

Tiina Hyry

OPIKELUHYVINVOINTI OPIKELIJAN NÄKÖKULMASTA

Oulun ammattikorkeakoulun aikuisopiskelijoiden näkemyksiä

OPISKELUHYVINVOINTI OPISKELIJAN NÄKÖKULMASTA

Oulun ammattikorkeakoulun aikuisopiskelijoiden näkemyksiä

Tiina Hyry
Opinnäytetyö
Syksy 2014
Liiketalouden koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Liiketalous, johtaminen ja esimiestyö

Tekijä: Hyry Tiina
Opinnäytetyön nimi: Opiskeluhyvinvointi opiskelijan näkökulmasta;
Oulun ammattikorkeakoulun aikuisopiskelijoiden näkemyksiä
Työn ohjaaja: Kosonen Katri
Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2014 Sivumäärä: 66 + 2

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää Oulun ammattikorkeakoululle liiketalouden yksikön opiskelijoiden hyvinvointia sekä opiskeluhyvinvoinnin kehittämistä oppilaitoksessa. Opiskelijan näkökulma tuntui luontevalta valinnalta. Opinnäytetyössä on käytetty useita lähteitä aiheen laajuuden vuoksi ja tutkimusmenetelmäksi valittu laadullinen tutkimus toteutettiin haastattelututkimuksena. Haastattelut kirjoitettiin Case-kuvauksiksi.

Keskeisimmiksi opiskeluhyvinvointiin vaikuttaviksi asioiksi nousi kaksi kohtaa: opiskelijan omat voimavarat ja ohjaustoiminta. Haastatteluissa esitettiin esimerkiksi toiveet poissaolojen seuraamisesta ja iltaopiskelijoiden ryhmäytymispäivistä. Liiketalouden yksikön kirjaston henkilökunta sai positiivista palautetta. Opiskelijat haluavat ohjaajilta enemmän henkilökohtaista ohjausta. Henkilökuntaa keuhuttiin kannustamisesta, mutta kehitysehdotuksia annettiin erityisesti iltaopiskelijoiden palveluista. Osa opiskelijoista koki palvelujen heikon saatavuuden todelliseksi ongelmaksi opiskelujen aikana. Palvelujen puute aiheuttaa heidän mielestään opiskelijoiden hyvinvoinnin merkittävää heikkenemistä.

Yhdeksi keskeyttämisen syyksi koettiin ohjauksen ja vertaistuen puute sekä valinnan mahdollisuuksien vähyys, erityisesti iltaopiskelijoilla. Opintopolun sisällön valintaan vaikuttaminen koettiin vaikeaksi. Tutkimuksen pääantia toimeksiantajalle on tutkitun tiedon tuoreus ja havainto opiskelijoiden tuen tarpeen lisääntymisestä. Taloudellisen niukkuuden aikana resursseja joudutaan kohdentamaan ja opinnäytetyö tuo uutta tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikössä.

Asiasanat: Hyvinvointi, kestävä kehitys opetus, kvalitatiivinen tutkimus, liiketalous, ohjaus, opiskelijat, oppiminen, stressi, tutorointi

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Business, management and superior work

Author: Hyry Tiina
Title of thesis: Studying welfare from the student's point of view.
Views of the Adult students of University of Applied Science of Oulu
Supervisor: Kosonen Katri
Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2014 Number of pages: 66 + 2

The target of this thesis has been to examine and clarify the studying welfare among the students in the unit of business for University of Applied Science of Oulu. Also the development of studying welfare in this unit was set as a target of this study. Since the scope of the thesis was wide, several sources have been used for the theoretical part of study. As a research method an interview study has been carried out.

Two main drivers affecting to students' welfare was found: students' own resources and the guidance of studies. The evening students' becoming acquainted events and the surveillance of absences were matters which were hoped for in interviews. Considerably lot development ideas were given for the services for evening students. More attention for personal guidance was required. According the interviews the poor availability of services was significantly weakening the students' welfare and was regarded as a real problem.

The lack of personal guidance and peer support were mentioned also as a reason for interrupting the studies. Also the possibility to affect into the content of studies was regarded difficult. The personnel of the school got positive feedback from encouraging students and especially the employees of the library were praised. For the principal, the freshness of the examined information is valuable. Also the observation about the increasing demand for personal support is important. During the times of economic shortage the resources must be focused. In that sense this thesis carries out some new information about students' welfare in the unit of business in University of Applied Science of Oulu.

Keywords: Business, Control, Learning, Qualitative Study, Stress, Students, Study, Sustainable Development, Teaching, Tutor, Welfare

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	OPISKELUKYKY ON OPISKELIJAN HYVINVOINTIA.....	8
2.1	Omat voimavarat – opiskelijan ominaisuuksia.....	9
2.1.1	Taloudellinen tilanne ja sosiaaliset suhteet opiskeluaikana	11
2.1.2	Opiskelijan terveys.....	12
2.1.3	Stressi vaivaa opiskelijoita	13
2.1.4	Liikunnalla lisää hyvinvointia	13
2.1.5	Uni on tärkeää opiskelijoille.....	14
2.1.6	Päihteet ja peliriippuvuus opiskelijan elämässä	15
2.2	Oppiminen ja orientaatiot.....	16
2.2.1	Opiskelutaidot osana opiskelijan ammatillista osaamista.....	17
2.2.2	Metakognitiiviset taidot oppimisprosessissa.....	18
2.3	Opiskeluorientaation merkitys opiskelijalle	18
2.3.1	Sosiaalinen orientaatio ja motivaatio.....	19
2.3.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio ammattikorkeakouluopinnoissa.....	20
2.4	Ammattikorkeakoulu opiskeluympäristönä	21
2.4.1	Ammattikorkeakouluja koskevaa lainsäädäntöä	22
2.4.2	Opiskeluterveydenhuollon tehtäviä	23
2.4.3	Kiusaaminen korkeakoulussa	24
2.5	Ohjaaminen ammattikorkeakoulussa	26
2.5.1	Muutokset opiskelu- ja opetusympäristössä.....	27
2.5.2	Ammatillisen kasvatuksen lähtökohdat	28
3	OULUN AMMATTIKORKEAKOULU OPISKELUYMPÄRISTÖNÄ.....	31
3.1.1	Oulun ammattikorkeakoulun yksiköt	32
3.1.2	Liiketalouden yksikkö	32
3.1.3	Holistinen opintojen ohjausmalli	33
4	TUTKIMUSONGELMA JA – MENETELMÄ	36
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	39
5.1	Case 1: Automaatioteknikko.....	40
5.2	Case 2: Markkinointimerkonomi	42
5.3	Case 3: Automaatioinsinööri.....	43

5.4	Case 4: Yo-merkonomi.....	44
5.5	Case 5: Matkailumerkonomi.....	44
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	47
6.1	Henkilön hyvinvointi ja elämänhallinta.....	48
6.1.1	Miksi opiskelija uupuu?	50
6.1.2	Opiskelijan elämänhallinta ja tukiverkot	50
6.1.3	Itsetuntemus lisää itsetuntoa.....	51
6.1.4	Iltaopiskelijoiden vertaistuki.....	52
6.1.5	Työssäkäynnin ja opintojen yhdistäminen.....	53
6.1.6	Opiskelijoiden viihtyminen koulussa.....	54
6.1.7	Kirjasto ja muut palvelut.....	55
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	56
7.1	Opinnäytetyöprosessi tekijän näkökulmasta.....	56
7.2	Yhteenvetoa haastattelujen tuloksista	58
7.3	Opinnäytetyön aiheita.....	59
	LÄHTEET.....	61

1 JOHDANTO

Tavatessamme toisia ihmisiä meillä on tapana kysyä, mitä kuuluu. Suomalaiseen tyyliin vastaus on usein yksioikoinen: hyvää kuuluu, kiitos kysymästä. Opinnäytetyön haastattelututkimuksessa haastateltiin Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoita ja selvitettiin heidän opiskelujen aikaista hyvinvointiaan. Haastattelututkimukseen osallistuneet suorittavat toista ammatillista tutkintoa. Tutkimukseen olisi haluttu lukiosta ammattikorkeakouluun opiskelemaan tullut nuori henkilö, mielellään alle 20-vuotias. Tällaista henkilöä ei onnistuttu saamaan haastateltavien joukkoon.

Opiskeluhyvinvointi on aiheena hyvin laaja. Rajauksen tekeminen ja opinnäytetyön suunnittelu vei odotettua enemmän aikaa. Ajankäyttäminen suunnitteluun ja rajoituksen tekemiseen kuitenkin kannatti, sillä suunnitteluvaiheeseen käytetty aika helpotti raportin kirjoittamista. Aiheen valintaan vaikuttivat ajankohtaisuus ja kiinnostavuus. Opinnäytetyöntekijä on toiminut luokkansa kummioppilana eli yhdyshenkilönä opiskelijoiden ja opettajien välillä. Rooli on ollut antoisa ja mielenkiintoinen, ajoittain myös väsyttävä ja raskas. Opinnäytetyötä tehdessä aiheen laajuus välillä mietitytti ja rajausta täytyi tarkistaa aika-ajoin prosessin aikana.

Opiskeluhyvinvointi on jokaiselle opiskelijalle tärkeä ja omakohtainen asia. Opiskelun alussa aihetta ehkä ihmetellään kaiken ollessa hyvin. Opintojen edetessä ja vuosien vieressä ajatus hyvinvoinnista voi alkaa tuntua hyvin tärkeältä ja tarpeelliselta. Päiväopiskelijan haasteita voivat olla sosiaalisen elämän ja koulun yhteensovittaminen tai päivähoiton järjestäminen lapsille. Iltapäiväopiskelija ei välttämättä aina ole kaikkien tukitoimien ja avuntarjoajien saavutettavissa. Päivä- tai vuorotyössä käyvä opiskelija voi tuntea olonsa hyvinkin yksinäiseksi, jos hän ei löydä vertaistukea omasta ryhmästään. Työtön taas saattaa tuntea alemmuutta ja ulkopuolisuutta toisten työkiireiden ja ruuhkaisen kalenterin vuoksi.

Jokainen opiskelija todennäköisesti tarvitsee jonkun toisen tukea opintojensa aikana. Nyt on opiskelumaailmassa valttia omatoimisuus, itseohjautuvuus ja vastuullisuus. Tutkimuksessa esille tulleiden tulosten perusteella tuentarve on tässä sirpaloituneessa maailmassa vain kasvamassa, eikä suinkaan vähenemässä. Resurssien niukkeneminen on tosiasia ja resurssien kohdentamista on tärkeää miettiä Oulun ammattikorkeakoulussakin.

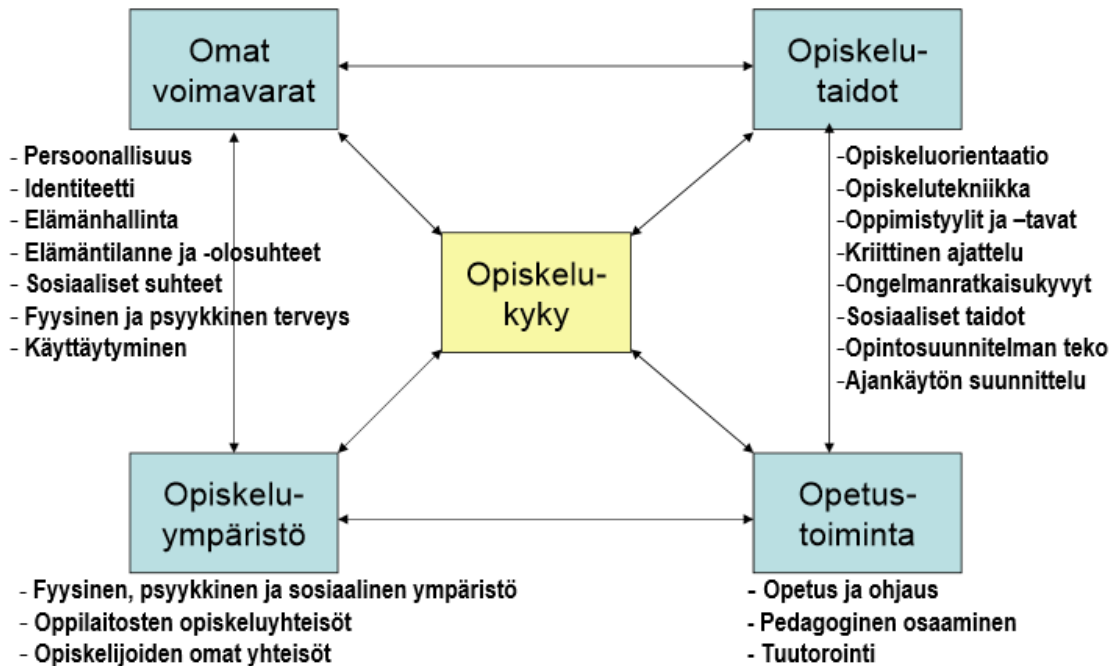
2 OPISKELUKYKY ON OPISKELIJAN HYVINVOINTIA

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää koko elämän eri osa-alueiden tasapaino. Opinnäytetyössä on käytetty pohjana Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ja Työterveyslaitoksen yhteistyössä kehittämää opiskelukykymallia. Se sisältää tärkeitä asioita opiskelijan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Kunttu on luonut tämän mallin pohjalta Dynaamisen opiskelukykymallin. Mallin osa-alueet on ensimmäiseksi avattu ja pohdittu niiden tärkeyttä opiskelijan hyvinvoinnin kannalta. Opiskelukyky on kokonaisuus, jonka taustalla vaikuttavat yleiset olosuhteet, joita ovat sosioekonomiset, kulttuuriset ja ympäristön olosuhteet. Opiskelija voi kehittää opiskelukykyä opintojen ajan ja hän voi myös korvata toisen osa-alueen puutteet toisen osa-alueen vahvuuksillaan. (Kunttu 2011, 34 - 35.)

Päättyessään opinnäytetyön aihevalinnasta tekijä mietti, miten opiskeluhuvinvoinnin voi luontevasti liittää liiketalouden opintoihin. Opiskelija pohti aihevalintaa peilaten sitä aiemmin oppimaansa ja kokemaansa. Työkokemus ja aiemmat opinnot toivat varmuutta aihevalinnan sopivuudesta ja mahdollisuudesta käyttää hyväksi liiketalouden johtamisen ja esimiestyön aikana oppimia uusia asioita. Alkuinnostuksen jälkeen työn laajuus ja merkityksellisyys selvisi hiljalleen. Vuodenvaihteessa 2013 - 2014 haastattelulomakerunkoa suunnitellessa aihe tuntui liian laajalta ja epätoivo kävi tekijän tuntemuksissa. Opiskelukavereiden tuki ja läheisten vankkumaton kannustus toi pimeisiin päiviin toivon pilkahduksia.

Aihetta on ollut helppo tutkia ja lähestyä, kunhan ensin löysi suunnan ja tarkoituksen työlle. Opinnäytetyön ohjaaja, lehtori Kosonen, sanoi laadullisen tutkimuksen kurssilla laadullisen tutkimuksen tekemisessä tutkijan oppivan eniten. Opinnäytetyön ja laadullisen tutkimuksen tekijänä voin allekirjoittaa ajatuksen. Opinnäytetyö on kuitenkin "vain" opinnäytetyö, ei koko elämä tai edes kovin suuri osa sitä. Professori J. T. Hakalan kirjassa Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille (2004, 8) todetaan muun muassa: "- - miksi opinnäytetyö on tehtävä, mitä hyötyä siitä on ja ketä se palvelee. Ennen kaikkea siitä on hyötyä sinulle. Siitä on hyötyä opinnoillesi, kehittymisesi ja ammattitaidollesi." Opinnäytetyöntekijä suosittelee tutustumaan Hakalan tuotantoon verkossa ja painettuna. Hänen kirjat ja muu materiaali antavat paljon käytännön vinkkejä opinnäytetyöprosessiin. Tämän opinnäytetyöntekijää harmittaa niiden löytyminen omaan käyttöön vasta opinnäytetyöprosessin viimeisiin hetkiin. Paljoa niihin ei enää ehtinyt tutustua, mutta vähäininkin lukukokemus on ollut hyvin antoisa.

OPISKELUKYKYMALLI



Kuvio 1. Opiskelukykymalli, (Kunttu 2005, viitattu 5.5.2014).

Kuviossa 1 on esitetty Kuntun laatima Dynaaminen opiskelukykymalli, jossa eri tekijöiden vuorovaikutus näkyy havainnollisesti. Kuvio osoittaa, miten eri osa-alueet vaikuttavat opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskelukykyyn. Opinnäytetyössä painopisteiksi muodostuivat omat voimavarat ja opetustoiminta, haastattelututkimuksessa esille tulleiden asioiden vuoksi. Nämä painopistealueet nousivat tutkimusta tehdessä haastateltavien mieleen päällimmäisiksi, joten omat voimavarat ja opetustoiminta ovat opinnäytetyössä vahvimmassa roolissa. Omat voimavarat on laaja käsite, jota on avattu tarkemmin kappaleessa 2.1. Opiskelukykymalli kokonaisuudessaan on avattu opinnäytetyön aluksi ja siihen voi perehtyä kappaleessa kaksi.

2.1 Omat voimavarat – opiskelijan ominaisuuksia

Omat voimavarat sisältävät opiskelijan omia ominaisuuksia: persoonallisuus, identiteetti, elämänhallinta, elämäntilanne ja – olosuhteet. Korkeakouluopiskelijan voimavaroihin kuuluviksi Kunttu katsoo myös muun muassa sosiaaliset suhteet, fyysisen ja psyykkisen terveyden, opiskelijan omat tavoitteet ja arvot sekä käyttäytymisen. Opiskelijan kokiessa elämänhallintansa hyväksi ja omien kykyjen ja voimien riittäväksi, hänen tuntemuksensa hyvinvoinnista on hyvä. Toisten antama sosiaalinen tuki vaikuttaa myös vahvasti hyvinvointiin ja opintojen sujumiseen.

Hakala puolestaan kirjoittaa Opinnäyteoppaassa ammattikorkeakoululaisille (2004, 77, 122), opinnäytetyöntekijän kannattaa keskittyä tekemiseensä kunnolla. Kirjoittaessasi opinnäytettä keskity siihen. Keskittyminen kerralla yhteen asiaan selkeyttää ajatuksia ja asioiden saaminen kirjalliseen muotoon tuo rohkeutta jatkaa. Hän kehottaa kirjassaan kirjoittamaan paljon ja nopeasti. Opinnäyteentekijä huomasi neuvon kannattavaksi. Samaa ohjetta kannattaa noudattaa muissakin ammattikorkeakouluopinnoissa kuin opinnäytetyön tekemisessä. (Kunttu 2011, 34.)

Ihmisen identiteetti muotoutuu koko elämän ajan. Nuoruudessa tapahtuu kuitenkin identiteetin muodostumisen kannalta kokonaisvaltaisin kehitys. Persoonallisuuden ja identiteetin muodostumiseen vaikuttavat lapsuuden lisäksi nuoruuden aiheuttamat muutokset. Nuoruusiässä ihminen kokee voimakkaita psyykkisiä, biologisia ja sosiaalisia tapahtumia, jotka vaikuttavat hänen persoonallisuutensa kehittymiseen. Murrosiän aiheuttamat psyykkiset muutokset ovat olennaisia henkilön oman persoonallisuuden muodostumisessa ja psyykkisessä kasvussa. Murrosikä on toisille nuorille myrskyisämpää aikaa kuin toisille. Suurin osa ammattikorkeakouluopiskelijoista on jo murrosiän ohittaneita, kuitenkin samanlaista kehittymistä tapahtuu murrosiän jälkeinkin. Esimerkiksi persoonallisuus muovautuu koko ihmisen elinajan. Opiskeluaikana opiskelija voi huomata itsessään monenlaisia uusia luonteenpiirteitä ja vahvuuksia, sekä kehittämiskohteita. (Klockars 2011, 18 - 19.)

Ammattikorkeakouluopintoja aloittaessa on hyvä miettiä millainen on opiskelijana. Onko opiskelijana tutkimusmatkailija vai turisti ja millaiseksi oma identiteetti opiskellessa mahdollisesti muotoutuu. Kiinnostavatko uudet asiat vai haluaako päästä mahdollisimman helpolla. Tutkimusmatkailija joutuu näkemään vaivaa ja ottamaan asioista selvää. Turisti voi seurailta muiden tekemisiä, tehdä samoja valintoja kuin muut, mutta mietityttää kumpi saa opinnoista enemmän. Omien opintojen ollessa lopuillaan opinnäytetyöntekijä toteaa turistin roolissa jäävän vähemmälle ja tutkimusmatkailijan saavan reppuunsa elämäneväiksi enemmän. Osaamistaan on helpompi markkinoida työnantajille ja olla vakavasti otettava kilpailija tilanteessa kuin tilanteessa, kun on itse varma omasta osaamisestaan ja kyvykkyydestään. (Lindblom - Yläne, Lonka & Slotte 2001, 88 – 89.)

Nuoruusikään kuuluu luonteva irtautuminen vanhemmista ja lapsuuden kodista. Irtautumiseen kuuluu myös henkilön omien arvojen luominen ja ainakin osittain vanhempien arvoista luopuminen. Henkilön kyky itsenäiseen elämään voi olla ongelmallista, jos irtautuminen on vaikeaa. Kehityksen kannalta tärkeää on kiinnittyminen ikätovereihin. Nuoruuteen kuuluva

psykoseksuaalinen kehitys alkaa jo lapsuudessa. Nuoren aikuisen vaikeudet oman ruumiillisuuden ja seksuaalisuuden omaksumisessa voivat näkyä syrjäytymisenä ja erilaisuuden kokemisena. Seurustelusuhteiden vaikeudet voivat selittyä nuoren vaikeudella löytää omaa seksuaali-identiteettiään. Kaikkea ei kuitenkaan voida selittää nuoruusiän tapahtumilla, vaan niin sanotun normaalilapsuuden eläneillä aikuisilla voi olla samanlaisia vaikeuksia myöhemmin elämässä. (Klockars 2011, 19.)

Elämäntilanne vaikuttaa opintojen sujumiseen. Tasapaino opintojen, harrastusten ja työssäkäynnin välillä on olennaista opiskelijan hyvinvoinnin kannalta. Opiskelijan ajankäytön suunnittelu ja hallinta heijastuvat opiskelijan elämäntilanteeseen. Opinnot sujuvat, kun asiat ovat hallinnassa sekä opinnot ja vapaa-aika tasapainossa. Työssäkäynti tulisi sovittaa opintojen ehtojen kanssa. Tällöin se tukee opintoja ja edistää opiskelijan suoriutumista. Erityisesti oman alan työ tuo lisää syvyyttä myös opintoihin. Opinnäytetyön haastattelututkimukseen osallistuneet ovat samaa mieltä. (Klockars 2011, 19.)

2.1.1 Taloudellinen tilanne ja sosiaaliset suhteet opiskeluaikana

Perheellisellä opiskelijalla saattaa olla puutetta rahasta tai perheen yhteisestä ajasta, mutta perhe voi olla opiskeluaikana tärkeä tuki ja motivoija. Perhe on voimavara ja se voi myös olla taloudellinen tuki. Tärkeintä on kuitenkin perheen antama henkinen tuki. Yksinhuoltajalle opiskelu voi olla erityisen haastavaa aikaa. Taloudellinen tilanne ja terveys saattavat olla koetuksella opintojen aikana. Perheellisten tilannetta on pyritty huomioimaan korkeakouluopintoja ja opintotukea kehitettäessä. Esimerkiksi henkilökohtainen opintosuunnitelma helpottaa opintojen, perheen ja työn yhteensovittamista myös ammattikorkeakouluopiskelijalla. Haastateltavien mielestä näin ei aina ole, vaan opintosuunnitelmaa tulisi edelleen kehittää ja opiskelijoiden näkemyksiä ottaa enemmän huomioon. (Kaartinen - Koutaniemi 2011, 157; Virtala 2011, 16 - 17.)

Opiskelijan hyvinvoinnin kannalta sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisiä. Nuoren aikuisen elämässä vanhempien tilalle tulevat ikätoverit. Heidän merkityksensä nuoren kehityksen kannalta on olennainen. Työskentely ja taukojen vietto yhdessä opiskelukavereiden kanssa lisäävät yhteisöllisyyttä ja opiskelumotivaatiota. Sosiaaliset suhteet rikastuttavat kaikenikäisten opiskelijoiden elämää ja tuovat siihen merkitystä. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa, sekä suhteiden ja verkostojen luominen, ovat tärkeä osa opiskelijan elämää. Sosiaalisilla suhteilla on

kauaskantoiset vaikutukset myös myöhemmin elämän aikana. Yksinjääminen opintojen aikana vaikuttaa negatiivisesti myös opiskelijan myöhempisiin sosiaalisiin suhteisiin. Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet ovat opinnäytteessä haastateltujen mielestä tärkeimpiä asioita opintojen aikana. (Kaartinen-Koutaniemi 2011, 157; Klockars 2011, 19; Sulander & Romppainen 2007, 19.)

2.1.2 Opiskelijan terveys

Opiskelijan fyysinen ja psyykinen terveys voidaan ymmärtää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Fyysinen terveys on ihmisen elimistön ongelmattomasta toimimisesta. Psyykinen terveys on omien henkisten voimavarojen hyödyntämisestä. Sosiaalinen terveys on kykyä ihmissuhteiden solmimiseen ja ylläpitoon. Terveysmittarina on usein käytetty itse koettua terveydentilaa, joka on kuitenkin väljä mittari. Opiskelija itse hankkii tietoa terveydestä ja vertaa sitä toisten, samassa tilanteessa olevien, terveyteen. Sosiaalisen ulottuvuuden katsotaan tuovan uusia haasteita terveyden edistämiseksi. Tyytyväisyys omaan terveyteen lisääntyy työ- tai opiskeluyhteisön ollessa oikeudenmukainen jäseniään kohtaan. Kohtuullisen terveenä säilyminen edellyttää opiskelu- ja työyhteisölle riittävän kohtuullisen hyvin tehdyn työn. Liialliset vaatimukset lisäävät pahoinvointia ja yhteisöjen on hyväksyttävä ihmisten puutteellisuus. (Kunttu ym. 2004, 37, 40–42, 45; Ollila, M. 2005; Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 10 – 11.)

Opiskelijoiden terveyttä on tutkittu Suomessa paljon ja se on yleisesti ottaen hyvä. Henkinen pahoinvointi ja masennusoireet ovat kuitenkin lisääntyneet. Myös väsymys ja stressi lisäävät opiskelijoiden pahoinvointia. Opiskelijoiden terveyttä tulisi edistää, mutta mikä edistämiseksi on ratkaisevan tärkeää. Ratkaiseeko terveyden positiivinen ajattelu, terveellinen ruokavalio, optimaalinen liikunta, vitamiinit, meditaatio, luontosuhde vai hyvä vuorovaikutus lähimmäisten kanssa. Teoksessa *Näkökulmia vaikuttavuuteen*, Ollila (2005, 14), ottaa kantaa nykyiseen ihmisen itsemääräämisoikeuteen terveyteen liittyvissä asioissa. Ollilan mielestä autonomian ajatus on näissä asioissa viety liian pitkälle. Hän ei pyri väittämään, että jonkin instituution yhteiskunnassa tulisi määrätä kansalaisille hyvä elämä, vaan ehdottaa yhteistä hyötymistä jo olemassa olevasta terveystiedosta. Liikunta ja terveelliset elämäntavat nostivat esille myös haastatellut opiskelijat. He katsoivat niiden olevan perusta opinnoissa jaksamiselle ja hyvinvoinnille. (Kunttu ym. 2004 37, 40–42, 45; Savola ym. 2005, 10 – 11.)

2.1.3 Stressi vaivaa opiskelijoita

Opiskelustressiin on monenlaisia syitä ja ihmiset kokevat asioita eri tavoin, myös stressiä aiheuttavia asioita. Vaikka oppilaitoksen vaatimukset ovat samat kaikille, toiset tuntevat niistä stressiä, toiset eivät. Ongelmana voi olla koulutuksen näköalattomuus, joka vie opiskelumotivaatiota ja lisää tunnetta kuormittumisesta. Toiset kokevat opinnot kuormittaviksi silloin tällöin, toiset jatkuvasti ja jotkut eivät juuri lainkaan. Tähän voi olla useita syitä. Tiedonkulun ongelmat ja henkilöiden väliset ristiriidat oppilaitoksessa voivat aiheuttaa voimakasta kuormittumista. Samoja asioita kertoivat haastattelututkimukseen osallistuneet opiskelijat. Tiedonkulku ja sen haasteet ovat yksi syy esimerkiksi keskeyttämiseen. Tämä pitää huomioida oppilaitoksissa. (Mikkonen & Nieminen 2011, 40.)

Ylen (2014) haastatteleva psykologian professori Salmela-Aro kertoo perehtyneensä opiskelijoiden koulu-uupumukseen. Hänen mielestään opiskelijoille tulisi tarjota apua ajoissa. Artikkelissa kerrottu tieto opiskelijoiden mielenterveyden häiriöiden kasvusta hätkähdyttää: keskimäärin neljä nuorta jää joka päivä mielenterveysongelmien vuoksi eläkkeelle. Salmela-Aron mukaan tärkeintä on uupumuksen varhainen tunnistaminen. Tieto mahdollisuudesta päästä esimerkiksi koulupsykologin vastaanotolle vähentää nuorten ja opiskelijoiden ongelmia. Hänen mukaansa on tärkeää lisätä opiskelijoiden opiskelukykyä ja rakentaa siltoja perusopetuksesta jatko-opintoihin. Samanlaisia siltoja kaivataan myös koulutuksesta työelämään. Lisää Salmela-Aron ja muiden asiantuntijoiden ajatuksia opiskelijoiden elämän haasteista ja stressistä voi lukea esimerkiksi teoksesta *Opiskeluterveys* (2011) ja Ylen internet-sivuilta. (Salmela-Aro 2011, 43; Yle 2014, viitattu 10.9.2014.)

2.1.4 Liikunnalla lisää hyvinvointia

Liikunnalla on merkittävä rooli opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä. Korkeakoululiikunnalla on olennaista merkitystä opiskelijan fyysisen ja psyykkisen terveyden kannalta ja myös yhteiskunnallisia vaikutuksia. Liikunta auttaa myös sosiaalisten suhteiden luomisessa. Aktiivisen liikunnan harrastamisen aloittaminen opiskelijaikäisenä ennustaa myöhemmän liikuntaaktiivisuuden pysyvyyttä. Liikunnalla on suorien terveysvaikutusten lisäksi paljon hyviä vaikutuksia psyykkiseen terveyteen, esimerkiksi masennuksen vähenemiseen. Korkeakoululiikunnan tulisi olla pysyvästi rahoitettu ja helposti saatavilla. Osa

ammattikorkeakouluista panostaa enemmän liikuntaan ja sen mahdollisuuksien luomiseen kuin toiset. Opiskelijan budjetin tiukkuuden vuoksi monipuolisen liikkumisen esteenä ei saa olla raha. Iltaopiskelijat kokivat ajan puutteen olevan suurin syy liikkumattomuuteen ja hyvinvoinnin heikkenemiseen. Liikuntapalveluja on tarjolla iltaopiskelijoillekin, mutta milloin niitä ehtii käyttää, jos päivisin on töissä ja iltaisin koulussa. Viikonloput menevät kokonaan opiskelutehtävissä ja esimerkiksi ryhmätöissä. (Ansala 2011, 143; Miettinen & Kunttu 2011, 198 – 199.)

Korkeakoululiikunnan laadukas toteuttaminen ja pitkäjänteinen kehittäminen edellyttävät riittäviä resursseja sekä vakituista, ammattitaitoista henkilökuntaa. Opiskeluyhteisön liikuntapalvelujen tarjonnalla on merkitystä opiskelijoiden kiinnostuksella liikuntaan. Se voi joko vähentää tai lisätä sitä. Ammattikorkeakoulujen tulee lisätä yhteistyötä myös liikuntapalvelujen osalta ja huolehtia niiden saatavuudesta taloudellisesti tiukkoina aikoina. FM, valtiotieteen yo, Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry:n liikuntapoliittinen sihteeri Ansala (2011), kehuu Oulun ammattikorkeakoulun liikuntapalveluja esimerkillisiksi. Palveluja on hyvin saatavilla, mutta tiedottaminen niistä on vielä haaste ainakin liiketalouden yksikössä. Intrasta löytyy todella paljon tietoa liikunnasta, joten siitä tiedonkulun ongelmat eivät johdu. (Sama 2011, 143–144; Miettinen & Kunttu 2011, 198 – 199.)

2.1.5 Uni on tärkeää opiskelijoille

Uniongelmat ovat suomalaisten aikuisten yleinen vaiva. Unen tarve vaihtelee eri ihmisillä ja eri elämäntilanteissa. Opiskelijoilla unettomuutta aiheuttavat yleisimmin stressi, opiskelupaineet ja ihmissuhdeongelmat. Uni on tärkeää ihmisen hyvinvoinnille. Aivot tarvitsevat lepoa ja unella on tärkeä tehtävä muistin ja oppimisen kannalta. Ihmisen immuunijärjestelmä tarvitsee myös unta. Fyysisen levon ja elimistön palautumisen kannalta syvä uni on ihmiselle tärkeää. Pitkäaikainen univaje heikentää fyysisen terveyden lisäksi psyykkistä terveyttä ja vastustuskykyä. Unen häiriöt tulisikin tunnistaa mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Opiskeluterveydenhuollossa tulisi kiinnittää erityistä huomiota unihäiriöihin, puuttua niihin nopeasti ja ennaltaehkäistä asianmukaisesti neuvon ja ohjaten. Oamkin liiketalouden yksikössä opiskelevien mielestä opiskelijaterveydenhuollon tavoitettavuus on suurin ongelma. Julkisen sektorin palvelujen käytettävyys on hankalaa ainakin Oulussa. (Hannula & Mikkola 2011, 203 – 204.)

Salmela-Aro kertoo unihäiriöihin vaikuttavan yhteiskunnan koventuneet arvot. Kova kilpailu, huippusuoritusten vaatiminen ja yksilökeskeisyys yhdistettynä tulevaisuuden epävarmuuteen

lisäävät stressiä ja sitä kautta univaikeuksia. Erityisesti yhtäaikaiset muutokset elämässä lisäävät riskiä unihäiriöihin ja muihin stressihäiriöihin. Unihäiriöiden ja stressin yhteydestä ovat sekä Hannula ja Mikkola että Salmela-aro yhtä mieltä, kuten monet muut tutkijat. Opinto-ohjaajien ja tuutor-opettajien tulee huomioida opiskelijan terveydellinen tilanne henkilökohtaisissa keskusteluissa ja opiskelusuunnitelmia tehdessä. (Salmela-Aro 2014, viitattu 10.9.2014.)

2.1.6 Päihteet ja peliriippuvuus opiskelijan elämässä

Työterveyslaitoksen vuonna 2007 julkaisemassa, Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa, Sulanderin ja Romppasen toimittamassa, pilottikyselyn tulosten yhteenvedossa, todetaan nuorten aikuisten alkoholinkäytöstä: 80 prosenttia vastanneista ilmoitti käyttävänsä alkoholia. Miesten alkoholinkäytön kerta-annoksina mitattuna todettiin olevan naisia suurempi. Yliopistossa opiskelevat naiset taas käyttävät vähemmän alkoholia kuin toisen asteen opiskelijat, erityisesti, kun on kyse humalahakuisesta juomisesta. Nuorten päihteiden käytössä on havaittavissa huolestuttavaa kasautumista tiettyihin nuorisoryhmiin. Opiskeluterveydenhuollossa on tärkeää huomioida päihteiden käytön olennainen merkitys terveyserojen lisääjänä. Opiskelijat, jotka osallistuivat tämän opinnäytetyön haastattelututkimukseen, eivät tuoneet esille alkoholin tai muiden päihteiden käytön ongelmia. Näitä ongelmia saattaa silti esiintyä myös Oamkin opiskelijoilla. Nuorten opiskelijoiden keskusteluissa alkoholilla on suuri rooli erityisesti viikonlopun lähestyessä ja sen jälkeen. Miten paljon alkoholia todellisuudessa käytetään, se kannattaa tutkia jossain toisessa opinnäytetyössä. (Pirskanen & Pietilä 2011, 179 – 180; Poikonen, Mikkonen, Ruokonen & Pakaslahti 2011, 188; Sulander & Romppanen 2007, 78.)

Alkoholin käyttöä pidetään yleisesti opiskelupiireihin kuuluvana ja hyväksyttävänä tapana. Nuorella on kuitenkin usein epärealistinen käsitys samanikäisten opiskelijoiden alkoholin käytöstä. Käsitys opiskelukavereiden runsaasta alkoholinkäytöstä saattaa lisätä paineita lisätä omaa juomista ja johtaa liialliseen käyttöön. Varhaisella tupakoinnilla on todettu olevan yhteys huumausaineiden käytön aloittamiseen. Useissa tutkimuksissa on todettu tupakoinnin ja humalajuomisen yhteys huumausaineiden käyttöön. Alkoholinkäytön ja tupakoinnin jatkaminen lisäävät riskiä huumausaineiden käyttöön myöhemmällä iällä. (Pirskanen ym. 2011, 179 – 180; Poikonen ym. 2011, 188; Sulander ym. 2007, 78.)

Varhainen puuttuminen on erittäin tärkeää nuoren liiallisessa päihteiden käytössä. Terveystieteidenhuollolla on käytettävissä monenlaisia testejä päihteiden liikkakäytön tunnistamiseksi. Päihdeneuvonnassa luottamus, vaitiolovelvollisuus ja alaikäisen osalta ilmoitusvelvollisuus tulee huolellisesti arvioida. Opiskelijan tiedostaessa päihteiden käytön haitalliset terveysvaikutukset, erityisesti nuorten kohdalla kokemattomuus voi aiheuttaa yllätyksiä. Päihdehäiriöiden aiheuttaessa psyykkistä ja sosiaalista haittaa, nuorten päihteiden käyttöä ja koko psyykkistä hyvinvointia on arvioitava kokonaisvaltaisesti. Päihdeettömyyttä tulisi edistää yhteisöissä. Yhteistyö oppilaitosten, opiskeluterveydenhuollon ja opiskelijajärjestöjen kanssa on tässä olennaista. Tärkeää on myös kuunnella opiskelijaa ja kysyä miksi hän juo, jos juominen on ongelmajuomista. Jotain tarvetta hän sillä tyydyttää. (Pirkanen ym. 2011, 183 – 184, 188.)

Opiskelijoiden internetin ongelmakäytön ja peliriippuvuuden vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin aiheuttavat huolestuneisuutta. Ongelmakäyttönä voidaan pitää liiallista nettipelaamista ja sellaista liiallista nettisurfailua, joka vaikuttaa opiskelijan elämään haitallisesti. Se myös aiheuttaa ulkopuolisuutta todellisen elämän tapahtumissa. Opiskelijaelämä saattaa aiheuttaa uudenlaisia houkutusriskejä riskikäyttäytymiseen ja jopa luoda paineita niihin. Useimmille ihmisille netti on pääasiassa ajanvietettä ja siitä on tullut osa asioimiseen liittyvää arkipäivää. Opiskelussa netti on välttämättömyys ja se toimii yhä useammin yhteyden pidon sekä kommunikaation välineenä. Nuorten ja nuorten aikuisten sosiaalinen elämä toimii sosiaalisessa mediassa yhä enemmän. Luennoilla opiskelijat käyttävät yhä enemmän nettiä ja seikkailevat somessa. Tämä aiheuttaa kiusallisia tilanteita, kun opettaja huomaa opiskelijoiden tekevän kaikkea muuta kuin mitä tunnilla pitäisi. Opiskelijoilta vaaditaan huomavaisuutta ja hyviä käytöstapoja myös opiskelussa. (Björklund, Heiskanen & Kokko 2011, 12 – 13.)

2.2 Oppiminen ja orientaatiot

Oppiminen ja opiskelutaidot ovat yksilöllisiä taitoja. Niiden oppimiseen ei kuitenkaan ole yhtä oikeaa tapaa. Oppimista ja opiskelutaitoja voi opiskella, kun opiskelija tunnistaa ensin omat oppimistavat ja – tyylit. Opintojen ja ajankäytön suunnittelu ovat keskeistä opiskelussa. Opiskelun tavoitteen määrittäminen on tärkeää; mihin opiskelussa tähdätään ja mikä merkitys sillä opiskelijalle on. Edellä mainitussa Työterveyslaitoksen (2007) pilottitutkimuksessa kysyttiin opiskelijoiden opiskelutaitoja. Ammattikorkeakouluopiskelijat kokivat muita yleisemmin

opiskelunsa kiireiseksi ja tunsivat paineita opinnoistaan verrattuna yliopisto-opiskelijoihin ja toisen asteen opiskelijoihin. Opiskelijat kokivat oppivansa parhaiten itse tekemällä ja kokeilemalla. Toiseksi eniten keskiarvopisteitä opiskelutaidot-osiassa sai opiskelujen syy: opiskelen oppiakseni uusia asioita ja kehittääkseni itseäni. Kaikki opiskelijat arvostivat yhteistyötä toisten opiskelijoiden kanssa ja he kokivat tiedonhakutaitonsa hyviksi. (Sulander ym. 2007, 60 - 64.)

Opiskelutaitoja ovat muun muassa opiskeluorientaatio ja opiskelutekniikka. Jokaisen opiskelijan tulee oppia tunnistamaan oma tapansa oppia. Tärkeitä opiskelutaitoja ovat myös kriittinen ajattelu, ongelmanratkaisukyvyt ja sosiaaliset taidot. Opiskelutaidot ovat opiskelijan ammatillista osaamista. Ajankäytön suunnittelu ja opiskelusuunnitelman teko ovat myös tärkeitä taitoja opiskelijalle. Hyvät opiskelutaidot auttavat opiskelijaa esimerkiksi, jos elämäntilanne heikentää tilapäisesti henkilökohtaisia voimavaroja. Haastateltujen ammattikorkeakouluopiskelijoiden mukaan tärkeä selviytymistaito opiskellessa on pitää kiinni rutiineista kiireen keskellä. Erityisesti työn ohessa opiskelevien tulee tarkkailla omaa jaksamistaan ja hakea tukea ammattihenkilökunnalta huomattessaan opiskelutaidoissa puutteita. Yksin selviytyminen onnistuu, mutta vie turhaan voimavaroja muilta elämänaloilta, kuten sosiaaliselta elämäntilanteelta ja läheisiltä. (Kunttu 2011, 34–35, Oulun yliopisto, opiskelijan hyvinvointisivusto 2014, viitattu 14.5.2014.)

2.2.1 Opiskelutaidot osana opiskelijan ammatillista osaamista

Oppimista edistävät oppimisen ja onnistumisen halu, oma positiivinen asenne, riittävän ajan varaaminen sekä hyvät opiskelutavat ja -tekniikat. Aikaisemmat tiedot, taidot ja muut opiskelunvalmiudet vaikuttavat oppimiseen. Opiskelutaidot voidaan nähdä opiskelijan ammatillisena osaamisena. Tiedonhaku- ja tekstinkäsittelytaidot ovat teknisiä taitoja ja niitä tarvitaan esimerkiksi muistiinpanojen tekemisessä luennoilla ja tenttiin lukemisessa. (Kunttu 2007, 8; Oulun yliopisto, opiskelijan hyvinvointisivusto 2014, viitattu 14.5.2014; Sulander ym. 2007, 20.)

Tietolähteitä käytettäessä tiedonhakutaitojen tulee olla hallinnassa. Tärkeiksi opiskelutaidoiksi ovat nousseet opetusteknologian nopean kehittymisen myötä taito etsiä tietoa ja hyödyntää tietolähteitä. Menestykseksi opinnoissa on noussut taito käyttää erilaisia opetusteknisiä välineitä. Omia opiskelutaitojaan on mahdollisuus kehittää koko ajan, sillä ne paranevat opiskelun myötä. Opiskelutaitoja tulee opettaa enemmän ammattikorkeakoulussa. Tätä mieltä ovat haastattelututkimukseen osallistuneet Oamk:n opiskelijat. Opettajat pitävät itsestään selvytenä

opiskelijoiden hyviä opiskelutaitoja, vaikka ne eivät sitä todellisuudessa ole. Opettajan kannattaa testauttaa opiskelijoiden kykyjä esimerkiksi opintojakson alkaessa tai pitkän kurssin aikana. Tulokset saattavat hämmästyttää ja aiheuttaa tarpeellisia muutoksia esimerkiksi opiskelumateriaalin tai opetusvälineen valintaan. (Kunttu 2007, 8; Oulun yliopisto, opiskelijan hyvinvointisivusto 2014, viitattu 14.5.2014; Sulander ym. 2007, 20.)

2.2.2 Metakognitiiviset taidot oppimisprosessissa

Oppiminen on kokonaisvaltainen prosessi, jossa metakognitiivisilla taidoilla on tärkeä merkitys. Itsesääätelykyky, joka on metakognitiivisten taitojen korkein taso, muodostuu seuraavista tekijöistä: oppimisen ennakkosuunnitelma, oppimisstrategiat, oppimistaidot ja selviytymisstrategiat. Oppimisen ennakkosuunnitelmaan kuuluvat menestymisen odotukset, positiivisuus, suoritusahdistus, tehtävän merkityksellisyys ja pystyvyys. Seuraavassa kappaleessa on kerrottu muista itsesääätelykykyyn vaikuttavista tekijöistä. (Kaartinen & Ruismäki 2007, 111; Nevgi & Niemi 2007, 67–68, 70; Sulander ym. 2007, 20–21; Oulun yliopisto, opiskelijan hyvinvointisivusto 2014, viitattu 14.5.2014.)

Oppimisstrategioihin kuuluvat ajanhallinta, avun ja tuen hakeminen sekä peräänantamattomuus. Kriittinen ajattelu on tärkeä taito. Siinä pyritään arvioimaan nähtyä, kuultua ja luettua, eikä asioita oteta valmiiksi annettuina. Kriittinen ajattelu on asioihin suhtautumisen malli, jota voi kehittää ja se kehittyy korkeakouluopinnoissa. Se on ilmiöiden monipuolista tarkastelua ja arviointia, ei jatkuva eri mieltä olemista. Kriittinen ajattelu on edellä mainittujen lisäksi oppimiseen kuuluvien syy- ja seuraussuhteiden perusteellista pohdintaa ja vielä havaitsemattomien perusteiden etsintää. Oppimisstrategioiden hallintaan opiskelijat kaipaavat tukea. Ohjaajan kannattaa kysyä opiskelijalta suoraan esimerkiksi miten ajanhallinta sujuu tai millaisia käytännön toimia opiskelija tarvitsee siihen. (Kaartinen ym. 2007, 111; Nevgi ym. 2007, 67–68, 70; Sulander ym. 2007, 20–21; Oulun yliopisto, opiskelijan hyvinvointisivusto 2014, viitattu 14.5.2014.)

2.3 Opiskeluorientaation merkitys opiskelijalle

Opiskeluorientaatiossa on kysymys opiskelun merkityksestä opiskelijan elämässä. Opiskelulla on erilainen merkitys opiskelijoiden elämässä ja he orientoituvat eri tavoin opiskeluun. Orienoituminen voi olla hyvin vaikeaa tai se voi olla aivan helppoa, jopa itsestään selvää.

Opiskelijan tavoitellessa vain suoritusmerkintää ja tehtävän tehdyksi saamista, hänen orientaatiotaan leimaa ulkoa oppiminen syvemmän ymmärryksen kustannuksella. Hän takertuu yksityiskohtiin, turvautuu rutiineihin ja tekee juuri niin kuin on käsketty, jolloin opiskelumenestys on keskinkertainen tai heikko. Osa haastatelluista kertoi olevansa hyvin suoritusorientoituneita, osalla orientaatio vaihteli opintojen aikana. Tämä on aivan tavallista. (Sulander ym. 2007, 25; Haaga-Helia ammattikorkeakoulu 2014, viitattu 14.5.2014.)

Syvällinen orientaatio tarkoittaa opiskelijan todellista kiinnostusta opiskelemaansa kohtaan ja pyrkimystä ymmärtämään opiskeltavia asioita. Se ohjaa kiinnostumaan päätelmistä ja johtopäätöksistä. Asioiden sijoittaminen merkitykselliseen yhteyteen auttaa kokonaisuuksien ja yksityiskohtien oppimista. Syvälinen orientaatio on yhteydessä opintojen mielekkääksi kokemiseen ja menestymiseen opinnoissa. Opiskelijat kokevat opintojen sisällön heikentävän orientaatiota ja vaikuttavan myös motivaation heikkenemiseen. Tämä näkyi erityisesti iltaopiskelijoilla, jotka ovat pääosin työssäkäyviä aikuisopiskelijoita. (Sulander ym. 2007, 25; Haaga-Helia ammattikorkeakoulu 2014, viitattu 14.5.2014.)

2.3.1 Sosiaalinen orientaatio ja motivaatio

Opiskelijan suurempi kiinnostuneisuus harrastuksista ja muusta sosiaalisesta toiminnasta kuin itse opinnoista, viittaa sosiaaliseen orientaatioon. Opiskeluaikana solmitut ystävyysuhteet ovat tärkeitä ja tekevät koko elämän mielekkäämmäksi, voimakas sosiaalinen orientaatio usein kuitenkin heikentää opiskelumenestystä. Suoriutumiseen orientoitunut opiskelija vaihtelee orientaatiotaan esimerkiksi opettajien mieltymyksen mukaan pinnallisesta syväliniseksi tai päinvastoin. Suoriutumisorientoitunut opiskelija pyrkii systemaattiseen ja järjestelmälliseen toimintaan saavuttaakseen tietyn tavoitteen. Oamkin liiketalouden yksikön opiskelijat kertoivat olevansa hyvin motivoituneita ja kuten edellä kerrottiin suoritusorientoituneita. Työkokemusta ja elämäkokemusta omaavilla opiskelijoilla sosiaalinen elämä on muutakin kuin opiskelubileet tai muu opiskelukavereiden järjestämä ajanvietto. Oma perhe ja läheiset ovat heille tärkeämpiä kuin esimerkiksi ravintoloissa opiskelutovereiden kanssa vietetty aika. (Haaga-Helia ammattikorkeakoulu 2014, viitattu 14.5.2014.)

Motivaatio on muuttuva ja ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa oleva voima. Motivaatio saa ihmisen liikkeelle, joka rakentuu yhtä aikaa vaikuttavista, mutta erisuuntaisista voimista. Opettajat voivat hämmästellä, miksi unelmiensa opiskelupaikassa opiskelevilla opiskelijoilla on motivaatio-

ongelmia. Motivoivia asioita voivat olla esimerkiksi opiskelijan itselleen asettamat omat tavoitteet tai ne voivat olla ulkopuolelta annettuja. Sitä ei pidetä niinkään yksilön ominaisuutena tai puhtaasti sisäistä tarpeista muodostuvana voimana. Opiskelijalla voi olla yhtä aikaa pidemmän ja lyhyemmän aikavälin tavoitteita. Ne voivat olla samansuuntaisia tai keskenään ristiriitaisia. Tämä tuli esille myös opinnäytetyössä haastateltujen kertomuksissa. (Lindblom – Yläne ym. 2009, 80.)

Ruhotien (2000) mukaan motivaatio ja tahto tulee erottaa toisistaan. Hänen mukaansa tämä on välttämätöntä, koska myös hyvin motivoituneilla opiskelijoilla voi olla vaikeuksia selkeiden tavoitteiden asettamisessa. Heillä voi olla myös vaikeuksia tavoitteiden toteuttamisessa. Näitä opiskelijoita voi häiritä ajatusten harhaileminen ja pakotteet, jotka joku toinen on asettanut heille. Hänen mukaansa toiminnot, jotka liittyvät tahtoon ja motivaatioon, todennäköisesti ohjautuvat eri periaatteen mukaan. Haastateltujen mukaan he kokivat samoin, vaikka motivaatio on korkealla, aina suoriutuminen ei sujukaan odotetulla tavalla. (Ruhotie 2000, 80 – 81.)

2.3.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio ammattikorkeakouluopinnoissa

Motivaatio voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Ulkoinen motivaatio mielletään yleensä oppimisen kannalta ei-toivottavaksi. Syynä tähän on mielikuva sisäisen motivaation vastakohtasta. Ulkoisia motiiveja voi olla monenlaisia ja ne voivat vaihdella toiminnan tärkeyden ja hyödyllisyyden ymmärtämisestä äärimmäiseen pakeroon. Kaikki oppiminen ei kuitenkaan voi perustua pelkästään sisäiseen motivaatioon. Motivaatio voi olla esimerkiksi opintojen alkaessa ulkoinen ja se voi muuttua sisäiseksi. Tästä esimerkkinä opiskelijan pakolla aloittama kurssi, jonka aikana hän huomaa sen hyödyllisyyden omalle tulevaisuudelleen. Hyvä opettaja voi saada ulkoisen motivaation muuttumaan sisäiseksi, jolloin opiskelijan motivaatiossa tapahtuu sama muutos. Opiskelijatovereiden sisäisen motivaation aiheuttama innostus saattaa aiheuttaa saman reaktion. Opiskelijan motivaatio voi olla myös samanaikaisesti molempia. Asiantuntijaksi kasvamisessa on kuitenkin tärkeää henkilökohtainen suhde omaan alaansa, joten pelkän ulkoisen motivaation avulla osaaminen jää kapea-alaiseksi, eikä työskentelyssä ole kiinnostuksen tuomaa iloa. (Byman 2002, 31–32, Lindblom–Yläne ym. 2009, 81.)

Sisäinen motivaatio on tila, jossa opiskelija työskentelee mielellään siksi, että työskentely itsessään palkitsee ja on mielekästä. Sisäisen motivaation taustalla on perustarpeiden tyydytys, joka kytkeytyy myös ulkoiseen motivaatioon. Esimerkkinä tästä oikeustieteen opiskelija, jota

motivoi alan hyvä työllisyystilanne, oikeustieteeseen liittyvä valta, arvostetun ammatin saaminen, kunnioitus ja hyvä palkka. Opiskelija huomaa opiskelun olevan hyödyllistä suhteessa tulevaan työhön, hän kokee onnistuvansa kursseilla ja luo hyvät sosiaaliset suhteet muihin opiskelijoihin. Opiskelijan mahdollisuus löytää sisäinen motivaatio ja halu opintojen jatkamiseen kasvavat, vaikka alussa hänen motiivinsa olivat pelkästään ulkoisia. Löytääkseen sisäisen motivaation, opiskelijan tulee kokea selviytyvänsä opinnoista, saavuttavansa tavoitteensa. Yhteenkuuluvuuden tunne ja turvallinen, tyydyttävä vuorovaikutus sekä tarve itse päästä vaikuttamaan omaan toimintaan, kuuluvat sisäiseen motivaatioon. (Lindblom–Yläne ym. 2009, 80–81.)

2.4 Ammattikorkeakoulu opiskeluympäristönä

Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö ovat opiskeluympäristön osa-alueita. Erilaiset oppimisympäristöt, fyysiset opiskeluolosuhteet ja opintojen järjestäminen kuuluvat fyysiseen opiskeluympäristöön. Viihtyisät taukotilat ja asianmukaiset opetusvälineet ovat fyysisen opiskeluympäristön osia. Opiskeluilmapiiiri, henkilökunnan ja opiskelijoiden välinen ja keskinäinen vuorovaikutus sekä opiskelijayhteisöjen tarjonta kuuluvat psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Tähän kuuluu myös vertaistuki, joka on hyvin merkittävää opintojen sujumisen kannalta. Opinnäytetyön haastattelututkimuksessa tuli selkeästi esille erityisesti vertaistuen tarpeellisuus kaikilla opiskelijoilla. Vuorovaikutustaitoja opiskellaan ammattikorkeakoulussa, osa haastatelluista opiskelijoista koki tämän turhauttavaksi. Nuorille päiväopiskelijoille voi olla tärkeää opettaa ryhmätöiden tekemistä ja ryhmätyöskentelytaitoja, mutta suurimmalla osalla iltaopiskelijoista on paljon ryhmätyöskentelykokemusta. (Kunttu 2011, 35.)

Opiskelijalla on oikeus hyvään opetukseen, fyysisesti turvallisiin olosuhteisiin ja kulttuurisesti tukevaan ilmapiiriin. Lainsäädännön mukaan opiskelijalla on oikeus saada ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa, sairaanhoitoa ja terveysneuvontaa. Opiskelijan oikeus osallistua oman työyhteisönsä kehittämiseen on lakiin kirjattu. Toimiva ja terve työyhteisö luo opiskelijalle mahdollisuuden oppia omaa hyvinvointia ja terveyttä edistäviä tapoja. Opettajien, opetuksen ja ohjauksen antama positiivisen mallin merkitys korostuu. Oppilaitoksen turvallisuudesta vastaa sen omistaja. Samoin omistaja vastaa työtilojen kunnosta ja toiminnallisesta tarkoituksenmukaisuudesta. Haastatteluissa nousi esille Oulun ammattikorkeakoulun palvelujen käytettävyys. Jotkut haastateltavista olisivat tarvinneet esimerkiksi terveydenhuollon palveluja ilta-

aikaan, mutta vastaanotot ovat auki vain päivisin. Internetistä löytyy paljon terveysneuvontaa, mutta niiden omaehtoinen tulkinta saattaa vain lisätä ahdistusta ja pelkoa, eikä vähentää sitä, kuten niiden tarkoitus varmasti on. (Putus 2011, 133; Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 380/2009 1:3 §, 2:12 §, 3:14 §.)

2.4.1 Ammattikorkeakouluja koskevaa lainsäädäntöä

Lainsäädäntö määrittelee opiskelijan opiskeluympäristöä koskevia asioita useassa eri laissa ja ainakin yhdessä asetuksessa. Seuraavaksi on käsitelty niistä keskeisimmät. Terveysturvallisuuslaki määrittelee vaatimukset oppilaitoksen terveydellisistä olosuhteista. Tämän lain perusteella sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut asumisohjeen, jossa annetaan laatusuositukset kemiallisille, fysikaalisille ja mikrobiologisille tekijöille. Ohje koskee myös oppilaitoksia. Työterveyshuoltolaki ja työturvallisuuslaki määrittelevät vaatimukset oppilaitosten terveellisyydelle ja turvallisuudelle. Lait koskevat oppilaitosten henkilökuntaa, mutta opiskelijan työssäoppimajakson aikana ne koskevat myös häntä oppilaitoksessa ja sen ulkopuolella. Opiskeluterveydenhuoltoa velvoittaa Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. (Putus 2011, 133; Työterveyshuoltolaki 1383/2001; Työturvallisuuslaki 738/2002; Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta 380/2009.)

Oppilaitosten sisätiloissa ja piha-alueella on tupakointi kielletty tupakkalainsäädännön perusteella. Oppilaitoksen tulee laatia suunnitelma opiskelijoiden suojaamiseksi kiusaamiselta, väkivallalta ja häirinnältä. Tämä tulee tehdä opetussuunnitelman yhteydessä ja ammatillisesta koulutuksesta annetun lain ja opetushallituksen tarkempien ohjeiden mukaisesti. Oppilaitoksen tulee antaa järjestyssäännöt tai muut sovellettavat järjestysmääräykset, joilla edistetään oppilaitoksen turvallisuutta ja viihtyisyyttä sekä sisäistä järjestystä ja opiskelun esteetöntä sujumista. Lainsäädännössä on lisäksi määräyksiä koskien opiskelijoiden työssäoppimista. Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön Oulun kampuksella tupakointilaki on otettu hyvin huomioon järjestämällä tupakointipaikka erilliseen katokseen keskelle pihaa. (Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi annetun lain muuttamisesta 765/1994; Laki ammatillisesta koulutuksesta annetun lain muuttamisesta 479/2003; Putus 2011, 133.)

Opiskelijahuollon tehtävänä on edistää opiskelijan hyvää oppimista, fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä niitä lisäävää toimintaa. Tavoitteena on opiskelijan tukeminen luomalla turvallinen ja terveellinen opiskeluympäristö. Oppilaitosyhteisön yhteisöllisyyden luominen, hyvinvoinnin ja viihtyvyyden edistäminen ovat myös opiskelijahuollon tavoitteita. Oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja varhainen puuttuminen opiskelijan ongelmiin kuuluvat opiskelijaterveydenhuollon tehtäviin. Tärkeisiin tehtäviin kuuluu myös opiskelun keskeyttämisen ehkäiseminen. Oppilaitoksen tulee tiedottaa opiskelijalle miten ohjaus ja opiskelijahuolto on järjestetty. Opiskelijalle tulee tiedottaa eri hallinnonalojen palveluista ja paikallisista tukiverkoista sekä tutkintokohtaisista terveydentilavaatimuksista. Tämän kappaleen aiheisiin opinnäytetyössä otetaan kantaa useassa eri kappaleessa ja erityisesti näytteen loppuosassa. Haastatteluissa annettiin voimakastakin kritiikkiä esimerkiksi liiketalouden yksikön iltaopiskelijoiden tiedottamisesta. (Peltonen & Rajamäki 2011, 90–91.)

2.4.2 Opiskeluterveydenhuollon tehtäviä

Opiskeluterveydenhuollon tärkeimpiä tehtäviä on opiskelijoiden terveyden edistäminen ja varhainen puuttuminen esimerkiksi opiskelu-uupumukseen, peliriippuvuuksiin ja päihdeongelmiin. Opiskelijahuolto ja muu opiskelukykyä ja hyvinvointia tukeva toiminta yhdessä opiskelijajärjestöjen kanssa pyrkivät samoihin tavoitteisiin. Terveyden edistämiseen kuuluvat terveyden ylläpitäminen, sairauksien ehkäisy ja itsehoidon ohjaus yleisterveyden, mielenterveyden ja suun terveyden alueilla. Sen tarkoituksena on edistää ja ylläpitää suojaavia tekijöitä sekä opiskelijassa itsessään että opiskeluolosuhteissa. Pyrkimyksenä on vähentää altistavia ja laukaisevia riskitekijöitä ja yksilön haavoittuvuutta. Terveyden edistämisen tavoitteena on opiskelijan henkilökohtaiseen terveyteen liittyvän tiedon ja ymmärryksen lisääminen. Samalla tavoitteena on myös vaikuttaa opiskelijoiden toimintaympäristöjen terveellisyyteen. Tähän tarvitaan yksilöllistä ja yhteisöllistä ohjausta. Kuten aiemmin opinnäytetyössä mainittiin, opiskeluterveydenhuollon palveluaikojä toivotaan laajennettavaksi. Ennaltaehkäisevää työtä esimerkiksi itsehoidon ohjauksessa tarvitaan Oamkin liiketalouden opiskelijoiden mielestä lisää. (Kunttu ym. 2011, 102–103.)

Ammattikorkeakouluissa esteettömyyteen tulee kiinnittää huomiota. Esteettömyys on osa oppilaitosten laatutyötä. Laadukkaan opiskeluympäristön tulee turvata jokaiselle opiskelijalle

esteetön ja turvallinen opiskeluympäristö. Esteettömyys on sitä, että jokainen voi ominaisuuksistaan riippumatta toimia yhdenvertaisesti muiden kanssa, fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen ympäristön sitä estämättä. Esteettömyys on tärkeää kaikille, mutta erityisen tärkeää se on henkilöille, joilla on jokin vamma tai muu liikkumista hidastava tai vaikeuttava haitta. Se on tärkeää myös henkilöille, jotka ovat ikääntyneitä ja sen vuoksi tarvitsevat esteetöntä liikkumista paikasta toiseen. Vähemmistöjen huomioiminen ammattikorkeakouluissa tulee ottaa huomioon arkipäivän opiskelutyössä. Korkeakouluissa esteettömyyttä tulee tavoitella jo toimintojen ja ympäristöjen suunnitteluvaiheessa. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon yhteisön erilaiset käyttäjät. Suunnittelua tulee tehdä yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa mahdollisimman monenlaisten osanottajien kesken. Oamkin liiketalouden yksikön Oulun kampuksesta on pyritty tekemään mahdollisimman esteetön. Haastateltavaksi ei valikoitunut yhtään esimerkiksi liikuntavammaista, mutta opinnäytteen tekijä on huomannut heidän käyttävän hissiä ja saavan apua myös esimerkiksi oppilaitoksen henkilökunnalta. Tässä on varmasti liikuntavammaisten tai jokin liikkumista rajoittavan haitan omaavien opiskelijoiden näkökulmasta vielä kehittämistä. (Puupponen & Ylönen 2011, 144.)

2.4.3 Kiusaaminen korkeakoulussa

Kiusaamista tapahtuu myös ammattikorkeakouluissa. Koulukiusaaminen on vakava ongelma, jolla on usein kauaskantoisia seurauksia kaikille prosessissa mukana olleille. Vaikutukset heijastuvat sekä kiusattujen että kiusaajien psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Kiusaamisen kohteena olevat opiskelijat oireilevat usein eniten ja ongelmat ovat henkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden alueilla. He myös useimmin tarvitsevat apua ongelmiinsa. Kiusaajilla on psykososiaalisessa hyvinvoinnissa ongelmia, joskin erilaisia kuin kiusatuilla. Heidän ongelmiaan painottuvat addiktiot ja erilaiset riskikäyttäytymisen muodot, kuten alkoholin, lääkkeiden ja huumeiden käyttö sekä netti- ja peliriippuvuudet. Kiusaaminen vaikuttaa negatiivisesti kiusaajan ja kiusatun nuoren ja aikuisen käsitykseen omasta itsestään. Heillä on usein vaikeuksia sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. (Pörhölä 2011, 46–47.)

Kiusatuksi joutuminen on traumaattista opiskelijan elämässä ja siitä ei toivu yksinään, eikä toipuminen tapahdu itsestään tai ajan kulumisen myötä kiusaamisen loputtuakaan. Kiusattu tarvitsee apua, niin myös kiusaaja. Sen lisäksi, että hoidetaan akuutteja psyykkisiä ja fyysisiä oireita, ongelmien seurauksista kärsivät tarvitsevat apua vertaissuhteiden korjaamisessa.

Opiskelijoiden tulee saada tukea vertaissuhteiden rakentamiseen ja niiden turvallisena ja palkitsevana näkemiseen. Haastattelussa kiusaaminen ei noussut mitenkään ongelmaksi, vaikka muutama haastateltava oli kokenut opintojen aikana hyvin rankkoja kokemuksia, esimerkiksi sairastunut vakavasti opintojen aikana. Avoin lähestymistapa opiskelukavereita ja opettajia kohtaan oli osaltaan vaikuttamassa siihen, että sairastunut sai paljon myötätuntoa ja tukea heiltä. Kaikilla ei välttämättä ole Oulun ammattikorkeakoulussakaan ihan yhtä hyviä kokemuksia, vaan kiusaamista ja porukasta jättämistä tapahtuu todennäköisesti myös siellä. (Pörhölä 2011, 46–47.)

Ongelmana saattaa olla, etteivät opiskelijat välttämättä tiedosta ongelmien alkulähdettä, eivätkä osaa hakea apua. Tärkeä tukikeino on tarjota tietoa opiskelijoille koulukiusaamisen seurauksista. Ymmärryksen lisääminen näissä asioissa voi auttaa opiskelijaa tunnistamaan ongelmat ja hakemaan apua tai ratkaisemaan itse ongelmiaan. Tästä esimerkkinä on opiskelija, joka välttelee ryhmitöitä kiusaamisen pelossa. Hän saattaa rohkaistua hakeutumaan ryhmitöihin voittaakseen pelkonsa ja parantaakseen vertaissuhteitaan. Vertaistuki voisi auttaa kiusattuja opiskelijoita. Ohjatut keskusteluryhmät, joissa voisi jakaa kokemuksia ja luoda turvallisia vertaissuhteita, voisivat auttaa opiskelijoita tällaisissa tilanteissa. Ryhmätoimintaa voisi tarjota esimerkiksi opiskelijaterveydenhuolto. (Sama 2011, 46–47.)

Opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavat opiskeluyhteisön sosiaalinen tuki ja yhteisöllisyys. Opiskelun vuoksi muutto toiselle paikkakunnalle saattaa katkaista sosiaaliset suhteet ja uusien luominen uudella paikkakunnalla vie aikaa. Tämä saattaa altistaa yksinäisyydelle ja sen haitallisille vaikutuksille, mikäli opiskelijaa vielä kiusataan, syrjäytyminen voi olla todellinen uhka. Kuuluminen johonkin, luottamus, arvostetuksi tuleminen ja hyväksyntä ovat tärkeitä kaikille ihmisille. Kuuluminen yhteisöön lisää myös tiedon määrää. Opiskeluympäristön antama tuki on tärkeä hyvinvointia lisäävä voimavara. Opiskelujärjestöt tarjoavat monenlaisia mahdollisuuksia yhteisöllisyyteen ja yhteiseen vaikuttamiseen, opiskelijan omat yhteisöt ovat myös tärkeitä. Esimerkiksi vapaaehtoisjärjestöjen jäsenyyden on todettu vähentävän stressiä ja edistävän terveyttä. Opiskelijoille näistä mahdollisuuksista kannattaa tiedottaa huomattavasti nykyistä enemmän. Opiskelijoiden arki on kiireistä, mutta osa kokee silti yksinäisyyttä ja erilaisuutta liiketalouden opinnoissaan. (Kunttu 2011, 130–131.)

2.5 Ohjaaminen ammattikorkeakoulussa

Opiskelijan integroituminen opiskelijayhteisöön ja tuutorointi auttavat opiskelijaa opiskelutaitojen kehittämisessä. Opiskelukyvylle on merkityksellistä pätevä, asiantunteva opetus ja ohjaus. Vuorovaikutus opettajan ja opiskelijan välillä on tärkeää, kuten myös arviointi ja palautteen antaminen. Tentit ja arvioinnit, uuden oppimiseen käytettävissä oleva aika, opiskeltavien asioiden paljous, vaatimukset ja palautteen riittämättömyys aiheuttavat opiskelustressiä. Ohjaustoimin tukemalla opiskelijaa voidaan auttaa löytämään hänelle soveltuvia työtapoja, jos opiskelutaidoissa on puutteita. Samalla vahvistetaan hänen itsetuntoaan. (Kunttu 2011, 35.)

Korkeakouluopiskelu luo usein uudenlaisen haasteen aloittavalle opiskelijalle. Lukiossa on totuttu opettajajohtoiseen opiskeluun ja korkeakouluopiskelu vaatii aivan erilaista, itsenäistä otetta. Itsenäinen opiskelu asettaa suuren haasteen opiskelijalle. Suuret odotukset opiskelusta, sen sisällöstä ja kokonaan uudesta elämänvaiheesta saattavat lisätä yllätystä suuresta itsenäisestä työmäärästä. Opettajalta vaaditaan ammattialan tietämyksen lisäksi hyvää vuorovaikutusosaamista. Empatian taito ja taito eläytyä toisen ajatteluun, kuuluvat vuorovaikutusosaamiseen. Opettajan tulisi myös kyetä havainnoimaan ja arvioimaan opiskelijaa tilannekohtaisesti. Opettajan taito olla kannustava, rohkaiseva ja rakentava lisäävät ohjauksen onnistumista. (Aarnio 2010, 164–165; Heikkilä ym. 2011, 31–32.)

Opinnäytetyön haastattelututkimuksessa opiskelijat ottavat kantaa opetustoimintaan ja ohjaukseen Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikössä. Kannanotot ovat osittain melko kriittisiä. Tämä johtuu todennäköisesti murrosvaiheen opinnoista. Liiketalouden yksikön iltaopiskelijat kokivat opiskelusuunnitelman muutokset hyvin konkreettisesti. Suuri osa kursseista järjestettiin viimeisen kerran vanhan opiskelusuunnitelman mukaan. Mikäli opiskelija halusi opiskella juuri tietyt kurssit, hänen täytyi ottaa ne opintosuunnitelmaan siinä vaiheessa, kun ne järjestettiin. Tämä aiheutti paljon mielipahaa ja osalle suuria ongelmia ajankäytön suunnittelussa. Opettajat eivät aina tieneet sen enempää kuin oppilaatkaan miten asiat muuttuvat ja miten jonkin kurssin käymättä jättäminen tässä vaiheessa muuttaa opintopolun suuntaa myöhemmässä vaiheessa. Onneksi useimmiten aikaa löytyi jonkun opettajan kalenterista myös iltaisin, jotta lukujärjestykset saatiin jotenkin järkeviksi ja opiskelu saattoi jatkua.

2.5.1 Muutokset opiskelu- ja opetusympäristössä

Oppiminen ja opettaminen ovat olleet muutoksessa ja muutos jatkuu edelleen. Muun muassa virtuaaliset ympäristöt ja työkalut ovat muuttaneet opettamista ja oppimista. Nämä muutokset ovat vaikuttaneet myös opettajan asiantuntijuuteen. Edelleenkin opettajan tehtävä on auttaa ja edistää opiskelijoiden kehitystä, kasvua ja oppimista. Roolit kuitenkin vaihtelevat toimintaympäristöjen vaihtuessa ja eri tilanteissa. Taitava opettaja kykenee keskittämään ajattelunsa mekaanisen ja pinnallisen työskentelyn sijaan siihen, miten oman ammatti- tai tiedonalan asioita opitaan syvällisesti. (Aarnio & Enqvist 2007, 145, 147; Helakorpi 2010, 109.)

Aarnio ja Enqvist kirjoittavat teoksessa *Ammatillinen kasvu* (2007), ammatillisen opettajan joutuvan vastaamaan uudenlaisiin haasteisiin opiskeluympäristöjen muuttuessa virtuaalisiksi. Erityisesti ammatillisen opettajan rooli on voimakkaassa muutoksessa. Artikkelissa sivulla 145 on vuodelta 2006 erään opiskelijan kirjoitus Helsingin Sanomissa (26.11.2006): ”- - Opetuksesta puuttuu lähes kokonaan vuorovaikutus, joka on monelle todellisen oppimisen ydin.” (Aarnio ym. 2007, 145, 147; Helakorpi 2010, 109.)

Aloitusvaiheen ohjauksen tavoitteita ammatillisessa opetuksessa ovat luoda myönteinen kasvuilmapiiri, muodostaa yleiskuva työyhteisön toimintakulttuurista ja työssäoppimisesta. Tavoitteisiin kuuluu myös henkilökohtaisen ja aktiivisen otteen luominen tavoitteelliseen ammatilliseen kasvuun, orientoituminen työssäoppimiseen ja yhteistyöhön. Opetussuunnitelman laatimisen ohjaaminen kuuluu myös aloitusvaiheen ohjausprosessiin, toisin sanoen opintojen aloituksen ohjaaminen on tärkeä osa opiskelijan ohjausta. Tämä tulee muistaa ammattikorkeakoulussakin. Ryhmäytymispäiviä olisi kaivattu myös iltaopiskelijoille ja toisen vuoden alussa Oulun Ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikössä, kuten haastateltava numero kaksi toteaa opinnäytteen sivulla 39. (Sama.)

Kulttuuriset tavat, joita on jokaisessa sosiaalisessa yhteisössä, vaikuttavat oppimiseen ja opettamiseen. Tavat näkyvät yhteisön jäsenten ajattelussa, kielessä, toiminnassa ja yhdessä luoduissa tuotteissa. Nämä tavat määrittelevät sitä, millaista opettamista ja oppimista pidetään oikeanlaisena. Käsitykset ovat tunnepitoisesti värittyneitä ja ihmiset pitävät niitä helposti totuutena. Opettamiseen ja oppimiseen liittyviä kulttuurisia tapoja voidaan muuttaa yhteisissä keskusteluissa luomalla tietoperusta, jota yhdessä kokeillaan käytännössä. Tällöin asiantuntijuus kehittyy ja arkikäsitkset jäävät taka-alalle. (Aarnio & ym. 2007, 146.)

Sitouttaminen omaan aktiiviseen tiedonrakentamiseen ja tiedon välittämiseen on opettajan tai ohjaajan tehtävä. Oppimisen kannalta on tärkeää saada opiskelija sitoutumaan ja ymmärtämään tavoitteet. Opiskelijan tulee myös kyetä työskentelemään tavoitteiden saavuttamiseksi. Uuden oppiminen perustuu jo aiemmin opittuun ja ymmärrettyyn tietoon. Opettamisella pyritään mahdollistamaan ja edistämään opiskelijoiden oppimista. Korkeakouluopiskelijan pitää hahmottaa kokonaisuuksia ja ymmärtää oppimisen olevan tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa. Opetuksen suunnittelu perustuu tutkinnolle annettuihin tavoitteisiin. Mikäli opettajat ovat saaneet olla mukana tutkintotavoitteiden asettamisessa, saadaan parhaat tulokset. (Nevgi & Lindblom-Ylänne 2009, 138–139.)

2.5.2 Ammatillisen kasvatuksen lähtökohdat

Ammatillisella kasvatuksella on kaksi lähtökohtaa: yksilön kasvun kehittäminen ja sosiaalistaminen yhteiskuntaan. Ammatikasvatuksen päätehtävät voidaan jäsentää kahteen osaan: yksilön persoonallisuuden ja taipumusten varaan rakentuva kasvun ja osaamisen kehittäminen sekä kasvatusta työelämään ja työyhteisöihin. Opiskelijan sosiaalistamisella tarkoitetaan sosiaalisten taitojen kehittämistä, joka kuuluu yhtenä osana ammatillisen kasvatuksen tehtäviin. Lähtökohdana ovat yksilön omat tarpeet ja toisaalta työelämän määrälliset ja laadulliset tarpeet. Erityisesti ammatillisessa opetuksessa painotetaan ohjauksellisuutta. Opettajan tehtävä on ohjata ja johdatella opiskelijaa tiedon ja ymmärtämisen lähteille. (Helakorpi, 2010, 31 - 32, 104.)

Ohjauksessa korostetaan pohdintaa ja harkintaa, joka perustuu yhteiselle kokemukselle opettajan ja opiskelijan välillä. Ohjaus on holistista, kokonaisvaltaista, yksilön tukemista ja auttamista sekä hänen hyvinvointinsa ja kehityksensä edistämistä. Tähän opinnäytetyössä tehdyissä haastattelussa otetaan kantaa. Haastateltavat kokivat yksikössäänkin käytössä olevan holistisen ohjausmallin ontuvan käytännössä. Tietävätkö kaikki Oulun ammattikorkeakoulun opettajat ja ohjaajat tällaisen mallin olemassaolosta. Todennäköisesti eivät tai he eivät käytännössä toteuta sitä, koska opiskelijoiden kokemukset poikkeavat täysin siitä lupauksesta, minkä Oamk opiskelijoilleen antaa. (Sama.)

Ohjauksen pyrkimyksenä on tukea oppilaan omia kykyjä ohjata itseään. Tarkoituksena on saada vastuullinen ja itsenäisesti toimiva ihminen. Ohjauksella pyritään tukemaan opiskelijaa kyvyssä ratkoa elämäntaidollisia haasteita ja ongelmia. Ohjauksessa painottuvat muun muassa sosiaalisten ja kulttuuristen taitojen tukeminen. Tärkeää on myös työelämävalmiuksien ja yhteistyötaitojen kehittymisen tukeminen. Ammatillisen opettajan tulee siis olla todellinen monitaituri. Nykyisin vallalla olevan aktiivisen oppimiskäsityksen mukaan opettaja on oppimistilanteiden järjestäjä ja motivoija ja opiskelija on aktiivinen toimija. (Helakorpi, 2010, 31 - 32, 104.)

Holistisen mallin toimiessa opiskelijoiden lähtökohdat ja elämäntilanne tulee erinomaisesti otettua huomioon. Näin ei kuitenkaan käytännössä tällä hetkellä ole. Oppilaitos sai voimakasta kritiikkiä juuri holistisen mallin toimimattomuudesta erityisesti iltaopiskelijoilla. Tilanne tuskin on paljon parempi päiväopiskelijoilla, vaikka AHOT (aikaisemman osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen) on nyt käytössä Oamkissa. Tästä kerrotaan tarkemmin opinnäytteen kappaleessa 3.1.3. Oulun ammattikorkeakoulusta, palveluista ja liiketalouden yksiköstä kerrotaan seuraavassa kappaleessa kolme. (Sama 2010, 104.)

Ammatillisten opettajien ammattitaitoa koetellaan usein opiskelijan opintopolun aikana. Kuten Helakorpi yllä mainitsee, opettajan tulisi olla monitaituri. Hänen tulee hallita oman ammattialansa lisäksi pedagogisia taitoja ja kyetä antamaan opiskelijoille turvallisen opiskelukokemuksen lisäksi tunne oppimisen oivaltamisesta. Yhteistyö opiskelijoiden ja henkilökunnan välillä kaipaa kehittämistä. Nuorilla opiskelijoilla on omat haasteensa ja aikuisilla omansa. Kaikkien opiskelijoiden ongelmat tulee tunnistaa ja niihin tulee puuttua mahdollisimman pikaisesti. Tämä vaatii paljon esimerkiksi oppilaanohjaukselta ja tuutoroinnilta.

Opinnäytetyön haastatteluissa opiskelijat kertoivat kokemuksiaan ohjauksesta ja opetuksesta. Heidän mielestään opettajien tulisi enemmän nimenomaan ohjata ja varata aikaa opiskelijoille. Haastateltavien mukaan opiskelu ammattikorkeakoulussa on byrokratiapainotteista ja opettajat käyttävät samoja opetusmetodeja ja esimerkiksi kalvosarjoja vuodesta toiseen. Laitteet eivät välttämättä sovi kyseiseen opetusmenetelmään, mutta siitä huolimatta samaa kaavaa toistetaan ehkä kymmeniä vuosia. Tulisiko opettajien ohjausmenetelmiä ja –välineitä päivittää vastaamaan tämän päivän opiskelua ammattikorkeakoulussa, he kysyvät.

Opettaja, joka saa vuosi toisensa jälkeen ankaraakin kritiikkiä opetusmenetelmistään ja vuorovaikutustaidoistaan, tulee laittaa vastuuseen omasta opetuksestaan. Hänen menetelmänsä eivät sovi selvästikään tämän päivän opiskelijoille, vaikka ne olivat hyviä vuosia sitten. Opiskelijat kokevat työelämän vaatimustason kasvavan vuosi vuodelta, joten opetuksen laadun pitäisi pystyä vastaamaan lähes työelämän vaatimuksia. Aito yhteistyö yrittäjien ja muiden sidosryhmiin kuuluvien henkilöiden kanssa on erittäin tärkeää opiskelijoiden mielestä.

3 OULUN AMMATTIKORKEAKOULU OPISKELUYMPÄRISTÖNÄ

Oulun ammattikorkeakoulussa opiskelee noin 8000 opiskelijaa ja suoritetaan noin 1300 tutkintoa vuodessa. Henkilöstöä on 750 henkilöä ja liikevaihto 60 miljoonaa euroa vuodessa. Oulun ammattikorkeakoulussa koulutetaan ammatillaisia työelämälähtöisellä opetuksella. Opetuksen kehittäminen yhteistyössä työ- ja elinkeinoelämän kanssa on tiivistä. Kilpailukyky, ihmisten osaaminen, työllistyminen ja hyvinvointi ovat tärkeitä tavoitteita Oulun ammattikorkeakoululle. Oulun ammattikorkeakoulussa opiskellaan korkeakoulututkintoon johtavaa koulutusta, ammatillisia erikoistumisopintoja, opettajan pedagogisia opintoja, avointa ammattikorkeakouluopetusta ja täydennyskoulutusta. Opetusyhteistyö on monialaista ja sidosryhmäyhteistyö on tärkeää. (Oulun ammattikorkeakoulu 2013, viitattu 14.4.2014.)

Oulun ammattikorkeakoulu tarjoaa opiskelijoille monenlaisia palveluja, jotka edesauttavat opiskelijoiden hyvinvointia. Opintojenohjaus on tärkeä palvelu opiskelijoille. Opinto-ohjaaja neuvoo ja ohjaa opintojen suunnitteluun ja toteutukseen liittyvissä asioissa. Hänen kanssaan voi keskustella tuutor-opettajan ohella henkilökohtaisesta opintosuunnitelmasta ja urasuunnitelmista. Opintopsykologin palvelut ovat opiskelijoiden käytettävissä, mikäli opiskelija tarvitsee keskusteluapua esimerkiksi jaksamiseen, motivaatioon tai muuten opintoihin liittyen. Opiskelijat voivat käyttää Oulun kaupungin opiskelijaterveydenhuoltoa. Internetin kautta on myös tarjolla opiskelijaterveyspalveluita. (Sama 2013, viitattu 14.4.2014.)

Kampuksilla on tarjolla opiskelua ja hyvinvointia edistäviä palveluja, muun muassa opiskelijapalveluihin kuuluvat liikuntasuunnittelija, opintopsykologi ja useita koulutussuunnittelijoita. Liikuntapalveluja on tarjolla erittäin monipuolisesti. Opiskelijoilla on mahdollisuus harrastaa esimerkiksi jääkiekkoa, juoksua, tanssia, joogaa tai käydä kuntosalilla. Liikuntaa on tarjolla 85 eri lajissa. Opiskelijoilla on mahdollisuus hankkia Sporttipassi, jolla eri lajeista saa sovitut alennukset. Se myös toimii pääsylippuna yhteisille vuoroille. Lisäksi opiskelijoille on tarjolla monipuoliset ja korkeatasoiset kirjastopalvelut ja Kelan ateriatuella tuotettuja ateriapalveluja. (Sama 2013, viitattu 14.4.2014.)

3.1.1 Oulun ammattikorkeakoulun yksiköt

Oulun ammattikorkeakoulu muodostuu kahdeksasta yksiköstä. Opetusta annetaan Kulttuurialan yksikössä, jossa syksyllä 2014 alkoi media-alan, musiikin ja esittävään taiteen koulutukset. Liiketalouden alan ammattikorkeakoulututkinnon, voi suorittaa kolmessa suomenkielisessä ja kahdessa englanninkielisessä koulutusohjelmassa. Liiketalouden yksiköstä kerrotaan enemmän kappaleessa 3.1.2. Luonnonvara-alan koulutusohjelmassa voi opiskella Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelmassa. (Oamkin internet-sivut 2014, viitattu 7.9.2014.)

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulu tarjoaa syksyllä 2014 kätilökoulutusta. Tekniikan yksikössä opiskellaan energia- ja ympäristötekniikan, kone- ja tuotantotekniikan, sähkö- ja automaatiotekniikan ja tieto- ja viestintätekniikan koulutusohjelmissa. Lisäksi tekniikan yksikkö tarjoaa sekä rakennus- ja yhdyskuntatekniikan insinöörin että rakennusmestarin koulutusta. Koulustarjonta on laajaa, siitä ja ammattikorkeakoulun muista palveluista voi lukea lisää Oulun ammattikorkeakoulun internet-sivuilta osoitteesta: <http://www.oamk.fi>. Esimerkiksi Syksyn yhteishausta ja englanninkielisen koulutuksen kielitaitovaatimuksesta kevään 2015 yhteishaussa voi lukea Oamk:n internet-sivuilta. Alumnitoiminnasta voi halutessaan lukea lisää kyseisiltä nettisivuilta. (Sama 2014, viitattu 7.9.2014.)

3.1.2 Liiketalouden yksikkö

Oulun ammattikorkeakoulussa koulutetaan tradenomeja, joita valmistuu suomen- ja englanninkielisistä koulutusohjelmista. Tavoitteena on kouluttaa opiskelijoita osaajiksi, jotka valmistuvat liiketalouden, tietojenkäsittelyn, kirjasto- ja tietopalvelun ja kansainvälisen kaupan koulutusohjelmista. Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon voi myös suorittaa Oulun ammattikorkeakoulussa. (Oulun ammattikorkeakoulu liiketalouden yksikkö, sisäinen lähde, viitattu 5.9.2014.)

Koulutusohjelmavaihtoehdot ovat: tietojenkäsittely, liiketalous, Business Information Technology, international business ja kirjasto- ja tietopalvelut sekä ylemmässä ammattikorkeakoulussa yrittäjyys ja liiketoimintaosaaminen. Tarjolla on avoimen ammattikorkeakoulun opintoja sekä täydennyskoulutusta. Liiketalouden yksikön vahvuuksia ovat henkilöstö, sijainti sekä yhteistyö elinkeinoelämän ja esimerkiksi yliopiston kanssa. Liiketalouden yksikössä kansainvälisyys näkyy

arkipäivän opiskelussa vaihto-oppilaiden tuodessa vaihtelua opetukseen ja opiskeluympäristöön. Liiketalouden yksikössä on hyvät mahdollisuudet vaihto-opiskeluun. (Oulun ammattikorkeakoulu, sisäinen lähde, viitattu 5.9.2014.)

3.1.3 Holistinen opintojen ohjausmalli

Ohjauksen periaatteiden mukaisesti ohjaus kuuluu kaikille, on yksilöllistä, ja perustuu opiskelijoiden tarpeisiin. Se on myös luottamuksellista. Opintojen ohjauksen perusteena käytetään opiskelijan opintopolkua, joka alkaa opintojen alkaessa ja päättyy työelämään siirryttäessä. Opintojen ohjaus toimii opiskelijan koko opintojen ajan. Siihen kuuluvat opiskelujen ja oppimisen ohjaus, oman uran suunnittelun ja ammatillisen kasvun ohjaus sekä opiskelijan hyvinvoinnin ja henkilökohtaisen kasvun ohjaus. Näitä voidaan toteuttaa edistämällä opiskelijoiden yhteistoimintaa, ryhmäytymistä ja sitoutumista. (Sama.)

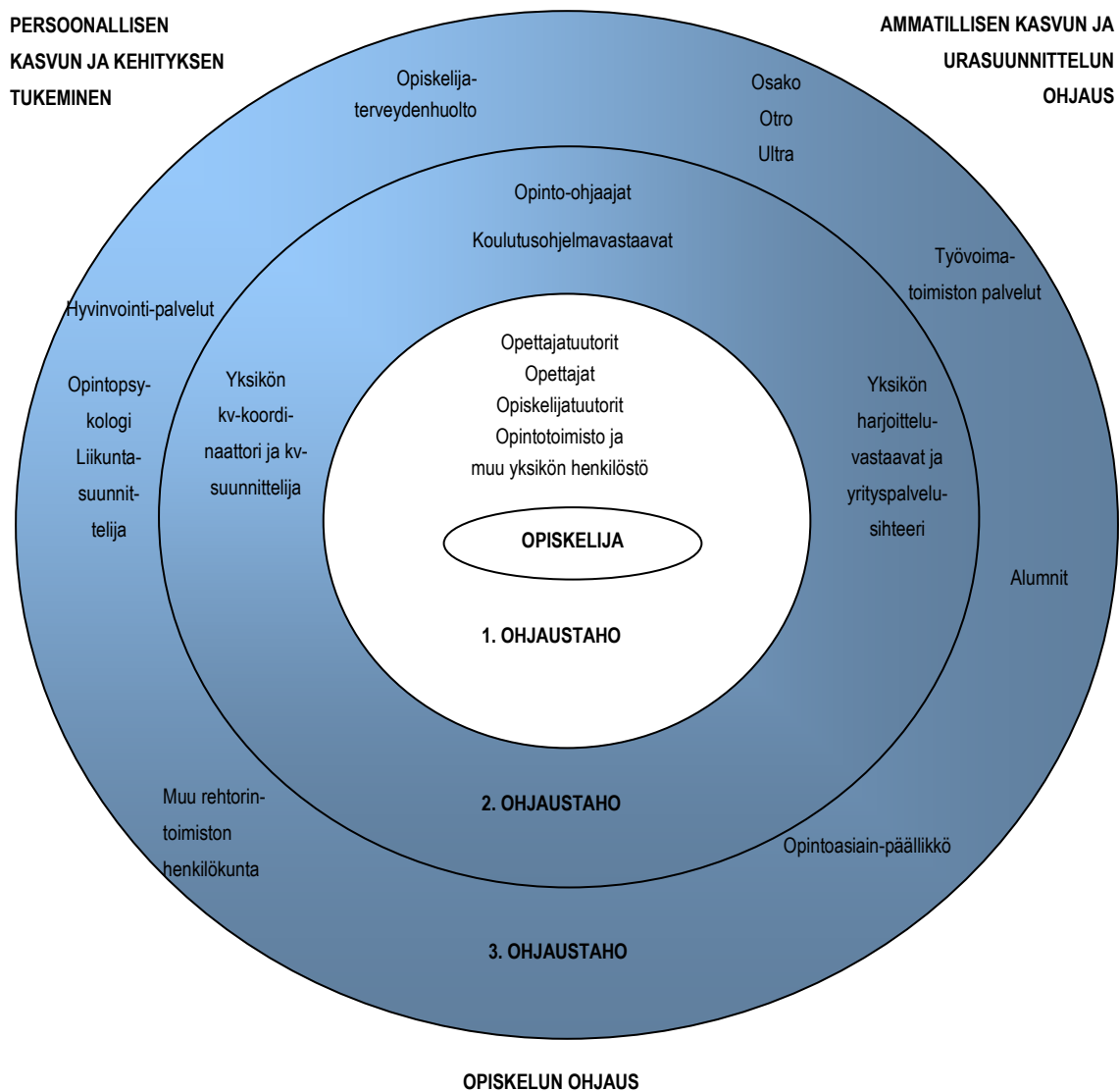
Opintojen henkilökohtaistaminen ja opiskelijan motivointi sekä opintojen edistymisen jatkuva seuranta ovat osa opintojen ohjauksen toteuttamista. Oulun ammattikorkeakoulun opintojen ohjaussuunnitelman perustana käytetty holistinen ohjausmalli koostuu kolmesta osa-alueesta. Nämä osa-alueet ovat oppimisen ja opiskelun ohjaus, jossa pääpaino on itse opiskeluprosessi. Tällöin ohjauksen tehtävänä on auttaa opiskelijaa löytämään omat vahvuutensa ja ne alueet itsessään, joita tulisi kehittää. Ohjauksen tehtävänä on tukea opiskelijaa koko opintojen ajan, jotta hän suoriutuisi mahdollisimman hyvin opiskelun tuomista haasteista. (Sama, 3.)

Ammatillisen kasvun ja urasuunnittelun ohjauksella opiskelijaa autetaan löytämään oma polku työelämään ja tuetaan ammatti-identiteetin luomista. Opiskelija oppii näkemään miten oppimaansa voi käyttää työelämässä. Persoonallisen kasvun ja hyvinvoinnin tukeminen ovat opiskelijan elämäntilanteen huomioimista ja hänen psykososiaalisen kasvunsa tukemista. Tähän ohjauksen alueeseen kuuluvat opiskelijahuoltoon liittyvät asiat. Opintojen ohjauksen tavoitteena Oulun ammattikorkeakoulussa on edistää opiskelijoiden kokonaisvaltaista oppimista, opiskelukykyä ja hyvinvointia. Tavoitteena on itseohjautuva, aktiivinen ja vastuullinen opiskelija, joka suoriutuu opinnoistaan tavoiteajassa käyttäen hyväksi tarvitsemiaan ohjauspalveluja. Toisaalta otetaan huomioon erilaiset oppijat, joiden opintojen suorittamisen ohjaamiseen voidaan tarvita myös yksikön ulkopuolista asiantuntijuutta. Opintojen ohjaus on tärkeä osa opiskelijan

opintopolkua. Sillä edistetään tavoiteajassa valmistumista, ehkäistään syrjäytymistä ja opintojen keskeyttämistä. (Oamkin opintojen ohjaussuunnitelma 2012, 3 - 4.)

Opintojen ohjauksen tavoitteena on myös tukea opiskelumotivaatiota, itsetuntemusta, elämäntuntemusta ja tiedonhakua. Ohjauksessa tulee ottaa huomioon opiskelijoiden erilainen elämäntilanne ja auttaa selviytymään mahdollisten opiskelua ja valmistumista haittaavissa tilanteissa. Ohjauksen tulee tukea opiskelijaa suorittamaan mielekäs ammattikorkeakoulututkinto. Oulun ammattikorkeakoulussa opintojen ohjauksessa käytetään monenlaisia menetelmiä. Yksilöohjaus on henkilökohtaista ohjausta, jossa opiskelijalle annetaan aikaa ja huomiota sekä kunnioitetaan häntä. Henkilökohtaista ohjausta voidaan antaa tarvittaessa useamman kerran. Tavoitteena on tukea opiskelijaa itse löytämään ratkaisu, kuitenkin yhteistyössä. (Sama.)

Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön ohjauksen kokonaisuus ja sen toimijatahot näkyvät kuviossa 2. Ohjauksen laaja-alaisuus ja eri tahojen moninaisuus tulevat kuviossa selkeästi esille. Ohjauksessa on otettu huomioon persoonallisen kasvun ja kehityksen tukeminen sekä ammatillisen kasvun ja urasuunnittelun ohjaus. Keskiössä on opiskelija, jonka tarpeita kuunnellaan ja ohjauksen tavoitteena on motivoida opiskelija suoriutumaan opinnoista tavoiteajassa. Tämän opiskelijat toivovat näkyvän käytännön opiskelussa ja ohjaustyössä.



Kuvio 2: Oulun ammattikorkeakoulun opinto-ohjaussuunnitelma 2012. Viitattu 14.4.2014.

4 TUTKIMUSONGELMA JA – MENETELMÄ

Tutkimuksen avulla haluttiin selvittää opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia asioita Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikössä. Varsinaiset tutkimuskysymykset ovat: millaisena opiskeluhyvinvointi näyttäytyy ja miten opiskelijoiden hyvinvointia voidaan kehittää. Kohdejoukoksi valittiin liiketalouden yksikön suomenkielisen koulutusohjelman opiskelijat. Tavoitteena oli haastatella eri-ikäisiä, vasta opintonsa aloittaneita ja jo pitkälle opintonsa saaneita opiskelijoita. Tutkimukseen haluttiin myös iltaopiskelijoita, jotta heidän näkökulmansa tulisi esille. Haastattelututkimus valittiin tutkimusmenetelmäksi, koska haluttiin saada syvällistä tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnin tilasta.

Tutkimuksen teko aloitettiin etsimällä tietoa teoreettista viitekehystä varten vuoden 2013 loppupuolella. Haastattelukysymysten suunnittelu alkoi vuosien 2013 - 2014 vaihteessa. Haastattelut toteutettiin vuoden 2014 tammikuun lopun ja huhtikuun välisenä aikana. Niiden puhtaaksikirjoittamisen jälkeen teoreettinen viitekehys sai lopullisen muotonsa. Haastatteluista kirjoitettiin raporttiin Case-kuvaukset. Aineiston käsittelyn ja analysoinnin jälkeen tutkimustulokset raportoitiin. Raportti valmistui syyskuussa 2014. Tutkimusprosessia on ohjannut tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys.

Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa kiinnostus kohdistuu nimensä mukaisesti määrään; kuinka paljon, kuinka monta, kuinka usein. Kvantitatiivinen tutkimus eroaa kvalitatiivisesta tutkimuksesta erityisesti havainnoinnin, analysoinnin, haastattelumetodin ja litteroinnin osalta. Laadullisessa tutkimuksessa on yleensä pyrkimyksenä tapahtuneiden tosiasioiden löytäminen tai paljastaminen, ei niinkään näyttää toteen jo olemassa olevia teorioita. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa työskennellään usein muutaman muuttujan kanssa, mutta tapauksia on useita, kun kvalitatiivisessa tutkimuksessa on yleensä paljon muuttujia, mutta vähän tapauksia. (Creswell 1998, 15–16; Hirsjärvi ym. 2007, 156–157.)

Yksi yleisimmistä laadullisen tutkimuksen tiedonhankintatavoista on tapaustutkimus. Tapaustutkimus eli case study research on empiirinen tutkimus, jolla voidaan hankkia ja tutkia tietoa monipuolisesti ja monilla eri tavoilla. Tapaustutkimuksella voidaan tutkia nykyistä tapahtumaa tai ihmistä tietyssä ympäristössä. Sillä pyritään saamaan tutkittavasta monipuolisesti

ja monella tavalla syvällistä tietoa. Yksi tiedonhankinnan perusmuodoista on haastattelu. Joustavana tutkimusmuotona haastattelu soveltuu monenlaisiin tarkoituksiin. Sen käyttö ei ole paikkasidonnaista, vaan sitä voidaan käyttää lähes kaikkialla. (Hirsjärvi ym. 2007, 156 - 157; Metsämuuronen 2008, 14, 16 - 17; Hirsjärvi & Hurme 2011, 11.)

Yksittäistä yksilöä, tapahtumaa tai rajattua kokonaisuutta koskevia tietoja käytetään tapaustutkimuksessa. Tavoitteena on saada monipuolisia ja eri menetelmin hankittuja tietoja. Lähtökohta on todellisen elämän kuvaaminen siten, että sen moninaisuus tulee esille. Tutkimuskohteeksi on tyypillistä valita joukko tapauksia, yksittäinen tapaus, tapahtuma tai tilanne. Kuvailevien menetelmien tavoitteena on tutkimuskohteen ominaispiirteiden totuudenmukainen, tarkka ja järjestelmällinen kuvaaminen. Niillä ei välttämättä pyritä selittämään ilmiöiden välisiä yhteyksiä tai testaamaan hypoteeseja. Tapaustutkimuksellisuus on yleistä ammattikorkeakoulujen opinnäytetöissä. Opinnäytetöiden aiheet saadaan usein työ- tai harjoittelupaikalta ja liittyvät johonkin organisaatioon tai yritykseen. (Hirsjärvi ym. 2007, 157; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, viitattu 25.5.2014.)

Tutkimusongelmat esitetään tavallisesti kysymysmuotoisesti. Kysymysten perusmuoto määräytyy tutkimuksen tarkoituksen mukaan. Esimerkiksi selittävässä tutkimuksessa voidaan kysyä miksi jokin asia on tietyllä tavalla tai mitä seuraa tietyistä asioista. Kuvailevassa tutkimuksessa puolestaan kysytään miten tai minkälainen jonkin tietty asia on. Yleisesti on korostettu tutkimusongelmien tarkkaa harkintaa ja selkeää muotoilua ennen varsinaista aineiston keruuta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tämä käsitys saattaa muuttua radikaalisti ja siinä on varauduttava tutkimusongelman muuttumiseen. (Hirsjärvi ym. 2007, 121 - 122, 125.)

Tutkimuksen eettisyyttä tulee tarkastella tutkimuksen eri vaiheissa. Näitä tutkimuksen vaiheita ovat: tarkoitus, suunnitelma, haastattelutilanne, purkaminen, analyysi, todentaminen ja raportointi. Tarkasteltaessa tutkimuksen tarkoitusta, tarkastelukohteena on miten tutkimus parantaa tutkittavana olevaa inhimillistä tilannetta. Suunnitelman eettisyyteen vaikuttavat seuraavat asiat: haastattelun kohteena olevien henkilöiden suostumus, haastattelutilanteen luottamuksellisuus ja sen pohtimisesta, aiheutuuko haastatteluun osallistumisesta seurauksia kohdehenkilöille. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 20.)

Haastattelutilanteessa selvitetään henkilöiden antamien tietojen luottamuksellisuus. Siinä otetaan myös huomioon mitä itse haastattelutilanteesta voi aiheutua haastateltavalle, esimerkiksi

muutoksia minäkuvassa tai tilanteen aiheuttama stressi. Luottamuksellisuus nousee esille myös haastattelun purkamisessa. Kirjallisen litteroinnin tulee tarkasti noudattaa haastateltavien kertomaa, erityisesti tutkimuksessa, jossa halutaan kuvata tapahtunut ja tuoda jokin uusi tosiasia esille. Laadullisessa tutkimuksessa litterointia ei välttämättä käytetä, mutta haastateltavien kertomuksiin tulee tukeutua koko tutkimuksen ajan. Tutkimuksen tarkoitus on kertoa haastateltavien tosiasiallisia kokemuksista ja näkemyksistä, litterointi voi helpottaa raportointia myös laadullisessa tutkimuksessa. Jokainen tutkimuksen tekijä päättää itse käyttämänsä menetelmät, jos toimeksiantaja ei niitä määrää. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 20.)

Analyysissä eettisyys näkyy siinä, kuinka kriittisesti ja syvällisesti haastattelut voidaan analysoida. Onko kohdehenkilöillä mahdollisuus kertoa, miten heidän lauseitaan on tutkimuksessa tulkittu. Mikäli voivat, tämä lisää tutkimuksen eettisyyttä analyysin osalta. Tutkimuksen tiedon todentaminen on tärkeää tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Tutkijan tulee esittää tieto mahdollisimman varmasti ja todenperäisesti. Luottamuksellisuus on otettava huomioon myös raportoinnissa. Haastateltaville ja heidän edustamilleen ryhmille mahdollisesti aiheutuneet seuraukset on huomioitava, kun tutkimusta julkaistaan. Opinnäytetyön tekijä koki erityisen suurena haasteena luottamuksellisuuden pitämisen haastatteluja kuvattaessa. Haastateltavien kertomaa tulee noudattaa mahdollisimman tarkasti, mutta kuitenkin niin, ettei heille aiheudu ongelmia opiskelujen aikana, eikä sen päätyttyä jatko-opinnoissa tai työpaikassa. Tämä oli tässä tutkimuksessa haastavaa, koska haastateltavia saatiin vähän. (Sama.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa haastateltiin Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön opiskelijoita. Tavoitteena oli saada tietoa opiskeluhyvinvoinnista eri elämäntilanteessa ja eri opiskeluvaiheessa olevilta opiskelijoilta. Haastateltavat valikoituivat satunnaisesti liiketalouden yksikön suomenkielisistä opiskelijoista ja haastattelukutsu lähetettiin yli sadalle opiskelijalle.

Tavoitteena oli saada tutkimustietoa eri-ikäisiltä sekä päiväopiskelijoilta että iltaopiskelijoita. Haastattelut toteutettiin pääosin Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden kampuksella mahdollisimman rauhallisessa tilassa. Yksi haastatteluista tehtiin oppilaitoksen ulkopuolella haastateltavan kotona, koska oppilaitoksesta ei löytynyt haastatteluajankohtana riittävän rauhallista, vapaata tilaa. Haastattelujen kesto vaihteli reilusta puolesta tunnista noin puoleentoista tuntiin. Haastattelutilanne pyrittiin järjestämään häiriöttömäksi.

Haastattelukutsuja lähetettiin sähköpostilla opiskelijoille, jotka opiskelevat päivä- tai iltaopintoina. Lähellekään kaikki kutsutut eivät vastanneet haastattelupyyntöön ja haastateltavien saamisessa oli ensimmäisten haastattelujen jälkeen hieman vaikeuksia. Tämän vuoksi haastatteluja on tehty pitkäkhön ajanjakson aikana. Kaikki haastateltavat, jotka vastasivat kutsuun myöntävästi, myös haastateltiin. Haastatteluissa saavutettiin niin sanottu kylläisyyspiste, jossa haastateltava toistaa samoja asioita kuin aiemmin haastatellut, joten tutkimuksen tuloksia voidaan pitää luotettavina. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2007) teoksessa Tutki ja kirjoita kertovat: yksi haastattelu riittää, jos siitä saadaan riittävästi materiaalia tutkimus tulosten analysointiin.

Haastatteluissa nousivat samat teemat esille ja haastattelija päätti aikataulullisista syistä rajata haastateltavien lopulliseksi määräksi viisi. Mielellään olisi haastateltu vielä monta opiskelijaa lisää, mutta opinnäytetyö täytyy kirjoittaa valmiiksi hyvissä ajoin ennen valmistumispäivää, vaikka kaikki muut opinnot on jo suoritettu. Haastattelujen jälkeen työ vasta alkaa laadullisessa tutkimuksessa. Tämä opinnäytetyö on kirjoitettu käytännössä kahteen kertaan työnimen aiheuttaman viitekehysten vääristymän vuoksi. Työnimenä opinnäytteelle oli Työhyvinvointi opiskelijan näkökulmasta. Alkuun viitekehystä ohjasi liikaa sana työhyvinvointi.

Haastattelut on esitetty Case-kuvaus -muodossa kappaleissa 5.1 – 5.5. Tutkimuksen kannalta olisi ollut toivottavaa, että ainakin yksi haastateltava olisi ollut suoraan lukiosta tullut nuori, mielellään vasta ammattikorkeakouluopinnot aloittanut henkilö. Haastattelupyynnöt esitettiin monessa eri muodossa ja Oulun ammattikorkeakoulun opettajat yrittivät saada tällaista nuorta henkilöä tutkimukseen mukaan. Nuorten tarpeet ovat erilaisia ja se, miten haastattelu markkinoidaan, vaikuttaa paljon osallistumispäätökseen. Opinnäytetyöntekijä oli opinnot pääosin jo suorittanut ja kontaktit nuoriin, yleensä päiväopiskelijoihin, eivät olleet luontevia. Markkinoinnin kurssien sisällön kertaaminen olisi todennäköisesti helpottanut haastateltavien saamista, mutta jälkikäteen jossittelu on turhaa. Haastateltavia saatiin riittävästi opinnäytteen kannalta, kun haastateltavat kertoivat samantyyppisiä asioita kuin jo aiemmin haastatellut opiskelijat.

5.1 Case 1: Automaatioteknikko

Haastateltava on noin 40-vuotias mies, aiemmalta koulutukseltaan automaatioteknikko ja aloittanut opinnot Oulun ammattikorkeakoulussa vuonna 2010. Hän on pitänyt kaksi väli vuotta ja jatkanut opintoja syksystä 2013 alkaen. Perheessä on kaksi alaikäistä lasta. Haastateltava opiskelee aikuisopiskelijana iltaisin. Opiskelija on pitänyt kaksi vuotta taukoa opinnoissaan motivaation puutteen vuoksi ja haluaa nyt suorittaa opinnot loppuun. Hän on hakenut Oulun ammattikorkeakouluun tradenomiopiskelijaksi, koska haluaa suorittaa ammattikorkeakoulututkinnon. Kiinnostus kaupallista alaa kohtaan oli myös syynä hakeutua opiskelemaan liiketaloutta. Ainoa vaihtoehto työssäkäyvälle, perheelliselle on aikuisopinnot, jolloin opiskellaan iltaisin työn ohessa.

Opiskelija oli odottanut enemmän aikuisopiskelijoille suunnattuja ammattiopintoja ja pettymys opintojen sisältöön ja vaikutusmahdollisuuksiin. Pettymys opintojen sisältöön oli yksi suurimmista syistä motivaation laskuun ja opintojen keskeyttämiseen. Haastateltavan hyvinvointi ja terveys ovat hyviä. Hänen mukaansa tärkeä hyvinvoinnin ylläpitäjä on tasapaino eri elämänalueiden välillä sekä ajattelutapa, että opiskelu ei saa viedä kaikkea aikaa, eikä voimavaroja. Opiskelijan täytyy pitää huolta omasta hyvinvoinnista, muun muassa nukkumalla riittävästi ja varaamalla aikaa sosiaaliselle elämälle ja mieluisille harrastuksille.

Haastateltava on miettiessään opintojen jatkamista harkinnut, onko opiskelu tässä iässä mielekästä ja sen arvoista, että opintojen jatkaminen kannattaa. Opiskelu työn ohessa on

rankkaa, toisaalta opinnot voivat lisätä hyvinvointia ja opinnoista saa uusia asioita elämään. Opiskelijan mukaan elämän eri osa-alueet ovat tällä hetkellä hallinnassa ja se on olennainen osa hyvinvointia. Hän ei ole myöskään sairastellut viime aikoina ja pitää sitäkin yhtenä mittarina hyvinvointia arvioitaessa. Haastateltavan mukaan jatkuvat kuumeet ja flunssat ovat merkki jonkin elämän alueen ongelmista. Viime vuodet ovat olleet hänelle rankkoja, joten hän osaa arvostaa tämän hetkistä elämäntilannetta.

Haastateltava viihtyy nyt hyvin Oulun ammattikorkeakoulussa. Hän opiskelee tällä hetkellä kahden eri ryhmän mukana, mikä tuo hieman irtolaisuuden tunnetta. Opiskelu on tuonut paljon uusia tuttavuuksia. Haastateltavan mukaan verkostoituminen ja uudet sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä ja lisäävät hyvinvointia. Aika menee töissä käymiseen ja opiskeluun, vapaa-ajan jäädessä vähäiseksi. Vapaa-aikanaan hän harrastaa lenkkeilyä, pyöräilyä, mökkeilyä ja kalastusta. Opiskelijalla ei ole korkeita arvosanavoitteen, muuten hän on aikaansaava koulutehtävissä. Hän suorittaa opinnot aikataulussa, eikä päästä venymään esimerkiksi tehtävien palautuksia. Haastateltava pitää opiskelua tällä hetkellä lähinnä harrastuksena, mutta siihen liittyvät tehtävät hän tekee kuitenkin tunnollisesti.

Opiskelija opiskelee iltaisin töiden jälkeen käymällä luennoilla ja tekee opiskeluun liittyviä tehtäviä luentojen jälkeen. Perjantai-illat ja lauantait hän viettää vapaa-aikaa, sunnuntaisin hän taas jaksaa tehdä tehtäviä ja opiskella. Hän kokee rytmityksen ja oman ajan ottamisen tärkeäksi hyvinvoinnin ja oman jaksamisen kannalta.

Opintojen suorittamista ja niiden mielekkyyttä voitaisiin hänen mielestään lisätä ainakin iltaopiskelijoiden osalta räätälöimällä opintoja. Haastateltavan mukaan iltaopiskelija joutuu nykyään suorittamaan liikaa yleissivistäviä aineita. Suuri yllätys opintojen alkaessa oli ollut ”jonninjoutavat” kurssit aikuisille ihmisille. Hän oli odottanut syvällisempiä ammattiopintoja jo ensimmäisenä vuonna. Tämä soi motivaatiota. Nyt motivaatiota tuovat valinnaiset kurssit, joista voi valita itselleen kiinnostavimmat, ja sellaiset, joita varten on tullut opiskelemaan. Aikuisopiskelijat eivät tule opiskelemaan tutkintoa varten, vaan he haluavat uusia tietoja ja taitoja, joilla lisäävät omaa osaamistaan ja ammattitaitoaan.

Haastateltava toivoisi vielä enemmän valinnaisuutta opintoihin. Motivaatioon on hänen mukaansa vaikea puuttua, koska se lähtee opiskelijasta itsestään, mutta mielekkäät ammattiopinnot heti ensimmäisestä opintovuodesta lisäisivät motivaatiota. Opiskelijan omaa motivaatiota lisäsi paljon

uusi ammatillisen osaamisen tunnustamisen malli. Hän sai hyväksilukuja aiemmista opinnoistaan. Tätä mahdollisuutta ei 2010 aloittaneilla opiskelijoilla heti ollut.

Luennoille ja oppitunneille saataisiin lisää mielekkyyttä ja vaihtelevuutta, kun opettajat hyödyntäisivät aikuisten työ- ja elämäkokemusta. Toiset opiskelijat saisivat uutta tietoa ja tämä lisäisi kaikkien motivaatiota ja hyvinvointia. Haastateltavan mukaan opiskelijoita voisi ottaa jopa tuntien suunnitteluun ja pitämiseen mukaan. Erityisesti nuoret, joilla elämäkokemus on vähäistä ja työkokemus ehkä puuttuu kokonaan, hyötyisivät tästä mallista.

5.2 Case 2: Markkinointimerkonomi

Haastateltava on perheellinen nainen, aiemmalta koulutukseltaan markkinointimerkonomi. Hän on valmistunut vuonna 1992. Ikä 40 vuotta. Oulun ammattikorkeakoulussa hän on aloittanut opinnot syksyllä 2012, mutta joutunut olemaan pois puolisen vuotta vakavan sairastumisen vuoksi. Haastateltava on jatkanut opintoja kesken sairausloman.

Opiskelijan hyvinvointi ja terveys ovat olosuhteisiin nähden hyviä, vaikka hänen saamansa hoidot haittaavat jonkin verran opiskelua ja aiheuttavat poissaoloja. Haastateltava haluaa opinnoillaan päivittää osaamistaan ja viihtyy hyvin koulussa. Opiskelijatoverit ja opettajat ovat suhtautuneet sairauteen hyvin ja tukeneet hänen opintojaan. Haastateltava on halunnut avoimesti kertoa tilanteestaan, jotta toiset ymmärtävät poissaolot ja sairauden opintoihin tuomat mahdolliset haittavaikutukset. Haastateltava pitää opintoja Oulun ammattikorkeakoulussa haasteellisina. Opiskelu on vaativaa ja sen eteen pitää tehdä paljon työtä. Joidenkin kurssien vaatimuksia opiskelija pitää liiallisina. Lyhyessä ajassa täytyy omaksua valtava määrä uutta tietoa.

Haastateltavan mukaan ryhmähenki on ollut ensimmäisenä vuonna parempi. Nyt luokka on vaihtunut ja oppilaat on jaettu uudelleen opintosuuntausten mukaan. Osalla opiskelijoista on paljon poissaoloja, heihin tutustumisen hän kokee vaikeaksi. Haastateltava toivoisi samanlaisia ryhmäytymispäiviä toisen vuoden alkuun, kuin ensimmäisen opiskeluvuoden alussa oli. Ryhmäytymispäivillä on suuri merkitys luokkahengen luomisessa ja toisiin tutustumisessa.

Opiskelija on suorittanut opintoja nopealla tahdilla ja on saanut opiskelijatoverinsa kiinni poissaolostaan huolimatta. Motivaatio on korkealla ja hänellä on melko korkeat arvosanataavoitteet. Hän haluaa suorittaa opinnot hyvin parantaakseen työllistymismahdollisuuksiaan merkittävästi.

5.3 Case 3: Automaatioinsinööri

Haastateltava on 30-vuotias mies, aiemmalta koulutukseltaan automaatioinsinööri. Hän asuu avoliitossa, aloittanut opinnot syksyllä 2013. Opiskelija harrastaa kitaransoittoa, hiihtoa, lenkkeilyä ja painonnostoa. Hyvinvointi ja terveys ovat hyviä.

Haastateltava viihtyy hyvin koulussa. Hän on saanut uusia ystäviä, mutta ei ole juurikaan tekemisissä heidän kanssaan vapaa-aikana. Opiskeluilmapiiri on hyvä ja suhteet opettajiin kunnossa. Parin opettajan kanssa on ollut kommunikaatio-ongelmia, mutta näistä opiskelijat ovat antaneet oppilaitokselle palautetta. Palautteen antaminen on auttanut osassa kommunikaatio-ongelmista, osassa ongelma on jatkunut palautteen antamisen jälkeen. Opettajan rooli opiskelijoiden hyvinvoinnissa on haastateltavan mukaan tärkeä. Opettajan ottaessa huomioon opiskelijat, esimerkiksi opiskelurytmissä, se vaikuttaa kaikkien hyvinvointiin.

Opiskelumotivaatio on hänellä hyvä ja se näkyy arvosanoissa. Haastateltavalla ei ole erityisempiä arvosanataavoitteita, mutta hyvä opiskelumotivaatio tuo myös hyviä arvosanoja. Hän haluaa pysyä opinnoissa suunnitellussa aikataulussa. Opiskelija oli ollut jonkin verran tyytymätön saamaansa opetuksen laatuun. Hän on antanut siitä palautetta luokkatovereidensa kanssa. Haastateltavan mukaan ryhmätöiden määrää opinnoissa voisi vähentää. Hän myös koki opinnot vaativiksi ja toivoi pidennystä opiskeluaikaan, jotta voisi oppia ja sisäistää kaiken tiedon hyvin.

Koulun kirjaston palvelut haastateltava halusi nostaa esille. Hänen mukaansa kirjasto on hyvä ja laaja. Kirjaston henkilökunta on ammattitaitoista ja palvelevaa. Opiskelijan mukaan kirjasto on luomassa hyvinvointia. Luokkien viihtyisyyteen haastateltavan mukaan voitaisiin panostaa enemmän. Hänen mukaansa se lisäisi opiskelijoiden hyvinvointia. Haastateltava on sitä mieltä, että motivaatio lähtee opiskelijasta itsestään. Yhtenä motivaatiota lisäävänä tekijänä hän näki tehtävät, joista saa lisäpisteitä tenttiin. Opiskelijan mukaan tehtäviä tehdessä tulee opiskeltua

aihetta tarkemmin, joten tenttiin luku sujuu osittain kuin itsestään ja lisäpisteet tehtävästä tuovat motivaatiota.

5.4 Case 4: Yo-merkonomi

Haastateltava on noin 20-vuotias nainen. Haastateltava on aiemmalta koulutukseltaan yo-merkonomi, vuodelta 2012. Hän on hakenut heti valmistuttuaan Oulun ammattikorkeakouluun, mutta lykännyt opintojen aloittamista vuodella vanhempainvapaan vuoksi. Opiskelija on aloittanut opinnot syksyllä 2013 ja opiskelee pääosin päiväopintoina, mutta suorittaa jonkin verran opintoja myös iltaisin. Hän haluaa suorittaa opinnot nopeasti päästäkseen työelämään.

Haastateltavan hyvinvointi ja terveys muuten hyviä, mutta alullaan oleva raskaus aiheuttaa väsymystä. Hän on hyvin kunnianhimoinen ja vaatii itseltään paljon. Opiskelu on vaativaa ja samalla antoisaa. Opintoja voitaisiin hänen mukaansa jopa tiivistää. Haastateltava sairastui alkuvuodesta ja joutui olemaan poissa koulusta useamman viikon. Hän ihmetteli, miksi kukaan opettajista ei ollut häneen yhteydessä poissaolon aikana. Opiskelija toivoo esimerkiksi tuutor-opettajan tai oppilaanohjaajan seuraavan oppilaiden poissaoloja. Mikäli poissaolo pitkittyy opettaja tai ohjaaja ottaa yhteyttä opiskelijaan, hän mietti. Huolenpito antaa tunteen, että opiskelijasta välitetään ja tuo turvallisuuden tunnetta.

Opintojen sujumista voisi lisätä tiedottamisella. Erityisesti lukujärjestysten hän toivoisi tulevan paljon nykyistä aiemmin, jotta opintoja voisi suunnitella paremmin. Epätietoisuus asioista heikentää hyvinvointia. Läsnaolopakko luennoilla lisäisi haastateltavan mukaan opintojen sujumista. Opiskelumotivaatiota voisi lisätä suunnittelemalla luentojen sisällöt mielenkiintoisemmiksi ja vaihtelevimmiksi. Haastateltavan mukaan läsnaolopakko luennoilla nopeuttaisi valmistumista.

5.5 Case 5: Matkailumerkonomi

Naisopiskelija, jonka ikä noin 20 vuotta. Opiskellut pääosin iltapäiväopintoina, koska on työskennellyt koko opintojen ajan kokopäivätyössä. Hän on suorittanut osan opinnoista verkko-opintoina.

Opiskelija asuu avoliitossa ja puoliso on vakituudessa työssä. Tällä hetkellä haastateltava voi hyvin, koska opinnot ovat aivan loppusuoralla. Opintojen aikana hänen hyvinvointiaan on heikentänyt jatkuva kiire ja paine. Opiskelijan mukaan opinnoissa ei oteta riittävästi huomioon työssäkäyvien iltaopiskelijoiden tilannetta. Hänen mukaansa opintojen ja kurssien sisältöä pitäisi ehdottomasti räätälöidä enemmän iltaopiskelijoiden tarpeisiin. Opiskelija on kritisoinut koko opintojen ajan yhdessä opiskelijakavereiden kanssa sitä, että iltaopiskelijoiden ei tarvitsisi tehdä kaikkia samoja palautustehtäviä kuin päiväopiskelijat, jotka ovat suurelta osin hyvin nuoria. Osan kurseista hän koki täysin turhaksi opiskelijoille, joilla on jo työkokemusta.

Haastateltava koki, että työssäkäyntiä ei oteta millään tavalla huomioon kurssien sisältöä ja toteutustapaa suunniteltaessa. Opintojen alkaessa lupaukset vaikutusmahdollisuuksista eivät käyneet toteen, vaan kurssit suoritettiin aivan samalla kaavalla kuin ne tehdään nuorisosteella eli päiväopinnoissa, ja ne on tehty aina ennenkin. Haastateltava oli odottanut paljon opinnoiltaan ja nimenomaan halunnut suorittaa ne aikuis-/iltaopintoina. Hänen odotuksensa olivat korkealla siinä, kuinka työssäkäynti otetaan huomioon opintojen suorittamisessa. Opiskelija pettyi sekä opintojen sisältöön että suoritustapaan. Työtaakan pitäisi olla kohtuullinen ja hallittavissa opintojen aikana. Opiskelijalla tulisi olla myös tunne, että hänellä on aidosti mahdollisuus vaikuttaa opintoihinsa.

Vuonna 2010 aloittaneiden opiskelijoiden tilannetta vaikeutti se, että suuri osa kurseista toteutettiin viimeistä kertaa opintorakenteen muutoksen vuoksi. Tuli tunne, että kurssit on pakko suorittaa juuri nyt, jos ne haluaa suorittaa, vaikkei ehkä olisi jaksanutkaan. Johtamisen suuntautumisvaihtoehdon kurssien toteutus oli vajavaista opiskelijoiden vähyyden vuoksi. Opetuksen taso oli osittain pettymys. Haastateltava koki oppilaitoksen toiminnan byrokraattiseksi ja jäykäksi. Aiempia opintoja ei luettu hyväksi 2010 aloittaneilla, tämän hän koki turhauttavaksi.

Opiskeluhyvinvoinnissa tärkeänä haastateltava pitää sitä, että työn ja opintojen lisäksi opiskelijalla on myös vapaa-aikaa. Lepo ja liikunta ovat välttämättömiä jaksamisen kannalta, myös armeliaisuus itseään kohtaan jatkuvien vaatimusten ja paineiden alla on tärkeää. Opiskelijan pitää osata ottaa aikaa itselleen, vaikka tuntuisi, ettei siihen ole aikaa. Haastateltavan mukaan opiskelun ja työn lisäksi muuta elämää ei juuri ole ollut koko opintojen aikana. Neljä vuotta on pitkä aika keskittyä vain työhön ja opintoihin. Kaikki sosiaalinen elämä on jäänyt opintojen vuoksi, tiivis ja vaativa opiskelu vaatii myös iltaopiskelijan lähimmiltä paljon. Jaksaminen on ollut tosi tiukalla opintojen ajan. Tämä tulisi hänen mukaansa ottaa huomioon,

kun opintoja suunnitellaan. Keskeyttämiä voisi vähentää lisäämällä opiskelijoiden vaikutusmahdollisuuksia opintoihin ja kurssien sisältöön ja toteuttamiseen.

Haastateltavan ainoa mahdollisuus selviytyä opinnoista työssäkäynnin ohella on ollut tiukka aikataulutus ja erittäin tarkka järjestelmällisyys. Kaikki deadlinet ja palautuspäivät on kirjattu ylös kalenteriin. Liikunta on ollut tärkeä henkireikä ja välttämättömyys fyysisen terveyden kannalta. Hänen on ollut välttämätöntä hellittää niin sanotun kympin oppilaan tasosta, jotta opinnoista selviäisi ilman burn outia. Opiskelija on suorittanut opintonsa tunnollisesti ja aikataulussa.

Tietokoneiden hitaus ja tulostimien toimimattomuus sekä iltaopiskelijoiden palvelujen puute haittaavat opintojen sujumista. Esimerkiksi kahvilatoimintaa on kaivattu iltaopiskelijoiden keskuudessa. Luokkahenki oli hyvä, mutta luokka hajosi eri tahtiin opiskelevien ja keskeyttäneiden vuoksi. Yhteenkuuluvuus oli tärkeää ja sitä jäi kaipaamaan, kun oman luokan oppilaita ei enää kursseilla ollut, vaan niihin tuli opiskelijoita muista luokista. Vertaistuki ja kokemusten vaihto tuttuja luokkakavereiden kanssa lisää motivaatiota. Opettajien ja tuutor-ohjaajan tuki ovat tärkeitä. Oppilaitoksen palvelujen käytettävyys iltaopiskelijalla on haastavaa. Kirjaston palvelut ovat tärkeitä myös iltaopiskelijoille ja hyvä, että kirjaston aukioloaikoja pidennettiin. Haastateltava on saanut apua ja hyvää palvelua kirjastosta. Verkko- ja etäopintojen hyödyntämismahdollisuuksia tulisi lisätä opiskelijoille hänen mielestään.

Opiskelijan opintojen alkaessa viivästyä, haastateltavan mukaan häneen tulisi olla mahdollisimman pian yhteydessä henkilökohtaisesti ja selvittää mistä viivästyminen johtuu. Henkilökohtainen opintojen räätälöinti ja konkreettinen suunnitelma mitä seuraavaksi kannattaa suorittaa, madaltaisi kynnystä jatkaa opintojen suorittamista. Tunne, että tulet kuulluksi ja itse voit vaikuttaa työtaakkaasi helpottavat jatkamista. Suunnitelmaa tulisi yhdessä tarkistaa tarvittaessa. Opiskelijan mielestä motivaatiota voi lisätä väli vuoden pitäminen opinnoissa, jos tuntuu, etteivät opinnot suju ja motivaatio on aivan hukassa.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Haastattelujen tulokset toisaalta yllättivät, toisaalta eivät. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista on puhuttu pitkän aikaa. Tällä vuosikymmenellä opiskelijoiden suurimpiin huolenaiheisiin ovat tulleet toimeentulon ja opiskelumotivaation lisäksi perhe-elämän ja opintojen yhteensovittaminen. Dosentti Kuntun toimittamassa teoksessa *Opiskeluterveys* toteaa KM, tutkija Penttilä: ”Opiskelijoiden työssäkäynti on varsin yleistä. - - Työssäkäyvien opiskelijoiden osuus kaikista opiskelijoista on ollut viime vuosina kasvussa lähes kaikilla koulutussektoreilla.” (Penttilä 2011, 57.) Samassa teoksessa VTM, kehittämisspäällikkö Wolkoff kirjoittaa korkeakouluopiskelijan joutuvan etsimään toimeentulonsa monesta eri paikasta. Työssä käymisen lisäksi opiskelijat hakevat ja saavat erilaisia tukia. (Wolkoff 2011, 58.)

Haastattelututkimukseen osallistuneet opiskelijat ovat pääosin perheellisiä tai ainakin parisuhteessa olevia henkilöitä. Perheellisten, iltaopiskelijoiden ja työssäkäyvien haasteet ovat todennäköisesti erilaisia kuin juuri lukiosta valmistuneilla tai vähän työkokemusta omaavalla nuorella. Haastateltavien opiskelukokemus, elämäkokemus ja työkokemukset heijastuvat vastauksiin osittain voimakkaana kritiikkinä oppilaitosta kohtaan. Kritiikki on kuitenkin annettu hyvässä hengessä ja tarkoitettu opiskelijoiden hyvinvoinnin kehittämiseen Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikössä. Haastateltavien vastaukset on purettu kyselylomakkeen runkoa mukaillen.

Oulun ammattikorkeakoulussa opiskelee hyvin monenikäisiä opiskelijoita. Heidän taustansa vaihtelee, osa opiskelijoista asuu ensimmäistä kertaa yksin tai ainakin poissa vanhempien luota. Taulukossa 1 on kerrottu haastateltavien taustoja. Taulukolla on haluttu kertoa miten erilaisista elämäntilanteista, eri-ikäisinä ja erilaisen koulutustaustan omaavina voi opiskella liiketaloutta. Jokainen opiskelija on jostain syystä päättänyt hakea juuri Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikköön opiskelemaan. Tutkimukseen osallistuneiden taustatietoja on kerätty taulukkoon lukemisen helpottamiseksi.

TAULUKKO 1. Opinnäytetyön haastattelututkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden taustatietoja

Taustatietoja	
Ikäjakauma	noin 20 – 40 vuotta
Sukupuoli	Naisia kolme, miehiä kaksi
Perhetilanne	Parisuhteessa, osalla lapsia omia tai puolison
Opintojen kesto	1 – 4 vuotta
Aiempi koulutus	Matkailumerkonomi, markkinointimerkonomi, yo-merkonomi, automaatioinsinööri ja automaatioteknikko

Taulukossa 1 esitetyt taustatiedot ovat mielenkiintoisia erityisesti koulutustaustan osalta. Opiskelijoiden koulutustausta vaihtelee, mutta tiettyä samankaltaisuutta on havaittavissa. Naiset ovat jatkaneet opintoja samalla linjalla ja miehet vaihtaneet opiskelualaa. Osa opiskelijoista jatkaa samalla linjalla eli esimerkiksi markkinointimerkonomi tai yo-merkonomi tradenomiksi. Toiset opiskelijat ovat vaihtaneet alaa kokonaan, esimerkiksi automaatioinsinööristä tai -tekniikasta liiketalouden tradenomiksi.

6.1 Henkilön hyvinvointi ja elämänhallinta

Haastatteluhetkellä kaikki haastatellut voivat hyvin, mutta näin hyvin kaikkien tilanne ei ole aina ollut. Lähes jokaisen opiskelijan elämässä on ajanjaksoja, jolloin oma vointi heikkenee tai henkilö voi pahoin. Useampi haastatelluista korkeakouluopiskelijoista kertoi opiskelujen aikana kokeneensa lähes burn outin kaltaisen täydellisen uupumuksen. Opiskelijat toteavat opiskelun, työssä käymisen ja perhe-elämän yhteensovittamisen olevan hyvin haasteellista. Korkeakoulussa opinnot ovat vaativia ja oma aika on otettava välillä väkisin. Kukaan toinen ei tiedä miltä opiskelijasta tuntuu ja mitä hän kokee, he kertoivat haastattelutilanteessa. Täydellisen väsymyksen hetkinä on tärkeää, että joku huomaa voinnin heikkenemisen tai pahoinvoinnin. Sen

lisäksi, että pahoinvointi on huomattu, sille pitää tehdä jotain. Mieluummin ennen kuin oireita tulee. (Kunttu, Hämeenaho & Pohjola 2011, 102; Salmela-Aro 2014, viitattu 10.9.2014.)

Liikunta, riittävä lepo ja uni, terveelliset elämäntavat ja toimiva sosiaalinen verkosto, ovat hyviä hyvinvoinnin ja elämänhallinnan vahvistajia. Kunttu kirjoittaa opiskelukyvystä opiskelijan työkykyä opiskelukyvyn olevan toiminnallinen kokonaisuus (Kunttu 2011, 34 – 35). Toisaalla samassa teoksessa Kunttu, Hämeenaho ja Pohjola kertovat opiskeluterveydenhuollon tärkeimpien tehtävien olevan terveyden edistäminen ja varhainen ongelmiin puuttuminen. Opiskelijajärjestöjen ja oppilaitosten lakisääteinen terveydenhuolto pyrkivät samoihin tavoitteisiin. Salmela-Aron näkemyksiä opiskelukyvystä ja opiskelijoiden uupumuksesta voi lukea kappaleesta 2.5.3. (Sama.)

Voidaksemme hyvin koko opintojen ajan, meidän täytyy ylläpitää ja kehittää oman osaamisemme lisäksi kaikkia elämänalueitamme. Opiskelija voi hyvin, kun hänen läheisensä voivat hyvin ja toisinpäin. Vanhemmat ja sisarukset voivat auttaa opiskelijaa suoriutumaan kohtuuttomilta tuntuvista tehtävistä, samoin perheellisen opiskelijan puoliso ja lapset voivat tukea häntä tehtävissä. Esimerkiksi stressitilanteessa opiskelijan tilannetta helpottavat oma terveystietoisuus ja tunne mahdollisuudesta vaikuttaa omaan terveyteen, kuten Kasila teoksessa Opiskeluterveys toteaa. Hän kirjoittaa terveysohjauksen tavoitteista artikkelissa Terveysohjaus, miten opiskelijoiden tulisi osata lukea omaa terveyttään ja ymmärtää oman kehon reaktioita esimerkiksi stressaavissa opiskelutilanteissa. (Kasila 2011, 120.)

Iltaopiskelijat ovat usein avun ulottumattomissa silloin, kun avuntarve on suurin. Opiskelijoilla on tukiverkkoja, mutta niiden käytettävyys iltaisin ja viikonloppuisin on haaste. Erityisesti nuoret opiskelijat käyttävät sosiaalista mediaa vertaistuen hakemiseen. Onko se hyvä kanava, kun Facebookiin, Twitteriin, WhatsAppiin ja Instagrammiin laitetaan vain onnistumiset ja hyvät hetket, joskus ehkä pieniä epäonnistumisia. Usein se tärkein asia: mitä minulle oikeasti kuuluu, jää jakamatta, varsinkin silloin, kun opiskelijan elämässä on vaikeuksia. Hyvä kysymys on: mitä minulle kuuluu ja vastauksen kuulee toivottavasti myös joku opettajista tai tuutor-ohjaaja.

6.1.1 Miksi opiskelija uupuu?

Hyvinvoinnin kannalta aito kohtaaminen kasvokkain on tärkeää. Tätä ei voi korvata internetillä, sähköpostilla ja muulla Sosiaalisella medially. Ohjaaja nähdessä opiskelijan kasvokkain, hän pystyy lukemaan ohjattavan ilmeitä, eleitä ja muuta sanatonta viestintää. Ajanpuutteen vuoksi moni opiskelija uupuu työn, opintojen ja sosiaalisen elämän vaatimusten alla. Suurimmat paineet me luomme itse verratessamme itseämme toisiin ihmisiin. Muistammeko sen, ettemme välttämättä näe oikeasti toisen ihmisen koko elämää, vaikka asuisimme saman katon alla. Läheisen menettäminen tai jokin muu kriisi voi jäädä liian vähälle huomiolle, kun kaikilla ihmisillä on kiire. Kuka kuuntelee opiskelijaa niin pitkään, että hän uskaltaa sanoa kaikkein kipeimmätkin asiat. Kuka välittää aidosti ja osoittaa sen koko pitkän opintopolun ajan.

Haastateltavat kertoivat elämästään avoimesti, jopa niin, että tutkimuksen tekijä joutui miettimään mitä asioita ja miten tutkimukseen voi kirjoittaa. Henkilökohtaiset kriisit, kuten vakava sairaus, avioero, kuolema, työttömyys ja jatkuvat YT-neuvottelut, tulee ottaa huomioon opintoja suunniteltaessa ja niitä ohjattaessa. Yksi tämän tutkimuksen kohteista on se, miksi opiskelijat keskeyttävät opintonsa. Tutkimuksen perusteella siksi, etteivät he saa riittävästi tukea ja ohjausta opintojen aikana. Pettymys lupauksiin ja suuri kontrasti niiden ja koetun välillä, ovat yksi suuri syy, miksi opinnot keskeytetään. Tähän tulee puuttua mahdollisimman nopeasti.

6.1.2 Opiskelijan elämänhallinta ja tukiverkot

Harrastukset, sosiaalinen vuorovaikutus ja vertaistuki ovat edelleen tärkeitä asioita perheen ja läheisten lisäksi. Opiskelijat joutuvat tasapainoilemaan monien asioiden kanssa. Tarve tulla kuulluksi ja ymmärretyksi on yhä opiskelijoille tärkeää. Oma jaksaminen riippuu monesta asiasta ja jos asioihin puututaan riittävän varhain ja annetaan sellainen tunne, että pystyy itse vaikuttamaan omiin opintoihin. Tämä lisää kokemusta elämänhallinnasta, joka auttaa tutkimuksen perusteella opintojen jatkumista ja sujuvaa siirtymistä työelämään. Surullista on, että osa joutuu hakemaan apua yksityiseltä sektorilta, koska tukiverkot opintojen aikana pettävät tai ovat tavoittamattomissa silloin, kun niitä tarvitaan.

Psykologi ja opintopsykologit Heikkilä, Keski-Koukkari ja Eerola kirjoittavat artikkelissa Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä, esimerkiksi korkeakouluopiskelijoiden ajankäytöstä ja sen

hallinnasta. He pohtivat korkeakouluopiskelijan haasteita ja mahdollisuuksia vaikuttaa omaan ajankäyttöön. Opintopsykologit ja psykologi toteavat korkeakouluopiskelijan yhdeksi suurimmaksi haasteeksi itsenäisen opiskelun ja vapaa-ajan erottamisen opiskeluajasta. (Heikkilä, Keski-Koukkari & Eerola 2011, 30 - 32.) Ajankäytön hallinta nousi yhdeksi keskeiseksi teemaksi myös haastatteluissa. Jokainen opiskelija joutuu miettimään opinnoissaan mikä on nyt tärkeintä esimerkiksi tentin tai harjoitustyön palautuspäivän lähetessä. Onko se tärkeintä, että saan hyvän arvosanan seuraavasta tentistä, vai se, että pääsen kavereiden kanssa harrastamaan jotain minulle mieleistä, opiskelija pohtii. Joskus on tärkeintä lukea ja tehdä koulutehtäviä ja joskus parasta on tehdä jotain, josta saa suurta mielihyvää ja jaksaa taas pakertaa opintojen parissa.

Salmela-Aro toteaa artikkelissa Opiskelu-uupumus ja – into, edistymisen opinnoissa edesauttavan korkeakouluopiskelijoita jaksamaan haasteellisissa tilanteissa ja opintojen edetessä. Salmela-Aron mukaan on tärkeää pohtia miksi opiskelu-uupumus lisääntyy opintojen edetessä. Tavoitteiden saavuttaminen on hänen mukaansa olennainen osa hyvinvoinnin kokemuksesta. Tavoitteiden asettamista tulisikin miettiä jo opiskelujen alkuvaiheessa. Liian kovat tavoitteet kasvattavat riskiä opiskelu-uupumuksen tuntemiseen. (Salmela-Aro 2011, 43.)

Ensimmäinen haastateltava sanoi haastattelussa: ”Opiskeluhyvinvointi on sitä, että on muutakin elämää kuin vain pelkkää koulua. Ehtii hoitaa sosiaalisia suhteita, nukkua ja syödä hyvin.” Samaa mieltä on FM, valtiotieteen yo., Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry:n liikuntapoliittinen sihteeri Ansala, todetessaan artikkelissa Korkeakoululiikunta edistää opiskelukuntaa, opiskeluympäristön liikuntapalvelujen tarjonnan määrän olevan suorassa suhteessa opiskelijoiden liikuntaa kohtaan tuntemaan kiinnostukseen. Liikunnan ollessa tärkeä osa työkykyä edistävää toimintaa, tulisi saman ajattelun toimia korkeakoululiikuntaa suunnitellessa ja toteutettaessa. Opiskelijoiden määrän lisääntyessä voimakkaasti tulisi yhteiskunnallisesti merkittävää työ- ja opiskelukyvyyn lisäävää liikuntaa lisätä korkeakouluissakin, hän kirjoittaa. (Ansala 2011, 143.)

6.1.3 Itsetuntemus lisää itsetuntoa

Itsetuntemus auttaa tekemään valintoja. Tärkeää on löytää omat vahvuudet ja omat kehittämiskohteet. Ujo, syrjäänvetäytyvä ja hiljainen opiskelija todennäköisesti tietää millaiseen ammattiin hän haluaa, mutta tietääkö hän, että hänestä voi tulla rohkea esiintyjä riittävästi tukea ja kannustusta saadessaan. Ulospäin suuntautunut, jopa liian puhelias opiskelija, voi löytää

sopivassa ohjauksessa itsestään syvällisen keskustelijan ja hyvän kuuntelijan. Meissä kaikissa on monia puolia ja riippuu myös siitä, mitä puolia itse ja ympäristö meissä vahvistaa, millainen työntekijä meistä muodostuu. Me jokainen tähtäämme työhön ja jatko-opintoihin.

Miksi Oulun ammattikorkeakouluun – kysymys, sai monenlaisia vastauksia. Samoin kysymys, onko opiskelu vastannut odotuksia. Oulun ammattikorkeakoululla on hyvä maine työnantajien ja monen muunkin silmissä. Mistä maine kumpuaa, onko sille katetta. On sille, mutta kehitettävää löytyy, vastaavat haastateltavat. Aikuisopiskelijat, jotka esimerkiksi opiskelevat työn ohessa tai ovat perheellisiä, haluavat tulla paremmin kuulluksi ja ymmärretyksi. Miten Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön iltaopiskelijoiden valinnanvapautta, suuntautumisvaihtoehtoja ja kurssivalikoimaa voidaan lisätä resurssien niuketessa, he kysyvät.

Hyvä kysymys on, kohdistuvatko ammattikorkeakoulujen säästöt oikeisiin kohteisiin. Kirjasto ja sen palvelut ovat edelleen käytössä, mutta palvelujen siirtyessä pois liiketalouden yksiköstä, niiden käyttö vaikeutuu. Opinto-ohjaajien ja muiden tiedonlähteille ohjaavien käsiparien vähentyessä, opiskelijan elämä ei ainakaan helpotu. Kotkantien kampus ei ole kaukana, kun sitä katsotaan Kotkantieltä tai auton omistajana. Kampus saattaa olla kaukana sille opiskelijalle, joka polkee vähän kauempaa ja kouluun tulesaan vie lapset päiväkotiin.

6.1.4 Iltaopiskelijoiden vertaistuki

Opiskelijoiden mukaan iltaopiskelijoiden vertaistuki kaippaa vahvistusta. Tuutor-opiskelijoita tarvitaan iltaopiskelijoille, samoin palveluita, jotka ovat luontevasti päiväopiskelijoiden käytettävissä, kuten terveydenhuolto, opintojen ohjaus ja tuutorointi. Tällä hetkellä opiskelijat kokevat tarvittavien palvelujen olevan osittain tavoittamattomissa. Liian niukat resurssit, kuormittuneet opettajat ja ohjaajat, näkyvät poissaolo- ja keskeyttämistilastoissa. Verkkopalvelut eivät tavoita kaikkia niitä tarvitsevia. Kaikkea ei voi, eikä kannata siirtää verkkoon. Tietoinen läsnäolo ja aito kohtaaminen ovat asioita, joita opiskelijat kaipaavat. Haastateltavien mielestä nopea valintojen tekeminen tuntuu raskaalta varsinkin jos tietoa on saatavilla vain oppilaitoksen Intrasta ja mahdollisesti joltain aiemmin tutulta opiskelijalta. Ohjausta ja opetusta tarvitaan kaikille. Valinnanmahdollisuuksien kasvaessa ja valintojen onnistuessa, opiskelijalla kasvaa varmuus pärjäämisestä opinnoissa ja työelämässä, sekä elämässä yleensäkin.

Työelämään tarvitaan nopeasti osaavia ja tekeviä työntekijöitä, joilla on terve itseluottamus. Työelämälähtöisyys on opiskelijoiden mukaan ensin opiskelijalähtöistä opiskelua. Oppilaitoksen ilmapiiri vaikuttaa kaikkien siellä työskentelevien elämään. Luodessamme hyvän ilmapiirin omaan opiskeluympäristöömme, luomme samalla opiskeluhyvinvointia ympärillemme. Iltaopiskelijoiden vaikutusmahdollisuuksia ja – kanavia tulisi haastateltavien mukaan lisätä. Tiedottaminen ja asioiden kertaaminen useammalla kerralla, auttaa tietoisuuden lisäämisessä myös vaikutusmahdollisuuksista kerrottaessa. Ongelma ei olekaan siinä ettei tietoa ja mahdollisuuksia ole vaan siinä, että tietoa on paljon ja oikealla hetkellä olennaisen tiedon löytäminen on haasteellista. Ajankäytönhallinnan, muiden ongelmien, ja väsymyksen kanssa painivalle opiskelijalle oikean tiedon löytäminen oikeaan aikaan on usein liian vaikeaa tai se tuntuu siltä.

6.1.5 Työssäkäynnin ja opintojen yhdistäminen

Toimeentulo mietitytti joitakin opiskelijoita. Osa haastateltavista työskentelee kokopäiväisesti opintojen ajan, osa hakee opintotukea ja osa jotain muuta tukea. On myös osa-aikaisesti työskenteleviä opiskelijoita. Haastateltaviksi heitä ei juuri valikoitunut, vaikka heitä on paljon myös Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksilössä. Siinä voi olla yksi suuri syy haastateltavien saamishaasteeseen. Opiskelijoiden aikataulu on tiukka. Sinkkuopiskelija käy päivisin koulua ja iltaisin koulua ja töissä. Sosiaalinen elämä voi hänellä olla yhtä vähäistä kuin kokopäivätyössä käyvällä perheellisellä iltaopiskelijalla. Opintotuki on yhä hyvä, mutta indeksikorotuksia ei varmasti kukaan opintotuella elävä opiskelija harmittele.

Opiskelijat ovat motivoituneita ja arvosanatavoitteet korkealla tai ainakin tavoite on valmistua mahdollisimman pian. Esille nousi kuitenkin kysymys miten voi omaksua paljon uutta tietoa lyhyessä ajassa. Jokaisella kurssilla tulee uutta asiaa ja varsinkin ammatillista osaamista kehittäville kursseilla uutta, tärkeää asiaa on paljon. Opiskelijoiden tarkoitus on hankkia sellaista osaamista, jota voi markkinoida työnantajille. Tiedon paljouden keskellä mahdollisuus omaksua kaikkea mitä haluaa saattaa tuntua mahdottomalta. Tässä auttaa priorisointi. Opiskelija asettaa itselleen tavoitteen jokaiselle kurssille. Onko tärkeää oppia uutta vai saada hyvä arvosana. Nämä kaksi eivät välttämättä ole sama asia. Opiskelutaidot ovat jokaisella opiskelijalla yksilölliset ja omien taitojen tuntemus auttaa löytämään tärkeimmät asiat kyseessä olevalta kurssilta.

Yhteistyö toisten opiskelijoiden ja opettajien sekä muun henkilökunnan kanssa toimi pääosin hyvin haastateltavien mielestä. Haasteellisissa tilanteissa opiskelijat olivat antaneet palautetta suoraan opettajalle tai kyseiselle henkilölle. Joissakin tilanteissa palautetta oli annettu myös ylemmälle taholle. Opiskelijat kokivat palautteen antamisen hyödylliseksi, vaikka kaikki palaute ei ollutkaan johtanut heidän kannaltaan toivottuun lopputulokseen. Oppilaitoksen tehtävä on kouluttaa opiskelijoista työntekijöitä, jotka tulevat toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Rakentavaa palautteen antamista voi harjoitella myös koulumaailmassa, opiskelijat ja opettajat.

6.1.6 Opiskelijoiden viihtyminen koulussa

Opiskeluhyvinvointia edistävinä tekijöinä opiskelijat pitivät mukavia luokkakavereita, hyviä, ammattitaitoisia opettajia ja viihtyisää opiskeluympäristöä. Haastatteluissa tuli esille myös tarve tehdä luentosaleista viihtyisämpiä. Jokainen voi omalla käytöksellään lisätä viihtyvyyttä. Roskat roskikseen, eikä edessä olevan tuolin alle. Opiskelija laittaessaan purkan pöydänkulmaan ei välttämättä ajattele, ettei seuraava opiskelija ilahdu hänen jättämästään pureskellusta purkasta. Kierrätys ja ekologisuus näkyvät monella tapaa Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikössä ja vihreä ajattelu on osaltaan tuomassa viihtyisyyttä. Siisteys ja puhtaus lähtevät opiskelijoista ja opettajista. Esimerkin voima on vahva ja sen tulisi näkyä jokaisen arjessa.

Haasteellisena opiskelijat kokevat näköalattomuuden, vaihtoehtojen vähäisyyden ja opetus- ja ohjausresurssien kohdentamisen. Työssäkäyvän perheellisen opiskelijan kalenteri on täynnä ja itsellekin pitää löytää aikaa. Ohjaajien kalenterit ovat täynnä, mutta onko lähtökohta opiskelijan kalenteri vai opettajan kalenteri, kun sopivaa ohjausaikaa haetaan. Kurssien sisällöstä annettiin palautetta. Nuorelle aikuiselle on tärkeää kertoa kierrätyksestä ja luonnonvarojen säästämisestä. Työkokemusta ja elämäkokemusta jo vuosia tai vuosikymmeniä hankkineelle opiskelijalle nämä ovat itsestäänselvyksiä. Kertaaminen on hyväksi kaikille, mutta opiskelijat kokevat oman osaamisensa kannalta tärkeämmäksi, esimerkiksi laskentatoimen tai markkinoinnin opiskelemisen kuin esimerkiksi maanosien kertauksen tai kierrätyksestä keskustelemisen. Iltatunneille haasteita tuovat terveydenhuollon henkilöstön tavoitettavuus siihen aikaan, jolloin heillä itsellä olisi hetki vapaata. Opiskeluterveydenhuollon henkilökunta on kiireistä ja puhelimeen joutuu jonottamaan pitkiäkin aikoja. Palaute palveluista on erityisesti hoitajien osalta positiivista. Suurin osa haastatelluista oli käyttänyt jotain muuta terveydenhuollon palvelua kuin opiskelijaterveydenhuoltoa. Syitä on monia ja heikko tavoitettavuus on yksi niistä.

6.1.7 Kirjasto ja muut palvelut

Kirjaston palveluiden tärkeyden nosti moni haastateltava esille. Kirjaston palveluita käytetään runsaasti ja palvelut saivat erinomaisen palautteen. Kirjaston vakituinen henkilökunta on palvelualtista ja osaavaa. Opiskelijat käyttävät mielellään palveluita erityisesti tiukan budjetin aikaan. Oppikirjoja lainataan mieluummin kuin ostetaan uutena. Hakupalvelut ja niiden käytön opastaminen sai haastateltavat kehuaan kirjaston henkilökuntaa ja informaattikkoja. Opiskelijatyöntekijät ovat kirjastossa mukava lisä, mutta eivät voi korvata ammattitaitoista henkilökuntaa opiskeluaikanaan.

Opiskelujen suorittamisen edistämistä haastateltavat miettivät pitkään. Vastauksia tuli monenlaisia. Toisen haastateltavan mielestä opiskeluaikaa tulisi lyhentää ja toisen pidentää. Samaa mieltä tutkimukseen osallistuneet olivat kuitenkin tuen tarpeellisuudesta. Heidän mielestään tukitoimia pitäisi tehostaa ja kohdentaa tarkemmin koskemaan kaikkia opiskelijaryhmiä, ei pelkästään nuoria aikuisia. Tutkimuksessa tuli esille myös tarve pitää välivuosi, jos opiskelu ei suju, vaan opiskeluaika kuluu, mutta opiskelija ei saa suorituksia aikaiseksi. Jollekin tämä voi olla hyvä vaihtoehto. Toinen opiskelija voi hyötyä enemmän verkko- ja monimuoto-opiskelusta. Keskeyttämisen sijaan opiskelijalle tulee tarjota monipuolisia vaihtoehtoja. Varhainen puuttuminen on tässäkin avain asemassa. Vastuu opinnoista on opiskelijalla itsellään, mutta tukea tulee tarjota, jos opiskelija ei yksin selviä.

Oulun ammattikorkeakoulu tarjoaa opiskelijoilleen paljon erilaisia palveluja, joista opiskelijat eivät välttämättä ole lainkaan tietoisia. Verkko-opiskelu on tärkeää ja opiskelijoiden tulee omatoimisesti seurata intraan tulevaa tiedotusta. Opiskelujen ollessa kiireisimmillään, tuntuu intraan tulevan joka päivä kymmeniä viestejä, joihin pitää jotenkin reagoida tai ainakin ne tulee tallettaa omalle ”kovalevyllä” myöhempää tarvetta varten. Kertaaminen on tiedottamisessa tärkeää ja siksi samoja asioita kannattaa pyörittää intrassa säännöllisin väliajoin. Tällöin opiskelijat todennäköisimmin löytävät tiedot oikeaan aikaan ja opiskelu on vähän helpompaa.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Omaehtoinen opiskelu ei tarkoita sitä, ettei opiskelija tarvitsisi tukijoukkoja, vaan sitä, että opiskelijaa tuetaan koko opintojen ajan. Lisää valmistuneita nopeammassa ajan ja keskeyttämisen vähenemistä saadaan panostamalla opintojen ohjaukseen ja muuhun opiskelua tukevaan toimintaan. Ohjausta, jota tehdään ihan kädestä pitäen, konkreettisesti. Uskallan jopa väittää tähän tutkimukseen nojaten ja omaan kokemukseeni perustuen: turvallisuuden tunne ja luottamus siihen, että omat siivet kantavat, kun opiskelija astuu työelämään, ovat kaikkein tärkeimmät asiat, mitä ammattikorkeakoulu voi opiskelijalleen opettaa. Terve itseluottamus on menestyksen perusta, jolle me rakennamme tulevaisuuttamme työntekijöinä ja yrittäjinä.

Ammatillisia asioita on tärkeää opettaa ja lopulta työ opettaa tekijäänsä kaikkein parhaiten. Opettajien tulisi päivittää omaa osaamistaan säännöllisin väliajoin pitämällä yhteyttä yrityksiin, yhdistyksiin ja muuhun elinkeinoelämään. Tämän tulisi olla luontevaa ja tapahtua arkipäivän tasolla. Korkeantason seminaarit ovat tärkeitä suhteiden luomisessa, mutta tärkeää on tietoisuus siitä mitä yrityksissä todella tapahtuu, tänään ja huomenna. Tällä hetkellä opiskelu Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikössä on liian byrokraattista ja organisaatiolähtöistä, kuten Case 5:n haastateltava sanoi. Kalenterit, lukujärjestykset ja tapaamiset määrittyvät opettajien ja ohjaajien resurssien pohjalta. Opiskelua saadaan opiskelijalähtöisemmäksi ottamalla opiskelijoiden kalenterit lähtökohdaksi opintoja suunnitellessa. Se on vaikeaa opiskelijapaljouden keskellä, mutta lähtökohta siirtää painopistettä aidosti opiskelijoita kuuntelevampaan suuntaan olisi kädenojennus opiskelijoille ja lisäisi opiskeluviihtyvyyttä oppilaitoksessamme merkittävästi.

7.1 Opinnäytetyöprosessi tekijän näkökulmasta

Opinnäytetyöntekijällä on edellisistä opinnoista kauan aikaa ja opiskelemaan oppiminen vie aikaa. Olisin tarvinnut paljon enemmän tukea opiskelemaan oppimisessa, mutta ehkä olenkin yksi niistä, jotka tarvitsevat erityistukea. Toivottavasti Oulun ammattikorkeakoulun päättäjät ymmärtävät millaisessa kaaoksessa tämän päivän opiskelijat opiskelevat. Vaatimuksia sataa ja omat eväät voivat tuntua liian vähäisiltä. Olisi vähättelyä sanoa, että tuen tarve on vähentynyt, koska se ei sitä ole. Haastatteluissa tuli yllättävän voimakkaasti esille tuen tarve erityisesti opintojen alkuvaiheessa ja muutostilanteissa.

Opinnäytetyön tekeminen on vaativa prosessi ammattikorkeakouluopiskelijalle. Valitessaan aihetta ja päättäessään minkä muotoisen tutkimuksen tai kehittämistehtävän hän valitsee, hän tekee valinnan oman opiskelunsa tärkeimmästä työstä. Aikataulullisista syistä ja perheellisenä opiskelijana päätin tehdä työn yksin. Siinä on ollut omat hyvät ja omat huonot puolensa. Usein on tullut mieleen olisiko toinen tekijä tuonut niin paljon lisäarvoa tälle työlle, että olisi kannattanut valita toisin. Yksin puurtaessa on vastuussa tekemisistään ja tekemättä jättämisistään totaalisen yksin. Kuitenkin on olemassa vertaisarvioija ja ohjaaja sekä muita oppilaitoksen työntekijöitä.

Elinikäinen oppiminen on päivän teema. Aloittaessani opinnäytetyön tekemistä mietin millaisen työn haluan tehdä. Löysin aiheen Oulun ammattikorkeakoulun Intrasta ja varasin sen heti. Yksi syy, miksi tein työn yksin on se, että minun on ollut vaikeaa tehdä ryhmätöitä koko opintojen ajan. Perhe on minulle tärkeä ja olen omasta mielestäni joutanut todella paljon, kun opiskelujen ajan on tehty ryhmätöitä ryhmätöiden jälkeen. Koin kohtuuttomaksi vaatimuksen siitä, että perheeni täytyisi vielä jaksaa joustaa ja siirtyä sivummalle siksi aikaa, että teen opinnäytetyötä jonkun toisen ihmisen kanssa ja osittain hänen ehdoillaan. Jälkikäteen voi sanoa päätöksen olleen hyvä, vaikka se joskus kadutti, kun opinnäytetyön tekeminen tuntui hyvin vaikealta.

Ennen opiskelemaan hakua työkaverini, ammatinvalinnanohjaaja, teki minulle soveltuvuustestit ja arvioinnit. Tulos oli tasan tradenomi- ja sosionomiopintojen kanssa. Mietin lähdenkö jatkamaan merkonomista tradenomiksi vai laajennanko osaamistani sosiaali- ja terveystieteille. Tein päätöksen hakea Oulun ammattikorkeakouluun ja liiketalouden yksikköön. Pääsin opiskelemaan, ja keskusteltuani aviomieheni ja perheeni kanssa, päätin ottaa opiskelupaikan vastaan. Tunnustan tässä, että olen sitä monta kertaa jopa katunut, mutta nyt päällimmäinen tunne on tyytyväisyys siitä, että pääsin opiskelemaan ja sain tämän mahdollisuuden.

Olen saanut paljon tukea perheeltäni ja läheisiltäni, ystäviltäni, vertaisarvioijalta ja ohjaajalta. LIKOSA:n luokkatovereita on ollut yksin opiskellessa usein ikävä. Oman panoksensa ovat antaneet myös kirjaston informaatikot ja kirjastoalan opiskelijat. Tänä syksynä miettiessäni opinnäytetyön saattamista aivan loppuun, Valttiryhmän ohjaaja, koulutussuunnittelija Närhi, antoi minulle uskoa ja luottamusta itseeni. Hän kannusti yhdellä käynnillä niin paljon, etten taida ehtiä Valttiryhmään muuta kuin katsomaan millainen ryhmä tänä syksynä tulee. Olin päättänyt valmistua viimeistään lokakuussa ja minulle tuli aikamoisena yllätyksenä aikataulun kiireellisyys.

Kesätyön jälkeen minulla oli vajaa kuukausi aikaa saada opinnäytetyö valmiiksi. Vertaisarvioija, ohjaaja ja Valttiryhmän Närhi sekä opiskelukaverit ja läheiset saivat minut luottamaan, että opinnäytetyöni tulee tehtyä ajallaan, eikä valmistumiseni jää siitä kiinni. Olen kaikesta tästä tuesta hyvin kiitollinen ja otettu. Paljon mukavampaa olisi ollut tehdä tätä yhtä aikaa samaan aikaan aloittaneiden opiskelijoiden kanssa. Meidän luokkamme hajosi viimeisen kerran tammikuussa 2013. Tuolloin suurin osa luokassamme jäljellä olevista opiskelijoista valmistui ja loput jäivät opiskelemaan monimuoto-opiskeluna. Sellaiseksi sitä voi nimittää kurssien vähyyden ja resurssien puutteen vuoksi. Valinnan mahdollisuuksia oli vähän ja toteutuneet kurssit pidettiin osittain etä- ja verkko-opintoina ja ohjausresurssit jaettiin toisten ryhmien kesken.

Viime kevättalvella, kun haastateltavia ei löytynyt, viitekehys junnasi paikoillaan ja kaikki tuntui mahdottomalta, mietin moneen kertaan jätänkö opinnot tähän. Jatkoin silti, vaikka se oli todella ”pakkopullaa” ja jopa vastenmielistä. Päätin, etten enää koskaan opiskele, kun saan tradenomin paperit käteeni. Nyt tuota tilannetta on vaikea muistaa, onneksi. Keväällä, kun asiat saivat oikeat mittasuhteet ja sain mukavan haasteellisen kesätyön, opinnäytetyö alkoi näyttäytyä mahdollisuutena, ei uhkana. Opinnäytteen kirjoittaminen on ollut helppoa alkuun verrattuna.

Salmela - Aro sanoo Opiskelu-uupumus ja – into artikkelissaan, opiskelijoiden tuntevan väsymystä, kiirettä ja viihtymättömyyttä opiskelujensa aikana (2011, 43). Opinnäytetyöntekijä on opintojensa aikana kokenut kaikkea näitä tuntemuksia. Oppimisprosessi on ollut pitkä ja antoisa. Olen saanut tutustua itseeni ja kehittää omaa osaamistani opintojen aikana. Kaiken tämän on kruunannut viime kesän kesätyö palkanlaskijana ja opinnäytetyöprosessi. Mieleni on muuttunut jatko-opintojen suhteen, koska koen opiskelujen tämän päivän Suomessa olevan etuoikeus ja mahdollisuus. Tämä meidän opiskelijoiden olisi hyvä muistaa koko opintojen ajan, silloinkin, kun kaikki näyttää toivottomalta. Aina on toivoa.

7.2 Yhteenvetoa haastattelujen tuloksista

Yhteenvetona voi sanoa opiskelijoiden voivan sekä hyvin että huonosti opintojensa aikana. Näinhän se on kaikessa muussakin elämässä ja opiskelu on osa elämää. Toiselle opiskelijalle se on isompi osa ja toiselle pienempi. Yksi haastateltava kertoi opiskelevansa lähinnä harrastukseksi. Itsensä kehittäminen on hyvä harrastus. Vasta lukiosta ammattikorkeakouluun tulleele opiskelijalle opiskelu voi olla elämän tärkein asia. Jollekin tärkeää on kuulua johonkin

ryhmään ja olla sen jäsen. Toiselle opiskelijalle ryhmässä toimiminen on vähemmän olennainen osa omaa opiskelua, mutta kaikki joutuvat työskentelemään ryhmässä ja oppimaan sosiaalisia taitoja. Tiedotkin karttuvat siinä samalla ja opetellaan tulemaan toimeen toisten ihmisten kanssa.

Hyvinvoinnin kehittämistä tapahtuu koko ajan, mutta vielä paremmin opiskelijat haluavat tulla kuulluksi. Iltaopiskelijoilla on paljon sanottavaa ja heidän äänensä tulee saada paremmin kuuluviin, jotta heidän hyvinvointinsa paranee. Perheelliset ja työssäkäyvät opiskelijat haluavat myös olla kehittämässä opiskelua opiskelijalähtöisempään suuntaan. Oppilaitoksen ja yksikön haasteena on kerätä tietoa systemaattisesti ja ennen kaikkea ottaa huomioon opintopolkuja suunniteltaessa. Hyvinvoiva opettaja tuottaa hyvinvointia opiskelijoille. Ottamalla opettajat huomioon työjärjestyksiä tehtäessä, tulevat opiskelijat paremmin huomioonotetuksi.

Opinnäytetyöntekijä huomasi monta kehitettävää asiaa opinnäytetyön kirjoittamisen loppuvaiheessa. Esimerkiksi opetus- ja ohjaustoimintaan löytyisi paljon enemmän lähdemateriaalia kuin tässä on käytetty. Aika loppuu kesken ja kirjoittamista aiheesta täytyy jatkaa toisella kertaa, ehkä seuraavissa opinnoissa. Mielenkiintoinen yksityiskohta on myös havainto oman oppimisen kehittymisestä, vaikka paljon on vielä kehitettävää.

7.3 Opinnäytetyön aiheita

Paljon olisi vielä sanottavaa ja kirjoitettavaa haastattelututkimuksen tuloksista, mutta opinnäytetyöntekijän täytyy laittaa piste näille opinnoille ja tälle opinnäytetyölle. Joku toinen Oulun ammattikorkeakoulun opiskelija voi tehdä opinnäytetyön, jossa pääpaino on päiväopiskelijoissa, jotka ovat pääosin nuoria aikuisia. Tässä työssä näkyy iltaopiskelijoiden kädenjälki, koska olen itse opiskellut suurimman osan opinnoistani iltaisin. Haastateltavat ovat luonnollisesti henkilöitä, jotka olen onnistunut tavoittamaan itse tai ohjaajan välityksellä.

Opinnäytetyön voisi tehdä myös aiheesta miksi opiskelijat eivät vastaa haastattelupyyntöihin, kyselyihin ja muuhun opiskelun kehittämistä tukevaan työhön. Onko syy se, ettei palkka tule minulle heti nyt vai löytyykö vastaamattomuuteen muita syitä, esimerkiksi markkinointikanavien puutteellisuus, markkinoinnin kohdentamisen epätarkkuus ja ajan puute. Hyvä aihe opinnäytetyöhön voisi olla pidempiaikainen tutkimus ohjauksen vaikutuksesta opintomenestykseen ja valmistumisnopeuteen. Opiskelijaryhmä voisi esimerkiksi havainnoida

omaa ja rinnakkaisryhmiä koko opintojen ajan ja saada paljon tutkimustietoa oppilaitoksen käyttöön reaaliajassa. Tähän tarvittaisiin motivoitunut ja sitoutunut opiskelijaryhmä.

Verkko- ja monimuoto-opiskelun vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin näkyy vasta viiveellä. Henkilökohtainen ohjaus ja vertaistuki täytyy pitää myös verkko-opiskelijoiden saatavilla. Tämä on haaste, koska kasvokkain kohtaaminen vähentää väärinkäsityksiä, joita saattaa tulla, kun nopeasti kirjoitetaan tai esimerkiksi nettikohtaamisessa kuvanlaatu on heikko. Opetuksen laadun kehittäminen näkyy nopeasti verkko-opetuksessa oppimisen helpottumisena ja sen kehittämättä jättäminen näkyy puolestaan heikentyneinä oppimistuloksina.

Lopuksi haluan kiittää perhettäni ja läheisiäni valtavasta tuesta, jota olen näiden opintojen aikana saanut. Opinnäytetyöprosessi on ollut vain yksi pieni osa kaikkea sitä, mitä me olemme näiden neljän vuoden aikana kokeneet. Kiitos. Kiitän opinnäytetyön ohjaajaa, lehtori Kososta: ilman sinun tukea tämä opinnäytetyö ei olisi koskaan valmistunut. Kiitos opponoija, vertaistukija Marjut Typpö: tästä on hyvä jatkaa, yhdessä. Matka jatkuu, toivottavasti opiskelemme vielä. Kiitos kaikille opiskelukavereille ja opettajille sekä LIK0SA:n nykyisille ja aiemmille opiskelijoille: Me teimme sen. Vielä opiskeleville kavereille haluan toivottaa onnea loppurutistukseen.

LÄHTEET

Aarnio, H. 2010. Oppimisen ohjaaminen. Teoksessa Helakorpi, S., Aarnio, H. & Majuri, M. Ammattipedagogiikkaa uuteen oppimiskulttuuriin. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Aarnio, H. & Enqvist, J. 2007. Miten virtuaaliympäristöissä tapahtuvassa opettajankoulutuksessa rakennetaan ammatillisen opettajan asiantuntijuutta? Teoksessa Saari, S. & Varis, T. (toim.) Ammatillinen kasvu. Professional Growth. Professori Pekka Ruohotien juhlaKirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Ansala, J. 2011. Korkeakoululiikunta edistää opiskelukuntaa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim

Björklund, K., Heiskanen, M. & Kokko, M. 2011. Opiskelija internetissä – kuin kala vedessä vai kiinni verkossa. Korkeakouluopiskelijoiden rahapelaaminen ja internetin käyttö. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö ja Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: Painopaikka ei tiedossa. Hakupäivä 13.5.2011, <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/763d6978-cf9b-4c58-aa6c-fd3600c68a19>.

Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa Kansanen, P. & Uusikylä, K. (toim.) Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.

Creswell, J. 1998. Qualitative inquiry and research design: choosing among five traditions. Thousand Oaks (California): Sage, 1998.

Haaga – Helia ammattikorkeakoulu 2014. Opinto-opas. Opiskelutaidoista ja oppimisesta – Miten menestyä opinnoissa. Hakupäivä 14.5.2014, <http://www.haaga-helia.fi/fi/opinto-opas/opiskelu-hhssa/opiskelutaidoista-ja-oppimisesta-miten-menestyä-opinnoissa>.

Hakala, J. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Tampere 2004: Tammer-Paino Oy.

Hannula, R. & Mikkola, O. 2011. Uni ja opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Heikkilä, A., Keski-Koukkari, A. & Eerola, S. 2011. Korkeakouluopiskelun haasteet. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Helakorpi, S. 2010. Ammattikasvatuksen perustaa. Helakorpi, S., Aarnio, H. & Majuri, M. Ammattipedagogiikkaa uuteen oppimiskulttuuriin. Saarijärvi: Saarijärjen Offset Oy.

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13 - 14, osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Kaartinen, T. & Ruismäki, H. 2007. Sinnikkyys ja oppimiskyvyn rajat musiikin opiskelussa. Teoksessa Saari, S. & Varis, T. (toim.) Ammatillinen kasvu. Professional Growth. Professori Pekka Ruohotien juhlakirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kaartinen - Koutaniemi, M. 2011. First Year Experience – yliopisto-opiskelijan ensimmäinen opiskeluvuosi. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Kasila, K. 2011. Terveystoiminta. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Klockars, L. 2011. Nuoruus – elämän toinen mahdollisuus. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Kunttu, K. 2005. Opiskelijan parempaa terveyttä. Kunttu, K. 2007. Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä. YTHS: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Hakupäivä 5.5.2014.

http://www.yths.fi/filebank/733-OPISKELUKYKYMALLI_.pdf

Teoksessa Kunttu, K. (toim.) Opiskeluyhteisön terveydeksi. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Oppaita 2. Hakupäivä 14.5.2014, http://www.yths.fi/filebank/506-Opiskeluyhteison_terveydeksi.pdf.

Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Kunttu, K., Hämeenaho, H. & Pohjola, V. 2011. Terveyden edistäminen opiskeluaikana. Terveyden edistäminen ja varhainen puuttuminen opiskeluterveydenhuollossa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Kunttu, K., Virtala, A. & Huttunen, T. 2004. Yliopisto-opiskelijoiden koettu terveys ja oireilu. Teoksessa Kunttu, K. (toim.) Oireilevan opiskelijan viesti? Tutkimuksia korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000 -aineistosta. Kela. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 63. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laki ammatillisesta koulutuksesta annetun lain muuttamiseksi 13.6.2003/479. Hakupäivä 16.5.2014, [http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030479?search\[type\]=pika&search\[pika\]=479%2F2003#Pidp4037184](http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030479?search[type]=pika&search[pika]=479%2F2003#Pidp4037184).

Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi annetun lain muuttamisesta 19.8.1994/765. Hakupäivä 16.5.2014, [http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1994/19940765?search\[type\]=pika&search\[pika\]=765%2F1994](http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1994/19940765?search[type]=pika&search[pika]=765%2F1994).

Lindblom-Yläne, S. 2001. Oletko turisti vai tutkimusmatkailija? Teoksessa Lindblom-Yläne, S., Lonka, K. & Slotte, V. (toim.) Aiotko opiskelijaksi? Helsinki: Oy Edita Ab.

Lindblom-Yläne, S., Nevgi.. 2009

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: International Methelp Ky. 3. uudistettu painos.

Miettinen, I. & Kunttu, K. 2011. Korkeakouluopiskelijoiden liikunta. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Mikkonen, J. & Nieminen, J. 2011. Opiskelustressi ja voimavarat. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Nevgi, A. & Lindblom-Ylänne, S. 2009. Opetuksen linjakuus – suunnittelusta arviointiin. Teoksessa Lindblom-Ylänne, S. & Nevgi, A. (toim.) Yliopisto-opettajan käsikirja. Helsinki: WSOYpro Oy.

Nevgi, A. & Niemi, H. 2007. Metataitoja oppimiseen – itseohjautuvuutta ja yhteistyötä. Teoksessa Saari, S. & Varis, T. (toim.) Ammatillinen kasvu. Professional Growth. Professori Pekka Ruohotien juhla-kirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Ollila, M. 2005. Puheenvuoroja vaikuttavuudesta. Teoksessa Koskinen-Ollonqvist, P., Pelto-Huikko, A. & Rouvinen-Wilenius, P. (toim.) Näkökulmia vaikuttavuuteen. Vaikuttavuuden arvioinnin mahdollisuudet terveyden edistämässä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja sarja 4/2005. Painopaikka ei tiedossa: Oy Trio-Offset Ab.

Oamk:n internet-sivut 2013. Opiskelu Oulun ammattikorkeakoulussa. Hakupäivä 7.9.2014. Sisäinen lähde.

Oamk:n Opintojen ohjaussuunnitelma 2012. Sisäinen lähde.

Oulun ammattikorkeakoulu 2013. Palvelut opiskelijoille. Hakupäivä 14.4.2014, https://oiva.oamk.fi/tietoa_opiskelusta/palvelut_opiskelijoille/.

Oulun ammattikorkeakoulu 2014. Koulutus ja hakeminen. Hakupäivä 7.9.2014. http://www.oamk.fi/koulutus_ja_hakeminen/aikuiset/.

Oulun ammattikorkeakoulu 2014. Liike – Liiketalouden yksikkö. Hakupäivä 5.9.2014. Sisäinen lähde.

Oulun Yliopisto. 2014. Opiskelijan hyvinvointisivusto. Hakupäivä 14.5.2014.
<http://www oulu.fi/hyvinvointi/index.htm>.

Peltonen, H. & Rajamäki, A. 2011. Opiskelijahuolto. Oppilaitokset ja opiskelijoiden järjestöt hyvinvointityössä. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Pirskanen, M. & Pietilä, A. 2011. Päihteet ja opiskelijat. Opiskelijoiden päihteiden käyttö ja päihteettömyyden edistäminen. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Poikonen, K., Mikkonen, J., Ruokonen, R. & Pakaslahti, R. 2011. Päihteet ja opiskelijat. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Putus, T. 2011. Terveellinen ja turvallinen opiskeluympäristö. Oppilaitos opiskelijan työympäristönä. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Puupponen, H. & Ylönen, M. 2011. Esteettömyys opiskelussa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Pörhölä, M. 2011. Kouluaikeisten kiusaamiskokemusten vaikutus nuorena aikuisiässä. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Ruohotie, P. 2000. Oppiminen ja ammatillinen kasvu. Juva: WS Bookwell Oy.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 25.5.2014, <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>.

Salmela-Aro, K. 2014. Koulu stressaa opiskelijoita entistä enemmän. Ylen artikkeli perustuu psykologian professori Salmela-Aron haastatteluun ja luentoan. Luento on osa Helsingin

yliopiston Avoimen yliopiston Kasvun haasteet nuoruudessa -sarjaa. Yle uutiset 26.4.2014. Hakupäivä 10.9.2014. <http://oppiminen.yle.fi/ajankohtaista/koulu-stressaa-nuoria-entista-enemman>. http://www.avoin.helsinki.fi/ajankohtaista/2013/kasvun_haasteet_nuoruudessa.htm.

Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja -into. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Savola, E. & Koskinen - Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskus ry. Helsinki: Edita Prima Oy. Hakupäivä 13.5.2014, http://www.soste.fi/media/pdf/terveyden_edistaminen_esimerkein_2005.pdf.

Sulander, J. & Romppainen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työympäristötutkimuksen raporttisarja 26. Helsinki: Yliopistopaino.

Työterveyshuoltolaki 21.12.2001/1383. Hakupäivä 16.5.2014, [http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2001/20011383?search\[type\]=pika&search\[pika\]=ty%C3%B6terveyshuoltolaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2001/20011383?search[type]=pika&search[pika]=ty%C3%B6terveyshuoltolaki).

Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738. Hakupäivä 16.5.2014, [http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2002/20020738?search\[type\]=pika&search\[pika\]=ty%C3%B6turvallisuukslaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2002/20020738?search[type]=pika&search[pika]=ty%C3%B6turvallisuukslaki).

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 28.5.2009/380. Hakupäivä 16.5.2014, [http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2009/20090380?search\[type\]=pika&search\[pika\]=380%2F2009](http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2009/20090380?search[type]=pika&search[pika]=380%2F2009).

Virtala, A. 2011. Perheelliset opiskelijat. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Wolkoff, S. 2011. Korkeakouluopiskelijan toimeentuloturva on etuuksien ja palvelujen palapeli. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Taustatiedot

Nimi:

Ikä:

Opintojen aloitusvuosi:

Siviilisäätö:

Päivä-/iltaopiskelija:

Miten opinnot ovat edenneet?: (Oletko harkinnut opintojen keskeyttämistä ja jos olet, miksi?)

Henkilön hyvinvointi ja elämänhallinta

1. Mitä opiskeluhyvinvointi sinulle henkilökohtaisesti merkitsee?
2. Mitä opiskeluhyvinvointi mielestäsi on?
3. Millainen on opiskeluhyvinvointisi tällä hetkellä?
4. Miten koet oman elämänhallinnan, onko se kunnossa?
5. Millainen on terveytesi?
6. Harrastatko jotain?
7. Mitä teet koulun ja koulutehtävien jälkeen?
8. Miksi opiskelet Oamk:ssa?
9. Millaiset odotukset sinulla oli Oamk:iin hakiessasi?
10. Onko opiskelu Oamk:ssa vastannut odotuksia?

Opiskelu Oulun ammattikorkeakoulussa

11. Miten ajankäyttösi muodostuu päivittäin?
12. Oletko löytänyt uusia ystäviä koulusta?
13. Oletko tekemisissä koulutovereidesi kanssa koulun ulkopuolella?
14. Viihdytkö koulussa?
15. Millainen on luokan yhteishenki?
16. Millainen on koulun ilmapiiri?
17. Miten tulet toimeen muiden opiskelijoiden kanssa?
18. Mitä mielestäsi on toimiva yhteistyö opettajan kanssa?
19. Millainen olet opiskelijana, millaiset tavoitteet sinulla on? (Arvosanat ja tavoitteet, aikaansaavuus, aikataulut, motivaatio)
20. Miten tulet toimeen opintojen aikana? (Käytkö töissä?)

Oulun ammattikorkeakoulu opiskelupaikkana

21. Millaisia opiskeluhyvinvointia edistäviä tekijöitä löydät opiskeluympäristöstäsi?
22. Millaisia opiskeluhyvinvointia haittaavia tekijöitä löydät opiskeluympäristöstäsi?
23. Oletko käyttänyt oppilaitoksen palveluja (opinto-ohjaus, tuutoropettaja, kirjasto)?
24. Jos olet, miten palvelut toimivat?
25. Millaisena koet opiskeluterveydenhuollon?
26. Miten opintojen suorittamista voitaisiin mielestäsi edistää?
27. Miten koulu voisi auttaa opiskelijaa, jos opinnot alkavat viivästyä? (Mitä opiskelija odottaa konkreettisesti, että opinnot saadaan taas sujumaan?)
28. Miten opiskelumotivaatiota voidaan pitää yllä ja lisätä?
29. Mitä tehdä, jos opiskelumotivaatio laskee?
30. Mitä haluaisit vielä kertoa aiheeseen liittyen?