

Varpu Niskanen

Opiskelijoiden elämänhallinnan tukeminen Ka- jaanin ammattikorkeakoulussa



Restonomi

Matkailu

Syksy 2020



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä: Niskanen Varpu

Työn nimi: Opiskelijoiden elämänhallinnan Kajaanin ammattikorkeakoulussa

Tutkintonimike: Restonomi (AMK), Matkailu

Asiasanat: elämänhallinta opiskelukyky, työkyky, ammattikorkeakoulu

Tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda esiin opiskelijoiden elämänhallinnan merkitys osana opiskelu- ja työkykyä sekä selvittää opiskelijoiden elämänhallintaa tukevien toimien kokonaisuutta ja kehitystarpeita Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Työn toimeksiantaja oli Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO. Toimeksiannon taustalla vaikuttivat opiskelijakunnan huoli opiskelijoiden hyvinvoinnin laskevasta suunnasta ja toimijoiden välisen yhteistyön kehittämistarve. Tavoitteena oli tuottaa ajankohtaista tietoa opiskelijoiden elämänhallinnan tukemiseksi tehtävien toimien nykytilasta ja löytää kehittämiskohtia niin tuen kokonaisuutta, kuin tukea antavien toimijoiden yhteistyötä ajatellen.

Tutkimus toteutettiin Kajaanin ammattikorkeakoulun opintojen ohjauksen ja hyvinvointipalvelujen toimijoille kohdistetulla kyselyllä. Kyselyyn vastasi 31 henkilöä, mikä oli 36 % kyselyn kohderyhmästä. Kyselytutkimus osoitti, että toimijat kokevat elämänhallinnan haasteilla olevan suuri merkitys opiskelijoiden opiskelukykyyn ja opintojen etenemiseen. Opiskelijoiden elämänhallinnan tukeminen koettiin tärkeäksi. Saatavilla olevan tuen koettiin vastaavan opiskelijoiden tarvetta melko hyvin, mutta haasteeksi koettiin käytössä olevien resurssien riittävyys ja toimijoiden vastuiden jakautumisen epäselvyys. Erityisesti opiskelijakunta KAMOn rooli oli kyselyn mukaan monelle vastaajalle vieras.

Tulokset osoittivat opiskelijoiden elämänhallinnan tukemisen tärkeyden sekä suunnan saatavilla olevan tuen ja toimijoiden yhteistyön kehitykselle. Tulosten perusteella opiskelijakunnan pitäisi selkeyttää omaa rooliaan toimijoiden keskuudessa, etenkin opintojen ohjauksen puolella. Lisäksi sen kannattaisi edunvalvonnallisessa työssään tuoda esille opiskelijoiden elämänhallinnan tukemisen tärkeys ja tukipalveluihin kohdistettavien resurssien riittävyys. Tulosten perusteella opiskelijakunta voisi myös itse tukea opiskelijoiden elämänhallintaa paremmin esimerkiksi lisäämällä vertaistukea, jakamalla aiheeseen liittyvää tietoa ja tarjoamalla elämänhallintataitoihin liittyviä koulutuksia opiskelijoille. Tutkimusta pystyttäisiin täydentämään jatkotutkimuksilla, jotka kohdistuisivat opiskelijoiden kokemuksiin elämänhallinnasta ja erilaisten tukitoimien tehokkuuteen.

Abstract

Author: Niskanen Varpu

Title of the Publication: Supporting students' life management in Kajaani University of Applied Sciences

Degree Title: Bachelor of Tourism

Keywords: life management, ability to study, ability to work, university of applied sciences

The purpose of this research-based thesis was to highlight the importance of students' life management as part of their ability to study and work, and to clarify the totality of services supporting students' life management and find out development needs within those services at Kajaani University of Applied Sciences. The work was commissioned by the Student Union of Kajaani University of Applied Sciences, KAMO. The assignment was driven by the Student Union's concern about the declining direction of students' well-being and the need to develop co-operation between different actors and service providers inside KAMK. The aim was to produce up-to-date information on the current state of activities supporting students' life management and to find areas for development both in terms of the overall support services and the co-operation of the actors providing support.

The study was carried out with a survey directed at the staff operating in study guidance and welfare services in Kajaani University of Applied Sciences. 31 people responded to the survey, which was 36% of the target group of the survey. The survey showed that actors perceive the challenges of life management to be of great importance for the students' ability to study and progress in their studies. Supporting students' life management was seen as important. The available support was perceived to meet the needs of the students quite well, but challenges were found regarding the adequacy of the resources available and the ambiguity of the division of responsibilities between actors in question. According to the survey, the role of the Student Union KAMO in particular was unclear to many respondents.

The results showed the importance of supporting students' life management and the direction for the development of available support and co-operation between actors. Based on the results, the Student Union should clarify its own role among the actors, especially in the field of study guidance. In addition, it should highlight the importance of supporting student life management and the adequacy of resources allocated to support services in its advocacy work. Based on the results, the Student Union could also better support students' life management, for example by increasing peer support, sharing relevant information and providing life management skills training to students. The research could be complemented by further research focusing on students' experiences of life management and the effectiveness of various support measures.

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Elämänhallinta	4
2.1 Elämänhallinta käsitteenä	4
2.2 Elämänhallintataidot	7
3 Opiskelukyky ja työkyky.....	10
4 Elämänhallinnan yhteys opiskelukykyyn	15
5 Yhteiskunnallinen viitekehys	18
5.1 Opiskelijoiden hyvinvointi 2000-luvulla	18
5.2 Työelämän ja koulutuksen muutos	23
6 Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO	27
7 Tutkimuksen toteutus.....	29
7.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus.....	29
7.2 Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus.....	30
7.3 Otanta.....	32
7.4 Kysely aineistonkeruumenetelmänä	34
7.5 Aineiston käsittely	41
7.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	44
8 Tulokset	47
8.1 Opiskelijoiden elämänhallinnan haasteet	48
8.2 Opiskelijoiden elämänhallinnan tukeminen ja tuen kehittäminen	52
8.3 Toimijoiden yhteistyö ja opiskelijakunta KAMOn rooli	58
8.4 Johtopäätökset	61
9 Pohdinta	66
Lähteet	
Liitteet	

1 Johdanto

Digitalisaation ja globalisaation tahdittama yhteiskunnan muutos on määrännyt uuden suunnan työelämälle ja koulutukselle. Työkulttuurin muutos itsenäisyyttä, tehokkuutta ja kilpailukeskeytyä korostavaksi on johtanut haitalliseksi koetun stressin kasvuun etenkin nuorilla aikuisilla. Myös työn vaatimukset ovat muuttuneet suurimman osan työstä ollessa nykyään tietotyötä, joka vaatii enemmän psyykkisiä voimavaroja työntekijältä. Työuupumuksesta on tullut kansantauti, joka maksaa yhteiskunnalle miljoonia työpäiviä vuodessa. Tämä kertoo karua kieltä siitä, että työelämän vaatimukset ja työntekijöiden resurssit eivät kohtaa. (Mellanen & Mellanen 2020; Sorjanen & Vainio 2020; Väänänen & Lehtinen 2020.)

Tämä on ilmiö, joka vaikuttaa työelämään alasta riippumatta. Samalla se tuntuu myös korkeakouluopiskelijoiden elämässä, sillä työelämän muutos on aiheuttanut paineita tehostaa koulutusta. Korkeakoulujen rahoituksen pääpaino on käännetty koulutuksen laadullisista mittareista määrällisiin, joka on näkynyt tavallisen opiskelijan arjessa opintojen aikataulun ja opintotuen saannin kiristymisenä. Tiivistahtinen arki, huoli taloudellisesta tilanteesta ja työllistymisestä opintojen jälkeen haastaa monen opiskelijan jaksamisen, joka näkyy kansallisella tasolla lisääntyneenä psyykkisenä oireiluna, tukipalvelujen runsaana tarpeena ja opintojen keskeyttämisenä. Työn rakenteen kehittyessä ja tietotyön yleistyessä matalasti koulutetulle väestölle on kuitenkin koko ajan yhä vähemmän töitä tarjolla, kun taas korkeakoulutettujen ja jatkuvan oppimisen tarve kasvaa. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016; Parkkinen 2019; Sorjanen & Vainio 2020.)

Opiskelijoiden ja työntekijöiden uupumiskierteen katkaisemiseksi ja ongelmien ennaltaehkäisemiseksi tarvitaan mielestäni sekä koulutus-, että työelämäsektorin yhteistyötä. Vaikka opiskeluaika on suhteellisen lyhyt, sen vaikutus työelämätaitojen ja ammatti-identiteetin kehittämisessä on suuri (Lauronen 2020). Opiskelijoiden tukemiseen tarkoitetuista ohjaus- ja tukipalveluista on leikattu viimeisten vuosien aikana ja opiskelijoiden hyvinvoinnin laskevaa käyrää katsoessa voi miettiä, riittääkö pelkkä ongelmalähtöinen lähestymistapa varmistamaan hyvän opiskelu- ja työkykyisyyden (Parkkinen 2019). Mielestäni lisäksi tarvitaan ratkaisulähtöistä ohjausta ja opetusta, jolla ongelmia pyrittäisiin ennaltaehkäisemään.

Opinnäytetyöni nostaa esille opiskelijoiden elämönhallintataitojen tukemisen opiskelukyvyn ja tulevaisuuden työkyvyn näkökulmasta. Elämönhallinta on hyvinvoinnin perusta, jota tukemalla vahvistetaan yksilön omia voimavaroja ja annetaan työkaluja ratkaista hänen kohtaamiaan haasteita ja selvitä erilaisista elämäntilanteista (Raitasalo 1995, 5; Siltanen, Lindberg & Savolainen 2016). Tätä voimavaraa ei ole vielä laajasti hyödynnetty opiskelijoiden tukemisessa ja osaamisen kehittämisessä, mutta kaikilla koulutuksen tasoilla on toteutettu onnistuneita pilotteja ja hankkeita aiheeseen liittyen (Lappia 2019; Soininen 2019). Aihe oli ajankohtainen jo valmiiksi, mutta koronapandemian myötä tarve uusien ratkaisujen löytämiseen opiskelijoiden tukemiseksi on nousut vieläkin tärkeämmäksi. Nyyti ry:n viimekevällisen kannanoton mukaan opiskelijoiden kokemus uupumus, stressi ja yksinäisyys ovat entisestään lisääntyneet runsaan etäopiskelun myötä (Lehtinen & Savolainen 2020).

Itse kiinnostuin aiheesta opintojen aikana toimiessani tuutorina ja opiskelijakunta KAMOn hallituksen jäsenenä. Näiden toimien kautta perehdyin pintaa syvemmalta opiskelijoiden hyvinvoinnin nykytilaan, toimijoiden verkostoon ja toimintamalleihin, joilla opiskelijoita pyritään tukemaan niin kansallisesti, kuin paikallisesti. Sain omakohtaisesti kokea, että opiskelija-arjen tasapainottelu vaatii paljon voimavaroja, taitoja ja ulkoista tukea. Osalta opiskelijoista näitä löytyy, mutta toiset uupuvat. Opiskelijan omien resurssien kuluessa loppuun avun piiriin pääseminen on haastavaa tukipalveluiden ruuhkautumisen vuoksi. Kokemusteni kautta näin, että monesti opiskelijoiden kohtaamien haasteiden taustalla vaikutti jokin elämönhallinnan ongelma, johon olisi mahdollisesti voitu ennaltaehkäisevästi vaikuttaa elämönhallintataitojen ohjauksella. Näiden havaintojen ja kokemusten kautta muodostui ajatus elämönhallintataitojen merkityksestä ja tukemisesta osana opiskelijoiden hyvinvoinnin kehittämistä sekä opiskelu- ja työkyvyn ongelmien ennaltaehkäisyä.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten KAMOn keskeisimmässä toimintaympäristössä eli Kajaanin ammattikorkeakoulussa tällä hetkellä tuetaan opiskelijoiden elämönhallintataitoja eri toimijoiden osalta. Tärkeimpiä tutkimuskysymyksiä ovat: Millaiset elämönhallinnan haasteet ovat toimijoiden kohtaamien opiskelijoiden keskuudessa yleisimpiä? Kuinka tietoisia toimijat ovat elämönhallinnan osa-alueiden merkityksestä opiskelukyvylle? Miten opiskelijoiden elämönhallintaa tuetaan tällä hetkellä ja miten tukea voitaisiin kehittää? Kokevatko toimijat käytössään olevat resurssit riittäviksi pystyäkseen tukemaan opiskelijoiden elämönhallintaa? Miten tietoisia toimijat

ovat saatavilla olevan tuen kokonaisuudesta? Miten toimijoiden välistä yhteistyötä voitaisiin kehittää? Tavoitteena työssä on paitsi tuoda ilmi elämönhallinnan tukemisen ja elämönhallintatöiden kehittämisen tärkeys osana opiskelukyvyn ja tulevaisuuden työkyvyn edistämistä, myös tehdä näkyväksi tällä hetkellä saatavilla olevan tuen kokonaisuutta ja kehitystarpeita. Näiden tietojen avulla KAMOn on mahdollista suunnata omaa opiskelijoiden hyvinvointia edistävää ja edunvalvonnallista toimintaansa vaikuttaakseen ongelmakohtiin, edistääkseen opiskelijoiden jaksamista, sekä kehittääkseen toimijoiden välistä yhteistyötä.

2 Elämänhallinta

Elämänhallinta on todella moniulotteinen käsite ja siten vaikea määritellä. Voidaan jopa aloittaa väittelemällä siitä, onko elämänhallintaa edes olemassa. Joidenkin kirjoitusten mukaan ihminen on vain pölyhiukkanen universumissa, eikä hänellä ole mitään todellista hallintaa omaan elämäänsä. Toiset taas uskovat kohtalon tai jonkin muun korkeamman voiman säätelevän kaiken ennalta, jolloin yksilön tekemät valinnat eivät todellisuudessa olekaan hänen omiaan. Nykyisen yhteiskunnan ja sen kehittymisen taustalla on kuitenkin ajatus, että ihmisellä on sekä tarve että mahdollisuus hallita omaa elämäänsä ainakin jossain määrin. Modernissa maailmassa on vieläpä ollut viime vuosikymmeninä vahvassa kasvussa erityisen yksilökeskeinen asenne, joka korostaa yksin pärjäämistä ja yksilön tekemien ratkaisujen merkitystä elämänlaatuun. Tämä ajattelu menee jopa niin pitkälle, että ihmisen sanotaan valitsevan itse oman hyvinvointinsa. (Sorjanen & Vainio 2020, 51–52; Raitasalo 1995; Roos 1985.) Suomalaisessa hyvinvointiyhteiskunnassa, jossa jokaiselle pyritään tarjoamaan yhtäläiset mahdollisuudet hyvään elämään mm. maksuttomalla koulutuksella ja julkisin varoin toteutetulla terveydenhuollolla, tämä väittäminen saattaa mielestäni osin jopa pitää paikkansa. Asia ei kuitenkaan ole ihan niin yksinkertainen. Elämänhallinnalla tai sen puuttumisella on joka tapauksessa valtaisa vaikutus yksilön elämään. Elämäkertoja tutkinut J.P. Roos (1985, 43) nostaa sen jopa kaikkein keskeisimmäksi tekijäksi ihmisen elämän aikana. Mutta mitä elämänhallinta todellisuudessa on ja mistä se rakentuu?

2.1 Elämänhallinta käsitteenä

Sosiaalipolitiikassa elämänhallinnalla tarkoitetaan stressitilanteiden ja erityisesti yksilön niistä muodostamien kokemusten arviointia ja käsittelyä niin, että negatiiviset vaikutukset lieventyisivät. Tämä näkökulma nostaa esiin niin yksilöiden ja ryhmien kokemat paineet ja vaikeudet, kuin myös niiden käsittelykeinot ja tuen tarpeet. Elämänhallinta voidaan karkeasti jakaa ulkoiseen ja sisäiseen elämänhallintaan (kaavio 1). Ulkoista elämänhallintaa on yksilöstä ulospäin havainnoitavissa oleva käyttäytyminen, kuten tukipalveluiden pariin hakeutuminen tai vaikeista asioista puhuminen muiden ihmisten kanssa. (Raitasalo 1995, 5.) Se sisältää myös aineellisen turvan ja yhteiskunnallisen aseman, jotka edesauttavat yksilön pyrkimyksiä toteuttaa itselleen asettamia tavoitteita ilman suuria häiriöitä. Tähän vaikuttavat suuresti sosiodemografiset tekijät, kuten ikä,

sukupuoli, koulutus ja ammatti. (Roos 1985, 41.) Sisäistä elämäntähtäystä puolestaan ovat yksilön omat valmiudet ja mallit kohdata ja ratkoa vaikeuksia. Tämä sisältää yksilön omien tunteiden ja ajatusten prosessointia mielensisäisesti. Sisäinen elämäntähtäys määrittää myös sen, miten yksilö oppii vaikeuksista ja selviytyy kohdatessaan niitä uudelleen tulevaisuudessa. (Raitasalo 1995, 12.) Vahva sisäinen elämäntähtäys edesauttaa sopeutumista kaikkeen siihen, mitä elämässä tapahtuu, muttei suinkaan tarkoita elämän vietäväksi alistumista. Kyse on enemmänkin vastaan tulevien haasteiden hyväksymisestä ja niiden ylittämistä itselleen parhaalla tavalla. (Roos 1985, 42.) Tämä vaatii sisäisen elämäntähtäyksen taitoja, jotka alkavat kehittyä jo varhaisessa iässä (Keltikangas-Järvinen 2008, 258). Näitä elämäntähtäytystaitoja käsitellään tarkemmin luvussa 2.2.



Kaavio 1. Elämäntähtäyksen ulkoinen ja sisäinen ulottuvuus (mukaillen Raitasalo 1995; Roos 1985)

Roos (1985, 42) kirjoitti jo 80-luvulla sisäisen elämäntähtäyksen luonteen olevan muuttumassa. Elämän haasteisiin sopeutumisen sijaan olennaisemmaksi oli tullut julkisivun ylläpito. Tänäkin päivänä elämäntähtäyksen haasteisiin, olivat ne sitten sisäisiä tai ulkoisia, liittyy häpeää ja niitä yritetään piilottaa muilta ihmisiltä. Ajatellaan vaikka mielenterveyden ongelmia. Niihin liittyvä stigma eli leimaaminen on tutkitusti vaikuttanut siihen, miten ihmiset hakevat apua psyykkisiin ongelmiin (Mielenterveystalo n.d.). Niin vieraiden kuin läheisten kanssa esitetään hyvinvoivaa, sillä pe-

lätään muiden negatiivisia reaktioita. Samaan aikaan mielenterveyden ongelmat voivat hoitamattomina kärjistyä. Avun saantia tärkeämmäksi nähdään oman elämänhallinnan ulkoinen imago. (Siltamäki 2020.)

Viime vuosina suuren suosion kasvattanutta sosiaalista mediaa on kritisoitu useasti siitä, että se esittelee hyvin epärealistista todellisuutta, jossa näkyvyyttä saavat kauniiden ihmisten kauniit elämät. Yleinen ilmiö sosiaalisessa mediassa on oman elämän kohokohtien ja voittojen esittely, mikä luo kuvaa eheästä, menestyksekkästä elämästä, joka on täysin omassa hallinnassa. Todellisuus voi kuitenkin olla jotain ihan muuta, mutta sillä ei ole väliä. Tärkeintä on, että ulospäin kaikki näyttää olevan hallinnassa. Useiden ihmisten liiketoiminta jopa perustuu tähän. Somevaikuttajat kiillottavat omaa elämäänsä, koska ovat havainneet suuren yleisön reagoivan siihen paremmin. Suuri yleisö seuraa, tykkää, kommentoi ja jakaa, mutta samalla luo itselleen epärealistisia tavoitteita ja paineita. Kun oma elämä ei näytä samalle kuin somejulkimoiden, koetaan voimattomuutta ja riittämättömyyttä. Siitä huolimatta somen käyttöä ei lopeteta tai huomiota osata kiinnittää muunlaiseen sisältöön. (Siltamäki 2020.) Tämä kertoo mielestäni Roosin (1985, 42) jo 80-luvulla kuvaamasta elämänhallinnan luonteen muutoksesta. Onko elämänhallinnan imagosta tullut niin tärkeä ja tavoiteltava tekijä, että ihannoinnin kohteeksi ovat nousseet illuusiot elämästä todellisen elämän sijaan?

Yhteiskunnan hyvinvoinnin ja tulevaisuuden kannalta elämänhallinnan todellisella tolalla on kumminkin suuri merkitys. Raitasalon sosiaalipoliittinen näkökulma elämänhallintaan keskittyy ennen kaikkea suurten yhteiskunnallisten muutosten ja ilmiöiden sekä taloudellisten haasteiden aiheuttamiin elämänhallinnan vaikeuksiin koko väestön tasolla. On hyvä pitää mielessä, että yhteiskunnan muuttuessa ihmisten kokemukset ja reagoitavat ympäristön paineisiin muuttuvat samalla muokaten heidän itselleen asettamia tavoitteita. Elämänhallinta ei ole pysyvä tila, vaan jatkuvan muutoksen alaisena. Yhteiskunta pystyy tukemaan jäsentensä ulkoista elämänhallintaa tarjoamalla riittäviä tukipalveluita ja työkaluja elämänhallinnan ylläpitämiseen. (Raitasalo 1995, 11–14, 24.) Sisäistä elämänhallintaa sen sijaan on monimutkaisempi kehittää, sillä se on rakentunut yksilön taidoista, kokemuksista ja voimavaroista varhaislapsuudesta saakka (Keltikangas-Järvinen,

2008, 258). Sitä voidaan kuitenkin opettaa elämönhallintataitojen avulla ja näin kehittää myös myöhemmissä elämänvaiheissa (Lindberg, Siltanen, Kohta ym. 2016, 8).

2.2 Elämönhallintataidot

Elämönhallintataidot luovat perustan hyvinvoinnille. Ne alkavat rakentua jo varhaisessa iässä ja kehittyvät koko ihmisen elämän ajan. Ne määräävät miten yksilö kohtaa, käsittelee ja selviytyy eteen tulevista haasteista. Lähtökohtaisesti ihminen pystyy itse vaikuttamaan omaan toimintaansa, mutta ajatuksia ja tunteita on sen sijaan hankalampi määrätä. Itseään ei voi kätkeä esimerkiksi olemaan onnellinen, vaan tämän tunteen saavuttaminen vaatii tietoista toimintaa ja itsetuntemusta. Elämönhallinta onkin itsetuntemukseen perustuvaa, sillä elämän ohjaaminen itselleen optimaaliseen suuntaan, esimerkiksi kohti onnellisuutta, vaatii omien arvojen, tavoitteiden ja resurssien tuntemista. Hyvät elämönhallintataidot auttavat saavuttamaan tavoitteita, selviämään vastoinkäymisistä ja antavat tunteen siitä, että kykenee vaikuttamaan omaan elämäänsä. Tämä auttaa luottamaan tulevaan. (Lindberg ym. 2016, 8–9.)

Elämönhallintataidot lähtevät liikkeelle tarpeista. Tarpeiden täytyminen on edellytyksenä niin fyysiselle, psyykkiselle kuin sosiaaliselle hyvinvoinnille, mikä on ihmiselle luontainen tavoitetila. Vaikka jokaisella yksilöllä on henkilökohtaisiin tavoitteisiin liittyviä motiiveja, kaikille yhteisten inhimillisten tarpeiden lista on pitkä. Tarpeiksi halutaan yleensä nimittää vain universaaleja, pysyviä motiiveja, joilla on biologinen perusta (Raitasalo 1995, 15). Tällaisia tarpeita ovat esim. ravinto, lepo ja liikkuminen, jotka liittyvät fyysiseen hyvinvointiin ja hengissä pysymiseen. Ihmisellä on myös vahva yhteenkuuluvuuteen liittyvä tarve, jonka voimakkuus saattaa vaihdella yksilöiden välillä, mutta joka juontaa juurensa biologisiin tekijöihin. Näiden lisäksi universaaleihin perustarpeisiin kuuluu arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarve, johon kuuluu mm. opiskelu ja työ. (Lindberg ym. 2016, 13.) Elämönhallintataidoilla pyritään varmistamaan näiden perustarpeiden sekä yksilökohtaisten motiivien täytyminen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden saavuttamiseksi. Käytännössä tämä tapahtuu kahdella tavalla: muuttamalla epäsuotuisia olosuhteita suotuisammiksi tai muuttamalla yksilön kokemusta ja tulkintaa asioista, joita ei voi muuttaa. (Keltikangas-Järvinen, 2008, 255.)

Elämönhallintataitoja, joilla pyritään suoraan muuttamaan olosuhteita suotuisammiksi, ovat esimerkiksi terveystyöt, sosiaaliset taidot, työelämä-/opiskelutaidot ja jossain määrin ajanhallintataidot. Terveystyöillä eli huolehtimalla hyvinvoinnille optimaalisesta ravinnosta, unesta ja liikunnasta pystytään vaikuttamaan suoraan jaksamiseen, terveyteen ja psyykkiin prosesseihin. Nämä taas vaikuttavat kaikkiin muihin elämän osa-alueisiin, joten terveystyön tulisi olla elämönhallintataitojen perusta. Työelämä- ja opiskelutaidoilla voidaan puolestaan vaikuttaa arjen mielekkyyteen, täyttää itsensä toteuttamisen tarpeita ja vähentää työn ja opiskelun aiheuttamia paineita. Tähän pyritään myös ajanhallinnalla. Ajanhallinta auttaa myös laittamaan tarpeita ja motiiveja tärkeysjärjestykseen, mikä selkeyttää yksilön omaa arvomaailmaa ja parantaa itsetuntemusta. (Lindberg ym. 2016, 23, 46.)

Silloin kun olosuhteita on mahdotonta tai vaikeaa muuttaa, yksilö pystyy korjaamaan tilannetta itselleen edullisemmaksi muokkaamalla omaa kokemustaan asiasta. Ajatellaan esimerkiksi opiskelijaa, joka opiskelee ulkoapäin annetun opintosuunnitelman mukaisesti. Kurssit ja opintojen aikataulu on pitkälti määrätty eikä opiskelija voi vaikuttaa näihin. Tuntiessaan ahdistusta ja stressiä opinnoista, opiskelija voi koittaa muuttaa omaa kokemustaan opintojen kuormittavuudesta esimerkiksi itsetuntoa ja stressinhallintaa vahvistamalla. Kuten aiemmin todettiin, itsetunto on elämönhallinnan perusta, sillä se luo yksilön kokemuksen mahdollisuudesta vaikuttaa omaan elämään. Hyvä itsetunto on yhteydessä myönteiseen mielialaan ja elämäntyytyväisyyteen sekä vaikuttaa kokemukseen omista kyvyistä. Tällöin itsetuntoa harjoittamalla voi kasvattaa luottamusta omiin kykyihin ja osaamiseen ja siten vähentää opintojen ahdistavuutta. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, ymmärtää myös omat resurssinsa paremmin ja tietää milloin pyytää apua. Hyvä itsetunto auttaa lisäksi kestävästi pettymyksiä ja epäonnistumisia paremmin. (Lindberg ym. 2016, 80–81)

Stressinhallinta on toinen elämönhallintataito, jolla yksilö voi muuttaa kokemustaan tilanteesta itselleen vähemmän ahdistavaksi. Stressi on ikävä ja ahdistava tunne, jonka taustalla on aina jokinlainen ristiriita ympäristön vaatimusten ja yksilön resurssien välillä, joka johtaa tilanteeseen, josta yksilö ei koe selviytyvänsä (Keltikangas-Järvinen 2008, 168–169). Stressi kuuluu kaikkien arkeen ja pieni määrä stressiä on suorituskyvyn kannalta jopa hyvästä. Pitkittynyt, runsas stressi kuitenkin syö jaksamista ja voi johtaa vakavampiin mielenterveyden häiriöihin jäädessään hoita-

matta. Stressin kokeminen on hyvin yksilöllistä eivätkä samat asiat aiheuta stressiä kaikille. (Lindberg ym. 2016, 41.) Myös stressiherkkyys, eli miten vahvasti tai heikosti yksilö reagoi stressaaviin tilanteisiin ja palautuu niistä, vaihtelee yksilöiden välillä (Keltikangas-Järvinen 2008, 186).

Stressiherkkyys on osaksi biologista, mutta stressinhallintakeinojen avulla jokainen voi opetella pitämään kokemansa stressin tasolla, jossa sen haittavaikutukset eivät pääse hallitsemaan liiaksi muuta elämää. Stressinhallinnassa pyritään vaikuttamaan stressiä tuottaviin tilanteisiin esimerkiksi ajanhallinnan keinoilla, vaikuttamalla omaan ajattelutapoihin ja vähentämällä stressin vaikutusta. Konkreettisia stressinhallintakeinoja ovat esimerkiksi stressaavien tilanteiden välttäminen, tällaisten tilanteiden tietoinen harjoittelu, stressin hyväksyminen itsensä parhaan sijaan, itseä stressaavien tekijöiden tunnistaminen, rauhoittumiskeinojen opettelu ja sosiaalisen tuen hakeminen. Kullekin parhaiten toimivat stressinhallintakeinot riippuvat yksilöstä ja tilanteesta. (Lindberg ym. 2016, 43.)

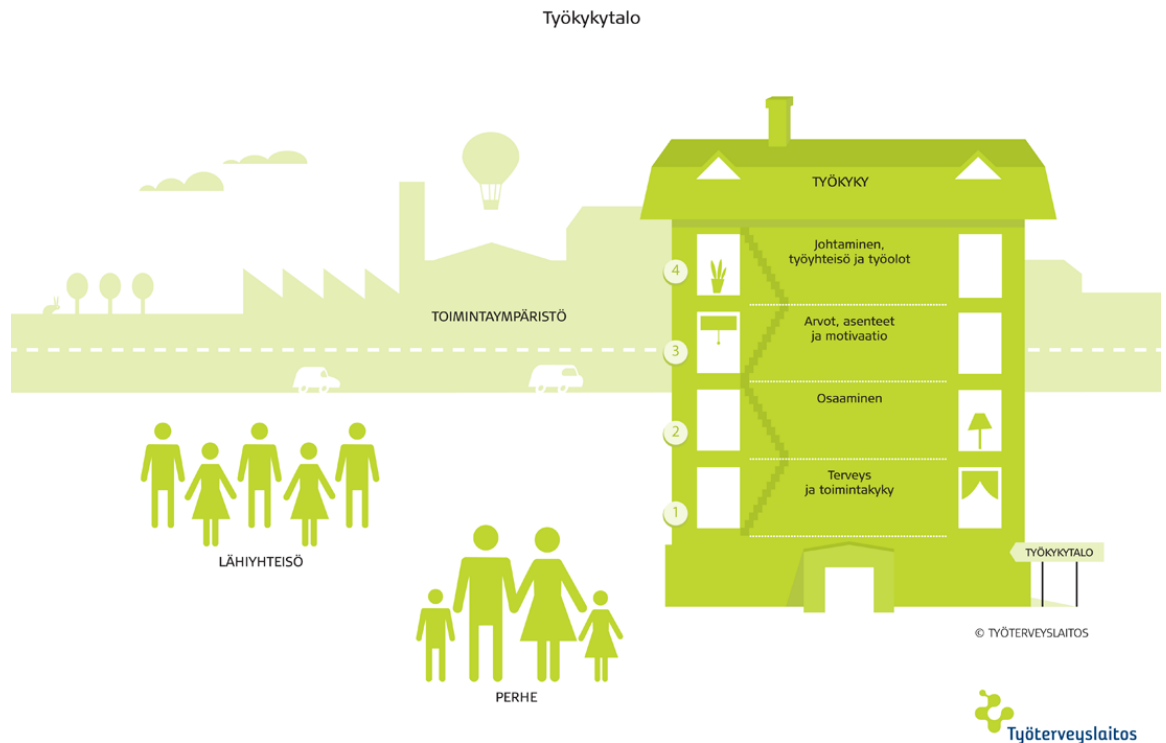
3 Opiskelukyky ja työkyky

Opiskelukyky on kokonaisuus, joka kuvaa opiskelijan työkykyä. Itsenäisenä, laaja-alaisena käsitteenä sitä on käytetty vasta viimeiset kymmenen vuotta, joten kyseessä on kohtuullisen uusi termi. Työkyky puolestaan on suomalaisille tutumpi ja siitä on vuosien varrella kehitetty useita malleja työelämä tutkimuksen käyttöön. Nämä kaksi käsitettä, opiskelu- ja työkyky, vastaavat pitkälti toisiaan, joten on luonnollista, että niitä kuvaavissa malleissa on monia samankaltaisia elementtejä. (Kunttu 2011, 34.)

Tällä hetkellä laajasti käytössä oleva Kristina Kuntun ja Työterveyslaitoksen kehittämä opiskelukykymalli (kaavio 2) pohjautuu työkyvyn tetraedrimalliin. Molemmassa malleissa on neljä osatekijää, joista kolme on mallien välillä toisiaan vastaavia: terveys ja yksilön voimavarat -osio on molemmissa sama, työympäristö vastaa opiskelu ympäristöä ja ammattitaito on yhtenevä opiskelutaitojen kanssa. Opiskelukykymallista löytyy lisäksi opetustoiminta ja ohjaustoiminta, joka on mallin erityispiirre. (Kunttu 2011, 34) Työkyvyn puolella sen sijaan vaikuttavat työpaikan esimiestyö ja johtamiskäytännöt. Uusimpiin työkykyä kuvaaviin malleihin, kuten professori Juhani Ilmarisen Työterveyslaitokselle kehittämään Työkykytalon (kaavio 3) on myös lisätty arvoja, asenteita ja motivaatiota kuvaava osio. (Pehkonen n.d.)



Kaavio 2. Opiskelukykymalli (Kunttu 2011, 34)



Kaavio 3. Työkykytalo (Työterveyslaitos n.d.)

Työkyvyn perustana on terveys ja toimintakyky, joita opiskelukykyssä vastaavat fyysinen ja psyykinen terveys ja elämänhallinta, jotka on sijoitettu omien voimavarojen alle. Niin opiskelu kuin työskentely vaativat alasta riippuen riittäviä fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja ja valmiuksia. Myös sosiaalinen toimintakyky ja -suhteet ovat olennainen osa tätä perustaa. Lähes kaikki alat vaativat kykyä toimia yhteisössä, joka on osa sosiaalista toimintakykyä (Pehkonen n.d.). Oma sosiaalinen verkosto puolestaan on tärkeä voimavara, joka toimii suojaavana tekijänä paineita ja haasteita kohdattaessa (Salmela-Aro 2011, 44). Opiskelukykyä löytyy omien voimavarojen alta lisäksi persoonallisuus, identiteetti ja käyttäytyminen. Nämä määräävät yksilön tavan ajatella, havaita, tuntea, toimia ja suhtautua muihin ihmisiin. Tunnistamalla oman persoonallisuuden ja identiteetin piirteitä ja käyttäytymismalleja, yksilö pystyy määrittämään itselleen sopivia työskentely- ja opiskelutapoja sekä olemaan tietoinen omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Tämä tukee hyvää työskentely- ja opiskelukykyä. (Aalto-Setälä & Marttunen 2011, 281.)

Osaaminen ja opiskelutaidot sisältävät paitsi oman alan ammatilliset tiedot ja taidot, myös opiskelu- ja työskentelytekniikat, ongelmanratkaisukyvyt, kriittisen ajattelun ja sosiaaliset taidot. Riittävä osaaminen auttaa selviämään työtehtävistä helpommin ja lisää itsetuntoa ja varmuutta omasta pärjäämisestä. Opiskelu- ja työskentelytekniikat sisältävät esimerkiksi ajankäytön ja oman työskentelyn suunnittelun sekä itselle sopivien työskentely- ja opiskelutapojen tunnistamisen ja hyödyntämisen. (Kunttu 2011, 34; Pehkonen n.d.) Nykyaikana tärkeään osaan on noussut myös elinikäinen oppiminen, joka tarkoittaa omien tietojen ja taitojen jatkuvaa päivittämistä. Tämän tekijän merkitys on korostunut viime vuosina uusien työkykyvaatimuksien ja osaamisen alueiden lisääntyessä nopeasti kaikilla toimialoilla (Pehkonen n.d.). Moniammatillisuus on päivän kilpailukykyvaltti, johon kaikkien on pyrittävä kouluttautumalla lisää työn ohessa.

Työkykytalon kolmas kerros koostuu arvoista, asenteista ja motivaatiosta. Opiskelukykymallissa tämä kerros on korvattu opiskelutaitojen alta löytyvällä opiskeluorientaatiolla, joka tarkoittaa opiskelun merkitystä opiskelijalle, sekä jo aiemmin mainituilla persoonallisuudella ja identiteetillä. Asenne omaa työtekoa kohtaan on merkittävä työkykyyn vaikuttava tekijä. Mielekäs ja sopivan haasteellinen työ vahvistaa työkykyä, kun taas työ, joka on vain pakollinen osa elämää, heikentää työkykyä. (Pehkonen n.d.) Vastaavasti hyvä edistyminen opiskelutavoitteissa edistää opiskeluintoa ja vaikeudet altistavat uupumiselle. Opiskeluinto on positiivinen opiskeluhuvinvoinnin tila, jota ilmentävät opiskeluun liittyvä energisyys ja omistautuminen. Motivoitunut opiskelija jaksoo ponnistella tavoitteidensa eteen ja kokee opiskeluintoa. FinEdu-pitkittäistutkimuksessa todettiin, että mitä enemmän opiskelija kokee pysyvyyttä saavuttaa itselleen tärkeitä opiskelutavoitteita, sitä enemmän hän kokee opiskeluintoa vielä vuodenkin päästä. Samalla riski opiskeluuupumukselle vähentyy. Opiskeluvaatimusten, eli haastavien opiskelutavoitteiden suuri määrä sen sijaan ennustaa uupumista tulevaisuudessa. (Salmela-Aro 2011, 43–44.)

Opiskeluinto vastaa viime vuosina paljonkin mediassa esiintynyttä työn imua, joka on opiskelun tapainen tunne- ja motivaatiotila, jolle on ominaista työhön uppoutuminen ja myönteinen suhtautuminen omaan työhön. Lukuisten tutkimusten mukaan työn imun kokemus edistää työhyvinvointia ja elämänlaatua, mikä tekee siitä merkittävän työkyvyn ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osatekijän. Työn imun on todettu olevan yhteydessä myös kohonneeseen muutosjoustavuuteen ja tuottavampaan liiketoimintaan. Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan kuusi kymmenestä suomalaisesta kokee työn imua useita kertoja viikossa, mikä tarkoittaa, että työn imun suhteen on olemassa vielä paljon hyödyntämätöntä potentiaalia. Samaisen tutkimuksen mukaan

työn imun kokeminen on todennäköisempää, mikäli työyhteisön johtaminen on ihmislähtöistä, kannustavaa ja oman työn kehittämisen mahdollistavaa. Johtamiskäytännöillä onkin suuri merkitys työkyvyn kokonaisuuteen, minkä vuoksi se lukeutuu osaksi Työkykytaloakin. (Hakanen & Kalltiainen 2020.)

Esimiehillä ja johtajilla on vastuu edistää työntekijöiden työkykyä, huolehtia työn turvallisuudesta, tarjota riittävät edellytykset työn tekemiseen ja varmistaa työntekijän oikeuksien toteutuminen. Lain asettamien vastuiden lisäksi nyky-yhteiskunta asettaa johtajille kilpailukyvyn ylläpitoon ja tuloksellisuuteen liittyviä haasteita. Viime vuosina on puhuttu paljon työkykyjohtamisesta, jossa työkykyä pyritään edistämään johtamalla sitä tavoitteellisten toimien kautta. Elinkeinoelämän keskusliiton työkykyjohtamisen mallissa painotetaan, että työkykyä pitää johtaa, eikä tämä tarkoita vain ongelmien poistamista. Tärkeiksi tekijöiksi luetellaan mm. esimiehen tuki, palaute, arvostus, luottamus, tiedonkulku ja kannustava työyhteisö. Mallissa korostetaan työkykyjohtamisen olevan investointi, joka maksaa itsensä takaisin madaltuneina sairaudenhoitokuluina ja työkyvyttömyyskustannuksina sekä parantuneena tuottavuutena. (Schugk 2011, 3.)

Opiskelukykymallista ei löydy johtamista vastaavaa osaa, mutta yhtä tärkeässä osassa on opetustoiminta, joka sisältää opetuksen ja ohjauksen, pedagogisen osaamisen ja tuutoroinnin. Pätevään ja asiantuntevaan opetus- ja ohjaustoimintaan kuuluu riittävä vuorovaikutus henkilökunnan ja opiskelijan välillä, molemminpuolinen palautteen anto ja keskinäinen kunnioitus. (Kunttu 2011, 34–35.) Opetuksella ja ohjauksella voidaan suojata opiskelijaa uupumukselta. Tutkimuksissa on todettu, että opiskelijat ovat innostuneita ja motivoituneita opintojensa suhteen niiden alussa, mutta opiskeluinto laskee opintojen edetessä ja uupumus kasvaa. Opettajien myönteinen suhtautuminen ja kannustus sekä opiskelijoiden oikeudenmukainen kohtelu auttavat suojaamaan opiskelijaa uupumukselta. (Salmela-Aro 2011, 44.) Vuoden 2016 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden saama ohjaus on parantunut vuosi vuodelta, mutta silti vain noin kolmannes opiskelijoista kokee saamansa ohjauksen hyväksi tai erittäin hyväksi. Parannettavaa on näin ollen vielä paljon. (Kunttu ym. 2017, 68.) Onnistuneella tuutoroinnilla opiskelija saadaan integroitua osaksi opiskelijayhteisöä, joka vahvistaa opiskelijan yhteenkuuluvuudentunnetta ja lisää sosiaalista tukea. Sosiaalisella tuella voidaan ehkäistä monia haitallisia vaikutuksia terveyteen ja käyttäytymiseen, mm. ehkäisemällä stressiä ja vahvistamalla minäkuvaa. (Kunttu 2011, 35, 130.)

Työoloja ja -yhteisöä vastaa opiskelukykymallissa luonnollisesti opiskeluympäristö. Tämä on viimeinen palanen sekä Työkykytaloa että Dynaamista opiskelukykymallia. Opiskeluympäristö koostuu sekä fyysisistä oppimis- ja taukoympäristöistä, että opintojen järjestämisestä, opetusvälineistä, opiskeluyhteisöistä, ja opiskeluilmapiiiristä. (Kunttu 2011, 35.) Etenkin opiskeluyhteisöihin kiinnittymisellä on merkittävä vaikutus opiskelukykyyyn, kuten äskeisessä kappaleessa todettiin. Huolestuttavaa on, että kolmannes korkeakouluopiskelijoista ei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Sosiaalisen tuen lisäksi myös yhteisöllinen, avoin ja osallistava ilmapiiri on yhteydessä parempaan opiskelukykyyyn ja opintojen sujumiseen. (Kunttu 2011, 39.) Työelämässä korostuu omaan työhön vaikuttaminen ja digitaalisuuden myötä myös paikkariippumattomuus ja työn joustavuus. Huomioitavaa on kuitenkin, että liika päätösvalta ja itsenäisyys omaa työtä kohtaan voi olla työn imua heikentävä tekijä. Tämä käy ilmi Työterveyslaitoksen sekä Tampereen ja Jyväskylän yliopistojen tutkimuksesta. (Seppälä & Hakanen 2020.)

Opiskelu- ja työkykyä kehittämällä pystytään parantamaan opintojen edistymistä, kasvattamaan osaamista, helpottamaan työllistymistä ja työelämää, vaikuttamaan positiivisesti yhteisöjen toimintaan sekä edistämään kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tutkimusten mukaan opiskelijoiden opiskelukyky kaipaa kuitenkin kipeästi vahvistamista niin omia voimavaroja, opiskelutaitoja, opiskeluympäristöä että opetustoimintaa kohentamalla. Etenkin yhteisöllisyyden ja vaikuttamismahdollisuuksien lisääminen sekä ohjauksen ja tuen parantaminen opiskeluun ja elämänhallintaan liittyvissä ongelmissa nousevat esille tärkeimpinä kehityskohteina. (Kunttu 2011, 40.) Opiskelukyvyn tukeminen valmistaa nuoria tulevaan työelämään ja määrää sen suunnan, sillä opiskeluaikainen hyvinvointi ennustaa työhyvinvointia. Näin ollen pitkiä ja tuottavia työuria haviteltaessa on ensisijaisen tärkeää varmistaa koulutuspolun onnistuminen. (Salmela-Aro 2011, 43.)

4 Elämänhallinnan yhteys opiskelukykyyn

Opiskelu on etenkin nuorelle ihmiselle haastava ajanjakso, jossa yksilön omat voimavarat ja toimintatavat joutuvat koetukselle. Opiskelujen aloittaminen on siirtymävaihe, jossa ihmisen ympäristössä, rutiineissa ja sosiaalisessa verkostossa tapahtuu samanaikaisesti monia suuria muutoksia. Tämä altistaa elämänhallinnan vaikeuksille ja uupumiselle. (Hämäläinen 2019.) Haastavasta nivelvaiheesta huolimatta monet nuoret aloittavat opiskelut innokkaana, mutta into vaihtuu hiljalleen opintojen edetessä uupumukseen (Salmela-Aro 2011, 43).

Nykyajan korkeakoulutusta leimaavat tehokkuuden tavoittelun lisäksi rahoitusleikkaukset, lakimuutokset, tavoiteajat, suoritusrajat ja loputon kiire saada opiskelijoita tuupattua tutkintotodistus taskussaan työelämän puolelle mahdollisimman nopeasti (Tiessalo 2017). Lisäksi kiriessään opintosuoritteita kokoon, yli puolet opiskelijoista joutuu käymään töissä tullakseen toimeen, ja kasvava osa puolestaan kärsii toimeentulon ongelmien aiheuttamasta psyykkisestä oireilusta. Osalla taas on perhe huolehdittavanaan opintojen ohessa, ja toisen arkea haittaa jokin oppimisen vaikeus, pitkäkestoinen sairaus tai vamma. (Kunttu ym. 2017, 73, 120.) Niin sanottua tyypillistä opiskelijaa ei ole enää olemassakaan, vaan kyseessä on heterogeeninen ryhmä, jossa jokaisella yksilöllä on erilainen elämäntilanne ja erilaiset tarpeet (Huuhka 2019, 23). Jokaisen pitäisi kuitenkin onnistua pyhittämään aikaa myös palautumiselle ja levolle, sekä säännölliselle liikunnalle ja sosiaalisille suhteille, jotta oppimiselle saataisiin mahdollisimman suotuisat edellytykset. Ei ihmeikään, että opiskelijat toivovat tukea ja apua kaikkein eniten stressinhallintaan, ajanhallintaan, terveystyöelämänsä jännittämiseen, itsetuntoon, opiskelun ongelmiin ja opiskelutaitoihin liittyvissä asioissa. (Kunttu ym. 2017, 47.)

Nämä kaikki ovat osa suurempaa elämänhallinnan kokonaisuutta. Kuten aiemmissa luvuissa on kerrottu, elämänhallintataidoilla pyritään joko muuttamaan epäedullisia olosuhteita tai yksilön kokemusta niistä. Jännittäminen, itsetunto ja stressinhallinta liittyvät yksilön kokemuksen muuttamiseen, kun taas terveystyöelämänsä jännittäminen, ajanhallinta ja opiskelutaidot ovat konkreettisia toimia, joilla voidaan muokata epäedullisia olosuhteita paremmiksi. Opiskelu on jo itsessään vaativaa, mutta opiskelijoille tyypilliset toimeentulon hankaluudet ja itsenäistymiseen liittyvät muutokset asettavat nuoren vähän väliä hänelle epäedulliseen ja vaikeaan tilanteeseen. Myös yhteiskunnan vaatimukset ovat koventuneet yksilökeskeisyyden, opiskelu- ja työpaikkojen kilpailun sekä tulevaisuuden epävarmuuden kasvaessa. Selvitäkseen opiskelutien kuopista, opiskelijalla on

oltava monenlaisia elämänhallinnallisia valmiuksia. (Salmela-Aro 2011, 45; Raitasalo 1995, 5; Kunttu ym 2017).

Oppilaitosten tarjoamalla matalan kynnyksen tukipalveluilla pyritään ohjaamaan opiskelijat takaisin raiteille silloin, kun heidän omat resurssinsa eivät enää siihen riitä. Siitäkin huolimatta, että nykyään opiskelijat osaavat paremmin ja aikaisemmin hakea apua psyykkisiin häiriöihin ja jaksamisen ongelmiin, avun saaminen on välillä kiven alla. Terveystieteiden ja korkeakouluihin kohdistuneet säästöt ovat johtaneet pitkiin jonoihin kuraattorien, psykologien ja terveydenhuollon toimijoiden ovilla. Hoitoon pääsyn viivästyminen lisää psyykkisten häiriöiden riskiä kehittyä vakaviksi ja pitkäkestoisiksi ongelmiksi, jotka vaikuttavat jo vakavasti opiskelu- ja työkykyyn ja viivästyttävät opintojen etenemistä. (Tiessalo 2017.) Samalla ilmassa leijuu huoli, että oireilevat opiskelijat vievät huonovointisuutensa mukanaan myös työelämään. Tutkimustiedon valossa tämä on varsin perusteltu huoli. (Koivula, Hakanen, Mattila-Holappa & Laitinen 2019.) Kuten äsken mainittiin, korkeakouluihin osuneet leikkaukset ovat vaikuttaneet myös tukipalveluiden saatavuuteen (Tiessalo 2017). Opiskelijoiden hyvinvoinnin edelleen laskiessa on perusteltua sanoa, että leikkurin alle jääneet tukipalvelut eivät riitä yksin kannattelemaan opiskelijoita työkykyisinä työelämään. Lähivuosina on kuitenkin alettu kääntää katsetta ongelmien ennaltaehkäisyyn.

Muutos on toistaiseksi yksittäisten pilottihankkeiden ja oppilaitosten oman aktiivisuuden varassa, joskin hankkeilla ja toiminnan muutoksilla saavutetut tulokset vaikuttavat positiivisilta. Esimerkiksi ammattiopisto Lappia kehitti opiskelijälähtöisen, työkykyä tukevan opintojakson, jonka suorittuaan opiskelija saa työkykypassin, jolla on mahdollista osoittaa tulevalle työnantajalle valituneisuutta huolehtia omasta työkyvystä. Tämän lisäksi oppilaitos on mukana Liikkuva Opiskelu -hankkeessa, jonka myötä se on lisännyt liikkumista lisääviä toimintoja osaksi opetusta. (Lappia 2019.) Yle uutisoi tammikuussa 2020 oppilaitoksen innovatiivisten toimien parantaneen opiskelijoiden hyvinvointia, minkä pisti merkille myös Opetusministeriö, joka palkitsi Lappian Liikkuva opiskelu -palkinnolla (Tiihonen 2020).

Helsingin yliopisto puolestaan tarjoaa niin opiskelijoille kuin henkilökunnalle valinnaista tietoisuustaidot ja hyvinvointi -kurssia. Kurssin takana on interventiotutkimus, jonka tuloksena todettiin säännöllisten tietoisuusharjoitusten vähentävän stressin kokemista yliopisto-opiskelijoilla. (Soininen 2019.) Myös Nyyti ry:n toiminnassa elämänhallintataitojen tukeminen on yksi tärkeä osa-alue. Kyseessä on opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävä valtakunnallinen yhdistys. Sen mukaan elämänhallinta on yksi hyvinvoinnin kivijaloista, ja elämänhallintataidot

puolestaan ovat kenen tahansa harjoiteltavissa. (Siltanen ym. 2016.) Tätä hyödyntämätöntä voimavaraa on nähtävästi alettu huomioida vasta viime vuosien aikana, mutta jo nyt tietoisuus aiheesta on kasvanut valtavasti ja erilaisia oppaita ja kursseja opiskelijoiden elämänhallinnan tukemiseen löytyy runsaasti.

5 Yhteiskunnallinen viitekehys

Maailma muuttuu ennennäkemättömällä vauhdilla, jota tahdittavat epävarmuus tulevista, ilmastomuutos, maailmanpolitiikan heilahtelut, digitalisaatio ja globalisaatio. Mikään ei ole niin varmaa kuin muutos, eikä uutta maailmanjärjestystä tarvitse lähteä kauas ihmettelemään, sillä sen vaikutukset ovat jo läsnä jokaisen suomalaisen arjessa. Työelämä on pistetty uusiksi digitalisaatiolla ja kilpailukeskeisellä työkuulttuurilla, joilla pyritään saamaan työstä kaikki teho irti. Osaamisvajetta pyritään tilkitsemään koulutustasoa nostamalla, mutta porkkanan sijaan opiskelijoille tarjotaan keppiä. Ratkaisu kaikkeen on tehokkuuden ja tuottavuuden lisääminen, joka tuntuu paitsi tavallisen työntekijän, myös vasta työelämää mietiskelevän opiskelijan selkänahassa. Jatkuva kilpailu huipulle pääsystä ja tehokkuuden ihannoiti ovat johtaneet siihen, että burnout on nykyajan ilmiö ja uupuminen kansanterveydellinen vitsaus. Koko työelämä on käännetty jo kertaalleen ympäri, mutta se on tehtävä samoin tein uudelleen. Työ tämän eteen on onneksi jo alkanut. Kaksisataa vuotta vanha työaikajärjestelmä alkaa pikkuhiljaa joustaa työn aika- ja paikkariippumattomuuden myötä. Samalla työntekijöiden ja opiskelijoiden tarpeita arvioidaan uudelleen ja pohditaan, olisiko porkkana sittenkin tehokkaampi kuin keppi. (Mellanen & Mellanen 2020; Sorjanen & Vainio 2020.)

5.1 Opiskelijoiden hyvinvointi 2000-luvulla

Opiskelijoiden hyvinvointi on puhututtanut erityisen paljon viimeisen parin vuoden aikana. Keskustelun lykkäsi käyntiin Suomen ylioppilaskuntien liitto SYL julkaistessaan kesällä 2019 kannanoton, jossa se kysyi miksi opiskelijat ovat ainoa ryhmä, jolla ei ole oikeutta loma-ajan toimeentuloon, ja siten mahdollisuutta lepoon ja lomaan (Mäki 2019). Kannanoton julkaisun jälkeen keskustelu opiskelijoiden hyvinvoinnista ja jaksamisesta lisääntyi huomattavasti. Valokeilaan nousi mm. vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus, joka kertoo joka kolmannen opiskelijan kärsivän uupumuksesta ja runsaasta stressistä. Vaikka suurin osa opiskelijoista voi edelleen hyvin, mielenterveyden häiriöt ovat lisääntyneet vuosi vuodelta (Klemola, Ikäheimo & Hämäläinen 2019 9), eikä negatiivista kehityssuuntaa ole saatu käännettyä. Huolestuttavinta ilmiössä on se, että psyykkiset ongelmat ovat kolminkertaistuneet vuodesta 2000 (Kunttu ym. 2017). Valtavaa kasvua

selittää jonkin verran diagnoosien yleistymisen terveystalvvelujen saatavuuden ja avun piiriin hakeutumisen lisääntyttä. Valitettava fakta kuitenkin on, että opiskelijoilla on jo vuosikymmeniä ollut runsaasti mielenterveysongelmia ja sen lisäksi erityisesti koettu stressi on moninkertaistunut. (Tiessalo 2017.)

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran teettämä juurianalyysi kertoo samasta ilmiöstä. Sen mukaan suurin osa suomalaisista nuorista voi hyvin, mutta erilaiset elämähallintaan ja mielenterveyteen liittyvät ongelmat ovat kärjistyneet viime vuosien aikana. Ongelmat usein kasautuvat samoille perheille, jolloin eriarvoistuminen ja yhteiskunnan rytmistä putoaminen alkaa monessa tapauksessa jo varhaisessa elämävaiheessa. Myös oppimismotivaatioon vaikuttavat itsesääntely- ja opiskelutaidot kehittyvät jo lapsuudessa. Näin ollen monen opiskelijankin elämähallinnan ja mielenterveyden ongelmat voivat juontaa juurensa epäsuotuisaan kasvuympäristöön tai aikaisemmin koettuihin haasteisiin kuten kiusaamiseen. (Hämäläinen 2019.)

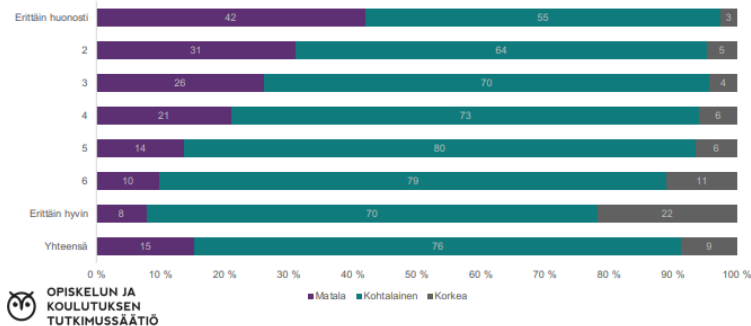
Siirtävävaiheissa, eli esimerkiksi siirryttäessä koulutusasteelta toiselle tai työelämään, riski uupumiselle on suuri uusien haasteiden iskiessä vastaan. Tällaiset muutosvaiheet voivat kuitenkin olla myös mahdollisuuksia omien elämäntapojen ja käyttäytymismallien uudelleenarviointiin ja kehittämiseen, mutta tämä vaatii yksilön, sosiaalisen ryhmän ja muun yhteiskunnan vuorovaikutusta. Ammattikorkeakoulut ovat näin ollen avainasemassa, sijoittuvathan ne monen yksilön osalta juuri tällaiseen muutosvaiheeseen. Oli kyseessä sitten itsenäistymisen alkuvaiheessa oleva nuori tai iäkkäämpi ammatinvaihtaja, opiskeluelämä muuttaa yksilön arkirytmii ja sosiaalista ympäristöä. (Kunttu, Hämeenaho & Pohjola 2011, 102.)

Opiskelijoiden tukemisen yhtenä haasteena on ryhmän heterogeenisyys. Kun tyypillistä opiskelijaa ei ole olemassa, myös haasteet ovat moninaiset ja tarjottavan tuen on oltava joustavaa ja yksilön tarpeisiin muovattavissa. Hyvinvointi ja elämähallinta eivät myöskään ole pysyviä ominaisuuksia, vaan hyvinvoiva, korkeakouluun hakeutunut nuori saattaa opintojen aikana käyttää henkilökohtaiset resurssinsa loppuun hyvinkin nopeasti ja uupua. Opiskelijan kokeman stressin on nähty kasvavan sitä suuremmaksi, mitä pidempään hän on opiskellut. Tämä ilmiö vaikuttaa erityisesti yliopistojen puolella vuoden 2008 tutkinnonuudistuksen vuoksi, joka vaikeutti pitkään opiskelleiden asemaa, mutta tehokkuuden tavoittelun korostuessa yhteiskunnassa pitkään opiskelleille kohdistetaan koko ajan enemmän paineita muutenkin. (Tiessalo 2017.) Tällöin ei voi tuudittautua siihen ajatukseen, että korkeakoulupaikan onnistuneesti hankkineella yksilöllä olisi automaattisesti resursseja myös selviytyä kunnialla opintojen loppuun asti, saati sitten ulkopuolelta

asetetussa tavoiteajassa. Myös työelämään siirtyminen on oma haasteensa monille opiskelijoille. Korkeakouluopinnot eivät enää takaa työpaikkaa samalla lailla kuin muutamia kymmeniä vuosia sitten ja monet opiskelijat tietävät pätkittäisten työsuhteiden ja epävarmojen työelämän näkymien olevan osa heidän tulevaisuuttaan.

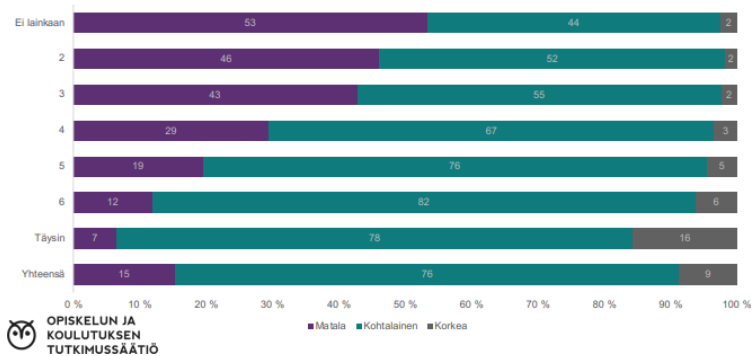
Vuoden 2019 Opiskelijabarometrin mukaan tärkeitä tekijöitä opiskelijoiden hyvinvoinnin takana ovat realistiset ennakkokäsitykset opintojen sisällöstä ja kokemus oikean alan opiskelusta (kaavio 4). Lähes puolet niistä opiskelijoista, jotka kokivat ennakkokäsitystensä opinnoista vastaavan todellisuutta erittäin huonosti, ilmoittivat mielen hyvinvoinnin tasonsa olevan matala. Niiden opiskelijoiden, jotka kokivat opiskelevansa väärällä alalla, ilmoittama mielen hyvinvoinnin taso oli matala jo yli 50 % vastaajista. Nämä tekijät saattavat vaikuttaa itsestänselviltä, mutta niiden vaikutus opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tasoon on merkittävä, kuten alla olevista taulukoista selkeästi näkee. Lisäksi molempiin tekijöihin pystytään vaikuttamaan huolellisella viestinnällä ja ohjauksella. (Lauronen 2019.)

Mielen hyvinvoinnin taso sen mukaan, miten hyvin ennakkokäsitykset opintojen sisällöstä vastasivat todellisuutta, % (p < 0,001)



23

Mielen hyvinvoinnin taso sen mukaan, kokeeko opiskelevansa oikeaa alaa, % (p < 0,001)



24

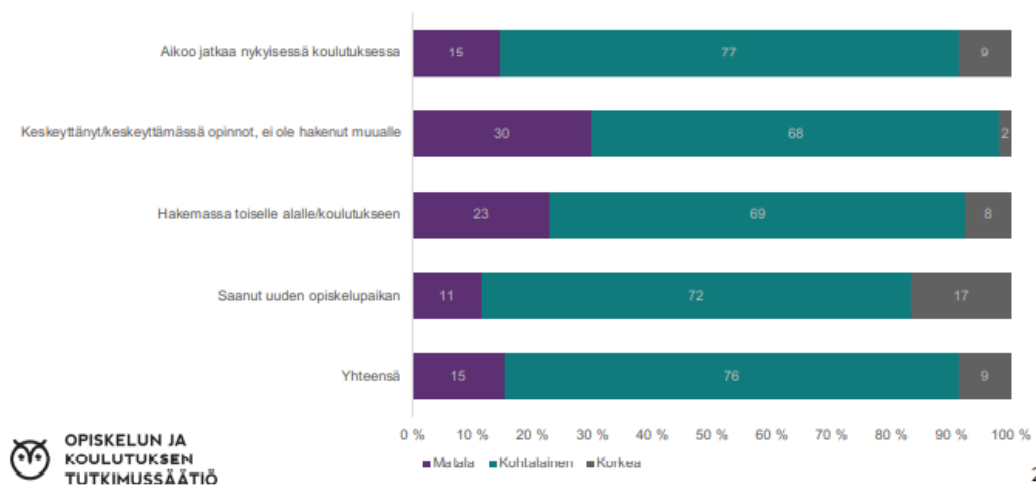
Kaavio 4. Ennakkokäsitysten ja oikean alan kokemuksen vaikutus opiskelijoiden mielen hyvinvointiin (Lauronen 2019)

Alakohtaisista eroista, opintojen vaiheesta ja vastaajan iästä huolimatta näillä tekijöillä on vahva vaikutus mielen hyvinvoinnin tasoon. Olisi siis tärkeää, että opintojen pariin hakeutuville annettaisiin enemmän ja tarkempaa tietoa aloista, opintopaikoista ja opintojen sisällöstä, jotta mahdollisimman moni voisi tehdä itselleen ”oikean” ratkaisun opintojen suhteen. Nuoria kuitenkin velvoitetaan koko ajan entistä nuorempina tekemään tärkeitä ja kauaskantoisia valintoja tulevaisuuden opiskelu- ja uratavoitteiden suhteen. Suosittuihin lukio-, ammatti- ja korkea-asteen koulutusohjelmiin on kilpailua, johon nuoren täytyy alkaa valmistautua ja panostaa jo peruskoulussa. (Lauronen 2020.) Tämä aiheuttaa monille ylimääräistä stressiä ja suorituspainetta sellaisena ikäkautena, jolloin nuorella on muitakin tärkeitä kehitystehtäviä selvitettävänä, kuten oman identiteetin rakentaminen ja vahvuuksien tunnistaminen (Hämäläinen 2019). Suomalainen koulutusjärjestelmä luottaa yhä nuorempien kykyyn tehdä perusteltuja päätöksiä omaan tulevaisuuteen ja uraan liittyen (Lauronen 2020). Todellisuus kuitenkin näyttäytyy karuna. Nuorille suunnatuissa

ammattillisissa opinnoissa 8,7 % aloittavista oppilaista keskeyttää opinnot (Suomen virallinen tilasto 2018) ja lukiossa puolestaan kolmannes oppilaista kärsii haitallisesta stressistä (Hämäläinen 2019). Kuten todettua, sama uupumisen ilmiö kulkeutuu nuorten mukana korkeakouluopintoihin.

Opiskelijan valitessa alansa ”väärin” ja kokiessa tyytymättömyyttä opintojen sisältöön, mielen hyvinvoinnin tila laskee. Vuoden 2019 Opiskelijabarometrissa todettiin kuitenkin, että alan tai koulutuksen vaihtaminen näytti edistävän mielen hyvinvointia (kaavio 5). Täten myös alan tai koulutuksen vaihtaminen pitäisi tehdä kohtuullisen helpoksi, jotta heikkenevä mielen hyvinvointi pysyttäisiin kääntämään mahdollisimman nopeasti uuteen nousuun. Tällä hetkellä alanvaihto on kuitenkin entistä hankalampaa, etenkin mikäli alanvaihtajan talous ei ole jollain tavalla turvattu. Näin ollen itsensä ja oman alan etsimiselle ja erehtymiselle on nykyisessä järjestelmässä hyvin vähän sijaa. (Lauronen 2020)

Mielen hyvinvoinnin taso sen mukaan, aikooko vaihtaa alaa/koulutusta, % (p < 0,001)



22

Kaavio 5. Koulutuksen tilanteen vaikutus opiskelijoiden mielen hyvinvointiin (Lauronen 2019)

Koulutuksen haasteiden kasvaessa suomalaisten koulutustaso laskee. Tällä hetkellä 1970-luvulla syntyneet ovat jäämässä Suomen korkeimmin koulutetuksi sukupolveksi. Suomen kilpailukyky kärsii tästä merkittävästi. Koulutusta kiristämällä Suomi pyrkii lisäämään koulutetun väestön määrää ja kääntämään koulutustason jälleen nousuun. Eri puolueiden nuorisjärjestöille tehtyjen haastattelujen mukaan moni näistä oli sitä mieltä, että koulutustason nosto ei vaadi yhä useamalta yksilöltä pitkän tutkinnon suorittamista. Sen sijaan työn ja muun elämän ohessa joustavasti

suoritettavat jatko- ja täydennyskoulutukset ovat ratkaisu osaamisen päivittämiseen. (Sorjanen & Vainio 2020, 81.) Maailman muuttuessa ympärillä nopeasti tämä tuntuu loogiselta ratkaisulta. Jatkuva oppiminen onkin muodostunut yhdeksi johtavaksi teemaksi koulutuksen saralla, mutta tämä ei ole vielä juurikaan vähentänyt pitkien tutkintokoulutusten merkitystä. Joustavalla ja kunkin yksilön henkilökohtaiseen tilanteeseen muokkautuvalla koulutuksella on mahdollista helpottaa myös hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyviä ongelmia. (Orjala 2018.)

Koulutus ja työelämä kulkevat tiukasti käsi kädessä, minkä vuoksi toisessa tapahtuvat muutokset vaikuttavat myös toiseen, joskin viiveellä. Samaan aikaan molempien suuntaa määräävät yhteiskunnan muu tilanne, poliittiset suuntaukset ja globaalit trendit. Seuraavassa luvussa paneudutaan tarkemmin työelämän olemuksessa tapahtuneeseen murrokseen ja millaisia haasteita se asettaa opiskelulle ja opiskelijoiden elämänhallinnalle.

5.2 Työelämän ja koulutuksen muutos

Tilastokeskuksen työolotutkimuksen mukaan uutta ei ole työelämän muuttuminen, vaan se vauhti, jolla muutosta tällä hetkellä syntyy. Digitalisaatio on ehdottomasti yksi pääsyy tähän, muttei ainoa. Vauhdittunut murros on useiden yhteiskunnallisten, taloudellisten ja kulttuuristen tekijöiden summa. (Sutela, Pärnänen & Keyriläinen 2019.) Samanaikainen muutos koskee sekä liiketoimintamalleja, organisaatioiden rakenteita, työn suunnittelua, työtehtävien rooleja, työtapoja, työntekijöiden vaatimuksia ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä johtamistapoja. Nykyajan työelämä vaatii tulevaisuudessa ennen kaikkea muutosjoustavuutta, monialaista osaamista ja jatkuvaa oppimista niin työntekijöiltä kuin johtajilta. (Mellanen & Mellanen 2020, 107.)

Muutoksen vetojuhta, digitalisaatio, on vain muutamassa vuosikymmenessä läpäissyt suomalaisen työelämän kokonaan. Palkansaajista lähes jokainen käyttää työssään jotakin digitaalista sovellusta tai välinettä, mutta siitä, onko digitaalisuus tehnyt työstä tehokkaampaa, voidaan kiistellä. Etenkin kuntasektorilla digitalisaation koetaan lisänneen työn kuormittavuutta, muttei juurikaan tehokkuutta tai tyytyväisyyttä uusiin työtapoihin. Alemmilla toimihenkilöillä myös esiintyy enemmän puutteita digitaadoissa kuin ylemmillä toimihenkilöillä. Mobiililaitteiden kehittyttyä työstä irtautumisesta on tullut etenkin ylempien toimihenkilöiden ongelma. Työsähköpostia on

helppo seurata paikasta ja ajasta riippumatta matkapuhelimesta. Ylempien toimihenkilöiden keskuudessa on erittäin yleistä seurata työsähköpostia lomallakin. Työstä irtautumisen vaikeutta voi selittää ansiotyön merkityksen nousu, joka on ollut varsinkin naisilla erityisen vahvaa. (Sutela ym. 2019, 343.)

Toisaalta syynä voi olla myös nykyajan työelämää leimaava tehokkuus, tuottavuus ja kilpailu. Hyvinvointitukija Tuomo Laihialan mukaan nämä tekijät ovat lähes jokaisella alalla keskiössä (Parkkinen, 2019). Yksilökeskeisessä työskentelyssä uskotaan, että nykyisessä mahdollisuuksien maailmassa on vain ja ainoastaan itsestään kiinni, pärjääkö elämässä vai ei. Samalla riittävyden rima on noussut. Enää ei riitä, että pärjää, vaan täytyy loistaa ja menestyä eikä pelkästään työelämässä. (Sorjanen & Vainio 2020, 51.)

Työterveyslaitoksen työolotutkimuksen mukaan nykyihminen kokee niin työn kuin muidenkin elämäntilanteiden merkityksen kasvaneen (Sutela ym. 2019, 343). Media kertoo supersuorittajista, jotka ovat täydellisiä uraohjuksia, vanhempia, maailmanparantajia ja vaikka mitä muuta. Jokainen tuo sosiaalisessa mediassa esille omaa väritettyä ja filtterein koristeltua elämäänsä, jonka muut uskovat todelliseksi ja alkavat tuntea alemmuutta omasta suoriutumisestaan. Elämä on suoritus, jossa joko voittaa tai häviää. Nykyiset nuoret sukupolvet ovat alusta asti kasvaneet tähän kulttuuriin ja ruoskivat itseään pärjäämään peruskoulusta alkaen. Samalla kanssaihmiseen ja yhteiskunnan reiluuteen ei uskalleta enää luottaa (Parkkinen 2019). Nuorisobarometriin mukaan nuorten luottamus yhteiskuntaan ja sen tulevaisuuteen on rapistunut. He eivät usko talouden jatkuvan kasvun mahdollisuuteen eivätkä luota auktoriteetteihin samalla tavalla kuin aiemmat sukupolvet. Heidän todellisuuttaan on, että irtisanotuksia voi joutua kuka vain, joten työpaikkaan ei sitouduta vahvasti. (Parkkinen 2019; Mellanen & Mellanen 2020, 72–73.) Tätä epävarmuutta ei mielestäni ainakaan helpoteta maailmanlaajuisella pandemiolla.

Työkulttuurin muutoksen yksi sivutuote on työuupumus. Työuupumus on vakava työperäinen oireyhtymä, jolle on tyypillistä uupumusasteinen väsymys, kyyninen asenne työtä kohtaan ja ammatillisen itsetunnon lasku (Ahola, Tuisku & Rossi 2018). Työuupuneella esiintyy usein myös muita psyykkisiä oireita, kuten ahdistuneisuutta ja unettomuutta. Suomessa työuupumusta ei määritellä omaksi sairaudekseen, mikä osaltaan vaikeuttaa sen esiintyvyyden tarkkaa mittaamista. Useat tutkimukset kuitenkin osoittavat työuupumuksen ja mielenterveyssyistä johtuvien sairaspotilaiden olevan hurjassa nousussa. (Mellanen & Mellanen 2020, 96–97; Sorjanen & Vainio 2020, 40; Ahola, Toppinen-Tanner & Seppänen 2016, 8.) Työterveyslaitoksen mukaan näille

ongelmille menetetään vuositasolla 17 miljoonaa työpäivää, jolloin kustannukset nousevat vertailussa EU-alueen korkeimmaksi. Mielenterveysongelmista onkin kehittynyt merkittävin lyhyttä työuraa ennustava tekijä. (Koivula, Hakanen, Mattila-Holappa & Laitinen 2019.)

Näiden lukujen pitäisi kauhistuttaa, mutta työelämäntutkija Charlotta Niemistön mukaan niin ei tapahdu. Työuupumus on osa yhä useamman kolmekymppisen uratarinaa, etenkin tietotyön saralla, jota hyvin iso osa tämän päivän työstä on. Aiheen tavallisuus on turruttanut yleisön. Tämä on vähentänyt ilmiöön liittyvää stigmaa, mutta poikanut samalla uuden, entistä haitallisemman käsityksen: työuupumus on normaali vaihe työuraa ja jos et uuvu, et ole yrittänyt tarpeeksi. Yhdenkin uupumuksen kokeminen laskee yksilön stressinsietokykyä pitkäksi aikaa ja tulee niin työnantajalle kuin yhteiskunnalle kalliiksi. (Laine 2019.) Ongelmaan on herätty työpaikoilla, mutta tutkimukseen perustuvia, tehokkaita interventioita pitäisi kehittää enemmän. Hoitosuosituksen määrittelyssä tökkii sairausluokituksen puuttuminen ja ilmiön moninaisuus. (Ahola & Toppinen-Tanner 2017.)

Organisaatiot ovat joutuneet heräämään siihen, että työntekijöistä ei voi entiseen tapaan tiristää kaikkea hyötyä irti ja vaihtaa uusiin, kun entiset väsyvät. Henkilöstö on yrityksen tärkein resurssi paitsi työn ja yrityksen tavoitteiden täyttäjinä, niin nykyään myös kehittäjinä ja innovoijina. Työntekijöiden merkityksen kasvu, osaamistarpeiden lisääntyminen ja työuupumuksen yleistyminen on pakottanut yritykset huomioimaan myös henkilöstön tarpeet uudella tavalla. Tarjoamalla laadukkaan työntekijäkokemuksen yritys pystyy nousemaan työikäisten silmissä houkuttelevaksi työpaikkavaihtoehdoksi, mikä on yrityksen kannalta elinehto, sillä kilpailu osaavasta työvoimasta on koko ajan kiivaampaa. (Mellanen & Mellanen 2020, 110–111.) Siitä huolimatta korkeakoulutukseen ei takaa vakaata, pitkäaikaista työpaikkaa. Suomessa on 33 000 korkeakoulutettua työntöntä. Määrä- ja osa-aikaisten työsuhteiden määrä on lisääntynyt ja varsinkin nuorilla vastavalmistuneilla ei ole muuta vaihtoehtoa kuin matalapalkkaiset pätkätyöt. Yksi suoritettu tutkinto ei enää riitä avaamaan ovia keskipalkkaisille työmarkkinoille, varsinkaan jos käytännön työkokemus on vähäinen. (Sorjanen & Vainio, 2020, 65–66.) Korkeakoulututkintoa lopettelevana nuorena meinaan itekin vaipua epätoivoon hetken avoimia työpaikkailmoituksia selattuni. Lähes jokaiseen työhön halutaan nuori innovaattori, jolla on ainakin pari tutkintoa ja vähintään viiden vuoden työkokemus alla.

Ei siis ihmekään, että nuorten usko koulutuksen tuomaan hyötyyn on laskenut. Vaikka koulutus-taso ja elinkeinorakenne on pitkällä aikavälillä kehittynyt niin, että korkeakoulutettujen ja toimi-henkilöasemassa työskentelevien määrä on kasvanut huimasti, 1970-luvulla syntyneet ovat jää-mässä Suomen historian korkeimmin koulutetuksi sukupolveksi. Tämä on Suomelle isku suoraan kilpailukyvyyn ytimeen. Ilman koulutettua työvoimaa ja sen tuomaa uudistuskykyä Suomi putoaa maailman muutoksen kelkasta. Yksi ratkaisu on maahanmuutto, toinen koulutuksen tehostami-nen. (Sorjanen & Vainio, 2020 65; Sutela ym. 2019, 343; Väänänen & Lehtinen 2020.)

Tähän on pyritty kiristämällä korkeakoulujen rahoitusta niin, että suurin yksittäinen osuus siitä koostuu suoritettujen tutkintojen määrästä sekä vähintään 55 opintopistettä vuodessa keräävistä opiskelijoista. Rahoitusmallin muutos on kasvattanut opintopistesaalista, mutta myös aiheutta-nut huolta paitsi opiskelijoiden jaksamisesta, myös vaihtoehtojen ja oppimisen kaventumisesta (MTV Uutiset 2019). Malli ei ole myöskään nopeuttanut merkittävästi opiskelijoiden valmistu-mista (Orjala 2018). Silti suoritettujen tutkintojen merkitystä rahoitusmallissa korostetaan enti-sestään vuodesta 2021 eteenpäin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019). Opiskelijoita painoste-taan päättämään tutkinto heti opintojen minimilaaajuuden täytyttyä, jolloin valinnaisille kursseille ja osaamisen täydentämiselle jää vähemmän mahdollisuuksia. Myös vaihtoon lähteminen on opiskelijoiden keskuudessa vähentynyt. (MTV Uutiset 2019.) Opiskelijoille on turha tarjota hie-noja oppimismahdollisuuksia, jos aikaa niiden suorittamiseen ei anneta. Opiskelijajärjestötkin ovat ilmaisseet huolensa oppimisen kaventumisen suhteen. Suomen ylioppilaskuntien liiton mu-kaan tärkeämpää pitäisi olla opiskelijan saama osaamispaketti kuin valmistumistahti. Valmistu-mista ei pitäisi koittaa vauhdittaa kiristämällä opiskelijan tukia ja tutkintoaikoja, vaan panosta-malla opiskelijoiden toimeentuloon ja hyvinvointiin. (MTV Uutiset 2019.)

Suomen työelämän kilpailukyky on melkoisen haasteen edessä suurten ikäluokkien jäädessä eläk-keelle ja lukumääräisesti pienemmän sukupolven ottaessa ohjat. Samalla maailma ympärillä muuttuu ja osaamisen tarve kasvaa ja laajentuu. Kilpailukykyä pyritään ylläpitämään tehokkuutta ja tuottavuutta lisäämällä, mutta työntekijät eivät veny loputtomiin, eikä yhteiskuntaa huvita maksaa uupumisen laskua. Työn uudella rakentamisella, työkykyjohtamisella ja työkuultuu-rin muutoksella voidaan sen sijaan saavuttaa kestävä kasvua, joka kantaa tulevaan. (Väänänen & Lehtinen 2020.) Yksi tärkeä tekijä on myös koulutus. Työelämän muutokset ja paineet heijastu-vat suoraan koulutukseen ja näkyvät tavallisen korkeakouluopiskelijan arjessa. Se, millaiset eväät opiskelijoille oppilaitoksissa jaetaan, viitoittavat työelämän kehityksen suuntaa tulevaisuudessa.

6 Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO, josta käytetään myös lyhennettä KAMO. Se on vuonna 1998 perustettu edunvalvontaorganisaatio, jonka toiminta perustuu ammattikorkeakoululakiin 932/2014, 41§ (KAMO 2019, 7). Tässä laissa määritetään mm. opiskelijakunnan olemassaolo, tehtävät ja tarkoitus. Opiskelijakunnan tehtäviin kuuluu samaisen lain mukaan nimetä opiskelijaedustajat ammattikorkeakoulun toimielimiin, kuten hallitukseen ja tutkintolautakuntaan, sekä tarvittaessa osallistua opiskeluterveydenhuoltoon koskevien tehtävien toteuttamiseen. (Ammattikorkeakoululaki 932/2014, 41§.)

KAMOn jäsenistö koostuu Kajaanin ammattikorkeakoulussa (KAMK) tutkintoon johtavassa koulutuksessa olevista opiskelijoista, jotka ovat maksaneet KAMOn jäsenmaksun (KAMO 2017, 1). Opiskelijakunnalla on ammattikorkeakoululain nojalla itsehallinto (932/2014, 41§) ja se koostuu kahdesta eri organisaatiosta, hallituksesta ja edustajistosta (KAMO 2019, 7). Edustajisto käyttää opiskelijakunnan ylintä päätösvaltaa. Se koostuu vaaleilla valituista opiskelijakunnan jäsenistä. Edustajistossa voi kerrallaan olla 21 jäsentä ja 21 varajäsentä ja sen toimintakausi on kalenterivuosi. Edustajisto nimittää mm. lain vaatimat opiskelijaedustajat eri toimielimiin, hyväksyy opiskelijakunnan toimintaa ohjaavat säännöt ja nimittää opiskelijakunnalle hallituksen. (KAMO 2017, 2–3.) Ammattikorkeakoululain mukaisesti opiskelijakunnan säännöt vahvistaa lisäksi rehtori (Ammattikorkeakoululaki 932/2014, 41§). Opiskelijakunnan hallitus käyttää opiskelijakunnan hallinto- ja toimeenpanovaltaa eli johtaa opiskelijakunnan toimintaa, vastaa hallinnosta, työntekijöistä ja voimassa olevien sääntöjen noudattamisesta. Toiminnanjohtaja on KAMOn ainoa päätoiminen työntekijä tällä hetkellä. Lisäksi opiskelijakunnan palvelupisteellä toimii osa-aikainen työntekijä. (KAMO 2017, 4.)

Opiskelijakunnan tarkoitus on ammattikorkeakoululaissa ilmaistu seuraavasti: ” Opiskelijakunnan tarkoituksena on toimia jäsentensä yhdyssiteenä ja edistää heidän yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja henkisiä sekä opiskeluun ja opiskelijan asemaan yhteiskunnassa liittyviä pyrkimyksiään. Opiskelijakunnan tehtävänä on omalta osaltaan valmistaa opiskelijoita aktiiviseen, valveutuneeseen ja kriittiseen kansalaisuuteen.” Opiskelijakunnan tarkoitus ja vastuut ovat siis hyvin moninaiset. Jokainen opiskelijakunta saa tehdä omat tulkintansa siitä, millaisilla toimilla se pyrkii toteuttamaan laissa määritettyä tarkoitustaan. (Ammattikorkeakoululaki 932/2014, 41§.) KAMOn toimintaan

kuuluu opiskelijoiden edunvalvonta, hyvinvoinnin edistäminen ja viestintä niin opiskelijoiden keskuudessa kuin muilta tahoilta opiskelijoille ja takaisin. KAMO tuottaa lisäksi vertaisohjausta KAMKille sekä monipuolisia ohjaus- ja asiantuntijapalveluita jäsenilleen ja sidosryhmilleen. Sen visio koostuu kolmesta eri osasta. Ensimmäinen osa, eli näkyvä opiskelijakunta, pitää sisällään niin KAMOn yleisilmeen jäsenien ja ulkopuolisten silmissä kuin myös sen jäsenilleen jakaman tiedon kokonaisuuden. Toinen osa, eli yhteisöllinen opiskelijakunta puolestaan edellyttää osallistumis-, vaikuttamis- ja kehittämismahdollisuuksien luomista opiskelijoille. Viimeinen osa, eli hyvinvoiva opiskelijakunta sisältää opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisen ja huomioimisen toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä. (KAMO 2019, 8–9.)

Toiminnassaan KAMO on hyvin joustava ja kehittyvä. Opiskelijakunta kerää jäsenistöltään ja muilta KAMKin opiskelijoilta säännöllisesti palautetta toiminnastaan ja pyrkii jatkuvasti kehittämään opiskelijoiden ehdoilla opiskelijoita varten. Opiskelijakunta toimii usein toimeksiantajana opinnäytetöille, joilla voidaan viedä opiskelijakunnan toimintaa eteenpäin tai kehittää sen toimintaympäristöä. (KAMO 2019, 7.)

7 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, jolla kerättiin sekä määrällistä, että laadullista tietoa. Tavoitteena oli kerätä kattavasti tietoa tutkittavasta ilmiöstä sen luonteen ymmärtämiseksi. Aineistonkeruu suoritettiin verkkopohjaisella kyselylomakkeella ja kohderyhmään valittiin Kajaanin ammattikorkeakoulussa toimivia opintojen ohjauksen ja hyvinvointipalvelujen toimijoita. Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin sekä tilastollisia keinoja, että laadullisen analysoinnin menetelmiä ja ymmärtämiseen pyrkivää lähestymistapaa.

7.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten KAMOn keskeisimmässä toimintaympäristössä eli Kajaanin ammattikorkeakoulussa tällä hetkellä tuetaan opiskelijoiden elämähallintataitoja eri toimijoiden toimesta. Tutkimuksella kartoitetaan tarjottavan tuen muotoa ja kohdistumista elämähallintataitojen eri osa-alueisiin, vastuun jakautumista eri toimijoiden kesken, resurssien riittävyyttä sekä mahdollisia puutteita ja kehitystarpeita. Tavoitteena työssä on paitsi tuoda ilmi elämähallinnan tukemisen ja elämähallintataitojen kehittämisen tärkeys osana opiskelukyvyn ja tulevaisuuden työkyvyn edistämistä, myös tehdä näkyväksi tällä hetkellä saatavilla olevan tuen kokonaisuutta ja kehitystarpeita.

Tutkimuksella pyritään kehittämään erityisesti KAMOn opiskelijoiden hyvinvointiin ja yhteisöllisyyteen kohdistuvaa toimintaa, opiskelijoiden edunvalvontaa sekä parantamaan yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. KAMO pyrkii edistämään opiskelijoiden hyvinvointia monin tavoin mm. järjestämällä yhteisöllisiä tapahtumia ja teemapäiviä, jakamalla tietoa hyvinvoinnista jäsenilleen, seuraamalla paikallista ja valtakunnallista tiedotusta aiheesta ja ottamalla tarvittaessa kantaa sekä osallistumalla hyvinvointipalveluiden kehittämiseen toimintaympäristössään (KAMO 2020, 3). Tällä hetkellä opiskelijoiden elämähallinnan tai opiskelukyvyn tukemista ei huomioida erikseen. Viimeisten vuosien aikana näiden tekijöiden merkitys opiskelijoiden hyvinvointia koskevassa keskustelussa on kuitenkin kasvanut. KAMO on seurannut tätä huolestuneena ja huomionnut sen tosiasian, että opiskelijoiden hyvinvoinnin suunta on tällä hetkellä laskeva. Toiminnassaan

opiskelijakunta on huomannut huolestuttavia merkkejä, jotka kielivät opiskelijoiden huonovointisuudesta. Tällaisia ovat esimerkiksi opiskelijoiden usein esiin tuomat väsymyksen, stressin ja ahdistuneisuuden tunteen, vähäinen osallistuminen tapahtumiin ja vapaaehtoiseen toimintaan sekä tukipalveluiden jatkuva ruuhkautuminen. Tästä opinnäytetyöstä KAMO saa toimeksiantajana uutta näkökulmaa siihen, miten se voisi järjestää omaa opiskelijahyvinvointiin kohdistuvaa toimintaansa.

Työssä on yhtenä tarkastelun kohteena myös KAMOn yhteistyö KAMKin opintojen ohjauksen ja hyvinvointipalvelujen toimijoiden kanssa. Tämä on tärkeä ja ajankohtainen aihe, sillä aktiivisesta yhteistyöstä huolimatta toimijoilla ei aina ole selkeää kuvaa siitä, mikä muiden toimijoiden rooli on ja mihin KAMOn toimikenttä ylettyy. KAMolla ei myöskään ole aikaisemmin ollut tarkkaa tietoa siitä, miten muut toimijat pyrkivät omassa työssään edistämään ja tukemaan opiskelijoiden elämänhallintaa. Tutkimuksessa selvitetään myös toimijoiden kokemuksia elämänhallinnan merkityksestä opiskelijoiden opiskelukyvyille ja opintojen etenemiselle, mikä on tärkeä tekijä tuen kehittämisen suhteen. Työn perusteella KAMO saa ajantasaista tietoa muiden toimijoiden ajatuksista ja toimista, jolloin sen on helpompi lähteä kehittämään omaa toimintaansa pystyäkseen jatkossa täyttämään entistä paremmin lakisääteisen tarkoituksensa ja ajaakseen opiskelijoiden etua. Tämän tutkimuksen tuottamien tietojen avulla KAMOn on mahdollista suunnata omaa opiskelijoiden hyvinvointia edistävää ja edunvalvonnallista toimintaansa vaikuttaakseen ongelmakohtiin, edistääkseen opiskelijoiden jaksamista, sekä kehittääkseen toimijoiden välistä yhteistyötä.

7.2 Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ja kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus ovat tutkimusmetodeja, joiden välinen jaottelu auttaa määrittämään tutkimukselle yleisiä linjoja ja valitsemaan sopivia tutkimusmenetelmiä. Harva tutkimus on pelkästään kvantitatiivinen tai kvalitatiivinen, vaan suuntauksia käytetään täydentämään toisiaan. Karkeasti voidaankin rajata niin, että kvantitatiivinen tutkimus käsittelee numeroita ja kvalitatiivinen tutkimus merkityksiä. Tutkimusta on kuitenkin vaikeaa, ellei mahdotonta suorittaa ilman, että käsiteltäville numeroille ei tarvitsisi antaa merkityksiä tai merkitystä sisältäviä käsitteitä ei tarvitsisi ilmaista numeraalisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 135–137.) Tutkittavan ilmiön luonne määrittää sen, kumpaan tutkimusmetodiin lopulta kallistutaan enemmän (Likitalo & Rissanen 1998, 10).

Eri metodeja on käytännössä hyvin vaikea tarkkarajaisesti erottaa toisistaan. Molemmilla on silti omat keskeisimmät piirteensä. (Hirsjärvi ym. 1997, 136.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa korostuvat mm. syy-seuraussuhteet, aiemman teorian antama lähtökohta tutkimusongelmille ja hypoteesille, havaintoaineiston soveltuminen määrälliseen mittaamiseen, tutkijan vaikutuksen minimointi ja päätelmien teko aineiston tilastolliseen analysointiin perusteella (Hirsjärvi ym. 1997, 140; Likitalo & Rissanen 1998, 10). Kvantitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä myös tutkittavien ilmiöiden käsitteellistäminen eli muuttaminen mitattavaan muotoon. Tätä kutsutaan myös operationaalistamiseksi. Tämä vaihe on olennainen sen kannalta, että tutkimuksessa päädytään mittaamaan sitä, mitä on tarkoituskin. Yhtä ilmiötä kohti voi olla useita mittareita, joista tutkijan on päätettävä juuri oman tutkimuksen tarpeisiin sopiva. (Hirsjärvi ym. 1997, 154–155.) Mietitään esimerkiksi opiskelukykyä, joka koostuu monesta eri tekijästä ja esiintyy ulospäin eri tavoin. Opiskelukyvylle ei ole olemassa mitään absoluuttista mittaria, jonka avulla voitaisiin aina mitata luotettavasti, kuinka vahva opiskelukyky jollakin on. Tutkimuksesta riippuen sitä voitaisiin mitata esimerkiksi suoritetuilla opintopisteillä, tukipalvelujen käyttöasteella tai useiden eri mittarien summalla. Tutkijan on tulkittava tutkittavaa ilmiötä käsitteiden operationaalistamiseksi (Hirsjärvi ym. 1997, 157.)

Kvalitatiivinen tutkimus ei ole kvantitatiivisen tutkimuksen vastakohta, mutta siinä korostuvat erityyiset piirteet. Jonkin tietyn ilmiön numeraalisen mittaamisen sijaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti. Hypoteesien asettaminen ei yleensä kuulu kvalitatiiviseen tutkimukseen, sillä tutkimuksen tavoitteena on usein paljastaa odottamattomia seikkoja jonkin tietyn lopputuloksen todistamisen sijaan. Tämän vuoksi on ominaista tutkimusmenetelmät, joissa tutkija on vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa ja aineistonkeruu ei rajoitu pelkästään valmiiksi mietittyihin, strukturoituihin kysymyksiin. Tällöin tutkittavien ”ääni” pääsee laajemmin esille ja tutkimuksessa voidaan saada tutkittavasta ilmiöstä esille odottamattomia puolia. (Hirsjärvi ym. 1997, 161–164.) Johtopäätökset tehdään tiiviissä vuorovaikutuksessa kasatun aineiston ja pohjateorian kanssa. (Likitalo & Rissanen 1998, 11–12.)

Tähän tutkimukseen kuuluu sekä kvalitatiivisen että kvantitatiivisen tutkimuksen piirteitä, mutta tutkittavan ilmiön luonteen vuoksi lähestymistavassa korostuvat kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmät. Tähän päädyttiin siksi, että tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä pelkän numeraalisen mittaamisen sijaan. Määrällisen tutkimuksen menetelmät sopivat kuitenkin hyvin tukemaan aineistonkeruuta. Tutkimuksen teoriaosa pohjustaa ilmiön luonnetta ja nostaa esille ilmiön

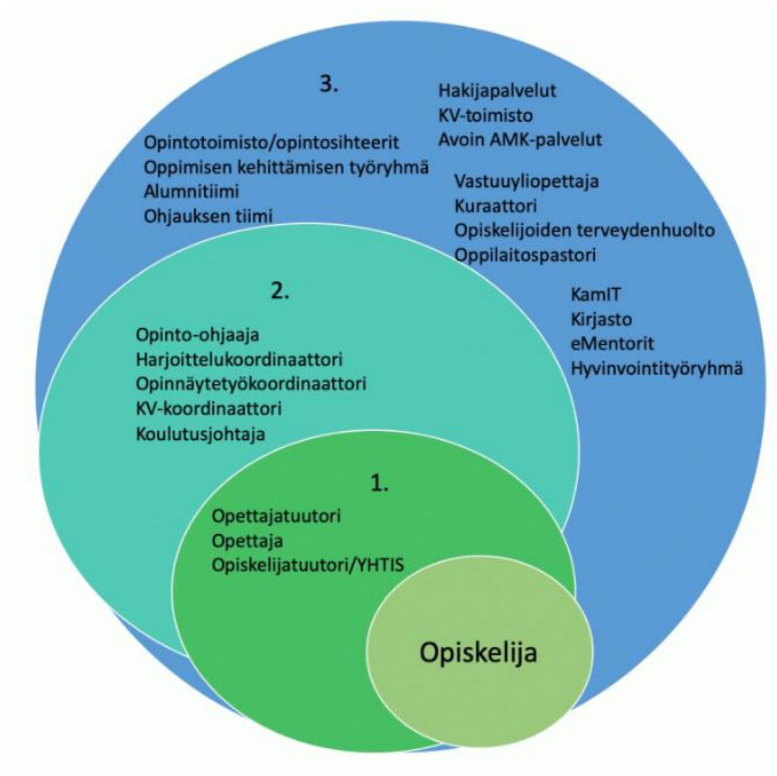
kannalta keskeisiä käsitteitä, jotka operationaalistettiin kvantitatiivisen tutkimuksen keinoin mittaamaan muotoon. Koska tutkittava ilmiö on hyvin monitahoinen, mittareita muodostettiin monta, mikä asetti haasteita aineistonkeruulle. Aineisto päädyttiin keräämään kyselylomakkeella, jonka pituus saatiin vastaajaystävälliseksi hyödyntämällä strukturoituja kysymyksiä. Aineistonkeruussa kuitenkin huomioitiin ymmärtämään pyrkivä lähestymistapa lisäämällä mukaan laadullista aineistoa kerääviä, avoimia kysymyksiä. Näin toimien aineistoa pystyttiin keräämään kattavasti melko lyhyessä ajassa ja kohderyhmän piirteet huomioiden.

7.3 Otanta

Tärkeä osa aineistonkeruuta on se, miltä joukolta tietoa kerätään. Perusjoukoksi kutsutaan sitä joukkoa, josta ollaan kiinnostuneita. Yleensä perusjoukko on niin suuri, ettei sitä voida kokonaisuudessaan tutkia, jolloin perusjoukosta muodostetaan otos. Otos on koko perusjoukkoa edustava osa, jolle tutkimus kohdistetaan. (Vehkalahti 2014, 43.) Tutkimusongelman selvittämiseksi tutkimus oli kohdistettava Kajaanin ammattikorkeakoulussa työskenteleville henkilöille, jotka toimivat opintojen ohjauksen tai hyvinvointipalvelujen tehtävissä. KAMKin Ohjauksen toimintamallin mukaan ohjaustoiminta kuuluu kaikille henkilöstön jäsenille (KAMK n.d.), mutta toisten toimijoiden rooli tässä on luonnollisesti suurempi kuin toisten. Tämän vuoksi tästä joukosta voitiin suoraan rajata pois ne henkilöt, joita ei ole luettu mukaan ohjauksen toimintamalliin, esimerkiksi TKI- ja hallintohenkilöstö. Perusjoukon lopulliseen rajaukseen vaikutti eniten tutkittavien ammatillinen osaaminen, rooli ammattikorkeakoulu yhteisössä ja yhteistyösuhde opiskelijakuntaan.

Kajaanin ammattikorkeakoulun ohjauksen toimintamallissa (kaavio 6) ohjaustoiminta on jaettu kolmeen tasoon. Ensimmäiseltä tasolta, eli lähinnä opiskelijaa toimivat opettajatuutorit, opettajat ja opiskelijatuutorit sekä YHTIS-henkilöt. Opettajatuutori on opiskelijan lähin tuki, joka on opintojen alusta asti mukana opastamassa opiskelijaa korkeakoulun käytäntöihin ja opiskeluun. Opettajatuutori toimii lisäksi tiedottajana, motivoijana, opiskelijan hyvinvoinnin tarkkailijana ja perehdyttäjänä. Laaja toimenkuva vaatii paljon sekä työn resurssien että henkilökohtaisten voimavarojen, taitojen ja tietojen puolesta. Opettajatuutori on ammattitaitonsa ja roolinsa puolesta tutkimuksen kannalta kiinnostava. Vaikka myös muu opetushenkilöstö toimii opiskelijoiden rajapinnassa lähes päivittäin, heidän vastuunsa opiskelijoiden ohjauksessa ei ole yhtä kattava kuin opettajatuutoreilla. Ohjauksen toimintamallissa kuitenkin painotetaan, että ohjaus kuuluu myös

jokaiselle opettajalle ja he osallistuvat vuosittain ohjausosaamista tukevaan koulutukseen. Opettajille tärkeämpää ohjausosaamista on kuitenkin itselle kuuluvien opintojaksojen ohjaaminen, opiskelijoiden vaikeuksien tunnistaminen ja avun piiriin johdattaminen kuin itse ongelmiin puuttuminen. (KAMK n.d.) Näin ollen opetushenkilöstö päätettiin rajata tutkimuksen ulkopuolelle. Samoin tehtiin opiskelijatuutoreille, joiden koulutuksesta ja toiminnan organisoinnista KAMO huolehtii itse ja on täten valmiiksi tietoinen elämänhallinnan ohjauksen tilasta tuutoritoiminnan puolella.



Kaavio 6. Ohjauksen toimintamalli (KAMK n.d.)

Ohjauksen toiselta tasolta tutkimukseen otettiin mukaan ainoastaan opinto-ohjaajat. Jokaisella koulutusohjelmalla on oma opinto-ohjaaja, joka vastaa oman alan ohjaustoiminnasta kokonaisuutena. Opinto-ohjaajat osallistuvat ohjauksen tiimiin, suunnittelevat aloituspäivien ohjauksen, perehdyttävät opettajatuutorit ja ohjaavat opiskelijaa esimerkiksi koulutusalan vaihdon, opintojen etenemisen, opinnollistamisen tai muiden erikoistilanteiden kanssa. Opintojen ohjaajat ovat myös opiskelijakunnan läheisiä yhteistyökumppaneita vertaistutoroinnin koordinoimisessa sekä

ohjaustoiminnan kehittämisessä. (KAMK, n.d.) Harjoittelu-, opinnäytetyö- ja KV-koordinaattori jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle ohjausvastuun kapeuden vuoksi. Myös koulutusjohtaja rajattiin pois samasta syystä.

Ohjauksen kolmannelta tasolta ainoastaan hyvinvointipalvelujen toimijat kuuluvat tutkimuksen perusjoukkoon. He ovat olennainen osa opiskelijoille tarjottavaa tukea ja koulutuksensa puolesta parhaiten tietoisia opiskelijoiden elämänhallinnan tukemisesta. Opiskelijakunta kuuluu näiden toimijoiden muodostamaan hyvinvointipalvelujen kehitystiimiin, jonka kautta opiskelijoiden muuttuvia tarpeita voidaan helposti viestiä palvelujen toteuttajille. KAMKin hyvinvointipalvelut koostuvat kuraattorin, oppilaitospastorin, opiskelijaliikunnan ja opiskelijaterveydenhuollon palveluista. Nämä toimijat mukaan luettuna perusjoukon suuruudeksi tuli lopulta 85 henkilöä. Jos perusjoukoksi olisi otettu koko KAMKin henkilöstö sen perusteella, että ohjaus lasketaan kuuluvaksi kaikille henkilöstön jäsenille, lopullinen otos ei edustaisi koko perusjoukkoa tutkimuksen kohteena olevien tekijöiden osalta. Lopullisesta perusjoukosta, eli opintojen ohjauksessa ja hyvinvointipalveluissa toimivista henkilöistä, ei ollut mielekästä myöskään rajata erillistä otosta, sillä perusjoukko ei ollut valtavan suuri. Näin ollen tässä tapauksessa tutkitaan koko perusjoukkoa.

7.4 Kysely aineistonkeruumenetelmänä

Tutkimuksessa käytetty aineistonkeruumenetelmä on verkkopohjainen kysely. Tutkimuksen laadullisen näkökulman vuoksi haastattelu olisi voinut olla kattavampi aineistonkeruumenetelmä, mutta tutkimuksen aikataulun ja kohderyhmän piirteiden vuoksi päädyttiin kyselyyn. Kohderyhmän jäsenet ovat tiedettävästi kiireisiä, joten olisi ollut todella vaikeaa saada heitä yhtä aikaa samaan paikkaan tutkimusta varten tai saada järjestettyä jokaiselle erikseen haastattelu-aika. Verkkopohjaiseen kyselylomakkeeseen, jonka vastaajat saavat sähköpostitse, jokainen pystyy vastaamaan silloin kuin heille itselleen parhaiten sopii. Tutkimuksen luonne ei ollut sellainen, että olisi ollut tarpeellista suorittaa aineistonkeruuta valvotussa ympäristössä.

Kyselylomake on mittausväline, jolla voidaan monipuolisesti kerätä tietoa yhteiskunnallisista ilmiöistä, ihmisten toiminnasta, asenteista, arvoista ja mielipiteistä. Hyvässä kyselylomakkeessa kysytään sisällöllisesti päteviä kysymyksiä tilastollisesti mielekkäällä tavalla. Onnistuneen tutkimuk-

sen kannalta osa-alueiden pitää nivoutua yhteen selkeäksi kokonaisuudeksi ja kaiken aikaa tarkastelun kohteena on oltava tutkimuksen tarkoitus ja miten lomakkeella kerätty aineisto tulee vastaamaan tutkimuskysymyksiin. (Vehkalahti 2014, 11, 20.) Kyselylomake voi olla kokonaan strukturoitu tai puolistrukturoitu, tai jossain tapauksissa myös kokonaan strukturoimaton. Strukturoidussa kyselylomakkeessa on vain valmiiden vastausvaihtoehtojen kysymyksiä. Puolistrukturoidussa lomakkeessa puolestaan yhdistetään avoimia ja suljettuja kysymyksiä, jolloin saadaan kerättyä samanaikaisesti niin laadullista kuin määrällistä aineistoa. Strukturoitujen kysymysten etu on se, että niillä voidaan kerätä helposti suuri määrä juuri halutunlaista tietoa lyhyellä aikaa. Avoimet kysymykset puolestaan antavat aineistolle laadullisen puolen, jonka avulla tutkittavaan ilmiöön päästään syvemmin kiinni. (Likitalo & Rissanen 1998, 26–27.)

Koska tässä tutkimuksessa halutaan tietoa laajasti, kysymyksiä joudutaan muodostamaan useita. Näin ollen aineistonkeruussa päätettiin käyttää puolistrukturoitua kyselyä, joka koostuu sekä avoimista että suljetuista kysymyksistä. Näin pystytään keräämään sekä määrällistä että laadullista aineistoa. Suljettuihin kysymyksiin vastaaminen on huomattavasti nopeampaa, joten niiden avulla pystytään keräämään paljon tietoa ilman, että vastaaminen vie valtavasti aikaa. Avoimilla kysymyksillä täydennetään suljetuilla kysymyksillä saatua aineistoa. Tutkimuksessa haluttiin ymmärtää käsiteltävää ilmiötä, mikä on hankalaa, mikäli aineisto on kokonaan strukturoitua. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle vapautta tuoda omia näkemyksiään ja ammattitaitoaan esiin, sekä auttavat paljastamaan sellaisia puolia ilmiöstä, joita tutkimuksessa ei ehkä ole huomattu suoraan kysyäkään. Strukturoituja kysymyksiä varten tiedossa on oltava haluttu mittauksen taso, jonka perusteella valitaan vastausvaihtoehtojen asteikko. Nämä tekijät vaikuttavat keskeisesti siihen, millä tavoilla kerättyä aineistoa voidaan analysoida ja miten luotettava tutkimus on (Vehkalahti 2014, 27).

Kysymysten asettelu kyselylomakkeessa määrää tutkimuksessa käytettävän mittauksen tason. Näitä tasoja on kolme: luokittelu, järjestäminen ja mittaaminen. Valittu mittauksen taso määrittää sen, miten kyselylomakkeen osioon vastataan ja miten saatua aineistoa on mahdollista analysoida. Mitä korkeampi mittauksen taso, sitä enemmän mahdollisia analysointitapoja on. Näin ollen kannattaa valita tutkimukseen sopiva, mutta mahdollisimman tarkka mittaustapa. Luokittelu on kaikkein matalin mittauksen taso, sillä se on puhtaasti laadullinen. Luokittelutason muuttujilla voi olla arvot, mutta ne eivät ole suhteessa toistensa kanssa, eikä asteikolla ole selviä ääri-

päitä. Näin ollen luokitteluasteikon muuttujista ei voi laskea esim. keskiarvoja tai muita tilastollisia tunnuslukuja. Järjestysasteikon muuttujat voidaan sen sijaan asettaa jo mielekkääseen järjestykseen, jossa asteikolla on selkeät ääripäät. Järjestysasteikon muuttujille voidaan antaa sellaisia sisällöllisiä arvoja, joiden avulla saadaan kerättyä sekä laadullista, että suurpiirteistä määrällistä tietoa. Esimerkiksi kysymällä viikoittaisen liikunnan määrää asteikolla ei yhtään – hyvin paljon. Mittaaminen on mittauksen tasoista tarkin ja se sisältää varsinaisen numeerisen mittauksen. Mittaamisessa esiintyy kahdenlaista asteikkoa: väli- ja suhdeasteikot. Väliasteikossa muuttujien välit on määritelty, mutta asteikon nollakohtaa ei, jolloin suhteellista tarkastelua ei voi suorittaa. Suhdeasteikko sen sijaan sisältää nollakohdan ja mittayksikön, jolloin myös suhteellisia vertailuja voidaan tehdä. (Vehkalahti 2014, 27–34.)

Tässä tutkimuksessa keskitytään paljolti abstrakteihin, laadullisiin tekijöihin, joita on vaikea mitata määrällisesti. Näin ollen mittaaminen on liian korkea taso tälle tutkimukselle, sillä se vaatisi asteikon, jossa pykälillä on selkeät numeeriset arvot ja samanmittaiset suhteet viereisiin arvoihin. Järjestäminen puolestaan on mahdollista, sillä valitun asteikon mukaan vastausvaihtoehdot voidaan järjestää yksiulotteiseksi jatkumoksi, jolla on selvät ääripäät. Tähän soveltuu hyvin yleisesti asennemittauksissa käytetty Likertin asteikko, joka on ensisijaisesti järjestysasteikko. Sitä kuitenkin käytetään tilastollisissa analyysissä väliasteikon tavoin, jolloin pykälien välit nähdään samanmittaisina, mutta nollakohtaa ei ole määritelty. Tämä lisää analysointimahdollisuuksia, mutta vaatii asteikon pykälien tarkkaa pohtimista ja rajoitusten tiedostamista. (Vehkalahti, 2014, 34–35.)

Käytetyn asteikon on muodostettava selkeä jatkumo, jolla on kaksi ääripäätä. Näitä ääripäitä voivat olla esimerkiksi ”täysin samaa mieltä” ja ”täysin eri mieltä” tai ”aina” ja ”ei koskaan”. Vastausvaihtoehdot suositellaan yleisesti nimeämään selkeyden vuoksi. Nimeämisessä on kuitenkin oltava tarkkana, sillä vaihtoehtojen välisten erojen pitäisi kuulostaa yhtä pitkiltä vastaajan korvaan (SurveyMonkey n.d.). Hankaluuksia Likertin asteikon kanssa syntyy erityisesti keskivaiheille sijoitettavista vaihtoehdoista. Likertin asteikko on yleensä 5- tai 7-portainen, jolloin keskimäinen vaihtoehto jätetään neutraaliksi. Tällainen neutraali pykälä voi olla esimerkiksi ”ei samaa eikä eri mieltä”. Vehkalahti suosittelee käyttämään mieluummin tällaista neutraalia vaihtoehtoa kuin hyvin yleistä ”en osaa sanoa”-pykälää, sillä vastaajalla voi olla monta syytä valita tämä vaihtoehto, mutta niitä on mahdoton tietää lomakkeen perusteella ilman erillistä kysymystä. ”En osaa sanoa” ei myöskään istu mittausasteikon jatkumoon, jolloin aineistosta tehty analyysi jää epämää-

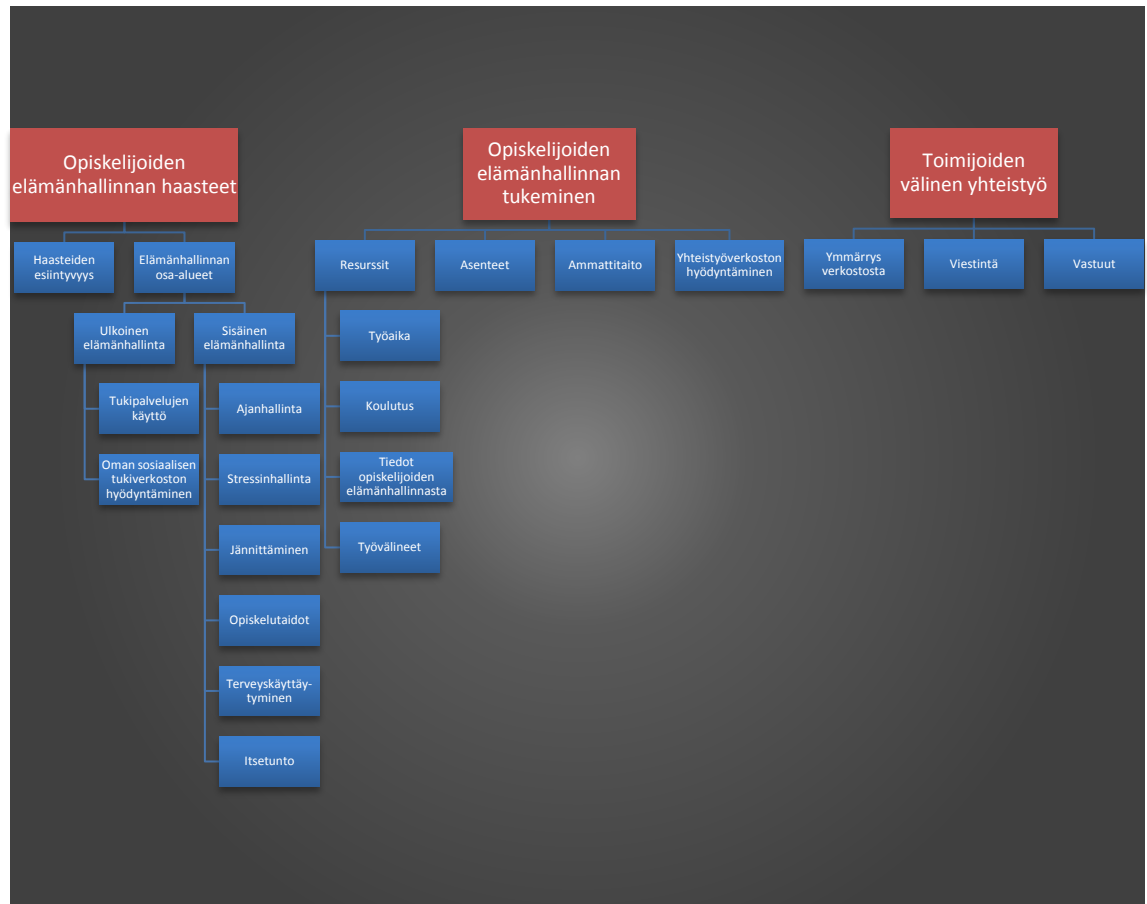
räiseksi. Neutraali vaihtoehto kannattaa kuitenkin olla, sillä ilman sitä vastaaja saattaa jättää vastaamatta tai tekee valintansa sattumalla, mikäli hän ei esimerkiksi ymmärrä kysymystä. Tämä vääristää tutkimuksen tuloksia. (Vehkalahti 2014, 36.) 5-portaista asteikkoa pidetään sopivana useimpiin tutkimuksiin. Sitä lyhyempi asteikko vähentää mittauksen tarkkuutta (Vehkalahti 2014, 37), kun taas liian pitkä lista vastausvaihtoehtoja voi johtaa siihen, että vastaajat valitsevat vaihtoehdon umpimähkään (SurveyMonkey n.d.).

Tässä tutkimuksessa päädyttiin käyttämään 5-portaista Likert-asteikkoa, sillä se on yksi luotettavimmista tavoista mitata mielipiteitä ja asenteita (SurveyMonkey n.d.). Tutkimuksen luonteen vuoksi asteikon ei tarvinnut olla viittä porrasta laajempi, vaan tarkkuuden katsottiin olevan riittävä tällä määrällä. Asteikoita aseteltiin kolme samantyylistä, jotta kysymykset ja vastausvaihtoehdot muodostivat loogisia kokonaisuuksia. Kaikkia asioita oli mahdotonta kysyä vain yhtä identtistä asteikkoa käyttämällä. Kaikkien kolmen asteikon rakenne ja asettelu noudattivat samaa kaavaa: ”Erittäin positiivinen – Melko positiivinen – Neutraali – Melko negatiivinen – Erittäin negatiivinen”. Näin vastausvaihtoehtojen välit pysyvät mahdollisimman yhtenäisinä asteikkojen kesken, mikä lisää luotettavuutta ja mahdollisuuksia analysointivaiheessa.

Seuraavaksi tarkastellaan kyselylomakkeen osioiden eli kysymysten ja väitteiden muodostamista. Kuten aiemminkin mainittiin, hyvässä kyselylomakkeessa kysytään sisällöllisesti päteviä kysymyksiä, eli sellaisia, jotka auttavat luomaan tutkimuskysymysten kannalta oleellista tietoa. Asenteita ja mielipiteitä tiedusteltaessa näkee usein käytettävän väitteitä, mutta niiden käyttämiseen liittyy myönteiseksi vastausvinoumaksi kutsuttu ongelma. Tämä tarkoittaa sitä, että useimmat vastaajat ovat väitteiden kanssa mieluummin samaa kuin eri mieltä, koska ihmiset ovat enimmäkseen mukavia ja kohteliaita (SurveyMonkey n.d.). Näin ollen on luotettavampaa kysyä, kuin esittää väitteitä.

Kyselylomake koostuu siis kysymyksistä eli osioista, jotka yhdessä muodostavat mittareita). Mittarit luovat kokonaisuuden siitä, mitä tutkimuksessa halutaan selvittää. Ilmiöiden mitattavuus ja käsitteiden operationalisointi, eli työstäminen ymmärrettävään ja mitattavaan muotoon, on koko tutkimuksen perusta. (Vehkalahti 2014, 17–18.) Koska tämän tutkimuksen kohteet ovat moniulotteisia ja abstrakteja, niiden mitattavuus on haastava tekijä. Tutkimuksen kiinnostuksenkohteista muodostui lopulta kolme mittaria: opiskelijoiden elämänhallinnan haasteet, opiskelijoiden elämänhallinnan tukeminen ja toimijoiden välinen yhteistyö. Nämä ovat tutkimuksen keskeiset ulot-

tuvuudet, joiden ympärille kyselylomaketta rakennetaan. Alla oleva mittausmalli auttaa hahmottamaan kyselylomakkeen sisällöllistä rakennetta. Vaaleammat laatikot kuvaavat mittareita, kun



Kaavio 7. Kyselyn mittausmalli, muokattu Lauri Tarkkosen ”tutkijan kotitehtävästä” (Vehkalahti 2014, 21)

taas tummemmat kuvaavat osioita. Osiot näkyvät vastaajalle valmiissa kyselylomakkeessa hiottuina kysymyksinä ja väitteinä.

Tämän mittausmallin ja tutkimuskysymysten perusteella muodostettiin lopulliset, kyselylomakkeella vastaajalle esitettävät kysymykset. Kysymykset ovat aina tutkimuskohtaisia, joten niiden tarkkaan sisältöön ei ole saatavilla valmista mallia. Tutkimuksen luotettavuutta, vastaamisen sujuvuutta ja selkeyttä voidaan kuitenkin parantaa muutamien yleispätevien ohjeiden avulla. Likitalo ja Rissanen ohjeistavat mm. jakamaan kysymykset ja väitteet jaetaan suurempiin, loogisiin osuuksiin eli muuttujaryhmiin Tämä lisää lomakkeen selkeyttä ja luo jaksotusta. Tällöin vastaaja ymmärtää paremmin, mihin kysymykset johtavat ja se tekee vastaamisesta mielekkäämpää.

Haastavat ja eniten aikaa vievät kysymykset kannattaa sijoittaa lomakkeen keskivaiheille, kun taas helpommat osiot sen alkuun ja loppuun. Kysymysten asettelussa on syytä välttää vaikeita yhdys- ja sivistyssanoja, ärsyttäviä ilmaisuja, johdattelua ja vieraita termejä. Kokonaisuudessaan lomake kannattaa pitää lyhyenä, helposti ymmärrettävänä ja helposti vastattavana. (Likitalo & Rissanen 1998, 26–27.) Mikäli pyydetään vastaajilta arviointeja tai perusteluja, kannattaa niitä kysyä täsmällisillä, avoimilla kysymyksillä (Hirsjärvi ym. 1997, 197). Jokaisen kysymyksen pitää kysyä pelkästään yhtä asiaa. Kysyttävä asia on myös rajattava tarkoin, jotta jokainen vastaaja ymmärtäisi kysyttävän asian mahdollisimman samalla tavalla ja tutkimus mittaisi juuri sitä mitä on tarkoituskin. (Vehkalahti 2014, 23–24.)

Olennainen osa kyselylomakkeen laatimista on lomakkeen testaus. Lomakkeen selkeys, ymmärrettävyys ja vastaajaystävällisyys ovat tekijöitä, jotka saattavat ratkaista, viitsiikö kohdehenkilö vastata siihen vai ei. Tutkijan on helppo sokeutua omalle työlleen ja mahdolliset ongelmakohdat jäävät huomaamatta ilman kunnollista testausta. Parhaita testaaajia ovat kohderyhmään kuuluvat henkilöt, sillä tällöin saadaan kaikkein todenmukaisin kuva siitä, ovatko kysymykset ymmärrettävästi laadittu, kysytäänkö jotain tutkimusongelman kannalta turhaa tai jääkö jotain tärkeää kysymättä. (Vehkalahti 2014, 48.) Lomakkeen testaamiselle on olemassa monia eri käytäntöjä. Saris ja Gallhofer suosittelevat testauksen suorittamista kontrolloidussa ympäristössä esittämällä testiryhmälle useisiin eri muotoihin asetettuja kysymyksiä, jolloin saadaan selville eri sanamuotojen vaikutus vastaamiseen. Yksi vaihtoehto on myös hyödyntää tarkoitukseen suunniteltuja tietokoneohjelmia tai asiantuntijapaneeleita. (Saris & Gallhofer 2014, 8.) Tähän tutkimukseen suunnitellun kyselylomakkeen testaamisessa käytettiin tutkimuksen kohderyhmään kuuluvia henkilöitä, joilla oli myös ammatillista osaamista tutkimusten suorittamisesta ja ohjaamisesta. Saatujen kommenttien pohjalta kyselylomake sai lopullisen muotonsa (liite 1), jonka jälkeen se siirrettiin verkkopalustalle.

Verkkopohjaisen lomakkeen suunnittelu ei juurikaan poikkea paperisesta versiosta. Siinä on huolehdittava kaikkien edellä mainittujen seikkojen lisäksi selkeiden fonttien, värien ja tekstityyliin valitsemisesta. Kysymysten on oltava lyhyitä ja yksinkertaisia, jotta jokainen vastaaja ymmärtäisi kysymyksen mahdollisimman samalla tavalla. (Kananen 2014, 163). Tässä tutkimuksessa käytettävä Webropol-verkkokyselytyökalu on paljon käytetty ja yksinkertainen ohjelma, jonka avulla selkeän lomakkeen tekeminen käy helposti. Webropol asettaa automaattisesti fontin ja muut rakenteelliset osat. Se antaa kuitenkin mahdollisuuden valita, haluaako tutkija koko kyselyn yhdelle

ja samalle vai sivulle, vai vaihtaako vastaaja sivua osioiden välillä. Itse valitsin, että sivu vaihtuu osion vaihtuessa, sillä koin, että se luo jaksotusta ja selkeyttää kyselyä. Webropol mahdollistaa myös numeraalisten arvojen antamisen vastausvaihtoehdoille. Nämä jäävät vastaajalta piiloon, jolloin ne eivät häiritse vastaamista, mutta vaikuttavat myöhemmin aineiston käsittelyyn ja analysointiin. Koska lomakepohjan asettelu on ohjelman antama, on olennaisempaa keskittyä siihen, miten kysymykset vastaavat tutkimusongelmaan, miten kysymykset muodostetaan sisällöllisesti ja kielellisesti ja mihin järjestykseen ne asetetaan lomakkeelle. Tämän vuoksi lomaketta testattiin ennen verkkoalustalle siirtämistä. Asetteluun ei voitu juurikaan vaikuttaa, mutta osioiden rakenteisiin voitiin ja näiden muokkaaminen oli helpompaa, kun kysely ei vielä ollut verkkoalustalla vaan omana tiedostonaan.

Kyselylomakkeen lisäksi tärkeä osa aineistonkeruuta on tutkittavien informointi, joka tässä tutkimuksessa tapahtui saatekirjeen avulla. Tutkittavia on tiedotettava tutkimuksen aiheesta ja tarkoituksesta sekä tutkimusaineiston käytöstä. Henkilötietoja kerätessä ja säilytettäessä on noudatettava henkilötietolain mukaista tiedotusta. (Kuula 2006, 99.) Tässä tutkimuksessa ei kerätty henkilötietoja, joten tutkittavien tiedottamisessa ei tarvinnut huolehtia lakipykälien noudattamisesta. Sillä, mitä tutkimuksesta kerrotaan tai jätetään kertomatta, on kuitenkin suuri merkitys kohdehenkilöiden vastaushalukkuuteen. Tutkittavat haluavat tietää, mihin ja miten heidän antamiaan vastauksia käytetään ja miten tulokset raportoidaan. Olennaista on ilmoittaa myös aineiston säilyttämisestä ja hyödyntämisestä jatkotutkimuksissa. Anonyymisoitua aineistoa saa lain mukaan säilyttää jatkotutkimuksia varten, vaikkei tästä olisi tutkittavia informoitu, mutta mahdollisimman todenmukainen tiedottaminen on tutkimuksen etiikan kannalta hyväksi. Yleensä tutkittaville informoidaan ainakin tutkijan nimi ja yhteystiedot, tutkimuksen tavoite, aineistonkeruun toteutustapa, kerätyn aineiston käyttötarkoitus, käyttäjät ja käyttöaika. (Kuula 2006, 100–102.)

Tämän tutkimuksen saatekirjettä (liite 2) laadittaessa hyödynnettiin edellä mainittua listaa, jonka lisäksi tiedotettiin myös tutkimuksen raportointi ja aikataulu. Nämä lisättiin mukaan, sillä kyseessä oli organisaation toimintaan liittyvä tutkimus, jolloin raportointitapa saattoi kiinnostaa vastaajia ja nostaa vastaamishalukkuutta. Tutkimuksen luonteen vuoksi saatekirjeessä painotettiin, myös tulosten analysoinnissa käytettävää yleistä näkökulmaa, jolla minimoidaan yksittäisten vastaajien tunnistaminen tuloksia raportoitaessa. Tämä nähtiin tärkeäksi vastaamishalukkuuteen vaikuttavaksi tekijäksi, sillä näin pystyttiin varmistamaan vastaajien suojeleminen mahdollisilta

negatiivisilta seurauksilta, joita heidän antamansa vastaukset saattaisivat aiheuttaa. Tunnistettavuuden estäminen on yksi tärkeä tutkimuseettinen normi (Kuula 2006, 201).

Kyselylomakkeen välittämisestä kohderyhmälle huolehti Kajaanin ammattikorkeakoulu. Tätä varten organisaatiolta oli haettava tutkimuslupa. Näin toimien varmistettiin luottamuksellisen viestinnän toteutuminen, joka on osa hyvää eettistä käytäntöä tutkimusta suoritettaessa. Usealle vastaajalle ilman ennakkosuostumusta lähetetty sähköpostiviesti luokitellaan roskapostiksi. Tämän vuoksi sähköpostiosoitteiden hankintaa tai viestin välittämistä varten on saatava organisaatiolta lupa tutkimuspyynnön lähettämiseksi sen jäsenille. (Kuula 2006, 175.) Tutkimuksen etiikkaa ja luotettavuutta käsitellään enemmän luvussa 7.6. Vastajille annettiin viikko aikaa vastata kyselyyn. Vastausprosentin kasvattamiseksi vastausaika olisi saanut olla pidempi, mutta tutkimuksen aikataulu ei joutanut tämän mahdollistamiseksi.

7.5 Aineiston käsittely

Aineistonkeruusta tutkimusaineiston tarkasteluun siirryttäessä kerätty aineisto on ensin käsiteltävä, joka on oma työvaiheensa tutkimusprosessissa. Verkkopohjaisen kyselylomakkeen ollessa aineistonkeruumenetelmänä, havaintomateriaalin luominen on melko suoraviivaista, sillä aineistoa ei tarvitse tallentaa käsin. Tällöin virheiden mahdollisuus tässä tutkimuksen vaiheessa pienee. (Vehkalahti 2014, 49.)

Vehkalahti suosittelee esikäsittelmään saadun aineiston yksinkertaisesti selailemalla sen läpi. Tällä saadaan alustava kuva aineistosta ja sen toteutumisesta suunnitelmien mukaan. (Vehkalahti 2014, 51.) Tässä vaiheessa aineisto voidaan tarkistaa myös mahdollisten virheellisyyksien ja tietojen puuttumisen suhteen. Jossain tapauksessa vastauksia voidaan jopa hylätä, mikäli niihin on esimerkiksi vastattu virheellisesti. Yksittäisten tietojen puuttumista voidaan tarvittaessa korvata käyttämällä täydennyksenä esimerkiksi keskiarvotietoa. (Hirsjärvi ym. 1997, 221–222.) Osa aineiston esikäsittelyä on myös aineiston järjestäminen. Tähän on monta tapaa, jonka valinta riippuu käytetystä aineistonkeruumenetelmästä. Kyselytutkimuksessa tavallisin keino on havaintomatriisin muodostaminen. Tällöin aineisto järjestetään niin, että vaakariville tulevat saadut vastaukset eli havainnot ja pystyriville muuttujat. (Vehkalahti 2014, 51–52.)

Tässä tutkimuksessa käytetty Webropol-ohjelma, kuten monet muutkin verkkokyselyjen tekoon tarkoitetut ohjelmat, mahdollistaa saadun aineiston siirtämisen suoraan haluttuun, aineiston tarkastelua ja jatkokäsittelyä helpottavaan ohjelmaan. Aineisto siirrettiin tätä ominaisuutta hyödyntämällä Microsoftin Excel-taulukko-ohjelmaan, jolla muuttujien jakaumat saadaan heti esiin. Tämä helpottaa aineiston tarkastelua. Aineistoa tarkistettaessa huomattiin kyselylomakkeeseen jäänyt virhe, jonka takia yksi lomakkeen kysymys oli huolimattomuuden tai ohjelman virheen vuoksi korvautunut toisella kysymyksellä. Sama kysymys oli esitetty jo kertaalleen lomakkeessa, joten tämä jouduttiin hylkäämään. Tämän virheen vuoksi lomakkeesta oli jäänyt myös puuttumaan yksi kysymys kokonaan: ”Miten hyvin osaat ohjata opiskelijaa hakemaan apua elämänhallinnan vaikeuksiin muilta KAMKin opintojen ohjauksen ja hyvinvointipalvelujen toimijoilta?” Tällä kysymyksellä pyrittiin mittaamaan toimijoiden ymmärrystä tuen verkostosta KAMKissa. Lomakkeessa tätä mitattiin myös kysymyksellä ”Kuinka hyvin tiedät, miten muut opintojen ohjauksen ja hyvinvointipalvelujen toimijat KAMKissa pyrkivät tukemaan opiskelijoiden elämänhallintaa?”. Näin ollen kysymyksen puuttuminen patteristosta ei ainakaan alustavan tarkastelun perusteella merkittävästi vaikuta saatuihin tuloksiin, mutta kaventaa jonkin verran sitä näkökulmaa, jolla ilmiötä tarkastellaan. Tärkeintä on saada selkeys asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Aineistossa havaittiin myös parissa kohdassa yksittäisiä puutoksia, jotka voitiin paikata keskiarvotietoja hyödyntämällä.

Esikäsitteilyn jälkeen aineistoa voidaan tiivistää erilaisten metodien avulla. Tässä tutkimuksessa kerättiin sekä laadullista että määrällistä aineistoa, jolloin tiivistämisessä täytyy käyttää sekä tilastollisia keinoja, että kvalitatiivisen havaintoaineiston analyysitapoja. Määrällistä aineistoa tiivistetään jakaumien, tunnuslukujen ja kuvioiden avulla. Tätä varten strukturoiduista kysymyksistä saatu aineisto muutettiin numeraaliseen muotoon. Tämä vaihe on mahdollistettu jo kyselylomaketta kasattaessa, jolloin vastausvaihtoehdoille annettiin vastaajalle näkymätön numeroarvo.

Mittaustasoltaan järjestysasteikollisesta aineistosta, joka tässä tutkimuksessa on kyseessä, voidaan muodostaa frekvenssijakauma ja prosenttijakauma, jotka kertovat kuinka usein mikäkin havainto matriisissa esiintyy. Frekvenssijakaumat voi esittää lisäksi kuviona, jolloin havaintojen jakauman voi nähdä yhdellä silmäyksellä, mikä nopeuttaa aineiston läpikäymistä. Aineistoa voidaan tiivistää edelleen tilastollisten tunnuslukujen avulla. Keskeisimpiä tunnuslukuja ovat havaintojen lukumäärä, minimi eli pienin arvo, maksimi eli suurin arvo, keskiarvo ja keskihajonta. Keskiarvo kuvaa muuttujan keskimääräistä arvoa, joka saadaan laskemalla kaikki muuttujan arvot yhteen ja

jakamalla tulos havaintojen määrällä. Tämä edellyttää sitä, että muuttujan arvot ovat numeerisessa muodossa. Keskiarvon antamaa tietoa täydennetään laskemalla keskihajonta, sillä keskiarvo ei ota huomioon sitä, miten paljon vaihtelua muuttujan arvoissa esiintyy. Suuri keskihajonta tarkoittaa suurta vaihtelua, kun taas pieni arvo tarkoittaa, että arvot ovat lähellä toisiaan. Muuttujan arvojen vaihtelua voi tarkastella vielä kattavammin vaihteluvälin avulla, joka saadaan määrittämällä muuttuja pienin ja suurin arvo. (Vehkalahti 2014, 52–55.)

Tässä tutkimuksessa aineisto on järjestysasteikollinen, mikä asettaa jonkin verran rajoituksia sille, millä tilastollisilla menetelmillä aineistoa voi tiivistää. Tämä kuitenkin otettiin huomioon jo kyselylomaketta suunniteltaessa. Tällöin todettiin, että Likertin asteikkoa hyödyntämällä aineistoa voidaan käsitellä väliasteikon tavoin, jolloin siitä voidaan laskea joitakin tilastollisia tunnuslukuja. (Vehkalahti 2014, 35.) Tämä kuitenkin vaatii asteikon huolellista suunnittelua, joka on kuvattu luvussa 7.4. Webropol-ohjelman kautta muodostettu automaattinen raportti sisältää valmiiksi frekvenssijakauman ja -taulukon, prosenttijakauman, havaintojen lukumäärän, keskiarvon ja mediaanin, joka kuvaa järjestykseen asetettujen muuttujan arvojen keskimmäistä arvoa (Vehkalahti 2014, 54). Hyödyntämällä Excel-ohjelman ominaisuuksia, aineistoa tiivistettiin vielä laskemalla keskihajonta, sillä sen katsottiin olevan tulosten analyysin kannalta huomioitava tekijä. Mielenkiintoinen tekijä on myös ammattitehtävän vaikutus vastauksiin, joten aineistosta luotiin vertailutaulukko, joka esittää vastausten jakautumisen opetuksessa ja opintojen ohjauksessa työskentelevien sekä hyvinvointipalvelujen toimijoiden välillä. Tästä vertailusta saadaan etenkin jatkokehityksen kannalta tärkeää tietoa. Aineiston tiivistämiseen tilastollisin keinoin on olemassa paljon muitakin mahdollisuuksia kuin edellä mainitut, mutta aineiston pienuuden ja tutkimuksen aikataulun vuoksi laajalle tiivistämiselle ei ollut aikaa eikä tarvetta.

Tutkimuksessa kerättiin myös kvalitatiivista aineistoa, jota ei ole mahdollista tiivistää tilastollisin keinoin. Järkevää on kuitenkin luokitella ja järjestää aineisto, jotta sen tulkinta helpottuu. Kyselylomakkeella kerätyn havaintoaineiston analyysitapoja on mm. kvantifioiminen eli usein toistuvien ilmiöiden muuttaminen määriksi, teemoittelu eli toistuvien teemojen esiin nostaminen ja tyypittely eli aineiston ryhmittely tiettyjen ominaisuuksien mukaan. (Likitalo & Rissanen 1998, 69.) Pääperiaate on valita sellainen analyysitapa, joka parhaiten auttaa vastaamaan tutkimuskysymyksiin (Hirsjärvi ym. 1997, 224). Tämän tutkimuksen laadullinen havaintoaineisto teemoiteltiin ensin sen perusteella, mihin tutkimuksen kolmesta pääteemasta, opiskelijoiden elämänhallinnan haas-

teista, tukitoimista vai toimijoiden yhteistyöstä havainto vastaa. Tämän jälkeen sisällöstä poistettiin turhat seikat, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin tai tarjonneet aiheeseen liittyviä uusia näkökulmia. Teemoittelusta sisällöstä etsittiin toistuvia tekijöitä sekä sellaisia poikkeamia, jotka auttoivat ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä laajemmin. Lopuksi sekä tilastollisesti, että laadullisin metodein analysoidut aineistot yhdistettiin tutkimusongelmien selvittämiseksi.

7.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi kuuluu olennaisena osana tutkimusprosessiin. Sen avulla voidaan päätellä tutkimuksen tulosten merkittävyys ja oikeellisuus, joka vaikuttaa siihen, miten tuloksia voi yleistää. Luotettavuus jaetaan kahteen osaan, validiteettiin ja reliabiliteettiin, jotka ovat riippuvaisia toisistaan. Toisen ollessa alhainen, myös toinen on alhainen. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä eli kykyä mitata sitä mitä sillä on tarkoituskin mitata. (Likitalo & Rissanen 1998, 71–72.) Reliabiliteetti taas kuvaa tutkimuksen toistettavuutta eli esimerkiksi, että tutkimuksella saataisiin samanlaisia tuloksia, vaikka tutkimuksen suorittaisi joku toinen henkilö. Validiteetin vaikuttavat käytetyt mittarit ja menetelmät, jotka eivät aina päädy mittaamaan sitä mitä tutkija on ajatellut niiden mittaavan. Esimerkiksi kyselylomakkeeseen vastaavat henkilöt voivat ymmärtää kysymykset eri tavalla kuin ne on tarkoitettu. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa reliaabelius ja validius ovat hankalammin arvioitavissa, sillä tutkimukset ovat yleensä tiettyyn tilanteeseen tai ilmiöön sidottuja, jolloin niiden toistaminen voi olla mahdotonta. Kaiken tutkimuksen luotettavuutta pitäisi kuitenkin arvioida jollain tavoin. Laadullisen tutkimuksen kohdalla yksi hyvä keino on tutkimusprosessin osien tarkka kuvaaminen ja tutkijan tekemien ratkaisujen perustelu. (Hirsjärvi ym. 1997, 231–232.)

Tämän tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi kaikki tutkimuksen vaiheet on kirjoitettu huolellisesti auki tähän opinnäytetyöhön. Luotettavuus on otettu huomioon jokaisessa vaiheessa. Otoksen muodostamisessa ja tutkimusongelmien määrittämisessä kaikki tehdyt ratkaisut pohjattiin tiukasti teoreettiseen tietoon. Aineiston validius puolestaan pyrittiin turvaamaan kyselylomakkeen huolellisella suunnittelulla ja testaamisella. Tutkimuksessa käytetyt käsitteet selitettiin vastaajille, jotta jokainen ymmärtäisi kysytyt kysymykset mahdollisimman samalla tavalla. Varoimista huolimatta kyselylomakkeeseen eksyi virhe, joka johti yhden kysymyksen ja sillä kerätyn aineiston hylkäämiseen. Tutkimuskysymyksiin pystyttiin kuitenkin vastaamaan tästä huolimatta,

mutta saatu tieto oli hieman suunniteltua kapeampaa. Tätä käsiteltiin työssä aikaisemmin aineiston esikäsittelyn kuvaamisen yhteydessä. Aineiston käsittelyssä luotettavuutta pystyttiin parantamaan aineiston automaattisella tallentamisella, jolloin virheiden vaara tässä vaiheessa väheni. Reliaabelius puolestaan on tässä tutkimuksessa haastava laadullisen näkökulman vuoksi. Tutkimus on suunniteltu ja toteutettu tietyssä ympäristössä ja otos on hyvin tarkoin kriteerein rajattu, jolloin toistettavuus voi olla hankalaa.

Tutkimuksen etiikka on luotettavuuden ohella toinen tutkimuksesta arvioitava tekijä. Se tarkoittaa tutkimuksen aikana tehtyjä moraalisia valintoja ja päätöksiä, jotka ovat erityisen tärkeitä tutkittaessa ihmisiä, heitä koskevia tietoja tai kerätessä tutkimuksen aineisto suoraan ihmisiltä. Eettisiä päätöksiä voi joutua tekemään tutkimuskohdetta ja -menetelmiä valittaessa, aineistoa hankittaessa, luotettavuutta pohdittaessa tai tutkittavien kohtelua ja tulosten vaikutuksia mietittäessä. Tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä voi parantaa noudattamalla tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita hyvistä tieteellisistä menettelytavoista. Näihin kuuluu mm. yleisen huolellisuuden ja rehellisyyden noudattaminen tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa, muiden ihmisten työn asianmukainen esittäminen ja arvonanto, tutkimuksen vaiheiden yksityiskohtainen raportointi ja tutkimukseen osallistuvien tiedottaminen. (Kuula 2006, 11, 34.)

Kyselytutkimusta tehtäessä huomioitavia eettisiä kysymyksiä nousee esille tutkittavia informoitaessa, aineistoa käsiteltäessä ja tuloksia raportoitaessa. Tutkittavien kohtelua määrittäviin normeihin kuuluu ihmisten itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, joka taataan antamalla tutkittaville mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tämän mahdollistamiseksi tutkittaville on annettava riittävästi tietoa tutkimuksesta. Tarvittaviin tietoihin kuuluvat perustiedot tutkimuksesta ja sen tekijöistä, kerättävien tietojen käyttötarkoitus ja tutkimukseen osallistumisen vaatimukset. Tutkittavien kohtelua määrittäviin normeihin kuuluu myös vahingon välttäminen, joka sisältää niin fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen kuin taloudellisen vahingon. Myös se, miten tutkimustuloksia raportoidaan voi vaikuttaa negatiivisesti tutkittavien elämään. Hyvään käytäntöön kuuluu, että yksittäisiä tutkittavia ei pystytä tunnistamaan tutkimusjulkaisusta, mutta huomioon on otettava myös raportin kirjoitustyyli tutkimuksia julkaistaessa. Varomaton tyyli voi päätyä leimaamaan koko tutkittavien edustaman ryhmän. Yksityisyyden kunnioittaminen on viimeinen tutkittavien kohteluun liittyvä normi. Tutkittavien tulee voida itse päättää, mitä tietoja he

antavat tutkimuksen käyttöön. Mikäli henkilötietoja kerätään, niiden on oltava tutkimuksen suorittamisen kannalta tarpeellisia. Näiden tietojen käytöstä on tiedotettava tutkittavia ja ilmoitettava käyttötarkoituksista ja käsittelykäytännöstä on pidettävä kiinni. (Kuula 2006, 40, 60–64.)

Tässä tutkimuksessa pyrittiin huolehtimaan tutkimuksen eettisyydestä noudattamalla edellä mainittuja käytäntöjä. Työssä hyödynnettiin paljon muiden ihmisten tuottamia tietoja ja töitä, jotka erotettiin muusta työstä viittaus- ja lähdemerkinnöillä. Tutkimukseen osallistuvat saivat itse päättää osallistumisestaan tutkimukseen ja antoivat suostumuksensa tutkimukselle avaamalla tutkimuslinkin. Saatekirjeessä heille annettiin tarvittavat tutkimuksen perustiedot sekä aineiston käyttöön ja tulosten raportointiin liittyvät tiedot. Tutkimuksen luonteen vuoksi tulosten raportoinnissa oli kiinnitettävä huomiota tunnistettavuuden estämiseen sekä mahdollisen sosiaalisen vahingon välttämiseen. Organisaation kehittämiseen liittyvät tutkimukset voivat nostaa esiin herkkiä asioita, jotka aiheuttavat ristiriitoja organisaation sisällä. Tällöin vastaajien anonymiteetin turvaaminen on tärkeää. Myös tuloksia raportoitaessa on oltava tarkka ratkaisulähtöisestä kirjoitustyylistä, sillä tarkoituksena on kehittää eikä syytellä.

8 Tulokset

Seuraavaksi tarkastellaan, millaisia tuloksia tässä tutkimuksessa saatiin ja miten ne vastaavat alussa asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tämä on ollut tutkimuksen päämäärä alusta asti. Tutkimus oli tarkoitus lähettää noin 85 henkilölle määritellyn kohderyhmän mukaisesti, mutta tutkimuksen loppuvaiheessa selvisi, että kyselyn välittäminen kohderyhmälle ei sujunut suunnitellusti. KAMKin edustajan oli tarkoitus välittää kysely tutkimuslupahakemuksessa ja tutkimussuunnitelmassa ilmoitetun kohderyhmän mukaisesti, mutta sen sijaan välityksessä oli käytetty valmiiden työryhmien sähköpostilistoja. Sähköpostilistoilla oli muitakin henkilöitä, kuin pelkästään kohderyhmään kuuluvia. Kyseisillä listoilla oli esimerkiksi opiskelijakunta KAMOn ja Kajaanin kaupungin nuorisotoimen edustajia. Tiedustelun avulla saatiin selville, että KAMOn edustajat eivät olleet vastanneet kyselyyn, mutta muista kohderyhmään kuulumattomista toimijoista ei ole varmuutta. Kyselystä saadun aineiston tarkastelu ei kuitenkaan nostanut esiin sellaisia vastauksia, jotka olisivat selvästi olleet KAMKin ulkopuolisten toimijoiden tekemiä, joten tutkimuksen saatekirje on toivottavasti saanut kohderyhmään kuulumattomat olemaan vastaamatta kyselyyn. Työryhmien listoilla on onneksi vain harvoja kohderyhmään kuulumattomia, joten heidän vaikutuksensa ei ole suuri, vaikka jotkin heistä olisivatkin vastanneet kyselyyn. Tämä luotettavuusvirhe on kuitenkin huomioitava tuloksia hyödynnettäessä.

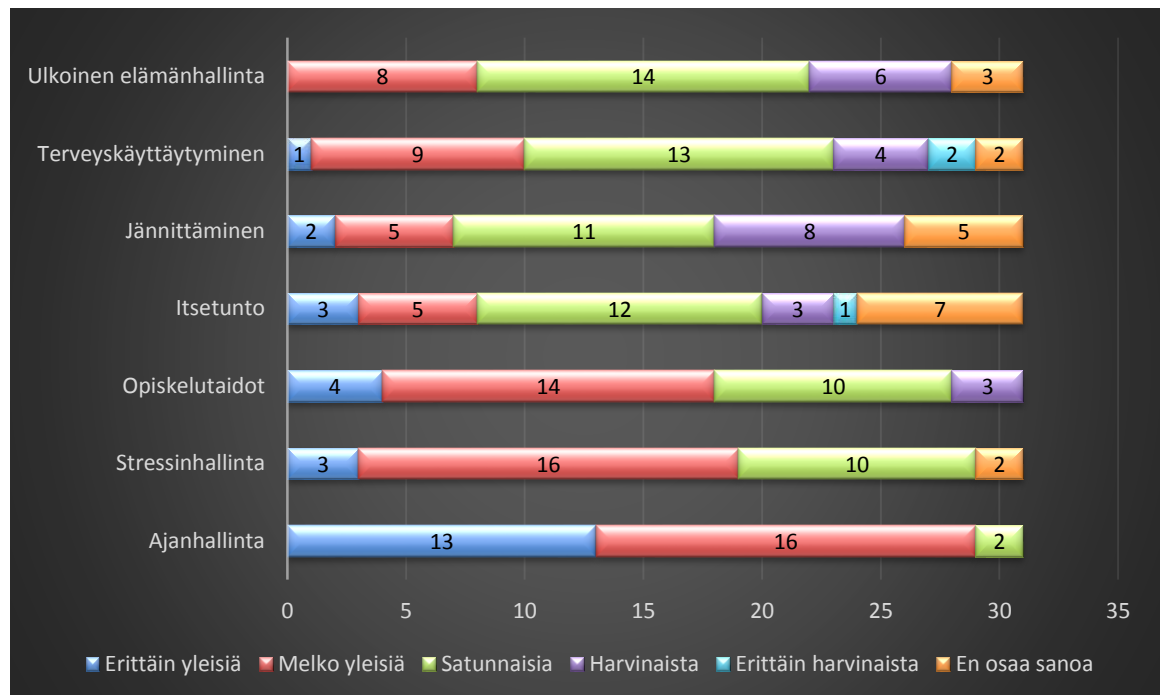
Kyselyyn vastasi kokonaisuudessaan 31 henkilöä. Vastausprosentti oli 36 %, mikä on Vehkalahden mukaan kyselytutkimukselle kohtuullinen (2014, 44). Vastausprosentti kertoo tutkimuksen luotettavuudesta ja se on tärkeää ottaa huomioon tuloksia analysoitaessa ja yleistettäessä. Vastausprosentti kertoo kuinka suuri osa otokseen valituista vastasi kyselyyn. Alhainen vastausprosentti tarkoittaa alhaista edustavuutta, joka vaikuttaa tulosten hyödynnettävyyteen. Kun kyseessä on otos, kadon analyysilla voidaan arvioida saadun aineiston edustavuutta vertaamalla otoksen taustatietoja perusjoukon vastaaviin tietoihin. (Vehkalahti 2014, 44.) Tässä tutkimuksessa ainut taustatieto, joka kerättiin, oli vastaajan työtehtävä organisaatiossa. Vastauksista 84 % eli 26 kpl tuli opetuksessa ja opintojen ohjauksessa työskenteleviltä henkilöiltä ja vastaavasti 16 % eli 5 kpl hyvinvointipalvelujen toimijoilta. Suurta eroa selittää se, että kaikista niistä, joille kysely lopulta lähetettiin, vain 8 % työskentelee hyvinvointipalveluissa. Näin ollen hyvinvointipalvelujen toimijat vastasivat oikeastaan suhteessa aktiivisemmin, kuin opetuksen ja opintojen ohjauksen tehtävissä

toimivat henkilöt. Tämä kuitenkin johti siihen, että lopullinen aineisto ei täysin edusta tutkimuksen perusjoukkoa. Tulokset on mielekästä jakaa kolmeen teemaan: opiskelijoiden elämänhallinnan haasteisiin, tämänhetkisiin tukitoimiin ja tuen kehittämiseen sekä toimijoiden yhteistyöhön. Viimeiseen teemaan lukeutuu myös muiden toimijoiden kokemus opiskelijakunta KAMOn roolista.

8.1 Opiskelijoiden elämänhallinnan haasteet

Ensimmäisen teeman kohdalla haluttiin selvittää, millaiset elämänhallinnan haasteet ovat toimijoiden kohtaamien opiskelijoiden keskuudessa tavallisimpia ja millaisia kokemuksia toimijoilla oli näiden osa-alueiden merkityksestä opiskelijoiden opiskelukyvyille ja opintojen etenemiselle. Käsiteltäväksi oli valmiiksi valittu sellaiset elämänhallinnan osa-alueet, joiden haasteisiin opiskelijat kansallisella tasolla toivoivat eniten tukea korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan (Kunttu ym. 2017, 47). Kyselylomakkeeseen ne oli asetettu osakysymyksiksi siten, että se tekijä, johon opiskelijat kansallisesti toivoivat eniten tukea, oli ensimmäisenä ja vähiten viimeisenä. Tämän tutkimuksen avulla saatiin selville toimijoiden näkemysten mukailevan melko pitkälti kansallisia tilastoja, mutta joitakin ristiriitajakin löytyi. Tuloksia on havainnollistettu kaaviossa 8.

Yli 90 % vastaajista koki ajanhallinnan haasteet joko erittäin yleisiksi tai melko yleisiksi. Tämä oli vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa sellainen osa-alue, johon opiskelijat toivoivat kaikkein eniten tukea ja apua (Kunttu ym. 2017, 47). Tämä tulos ei siis yllätä. Myös stressinhallinnan ja opiskelutaitojen puutteita esiintyi toimijoiden mukaan opiskelijoiden keskuudessa melko yleisesti. Muiden elämänhallinnan osa-alueiden kohdalla toimijat eivät olleet enää yhtä yksimielisiä, vaan hajontaa esiintyi enemmän. Harvinaisimmaksi koettiin jännittämiseen liittyvät haasteet, vaikka nekin olivat melko yleisiä vielä viiden vastaajan mielestä ja erittäin yleisiä kahden mielestä.



Kaavio 8. Toimijoiden kohtaamien opiskelijoiden keskuudessa esiintyvien elämännhallinnan eri osa-alueiden haasteiden yleisyys.

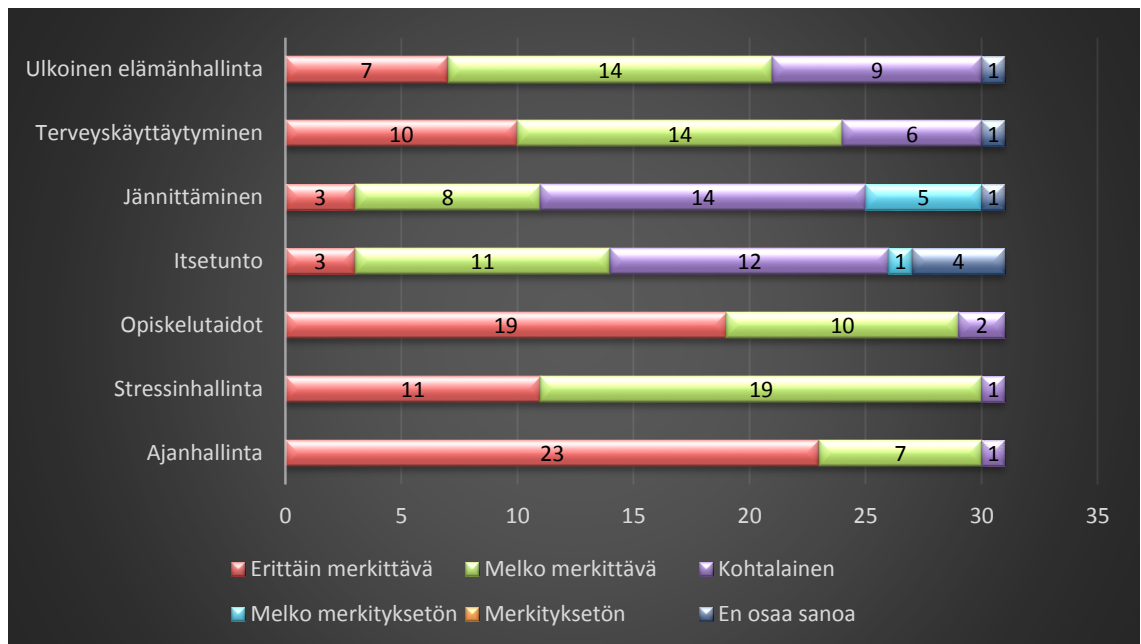
Itsetunnon haasteista tiedusteltaessa tulokset jakoutuivat kaikkein eniten. Tämä kohta keräsi myös eniten ”En osaa sanoa” -vaihtoehtoja. Myös työkentällä vaikutti olevan hieman vaikutusta siihen, millaisia vastauksia itsetunnon ja jännittämisen haasteisiin liittyen annettiin. Hyvinvointipalvelujen toimijat kokivat suhteessa jännittämisen ja itsetunnon haasteet yleisemmiksi, mutta pienen otoksen vuoksi koko otosta koskevia yleistyksiä ei voi tehdä. Runsaat ”En osaa sanoa” -vastaukset kuitenkin siitä, että kysymystä ei joko ole ymmärretty tai itsetunto ja jännittäminen elämännhallinnan osa-alueina ovat jonkin verran muita tekijöitä epäselvempiä toimijoille.

Strukturoidun aineistonkeruun lisäksi tutkimuksessa kysyttiin avoimella kysymyksellä toimijoiden kokemuksia mahdollisista muista elämännhallinnan osa-alueista, joilla opiskelijoilla esiintyy haasteita. Yksittäisistä vastauksista nousi esiin sellaisia vaikeuksia, jotka voivat liittyä itsetunnon ongelmiin, kuten esimerkiksi ”vaikeus hypätä pois mukavuusalueelta ja haastaa itseään”. Voi olla, että toimijat eivät ole osanneet liittää tällaisia haasteita itsetuntoon. Yksittäistapauksissa esiin nousivat myös päihteidenkäytön ongelmat. Myös mielenterveyshäiriöt, erityisesti masennus oli mainittu useampaan kertaan, mutta nämä eivät varsinaisesti ole osa elämännhallintaa vaan lukeu-

tuvat jo sairauksiksi. Mielenterveyshäiriöt voivat kuitenkin ja usein ovatkin seurausta pitkäaikaisista elämänhallinnan haasteista, joten niiden esiintyminen yleisesti opiskelijoiden keskuudessa on huomionarvoinen asia.

Keskeisiksi teemoiksi muiden elämänhallinnan haasteiden joukosta nousivat muutosjoustavuuteen, talouden hallintaan ja sosiaalisiin taitoihin liittyvät haasteet. Useat toimijat kokivat, että opiskelijoilla esiintyy haasteita sopeutua erilaisiin elämäntilanteisiin sekä yllättäviin muutoksiin. Muutosjoustavuus on elämänhallinnan osa-alue, jonka merkitys on korostunut yhteiskunnan muutoksen myötä, kuten luvussa 5.2 todettiin. Opiskelijoita ei voida suojella muutoksilta, kuten parisuhteen päättymiseltä, läheisen sairastumiselta tai työn menettämiseltä, mutta esimerkiksi elämänhallinnan tunnetta ja sosiaalista tukiverkkoa vahvistamalla voidaan pyrkiä antamaan opiskelijoille paremmat edellytykset selvitä muutoksista. Talouden hallinta ja sosiaaliset taidot ovat myös keskeisiä elämänhallintataitoja, jotka vaikuttavat monella tapaa opiskelijan elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Toimijat kertoivat sosiaalisten valmiuksien puuttumisen mm. vaikeuttavan ryhmätyöskentelyä ja uusien sosiaalisten kontaktien luomista. Nämä ovat hyvinvoinnin lisäksi myös työelämän kannalta merkittäviä haasteita.

Toimijoita pyydettiin tutkimuksessa myös arvioimaan eri elämänhallinnan osa-alueiden haasteiden merkitystä opiskelijoiden opiskelukyvylle ja opintojen etenemiselle. Lähes kolme neljäsosaa vastaajista koki ajanhallinnan haasteiden olevan erittäin merkittävä tekijä sekä opiskelukyvyn, että opintojen etenemisen kannalta. Myös opiskelutaitojen ja stressinhallinnan haasteiden merkitys koettiin suureksi. Opiskelutaitojen merkitys korostui erityisesti opiskelukyvyn kohdalla (kaavio 9). 23 vastaajaa eli yli 60 % vastaajista piti opiskelutaidoissa esiintyviä haasteita erittäin merkittävänä tekijänä opiskelukyvylle.



Kaavio 9. Toimijoiden kokemus eri elämännhallinnan osa-alueiden haasteiden vaikutusten merkityksellisyydestä opiskelijan opiskelukyvyille

Sen sijaan itsetuntoon, jännittämiseen, terveystyttäytymiseen ja ulkoiseen elämännhallintaan liittyvät näkemykset olivat jälleen vaihtelevampia, kuten yllä olevasta taulukosta näkyy. Vähiten merkityksellisenä pidettiin itsetuntoon ja jännittämiseen liittyviä haasteita. Vastaukset olivat hyvin samantyyliisiä myös opintojen etenemistä käsiteltäessä, joskin itsetunnolla, jännittämällä, terveystyttäytymällä ja ulkoisella elämännhallinnalla nähtiin olevan tähän vielä pienempi merkitys kuin opiskelukykyyn. Osa opetuksessa ja opintojen ohjauksessa toimivista henkilöistä koki itsetuntoon, jännittämiseen, terveystyttäytymisen ja ulkoiseen elämännhallintaan liittyvät haasteet jopa kokonaan merkityksettömiksi opintojen etenemisen kannalta. Nämä olivat vain yksittäisiä henkilöitä, mutta tulos kertoo silti hyvin moninaisista käsityksistä, joita toimijoilla elämännhallinnan osista on.

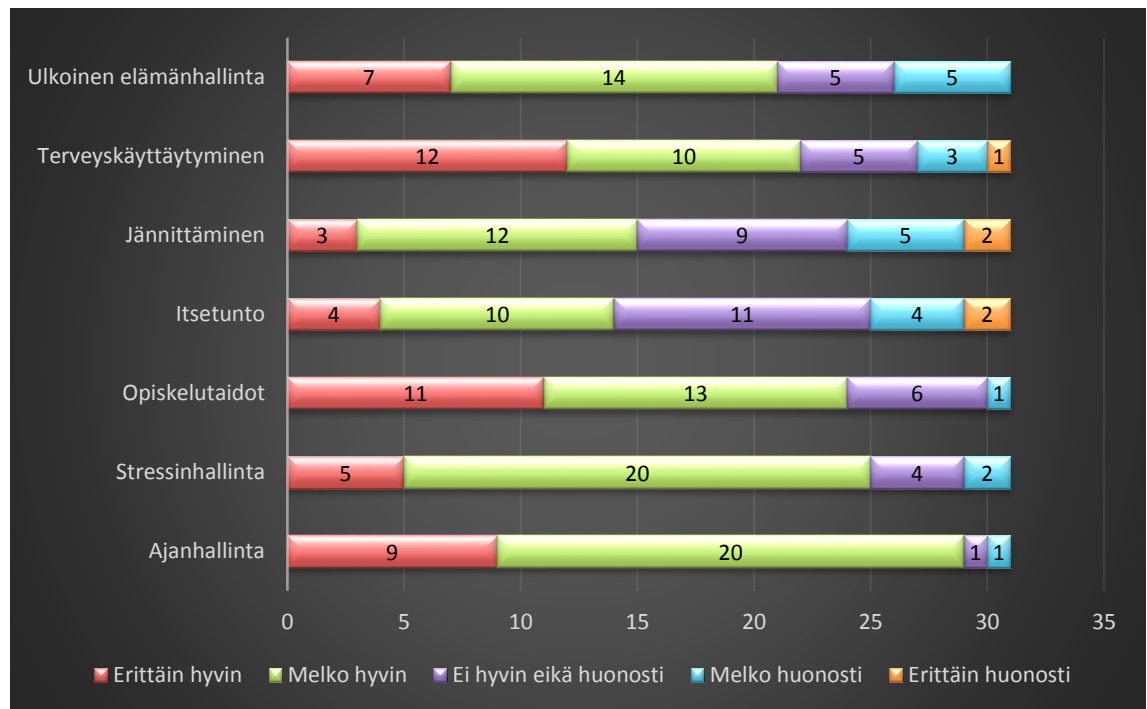
Kuten tämän luvun alussa todettiin, kansallisten tutkimusten perusteella opiskelijat kaipaavat kaikkein eniten tukea ja apua ajanhallinnan, stressinhallinnan ja opiskelutaitojen ongelmiin. Nämä samat kolme nousivat tässäkin tutkimuksessa selkeään kärkeen. Tutkimukseen osallistuneet toimijat kohtasivat näitä haasteita opiskelijoilla paljon ja niiden merkitys opiskelukyvyille ja opintojen etenemiselle nähtiin suurena. Ristiriitoja löytyi kuitenkin etenkin itsetunnon ja jännittämisen haasteisiin liittyen. Tutkimusten mukaan opiskelijat toivovat usein apua myös näiden osa-alueiden kanssa, jopa enemmän kuin terveystyttäytymisen kanssa (Kunttu ym. 2017, 47),

mutta KAMKin toimijat eivät olleet juurikaan kohdanneet näihin liittyviä ongelmia. Suurta vaihtelua näkemyksissä kaikkien vastaajien kesken oli myös terveyskäyttämisen ja ulkoisen elämänhallinnan merkityksellisyyden suhteen. Tulosten perusteella näytti sille, että opintojen ohjauksen toimijoiden käsitykset elämänhallinnan osa-alueista eroavat jonkin verran hyvinvointipalvelujen toimijoiden vastaavista näkemyksistä, mutta otos oli liian pieni, jotta päteviä yleistyksiä voitaisiin tehdä. Näistä havainnoista päästään seuraavaksi käsittelemään tutkimuksen seuraavaa teemaa eli tämänhetkisiä tukitoimia ja niiden kehittämistä.

8.2 Opiskelijoiden elämänhallinnan tukeminen ja tuen kehittäminen

Elämänhallinnan tukemisesta opiskelukyvyn edistäjänä ei ole puhuttu kuin vasta muutamia viime vuosia, minkä vuoksi oli olennaista selvittää toimijoiden kokemuksia osaamisestaan aiheeseen liittyen. Tämän pohjalta voidaan lähteä miettimään, mihin suuntaan opiskelijoille tarjottavaa tukea voisi kehittää ja millaista roolia opiskelijakunta KAMO voisi aiheeseen liittyen ottaa.

Seuraavalla sivulla olevassa kaaviossa (kaavio 10) havainnollistetaan sitä, miten toimijat kokivat tuntevansa eri elämänhallinnan osa-alueet ja niiden merkityksen opiskelukyvylle. Tulokset toistivat samaa teemaa kuin edellisissä osioissa:



Kaavio 10. Toimijoiden kokemus omasta osaamisesta liittyen eri opiskelijoiden elämänhallinnan osa-alueiden sisällön määrittelyyn ja merkitykseen opiskelukyvyllä.

Ajanhallinta, stressinhallinta ja opiskelutaidot koettiin paljolti selkeiksi, kun taas muiden osalta esiintyi suurta vaihtelua vastauksissa. Hyvinvointipalvelujen toimijat kokivat kuitenkin osaamisensa kaikkiin osa-alueisiin liittyen hieman paremmaksi kuin opetuksessa ja opintojen ohjauksessa toimivat henkilöt keskimäärin. Jälleen on kuitenkin otettava huomioon otoksen pienuus. Itsetunto ja jännittäminen erottuivat tässäkin osiossa muista. Niiden osalta toimijoiden osaaminen oli keskimäärin heikointa, mikä voi selittää suuria vaihteluja edellisten osioiden vastauksissa. Keskimääräisesti toimijoiden koettu osaaminen oli kuitenkin tutkimuksen perusteella melko hyvä ja elämänhallinnan osa-alueet ja niiden merkitys opiskelukyvyllä oli tuttua. On kuitenkin huomioitava, että joukosta löytyi toimijoita, jotka kokivat tietämyksensä osa-alueista huonoksi tai jopa erittäin huonoksi, joten osaamisen taso ei selvästi ole tasalaatuinen.

Samoja tuloksia saatiin kysyttäessä miten hyvin toimijat kokevat osaavansa tukea opiskelijaa eri elämänhallinnan osa-alueisiin liittyvien haasteiden kanssa. Keskiarvo oli jokaisen osa-alueen kohdalla hieman matalampi kuin edellisessä kysymyksessä, mutta silti yhä yli puolet koki osaamisensa melko hyväksi tai erittäin hyväksi. Keskiarvoa voi laskea se, että opetuksessa ja opintojen ohjauksessa

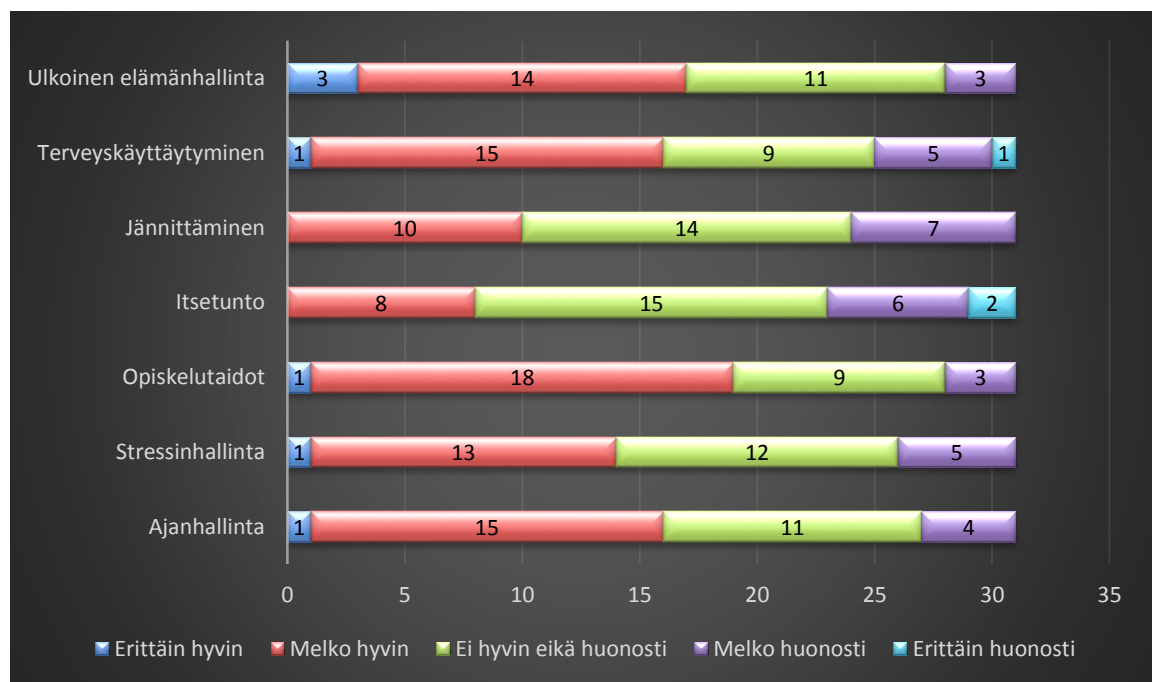
nessa toimivat eivät välttämättä ole niin perehtyneitä ohjaamaan esimerkiksi terveystietämiseen liittyvissä haasteissa, sillä organisaatiosta löytyy muita toimijoita, joille opiskelijan voi tällaisessa tilanteessa ohjata. Tämä kuuluu organisaation toimintaan, jolloin olennaisempaa osaamista on haasteiden tunnistaminen ja riittävä tiedollinen perusta, joka auttaa ymmärtämään eri elämänhallinnan osien merkitystä kokonaiskuvassa.

Näitä toimia, joilla toimijat osallistuvat opiskelijoiden elämänhallinnan tukemiseen, kartoitettiin lisää avoimella kysymyksellä, jossa toimijoita pyydettiin kertomaan niistä toimista, joilla he itse tällä hetkellä tukevat opiskelijoiden elämänhallintaa. Opintojen ohjauksen toimijoiden vastauksissa korostui opiskelijoiden kanssa keskustelu, kuuntelu, läsnäolo ja eteenpäin ohjaaminen. Opiskelijoita ohjattiin muille toimijoille niin KAMKin sisällä kuin sen ulkopuolella silloin, kun oma osaaminen ei enää riittänyt opiskelijan auttamiseksi. Opintojen ohjaajien puolella tärkeäksi nähtiin saatavilla oleminen ja opiskelijoiden aktiivinen seuraaminen, jolloin mahdolliset ongelmat pystyttiin havaitsemaan. Opiskelijoiden tilanteista pyrittiin olemaan perillä kysymällä kuulumisia ja ottamalla suoraan yhteyttä huolta aiheuttaviin opiskelijoihin.

Opintojen ohjauksen toimijat painottivat myös yksilöllistä ohjausta. Toisille tämä tarkoitti vastuualueeseen kuuluvia lukukausittaisia kehityskeskusteluja, toiset taas tarjosivat yksilöllistä ohjausta jatkuvasti ja kertoivat käyttävänsä opiskelijoiden ohjaamiseen aikaa yli annettujen resurssien ja jopa vapaa-ajalla vastaavansa opiskelijoiden viesteihin. Ohjausta annettiin myös kokonaisille ryhmille kerralla tuutor-tuntien muodossa. Elämänhallintaan liittyen vastauksissa painottui ajankäytön ohjaaminen ja tarvittaessa yksilöllisten aikataulujen suunnittelu yhdessä opiskelijan kanssa. Opiskelijoiden erilaiset elämäntilanteet pyrittiin monen toimijan kohdalla huomioimaan. Yksittäisissä vastauksissa mainittiin opiskelutaitojen tai elämänhallintataitojen ohjaus ja opettaminen opiskelijoille osana osaajaksi kehittymistä, mutta suurimmassa osassa vastauksia elämänhallintaa ohjattiin ongelmalähtöisesti eikä ennaltaehkäisevänä toimena.

Hyvinvointipalvelujen toimijat kokivat opiskelijoiden olevan heihin yhteyksissä yleensä jonkin tietyn ongelman vuoksi, jota pyritään selvittämään opiskelijan kanssa yhdessä. Tämän lisäksi toimijat pyrkivät käsittelemään laajemminkin opiskelijan elämäntilannetta muiden vaikeuksien tai ongelman laajuuden kartoittamiseksi. Tärkeäksi toimeksi hyvinvointipalvelujen toimijoiden vastauksista nousi myös palvelujen saavutettavuus ja sen viestiminen opiskelijoille, että avun hakeminen on normaalia, eikä sitä pitäisi hävetä.

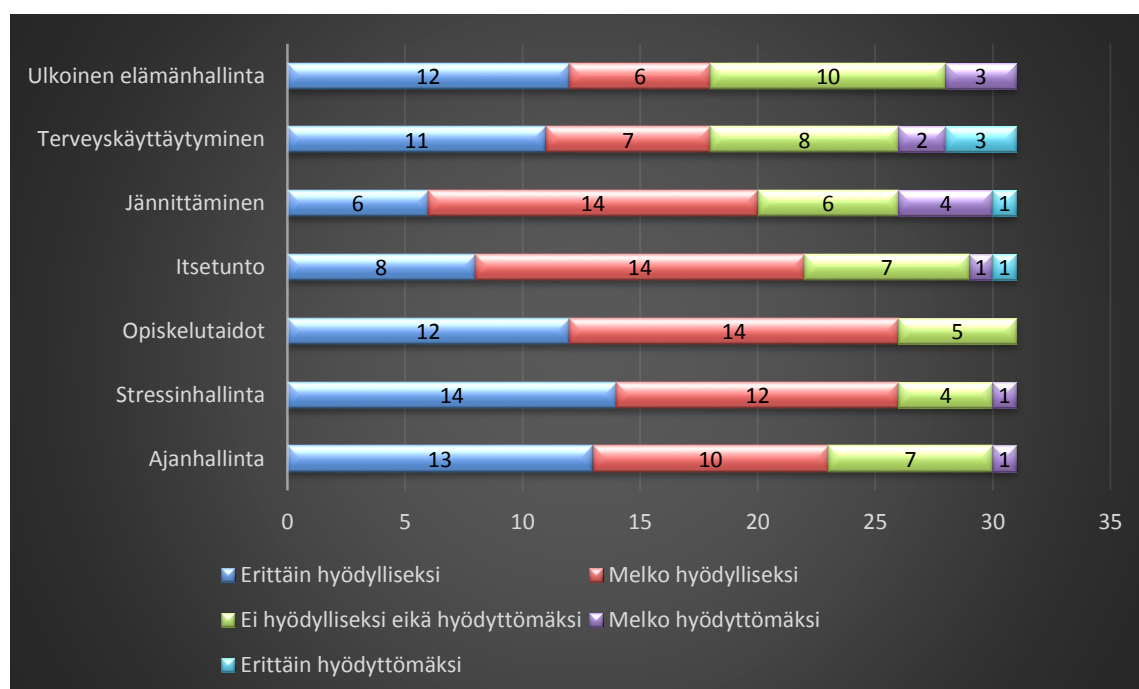
Tämänhetkisen elämäntilanteen tuen kokonaiskuva nivottiin yhteen kysymällä toimijoilta heidän näkemystään tarjottavan tuen kokonaisuudesta. Tässä osiossa haluttiin selvittää, miten hyvin toimijat kokevat tällä hetkellä tarjottavan tuen vastaavan opiskelijoiden elämäntilanteen haasteisiin. Kokonaisuudessaan toimijat olivat melko positiivisia tuen kokonaisuuden suhteen (kaavio 11), etenkin ajanhallintaan, stressinhallintaan, opiskelutaitoihin ja ulkoiseen elämäntilanteeseen liittyen. Opintojen ohjauksen toimijat kokivat tuen vastaavan tarvetta huomattavasti huonommin kuin hyvinvointipalvelujen toimijat. Pienestä otoksesta huolimatta tämä ero oli aika selkeä, sillä vain yhden hyvinvointipalvelujen toimijan mielestä KAMKin tarjoama tuki vastaa yhdessä elämäntilanteen osiossa opiskelijoiden tarpeeseen melko huonosti tai huonosti. Kaikkein huonoimmaksi vastaavuus koettiin jännittämiseen ja itsetuntoon liittyvien haasteiden kohdalla. Nämä kaksi osiota ovat koko tutkimuksen osalta jakaneet näkemyksiä eniten, mikä on huomionarvoinen tekijä.



Kaavio 11. Toimijoiden kokemus KAMKin toimijoiden tarjoaman tuen kokonaisuuden vastaamisesta eri elämäntilanteen osa-alueiden haasteisiin

Ohjauksen ja tukipalveluiden tämänhetkisestä tilanteesta päästään kehittämisenäkökulmaan. Koska edellisten osioiden perusteella toimijoiden tietämys elämäntilanteen osa-alueista ja toimet elämäntilanteen tukemiseksi olivat vaihtelevat, nousee kiinnostuksen kohteeksi toiminnan kokonaisvaltainen kehittäminen. Tässä tutkimuksessa toimijoilta kysyttiin, kuinka hyödylliseksi he kokisivat toimijoille kohdistetut, eri elämäntilanteen haasteiden tukemiseen liittyvät koulutukset.

Kaaviossa 12 esitetään vastausten jakautuminen eri toimijoiden kesken. Kaikki toimijat kokivat etenkin stressinhallintaan ja opiskelutaitoihin liittyvät koulutukset hyödyllisiksi. Huomioitavaa tässä osiossa oli, että vain keskimäärin 7 % vastaajista, eli kaksi vastaajaa, koki koulutukset melko hyödyttömiksi tai erittäin hyödyttömiksi, joten suuri enemmistö koki kullakin koulutuksella olevan edes jonkin verran hyötyä, kuten kaaviosta 12 näkyy. Näin ollen henkilökunta vaikuttaisi olevan kiinnostunut perehtymään opiskelijoiden elämänhallinnan tukemiseen, mikä on iloinen uutinen tuen kehittämisen kannalta.

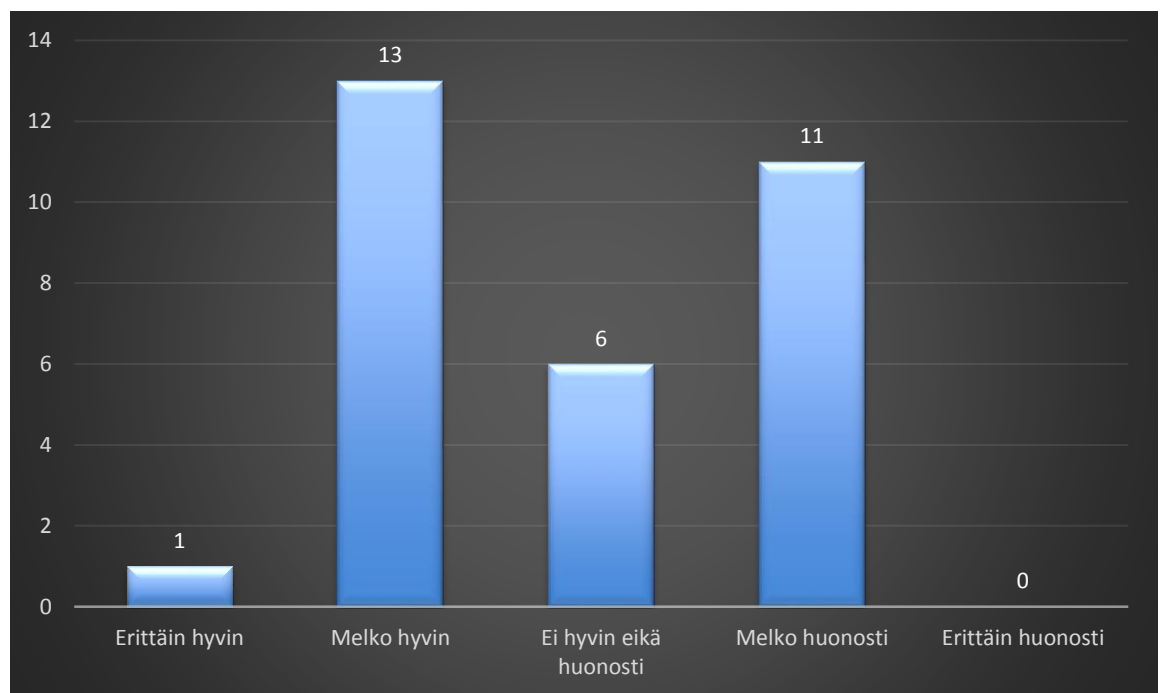


Kaavio 12. Toimijoiden kokemus opintojen ohjauksen ja hyvinvointipalvelujen toimijoille kohdistettujen, opiskelijoiden elämänhallinnan osa-alueiden tukemiseen liittyvien koulutusten hyödyllisyydestä.

Lisätietoa elämänhallinnan tukemisen kehittämisestä kerättiin avoimella kysymyksellä tiedustelemalla, miten toimija kehittäisi elämänhallinnan tukemista omassa toimessaan. Vastauksista nousi selkeästi esille kaksi teemaa: resurssien ja osaamisen lisääminen. Lähes puolessa vastauksista esiintyi tarve lisätä opiskelijoiden kohtaamiseen ja ohjaamiseen käytettävää aikaa. Opiskelijoita haluttaisiin tavata useammin ja poistaa kiireen tuntua ohjauksista. Osa toimijoista toi esille elämänhallintataitojen opettamiseen liittyvää osaamista, jota he eivät pääse hyödyntämään resurssien riittämättömyyden takia. 20 % vastaajista toivoi saavansa lisää tietoa ja koulutusta elä-

mänhallintaan liittyen. Ongelmia haluttiin voida ymmärtää ja tunnistaa paremmin. Lisäksi muutamissa vastauksissa nousi esiin opintopsykologin palveluiden tarve ja muutenkin opiskelijoiden tukemiseen tarkoitettun henkilöstön lisääminen.

Työaikaresurssin riittävyyttä mittaavassa osiossa saatiin edellistä osiota tukevia tuloksia. Näitä esitellään kaaviossa 13. Opintojen ohjauksen toimijoista 11 kertoi työajan riittäneen opiskelijoiden elämänhallinnan ohjaamiseen huonosti viimeisen vuoden aikana. Hieman suurempi osa, 13 vastaajaa vastasi työajan riittäneen melko hyvin eli kokemuksissa oli jälleen suurta vaihtelevuutta. Hyvinvointipalvelujen puolella työskentelevät kokivat keskimääräisesti työaikaresurssiensa riittävän elämänhallinnan ohjaukseen paremmin kuin opintojen ohjauksen puolella. Tämä on melko luonnollinen ero, jonka luultavasti aiheuttaa työtehtävien eroavaisuus, sillä opintojen ohjauksen toimijoille kuuluu opiskelijoiden ohjauksen lisäksi opetukseen liittyvät tehtävät, mikä vaikuttaa työajan riittävyyteen suuresti.



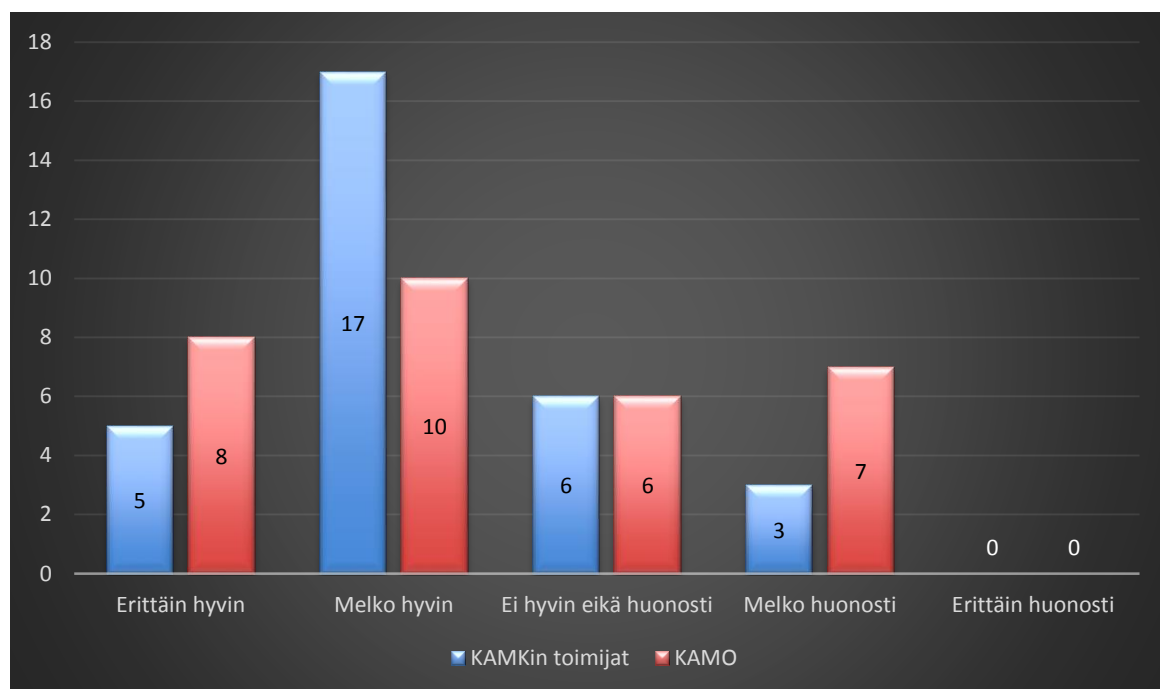
Kaavio 13. Toimijoiden kokemus työajan riittävyydestä opiskelijoiden elämänhallinnan tukemiseen viimeisen vuoden aikana.

Tärkeintä opiskelijoiden elämänhallinnan tukemisessa ja sen kehittämisessä onkin monialaisen toimijaverkoston yhteistyö. Kuten aiemminkin on todettu, toimijoiden kesken jokaisella on oma

roolinsa, eikä kaikkien tarvitse hallita kaikkea. Olennaisinta on oman roolin hallitseminen ja ymmärrys muista toimijoista ja palveluista, joiden varaan elämänhallinnan tuki kokonaisuudessaan rakentuu. Tätä toimijoiden yhteistyötä käsitellään seuraavaksi.

8.3 Toimijoiden yhteistyö ja opiskelijakunta KAMOn rooli

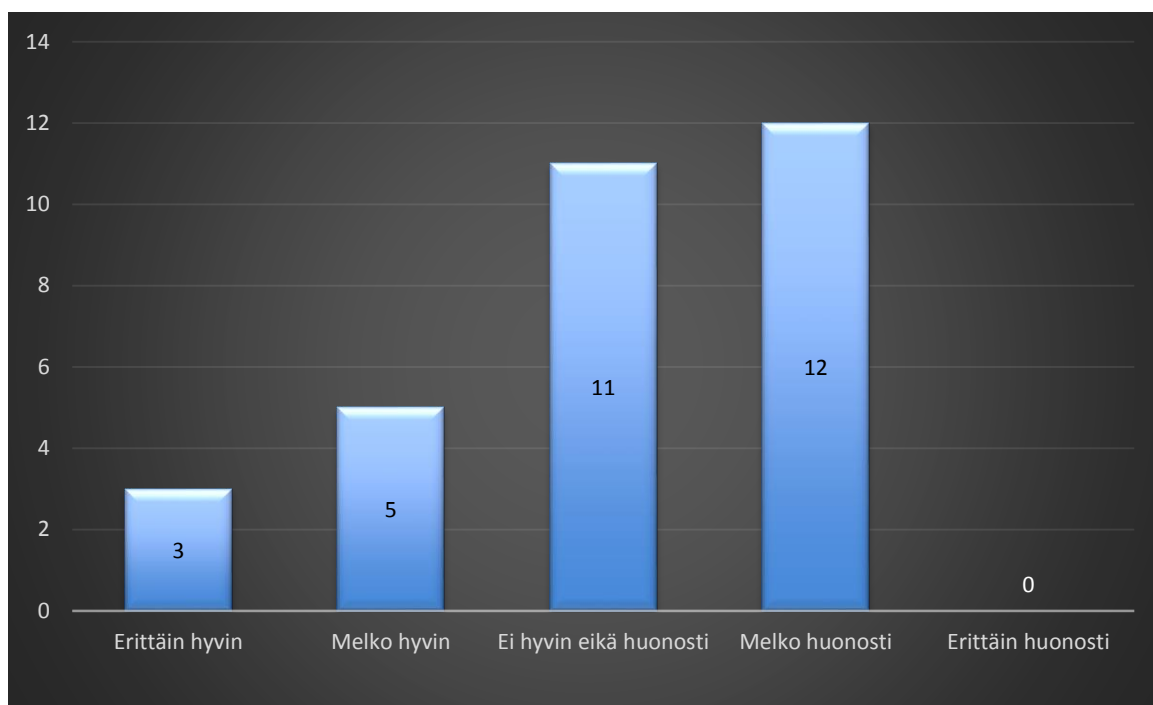
Tätä tutkimusta suunniteltaessa nähtiin toimijoiden yhteistyön kannalta olennaiseksi lähtökohdaksi se, miten hyvin eri toimijat ovat tietoisia toistensa ja opiskelijakunta KAMOn roolista opiskelijoiden elämänhallinnan tukemisessa. Yhteistyön kehittämiseksi tämä tekijä oli ensimmäinen kiinnostuksenkohde. Vastaajia pyydettiin arvioimaan tietämystään sekä opiskelijakunnan roolista, että muiden opintojen ohjauksen ja hyvinvointipalvelujen toimijoiden rooleista. Tulokseksi saatiin jälleen melko suurta vaihtelua vastausten kesken (Kaavio 14). Kaaviossa siniset palkit kuvaavat sitä, miten hyvin toimijat kokivat tuntevansa muiden KAMKin toimijoiden roolit ja punainen taas sitä, miten hyvin toimijat kokivat tuntevansa opiskelijakunta KAMOn roolin opiskelijoiden elämänhallinnan tukemisessa.



Kaavio 14. Toimijoiden tietoisuus siitä, opiskelijakunta KAMOn ja muut KAMKin opintojen ohjauksen ja hyvinvointipalvelujen toimijoiden pyrkivät tukemaan opiskelijoiden elämänhallintaa.

KAMKin omien toimijoiden rooli elämänhallinnan tukemisessa oli kuitenkin selkeästi selvempi toimijoille kuin opiskelijakunnan. KAMOn rooli oli myös selvästi tuntemattomampi opintojen ohjauksen toimijoille kuin hyvinvointipalvelujen toimijoille. Hyvinvointipalvelujen kaikki viisi vastaajaa kokivat tietävänsä erittäin hyvin tai melko hyvin, millä toimilla opiskelijakunta KAMO pyrkii tukemaan opiskelijoiden elämänhallintaa. Opintojen ohjauksen puolelta sen sijaan vain puolet vastaajista koki näin ja jopa 27 % vastasi tietävänsä KAMOn toimista melko huonosti.

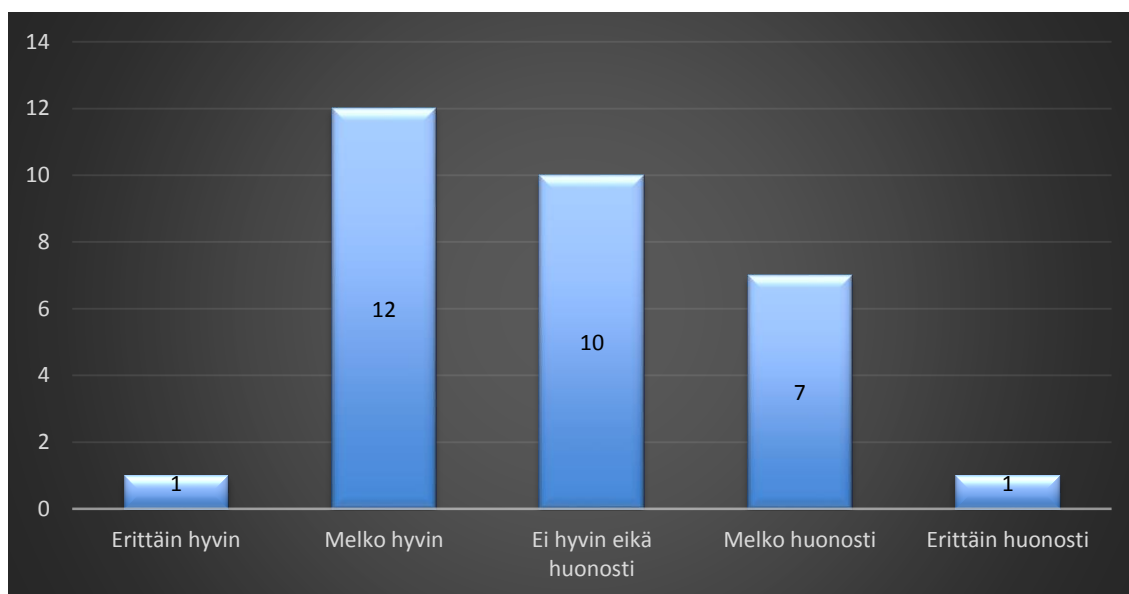
Samansuuntaisia tuloksia saatiin kysyttäessä toimijoilta, miten hyvin he kokevat osaavansa ohjata opiskelijaa hakemaan apua elämänhallinnan vaikeuksiin KAMOn palveluiden kautta (Kaavio 15). Kolmesta ”erittäin hyvin” vastanneesta kaksi kuului hyvinvointipalvelujen toimijoihin. Kaikki vastaajat, jotka kokivat osaamisensa melko huonoksi, olivat opintojen ohjauksen toimijoita. KAMO toimii huomattavasti läheisemmin hyvinvointipalvelujen edustajien kanssa kuin esimerkiksi opettajatuutorien, minkä vaikutus näkyy tässä tutkimuksessa näinkin pienessä otoksessa. Kokonaisuudessaan hyvin pieni osa tutkittavista koki osaavansa ohjata opiskelijaa käyttämään opiskelijakunnan palveluita elämänhallinnan haasteiden ollessa kyseessä, mikä on selkeästi tekijä, joka KAMOn on otettava huomioon toiminnassaan.



Kaavio 15. Toimijoiden kokemus omista valmiuksista ohjata opiskelijaa hakemaan apua elämänhallinnan vaikeuksiin opiskelijakunta KAMOn palveluiden kautta.

Toimijoiden käsitys opiskelijakunnan roolista elämänhallinnan tukemisessa ei ollut kovin selvä, mutta opiskelijakunnan toiminnan kehittämiseen liittyen ideoita annettiin melko hyvin. Seuraavassa osiossa toimijoilta kysyttiin avoimella kysymyksellä, miten opiskelijakunta KAMO voisi paremmin tukea opiskelijoiden elämänhallintaa. Tässä osiossa kuitenkin näkyi myös äskeysessä kysymyksessä havaittu KAMOn toimintaa koskevan tiedon puute, sillä monet toimijat vastasivat, etteivät osaa antaa kehitysehdotuksia, koska eivät tunne toimintaa. Saatujen kehitysehdotusten joukossa usein toistuvia teemoja olivat elämänhallintaa koskevan tiedon välittäminen opiskelijoille, aiheeseen liittyvien koulutusten ja asiantuntijaluentojen järjestäminen, tukipalveluista kuiten häirintäyhdyshenkilötoiminnasta tiedottaminen ja erilaisten vertaisryhmien järjestäminen. Näiden lisäksi aineistosta nousi ideoita päihteettömyyden ja terveellisten elämäntapojen tukemiseen esim. päihteettömien ulkoilmatapahtumien ja kokkauskiltojen avulla.

Kaikkien toimijoiden yhteistyön kehittämiseksi tutkimuksessa tiedusteltiin vielä toimijoiden välisen tiedonkulun sujuvuutta (kaavio 16). 12 vastaajaa eli noin 40 % toimijoista koki tiedonkulun toimivan melko hyvin. Tiedonkulku ei kuitenkaan ole tasaisen laadukasta, vaan vaihtelee eri yksiköiden ja toimijoiden välillä, sillä seitsemän vastaajaa koki tiedonkulun melko huonoksi. Loput yksittäisiä poikkeuksia lukuun ottamatta valitsivat neutraalin vaihtoehdon. Hyvä tiedonkulku on avain toimivaan yhteistyöhön, joten sen kehittäminen kannattaisi olla yksi ensimmäisistä toimista yhteistyön edistämiseksi.



Kaavio 16. Toimijoiden kokemus siitä, miten hyvin KAMKin opintojen ohjauksen, hyvinvointipalvelujen ja opiskelijakunta KAMOn välinen tiedonkulku toimii.

Tiedonkulun kehittäminen toimijoiden välillä nousi vahvasti esiin myös kysyttäessä avoimella kysymyksellä, miten toimijat itse kehittäisivät yhteistyötä. Kaikista toimijoista toivottiin selkeää lisäystä, jossa kaikkien vastualueet määriteltäisiin. Eri toimijoiden kesken haluttiin lisätä yhteisiä kokoontumisia ja avointa viestintää, mm. vertaistutorien ja tuutoriopettajien kesken. Elämänhallintaa tukevalle toiminnalle haluttiin nykyistä selkeämmät toimet ja tavoitteet, joihin kaikki toimijat sitoutuisivat. Esiin nousi myös niin sanottuihin elämänasioihin perehtynyt tiimi, joka pysyisi aidosti tukemaan opiskelijaa tilanteissa, jotka menevät pelkkien opintojen ulkopuolelle. Opintojen ohjauksen puolella näkyi tarvetta myös ohjaajiin kohdistuvalle tuelle, esimerkiksi erityisen hankaliin ohjaustilanteisiin liittyen. Toimijat toivoivat mahdollisuutta hakea apua haastavien ongelmien ratkaisuun, opiskelijan oikeusturvan huomioiden. Yksi keskeinen teema vastauksissa oli myös yhteisöllisyyden lisääminen. Toimijoille ja opiskelijoille toivottiin yhteistä toimintaa teemapäivien ja pienten retkien muodossa sekä toimijoiden välille avoimempaa ja yhteisöllisempää ilmapiiriä.

8.4 Johtopäätökset

Edellisissä kappaleissa esiteltiin tutkimuksesta saadut tulokset ja nostettiin esille olennaisia havaintoja. Tutkimuksen tavoitteena on kuitenkin aina kerätä tietoa asetettuun tutkimusongelmaan, joten seuraavaksi tarkastellaan vielä, miten saadut tulokset vastasivat alussa määritettyihin tutkimuskysymyksiin. Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset olivat seuraavat: Millaiset elämänhallinnan haasteet ovat toimijoiden kohtaamien opiskelijoiden keskuudessa yleisimpiä? Kuinka tietoisia toimijat ovat elämänhallinnan osa-alueiden merkityksestä opiskelukyvylle? Miten opiskelijoiden elämänhallintaa tuetaan tällä hetkellä ja miten tukea voitaisiin kehittää? Kokevatko toimijat käytössään olevat resurssit riittäviksi pystyäkseen tukemaan opiskelijoiden elämänhallintaa? Miten tietoisia toimijat ovat saatavilla olevan tuen kokonaisuudesta? Miten toimijoiden välistä yhteistyötä voitaisiin kehittää?

Opiskelijoilla esiintyviin elämänhallinnan haasteisiin liittyen saatiin selville, että toimijoiden kokemuksen mukaan yleisimpiä haasteita ovat ajanhallintaan, stressinhallintaan ja opiskelutaitoihin liittyvät vaikeudet. Minkään elämänhallinnan osa-alueen haasteet eivät kuitenkaan olleet kovin harvinaisia, vaan toimijat raportoivat kohtaavansa kaikkia jonkin verran. Tämän lisäksi vastauksissa havaittiin runsasta hajontaa moniin elämänhallinnan osa-alueisiin, erityisesti itsetuntoon ja

jännittämiseen liittyen. Tämä pisti miettimään, oliko osa vastaajista ymmärtänyt kysymyksen kenties väärin, vai onko osa elämönhallinnan osa-alueista yleisesti tuntemattomampia vastaajille. Toimijat nostivat esiin myös esimerkiksi muutosjoustavuuteen, talouden hallintaan ja sosiaalisiin taitoihin liittyvät haasteet yleisiksi opiskelijoiden kohtaamiksi elämönhallinnan haasteiksi.

Havainto elämönhallinnan osa-alueiden vaihtelevasta tunnettuudesta vahvistui seuraavien osioiden kohdalla, joissa kartoitettiin toimijoiden tietämystä elämönhallinnan osa-alueista ja niiden haasteiden vaikutuksesta opiskelukyvyn ja opintojen etenemiseen. Toimijat yksimielisesti kokivat saman kolmikon, ajanhallinnan, stressinhallinnan ja opiskelutaitojen olevan heille tuttuja osia ja tärkeitä tekijöitä opiskelukyvyn ja opintojen etenemisen kannalta. Loput vaihtoehdot kuitenkin jakoivat jälleen vastauksia. Eroja näytti esiintyvän myös eri toimikentillä työskentelevien toimijoiden välillä, mutta otoksen pienuuden vuoksi yleistäviä johtopäätöksiä ei voida tehdä.

Eri elämönhallinnan alueisiin liittyvien ongelmien tunnistamisen hankaluuteen voi opintojen ohjauksen puolella liittyä ajankäyttöön ja käytännön opiskelutapoihin liittyvien ongelmien korostuminen, vaikka näiden taustalla voi olla elämönhallinnan muihinkin osa-alueisiin liittyviä hankaluuksia. Esimerkiksi terveystietämiseen, kuten nukkumistottumuksiin liittyvät haasteet voivat vaikuttaa merkittävästi siihen, miten opiskelija jaksaa paneutua opiskeluun. Tällaisten taustasyiden löytäminen on haastavaa, mutta ymmärrys eri elämönhallinnan osa-alueista ja niiden keskinäisistä vaikutuksista sekä vaikutuksista opiskelukyvyn voi auttaa hahmottamaan juurisyitä opiskelijan kokemien haasteiden taustalla. Tällöin ongelmiin päästään paremmin kiinni ja opiskelijalle voidaan tarjota parasta mahdollista tukea. Vaikka tutkimuksessa osoitettiin toimijoiden olevan melko varmoja osaamisestaan varsinkin tiettyihin opiskelijoiden elämönhallinnan haasteisiin liittyen, kehitettävääkin löydettiin.

Tutkimuksessa haluttiin vastaus myös siihen, miten opiskelijoiden elämönhallintaa tuetaan tällä hetkellä ja miten tätä tukea voitaisiin kehittää. Tutkimuksen avulla selvitettiin, että toimijat kokivat melko hyvin osaavansa tukea opiskelijaa elämönhallinnan haasteisiin liittyen. Tutumpien osioiden, kuten ajanhallinnan kohdalla osaaminen oli varmempaa, mutta laski jälleen itsetunnon ja jännittämisen kohdalla. Konkreettisista keinoista, joilla opiskelijoiden elämönhallintaa tällä hetkellä tuetaan, nousi selkeästi esiin saatavilla oleminen, ongelmien varhainen havaitseminen, opiskelijoiden kanssa keskustelu, huolien kuuntelu ja yksilökohtainen ohjaus. Vastauksista heijastui kuitenkin jälleen yhtenäisyyden puute, sillä osa toimijoista kertoi käyttävänsä ohjaukseen aikaa yli annettujen resurssien, kun taas toiset mainitsivat pelkästään kehityskeskustelut tai ryhmien

kesken pidettävät tuutor-tunnit. Elämänhallinnan tämänhetkisestä tuesta voitiin huomata myös, että annettu tuki oli suurimmaksi osaksi ongelmalähtöistä, eli elämänhallintaa tuettiin vasta sitten, kun ongelmia alkoi ilmentyä. Vain parissa tapauksessa vastaajat kertoivat opettavansa opiskelijoille elämänhallintataitoja osana osaajaksi kehittymistä. Elämänhallintataitojen tukemisella olisi mahdollisuus ennaltaehkäistä monia opiskelijoiden kohtaamia ongelmia, mutta tätä näkökulmaa ei selvästi vielä hyödynnetä laajasti.

Tutkimuksen tulosten mukaan toimijat olivat halukkaita kehittämään omaa osaamistaan ja elämänhallinnan haasteisiin vastaavaa tukea kokonaisuutena. Useista vastauksista nousi esiin toimijoille kohdistetun lisäkoulutuksen tarve aiheeseen liittyen. Toimijat eivät kokeneet mihinkään elämänhallinnan osa-alueisiin liittyviä koulutuksia hyödyttömiksi, vaan kaikki nähtiin ainakin jokuksienkin hyödyllisiksi. Kaikkein hyödyllisimmiksi koettiin ajanhallintaan, stressinhallintaan ja opiskelutaitoihin kohdistuvat koulutukset. Toimijat toivoivat itse lisää aika- ja henkilöresursseja tukitoimien parantamiseen. Noin puolet oli kokenut aikaresurssinsa huonosti riittäviksi viimeisen vuoden aikana. Useassa osiossa nousi esiin myös toimijoiden oma tarve tuelle ja avulle, sillä ohjausvastuu koettiin tärkeänä, mutta myös paljon voimavaroja vievänä. Näin ollen voidaan nähdä, että toimijoiden resursseissa olisi kehitettävää, jotta opiskelijoille tarjottava tuki vastaisi tarkoitustaan paremmin ja toimijat pystyisivät tekemään työtään haluamallaan laadulla.

Opiskelijoille tarjottavan, elämänhallinnan haasteisiin kohdistuvan tuen kokonaisuus ja toimijoiden kokemus siitä oli yksi keskeinen tutkimusongelma. Toimijat olivat keskimäärin melko positiivisia tällä hetkellä tarjottavan tuen suhteen, mutta opintojen ohjauksen toimijat vaikuttivat kokevan tuen vastaavan opiskelijoiden tarvetta huonommin kuin hyvinvointipalvelujen toimijat. Tässäkin osiossa itsetunto ja jännittäminen erottuivat muista, sillä niiden kohdalla tuen koettiin kaikkein heikoiten vastaavan opiskelijoiden tarpeisiin. Nämä kaksi osiota ovat koko tutkimuksen osalta jakaneet näkemyksiä eniten, mikä voi olla yhteydessä koulutustaustaan ja aiheeseen perehtymiseen. Vaikka itsetunto on tärkeä osa elämänhallintaa, siihen liittyvät haasteet voivat esiintyä hyvin moninaisesti, jolloin haasteiden taustasyitä voi olla vaikea tunnistaa. Itsetunto ja jännittäminen eivät ole opiskelukykyyn liittyvässä keskustelussa kovin usein esillä, mistä johtuen ne ovat saattaneet jäädä vähemmälle huomiolle. Suurena ongelmana jännittämisen kuitenkin kokee korkeakouluopiskelijoista 11 % miehistä ja jopa 17 % naisista. Jännittäminen on siis todellinen haaste monelle korkeakouluopiskelijalle, jolloin sen tunnistaminen olisi tärkeää. Ongelmaksi koettu jännittäminen on yhteydessä matalaan koettuun hyvinvointiin, yksinäisyyteen ja psyykkiseen

pahoinvointiin. (Almonkari & Kunttu 2012, 7.) Itsetunnon merkitystä elämänhallinnalle käsiteltiin luvussa 4.2, jossa todettiin sen olevan elämänhallinnan kulmakivi ja näin ollen todella tärkeä tekijä opiskelijoiden elämänhallinnan tukemista. Näin ollen näitä osa-alueita ei missään nimessä saisi jättää opiskelijoiden tukemista koskevan keskustelun ulkopuolelle ja toimijoiden osaamista niihin liittyen pitäisi vahvistaa.

Saatavilla olevan tuen kokonaisuuteen liittyy olennaisesti ymmärrys muiden toimijoiden rooleista ja toiminnoista opiskelijoiden elämänhallinnan tukemiseksi. Tutkimuksessa saatiin selville, että toimijat ovat kohtuullisen hyvin selvillä muiden opintojen ohjauksen ja hyvinvointipalvelujen toimijoiden rooleista, mutta opiskelijakunnan toimet elämänhallinnan suhteen ovat monille epäselviä. Tämä korostui erityisesti opintojen ohjauksen toimijoiden keskuudessa. Heistä lähes puolet koki osaavansa melko huonosti ohjata opiskelijaa hakemaan apua elämänhallinnan haasteisiin KAMOn palveluiden kautta. Tämä on erittäin tärkeä huomio KAMOn toiminnan kannalta. Viemällä toimintaansa paremmin opintojen ohjauksen toimijoiden tietoon, se saa omat palvelunsa yhä useampien opiskelijoidenkin tietoon. Samalla ohjauksen toimijat saavat uusia työkaluja voidakseen auttaa opiskelijoita yhä paremmin. Esimerkiksi stressinhallinnan vaikeuksista kärsivää opiskelijaa voi kannustaa osallistumaan KAMOn järjestämään rauhoittumistuokioon tai hakemaan tietoa stressinhallinnasta KAMOn kanavien kautta. Viestimällä toiminnastaan tehokkaammin ja rohkaisemalla muita toimijoita tiiviimpään yhteistyöhön, KAMO voi auttaa kehittämään opiskelijoille tarjottavan tuen kokonaisuutta ja ajamaan näin opiskelijoiden etua.

Toimijat toivoivat KAMOlta lisäksi enemmän elämänhallintaan liittyvän tiedon välittämistä opiskelijoille niin kanavissaan kuin esimerkiksi asiantuntijaluentoja kautta. Lisäksi KAMOn tämänhetkisiä tukipalveluita toivottiin enemmän esille ja näihin lisänä ehdotettiin esimerkiksi vertaisryhmiä ja päihitteettömiä tapahtumia. Opiskelijoiden elämänhallinnan tukeminen ei tällä hetkellä ole oma osansa KAMOn toimintaa eikä sitä mainita toimintasuunnitelmissa tai strategioissa. Aiheen ajankohtaisuuden ja tärkeyden huomioiden opiskelijakunta voisi kuitenkin pohtia suuremman arvon antamista tälle. Aiheen sitominen omaksi kokonaisuudekseen ja sisällyttäminen osaksi vuonna 2021 uusittavaa strategiaa auttaisi jäsentämään KAMOn opiskelijahyvinvointia tukevaa toimintaa ja lisäämään muidenkin toimijoiden tietoutta aiheesta. Tähän uuteen kokonaisuuteen se voisi alkaa kehittää esimerkiksi vertaisryhmätoimintaa yhdessä ohjauksen toimijoiden kanssa, joka huomioisi molempien asiantuntijuuden ja mahdollisesti auttaisi vakiinnuttamaan läheisempää yhteis-

työmallia ohjauksen toimijoiden kanssa. Elämönhallinnalla voisi olla myös vertaistutoritoiminnassa suurempi rooli, sillä tuutorit ovat esimerkin näyttäjiä muille opiskelijoille ja suuri resurssi KAMOn toiminnan kehittämisessä. Elämönhallinnan näkökulma voitaisiin ottaa selkeämmin mukaan tuutorien kouluttamiseen ja auttaa näin tuutoreita kehittämään paitsi omaa elämönhallintaansa, myös toimimaan tuutoriopettajien apuna elämönhallinnan haasteiden tunnistamisessa.

Tutkimuksessa todettiin, että toimijoiden välisen yhteistyön kehittämiseen tarvitaan monenlaisia toimia. Tutkimukseen vastanneet toimijat toivat esille mm. toimijoiden roolien selkeyttämisen, tiedonkulun kehittämisen, elämönhallintaa tukevan toiminnan tavoitteiden ja toimien kirkastamisen ja toimijoiden välisen yhteisöllisyyden lisäämisen. Varmaa on, että ilman yhtenäistä, suunnitelmallista toimintaa ei voida saavuttaa parasta mahdollista tukikokonaisuutta. Tutkimuksessa näkyi jonkin verran yksipuoleista ajattelua, jossa toimijat kokivat ainoastaan opiskeluun liittyvien asioiden kuuluvan opintojen ohjaajille, kun taas elämönhallinta kuuluisi hyvinvointipalvelujen puolelle. Elämönhallinta ei kuitenkaan ole niin mustavalkoista, että voitaisiin vetää selkeä raja sen suhteen, mikä osa siitä kuuluu kenenkin tuettavaksi. Opiskelun hankaluuksista ei myöskään voi puhua ilman, että elämönhallinnalla olisi tekemistä asian kanssa. Elämönhallinta kietoutuu yhteen elämän kaikkien osa-alueiden kanssa. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että jokainen opiskelijoiden kanssa toimiva henkilö ymmärtäisi elämönhallinnan osia ja osaisi tunnistaa niihin liittyviä ongelmia. Tällöin opiskelijoiden ohjaaminen tarvittavan avun piiriin tehostuisi. Toimijoiden pitäisi olla saatavilla helposti myös toisiaan varten, jotta asiantuntijuutta pystyttäisiin joustavasti jakamaan ja hyödyntämään koko organisaation sisällä.

9 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten KAMOn keskeisimmässä toimintaympäristössä eli Kajaanin ammattikorkeakoulussa tällä hetkellä tuetaan opiskelijoiden elämänhallintataitoja eri toimijoiden osalta. Tavoitteena työssä oli paitsi tuoda ilmi elämänhallinnan tukemisen ja elämänhallintataitojen kehittämisen tärkeys osana opiskelukyvyn ja tulevaisuuden työkyvyn edistämistä, myös tehdä näkyväksi tällä hetkellä saatavilla olevan tuen kokonaisuutta ja kehitystarpeita. Näkisin, että tutkimus on vastannut tavoitteeseensa ja antanut KAMOLle runsaasti työkaluja toimintansa kehittämiseen. Tutkimuksen vaiheet on yksityiskohtaisesti raportoitu, mikä parantaa luotettavuutta kokonaisuudessaan. Työtä hyödynnettäessä on kuitenkin huomioitava pienen otos ja sen lopulliseen sisältöön liittyvä epävarmuus, joka vaikuttaa työn luotettavuuteen. Näistä hankaluuksista huolimatta koen saavuttaneeni omat tavoitteeni opinnäytetyön suhteen kohtuullisesti. Tiukasta aikataulusta huolimatta sain työn kirjoitettua hyvin, ja siitä tuli sisällöltään laaja ja toimeksiantajalle hyödyllinen. Opin itse paljon lisää työelämän rakenteesta, työkyvystä ja elämänhallinnasta, joista tulee olemaan hyötyä työelämään siirtyessäni. Sain lisäksi uusia oivalluksia ja näkökulmia työn aiheisiin, joita käsitellään seuraavaksi vielä hieman tarkemmin.

Elämänhallintataidot eivät ole substanssiosaamista, eikä sen vuoksi ole itsestään selvää, että niiden tukeminen kuuluisi korkeakoulujen opetussuunnitelmiin. Lisäksi voi olla haastavaa määrittää, mille taholle elämäntaitojen ohjaaminen oppilaitoksessa kuuluu, mikä on vaikeuttanut aiheesta käytävää keskustelua. Ammattikorkeakoulut ovat kuitenkin sitoutuneet ammattikorkeakoululaissa mainittuun opiskelijoiden ammatillisen kasvun tukemiseen (Ammattikorkeakoululaki). Vaikka käsite on monitulkintainen, ammatilliseen kasvuun nähdään kuuluvaksi oman alan tietojen ja taitojen lisäksi myös yksilön henkinen kasvu ja ammatti-identiteetin muodostuminen. (Ruohotie, 2003, 4–11.) 2000-luvun työelämän vaatimukseen vastaaminen vaatii yksilöltä yhä enemmän psyykkisiä voimavaroja, kuten paineensietokykyä, tunnetaitoja ja itseohjautuvuutta. Täten ammattikorkeakoulujen voisi perustellusti olla tärkeää reflektoida sitä, millaiset lähtökohdat työelämässä suoriutumiseen se tällä hetkellä opiskelijoilleen antaa. Pelkkä ammattispesifinen tietämys ei enää kanna työntekijää turvallista ja leveää urapolkua pitkin, vaan polulla pysyäkseen on vältettävä uupumisen kuilut ja tasapainoteltava niin sisäisten kuin ulkoisten vaatimusten kanssa.

Tämä tutkimus osoitti, että KAMKissa työskentelevät opintojen ohjauksen ja hyvinvointipalvelujen työntekijät kokevat elämänhallinnan osa-alueilla olevan suuri merkitys opiskelijoiden opiskelukykyyn ja opintojen edistymiseen. He näkivät myös näiden osa-alueiden tukemisen tärkeäksi ja kokivat osaavansa melko hyvin tukea opiskelijoiden elämänhallintaa. Osaamista oltiin myös valmiita kehittämään ja se nähtiin tärkeäksi tuen kokonaisuuden kannalta. Tutkimuksessa nousi esiin myös käytössä olevien resurssien ja tuen tarpeen kohtaamattomuus. Näiden tulosten perusteella opiskelijakunta sai välineitä, joilla perustella opiskelijoiden elämänhallinnan parempaa huomiointia ohjausta ja tukitoimia kehitettäessä sekä resursseja ohjattaessa. Tutkimuksella oli selkeä viesti myös KAMOn ja opintojen ohjauksen toimijoiden yhteistyöstä. Se nosti esiin, että moni opiskelijoita ohjaava toimija ei tunne KAMOn toimintaa eikä osaa hyödyntää sen palveluita opiskelijoiden elämänhallintaa tuettaessa. Toimijoiden välinen yhteistyö nähtiin tutkimuksessa tärkeäksi kehityskohteeksi, johon KAMO pääsee näillä tiedoilla tarttumaan.

Tämä tutkimus voi myös jatkossa auttaa määrittämään sitä näkökulmaa, josta elämänhallinnan tukemista ja ohjaamista katsotaan korkeakoulussa. Työn teoreettinen viitekehys tarjoaa tiiviin tietopaketin siitä, mitä elämänhallinta on, miten sitä voi tukea ja miksi se on ajankohtaista ja olennaista opiskelu- ja työkyvyn kannalta. Käytettyjen lähteiden kautta lukijalle viitotetaan suuntaa, josta löytyy lisää aiheeseen liittyvää tietoa. Opiskelijoiden asialla olevat järjestöt, kuten Nyyti ry ja Otus, sekä asiaan liittyneet hankkeet, kuten OHO-hanke ja Kyky-projekti ovat tuottaneet jo tähän mennessä asiantuntevaa, käyttökelpoista materiaalia juuri opiskelijoiden ja heidän parissaan työskentelevien tarpeisiin. Tätä tutkimusta tehdessäni törmäsin myös ketterän oppimisen hankkeeseen, jonka tuloksena oli tuotettu neljän opintopisteen laajuinen opintokokonaisuus. Hanke on Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama ja siinä on mukana useita kesäyliopistoja, mukaan lukien Kainuun Aalto, joka on vastaava koordinoija Kainuun alueella. Opintokokonaisuuteen kuuluu oppimateriaalia useisiin elämänhallinnan osiin liittyen. Kokonaisuus oli tarkoitettu työttömille, jotka haluavat kehittää omaa työelämäosaamistaan, mutta kuka tahansa työelämäänsä tähtäävä voisi hyötyä sisällöistä. Opintojakso suoritetaan kokonaan verkossa. (Kainuun Aalto n.d.) Tämän hankkeen tuottama materiaali on yksi esimerkki siitä, millaisia opiskelijoillekin sopivia elämänhallintaa tukevia kokonaisuuksia on jo valmiiksi olemassa. Opiskelijoille tarjottavan tuen kehittämiseen on siis monta reittiä, eikä sen tarvitse ainakaan tiedon tai asiantuntija-avun puutteesta jäädä kiinni.

Korkeakoulujen tarjoaman tuen on kehityttävä vastaamaan paremmin opiskelijoiden laskevaan hyvinvoinnin tilaan paitsi opiskelijoiden ja tulevaisuuden työntekijöiden työkyvyn vuoksi, myös tarjotakseen korkeakoululle valtaisan kilpailuvaltin. KAMKilla vahvuuksiin kuuluu ehdottomasti pieni koko, joka mahdollistaa tiiviin tuntuisen korkeakouluyhteisön. Opiskelijat ja henkilökunta tuntevat toisensa nimeltä ja toimivat lähellä toisiaan pienellä kampusalueella. Tulevaisuudessa tällaisten yhteisöjen määrä tulee entisestään vähenemään, mutta yhteisöllisyyden ja ryhmään kuulumisen kaipuu ei tule katoamaan tulevaisuuden nuorista. Toisin kuin monissa muissa korkeakouluissa, KAMKilla on kokonsa puolesta mahdollista panostaa yksilöllisyyteen ja aitoon kohtamiseen opiskelijoiden ohjauksessa. KAMKilla on myös koko Suomen tasolla ensiluokkaista vertaisohjausta. Näiden tekijöiden ansiosta KAMKilla on hyvät lähtökohdat paitsi päihittää tällä mitarilla muut Suomen korkeakoulut. Tehokkuuden, suoriutumisen ja uupumuksen leimaamassa yhteiskunnassa sellainen korkeakoulu, joka korostaa toiminnassaan yhteisöllisyyttä, keskinäistä huolenpitoa ja kokonaisvaltaisen ammatillisen kasvun tukemista erottuu selkeästi edukseen muista. Tämä on etu sekä KAMKille, opiskelijakunnalle, kuin koko toiminta-alueelle.

Lähteet

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. (2011). Mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys nuorilla ja nuorilla aikuisilla. In K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (Eds.), *Opiskeluterveys* (pp. 281). Helsinki: Duodecim.

Ahola, K., Toppinen-Tanner, M., Seppänen, J., & Seppänen, J. (2016). *Vaikuttava työuupumusinterventio*. Helsinki: Työterveyslaitos.

Ahola, K., & Toppinen-Tanner, S. (2017). *Työuupumuksen hoidossa tuki yksilölle ei riitä*. www.ttl.fi: Työterveyslaitos.

Ahola, K., Tuisku, K., & Rossi, H. (2018). *Työuupumus (burnout)*. Terveyskirjasto: Duodecim.

Almonkari, M., & Kunttu, K. (2012). *Korkeakouluopiskelijoiden jännittämiskokemusten yhteys opiskelukykyyn*. www.prologos.fi: Prologos ry.

Ammattikorkeakoululaki 2014/932. Annettu Helsingissä 14.11.2014

Hakanen, J., & Kaltiainen, J. (2020). *Suomessa kuusi kymmenestä kokee työn imua - ja sitä kokemusta kannattaa työpaikoilla vaalia*. www.ttl.fi: Työterveyslaitos.

Hämäläinen, T. (2019). *Juurisyyanalyysi: Nuorten elämänhallinta ja mielenterveys*. Retrieved from <https://www.sitra.fi/julkaisut/juurisyyanalyysi-nuorten-elamanhallinta-ja-mielenterveys/#haasteiden-ja-voimavarojen-tasapaino>

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (1997). *Tutki ja kirjoita*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huuhka, E. (2019). *Miten huomioida opiskelijoiden moninaisuus?* In U. Klemola, H. Ikäheimo & T. Hämäläinen (Eds.), *OHO-opas* (pp. 23-24). www.ohohanke.fi: OHO-hanke.

- Kainuun Aalto. (N.d.). *KETO - ketterä oppija työssä ja työtä hakemassa*. www.kainuunaalto.fi: Kainuun Aalto.
- KAMK. (N.d.). *Ohjauksen työnjako*. www.ohjauksentoimintamalli.kamk.fi: KAMK.
- KAMO. (2017). *Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan säännöt*. www.opiskelijakuntakamo.fi: KAMO.
- KAMO. (2019). *Strategia 2019 - 2021*. www.opiskelijakuntakamo.fi: KAMO.
- Kananen, J. (2014). *Verkkotutkimus opinnäytetyönä - laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas*. Jyväskylä: JAMK.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2008). *Temperamentti, stressi ja elämäntilanne*. Helsinki: WSOY.
- Klemola, U., Ikäheimo, H & Hämäläinen, T. *Esipuhe*. In U. Klemola, H. Ikäheimo & T. Hämäläinen (Eds.), *OHO-opas* (pp. 23-24). www.ohohanke.fi: OHO-hanke.
- Koivula, A., Hakanen, J., Mattila-Holappa Pauliina, & Laitinen, J. (2019). *Työterveyslaitos vetää työpaikkoihin: Keinot mielenterveysongelmien ehkäisemiseksi on saatava käyttöön*. www.ttl.fi: Työterveyslaitos.
- Kunttu, K. (2011). *Opiskelukyky*. In K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (Eds.), *Opiskeluterveys* (pp. 34-40). Helsinki: Duodecim.
- Kunttu, K. Hämeenaho & Pohjola (2011). *Terveystutkimus ja varhainen puuttuminen opiskeluterveydenhuollossa*. In K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (Eds.), *Opiskeluterveys* (pp. 102). Helsinki: Duodecim.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Retrieved from https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf
- Kuula, A. (2006). *Tutkimusetiikka - aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Osuus-kunta Vastapaino.

- Laine, A. (2019). *Työuupumuksesta on tullut vaarallisen normaalia – silti sitä ei ymmärretä työpaikoilla: "Sitä ei oteta vakavasti, kun nälkäisiä tulijoita on jonossa"*. www.yle.fi: YLE.
- Lappia (2019). *Liikkuva Lappia - Liikkuvaa opiskelua*. Lappia Ammattiopisto. Retrieved from <http://www.lappia.fi/opiskelijalle/liikkuva%20lappia>
- Lauronen, T. (2019). *Korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvointi*. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. Retrieved from <https://www.otus.fi/wp/wp-content/uploads/2020/05/Korkeakouluopiskelijoiden-mielen-hyvinvointi1.pdf>
- Lauronen, T. (2020). Blogi: Siirtymävaiheiden ohjauksella mielen hyvinvointia opiskelijoille. Retrieved from <https://www.otus.fi/blogi/siirtymavaiheiden-ohjauksella-mielen-hyvinvointia-opiskelijoille/>
- Lehtinen, S., & Savolainen, M. (2020). *Kannanotto: Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista on huolehdittava koronan keskellä*. www.nyyti.fi: Nyyti ry.
- Likitalo, H., & Rissanen, R. (1998). *Tutkimusmenetelmät - menetelmätietoutta tradenomiopiskelijoille*. Kuopio: Pohjois-Savon ammattikorkeakoulu.
- Lindberg, A., Siltanen, M., Kohta, P., Tuuttila, L., Kauliomäki, K., & Savolainen, M. (2016). In Lindberg A. (Ed.), *Ole oman elämäsi tähti - opiskelijan opas elämäntaidoista*. Helsinki: Nyyti ry.
- Mellanen, A., & Mellanen, K. (2020). *Hyvät, pahat ja millenniaalit - miten meitä tulisi johtaa*. Eurooppa: Atena Kustannus Oy.
- Mielenterveystalo. (N.d.). *Stigma eli häpeäleima*. Retrieved from <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/Stigma.aspx>
- MTV Uutiset. (2019). *Ministeriö kirittää opiskelijoiden valmistumista korkeakoulujen rahoitusta säättämällä*. MTV Uutiset: MTV. Retrieved from <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/ministerio-kirittaa-opiskelijoiden-valmistumista-korkeakoulujen-rahoitusta-saattamalla/7327006>

- Mäki, M. (2019). *SYL:n kannanotto herätti keskustelun opiskelijoiden palkallisesta lomailusta – Kokoomusopiskelijat: "Työt ovat sopivaa vastapainoa opiskelulle"*. YLE. Retrieved from <https://yle.fi/uutiset/3-10860981>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2019). *Korkeakouluille uusi rahoitusmalli*. Minedu.fi: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Orjala, A. (2018). *Joonas pitkänen, 28, valmistui huimassa kolmessa vuodessa maisteriksi, mutta kammoaa silti hallituksen patistelua – opiskeluaajat ovat lyhentyneet vain hie-*
man. www.yle.fi: YLE.
- Parkkinen, S. (2019). *Tutkijat tyrmäävät käsityksen opiskelijoista "laiskanpulskeina syöttö-*
porsaina" – mikä on muuttunut, kun yhä useampi uupuu?. www.yle.fi: YLE.
- Pehkonen, I. (N.d.). *Työkykytalo*. www.ttl.fi: Työterveyslaitos.
- Raitasalo, R. (1995). *Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena*. Helsinki: Kelan omatarvepaino.
- Roos, J. P. (1985). *Elämäntapaa etsimässä*. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Ruohotie, P. (2003). *Mitä on ammatillinen huippuosaaminen?* Ammattikasvatuksen aikakauskirja 5 (1), 4–11.
- Salmela-Aro, K. (2011). Opiskelu-uupumus ja -into. In K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (Eds.), *Opiskeluterveys* (pp. 43–45). Helsinki: Duodecim.
- Saris, W. E., & Gallhofer, I. N. (2014). *Design, evaluation, and analysis of questionnaires for survey research* John Wiley & Sons, Incorporated.
- Schugk, J. (2011). *Johda työkykyä, pidennä työuria*. www.ek.fi: Elinkeinoelämän keskusliitto.
- Seppälä, P., & Hakanen, J. (2020). *Työn itsenäisyys ei edistä työn imua - joskus siitä on jopa haittaa*. www.ttl.fi: Työterveyslaitos.

- Siltamäki, T. (2020). *Tuija siltamäen kolumni: Jokainen voi itse vaikuttaa siihen, millaista sisältöä somessa kuluttaa – miksi sitten katsomme kuvia, joista tulee paha olo?*. www.yle.fi: YLE.
- Siltanen, M., Lindberg, A. & Savolainen M. (2016). *Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa*. Nyyti ry
- Soininen, M. (2019). *Tietoisuustaidot vähentävät opiskelijoiden stressiä*. Helsingin yliopisto. Retrieved from <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveys/tietoisuustaidot-vahentavat-opiskelijoiden-stressia>
- Sorjanen, & Vainio. (2020). *Milleniaalit - uuden vuosituhaten tekijät*. Helsinki: Into Kustannus Oy.
- Suomen virallinen tilasto. (2018). *Koulutuksen keskeyttäminen*. Helsinki: Tilastokeskus. Retrieved from http://www.stat.fi/til/kkesk/2018/kkesk_2018_2020-03-12_tie_001_fi.html
- SurveyMonkey. *Likert-asteikko*. (N.d.) surveymonkey.com: SurveyMonkey.
- Sutela, H., Pärnänen, A., & Keyriläinen, M. (2019). *Digiajan työelämä – työolotutkimuksen tuloksia 1977–2018*. (). Helsinki: Tilastokeskus. Retrieved from https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/ytym_1977-2018_2019_21473_net.pdf
- Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). (2017). *Käsityksiä sosiaalisesta toimintakyvystä*. Retrieved from <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus/kuntakysely/sosiaalinen-toimintakyky>
- Tiessalo, P. (2017). *Opiskelijoiden stressi tuplaantunut – "tehokkuutta korostavassa yhteiskunnassa pitkään opiskelleen päälle lankeaa epäilyksen varjo"*. www.yle.fi: YLE.
- Tiihonen, J. (2020). *Ammattipiiri Lappiassa opiskelijoiden hyvinvointi on parantunut – "Kun syö paremmin ja vähemmän herkkuja, niin nukkuu paremmin"*. YLE. Retrieved from <https://yle.fi/uutiset/3-11160618>

Työterveyslaitos (N.d). *Työkykytalo*. Työterveyslaitos. Retrieved from <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyokykytalo/>

Vehkalahti, K. (2014). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Vuosaari: Oy Finn Lectura Ab.

Väänänen, A. & Lehtinen, S. (2020). *Hyvinvointia työstä 2030 -raportti: suomalaisen työelämän asenteiden ja toimintatapojen muuttuminen välttämätöntä ihmisten työkyvyn ylläpitämiseksi*. Työterveyslaitos. Retrieved from [https://www.ttl.fi/tiedote-hyvinvointia-tyosta-
raportti-2030/](https://www.ttl.fi/tiedote-hyvinvointia-tyosta-raportti-2030/)

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Saatekirje

6. Kuinka hyvin koet osaavasi määritellä seuraavien opiskelijoiden elämänhallinnan osa-alueiden sisällön ja merkityksen opiskelukyvyllle?

	Erittäin hyvin	Melko hyvin	Ei hyvin eikä huonosti	Melko huonosti	Erittäin huonosti
Ajanhallinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressinhallinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelutaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsetunto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jännittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveyskäyttäytyminen (uni, ravitsemus, liikunta)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkoinen elämänhallinta (avun pyytäminen, ongelmista keskustelu muiden kanssa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Miten hyvin koet osaavasi tukea opiskelijaa seuraaviin elämänhallinnan osa-alueisiin liittyvien haasteiden kanssa?

	Erittäin hyvin	Melko hyvin	Ei hyvin eikä huonosti	Melko huonosti	Erittäin huonosti
Ajanhallinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressinhallinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelutaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsetunto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jännittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveyskäyttäytyminen (uni, ravitsemus, liikunta)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkoinen elämänhallinta (avun pyytäminen, ongelmista keskustelu muiden kanssa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Miten hyödylliseksi kokisit opintojen ohjauksen ja hyvinvointipalvelujen toimijoille kohdistetut koulutukset seuraavien opiskelijoiden elämänhallinnan osa-alueiden tukemisesta?

	Erittäin hyödylliseksi	Melko hyödylliseksi	Ei hyödylliseksi eikä hyödyttömäksi	Melko hyödyttömäksi	Erittäin hyödyttömäksi
Ajanhallinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressinhallinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelutaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsetunto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jännittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveyskäyttäytyminen (uni, ravitseminen, liikunta)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkoinen elämänhallinta (avun pyytäminen, ongelmista keskustelu muiden kanssa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Miten hyvin koet työaikasi riittäneen opiskelijoiden elämänhallinnan tukemiseen viimeisen vuoden aikana?

- Erittäin hyvin
 Melko hyvin
 Ei hyvin eikä huonosti
 Melko huonosti
 Erittäin huonosti

10. Millä tavoin huomioit omassa työssäsi opiskelijoiden elämänhallinnan tukemisen?

12. Miten hyvin KAMKin toimijoiden tarjoama tuki kokonaisuutena vastaa mielestäsi seuraavien elämänhallinnan osa-alueiden haasteisiin?

	Erittäin hyvin	Melko hyvin	Ei hyvin eikä huonosti	Melko huonosti	Erittäin huonosti
Ajanhallinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressinhallinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelutaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsetunto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jännittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveyskäyttäytyminen (uni, ravitseminen, liikunta)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkoinen elämänhallinta (avun pyytäminen, ongelmista keskustelu muiden kanssa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Toimijoiden välinen yhteistyö

13. Kuinka hyvin tiedät, miten muut opintojen ohjauksen ja hyvinvointipalvelujen toimijat KAMKissa pyrkivät tukemaan opiskelijoiden elämänhallintaa?

- Erittäin hyvin
- Melko hyvin
- Ei hyvin eikä huonosti
- Melko huonosti
- Erittäin huonosti

14. Miten hyvin KAMKin toimijoiden tarjoama tuki kokonaisuutena vastaa mielestäsi seuraavien elämänhallinnan osa-alueiden haasteisiin?

- Erittäin hyvin
- Melko hyvin
- Ei hyvin eikä huonosti
- Melko huonosti
- Erittäin huonosti

15. Miten hyvin olet tietoinen siitä, miten Opiskelijakunta KAMO pyrkii tukemaan opiskelijoiden elämänhallintaa?

- Erittäin hyvin
- Melko hyvin
- Ei hyvin eikä huonosti
- Melko huonosti
- Erittäin huonosti

16. Miten hyvin osaat ohjata opiskelijaa hakemaan apua elämänhallinnan vaikeuksiin Opiskelijakunta KAMOn palveluiden kautta?

- Erittäin hyvin
- Melko hyvin
- Ei hyvin eikä huonosti
- Melko huonosti
- Erittäin huonosti

Liite 2. Saatekirje

Hyvä KAMKin toimija!

Tämä on opinnäytetyöhön kuuluva kyselytutkimus, joka käsittelee elämänhallinnan ja elämänhallintataitojen ohjausta osana opiskelukyvyn tukemista Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Tarkoituksena on kartoittaa opiskelijoilla esiintyviä, elämänhallinnan eri osa-alueisiin kohdistuvia puutteita sekä saatavilla olevan tuen muotoa. Tuen muotoon kuuluu vastuun jakautuminen eri toimijoiden kesken, resurssien riittävyys sekä mahdolliset haasteet ja kehitystarpeet.

Elämänhallinta itsessään on laaja käsite, jolla ei ole yhtä yksiselitteistä määritelmää. Tähän tutkimukseen se on rajattu käsittämään stressitilanteiden ja erityisesti yksilön niistä muodostamien kokemusten arvioinnin ja käsittelyn negatiivisten vaikutusten lieventämiseksi. Elämänhallinnan kokemukseen yksilö pyrkii vaikuttamaan elämänhallintataidoilla, jotka tässä tutkimuksessa sisältävät stressinhallinnan ja ajanhallinnan taidot, opiskelutaidot, itsetunnon, jännittämisen hallinnan, terveyskäyttäytymisen sekä ulkoisen elämänhallinnan eli kyvyn hakea apua haasteisiin omalta lähipiiriltä tai tukipalveluilta. Vuoden 2016 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan näihin osa-alueisiin opiskelijat ilmoittivat tarvitsevänsä kaikkein eniten tukea, jonka vuoksi ne valikoituivat tämän tutkimuksen kohteiksi.

Tutkimus on osa matkailun opiskelija Varpu Niskasén opinnäytetyötä, jonka toimeksiantajana toimii Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO. Tutkimukseen valikoitiin vastaajiksi KAMKin opintojen ohjauksessa ja hyvinvointipalveluissa toimivia henkilöitä.

Tutkimus on erittäin ajankohtainen ja siihen vastaaminen on tärkeää toimijoiden välisen yhteistyön ja opiskelijoille tarjottavan tuen kehittämiseksi. Suunnitelmallinen, kattava ja opiskelijoiden tarpeeseen vastaava ohjaus- ja tukitoiminta on tärkeä osa opiskelijoiden työkyvyn kehittymistä ja tulevaisuuden työhyvinvointia. Se ottaa huomioon myös toimijoiden yksilöllisen osaamisen ja resurssit sekä on toimiessaan merkittävä vetovoima- ja mainetekijä korkeakoululle.

Vastaaminen

Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 15 minuuttia. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Tuloksia esitellään yleisellä tasolla niin, ettei yksittäisiä vastauksia pystytä tunnistamaan.

Kyselyyn pääset suoraan [tämän linkin kautta](#). Kyselyyn voi vastata myös älypuhelimella.

Vastaathan kyselyyn to 26.11.2020 mennessä.

Kyselyyn vastaaminen huolellisesti on tärkeää paitsi kehityskohteiden esiintuomiseksi, myös opinnäytetyön onnistumisen kannalta.

Tulokset

Tulokset raportoidaan opinnäytetyönä, joka on vapaasti luettavissa Theseus-palvelussa vuoden 2020 loppuun mennessä. Kyselyn tulokset tuodaan myös Opiskelijakunta KAMOn toimesta rehtorin, Ohjauksen tiimin ja Hyvinvointipalvelujen kehitystiimin tietoon. Laajempi tulosten hyödyntäminen jää toimeksiantajan päätettäväksi.

Lisätietoja kyselystä

Varpu Niskanen
Opiskelija, Aktiviteettimatkailu AMA17S
Kajaanin Ammattikorkeakoulu
varpuniskanen@kamk.fi
Puh. +358 44 250 9164