksessa oikeita asioita?

Arto Saloranta

Laurean Toteemi-osahankkeen yksi keskeinen tavoite oli kehittää työkalu, jonka avulla opiskelijoiden ohjauksen tarve olisi paremmin tunnistettavissa. Tämä työkalu oli tarkoitettu ammattikorkeakoulun ohjaustyötä tekevien tueksi ja helpottamaan työskentelyä opiskelijoiden kanssa. Koska hankkeen rahoitus ei käytännössä mahdollistanut digitaalisen työkalun kehittämistä, määriteltiin tavoitteeksi kehittää ohjaajille työskentelyä tukeva kriteeristö. Sen avulla pystytään ohjauskeskustelussa helpommin tunnistamaan opiskelijan tilanteesta ne teemat, joihin ohjausta tulee ensisijaisesti kohdistaa.

Tavoitteeksi asetettiin kehittää ohjaajan käyttöön teemoittain kysymyksiä, joiden kautta hän pystyy arvioimaan opiskelijan tilannetta kokonaisvaltaisesti ja eri näkökulmista. Valitut kysymykset perustuivat teoriaan, jota on kuvattu luvussa kaksi. Kysymysten kehittämisessä hyödynnettiin tutkimuksessa käytettyjä kysymyksiä siten, että ne olisivat luonteeltaan ohjauskeskusteluun sopivia ja ohjauksen kannalta olennaisia teemaa syventäviä. Näin ohjaaja pystyisi tarpeen mukaan esittämään myös tarkentavia lisäkysymyksiä, jos hän arvioisi kyseisen teeman olevan opiskelijalle jollain tavalla kriittinen.

Kriteeristön kehittämiseen haluttiin alusta asti mahdollisimman monipuolinen ryhmä arvioimaan ja testaamaan kehitettävien kysymysten ja uudenlaisen toimintatavan toimivuutta. Jo varsinaista kyselyä suunniteltaessa toimi joukko opettajatuutoreita eräänlaisena arvointiryhmänä, joka kokoontui kuukausittain järjestetyissä työpajoissa. Opettajille annettiin arvioitavaksi kysymyksiä, joita arvioitiin ymmärrettävyyden ja tarkoituksenmukaisuuden näkökulmista. Tämä työpajatyöskentely oli samalla valmentavaa toimintaa myöhemmin alkavaa pilotointia ajatellen.



Ohjaaja sai käyttöönsä kysymyksiä, joiden avulla hän pystyy arvioimaan opiskelijan kokonaisvaltaisesti ja eri näkökulmista.

Työpajat toteutettiin syksyn 2017 aikana samanaikaisesti kuin itse kyselyä suunniteltiin. Opettajilta saadun palautteen pohjalta kyselyn kysymyksiä tarpeen mukaan myös tarkennettiin. Työpajoihin osallistui syksyn aikana opettajia keskimäärin 10, ja he edustivat Laurean eri koulutusaloja ja kampuksia. Vaikka alun perin ei pidetty velvoittavana, että työpajoihin osallistuvat olisivat myös pilotointiin osallistuvia, niin varsin nopeasti useimmat mukana olleista ilmaisivat kiinnostuksensa olla mukana hankkeessa myös sen myöhemmissä vaiheissa.

Pilotointiin päätettiin joka tapauksessa tarjota mahdollisuutta myös uusille ja eri alojen opettajille, joilla oli pintojen eri vaiheissa olevia opiskelijoita ohjattavina. Mukaan lähteville opettajille osoitettiin pieni resurssi. Sen vuoksi he saivat hankkeeseen osallistumiselle myös esimiestensä valtuutuksen, mikä omalta osaltaan motivoi ja sitoutti heitä hankkeeseen.

Pilotointi aloitettiin yhden päivän kestoisella koulutuksella, jossa mukana olevat opettajat yhdessä hankkeen toimijoiden kanssa kävivät läpi kyselyn tuloksia ja niiden perusteella tehtyjä opiskelijaproflointeja. Yhdessä käytiin teemoittain läpi erilaisia tapoja lähestyä mahdollisia tunnistettavia asioita.

Kriteeristöä varten laadittuja kysymyksiä muokattiin yhdessä sellaiseen muotoon, että niitä voisi luontevasti käyttää ohjauskeskustelussa (kriteeristö kysymyksineen liitteenä, liite 8). Jokaiselle teema-alueelle valittiin 10 kysymystä. Kysymysten määrä osoittautui myöhemmin melkoiseksi haasteeksi, koska varsin helposti opettajatuutorit löysivät useita samankaltaisia tai samaan asiaan selvittäviä kysymyksiä. Toisaalta osa kysymyksistä oli luonteeltaan sellaisia, että niiden katsottiin arvioivan useampaa teemaa ja olevan siten omalla tavallaan ongelmallisia.

Opettajatuutoreille järjestetyn koulutuspäivän tavoitteena olikin samanaikaisesti valmentaa heitä käyttämään kysymyksiä ja ymmärtämään niiden tarkoitusta. Samoin oli tarkoituksena valita yhdessä ne kysymykset, jotka toimivat parhaiten ohjaustilanteessa. Yhteisen työskentelyn jälkeen hankkeen toimijat sitten muotoilivat kysymyksiä uudelleen. Samalla tehtiin muita tarvittavia ohjeita kysymysten käytölle.

Ennen pilotoinnin alkamista syksyllä 2018 mukaan lähteneet kokoontuivat vielä parin tunnin mittaiseen ohjeistukseen, jossa sovittiin yhteisistä toimintatavoista ja pilotoinnin raporttoimisesta. Ohessa opettajille annettu ohjeistus pilotointiin ja kysymysten käyttöön ohjaustilanteissa.

"Ohjaustilanteessa pyritään kartoittamaan opiskelijan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti oheisen kysymyslomakkeen avulla. Jokainen teema muodostaa oman kokonaisuuden, jota voidaan tarkastella yksinään, mutta kaikkien teemojen yhteistulosta voi ja kannattaa arvioida keskustelun päätteeksi. Käy ensin läpi kaikkien teemojen ensimmäisen vaiheen kysymykset ja sen jälkeen etene vaiheessa 2 kriittisimmästä teemasta vähemmän kriittiseen (keskustele järjestyksestä opiskelijan kanssa, jotta valinta on mahdollisimman oikea. Toisessa vaiheessa edetään valitun teeman tai teemojen kysymysten avulla syvemmälle ja pyritään löytämään ne asiat, joihin on erityisesti kiinnitettävä huomiota joko heti tai myöhemmissä tapaamisissa. Kysymyksissä ohjaaja pyrkii arvioimaan vastauksia niin, että se sijoittuu johonkin luokitukseen punaisesta vihreään (punainen tarkoittaa huolestuttavaa, keltainen neutraali ja vihreä sitä, että opiskelijalla on kyseisen teeman suhteen kaikki vaikuttaa hyvältä). Jokainen kysymys, jossa päädytään punaiseen sarakkeeseen, on syytä käsitellä/ arvioida uudelleen yhdessä opiskelijan kanssa. Tavoitteena on selvittää, oliko ohjaajan tulkinta oikea ja minkälaisia jatkotoimenpiteitä sovitaan, mikäli ne katsotaan tarpeellisiksi. Lomaketta ei voi arkistoida opiskelijan nimellä, mutta yhteisellä sopimuksella se voi jäädä ohjaajan haltuun (nimen sijaan lomakkeen tunnistettavuus myöhempää käyttöä ajatellen tehtävä muulla tavalla). Lupa lomakkeen käyttöön on syytä kirjata lomakkeeseen. Tarpeettomat lomakkeet on hävitettävä."

Pilotoinnin ensimmäisessä vaiheessa tarkoitus oli, että ohjaaja käy läpi kaikki teemat ja kaikki kyseisen teeman kysymykset samalla kertaa. Varsin nopeasti pilotointiin osallistuvista opettajilta tuli palautetta, että kysymysten määrä ei mahdollista niiden kaikkien käyttämistä samassa, keskimäärin puolen tunnin ohjaustilanteessa. Usein ohjaaja kertoi käyneensä läpi kysymyksiä yhden tai enintään kahden teeman osalta. Se ei heidän mielestään varsinaisesti haitannut, koska he arvioivat valittujen teemojen olleen opiskelijalle tarkoituksenmukaisimmat.

Myöhemmin opiskelijapalautteissa tuli kuitenkin ilmi, että opiskelijat olisivat kaivanneet myös muihin teemoihin liittyvien aiheiden käsittelyä kuin vain ohjaajan valitsemiin. Opettajatuutorit kertoivat päätyneensä alkuvaiheen opiskelijoiden kanssa usein toimintakykyyn ja toimijuuteen, mutta osa opiskelijoista olisi pitänyt itselleen merkityksellisempänä keskustella jo opintojen alkuvaiheessa urasuunnittelusta ja tulevaisuudesta tai yleensäkin työllistymiseen liittyvistä seikoista.

Saadun palautteen perusteella toimintatapa kehitettiin yllä olevan ohjeen mukaiseksi. Ensin ohjaajan tulisi käydä läpi kaikista teemoista muutama kartoittava kysymys, ja sen jälkeen yhdessä opiskelijan kanssa valita se teema, joka siinä tapaamisessa olisi tarkoituksenmukaisin aihe ja johon paneudutaan tarkemmin sillä kertaa. Sen jälkeen valittiin kyseiseen teemaan liittyvät kysymykset.

Kriteeristön perusajatus on yksinkertainen. Ohjaaja arvioi jokaista opiskelijan vastausta asteikolla 1-3 (syytä huolestua – asiaa on jatkossakin hieman tarkkailtava – ei syytä huoleen). Tämän arvioinnin ohjaaja sitten ohjauskeskustelun aikana nostaa esiin. Yhdessä ohjaaja ja ohjattava pohtivat mahdollisesti tunnistettua ohjauksen tarvetta ja myös sitä, miten asiassa jatketaan. Samalla tavalla on myös arvioitavissa se, ettei erityistä huolta ole havaittavissa ja seuraava ohjaustilanne voi toteutua sillä aikataululla, mikä on korkeakoulussa muuten määritelty. Tällä tavalla enemmän tukea tarvitseva voi heti sopia uuden tapaamisajan, saa ohjeita olla yhteydessä ohjauksen muihin asiantuntijoihin tai saa muita sopivia neuvoja käsitellä hänelle haastavia asioita joko itsenäisesti tai tuettuna.

Pilotointiin osallistuneille opiskelijoille kerrottiin aina ennen ohjausta, että he olisivat mukana kehittämistyössä. Opiskelijalta kysyttiin myös lupa myöhempään palautekyselyyn. Helmikuussa 2019 mukana olleille opiskelijoille lähetettiin lyhyt kysely, jossa heitä pyydettiin arvioimaan ohjaustilanteen onnistumista. Vastauksia saatiin noin kolmasosalta mukana olleista opiskelijoista. Pääsääntönä palautteet olivat myönteisiä. Opiskelijat olivat kyllä tunnistaneet kysymysten käytön jollain tavalla kankeaksi, mutta se saattoi johtua myös siitä, että kysymykset olivat ohjaajillekin uusia. Ne opiskelijat, jotka olivat olleet ohjauksessa aivan pilotoinnin alussa, kokivat puutteeksi jo aikaisemmin mainitun seikan, ettei heidän kannaltaan olennaisia tulevaisuuden teemoja käsitelty. Tätä ongelmaa korjattiin, kun kysymysten käytölle luotiin kaksivaiheinen rakenne. Opiskelijat enimmäkseen pitivät kysymyksiä hyvinä ja totesivat jopa niiden ansiosta tulleen esiin sellaisia asioita tai näkökulmia, jotka muuten olisivat jääneet huomioimatta.

Kysymykset ohjineen jaettiin Laurean opettajatuutoreille käytettäväksi huhtikuussa 2019 ja uudelleen syksyllä 2019. Tarkempaa palautetta niiden käytöstä ei ole kerätty hankkeen toimesta, mutta yksittäisiltä uusilta opettajilta, joille toiminta opettajatuutorina on myös uusi kokemus, on tullut myönteistä palautetta. He kokivat kysymysten helpottavan ohjaustilanteita ja auttavan arvioimaan paremmin sitä, mistä eri opiskelijoiden kanssa on olennaista keskustella.

9. Loppusanat

Laurean Toteemi-tutkimushankkeen tulokset vahvistivat jo aiemmin kansallisissa, laajoissa tutkimuksissa esille tulleita teemoja (esim. Kunttu ym. 2017). Huolestuttavan suurella osalla opiskelijoista on ongelmia hyvinvoinnissa, mikä näyttäytyy tulevaisuususkon puutteena ja kyvyttömyytenä suunnitella tulevaisuutta. Vaikka tuloksissa on eroja eri teemojen kohdalla, voidaan sanoa, että keskimäärin joka kolmas opiskelijoista tarvitsee enemmän kuin muut ohjaus- ja tukipalveluja selviytyäkseen opinnoissa tavoiteaikataulussa. Jotta nämä opiskelijat saisivat oikea-aikaista tukea, tulee ammattikorkeakouluissa olla toimivat opiskelijapalvelut ja yhteistyötä eri toimijoiden välillä.

Ammattikorkeakouluissa on kehitetty vuosien kuluessa ohjaus- ja tukipalveluja. Tässä tutkimuksessa kävi kuitenkin ilmi, että oppilaitoksilla on vielä kehitettävää toiminnassaan. Tulosten perusteella näyttää siltä, etteivät yksilölliset opintopolut toteudu eivätkä opiskelijalähtöiset ohjaus- ja tukipalvelut tavoita niitä tarvitsevia opiskelijoita. Ammattikorkeakoulujen tuki- ja ohjauspalvelujen kehittämisen lähtökohtana tulee olla saavutettavuuden ja vaikuttavuuden parantaminen. Lisäksi tulisi pohtia, miten opiskelijapalveluja kohdennetaan entistä tehokkaammin heille, jotka niitä tarvitsevat.

Ennen kaikkea käyttöön tulisi ottaa menetelmiä, jotka auttavat tunnistamaan opiskelijoita, jotka tarvitsevat edellä mainittuja palveluja. Hyvinvoinnin näkökulmasta on huolestuttavaa, että haasteet näyttävät kasaantuvan ja problematisoituvan joidenkin opiskelijoiden kohdalla. Mitä kauemmin tukea tarvitseva opiskelija on ilman apua, sitä suuremmaksi hänen ongelmansa ehtivät kasvaa ja sitä isompi on riski, että hän jää pois opinnoista ja pahimmassa tapauksessa syrjäytyy muutenkin yhteiskunnassa.



Ohjaus- ja tukipalveluja tulee kehittää siten, että saavutetaan entistä tehokkaammin palveluja tarvitsevat opiskelijat.

Korkea-asteen opiskelijapalvelujen kehittämisen lähtökohtana tulisikin olla 1) systemaattinen varhaisen tunnistamisen mekanismi ja 2) monialaisten yhteistyöverkoston rakentaminen oppilaitoksen sisälle ja sen ulkopuolisten tahojen kanssa. Varhaisen tunnistamisen mahdollistamiseksi on Toteemi-hankkeen jatkona käynnistynyt Resilienssi ja tulevaisuus -hanke (ESR 2018–2020), jossa on kehitetty digitaalinen palvelutarpeen arviointiväline (ks. www.retu.fi). Sen kehittämistyössä on hyödynnetty Laurean Toteemi-osahankkeessa käytettyä kyselylomaketta ja aineistosta tehtyjä faktorianalyyseja, mikä on mahdollistanut luotettavan palvelutarvetta mittaavan kysymyspatteriston rakentamisen. Palvelutarpeen arviointivälineen avulla voidaan kartoittaa opiskelijan opiskelutaitoja, hyvinvointia ja toimijuutta sekä urasuunnittelu- ja työllistymistaitoja.

Haasteeksi nousee, miten opiskelijan kanssa otetaan palvelutarpeen arviointivälineen tulos puheeksi. Tässä voi hyödyntää Laurean Toteemi-osahankkeessa kehitettyä kriteeristöä, joka on hyvä työväline esimerkiksi opettajatuutorille, kun hän käy keskustelua opiskelijan kanssa.

Tutkimuksen aineiston ja tulosten luotettavuutta tarkasteltaessa on huomioitava, että sukupuolijakauma oli hieman vino, mikä suurelta osalta johtui koulutusaloista. Suurin osa vastaajista opiskeli naisvaltaisilla aloilla. Myös oppilaitosten sijainti pääkaupunkiseudulla saattoi omalta osaltaan vaikuttaa opiskelijoiden käsityksiin työllistymismahdollisuuksista ja työllistymisestä yleensä opintojen jälkeen. Hyvinvoinnin osalta tulokset olivat kuitenkin samansuuntaisia kuin laajoissa kansallisissa tutkimuksissa.

Joissakin analyyseissa tuli vastaan aineiston pienuus, mikä ei mahdollistanut esimerkiksi luotettavia tuloksia ristiintaulukoinneissa silloin, kun vaihtoehtoja oli useita (esim. koulutusalat) tai jokin vastausryhmä oli pieni (esim. sukupuoli). Analyysit myös osoittivat, että kyselylomakkeeseen valitut kysymykset mittasivat aiottuja teemoja. Tämä oli tärkeä havainto, sillä osin kyselylomake rakennettiin taustateoriaa hyödyntäen ilman esimerkkejä aiemmista tutkimuksista.

Jatkossa olisikin tärkeää kerätä aineistoa, joka mahdollistaa alueellisen ja koulutusalojen vertailun. Tässä hankkeessa jatkamme ammattikorkeakouluissa ja ammatillisessa koulutuksessa kerättyjen aineistojen analyysia. Alustavissa selvityksissä on jo ilmennyt, että ongelmat ja tulokset ovat samansuuntaisia myös toisella asteella. Ongelmat ovat siten yhteiset – oppilaitosmuodosta tai kouluasteesta riippumatta.

Lähteet

Amktoteemi 2018. <http://www.amktoteemi.fi/fi/kehitt%C3%A4miskorit> [luettu 6.10.2018]

Amundson, N. (2009) *Active Engagement: The Being and Doing of Career Counselling*. Ergon Communications.

Backman, J., Weiss, M., Schippers, M. C. & Hoeg, M. 2019. Personality factors, student resiliency, and the moderating role of achievement values in study progress. *Learning and Individual Differences* 72, 39–48.

Baik, C., Lacombe, W., Brooker, A., Wyn, J., Allen, L., Brett, M., Field, R. & James, R. 2017. Enhancing student mental wellbeing. A handbook for academic educators. Melbourne: The University of Melbourne: https://melbourne-cshe.unimelb.edu.au/_data/assets/pdf_file/0006/2408604/MCSHE-Student-Well-being-Handbook-FINAL.pdf (viitattu 10.5.2019).

Bandura, A. 2001. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology* 52 (1), 1–26.

Bauman, Z. 2007. *Liquid Times. Living in an Age of Uncertainty*. Polity Press.

Baxter, J. 2012. Who am I and What Keeps Me Going? Profiling the Distance Learning Student in Higher Education. *The International Review of Research in Open and Distance Learning*, 107-129.

Berger, P. L. & Luckmann, T. 1996. *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Garden City, NY: Doubleday.

Bimrose, J. & Hearne, L. 2012. Resilience and career adaptability. Qualitative studies of adult career counseling. *Journal of Vocational Behaviour* 81, 338-244.

Bourdieu, P. 1986. The forms of capital. In: John G. Richardson (ed.): *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (ss. 241-258). New York: Greenwood Press 1986.

Brewerton, A. & Woolley, R. 2016. Study happy. Library wellbeing initiatives from the university of Warwick. *Sconul Focus* 68, 15–25. London: the University of Warwick: https://www.sconul.ac.uk/sites/default/files/documents/4_18.pdf (viitattu 10.5.2019).

Brook, C. & Willoughby, T. 2015. The Social Ties That Bind: Social Anxiety and Academic Achievement Across the University Years. *Journal of Youth and Adolescence* 44, 1139-1152.

Brown, D. 1996. Brown's values-based, holistic model of career and life-role choices and satisfaction. Teoksessa D. Brown and associates (toim.) *Career choice and development* (ss. 337–372). (3. painos). San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Burger, R. 2017. Student perceptions of the fairness of grading procedures. A multilevel investigation of the role of the academic environment. *Higher Education* 74, 301–320.

Chory, R., Horan, S. & Houser, M. 2017. Justice in the Higher Education Classroom. Students' Perceptions of Unfairness and Responses to Instructors. *Innovative Higher Education* 42, 321–336.

Chory, R., Horan, S., Carton, S. & Houser, M. 2014. Toward a Further Understanding of Students' Emotional Responses to Classroom Injustice. *Communication Education* 63, 41-62.

Coulter, R., Mair, C., Miller, E., Blossnich, J., Matthews, D. & McCauley, H. 2017. Prevalence of Past-Year Sexual Assault Victimization Among Undergraduate Students. Exploring Differences by and Intersections of Gender Identity, Sexual Identity, and Race/Ethnicity. *Prevention science* 18, 726–736

Davidsson, P. & Honig, B. 2003. The role of social and human capital among nascent Entrepreneurs. *Journal of Business Venturing*, 18 (3), 301–332.

Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D. & Mannix-McNamara, P. 2014. Psychological Distress and Coping amongst Higher Education Students. *A Mixed Method Enquiry. PLoS ONE* 9 (12), e115193.

Diener, E. 2012. New Findings and Future Directions for Subjective Well-Being Research. *American Psychologist*, vol. 67 (8), 0003066X, 20121101. Luettu 23.9.2019: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=59c9e7db-9f23-4e36-a2ae-90f2c1156ac5%40sessionmgr4006&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc-3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=2012-30216-003&db=pdh>

Du, H., Bernardo, A. B. I & Yeung, S. S. 2015. Locus-of-hope and life satisfaction: The mediating roles of personself-esteem and relational self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 83, 228–237. Luettu 25.10.2019: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.026>

Elder, G. H. Jr. 1994. Time, human agency, and social change: Perspectives on the life course. *Social Psychology Quarterly*, 57 (1), 4–15.

Erola, H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:16. Helsinki.

Fugate, M., Kinicki, A. J. & Ashforth, B. E. (2004) Employability: A psycho-social construct, its dimensions, and applications. *Journal of Vocational Behavior* 65, 14–38.

Galbraith, N. & Brown, K. 2011. Assessing intervention effectiveness for reducing stress in student nurses: quantitative systematic review. *Journal of advanced nursing* 67, 709-721.

Gonçalves, A., Sequeira, C., Duarte, J. & Freitas, P. 2016. Suicidal Ideation on Higher Education Students. Influence of Some Psychosocial Variables. *Archives of Psychiatric Nursing* 30, 162-166.

Hailakari, T., Tuononen, T. & Parpala, A. 2017. Students' experiences of the factors affecting their study progress: differences in study profiles. *Journal of Further and Higher Education* 42 (1) 1–12.

Hallsten, L., Rudman, A. & Gustavsson, P. 2012. Does Contingent Self-esteem Increase During Higher Education? *Self and Identity* 11, 223–236.

Hansen, L. S. 2001. Integrating Work, Family, and Community Through Holistic Life Planning. *The Career Development Quarterly*; 49, 261–274.

Helsingin sanomat 9.7.2019. Onko opiskelu rankempaa, kuin ennen?

Hiilamo, H. 2011. Yksin asuvien kokemuksia masennuksesta toipumisesta. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Ps-kustannus. Jyväskylä, ss. 97–109.

Hjeltnes, A., Binder, P-E, Moltu, C. & Dundas, I. 2015. Facing the fear of failure. An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 10, 10.3402/qhw.v10.27990.

- Howe, A., Smajdor, A. & Stöckl, A.** 2012. Towards an understanding of resilience and its relevance to medical training. *Medical Education* 46, 349-356.
- Hughes, H., Cooper, L., Flierl, M., Somerville, M. & Chaudhary, N.** 2018. The role of the university library in supporting international student transition. Insights from an Australian-American case study. *The Journal of Academic Librarianship* 44, 582-594.
- Huovila, E.** 2016. Ammattikorkeakoulukirjasto opiskeluhyvinvoinnin tukena. *Kreodi* 2: <https://www.kreodi.fi/en/17/Artikkelit/341/Ammattikorkeakoulukirjasto-opiskeluhyvinvoinnin-tukena.htm> (viitattu 10.5.2019)
- Häkkinen, A. & Salasuo, M.** 2016. Sukupolvet ja hyvä elämä. Teoksessa S. Myllyniemi (toim.) *Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Nuorisoasianneuvottelukunnan julkaisuja*, nro 54. Helsinki, ss. 183-192.
- Iacobucci, T., Daly, B., Lindell, D & Quinn Griffin, M.** 2013: Professional values, self-esteem and ethical confidence of baccalaureate nursing students. *Nursing Ethics* 20, 479-490.
- Ibrahim, A., Kelly, S., Adams, C. & Glazebrook, C.** 2013. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research* 47, 391-400.
- Ilhan, N., Sukut, Ö., Akhan, L. & Batmaz, M.** 2016. The effect of nurse education on the self-esteem and assertiveness of nursing students. A four-year longitudinal study. *Nurse Education Today* 39, 72-78.
- Jaari, A.** 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Helsingin yliopisto. Helsinki.
- Jensen D. & Jetten J.** 2016. The Importance of Developing Students' Academic and Professional Identities in Higher Education. *Journal of College Student Development* 57, 1027-1042.
- Johnson, L., Matthews, T. & Napper, S.** 2016. Sexual orientation and sexual assault victimization among US college students. *The Social Science Journal* 53, 174-183.
- Jokiranta, H. & Kalema, H.** 2017. Laurean opinnäytetöiden lähteet selvitetty. Lähdeanalyysi Laurean 150 opinnäytetystä. *Kreodi* 3. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138947/Kalema_Jokiranta.pdf?sequence=1&isAllowed=y (viitattu 10.5.2019)
- Kallunki, V.** 2016. Nuorten aikuisten elämäntyytyväisyys ja luottamus tulevaisuuden taloudelliseen pärjäämiseen. Teoksessa S. Myllyniemi (toim.) *Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Nuorisoasianneuvottelukunnan julkaisuja*, nro 54. Helsinki, ss. 151-161.
- Kallunki, V. & Lehtonen, O.** 2012. Nuorten aikuisten elämäntyytyväisyyden osatekijät hyvinvoinnin eri tasoilla. *Yhteiskuntapolitiikka* 77 (4), 359-374.
- Kannasoja, S.** 2013. Nuorten sosiaalinen toimintakyky. *Jyväskylän Studies in Education, Psychology and Social Research* 484. Jyväskylän yliopisto.
- Karvonen, S.** 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa L. Kestilä & S. Karvonen (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. Helsinki, ss. 96-100.
- Kasurinen, H.** 1999. Personal future orientation: plans, attitudes and control beliefs of adolescents living in Joensuu, Finland and Petrozavodsk, Russia in 1990s. *Kasvatustieteellisiä julkaisuja* N:o 53. Joensuu, Joensuun yliopisto.
- Kasurinen, H.** 2013. Ohjaus työllistyvyyden tukena. Teoksessa M. Niemi-Pynttari, M. & A. Ryhänen (toim.) *Yhteisellä matkalla – Aikuisten ohjauksen vaikuttavuutta etsimässä* (ss. 65-74). Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 142. Tampere: Yliopistopaino Juvenes Print.

- Kasurinen, H.** 2018. Toivokeskeisyys ohjauksessa. Teoksessa Pirttiniemi, J., Kasurinen, H., Kettunen, J., Merimaa, E. & Vuorinen, R. (toim.) OPO – Opinto-ohjaajan käsikirja 2. Helsinki: Opetushallitus.
- Kasurinen, H. & Heiskanen, S.** 2017. Korkeakouluopiskelijoiden urasuunnittelutaidot ja työllistyminen. Ammattikasvatuksen aikakauskirja 19 (2), 20–35.
- Kelsey, K.** 2017. Welcoming spaces. Supporting parenting students at the academic library. *The Journal of Academic Librarianship* 43, 319–328.
- Kestilä, L. & Karvonen, S.** 2019. Johdanto. Teoksessa L. Kestilä & S. Karvonen (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2018. Helsinki: THL, 9–233: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y (viitattu 10.5.2019)
- Kestilä, L., Karvonen, S., Parikka, S., Seppänen, J., Haapakorva, P. & Sutela, E.** 2019. Teoksessa L. Kestilä & S. Karvonen (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki, ss. 120–142.
- Ketonen, E., Haarala-Muhonen, A., Hirsto, L., Hänninen, J., Wähälä, K., Lonka, K.** 2016. Am I in the right place? Academic engagement and study success during the first years at university. *Learning and Individual Differences* 51, 141–148.
- Kivinen, O. & Nurmi, J.** 2011. Opiskelun nopeus ja työmarkkinarelevanssi – korkeakoulupolitiikan dilemma? *Yhteiskuntapolitiikka* 6, 687–691.
- Kuntaliitto.** Sivistyksen suunta 2015. Kuntaliiton sivistyspoliittinen ohjelma. Helsinki: Suomen kuntaliitto. <https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/Sivistyksen%20suunta%202025.pdf> (viitattu 10.5.2019)
- Kuntu, K.** 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. *Työterveyslääkäri* 27 (1), 21–24.
- Kuntu, K., Pesonen, T. & Saari, J.** 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48.
- Kuurila, E.** 2014. Uraohjaus ja urasuunnittelu ammattikorkeakoulussa. Kasvatustieteiden tiedekunta. Turun yliopisto.
- Laaksonen, M., Rantala, J., Järnefelt, N. & Kannisto, J.** 2016. Työkyvyttömyyden vuoksi menetetty työura. *Eläketurvakeskuksen tutkimuksia* 4/2016.
- Lamb, M., & Sutherland, M.** 2010. The components of career capital for knowledge workers in the global economy. *The International Journal of Human Resource Management*, Vol. 21 (3), 295–312.
- Launikari, M.** 2019. Homo interculturalis – Identity, interculturality and career learning within European Union institutions. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia.
- Lent, R. W. & Brown, S. D.** 2013. Social Cognitive Model of Career Self-Management: Toward a Unifying View of Adaptive Career Behavior Across the Life Span. *Journal of Counseling Psychology* 60 (4), 557–568
- Lent, R.W., Brown, S.D., & Hackett, G.** 2002. Social cognitive career theory. Teoksessa D. Brown, L. Brooks, and Associates (toim.) *Career choice and development* (4. painos) San Francisco, CA: Jossey-Bass, ss. 255–311.
- Lerkkanen, J.** 2002. Koulutus- ja uravalinnan ongelmat. Koulutus- ja uravalinnan tavoitteen saavuttamista haittaavat ajatukset sekä niiden yhteys ammattikorkeakouluopintojen etenemiseen ja opiskelijoiden ohjaustarpeeseen. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Lerikkanen, J. 2011. Siltamalli koulutus- ja uravalinnan tukena. Teoksessa H. Kasurinen, E. Merimaa & J. Pirtti-niemi (toim.) OPO. Opinto-ohjaajan käsikirja (ss. 55–62). Oppaat ja käsikirjat 2011:1. Helsinki: Opetushallitus.

Leutenberg, E. A. & Liptak, J. J. 2011. The Building Resiliency Workbook. Duluth, MN: Whole Person, Stress & Wellness Publishers.

Mansh, M., White, W., Gee-Tong, L., Lunn, M., Obedin-Maliver, J., Stewart, L., Goldsmith, E., Brenman, S., Tran, E., Wells, M., Fetterman, D. & Garcia, G. 2015. Sexual and Gender Minority Identity Disclosure During Undergraduate Medical Education. "In the Closet" in Medical School. *Academic Medicine* 90, 634–644.

Martin-Storey, A., Paquette, G., Bergeron, M., Dion, J., Daigneault, I., Hébert, M. & Ricci, S. 2018. Sexual Violence on Campus. Differences Across Gender and Sexual Minority Status. *Journal of Adolescent Health* 62, 701–707.

Maslow, A. 1943. A theory of human motivation. Teoksessa (1973) *Dominance, self-esteem, self-actualization : germinal papers*. Monterey, California: Brooks/Cole, 153–173.

McLarnon, M. J. W. & Rothstein, M. G. 2013. Development and Initial Validation of the Workplace Resilience Inventory. *Journal of Personnel Psychology* 12(2), 63–73.

McQuaid, R. W. & Lindsay, C. 2005. The concept of employability. June 2004. Luettu 10.2.2017: <https://pure.strath.ac.uk/portal/files/12212609/Concept_of_Employability_FINAL.pdf>.

Melo-Carrillo, A., Van Oudenhoove, L. & Lopez-Avila, A. 2012. Depressive symptoms among Mexican medical students. High prevalence and the effect of a group psychoeducation intervention. *Journal of Affective Disorders* 136, 1098–1103.

Montenegro, M., Clasing, P., Kelly, N., Gonzalez, C., Jara, M., Alarcón, R., Sandoval, A. & Saurina, E. 2016. Library resources and students' learning outcomes: do all the resources have the same impact on learning? *The Journal of Academic Librarianship* 42, 5, 551–556.

Myllyniemi, S. 2017. Tilasto-osio. Teoksessa S. Myllyniemi (toim.) *Katse tulevaisuudessa. Nuorisobarometri 2016*. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja nro 56. Helsinki, ss. 10–101.

Myllyniemi, S. & Kiilakoski, T. 2018. Tilasto-osio. Teoksessa E. Pekkarinen & S. Myllyniemi (toim.) *Vaikutusvaltaa maailman laidalla. Nuorisobarometri 2018*. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja nro 60. Helsinki, ss. 9–112.

Niemiec, R. M. (2014). VIA Character Strengths. Research and Practice (The First 10 years). In H. H. Koop & A. D. Fave (Eds.), *Well-Being and Cultures. Perspectives from Positive Psychology*. Springer, Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology 3, ss. 11–30.

Niles, S. G. 2011. Career flow: a hope-centered model of career development. *Journal of employment counselling*, 48, 173–175.

Nurmi, J.-E. & Salmela-Aro, K. 2002. Goal Construction, Reconstruction and Depressive Symptoms in a Life-span Context: Transition from School to Work. *Journal of Personality*, 70(3), 385–420.

Nurmikari, E. (2017). Korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta, Yhdessä yhteisöksi 2017. Datanarratiiveja osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä korkeakouluissa vähemmistöryhmien näkökulmasta. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö OTUS, esitys YouTubessa. Viitattu 29.1.2018. <https://www.youtube.com/watch?v=f0d29LZ1QN4>

- Peavy, R. V.** 1999. Sosiodynaaminen ohjaus. Konstruktivistinen näkökulma 21. vuosisadan ohjaustyöhön. Psykologien kustannus Oy.
- Pohjola, A.** 2001. Nuorten myyttinen ongelmallisuus. Teoksessa M. Suutari (toim.) Vallattomat marginaalit. Yhteisöllisyyksiä nuoruudessa ja yhteiskunnan reunoilla. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 20, 187–204.
- Pojjula, S.** 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja. Helsinki.
- Postareff, L., Mattsson, M., Lindblom-Ylänne, S., Hailikari, T.** 2017. The complex relationship between emotions, approaches to learning, study success and study progress during the transition to university. *High Education* 73, 441–457.
- Pölkki, P., Hämäläinen, J. & Vornanen, R.** 2018. Nuorten tulevaisuusorientaation tukeminen epävarmuuksien aikana. Teoksessa J. Lammintakanen & S. Laulainen (toim.) Kohti vaikuttavaa päätöksentekoa ja johtamista hyvinvointipalveluissa. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio, ss. 161–187. Luettu 20.8.2019. ISBN: 978-952-61-2906-8 (PDF)
- Raijas, A.** 2016. Mistä nuorten taloudellinen hyvinvointi muotoutuu? Teoksessa S. Myllyniemi (toim.) Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Nuorisosianneuvottelukunnan julkaisuja, nro 54. Helsinki, ss. 135–150.
- Ramsey, E. & Aagard, M.** 2018. Academic libraries as active contributors to student wellness. *College & Undergraduate Libraries* 25, 4, 328–334.
- Reavley, N., McCann, T. & Jorm, A.** 2012. Actions taken to deal with mental health problems in Australian higher education students. *Early Intervention in Psychiatry* 6, 159–165.
- Regehr, C., Glancy, D. & Pitts, A.** 2013. Interventions to reduce stress in university students. A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders* 148, 1–11.
- Ronkainen, S. & Karjalainen, A.** (2008). Sähköä kyselyyn!: Web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Rovaniemi: Lapin yliopisto : Tila [jakaja].
- Roos, J. P.** 1998. Mitä on elämänpolitiikka? Teoksessa J. P. Roos & T. Hoikkala (toim.) Elämänpolitiikka. Helsinki, Gaudeamus, ss. 20–33.
- Saarenmaa, K. & Virtanen, V.** 2011. Stressi haittaa korkeakouluopiskelijoiden opintoja. Hyvinvointikatsaus 2/2011. Luettu 16.10.2019. http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_2011_02.html
- Saari J. & Villa, T.** 2017. Opiskelua ristipaineissa. Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointivajeet, niiden kasautuminen ja yhteys psyykkiseen oireiluun. Teoksessa Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48.
- Saari, J.** 2018. Opiskelijoiden elämäntilanteet ja niiden esiintyvyys eri koulutusaloilla: Eurostudent VI -tutkimuksen artikkelisarja. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 17. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160792/okm17.pdf> (viitattu 10.5.2019)
- Saari, J.** 2016. Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Gaudeamus. Helsinki. Luettu 18.9.2019 <https://www.elliblibrary.com/reader/9789524959315>
- Salmela-Aro, K.** 2014. Taitoa ja tahtoa – opiskelunnosta työn imuun? Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, ss. 281–291.

Salmela-Aro, K. & Read, S. 2017. Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research* 7, 21-28.

Salmela-Aro, K., Tolvanen, A. & Nurmi, J.-E. 2011. Social strategies during university studies predict early career work burnout and engagement. 18-year longitudinal study. *Journal of Vocational Behavior* 79, 145-157.

Savickas, M. L. 2005. *The Theory and Practice of Career Construction*. Teoksessa S. T. Brown & R. W. Lent (toim.) *Career development and Counseling. Putting theory and research to work*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, ss. 42-70.

Savickas, M., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J. & van Vianen, A. E. M. 2009. Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of vocational behavior*; 75, 239-250. doi: 10.1016/j.jvb.2009.04004

Savickas, M. L. & Porfeli, E. J. 2012. Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior* 80 (2012) 661-673.

Schmidt, M. 2012. Predictors of Self-rated Health and Lifestyle Behaviours in Swedish University Students. *Global Journal of Health Science* 4, 1-14.

Schwind, J., McCay, E., Beanlands, H., Martin, L., Martin, J. & Binder, M. 2017. Mindfulness practice as a teaching-learning strategy in higher education. A qualitative exploratory pilot study. *Nurse Education Today* 50, 92-96.

Scioli, A. 2013. Hope-centered therapy: A whole brain intervention. Esitys kansainvälisessä konferenssissa: *Life Designing and Career Counselling: Building Hope and Resilience*. 20.-22.6.2013, Padova, Italia.

Skaniakos, T., Honkimäki, S., Kallio, E., Nissinen, K., & Tynjälä, P. 2019. Study guidance experiences, study progress, and perceived learning outcomes of Finnish university students. *European Journal of Higher Education*, 9 (2) 203-218. Luettu: 16.10.2019. Doi:10.1080/21568235.2018.1475247

Snyder, C. R. 2000. *Handbook of Hope: Theory, Measures and Applications*. Academic Press.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L. & Feldman, D. B. 2003. Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology* 18 (2), 122-139.

Sultana R. G. 2009. *Career Management Skills for Target Groups: Policy Issues for Europe: Reflection Note*. European Lifelong Guidance Policy Network (ELGPN).

Sultana, R. G. 2012. Learning career management skills in Europe: a critical review. *Journal of Education and Work* 2 (25), 1-24.

Sultana, R. G. 2013. Career management skills: Assessing for learning. *Australian Journal of Career Development* 22 (82), 82-90. SVT. 2017a.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Koulutuksen keskeyttäminen [verkkójulkaisu]. ISSN=1798-9280. 2017. Helsinki: Tilastokeskus. Luettu: 16.10.2019.
Saantitapa: http://www.stat.fi/til/kkesk/2017/kkesk_2017_2019-03-14_tie_001_fi.html

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammattikorkeakoulukoulutus [verkkójulkaisu]. ISSN=1799-0033. 2018, Liitetaulukko 1. Ammattikorkeakoulujen opiskelijat ja tutkinnot 1995-2018. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 25.6.2019]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/akop/2018/akop_2018_2019-04-17_tau_001_fi.html

Suomen virallinen tilasto (SVT): Koulutuksen keskeyttäminen [verkkojulkaisu]. ISSN=1798-9280. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 1.5.2019]. Saantitapa: <http://www.stat.fi/til/kkesk/index.html>

Suomen virallinen tilasto (SVT), 2017.: Opiskelijoiden työssäkäynti [verkkojulkaisu]. ISSN=1798-999X. 2017. Helsinki: Tilastokeskus. Luettu: 16.10.2019. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/opty/2017/opty_2017_2019-03-14_tie_001_fi.html

Tung, Y.-J., Lo, K., Ho, R. & Tam, W. 2018. Prevalence of depression among nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Education Today* 63 (2018), 119–129.

Valtioneuvosto. 2019. Uudistuva, vakaa ja kestävä yhteiskunta. Valtiovarainministeriön virkamiespuheen-vuoro. Helsinki: Valtiovarainministeriö: <https://vm.fi/dms-portlet/document/0/603385> (viitattu 10.5.2019)

Van Hoek, G.; Portzky M. & Franck, E. 2019: The influence of socio-demographic factors, resilience and stress reducing activities on academic outcomes of undergraduate nursing students. A cross-sectional research study. *Nurse Education Today* 72, 90-96.

Vanhalakka-Ruoho, M. 2007. Nuorten elämänsuunnittelun relationaalisia aspekteja. Teoksessa P.-K. Juutilainen (toim.) Suhteita ja suunnanottoa. Näkökulmia nuorten ohjaukseen. Joensuun yliopisto, 9–31.

Vanhalakka-Ruoho, M. 2015. Toimijuus ja suunnanotto elämässä. Teoksessa P. A. Kauppila, J. Silvonon & M. Vanhalakka-Ruoho (toim.) Toimijuus, ohjaus ja elämänsuunnitelma. Publications of the University of Eastern Finland, Reports and Studies in Education, Humanities, and Theology, ss. 39–54.

Warnecke, E., Quinn, S., Ogden, K., Towle, N. & Nelson, M. 2011. A randomised controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress levels. *Medical Education* 45, 381–388.

Wild, K., Scholz, M., Ropohl, A., Braüer, L., Paulsen, F. & Burger, P. 2014. Strategies against Burnout and Anxiety in Medical Education. Implementation and Evaluation of a New Course on Relaxation Techniques (Relacs) for Medical Students. *PLoS ONE* 9 (12): e114967. doi:10.1371/journal.pone.0114967.

Williamson G. R.; Health, V. & Proctor-Childs 2013: Vocation, Friendship and Resilience. A Study Exploring Nursing Student and Staff Views on Retention and Attrition. *The Open Nursing Journal* 7, 149-156.

Virtala, A. & Klemetti, R. 2018. Perheelliset korkeakouluopiskelijat. Teoksessa (päivitetty 2019) K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim. E-kirja.

Yle 10.7.2019. Tutkijat tyrmäävät käsityksen opiskelijoista "laiskanpulskeina syöttöporsaina" – mikä on muuttunut, kun yhä useampi uupuu? [viitattu 17.7.2019]. Saantitapa: <https://yle.fi/uutiset/3-10869392>.

Liitteet

LIITE 1

TOTEEMIN KYSELYLOMAKE / KORKEAKOULUT

1.0 VASTAAMINEN

Ohessa on vastauslomake. Jokainen kappale sisältää joukon kysymyksiä tai väittämiä. Näiden kysymys- tai väittämäjoukkojen vieressä on kysymystyyppin mukainen vastausalue, esim. jana tai nelikenttä.

Janalle ja nelikenttään vastaus merkitään kirjoittamalla kysymyksen numero siihen kohtaan taulua, mikä vastaa mielipidettäsi kyseiseen kysymykseen/väittämään. Vastausvinkki: Etsi ensin sopiva kohta vaakasuunnassa ja vasta tämän jälkeen pystysuunnassa. Monivalintakysymyksessä kysymyksen numero kirjoitetaan valintojen perään. Vapaan tekstipalautteen voit antaa paperin alalaitaan tai kääntöpuolelle. Muista merkitä kysymyksen numero myös vapaapalautetta antaessasi.

2.0 VASTAUSLOMAKKEET

3.1 Taustatiedot

1. Taustatiedot (Infoteksti)

2. Ikä (Vaihtoehtokysymys)

Vaihtoehdot: 1. 16-19 vuotta , 2. 20-24 vuotta 3. 25-30 vuotta 4. 30 vuotta tai enemmän

3. Sukupuoli (Vaihtoehtokysymys)

Vaihtoehdot: 1. Nainen 2. Mies 3. Muu 4. En halua vastata

4. Kansallisuus (Vaihtoehtokysymys)

Vaihtoehdot: 1. Suomi 2. Muu, mikä?

5. Asuinpaikkakunta (Vaihtoehtokysymys)

Vaihtoehdot: 1. Espoo 2. Helsinki 3. Hyvinkää 4. Järvenpää 5. Kauniainen 6. Kerava
7. Kirkkonummi 8. Lohja 9. Mäntsälä 10. Nurmijärvi 11. Porvoo 12. Sipoo
13. Tuusula 14. Vantaa 15. Vihti 16. Muu

6. Asuminen (Vaihtoehtokysymys)

Vaihtoehdot: 1. Asun yksin 2. Asun kimppakämpässä tai yhteistaloudessa
3. Asun puolison kanssa (avo- tai avioliitossa/rekisteröidyssä parisuhteessa)
4. Asun alle kouluikäisen lapsen/lasten kanssa
5. Asun kouluikäisen alle 18-vuotiaan lapsen/lasten kanssa
6. Asun vanhempieni tai sukulaisten luona
7. Asun muun huollettavan sukulaisten kanssa
8. Asun opiskelutoverin tai muun ystävän luona väliaikaisesti
9. Olen vailla vakituista asuntoa 10. Muu asumismuoto, mikä?

7. Työssäkäynti opintojen ohella (Vaihtoehtokysymys)

Vaihtoehdot: 1. Säännöllisesti alle 10h/viikko 2. Säännöllisesti yli 10h/viikko 3. Satunnaisesti
4. En käy töissä opintojeni ohella

8. Opiskeluhistoria (Infoteksti)

9. Oppilaitos (Vaihtoehtokysymys)

Vaihtoehdot: 1. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu 2. Laurea-ammattikorkeakoulu
3. Metropolia-amk

10. Kotikampus nykyisessä oppilaitoksessa (Vaihtoehtokysymys)

- Vaihtoehdot: 1. Agricolankatu, Helsinki 2. Albertinkatu, Helsinki 3. Arabiankatu, Helsinki
4. Bulevardi, Helsinki 5. Haaga 6. Hyvinkää 7. Hämeentie 135, Helsinki
8. Hämeentie 161, Helsinki 9. Kalevankatu, Helsinki 10. Koskelan halli, Helsinki
11. Leppävaara 12. Lohja 13. Malmi 14. Mannerheimintie, Helsinki
15. Myyrmäki 16. Onnentie, Vantaa 17. Otaniemi 18. Pasila 19. Porvoo
20. Ruoholahdentori, Helsinki 21. Sofianlehdonkatu, Helsinki
22. Teknobulevardi, Vantaa 23. Tikkurila 24. Tukholmankatu, Helsinki
25. Vanha viertotie, Helsinki 26. Vierumäki 27. Virtuaali

11. Nykyinen koulutusohjelma (Vaihtoehtokysymys)

Etsi oma koulutusohjelmasi. Englanninkieliset koulutukset löytyvät listan lopusta.

- Vaihtoehdot: 1. Ajoneuvotekniikka, insinööri (AMK) 2. Bio- ja kemiantekniikka insinööri (AMK)
3. Elokuva ja televisio, medianomi (AMK) 4. Energia- ja ympäristötekniikka, insinööri (AMK)
5. Esitys- ja teatteritekniikka, medianomi (AMK) 6. Fysioterapia, fysioterapeutti (AMK)
7. Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutus, restonomi (AMK)
8. Kauneudenhoito, estenomi (AMK) 9. Konetekniikka, insinööri (AMK)
10. Konservointi (konservaattori (AMK) 11. Kulttuurituotanto, kulttuurituottaja (AMK)
12. Liiketalous, tradenomi (AMK) 13. Maanmittaustekniikka, insinööri (AMK)
14. Matkailu- ja palveluliiketoiminta, restonomi (AMK)
15. Matkailun koulutus, restonomi (AMK)
16. Matkailun liikkeenjohdon koulutus, restonomi (AMK)
17. Muotoilu- ja sisustusarkkitehtuuri, muotoilija (AMK)
18. Muotoilu: Tekstiilisuunnittelu, muotoilija (AMK)
19. Muotoilu: Teollinen muotoilu, muotoilija (AMK)
20. Musiikki, musiikkipedagogi (AMK) / muusikko (AMK)
21. Rakennusalan työjohto: LVI, rakennusmestari (AMK)
22. Rakennusalan työjohto: Talonrankennus ja infra, rakennusmestari (AMK)
23. Rakennusarkkitehtuuri, rakennusarkkitehti (AMK)
24. Rakennustekniikka, insinööri (AMK) 25. Rikosseuraamusala, sosionomi (AMK)
26. Ruokatutannon johtamisen koulutus, restonomi (AMK)
27. Sairaanhoitaja (AMK) 28. Sosionomi (AMK)
29. Sähkö- ja automaatiotekniikka, insinööri (AMK) 30. Talotekniikka, insinööri (AMK)
31. Terveystieteiden koulutus, tradenomi (AMK) 32. Tieto- ja viestintätieteiden koulutus, insinööri (AMK)
33. Tietojenkäsittely, tradenomi (AMK) 34. Tuotantotalous, insinööri (AMK)
35. Turvallisuus- ja riskienhallinta, tradenomi (AMK) 36. Vaatetusala, vestenomi (AMK)
37. Viestintä: 3D-animointi ja -visualisointi, medianomi (AMK)
38. Viestintä: Digitaalinen viestintä, medianomi (AMK)
39. Viestintä: Graafinen suunnittelu, medianomi (AMK)
40. Business Information Technology
41. Business Management 42. Electronics, bachelor of engineering
43. Hospitality, Tourism and Experience management
44. Information Technology, bachelor of engineering 45. International Business, Helsinki
46. Nursing 47. Restaurant Entrepreneurship 48. Security Management
49. Social Services 50. Tourism and Event Management 51. Muu

12. Opintojen vaihe (Vaihtoehtokysymys)

- Vaihtoehdot: 1. Alkuvaihe (1. lukuvuosi) 2. Keskivaihe (2. tai 3. lukuvuosi) 3. Loppuvaihe

13. Opiskelijatyypit (Vaihtoehtokysymys)

- Vaihtoehdot: 1. Päiväopiskelija 2. Monimuoto-opiskelija (päätoiminen)
3. Monimuoto-opiskelija (sivutoiminen)
4. Virtuaaliopiskelija (päätoiminen) 5. Virtuaaliopiskelija (sivutoiminen)

14. Aiemmat suoritettut tutkinnot (Monivalintakysymys)
Vaihtoehdot: 1. Lukio 2. asteen ammatillinen koulutus, tutkinto?
 3. Alempi korkeakoulututkinto, mikä?
 4. Ylempi korkeakoulututkinto, mikä? 5. Muu koulutus tai tutkinto, mikä?
15. Aiemmat keskeytetyt tutkinnot (Monivalintakysymys)
Vaihtoehdot: 1. Lukio 2. asteen ammatillinen koulutus, tutkinto? 3. Alempi korkeakoulututkinto, mikä?
 4. Ylempi korkeakoulututkinto, mikä? 5. Muu koulutus tai tutkinto, mikä?
 6. En ole keskeyttänyt tutkintoon johtavia opintoja
16. Työkokemus (Infoteksti)
17. Työkokemuksen määrä yhteensä (Vaihtoehdokysymys)
Vaihtoehdot: 1. Ei ollenkaan 2. Vähemmän kuin 1 vuosi 3. 1-2 vuotta 4. 3-5 vuotta 5. 5-10 vuotta
 6. Enemmän kuin 10 vuotta
18. Työkokemuksen luonne (Monivalintakysymys)
Vaihtoehdot: 1. Nykyistä koulutusta vastaavaa 2. Aiempaa koulutusta vastaavaa
 3. Ei nykyistä tai aiempia koulutuksia vastaavaa 4. Työkokemusta useilta eri aloilta, miltä?

3.2 Opiskeleminen ja oppilaitokseni

1. Opiskeleminen (Infoteksti)
2. Etsin huolellisesti perusteluja ja tietoa muodostaakseni omat johtopäätökseni asioista. (Jana)
3. Osaan yhdistellä eri kursseilla oppimiani asioita kokonaisuuksiksi. (Jana)
4. Opiskeltavat asiat tuntuvat niin monimutkaisilta, että joudun kertaamaan asioita yhä uudelleen oppiakseni ne. (Jana)
5. Opiskelutaitoni ovat hyvät suhteessa opintojeni vaativuustasoon. (Jana)
6. Minulla on hyvät opiskeluun ja tiedonhakuun tarvittavat tietotekniset taidot. (Jana)
7. Suoriudun hyvin itsenäisistä opintosuorituksista. (Jana)
8. Suoriudun hyvin ryhmässä tehtävistä opintosuorituksista. (Jana)
9. Jos opintosi ovat edenneet tavoitteitasi hitaammin, mitkä ovat mielestäsi keskeisimmät syyt tähän?
 (Monivalintakysymys)
Vaihtoehdot: 1. Opintoni ovat edenneet tavoitteiden mukaisesti 2. Opintojen työläys
 3. Kurssien pakollinen suoritusjärjestys tai niiden huono aikataulutus
 4. Ylityöläs tai liian vaikea kurssi tai tentti 5. Puutteellinen ohjaus
 6. Heikko motivaatio 7. Puutteelliset opiskelutaidot 8. Työssäkäynti 9. Sairaus
 10. Kiusaaminen, syrjintä tai häirintä 11. Perhe 12. Aikaa vievä harrastus
 13. Henkilökohtaiset syyt 14. Aktiivisuus opiskelijajärjestössä 15. Opinnäytetyö
 16. Kokemus väärästä alasta 17. Vaihto-opinnot ulkomailla 18. Toimeentulovaikeudet
 19. Opintotukikuukausien riittämättömyys 20. Muu, mikä?
10. Oppilaitokseni (Infoteksti)
11. Oppilaitokseni ilmapiiri tukee moninaisuutta ja yhteisöllisyyttä. (Nelikenttä)
12. Oppilaitokseni oppimisympäristö, opetusmenetelmät ja ohjaus tukevat oppimistani ja opintojeni edistymistä. (Nelikenttä)
13. Oppilaitokseni mahdollistaa opintojeni suorittamisen minulle sopivalla tavalla. (Nelikenttä)
14. Oppilaitokseni henkilökunta on ammattitaitoista. (Nelikenttä)
15. Saan riittävästi palautetta oppimisestani. (Nelikenttä)
16. Tunnen kuuluvani oman alan opiskelijoiden yhteisöön. (Nelikenttä)

3.3 Toimintani arjessa

1. Toimintani arjessa (Infoteksti)
2. Kykenen hallitsemaan tunteitani enkä hermostu pienistä. (Jana)
3. Pystyn keskittymään tekemiseeni, enkä häiriinny helposti. (Jana)
4. Pysyn suunnitelmassani ja pidän kiinni sovitusta asioista. (Jana)
5. Otan vastuun omista teoistani ja elämästäni. (Jana)

6. Kykenen tekemään itsenäisiä päätöksiä ja valintoja koskien omaa elämääni ja toimintaani. (Jana)
7. Voin vaikuttaa omaan hyvinvointiini ja tulevaisuuteeni omilla valinnoillani. (Jana)
8. Minulla on usein tunne, että minua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti. (Jana)
9. Elämäni tuntuu olevan vailla tarkoitusta ja päämäärää. (Jana)
10. Otan usein asioista selvää oma-aloitteisesti. (Jana)
11. Selviydyn hyvin opinnoissani, työssäni tai muussa elämässäni eteen tulevista ongelmista tai muutoksista. (Jana)
12. Epäonnistumiset eivät lannista minua. (Jana)
13. Minun on helppo pyytää apua muilta tarvittaessa. (Jana)
14. Kykenen ottamaan vastaan itseäni ja toimintaani koskevaa rakentavaa ohjausta, palautetta tai kritiikkiä lannistumatta tai suuttumatta. (Jana)

3.4 Hyvinvointi ja ihmissuhteet

1. Hyvinvointi ja ihmissuhteet (Infoteksti)
2. Sosiaalisissa suhteissa tai tilanteissa toimiminen on minulle luontevaa. (Jana)
3. Autan mielelläni muita ihmisiä heidän ongelmissaan. (Jana)
4. Minulla on jokin opintojen suorittamista tai työntekoa vaikeuttava fyysinen tai psyykinen haitta. (Jana)
5. Olen tuntenut itseni masentuneeksi kuluneen lukukauden aikana. (Jana)
6. Ryhmässä tunnen itseni usein ulkopuoliseksi. (Jana)
7. Tunnan paljon stressiä opintoihin, töihin tai muuhun elämään liittyen. (Jana)
8. Koen kiusaamista, häirintää tai syrjintää oppilaitoksessani. (Jana)
9. Opiskelun ja muun elämän yhteensovittaminen on minulle pääsääntöisesti helppoa. (Jana)
10. Suunnittelen ajankäyttöäni ja pysyn yleensä asettamassani aikataulussa. (Jana)
11. Ihmissuhteeni auttavat minua jaksamaan opinnoissani ja/tai työssäni. (Jana)
12. Ympäriälläni on riittävästi ihmisiä joihin voin luottaa silloin, kun minulla on ongelmia. (Jana)
13. Koen itseni yksinäiseksi. (Jana)

3.5 Urasuunnittelu

1. Urasuunnittelu (Infoteksti)
2. Osaan hyödyntää eri lähteitä, kun haen tietoa opintoihini vaikuttavista tekijöistä tai koulutusvaihtoehdoista. (Jana)
3. Osaan tarkastella hakemaani tietoa kriittisesti ja tunnistan luotettavan tiedon. (Jana)
4. Olen saanut oppilaitokseni kautta riittävästi tietoa eri mahdollisuuksista koskien jatko-opintoja ja/tai työnhakua. (Jana)
5. Olen rakentanut henkilökohtaisen opintosuunnitelmani siten, että valintani tukevat tavoitteitteni saavuttamista. (Jana)
6. Tiedän mistä saan tietoa työelämästä ja minulle soveltuvista työmahdollisuuksista. (Jana)
7. Seuraan yhteiskunnassa ja työelämässä tapahtuvia muutoksia ja tunnistan niiden vaikutuksen omaan työuraani. (Jana)
8. Minulla on hyvät sosiaaliset taidot työelämässä pärjäämiseen. (Jana)
9. Tunnistan omat vahvuuteni ja heikkouteni. (Jana)
10. Osaan määritellä ja arvioida omaa osaamistani. (Jana)

3.6 Työllistyminen

1. Työllistyminen (Infoteksti)
2. Työllistyn nopeasti valmistumiseni jälkeen opintojani vastaavalle alalle. (Jana)
3. Työskentelen tulevaisuudessa ulkomailla. (Jana)
4. Löydän pysyvän työpaikan. (Jana)
5. Tulen olemaan pitkiä aikoja työttömänä. (Jana)
6. Vaihdan todennäköisesti alaa jossakin vaiheessa. (Jana)

3.7 Työllistyvyys

1. Työllistyvyys (Infoteksti)
2. Pohdin usein, miten voisin tehdä asiat nykyistä tehokkaammin. (Jana)
3. Keksin usein luovia ratkaisuja havaitsemiini ongelmiin. (Jana)
4. Kun tartun johonkin tehtävään, olen yleensä varma, että onnistun siinä. (Jana)
5. Pysyn tavoitteissani ja saavutan usein päämääräni. (Jana)
6. Osaan tuoda oman osaamiseni esiin työnhakutilanteissa. (Jana)
7. Minun on helppo luoda kontakteja potentiaalisiin työnantajiin. (Jana)
8. Tiedän minkä tyyppiseen työhön tai mihin ammattiin aion sijoittua. (Jana)
9. Olisin valmis muuttamaan toiselle paikkakunnalle opintojen tai työn perässä. (Jana)
10. Koen oloni usein hermostuneeksi tai jännittyneeksi uusissa tilanteissa. (Jana)
11. Olen tyytyväinen elämääni. (Jana)
12. Minulla on hyvä itsetunto. (Jana)

3.8 Minä yhteiskunnan jäsenenä

1. Minä yhteiskunnan jäsenenä (Infoteksti)
2. Asuinalueeni tarjoamat työmahdollisuudet omalla alallani ovat hyvät. (Nelikenttä)
3. Asuinalueeni palvelut vastaavat tarpeisiini. (Nelikenttä)
4. Liikkuminen kouluun tai työhön on helppoa. (Nelikenttä)
5. Pystyn vaikuttamaan opiskelutahtiini ja opintojeni sisältöön. (Nelikenttä)
6. Pystyn vaikuttamaan oman oppilaitokseni asioihin. (Nelikenttä)
7. Pystyn vaikuttamaan koko yhteiskuntaa koskeviin asioihin. (Nelikenttä)

FAKTORIANALYYSIN TULOKSET
(PRINCIPAL COMPONENT ANALYSIS; VARIMAX ROTATION, 4 FAKTORIN RATKAISU)

TOIMIJUUS		HYVINVOINTI		SOSIAALISET TAIDOT		MERKITYKSELLISET IHMISSUHTEET	
Pysyn suunnitelmissani ja pidän kiinni sovitusta asioista.	,695	Olen tuntenut itseni masentuneeksi kuluneen lukukauden aikana.	-,756	Minulla on hyvät sosiaaliset taidot työelämässä pärjäämiseen	,753	Ympäriillani on riittävästi ihmisiä, joihin voin luottaa silloin, kun minulla on ongelmia.	,655
Pysyn tavoitteisani ja saavutan usein päämääräni.	,670	Tunnen paljon stressiä opintoihin, töihin tai muuhun elämään liittyen.	-,646	Sosiaalisissa suhteissa tai tilanteissa toimiminen on minulle luontevaa.	,735	Ihmissuhteeni auttavat minua jaksamaan opinnoissani ja/tai työssäni.	,581
Suoriudun hyvin itsenäisistä opintosuorituksista.	,661	Minulla on hyvä itsetunto.	,601	Autan mielelläni muita ihmisiä heidän ongelmis- saan.	,574	Ryhmässä tunnen itseni usein ulkopuoliseksi.	-,540
Suunnittelen ajankäyttöäni ja pysyn yleensä asettamassani aikataulussa.	,650	Minulla on opintojen suorittamista tai työntekoa vaikeuttava fyysinen tai psyykinen haitta.	-,594	Tunnistan omat vahvuuteni ja heikkouteni.	,535	Suoriudun hyvin ryhmässä tehtävistä opintosuorituksista.	,489
Otan usein asioista selvää oma-aloitteisesti.	,619	Epäonnistumiset eivät lannista minua.	,591	Koen oloni usein hermostuneeksi tai jännittyneeksi uusissa tilanteissa.	-,507	Tunnen kuuluvani oman alan opiskelijoiden yhteisöön.	,470
Osaan hyödyntää erilaisia lähteitä, kun haen tietoa opintoihini vaikuttavista tekijöistä ja koulutusvaihtoehdoista.	,589	Olen tyytyväinen elämäni.	,542	Kykenen ottamaan vastaan itseäni ja toimintaani koskevaa rakentavaa ohjausta, palautetta tai kritiikkiä lannistumatta tai suuttumatta.	,489		
Kykenen tekemään itsenäisiä päätöksiä ja valintoja koskien omaa elämäni ja toimintaani.	,583	Elämäni tuntuu koeitusta ja päämäärää.	-,469				
Selviydyn hyvin opinnoissani, työssäni tai muussa elämässäni eteen tulevista ongelmista tai muutoksista.	,569	Kykenen hallitsemaan tunteitani enkä hermostu pienistä.	,427				

LIITE 3

FAKTORIANALYYSIN TULOKSET (PRINCIPAL COMPONENT ANALYSIS; VARIMAX ROTATION, 4 FAKTORIN RATKAISU)

TYÖLLISTYMISS- TAIDOT	TYÖELÄMÄ- TAIDOT	URA- SUUNNITTELU	TYÖLLISTYMINEN
Työllistyn nopeas- ti valmistumiseni jälkeen opintojeni vastaavalle alalle. ,761	Keksin usein luovia ratkaisuja havaitsemiini ongelmiin. -,676	Olen saanut oppi- laitokseni kautta riittävästi tietoa eri mahdollisuuksista koskien jatko-opintoja ja/ tai työnhakua. ,751	Työskentelen tulevaisuudessa ulkomailla. ,788
Löydän pysyvän työpaikan. ,735	Kun tartun johon- kin tehtävään, olen yleensä varma, että onnis- tun siinä. ,668	Osaan hyödyntää eri lähteitä, kun haen tietoa opin- toihini vaikutta- vista tekijöistä tai koulutusvaihto- ehdoista. ,688	Olisin valmis muuttamaan toiselle paikka- kunnalle opintojen tai työn perässä. ,757
Tulen olemaan pitkiä aikoja työttömänä. -,725	Osaan tarkastella hakemaani tietoa kriittisesti ja tunnistan luotet- tavan tiedon. ,633	Olen rakentanut henkilökohtaisen opintosuunnitel- mani siten, että valintani tukevat tavoitteitteni saavuttamista. ,653	
Minun on helppo luoda kontakteja potentiaalisiiin työnantajiiin. ,653	Osaan määritellä ja arvioida omaa osaamistani. ,569	Seuraan yhteis- kunnassa ja työ- elämässä tapah- tuvia muutoksia ja tunnistan niiden vaikutuksen omaan työuraani. ,440	
Osaan tuoda oman osaamiseni esiin työnhaku- tilanteissa. ,623	Tiedän mistä saan tietoa työelämäs- tä ja minulle sovel- tuvista työmah- dollisuuksista. ,519	Vaihdan toden- näköisesti alaa jossakin vaihees- sa. -,425	
Tiedän minkä tyyppiseen työhön tai mihin ammat- tiin aion sijoittua. ,516	Tunnistan omat vahvuuteni ja heikkouteni. ,507		

LIITE 4

ITSETUNTO JA TYYTYVÄISYYS ELÄMÄÄN KORRELAATIOT

(**SIGNIFICANT AT THE 0.01 LEVEL 2-TAILED)

	HYVÄ ITSE- TUNTO	TYYYTY- VÄISYYS ELÄMÄÄ	OPIS- KELU- TAIDOT	MASEN- TUNUT	PÄÄ- TÖS	MUU- TOS KOHT	PAL- VAST OTTO	SOS TILANT	STRES- SI	NOPEA TYÖLL	HOPS URA
HYVÄ ITSETUNTO Pearson Corr. Sig. (2-tailed)	1										
TYYYTYELÄMÄÄN Pearson Corr. Sig. (2-tailed)	,618** ,000	1									
OPISKELUTAIDOT Pearson Corr. Sig. (2-tailed)	,176** ,000	,238** ,000	1								
MASENTUNUT Pearson Corr. Sig. (2-tailed)	-,496** ,000	-,538** ,000	-,184** ,000	1							
PÄÄTÖKSENTEKO Pearson Corr. Sig. (2-tailed)	,390** ,000	,324** ,000	,301** ,000	-,261** ,000	1						
MUUTOSKOHT Pearson Corr. Sig. (2-tailed)	,473** ,000	,465** ,000	,345** ,000	-,422 ,000	,492** ,000	1					
PALVASTOTTO Pearson Corr. Sig. (2-tailed)	,349** ,000	,270** ,000	,156** ,000	-,233** ,000	,313** ,000	,328** ,000	1				
SOSTILANTEET Pearson Corr. Sig. (2-tailed)	,439** ,000	,365** ,000	,173** ,000	-,272** ,000	,291** ,000	,375** ,000	,322** ,000	1			
STRESSI Pearson Corr. Sig. (2-tailed)	-,375** ,000	-,350** ,000	-,190** ,000	,527** ,000	-,156** ,000	-,296** ,000	-,158** ,000	-,143** ,000	1		
NOPEATYÖLL Pearson Corr. Sig. (2-tailed)	,300** ,000	,368** ,000	,214** ,000	-,218** ,000	,252** ,000	,303** ,000	,154* ,000	,308** ,000	-,176** ,000	1	
HOPSURA Pearson Corr. Sig. (2-tailed)	,301** ,000	,347** ,000	,285** ,000	-,238** ,000	,328** ,000	,387** ,000	,247** ,000	,238** ,000	-,211** ,000	,277** ,000	1

LIITE 5

TOIMINTAKYKY JA SUKUPUOLI, RISTIINTAULUKOINTI.

skaala 1–5, 1 täysin eri mieltä, 5 täysin samaa mieltä

Väittämä sukupuoli	Luokka %				
	1	2	3	4	5
Sosiaalisissa tilanteissa toimiminen on minulle luontevaa.	p,580				
nainen	5	8	17	32	38
mies	6	11	18	30	38
muu tai ei halua vastata	15	15	15	31	23
Ryhmässä tunnen itseni usein ulkopuoliseksi.	p,003				
nainen	44	17	21	11	7
mies	52	18	18	7	5
muu tai ei halua vastata	25	8	25	33	8
Koen oloni usein hermostuneeksi tai jännittyneeksi uusissa tilanteissa.	p,084				
nainen	15	14	29	25	17
mies	19	17	30	23	11
muu tai ei halua vastata	0	8	23	31	39
Lähipiirissäni on ihmisiä, joiden puoleen voin kääntyä, kun minulla on ongelmia.	p,066				
nainen	5	9	13	31	42
mies	7	8	18	32	35
muu tai ei halua vastata	15	15	39	23	8
Olen tyytyväinen elämäni.	p,001				
nainen	6	7	22	37	29
mies	8	10	22	31	30
muu tai ei halua vastata	31	15	31	8	15
Minulla on hyvä itsetunto.	p,000				
nainen	11	13	22	33	21
mies	6	12	20	32	30
muu tai halua vastata	46	15	8	8	23
Epäonnistumiset eivät lannista minua.	p,029				
nainen	10	20	31	24	15
mies	7	16	24	28	25
muu tai ei halua vastata	23	31	15	15	15
Tunnen paljon stressiä opintoihin, töihin tai muuhun elämään liittyen.	p,000				
nainen	9	11	27	31	23
mies	18	18	24	29	11
muu tai ei halua vastata	0	8	23	23	46
Minulla on usein tunne, että minua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti.	p,773				
nainen	54	23	16	6	1
mies	57	24	13	5	1
muu tai ei halua vastata	54	15	23	8	0
Minulla on jokin opintojen suorittamista tai työntekoa vaikeuttava fyysinen tai psyykinen haitta.	p,000				
nainen	65	9	11	7	9
mies	71	9	10	5	6
muu tai ei halua vastata	8	8	0	46	39
Olen tuntenut itseni masentuneeksi viime aikoina.	p,000				
nainen	41	12	20	14	12
mies	47	11	21	11	10
muu tai ei halua vastata	0	8	23	15	54
Olen kokenut kiusaamista, häirintää tai syrjintää.	p,000				
nainen	86	7	5	2	1
mies	89	6	4	1	1
muu tai ei halua vastata	70	0	23	0	8
Elämäni tuntuu olevan vailla tarkoitusta ja päämäärää.	p,000				
nainen	61	15	14	7	4
mies	53	18	16	7	6
muu tai ei halua vastata	46	0	0	23	31

LIITE 6

TOIMINTAKYKY JA KOULUTUSALA, RISTIINTAULUKOINTI.

skaala 1–5, A3:A125

Väittämä koulutusala	Luokka %				
	1	2	3	4	5
Sosiaalisissa tilanteissa toimiminen on minulle luontevaa.	p,000				
tekniikka	19	21	23	21	16
terveysala	3	4	15	37	42
restonomi	3	8	18	42	28
kulttuuri ja viestintä	0	0	27	46	27
tradenomi	7	11	19	27	37
tradenomi turva-ala	5	8	20	23	45
sosionomi	2	9	14	29	45
muu	10	21	0	38	31
Ryhmässä tunnen itseni usein ulkopuoliseksi.	p,358				
tekniikka	30	25	22	12	12
terveysala	48	14	22	11	5
restonomi	39	23	20	13	5
kulttuuri ja viestintä	36	18	27	9	9
tradenomi	53	15	18	6	8
tradenomi turva-ala	58	20	13	8	3
sosionomi	41	18	22	15	5
muu	41	17	17	14	10
Koen oloni usein hermostuneeksi tai jännittyneeksi uusissa tilanteissa.	p,013				
tekniikka	7	9	26	44	14
terveysala	15	12	35	22	17
restonomi	11	14	38	22	15
kulttuuri ja viestintä	9	18	9	18	46
tradenomi	19	17	27	22	16
tradenomi turva-ala	20	25	30	18	8
sosionomi	19	17	26	23	15
muu	21	10	21	24	24
Lähipiirissäni on ihmisiä, joiden puoleen voin kääntyä, kun minulla on ongelmia.	p,040				
tekniikka	11	14	20	31	23
terveysala	5	7	11	36	42
restonomi	4	9	16	37	34
kulttuuri ja viestintä	9	9	9	46	27
tradenomi	9	5	18	27	42
tradenomi turva-ala	0	15	13	28	45
sosionomi	2	13	13	27	45
muu	3	14	21	24	38
Olen tyytyväinen elämäni.	p,007				
tekniikka	21	9	19	33	18
terveysala	6	6	19	35	34
restonomi	6	8	28	37	22
kulttuuri ja viestintä	27	18	18	27	9
tradenomi	7	7	23	36	28
tradenomi turva-ala	3	5	23	33	38
sosionomi	3	9	22	35	31
muu	3	21	24	24	28
Minulla on hyvä itsetunto.	p,082				
tekniikka	19	19	26	23	13
terveysala	10	13	17	32	28
restonomi	10	15	27	36	12
kulttuuri ja viestintä	27	18	18	18	18
tradenomi	11	10	23	32	25
tradenomi turva-ala	3	8	23	30	38
sosionomi	8	14	18	38	23
muu	14	18	18	29	21

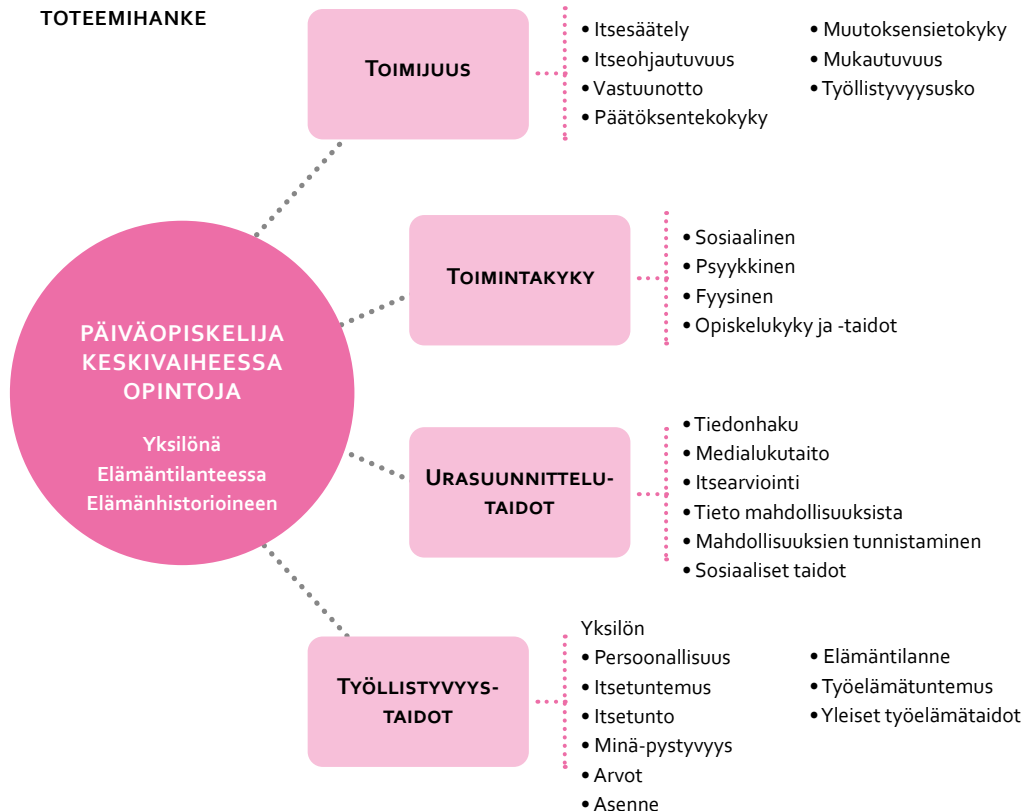
Epönnistumiset eivät lannista minua.	p,000				
tekniikka	14	29	26	21	10
terveysala	11	14	31	26	19
restonomi	11	27	25	28	9
kulttuuri ja viestintä	27	18	18	18	18
tradenomi	7	21	28	24	21
tradenomi turva-ala	8	8	23	23	40
sosionomi	4	15	35	33	13
muu	14	35	21	3	28
Tunnen paljon stressiä opintoihin, töihin tai muuhun elämään liittyen.	p,071				
tekniikka	9	16	27	33	16
terveysala	12	9	26	31	23
restonomi	7	7	32	33	23
kulttuuri ja viestintä	9	18	27	9	36
tradenomi	14	16	26	28	17
tradenomi turva-ala	20	15	30	20	15
sosionomi	7	14	23	37	19
muu	17	7	10	24	41
Minulla on usein tunne, että minua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti.	p,014				
tekniikka	41	33	13	9	4
terveysala	53	24	16	6	2
restonomi	48	26	23	3	0
kulttuuri ja viestintä	46	18	18	18	0
tradenomi	57	22	13	8	0
tradenomi turva-ala	75	5	18	0	3
sosionomi	58	26	12	3	1
muu	63	11	19	4	4
Minulla on jokin opintojen suorittamista tai työntekoa vaikeuttava fyysinen tai psyykinen haitta.	p,0168				
tekniikka	59	11	10	13	7
terveysala	67	9	10	7	7
restonomi	59	7	17	9	9
kulttuuri ja viestintä	55	0	9	18	18
tradenomi	70	9	11	4	7
tradenomi turva-ala	84	3	5	3	5
sosionomi	58	10	11	8	13
muu	57	7	4	14	18
Olen tuntenut itseni masentuneeksi viime aikoina.	p,000				
tekniikka	26	16	26	14	19
terveysala	45	12	18	16	10
restonomi	32	11	23	14	21
kulttuuri ja viestintä	27	0	9	18	46
tradenomi	45	16	22	7	10
tradenomi turva-ala	65	10	13	10	3
sosionomi	44	7	22	16	10
muu	39	0	11	29	21
Olen kokenut kiusaamista, häirintää tai syrjintää.	p,152				
tekniikka	86	7	6	1	0
terveysala	88	5	4	2	2
restonomi	79	16	4	0	1
kulttuuri ja viestintä	91	0	9	0	0
tradenomi	87	7	6	0	0
tradenomi turva-ala	88	3	8	3	0
sosionomi	90	4	3	2	1
muu	89	4	7	0	0
Elämäni tuntuu olevan vailla tarkoitusta ja päämäärää	p,001				
tekniikka	46	14	20	11	9
terveysala	68	16	11	3	3
restonomi	42	22	21	10	5
kulttuuri ja viestintä	27	9	18	18	27
tradenomi	55	17	16	9	4
tradenomi turva-ala	70	15	8	8	0
sosionomi	70	12	11	4	3
muu	52	10	17	14	7

LIITE 7
TOIMINTAKYKY JA OPINTOJEN VAIHE, RISTIINTAULUKOINTI.

skaala 1–5, A3:A59

Väittäjä opintojen vaihe	Luokka %				
	1	2	3	4	5
Sosiaalisissa tilanteissa toimiminen on minulle luontevaa.	p,036				
alkuvaihe	9	11	19	29	33
keskivaihe	5	9	16	36	33
loppuvaihe	4	8	17	26	44
Ryhmässä tunnen itseni usein ulkopuoliseksi.	p,531				
alkuvaihe	41	22	20	11	6
keskivaihe	45	16	21	12	7
loppuvaihe	49	16	20	8	7
Koen oloni usein hermostuneeksi tai jännittyneeksi uusissa tilanteissa.	p,418				
alkuvaihe	14	17	30	27	13
keskivaihe	15	13	30	25	18
loppuvaihe	19	17	28	22	15
Lähipiirissäni on ihmisiä, joiden puoleen voin kääntyä, kun minulla on ongelmia.	p,195				
alkuvaihe	7	7	20	31	36
keskivaihe	6	10	12	34	38
loppuvaihe	5	9	15	28	44
Olen tyytyväinen elämäni.	p,339				
alkuvaihe	10	8	22	37	23
keskivaihe	6	9	23	35	27
loppuvaihe	6	6	21	33	34
Minulla on hyvä itsetunto.	p,215				
alkuvaihe	14	15	26	25	20
keskivaihe	10	13	20	35	23
loppuvaihe	10	11	20	33	26
Epäonnistumiset eivät lannista minua.	p,012				
alkuvaihe	8	24	37	19	12
keskivaihe	10	20	25	28	17
loppuvaihe	8	16	28	25	22
Tunnen paljon stressiä opintoihin, töihin tai muuhun elämään liittyen.	p,442				
alkuvaihe	13	12	30	27	19
keskivaihe	9	13	25	33	20
loppuvaihe	14	12	25	29	20
Minulla on usein tunne, että minua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti.	p,023				
alkuvaihe	57	19	19	4	1
keskivaihe	55	24	16	4	2
loppuvaihe	53	25	12	10	1
Minulla on jokin opintojen suorittamista tai työntekoa vaikeuttava fyysinen tai psyykinen haitta.	p,184				
alkuvaihe	59	8	13	11	9
keskivaihe	65	10	9	7	10
loppuvaihe	69	7	11	6	7
Olen tuntenut itseni masentuneeksi viime aikoina.	p,468				
alkuvaihe	41	14	17	16	13
keskivaihe	41	12	20	13	14
loppuvaihe	44	10	23	14	10
Olen kokenut kiusaamista, häirintää tai syrjintää.	p,160				
alkuvaihe	87	8	5	0	1
keskivaihe	86	7	5	2	0
loppuvaihe	88	5	5	1	2
Elämäni tuntuu olevan vailla tarkoitusta ja päämäärää.	p,296				
alkuvaihe	51	19	20	8	3
keskivaihe	60	15	13	8	5
loppuvaihe	62	15	12	6	5

KRITEERISTÖ, TOTEEMI-HANKE, PILOTOINTILOMAKE



Ohjaustilanteessa pyritään kartoittamaan opiskelijan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti oheisen kysymyslomakkeen avulla. Jokainen teema muodostaa oman kokonaisuuden, jota voidaan tarkastella yksinään, mutta kaikkien teemojen yhteistulosta voi ja kannattaa arvioida keskustelun päätteeksi. **Käy ensin läpi kaikkien teemojen ensimmäisen vaiheen kysymykset ja sen jälkeen etene vaiheessa 2 kriittisimmästä teemasta vähemmän kriittiseen (keskustele järjestyksestä opiskelijan kanssa, jotta valinta on mahdollisimman oikea).** Toisessa vaiheessa edetään valitun teeman tai teemojen kysymysten avulla syvemmälle ja pyritään löytämään ne asiat, joihin on erityisesti kiinnitettävä huomiota joko heti tai myöhemmissä tapaamisissa. Kysymyksissä ohjaaja pyrki arvioimaan vastauksia niin, että se sijoittuu johonkin luokitukseen punaisesta vihreään (punainen tarkoittaa huolestuttavaa, keltainen neutraalia ja vihreä sitä, että opiskelijalla on kyseisen teeman suhteen kaikki vaikuttaa hyvältä). Jokainen kysymys, jossa päädytään punaiseen sarakkeeseen, on syytä käsitellä/ arvioida uudelleen yhdessä opiskelijan kanssa. Tavoitteena on selvittää, oliko ohjaajan tulkinta oikea ja minkälaisia jatkotoimenpiteitä sovitaan, mikäli ne katsotaan tarpeellisiksi. Lomaketta ei voi arkistoida opiskelijan nimellä, mutta yhteisellä sopimuksella se voi jäädä ohjaajan haltuun (nimen sijaan lomakkeen tunnistettavuus myöhemmää käyttöä ajatellen tehtävä muulla tavalla). Lupa lomakkeen käyttöön on syytä kirjata lomakkeeseen. Tarpeettomat lomakkeet on hävitettävä.

Toimintakyky-osiossa arvioidaan opiskelijan hyvinvointia ja stressinhallintaa sekä yleistä terveydentilaa sekä opiskelukykyä ja -taitoja. Kysymysten avulla selvitetään, onko opiskelijalla tukiverkostoja. Tarkoituksena on selvittää, onko olemassa jokin asia, joka vaikuttaa haittaavasti opintojen sujumiseen ja opinnoissa menestymiseen.

TOIMINTAKYKY VAIHE 1			
• Pääsetkö yleensä asettamiisi tavoitteisiin opinnoissa tai yleensä elämässä?			
• Miten asetat itsellesi tavoitteita?			
• Miten opintosi ovat edenneet?			

Toimijuus-osiossa pääpaino on itsesäätelyssä (ajan- ja elämänhallinta sekä muutoksensietokyky) sekä päätöksentekokyvyssä. Arvioidaan opiskelijan valmiuksia suhteessa muihin opiskelijoihin siinä, miten hän pystyy mukauttamaan omia suunnitelmiaan ja käyttäytymistään suhteessa ympäristöön ja opiskeluprosessiin.

TOIMIJUUS VAIHE 1			
• Tuntuvatko opinnot liian helpoilta/vaikeilta?			
• Mitkä asiat opiskelussa ovat sinulle helppoja? Miksi?			
• Entä haastavia. Miksi?			
• Millaisia haasteita uskot opintojen aiheuttavan ajankäytölle jatkossa?			

Urasuunnittelu-osiossa arvioidaan opiskelijan kykyä suunnitella opintojaan ja tulevaisuuttaan suhteessa työhön, työelämään ja siellä tarvittavaan osaamiseen. Huomiota tulee kiinnittää siihen, mistä ja miten opiskelija tietoa saa ja miten hän sitä hankkii. Onko hänellä valmiuksia arvioida tavoitteitaan suhteessa omaan osaamiseensa ja tarvittaessa kykyä muuttaa suunnitelmiaan. Keskustellaan teemoista, joiden avulla kartoitetaan, ovatko opiskelijan opiskelusuunnitelmat tavoitteellisia.

URASUUNNITTELUTAIDOT VAIHE 1			
• Minkälaisia töitä haluaisit tehdä valmistuttuasi?			
• Minkälaista asiantuntijaprofilia haluaisit itsellesi rakentaa?			
• Missä asioissa sinun mielestäsi pitäisi vielä ammatillisesti kehittyä?			
• Miksi koet tämän asian tärkeänä? Mitä aiot asialle tehdä?			

Työllistyvyystaidot-osiossa huomiota kiinnitetään opiskelijan asenteisiin ja arvoihin suhteessa työelämään ja omaan työllistymiseen. Miten vahva luottamus hänellä on omaan tulevaisuuteen ja selvitymiseen erilaisissa tilanteissa. Onko hänellä käsitystä omista vahvuuksista ja kehittymistarpeista työelämän ja varsinkin omien tavoitteidensa näkökulmasta? Pystyykö opiskelija kuvaamaan osaamistaan työhakutilanteissa? Onko hänellä realistinen käsitys työelämästä ja työllistymismahdollisuuksista? Millaisia vaihtoehtoja hänellä on, jos tavoitteet eivät toteudu? Huomiota tulee kiinnittää myös siihen, miten opiskelija kokee esiintymisen tai erilaiset sosiaaliset tilanteet.

TYÖLLISTYVYYSTAIDOT VAIHE 1			
• Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä työssä tai elämässä?			
• Miten näiden asioiden tärkeys näkyy toiminnassasi?			
• Miten otat ne huomioon suunnitelmassasi?			
• Minkälainen työntekijä olet?			
• Kerro lyhyesti, miten olet päättänyt esittämäsi arvioon?			

TOIMINTAKYKY VAIHE 2			
• Pidätkö opiskelusta?			
• Tunnistatko itsellesi parhaat tavat opiskella? Miksi pidät jotain työskentelytapaa sinulle sopivana tai sopimattomana?			
• Sanoisitko, että käytät opintojen suorittamiseen enemmän/ saman verran/vähemmän aikaa kuin muut? Miksi arvioit niin?			
• Tuntuuko sinusta siltä, että pystyt kehittymään opinnoissasi sillä tavalla, kuin haluat? Millaista tukea saat (ystävät ja lähipiiri)?			
• Mihin opiskelua koskeviin päätöksiisi olet tyytyväinen? Tunnetko opintojesi osaamistavoitteet ja vaikuttavatko ne päätöksiisi opinnoissa?			
• Miten kuvailisit tämän hetkistä hyvinvointiasi? Mihin perustat arviosi?			
• Mitä olet suunnitellut alkavalle/ kuluvalle lukukaudelle tai opinnoillesi tulevaisuudessa yleensä? Millä perusteilla teet suunnitelmia?			
• Millaisia muutoksia olet tehnyt opiskelusuunnitelmiisi? Onko sinulla ollut tarvetta tarkistella tavoitteita? Jos on, niin miksi?			
• Missä opiskeluasioissa olet onnistunut? Miksi ajattelet mainitsemaasi asiaa onnistumiseksi?			
• Mitä ajattelet erilaisista ryhmissä tehtävistä projekteista ja tehtävistä? Mitä hyvää tai mitä haasteita koet niissä?			
TOIMIJUUS VAIHE 2			
• Onko ajanhallintasi muuttunut opintojen aikana? Mikä on vaikuttanut muutoksiin ajankäytössäsi ja miksi?			
• Onko sinulla mahdollisuus käyttää riittävästi aikaa opintoihin?			
• Mitkä seikat opintojen toteuttamista haittaavat eniten? Olisiko asialle tehtävissä jotain? Onko tarvetta tehdä jotain?			
• Koetko opinnoissasi stressiä? Miten stressin tunne vaikuttaa toimintaasi? Minkälaisia stressinhallintakeinoja sinulla on käytössä?			
• Mistä asioista opiskelussa innostut? Miksi? Miten innostuminen näkyy toiminnassasi?			
• Millaisia tavoitteita olet tulevaisuudellesi asettanut?			
• Missä näet itsesi opiskelun jälkeen?			
• Jos unelmatyötä ei löydy heti, mikä on vaihtoehtosi? Miten koet sen, jos ammatilliset unelmasi eivät tunnu toteutuvan?			
• Millä tavalla suunnitelmasi ovat muuttuneet/tarkentuneet opintojen aikana? Mihin muutostarve on perustunut?			
• Oletko huomannut ajattelussasi tai toimintatavoissasi muutoksia opintojen aikana? Miten se näkyy toiminnassasi?			

URASUUNNITELUTAIDOT VAIHE 2			
• Mitä omaan alaasi liittyviä medioita/tietolähteitä seuraat?			
• Seuraatko yleensä tilannetta Suomessa tai maailmalla?			
• Koetko valinteesi itsellesi sopivan koulutuksen?			
• Millä tavalla seuraat oman alasi kehittymistä ja itsesi kannalta ajankohtaisia aiheita? Miten otat huomioon muutokset, joita huomaat?			
• Mistä olet saanut tietoa oman kiinnostuksesi mukaisista töistä ja työpaikoista? Jos sinulla on tietoa vähän, niin miten aiot jatkossa toimia tietoa saadaksesi.			
• Mitkä ovat vahvuutesi valitsemasi asiantuntijuuden tai koulutuksesi mukaisten tehtävien työntekijänä? Miten tämä vahvuus näkyy sinussa?			
• Minne olet suunnitellut hakevasi harjoitteluun? Miksi sinne? Miten olet harjoittelupaikkasi hankkinut tai miten aiot harjoittelu-/työpaikan saada?			
• Oletko tietoinen, minkälaisia jatkomahdollisuuksia sinulla on nykyisten opintojesi jälkeen?			
• Oletko suunnitellut lisäkouluttautumista tai opintoja yleensä?			
• Millaiset itsearviointitaidot sinulla on? Millaisissa tilanteissa koet itsearvioinnin merkitykselliseksi? Miksi?			
TYÖLLISTYVYYSTAITO VAIHE 2			
• Mitä alan töitä olet tehnyt? Mistä tekemistäsi työtehtävistä arvioit olevan sinulle hyötyä tulevaisuuden kannalta? Miksi ajattelet näin?			
• Minkälainen on oman alasi työllisyystilanne nyt tai miltä se näyttää valmistumisesi aikoihin? Miksi ajattelet näin?			
• Onko sinulla jo kokemusta koulutuksesi mukaisista tehtävistä?			
• Mihin alan töihin uskot työllistyväsi valmistuttuasi? Miten olet ajatellut tuohon tavoitteeseen pyrkiä?			
• Mitä olet valmis tekemään saadaksesi toivomasi työpaikan? Mitä olet asian hyväksi tähän mennessä tehnyt?			
• Oletko hakenut töitä? Minkälainen kokemus se oli? Jos koit tilanteen hankalaksi, mikä teki siitä vaikean?			
• Minkälaisen roolin tyypillisesti otat ryhmässä/tiimissä? Minkä ajattelet olevan syynä tähän, että valitset tällaisen roolin?			
• Pidätkö ryhmässä työskentelystä? Miksi koet asian niin?			
• Millaisissa ryhmissä mieluiten työskentelet?			
• Oletko verkostoitunut opintojesi aikana oman saapumisryhmäsi ulkopuolella? Millaisia verkostoja olet luonut? Miten aiot verkostojen suhteen toimia jatkossa?			



AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences



TÄMÄ JULKAISU on tuotettu Toteemi-hankkeen Laurea-ammattikorkeakoulun osatoteutuksessa, jonka teemana oli opiskelijoiden hyvinvointi. Toteemi-hanke on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama hankekokonaisuus (2017–2019), jossa käsiteltiin työn opinnollistamista, opiskelijoiden hyvinvointia ja työelämäyhteyttä ammattikorkeakouluopinnoissa.



TOTEEMI

Julkaisussa esitellään Laurean osahankkeessa tehdyn tutkimuksen tuloksia ja kehittämistyötä, joka aloitettiin tehtyjen havaintojen perusteella. Pääteemoina artikkeleissa ovat opiskelijoiden hyvinvointi ja tulevaisuus usko sekä toimintakyky. Lähtökohtana on, miten parhaiten voidaan edistää opintojen etenemistä ammattikorkeakouluopintojen aikana. Laurean osahankkeen toiminnassa mukana ollut henkilöstö on osallistunut julkaisun kirjoittamiseen.