

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkemys saamastaan sosiaali-
sesta tuesta
Sosiaalisen tuen vaikutus opiskelukykyyn

Senja Niskasaari

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden (AMK)

KEMI 2014

TIIVISTELMÄ

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyön tekijä:	Senja Niskasaari
Opinnäytetyön nimi:	Sosiaalisen tuen vaikutus opiskelukykyyn
Sivuja (joista liitesivuja):	39 (2)
Päiväys:	2.5.2014
Opinnäytetyön ohjaajat:	Kaisa Holma ja Tarja Lipponen
<p>Sosiaalinen tuki lisää sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Sosiaalinen tuki on osa sosiaalista pääomaa, jolla voidaan ehkäistä syrjäytymistä. Henkinen hyvinvointi liittyy sosiaaliseen pääomaan ja sillä on suuri merkitys opiskelukykyyn.</p> <p>Opiskelijoiden hyvinvointia voidaan kuvata myös arkeen ja opintoihin liittyvänä elämänhallintana. Keskeisessä asemassa tässä ovat opiskelijan taidot selvittää opinnoistaan. Opiskelijan kykyyn tehdä työtään eli opiskella vaikuttavat terveyden ja hyvinvoinnin kannalta keskeiset asiat, kuten omat voimavarat, opiskelutaidot, opetustoiminta ja opiskeluympäristö. Näistä käsitteistä muodostuu opiskelukyky.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ammattikorkeakouluopiskelijoiden saamaa sosiaalista tukea. Tavoitteena oli parantaa ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä kehittämällä sosiaalista tukea opinnoissa.</p> <p>Tutkimuksen kohteena olivat ammattikorkeakouluopiskelijat, jotka olivat vastanneet hyvinvointikyselyyn. Vastanneita oli 693. Tutkimuksessa käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää. Aineisto kerättiin Webropol-kyselylomakkeella. Kyselyssä saatuja tuloksia analysoitiin sisällönanalyysillä, jossa prosessia ohjasivat tutkimuskysymykset.</p> <p>Tutkimustuloksista kävi ilmi, että opiskelijat olivat kokeneet saaneensa opiskelujensa aikana tiedollista tukea opettajien hyvästä opetuksesta sekä tutoreiden neuvoista ja opastamisesta. Emotionaalisen tuen merkitys korostui opiskelijoiden vastauksissa. Sitä olivat ryhmän kannustus sekä ystävien ja perheen tuki. Näiden asioiden kautta myös opiskelijoiden omat voimavarat kasvoivat, mikä lisäsi opiskelukykyä. Myös opiskelutaidot, opetustoiminta ja opetusympäristö olivat vaikuttaneet opiskelukykyyn. Tiedollisen ja emotionaalisen tuen lisääntyessä, myös opiskelijoiden opiskelukyky oli parantunut. Näihin asioihin panostamalla voitaisiin parantaa opiskelijoiden opiskelukykyä.</p>	
Asiasanat: sosiaalinen tuki, opiskelukyky, tutkimus	

ABSTRACT

LAPLAND UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme:	Nursing
Author:	Senja Niskasaari
Thesis title:	The effect of social support to learning capability
Pages (of which appendixes):	39 (2)
Date:	2.5.2014
Thesis instructors:	Kaisa Holma and Tarja Lipponen
<p>Social support increases social, physical and mental welfare. Social support is part of social fund which can prevent alienation. Mental welfare belongs to social fund and it is very consequential thing in learning capability.</p> <p>Welfare of students is also describing lifecontrol of studying. Key point of this is student's ability to survive her/his studies. Health and welfare of students contain student's own resources, learning skills, schoolteaching and study place. These things effect learning capability.</p> <p>The purpose of this study was to describe social support that students of applied sciences had experienced to have during their studies. The main objective was to improve learning capability of students by developing social support during studies.</p> <p>Research subjects were students of applied sciences and the data consisted 693 answerers of welfare questionnaires. Data was collected via qualitative research methods were used to analyze the data. Material of this study was collected via Webropol-inquiry. The questionnaire results were analyzed using a content analysis method. Research questions conducted the analyzing process.</p> <p>Research findings told that students had experienced to get intellectual support by good teaching and tutors' counsel and guiding during their studies. Emotional support was emphasized in students' answers. It was meant groups's cheering and support of friends and family. These things effected students' own resources growing up and this increased students' learning capability. Also learning skills, schoolteaching and study place had effected learning capability. When students' intellectual and emotional support had increased also their learning capability had improved. Investing in these things students' learning capability could be improved.</p>	
<p>Keywords: social support, learning capability, study</p>	

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	3
ABSTRACT	4
SISÄLLYS	5
1 JOHDANTO	6
2 SOSIAALINEN TUKE OSANA SOSIAALISTA PÄÄOMAA	8
3 OPISKELUKYKY JA SOSIAALINEN TUKE	12
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	16
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	17
5.1 Tutkimusaineisto ja -menetelmät	17
5.2 Aineiston keruu	17
5.3 Aineiston analysointi	19
6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	21
6.1 Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia sosiaalisesta tuesta	21
6.1.1 Tiedollinen tuki	22
6.1.2 Emotionaalinen tuki	23
6.2 Ammattikorkeakouluopiskelijoiden ajatuksia opiskelukyvyn paranemisesta	24
6.2.1 Omat voimavarat	25
6.2.2 Opiskelutaidot	26
6.2.3 Opetustoiminta	26
6.2.4 Opiskelu ympäristö	27
7 LUOTETTAVUUDEN TARKASTELU	29
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	32
9 POHDINTA	34
LÄHTEET	36
LIITTEET	38

1 JOHDANTO

Opiskelu Suomessa on varsin laajapohjaista. Kansainvälisessä vertailussa korkeakoulututkinnon suorittaa suuri osa väestöstä. 19–24 –vuotiaista nuorista yli puolet opiskelee eri korkeakouluissa ja 25–29 –vuotiaista lähes kolmannes. Toiseen asteen opinnoissa ja korkeakouluissa opiskelee yhteensä noin 650000 opiskelijaa. Silti vasta viime vuosina esimerkiksi opiskelukyvyn ja sitä edistävän toiminnan käsitteitä on alettu käyttää ja määrittää. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 12.) Koulu on tulevaisuuteen vaikuttava instituutio, joten siihen sijoitetaan paljon odotuksia ja paineita. (Poikela 2005, 131). Tämän vuoksi on tärkeää panostaa opiskelukyvyn sekä opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Kuntun (2009) laatima opiskelukykymalli sisältää opiskelijan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeät asiat. Terveysteen vaikuttaa myös ihmisen psykososiaalinen lähiympäristö ja opinnot ovat osa sitä. Ihmisen psykososiaalisuuteen vaikuttavat niin yhteiskunnan sosiaaliset järjestelmät kuin yksilön sisäiset voimavaratkin. (Kunttu & muut 2011, 18). Terveystenhoitajaopiskelijana mielenkiintoni kohdistuu opiskelukyvyn ja sosiaaliseen tukeen siihen liittyvänä osa-alueena

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ammattikorkeakouluopiskelijoiden saamaa sosiaalista tukea. Tavoitteena on parantaa ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä kehittämällä sosiaalista tukea opinnoissa, kun tiedetään, mihin osa-alueisiin tulee panostaa jatkossa. Tässä työssä tarkoitan opiskelijalla niitä ammattikorkeakouluopiskelijoita, jotka ovat vastanneet hyvinvointikyselyyn. Hyvinvointikyselyllä tarkoitan Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun hyvinvointityöryhmän laatimaa kyselyä ammattikorkeakouluopiskelijoille. Kyselyssä on käytetty CDS-hankkeen materiaalia, mutta pääasiallisena pohjana on ollut Metropolia-kysely.

CDS-hanke oli 14 ammattikorkeakoulun yhteinen projekti, jota diakonia-ammattikorkeakoulu hallinnoi. Koulut oli jaettu kolmeen ryhmään, joista pohjoiseen ryhmään kuuluivat Keski-Pohjanmaan ja Kemi-Tornion ammattikorkeakoulut, eteläiseen Lahden ammattikorkeakoulu, Metropolia, Arcada, Laurea, Suomen Humanistinen ammattikorkeakoulu sekä Haaga-Helia ammattikorkeakoulu ja läntiseen ryhmään Seinäjoen, Tampereen, Satakunnan, Hämeen ja Turun ammattikorkeakoulut. CDS-hanke teki myös yhteistyötä Campus Conexus ja Valtti – projektien kanssa, jotka kuuluivat Tuvakon – hankekokonaisuuteen. (Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluissa (CDS) – hanke, haku-

päivä 15.10.2013) Diakonia-ammattikorkeakoulu toimi hankkeen päätoteuttajana. Osarahoittajina hankkeessa olivat Euroopan sosiaalirahasto (ESR) ja Pohjois-Pohjanmaan ELY. Hanke toteutettiin 1.9.2009- 31.12.2011 välisenä aikana. (Vuokila-Oikkonen & Halonen 2011, hakupäivä 15.10.2013.)

CDS-hankkeen tavoitteena oli tukea kotimaisten ja ulkomaisten ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja sitä, että opinnot saatetaan loppuun. Hankkeen avulla luotiin toimintakäytäntöjä ammattikorkeakouluihin. Niiden avulla saatiin selville opiskelijoiden syrjäytymisriskejä ja voitiin tukea opiskelijoita eri ongelmatilanteissa. Toimenpiteiden avulla voitiin vahvistaa opiskelijoiden osallisuutta ja hyvinvointia tukevaa ilmapiiriä. Sillä voitiin myös kartoittaa ulkomaisten opiskelijoiden hyvinvointia edistäviä käytäntöjä. Syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma olivat hankkeen keskeiset käsitteet. (Vuokila-Oikkonen & Halonen 2011, hakupäivä 15.10.2013.)

Sosiaalinen tuki on osa sosiaalista pääomaa, joka oli syrjäytymistä ehkäisevän CDS-hankkeen pääkäsite (Vuokila-Oikkonen & Kainulainen 2010, hakupäivä 15.10.2013). Aihe on tärkeä hoitotyön opinnäytetyöksi, sillä se on ajankohtainen. Opiskelijoiden hyvinvointiin tulee satsata ja sosiaalisella tuella voidaan edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Kehittämällä sosiaalista tukea opinnoissa voidaan vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa ja sitä kautta tehdä opiskelusta tehokkaampaa, motivoituneempaa ja saada opiskelijat valmistumaan ajallaan. Kun selvitetään, keneltä opiskelijat ovat saaneet sosiaalista tukea ja kuuluaan heidän kokemuksiinsa siitä, voidaan panostaa oikeisiin osa-alueisiin jatkossa. (Ohjaus ja sosiaalinen tuki 2014, hakupäivä 27.2.2014.) Opinnäytetyö on laadullinen ja se toteutetaan aineistolähtöisellä eli induktiivisella sisällönanalyysillä. Teoreettisena viitekehyksenä tutkimuksessani on sosiaalinen tuki ja sen eri muodot. (Grönfors 1985, 30–31.) Sosiaalinen tuki tarkoittaa tässä työssä aineellista, toiminnallista, tiedollista, emotionaalista ja henkistä tukea, jota opiskelijat ovat saaneet opintojensa aikana.

2 SOSIAALINEN TUKI OSANA SOSIAALISTA PÄÄOMAA

Sosiaalisella pääomalla voidaan ehkäistä syrjäytymistä. Sosiaalinen pääoma on käsitteenä moniulotteinen. Sen merkitys on positiivinen ja se on aineetonta pääomaa. Sillä ajatellaan usein olevan jokin tuotos ja tässä hankkeessa sosiaalisen pääoman tuotoksena ovat syrjäytymisen ehkäisy ja opiskelijoiden osallisuus ammattikorkeakouluissa. Vastavuoroi- sessa vuorovaikutuksessa syntyy sosiaalista pääomaa. Siihen kuuluvat vahvasti yhteisöl- lisyys ja verkostoituminen. Henkinen hyvinvointi liittyy sosiaaliseen pääomaan ja sillä on suuri merkitys opiskelukykyyn. Opiskelukykyyn vaikuttavia osatekijöitä ovat opetus- ja ohjaustoiminta, opiskeluympäristö, opiskelutaidot, sekä opiskelijan terveys ja voima- varat. Sosiaalista pääomaa lisäämällä opiskeluympäristössä voidaan vaikuttaa syrjäyty- mistä ehkäisevästi. (Vuokila-Oikkonen & Kainulainen 2010, hakupäivä 15.10.2013.) Eriarvoistuminen ja syrjäytyminen ovat yhteiskunnallisia muutoksia ja ongelmia, ja ne näkyvät koulussa erilaisina oireyhtyminä. Vähentynyt eriarvoisuus lisää sosiaalista pää- oman muotoja kuten luottamusta, mikä lisää väestön hyvinvointia. (Kotiranta & Niemi & Haaki 2011, 247; Poikela 2005, 140)

Sosiaalinen pääoma on havaittu terveyden kannalta kiinnostavimmaksi sosiaalisten suh- teiden eri muodoista. Sosiaalista pääomaa on peruskulttuuriin kuuluva me-henki ja sitä esiintyy kansan, yhteisön tai väestön normina. Sosiaalista pääomaa aletaan kerryttää jo lapsena, kun lapsen lähipiirin vuorovaikutuksessa kehittyvät ensimmäiset kiintymyssuh- teet, keskinäinen luottamus, me-henki ja yhteisöllisyys. Kun varhaislapsuudessa sosiaa- lisesta ympäristöstä alkaa kehittyä sosiaalista pääomaa, se kasvaa ikään kuin terveyskor- koa ja hyvinvointia iän karttuessa. Hyvä mielenterveys liittyy vahvasti sosiaaliseen pää- omaan ja etenkin yhteisöllisyyteen. Sosiaalisen pääoman vaikutukset elämänlaatuun ja toimintamahdollisuuksiin ovat merkittäviä. Sosiaaliset suhteet ovat sosiaalista pääomaa kerryttäviä resurssivarantoja. (Hietaniemi 2004, 29; Väisänen 2009, hakupäivä 2.5.2014).

Verkostoituminen on huomionarvoinen asia sosiaalisen pääoman kehittymisessä, ja eri- tyisesti sen rakenteelliset, kognitiiviset ja yhteistyösuhdetta korostavat ulottuvuudet. Verkoston rakenteellisella ulottuvuudella pyritään kokeilemaan ja rakentamaan yhteis- työkäytäntöjä sekä luomaan yhteisö. Kokonaisuudessaan se tarkoittaa sosiaalisen vuoro- vaikutuksen rakennetta. Yhteistyössä käytetystä kielestä, koodeista ja jaetusta yhteisestä

visiosta käytetään nimitystä verkoston kognitiivinen ulottuvuus. Luottamukselliset suhteet yksilöiden ja heistä muodostuvien ryhmien välillä ovat avainasemassa sosiaalisen pääoman muotoutumisessa (Hietaniemi 2004, 31; Ilmonen 2001, 11; Poikela 2005, 203; Ruuskanen 2002, 202.)

Opiskelu yhteisössä sosiaalista pääomaa voidaan mitata yhteisöllisyytenä, opiskelijoiden osallistumisena, tasa-arvona ja yhdenvertaisuutena sekä fyysisenä ympäristönä. Osana sosiaalista pääomaa ja sitä tuottavana ovat opiskelijoiden arvostaminen, sosiaalinen tuki, kannustaminen ja vaikutusmahdollisuuksien lisääminen sekä kuulluksi tuleminen. Saata-villa oleva tuki, ohjaus ja sidokset kouluyhteisön ydintoimijoihin ovat tärkeimpiä asioita oppimisessa. Nutbeam (1986) mukaan sosiaalinen tuki on yhteisöjen yksilöille tai ryhmille tarjoamaa apua, joka helpottaa heitä selviytymään rasittavista elämäntilanteista ja negatiivisista elämäntapahtumista. Siihen kuuluvat emotionaalinen, tiedollinen ja aineellinen tuki sekä palvelut. Sosiaalinen tuki riippuu sekä yksilön halusta kuulua yhteisöön että sen mahdollisuuksista tarjota apua. (Kumpusalo 1991, 13–14; Poikela 2005, 206; Ruuskanen 2002, 205; Vuokila-Oikonen & Kainulainen 2010, hakupäivä 15.10.2013.)

Sosiaalinen tuki on osa sosiaalista pääomaa, johon kuuluvat myös muun muassa sosiaaliset verkostot, luottamus ihmisiin sekä sosiaalinen vaihto ja vastavuoroisuus. (Hautala & Nenonen & Saario 2003, 9) Sosiaalinen tuki voidaan jakaa viiteen alaluokkaan: aineellinen, toiminnallinen, tiedollinen, emotionaalinen ja henkinen tuki. Se on ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa he saavat ja antavat toisilleen tukea. Aineellinen tuki voi olla esim. rahaa ja lääkettä, toiminnallinen tuki palvelua ja kuljetusta, tiedollinen tuki neuvomista ja opastusta, emotionaalinen tuki empatiaa, rakkautta ja kannustusta sekä henkinen tuki uskoa ja filosofiaa. Sosiaalinen tuki voidaan myös jakaa eri tasoihin sosiaalisten suhteiden läheisyyden perusteella: primaari-, sekundaari- ja tertiaaritasoihin. Perhe ja läheisimmät ihmiset ovat primaaritasolla, ystävät, työtoverit ja naapurit sekundaaritasolla sekä viranomaiset, julkiset ja yksityiset palvelut tertiaaritasolla. (Kumpusalo 1991, 15–16.)

Cutronan ja Suhrin (1992) mukaan sosiaalisen tuen muodot voidaan jakaa viiteen pääkategoriaan: tiedolliseen tukeen, konkreettiseen apuun, arvostamisen osoittamiseen, tuki-verkostoihin sekä emotionaaliseen tukeen. Tiedollinen tuki on sitä, että ihmiselle annetaan ongelmatilanteessa sen verran tietoa asiasta kuin se on sillä hetkellä relevanttia. Liika informaatio voi myös kasvattaa ihmisen kuormittumista ja epävarmuutta, ellei se kohdistu juuri stressiä aiheuttaviin tekijöihin ja ongelmiin. Hoitotyössä tiedollista tukea pidetään

hyvin tärkeänä niin hoitohenkilökunnan, potilaiden kuin omaistenkin arvioimana. Konkreettista apua ovat materiaalinen tuki, resurssien tarjoaminen, osallistuminen aktiivisesti sekä halukkuus auttaa. Tukiverkostoilla tarkoitetaan läsnäoloa, muistuttamista muiden läsnäolosta sekä sitä, että tutustutetaan uusiin ihmisiin. Emotionaalista tukea on fyysinen kontakti, luottamuksellisuus, empatia ja ymmärtäminen, kuunteleminen, sympatia, rohkaisu, rukoileminen sekä se, että muistutetaan suhteen tärkeydestä. Emotionaalisen tuen tarkoituksena on vähentää emotionaalista kuormitusta esimerkiksi lohduttamalla sekä auttaa ihmistä hyväksymään ja ymmärtämään omia tunteuksiaan. Näin se myös lisää ihmisen omia emotionaalisia resursseja. (Mikkola 2006, hakupäivä 25.1.2013.)

Jotta ihminen voi kokea saavansa sosiaalista tukea, hänen on oltava jonkin sosiaalisen verkon jäsen, kuten perheen, ystäväpiirin tai jonkin muun ryhmän. Sosiaalinen tuki lisää sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sen stressiä vähentävällä vaikutuksella. Sosiaaliseen verkkoon voi kuulua epävirallisia tahoja, kuten lähipiiri ja suku, mutta myös virallisia tahoja, kuten julkisen palvelun työntekijöitä. Sosiaalisen tuen eri määritelmissä toistuvat kaksi asiaa. Ihmisellä tulee olla ympärillään riittävästi ihmisiä joiden puoleen kääntyä tarvittaessa. Lisäksi tuen tulee tarjota tyydytystä tuen tarvitsijalle. Useissa eri määritelmissä sosiaalinen tuki sisältää ainakin yhden seuraavista tekijöistä: tunnetuki, tietotuki, käytännöllinen apu, itsearvostus- ja itsearviointitieto. Thoitsin (1986) mukaan sosiaalista tukea ovat: emotionaalinen tuki, käytännön apu, tiedollinen tuki sekä vertailutuki (itsearvioinnin ja arvostuksen kannalta tarpeellinen tietotuki). (Viljamaa 2003, hakupäivä 26.2.2014.)

Opiskelijaa tuetaan kokonaisvaltaisesti opintojen ohjaustoiminnalla. Ohjaustoimintaa osallistuvat kaikki oppilaitoksen opettajat ja myös muu henkilökunta. Psykososiaalinen ohjaus, oppimisen ja opiskelun ohjaus sekä ura- ja elämänsuunnittelun ohjaus ovat opintojen ohjauksen osa-alueita. Opinto-ohjaajalla on suuri merkitys erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden kohdalla esimerkiksi opintojen loppuun saattamisen yhteydessä. Myös ryhmänohjaaja on opiskelijan tukena käytännön asioissa mutta myös henkisen tuen antajana. Hän seuraa opiskelijoiden opintojen edistymistä ja läsnäoloa opetuksessa keskustelemalla muiden opettajien kanssa. Ryhmän voimavara opetuksessa perustuu sen jäsenten keskinäiseen tuntemiseen, vuorovaikutukseen, luottamukseen ja viihtymiseen yhdessä. Kannustava oppimisympäristö syntyy ryhmäytymisen seurauksena. Opintoihin sitoutuminen ja ammatillinen kasvu lisääntyvät, kun panostetaan ryhmäytymiseen. Tämä

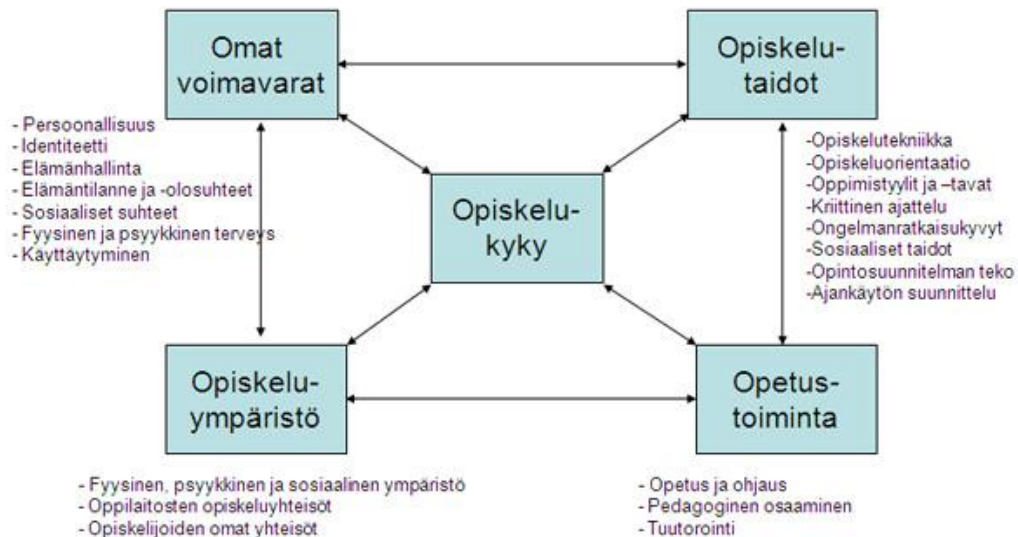
myös ehkäisee opintojen keskeyttämistä. (Ohjaus ja sosiaalinen tuki 2014, hakupäivä 27.2.2014.)

Nuoruusiässä ystäviltä saadun sosiaalisen tuen määrä kasvaa, kun taas vanhemmilta saatu tuen määrä vähenee. Opintojen ensimmäisenä vuonna tämän tuen merkitys lisääntyy, kun uudet ystävyysuhteet auttavat sopeutumaan uuteen kouluun, lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ovat tärkeä tiedollisen tuen lähde. Emotionaalisen tuen osalta ystävät helpottavat stressiä ja kannustavat vaikeissa tilanteissa. Näin opiskelija alkaa kestää opiskelutyön rasittavuutta, neuvottomuutta, yksinäisyyttä ja itsenäistymiseen liittyviä asioita. Sosiaalisen tuen laatu on tärkeämpää kuin sen määrän, sillä puutteellisen sosiaalisen tuen on todettu olevan merkitsevä terveyttä uhkaava riskitekijä, kun taas laadukas sosiaalinen tuki vaikuttaa terveyteen ja hyvään elämään. Puutteellisen sosiaalisen tuen on todettu heikentävän opiskelijan sekä psyykkistä että fyysistä terveyttä ja voivan aiheuttaa jopa masennusta, ahdistusta somaattisia oireita ja lisäävän opiskelijoiden terveydelle haitallista käyttäytymistä. Siksi on tärkeää tietää, kuinka paljon opiskelijat saavat sosiaalista tukea ja kokevatko he saavansa sitä riittävästi. (Mäenpää 2008, hakupäivä 27.2.2014.)

3 OPISKELUKYKY JA SOSIAALINEN TUKI

Opiskelijan päivittäistä, kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävät mm. opiskeluympäristö, terveydenhuolto, mahdollisuus kohtuuhintaiseen asuntoon, liikunta, tasa-arvon turvaaminen, yhteisöllisyyden rakentaminen sekä turvalliset ja kattavat julkiset liikenneyhteydet. Opiskelijoiden hyvinvointia voidaan kuvata myös arkeen ja opintoihin liittyvänä elämäntilana. Keskeisessä asemassa tässä ovat opiskelijan taidot selvitä opinnoistaan. Opiskelijan kykyyn tehdä työtään eli opiskella vaikuttavat terveyden ja hyvinvoinnin kannalta keskeiset asiat, joita Kunttu (2009) esittelee opiskelukykymallissaan (Kuvio 1). (Mäenpää 2008, hakupäivä 27.2.2014.)

OPISKELUKYKYMALLI



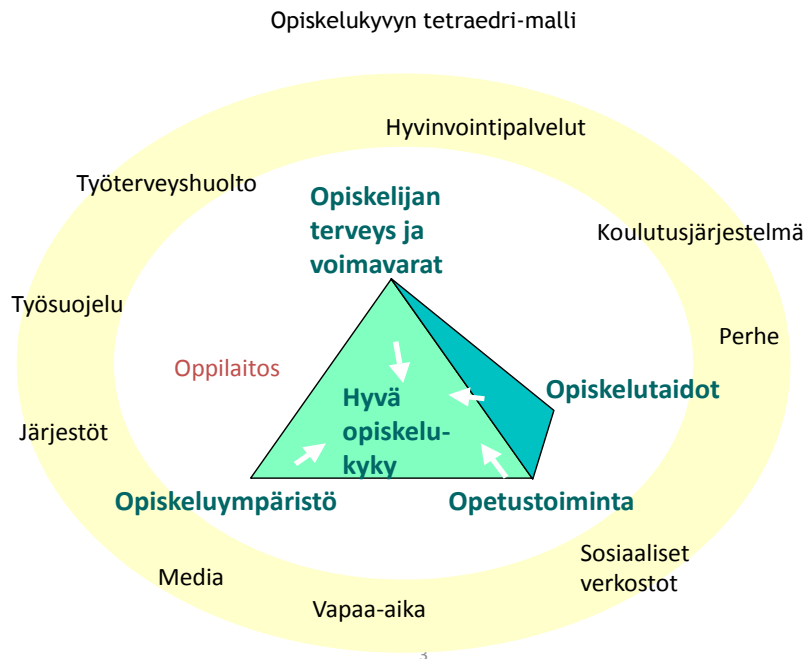
Kuvio 1. Opiskelukykymalli; Rimpilä-Vanninen 2010, hakupäivä 29.4.2014.

Opiskelijan persoonallisuus, elämäntilanne, sosiaaliset suhteet, terveydentila ja terveyteen vaikuttavat käyttäytymistottumukset tarkoittavat opiskelukykymallissa (Kuvio 1) opiskelijan omia voimavaroja. Opiskelutekniikka, opiskeluorientaatio, oppimistyyli- ja -tavat, kriittinen ajattelu sekä ongelmanratkaisukyvyt ovat opiskelutaitoja. Opiskelukykyä rakentava keskeinen tekijä on pätevä opetus- ja ohjaustoiminta. Tähän kuuluvat hyvä vuorovaikutus opettajan ja opiskelijan välillä, tutorointi sekä opiskelijan sopeutuminen opiskeluyhteisönsä. Opiskeluympäristöä ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen opiskelu-ympäristö. Psykkistä ja sosiaalista ympäristöä ovat henkilökunnan ja opiskelijoiden välinen ja keskinäinen vuorovaikutus, opiskeluilmapiiiri ja opiskelijayhteisön tarjonta.

(Kunttu 2009, hakupäivä 4.3.2014.) Asiantuntijatiedon lisäksi oppimisverkostoissa tarvitaan tukea ja avunantoa, jolloin saadaan monipuolisesti neuvontaa ja palautetta toisilta. Näiden lisäksi ensiarvoisen tärkeitä sosiaalisen pääoman muotoja inhimillisen toiminnan ja yhteistyön kannalta ovat kumppanuus, erilaisuuden hyväksyminen ja yhteisöllisyys. (Poikela 2005, 218.)

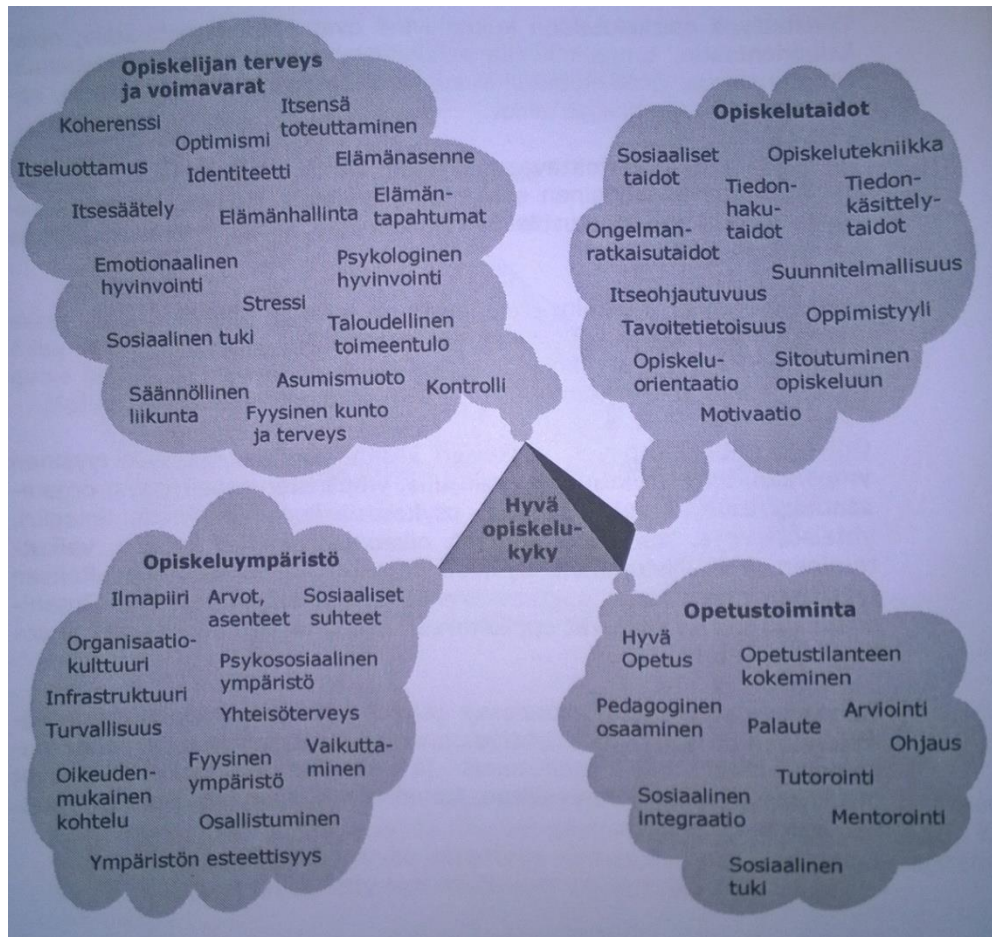
Sosiaalinen tuki on tärkeä voimavara opiskelijan elämässä, kun hänen ikävaiheeseensa kuuluu isoja voimavaroja kuluttavia haasteita. Näitä ovat mm. aikuistuminen ja siihen liittyvä itsenäistyminen, parisuhteen luominen ja perheen perustaminen sekä isojen elämänuraa koskevien ratkaisujen tekeminen. Tällöin luottamuksellisten ihmissuhteiden ja opinnoissa tarjolla oleva tuen merkitys korostuvat. Sosiaalinen tuki auttaa selviämään ylikuormittavasta elämäntilanteesta sekä suojaa opiskelijan terveyttä opiskeluun liittyvältä stressiltä. (Mäenpää 2008, hakupäivä 27.2.2014.) Koulujen, terveydenhuollon ja opiskelijajärjestöjen yhteistyötä ja yhteisöllistä otetta tarvitaan, jotta voidaan vaikuttaa opiskelijan terveyteen, hyvinvointiin ja opiskelukykyyn. Opiskelijan kykyä opiskella voidaan edistää pyrkimällä vaikuttamaan kaikkiin opiskelukyvyn ulottuvuuksiin. Yhteisöllinen oppiminen verkostossa vaatii toimijoiden välisiä vahvoja sidoksia ja vuorovaikutusta yhteisön sisällä. Jotta verkostossa voidaan oppia, se edellyttää vastavuoroista luottamusta ja yhteistyösuhteen rakentumista toimijoiden välille. (Kunttu 2009, hakupäivä 4.3.2014; Poikela 2005, 206–207.)

Opiskelukyvyn keskeiset ulottuvuudet löytyvät Sulanderin & Romppasen (2007) opiskelukyvyn tetraedri-mallista (Kuvio 2). Se on koottu kirjallisuuskatsauksen tutkimustulosten perusteella teoreettiseksi käsitteistöksi, jonka avulla on mahdollista hahmottaa opiskelukyvyn suuri kokonaisuus ja sen kaikki osat samalla kertaa. Mallin pohjana on pidetty työkyvyn tetraedri-mallia, sillä opiskelu on opiskelijan työtä ja oppilaitos opiskelijan työpaikka. Opetuksen ja ohjauksen merkitys korostuvat opiskelussa ja siksi yhdeksi kulmaksi tetraedri-malliin (Kuvio 2) tuli opetustoiminta. Muut kulmat mallissa ovat opiskelijan terveys ja voimavarat, opiskelutaidot ja opiskeluympäristö, joka sisältää fyysiset ja psykososiaaliset ympäristötekijät. Näiden ympärille rakentuvat opiskelukykyyn vaikuttavat ulkoiset tekijät, kuten työterveyshuolto ja työsuojelu, sekä perhe ja lähiyhteisö (sukulaiset, ystävät, tuttavat). Hyvinvointipalvelut ja koulutusjärjestelmä ovat myös osa opiskelukyvyn ympäristöä. Lisäksi opiskelukykyyn vaikuttaa media, joka asiantuntijoiden mukaan on merkittävä nuorten hyvinvointiin vaikuttava tekijä. (Sulander & Romppanen 2007, 11–13; 36–37.)



Kuvio 2. Opiskelukyvyn tetraedrimalli; Rimpilä-Vanninen 2010, hakupäivä 29.4.2014.

Opiskelukyvyn keskeiset ulottuvuudet on kerätty vielä erikseen opiskelukyvyn ”pilvimaliin” (Kuvio 3). Tässä mallissa opiskelijan terveys ja voimavarat – käsitteissä korostuvat kokemuksellisuus. Opiskelijan kokemus omasta hyvinvoinnistaan sisältää niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiakin tekijöitä. Voimavarat sisältävät opiskelijan itsetuntemuksen ja kokemuksen itsestään toimijana. ”Voimavaroja vahvistavat optimistinen elämäntähtämys, säännöllinen liikunta, oikea ravinto ja sosiaalinen tukiverkosto sekä riittävä taloudellinen toimeentulo.” Kuvion 3 mallissa opiskelutaitoihin kuuluvat opiskelumotivaatio ja –orientaatio sekä opiskelutekniikan hallinta, oppimistyyli ja kognitiiviset taidot. Opetustoiminnan keskeisiä asioita kuviossa 2 ovat hyvä ja pätevä ohjaus sekä opiskelukavereiden tuki. Opiskeluympäristöön kuuluvat keskeisenä psykososiaalinen ilmapiiri ja kuuluminen omaan opiskeluyhteisöön. (Sulander & Romppanen 2007, 37–38.)



Kuvio 3. Opiskelukyvyn ”pilvimalli” (Sulander & Romppanen 2007, 39)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimussuunnitelmassa ja tutkimuksen toteuttamisessa on tärkeää tunnistaa ja täsmentää tutkimuksen tarkoitus. Se kuvaa, mitä ollaan tutkimassa ja mistä näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoitusta syventävät usein kysymysmuodossa olevat tutkimustehtävät. Tutkimuksen tavoitteet on syytä ilmaista jo tutkimussuunnitelmassa. Ne kertovat siitä, mitä tutkimuksella tavoitellaan eli tutkimuksen hyödyntämisenäkökulman niin käytännön kuin tieteen kannalta. (Kylmä & Juvakka 2007, 51–55.)

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ammattikorkeakouluopiskelijoiden saamaa sosiaalista tukea. Tavoitteena on parantaa ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä kehittämällä sosiaalista tukea opinnoissa, kun tiedetään, mihin osa-alueisiin tulee panostaa jatkossa.

Opinnäytetyöllä haetaan vastauksia kysymyksiin:

1. Millaisia kokemuksia ammattikorkeakouluopiskelijoilla on saamastaan sosiaalisesta tuesta?
2. Miten sosiaalisen tuen keinoin voidaan edistää ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimusaineisto ja -menetelmät

Tutkimusmenetelmänä käytin opinnäytetyössäni laadullista eli kvalitatiivista menetelmää. Sekä avoimet että suljetut kysymykset edustivat laadullista menetelmää. Analysoin opiskelijoiden kokemuksia heidän saamastaan sosiaalisesta tuesta ja sitä, keneltä he sitä saivat. Suljetuista kysymyksistä sain tiedon siitä, keneltä tukea saatiin ja avoimista sen, millaista tuki oli.

Laadulliselle tutkimukselle luonteenomaista on se, että aineisto poimitaan harkinnanvaraisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Tutkimus voi siis perustua suhteellisen pieneen tapausmäärään. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoitus yleistää jotakin tapahtumaa tai toimintaa, vaan siinä pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään niitä tai antamaan jostakin ilmiöstä mielekäs tulkinta. Aineiston tehtävänä on tutkijan apuna toimien tuoda tutkittavasta ilmiöstä käsitteellistä ymmärrystä. (Eskola & Suoranta 1998, 60–65.)

Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään määrän sijasta aineiston laatuun. Otoksen keskiössä ovat ihmisten kokemukset, tapahtumat ja yksittäiset tapaukset. Tutkittavien yksilöiden lukumäärällä ei niinkään ole merkitystä. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden valintaperusteena on se, että heillä on paljon tietoa asiasta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 83.) Tutkijan tulee päättää, onko tutkimuksen kohteena joukko yksilöitä vai jokin sosiaalinen ryhmä (Mäkelä 1990, 43). Osallistujat tutkimuksessani olivat ammattikorkeakouluopiskelijat, jotka vastasivat hyvinvointikyselyyn. He olivat vastaushetkellä opiskelemassa ammattikorkeakoulussa, joten heillä oli tuore kokemus siitä, millaista tukea he olivat opiskeluaikanaan saaneet.

5.2 Aineiston keruu

Tapaustudkimus voidaan toteuttaa sekä kvantitatiivisesti että kvalitatiivisesti. Perusmenetelmiä tutkimukselle on mm. kysely. Aineiston standardointi auttaa saamaan parhaimman vastauksen kyselyyn vastanneilta eli kysytään asioita täsmälleen samalla tavalla kaikilta vastaajilta. Kyselyn avulla saadaan kerättyä laaja tutkimusaineisto. Näin tutkimukseen

saadaan osallistumaan laaja joukko ihmisiä, joilta saadaan paljon vastauksia. Kysely säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Aikataulun ja kustannusten arviointi on helppoa kyselyn toteuttajalle. Tällä tavalla kerättävän aineiston analyysiin on kehitetty tilastolliset analyysitavat, joten tutkijan ei tarvitse itse keksiä, miten analysoida tuloksia. Ongelmallista voi olla tulosten tulkinta. Kyselytutkimuksia pidetään pinnallisina, sillä ei tiedetä, kuinka vakavasti vastaajat ovat vastanneet kyselyyn. Väärinymmärryksiä on vaikea kontrolloida kyselyissä, sillä tutkija ei välttämättä tapaa kyselyn vastaajia koskaan. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2008, 188–190.)

Kyselyn idea on yksinkertainen. Sillä saadaan selville, mitä ihminen ajattelee ja miksi hän toimii niin kuin toimii. Kyselyyn perustuvaa tutkimusta on kritisoitu, mutta siihen liittyviä ongelmia pidetään metodisina eli ratkaistavissa olevina. Kun tutkija käyttää jonkun muun hankkimaa aineistoa, puhutaan sekundaariaineistosta. Valmiit aineistot soveltuvat harvoin sellaisinaan käytettäväksi tutkimuksessa. Toisten keräämät aineistot tulisi kyetä sovittamaan omiin aineistoihin ja kytkemään omaan tutkimusintressiin. (Hirsjärvi & muut 2008, 181; Tuomi & Sarajärvi 2011, 72.)

Aineistona tutkimuksessani oli hyvinvointikysely, johon ovat vastanneet ammattikorkeakouluopiskelijat. Aineiston keräsi Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun hyvinvointityöryhmä. Kyselyssä on käytetty CDS-hankkeen materiaalia, mutta pääasiallisena pohjana on ollut Metropolia-kysely. Isot työryhmät ovat olleet laatimassa kyselyä, joten se on hiottu ja viimeistelty hyvin. Tutkimuksessa on käytetty valmista aineistoa, sillä kysely oli tehty valmiiksi ja sekä kysymykset että tulokset vastasivat omia intressejäni sekä sopivat hyvin tutkimukseni viitekehukseen sosiaalisesta tuesta ja opiskelukyvystä.

Hyvinvointikyselyyn vastasi 693 ammattikorkeakouluopiskelijaa. Jokainen opiskelija ei vastannut kaikkiin kysymyksiin. Heistä vajaa 450 oli naisia ja alle 250 oli miehiä. Vastaajat olivat alle 55-vuotiaita, ja heistä tutkintoon johtavassa nuorten koulutuksessa oli yli 500. Aikuiskoulutuksessa heistä oli hieman yli 150. Opinnäytetyön tulokset kuvaavat ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia saamastaan sosiaalisesta tuesta sekä sitä, millaisin sosiaalisen tuen keinoin voitaisiin parantaa opiskelukykyä. Tutkimuskysymykset ohjasivat sisällönanalyysiprosessia.

5.3 Aineiston analysointi

Tutkimuksen ydinasia on kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätökset. Tutkimusta aloittaessa jo tähdätään näihin. Tutkijalle selviää analyysivaiheessa, millaisia vastauksia hän saa tutkimusongelmiinsa. Voi myös käydä niin, että tässä vaiheessa tutkijalle selviää, millaisia ongelmia hänen olisi tullut asettaa tutkimukselle. Empiirisessä tutkimuksessa tarvitaan usein esitöitä ennen kuin päästään tekemään päätelmiä aineistosta. Tietojen tarkistus on ensimmäinen vaihe aineiston järjestämisessä. Aineistosta tarkistetaan sisältyykö siihen selviä virheellisyyksiä ja puuttuuko siitä tietoja. Seuraavana vaiheena on tietojen täydentäminen. Lopuksi tutkija tekee aineiston järjestäminen tiedon talentamiseksi ja analysoimiseksi. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston järjestämisessä on iso työ. (Grönfors 1985, 160–161; Hirsjärvi & muut 2008, 216–217.)

Laadullisen tutkimuksen aineisto on tarkoituksenmukaista litteroida eli kirjoittaa puhtaaksi sananasaisesti. Litterointi voidaan tehdä aineistosta valikoiden esimerkiksi eri teema-alueiden mukaisesti. Sen tarkkuudesta ei ole yksiselitteisiä ohjeita, kuten ei analyysitapojen valintaankaan. Analyysi tehdään aineiston keräämisen ja järjestämisen jälkeen. Laadullista analyysia ja päätelmien tekoa käytetään usein ymmärtämiseen pyrkivässä lähestymistavassa. Aineiston runsaus ja elämänläheisyys tekevät laadullisessa tutkimuksessa analyysivaiheesta mielenkiintoisen ja haastavan. (Hirsjärvi & muut 2008, 216–217.)

Sisällönanalyysillä voidaan analysoida tutkimuksen kohteena olevaa tekstiä. Laadullisessa aineistossa sisällönanalyysi on perustyöväline. Se on ensisijaisesti induktiivista päättelyä. Sitä ohjaavat tutkimuksen tarkoitus ja kysymyksenasettelu, joten analyysissä keskitytään hakemaan vastauksia tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin. Tutkimustehtävät voivat tarkentua vielä aineistonkeruun ja analyysin aikana. (Kylmä & Juvakka 2007, 112.)

Induktiivinen sisällönanalyysi on aineistolähtöistä analyysiä. Tulkinnessa päättely tutkimuksessa etenee yksittäisestä yleiseen. Tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 91.) Induktiivista sisällönanalyysiä voidaan kutsua myös konventionaaliseksi sisällönanalyysiksi. Siinä aineisto puretaan osiin yhdis-

tämällä samankaltaiset osat. Aineisto tiivistetään niin, että se vastaa tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin. Ilmiötä pyritään kuvaamaan tiivistetyssä muodossa. (Kylmä & Juvakka 2007, 112–113.)

Stukturoimattomaan eli avoimeen (Vuorela 2005) aineistoon sisällönanalyysi sopii erinomaisesti. Sitä voidaan käyttää dokumenttien analysointiin. Dokumentti voi olla melkein mikä tahansa kirjalliseen muotoon saatettu materiaali. Ensimmäinen vaihe sisällönanalyysissä on analyysiyksikön määrittäminen. ”Tavallisimmin käytetty analyysiyksikkö on yksi sana tai sanayhdistelmä, mutta se voi olla myös lause, lausuma tai ajatuskokonaisuus.” (Kynäs & Vanhanen 1999). Kun analyysiyksikkö on valittu, luetaan aineisto useaan kertaan läpi. Aktiivisella lukemisella luodaan pohja analyysille. Analyysin etenemistä säätelevät aineistoon tutustumisen jälkeen se, ohjaavatko aineisto vai ennalta valitut teorit analyysia. (Kynäs & Vanhanen 1999.)

Induktiivisessa sisällönanalyysissä on aineistosta lähtevä analyysiprosessi. Se on aineiston pelkistämistä, ryhmittelyä ja abstrahointia. Pelkistämällä tarkoitetaan aineistosta esittäviä tutkimustehtäviin liittyviä ilmaisuja. Ryhmittelyssä yhdistetään pelkistetyistä ilmaisuista asiat, jotka liittyvät yhteen. Abstrahoinnissa tutkimuskohteesta muodostetaan yleiskäsitteiden avulla kuvaus. Sisällönanalyysi on tekstin analysointia, jossa etsitään tekstin merkityksiä. Induktiivinen eli aineistolähtöinen sisällönanalyysi kuvataan kolmi-vaiheisena prosessina. Siihen kuuluvat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Kynäs & Vanhanen 1999; Tuomi & Sarajärvi 2011, 92–94.)

Analysoin aineiston käyttämällä induktiivista sisällönanalyysiä. Aineistona oli hyvinvointikyselystä ne osat, jotka viittaavat sosiaaliseen tukeen. Aineisto analysoitiin Tuomen ja Sarajärven (2011) esittämien vaiheiden avulla jokainen kysymys kerrallaan. Aloitin litteroimalla eli auki kirjoittamalla aineiston paperille sana sanalta. Sitten perehdyin aineiston sisältöön. Tämän jälkeen alleviivasin aineistosta pelkistetyt ilmaukset, jotka uskoin vastaavan tutkimuskysymyksiini. Merkitsin samaa tarkoittavat ilmaukset eri värikoodein. Sitten ryhmittelin ilmaukset, jotka oli merkitty eri värikoodeilla omiin kategorioihinsa. Näistä ilmauksista muodostin alaluokat, yläluokat ja pääluokat (Liite 1).

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Hyvinvointikyselyn kysymykset kartoittivat aluksi taustatietoja vastaajista (ikä, sukupuoli, koulutusohjelma ja -muoto sekä opintojen aloitusvuosi). Kysymyksestä numero 6 eteenpäin kyselyssä käytettiin suljettuja monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Kysymyksillä kartoitettiin opiskelijoiden hyvinvointia, vapaa-ajan ajankäyttöä, yhteisöllisyyttä sekä opintoja ja opiskeluympäristöä. Kysymyksissä ja vastauksissa tuli esille sosiaaliseen tukeen ja opiskelukykyyn liittyviä asioita. Keskityin opinnäytetyössäni analysoimaan hyvinvointikyselyn vastauksia, jotka liittyivät sosiaaliseen tukeen ja/tai opiskelukykyyn.

6.1 Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia sosiaalisesta tuesta

Kysymys numero 18:ssä ”Olen mielestäni saanut riittävästi tukea, ohjausta ja neuvontaa” oli eriteltyä, keneltä opiskelijat olivat saaneet riittävästi sosiaalista tukea opintojensa aikana. He olivat saaneet tukea opettajilta, opettaja-tutorilta, opinto-ohjaajalta, opintotoimistosta, opintotukiasioissa, kirjastosta, opiskelija-tutoreilta, opiskeluterveydenhoitajalta, kuraattorilta, asuntola- ja vapaa-ajanohjaajalta, oppilaitospastorilta sekä opiskelijajyhdistykseltä. Kyllä-vastauksista riittävimmäksi tuen lähteeksi opiskelijat kokivat kirjaston. Seuraavaksi riittävimpiä tukijoita olivat opettajat ja opettajatutorit. Noin kuudesosa opiskelijoista ei ollut kokenut saaneensa riittävästi tukea opettajilta ja opettajatutoreilta. Kirjaston tukea taas vastanneista yksi seitsemänneistä ei ollut tarvinnut.

Suhteellisesti katsottuna riittävimmäksi tuen lähteeksi opiskelijat olivat kokeneet oppilaitospastorin. Tähän vaikuttaa se, että noin viisi kuudesosaa opiskelijoista ei ollut kokenut tarvitsevansa oppilaitospastorilta tukea. Kysymyksen numero 18 eri kohdista tähän oli vastattu vähiten. Seuraavaksi riittävimät tuen lähteet olivat asuntola- ja vapaa-ajanohjaajat, joilta ei myöskään noin viisi kuudesosaa ollut kokenut tarvitsevansa tukea. Kuraattorilta suuri osa niistä, jotka olivat tarvinneet tukea, oli myös sitä saanut. Ei-riittävimpiä tuen lähteitä olivat opettajat, opettajatutorit sekä opinto-ohjaaja. Opinto-ohjaajan tukea ei ollut tarvinnut noin puolet vastaajista, mutta niistä, jotka olisivat sitä tarvinneet, yksi kolmasosa ei sitä ollut saanut riittävästi.

Vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa syntyy sosiaalista pääomaa. Siihen kuuluvat vahvasti yhteisöllisyys ja verkostoituminen. Sosiaalinen tuki on osa sosiaalista pääomaa. Henkinen hyvinvointi liittyy sosiaaliseen pääomaan ja sillä on suuri merkitys opiskelukykyyn. (Vuokila-Oikkonen & Kainulainen 2010, hakupäivä 15.10.2013.) Nämä asiat linkittyvät vahvasti toisiinsa, ja ne näkyvät ammattikorkeakouluopiskelijoiden vastauksissa. Kysymys numero 14:ssä ”Yhteisöllisyys” opiskelijat vastasivat koulunsa yhteisöllisyyttä koskeviin väittämiin valitsemalla 5 vaihtoehdosta ”Täysin eri mieltä” – ”Täysin samaa mieltä”. Yleiskuva vastauksista oli positiivinen. Esimerkiksi väittämään ”Oppilaitoksessani on hyvä henki” opiskelijoista yli viisi kuudesosaa oli joko ”Täysin samaa mieltä” tai ”Samaa mieltä”. Noin yksi kahdeksasosa vastasi tähän, ”Ei samaa eikä eri mieltä”. Ainoastaan kysymykseen ”Tiedän keneen ottaa yhteyttä kiusaamis-, syrjintä tai häirintätapauksissa” oli poikkeamaa. Noin kaksi seitsemäsosaa vastasi tähän joko ”Eri mieltä” tai ”Täysin eri mieltä”.

Sosiaalinen tuki voidaan jakaa viiteen alaluokkaan: aineellinen, toiminnallinen, tiedollinen, emotionaalinen ja henkinen tuki (Kumpusalo 1991, 13). Hyvinvointikyselyyn vastanneet ammattikorkeakouluopiskelijat kokivat saaneensa sosiaalista tukea eri muodoissaan opintojensa aikana. Kysymys numero 13:n ”Mitkä asiat innostavat opinnoissa?” antoi hyvän kuvan siitä, millaista sosiaalista tukea opiskelijat olivat opintojensa aikana saaneet. Vastauksissa korostui opiskelijoiden saama tiedollinen ja emotionaalinen tuki. Tiedolliseen tukeen liittyivät ryhmän tuki, opettajien hyvä opetus sekä tutoreiden neuvot ja opastus. Nämä liittyivät myös emotionaaliseen tukeen, johon kuului lisäksi positiivinen palaute ja kannustus, ystävien ja perheen tuki sekä motivoiva opiskeluympäristö. Avointen kysymysten vastauksissa oli paljon yhteneväisyyksiä. Seuraavissa kappaleissa on eriteltynä sosiaalisen tuen niiden osa-alueiden tutkimustulokset, joita opiskelijat olivat kokeneet saaneensa opintojen aikana.

6.1.1 Tiedollinen tuki

Tiedollista tukea ovat esimerkiksi neuvominen ja opastus (Kumpusalo 1991, 14). Opiskelijat kokivat saaneensa tiedollista tukea muilta opiskelijoilta, opettajilta ja tutoreilta.

Monissa vastauksissa nousi esiin opettajien hyvä opetus ja tutoreiden neuvot ja opastaminen (Kuvio 1). Varsinkin opintojen alkuvaiheessa monet opiskelijat olivat kokeneet tarvitsevansa paljon tietoa ja ohjausta opintoihin liittyvissä asioissa. He kokivat tiedonsaannin ja ohjauksen opintojen sujumista helpottavina asioina.

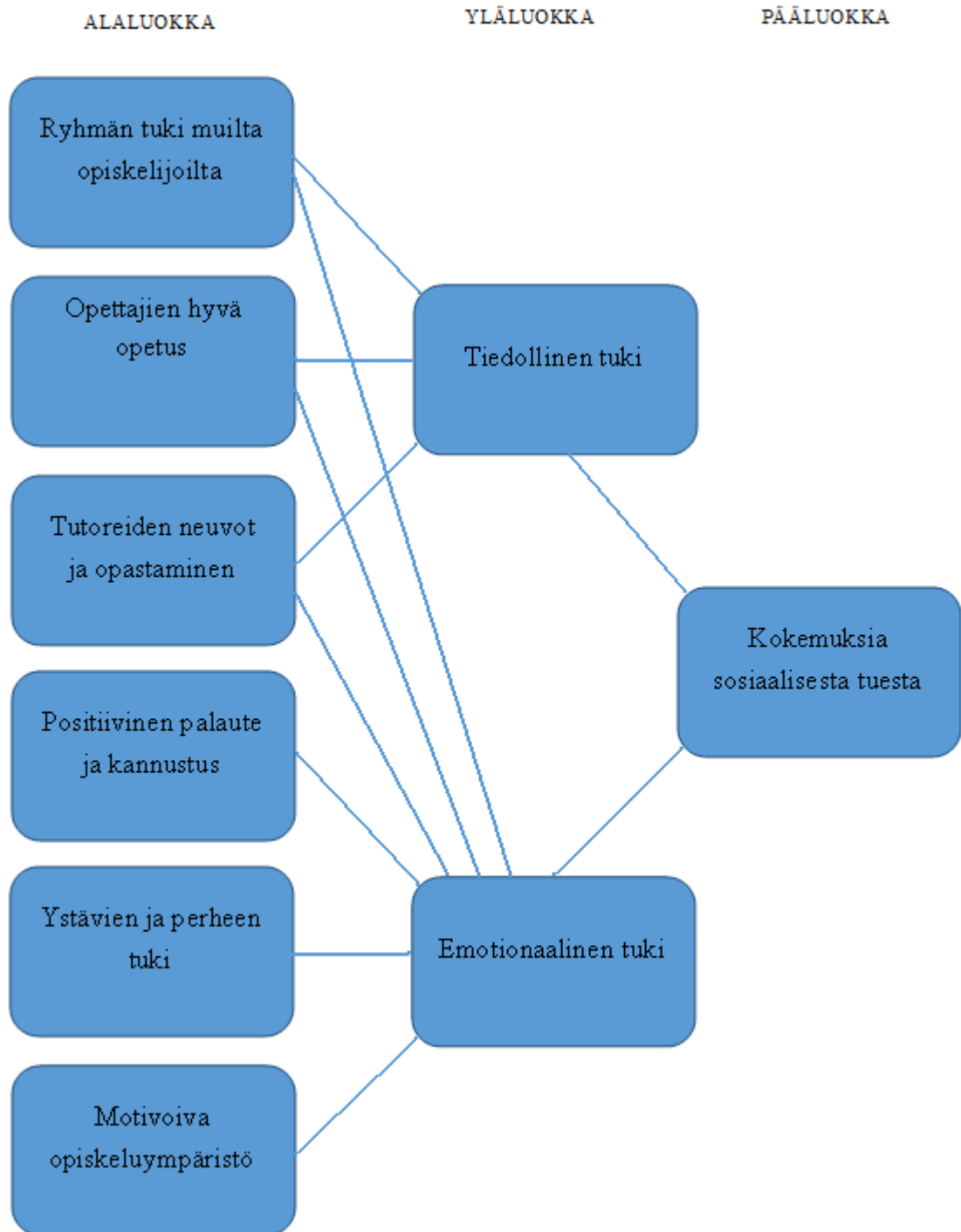
”Hyvä opettaja osaa opettaa kiinnostavasti, jolloin tunteilla jaksaa seurata hyvin.”

6.1.2 Emotionaalinen tuki

Osa opiskelijoiden vastauksista liittyi sekä tiedolliseen että emotionaaliseen tukeen (Kuvio 1). Eniten vastauksissa korostui emotionaalisen tuen merkitys. Emotionaalista tukea ovat muun muassa luottamuksellisuus, empatia, ymmärtäminen, kuunteleminen, sympatia ja rohkaisu. (Mikkola 2006, hakupäivä 25.1.2013.) Ryhmän kannustus, opetuksen kiinnostavuus ja tutoreilta saatu tuki ovat myös osa emotionaalista tukea. Opiskelijat kokivat saaneensa positiivista palautetta ja kannustusta niin koulussa kuin harjoitteluissakin. Ystävien ja perheen tukea opiskelijat pitivät merkittävänä innostajana opinnoissa, kuten motivoivaa opiskeluympäristöäkin.

”Yhteisöllisyys ja samassa tilanteessa olevien ihmisten tuki”

”...koulun lämminhenkinen ilmapiiri”



KUVIO 1. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia sosiaalisesta tuesta

6.2 Ammattikorkeakouluopiskelijoiden ajatuksia opiskelukyvyn paranemisesta

Opiskelijan kykyyn tehdä työtään eli opiskella vaikuttavat terveyden ja hyvinvoinnin kannalta keskeiset asiat, joita Kunttu (2009) esittelee opiskelukykykymallissaan (Kuvio 1). Hyvinvointikyselyssä opiskelijat vastasivat kysymys numero 9:ään ”Oppiminen, opiskelu ja opiskelun kuormittavuus”. Se oli suljettu kysymys, jossa he vastasivat opiskelukykyyn

liittyviin väittämiin valitsemalla 5 vaihtoehdosta ”Täysin eri mieltä” – ”Täysin samaa mieltä”. Yleiskuva vastauksista oli positiivinen. Ensimmäisessä kysymyksessä ”Koen opiskelukykyäni hyväksi” opiskelijoista noin viisi kuudesosaa oli vastannut joko ”Täysin samaa mieltä” tai ”Samaa mieltä”. Kysymyskohdassa ”Oppimisvalmiuteni on useimpien huomioitu ammattikorkeakouluopinnoissa” noin puolet vastaajista oli laittanut ”Ei samaa eikä eri mieltä”. Noin kaksi seitsemäsosaa oli myös vastannut tähän joko ”Eri mieltä” tai ”Täysin eri mieltä”.

Kysymys numero 9:n kohdissa ”Opiskeluympäristössä minulla on halutessani mahdollisuus osallistua oman oppimiseni suunnitteluun” ja ”Opiskeluympäristössä minulla on halutessani mahdollisuus osallistua opetuksen kehittämiseen” vastaukset olivat jakautuneet hyvin samalla tavalla. Noin kolmasosa vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä, mutta noin kaksi seitsemäsosaa oli joko ”Eri mieltä” tai ”Täysin eri mieltä”. Myös kohdassa ”Opintosuorituksia arvioitaessa opiskelijoita kohdellaan tasa-arvoisesti” vastaukset jakautuivat samalla tavalla kuin aikaisemmissa, kun katsottiin kohtia ”Ei samaa eikä eri mieltä”, ”Eri mieltä” ja ”Täysin eri mieltä”. Erona aikaisempiin kohtiin oli kuitenkin se, että suurempi osa eli lähes kaksi seitsemäsosaa oli vastannut tässä myös ”Täysin samaa mieltä”.

Hyvinvointikyselyssä ammattikorkeakouluopiskelijat vastasivat kysymykseen numero 11: ”Mikä edistäisi oppimistani ja vähentäisi opintojen kuormittavuutta?” Vastauksissa tuli runsaasti esiin asioita, jotka toistuvat Kuntun (2009) opiskelukykykymallissa. Opiskelukyky jaetaan neljään eri osa-alueeseen: Omat voimavarat, opiskelutaidot, opetustoiminta ja opiskelu ympäristö. Seuraavissa kappaleissa on eritelty tarkemmin tutkimustulokset niistä opiskelukyvyyn eri osa-alueista, joiden opiskelijat olivat ajatelleet edistävän oppimistaan ja vähentävän opintojen kuormittavuutta.

6.2.1 Omat voimavarat

Opiskelijan persoonallisuus, elämäntilanne, sosiaaliset suhteet, terveydentila ja terveyteen vaikuttavat käyttäytymistottumukset tarkoittavat opiskelukykykymallissa (Kuvio 1) opiskelijan omia voimavaroja. Omat voimavarat ovat tärkeä tekijä opiskelukyvyyn para-

nemisessä (Kuvio 2). Opiskelijat toivat vastauksissaan esiin, että persoonallisuus vaikuttaa opiskelukykyyn. ”*Oma ahkeruus, jämäkkyys ja määrätietoisuus...*” parantavat opiskelukykyä. Elämänhallintaan liittyvänä osatekijänä opiskelijat nostivat taloudellisen tilanteen paranemisen opiskelukykyä parantavana tekijänä. Fyysisen ja psyykkisen terveyden merkitys tuli esiin monissa vastauksissa. Ystävien ja läheisten tuki osana sosiaalisia suhteita korostui myös monissa vastauksissa.

”Hyvät sosiaaliset verkostot, ystävien apu ja perheen tuki”

6.2.2 Opiskelutaidot

Opiskelutekniikka, opiskeluorientaatio, oppimistyyli- ja -tavat, kriittinen ajattelu sekä ongelmanratkaisukyvyt ovat opiskelutaitoja (Kunttu 2009, hakupäivä 4.3.2014). Opiskelijat toivat vastauksissaan esille opiskelutaitojen merkityksen oppimisen edistäjänä ja opintojen kuormittavuuden vähentäjänä. Muun muassa opiskelutekniikka ja ajankäytön suunnittelu parantavat opiskelukykyä (Kuvio 2). Opiskelijoiden vastauksissa opiskelutaitojen kehittyminen ja aikataulukojen suunnittelu olivat merkittävässä roolissa (Liite 1).

6.2.3 Opetustoiminta

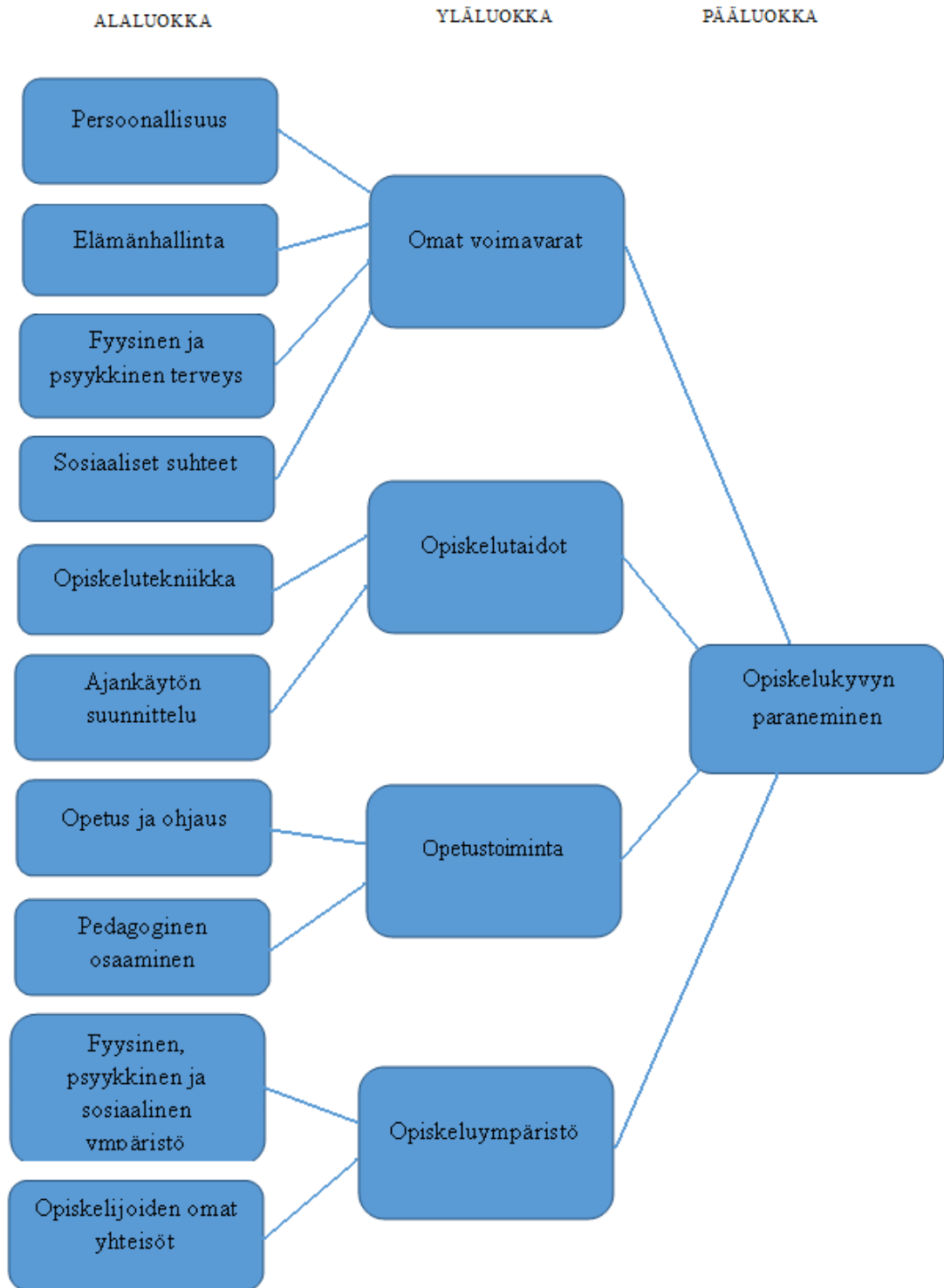
Opetustoimintaan liittyviä asioita Kuntun (2009) opiskelukykyymallissa ovat muun muassa opetus ja ohjaus sekä pedagoginen osaaminen. Opiskelukykyä rakentava keskeinen tekijä on pätevä opetus- ja ohjaustoiminta. Tähän kuuluvat hyvä vuorovaikutus opettajan ja opiskelijan välillä, tutorointi sekä opiskelijan sopeutuminen opiskeluyhteisönsä. (Kunttu 2009, hakupäivä 4.3.2014) Hyvinvointikyselyn vastauksista nousi selvästi esille, kuinka tärkeitä asioita nämä ovat opiskelukykyyn vaikuttavina tekijöinä. Esimerkiksi opintojen organisointi ja opetusmenetelmät nousivat vastauksista esiin (Kuvio 2).

”Opintojen parempi suunnittelu, jos kaikki ei aina kasautuisi kerralla päälle...”

6.2.4 Opiskeluympäristö

Opiskeluympäristöön kuuluvat opiskelukykymallin mukaan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö sekä opiskelijoiden omat yhteisöt (Kuvio 2). (Kunttu 2009, hakupäivä 4.3.2014) Vastauksista tuli ilmi, että opiskelijoiden mielestä rauhallisella oppimisympäristöllä ja hyvällä ryhmähengellä on suuri merkitys oppimisen edistäjänä ja opintojen kuormittavuuden vähentäjänä.

”Hyvät suhteet luokkakavereiden kanssa, joilta saisi tarvittaessa apua”



KUVIO 2. Opiskelukyvyn paraneminen

7 LUOTETTAVUUDEN TARKASTELU

Tutkimuksen eettiseen perustaan tulee kiinnittää huomiota tutkimusta tehtäessä. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden hyvinvointi ja oikeudet tulee turvata. Tutkimustietoja ei saa luovuttaa ulkopuolisille ja niitä käytetään vain luvattuun tarkoitukseen. Osallistujan identiteetti ei tule paljastua. Tutkittavan oikeutena on olettaa, että tutkija on vastuuntuntoinen ja rehellinen. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 140–141.) Pidin huolen siitä, että en luovuttanut tutkimustietoja ulkopuolisille. Kyselyyn osallistuneiden identiteetti ei myös paljastunut vastauksissa. Pyrin olemaan vastausten tulkinnassa mahdollisimman rehellinen.

Tutkijan vastuulla on, että tiedonhankinta ja sen käyttö täsmäävät. Tutkija ei saa omin päin jättää esimerkiksi jotakin esille tullutta kertomatta. Luottamuksellisuus ja anonymiteetti ovat kaksi tärkeintä käsitettä tietojen käsittelyssä. Tutkimustuloksia esitettäessä suorat lainaukset lisäävät raportin luotettavuutta, sillä ne osoittavat, mistä ja millaisesta alkuperäisaineistosta tulokset on muodostettu. (Eskola & Suoranta 1998, 211–213; Hirsjärvi & Remes & Liikanen & Sajavaara 1986, 48–49; Kyngäs & Vanhanen 1999.) Käytin vastausten tulkinnassa suoria lainauksia, jotka tukevat tulkintani rehellisyyttä.

Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tietoja on käsiteltävä eettisesti oikealla tavalla. Tätä ohjaa henkilötietolaki (1999/523), jonka mukaan henkilötietojen käsittelyyn kuuluvat mm. henkilötietojen kerääminen, tallentaminen, järjestäminen, käyttö, siirtäminen, luovuttaminen, säilyttäminen, muuttaminen, yhdistäminen, suojaaminen, poistaminen ja tuhoaminen. Keräämällä henkilötietoja tutkimuksen tekijä samalla käsittelee niitä, jolloin muodostuu henkilörekisteri. Tähän riittää se, että tietojen kerääminen on yhdistettävissä aineistoon jollakin tavalla. (Kylmä & Juvakka 2007, 139–141.) Huolehdin tutkimusta tehdessäni, että opiskelijoiden tiedot eivät päässeet kenenkään muiden saataville. Minun tuli kerätä tietoja, jotta pystyin yhdistämään ne tutkimustuloksiini.

Tutkimusten luotettavuutta on arvioitava, sillä kaikessa tutkimustoiminnassa pyritään välttämään virheitä. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei kuitenkaan ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa nousevat esiin kysymykset totuudesta ja objektiivisesta tiedosta. Laadullisen tutkimuksen on oltava validi eli tutkimuksessa on tutkittu sitä mitä on luvattu. Myös tutkimuksen reliabiliteetti

eli tutkimustulosten toistettavuus tulee ottaa huomioon. Luokittelu- ja tulkintasäännöt tulee esittää niin yksiselitteisesti, että niitä soveltamalla toinen tutkija päätyy samoihin tuloksiin. Jotta tutkimus on johdonmukainen, sitä on arvioitava kokonaisuutena. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkija kertoo tarkasti, miten hän on työssään edennyt. (Mäkelä 1990, 53; Nieminen 1997, 215–221; Tuomi & Sarajärvi 2011, 140–141.) Olen kertonut tarkasti, miten olen edennyt analysointiprosessissa, ja tämä lisää työn luotettavuutta (Liite 1).

Kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan niiden luotettavuutta ja pätevyyttä. Reliaabelius tarkoittaa tutkimuksessa mittaustulosten toistettavuutta eli tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksen validius eli sen pätevyys on toinen luotettavuuden arvioinnin käsite. Se kuvaa tutkimuksen kykyä mitata juuri sitä mitä on aiottu. Luokittelujen tekeminen on keskeistä laadullisessa tutkimuksessa ja siksi on tärkeää kertoa luokittelun syntymisen alkujuurit ja luokittelujen perusteet. (Hirsjärvi & muut 2008, 226–227.) Analysointivaihetta aloittaessani valitsin menetelmäkirjaksi Tuomen ja Sarajärven kirjan *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (2004). Luokittelin aineiston kirjan neuvoja mukailen aloittaen pelkistettyjen ilmausten listaamisesta päätyen yläluokkiin (Liite 1).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää seuraavia termejä: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta ja sitä, että se osoitetaan tutkimuksessa. Tutkijan tulee varmistaa, että tutkimustulokset vastaavat tutkittavien käsityksiä tutkimuskohteesta. Uskottavuutta voidaan vahvistaa keskustelemalla tutkimustuloksista tutkimukseen osallistuvien kanssa sen eri vaiheissa. Refleksiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä eikä anna omien kokemustensa vaikuttaa tutkimustuloksiin. (Kylmä & Juvakka 2007; Nieminen 1997, 215–221.) Opinnäytetyöni luotettavuutta voi heikentää se, että tutkimukseen osallistuvat eivät ole nähneet tekemääni tulkintaa heidän vastauksistaan. Pyrin kuitenkin siihen, että en anna omien käsitysten aiheesta vaikuttaa tuloksiin. Vältän myös sitä, että johdattelisin tutkimustuloksia haluamaani suuntaan enkä anna omien kokemusteni vaikuttaa tuloksiin.

Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että tutkimusprosessi kirjataan siten, että toisen tutkijan on helppo seurata sen etenemistä. Siirrettävyys tarkoittaa sitä, että tutkimustulokset ovat siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Pyrin tuomaan

selkeästi esille tutkimuksen etenemisen eri vaiheissa. Liitän analyysiprosessista esimerkiksi tutkimukseen, josta näkee selkeästi, miten tutkimustuloksiin on päädytty. Tutkimukseen vastanneiden opiskelijoiden kokemukset sosiaalisesta tuesta olivat hyvin samankaltaisia, joten voidaan olettaa, että mikäli kysely olisi tehty toiselle vastaavanlaiselle ryhmälle, tulokset olisivat samantapaisia. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa myös tutkimusprosessin julkisuus. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija raportoi yksityiskohtaisesti tekemisiään esimerkiksi asiantuntijoille. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 142.) Opinnäytetyöprosessin aikana esitin opinnäytetyön eri vaiheita opinnäytetyön ohjaajille, jotka arvioivat työtäni.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ammattikorkeakouluopiskelijoiden saamaa sosiaalista tukea. Tavoitteena oli parantaa ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä kehittämällä sosiaalista tukea opinnoissa, kun tiedettäisiin, mihin osa-alueisiin tulisi panostaa jatkossa. Tutkimustehtävät olivat seuraavat:

Millaisia kokemuksia ammattikorkeakouluopiskelijoilla oli saamastaan sosiaalisesta tuesta?

Miten sosiaalisen tuen keinoin voitaisiin edistää ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä?

Tutkimustuloksista kysymys numero 13:n (”Mitkä asiat innostavat opinnoissa?”) avoimista vastauksista kävi ilmi, että opiskelijat olivat kokeneet saaneensa opiskelujensa aikana tiedollista tukea opettajien hyvästä opetuksesta sekä tutoreiden neuvoista ja opastamisesta. Emotionaalisen tuen merkitys korostui opiskelijoiden vastauksissa. Sitä olivat ryhmän kannustus sekä ystävien ja perheen tuki. Nämä vastaukset rajoittuvat niiden opiskelijoiden vastauksiin, jotka olivat olleet tyytyväisiä saamaansa sosiaaliseen tukeen opinnoissaan.

Suljettujen kysymysten vastauksista sai kuvan siitä, mihin sosiaalisen tuen osa-alueisiin opiskelijat tarvitsisivat lisää tukea. Kysymys numero 18:n ”Olen mielestäni saanut riittävästi tukea, ohjausta ja neuvontaa” opettajilta ja opettajatutorilta kohdan vastauksen keskiarvoja katsomalla voidaan päätellä, että opettajilta ja opettajatutoreilta saadusta tuen riittävydestä ei oltu yksimielisiä. Siksi tulisi panostaa siihen, että eri opiskelijat saavat yhtä paljon tukea heiltä, eikä synny eriarvoisuutta.

Kirjastosta tukea olivat saaneet riittävästi ne opiskelijat, jotka olivat sitä tarvinneet. Oppilaitospastorin tuki oli koettu riittävimmäksi. Seuraavaksi riittävimpiä tuen lähteitä olivat asuntola- ja vapaa-ajanohjaajat sekä kuraattori. Voidaan siis päätellä, että oppilaspastorin, asuntola- ja vapaa-ajanohjaajien sekä kuraattorin antamaa tukea ei tarvitse lisätä niin paljon kuin esimerkiksi opettajien ja opettajatutoreiden. Opinto-ohjaajan tukea kolmasosa sitä tarvinneista ei ollut saanut riittävästi, joten siihen tulisi panostaa. Kysymys

numero 14:n (”Yhteisöllisyys”) kohdassa ”Tiedän keneen ottaa yhteyttä kiusaamis-, syrjintä tai häirintätapauksissa” oli poikkeamaa muuten positiiviseen linjaan vastauksista. Opiskelijoille tulisi tiedottaa tarkemmin tällaisista asioista.

Opiskelukykyä koskevat tutkimustulokset on kerätty avoimesta kysymyksestä numero 11: ”Mikä edistäisi oppimistani ja vähentäisi opintojen kuormittavuutta?”. Opiskelijoiden vastauksista voidaan päätellä, että sosiaalisen tuen kautta myös opiskelijoiden omat voimavarat kasvoivat, mikä lisäsi opiskelukykyä. Myös opiskelutaidot, opetustoiminta ja opetusympäristö olivat vaikuttaneet opiskelukykyyn. Tiedollisen ja emotionaalisen tuen lisääntyessä, myös opiskelijoiden opiskelukyky oli parantunut.

Opiskelukykyyn vaikuttavia asioita kuvasivat myös kysymys numero 9:n (”Oppiminen, opiskelu ja opiskelun kuormittavuus”) vastaukset. Se oli suljettu kysymys, jossa he vastasivat opiskelukykyyn liittyviin väittämiin valitsemalla 5 vaihtoehdosta ”Täysin eri mieltä” – ”Täysin samaa mieltä”. Huomioitavaa oli se, että kysymyskohdassa ”Oppimisvalmiuteni on useimmiten huomioitu ammattikorkeakouluopinnoissa” noin puolet vastaajista oli laittanut ”Ei samaa eikä eri mieltä”. Tähän saattoi vaikuttaa se, että vastausvaihtoehto oli ikään kuin ”En osaa sanoa”. Iso osa opiskelijoista kuitenkin oli eri mieltä, mikä kertoi siitä, että oppimisvalmiuksia ei ollut riittävästi huomioitu opinnoissa. Kohdissa, jotka koskivat opiskelijoiden mahdollisuuksia osallistua oppimisen suunnitteluun ja kehittämiseen, vastaukset olivat merkittäviä ja poikkesivat muuten positiivisesta linjauksesta. Opiskelijoista iso osa oli sitä, mieltä, että siihen ei ollut mahdollisuutta. Kohdassa, jossa kysyttiin opiskelijoiden eriarvoisesta kohtelusta opintosuorituksia arvioitaessa, vastauksissa oli eroja, mikä kertoo siitä, että opiskelijat olivat eri mieltä asiasta. Tulos voi kuitenkin kertoa nimenomaan opiskelijoiden eriarvoisesta kohtelusta opintosuorituksia arvioitaessa. Näihin asioihin panostamalla voitaisiin parantaa opiskelijoiden opiskelukykyä.

9 POHDINTA

Aloitin aikaisemmin tekemään opinnäytetyötä eri aiheesta, kylläkin sosiaalisen tuen viitekehysellä. Kun opinnäytetyötäni ohjanneet opettajat ehdottivat, että vaihtaisin aihetta ja lähtisin mukaan valmiiseen projektiin, olin helpottunut. Joka tapauksessa olisin joutunut muuttamaan työtäni jollakin tavalla. Sosiaalinen tuki yhdistettynä opiskelukykyyn kiinnosti minua heti uutena opinnäytetyön aiheena. Koska itsekin olen opiskelija, tiedän, kuinka paljon tukea opintojen aikana tarvitsee. Hyvinvointi ja siihen liittyvät asiat kiinnostavat minua kovasti ja halusin tehdä tutkimusta siitä, miten sosiaalinen tuki vaikuttaa opiskelukykyyn ja asioihin vaikuttamalla voitaisiin parantaa opiskelijoiden opiskelukykyä ja sitä kautta hyvinvointia. Minulla oli jo valmiiksi jonkin verran tietoa asiasta, mikä auttoi jäsentämään tutkimuksen tekemistä.

Hyvinvointikyselyn vastauksista ja erityisesti avoimien kysymysten vastauksista sai hyvän kuvan opiskelijoiden omista kokemuksista asiasta. Suljetut kysymykset täydensivät avoimia vastauksia ja ilman niitä tulokset olisivat jääneet puutteellisiksi. Oli selvää, että työstä tulisi laadullinen, koska se kuvaa ihmisten kokemuksia. Halusin alusta asti tehdä laadullisen tutkimustyön. Sisällönanalyysi sopi hyvin avoimien vastausten analysointiin ja siksi valitsin sen. Opin käyttämään näitä tutkimusmenetelmiä opinnäytetyön tekemisen kautta.

Tutkimustulokseni tuovat esille sen, kuinka tärkeää opiskelijoille sosiaalinen tuki on ja kuinka paljon se vaikuttaa opiskelukykyyn. Tiedollinen ja emotionaalinen tuki ovat keskeisessä roolissa, jotta opiskelija saa lisää voimavaroja opiskella. Mitä enemmän opiskelija saa neuvoja ja opastusta, sitä vähemmän hän stressaantuu. Omat luokkatoverit, opettajat ja tutorit auttavat tässä. Siksi opetustoiminnan ja opiskeluympäristön vaikutus ovat suuressa roolissa. Opiskelijan opiskelutaidot karttuvat tätä myötä, kun hän saa sosiaalista tukea. Emotionaalisen tuen merkitystä ei voi korostaa liikaa. Erilainen kannustus ja rohkaisu ovat merkittäviä opiskelukykyyn vaikuttavia asioita. Johtopäätösten perusteella opiskelukykyä voitaisiin parantaa erityisesti panostamalla opettajien ja opettajatutoreiden sekä opinto-ohjaajan antamaan tukeen. Opiskelijoiden eriarvoiseen kohteluun tulisi kiinnittää huomiota. Lisäksi opiskelijat kaipaisivat lisää tietoa siitä, kehen ottaa yhteyttä kiusaamis-, syrjintä- tai häirintätapauksissa. Iso osa opiskelijoista koki, että heidän oppimisvalmiuksiaan ei ollut huomioitu opinnoissa. Heillä ei myös ollut mahdollisuutta osallistua

oppimisen suunnitteluun ja kehittämiseen. Näitä asioita parantamalla voitaisiin parantaa opiskelijoiden opiskelukykyä.

Terveystieteiden opiskelussa on paljon puhuttu ihmisen terveydestä ja hyvinvoinnista ja siitä kuinka ne vaikuttavat ihmisen elämään. Henkinen hyvinvointi on yhtä tärkeää kuin fyysinenkin ja siksi en ollut yllättynyt, kuinka tärkeässä roolissa emotionaalinen tuki opinnoissa on ja kuinka paljon se vaikuttaa opiskelukykyyn. Opiskelijoille on tärkeää kuulua johonkin ryhmään ja saada myös sieltä kannustusta. Luokkakavereiden merkitys korostuu opiskeluaikana. He myös ymmärtävät hyvin, koska ovat itse samassa elämäntilanteessa. Myös opettajat ja tutorit ymmärtävät hyvin opiskelijoita, koska ovat nähneet läheltä eri opiskelijoiden elämää. Opiskelijoiden opiskelukykyä voitaisiin parantaa lisäämällä sosiaalista tukea ja erityisesti tiedollista ja emotionaalista tukea opintojen aikana. Voi siis sanoa, että mitä enemmän sosiaalista tukea opiskelija saa opintojensa aikana, sitä parempi hänen opiskelukyöksä on.

Jatkotutkimusaiheena voisi tehdä vastaavanlaisen hyvinvointikyselyn opiskeluympäristön muille toimijoille, opettajille, opettaja-tutorille, opinto-ohjaajalle, kirjastotyöntekijöille, opiskelija-tutoreille, opiskeluterveydenhoitajalle, kuraattorille, asuntola- ja vapaa-ajanohjaajalle, oppilaitospastorille sekä koulun hallintoon kuuluville henkilöille. Tällöin nähtäisiin toinen puoli asiasta ja siinä voitaisiin perehtyä työyhteisöön opiskeluympäristössä.

Opin tutkimusta tehdessäni pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä prosessi ja erityisesti se, että jouduin vaihtamaan aihetta kesken kaiken, söi motivaatiotani. Haastavinta on ollut se, että olen tehnyt opinnäytetyötä yksin. Toki siinä ei ole tullut aikataulujen kanssa ongelmia. Olen vain monta kertaa esimerkiksi lupautunut töihin silloin, kun olisi pitänyt tehdä opinnäytetyötä eteenpäin. Olen myös itse kokenut saaneeni sosiaalista tukea opintojen aikana ja varsinkin tätä prosessia läpi käydessäni olen huomannut, kuinka suuri merkitys opettajien kannustuksella ja tuella on. Tahdon kiittää opinnäytetyötäni ohjanneita opettajia, joilta myös on vaadittu kärsivällisyyttä auttaessaan minua eteenpäin. Heidän rohkaisunsa siivittämänä olen nyt siinä pisteessä, että opinnäytetyö on valmis.

LÄHTEET

- Eskola, Jari & Suoranta Juha 1998, Johdatus laadulliseen tutkimukseen, Gummerus Kirjapaino Oy; Jyväskylä.
- Grönfors, Martti 1985. Kvalitatiiviset kenttätöyömenetelmät. 2. painos. WSOY; Juva.
- Hautala, Tiina & Nenonen, Suvi & Saario, Ilona 2003. Näkökulmia hyvinvointiin 2. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 14. Turun kaupungin painatuspalvelut, Turku.
- Henkilötietolaki 1999. 22.4.1999/523. Finlex. Hakupäivä 27.4.2014
<<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>>
- Hietaniemi, Eila 2004. Aktivointia – elämänhallintaa – sosiaalista pääomaa. Tutkimus ikääntyvien työttömien elämänhallinnan tekijöistä ja syrjäytymisestä torjuvien toimenpiteiden vaikutuksista. Työministeriö, Helsinki.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Liikanen, Pirkko & Sajavaara, Paula 1986. Tutkimus ja sen raportointi. 4.-5. painos. Gummerus Kirjapaino Oy; Jyväskylä.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja kirjoita. Tammi; Helsinki.
- Ilmonen, Kaj 2001. Sosiaalinen pääoma ja luottamus. Kopijyvä Oy, Jyväskylä.
- Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2009. Tutkimus hoitotieteessä. WSOY Pro Oy, Helsinki.
- Kotiranta, Tuija & Niemi, Petteri & Haaki, Raili 2011. Sosiaalisen toiminnan perusta. Tallinna Raamatutrukikoda, Tallinna.
- Kumpusalo, Esko 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Sosiaali- ja terveyshallitus, Raportteja 8/1991. Valtion painatuskeskus; Helsinki.
- Kunttu, Kristiina 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. Suomen työterveyslääkäriyhdistys ry. Päivitetty 2014. Hakupäivä 4.3.2014
<http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00577>
- Kunttu, Kristiina; Komulainen, Anne; Makkonen, Katri & Pynnönen, Päivi 2011. Opiskeluterveys. Duodecim. Bookwell Oy, Porvoo.
- Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita Prima Oy; Helsinki.
- Kyngäs, Helvi & Vanhanen Liisa 1999. Sisällönanalyysi. Hoitotiede Vol 11, 1/-99.
- Metsämuuronen, Jari (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Gummerus Kirjapaino Oy; Jyväskylä.
- Mikkola, Leena 2006. Tuen merkitykset potilaan ja hoitajan vuorovaikutuksessa. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä University Printing House. Hakupäivä 25.1.2013
<<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13414/9513927288.pdf?sequence=1>>
- Mäenpää, Mari 2008. ”Laajempi ystävapiiri –keveämpi mieli?” Yli-opisto-opiskelijoiden sosiaalinen tuki ja positiivinen mielenterveys. Pro Gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Hakupäivä 27.2.2014
<http://www.yths.fi/filebank/592-Maenpaa_M_pro_gradu_Laajempi_ystavapiiri.pdf>
- Mäkelä, Klaus 1990. Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Painokaari Oy, Helsinki.
- Nieminen, Heli 1997. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Punonen, Marita & Vehviläinen-Julkunen, Katri. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. 1. painos. WSOY; Juva.
- Ohjaus ja sosiaalinen tuki 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 27.2.2014.
<http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/edistaminen/ohjaus>

- Poikela, Esa 2005. Oppiminen ja sosiaalinen pääoma. Tampereen Yliopistopaino Oy, Tampere.
- Rimpilä-Vanninen, Pirkko 2010. NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattioistoissa 2010-2012. Laurea Hyvinkää. Hakupäivä 29.4.2014
<http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fnops.laurea.fi%2Faineisto%2Fhankkeen_asiakirjat%2Fasiakirjat%2FTutkimussuunnitelma_17_6_2010.doc&ei=c_BfU5r4KsTiywPB4YC4Bg&usg=AFQjCNFxfhum6MXNMzK4eoHSWAFfIYVBF4Q&bvm=bv.65397613,d.bGE>
- Ruuskanen, Petri 2002. Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu.
- Sulander, Juhani & Romppanen, Vuokko 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työympäristötutkimuksen raporttisarja 26. Työterveyslaitos.
- Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluissa (CDS) –hanke. Hakupäivä 15.10.2013
<<http://cds.diak.fi/frontpage/Etusivu.html>>
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Gummerus Kirjapaino Oy; Jyväskylä.
- Viljamaa, Marja-Leena 2003. Neuvola tänään ja huomenna –Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Pro Gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Hakupäivä 26.2.2014
<<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13356/9513914275.pdf?se>>
- Vuokila-Oikkonen Päivi & Halonen Anu-Elina (toim.) 2011. Helsinki. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Rakentamassa ammattikorkeakouluyhteisöä. Hakupäivä 15.10.2013
<http://cds.diak.fi/ff_customcss/Tiedostot/Etusivu/images/raportti.pdf>
- Vuokila-Oikkonen Päivi & Kainulainen Sakari 2010. Sosiaalisen pääoman mittaria kehittämässä ammattikorkeakouluihin. Hakupäivä 15.10.2013
<http://cds.diak.fi/ff_customcss/Tiedostot/Materiaalit/images/Kever_artikkeli.pdf>
- Väisänen, Katri 2009. Hyvinvoinnin lähteillä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 226. Suomen mielenterveysseura. Hakupäivä 2.5.2014
<<http://www.mielenterveysseura.fi/files/276/hyvinvoinninOPAS15.9.pdf>>

LIITTEET

LIITE 1 Esimerkki analyysiprosessista

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
”Ryhmän kannustus ja vertaistuki auttavat opinnoissa”	Ryhmän kannustus ja vertaistuki	Ryhmän tuki muilta opiskelijoilta	TIEDOLLINEN TUKI	KOKEMUKSIA SOSIAALISESTA TUESTA
”Hyvä opettaja osaa opettaa kiinnostavasti, jolloin tunteilla jaksaa seurata hyvin.”		Opettajien hyvä opetus		
”tutorit ovat myös minulle tukena”		Tutoreiden neuvot ja opastaminen		
”Yhteisöllisyys ja samassa tilanteessa olevien ihmisten tuki”		Ryhmän tuki muilta opiskelijoilta	EMOTIONAALINEN TUKI	
”harjoittelut, tai niissä se, kun sekä ohjaajat että potilaat antavat hyvää palautetta”		Positiivinen palaute ja kannustus		
”kivat koulukaverit, kannustava poikakaveri”		Ystävien ja perheen tuki		
”koulun lämminhenkinen ilmapiiri”		Motivoiva opiskelu ympäristö		
”oma ahkeruus, jämäkkyys ja määrätietoisuus jne...”	Oma ahkeruus, voimavarat	Persoonallisuus	OMAT VOIMAVARAT	OPISKELUKYVYN PARANEMINEN

”jos ei tarvitsi miettiä että rahat riittävät joka kuukausi”	Taloudellinen tilanne	Elämänhallinta		
”Paremmat yönunet, terveellisesti syöminen ja kuntoilu”	Liikunta, harrastukset, ravitsemus, uni	Fyysinen ja psyykkinen terveys		
”Hyvät sosiaaliset verkostot, ystävien apu ja perheen tuki”	Ystävien ja läheisten tuki	Sosiaaliset suhteet		
”Opiskelutaitojen kehittyminen”	Omat oppimismenetelmät	Opiskelutekniikka	OPISKELUTAI-DOT	
”Hyvä aika-aulutus päiville ja suunnitelmien teko tehtävien tekemiselle.”	Tehtävien tekeminen ajoissa	Ajankäytön suunnittelu		
”Opintojen parempi suunnittelu, jos kaikki ei aina kasautuisi kerralla päälle...”	Opintojen organisointi	Opetus ja ohjaus	OPETUSTOIMINTA	
”Monimuotoisempi opetus (vähemmän luennointia ja istumista)”	Opetusmenetelmät	Pedagoginen osaaminen		
”...hiljaisuus tunneilla...”	Rauhallinen oppimisympäristö	Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö	OPISKELUYMPÄRISTÖ	
”Hyvät suhteet luokkakavereiden kanssa, joilta saisi tarvittaessa apua”	Ryhmänhenki	Opiskelijoiden omat yhteisöt		