



ePooki  
10/2010

OULUN SEUDUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT

Maria Andersen – Susanna Martikkala

## Valtista vertaistukea ja vauhtia valmistumiseen!

Arvio monialaisten vertaisryhmien soveltuvuudesta opiskelijoiden opintojen etenemisen tukemiseen Oulun seudun ammattikorkeakoulussa 2010

Raportti



**ePooki**  
**10/2010**

OULUN SEUDUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT

Maria Andersen – Susanna Martikkala

### **Valtista vertaistukea ja vauhtia valmistumiseen!**

Arvio monialaisten vertaisryhmien soveltuvuudesta opiskelijoiden opintojen etenemisen tukemiseen Oulun seudun ammattikorkeakoulussa 2010

Raportti





# Sisällys

Johdanto	6
1. Suunnittelu	8
1.1. Taustaa	8
1.2. Vertaisryhmätoiminnan suunnittelu	9
1.3. Vertaisryhmien kohderyhmän valinta ja markkinointi	10
1.4. Ryhmäsuunnitelmat	10
1.5. Sosiaalisen median ratkaisut osana opintoryhmien suunnittelua	11
2. Toteutus	11
2.1. Vertaisryhmien ohjaaminen	11
2.2. Harjoitukset reflektion tukena	13
3. Arviointi	18
3.1. Vertaisryhmät opiskeluprosessin tukena	18
3.2. Monialaisuus voimavarana	27
3.3. Vertaismentorointi ohjausosaamisen kehittämisessä	28
4. Tulokset ja kehittäminen	29
Lähteet	31
Liitteet	34

## Johdanto

Korkeakoulut ja korkeakoulujen opiskelijat ovat 2000-luvulla merkittävien haasteiden edessä. Työelämään siirtymisen nopeuttamiseksi ja osaavan työvoiman saamiseksi korkeakouluja kannustetaan toiminnan kehittämiseen siten, että mahdollistetaan opiskelijoille yksilölliset koulutuspolut ja taataan koulutuksen laatu ja vaikuttavuus. Koulutusjärjestelmän kehittämisellä pyritään edesauttamaan yksilöiden menestystä opinnoissa sekä myöhemmin elämässä, parantamaan koulutuksen läpäisyä sekä vähentämään keskeyttämistä.

Viime aikoina korkeakoulujen opiskeluympäristön kehittämisessä tärkeään rooliin ovat nousseet opiskelijoiden hyvinvointi ja opiskelukyky. Esimerkiksi rahoitusjärjestelmää uudistamalla korkeakouluja kannustetaan oppimisympäristöjen rakenteelliseen kehittämiseen siten, että ne tukevat entistä paremmin opiskelijoiden opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä. (Ei paikoillanne, vaan... 2010.) Korkeakouluissa tehtävää kehittämistyötä tuetaan myös

valtakunnallisilla Euroopan sosiaalirahaston (ESR) kehittämisohjelmilla, joissa esimerkiksi toimintalinja 2 teemana on työllistymisen ja työmarkkinoilla pysymisen edistäminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen. Toimintalinjaan kuuluvilla hankkeilla pyritään pureutumaan erityisesti syrjäytymisen ehkäisemiseen, opintojen viivästymisen ehkäisemiseen ja ennen kaikkea työelämänäkökulmien valottamiseen sekä joustavaan työelämään siirtymiseen.

Nyky-yhteiskunnan vaatimukset ja opiskelijan arjessa kohtaamat asiat asettavat monet nuoret hyvinkin haasteelliseen elämäntilanteeseen. Opinnot tulee suorittaa tiukassa taloudellisessa tilanteessa ja tiukkaa taloudellista tilannetta yritetään helpottaa käymällä työssä opintojen ohessa. Opinnot itsessään ovat kuormittavia ja opintosuunnitelman mukaisessa opiskelutahdissa voi olla vaikeaa pysyä. Moni opiskelija väsyä, opiskelukyky laskee, eivätkä opinnot etene korkeakoulujen toivomalla tavalla. Tutkimustulokset osoittavat, että opiskeluaikana tukea tarvitsevien



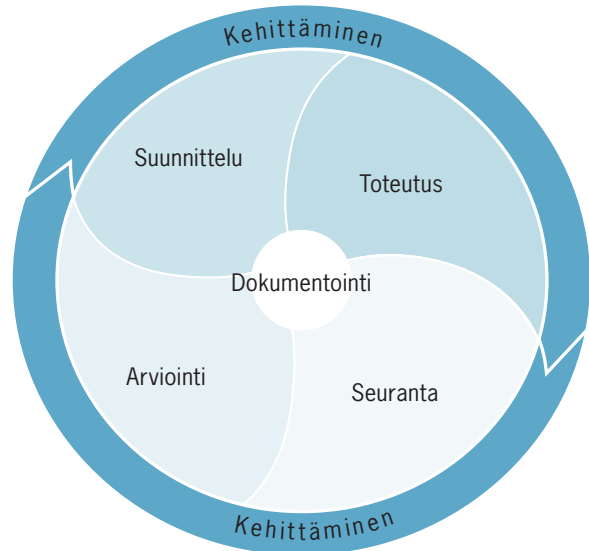
opiskelijoiden määrä on lisääntynyt 2000-luvulla. Opiskeluprosessin aikana opiskelijoilla ilmenee uupumista ja psyykkisiä ongelmia sekä opiskelutaitojen ja opiskelukyvyn puutteita (ks. esim. Salmela-Aro 2009; Kunttu & Huttunen 2005).

Oulun seudun ammattikorkeakoulussa (Oamk) ohjauksen kehittämisellä tuetaan laadukkaiden oppimisympäristöjen rakentumista (Oulun seudun ammattikorkeakoulun strategia 2015). Nähdään, että ohjauksen toimintamalleja kehittämällä voidaan merkittävästi tukea opiskelijan oppimisprosessia ja madaltaa henkilökohtaisista eroista johtuvia esteitä opiskelussa ja oppimisessa.

Ohjauksen kehittämiseksi Oamk osallistuu valtakunnallisen ESR-kehittämisohjelman toimintalinja 2 projektiin Valmis tutkinto työelämävalttina (Valtti). Hanke on ESR:n ja Pohjois-Pohjanmaan elinkeino- ja liikenne- ja ympäristökeskuksen osarahoittama valtakunnallinen kehittämisohjelma vuosiksi 2009–2011. Valtti-projektissa tuetaan opiskelijoita etenemään opinnoissaan ja työelämään siirtymisessä tarjoamalla viivästyneille ja valmistumisvaiheessa oleville opiskelijoille tukea ja välineitä mm. opiskelukyvyn ja muun elämän yhteensovittamiseen, opintojen loppuun saattamiseen, urasuunnitteluun ja valmistumiseen. Projektia koordinoi Oulun yliopiston Ohjaus- ja työelämäpalvelut, muut mukana olevat korkeakoulut ovat Oamkin lisäksi Diakonia ammattikorkeakoulun Oulun yksikkö, Lapin yliopisto, Rovaniemen ammattikorkeakoulu, Vaasan ammattikorkeakoulu sekä Vaasan yliopisto.

Projektissa kehitetään opiskeluprosessia tukevia ohjattuihin vertaistukeen perustuvia ryhmämalleja sekä arvioidaan vertaistukeen perustuvan ryhmäohjauksen toimintamallin soveltuvuutta korkeakouluihin. Lisäksi tarkastellaan kuinka ryhmäohjauksen toimintamallien kautta voidaan edistää opiskeluprosessia, parantaa läpäisyä, opiskelijoiden valmistumista ja työelämään siirtymistä sekä arvioida samalla sosiaalisen median soveltuvuutta vertaisryhmien ohjaukseen. Keskeistä ohjatuissa vertaisryhmissä on tarjota opiskelijoille paikka, jossa he voivat tarkastella omaa toimintaansa ja opiskeluprosessiansa vertaisilta saatujen näkökulmien valossa ja mahdollisesti muuttaa omia toimintatapojaan (ks. esim. Mezirow 1996, 35).

Tässä raportissa kuvataan Valtti-projektin ensimmäinen vaihe Oamkin näkökulmasta painottuen erityisesti ryhmien suunnitte-



**Kuva 1.** Oamkin laatuympyrä

luun ja ohjaustoiminnan kuvaukseen. Projektin ensimmäisessä vaiheessa korkeakoulujen avainohjaajia koulutetaan valttikoulutuksessa sekä Turun yliopiston järjestämässä 30 opintopisteen laajuisessa Uraohjaajan asiantuntijaohjelmassa muun muassa ryhmäohjauksen teemoihin. Avainohjaajat saavat tukea omaan korkeakouluun soveltuvien ryhmämallien suunnittelussa projektihenkilöstöltä sekä muiden korkeakoulujen toimijoilta. Ensimmäisen vaiheen aikana avainohjaajat ohjaavat monialaisia pienryhmiä, raportoivat ryhmien tuloksista sekä kehittävät ryhmämalleja edelleen yhdessä korkeakoulusta rekrytoitujen valttituutoreiden (valtti-ohjaajat) kanssa. Toisessa vaiheessa lukuvuoden 2010–2011 aikana valtti-ohjaajat ohjaavat uusia ryhmiä, keräävät palautetta ryhmistä sekä edelleen kehittävät ryhmämalleja. Ohjaustoiminnan aikana valtti-ohjaajat saavat työnohjauksellista tukea.

Tämä raportti on laadittu Oamkin laadunvarmistusjärjestelmää mukailleen. Ensimmäisen vaiheen raportissa on kuvattu toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi sekä esitetty keskeiset kehittämiskohteet. Raportin tarkoituksena on kuvata pilotoinnin ensimmäisessä vaiheessa esille nousseita haasteita, kehittämiskohteita ja kokemuksia Oamkissa sekä tuloksia projektin seuraavaa vaihetta varten. Raportin rakenne voidaan kuvata Oamkin laatuympyrän avulla (ks. kuva 1).

# 1. Suunnittelu

## 1.1. Taustaa

Opiskelijoiden opintojen viivästyminen, keskeyttämisen vähentäminen, valmistumisen tukeminen ja työelämään siirtyminen ovat olleet merkittäviä haasteita korkeakoulujen toiminnalle koko 2000-luvun. Ratkaisuja opintojen keskeyttämisen vähentämiseksi on haettu mm. ohjaus- ja neuvontapalveluiden kehittämisestä sekä muista opiskelua ja tutkinnon suorittamista helpottavista korkeakoulujen rakenteellisista kehittämis-toimista. (Keskeyttämisen toimenpideohjelma, OPM 2007.) Huomioita on kiinnitetty myös erilaisten opintojen etenemistä havainnoivien seurantajärjestelmien, kuten esimerkiksi ehops, kehittämiseen opintojen ohjauksen tueksi, sekä ohjauksen ja neuvonnan tarjoamiseen opintojen eri vaiheissa (Vuorinen ym. 2005, 52–59).

Ohjaus opintojen eri vaiheissa nähdään keinoksi edistää opintojen loppuun saattamista ja tutkintojen suorittamista. Korkeakoulun rakenteita ja etenkin opintojen ohjauksen toimintatapoja kehittämällä on pyritty tarjoamaan uudenlaisia ohjauksellisia keinoja tukea opiskelijoiden oppimisprosessia ja madaltaa opiskeluun tai oppimisvalmiuksiin liittyviä epäkohtia (Ikonen 2009).

Koulutus ja tutkimus 2007–2012 kehittämissuunnitelmassa kiinnitetään huomiota korkeakoulujen laadun kehittämiseen ja läpäisyn parantamiseen. Kehittämissuunnitelmassa korkeakouluja kannustetaan sellaisten toimintamuotojen rakentamiseen, jotka tukevat opiskelijoiden valmistumista ja työelämään siirtymistä. Korkeakouluista tulisi valmistua nykyistä huomattavasti nopeammin. Kannustavuutta tuetaan rahoitusmallien muokkaamisella (Ei paikoillanne, vaan... 2010).

Opintojen pitkittyminen on merkittävä haaste myös opiskelijan hyvinvoinnin kannalta. Opiskelijan näkökulmasta tarkasteltuna opintojen pitkittymiseen ja viivästymiseen vaikuttavat monet asiat. Opiskelu korkea-asteella vaatii uudenlaisten opiskelustrategioiden omaksumista ja kykyä itsenäiseen työskentelyyn. Opiskelijat hakeutuvat ohjauksen pariin mm. opiskelutaidollisten puutteiden, ihmissuhdeongelmien, masennuksen tai ahdistuneisuuden vuoksi. Lisäksi nuoren voi-

mavaroja vievät oman itsenäisen elämän aloittaminen sekä usein tiukka taloudellinen tilanne. (Jokilampi & Loimaranta 2008, 39.) Koetut pettymykset opinto-odotuksista tai ohjauspalveluista, korkeakoulujen käytänteet opetustarjonnan organisoimisessa (Markkula 2006, 108) sekä työelämään liittyvät epävarmuustekijät voivat viivästyttää valmistumista. Penttilä (2009) esittää, että opintojen aikana on tärkeä auttaa opiskelijoita tiedostamaan omia mahdollisuuksiaan työmarkkinoilla sekä suhtautumaan tulevaisuuteen luottavaisesti. Erilaisilla opiskeluprosessin aikana toteutettavilla ohjausmenetelmillä voidaan vähentää opiskelijoiden työelämään liittyvää epävarmuutta.

Viimeaikaisten tutkimusten mukaan opinnot voivat viivästyä opiskelijan uupumisen (Salmela-Aro 2009) ja opiskelukyvyn heikkenemisen vuoksi (Kunttu & Huttunen 2005). Ohjauspalveluiden kehittämisessä tulee huomiota kiinnittää sellaisten interventioiden toteuttamiseen, joilla voidaan tukea opiskelijoiden positiivista suhtautumista opiskeluun, innostuneisuutta, sitoutuneisuutta, tarmoa ja aikaansaamisen tunteita. Huomion kiinnittäminen edellä mainittuihin teemoihin auttaa opiskelu-uupumuksen ehkäisyssä (Salmela-Aro 2009) ja tukee opiskelijan opiskelukykyä. Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä, johon vaikuttavat opiskelijan oma terveys ja motivaatio sekä opiskelutaidot, opiskelu ympäristö ja opetusjärjestelyt (Kunttu & Huttunen 2005).

Siitonen (1999, 117–118) toteaa, että ihmisillä on luontainen tarve tuntea itsensä arvokkaaksi ja tämän tunteen lisäämisellä voi olla voimaannuttava vaikutus opiskeluun. Voimaantumisen on Siitosen (m.t.) mukaan ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, ja se on yhteydessä opiskelijan omaan haluun, päämäärien asettamiseen, kykyuskomuksiin sekä näkemyksiin itsestään ja omasta tehokkuudestaan. Vaikka voimaantumisen on yksilöstä lähtevä prosessi, siihen vaikuttavat myös toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaalinen konteksti. Siksi voidaan olettaa, että uupuneille opiskelijoille ryhmän merkitys on tärkeää. Salmela-Aro (2009, 51–52) toteaa, että opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä opiskelijan lähipiirillä, opettajilla ja nuoren kaveripiirillä on tärkeä merkitys. Toteutettavien ohjaustoimien tulisi siis tarjota nuorille paikka, joka tukee yhteisöllisyyttä.



Ryhmän ja vertaistuen on havaittu tukevan opiskeluprosessin etenemistä ja opiskelijoiden valmistumista. Nyyti ry on jo usean vuoden ajan toteuttanut pääkaupunkiseudun tiede- ja taidekorkeakoulujen opiskelijoille suunnattuja vertaisryhmiä, joissa on tarjottu tukea mm. vaikeisiin elämäntilanteisiin. Nyyti ry:ssä tehdyssä selvityksessä (Lätti 2008, 23) todetaan, että ryhmä voi toimia merkittävänä vertaistuen tarjoajana. Vertaistuen avulla opiskelijat saattoivat mm. havaita, etteivät ole tuntemustensa kanssa yksin. Samoin Oulun yliopiston Ohjaus- ja työelämäpalveluissa on toteutettu opiskelijoille suunnattuja ryhmämalleja opinnäytetyön loppuun saattamiseksi sekä työelämään siirtymiseksi. Ryhmät ovat suunnattu opiskelijoille, joilla lopputyön tekeminen on viivästynyt. (Kultalahti & Karhu 2008.) Oulun yliopistossa ohjaus- ja työelämäpalveluissa toteutetut uraryhmät ovat sitä vastoin suunnattu valmistumisvaiheessa oleville opiskelijoille helpottamaan työelämään siirtymistä (vrt. Peterson, Sampson, Reardon & Lenz 2003; vrt. Itkonen & Layne 2009). Ohjatut vertaisryhmät on koettu sekä opiskelijoiden että ohjaajien taholta toimiviksi käytänteiksi.

Ryhmän merkitys opiskeluprosessin tukemisessa tuli esille myös Istolaisen (2008) selvityksestä, jossa tarkasteltiin lähiopiskeluvalmennuksen kuntouttavaa vaikutusta Kuopion yliopisto-opiskelijoille, joilla oli vaikeutta edetä opinnoissaan mielenterveysongelmien vuoksi. Ryhmään kuulumisen tunne näkyi kaipuuna toisia ryhmäläisiä kohtaan. Lisäksi vertaistuki auttoi opiskelijoita huomaamaan, että myös muilla oli mielen-terveydellisiä ongelmia ja samanlaisia haasteita opinnoissa.

Tutkimusten ja selvitysten valossa näyttäisi siltä, että opiskelijat kohtaavat opiskeluaikana erilaisia opiskelukykyä ja jaksamista koettelevia haasteita. Paineita opintojen etenemiseksi kasaantuu sekä korkeakoulun sisältä että ympäröivästä yhteiskunnasta. Korkeakoulujen tulee tarjota opiskelijoille sellaisia ohjauspalveluita, joiden avulla he voivat jakaa tuntemuksiaan ja kokemuksiaan opiskelijana, saada vertaistukea opiskelusta selviytymiseen ja näin ennaltaehkäistä opiskelu-uupumuksen kehittyminen. Ryhmäohjauksessa toteutuu mahdollisuus vertaisen kohtaamiseen, omien tuntemusten ja kokemusten jakamiseen sekä kuulluksi tulemiseen. Valtti-projektissa huomiota kiinnitetään juuri edellä mainittuihin asioihin.

## 1.2. Vertaisryhmätoiminnan suunnittelu

Opintoryhmien suunnittelu aloitettiin heti projektin käynnistyessä, mutta aktiivisin suunnittelutyö tapahtui kesällä 2009. Suunnittelua tehtiin projektissa mukana olevien Valtti-toimijoiden kesken sekä oman korkeakoulun sisällä.

Oivalluksia opinnäytetyöhön -ryhmän suunnittelussa huomioitiin Oamkin tutkinnon hyväksyminen osaprosessista koulutussuunnittelija Kaarina Närhen kommentit, arjenhallintaryhmän suunnittelussa oli vahvasti mukana Lähtenyt liikkumaan -hankkeen projektisuunnittelija Ismo Miettinen, Oma osaaminen ja urasuunnittelu -ryhmän sisältöjä kommentoi opinto-ohjaaja, lehtori Heli Huttunen Kulttuurialan yksiköstä. Ryhmien nimiehdotuksiin pyydettiin kommentteja Rehtorin toimiston opintotoimiston edustajilta ja esimerkiksi suunnittelija Niko Peltokangas toimi hyvänä apuna suunnittelutyössä. Kommentteja ryhmien sisältöihin kerättiin niin ikään pitkin matkaa erilaisissa työryhmissä ja kokouksissa. Suunnittelussa huomioitiin myös opiskelijapalautekyselyjen tulokset vuosilta 2006–2007 sekä 2007–2008. Tuloksista selviää, että opiskelijoilla on hankaluuksia hahmottaa omaa osaamistaan ja tulevan ammatin edellyttämää osaamista (Martikkala 2009).

Projektin tavoitteena on tukea opiskelijoita etenemään opinnoissaan ja siirtymisessään kohti työelämää. Oamkissa esille nousi mm. opiskelutaitoihin, oppimistyyliin, opinnäytetyön loppuun saattamiseen, omien vahvuuksien hahmottamiseen, itsetuntemukseen, työelämä tietouteen sekä arjen sujuvuuteen liittyviä teemoja. Teemat nousivat esille myös Valtti-toimijoille järjestetyissä koulutustilaisuuksissa.

Valtti-projektissa edellytettiin valmistumiseen, opinnäytetön loppuunsaattamiseen sekä työelämään siirtymiseen liittyvien teemojen käsittelyä ryhmissä. Ensimmäisessä vaiheessa Oamkissa päädyttiin seuraaviin teemoihin:

1. ryhmä: Ajankäyttö, opinnot osana elämää, motivaation löytäminen opiskeluun, opiskelutaidot, voimavarat opiskelun etenemiseen.

2. ryhmä: Opinnäytetyöryhmä; tuetaan opiskelijaa opinnäytetyön tekemisen prosessissa, keskustellaan työn tekemiseen liittyvistä esteistä, ei puututa substanssiin (edellytyksenä on, että opiskelijalla on lisäksi oma opinnäytetyön ohjaaja).
3. ryhmä: Itsetuntemus ja osaamisen jäsentäminen, omat vahvuudet ja kehittämisalueet, työelämän osaamisvaatimukset.

Suunnittelun edetessä pohdittiin myös sosiaalisen median ratkaisuja osana ryhmätoimintaa. Projektisuunnitelmassa todetaan, että tavoitteena on kokeilla esimerkiksi blogi- ja wikiympäristöjen soveltuvuutta osaksi pienryhmäohjausta.

### 1.3. Vertaisryhmien kohderyhmän valinta ja markkinointi

Vertaisryhmien markkinointi käynnistettiin elokuussa 2009. Ryhmät olivat avoimia kaikille, mutta opinnoissaan viivästyneille opiskelijoille suunnatulla markkinoinnilla tavoiteltiin projektin kohderyhmään kuuluvia opiskelijoita. Opintoryhmien ensisijaisena kohderyhmänä olivat opinnoissaan viivästyneet normiaikaiset opiskelijat, lisävuodella tai harkinnanvaraisella opiskeluaikalla olevat opiskelijat sekä opiskeluoikeusajan mukaisesti valmistumisvaiheessa olevat opiskelijat.

Oamkin www-sivuille laadittiin Valtti-projektin sivu ([www.oamk.fi/valtti](http://www.oamk.fi/valtti)) ja sivustolle muun muassa ilmoittautumistoiminto, jonka kautta opiskelijat ohjattiin ilmoittautumaan ryhmiin. Sivulla kuvattiin ryhmien teemat pääpiirteissään, sekä kokoontumisajat ja -paikat. Ilmoittautumistoiminnon yhteydessä opiskelijoille kerrottiin, että ohjaaja ottaa heihin yhteyttä aloituskeskustelun sopimiseksi ennen ryhmän käynnistymistä.

Opintoryhmiä markkinoitiin opinto-ohjaajien, opettajatuutorien ja Oulun seudun ammattikorkeakoulun opiskelijakunta OSAKOn kautta. Opintoryhmistä tiedotettiin yleisesti myös Oamkin www-sivuilla sekä opiskelijoiden ja henkilöstön intrassa. Suoramarkkinointia tehtiin myös opiskelijoiden sähköposti-osoitteisiin; viesti lähti sellaisille opiskelijoille, joiden opintojen eteneminen alittaa 45 op suoritustahdin lukuvuoden aikana

sekä sellaisille opiskelijoille, jotka olivat opiskelemassa normaali ajalla tai harkinnanvaraisella lisäajalla. Viesti lähti myös sellaisille opiskelijoille, jotka olivat hakeutuneet opiskelemaan samaan koulutusohjelmaan uudelleen. Viesti lähti 1 778 opiskelijalle. Suurena apuna opiskelijalistojen kokoamisessa oli Rehtorin toimiston suunnittelija Seppo Pakanen.

Valtti-projektin ilmeen mukaisesti markkinointi suunniteltiin opiskelijalähtöiseksi. Millaisena opinnoissaan viivästynyt opiskelija kokee opiskelunsa tai arjen eteen tuomat haasteet? Millaisia pulmia opiskelija kohtaa silloin, kun opintojen ja työelämän sovittaminen yhteen on haastavaa tai opinnäytetyön tekeminen ei etene suunnitellulla tavalla? Millaisia ajatuksia on opiskelijalla, joka kokee epävarmuutta omasta osaamisestaan?

### 1.4. Ryhmäsuunnitelmat

Suunnitteluvaiheessa opintoryhmille laadittiin tavoitteet, teemat ja menetelmät. Ryhmät jaettiin ohjaajien kesken siten, että alkuvaiheessa molemmilla ohjaajilla oli vastuullaan kaksi ryhmää ja ryhmäsuunnitelmaa toteutettavanaan. Ryhmien suunnittelussa lähtökohtana oli ajatus siitä, että tarvittaessa kumpi tahansa ohjaaja pystyisi ohjaamaan myös toisen ryhmää. Suunnitelma-runkoja hyödynnettiin myös ristiin esimerkiksi siten, että osaa käytetyistä materiaaleista ja harjoituksista hyödynnettiin myös Valtti-projektin muissa ryhmissä. Ryhmäsuunnitelmien tukena käytettiin Lerkkasen (2009) esittämää mallia, jossa kuvataan yksilön toiminnassa ilmenevää tapahtumaketjua esimerkiksi opiskelupaikan valintaan liittyen. Mallia sovellettiin myös ryhmien aikana, jolloin malli toimi koko ryhmätoiminnan suunnittelun tukena sekä yksittäisen ryhmätapaamisen tukena.

Oivalluksia opinnäytetyöhön -opintoryhmien suunnittelussa käytettiin tukena Ohjaus- ja työelämäpalveluiden kehittämää graduohjauksen mallia (Kultalahti & Karhu 2008). Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö eroaa kuitenkin tiedekorkeakoulun lopputyöstä, sillä ammattikorkeakoulussa opinnäytetyö pohjautuu usein työelämälähtöiseen projektiin tai työ tehdään tilaustyönä jollekin ulkopuoliselle toimeksiantajalle. Tämän vuoksi työn tekemistä rytmittävät paitsi opiskelijan itsensä laatima aikataulu, myös toimeksiantajalta saadut reunaehdot. Samansisältöisiä ryhmiä toteutettiin kaksi lukuvuoden 2009–2010 aikana.

Oulun yliopistossa Ohjaus- ja työelämäpalveluissa toteutettu ura-ohjauksen malli (vrt. Peterson ym. 2003; vrt. Itkonen & Layne 2009), joka esiteltiin Valtti-projektissa mukana oleville ohjaajille, helpotti ja tuki myös Oma osaaminen ja urasuunnittelu -opintoryhmien suunnittelua. Esitettyjen teemojen sekä yksiköistä esille nousseiden näkemysten perusteella laadittiin runko Oma osaaminen ja urasuunnittelu -opintojaksojen toteutuksesta. Koska ryhmiä käynnistyi kaksi, voitiin samoja teemoja hyödyntää molemmissa ryhmissä. Kahden ryhmän aikatauluja sekä teemojen käsittelyä yhdenmukaistettiin jonkin verran. Näin esimerkiksi vierailijaluennot, TE-toimiston esittely sekä alumni-iltapäivät voitiin toteuttaa samanaikaisesti molemmille ryhmille sekä muille asiasta kiinnostuneille opiskelijoille. Oma osaaminen ja urasuunnittelu -opintojaksolle laadittiin osaamiskuvaus opintojaksorekisteriin lisättäväksi (ks. liite 1).

Arjenhallinta-opintoryhmän sisällöt ja teemat rakentuivat yksikkövierailujen pohjalta. Opinto-ohjaajien, opettajatuutoreiden sekä muiden Oamkin ja Diakonia-ammattikorkeakoulun (Diak) opetus- ja ohjaushenkilöstön edustajien esille nostamien teemojen pohjalta laadittiin runko Arjenhallinta-opintoryhmän sisällöstä. Ryhmäsuunnitelman luonnosta arvioitiin lisäksi työryhmässä, jossa olivat edustettuina Oamkin opintopsykologiasta vastaava yliopettaja Tomi Guttorm sekä hyvinvointipalveluiden suunnittelija Ismo Miettinen. Koska Arjenhallinta-opintoryhmässä käsiteltävät teemat liittyivät läheisesti opiskelukykyn, opiskelijan hyvinvointiin ja opiskelutaitoihin, päätettiin opintoryhmä toteuttaa yhteistyössä Valtti-projektin ja Opiskelijoiden liikuntaliiton koordinoiman

ja Oulun korkeakoululiikunnan pilotoiman Lähtenyt Liikkumaan -hankkeen kanssa. Lisäksi opintoryhmän sisällössä hyödynnettiin talossa olevaa laaja-alaista opintopsykologian osaamista.

### **1.5. Sosiaalisen median ratkaisut osana opintoryhmien suunnittelua**

Ryhmiiin suunniteltiin blogiympäristöt. Oma osaaminen ja urasuunnittelu I ja II -ryhmissä blogit toteutettiin sisällöltään samantyyppisiksi, kun taas Oivalluksia opinnäytetyöhön -ryhmissä blogit olivat kauttaaltaan samansisältöisiä. Blogeihin tuotettiin materiaalia esimerkiksi oman osaamisen hahmottamiseen liittyviin teemoihin (Oma osaaminen ja urasuunnittelu I ja II -ryhmät) ja Oivalluksia opinnäytetyöhön -ryhmissä materiaalina oli esimerkiksi vinkit opinnäytetyön tekoon liittyen ja lähipäivien tehtävänannot. Yhteistä jokaisessa blogissa olivat "Kahvilakeskustelut" sekä "Ajankohtaista – ajatuksia lähipäivistä". Niin ryhmien ohjaajat kuin opiskelijat pystyivät helposti tuottamaan tekstiä haluamistaan aiheista em. sivustoihin.

Arjenhallinta-opintoryhmälle ei luotu sosiaalisen median ympäristöä. Opintoryhmän sisältö muotoutui opiskelijoiden henkilökohtaisten ja arkaluontoisten asioiden ympärille, eikä niiden käsittelyä haluttu pilotoinnin ensimmäisessä vaiheessa viedä sosiaaliseen mediaan. Myös ohjaajille arjenhallinta-opintoryhmän tyyppisen monialaisen vertaisryhmän ohjaus oli uutta, eikä sosiaalisen median tuomaa lisähaastetta ryhmäohjaukseen haluttu tässä yhteydessä ottaa mukaan.

## **2. Toteutus**

### **2.1. Vertaisryhmien ohjaaminen**

Jokaisessa ryhmässä oli pääsääntöisesti kaksi ohjaajaa. Kahden ohjaajan yhteistyö voi olla välillä haasteellista, mutta parhaimmillaan ohjaajat oppivat toisten työskentelystä ja kehittävät omaa tapaansa toimia. Hyvässä yhteistyössä kak-

si ohjaajaa voi edistää suotuisaa ryhmäkulttuuria ja toimiva yhteistyö on ennen kaikkea ryhmän etu (Niemi 2004, 72).

Oivalluksia opinnäytetyöhön I-ryhmässä vastuullisena ohjaajana toimi projektisuunnittelija Susanna Martikkala ja hänen apunaan suomen kielen ja viestinnän tuntiopettaja Riikka Kaskenviita. Oi-

valluksia opinnäytetyöhön II-ryhmässä vastuullisena ohjaajana toimi opinto-ohjaaja, projektisuunnittelija Maria Andersen ja hänen apunaan Susanna Martikkala. Oma osaaminen ja urasuunnittelu I ja II -opintoryhmissä ohjaajina toimivat Susanna Martikkala ja Maria Andersen. Arjenhallinta-opintoryhmässä ohjaajina toimivat Maria Andersen ja projektisuunnittelija Ismo Miettinen. Lisäksi Arjenhallinta -ryhmässä vieraili kahdella tapaamiskerralla opintopsykologiharjoittelija Sara Miihkinen. Uraryhmissä vieraili Oamkista valmistuneita sekä TE-toimiston edustaja.

Ryhyiin ilmoittautuneiden opiskelijoiden kanssa käytiin aloituskeskustelut ennen ryhmien kokoontumista. Aloituskeskusteluissa keskusteltiin opiskelijoiden opiskelusta, opiskeluun liittyvistä haasteista sekä pyrittiin saamaan kuvaa opiskelijan tilanteesta. Lisäksi opiskelijat vastasivat aloituskyselyyn.

Arjenhallinta-ryhmässä toteutettiin myös päätöskeskustelu, jossa tarkasteltiin opiskelijoiden kokemuksia vertaisryhmästä sekä arvioitiin opiskelutilannetta. Muissa ryhmissä päätöskeskusteluun osallistuminen oli opiskelijoille vapaaehtoista.

### **Toteutuneet ryhmät**

Oivalluksia opinnäytetyöhön ryhmissä tuettiin opiskelijaa opinnäytetyön tekemisessä ja käsiteltiin työn tekemistä estäviä ”jumeja”. Ryhmä oli tarkoitettu opiskelijalle, joka tarvitsi lisätukea opinnäytetyön tekemiseen liittyen esimerkiksi aikataulujen laatimisessa, aikatauluissa pysymisessä tai kirjoittamisessa. Ryhmässä asetettiin tavoitteita, jotka veivät opinnäytetyötä eteenpäin kohti valmistumista. Ryhmäohjauksen lisäksi opiskelijat saivat tarvitessaan yksilöohjausta. Tärkeää oli lisäksi se, että opiskelijalla oli oma opinnäytetyön ohjaaja omassa yksikössään, joka ohjasi aihealueeseen liittyvissä kysymyksissä.

Ryhmä I kokoontui tiistaisin syyslukukaudella kuusi kertaa ja kevätlukukaudella neljä kertaa Tekniikan yksikön ja Kulttuuri-alan yksikön kampuksella. Ryhmä II kokoontui pääosin Liiketalouden yksikössä. Tapaamisia järjestettiin syyslukukaudella kuusi kertaa ja kevätlukukaudella viisi kertaa. Ryhmissä tarkasteltiin kirjoittamiseen liittyviä oletuksia sekä kirjoitusprosessin vaiheita, kirjoittamisen lykkäämiseen liittyviä syitä sekä rohkaistiin opiskelijoita kirjoittamistyöhön. Tarkastelun kohteena olivat myös mm. opinnäytetyöprosessin vaiheistaminen, osa-

ja välitavoitteiden asettaminen ja niiden aikatauluttaminen. Ryhmissä käsiteltiin myös valmistumiseen liittyviä opiskelijoiden ajatuksia. Lisäksi keskusteltiin opinnäytetyön tarkoituksesta ja merkityksestä osana ammattikorkeakoulututkintoa.

Oma osaaminen ja urasuunnittelu -opintojaksolla ohjattiin opiskelijaa arvioimaan yleisiä työelämätaitojaan, ammatillista osaamistaan sekä erilaisia työllistymisen vaihtoehtoja. Tavoitteena oli työnhakutaitojen lisääminen, työllistymisen tukeminen sekä työnhakuprosessin suunnittelu. Ryhmään osallistumisesta sai kolme opintopistettä. Ryhmä I kokoontui pääsääntöisesti Kotkantien kampuksella ja ryhmä II Liiketalouden yksikössä. Ryhmäohjauksen lisäksi opiskelijat saivat tarvittaessa yksilöohjausta. Ryhmät kokoontuivat kumpikin yhdeksän kertaa.

Oma osaaminen ja urasuunnittelu I -ryhmässä työskentely aloitettiin itsetuntemuksen ja minäkäsityksen teemoilla, josta siirryttiin urasuunnitteluun ja työelämä tietouteen sekä omien vahvuuksien kartoittamiseen. Viimeisillä kerroilla käsiteltiin konkreetteja työnhakuun liittyviä asioita, kuten työhaastattelua, ansioluetteloja ja työhakemusta. Ryhmässä II asioiden käsittelyjärjestys oli käänteinen verrattuna ryhmään I: Oma osaaminen ja urasuunnittelu II -opintojaksolla käsiteltiin aluksi työelämän osaamisvaatimuksia sekä opiskelijoiden oman osaamisen tunnistamista. Osaamiseen liittyvät asiat tulivat esille molemmille ryhmille samanaikaisesti järjestetyissä alumnivierailuissa sekä TE-toimiston palveluiden esittelyssä.

Arjenhallintaryhmä käynnistyi tammikuussa 2010 ja kokoontui kahdeksan kertaa. Opintoryhmässä käsiteltiin opiskelukykyyä, päivä-, uni- ja ravintorytmiin liittyviä asioita, kannustettiin opiskelijaa opiskelurytmin ja -taitojen löytämisessä, ajankäytön ja stressin hallinnassa sekä hyvinvoinnin edistämisessä. Opiskelijat seurasivat omaa päivärytmiään useamman viikon ajan rytmipäiväkirjan avulla, ja kirjasivat havaitsemaansa asioita. Lisäksi ryhmässä perehdyttiin lykkäämiseen toimintatapana. Pohdittiin esimerkiksi sitä, millaisia ajatuksia, tunteita ja tekoja lykkäämiseen liittyy ja kuinka toimintaa haittaavien tekojen kehää voi purkaa. Ryhmäohjauksen lisäksi opiskelijat saivat halutessaan yksilöohjausta. Ryhmä kokoontui pääosin Liiketalouden yksikössä. Edellä kuvatut ryhmäsuunnitelmat löytyvät liitteestä 2.

Tehtävien jakaminen pidemmälle aikavälille	Stressi	Itseensä uskominen
Työkokemuksen puute	Ei saa vietyä asioita loppuun	Univelka
Epäsäännöllinen elämänrytmi	Ajankäyttö	Merkityksettömyys

**Kuva 2.** Opiskelijoiden post it -harjoituksessa esille nostamia haasteita

Ohjatut vertaisryhmät tarjosivat opiskelijoille paikan, jossa he saattoivat tarkastella omaa opiskeluprosessia ja toimintatapojaan opintojen edistämiseksi sekä valmistumiseen ja työelämään siirtymiseen liittyviä kysymyksiä. Näiden lisäksi Arjenhallinta-opintoryhmä mahdollisti joidenkin opiskelukykyn liittyvien näkökulmien esille nostamisen, kuten esim. ravitsemukseen ja stressinhallintaan liittyvät kysymykset (vrt. Kunttu & Huttunen 2009).

## 2.2. Harjoitukset reflektion tukena

Keskustelu vertaisryhmässä auttaa opiskelijoita reflektoi-  
maan omaa toimintaansa. Rogersin (2001) mukaan reflektiota voidaan tukea ja syventää erilaisten tekniikoiden avulla. Opiskelijoita voi ohjata pohtimaan asioita ja kokemuksiaan yksin, pareittain tai ryhmissä. Erilaisten tekniikoiden käyttö tukee opiskelijaa reflektitaitojen oppimisessa.

### Post it -harjoituksen avulla ymmärrystä omaan tilanteeseen

Post it -harjoitusta käytettiin kaikissa ryhmissä ensimmäisellä ryhmän tapaamiskerralla. Harjoituksen tarkoituksena on saada opiskelijat huomaamaan, että samanlaisia asioita on mielessä toisilla opiskelijoilla alasta huolimatta.

Oivalluksia opinnöytetyöhön ryhmissä tehtävänantona oli: "Mitkä asiat mietityttävät, ahdistavat, vaivaavat sinua tällä hetkellä opinnäytetyön tekemisessä?" Oma osaaminen ja urasuunnittelu -ryhmissä tehtävänanto oli: "Mitkä asiat mietityttävät sinua tulevaisuudessa työtehtävissä?" Arjenhallinta-opintoryhmässä tehtävänanto oli: "Mitkä asiat arjessa ahdistavat?"

Post it -harjoituksessa opiskelijat miettivät asioita ensin itsenäisesti ja kirjoittivat tekstiä post it -lapuille siinä järjestyksessä kuin niitä tuli mieleen. Tässä vaiheessa opiskelijoita kehoitettiin tuottamaan tekstiä runsaasti ja kirjoittamaan jokainen mieleen tuleva asia sellaisenaan post it -lapulle, suodattamista ei saanut tehdä. Seuraavaksi opiskelijoiden tuli asettaa post it -laput eteensä pöydälle siten, että ne ovat helposti luettavissa. Tämän jälkeen opiskelijat kävivät lukemassa toistensa laput ja tekivät havaintoja siitä, että hyvin samankaltaiset asiat tulivat esille usean opiskelijan kohdalla. (Ks. kuva 2.)

Tehtävä jatkui post it -lappujen ryhmittelynä seinälle. Kun ryhmittelyä oli tehty, ohjaaja kehotti opiskelijoita kirjoittamaan jokaiselle ryhmälle otsikon. Opiskelijat tekivät työtä yhdessä miettiessään nimiä ryhmille.

Esimerkiksi Oivalluksia opinnäytetyöhön -ryhmissä otsakkeet olivat seuraavia: työn aihe, raha, työn rakenne, motivaatio, jaksaminen, ohjaus, vertaistuki, lähteet, kirjoittamisen haasteet, muu elämä, ajankäyttö, ahdistus. Vastaavasti Oma osaaminen ja urasuunnittelu -ryhmissä ryhmittelyn tuloksena saatiin otsikoiksi seuraavat: taidot, sosiaaliset suhteet, henkinen jaksaminen, osaaminen, työnhaku, tulevaisuus ja hidasteet. (Ks. myös liite 3.)

Tehtävä päätettiin keskustelemalla esille nousseista asioista yhteisesti. Opiskelijat kokivat tehtävän mielekkään, sillä tehtävän aikana selvisi, että samanlaisia pulmia oli opiskelijoilla koulutusalaista huolimatta. Yksilön kannalta merkittävä oli myös huomio siitä, että itsellä ei ole kaikkia ongelmia. Näin opiskelija saattoi miettiä omaa tilannettaan eri näkökulmasta: ”Kyllä minä selviän näiden pulmien kanssa, jos toinenkin selviää useamman pulman kanssa”.

#### **Vapaan kirjoittamisen harjoituksella kohti luontevaa kirjoittamisen rytmiä**

Oivalluksia opinnäytetyöhön -ryhmissä nousi keskeisenä esille kirjoittamisen haasteet. Toisilla opiskelijoilla tekstin tuottaminen oli todella jumi, kun taas toiselle riitti pienet vinkit kirjoitustyössä alkuun pääsemiseksi. Usein johdannon kirjoittaminen auttaa jäsentämään aihepiiriä ja on sellainen osa opinnäytetyötä, johon saa helposti tuotettua tekstiä (johdannon ei tarvitse olla viimeistelty, tärkeintä aloittaa kirjoitustyö josta-kin kohtaa työtä.) Kirjoittamistyöhön liittyvät vinkit auttoivat opiskelijaa jäsentämään työtä kokonaisuutena ja vinkkien avulla opiskelija huomasi myös, että kirjoitetun tekstin ei tarvitse olla ensimmäisessä vaiheessa virheetöntä ja viimeisteltyä.

Niiden opiskelijoiden kohdalla, joilla kirjoitustyö oli todella jumi, auttoi edellisten vinkkien lisäksi vapaan kirjoittamisen harjoitus (Svinhufvud 2007, 142): Tarkoituksena on tuottaa tekstiä ennalta määritellyn ajan mistä aiheesta tahansa keskeyttämättä. Oikeinkirjoituksesta tai kielioppisäännöistä ei tarvitse välittää – tärkeintä on, että kirjoittaa ja sormet liikkuvat näppäimistöllä koko ajan. Valmista tekstiä ei ole tarkoitus näyttää kenellekään ja siksi ajatuksenvirtaa voi kirjoittaa vapaasti. Aluksi voi kirjoittaa esimerkiksi viisi minuuttia ja pikkuhiljaa lisätä aikaa. Tärkeää on harjoitella vapaata kirjoittamista säännöllisesti.

Vapaan kirjoittamisen harjoituksen avulla opiskelija huomaa, että hän kykenee kirjoittamaan aiheesta kuin aiheesta helposti. Harjoituksen aikana kirjoitetaan myös ilman painetta tai vaatimuksia. Kritiikki omaa tekstiä kohtaan vähenee tämän harjoituksen avulla.

Kun vapaan kirjoittamisen harjoitus onnistuu luontevasti, opiskelija voi siirtyä kontrolloidun vapaan kirjoittamisen harjoitukseen (m.t.). Harjoitus etenee edellä kuvatulla tavalla, poikkeuksena ainoastaan se, että aihe on määriteltä ennakkoon. Aluksi aiheeksi voi ottaa jonkin teeman, joka ei liity opinnäytetyöhön. Pikkuhiljaa teemaa siirretään opinnäytetyöhön liittyviin aiheisiin ja viimeisessä vaiheessa kirjoittamistyö kohdentuu opinnäytetyön otsikon määrittämiseen teemaan. Harjoitus on havaittu usean opiskelijan kohdalla toimivaksi, tekstin tuottamisen kynnyks laskee ja tekstiä alkaa syntyä. Harjoituksen rinnalla on tärkeää keskusteluttaa opiskelijaa, millaisia tuntemuksia kirjoittamiseen liittyy ennen ja jälkeen harjoituksen ja kuinka haittaavista ajatuksista voi päästä pikkuhiljaa eroon.

#### **Elämänviiva jäsentää mennyttä ja tulevaa**

Oma osaaminen ja urasuunnittelu -ryhmissä toisella tapauksella käsiteltiin elämänviiva-tehtävä (ks. esim. Peavy 1999 & 2006; Kurtén 2001, 111). Elämänviiva-tehtävän tarkoituksena on auttaa opiskelijaa näkemään elämä jatkumona ja opiskeluaika yhtenä osa-alueena elämän varrella. Tehtävän kautta opiskelija pääsee myös näkemään teemoja, jotka korostuvat elämänkulussa: opiskelija voi esimerkiksi varmentaa opiskelun mielekkyyttä itselleen osana kokonaisuutta. Opiskelijat huomasivat tehtävän aikana, että tietyt teemat ovat olleet läsnä opiskelijan elämässä alakoulusta lähtien, myös koulutusvalinta on tehty nämä teemat silmälläpitäen.

Tehtävän läpikäynnin ajaksi ryhmä jaettiin kahteen pienryhmään siten, että kummassakin ryhmässä oli ohjaaja. Ohjaaja ohjeisti opiskelijoita kertomaan vapaasti elämäviivasta, kaikkea ei tarvitse kertoa ja itse voi asettaa rajat sille, mitä haluaa tuoda esille. Tehtävän yhteydessä korostettiin toisen huomioon ottamista ja vaitioloa, kaikki mitä nostetaan esille jää pienryhmän tietoon. Jokainen kertoi vuorollaan omasta elämäviivastaan, jonka jälkeen sai esittää kysymyksiä opiskelijalle.



<b>Stressi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Stressin hallinta</li> <li>– Liian paljon hommia</li> <li>– Uppoutuminen tuntikausiksi kerrallaan</li> <li>– Pikkuasioihin takertuminen</li> <li>– Muutokseen sopeutuminen</li> <li>– Priorisointi</li> <li>– Laadusta tinkiminen</li> <li>– Velvollisuudet</li> </ul>	<b>Ajanhallinta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kiire, ajankäyttö, ajan ottaminen</li> <li>– Tehtävien jakaminen pidemmälle ajalle</li> <li>– Jättäminen viime tinkaankin ja sen ylittäminen</li> <li>– Ei saa vietyä loppuun asioita, jotka on aloittanut</li> </ul>	<b>Motivaatio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lykkäys, aloittamisen vaikeus, suunnitelmien toteuttaminen</li> <li>– Laiskuus</li> <li>– Motivaation puute</li> <li>– Notkahduksesta nouseminen</li> <li>– Olennaiseen keskittyminen</li> <li>– Tylsät asiat</li> </ul>
<b>Häiriötekijät</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Töissä käynti opiskelun ohessa – talous</li> <li>– Tietokoneelle turhille sivuille jumittaminen</li> <li>– Tasapaino työ/ koulu/ suhteet (mihin luokkaan se koiran ulkoilutus kuuluu)</li> </ul>	<b>Sosiaaliset suhteet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Anteeksi pyytäminen ja antaminen</li> <li>– Luottamus</li> <li>– Koulu</li> <li>– Koti, perhe, kaverit</li> <li>– Parisuhde</li> </ul>	<b>Terveys</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Liikunta</li> <li>– Epäsäännöllinen elämänrytmi (esim. ruokailu)</li> <li>– Univelka, oma aika, jaksaminen</li> <li>– Tulevaisuus</li> <li>– Hyvinvointi – henkinen ja fyysinen</li> <li>– Merkityksettömyys</li> <li>– Nukahtaminen</li> </ul>

Kuva 3. Lykkäämiseen liittyviä ajatuksia

Tehtävän aikana tuli ilmi se, että opiskelijat ovat hyvin erilaisia ja toisen opiskelijan kerronnasta saattoi saada uusia näkökulmia omaan tilanteeseen tarkasteluun. Opiskelija, joka kertoi olevansa spontaani ja rohkea, antoi aralle ja tiukasti suunnitelmia tekeväälle ja niitä seuraavalle opiskelijalle uuden tavan lähestyä elämää – rohkeasti ja tilanteeseen heittäytyen. Toisaalta, tämä spontaanisti elämään suhtautuva opiskelija huomasi, että pitkäjänteinen suunnitelmallinen työskentely tietyn teeman äärellä saattaa tuoda henkilölle myös ammatin ko. alasta. Pienryhmässä olevat opiskelijat olivat eri elämäntilanteissa, joten tuosta syystä tehtävä oli myös heille erityisen antoisa. Elämänviiva harjoituksen avulla opiskelijat pääsivät kuulemaan erilaisia elämänpolkuja ja polkuihin vaikuttaneita tekijöitä.

### Auringosta apua tulevien työtehtävien hahmottamiseen

Opiskelijan on usein vaikea hahmottaa omaa osaamistaan ja tulevaisuuden työtehtäviä. Aurinko-tehtävän kautta opiskelijat autettiin näkemään omaa koulutustaan laajalaisemmin. Ammattikorkeakoulusta saatava tutkintonimike avaa opiskelijalle paljon ovia, näitä ovia halutaan tämän tehtävän avulla avata jo ennakoon. Opiskelijan tuli kirjoittaa auringon keskelle tutkintonimike, johon valmistuu. Auringon säteet nimettiin sen mukaan, millaisissa työtehtävissä opiskelija näkee tutkintonsa antavan mahdollisuuden työskennellä. Tehtävä tehtiin itsenäisesti, mutta lopuksi jokainen esitteli tehtävän muille. Keskustelua käytiin myös

yhdessä tehtävänimikkeistä ja työtehtävistä. (ks. esim. Amundson 2005, 105.)

### **Toimivia blogitehtäviä uraryhmissä**

Oma osaaminen ja urasuunnittelu opintojaksojen alussa opintojakson aihepiirejä lähestyttiin humoristisella tavalla. Lampikoski (2003, 24) kuvaa uraa matkana, jonka eteenpäin viemiseen tarvitaan erilaisia kulkuvälineitä – näistä kulkuvälineistä opiskelijan tuli valita omansa ja kirjoittaa havainnoistaan blogiin. Jokainen löysi itseään kuvaavan vaihtoehdon ja joku keksi myös uuden kulkuvälineen kuvaamaan itseään. Opiskelijat kertoivat, että oli mukava käydä lukemassa blogissa näistä menopeleistä, sillä ne antoivat paljon tietoa ryhmässä olevista opiskelijoista.

Toinen hyvin toimiva blogitehtävä oli visioharjoitus (Kurtén 2001, 142). Tehtävään liittyi kolme eri vaihetta, ensimmäinen vaihe tehtiin blogiin: Opiskelijan tuli kirjoittaa itsestään syntymäpäiväkirjoitus, joka kirjoitettaisiin hänen 50- tai 60-vuotispäivänään. Millainen työura opiskelijalla on ollut, millaisissa luottamustehtävissä tai harrastustoiminnassa hän on ollut mukana tai ketä kuuluu hänen perheeseen. Opiskelijoita pyydettiin käyttämään runsaasti mielikuvitusta ja heittäytymään ajatusten vietäväksi. Harjoituksen avulla opiskelija pääsee suunnittelemaan tulevaisuuttaan ilman reunaehjoja ja haaveilemaan.

Seuraavassa muutamia poimintoja opiskelijoiden teksteistä:

*"XXX on elämänsä aikana kirjoittanut myös paljon ajatelmia ja runoja, joista osa on päätynt julkaisuiksi. Näissä julkaisuissa on yhdistetty kirjoittamisen lahja sekä valokuvaus puhuttelevaksi kokonaisuudeksi."*

*"Olen nyt viimeisen vuosikymmenen keskittynyt koulutus- ja opetustehtäviin, joita teen osa-aikaisesti, ennen kuin siirryn kokonaan eläkkeelle. Jää aikaa enemmän kolmelle lapsen lapselle."*

*"Monen mutkan kautta; koulujen, työpaikkojen, kortistojen, ihmissuhteiden, yhteiskunnallisten kannanottojen, syntymäpäivä muistamisen, Suomen kaupunkien,*

*paikkakuntien kuppiloiden, hautausmaiden ja kavereiden kahvipöytien kautta XXX päätyi lopulta leipä-alalle; niin sanotun toimitustyön ja taidealan pariin."*

*"Menestyksensä XXX on rakentanut onnistuneilla sijoituksilla osake- ja kiinteistömarkkinoilla, puhumattaakaan menestyksekkäistä patenteista, joita tällä visioonäärillä on parisen tusinaa. Omaisuutensa kokoa tämä vaatimaton miljonääri ei suostu kertomaan, mutta sanoo että eipähän ole tarvinnut yöuniaa raha-asioiden vuoksi menettää."*

*"Omaperäisten ja hyvin markkinoitujen tuotteiden myötä liike-idea laajennettiin. Tätä nykyä Suomessa toimii jo viisi sisarliikettä. Yhtä niistä johtaa XXX:n vanhin poika."*

*"Nykyään kun tuo lonkka vaivaa niin vietävästi, ettei itse oikein pysty harrastelemaan niin paljon kuin haluaisi niin olen suunnannut energian junioreihin. Olen luottamustehtävissä paikallisessa urheiluseurassa, toimenkuvaani kuuluu junioritoiminnan kehittäminen. Kuulostaa ehkä hölmöltä että vanha mies on mukana juniorien toiminnassa, mutta vaikka olen vanha ihminen niin mielestäni nuorissa on voima ja tulevaisuus, he vain tarvitsevat asiantuntevaa ohjausta elämässään."*

Harjoitus jatkui visioilla viiden vuoden päähän, jonka jälkeen mietittiin konkreettisia toimenpiteitä seuraavan 12 kuukauden ajalle, nämä tehtiin itsenäisesti ja esiteltiin muille ryhmässä (ei käytetty blogia). Harjoitus toimi kokonaisuudessaan hienosti, sillä alun haaveilusta päästiin konkreettisiin lyhyen aikavälin tavoitteisiin.

### **Opiskelutehtävien lykkäämisen käsittely herättää tunteita**

Arjenhallintaryhmässä lykkäämisen teemaa lähestyttiin harjoituksen kautta, jonka tavoitteena oli lykkäämisen kokemuksen jakaminen ja käsittely yhdessä sekä toisenlaisen toimintatavan tarkastelu. Kolb (1984) puhuu kokemuksellisesta oppimisesta, jossa kokemukset ja niiden reflektointi sekä kokemusten ymmärtäminen ja käsitteellistäminen mahdollistaa uusien vaihtoehtojen toimintatapojen käyttöönoton.

Harjoituksessa opiskelijoita pyydettiin aluksi kirjaamaan paperille opiskelutehtävän lykkäämiseen liittyviä ajatuksia, ks. kuva 3. Ajatukset koottiin yhteen, jonka jälkeen opiskelijoita pyydettiin kirjaamaan paperille ajatusten aiheuttamia tunteita, käyttäytymistä ja toimintaa.

Vastaavasti myös onnistumisia käsiteltiin yhdessä. Onnistumisiin liittyviä ajatuksia, tunteita ja toimintatapoja koottiin yhteisesti jaettavaksi ja pohdittavaksi. Yhdessä jaetut kokemukset auttoivat jäseniä tulemaan tietoiseksi omista ja toistensa tavoista havainnoida ja ymmärtää omaa toimintaa. Ryhmäläiset saattoivat heijastaa toistensa esille nostamia kokemuksia ja ajatuksia, sekä nostaa esille vaihtoehtoisia tapoja asioiden ja omien toimintatapojensa tarkasteluun. (Rovio, Nikkola & Salmi 2009, 301–304.)

#### **Kohtaamisia pareittain – onnistumisten esittelyä**

Toisten samanlaisessa elämäntilanteessa olevien opiskelijoiden kohtaamiset ovat vertaisryhmien ydin. Yhdessä jaettuja kokemuksia käsiteltiin myös parihaastattelussa, jossa opiskelijat kyselivät toisiltaan onnistuneiden opiskelukokemusten perusteista. Parihaastattelussa haastattelijan roolissa ollut opiskelija halusi tietää, mitä ja millä tavalla opiskelijakaveri oli toiminut onnistuneen opiskelusuorituksen mahdollistamiseksi. Haastateltavana ollut opiskelija ohjattiin miettimään ja pohtimaan omia kykyjään ja taitojaan, joita hän omaa ja joita hän oli käyttänyt onnistuneen opiskelusuorituksen tekemiseksi.

Onnistumisen kuvauksesta ja pohdinnasta siirryttiin pohtimaan sitä, miten opiskelija voi soveltaa kuvailemaansa työskentelytapaa myös rästissä olevien tai muuten vaikealta tuntuvien opiskelutehtävien tekemiseen. Haastateltavana ollut opiskelija joutui tarkastelemaan omaa toimintaansa ja nostamaan siitä esille vahvuuksiaan ja kykyjään, jotka tukevat hänen mahdollisuuksiaan tarttua tekemättömiin opiskelutehtäviin. Lisäksi hän joutui lupaamaan opiskelukaverilleen sen, milloin aloittaa tekemättömien töiden tekemisen.

Oivalluksia opinnäytetyöhön I -ryhmässä parihaastattelussa sovellettiin Nummenmaa & Lautamatin (2004, 169) vii-

nisuklaamenetelmää. Menetelmä on valmiille kysymyksille perustuva työmenetelmä, jonka avulla voidaan kartoittaa prosessin etenemistä ja esteitä. Tavoitteena on tuottaa mahdollisimman konkreettisesti esille esimerkiksi opinnäytetyöprosessin vaihe ja vaiheeseen liittyviä ongelmia. Oivalluksia opinnäytetyöhön -ryhmässä tätä menetelmää käytettiin lähinnä kuuntelun ja haastattelun apuna. Opiskelijan oli tarkoitus haastatella toista opiskelijaa rauhassa ilman kiirettä ja antaa hänelle tilaa puhua. Keskustelujen kautta opiskelija löysi uusia näkökulmia omaan tilanteeseen ja sai apua ongelman ratkaisussa.

#### **Tutkintokollegiot tutuksi**

Molemmissa Oivalluksia opinnäytetyöhön -ryhmissä käsiteltiin opinnäytetyöprosessin aikataulua niin ryhmän alussa kuin loppuvaiheissakin. Erikoista oli huomata se, että opiskelijat eivät olleet hahmottaneet opinnäytetyön viimeistelyvaiheen vievän niin paljon aikaa. Käsitys siitä, että opinnäytetyön arvioinnille on varattava kolme viikkoa aikaa (ja kaikkineen huomattavasti enemmän, esim. kieliasun tarkistus) tai tutkintokollegion kokoontumispäivämäärät rytmittävät opinnäytetyön loppuvaiheen aikatauluja, tuli monelle opiskelijalle yllätyksenä. Opiskelijoita pyydettiin tutustumaan oman yksikön valmistumisvaiheen aikatauluihin ja tekemään aikataulusuunnitelman tuon pohjalta. Opiskelijat esittelivät aikataulusuunnitelmiaan toisilleen, jolloin vertainen pääsi arvioimaan aikataulun realistisuutta.

Aikataulun suunnittelu jo opinnäytetyön teon alkuvaiheissa on tärkeää, jotta opiskelija hahmottaa käytössä olevan ajan selkeästi. Usein väljät määritteet kuten ”kevään aikana” tai ”kesällä” eivät jämäköitä työn tekemistä tarpeeksi ja opiskelijan on helppo luistaa aikataulusta. Siksi jokaisen ryhmäläisen tulee tehdä tarkka suunnitelma opinnäytetyön teon vaiheista itselleen, kertoa siitä muille ja käydä se läpi myös ohjaajan kanssa.

Vaikka eri koulutusaloilla opinnäytetyö etenee hieman erilaisin tavoittein (esim. kaikissa koulutusohjelmissa ei ole seminaareja, jotka rytmittävät aikataulua), voi jokainen opiskelija tehdä suunnitelman opinnäytetyön etenemisestä.

## 3. Arviointi

### 3.1. Vertaisryhmät opiskeluprosessin tukena

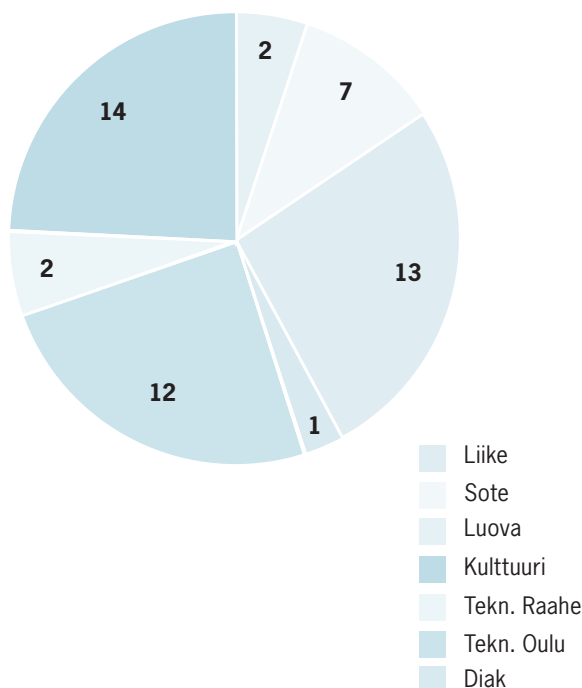
Monialainen vertaisryhmätoiminta käynnistettiin Valtti-projektin myötä Oamkissa ensimmäistä kertaa. Uuden toimintatavan käyttöönottoon liittyi paljon haasteita ja ennakkoluuloja, mutta myös toiveita ja odotuksia. Tietyiltä osin projektissa esitetyt tavoitteet tunnistettiin ja suunnitellut toimenpiteet koettiin tarpeellisiksi Oamkin yksiköissä. Projekti haluttiin nähdä yhtenä toimenpiteenä yhteisen tavoitteen saavuttamista edistävänä toimenpiteenä. Uuden toimintamallin käyttöönotto herätti myös paljon kysymyksiä ja epäilyjä. Epäilyjä esitettiin mm. siitä, etteivät opiskelijat koe monialaista toimintaa tarpeellisena tai ryhmät tulisi toteuttaa koulutusohjelmittain. Ennakkoluuloja esitettiin myös sen suhteen, missä määrin opiskelijat suostuisivat osallistumaan muissa kuin omassa koulutusohjelmassa tai yksikössä toteutettavaan toimintaan. Projektin edetessä ja saatujen hyvien kokemusten myötä toiminnan tarpeellisuus on huomattu yksiköissä ja esimerkiksi monialaisuus nähdään voimavarana.

Vertaisryhmien suunnitelmia ja niiden toteutumista arvioitiin useilla eri menetelmillä. Ennen ryhmien käynnistymistä suunnitteluvaiheessa laadittuja tavoitteita, teemoja ja menetelmiä arvioitiin ristiin ohjaajien kesken ja palautetta pyydettiin myös projektissa mukana olevilta muiden korkeakoulun toimijoilta sekä korkeakoulun sisällä esimerkiksi Rehtorin toimiston suunnittelijoilta ja yksiköiden edustajilta. Näin haluttiin saada varmistusta siihen, että opintoryhmän sisältö muodosti tarkoituksenmukaisesti etenevän kokonaisuuden.

Pilotoinnin ensimmäisessä vaiheessa ohjaajat reflektoivat omaa toimintaansa henkilökohtaiseen ryhmäpäiväkirjaan. Ryhmän käynnistyessä alkuhaastattelun yhteydessä opiskelijat vastasivat alkukyselyyn ja erilaisiin haastattelukysymyksiin. Alkuhaastattelujen antia kirjattiin ylös keskustelun aikana ja keskustelun päätyttyä. Ryhmän lopussa opiskelijat vastasivat loppukyselyyn ja ryhmän lopussa käytiin myös palautekeskustelua ryhmän annista.

#### Opintoryhmien markkinoinnin osuvuus ja kohderyhmän valinta

Markkinointia tehtiin laajasti erilaisia viestintäväilyä hyödyntäen. Sähköpostiviestit, intrat sekä perinteinen jaettava materi-



Kuva 4. Opintoryhmiin ilmoittautuneet opiskelijat yksiköittäin

aali viestivät yksiköihin alkavista ryhmistä. Markkinointia tehtiin myös henkilöstön kautta, sillä opettajilla on paras näkemys siihen, ketkä opiskelijat voisivat tarvita lisätukea ja ohjausta opintojen loppuun saattamiseen. Myös opinto-ohjaajat olivat tärkeä markkinointiväylä.

Ensimmäisenä tavoitteena olikin saada opintoryhmiin riittävästi opiskelijoita. Tavoitteen saavuttaminen asetti haasteita opintoryhmien markkinoinnille. Opintoryhmien markkinoinnissa onnistuttiin kuitenkin hyvin. Opintoryhmät täyttyivät nopeasti eivätkä kaikki halukkaat päässeet ryhmiin mukaan. Etenkin opinnäytetyön tekemiseen liittyvä tuen tarve oli suuri. Tämän vuoksi loppusyksystä 2009 käynnistettiin vielä toinen Oivalluksia opinnäytetyöhön -opintoryhmä. Suurin osa opiskelijoista oli saanut tiedon ryhmistä sähköpostitse tai opettajatuutorin tai opintojen ohjaajan kautta. Opiskelijoiden innostus ja ryhmien nopea täyttyminen osoittivat, että opiskelijat kokivat tarjotun tuen tarpeelliseksi.

Kaiken kaikkiaan opintoryhmiin ilmoittautui 51 opiskelijaa (ks. kuva 4). Ryhmäkoot vaihtelivat 8–15 opiskelijan välillä. Ryhmät haluttiin pitää keskustelevina pienryhminä. Ryhmäkoon on todettu vaikuttavan ryhmäkäyttäytymiseen, ihmissuhteiden ja yksilöjäsenten väliseen viestintään. Mahdollisuus vaikuttaa ryhmän keskusteluun vähenee suuremmissa ryhmissä. Samoin yksilön mahdollisuudet tulla huomatuksi ja kuulluksi suuremmissa ryhmissä vähenee. (Pennington 2005, 80.)

### **Aloitus- ja päättökeskustelujen toimivuus**

Aloituskustelut toimivat opiskelijoille reflektioprosessin käynnistäjinä. Reflektio kuuluu olennaisena osana kokemuksellisen oppimisen ja ryhmäoppimisen prosessiin. Aloituskustelujen tavoitteena oli ohjata opiskelijaa tarkastelemaan omaa toimintaansa ja oletuksiaan (ks. Mezirow 1996, 28–30) sekä tarkastelemaan opiskelutapaansa ja menetelmiään. Aloituskustelut olivat tarpeellisia myös ohjaajille, koska ne auttoivat ohjaajia saamaan kokonaiskuvan ryhmään tulevien opiskelijoiden tilanteesta. Opiskelijoiden kanssa käytyjen aloituskustelujen perusteella arjenhallintaryhmän toteutuskertoja vähennettiin kymmenestä kahdeksaan.

Aloituskusteluissa kerättiin toiveita opintoryhmässä käsiteltävistä asioista sekä kartoitettiin opiskelijan motivaatiota osallistua ryhmään. Toiveisiin pyrittiin vastaamaan. Opiskelijoiden kanssa käytiin keskustelua muun muassa siitä, että ryhmään osallistuminen vaatii sitoutumista ja läsnäoloa tunneilla. Muutamat opiskelijat osoittivat jo aloituskusteluissa pientä epärointiä siitä, että pääseekö mukaan jokaiseen tapaamiseen. Tässä vaiheessa ohjaajan hälytyskellojen olisi pitänyt soida, sillä osallistumisaktiivisuus oli heikkoa juuri näiden opiskelijoiden osalta. Jatkossa on syytä painottaa osallistumisen tärkeyttä jokaiselle kerralle, sillä ryhmätoiminta kärsii poissaolojen vuoksi. Pilotoinnin seuraavassa vaiheessa huomiota tulee kiinnittää osallistumisaktiivisuuden parantamiseen ja keskeyttämisen vähentämiseen.

Aloituskustelujen perusteella saattoi havaita, että osa opiskelijoista tuli ryhmään ennakoiden tulevaisuudessa mahdollisesti eteen tulevia haasteita. Opiskelijoilla saattoi olla takanaan useamman vuoden työssäolo ja opiskelurytmin löytyminen huoletti. Samoin valmistumisen jälkeinen työllistyminen mietitytti monia. Oma osaaminen ja urasuunnittelu -opintoryhmään osallistui myös

työharjoittelupaikkaa hakevia opiskelijoita ennakoiden tulevaa valmistumista ja oman osaamisen tunnistamista.

Opiskelijoiden ilmoittamia syitä ryhmiin hakeutumiselle:

*"Opiskelumotivaatio on koko ajan vaan vähentynyt ja vähentynyt, ja sen myötä suoritustenkin tahti on hie-  
man hidastunut. Kaikki kouluun liittyvä tuntuu lähes  
vastenmieliseltä ja liian vaikealta. Lisäksi tuleva työ-  
elämäkin tuntuu möröltä. Jotain pitäisi tehdä, että sitä  
kohti uskaltaisi mennä edes pikku hiljaa ja vähän roh-  
keammin."*

*"Oman osaamisen ja urasuunnittelun kehittäminen ja ana-  
lysointi kurssin avulla voisi olla mielestäni hyödyllistä."*

*"Vaikeutena työelämästä siirtyminen opiskeluun.  
Ajan hallinta."*

*"Työllistyminen koulun jälkeen tuntuu lähes  
mahdottomalta ajatukselta. Töitä ei ole tarjolla ja vähäi-  
setkin paikat menevät muille. Työharjoittelupaikan  
valinta on ratkaisevassa roolissa tulevaisuuteni kannalta.  
Mikä olisi oikea ratkaisu ja paikka minulle?"*

Aloituskusteluissa kävi ilmi, että opintoja oli rästissä useita opintojaksoja, opiskelu tuntui vaikealta eikä töiden tekemisestä oikein tullut mitään. Osalla opinnäytetyö oli jumissa.

Opiskelijoiden kommentteja opintojen loppuun saattamiseen ja opinnäytetyöhön liittyen:

*"Muut opinnot on jo suoritettu, mutta lopputyö on jäänyt  
"roikkumaan" lähinnä tuon "kirjoituskammon" takia. Nyt  
olisi hyvä saada neuvoja, miten päässä harhailevan tiedon  
tuosta lopputyöstä saisi siirrettyä tekstiksi paperille."*

*"Opiskelen harkinnanvaraisella lisäajalla tämän syksyn ja  
opinnäytetyöni on vasta alkutekijöissään. Tuntuu, ettei  
osaaminen riitä eikä kaikkien pienten osa-alueiden orga-  
nisoiminen onnistu. Kiireinen aikataulu stressaa. Välillä  
tulee totaalinen stoppi eikä, työ tahdo edetä millään."*

*"Minulla on jäänyt muutamia tehtäviä rästiin, joitakin opintojaksoja suorittamatta, harjoittelu kesken, opinnäytetyö viivästynyt - Koen, että se mitä tarvitsisin, on tukea ja tsemppausta ja tavallaan jonkun, joka "seuraisi" edistymistäni ja jonka kanssa voisi keskustella eteen tulevista hankaluuksista opinnäytetyön suhteen ja suunnitella aika-tilausta jne."*

Ennakoivasti omaan opiskelutilanteeseen tukea hakeneet opiskelijat sekä apua tuon hetkiseen ongelmalliseen opiskelutilanteeseensa hakeneet, opintojen viivästymiseen tai opiskelukykyn tukea hakeville opiskelijoille voisi harkita omien ryhmien perustamista. Näin toiminta muuttuisi ja laajenisi ennakoivaan opinto-ohjaukseen sekä kuntouttavaan tai korjaavaan opinto-ohjaukseen.

Päätöskeskustelujen merkitys jäi pilotoitinkerroksella vähäiseksi. Ryhmissä käytyjen keskustelujen lisäksi opiskelijat eivät tuoneet päätöskeskusteluissa esille uusia asioita, joita he olisivat halunneet käsitellä, kuten ohjaajat etukäteen olleet. Jatkossa päätöskeskusteluissa tulee painottaa jälkeisreflektion osuutta (ks. Mezirow 1996, 23) huomattavasti enemmän. Vertaisryhmän päätöskeskusteluissa opiskelijoita tulee ohjata tarkastelemaan aloituskeskusteluissa ja ryhmään osallistumisen aikana esille nostamiaan oletuksiaan sekä mahdollisesti oikaisemaan käsitystään itsestään oppijana ja osajana. Päätöskeskusteluissa ohjaajan tulee siis ohjata opiskelijaa pysähtymään ja tekemään uudelleenarviointoja (m.t.)

### **Opintoryhmien oivalluksia**

Ryhmien ensimmäiset kokoontumiskerrat toteutuivat lähes poikkeuksetta samantapaisesti ja ne koettiin positiivisina. Ryhmäläiset toivotettiin tervetulleiksi, esiteltiin läsnäolijat ja kerrottiin toiminnan tarkoitus sekä toimintatavat. Ryhmäläisille haettiin yhteistä maaperää opintoryhmän teemaan liittyen postit -harjoituksella, minkä avulla opiskelijat saivat kokemuksen heittä yhdistävästä aiheesta. Harjoitus oli aiemmissa yhteyksissä havaittu toimivaksi ja siksi sen käyttö valittiin myös Valtti-opintoryhmiin. Harjoitus auttoi heitä näkemään ja ymmärtämään uudella tavalla myös omia tuntemuksiaan. "Omat ongelmani eivät olekaan kovin suuria", "Minulla ei ole kaikkia ongelmia" tai "Kaikilla on samantapaisia haasteita" -kommentit olivat ta-

vanomaisia oivalluksia ensimmäisillä kokoontumiskerroilla. Osa opiskelijoista oli hiljaisempia, toiset puheliaimpia. Edellä mainitun harjoituksen avulla jokainen sai kuitenkin äänensä kuuluviin ja hänelle tärkeät asiat esitettyä.

Seuraavilla kerroilla ryhmien toiminnassa tapahtui muutoksia. Ohjaajien välisessä reflektiossa tuli esille se, ettei ryhmä ollut mukana samoin kuin ensimmäisellä kerralla. Ryhmäläiset olivat varovaisempia. Koska ryhmän teemaan liittyvien asioiden käsittely oli paljon esillä, jäi opiskelijan rooli ehkä enemmän passiiviseksi vastaanottajaksi aktiivisen osallistuvuuden sijaan.

Ohjaajat pohtivat millaisilla keinoilla opiskelijoiden aktiivisuutta voitaisiin lisätä ja miten seuraavalla toteutuskerralla tulisi toimia. Mietittiin muun muassa sitä, että mentiinkö ryhmissä liian äkkiä ns. liian iholle. Tällä tarkoitetaan sitä, että ryhmässä ei annettu tarpeeksi opiskelijoille tilaa tuottaa aktiivisesti asioita, vaan ohjaaja nosti esille liian aikaisessa vaiheessa opiskelijalle haasteellisia asioita.

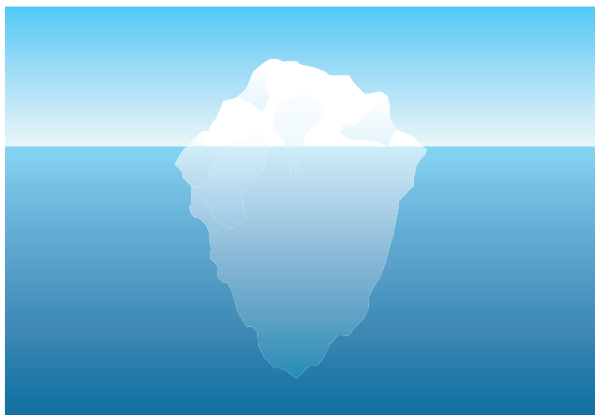
### **Kurkistus pinnan alle**

Ryhmän toimintaa voi kuvata jäävuoren avulla (Lintunen & Rovio 2009, 17). Jäävuorella, samoin kuin ryhmätalanteella, tietoinen ja näkyvä puoli on havaittavissa. Siinä ovat läsnä mm. käsiteltävät asiat, tavoitteet, säännöt ja vuorovaikutus. Pinnan alla on tiedostamaton ja näkymätön puoli mm. asenteineen, arvoineen, kokemuksineen ja tunteineen (ks. kuva 5). Näkymättömissä pinnan alla olevat asiat heijastuvat opiskelijan kokemuksiin vaikuttavuudesta, pätevyyden ja pystyvyyden kokemuksista sekä yhteenkuuluvuuden tunteista.

Ryhmien suunnittelussa korostui liaksi näkyvän ja tietoisien toiminnan puoli. Suunnittelussa kiinnitettiin huomiota käsiteltävien asiasisältöjen esittämiseen, työnjakoon sekä erilaisten harjoitusten toteuttamiseen. Sen sijaan vähemmälle huomiolle suunnittelussa jäi ryhmädynaamiikka kuten se, missä määrin yksittäiset opiskelijat saivat kokemuksia kuulluksi tulemisesta, vaikuttavuudesta sekä miten he kokivat olevansa ryhmän jäseniä.

Ryhmien jo käynnistyttyä ohjaajat osallistuivat koulutukseen, jossa perehdyttiin mm. Rovion (2010) esittämään jäävuorimaliin ryhmän ohjauksessa. Koulutuksen vaikutuksesta ja ohjaajien





#### **Näkyvä/ tietoinen:**

*Tavoitteet, työnjako, asiat, neuvot, tehtäväkeskeisyys, ohjeet, rationaalisuus, hallittu vuorovaikutus.*

#### **Näkymätön/ tiedostamaton/ piilevä:**

*Asenteet, arvot, tunteet, vuorovaikutus, ailahtelevaisuus, tunnekeskeisyys, keskinäiset henkilökohtaiset suhteet.*

**Kuva 5.** Jäävuorimalli ilmentää ryhmän toiminnasta (mukaillen Lintunen & Rovio 2009, 18)

käymien reflektiokeskustelujen perusteella seuraavista tapaamisista tuli luonteeltaan erilaisia. Ryhmän ohjauksessa kiinnitettiin huomiota rauhalliseen etenemiseen ja pysähtymiseen asian äärelle. Lisäksi ohjaajat huomioivat aiempaa enemmän osallistujien mahdollisuudet osallistua ja vaikuttaa ryhmässä. Ryhmiin pyrittiin myös tuomaan konkreettista tekemistä, joka auttoi opiskelijoita rentoutumaan ja keskustelemaan vapaasti aihepiiriin liittyvistä asioista. Kulloinkin käsiteltävät asiat pyrittiin esittämään siten, että opiskelijoilla oli mahdollisuus viedä aihepiiriä eteenpäin ja keskustella myös keskenään. Ohjaajan tehtävänä oli varmistaa puheenvuorojen jakautuminen siten, että kukin sai osallistua vuorollaan, vaikuttaa ja kokonaisuus toimi yhteenkuvuluvuutta lisäävänä.

Yksilötason huomioiminen ryhmätilanteessa vaikutti ryhmän toimintaan. Kiireen välttäminen ja ajan antaminen opiskelijoille vaikuttivat siihen, miten yksittäiset opiskelijat toivat esille omia kokemuksiaan ja jakoivat niitä muille. Yksilön roolin huomioiminen aikaisempaa paremmin näkyi siinä, miten osallistujat jakoivat toinen toisilleen esimerkkejä huomaamistaan edistymisistään ja muutoksen mahdollisuudesta. Pennington (2005) esittää, että pienryhmällä voi olla tiedollisia vaikutuksia yksilöön. Muilta ryhmän jäseniltä saadut uudet tai erilaiset näkemykset saavat yksilön muuttamaan omia käsityksiään. Peavy (2006) toteaa, että ryhmässä tapahtuva oppiminen perustuu siihen, missä määrin osallistujat voivat aktiivisesti osallistua ongelmanratkaisuun. Ryhmässä osallistujat voivat konstruoida omaa tietoaan vertaisilta saatuihin näkemyksiin ja kokemuksiin sekä ideoihin ja

soveltaa niitä omiin ajatuksiinsa. Opintoryhmissä opiskelijoiden toistensa kanssa jakamat kokemukset auttoivat opiskelijoita näkemään ja ymmärtämään omia tuntemuksia prosessiin kuuluvina normaaleina asioina. Ryhmän jäseniltä saadun palautteen perusteella opiskelijat kokivat ryhmän jäsenten välisen tiedollisen vaikuttavuuden merkittäväksi. Toisten kanssa jaetut kokemukset opiskelukykyyn ja opiskeluprosessin hallintaan koettiin mielekkäinä.

Opiskelijan avautuminen puhumaan henkilökohtaisista ja hänelle arkaluontoisista asioista edellyttää turvallista ja luotettavaa paikkaa. Ohjaajalta tämä edellyttää malttia. On rauhoitettava asian äärelle ja annettava opiskelijoiden viedä asiaa eteenpäin.

#### **Aiemmat ryhmäkokemukset muokkaavat ryhmädynamiikkaa**

Jokaisella ryhmään osallistuvalla opiskelijalla on aiempia ryhmäkokemuksia. Opiskelijat ovat olleet opinto- ja harrastehistoriansa aikana mukana lukuisissa erilaisissa ryhmissä, tiimeissä ja porukoissa. Kun nämä kokemukset tuodaan yhteen, syntyy uusi entisten kokemusten värittämä ryhmä (Lindroos 2009, 24).

Ohjaajan tulee jatkossa huomioida yhä tarkemmin ryhmän kehitysvaiheet ja tukea opiskelijoiden osallistumista ryhmän jokaisen kehitysvaiheen aikana. Bruce Tuckman on julkaissut mallin ryhmän vaiheittaisesta kehityksestä (ks. esim. Kopakkala 2005 sekä Niemistö 2004), jonka mukaan ryhmän alkuun tulee kiinnittää erityisesti huomiota. Alussa ryhmän jäsenet etsivät omaa

paikkaansa ja ryhmän tavoite ja tarkoitus on vielä epäselvä. Muodostusvaiheen kautta ryhmä siirtyy kuohuntavaiheeseen, jolloin ryhmän jäsenet haluavat erottua ryhmässä. Tässä vaiheessa ryhmään tyytymättömyys ja pettymys ovat yleisiä. Opiskeluryhmässä kuohuntavaihe esiintyy usein lievänä passiivisuutena tai kritiikkinä (m.t.).

Ryhmän ohjaajan johtajuus on alussa vahvaa, mutta pikkuhiljaa johtajuus muuttuu jäsenten välisen yhteistyön rakentajan rooliin. Ryhmän loppuvaiheissa ohjaajan tulisi luottaa yhä enemmän ryhmän jäseniin ja antaa tilaa ryhmäläisille. Vaikka ryhmän kehitysvaiheet on tunnistettu, on kuitenkin huomioitava, että jokaisen ryhmän kehitysvaiheet ovat ainutkertaisia. Eri vaiheet painottuvat eri tavoin. (m.t.)

Kopakkala (2005, 111) toteaa, että usein ryhmäläisillä on suosikkivaiheita ryhmään osallistumisen suhteen: Toista saattaa innostaa alun uusi ja erilainen tapa toimia yhdessä, mutta alun jälkeen into voi laantua. Toinen taas pitää enemmän tilanteista, joissa on kamppailun makua ja aktivoituu toimimaan erityisen haastavien ryhmätilanteiden eteen tullessa. Opintoryhmissä tämä näyttäytyi erityisesti siten, että muutamat opiskelijat olivat ryhmän alussa todella innostuneita, mutta ryhmätoiminnan vakiintuessa into laantui ja tasaantui.

### **Vertaisryhmä reflektion tukena**

Ryhmissä toteutetut reflektiota tukevat harjoitukset toimivat pääsääntöisesti hyvin. Rogersin (2001, 53–53) mukaan erilaisten tekniikoiden ja harjoitusten avulla voidaan tukea opiskelijoiden omakohtaista sekä ryhmän jäsenten kesken tapahtuvaa reflektiota ja näin auttaa opiskelijaa oppimaan omasta kokemuksestaan. Ryhmissä käytettyjen harjoitusten avulla opiskelijoita ohjattiin tarkastelemaan omaa elämäntilannetta, arvoja ja itsetuntemusta. Lisäksi tarkastelun kohteena olivat erilaiset työskentelytavat, opiskelua haittaavat tekijät, onnistumiset ja vahvuudet. Vertaisryhmät toimivat opiskelijoille paikkana, missä he saattoivat keskustella ja reflektoida ryhmässä opiskeluun liittyviä kokemuksia. Opiskelijat ovat kuitenkin hyvin erilaisia siinä, miten ja kuinka vapautuneesti he tuovat kokemuksiaan ja näkemyksiään yhteiseen käsittelyyn.

Ryhmissä opiskelijoita ohjattiin tarkastelemaan omaa toimintaansa joko ryhmän kokoontumiskerran aikana tai tapaamis-

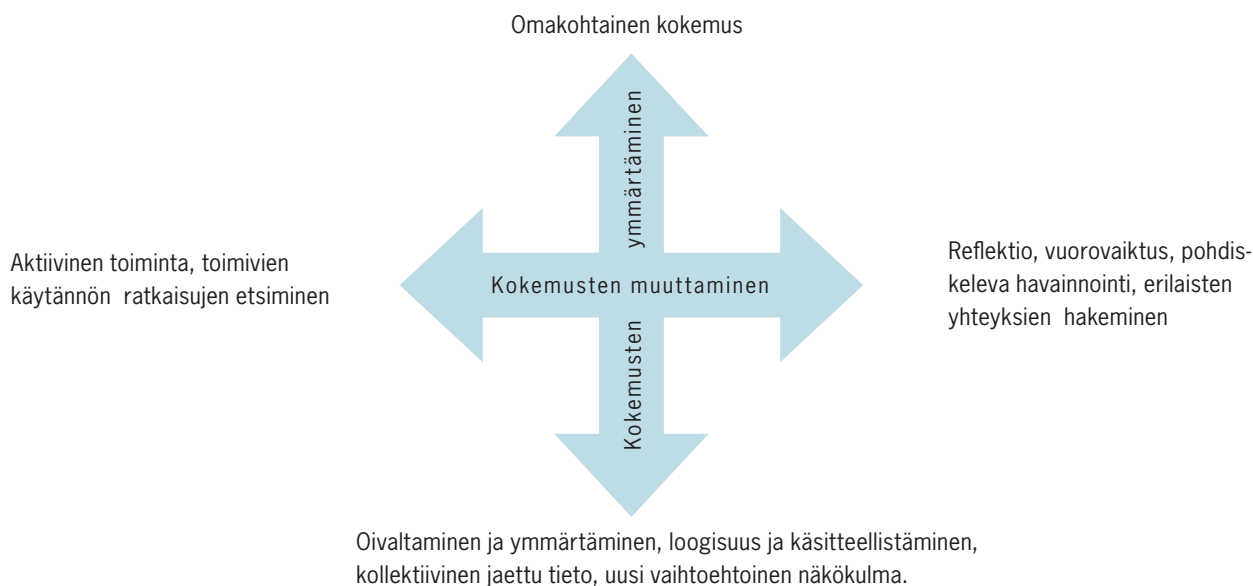
ten välillä. Schön (1991) tuo esille kaksi reflektiivisen ajattelun muotoa: *reflektion in action*, joka tarkoittaa toiminnan aikaista reflektiota sekä *reflection on action*, joka painottuu toiminnan jälkeiseen reflektioon.

Ryhmissä tapahtunutta reflektiota voidaan tarkastella peilamalla saatuja kokemuksia Kolbin kokemuksellisen oppimisen malliin (ks. kuva 6) avulla (Rovio, Nikkola & Salmi 2009, 301–303). Esimerkiksi tarkasteltaessa Arjenhallinta -opintoryhmässä toteutettua opintotehtävien lykkäämiseen liittyvää harjoitusta, voidaan harjoituksen onnistumista arvioida Kolbin mallin mukaisesti: harjoituksessa opiskelijat toivat esille yhteiseen tarkasteluun mm. lykkäämiseen liittyviä ajatuksia, tunteita ja toimintaa. Haasteellisen lykkäämistöiminnan tarkastelun yhteydessä opiskelijat nostivat esille ja jakoivat toisensa kanssa hyväksi kokemiaan ratkaisuja hyvin sujuneiden oppimistehtävien tekemisestä.

Ohjaajien päiväkirjamerkintöjen avulla voidaan todeta, että opiskelijoilla on oivaltamiseen ja ymmärtämiseen ja näiden kautta aktiiviseen oman toiminnan muuttamiseen pitkä ja haasteellinen matka. Asioiden käsittely ryhmässä edellyttää paitsi ajan antamista, myös oikeanlaiseen työskentelytapaan ohjaamista. Opiskelijat kommentoivatkin, että olisivat kaivanneet ryhmäkerroilla lisää parikeskusteluja. Omakohtaisten kokemusten ja uusien vaihtoehtoisten toimintatapojen ymmärtäminen sekä ryhmässä esille nousseiden vaihtoehtoisten näkemysten omaksuminen ja sitä kautta omien toimintatapojen muuttaminen vie aikaa. Vaikka ryhmät olivat kestoiltaan suhteellisen lyhyitä, opiskelijat kokivat, että ryhmässä mukana olo oli tukenut opintojen etenemistä ja edistänyt opiskelukykyä.

Otteita ohjaajan päiväkirjamerkinnöistä:

*"Keskusteltiin edelliskerran aiheista, päivä ja unirytmistä. Osa opiskelijoista oli ottanut vinkistä vaarin ja muuttanut toimintaa sekä kokenut muutoksen positiivisena. Myös ruokailurytmiä oli muutettu. Käytiin vielä läpi sokerikäppyrä ja sen merkitys vireystilaan. Sitten filisteltiin ukkojen avulla. Opiskelijat kokivat, että muutosta oli tapahtunut – suurimmalla osalla parempaan suuntaan."*



**Kuva 6.** Ryhmässä oppiminen Kolbin kokemuksellisen oppimisen mallin avulla kuvattuna (mukaillen Rovio ym., 2009)

*"Ryhmässä fiilisteltiin sitä, kun on lykännyt ja sitten parissa tunnissa saanut homman tehtyä, kun on aloittanut. Ryhmäläiset totesivat yhdessä, ettei ole kovin järkevää hautoa ja murehtia tekemätöntä tehtävää puolivuotta, stressaantua siitä ja olla allapäin, jos tehtävän tekemiseen menee parin tunnin jaksoissa pari-kolme päivää."*

*"Opiskelijat kommentoivat mm. seuraavaa: toisten ajatusten kuuleminen, vertaistuki oli tärkeää. On tullut paljon uusia ajatuksia ja saanut välineitä asioiden tarkasteluun."*

Opiskelijat kokivat uudet oivallukset merkityksellisinä ja ne synnyttivät positiivisia tunnekokemuksia. Merkityksen kokeminen tapahtui osittain ryhmän kokoontumiskerroilla ja se vahvistui, kun opiskelijat vertasivat uusia omakohtaisia kokemuksiinsa aikaisempiin vanhoihin toimintatapoihin. Joskus nämä ryhmän vuo-

rovaikutuksessa esille nousseet havainnot omasta toiminnasta saattavat johtaa hyvinkin syvälliseen oman toiminnan tarkasteluun, joka voi herättää tunnekokemuksia. (vrt. Isokorpi 2003, 46.)

Opiskelijoiden kommentteja:

*"Kun laitettiin niitä post-it lappuja (taululle), tuntui oudolta, mutta helpottunut olo, kun huomasi, että muillakin oli samoja juttuja".*

*" omien ongelmien mittakaava muuttuu - - "*

Ryhmätilanteessa käytyjen keskustelujen avulla opiskelijat voivat muuttaa ajatuksiaan ja suhdettaan opiskeluun liittämiinsä hankaliin tunnekokemuksiin. Ohjaajien päiväkirjamerkintöjen avulla voidaan todeta, että reflektioon ohjaaminen ja asioiden

käsittely pienryhmässä oli haasteellista ja osalle opiskelijoista jopa ahdistavaa.

Otteita ohjaajan päiväkirjasta:

*" - - Ryhmäohjauksellisesti pitää vielä painottaa tuota osallistujien keskinäistä juttelua! Tämä jäi taas liian vähälle. Osaltaan porukka on jo tutustunut ja rohkaistunut ja uskalsivat tuoda omia näkemyksiään. Osa porukasta on edelleen hiljaa. Siksi parikeskustelulle pitää antaa aikaa."*

*"- - Tarkasteltiin vielä lykkäämistä ja siihen liittyneitä ajatuksia. Edellisellä kerralla yksi opiskelija oli ahdistunut lykkäämisajatuksista, joka jäi meiltä viimeksi huomaamatta. Asiaan palattiin nyt ja siitä keskusteltiin."*

Onnistuneen reflektioprosessin toteuttamisessa huomiota pitää erityisesti kiinnittää harjoituksen purkuun ohjatusti. Yksilön kokemukset, tunteet ja havainnot jäivät joissakin tilanteissa piiloon. Tämä saattoi vaikuttaa mm. siihen, miten ryhmäläiset kiinnittyivät ryhmään (Rovio ym. 2009, 43). Harjoitus ja sen purun merkitys todettiin tärkeäksi. Yksilön kokemus vaikuttavuudesta, pystyvyydestä ja yhteenkuuluvuudesta jää helposti vajaaksi.

### **Vertaistuellalla hyviin tuloksiin**

Opintoryhmien vaikutus koettiin merkittävänä opiskeluprosessia tukevana ohjauksen muotona. Opiskelijat havaitsivat, että opintoryhmistä olisi ollut heille tukea jo opintojen alkuvaiheessa ennakoiden opiskeluprosessissa mahdollisesti eteen tulevia haasteita. Opiskelukyvyn ja yhteisöllisyyden parantamiseksi ennakoivaan opintoprosessin tukemiseen ja opiskeluympäristön kehittämiseen tuleekin jatkossa kiinnittää yhä enemmän huomiota. (ks. Ei paikoillanne, vaan... 2010.)

Opiskelijat kommentoivat kokemuksiaan mm. seuraavasti:

*"Miksi näitä asioita ei käsitellä pakollisissa opinnoissa esim. osana orientoivia opintoja? Miksi näitä käsitellään vasta nyt viidennellä vuosikurssilla, kun olisin tarvinnut nämä jo ekana vuotena."*

*"Näistä asioista ei ole puhuttu muualla."*

Rovio ym., (2009) esittävät, että ryhmän jäsenillä on paljon kokemuksellista tietoa, joka esille tuotaessa auttaa opiskelijoita tulemaan tietoisiksi omista ja toisten tavoista ajatella ja tuntea. Vertaisryhmissä kyseenalaistettiin omaa ja toisten tapoja perustella esimerkiksi opiskeluun liittyviä toimintatapoja. Opiskelijat havaitsivat omassa toiminnassaan ja näkemyksissään ristiriitaisuuksia, jotka johtivat asioiden välittömään uudelleen tarkasteluun ja ahaa-elämysten kokemiseen ryhmän kokoontumisen aikana. Ryhmässä voi saada tukea oman tilanteensa ja toimintatapojensa tarkasteluun itserefleksion sekä toisten esille tuomien kokemusten avulla.

Opiskelijat kommentoivat kokemuksiaan mm. seuraavasti:

*"tekevämpi ote opintoihin"*

*"käytännönläheinen tapa työskennellä"*

*"vertaistukea enemmän kuin seminaareissa"*

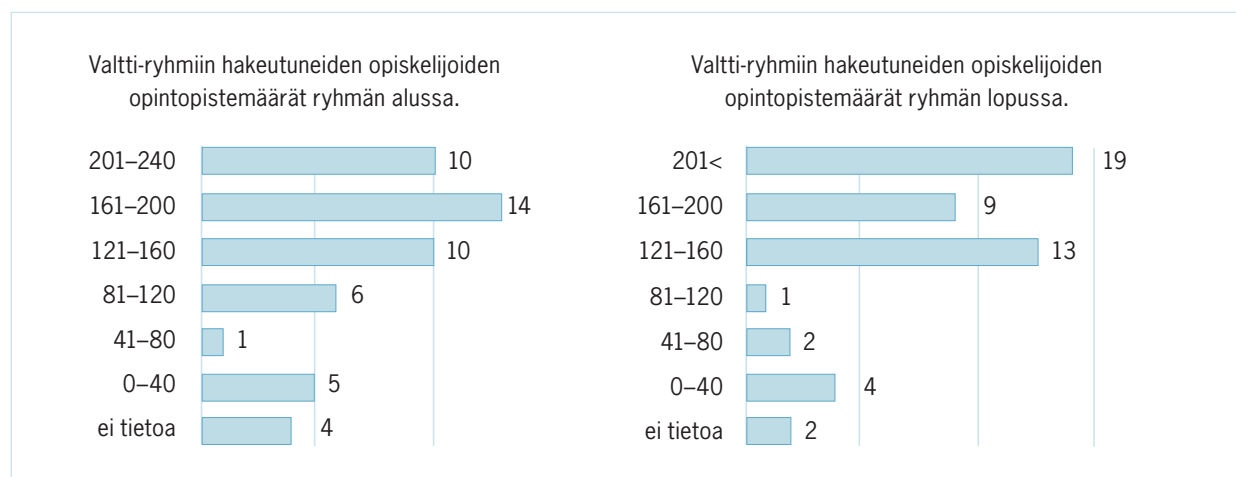
*"aikaansaavampi ote"*

*"On tullut paljon uusia ajatuksia ja saanut välineitä asioiden tarkasteluun."*

*"Pienryhmätöimintää pitäisi mielestäni olla enemmän, palvelee hyvin opiskelijoita."*

Opiskelijoiden esittämät havainnot oman aktiivisuuden lisääntymisestä näkyivät myös suoritettujen opintopisteiden kautta tarkasteltuna. Ryhmien aikana opiskelijat suorittivat 948 opintopistettä. Opintoryhmiin osallistuneiden opiskelijoiden opinnot etenivät ja pitkäänkin pysähdyksissä ollut opiskelu käynnistyi uudelleen. Tämä voidaan havaita esimerkiksi tarkastelemalla opiskelijoiden suorittamien opintopisteiden kertymistä. (ks. kuva 7.)

Myös Istolainen (2008) toteaa, että vertaistuen ja ryhmän merkitys on osoittautunut tärkeäksi ja opiskelukykä tukevaksi ohjauksen muodoksi myös yliopisto-opiskelijoilla, joilla on vaikeutta edetä opinnoissaan mielenterveysongelmien vuoksi. Kuopion yliopistossa toteutetussa I Hope -kehittämishank-



Kuva 7. Opiskelijoiden suorittamat opintopisteet ryhmän alussa ja lopussa

keessa saadut tulokset osoittivat, että lähiopiskeluvalmennus ja sitä tukenut ryhmätoiminta edistivät opiskelijoiden opiskelukykyä. (m.t.).

### Kohti työelämää

Työelämään siirtyminen on monelle valmistuvalla opiskelijalle iso askel. Epävarmuus omasta osaamisesta, työkokemuksen puute, opiskelijan roolista luopuminen sekä pelko ensimmäisen työpaikan saamisesta ovat merkittäviä haasteita valmistuvalla opiskelijalle.

Oma osaaminen ja urasuunnittelun opintojakson suunnittelun taustalla käytettiin Oulun yliopistossa Ohjaus- ja työelämäpalveluissa toteutettua uraryhmämallia (vrt. Peterson ym. 2003; vrt. Itkonen & Layne 2009). Mallin tavoitteena on rohkaista ja tukea valmistuvaa opiskelijaa työelämään siirtymisessä. Mallin taustalla on ns. CIP-pyramidi (ks. esim. Peterson ym. 2003), joka perustuu kognitiivisesta psykologiasta ja kognitiivisesta terapiasta johdettuun koulutus- ja uravalinnan ohjauksen malliin. CIP-pyramidi jakaantuu kolmeen osaan. Sen perustaa kutsutaan tiedollisten sisältöjen alueeksi, joka jakaantuu itsetuntemukseen sekä ammatti- ja koulutustietämykseen. Sen yllä on päätöksentekotaitoja kuvaava informaation prosessoinnin alue. Pyramidin huippu muodostaa toimeenpanoalueen, joka arvioi ja valvoo muiden alueiden toimintaa.

CIP-mallin tarkoituksena kehittää uravalintakypsyyttä tekemällä koulutus- ja uravalintaa ymmärrettävämmäksi ja lisäämällä opiskelijoiden tietoa itsestään ja ammateista. (ks. esim. Lerkkanen 2002; Peterson ym. 2003.) Lerkkanen (2002) toteaa, että CIP-malli jää tulkinnassaan rationaalista päätöksentekoa korostavaksi eikä ilmennä päätöksenteon, tunteiden ja toiminnan sekä ympäristön välistä vuorovaikutusta.

Oma osaaminen ja urasuunnittelu -opintojaksolla CIP-mallia mukaileva rakenne tarjosi ohjaajille hyvän lähtökohdan ammattikorkeakouluopiskelijoiden uravalinnan tukemiselle. Kuitenkin käytännön ohjaustilanteissa sekä ohjaajien välisessä ohjaustilanteiden arvioinneissa havaittiin, että opiskelijat tarvitsivat huomattavan paljon rohkaisua oman osaamisen tunnistamiseen, epävarmuuden sietoon sekä tukea valmistumiseen liittyvien tunteiden käsittelyyn.

Opiskelijan kommentti:

*"Uskaltauduin hakemaan kurssilta saamieni eväiden avulla oman alan työpaikkaa ja sainkin sen. Ammatillinen identiteetti on alkanut selkiytyä ja olen saanut paljon itseluottamusta lisää."*

Koska opiskelijoiden uravalinnan valmiudet vaihtelevat, voisi olettaa, ettei tietoperustan lisääminen yksinomaan riitä. Oman osaaminen tunnistamiseksi opiskelijat tarvitsevat tukea ja ohjausta. Itsetuntemuksen ja urasuunnitteluun liittyvien tietojen tueksi opiskelijoita tulisikin ohjata oivaltamaan ja jäsentämään tietoa sekä arvioimaan omia kykyjään. Tietojen jäsentämisen lisäksi opiskelijat tarvitsevat tukea päätöksenteon, tunteiden ja toiminnan sekä ympäristöstä tulevien vaatimusten hallintaan. (Lerkkanen 2009.)

#### **Puitteet kunnossa?**

Fyysinen ympäristö vaikuttaa merkittävästi ryhmän toimintaedellytyksiin. Esimerkiksi tilan fyysiset puitteet, lämpötila, valaistus ja melu ovat asioita, jotka vaikuttava ryhmään osallistuvien opiskelijoiden toimimiseen ryhmässä (Niemistö 2004 51, ks. myös Istolainen 2008, 31). Opintoryhmien tilaratkaisuihin ei oltu täysin tyytyväisiä. Ryhmiä järjestettiin neuvotteluhuoneissa tai luokkatiloissa, joissa keskustelemaan ja luontevan rennon ilmapiirin luominen oli haastavaa. Parilla kokoontumiskerralla ryhmät kokoontuivat ulkona tai tilassa, jossa oli mahdollista valmistaa pientä syötävää. Nämä edellä mainitut kokoontumiskerrat ovat ohjaajien kokemusten mukaan onnistuneet parhaimmalla tavalla, sillä noilla kerroilla opiskelijat olivat täysin erilaisessa ympäristössä verrattuna esimerkiksi perinteiseen luokkatilaan. Erilainen ympäristö vauhditti keskustelua aivan eritavalla kuin perinteinen luokkatila tai neuvotteluhuone. Vertaisryhmätoiminnan toteuttamisen kannalta ongelmallista on se, ettei Oamkissa tällä hetkellä ole tarjolla selkeästi ryhmätyötiloiksi sopivia tiloja, joten rennon ilmapiirin rakentaminen on haasteellista myös jatkossa.

Sanotaan, että ohjaajaan vaikuttaa jatkuvasti se, minkä hän kokee ryhmän asenteeksi itseään kohtaan. Tuo käsitys saa tietoisesti tai tiedostamatta ohjaajan toimimaan tuon oletetun asenteen mukaisesti (Baltes 1979, 26). Mikäli fyysisellä ympäristöllä voidaan vaikuttaa opiskelijoiden tuntemuksiin ryhmätöiminnasta, vaikuttaa se vastavuoroisesti myös ohjaajan toimintaan. Usein opettajuudesta ulos pääseminen ohjaajuuteen voi olla haasteellista, auttaisivatko erilaiset puitteet muutoksessa?

#### **Sosiaalisen median ratkaisujen arviointi**

Sosiaalisen median roolia opintoryhmissä tulee arvioida kriittisesti. Verkossa tapahtuvan vuorovaikutuksen tarkoi-

tus on tukea vertaisryhmää ja edistää opiskelijoiden keskinäistä vuorovaikutusta ja vastavuoroista kohtaamista (Järvelä, 2004). Vertaisryhmässä verkkovälitteisen yhteistyön tarkoituksena on lisätä opiskelijoiden mahdollisuuksia heidän omien ajatustensa ja tunteidensa ulkoistamiseksi sekä auttaa opiskelijoita näkemään vastavuoroisesti miten muut toimivat ja millaisia tuntemuksia heillä herää. Jatkossa huomiota tuleekin kiinnittää juuri opiskelijoiden keskinäiseen kohtaamiseen ja vuorovaikutuksen tukemiseen.

Pilotointikierroksella verkkoympäristöt toteuttivat lähinnä tiedottamisen ja materiaalien jakamisen välineinä sekä opimistehtävien tekemisessä. Tavoitteena oli myös ohjata opiskelijoita vastavuoroiseen kommunikointiin tiettyjen aihepiirien näkökulmien pohjalta.

Blogiympäristöt olivat käytössä Oma osaaminen ja urasuunnittelu -opintojaksoilla sekä Oivalluksia opinnäytetyöhön -ryhmissä. Blogit rakennettiin siten, että ne on helppo ottaa käyttöön heti ryhmän alussa. Oma osaaminen ja urasuunnittelu I-ryhmässä blogin käyttö huomioitiin jo aloitustehtävän yhteydessä, jonka mukaisesti opiskelijat kävivät tekemässä ensimmäisen tehtävän blogiin ennen ryhmän tapaamista. Myös esimerkiksi aikataulut ja ryhmän pelisäännöt tuotettiin blogiin ennen ryhmien alkua. Lisäksi blogiin lisättiin muutamia mielenkiintoisia artikkeleja aiheisiin liittyen, joiden ajateltiin houkuttelevan opiskelijan sivustolle.

Blogit toimivat vaihtelevasti ryhmäohjauksen tukena ja työskentely jäi pinnalliseksi. Erityisesti Oma osaaminen ja urasuunnittelu I-ryhmässä tehtäviä tehtiin blogiin, kun taas esimerkiksi Oivalluksia opinnäytetyöhön I-ryhmässä tehtäviä ei tehty juurikaan blogiin. Oivalluksia opinnäytetyöhön I-ryhmässä sen sijaan käytiin jonkin verran keskustelua ”kahvilakeskusteluissa”, kun taas tämä toiminta ei käynnistynyt Oma osaaminen ja urasuunnittelu I-ryhmässä.

Arjenhallintaryhmään osallistuneiden opiskelijoiden kanssa käydyissä alkukeskusteluissa usea opiskelija kertoi, ettei halunnut käyttää sosiaalista mediaa. Opiskelijat perustelivat näkemyksensä sillä, etteivät he halunneet jakaa haastavaa tilannettaan verkossa. Tämän vuoksi arjenhallintaryhmässä



ei käytetty sosiaalista mediaa ohjaustyön apuna. Opintoryhmän päättyessä osa arjenhallintaryhmän opiskelijoista kuitenkin esitti, että jokin vain ryhmäläisille tarkoitettu verkkokeskusteluympäristö olisi ollut mukava.

Sosiaalisen median roolia voisi pohtia esimerkiksi ryhmäjaon mukaan. Ennakoivasti opiskeluprosessia tukevissa ryhmissä sosiaalisen median rooli voisi olla merkittävämpi, kuin opiskeluprosessia korjaavissa ryhmissä. Pilotointikieroksilla toteutuneiden ryhmien ja niissä käytettyjen sosiaalisen median ratkaisujen onnistumisen perusteella voisi olettaa, että jatkossa ennakoivissa ryhmissä mukana olevilla opiskelijoilla on valmiuksia tarkastella ja reflektoida omaa tilannettaan avoimemmin ja rohkeammin, koska heidän opiskeluprosessissaan kohtaamat haasteet ovat "helpompia" kohdata kuin korjaavissa ryhmässä.

Opiskeluprosessia ennakoivasti tukevissa opintoryhmissä sosiaalisen median avulla voidaan opiskelijoille tarjota vaihtoehtoisia tarkastelutapoja sekä ylläpitää ryhmän toimintaa tapaamiskertojen välillä. Esimerkiksi opinnäytetyöryhmissä sosiaalisen median avulla opiskelijoille voisi tarjoutua opinnäytetyöhön liittyvää opponointiin ja vertaisarviointiin liittyviä toimintatapoja.

Korjaavassa ryhmässä sosiaalisen median ratkaisuilla tuettaisiin vertaiskeskustelua. Lisäksi huomiota voisi kiinnittää ohjaajan ja opiskelijan väliseen kohtaamiseen. Vaikeiden ja haasteellisten asioiden esille tuominen verkkoympäristöön voi tuntua opiskelijasta kuitenkin ahdistavalta.

Jatkossa verkkoympäristöjen käytössä tulee huomioida se, miten niiden avulla voidaan tukea opiskelijoiden reflektioprosessia ja keskinäistä vastavuoroista kohtaamista. Pilotoinnin perusteella voi todeta, että vertaisryhmä ja ryhmäläisen kohtaaminen on opiskelijoille tärkeää. Näin ollen verkkoympäristön tulee tukea ryhmäläisten kohtaamista. Verkkoympäristössä opiskelijoiden kohtaamisen ja aktivoitumisen edellytyksenä on se, että osallistujat haluavat olla osallisena mielekkääksi kokemassaan toiminnassa (Kiviniemi 2007, 184). Tässä tapauksessa vertaisen kohtaamisessa ja omien kokemusten ja tunteiden jakamisessa.

### 3.2. Monialaisuus voimavarana

Oamk on monialainen ammattikorkeakoulu, jolla on mahdollisuus tarjota siellä opiskeleville opiskelijoille laaja-alaiset mahdollisuudet osaamisen kehittämiseen. Nyt ja tulevaisuudessa eri ammattien toimenkuvat ja tehtäväsisällöt muuttuvat nopeasti, eikä yhteen työtehtävään sidottu osaaminen jatkossa riitä. (Koulutus ja tutkimus kehittämissuunnitelma 2007-2012). Osaamisen laaja-alaisuus ja siirrettävyys on merkittävää. Koulutuksen tulisi tarjota opiskelijalle niin laaja osaaminen, että se mahdollistaa työskentelyn vaihtelevissa työtehtävissä, on siirrettävissä työpaikasta toiseen, ja että se tarjoaa pohjan opiskelulle myöhemmällä iällä. (m.t.).

Turkulainen (1999, 18) kuvaa monialaisuuden pitävän sisällään mahdollisuuksia niin koulutusorganisaatioille kuin opiskelijoillekin ylittä vakiintuneita koulutusalojen rajoja. Monialaisuutta eri koulutusohjelmien välillä hyödynnetään Oamkissa vielä harmillisen vähän, vaikkakin muutamia hienoja esimerkkejä monialaisesti tuotetuista projekteista on olemassa. Opintojen aikana opiskelijoille ei juurikaan tarjota mahdollisuuksia eri alojen opiskelijoiden kohtaamiseen ja oman ammatillisen kasvun peilaamiseen monialaisessa yhteisössä yli yksikkörajojen.

Oamkissa Valtti-projektin opintoryhmät toteutettiin monialaisina. Kuhunkin ryhmään osallistui opiskelijoita eri yksiköistä ja koulutusohjelmista. Etukäteen esitetyt arviot siitä, että opiskelijat vieroksuvat monialaisia ryhmiä, osoittautuivat vääriksi. Sen sijaan opiskelijat kokivat monialaisuuden rikkautena, koska toisten samantapaisessa tilanteessa olevien opiskelijoiden tapaaminen koettiin positiivisena. Osallistuminen monialaiseen vertaisryhmään näyttäisi opiskelijoiden kertoman perusteella tukevan opiskeluprosessia ja edistävän opintoja (ks. myös Ei paikoillanne, vaan... 2010).

Jatkossa ryhmämallien kehittämisessä onkin lisättävä eri alojen opiskelijoiden mahdollisuuksia kohdata toisiaan, tukea reflektiota ja kokemuksellista oppimista. Esimerkiksi parikeskustelujen avulla voidaan eri aloilta oleville opiskelijoille tarjota mahdollisuus harjoitella työelämässäkin tarvittavia vuorovaikutustaitoja.

Monialaisuus opiskelijoiden kokemana:

*"- eihän työelämässäkään olla vain oman alan ihmisten kanssa tekemisissä"*

*"- antavat uusia näkökulmia, vinkkejä ja tietoa muista aloista. Lisäksi ne auttavat luomaan sosiaalisia suhteita."*

*"- asioiden käsittely onnistuu perusteellisemmin ja paremmin, kun eri puolilta nähtyjä asioita tuodaan yhteen."*

*"Loistavasti (monialaisten opintoryhmien soveltuvuus ammattikorkeakouluun). Ne antavat uusia näkökulmia, vinkkejä ja tietoa muista aloista. Lisäksi ne auttavat luomaan sosiaalisia suhteita."*

*"- koulussa voisi olla useampiakin monialaisia projekteja ja kursseja."*

Ohjaajan näkökulmasta monialainen opintoryhmä on ohjattavana haastava, mutta toisaalta palkitseva. Koulutusohjelmien erilaisuus ja erilaiset käytännöt tulivat esille monessa kohtaa – opiskelija saattoi ihmetellä toisen yksikön erikoista käytäntöä ja todeta samalla, että hänen yksikössään tilanne on toisin. Samalla opiskelija saattoi osoittaa sympatiaa ja myötätuntoa toista opiskelijaa kohtaan ja tukea tätä jatkamaan sinnikkäästi kohti tavoitteitaan. Ryhmän aikana huomasin, että täysin toisen alan opiskelija saattoi esittää sellaisia kysymyksiä esimerkiksi opinnäytetyöhön liittyen, jota opiskelija ei ollut aiemmin tullut ajatelleeksi. Hyvin yksinkertaisillakin kysymyksillä saatiin paljon keskustelua aikaan. Esimerkiksi pyyntö kuvata lyhyesti opinnäytetyön aihe toisen alan opiskelijalle, auttaa opinnäytetyön tekijää jäsentämään aihetta selkeästi mielessään. Tässä vaiheessa opiskelija saattoi huomata, että opinnäytetyön aihe on vielä tarkentumatta tai se on liian laaja.

Osa toteutetuista opintoryhmistä ohjattiin joko kokonaan tai osittain monialaisesti. Monialainen ohjausyhteistyö mahdollisti asioiden käsittelyn monipuolisesti ja hedelmällisesti. Yhteistyön tuloksena on syntynyt uusia näkemyksiä ja ajatuksia siitä, miten toimintaa voisi edelleen kehittää. Lisäksi yhteistyö on vahvistanut ohjaajien ohjausosaamisen kehittymistä. Yh-

teistyö on tukenut myös Oamkissa esitettyjen kehittämistavoitteiden saavuttamista.

### **3.3. Vertaismentorointi ohjausosaamisen kehittämisessä**

Ohjaajien välisessä yhteistyössä korostui vertaismentoroinnille tyypillisiä piirteitä. Vertaismentoroinnissa samassa asemassa olevat henkilöt voivat keskustella esimerkiksi työhön ja osaamiseen liittyvistä näkemyksistä ja kokemuksista. Jaettujen kokemusten kautta on mahdollista kehittää omaa henkilökohtaista osaamistaan sekä organisaatiossa olevaa osaamista. (Leskelä 2005.) Ryhmien ohjaaminen yhteistyössä mahdollisti sen, että ohjaajat saattoivat oppia toisiltaan ja avustaa toisiaan ohjausosaamisen kehittämisessä.

Opintoryhmien käynnistyttyä kunkin toteutuskerran jälkeen ohjaajat kävivät keskustelua siitä, miten asetetut tavoitteet, teema ja menetelmät toimivat kyseisellä kerralla ja mitä toiminnassa olisi syytä muuttaa. Ohjauskokemusten ja ryhmän toimintaan liittyvien havaintojen tarkasteleminen yhdessä toisen ohjaajan kanssa auttoi ohjaajaa oman ohjaustavan arvioimisessa ja ohjaajana kehittämisessä. Lisäksi vertaismentoroinnin kautta voitiin tarkastella ja arvioida ryhmän toimintaa ja ryhmässä tapahtuvia ilmiöitä.

Tavoitteellisen monialaisen vertaisryhmän ohjaaminen on haastavaa ja haastaa myös ryhmän ohjaajan. Monessa ryhmässä opiskelijat joutuivat kohtaamaan heille haastavia asioita, kuten esimerkiksi opiskelutehtävien ja opinnäytetyön lykkäämiseen liittyviä syitä. Ryhmässä näihin tilanteisiin puuttuminen ja asioiden esittäminen siten, että ne tukisivat opiskelijan toimintakykyä, oli välillä vaikeaa. Lisäksi ryhmädynamiikkaan liittyvät asiat etenkin ryhmän alussa olivat ohjauksellisesti vaikeita ja haastavia. Ryhmän ohjaaminen yhdessä toisen ohjaajan kanssa oli siksikin lähes välttämätöntä.

Ohjausyhteistyö mahdollisti myös vertaishavainnoinnin ja oman toiminnan reflektoinnin. Käytännössä vertaishavainnointi toteutui ohjaajien välisissä keskusteluissa ennen ja jälkeen ryhmätapaamisten. Keskusteluissa nousi esille mm. keskinäiseen

tukeen ja ideointiin liittyviä näkemyksiä. Vertaishavainnoinnin kautta saatu palaute auttoi ohjaajaa näkemään onnistumisia sekä kehittämisen paikkoja omassa ohjaustavassaan (vrt. Rovio ym. 2009). Jatkossa vertaishavainnoinnin tueksi tulee nostaa tutkimuksellisia piirteitä, jonka avulla havainnointia kohdistetaan ohjaajan ohjausosaamisen kehittymiseen sekä opiskelijoiden oppimisen kannalta tarkoituksenmukaisiin asioihin.

Vertaisryhmätöinnässä ja ohjauksen kehittämisessä tulee huomoida myös koulutusorganisaation laadun kehittämisen periaatteet, joissa opetuksen laadun kehittämisellä tuetaan opiskelijoiden oppimista (Karjalainen 2005). Vastaavasti voisi ajatella, että opetuksen rinnalla laadukkaalla ohjauksella voidaan tukea opiskelijan voimaantumista, opiskelukykyä ja siten myös oppimista.

## 4. Tulokset ja kehittäminen

*"Valmistumisen kannalta ryhmätoiminta oli ratkaisevaa. Ilman sitä... En tiedä missä olisin nyt."*

Vertaisryhmää hyödyntävien ryhmämallien kehittäminen ohjauksessa on pitkäjänteistä kehittämistyötä. Oamkissa Valtti-projektin aikana nyt ensimmäistä kertaa pilotoitu toiminta osoittautui tarpeelliseksi ja se tuki sekä projektissa että Oamkissa esitettyjen tavoitteiden toteutumista. Pilottikierroksella toteutetut Oivalluksia opinnäytetyöhön sekä Oma osaaminen ja urasuunnittelu -ryhmät perustuivat soveltuvin osittain Oulun yliopiston Ohjaus ja työelämäpalveluiden toteuttamiin ryhmäohjauksen malleihin. Arjenhallinta-opintoryhmän rakenne toteutettiin monialaisessa yhteistyössä Oamkin toimijoiden kesken.

Saatujen kokemusten ja esimerkiksi aloituskeskusteluissa tehtyjen havaintojen perusteella voidaan todeta, että osalle opiskelijoista vertaisryhmä toimi ennakoivasti opiskeluprosessia tukevana ohjauksen muotona. Vastaavasti osa opiskelijoista hakeutui opiskeluryhmään tilanteessa, missä opinnot olivat viivästyneet ja opiskeluun kiinni pääseminen

ja opinnoissa eteneminen oli jo vaikeutunut. Vertaisryhmätoimintaa yhtenä ohjauksen muotona tulee tarjota sekä ennaltaehkäisevästi että korjaavasti siten, että opiskelijoilla on mahdollisuus hakeutua ryhmään opiskeluprosessin vaiheesta riippumatta. Pilotoinnin perusteella voidaan todeta, että vertaisilta saatu vaihtoehtoinen tapa asioiden tarkasteluun voimaannuttaa opiskelijoita ja tukee opiskelukykyä sekä edistää valmistumista ja työelämään siirtymistä (vrt. Istolainen 2008; Kunttu & Huttunen 2005; ks. myös Siitonen 1999).

Monialainen ammattikorkeakoulukonteksti sekä tiivis yhteys työelämään tarjoaa ainutlaatuisen tilaisuuden sellaisten ohjauspalveluiden kehittämiseen, jotka mahdollistavat opiskelijoiden itsetuntemuksen ja ammatteihin liittyvän tietämyksen kehittämisen (Lerkkanen 2002, 163). Monialaista vertaisryhmäohjausta kehitettäessä on huomioitava myös ohjaustarpeiden kasvaminen sekä monimuotoistuminen. Yhtenä ohjauksen muotona monialaisissa vertaisryhmissä opiskelijoilla on mahdollisuus harjoittaa sellaisia vuorovaikutustaitoja, joita he tarvitsevat tulevaisuuden työtehtävissä.

Sosiaalisen median roolia opintoryhmissä tulee arvioida kriittisesti. Pilotointikierroksella sosiaalinen media toimi lähinnä materiaalin ja tiedon jakamisen kanavana. Pilotoinnin perusteella voi todeta, että vertaisryhmä ja ryhmäläisen kohtaaminen ovat opiskelijoille tärkeitä opiskelukykyä tukevia osa-alueita. Jatkossa sosiaalisen median hyödyntämisessä ohjauksen tukena on huomioitava se, miten sosiaalinen media tukee opiskelijoiden reflektioprosessia ja keskinäistä vastavuoroista kohtaamista.

### **Kehittämistyö jatkuu**

Valtti-projektissa tehtävän kehittämistyön tuloksena syntyy vertaisryhmämalleja, jotka parantavat opintojen läpäisyä ja tutkintojen suorittamista sekä tukevat opiskelijoiden työelämään siirtymistä. Saatuja tuloksia ja kokemuksia voidaan hyödyntää myös opetuksen ja ohjauksen kehittämisessä esimerkiksi opettajien täydennyskoulutuksessa. Lisäksi monialaisten vertaisryhmien ohjaus tuo lisätietoa uusien monialaisten koulutusalat ylittävien toimintamallien kehittämiseen laadukkaana oppimisympäristön rakentamiseksi.

Kuten kehittämistyössä yleensä, niin myös Oamkissa toteutetuissa opintoryhmissä, kehittämistyö jatkuu. Yksi keskeisimmistä jatkokehittämisen kohteista liittyy ryhmämallien perusrakenteen arvioimiseen. Toteutetuissa ryhmissä käsiteltävät asiat, käsittelyjärjestys ja tavoite on ennalta määritelty. Vaikka ryhmissä pyritäänkin tarjoamaan opiskelijoille mahdollisuus kuulluksi tulemiselle, huomio kiinnittyy helposti ryhmän ulkopuolelta esille nostettujen asioiden esittämiseen tai läpikäymiseen sekä tavoitteiden saavuttamiseen. Bion (1979) toteaa, että tällöin lähtökohtaisesti ryhmä kokoontuu olettaen, että ohjaajalla on vastauksia ja ratkaisua heidän ongelmiinsa. Vaikka strukturoiduissa ryhmissä painotetaan opiskelijan ja ryhmän kuuntelua, on ennalta laaditusta käsikirjoituksesta vaikea luopua.

Jatkossa ryhmäohjausta kehitetään Oamkissa opiskelijälähtöisemmin esimerkiksi siten, että vertaisryhmätoiminnassa lähtökohtana ovat opiskelijoiden esille nostamat tarpeet heidän toivomassa järjestyksessä sekä opiskelijoiden ohjaaminen vastuunottamiseen ja ratkaisujen tekemiseen ryhmän tukemana. Rovio ym. (2009) toteavat, että jaettuun

reflektioon kykenevässä ryhmässä jäsenet voivat arvioida omaa ja vertaistensa toimintaa sekä pohtia ja keskustella omasta ja ryhmäläisten tilanteesta. Reflektiivisesti toimivassa ryhmässä pyritään selvittämään erilaisten tulkintojen ja uskomusten, kuten esimerkiksi opiskelutapaan liittyvien oletusten, taustalla olevia merkityksiä ja tarvittaessa kyseenalaistaa niitä (m.t.). Vertaisryhmäohjauksessa tulee jatkossa kiinnittää huomiota siihen, millaisilla ohjauksen keinoilla tuetaan opiskelijoiden keskinäistä vuorovaikutusta ja jaettua reflektiota.

Tämä Valtti-projektin väliarviointi Oamkin osalta toimii lähtökohtana pilotoinnin seuraavan vaiheen toteuttamisessa Oamkissa. Pilotoinnin I-vaiheen arviointia hyödynnetään mm. uusien Valtti-ohjaajien koulutuksessa sekä pilotoinnin II-vaiheen toteuttamisessa. Esimerkiksi monialaisuuden toteutuminen niin ryhmätoiminnassa kuin ohjausyhteistyössä on tärkeää ja sitä korostetaan myös pilotoinnin II vaiheessa. Samoin vertaisryhmätoiminnan toteuttaminen ennakoivasti ja korjaavasti sekä ryhmämallien edelleen kehittäminen ovat merkittävä tulos toiminnan jatkokehittämisen kannalta. Pilotoinnin I-vaiheen arviointi tuo lisätietoa myös Oamkin muihin ohjauksen kehittämisen toimenpiteisiin esim. opettajatuutoroinnin kehittämiseen. Raportissa esille nostettuja teemoja voidaan hyödyntää myös laajemmin projektissa mukana olevissa korkeakouluissa.

Voidaan todeta, että Valtin projektisuunnitelmassa esitetty tulostavoite vertaistukeen perustuvasta ohjauksellisesta toimintamallista toteutuu ja kehittyy projektin aikana edelleen. Lisäksi ohjauksellisilla toimilla voidaan ennaltaehkäistä opiskelijoiden uupumista ja tukea opiskelukykyä. Kehittämistoimenpiteillä vaikutetaan suoraan opiskelijoiden valmistumiseen ja tutkinnon suorittaneiden työllistymiseen sekä lisätään opintojen läpäisyä.

Opintoryhmien aikana nousi esille myös uusia aiheita, joita voi jatkossa toteuttaa ja käsitellä opintoryhmissä. Tällaisia olivat esimerkiksi opiskelutaitoihin liittyvät kysymykset. Lisäksi opiskelijoiden ja henkilöstön kanssa käydyissä keskusteluissa on noussut esille opintopiiri-tyyppisten kokoon-tumisten järjestäminen.

## Lähteet

Bion, W. R. 1979. Kokemuksia ryhmistä. Ryhmädynamiikka psykoanalyysin näkökulmasta. Suom. L. Syrjälä Espoo: Weilin+Göös.

Ei paikoillanne vaan valmiit, hep! Opetusministeriön muistio 2010:11. Helsinki: Opetusministeriö.

Hirvonen, M. (Toim.) 2009. Esteettömyydellä osallisuuteen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print 2009.

Ikonen, H. 2009. Ohjausjärjestelmä Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Teoksessa M. Hirvonen (toim.) Esteettömyydellä osallisuuteen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Tampereen yliopistopaino Oy: Juvenes Print.

Isokorpi, T. 2003. Tunneälytaitojen ja yhteisöllisyyden oppiminen reflektoinnin ja ryhmäprosessin avulla. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Istolainen, T. 2008. Lähiopiskeluvalmennuksesta apu opiskelukyvyn paranemiseen? Kehittämishankeraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu.

Itkonen, L. & Layne, H. 2009. TEO:lla työelämään - Uraohjauksen uusia malleja. Teoksessa A. Rahkonen, M. Isola & M. Wennström (toim.) W5W2-pilotoinnilla kohti oppimisen kumuloitumista. Oulun yliopiston opetuksen kehittämissyksikön julkaisuja. Dialoogia 12.

Jauhiainen, J., Korkeaoja, L., Lavikainen, E., Niemelä, A., & Penttilä, J. 2009. Silmäyksiä korkeakouluopiskelijoiden tilanteeseen. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs 32/2009. Tampere: Juvenes Print.

Jokilampi, A. & Loimaranta, V. 2008. Lääketieteen opiskelijoiden opiskeluun käyttämä aika ja opiskelutavat. Hakupäivä 10.3.2010. [www.med.utu.fi/tutke/ajankohtaista/ajankaytto/Ajankayton\\_tutkimus.pdf](http://www.med.utu.fi/tutke/ajankohtaista/ajankaytto/Ajankayton_tutkimus.pdf)

Järvelä, S. 2004. Verkkovuorovaikutuksen mekanismit ja ymmärtävä oppiminen. Hakupäivä 23.4.2010. [Http://tievie.oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku\\_7/verkkovuorovaikutus.htm](http://tievie.oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_7/verkkovuorovaikutus.htm)

Karjalainen, A. 2005. Koulutuksen laatujärjestelmän perusteet. Oulun yliopisto. Hakupäivä 11.5.2010. [Http://tievie.oulu.fi/koulutusresurssit/artikkelit/karjalainen\\_laatuja\\_rjestelma.pdf](http://tievie.oulu.fi/koulutusresurssit/artikkelit/karjalainen_laatuja_rjestelma.pdf)

Kiviniemi, K. 2007. Tulevaisuuden oppimisympäristöt. Teoksessa I. Leppisaari, R. Kleimola & E. Johnson (toim.) Kolme säiettä kasvuun: verkkopedagogiikka, koulutusteknologia ja työelämäyhteys. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun julkaisuja. A: tutkimusraportteja.

Kolb, D.A. 1984. Experiential learning: experience as the source of learning and development. New Jersey: Prentice-Hall, Englewood Cliffs.

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Koulutus ja tutkimus vuosina 2007–2012. Kehittämissuunnitelma. Opetusministeriö. Hakupäivä 19.4.2010.  
Www.minedu.fi /OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/asiakirjat/kesu\_2012\_fi .pdf

Koulutus ja tutkimus vuosina 2007-2012. Kehittämissuunnitelma. Opetusministeriö.

Kultalahti, L. & Karhu, K. 2008. Monialaisen graduryhmän merkitys akateemisen loppututkinnon loppuunsaattamisen tukena. Julkaisematon artikkeli.

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2005. Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004. Tutkimuksia 40. Helsinki, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Kurtén, S. 2001. Uraputkesta itsensä johtamiseen. Kokemuksia, ajatuksia ja harjoituksia. Juva: WS Bookwell Oy.

Lampikoski, T. 2003. Uraksi.ins. Insinööriksi uralla. Vantaa: Dark Oy.

Lerkkanen, J. 2002. Koulutus- ja uravalinnan ongelmat. Koulutus- ja uravalinnan tavoitteen saavuttamista haittaavat ajatukset sekä niiden yhteys ammattikorkeakouluopintojen etenemiseen ja opiskelijoiden ohjaustarpeeseen. Jyväskylä: Koppiojyvä Oy.

Lerkkanen, J. 2009. Luento. 23.11.2009. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Leskelä, J. 2005. Mentorointi aikuisopiskelijan ammatillisen kehittymisen tukena. Acta Electronica Universitatis Tamperensis 448. Hakupäivä 22.4.2010. <http://acta.uta.fi>, väitöskirja.

Lindroos, H. 2009. Psykoanalyttisesti suuntautunut pienryhmätyöskentely. Teoksessa H. Lindroos & U. Segercrantz (toim.) Yksilöksi ryhmässä. Helsinki: Hakapaino.

Lintunen, T. & Rovio, E. 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Tampere: Esa Print Oy.

Lätti, M. 2008. Saako oravanpyörän hiljenemään. Opiskelijoiden pahoinvointi kilpailuyhteiskunnan ilmiönä. Kandidaatintutkimus. Helsingin yliopisto. Sosiologian laitos.

Markkula, J. 2006. Ammattikorkeakoulu opiskelijan silmin. Opinnot, opintojen ohjaus ja vaikuttamismahdollisuudet. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö, Otus. Hakupäivä 25.3.2010.  
[Www.samok.fi /images/stories/julkaisut/amk\\_opiskelijan\\_silmin.pdf](http://www.samok.fi/images/stories/julkaisut/amk_opiskelijan_silmin.pdf)

Martikkala, S. 2009. Esteitä opintopolulla? Vastauksia ja väittämiä opintojen edistymisestä Oulun seudun ammattikorkeakoulussa. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Hakupäivä: 5.3.2010.  
[Www.oamk.fi /utills/opendoc.php?aWRfZG9rdW1lbnR0aT04NTYx](http://www.oamk.fi/utills/opendoc.php?aWRfZG9rdW1lbnR0aT04NTYx)

Mesirow, J. Et. Al. 1996. Uudistava oppiminen. Kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa. Suom. L. Lehto. Helsinki: Painotalo Miktor.

- Niemistö, R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino.
- Opintojen keskeyttämisen vähentämisen toimenpideohjelma. Opetusministeriön monisteita 2007:2. Helsinki: Opetusministeriö.
- Oulun seudun ammattikorkeakoulun strategia 2015. Osaamisella hyvinvointiin. Oulun seudun ammattikorkeakoulu.
- Peavy, V. 1999. Elämäni työkirja. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.
- Peavy, V. 2006. Sosiodynaamisen ohjauksen opas. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.
- Pennington, D.C. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Suom. M. Ahokas. Helsinki: Gaudeamus.
- Penttilä, J. 2009. Yliopisto-opiskelijoiden työelämään orientoituminen. Oppisisällöt, uraohjaus ja tulevaisuuden kuvat. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs/30/2009.
- Peterson, G.W., Sampson, J.P., Reardon, R.C. & Lenz, J.G. 2003. Core Concepts of A Cognitive Approach to Career Development and Services. June 4, 2003. Hakupivä 14.4.2010. [www.career.fsu.edu/documents/cognitive%20information%20processing/Core%20Concepts%20of%20a%20Cognitive%20Approach.htm#CASVECycle](http://www.career.fsu.edu/documents/cognitive%20information%20processing/Core%20Concepts%20of%20a%20Cognitive%20Approach.htm#CASVECycle)
- Roger, R. 2001. Reflection in Higher Education: A Concept Analysis. Innovative Higher Education 26 (1), 51-53.
- Rovio, E. 2010. Ryhmäilmiöt. Luentomoniste 21.1.2010. Tampere.
- Rovio, E., Nikkola, T. & Salmi, O. 2009. Ohjaaminen ja ryhmäilmiö. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Tampere: Esa Print Oy.
- Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Tutkimuksia 46. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Sampson, J.P. 2009. The Cognitive Information Processing Approach to Career Choice. Luentomoniste 10.-11.11.2009. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, ammatillinen opettajakorkeakoulu.
- Schön, D.A. 1991. The Reflective Practitioner. How professionals think in action. Aldershot, Hampshire: Ashgate Publishing Limited.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis E 37. Väitöskirja.
- Turkulainen, M. 1999. Monialaisuus ammattikorkeakoulussa. Opetusministeriö. Koulutus- ja tiedepolitiikan osaston julkaisusarja, 65.
- Vuorinen, R., Karjalainen, M., Myllys, H., Talvi, U., Uusirauva, E. & Holm, K. 2005. Opintojen ohjaus korkeakoulussa –seuranta. Korkeakoulujen arviointineuvosto, verkkojulkaisu. Hakupäivä 23.4.2010. [www.kka.fi/fi/les/197/KKA\\_0505V.pdf](http://www.kka.fi/fi/les/197/KKA_0505V.pdf)



## Liitteet

### Oma osaaminen ja urasuunnittelu -opintojaksokuvaus

Y00030F	Oma osaaminen ja urasuunnittelu 3 op
Osaamistavoitteet:	Opiskelija osaa esittää ja arvioida omia yleisiä työelämätaitoja sekä ammatillista osaamista työnhakuprosessissa. Opiskelija osaa kuvata omaa osaamistaan sekä arvioida kehittymistarpeitaan. Hän osaa tarkastella erilaisia työllistymisen vaihtoehtoja suhteessa omiin tavoitteisiinsa. Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida omaa työnhakuprosessiaan.
Sisältö:	Omien kiinnostusten ja tavoitteiden selkiyttäminen sekä oman osaamisen hahmottaminen erilaisien harjoitusten avulla. Työnhakutaitojen lisääminen, työllistymisen tukeminen sekä työnhakuprosessin suunnittelu. Tarkempi opintojakson sisältö valitaan ryhmän tarpeiden mukaan.
Vaadittavat suoritukset:	Sitoutuminen ryhmän toimintaan, aktiivinen osallistuminen ja harjoitusten tekeminen. Työnhakusuunnitelman laatiminen.
Kirjallisuus:	Opintojakson kirjallisuus ilmoitetaan myöhemmin.
Esitiedot:	Ei vaadittavia esitietoja.
Virtuaaliopetusta:	1 op
Opetusmenetelmät:	Pienryhmätyöskentely, ryhmäkeskustelut blogissa
Arviointi:	Hyväksytty/hylätty
Huomautukset:	Ilmoittautuminen opintojaksolle osoitteessa <a href="http://www.oamk.fi/valtti">http://www.oamk.fi/valtti</a> .
Opettaja:	Maria Andersen
Yhteyshenkilö:	Maria Andersen
Lisätietoja:	<a href="http://www.oamk.fi/valtti">http://www.oamk.fi/valtti</a>
Opetuskieli:	suomi

## Ryhmäsuunnitelmat

### Oma osaaminen ja urasuunnittelu I -opintojakso

Aloituskeskustelu

Ura ja urasuunnittelu

Itsetuntemus ja minäkäsitys

Arvot ja ura-ankkurit

Työelämän osaamisvaatimukset ja oma osaaminen

Alumnin vierailu "Työelämän osaaminen"

Työhaun viestintä

Työhaun viestintä

TE-toimiston esittäytyminen

Alumni-iltapäivä

### Arjenhallinta-opintoryhmä

Tutustumista ja keskustelua arjen haasteista. Aloituskysely.

Toiminnallisia juttuja. Itsetuntemuksesta ja opiskelukyvystä.

Päivä-/unirytm, ravintoasiat, ratkaisuja.

Lykkääminen ja opiskelun eteneminen

Ajankäyttö, stressi ja minäkuva

Arjen haasteet ja opiskelu ja motivaatio

Aikavarkaat, arjenvalinnat ja opiskelutavoite

Opintoihin tarttuminen

Loppukeskustelut. Kysely.

### Oivalluksia opinnäytetyöhön II -ryhmä

Ryhmäytyminen, opinnäytetyöhön liittyvän ongelman konkretisoiminen ja jakaminen.

Opinnäytetyöstä kertominen, tavoite seuraavalle viikolle. Kirjoittamiseen liittyviä virheellisiä käsityksiä.

Kirjoittamisen esteet, tavoitteen asettaminen

Kirjoittamisen esteet

Kirjoittamisen esteet

Aikataulussa pysyminen – millaisia valintoja?

Missä mennään? Valmistumisen aikataulut

Missä mennään? Kirjoittamisen rohkaisua

Missä mennään? Kirjoittamisen rohkaisua

Päätetään ryhmä ja sovitaan jatkosta

**Post it -harjoitus**

Mitkä tekijät opinnäytetyön tekemisessä ahdistavat, mietityttävät, vaivaavat, kummastuttavat, harmittavat?  
Koonti Oivalluksia opinnäytetyöhön -ryhmän tuotoksista 29.9.2009

**AJANKÄYTTÖ**

- aikataulu
- liian vähän aikaa, tiukka aikataulu
- valmistumisajankohta lähestyy, monta juttua rinnakkain
- ajankäyttö, mistä aika, kuinka käytän
- aikataulutus, miten edetä, miten saa itsensä pysymään kohtuullisessa aikataulussa
- aika-työ
- ajan tehostus
- ongelmia ajankäytössä, liian paljon hauskeempaa tekemistä
- tekemisen paljous ahdistaa
- asioiden kuormittuminen

**MOTIVOITUMINEN TYÖN TEKEMISEEN**

- motivaatio
- kiinnostus
- keskittyminen varsinaiseen
- mielenkiinto aiheeseen hiipunut
- oma saamattomuus
- oma laiskuus
- rahoitus
- raha
- hyöty

**TYÖN ALOITTAMINEN**

- alkuun pääseminen
- kun joku sanoisi mitä kannattaisi tehdä seuraavaksi
- vaikea päästä alkuun
- aloittamisen vaikeus, miten saisi itensä siihen koneen ääreen, motivaatio, tekosyyt

**OPINNÄYTETYÖN/OPINTOJEN VAATIVUUS**

- entisten opintojen unohtuminen
- oman alan vaikeus
- oman alan kokonaisuuksien hallinta tökkii
- työn laskelmien oikeellisuus, toteutus ja esittely
- eri tekniikoiden säätäminen, opinnäytetyö laajenee (laajeni) kohtuuttomaksi
- pelko epäoikeellisuudesta ennen toteutusta, asioiden moninkertainen tarkistus, työlästä

**TUEN PUUTE**

- ei ole nimettyä ohjaajaa
- yksin tekeminen
- vertaistuen puute
- ohjaajaan odotukset ja vaatimukset
- ei ymmärrä ohjaajien ”ohjeita”
- ohjauksen ja tuen vähäisyys koulun puolelta huolettaa -> kaikki pitäisi osata ja tietää

## **TIEDONHAKU**

- lähteet
- vieraskielisen lähdemateriaali, tieteellinen kieli
- teoriatiedon haku
- tieteellisen tutkimustiedon puute tai vaikeus löytää
- lähdemateriaalia vaikea löytää
- hyvän tutkimuksen tekemistä koskevan kirjallisuuden löytäminen, että siitä ymmärtäisi jotain

## **OPINNÄYTETYÖN KIRJOITTAMINEN**

- opinnäytetyön kirjoittaminen > asetukset
- opinnäytetyön suunnitelman kirjoittamisen aloittaminen, mistä, miten?
- opinnäytetyösuunnitelman rakenne, unohtunut jo
- äidinkielen oikeellisuus, oikeinkirjoitus, rakenne, kokonaisuus
- säännöt

## **OPINNÄYTETYÖN KUORMITTAVUUS**

- jaksaminen
- väsymystä työpäivän jälkeen
- väsyminen
- omaan saamattomuuteen tottuu, ei enää vaadi itseltään mitään

## **ITSELUOTTAMUS**

- pitäisi olla parempi opiskelija > kun ei ole, ahdistuu
- muut ovat päteviä, itse en koe olevani
- itseluottamuksen puute
- oma osaaminen -> kaikkien työn eri osasten organisointi, asioitten järkevä yhdistäminen, tiedonhaku

## **AIHEEN VALINTA**

- tutkimustehtävän muodostaminen > mihin muotoon?
- käsitteiden määrittelemine > keskeisten käsitteiden rajaaminen ja niiden määrittelemine suhteessa omaan aiheeseen
- hankkeistettu / tuotteistettu opinnäyte vai määrällinen vai laadullinen?
- aiheen valinnan vaikeus

## **TYÖN RAKENNE**

- tutkimuksen käsitteet ja menetelmät > mitä kaikki tarkoittaa? > tutkimuksen tekemisen teoriapuoli
- teoreettinen viitekehys, käsitteet, suhteet

## **TYÖN ESITTÄMINEN**

- esiintymisen pelko > kun homma lähtee käyntiin työ pitää esitellä

## **TILANTEEN MUUTTUMINEN**

- alkuaikana ”yliarvostus” aiheesta, työ aloitettu ryhmätyönä ja toinen opiskelija ”yli-innokas”

## **HENKILÖHTAISET OMINAISUUDET**

- sosiaalisuus (häiritsee työhön keskittymistä)

## **HYVÄN TYÖTILAN PUUTTUMINEN**

- ei rauhallista paikkaa keskittyä kirjoittamiseen



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007-2013

