

Anna Ketola

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö 2020

TUEN TARVE KORKEAKOULUOPINNOISSA

Opiskelijoiden kokemuksia Voimaa opiskeluun- tukiryhmistä

TIIVISTELMÄ

Anna Ketola

Tuen tarve korkeakouluopinnoissa, opiskelijoiden kokemuksia Voimaa opiskeluun- tukiryhmistä

35 sivua ja 2 liitettä

Maaliskuu 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi AMK

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia Voimaa opiskeluun -hankkeen tukiryhmiin osallistuneiden opiskelijoiden kokemuksia ryhmistä sekä käsitellä palautetta ryhmien toiminnasta ja ohjauksesta. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Diakonia ammattikorkeakoulu, joka on yksi neljästä osatoteuttajasta Voimaa opiskeluun -hankkeessa. Hanke on 2-vuotinen Euroopan sosiaalirahaston rahoittama kehityshanke.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena ja kvantitatiivisena tutkimuksena. Teoreettisessa viitekehysessä tarkasteltiin opiskelijan elämää, motivaatiota, korkeakouluopiskelua, Diak:ia ja sen tarjoamia tukipalveluita opiskelijoille sekä opiskelukykyä tukevia menetelmiä. Aineistonkeruumenetelmänä toimi sähköinen puolistrukturoitu kyselylomake. Kyselyyn vastasi viisi Diak:in opiskelijaa, ja se toteutettiin toukokuussa 2019. Kyselyn vastauksia analysoitiin laadullisin menetelmin teemoittelemalla sekä määrällisen tutkimusotteen avulla hyödyntämällä Webropol -kyselytyökalun kuvioita.

Ryhmiiin osallistumisen syyt olivat moninaiset. Osa opiskelijoista haki ryhmään ymmärrettyään tarvitsevänsä apua opiskelu- tai yksityiselämän ongelmiin ja osa taas ulkoisten syiden takia, kuten opinto-ohjaajan suosittelemana tai nähtyään ryhmän mainoksen. Tukiryhmiin osallistuneet opiskelijat tunsivat ryhmiiin osallistumisen myötä saaneensa apua haasteisiinsa. Ryhmän koettiin edistävän opintoja vertaistuen ja konkreettisten neuvojen avulla. Palaute ryhmien ohjaamisesta oli positiivista, ryhmissä oli hyvä ilmapiiri, jossa yksilöt huomioitiin ja kaikkia kohdeltiin tasapuolisesti. Kehittämisehdotuksina opiskelijat muun muassa toivoivat ryhmille enemmän tapaamiskertoja. Vertaisryhmistä saatu tuki koettiin merkityksellisenä.

Asiasanat: Vertaistuki, Opiskelukyky, Opiskelun tukeminen, Elämänhallinta

ABSTRACT

Anna Ketola

Need for support in higher education, student's experiences of Voimaa opiskeluun- groups

35 pages and 2 appendices

March 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Degree programme in Social services

Bachelor of social services

The purpose of this study was to find out how the students who participated in Voimaa opiskeluun -project groups benefited from them. Another purpose was to get feedback about the functionality of the groups and their guidance. This thesis was made in the cooperation with Diaconia university of applied science. Voimaa opiskeluun is a two-year project funded by the European social fund, where Diak collaborates with 3 other actors.

The theoretical framework included student life, motivation, higher education studies, life management, Diak and its student support services and methods to support learning ability. The data was collected in May 2019 by using a semi-structured electronic survey sent by email. The research was conducted by using qualitative and quantitative research methods.

There were various reasons for joining the Voimaa opiskeluun- groups. Some students joined after noticing that they had challenges in life and studies, others saw the groups advert or the student counsellor had recommended the group. The feedback from the groups were positive. The students who participated in the support groups felt they had been helped by their challenges as a result of participating in the groups. The students felt that the groups had good atmosphere where the individuals were taken into consideration and everyone was treated equally. The group was seen to promote studies through peer support and specific advice.

Keywords: Peer support, Learning ability, Life management, Support for studying

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 OPISKELIJAN ELÄMÄ.....	5
2.1 Sisäinen motivaatio ja ulkoinen motivaatio.....	5
2.2 Elämänhallinta	7
2.3 Mielenterveys.....	8
3 KORKEAKOULUOPISKELU.....	9
3.1 Korkeakouluopintojen vaativuus	9
3.2 Opiskelukyky.....	9
3.3 Opinnoissa eteneminen	10
3.4 Opintojen viivästyminen	11
3.5 Stressi ja sen synty	12
3.6 Stressinhallinta.....	13
4 OPISKELUKYKYÄ TUKEVAT MENETELMÄT	14
4.1 Voimaa opiskeluun -tukiryhmissä käytetyt menetelmät.....	14
4.2 Vertaistuki	14
4.3 Psykodraama	16
4.4 Voimavarasuuntautunut ohjaaminen ja elämäntaitokurssi	16
4.5 Positiivinen psykologia ja HOT eli hyväksymis- ja omistautumisterapia (Acceptance and Commitment therapy ACT).....	17
5 DIAKONIA- AMMATTIKORKEAKOULU	18
5.1 DIAK.....	18
5.2 Nykyiset tarjotut tukipalvelut.....	18
5.3 Voimaa opiskeluun -hanke.....	19
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	20
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	21
7.1 Kvantitatiivinen- ja kvalitatiivinen tutkimus	21
7.2 Aineiston keruu	21

7.3 Tutkimusaineiston analysointi	23
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	25
8.1 Taustatiedot	25
8.2 Haasteet opiskelussa ja ryhmien ohjaus	25
9 TULOKSET	27
9.1 Osallistumisen syyt	27
9.2 Haasteet opinnoissa ja elämänhallinnassa	27
9.3 Ryhmän vaikutus opintoihin ja elämänhallintaan	28
9.4 Kehittämisehdotukset ja palaute ohjaajille	30
10 POHDINTA	31
10.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	31
10.2 Opinnäytetyö oppimisprosessina	32
10.3 Opiskelun tuki ja opiskeluhuvinvoinnin merkitys.....	32
10.4 Ammatillinen kasvu	34
LÄHTEET.....	35

1 JOHDANTO

Opiskelijalla voi olla elämässään haasteita jo ennen opintoja tai niitä voi ilmetä opintojen aikana. Jos haasteisiin ei pystytä vastaamaan opintojen aikana, todennäköisyys opintojen keskeyttämiselle kasvaa. Opiskelija ei itse välttämättä osaa tunnistaa omia vaikeuksiaan tai hakea niihin apua, oppilaitosten tukipalveluita tulee kehittää ja lisätä niin että opiskelijat saavat tarvitsemansa tuen ja avun. Opiskelijan hyvinvoinnin lisääntyessä motivaatio ja sitoutuneisuus opintoihin kasvaa. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus KOTT 2016- kysely osoittaa, että psyykkiset oireet ovat lisääntyneet vuosina 2000-2016 korkeakouluopiskelijoilla. Psyykkisistä vaikeuksista kärsi 30% kyselyyn vastanneista opiskelijoista, ja eniten niitä esiintyi pitkään opiskelleilla opiskelijoilla (Kunttu ym. 2017, 36).

Kyseessä on Diakonia -ammattikorkeakoulun (Diak), Suomen diakoniaopiston (SDO) Nyyti ry:n ja Opetuksen ja koulutuksen tutkimussäätiö OTUS: n osatoteutuksena tekemä yhteishanke, jossa Diak toimi päätoteuttajana. Hankkeen tavoitteena oli opiskelun keskeyttämisen ja viivästymisen vähentäminen. Ja osatavoitteena tukimallin kehittäminen keskeyttämisvaarassa oleville opiskelijoille. (Voimaa -opiskeluun hankehakemus 2018, 6).

Opinnäytetyöni keskittyy Diakonia- ammattikorkeakoulun (Diak) Voimaa -opiskeluun hankkeen tukiryhmiin osallistuneiden opiskelijoiden kokemusten tutkimiseen anonyymien sähköisen kyselyn avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ryhmiin osallistuneiden opiskelijoiden kokemuksia tukiryhmistä ja saada palautetta ryhmien toiminnasta Voimaa opiskeluun -hankkeelle. Tietoa voidaan käyttää hyväksi ryhmien jatkokehittämisessä ja hankkeen arvioinnissa. (Voimaa -opiskeluun hankehakemus 2018, 6).

Opiskelijan hyvinvointi vaikuttaa suoraan opinnoissa jaksamiseen. Opintojen viivästymiselle on tunnistettu useita syitä, kuten fyysisen- ja psyykkisen terveyden ongelmat, taloudellinen tilanne, haasteet ihmissuhteissa, erilaiset oppimisvaikeudet ja suomi toisena kielenä -haasteet. Opintojen keskeyttämisvaarassa olevia opiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulussa on n.150 henkilöä. Haasteiksi on

havaittu poissaolot, huonot arvosanat työelämässä tehtävistä harjoitteluista (ei sosionomeilla) ja kesken jääneiden tehtävien kasaantuminen. (Voimaa- opiske- luun hankehakemus 2018, 8) .

2 OPISKELIJAN ELÄMÄ

2.1 Sisäinen motivaatio ja ulkoinen motivaatio

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan yksilön innostusta ja halua tehdä jotain asiaa. Esimerkiksi jonkin asian harrastaminen tai lasten leikkiminen. Sisäinen motivaatio syntyy henkilöstä itsestään silloin, kun hän kokee jonkin asian mielenkiintoiseksi ja haluaa tehdä sitä omasta tahdostaan. (Martela 2015, 65.) Sisäinen motivaatio herättää ihmisessä halun tehdä itselle mielekästä asiaa. Sen ansiosta ihminen ei tunne kuormitusta niin kuin ulkoisessa motivaatiossa. Sisäisen motivaation tavoitteiden saavuttamisen avulla hyvinvointi lisääntyy ja tyytyväisyys omaan elämään kasvaa. (Pihlajaniemi, Villa, Lavikainen & Valkeasuo 2014,14.) Ulkoista motivaatiota kuvaillaan reaktiiviseksi. Siinä ihminen pitää aktivoitua jollain palkinnolla tai uhalla suorittamaan tehtäviä. Tekeminen nähdään välineenä, jolla tavoitellaan jotakin päämäärää esimerkiksi työssä rahaa. (Martela& Jarenko 2014, 14,15.) Ulkoinen motivaatio opiskeluun liittyvissä tavoitteissa on problemattinen, koska sen on havaittu heikentävän tavoitteessa pysymistä vaikeuksia kohdatessa. Ympäristön vahvan psykologisen tuen avulla ulkoinen motivaatio voi muuttua sisäiseksi motivaatioksi. (Pihlajaniemi ym. 2014,14.)

Oppimismotivaatio on opittava taito ja sen kehittyminen on otollisinta nuoruus- iässä. Opiskelijan oppimismotivaatioon vaikuttavat useat eri tekijät kuten; omat ja ulkoa tulevat vaatimukset, ongelmat ja mahdollisuudet, joita koetaan opintojen aikana ja koulutukselliset siirtymävaiheet. (Salmela- Aro & Aunola 2018, 15.) Motivaatio syntyy oppimistilanteissa monen asian yhteisvaikutuksena, siihen

vaikuttavat oppimisympäristö ja ilmapiiri, oppijan senhetkinen tunne -elämä, viireystaso ja yksilölliset ominaisuudet. (Salmela- Aro & Nurmi 2017, 93.)

Oppimisen tutkimuksessa oppimista kuvataan sosiaalisena tapahtumana, jossa koetaan vuorovaikutusta muiden kanssa ja oppiminen tapahtuu yhdessä. (Salmela-Aro 2018,15.) Salmela-Aron mukaan oppilaiden herkkyyys ja muutosvalmius vaikuttavat opiskelumotivaatioon. (Salmela-Aro 2018,13.) Salmela-Aro & Nurmi 2017 ovat kehittäneet mallin, jossa oppijoiden oppimista tutkitaan viiden tavoiteorientaation avulla. Mallin tarkoituksena on selvittää mitä oppija haluaa oppimistilanteelta. Eri tavoiteorientaatioiden todetaan olevan yleistyksiä erilaisista oppimisen suuntautumistavoista ja ihmisten motivaationaalisista taipumuksista, jotka vaikuttavat opiskelijan senhetkiseen oppimismotivaatioon. Viiden tavoiteorientaation malli:

1. Oppimisorientaatio, jossa oppija haluaa opiskella ja kehittyä. Opiskelija on ”oppimishakuinen”.
2. Saavutusorientaatio, jossa oppija haluaa menestyä, esimerkiksi saaden hyviä arvosanoja. Opiskelija on ”menestyshakuinen”.
3. Suoritus- lähestymisorientaatio, jossa opiskelija haluaa menestyä muita oppijoita paremmin ja olla taitava. Opiskelija on ”suoritusshakuinen”.
4. Suoritus- välttämisorientaatio jossa oppija yrittää peittää omaa kyvyttömyyttään. Opiskelija on ”sitoutumaton”.
5. Välttämisorientaatio, jossa oppija yrittää selvitä tekemällä mahdollisimman vähän opiskelun eteen. Opiskelija on ”välttämishakuinen”.

Tavoiteorientaatioita tutkiessa on havaittu eri-ikäisillä ja eri koulutusasteilla olevilla oppijoilla samankaltaisia tavoiteorientaatioita, eli tavoiteorientaatio oppimisessa voidaan nähdä elinikäisenä. (Salmela- Aro & Nurmi 2017, 83-87,93.) Oppijan kannalta olisi tärkeää tunnistaa motivaationaaliset taipumukset ja yksilölliset erot oppijoissa, sekä näiden vaikutus oppimiskokemukseen. Tunnistamisen avulla ne voitaisiin huomioida paremmin myös opiskelujärjestelyissä, esimerkiksi ohjeistusta annettaessa oppimistilanteissa. Eri tavoin motivoituneet opiskelijat voisivat saada itseään hyödyttävää tukea, kannustusta ja opastusta. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 92.) FinEdu ja Entrance into University-tutkimusprojektien mukaan motivaatiolla on tunnistettu olevan yhteys nuorten koulu-uupumukseen ja

kouluinnokkuuteen. Esimerkiksi kun opiskelija saavuttaa koulutuksellisia tavoitteitaan, se lisää kouluinnokkuutta ja vähentää koulu-uupumusta. (Pihlajaniemi ym. 2014,19.)

2.2 Elämänhallinta

Tunne elämänhallinnasta syntyy ihmisessä jo varhaisessa kehitysvaiheessa ja se kehittyy aikuisikään asti. Elämänhallinnassa on keskeistä asioihin vaikuttamisen tunne ja se, että kykenee toimimaan ympäristön ja omien odotusten kanssa tasapainoisesti. (Salmimies & Ruutu 2009, 122.) Elämänhallintaan kuuluu tunne itsenäisestä selviämisestä, jota voidaan kutsua nimellä selviytymisstrategia tai ”coping” (Sulander & Romppanen 2007, 18). Hyvään elämänhallintaan kuuluvat henkilökohtaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen, omien voimavarojen tiedostaminen, tunne elämän merkityksellisyydestä ja mielekkyydestä sekä henkilökohtaisten päämäärien asettaminen ja niiden tavoittelu. Erilaiset elämänvaiheet mm. murrosikä, kotoa pois muuttaminen ja avioero voivat vaikeuttaa elämänhallintaa. Elämänhallinnan tunne voi heikentyä myös elämänmuutoksen kohdatessa tai stressin aiheuttamana. (Björn, Eskelinen, Piirainen & Romppainen. 2015, 10, 11.)

Tutkimusten mukaan elämänhallintakyky on yhteydessä ihmisen koettuun terveyteen ja hyvinvointiin. Sitä voidaan pitää myös yksilön kykyä suunnitella tulevaisuuttaan. Hyvän elämänhallintakyvyn omaava henkilö uskoo selviytyvänsä vastoinkäymisistä stressistä tai kriisistä huolimatta. (Salmimies & Ruutu 2009, 123.)

Opiskelun suhteen elämänhallinnan tunne näyttäytyy tutkimusten mukaan opiskelijan kyvyssä arvioida omien opintojensa etenemistä. Vahvan elämänhallinnan tunteen omaavilla opiskelijoilla on enemmän keinoja selviytymiseen sekä voimavaroja saattaakseen opintonsa loppuun opintosuunnitelman mukaisesti. Elämänhallinnan on myös väitetty suojaavan terveysongelmilta ja stressiltä. (Sulander & Romppanen 2007, 18- 19).

Resilienssi tarkoittaa yksilön, yhteisön, perheiden tai organisaatioiden kykyä selviytyä ongelmista ja kriiseistä sekä sopeutua niihin. Resilienssin merkitys

opiskelijan elämässä on tärkeää, koska haasteita koetaan niin yksityiselämässä kuin opiskeluissakin jatkuvasti. (Poijula 2018,16, 219.) Poijula (2018, 219) viittaa Yeagerin ja Dweckin (2012) tutkimuskatsaukseen, jonka mukaan opiskelijoiden ajatuskulkua on yhteydessä heidän resilienssiinsä opiskeluun liittyvissä haasteissa sekä sosiaalisissa ongelmissa. Opiskelijat, joilla oli positiivisia oppimisen kokemuksia ja jotka uskoivat, että älyllistä osaamista voi kehittää, pärjäsivät paremmin haastavissa opinnoissa ja selviytyivät paremmin hankalista koulutukseen liittyvistä muutoksista. Psykologisten interventioiden merkitystä korostettiin tapana muuttaa opiskelijoiden ajattelunkulkua opintoihin liittyvissä asioissa ja tätä pidettiin rakentavana tekijänä opetusympäristöissä.

2.3 Mielenterveys

Mielenterveys on WHO:n (2013) määritelmän mukaan ”hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.” (Suomen mielenterveysseura. Organisaatio ja toimintastrategia). Nuorilla opiskelijoilla mahdollisia ongelmia esiintyy yleensä elämänvaiheisiin liittyvissä kehitystehtävissä. Ongelmia esiintyy eri vaikeusasteilla, lievemmistä vaikeuksista erityisen haastaviin vaikeuksiin. Lievemmat vaikeudet ovat näistä tavallisempia. Opiskelijoilla esiintyy myös itsetunnon häiriöitä, jotka ovat yleensä itsetunnon heikkoutteen liittyviä persoonallisuuden kehityshäiriöitä ja rajatilahäiriöitä. Addiktio-ongelmat ja asosialisuus ovat liitännäisiä itsetunnon ongelmiin. (Kunttu ym. 2011. Opiskeluterveys. Mielenterveyden häiriöiden merkitys opiskelijoilla.) KOTT 2016 tutkimuksen mukaan mielenterveydenhäiriöistä korkeakouluopiskelijoilla yleisimmin todettuja olivat masentuneisuus, joista kärsi 9% opiskelijoista ja ahdistuneisuushäiriöt, joista kärsi 7% opiskelijoista. Psykkisten ongelmien todettiin yleistyneen vuosien 2000- 2016 aikana etenkin miehillä. (Kunttu ym. 2017, 36.)

Opiskeluissa tehdään paljon valintoja ja joskus ne voivat tuntua haastavilta ja lopullisilta. Valintaa tehtäessä saatetaan joutua luopumaan toisesta mielenkiintoisesta vaihtoehdosta ja tämä voi herättää kysymyksiä ja epäilyksiä tulevasta. (Opiskeluterveys. Mielenterveydenhäiriöiden merkitys opiskelijalla.) Opiskelijoille

suunnattu mielenterveysneuvonta toimii matalankynnyksen palveluna, mielenterveyden ennaltaehkäisevässä merkityksessä tai varhaisen vaiheen hoitona opiskelijalle, joka tunnistaa mielenterveytensä olevan uhattuna. Matalan kynnyksen palveluissa opiskelija pääsee keskustelemaan mielenterveyden ammattilaisen tai oppilaitoksen terveydenhoitajan kanssa omasta tilanteestaan nopeasti. (Opiskeluterveys. Terveyden edistäminen opiskeluaikana.)

3 KORKEAKOULUOPISKELU

3.1 Korkeakouluopintojen vaativuus

Korkeakouluopinnoissa yhdeksi haasteeksi koetaan itsenäinen opiskelu. Opinnoissa itsenäistä työskentelyä on arvioitu olevan noin puolet opiskelusta. Opiskelijan on omaksuttava uusia opiskelutapoja pysyäkseen opiskeluille määritellyssä aikataulussa. Pitkäjänteinen työskentely ja ajanhallintataidot auttavat opiskelijaa korkeakouluopintoja suoritettaessa. Korkeakouluopiskelijalta odotetaan aktiivista toimijuutta ja itsenäistä työskentelyä opiskelun suhteen. Jos opiskelijan oppimisen säätelyn taidot ovat heikot, opiskelu voi tuntua raskaalta ja haastavalta. (Opiskeluterveys. Korkeakouluopiskelun haasteet).

3.2 Opiskelukyky

Opiskelukyvyn katsotaan olevan osa opiskelijan työkykyä. Opiskelukyky koostuu useista eri tekijöistä, joilla on vaikutusta toisiinsa. Työterveyslaitoksen ja Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön (2007) laatimassa opiskelumallissa keskeisinä tekijöinä ovat terveys ja voimavarat, opetus, opiskeluympäristö ja opiskelutaito, jotka muodostavat toiminnallisen kokonaisuuden. Näiden tekijöiden tasapaino kannattelee ja vahvistaa opiskelukykyä. (Opiskeluterveys. Opiskelukyky.) Opiskelukyky vaikuttaa opintojen etenemiseen. Jos opiskelija kokee opiskelutaitonsa

ja voimavaransa riittävän vahvaksi hän kerryttää opintopisteitä 10 pistettä enemmän kuin opiskelija, joka kokee opiskelutaitonsa ja voimavarojensa olevan heikot. (Vuokila-Oikkonen & Halonen 2011, 81.)

Opiskelukykyä pidetään toiminnallisena kokonaisuutena, jonka eri osatekijät vaikuttavat toisiinsa. Osatekijöiden tasapainolla on suuri merkitys haasteista selviämiseen. Opiskelijan heikkoja opiskelutaitoja voidaan kehittää ohjaustoimin, kannustamalla ja tukemalla opiskelijaa etsimään hänelle sopivat työskentelymenetelmät. Opiskelukyvyn tukeminen opetuksen ja ohjauksen avulla on ensiarvoisen tärkeää, sitä voidaan pitää opiskelukykyä rakentavana tekijänä. Tämä pitää sisälleen muun muassa opiskelijan ja opettajan välisen vuorovaikutussuhteen, jossa saadaan ja annetaan palautetta. (Opiskeluterveys. Opiskelukyky.) Opiskelukykyä selvitettiin Opiskelijabarometri 2014 -tutkimuksessa ja eniten vaikeuksia opiskelijoille tuotti ajankäyttö ja elämänhallinta. Ammattikorkeakouluopiskelijoista 54 prosenttia ja yliopisto-opiskelijoista 57 prosenttia murehti usein opiskeluun liittyviä asioita. (Villa 2014, 32-33.)

Opintojen loppuvaiheessa opiskelukykyä testataan usein lopputyön tekemisellä. Valmistumisen jälkeen on aika löytää työpaikka ja joskus voi tulla ilmi, etteivät opiskelijan kyvyt työpaikan löytämiseksi tai työskentelyyn ole vaaditulla tasolla. Syitä heikkoihin kykyihin voidaan etsiä opiskelukyvyn eri osa-alueilta. (Opiskeluterveys. Opiskelukyvyn arviointi.)

3.3 Opinnoissa eteneminen

Opiskelijabarometri 2014 -tutkimus osoitti, että ammattikorkeakoulussa opiskelevat olivat lähes kymmenen prosenttiyksikköä tyytyväisempiä opintojensa etenemiseen kuin yliopisto-opiskelijat. Yliopisto-opiskelijoista 22 % koki tyytymättömyyttä opintojensa etenemiseen, kun ammattikorkeakoululaisista vain 13 % koki vastaavan kaltaista tyytymättömyyttä. (Villa 2014, 38, 39.)

Opiskelijoille suunnatuissa ohjauspalveluissa tulisi painottaa tukimuotoja, jotka ohjaavat opiskelijaa suhtautumaan opiskeluun positiivisesti, herättämään

innostusta opiskelua kohtaan, kasvattamaan motivaatiota ja sitoutumista opintoihin sekä tuottavat onnistumisen kokemuksia saavutetuista opinnoista. Opiskelijoille suunnattujen ryhmien ja vertaistuen on todettu auttavan opiskelujen etenemisessä ja opintojen loppuun saattamisessa. Tutkimustulokset osoittavat, että opiskelijat kokevat opintojensa aikana erilaisia haasteita opiskelussa jaksamisensa ja opiskelutaitojensa kanssa. Oppilaitosten tehtävänä on tarjota ohjauspalveluita, joissa opiskelijat voivat turvallisesti jakaa tunteitaan ja kokemiaan haasteita vertaistensa kanssa. Näillä palveluilla on vaikutusta opiskelu-uupumuksen ehkäisyssä. (Andersen & Martikkala 2010, 8-9.)

3.4 Opintojen viivästyminen

Opintojen viivästyminen on opiskelijan hyvinvoinnin kannalta suuri merkitys. Syyt opiskelujen viivästyneeseen ja pitkittymiseen voivat olla monitahoisia. Niiden taustalla voi olla uupumista, henkilökohtaisessa elämässä koettuja haasteita, opiskelukyvyn heikkenemistä tai mielenterveysongelmia. Korkeakouluasteinen opiskelu vaatii opiskelijalta itsenäisen työskentelyn hallitsemista ja uudenlaisten opiskelustrategioiden oppimista. (Andersen & Martikkala 2010, 8.)

Opiskelijoille tehdyssä opintojen seurantakyselyssä ammattikorkeakouluopiskelijat nimesivät useita syitä opintojen viivästyneelle. Vaikka kyselyiden välissä on yksitoista vuotta, samankaltaiset asiat nousivat opintoja hidastavina tekijöinä esiin. Näitä ovat esim. opiskeluiden ohessa työssä käyminen tai muuttunut elämäntilanne, kuten vanhempainloma tai asepalveluksen suorittaminen. Jotkut syyt liittyivät motivaation vajeeseen ja opiskelujen järjestelemisen ongelmiin, kuten oppinnytetyön tekemisen haastavuus ja henkilökohtaisen opetussuunnitelman suunnittelemattomuus. Osa opiskelijoista opiskeli samaan aikaan yliopistossa ja tämä viivytti opintojen loppuun saattamista. (Mannisenmäki & Valtari 2005; Villa 2014, 38-39,79.)

Opintonsa keskeyttänyt opiskelija nähdään hukattuna resurssina korkeakouluille (Korhonen & Mäkinen 2012, 21). Oppilaitosten tarjoamissa tukitoimissa syrjäytymisvaarassa oleville nuorille opiskelijoille olisi merkittävää huomioida mahdolliset

opintoihin ja oppilaitokseen liittyvät ongelmat, koska näihin tekijöihin tukitoimilla on mahdollista vaikuttaa. (Korhonen & Mäkinen 2012, 22.)

3.5 Stressi ja sen synty

Stressi määritellään tilanteena, jossa henkilön voimavarat eivät riitä häneen kohdistuvien haasteiden ja vaatimusten edessä (Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö. Stressi). Voimavarojen ja haasteiden välisen eroavuuden ei tarvitse olla suuri kokeakseen stressiä tai eroavuutta ei ole välttämättä ollenkaan (Keltikangas- Järvinen 2008, 170). Jokainen ihminen kokee stressin omalla tavallaan. Stressiä voivat aiheuttaa sekä omat odotukset että ulkopuolelta tulevat vaatimukset. Stressin syntyminen on yleistä muutostilanteissa, joissa omat kyvyt ovat ääriarjoilla. Tyypillisimpiä stressin aiheuttajia työ- ja opiskeluelämässä ovat hankala työ- ja opiskeluilmapiiri, kiireen tunne, suuri työmäärä, tuen puuttuminen, oman osaamisen tunnistaminen- ja aliarviointi sekä työn hallitsemattomuus. Yksityiselämässä taas ihmissuhteet ja niissä tapahtuvat muutokset, fyysinen ja psyykinen terveys, taloudelliset vaikeudet ja kuormittavat elämäntavat voivat aiheuttaa stressiä. (Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö. Stressi.) Pitkittynyt ja käsittelemätön stressi voi haitata hyvinvointia monin eri tavoin. Immuunipuolustusjärjestelmän alentuminen, suorituskyvyn huonontuminen, itsetunnon heikentyminen, vaikeudet sosiaalisten suhteiden ylläpidossa, aikaansaamattomuus ja terveysongelmat ovat tunnistettuja oireita pitkittyneissä stressitilanteissa. (Salmimies & Ruutu 2009, 100.)

Stressin kokeminen opinnoissa ja arjessa on täysin normaalia. Stressi alkaa vaikuttamaan henkilön hyvinvointiin, jos sitä on liikaa tai se on pitkäkestoista. (Nyyti ry. Sopivasti stressiä). Stressi on opiskelijoiden elämässä läsnä erilaisten tekijöiden kautta. Opiskelijaterveyden tutkimuksissa on huomattu yhtäläisyyksiä stressiä kokevien opiskelijoiden ja tiettyjen tekijöiden välillä, näitä tekijöitä ovat muun muassa ihmissuhteiden-, vapaa-ajan- tai liikunnan vähäisyys, opintojen takia muuttaminen vieraalle paikkakunnalle, raha -asiat ja yksinäisyys. Opintoihin liittyviä asioita koettiin myös stressitekijöinä, kuten ryhmätyöt, pakolliset harjoituskurssit ja useat peräkkäiset tentit. (Sulander & Romppanen 2007, 17-18.)

Stressiä voi kokea monella eri tasolla. Stressi voi hyödyttää opinnoissa opiskelijaa, pienen stressin avulla opiskelija saa tehtyä opintoihin liittyviä tehtäviään valmiiksi. Stressi ajaa tekemään suoritteen ja saattaa nopeuttaa työskentelyä. (Nyyti ry. Sopivasti stressiä). KOTT 2016 tutkimuksen mukaan 33% korkeakouluopiskelijoista koki runsasta stressiä. Yliopisto-opiskelijoilla stressin kokeminen oli yleisempää kuin ammattikorkeakouluopiskelijoilla ja etenkin miesten keskuudessa ero oli merkittävä. Stressiä koettiin yleisimmin esiintymisen vaikeudesta ja opiskeluotteiden hallitsemattomuuden kokemuksesta. (Kunttu ym. 2016, 36.)

Otetta opintoihin- opintojaksoa opettaessaan opettajat olivat huomanneet, että stressiä aiheuttaa myös lopputyön tekeminen, tulevaisuuden näkymät ja valmistumisen jälkeinen työllistyminen. (Vuokila- Oikkonen & Halonen 2011, 94.)

3.6 Stressinhallinta

Stressinhallinta eli ”coping” tarkoittaa ihmisen yrityksiä selviytyä stressaavasta tilanteesta. Stressinhallinnan keinot voidaan jakaa kahteen eri ryhmään. Jos yritetään vaikuttaa stressin aiheuttajaan eli todelliseen ongelmaan puhutaan ”problem focused coping”:ista. Jos ongelmana on liiallinen työtaakka, henkilö voi kieltäytyä ylimääräisistä työtehtävistä. Ihminen alkaa toimimaan poistaakseen stressiä aiheuttavan tekijän ja muuttamaan ulkoista tilannetta. Jos halutaan vaikuttaa kokemukseen stressistä tunteen ja ajattelun kautta (”emotion focused coping”) keskitytään helpottamaan stressin vaikutuksia omien tunteiden säätelyllä, esimerkiksi rentoutumalla, itkemällä tai raivoamalla. (Ahola & Toppinen- Tannerö 2012, 69.) Stressin oireet voidaan jakaa neljään eri ryhmään: Fyysiset oireet, käyttäytymisen oireet, tunnetason oireet ja ajattelun oireet. Stressin varoitusmerkkejä voi havaita stressioireiden eri ryhmistä ja ihmisen on mahdollista oppia tunnistamaan stressin varoitusmerkit ajoissa. Tunnistaminen voi auttaa stressin torjumista ennaltaehkäisevästi. (Salmimies & Ruutu 2009, 101-104.)

Stressinhallintaa voidaan tukea hyvillä ja terveillä elämäntavoilla. Ihminen, joka on hyväkuntoinen ja levännyt sietää paremmin satunnaista stressiä, kuin väsynyt

ja huonokuntoinen ihminen. (Ahola & Toppinen- Tannerö 2012, 71.) Stressiä on mahdollista opetella hallitsemaan, mm. vaikuttamalla stressiä aiheuttavaan tilanteeseen. Tällaisia keinoja ovat tietoinen tilanteiden välttäminen, joiden tiedetään aiheuttavan stressiä, uudelleen asian kohtaaminen, jotta se tulisi tutuksi ja normaaliksi, oman ajatuskulun muokkaaminen ja stressin vaikutusten heikentäminen. (Lindberg 2017, 43.)

4 OPISKELUKYKYÄ TUKEVAT MENETELMÄT

4.1 Voimaa opiskeluun -tukiryhmissä käytetyt menetelmät

Voimaa opintojen edistämiseen -ryhmässä sovellettiin osin HOT- eli hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmiä, Nyyti ry:n elämäntaitokurssin menetelmiä, voimavarasuuntautuneen ohjauksen menetelmiä ja positiivista psykologiaa. (Henkilökohtainen tiedonanto. Eeva Kylä-Setälä 18.11.2019.)

Voimaa opiskeluun ja elämään – keski- ja loppuvaiheen opiskelijoiden tukiryhmä suunnattiin keski- ja loppuvaiheen opiskelijoille, joilla oli haasteita joko opinnoissa tai muussa elämässä. Ryhmän ohjaajan oma koulutustausta vaikutti siihen, että se toteutettiin psykodraamaryhmänä. (Henkilökohtainen tiedonanto. Heli Sipilä 18.11.2019.)

4.2 Vertaistuki

Viimeisen 20 vuoden aikana vertaisryhmät- ja verkostot ovat lisääntyneet Suomessa sosiaali- ja terveysalalla kasvavalla tahdilla. Vertaistukea on tarjolla eri muodoissa eri aiheiden alla, joko fyysisesti kokoontuvina ryhminä tai verkossa.

Vertaistoimintaan keskittyvä tutkimus on jakautunut kahteen eri suuntaan: sosi-
aali- ja yhteiskuntatieteisiin sekä psykologiaan- terveystieteisiin.

Vertaisryhmien keskeisinä toimintamuotoina ovat jo vuosikymmenten ajan toimi-
neet vertaistuki ja kokemusten ja tiedon jakaminen. Vertaistukea annetaan ja
saadaan monin eri tavoin verkostoissa, ryhmissä ja yksittäisten henkilöiden vä-
lillä. Verkossa toimivat tukiryhmät ovat monenkirjavia. Jotkut ryhmät ovat avoi-
mia, toiset suljettuja. Joissain ryhmissä esiinnyttään omalla nimellä, toiset ovat
anonyymeja. (Yeung & Nylund 2005, 195-204.) Syyt vertaistukiryhmiin osallistu-
miselle voivat olla moninaiset, toiset kokevat esimerkiksi saavansa ryhmistä tie-
toa ja toiset taas sosiaalista tukea. (Mikkonen & Saarinen 2018, 57.) Vertaisryh-
miin osallistuminen ja vertaiseksi tuleminen vaatii osanottajalta kykyä antautua
toisten tuettavaksi ja halua olla myös itse tukena muille. (Jääskelä & Nieminen
2011, 85). Vertaisen antama tuki voi auttaa henkilöä sopeutumaan uuteen elä-
mäntilanteeseen ja tukea henkisessä kasvussa (Mikkonen & Saarinen 2018, 21).

(Penttisen & Plihtarin 2011, 5.) mukaan tutkimukset osoittavat, että kanssaopis-
kelijoista koostuva vertaistukiryhmä toimii sosiaalisen integraation vahvistajana.
Opintojen aikana koettu sosiaalinen tuki auttaa opiskelijaa kiinnittymään opintoi-
hin sekä edistämään niitä. He myös toteavat vertaisryhmän määritelmässä, että
ryhmän osallistujilla on jokin yhteinen tekijä, joka tekee heidät yhdenvertaisiksi.
(SunWolf 2008, 2). (Penttinen & Plihtari 2011, 71.) ovat myös havainneet opiske-
lijoiden tuen tarpeen opintojen loppuun saattamiseksi. Vertaisryhmässä saa kes-
kustella kaikista opiskelijan elämää koskettavista aiheista, ei pelkästään opiske-
lusta. Merkityksellisenä koettiin ryhmän antama tuki ja kannustus haastavissa ti-
lanteissa. Osa opiskelijoista kokee ahdistusta viivästyneestä valmistumisesta
sekä yksinäisyyden- ja poikkeavuudentunnetta koska opinnot eivät ole edenneet
halutulla tavalla. Eniten loppuvaiheen opintojen tukemisesta hyötyisivät opiskeli-
jat, joilla sosiaaliset suhteet opiskeluyhteisöön ovat vähäiset tai niitä ei ole ollen-
kaan. (Penttinen & Plihtari 2011, 71.)

Andersenin & Martikkalan (2010) mukaan Oulun ammattikorkeakoulun toteutta-
massa Valtti-projektissa vertaistuen monialaisessa opintoryhmässä olleet opis-
kelijat kokivat saaneensa ryhmästä huomattavaa tukea omalle

opiskeluprosessilleen. Ryhmän avulla opiskelija voi tarkastella itseään ja omia toimintamallejaan ja peilata niitä muiden ryhmän jäsenten kokemuksiin sekä saada tarvittavaa tukea. Opiskelijoiden opinnot alkoivat jälleen edistymään ryhmäin osallistumisen jälkeen. (Andersen & Martikkala 2010, 24.)

4.3 Psykodraama

Psykodraama perustuu J.L Morenon (1889-1974) kehittämään ihmiskäsitykseen, jossa keskiössä ovat kohtaaminen, suhde ja spontaanisuus. Morenon teorian mukaan ihmissuhteet vaikuttavat psyykkisen rakenteen muodostumiseen. Keskeisenä käsitteenä on rooli, ihminen ottaa eri tilanteissa erilaisia rooleja, joihin vaikuttavat tilanne, objekti ja toiset ihmiset. (Duodecim. Psykodraama psykoterapiana.) Psykodraamaa käytetään terapeuttisena menetelmänä yksilö- ja ryhmämuotoisesti. Psykodraaman avulla tutustutaan yksilön tai ryhmän sisäiseen maailmaan erilaisten menetelmien avulla. Siinä tutkitaan millaisia rooleja ja ihmissuhteita henkilöllä on. Psykodraamassa pyritään yksilön itsetuntemuksen lisääntymiseen, elämönhallinnan edistämiseen sekä ihmissuhde- ja ongelmanratkaisutaitojen kehittämiseen.

Ryhmämuotoisessa psykodraamassa opiskelija saa tukea, oppii itsestään ja muilta sekä pääsee jakamaan ryhmän kesken omia tuntemuksiaan. (Suomen psykodraamayhdistys. Psykodraama menetelmänä.) Psykodraamassa yhdistyy konkreettinen toiminta ja luovuuden kehittäminen. Ryhmämuotoisessa psykodraamassa käydään läpi kokemuksia yhdessä ryhmän kanssa. (Ihmissuhdetyö ry. Psykodraama.)

4.4 Voimavarasuuntautunut ohjaaminen ja elämäntaitokurssi

(Korhonen 2013, 18,19.) viittaa (Piha 2011b, 33.) ja (Helander 2000, 12.) ajatuksiin voimavarakeskeisestä ohjauksesta. Voimavarakeskeisessä ohjauksessa keskiössä on yksilön toimintakyvyn vahvistaminen sekä hänen osallisuutensa ja

toimijuutensa tukeminen. Ohjaus perustuu yksilön omien kokemusten, tunteiden asenteiden tutkimiseen ja niistä saatujen tulosten hyödyntämiseen.

Voimavarakeskeinen eli ratkaisukeskeinen työtapa on avoin, jossa usein käytetään eri menetelmiä. Esimerkiksi NLP-tekniikoita, kognitiivisen terapian harjoituksia ym. Sitä voidaan käyttää myös ryhmämuotoisessa ohjaamisessa. (Vastaamo. Psykoterapia.)

Elämäntaitokurssi on Nyyti ry:n kehittämä ryhmämuotoinen kurssi, jossa tarkastellaan mielen hyvinvointia ja elämäntaitoja. Kurssilla työotteena käytetään voimavarojen vahvistamista, itsetuntemuksen lisäämistä ja ratkaisukeskeisyyttä. Tavoitteena on, että osallistujia löytää tuen avulla itselleen konkreettisia tapoja, joilla oma hyvinvointi, itsestä huolehtiminen ja itsetuntemus säilyvät ja lisääntyvät. Kurssin aikana vertaistukiryhmissä keskustellaan ja tehdään erilaisia harjoitteita ja tehtäviä. (Nyyti ry. Elämäntaitokurssi.)

4.5 Positiivinen psykologia ja HOT eli hyväksymis- ja omistautumisterapia (Acceptance and Commitment therapy ACT)

Positiivinen psykologia on poikkitieteellinen tutkimussuuntaus, jossa tutkitaan ihmiselle ihanteellista hyvinvointia ja onnellisuutta. (Positiivinen oppiminen. Positiivinen psykologia elämäntaito opetuksen perustana.) Positiivisessa psykologiassa paneudutaan ihmisen voimavaroihin, hyvinvointiin sekä vahvuuksiin ja pyritään vahvistamaan niitä. (Suomen positiivisen psykologianyhdistys. Positiivinen psykologia.) Se on uusi tutkimusalue, joka on kasvattanut suosiotaan olemassaolonsa aikana huomattavasti. Positiivisen psykologian tutkimuksen kautta on opittu paljon siitä mikä tekee ihmisen onnelliseksi. (Martela & Jarenko 2014, 21.)

HOT eli hyväksymis- ja omistautumisterapia on osa suurempaa kokonaisuutta käyttäytymis- ja kognitiivisen terapian alalla, jossa käytetään metodeina mindfulnessiä ja hyväksymistä. Sen tarkoituksena on saada ihmiselle parempi tietoisuus nykyhetkestä sekä muuttaa tai pysyä aikaisemmassa käytöksessä, jos se

palvelee hänen päämääriään. Esimerkiksi ahdistuksesta kärsiville opetetaan tuntemaan ahdistusta tunteena ilman sen torjumista. (Hayes 2006, 7, 20.)

5 DIAKONIA- AMMATTIKORKEAKOULU

5.1 DIAK

Diak on yksityinen ammattikorkeakoulu, jonka pääomistajia ovat kirkolliset yhteisöt. Se on Suomen suurin sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen organisoija, joka tarjoaa koulutus- ja työelämäpalveluita ympäri Suomea sosiaali-, terveys-, kirkon- ja tulkkauksen alalle. Diak ottaa osaa koulutusalojensa alueelliseen, valtakunnalliseen ja kansainväliseen kehittämiseen tutkimuksen kehittämisen- ja innovaatiotoimintansa kautta. Toiminnan ohjaavina arvoina ovat ”kristillinen lähimmäisen rakkaus, sosiaalinen oikeudenmukaisuus, avoin vuorovaikutus ja laadullinen ja tuloksellinen toiminta”. (Diakonia ammattikorkeakoulu. Diak.)

Diakissa voi opiskella alemman ammattikorkeakoulututkinnon AMK ja ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon eli YAMK. Koulutusalat ovat sosionomi, sairaanhoitaja, terveydenhoitaja ja tulkki. Sosionomin ja sairaanhoitajan AMK ja YAMK tutkinnon voi opiskella myös englannin kielellä. (Diak. Koulutukset.) AMK opintojen arvioitu suoritus aika on 3,5 -4 vuotta ja ovat tutkinnosta riippuen laajuudeltaan 210 -240 opintopistettä. YAMK opintojen arvioitu suoritus aika on 1,5 vuotta ja se on laajuudeltaan 90 opintopistettä, opinnot suoritetaan monimuoto opintoina. (Studentum. Koulutukset). (Diak. Yamk).

5.2 Nykyiset tarjotut tukipalvelut

Kaikilla Diakin kampuksilla toimii opiskelun hyvinvointiryhmä. Opiskelunhyvinvointiryhmä koostuu moniammatillisesta tiimistä ja opiskelijajäsenestä. Ryhmän tehtävänä on kehittää ja valvoa opiskelunhyvinvointiin kuuluvia toimintamalleja.

Oppimisen tuki räätälöidään jokaisen kampuksen tuen tarpeen mukaan ja se on Diakin tavoitteiden kanssa yhteneväinen. Opiskelunhyvinvoinniryhmät kutsutaan koolle noin kahdesti lukukauden aikana. Diakissa toimii myös opiskelun tukipajoja joihin opiskelijat voivat osallistua. Keskusteluapua on tarjolla oppilaitospastorin ja diakonin kanssa. (Diak. Tukipalvelut.)

Kampusten kuraattorit tukevat ja antavat neuvoja opiskelijoille tarpeen vaatiessa. Heille voi varata keskusteluaikaa opiskeluun ja elämään liittyvissä asioissa, kuraattorit antavat tukea ja ohjausta erilaisissa elämäntilanteissa. Kuraattorin kanssa käytävät keskustelut ovat luottamuksellisia. (Diak. Tukipalvelut.)



KUVIO 1. Opiskelijan tukipalvelut Diakissa

5.3 Voimaa opiskeluun -hanke

Voimaa opiskeluun -hanke käynnistettiin 1.3.2018 ja se päättyi 29.2.2020. Hanke toteutettiin Helsingin Diakin kampuksella sekä Suomen diakoniaopiston Sovinnon, Alppikadun ja Lahden kampuksilla. Hanke rahoitettiin Hämeen Elykeskuksen myöntämällä Euroopan sosiaalirahaston avustuksella. Hankkeen tavoitteena oli opiskelujen keskeyttämisen vähentäminen toisen asteen oppilaitoksissa ja ammattikorkeakouluissa. Keskeyttämisvaarassa olevia opiskelijoiden tuetaan niin, että opiskelut jatkuisivat haasteista riippumatta. Opiskelijoiden mielenterveys – ja elämäntaitoja vahvistetaan ennaltaehkäisevästi, lisäksi henkilökunnan tietoa lisätään keskeyttämiseen johtavista tekijöistä ja mielenterveyden edistämisen metodeista. (Voimaaopiskeluun. Diak. Hanketietoa.)

Hanke oli erityisesti suunnattu keskeyttämisvaarassa oleville opiskelijoille, opintoihin palaaville ja vähäisiä opintosuorituksia saaneiden toisen asteen tai ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Hankkeessa pilotoitiin erilaisia tukimalleja, joista Diakin tukimallit olivat Vertaismentorointi, Voimaa opintojen edistämiseen -tukiryhmä, Voimaa opiskeluun ja elämään keski -ja loppuvaiheen opiskelijoiden -tukiryhmä, Wow Voimaa opintojen viimeistelyyn -tukiryhmä sekä Johda itseäsi paremmin – hyvän elämän valmennus. (Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen 2020, 12-13.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tarkoituksena on anonyymien kyselyn vastauksien avulla selvittää Voimaa opintojen edistämiseen- ja Voimaa opiskeluun ja elämään keski -ja loppuvaiheen opiskelijoiden tukiryhmiin osallistuneiden opiskelijoiden kokemuksia ryhmästä sekä saada palautetta ryhmien toiminnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Voimaa opiskeluun -hankkeelle, jota he voivat hyödyntää ryhmien jatkokehittämisessä ja hankkeen arvioinnissa. Tutkimusongelman perusteella kehitin tutkimuskysymykset:

1. Millaisia kokemuksia opiskelijoilla oli Voimaa opiskeluun –hankkeen ryhmätöinnasta?
2. Millaisia kehittämisajatuksia opiskelijoilla oli ryhmätöinnän parantamiseksi?

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

7.1 Kvantitatiivinen- ja kvalitatiivinen tutkimus

Kvantitatiivinen tutkimus on määrällinen tutkimusote, jossa tutkitaan teorioiden ja mallien kautta tutkimuskohteeksi valittua ilmiötä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa painotetaan havaintoja ja niiden määrää. Tutkimuskysymykset ovat jo tiedossa, ne on suunniteltu valitun teorian pohjalta. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kysymykset voivat olla strukturoidussa muodossa. Määrällisen kyselytutkimuksen tuloksena ovat luvut, jotka syntyvät strukturoiduista kysymyksistä. Laadullisessa kyselytutkimuksessa taas avoimia kysymyksiä käyttäen tuloksena on sanoja ja lauseita. Tutkimuksen voi tehdä käyttäen molempia tutkimusmenetelmiä, jos tutkimusongelma sitä vaatii. (Kananen 2012, 31.)

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on prosessi, joka kehittyy tutkimuksen edessä. Tutkimusta tehtäessä on tärkeää löytää johtavat ajatukset, joiden avulla johtopäätökset esitetään. Tutkimusasetelman rajaus näkyy korostettuna laadullisessa tutkimuksessa. Tutkimusta tehdessään tutkija rajaa aineistoa usein omien kiinnostusten kohteidensa mukaan. (Laajalahti, Aaltola, Valli, Herkama 2018, 70,72.) Kehittämistutkimuksessa voidaan hyödyntää kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruu- ja analyysimenetelmiä. Kyselylomake toimii välineenä näkemysten kartoittamiseksi kehittämisprojektin alku- ja loppumittauksissa. (Kananen 2012, 121.)

7.2 Aineiston keruu

Aineiston keruu toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella toukokuussa 2019. Koska tutkimusympäristönä toimi oppilaitos, jossa itse opiskelen, oli kyselylomakkeeseen vastaaminen tehtävä anonymisti, etten tutkijana pääsisi vaikuttamaan opiskelijakollegoitteni vastauksiin millään tavoin. Näin pystyttiin huolehtimaan myös vastaajien yksityisyydensuojasta. Kyselylomake on yksi yleisimmistä tavoista kerätä tutkimusaineistoa. Kyselylomake toimii tutkimusvälineenä aineiston

keräämisessä. Tutkija määrittelee kyselyn muodon sen kohderyhmän ja tarkoituksen mukaan. Kyselyä tehtäessä tutkijan on kehitettävä selkeät ja oikein muotoillut kysymykset, jotta vastaajalla ja tutkijalla on yhtenäinen käsitys asetellusta kysymyksestä. Valli (2010) toteaa kysymyksen muodon väärin ymmärtämisen olevan yksi todennäköisimmistä syistä tutkimustulosten vääristymiseen. Kyselylomakkeen kysymykset tehdään tutkimusongelmien ja tutkimukselle asetettujen tavoitteiden perusteella. (Valli 2010, 103-104.) Huonosti rajatulla avoimella kysymyksellä voidaan saada vastauksia, jotka ovat hyödyttömiä tutkimusongelman kannalta. (Kananen 2015, 233).

Tutkittavina ryhminä olivat kevään 2019 Voimaa opintojen edistämiseen -tuki-ryhmä ja Voimaa opiskeluun ja elämään – keski- ja loppuvaiheen opiskelijoiden -tukiryhmä Diakin Helsingin toimipisteessä. Ryhmiin osallistui yhteensä 9 opiskelijaa, joista kyselyyn vastasi 5 opiskelijaa. Ryhmille luotiin sähköinen kysely Webropol -kyselytyökalulla, johon opiskelijat vastasivat anonyymisti. Kysely sisälsi 15 kysymystä, joista 6 oli suljettuja kysymyksiä ja 9 avointa kysymystä. Näiden avulla kartoitettiin ryhmäläisten kokemuksia ryhmistä ja olivatko he saaneet jotain konkreettisia työkaluja elämän- ja opiskelunhallintaan. Kyselyllä pyrittiin myös selvittämään sitä millä tavoin ryhmään osallistuminen oli voimavaraistanut opiskelijaa opintoja varten ja sitä oliko ryhmään osallistuminen muuttanut hänen ajatustaan opiskelusta ja sen tuomista haasteista. Tavoitteena oli myös selvittää, onko opiskelija saanut vertaistukea ryhmistä ja millaisia kehittämissuhteita ryhmiin osallistuneilla oli. Kysymykset valikoituivat tutkimuskysymysten ja työn viitekehyksen perusteella. Lisäksi vastaajista haluttiin saada tietyt taustatiedot esille.

Kyselyni on poikkileikkaustutkimus, sillä se toteutettiin kertaluonteisesti valittuna ajankohtana opiskelijaryhmälle (Ronkainen 2011, 67). Kysely lähetettiin osallistujille viikko ryhmien päättymisen jälkeen. Kyselystä lähetettiin muistutussähköpostiviestejä kaksi kertaa ensimmäisen viestin jälkeen. Ensimmäisen viestin lähettämisen jälkeen vastauksia tuli kolme ja ensimmäisen muistutusviestin jälkeen kaksi lisää. Viimeinen muistutusviesti ei tuottanut lisää vastauksia kyselyyn.

7.3 Tutkimusaineiston analysointi

Kyselyni sisälsi avoimia kysymyksiä, joiden vastauksia analysoin laadullisin keinoin. Suljettujen kysymysten analysoinnissa käytin hyödykseni Webropol- työkalua, jonka avulla sain valmiita kuvioita vastauksista. Tutkimusaineisto oli valmiiksi hallittavassa muodossa Webropol- työkalun avulla. Ohjelma oli koonnut vastaukset yhteen ja järjestänyt ne valmiiksi numerojärjestykseen. Raakamateriaalia oli 15 sivua, jonka tallensin turvalliseen tiedostoon pilvipalveluun. Tulostin yhden kappaleen itselleni työstettäväksi ja muistiinpanoja varten. Kyselylomakkeiden ja testitulosten analysoinnissa käytetään usein tilastollista ohjelmaa (Ronkainen 2011, 119). Kyselyni vastausten määrä oli niin pieni, ettei tilastollinen ohjelma olisi hyödyttänyt minua vastausten analysoinnissa. Pienen aineiston pohjalta on haastavaa tehdä tilastollisesti merkittävää analyysia.

Aineistoa käsitellessä se muuttaa muotoaan raakamateriaalista käsitellyksi materiaaliksi. Tutkija voi työn edetessä yhdistellä vastausluokkia ja alkuperäisiä muuttujia. (Ronkainen 2011, 120.) Vastauslomakkeita analysoidessani loin kysymysten alle vastausluokkia ja yhdistelin samankaltaisia vastauksia niihin.

Käytin teemoittelua avointen kysymysten vastausten analysoinnissa. Kvalitatiivisen aineiston analysoinnissa vastauksista voidaan kerätä sitaatteja, jotka eritellään kokonaistekstistä ja yhdistetään sopivan teeman alle. (Eskola & Suoranta 2008, 174). Tutustuin jokaiseen vastaukseen huolellisesti ja kirjasin paperille ylös kunkin kysymyksen alle teemoja, joita vastauksista nousi. Kaikki vastaukset olivat käyttökelpoisia eikä niihin sisältynyt virheitä, jonka takia ne olisi pitänyt hylätä. Ryhmittelin vastaukset viiden pääteeman alle:

1. Vertaistuki
2. Ajankäytön hallinta
3. Yksilön hyvinvointia edistävät tekijät
4. Opintoja edistävät tekijät
5. Opintoja estävät tekijät/ rakenteet

Nämä teemat näkyvät taulukossa oikealla. Lisäksi teemojen sisältä oli löydettävissä alateemoja, jotka näkyvät yläteemojen alapuolella kursiivilla kirjattuna. Käyttämäni ”temaattista analyysiä” kuvataan tutkimusmetodinä, jonka avulla aineistoa voidaan identifioida, analysoida ja raportoida (Braun & Clarke 2008, 79).

<p>”Koen, että vertailukohta ja tuki ryhmäläisiltä auttoi kohtaamaan pelkoja”</p> <p>”Tukea tunnetasolla sekä kokemuksen siitä, etten ole yksin haasteineni”</p> <p>”Minulle oli helpotus huomata, etten ole yksin opintoihini liittyvien haasteiden kanssa ja että minun on mahdollista muuttaa toimintatapojani”</p>	<p>VERTAISTUKI</p> <p><i>Ryhmän vertaistuki, tuki tunnetasolla, kokemus ryhmään kuulumisesta, oivallus omien ja muiden haasteiden samankaltaisuudesta, ryhmänjäseniltä saatu kannustus, pelkojen kohtaaminen ryhmän tuella</i></p>
<p>”Aikataulujen suunnittelemisen, niiden realistinen hahmottaminen”</p> <p>”Ryhmässä käytiin läpi ihan arjen tasolla omaa aikatauluttamista”</p>	<p>AJANKÄYTTÖNHALLINTA</p> <p><i>Konkreettiset neuvot, ajan hahmottaminen, arjen rakentaminen, aikatauluttomuus,</i></p>
<p>”Ryhmä auttoi myös asettamaan oma hyvinvointi keskiöön”</p> <p>”Itseluottamus vahvistui ymmärtäessä, että myös minulla on käsissäni mahdollisuudet kehittyä ja vaikuttaa omaan elämään”</p>	<p>YKSILÖN HYVINVOINTIA EDISTÄVÄT TEKIJÄT</p> <p><i>Itseluottamuksen vahvistuminen, omien kykyjen ymmärtäminen, henkilökohtainen kasvu, luottamus tulevaan palasi, toivo antoi voimaa, apu psyykkisiin ongelmiin, ajattelutavan muuttaminen, kuulluksi tuleminen.</i></p>
<p>”Armollisuus itseä kohtaan, kun vaativuus alkoi hellittää, niin se auttoi opintoihin suuntautumisessa”</p> <p>”Koin ryhmään osallistumisen vaikuttavan positiivisesti identiteettini opiskelijana”</p>	<p>OPINTOJA EDISTÄVÄT TEKIJÄT</p> <p><i>Positiivinen opiskelijaidentiteetti, itsensä hyväksyminen, omiin kykyihin luottaminen, konkreettiset neuvot ja keinot, rentous omaan tekemiseen.</i></p>
<p>”Luottamattomuus omaan oppimiseen ja osaamiseen”</p> <p>”Epäonnistumisen pelkoni oli niin vahva, että lykkäsin tehtävien aloittamista”</p>	<p>OPISKELUA ESTÄVÄT TEKIJÄT/ RAKENTEET</p> <p><i>Epäonnistumisen pelko, huono itseluottamus, Amk-opintojen itsenäisyys, puutteelliset opiskelutekniikat, psyykkisen terveyden ongelmat.</i></p>

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

8.1 Taustatiedot

Kyselyyn vastasi viisi opiskelijaa, jotka kaikki olivat naisia. Naiset olivat siis kyselyssä yliedustettuna. Neljä vastanneista opiskeli päiväryhmässä ja yksi iltaryhmässä. 1. lukukauden opiskelijoita oli yksi, 2. lukukauden opiskelijoita oli kaksi, 3. lukukauden opiskelijoita oli yksi ja 5. lukukauden opiskelijoita oli yksi kyselyyn vastanneista.

Kyselystä saatujen vastausten perusteella vastaajien haasteina on opiskelijoille tyypillisiä ongelmia, jotka on tunnistettu 2000-luvun opiskelijatutkimuksia tehdessä. Osalla opiskelijoista haasteet opinnoissa johtuivat psyykkisistä syistä ja osalla ulkoapäin tulevista odotuksista ja haasteista. Ryhmistä saadun tuen avulla opiskelijat pääsivät käsittelemään ongelmiaan turvallisessa ja luottamuksellisessa ympäristössä. Andersen & Martikkalan (2010, 24) mukaan ryhmän avulla opiskelija voi tutkia itseään ja omia toimintamallejaan ja peilata niitä muiden ryhmän jäsenten kokemuksiin sekä saada tarvittavaa tukea. Aineisto vahvistaa tämän huomion.

8.2 Haasteet opiskelussa ja ryhmien ohjaus

Vahvan elämänhallinnan tunteen omaavilla opiskelijoilla on enemmän keinoja opiskelussa selviytymiseen ja voimavaroja saattaakseen opintonsa loppuun opintosuunnitelman mukaisesti. Elämänhallinnan on myös väitetty suojaavan terveysongelmilta ja stressiltä. (Sulander & Romppanen 2007, 18-19.) Tämä sopii yksiin aineistoni havaintojen kanssa, vastaajilla oli selkeästi elämänhallintaan liittyneitä haasteita, joita he saivat ryhmiin osallistumisen kautta osittain ratkottua.

Opiskelijat toivat vastauksissaan esiin lisäksi erityisesti ajankäytön ongelmia. Myös opiskelijabarometri 2014 -tutkimuksen mukaan eniten vaikeuksia opiskelijoille tuottivat ajankäyttö ja elämänhallinta (Villa 2014, 32-33).

Osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista koki opiskelutaitojensa olevan riittämättömät. Edellisestä opiskelusta on saattanut kulua aikaa, jolloin opiskelutaidotkin ovat voineet heikentyä tai vaativuus edellisissä opinnoissa on saattanut olla erilainen. Opiskelijatutkimustenkin mukaan opiskelijat kokevat korkeakouluopinnot haastaviksi, koska itsenäistä työskentelyä on paljon ja opiskelu vaatii itseohjautuvuutta. Opiskelijan heikkoja opiskelutaitoja voidaan kehittää ohjaukseen, kannustamalla ja tukemalla opiskelijaa etsimään hänelle sopivat työskentelymenetelmät (Kunttu ym. 2011. Opiskeluterveys. Opiskelukyky).

Itsetunnon ongelmat voivat myös aiheuttaa ajatuksia omien kykyjen riittämättömyydestä. Opiskelijat olivat huomanneet, että keskusteleminen ja kokemusten jakaminen toivat perspektiiviä omien haasteiden kanssa. Vertaisuudessa tunteiden ymmärtäminen on helpompaa, koska vertaisia yhdistävät samankaltaiset kokemukset. (Mikkonen & Saarinen 2018, 35).

Ohjaajan merkitys näille kahdelle ryhmälle oli merkittävä. Heidän ammattitaitoisien ohjauksensa avulla opiskelijat saivat ryhmistä työkaluja omien opintojensa ja elämänhallinnansa edistämiseksi. Neuvomalla ohjaaja voi ehdottaa useita erilaisia toimintavaihtoehtoja, joista ohjattava itse valitsee hänelle sopivimmat (Vehviläinen 2014, 160). Neuvojen antamisessa on tärkeää kuunnella ohjattavaa ja hänen tuottamaansa kertomusta sekä tukea hänen omaa toimijuuttaan ongelmanratkaisussa. (Vehviläinen 2014, 166-167.) Opiskelijat olivat tyytyväisiä ryhmässä vallitsevaan ilmapiiriin, jossa kaikkia kannustettiin, kuunneltiin ja jokainen sai tulla kuulluksi. Ryhmissä tarkastellaan ja peilataan ryhmissä tapahtuvia asioita ohjaajan avulla, ohjaaja voi tuoda käsittelyyn esimerkiksi ryhmän ilmapiiriin ja tunteisiin liittyviä asioita. (Vehviläinen 2014, 84.)

9 TULOKSET

9.1 Osallistumisen syyt

Ryhmään osallistumisen syitä kartoittaessa kolme vastaajaa mainitsi hakeutuneensa ryhmään ulkoapäin tulleiden syiden takia. He olivat esim. törmänneet ryhmän mainokseen jossain tai tulleet mukaan opinto-ohjaajan suosituksesta. Kaksi vastaajaa oli hakeutunut ryhmään sisäisten syiden ja oman pohdiskelun tuloksena. He olivat ajatelleet tarvitsevansa tukea opintoihinsa ja yksityiselämäänsä haasteidensa takia.

Olin stressaantunut opintojeni tilanteesta, ja koin itseni epäonnistuneeksi. Opinto-ohjaajan ehdottaessa tukiryhmään osallistumista, kiinnostuin.

Olin jo jonkin aikaa ajatellut jonkinasteisen tuen hakemista itselleni, sillä halusin oppia hillitsemään stressiä ja ahdistusta.

Kaikki kyselyyn vastanneet kokivat saaneensa apua haasteisiinsa ryhmästä. Ryhmän tapaamiskertojen määrän riittäväksi koki yksi vastaaja ja 4 henkilöä vastasi tapaamiskertoja olleen melko riittävästi. Vastaajista neljä toivoi ryhmään enemmän tapaamiskertoja. Neljä vastaajaa koki vertaistuen merkittävänä osana ryhmää ja omaa prosessiaan. Yksi vastaaja koki vertaistuen toimineen kohtalaisesti ryhmässä ja omassa prosessissaan.

9.2 Haasteet opinnoissa ja elämönhallinnassa

Suurimmiksi haasteiksi opiskelussa ennen ryhmän alkua kolme vastaajaa nimesi ajankäytönhallinnan ongelmat. Kaksi vastaajaa nosti haasteikseen itsetunnon ongelmat ja kaksi koki opiskelutaitojensa olevan puutteelliset.

Amk-opiskelun itsenäisyys ja opiskeluarjen suhteellinen aikatauluttomuus, etenkin aikaisempiin opintoihin verrattuna.

Koin suurta ahdistusta tehtävien aloittamista kohtaan, sillä en halunnut tuntea osaamattomuutta tai kokea epäonnistumista. Epäonnistumisen pelkoni oli niin vahva, että lykkäsin tehtävien aloittamista, kunnes niistä tuli valtavia peikkoja, joiden tekeminen tuntui todella työlläältä.

Suurimpina haasteina elämänhallinnassa nimettiin psyykkisen terveyden ongelmat, joista kärsi kaksi vastaajaa. Ajankäytön koki ongelmalliseksi kaksi vastaajaa. Säännöllisen liikunnan puutteen toi esiin kaksi vastaajaa. Syömisen epä säännöllisyyden ongelmakseen koki kaksi vastaajaa. Unirytmien koki haasteeksi yksi vastaaja.

Aikataulujen suunnitteleminen, niiden realistinen hahmottaminen sekä suunnitelmiin sitoutuminen. Tavoitteiden asettamisen vaikeus.

Unirythmi, syömisen muistaminen, asioihin ryhtyminen.

9.3 Ryhmän vaikutus opintoihin ja elämänhallintaan

Miten vastaajat kokivat ryhmään osallistumisen edistävän heidän opintojaan? Kolme vastaajaa tunsivat vertaistuen olleen opintoja edistävä tekijä. Henkilökohtainen kehittyminen ryhmän oppien avulla toimi kahden vastaajan mielestä opintoja edistävänä tekijänä. Kaksi vastaajaa ymmärsi ryhmän avulla omat vaikutusmahdollisuutensa omiin opintoihinsa.

Lisääntyi ymmärrys siitä, että voin itse asiassa monellakin tavalla vaikuttaa opintojen kuormittavuuteen. Ryhmään osallistumisen myötä ymmärsin, että omiin uskomuksiin on mahdollista vaikuttaa.

Koen, että vertailukohta ja tuki ryhmäläisiltä auttoi kohtaamaan pelkoja, jotka olivat luoneet sisääni illuusion häpeän tuntemuksen tarpeesta sekä siitä, että kokemani ongelmat ovat yksin omaan minun ja kukaan muu ei muka voisi kokea niin.

Miten vastaajat kokivat ryhmään osallistumisen edistäneen heidän elämänhallintaansa? Kaksi vastaajaa tunsivat saaneensa apua psyykkisiin ongelmiinsa ja kaksi vastaajaa oli ryhmään osallistumisen myötä saanut luottamusta omaan

tekemiseensä. Vertaistuen elämänhallintaansa edistävänä tekijänä tunnisti kolme vastaajaa.

Varmaankin sellainen luottamus tulevaan palasi, tulevaisuudessa on toivoa. Toivo antaa minulle voimaa lähteä rohkein mielin kokeilemaan uutta.

Pidin hyvänä sitä, että pystyin puhumaan oman elämän haasteista turvallisesti koulussa ja jopa saamaan vertaistukea, perspektiiviä sekä kannustusta.

Kokemukset ryhmästä opiskelujen edistäjänä olivat positiivisia. Neljä vastaajaa mainitsi vertaistuen olleen opiskeluja edistävä tekijä. Kokemus siitä, ettei ole yksin opiskeluun liittyvissä haasteissa ja vertailukohta muihin opiskelijoihin antoi perspektiiviä omiin haasteisiin. Kaksi vastaajaa koki saaneensa työkaluja ja konkreettisia neuvoja elämäänsä ja niiden edistävän opintoja.

Työharjoittelukokemusten jakaminen auttoi minua valmistautumaan työharjoitteluun, jonne meneminen on vastoin odotuksiani osoittautunut melko kivuttomaksi. Eli erityisesti tässä asiassa muiden vertaiskokemukset auttoivat minua hälventämään ahdistusta työharjoittelua kohtaan.

Konkreettisia neuvoja, tukea tunnetasolla ja kokemuksen siitä, etten ole yksin haasteineni. Myöskin työkaluja oman identiteetin ja sen vaikutusten pohtimiseen.

Millaista apua vastaajat saivat ryhmästä elämänhallinnan tueksi? Kolme vastaajaa nosti vertaistuen auttavaksi tekijäksi. Konkreettisia neuvoja ja työkaluja elämänhallinnan tueksi koki saaneensa kolme vastaajaa. Kaksi vastaajaa kertoi tulleen kuulluksi ja saaneensa tukea tunnetasolla.

Kuuntelua ja kohtaamista, josta tuli olo merkittävydestäni ja siitä, että ongelmani eivät määritä minua.

Sain vertaistukea ja kannustusta sen suhteen, miten esimerkiksi hallita omaa ajankäyttöään ja huolehtia omasta jaksamisesta.

9.4 Kehittämisehdotukset ja palaute ohjaajille

Kyselyyn vastanneilta pyydettiin kehittämisehdotuksia ryhmien toiminnasta. Vastajat antoivat hyvää ja arvokasta palautetta. Kolme vastaajaa toivoi lisää tapauksia ryhmätoimintaan. Kahdella vastaajalla oli toiveita jonkinlaisista koti-tehtävistä, esimerkkeinä mainittiin ryhmäläisille annetun aiheen pohdintaa tai kirjallisia tehtäviä. Yksi vastaaja toivoi ryhmäjaottelua, jossa samankaltaisten ongelmien kanssa kamppailevat jaettaisiin omiin ryhmiinsä.

Ryhmään ilmoittautumisen pitäisi olla sitova. Kaksi tuntia on juuri sopiva aika tapaamiselle. Ehkä seuraavaan tapaamiseen voisi aina olla jotakin pohdittavaa/tehtävää?

Voisi jaotella paremmin samankaltaisten ongelmien kanssa kamppailevat samaan ryhmään tai sitten kertoja enemmän, esimerkiksi kymmeneen tai jopa kahteentoista kertaan.

Ryhmien vetäjät saivat positiivista palautetta vastaajilta. Heidän ohjaustaitojaan ja tasapuolista kohtelua kiiteltiin. Ohjaajat olivat onnistuneet luomaan ryhmiin hyvän ilmapiirin, jossa yksilöt huomioitiin tasapuolisesti.

Ryhmän vetäjä oli taitava roolissaan, hän ei antanut valmiita vastauksia, vaan haastoi ryhmää keskustelemaan ja oivaltamaan itse asioita. Ryhmässä oli hyvä ilmapiiri, ohjaaja huomioi tasapuolisesti jokaista osallistujaa.

Vetäjä onnistui mielestäni jokaisen tasapuolisessa huomioidussa ja herkällä korvalla kuuntelemisella. Vetäjä osasi hyvin tarttua niihin asioihin, jotka tuntuivat henkilölle, sillä hetkellä erityisen merkityksellisiltä ja ajankohtaisilta. Minulle ei jäänyt tunnetta, että jokin olisi kuulunut tehdä toisin.

10 POHDINTA

10.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuslupa myönnettiin Diakonia ammattikorkeakoululta (Diak). Kysely luotiin Webropol kysely- ja arviointityökalulla. Kyselylomake annettiin ryhmiä ohjaavien opinto-ohjaajien sekä opinnäytetyön ohjaajien arvioitavaksi ja kommentoitavaksi. Arvioinnin ja kommentoinnin jälkeen kysely testattiin opiskelijakollegalla. Kyselyn alkuun oli liitetty esittely itsestäni tutkijana ja kerrottu vastausten käyttämisestä opinnäytetyötäni varten ja kuinka kauan vastaamiseen kuluu aikaa.

Validiteetilla eli pätevyydellä arvioidaan kuinka tutkimus tai mittari vastaa tutkittavaa ilmiötä (Ronkainen 2011, 129-130). Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja ryhmään osallistuneet opiskelijat vastasivat kyselyyn anonyymisti, kyselyssä ei kysytty henkilötietoja eikä arkaluontoisia tietoja, joilla vastaajat pystyttäisiin jäljittämään. Linkki kyselyyn lähetettiin ryhmää ohjaavien opinto-ohjaajien kautta sähköpostitse. Näin varmistettiin, että ryhmään osallistuneiden opiskelijoiden henkilöllisyys pysyy itseltäni salassa. Koen että on tärkeää saada kokemustietoa ryhmään osallistuneilta opiskelijoilta, se auttaa kehittämään opiskelun tukemista ja tunnistamaan opiskelijoiden kohtaamia haasteita ammattikorkeakouluopinnoissa. Kysely oli taloudellinen koska se toteutettiin sähköisenä kyselynä eikä tutkimuksen teosta maksettu tutkijalle palkkaa. Tutkimusta tehtäessä tuotetun tiedon oletetaan olevan luotettavaa ja totuudenmukaista (Kananen 2011, 118). Kvantitatiivisessa tutkimuksessa reabiliteetti - luotettavuus voidaan varmentaa kirjoittamalla tutkimuksen eri vaiheet tarkasti auki, dokumentoimalla ne ja perustelemalla työssä tehdyt ratkaisut. (Kananen 2011, 123.) Näiden periaatteiden mukaisesti olen tehnyt tämän työn.

Tutkimuksessa on käytetty Tutkimuseettisen neuvottelukunta TENK:n hyvän tieteellisen tutkimuksen käytäntöjä. Tutkimuksessa käytetty aineisto on tallennettu asianmukaisesti ja tuhoetaan tutkimuksen valmistuttua. Ihmistieteissä on edellä mainittujen lisäksi suojeltava tutkimuksen kohteiden yksityisyyttä ja tietosuojaa,

sekä varoa vahingoittamista ja kunnioittaa tutkittavan itsemääräämisoikeutta (Arene. Opinnäytetyön eettiset periaatteet ,7- 8.)

10.2 Opinnäytetyö oppimisprosessina

Opinnäytetyöprosessin aikana oma osaamiseni sekä luottamus itsenäiseen työskentelyyn kasvoi. Olisin silti tehnyt jotkut asiat toisin. Lähdin opinnäytetyöhön mukaan vauhdilla ja tein suoraan suunnitelman, sähköisen kyselyn ja tutkimuslupahakemuksen. Liian nopea alku teki käsikirjoitusvaiheesta vaikean, kokonaiskuva oli vaikeampi hahmottaa koska en ollut edennyt työni kanssa perinteisessä järjestyksessä. Kyselyn luomiseen olisin käyttänyt enemmän aikaa, erityisesti kysymysten asetteluun olisin kiinnittänyt lisää huomiota. Lisäksi olisin pyrkinyt hankkimaan isomman vastaajaryhmän ottamalla mukaan aikaisemmin järjestetyn ryhmän opiskelijoita. Huomasin kaipaavani enemmän opetusta tutkimusmenetelmistä ja itseopiskelu eri kirjoista oli työlästä. Kuitenkin opinnäytetyöprosessi opetti minulle paljon tutkijan työstä, itsenäisestä työskentelystä ja aikatauluttamisesta. Huomasin opiskelutaitojeni kehittyneen opiskelujen alkuvaiheesta isoin harppauksin. Tein opinnäytetyöni yksin ja aika ajoin kaipasin toisen henkilön mielipidettä ja ajatusten vaihtoa. Aikatauluttaminen oli ajoittain haastavaa ja pakotti minut suunnittelemaan työskentelyaikani erityisen tarkasti. Huomasin että kirjoittamisen flow -tilaan pääseminen vaatii aikaa ja keskittymistä.

10.3 Opiskelun tuki ja opiskeluhyvinvoinnin merkitys

Kyselyn avulla saatiin selvitettyä opiskelijoiden ajatuksia ja kokemuksia opiskeluun vaikuttavista haasteista ja ryhmiin osallistumisesta. Tuloksissa yllätti vastaajien kokemus ryhmän avusta omiin haasteisiin, jokainen osallistuja oli kokenut ryhmän auttaneen jollain tavalla heidän omissa haasteissaan. Samoin vertaistuen merkityksen korostuminen yllätti, neljä vastaajaa ajatteli vertaistuen olleen merkittävä osa ryhmää ja omaa prosessia. Olisin toivonut kyselylle suurempaa

vastaajajoukkoa, mutta ryhmien osallistujamääriin peilaten vastausprosentti oli 60%, jota voidaan pitää kohtuullisena. Vastaaja joukko oli pieni mutta, he antoivat hyviä kehittämisehdotuksia jatkoryhmiä ajatellen ja ryhmien ohjaajat saivat positiivista palautetta onnistuneesta ohjauksesta.

Opinnäytetyötä tehdessäni aloin ymmärtämään paremmin opiskelun tuen ja opiskeluhyvinvoinnin merkityksen opiskelijan elämässä ja opintoja edistävänä tekijänä. Opiskelijoiden pahoinvointi ja stressi näkyvät suomalaisessa koulutusjärjestelmässä. Opintojen keskeyttäminen ja viivästyminen kertovat opiskelijoiden tuen tarpeesta opintojen loppuun saattamiseksi. Opiskeluhyvinvoinnin- ja opiskelun tuen merkityksestä tehdyt tutkimukset osoittavat; että tukea ja hyvinvointia tarvitaan ja sitä pitää olla saatavilla jokaiselle opiskelijalle matalan kynnyksen periaatteella. Poliittiset päätökset ja määrärahojen leikkaaminen eivät ole kuitenkaan tukeneet tätä tutkimustietoa, vaan asettaneet oppilaitokset vaikeaan asemaan ja tukipalveluita on jouduttu karsimaan määrärahojen puuttuessa.

Jatkotutkimuksena olisi hyvä tehdä seurantatutkimus siitä, miten ryhmiin osallistuneiden opiskelijoiden opinnot ovat edenneet ryhmien päättymisen jälkeen. Toinen ajatus on verrata kahden eri ryhmän kokemuksia Voimaa- opiskeluun ryhmistä. Minulla heräsi opinnäytetyöprosessin aikana kehittämisajatus siitä, että opiskeluhyvinvointi kuuluisi pakollisena osana opintoja kaikille opiskelijoille toisella asteella sekä korkeakouluopinnoissa. Opintojen alussa informaatiota opinnoista ja eri palveluista tulee runsaasti eivätkä opiskelijat ehdi kaikkea heti sisäistämään. Opiskeluhyvinvointia tukevana menetelmänä tulisi toisen asteen koulutuksessa sekä korkeakouluissa olla 2. lukukaudella pakollinen opiskeluhyvinvoinnin kurssi, jossa käytäisiin läpi eri teemoja opiskeluhyvinvointiin liittyen mm. ajankäyttö, opiskelukyky ja mielenterveyden edistäminen. Näiden pohjalta voitaisiin tehdä harjoitteita eri menetelmiä käyttäen sekä ryhmätöitä ja yksilötehtäviä, jotka tehtäisiin oppitunnin aikana. Kurssilla tulisi myös kerrata oppilaitoksen tarjoamat tukipalvelut, erilaiset opiskelun tukiryhmät ja esitellä näissä palveluissa työskentelevät henkilöt henkilökohtaisesti opiskelijaryhmälle toisi helposti lähestyttävämman mielikuvan ja saattaisi madaltaa avun piiriin hakeutumista.

10.4 Ammatillinen kasvu

Sosionomin (AMK) tulee toimia ammattieettisesti ja sosiaalialan arvojen mukaisesti. Sosionomilla on valmiudet työskennellä erilaisten yhteistyötahojen kanssa. Kehittämishankkeiden suunnittelu, toteutus ja arviointi sekä tutkimus- ja kehittämismenetelmien kehittäminen kuuluu sosionomin kompetensseihin. Sosionomi noudattaa hyviä tutkimus- ja kehittämiskäytäntöjä ja osaa tutkimustyön perusteet. Sosionomi pystyy työssään havaitsemaan hyvinvointia suojaavia tekijöitä sekä hyvinvointia uhkaavia riskitekijöitä. Sosionomi osaa työskennellä ennaltaehkäisevästi sekä tuoda esiin varhaisen tuen näkökulmaa.

(Diak. Sosionomin osaamisvaatimukset).

LÄHTEET

- Ahola, K. & Toppinen-Tannerö, S. (2012). *Kaikkea stressistä.* (s.69,71) Helsinki: Työterveyslaitos.
- Andersen, M. & Martikkala, S. (2010). (s.8-9, 24) *Valtista vertaistukea ja vauhtia valmistumiseen!* -arvio monialaisten vertaisryhmien soveltuvuudesta opiskelijoiden opintojen etenemisen tukemiseen Oulun seudun ammattikorkeakoulussa. In: ePooki - Oulun seudun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 10/2010, Oulun seudun ammattikorkeakoulu.
- Arene. Tenk. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavilla 10.12.2019 http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382
- Björn, J., Eskelinen, S., Piirainen, H. & Romppainen, J. (2015) *Kiireestä irtiotoon.* (s.10-11) Saatavilla 12.4.2019 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94568/Bjorn_Eskelinen_Piirainen_Romppainen.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Diakonia ammattikorkeakoulu. Diak. Saatavilla 16.11.2019
<https://www.diak.fi/diak/>
- Diakonia ammattikorkeakoulu. Hakeminen. Koulutukset. Yamk. Saatavilla
 14.3.2020 <https://www.diak.fi/hakeminen/koulutukset/yamk/>
- Diakonia ammattikorkeakoulu. Opiskelu. Osaamisvaatimukset. Sosionomi. Saa-
 tavilla 25.1.2020 [https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opin-
 tojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/](https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opin-

 tojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/)
- Diakonia ammattikorkeakoulu. Tukipalvelut. Saatavilla 16.10.2019
<https://www.diak.fi/tukipalvelut/>
- Diakonia ammattikorkeakoulu, Vuokila-Oikkonen, P. & Halonen, A. (2011). *Ra-
 kentamassa ammattikorkeakouluyhteisöä.* (s. 66,81,94) Helsinki:
 Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Diakonia ammattikorkeakoulu. Diak. Hakeminen. Koulutukset. Saatavilla
 9.3.2020 <https://www.diak.fi/hakeminen/koulutukset/>
- Duodecim. Opiskeluterveys. Mielenterveyden häiriöiden merkitys opiskelijoilla.
 Saatavilla 2.2.2020 <https://www.oppiportti.fi/op/ote00087/do>
- Duodecim. Opiskeluterveys. Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä. Opiskelu-
 kyky. Saatavilla 20.4.2019 [https://www.oppi-
 portti.fi/op/ote00008/do?p_haku=opiskelukyky#q=opiskelukyky](https://www.oppi-

 portti.fi/op/ote00008/do?p_haku=opiskelukyky#q=opiskelukyky)
- Duodecim. Opiskeluterveys. Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä. Opiskeluky-
 vyn arviointi. Saatavilla 10.4.2019 [https://www.oppi-
 portti.fi/op/ote00015/do](https://www.oppi-

 portti.fi/op/ote00015/do)
- Duodecim. Opiskeluterveys. Psykkinen oireilu, mielenterveyden häiriöt ja itse
 tuhoisuus. Mielenterveyden häiriöiden merkitys opiskelijoilla. Saa-
 tavilla 17.4.2019 <https://www.oppiportti.fi/op/ote00087/do>
- Duodecim. Opiskeluterveys. Terveiden edistäminen ja varhainen puuttuminen
 opiskeluterveydenhuollossa. Terveiden edistäminen opiskeluai-
 kana. Saatavilla 19.9.2019 <https://www.oppiportti.fi/op/ote00031/do>
- Duodecim. Psykodraama psykoterapiana. Saatavilla 2.4.2019 [https://www.duo-
 decimlehti.fi/lehti/2006/6/duo95609](https://www.duo-

 decimlehti.fi/lehti/2006/6/duo95609)
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen.* (8.pai-
 nos) Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2010) Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J.
 & Valli, R. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja*

- aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle.* (s.26-31). (3. uud. p.). PS- kustannus. Jyväskylä.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). *Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes.* Saatavilla 21.1.2020 <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Ihmissuhdetyö ry. Psykodraama. Saatavilla 2.4.2019 <https://www.ihmis.fi/Psykodraama>
- Jääskelä, P.& Nieminen, P. (2011) *Valmistumisen tukeminen korkeakouluopinnoissa Ohjauksen ja työelämätaitojen kehittäminen korkea-asteella – ESR-hanke 2008 – 2011.* (s.85) Vaasa: Oy Fram ab.
- Kananen, J. (2012) *Kehittämistutkimus opinnäytetyönä.* (s.31,121) Tampereen Yliopistopaino oy. Jyväskylä
- Kananen, J. (2011). *Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas.* (s.118,123) Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. (2015). *Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun.* (s.233) Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Ketonen, H. 2011. Keskeyttämisen ehkäisymalli. Mäkelä, M. & Salonen, M. (toim.) Hyvällä mallilla. Tukitoimien työkalupakki opettajille ja ohjauksille II. Saarijärvi: Saarijärjen Offset Oy.
- Komulainen, A., Pynnönen, P., Aalto-Setälä, T., Kunttu, K. & Makkonen, K. (2011). *Opiskeluterveys.* [Helsinki]: Kustannus Oy Duodecim
- Korhonen, V. & Mäkinen, M. (2012). *Opiskelijat korkeakoulutuksen näyttämöillä.* (s. 21-22) [Tampere]: [Tampereen yliopisto].
- Korhonen, E. (2013) *Tulipalojen sammuttamisesta voimavarojen vahvistamiseen- Tunnista voimavarasi –kyselyn lähtökohdat ja kehittämisprosessi.* (s. 18,19) Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Ohjauksen koulutus. Saatavilla 20.1.2020 https://mieli.fi/sites/default/files/inline/korhonen_2013.pdf
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimus 2016.* (s.36) Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Arkmedia oy. Helsinki
- Laajalahti, A., Aaltola, J., Valli, R. & Herkama, S. (2018).

- Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5., uudistettu ja täydennetty painos.). (s.70) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lindberg, A., Siltanen, M., Kohta, P., Tuuttila, L., Kauliomäki, K. & Savolainen, M. (2017). *Ole oman elämäsi tähti!: Opiskelijan opas elämäntaidoista* (s.43) ([2. uudistettu painos]). Helsinki: Nyyti ry.
- Martela, F. & Jarenko, K. (2014). *Sisäinen motivaatio: Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat*. (s.14, 15) Helsinki: Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta.
- Martela, F. (2015). *Valonöörit: Sisäisen motivaation käsikirja*. (s.65) [Helsinki]: Gummerus
- Mannisenmäki, E. & Valtari, M. (2005). *Valmistumisen vallihaudalla: Opintojen kesto 2000-luvun hyvinvointivaltiossa*. (s. 38,39,79) Helsinki: Edita.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. (s.57) Helsinki: Tietosanoma.
- Nyyti ry. Hyvinvointitoimijoille. Koulutukset. Ohjaajakoulutukset. Elämäntaitokurssi. Saatavilla 18.11.2019 <https://www.nyyti.fi/hyvinvointitoimijoille/koulutukset/ohjaajakoulutukset/elamantaitokurssi/>
- Nyyti ry. Opiskelijoille. Opi elämäntaitoa. Sopivasti stressiä. Saatavilla 19.4.2019 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/sopivasti-stressia/>
- Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus, Saari, J. & Villa, T. (2016). *Opiskelijabarometri 2014: Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin*. Helsinki: Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus.
- Penttinen, L. & Plihtari, E. (2011) Valmistumisen ohjausta ryhmäohjauksella. Teoksessa L, Penttinen, E, Plihtari, T, Skaniakos, L, Valkonen. *Vertaisuus voimavarana ohjauksessa*. (s.5, 71) Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä
- Pihlajaniemi, S., Villa, T., Lavikainen, E. & Valkeasuo, L. (2014). *Oppia ikä kaikki: Kouluttautumisen edellytykset eri elämänvaiheissa*. (s.14) Helsinki: Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus: Opiskelija-tutkimusverkosto.
- Positiivinen oppiminen. Positiivinen psykologia elämäntaito opetuksen perus-

- tana. Saatavilla 18.11.2019 <https://www.positiivinenoppiminen.fi/positiivinen-oppiminen/positiivinen-psykologia-elamantaito-opetuksen-perustana/>
- Ronkainen, S. (2011). *Tutkimuksen voimasanat*. (s.67) Helsinki: WSOYpro. Saatavilla 17.11.2019 <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattiklujen%20opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettiset%20suositukset.pdf>
- Salmela-Aro, K. & Aunola, K. (2018). *Motivaatio ja oppiminen*. (s. 15) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salmela-Aro, K., Nurmi, J. & Feldt, T. (2017). *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatio-psykologian perusteet* (s. 83-87, 92, 93) (3., täysin uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salmimies, R. & Ruutu, S. (2009) *Myönteisen muutoksen työkirja* (s.100) Wsoypro. Porvoo
- Studentum. Koulutukset. Diakonia -ammattikorkeakoulu. Saatavilla 14.3.2020 <https://www.studentum.fi/koulutukset/diakonia-ammattikorkeakoulu/syrjaytymisvaarassa-olevien-terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-yamk-562423>
- Sulander, J. & Romppanen, V. (2007) *Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa*. (s.18- 19) Yliopistopaino. Helsinki
- Suomen mielenterveysseura. Organisaatio ja toiminta. Strategia. Saatavilla 12.4.2019 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>
- Suomen positiivisen psykologianyhdistys. Positiivinen psykologia. Saatavilla 18.11.2019 <https://www.sppy.fi/sppy/>
- Suomen psykodraamayhdistys. Psykodraama menetelmä. Saatavilla 2.4.2019 <https://www.suomenpsykodraamayhdistys.fi/psykodraama-menetelmana/>
- Vastaamo. Psykoterapia. Voimavarakeskeinen terapia. Saatavilla 21.1.2020 <https://www.vastaamo.fi/psykoterapia/voimavarakeskeinen-terapia>
- Valli, R. (2010). Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (2010). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: viirikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. (s. 103- 127). (3. uud. p.). PS-kustannus. Jyväskylä.

Vehviläinen, S. (2014). *Ohjaustyön opas: Yhteistyössä kohti toimijuutta*. (s. 84,160,166,167) [Helsinki]: Gaudeamus.

Voimaa opiskeluun -hankehakemus 2018 (s.6,8) Diakonia- ammattikorkeakoulu
Voimaa opiskeluun. Diak. Hanketietoa. Saatavilla 19.11.2019 <https://voimaa-opiskeluun.diak.fi/hanketietoa/>

Yeung, A. B. & Nylund, M. (2005). *Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus*. (s.195-204) Tampere: Vastapaino.

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö. Terveystieto ja tutkimus. Terveystietopankki. Stressi. Saatavilla 19.4.2019 https://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/str

LIITTEET

Liite.1

1. Sähköisen kyselylomakkeen kysymykset

1. Sukupuoli? mies, nainen, muu
2. Opiskeletko päivä vai iltaryhmässä?
3. Monesko lukukausi sinulla on menossa?
4. Mikä sai sinut osallistumaan ryhmään?
5. Nimeä suurimmat haasteet opiskelussasi ennen ryhmän alkua?
6. Nimeä suurimmat haasteesi elämänhallinnassa (mm. omassa hyvinvoinnissasi ja jaksamisessasi) ennen ryhmän alkua?
7. Miten koit tukiryhmään osallistumisen edistävän opintojasi?
8. Miten koit ryhmään osallistumisen edistävän elämänhallintaasi (mm. oma hyvinvointi, jaksaminen)?
9. Koitko saavasi haasteisiin apua ryhmästä?
10. Jos koit saavasi apua, millaista apua sait ryhmästä opiskelujen edistämiseen?
11. Millaista apua sait ryhmästä elämänhallinnan tueksi?
12. Millaisena koit ryhmältä saadun vertaistuen?
13. Oliko tapaamiskertoja mielestäsi riittävästi?
14. Kertoisitko kehittämisehdotuksia seuraaviin ryhmiin, mikä olisi mielestäsi kehittämisen arvoista?
15. Missä asioissa ryhmien vetäjät onnistuivat? Mitä olisi pitänyt huomioida paremmin?

Liite 2

Hei,

Tässä viesti teille Voimaa opiskeluun -hankkeen ryhmiin osallistuneille. Olen Anna Ketola, sosionomiopiskelija Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyöni Voimaa opiskelu –hankkeen tukiryhmistä. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonyymisti, joten henkilöllisyytesi säilyy salassa. Tässä linkki kyselyyn:

<https://www.webpolsurveys.com/S/AAAE45F273FBE33C.par>.

Aikaa vastaamiseen kuluu n. 20 min. Jokaisen ajatukset ja kokemukset ovat erittäin tärkeitä.

Lämmin kiitos ajastasi ja vastauksistasi!

Terveisin,

Annan puolesta, Heli (jotta vastaajien anonyymiteetti säilyy)

Heli Sipilä

Opinto-ohjaaja, lehtori

YTM, Psykodraamaohjaaja

Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak)

Kyläsaarenkuja 2, 00580 Helsinki

puh. 040 509 2598

heli.sipila@diak.fi

www.diak.fi

