

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

OPISKELUHYVINVOINNIN VAIKUTUS TYÖHYVINVOINTIIN

TEKIJÄ Jemina Joensuu

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Tutkinto-ohjelma Matkailu- ja ravitsemisalalan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä Jemina Joensuu	
Työn nimi Opiskeluhyvinvoinnin vaikutus työhyvinvointiin	
Päiväys 10.12.2023	Sivumäärä/Liitteet 49/2
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia-ammattikorkeakoulu	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä tutkittiin hyvinvointia opiskelu- ja työhyvinvoinnin kautta sekä psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Hyvinvointi päättyi opinnäytetyön pääaiheeksi, sillä se koskettaa yhteiskunnallisesti kaikkia ja on näin ollen merkittävä asia kehitettäväksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia opiskeluhyvinvoinnin ja siihen liittyvän ohjauksen vaikutusta valmistuneiden restonomien työhyvinvointiin. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat työelämässä olevat valmistuneet restonomit. Päämääränä oli selvittää, miten opiskeluaikana saatua tietoa ja oppeja hyvinvoinnista on hyödynnetty työelämässä.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää, jotta tutkittavasta asiasta saatiin syvällisempää tietoa ja sitä kautta enemmän irti. Opinnäytetyötä varten haastateltiin viittä Savonia-ammattikorkeakoulusta valmistunutta restonomia. Tutkimus toteutettiin videohaastatteluina Zoom- ja Teams-kanavien välityksellä. Haastattelukysymykset olivat puolistrukturoituja ja koskivat sekä opiskelu- että työhyvinvointia ja niihin liittyviä seikkoja.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena saatiin yhteneviä ja eriäviä mielipiteitä sekä näkemyksiä käsitellyistä aiheista. Se lisäsi mielenkiintoa siitä, kuinka ihmiset kokevat eri asioita eri tavoin. Tuloksia voi mahdollisesti hyödyntää tulevaisuudessa muokkaamalla opintojaksoja, opetusta ja koulun tarjoamia palveluita entistä paremmiksi ja opiskelijoita sekä opettajia palvelevammiksi. Jatkotutkimuksen voisi tehdä esimerkiksi tuloksissa ilmenneiden opiskelu- ja työhyvinvointia koskevien epäkohtien nykytilanteesta.</p>	
Avainsanat Opiskeluhyvinvointi, työhyvinvointi, opiskeleminen, työelämä, opiskelu- ja työelämätaidot	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services	
Degree Programme Degree Programme in Tourism and Hospitality Management	
Author Jemina Joensuu	
Title of Thesis The impact of wellbeing in studies to wellbeing at work	
Date 10.12.2023	Pages/Appendices 49/2
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences	
<p>Abstract</p> <p>The thesis examined wellbeing as a phenomenon in studies and at work and from a psychological and social perspective. Wellbeing was chosen as the main topic of the thesis because it affects everyone in society and is therefore an important factor to develop. The goal of thesis was to research the impact of wellbeing in studies and guidance and counselling related to it on the occupational wellbeing of graduates in tourism and hospitality. The target group of the research was tourism and hospitality graduates who are in working life. The goal was to find out how the knowledge and skills about wellbeing gained during studies were utilized in working life.</p> <p>The research used a qualitative research method in order to gather more profound information about the matter under examination and thereby more out of it. Five tourism and hospitality graduates of Savonia University of Applied Sciences were interviewed for the thesis. The research was conducted as video interviews via Zoom and Teams channels. The interview questions were semi-structured about wellbeing in studies and at work and related matters.</p> <p>As a result of the thesis, convergent and divergent opinions and views on the discussed topics were collected. It aroused interest in how people experience different things in different ways. The results can possibly be utilized in the future to modify study modules, teaching and the services offered by the school to make them serve students and teachers better. Further research could be done for example on the current situation of grievances in wellbeing in studies and at work that the research showed.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Wellbeing in studies, wellbeing at work, studying, working life, skills of study and working life</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	HYVINVOINTI	6
2.1	Psyykkinen hyvinvointi	6
2.2	Sosiaalinen hyvinvointi	7
2.3	Opiskeluhyvinvointi	8
2.4	Työhyvinvointi	8
3	OPISKELUHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN KORKEAKOULUSSA	11
4	OPISKELU- JA TYÖELÄMÄTAIDOT	13
5	TUTKIMUSMENETELMÄT	18
5.1	Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä	18
5.2	Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä	19
5.2.1	Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä	20
5.2.2	Litterointi ja teemoittelu	20
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	21
7	TUTKIMUSTULOKSET	23
7.1	Taustatiedot	23
7.2	Haastattelukysymykset	23
7.2.1	Hyvinvointi-teema	23
7.2.2	Opiskelutaidot-teema	27
7.2.3	Opinnot-teema	32
8	YHTEENVETO, JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	35
9	POHDINTA.....	44
	LÄHDELUETTELO.....	46
	LIITTEET	50

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö käsittelee restonomien mietteitä ja kokemuksia opiskelu- ja työhyvinvoinnista ja niiden keskinäisestä vaikutuksesta. Opinnäytetyössä keskitytään hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, opiskeluhyvinvoinnin edistämiseen sekä opiskelu- ja työelämätaitoihin. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia opiskeluhyvinvoinnin ja siihen liittyvän ohjauksen vaikutusta työhyvinvointiin. Tutkimuksen kohde-ryhmänä on valmistuneet restonomit, jotka ovat työelämässä. Pyrkimyksenä on selvittää, miten opiskeluaikana saatua tietoa ja oppeja hyvinvoinnista on hyödynnetty työelämässä. Tavoitteena on saada restonomit muun muassa pohtimaan omia voimavarojaan, tunnistamaan korkeakoulusta saatuja oppeja ja soveltamaan taitojaan sekä saamaan hyödyn irti omaamastaan tiedosta koskien hyvinvointia. Lisäksi tavoitteena on päästä vastausten avulla kehittämään Savonia-ammattikorkeakoulun opiskeluhyvinvointia tulevaisuudessa.

Opinnäytetyössä käytetään laadullista tutkimusmenetelmää, sillä se soveltuu paremmin mielipiteiden ja kokemusten tutkimiseen kuin määrällinen tutkimusmenetelmä. Tutkimus toteutetaan haastatteluin ja haastattelumenetelmänä toimii puolistrukturoitu haastattelu, joka antaa mahdollisuuden vastata vapaamuotoisesti esitettyihin kysymyksiin. Tällä tavoin annetaan haastateltaville mahdollisuus kertoa näkemykset haluamallaan tavalla eikä vastauksia rajata tiettyyn vastausmuotoon.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Savonia-ammattikorkeakoulu. Se on yksi monipuolisimmista ja isoimmista ammattikorkeakouluista Suomessa. Koulusta löytyy kuusi eri koulutusala. Savonia-ammattikorkeakoulu toimii kolmella eri paikkakunnalla, jotka ovat Kuopio, Varkaus ja Iisalmi. Työntekijöitä Savonia-ammattikorkeakouluissa on yhteensä 530 ja opiskelijoita on noin 7000. (Savonia julkaisuaika tuntematon.)

2 HYVINVOINTI

Hyvinvointi muodostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta osa-alueesta. Se ei pysy samanlaisena läpi elämän vaan muuttaa muotoaan esimerkiksi elämäntilanteen ja elinympäristön mukaisesti. Olennaista on se, millaisena ihminen näkee ja kokee oman hyvinvointinsa tason. (Tiedenaiset 2021.) Hyvinvointi on ihmisen kokemaa hyvän olon tunnetta. Hyvinvointi ei aina ilmene hyvän olon tunteena, mutta siihen hyvinvoinnissa pyritään. Omaa hyvinvointia voi edistää monin eri tavoin kuten urheilemalla, syömällä monipuolisesti, pitämällä huolta ihmissuhteista ja tekemällä itselle mielekkäitä asioita. Tärkeintä ja oleellisinta on löytää juuri itselle sopivimmat keinot pitää hyvinvointia yllä. Vaikka hyvinvoinnista tiedetäänkin paljon, käytännössä sen toteuttaminen ei aina ole niin helppoa.

Hyvinvointi on olennainen osa elämää. On tärkeää, että se on tasapainossa, sillä se heijastuu ja vaikuttaa kaikkeen tekemiseen. Ihmisten hyvinvointi on yhteiskunnallisesti merkittävää, sillä se koskettaa kaikkia ja vaikuttaa suuresti muun muassa masennuksen ja muiden sairauksien syntymiseen. Sitä kannattaa pyrkiä edistämään tarkastelemalla hyvinvointia eri näkökulmista, sillä on tärkeää pysyä henkisesti tasapainossa ja auttaa ihmisiä sen kanssa. Opinnäytetyön kannalta oleellisinta on tarkastella hyvinvointia psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta niiden liittyessä vahvasti tutkittavaan asiaan.

2.1 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkinen hyvinvointi merkitsee ihmisen oman fyysisen terveyden, kykenevyyden ja voimavarojen kokemusta. Ihmisen henkilökohtainen kokemus omasta terveydestään voi olla hyvinkin erilainen kuin mitä esimerkiksi lääketieteellisesti on määritelty terveyden olevan. Oma kokemus voi olla joko parempi tai huonompi kuin mitä on virallisesti määritelty. Jos ihmiseltä löytyy jokin sairaus, se ei automaattisesti tarkoita sitä, että hän olisi esimerkiksi todella sairas. (Tiedenaiset 2021.)

Fyysisen terveyden, kykenevyyden ja voimavarojen kokemuksen lisäksi psyykkinen hyvinvointi on myös mielen ja tunne-elämän hyvinvointia. Psyykkinen hyvinvointi voidaan jakaa eri tasoihin. Niitä ovat esimerkiksi erilaiset tunteet ja ajatukset, itsensä hyväksyminen, vaikutusmahdollisuuksien ymmärtäminen sekä taidot sosiaalisuuden suhteen. Psyykkinen hyvinvointi koostuu muun muassa tunteista, jotka ovat yhteydessä kykyyn ymmärtää elämää entistä laajemmin. Psykologi Carol Ryff on tutkinut psyykkisen hyvinvoinnin tasoja elämän laatuun vaikuttavien tekijöiden ja ulottuvuuksien kautta. Hän teki tutkimuksen, jossa mitattiin psyykkisen hyvinvoinnin eri tasoja yksilöllä. Tutkimustulosten mukaan psyykkinen hyvinvointi on verrattavissa ihmisen ikään, sosio-ekonomiseen asemaan, sukupuoleen ja etnisyyteen. (Mielenihmeet 2017.)

Lisäksi psyykkinen hyvinvointi tarkoittaa muun muassa kyvykkyyttä päästä ihmisen kohtaamista vaatimuksista yli. Vaatimuksia voi syntyä esimerkiksi ihmisen omien ajatusten, opiskelun tai ympäristön kautta. Kun ihminen voi hyvin, hän pystyy muun muassa pitämään huolen itsestään ja muista tärkeistä asioista, kuten ihmissuhteista ja toimeentulosta. Hän on myös kykenevä päätöksentekoon sekä opiskeluun liittyvien asioiden hoitamiseen. (Vilkko-Riihelä 1999, 546)

Asioiden hoitaminen ei aina ole niin helppoa, sillä elämässä on myös vastoinkäymisiä. Vastoinkäymiset ovat osa elämää ja siksi onkin hyvä osata toimia niiden vastaan tullessa. Toimimisella tarkoitetaan sitä, että kykenee säilyttämään toimintakyvyn ja positiivisen asenteen sekä tiedostamaan, että tilanne ei ole pysyvä. On hyvä ymmärtää, että vaikka välillä tuleekin ongelmia eteen, niistä kyllä selviää. (Vilkko-Riihelä 1999, 546.)

Hyvinvointia voi pitää yllä terveellisten elämäntapojen avulla kuten urheilemalla, syömällä ravinteikkaasti ja tekemällä itselleen mielekkäitä asioita. Nykyään ihmisillä on melko hyvin tiedossa, miten elää terveellisesti ja pitää huolta itsestään tai jos ei ole, viimeistään eri lähteistä voi lukea ja saada paljon tietoa aiheesta. Kattavasta tiedosta huolimatta tehdään asioita, jotka eivät edistä terveyttä vaan pikemminkin vievät terveydentilaa alaspäin. Syyt ovat psyykkisiä. Psyykinen hyvinvointi ei tarkoita, etteikö psyykkisyydestä johtuvia ongelmia tai häiriöitä olisi ollenkaan. Se ennemminkin tarkoittaa sitä, että on kykenevä pärjäämään ympäristön asettamien uusien ja stressaavien vaatimusten kanssa, joita elämässä väistämättä kohtaa. (Vilkko-Riihelä 1999, 546.)

2.2 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi koostuu yhteisöllisyydestä, osallisuudesta, ihmissuhteista, kuulumisesta, läheisyydestä, vuorovaikutuksesta, kasvu ympäristöstä, tunne- ja vuorovaikutustaidoista, yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta sekä kokemuksista (Jyväskylän yliopisto 2021). Siihen kuuluu hyvin monta asiaa, joka tekee sosiaalisesta hyvinvoinnista monimuotoisen. Monimuotoisuus tekee sosiaalisen hyvinvoinnin tutkimisesta haasteellista, mutta mielenkiintoista. Sosiaaliseen hyvinvointiin sisältyy myös tyytyväisyys omaan elämään, odotukset työuraa ja koulutusta kohtaan, taloudellisuus ja mahdollisuudet toteuttaa itseään (Tuumakustannus 2021). Lisäksi sosiaalinen hyvinvointi on myös ihmisen osallisuutta ympärillä vallitsevaan yhteiskuntaan sekä erilaisiin tapahtumiin ja yhteisöihin. Yhteiskunnassa voi kehittää sosiaalista hyvinvointia muun muassa nostattamalla osallisuutta, luomalla mukaansatempaavia palveluja, tietyillä lakisääteisillä tavoilla sekä mahdollistamalla työn tekemisen. (Vesa ym. 2020, 18.)

Erik Allardtin mukaan hyvinvoinnilla on kolme ulottuvuutta, jotka ovat elinolot ja -taso, yhteisöön liittyvät suhteet sekä mahdollisuus toteuttaa itseään ja olla arvostettu. Hänen määritelmänsä pohjautuu ihmisten perustarpeisiin, jotka pyritään tyydyttämään, jotta ihminen tuntisi olonsa hyvinvoivaksi. Elinoloihin ja -tasoon lukeutuu terveydentila, varat, työllisyys sekä asumisen ja koulutuksen taso. Yhteisöön liittyviin suhteisiin kuuluu ihmissuhteet, juuret ja kotiseutu. Juurien ja kotiseudun kautta tietää, mistä tulee ja mihin kuuluu. Mahdollisuudella toteuttaa itseään ja olla arvostettu viitataan siihen, että on tarve olla arvokas ja arvostettu, kokea turvallisuuden tunnetta, päästä toteuttamaan itseään ja saada vaikuttaa esimerkiksi yhteiskunnassa, yhteisöissä ja työpaikalla. (Forss & Valtula-Pimiä 2014, 21.) Sosiaaliseen hyvinvointiin liittyy myös sosiaalinen luonne eli terveydenhuoltojärjestelmän käyttämisen mahdollisuus, kansalaisvapaus, tasa-arvo, oikeudenmukaisuus sosiaalisesta näkökulmasta sekä terve ja puhdas elinympäristö (Merkityksiä julkaisuaika tuntematon).

2.3 Opiskeluhyvinvointi

Opiskeluhyvinvointi tarkoittaa yksilöllistä kokemusta omaan hyvinvointiin liittyen. Lisäksi se merkitsee tasapainoista tilannetta sekä olotilaa opintojen suhteen. Opiskeluhyvinvointi on opintojen edistymistä ja sitä, että vapaa-aikaakin löytyy opiskelun ulkopuolelta. (Oulun yliopisto julkaisuaika tuntematon B.) Se, että elämässä on muutakin kuin opiskelu kuten ajanviettoa läheisten kanssa, on tärkeää. Se auttaa palautumaan ja näin ollen vähentää muun muassa stressiä. Kaikilla on silloin tällöin alhaisempi opiskeluhyvinvoinnin taso ja siksi onkin hyvä pohtia niitä tekijöitä, jotka auttavat itseä jaksamaan. (Skippari 2021.)

Opiskelukyky liittyy olennaisena osana opiskeluhyvinvointiin. Se on opiskelijan ja opiskeluun liittyvien asioiden välistä vuorovaikutusta. Opiskelukyky muodostuu monista eri näkökulmista. Näitä ovat esimerkiksi opiskelutaidot, opetustoiminta, opiskeluympäristö ja omat voimavarat. Opiskelutaitoihin kuuluu esimerkiksi ajankäytön suunnittelu, opetustoimintaan opetus ja ohjaus, opiskeluympäristöön fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen näkökulma ja omiin voimavaroihin elämäntilanne. Opiskelukykyä edistettäessä on tärkeää tietää, mitkä kaikki asiat siihen vaikuttavat. Erilaisten opiskelukyky mallien avulla voidaan kuvata opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä. Mallien avulla on selkeämpi hahmottaa opiskelun hankaluuksien moniulotteisuutta ja tunnistaa eri toimijoiden osallisuutta sekä mahdollisuutta olla mukana opiskelijoiden hyvinvoinnin kehityksessä. (Kunttu, Komulainen, Kosola, Seilo & Väyrynen 2021, 38.)

Opiskelukyky on kaiken kaikkiaan toiminnallinen kokonaisuus. Toiminnallisessa kokonaisuudessa yksittäiset osatekijät ovat vaikutuksessa toisiinsa ja pyrkivät ylläpitämään tasapainoa. Tasapainosta on tavoitteena pitää huolta hyvillä opiskelutaidoilla, hyvällä opetuksella ja opetusyhteisön tuella. Hyvällä opetuksella ja opiskeluyhteisöllä on vaikutusta myös motivaatioon ja opiskelualan kiinnostukseen. Opiskelukyky malliin liittyy yleisiä sosioekonomisia, kulttuurisia sekä ympäristöllisiä asenteita ja olosuhteita. Nämä joko vahvistavat tai heikentävät edellisessä kappaleessa lueteltuja opiskelukykyyn vaikuttavia näkökulmia. (Kunttu ym. 2021, 39–40.)

2.4 Työhyvinvointi

Työhyvinvointi koostuu työn ja sen mukavuuden, terveydentilan, turvallisuuden ja hyvinvoinnin kokonaisuudesta. Sitä voi edistää esimerkiksi motivoivalla johtamisella, työyhteisössä vallitsevalla työilmapiirillä sekä työntekijöiden ammattitaidolla. Työhyvinvointi heijastuu jaksamiseen töissä ja hyvinvoinnin noustessa kannattavuus ja sitoutuminen työpaikkaan vahvistuvat sekä sairauslomat vähenevät. Työhyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää ja se kuuluu niin työntekijälle kuin työnantajallekin. Työntekijän täytyy itse huolehtia omasta työkyvystään ja ammattitaitonsa säilymisestä. Työnantaja pitää huolen muun muassa työpaikan pysymisestä turvallisena, johtajuuden hyvydestä sekä työntekijöiden yhdenvertaisuudesta. Positiivinen työilmapiiri rakentuu yhteisvoimin. (Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuaika tuntematon.)

Työhyvinvointi tarkoittaa sekä ihmisen henkilökohtaista että koko henkilöstön yhteistä hyvinvointia, tunnetta ja vireystilaa (Ojala & Ahonen 2005, 28). Se on pyrkimistä siihen, että kokee olonsa hyväksi ja työn tekemisen mielekkääksi. On todella voimavaroja vievää, jos ei viihdy työskentelemässään työpaikassa tai nauti tekemästään työstä. Työhyvinvointi on ihmisten ja työyhteisön jatkuvaa

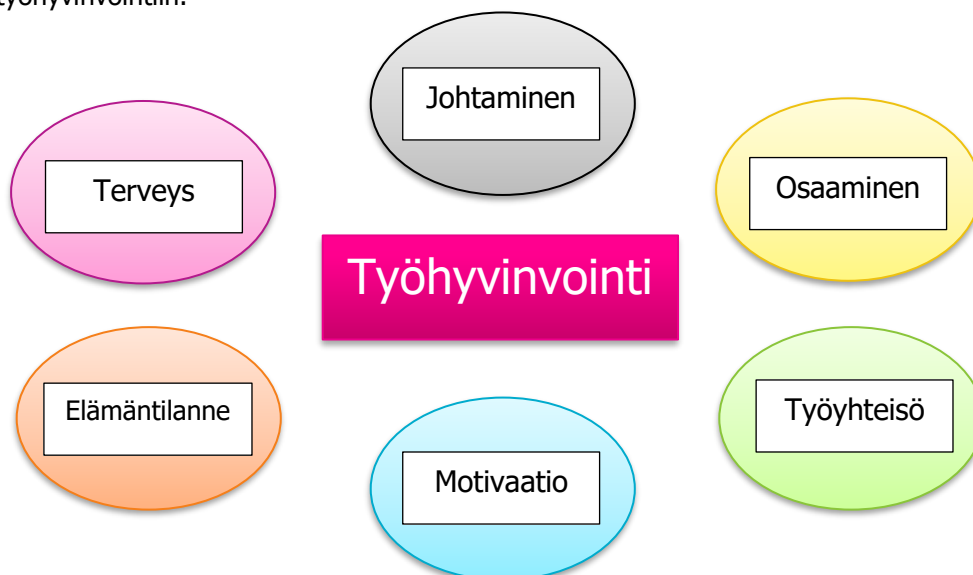
kehittämistä siihen suuntaan, että kaikilla on mahdollisuus onnistua sekä saada ja kokea iloa työskentelemisestä. (Ojala & Ahonen 2005, 28.) Kun halutaan lähteä kehittämään työhyvinvointia, pitää ensin arvioida työhyvinvoinnin nykytilanne. Arviointi tapahtuu määrittelemällä työpaikan arvot, tehtävät, päämäärät ja ideat, joilla asetettuihin tavoitteisiin päästäisiin. Täytyy olla myös selvillä henkilöstön hyvinvoinnin tilasta ja siitä, mihin halutaan tähdätä. (Rauramo 2004, 33.)

Ihmiset kokevat työhyvinvoinnin eri tavoin. Tämä vaikuttaa siihen, mitä asioita kukin arvostaa ja millaiseksi kokemus työhyvinvoinnista muodostuu. Ihminen on kokonaisuus, joka muodostuu tunteista, mielestä ja fyysisestä kehosta. Kaikilla kyseisillä osa-alueilla on tärkeää voida hyvin. Työhyvinvoinnin, kuten muidenkin asioiden, kannalta ihmisen tarkasteleminen kokonaisuutena on vielä aikaisempakin merkityksellisempää, sillä työ on yhä isompi osa elämää. (Ojala & Ahonen 2005, 28.)

Vapaa-ajan ja työn sovittaminen yhteen on tärkeää. Jokainen tarvitsee töistä palautumista, joka tapahtuu esimerkiksi mielekkäiden asioiden tekemisellä. Työpaikoilla tulisi panostaa työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen. Tämä onnistuisi muun muassa lisäämällä joustavuutta ja muovaamalla työkulttuuria hyväksyvämmäksi ihmisten erilaisuutta kohtaan. Lisäksi työntekijöille tulisi tehdä selväksi, että he ja heidän tekemänsä työtehtävät ovat merkityksellisiä, joka lisäisi motivaatiota, työpaikkaan sitoutumista ja pidempiaikaisia työuria sekä ennen kaikkea työhyvinvointia. (Rauramo 2004, 28.)

Työhyvinvointia voi edistää niin työntekijän kuin työnantajankin puolesta. Edistäminen tapahtuu esimerkiksi erilaisten vapaiden kuten vanhempain- ja vuorotteluvapaiden kautta, osa-aikatyön mahdollisuudella, esihenkilötyön, työilmapiirin ja -prosessien kehittämisellä sekä työntekijän pitämällä huolta omasta hyvinvoinnistaan ja ammattitaidostaan. (Rauramo 2004, 28–29.) Työhyvinvointia voi aina viedä eteenpäin. Se ei ole koskaan niin hyvällä tasolla, etteikö sitä voisi kehittää entisestään.

Alla on kuvattu työhyvinvointiin liittyviä osa-alueita. Johtamisen kautta yritys saa tietynlaisen toimintamallin, jonka toimivuus vaikuttaa joko myönteisesti tai kielteisesti työhyvinvointiin. Työntekijän kokemus omasta osaamisestaan ja motivaatiostaan saa työhyvinvoinnin joko nousemaan tai laskemaan. Työyhteisö on olennainen osa työhyvinvointia, sillä se vaikuttaa koko ajan työaikana, joka on iso osa ihmisen päivästä. Elämäntilanne ja terveys vaikuttavat suuresti mielialaan ja sitä kautta myös työhyvinvointiin.



KUVA 1. Työhyvinvointiin liittyviä osa-alueita (Tietosisältö Kukkasniemi 2015)

Työhyvinvoinnin rinnalla kulkee työkyky. Työkyky on kattavaa työn, työyhteisön, työolojen, työntekijän työkyvyn ja hyvinvoinnin kehittämistä sekä muutoksien hallitsemista turvallisesti. Se liittyy vahvasti terveyden edistämiseen ja velvoittaa lisäksi muuttamaan työyhteisöä ja -ympäristöä. Niiden muuttaminen tapahtuu parantamalla ja vahvistamalla arvoja, asenteita, taitoja ja tietoja. Henkilöstön hyvä työkyky vie työn laatua, vaikuttavuutta ja sujuvuutta eteenpäin. Kun voi hyvin, jaksaa myös käydä töissä ja tehdä erilaisia asioita vapaa-ajalla. Työkykyyn on syytä panostaa ja sitä kannattaa pitää yllä, sillä se vaikuttaa merkittävästi muun muassa yrityksen toimintaan, tuottavuuteen, kustannuksiin ja henkilöstömenojen alenemiseen. Lisäksi henkilöstön terveydestä ja motivaatiosta kannattaa huolehtia, jotta vaihtuvuus vähenee ja työntekijöiden innokkuus pysyy yllä. (Rauramo 2004, 30–32.)

Työntekijän työkyky koostuu monesta eri tekijästä. Perinnölliset ominaispiirteet muodostavat perustan työkyvylle. Perinnöllisten ominaispiirteiden ohelle on mahdollista hankkia tietoa ja ymmärrystä koulutusten sekä työkokemusten kautta. Työkyky muodostuu yksilön toimintaedellytysten ja työn vaativuuden keskinäisestä suhteesta. Ihmisen voimavarat joko voimaantuvat tai kuluvat elintapojen ja työolojen seurauksena. Elintavat ja työolot ovat yhteydessä myös kykenevyyteen tehdä töitä. (Rauramo 2004, 32.)

3 OPISKELUHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN KORKEAKOULUSSA

Opiskeluhyvinvointia ja sen laadukkuutta mietittäessä kaikki lähtee korkeakoulutuksen strategisista valinnoista liikkeelle. Ne konkretisoituvat rakenteisiin, jotka ohjaavat toimintaa. Niiden avulla opiskeluhyvinvoinnin parissa työskentelyä ja opiskelupalveluita voidaan mahdollistaa, seurata, edistää sekä arvioida. Tarkastelun kohteena on korkeakoulun opiskeluhyvinvoinnin ja -kyvyn muodostaminen systeemiseksi kokonaisuudeksi. Tarkoituksena on saada luotua malli, joka rajaa opiskeluhyvinvointiin liittyvän työn kokonaisuutta. Mallin osien toteutumista kuvataan erilaisten taulukoiden avulla. Systemaattinen malli ja korkeakoulukohtaiset esimerkit antavat laadukkaalle opiskeluhyvinvointityön suunnitelmien laatimiselle hyvän pohjan. (Kunttu ym. 2021, 97.)

Laadukas opetus ja ohjaus kuuluvat oleellisena osana hyvään opiskeluhyvinvointiin ja ne toimivat osatekijöinä korkeakoulujen perustoiminnassa. Opiskeluhyvinvointia ei voi jättää pelkästään terveydenhuollon ja opiskeluhyvinvoinnin ammattilaisille hoidettavaksi. Opiskeluhyvinvoinnin kanssa työskentelyn perustana ja pyrkimyksenä on opiskelija, joka voi hyvin ja on opiskelukykyinen. Opiskeluhyvinvointi tai -kyky ei ole kokoaikaisesti ilmenevää hyvän olon tunnetta tai menestyksekkäästi opiskelua, mutta merkittävää hyvinvoinnin näkökulmasta on, että myös vaikeita aikoja kohdatessa löytyy uskoa tulevaisuuteen ja on mahdollista saada tarvittaessa tukea. Opiskelijan taidot hyvinvoivana opiskelijana pysymiseen ja tarvittavan tuen etsimiseen edistyvät läpi korkeakouluopintojen. Ne toimivat myös tärkeinä työelämätaitoina. (Kunttu ym. 2021, 97.)

Oppimiseen vaikuttaa moni eri tekijä. Yksi tekijä on, että opiskelijat ajattelevat eri lailla siitä, mitä oppiminen on ja miten oppiminen tapahtuu. Pintasuuntautunut opiskelija käyttää useimmiten opiskelutapaa, joka on tietoa toistavaa. Se on todella kuormittavaa ja saa ajan kuluessa huonoja tuloksia aikaan opintojen suhteen. Huonot tulokset syntyvät, kun ei hallita isoja kokonaisuuksia eli ei ymmärrä, osata selittää taikka arvioida tietoa syvällisesti. Syväsuuntautunut opiskelija hallitsee isot kokonaisuudet syvällisesti opiskeltaviin asioihin perehtymisen avulla. (Kunttu ym. 2021, 45.)

Yhtenä tekijänä on se, millaisena opiskelija näkee itsensä ja omat taitonsa. Ihminen selviytyy asioista, joissa tuntee olevansa hyvä ja jaksaa panostaa asioihin, joissa uskoo edistyvänsä. Korkeakoulussa opiskellessa luottamus omiin taitoihin vahvistuu, koska konkreettista palautetta omista onnistumisista ja tekemisistä ei tule niin paljon. Opiskeluun vaikuttaa myös käsitys viisaudesta. Jos ajattelee, että opinnoissa pärjäämiseen vaikuttaa vain viisaus, luovuttaminen epäonnistumisen seurauksena on mahdollista. Tosiasiassa kyse on vain siitä, että opiskelu uuden asian oppimiseksi ei ollut vielä riittävää. (Kunttu ym. 2021, 45.)

Opiskelijoiden mielen sisäiset asiat eivät käsittele tarpeeksi opintojen etenemistä ja mukavuutta. Ympäristöstä tulevilla vaatimuksilla ja odotuksilla on iso vaikutus opintoihin. Korkeakoulussa on oletuksena, että opiskelija on omatoiminen työskentelijä, joka on muun muassa hyvä aikatauluttamaan sekä ottamaan itsenäisesti asioista selvää. Kyseisiin taitoihin on mahdollista saada apua tietyissä määrin esimerkiksi opettajilta, terveydenhuollon ammattilaisilta sekä opintojen kautta. Jos ympäristö ei tarjoa oppimisen säätelyyn tukea, siitä voi tulla todella kuormittava opiskelijalle, jonka taidot oppimisen säätelyn suhteen ovat vielä heikot. Moni opiskelija kuitenkin mieltää liian ison opettajien osallisuuden opintoihin ärsyttäväksi ja omaa oppimistaan vähentäväksi. (Kunttu ym. 2021, 45.)

Opiskeleminen korkeakoulussa on todella itsenäistä, joka koetaan välillä haastavaksi. Opinnoista noin puolet on itsenäistä opiskelua, joka tekee ajanhallinnan taidoista välttämättömiä. Itsenäisyys ja vapaus ovat joskus hankala yhdistelmä, sillä jos on ajanhallinnallisia ongelmia, niin opiskeleminen siirtyy ja vapaa-aika ottaa isomman roolin kuin mitä sen pitäisi ottaa. Itseen voi kehittää näiden suhteen muun muassa seuraamalla ja tarkastelemalla ajankäyttöä, tekemällä realistisia tavoitteita sekä kiinnittämällä huomiota siihen, mikä altistaa aikaansaamattomuudelle. (Kunttu ym. 2021, 45–46.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollon ja sairaanhoitopalvelut järjestää Yths eli Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö edistää ja seuraa koulun opiskeluympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta, opiskeluyhteisön hyvinvointia sekä oppilaiden opiskelukykyä, terveyttä ja hyvinvointia. Siellä tehdään terveystarkastuksia opiskelijoiden yksilöllisen tarpeen mukaan ja ohjataan tarpeen vaatiessa jatkotutkimuksiin sekä -hoitoihin. Lisäksi Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiössä työskennellään mielenterveyden ja päihteiden parissa sekä edistetään seksuaaliterveyttä ja suun terveydenhuoltoa. (Yths julkaisuaika tuntematon.)

4 OPISKELU- JA TYÖELÄMÄTAIDOT

Opiskelutaidot koostuvat esimerkiksi pohjaosaamisesta, opiskeluun liittyvistä tunteista, motivaatiosta, suunnittelusta, aikatauluttamisesta, aikaansaamisesta, viestintä- ja vuorovaikutustaidoista sekä opiskelutekniikasta. Ne auttavat jaksamaan arjessa paremmin sekä pitävät koulutehtävien ja muiden kouluun liittyvien asioiden hoitamista tasapainossa. Kyseisten taitojen avulla opiskelijat kykenevät suoriutumaan opinnoistaan paremmin. Opiskelutaidot liittyvät vahvasti opiskelukykyn ja ovat olennainen osa opiskelukykyä ja sen ylläpitoa. Opiskelukyky muodostuu muun muassa luvussa 2.3 mainituista omista voimavaroista, opiskelutaidoista ja -ympäristöstä sekä opetuksesta ja ohjauksesta ja näihin liittyvistä monista eri osa-alueista. (Yths 2022.)

Opiskelutaitoihin sisältyy itsetuntemusta. Se tarkoittaa esimerkiksi itselle mieluisen opiskelutyölin määrittämistä ja ymmärrystä opiskelijan omaamista tiedoista ja taidoista. Lisäksi se merkitsee kykyä ajatella kriittisesti ja hyviä ongelmanratkaisutaitoja. Opiskelutaitoja teknisestä näkökulmasta ovat tiedonhankinta- ja käsittely taidot. Näitä ovat esimerkiksi kokeisiin valmistautuminen, esitysten tekeminen, muistiinpanojen kirjoittaminen ja tiedonlähteiden käyttäminen. Opiskeluun vaikuttaa sosiaaliset taidot kuten osallistuminen ryhmätöiden tekemiseen ja omien näkemyksien esille tuominen. (Kunttu ym. 2021, 39.)

Puutteet opiskelutaidoissa liittyvät suoraan opiskelusta saataviin tuloksiin. Ne voivat saada aikaan sen, että tulokset eivät vastaa työmäärää, joka on tehty tai että työmäärä tuntuu toistuvasti liian isolta. Edellä mainittu tilanne aiheuttaa turhautuneisuutta ja luo stressiä sekä voi alentaa opiskelumotivaatiota ja edetä mielialaoireiden syntyyn. Oppilaitoksilla on vastuu opiskelutaitojen opettamisesta yhdessä opiskeluterveydenhuollon kanssa. (Kunttu ym. 2021, 39.)



KUVA 2. Opiskelukykymalli (Kunttu 2022)

Työelämätaidot tarkoittavat yleistaitoja, joista on hyötyä työelämässä. Määritelmiä työelämätaidoille löytyy monia erilaisia. Ne pystytään kiteyttämään viiteen merkittävimpään peruskategoriaan, joita

ovat asenne, aktiivisuus, ammattitaito, oma-aloitteisuus sekä vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Edellä mainitut taidot toimivat ikään kuin yläkäsitteinä, joiden alapuolelle voidaan yhdistää monia eri ominaisuuksia. Lisäksi ne toimivat hyvän työntekijän piirteinä. Työelämässä asenne tarkoittaa halua oppia uutta ja suorittaa työ mahdollisimman hyvin. Asenne toimii mahdollisesti työelämätaitojen merkittävimpana taitona. Sen ympärille pystytään kokoamaan monia erilaisia taitoja, joita työntekijä ei automaattisesti vielä osaa työntekeä aloittaessaan. Kun asenne on niin sanotusti kunnossa eli asenne on hyvä, on valmis ja avoin oppimaan uutta. Se vie kohti parempaa työntekijyyttä ja voi tehdä työnantajaan vaikutuksen yhdessä oma-aloitteisuuden kanssa. Asenteeseen pystytään yhdistämään myös aktiivisuus, joka ilmenee esimerkiksi työntekijän esittäminä kysymyksinä työhön liittyen. (Cvpohjat 2023.)

Kysymysten esittäminen kannattaa myös esimerkiksi ammattitaidon kehittämisessä. Jotta voi kehittyä työssään, on kannattavaa kysyä lisätietoa asioista, joista ei vielä tiedä. Ammattitaito rakentuu koulutuksesta ja kokemuksesta sekä näistä muodostuvista tietotaidoista. Lisäksi ammattitaito merkitsee muun muassa työhön liittyvää kunnioitusta, jota pyritään parhaan mukaan saamaan asiakailta ja työyhteisöltä sekä hyviä käytöstapoja, luotettavuutta ja rehellisyyttä. Työelämätaitoja ovat myös vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Niitä ovat esimerkiksi ryhmätyöskentely, taito olla erilaisen ihmisten kanssa ja hyvät neuvottelutaidot. Kun omaa hyvät sosiaaliset taidot, työskentelystä tulee helpompaa. Harvoin työelämässä on kokonaan ilman kanssakäyntiä ihmisten kanssa. Jos ei luonostaan omaa hyviä sosiaalisia taitoja, niitä voi onneksi aina kehittää. Kehittyä voi esimerkiksi rohkaisemalla itseään sanomaan oman mielipiteensä muita kunnioittaen ja neuvottelutilanteissa olemalla uskottava ja perustelemalla oma asia hyvin. (Cvpohjat 2023.)

Tulevaisuuden työelämässä itseohjautuvuus ja hyvät vuorovaikutustaidot korostuvat aikaisempaa enemmän. Tietoa löytyy ja tuloa voi saada monesta eri lähteestä. Se edellyttää verkostoitumista, tiedonhakutaitoa, vuorovaikutusta ja yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Enää ei ole välttämättä riittävää, että omaa ammattitaitoa johonkin tiettyyn osa-alueeseen vaan lisäksi tarvitaan myös nimenomaan vuorovaikutustaitoja. Työelämä on yhä enemmän luovaa ongelmanratkaisua ja uusien asioiden oppimista. Työtehtävät ovat entistä monipuolisempia, joka vaatii monenlaista osaamista ja monien asioiden hallitsemista yhtäaikaaisesti. Tämä edellyttää, että oman toiminnan johtaminen on kunnossa eli tunnistaa vastaan tulevia haasteita, suunnittelee asioita etukäteen ja hallitsee ajankäytön. Oman toiminnan johtamista voi myös kehittää tunnistamalla omia vahvuuksia sekä heikkouksia työelämätaitojen suhteen. Tunnistaminen helpottaa työelämästä suoriutumista. Jos jokin taito on heikommalla tasolla kuin toinen, aina on mahdollisuus kehittää sitä paremmalle tasolle. Melkein kaikki on mahdollista, kun vain löytyy tarpeeksi motivaatiota asian työstämiseen. Tavanomaiset työelämätaidot koostuvat monesta eri taidosta, joten on ihan luontevaa, jos kaikki ei ole heti parhaalla mahdollisella tasolla. (Cvpohja 2023.)

Pohjaosaaminen, opiskeluun liittyvät tunteet ja opiskelumotivaatio

Pohjaosaaminen tarkoittaa tietoa, jota ihmiseltä löytyy jo valmiiksi. Se on aikaisemmin hankittua ja sen päälle on hyvä alkaa keräämään uutta syvempää tietoa. Korkeakouluun hakiessa tarkastellaan hakijoiden pohjaosaamista pääsykokeiden tai aikaisemman opintomenestyksen kautta. Tärkeimpiä

pohjaosaamisen osa-alueita ovat kirjoittaminen, lukeminen ja laskeminen sekä alan, jolle hakee, peruskäsitteiden tietämys. Jos edellä mainitut asiat eivät ole hallussa, voi ilmentyä stressiä, opintojen edistymättömyyttä ja motivaation puutetta. Korkeakoulujen onkin hyvä pitää huolta siitä, että opiskelijoille järjestetään tukiopetusta heidän sitä tarvitessaan ja opiskelijoita autetaan heidän tieto- ja taitotasonsa ymmärtämisessä. (Yths 2022.)

Opiskeluun liittyvät tunteet

Niin opiskeluun kuin elämän muihinkin asioihin liittyy vahvasti tunteita. Opiskelu herättää sekä positiivisia että negatiivisia tuntemuksia. Esimerkiksi onnistumiset ja samanhenkisten opiskelukavereiden kanssa työskenteleminen saavat positiivisia tunteita aikaan, kun taas tenttien läpipääsemättömyys ja ei niin mielekkäiden asioiden opiskelu aiheuttavat negatiivisia tunteita.

Jotta opiskelukyky pysyy halutulla tasolla, on hyvä kyetä hallitsemaan omia opiskeluun yhteydessä olevia tunteita. Etenkin negatiivisia tunteita tulisi osata säädellä, jotta ne eivät pääsisi liikaa lannistamaan mieltä ja heikentämään opiskelukykyä. Tällainen tilanne voi esimerkiksi johtaa opintojen lopettamiseen. On tärkeää osata niin sanotusti elää erilaisten tunteiden kanssa. Tämä taas osaltaan edistää opiskelutaitoja. (Yths 2022.)

Opiskelumotivaatio

Opiskelumotivaatio on kuin voimavara, jonka avulla jaksaa opiskella ja tehdä kouluhommia. Siihen vaikuttaa niin koulu, opettajat ja heidän opetuksensa taso kuin oma asenne ja luottaminen omiin opintoihin ja niistä suoriutumiseen. Vahvimpana näistä vaikuttaa oma luotto opintojen läpipääsemiseen. Korkeakoulun tulisikin kannustaa opiskelijoita uskomaan omaan osaamiseensa. Opiskelumotivaatiota vahvistaa aito mielenkiinto opiskelualaa kohtaan ja positiivinen sekä ymmärtäväinen asenne oppimisen suhteen. Opintojen etenemistä voi edellyttää myös suoritushakuinen orientointi opiskeluun. Jos sitä ei ole, opiskeleminen ei yleensä muotoudu opintosuorituksiksi. Korkeakoulu voi antaa tukea opiskelijoille ja auttaa motivaation ylläpidossa esimerkiksi hyvätasoisella opetuksella ja vertais-tuen sekä yhteisöllisyyden tarjoamisella. (Yths 2022.)

Motivaatio tarkoittaa sisäistä prosessia, joka laittaa energiat liikkumaan ja hallinnoi ihmisen käyttäytymistä. Kun motivaatiota löytyy tarpeeksi, on intoa tehdä koulutehtäviä ja suorittaa opintojaksot loppuun asti sekä ottaa ylipäättään vastuuta opiskelusta. Opiskelu edellyttää panostusta ja itsekuria. Mitä kiinnostavampi opiskeltava asia on, sitä enemmän on motivaatiota tehdä töitä sen oppimiseksi. (Tampereen yliopisto 2019.) Vaikka kaikki opiskeltavat asiat eivät aina ole niin mielenkiintoisia, on niihin silti syytä panostaa, jotta saa esimerkiksi tutkinnon suoritettua. On hyvä pyrkiä pitämään motivaatiota yllä erilaisin keinoin ja tehdä siitä niin sanotusti mahdollisimman kestävä. Motivaation mahdollisimman kestäväksi tekeminen tarkoittaa sitä, että yrittää itse vaikuttaa opiskelumotivaatioon liittyviin osatekijöihin omalla toiminnalla ja vastuun ottamisella. (Tampereen yliopisto 2019.) Motivaatiota ylläpitäviä keinoja on esimerkiksi välitavoitteiden asettaminen ja lopputuloksen palkitsevuuden pitäminen mielessä. Välitavoitteena voisi olla jonkin opintojakson suorittaminen loppuun tietyssä ajassa ja lopputuloksen palkitsevuutena esimerkiksi tutkintonimikkeen saaminen ja sitä kautta unelman saavuttaminen.

Opiskelumotivaation ollessa vähissä kannattaa pyrkiä löytämään tekemiselle tarkoitus. Kaikelle tekemiselle on yleensä tarkoitus ja sen ymmärtäminen auttaa hoitamaan asioita. Motivaatio tekeytyy, kun se on vuorovaikutuksessa opiskeltavan asian kanssa (Tampereen yliopisto 2019). Motivaatiota voi kehittää ja tehdä toimivammaksi asettamalla tavoitteita opiskelun suhteen. Hyvät tavoitteet ovat helposti ymmärrettäviä, täsmällisiä, mitattavissa olevia, aikataulun omaavia, todenmukaisia ja merkityksellisiä. Tavoitteet kannattaa miettiä huolella, sillä se helpottaa muun muassa toimintasuunnitelman tekemistä ja aikatauluttamista. Seuraamalla toimintasuunnitelmaa voi tarkastella, onko tavoitteet todenmukaisia. Epärealistiset tavoitteet luovat negatiivisia tunteita ja voivat aiheuttaa ylikuormitusta. Ylikuormituksen muodostuessa ikäviä tilanteita pyritään karttamaan ja tehtävien tekemistä viivästyttämään. (Tampereen yliopisto 2019.)

Suunnittelu, aikatauluttaminen ja aikaansaaminen

Suunnittelu, aikatauluttaminen ja aikaansaaminen ovat kaikki merkittäviä taitoja niin koulu- kuin työelämässäkin. Jos ei suunnittele, mitä tekee milloinkin, asioiden tekeminen hankaloituu ja eivätkä ne pysy aikataulussa. Opintojen suorittamista suunniteltaessa motivaationa ja auttavana tekijänä toimii se, kun asettaa välitavoitteita sekä pitkän aikavälin tavoitteita. Suunnittelemisen avulla stressin hallitsemisessa ja nostattaa tunnetta siitä, että asiat ovat hallinnassa. Lisäksi suunnittelemisen ja tavoitteellisuuden tekevät opiskelusta huoletonta ja tehokasta. Aikataulutus on tärkeää, sillä aina on aikatauluja, joiden mukana täytyy pysyä ja joiden mukaan pitää mennä. (Oulun yliopisto julkaisuaika tuntematon D.) Opiskelun ja vapaa-ajan välille löytyy tasapaino ja stressiä voi hallita paremmin, kun osaa aikatauluttaa. Aikatauluttaminen on sekä koulussa että työelämässä tärkeä taito ja siksi siihen kannattaakin kiinnittää huomiota jo opiskeluaikana, jotta on helpompaa tottua aikatauluihin myös työelämässä. (Oulun yliopisto julkaisuaika tuntematon A.)

Aikaansaaminen on vaatimuksena asioiden edistymiselle. Jos ei tee tiettyjä vaadittuja asioita, ei voi saavuttaa uusiakaan. (Oulun yliopisto julkaisuaika tuntematon D.) Aikaansaamattomuus liittyy etenkin tentteihin lukemiseen ja tehtäviin, jotka ovat itsenäisiä sekä työläitä ja joissa palautuspäivät ovat monen kuukauden päässä. Tekemättä olevat tehtävät pyörivät jatkuvasti mielessä ja niitä on hankala aloittaa tekemään. Kun tehtäviä saa aloitettua tekemään, tekemiseen käytetään usein vain vähän aikaa, jonka jälkeen motivaatio taas loppahtaa. Palautuspäivien lähentyessä tekeminen muuttuu yleensä sellaiseksi, että tehtäviä työstetään useita tunteja putkeen, joka koituu lopulta rankaksi. Rankan rupeaman jälkeen innokkuutta tulevien tehtävien tekemiseen ei välttämättä ole ja kierre jatkuu. (Kunttu ym. 2021, 48.)

Korkeakoulussa opiskelu on melko itsenäisesti toteutettavaa ja omaehtoista. Siksi onkin hyvä pitää huolta siitä, että ylempänä luetellut itsensä johtamisen taidot ovat kunnossa. On hyvä oppia ymmärtämään omaa oppimista ja määrittämään tavoitteita sekä muovaamaan toimintaa niiden mukaan. Hyvä tasoinen opetus antaa mahdollisuuden tehdä todentuntuksia suunnitelmia opintojen suhteen muun muassa lukujärjestyksen, tehtävien, opintojaksoaikataulujen ja saatujen palautteiden kautta. Nämä vievät opiskelijoita ja opiskelukykyä eteenpäin itsensä johtamisen ja säätelyn osalta. (Yths 2022.)

Viestintä- ja vuorovaikutustaidot sekä opiskelutekniikka

Viestintä- ja vuorovaikutustaidot ovat muun muassa asenteita, tietoa ja taitoa, jotka tekevät vuorovaikutuksesta tehokasta ja tarkoituksenmukaista. Ne kuuluvat olennaisena osana elämään ja korkeakouluopintoihinkin. Niitä tarvitaan monissa eri tilanteissa ja pyritään kehittämään opintojen edetessä. Viestintä- ja vuorovaikutustaidoista löytyy niin puhuttua kuin sanatontakin viestintää. Kun omaa hyvät vuorovaikutustaidot, moni asia on helpompaa. Ne edesauttavat esimerkiksi uusiin opiskelukavereihin tutustumista, joka taas vie yhteisöllisyyttä, hankalien opiskeluun liittyvien tunteiden hallitsemista, aikaansaantia ja tulevaisuuden verkostoitumista eteenpäin. Pieni osa opiskelijoista on niin itsenäisiä, että he eivät kaipaa yhteisöllisyyttä. Lähtökohtaisesti yhdessä muiden oppilaiden kanssa opiskelu antaa kuitenkin tukea ja hyvän pohjan tulevaan työelämään. Siksi onkin tärkeää panostaa korkeakoulujen yhteisöllisyyteen, jotta opiskelukyky ja työelämässä tarvittavat taidot kehittyvät. (Yths 2022.)

Opiskelutekniikoita on monia erilaisia. Tavoitteena olisi, että kaikki löytäisivät itselleen sopivimmat tekniikat. (Yths 2022.) Jotta osaa hyödyntää itselle sopivimpia tekniikoita, on tärkeää tuntea itsensä (Oulun yliopisto julkaisuaika tuntematon C). Tutut opiskelutekniikat auttavat pysymään opinnoissa mukana ja saamaan opinnoista parhaan hyödyn. Osana opiskelutekniikoita voidaan pitää esimerkiksi materiaalien kertausta sekä opiskeltavista asioista keskustelua ja kirjoittamista. (Yths 2022.) Merkittävässä osassa on tieto ja ymmärrys siitä, mitä arvioinneissa vaaditaan. Omia opiskelutekniikoita tulisi myös osata sovittaa erilaisiin tilanteisiin soveltuviksi. Oikeanlainen kannustava opetus laittaa opiskelijat luomaan omaa tietotaitoa syventävää oppimistyötä. (Yths 2022.)

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimusmenetelmät tarkoittavat empiirisen tutkimuksen käytännönläheisiä materiaalin hankinta ja -analyysimetoja tai -tekniikoita. Ne voidaan jakaa laadullisiin eli kvalitatiivisiin ja määrällisiin eli kvantitatiivisiin tutkimusmenetelmiin. Tutkimuksissa on mahdollista käyttää joko laadullista tai määrällistä menetelmää tai kumpaakin. Kun mietitään, mikä menetelmä on paras vaihtoehto tutkimukselle, täytyy ajatella, minkä menetelmän avulla saisi parhaan hyödyn tutkimuksesta. Jos tavoitteena on saada esimerkiksi ihmisten mielipiteitä kuuluville, olisi hyödyllistä käyttää laadullista menetelmää. Jos taas esimerkiksi tutkimustuloksen yleistettävyyden olisi tärkeää, parempi vaihtoehto tutkimuksen teolle olisi määrällinen menetelmä. (Saukkonen 2006.)

Tutkimuksissa on tarkoituksena kartoittaa virheitä, mutta luotettavuudessa ja pätevyyydessä tulosten suhteen on silti vaihtelevuutta. Tästä syystä tutkimuksissa yritetään arvioida niiden luotettavuuden tasoa, jota tehdään käyttämällä erilaisia tutkimus- ja mittaustapoja. Tutkimus- ja mittaustapoja ovat esimerkiksi reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että mittaustulokset ovat toistettavissa. Tutkimuksen ollessa reliabiliteetti, se ei anna sattumanvaraisia tutkimustuloksia. Validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykenevyyttä mitata sitä, mitä on tavoitteena mitata. Menetelmät eivät aina ole sitä, mitä luullaan tutkittavan. Esimerkiksi kyselylomakkeisiin vastaajat voivat ymmärtää kysymyksiä täysin väärin ja sillä tavalla, miten tutkija ei ollut niitä tarkoittanut. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2014, 233.)

5.1 Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä

Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä tarkoittaa suuntausta, joka on tieteellinen ja menetelmällinen. Sen avulla kuvataan ja tulkitaan kohdetta hyödyntämällä tilastoja ja numeroita. Määrällistä tutkimusta tehdessä mielenkiinto on yleensä luokittelussa, vertailussa, syy-seuraussuhteissa sekä numeroin selitettävissä asioissa. Tilastolliset ja laskennalliset menetelmät ovat osa määrällistä tutkimusmenetelmää. (Jyväskylän yliopisto 2015.) Määrällinen tutkimusmenetelmä auttaa yleistettävien johtopäätösten tekemisessä ja tulosten arvioinnissa (SurveyMonkey julkaisuaika tuntematon).

Määrällisessä tutkimusmenetelmässä painotetaan yleistettäviä syitä ja seurauksia. Tutkimusaineistot laitetaan usein tilastollisesti käsiteltävään asetelmaan tai taulukkomuotoon. Määrällisen tutkimusmenetelmän todenmukaisuus muodostetaan puolueettomasti todettavista faktoista, suorista aistihavainnoista ja loogisista päätelmistä. Määrällistä tutkimusmenetelmää ajateltaessa pääosassa ovat esimerkiksi käsitteiden määrittäminen, aikaisemmat teoriat, aikaisempien tutkimusten johtopäätökset ja havaintoaineistojen soveltuvuus määrällisyyden mittaamiseen. (Hirsijärvi ym. 2014, 139–140.)

Perinteisiä tutkimustyyppinä määrällisessä tutkimuksessa ovat erilaiset kokeelliset tutkimukset, survey-tutkimukset sekä tapaustutkimukset (Hirsijärvi ym. 2014, 191). Kokeellisten tutkimusten tavoitteena on tarkastella ilmiöiden vaikutusta toisiinsa ympäristössä tai tilanteessa, joka on luotu tutkimuksen vuoksi. Siinä pyritään mahdollistamaan järjestelmällisten havaintojen tekeminen ja totuudenmukaisten tutkimustulosten saavuttaminen. (Koppa 2015 C.) Survey-tutkimuksessa on tavoitteena kerätä tietoa satunnaisesti valikoidusta isoista määristä tutkimuskohteita haastattelu- tai kyselymenetelmiä apuna käyttäen. Päämääränä on selvittää esimerkiksi tiettyjä ominaisuuksia, ilmiöitä

tai vuorovaikutuksia. (Koppa 2015 D.) Tapaustutkimus tarkoittaa kohteen tai kohteiden tutkimista syvällisestä näkökulmasta. Tapaustutkimuksia on monenlaisia, mutta yleisesti siinä on tavoitteena saada aikaan yksityiskohtaista tietoa, joka koskee tiettyä tutkimuskohdetta. (Koppa 2015 E.)

5.2 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Laadullinen tutkimusmenetelmä tarkoittaa tutkimuskohteena olevan asian ymmärtämistä mahdollisimman syvällisesti. Siinä halutaan tutkia useimmiten ihmisiä ja heihin liittyviä seikkoja, kuten ihmisten mielipiteitä ja kokemuksia. Tarkoituksenmukaista ei ole tutkittavan asian yleistäminen vaan asian tutkiminen mahdollisimman tarkasti. Kun tutkimus tehdään laadullista tutkimusmenetelmää hyödyntäen, siihen liittyy aina kysymys, mitä tutkimuksesta halutaan saada irti. Sen johdosta tutkimuksen tekijän tulee määritellä, ovatko tutkimuskohteena esimerkiksi kokemukset vai käsitykset. Näiden kahden edellä mainitun suhde on hieman hankala, sillä niillä ei välttämättä ole yhteyttä toisiinsa. Kokemus on aina yksilökohtainen ja käsitykset ovat yhteisön tietynlaisia tapoja ajatella. On tärkeää, että tutkija osaa erottaa nämä kaksi toisistaan laatiessaan tutkimuskysymyksiä ja tarkoitusta tutkimukselle. (Vilka 2005, 97–98.)

Tutkimuksessa kerrottavat kokemukset eivät ikinä tule täysin ymmärretyiksi. Tutkija tulkitsee aineistoa ja muuta siihen liittyvää vain oman kokemuksensa ja ymmärryksensä pohjalta. Tutkijan ja tutkittavan ajatukset ovat erillisiä, joka hankaloittaa tutkintaa. Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyn tutkimuksen yhtenä piirteenä on se, että tavoitteena ei ole löytää totuutta vaan esimerkiksi jotain sellaista, joka on välittömän havainnon tavoittamattomissa. Näitä välittömien havaintojen tavoittamattomissa olevia asioita pyritään ratkaisemaan tutkimuksessa. Esimerkiksi ihmisten kokemusten ja käsitysten kautta saadaan johtolankoja, joiden avulla voidaan tulkita aineistoa. Tulkinnan kautta voidaan luoda ohjeita ja kuvauksia tutkimuksen kohteena olevasta asiasta. (Vilka 2005, 98.)

Lähtökohtana laadullisessa tutkimusmenetelmässä on oikean ja moninaisen elämän käsitteleminen. Tavoitteena on tarkastella tutkittavaa asiaa mahdollisimman laaja-alaisesti ja huomata sekä tunnistaa faktoja, eikä niinkään jo olemassa olevia asioita. Lopputulokseen vaikuttaa usein jonkin verran tutkija ja hänen tulkitsemansa aineisto, vaikka objektiivisuuteen tulee pyrkiäkin. Laadullisen tutkimusmenetelmän ominaispiirteitä ovat esimerkiksi kokonaisvaltainen tiedonhankinta, aineistonkeruu todellisissa tilanteissa, ihmisen käyttäminen tiedonlähteenä ja kohderyhmän tarkkaan valikoiminen. (Hirsijärvi ym. 2014, 161–164.)

Laadullisen tutkimusmenetelmän tutkimustyyppinä ovat esimerkiksi diskurssi-, toiminta- ja etnografinen tutkimus (Hirsijärvi ym. 2014, 191). Diskurssitutkimus tarkoittaa tutkimusstrategiaa, joka tutkii merkittävyyden muodostumista vuorovaikutuksessa, joka on ihmisten välistä (Koppa 2015 A). Toimintatutkimuksessa on kyse tutkimusstrategiasta, jonka avulla pyritään tekemään tutkimuskohde paremmaksi ja kehittämään sitä (Koppa 2015 F). Etnografista tutkimusta pidetään tutkimusstrategiana, joka kuvailee ja käsittelee ihmisten tekemistä, näkemyksiä ja vaikutelmia heidän lähiympäristöstään (Koppa 2015 B).

5.2.1 Haastattelu

Haastattelu toimii yhtenä laadullisen tutkimuksen yleisimmin käytettävänä aineistonkeruumenetelmänä, niin myös tässä opinnäytetyössä. Haastatteluiden pitämisen tavoitteena on saada aikaan tietoa, joka liittyy esimerkiksi mielipiteisiin, arvoihin tai kokemuksiin. Haastattelussa tutkija on osallisena tutkimuksessa käytettävän aineiston luomiseen. (Koppa 2021.) Yleisiä perusteluja haastattelumenetelmän valintaan on esimerkiksi laajempien ja syvällisempien vastausten saaminen, tarkentavien kysymysten esittämisen mahdollisuus ja hankalien asioiden tutkiminen. Haastattelumenetelmän valitsemisen yhtenä hyvänä puolena on se, että aineistoa ja haastattelukysymysten järjestystä voidaan säännellä tilanteen mukaan. Tiedonkeruumenetelmän tulisi aina olla perusteltu, joten se on syytä valita tarkoin ja harkitusti, jotta se olisi parhain vaihtoehto tutkittavana olevan asian tutkimiseen. (Hirsijärvi ym. 2014, 205–206.)

Haastattelutyylejä on mahdollista tyypitellä sen perusteella, minkälainen toimenkuva tutkijalla on vuorovaikutustilanteessa. Haastattelutyylejä voidaan jaotella muun muassa sen mukaisesti, minkälainen vuorovaikutus haastateltavan ja haastattelijan välillä on. (Koppa 2021.) Tässä opinnäytetyössä haastattelutyypinä toimii puolistrukturoitu haastattelu, jossa kysymykset esitetään kaikille haastateltaville samassa muodossa, mutta kysymysten esittämisjärjestys voi vaihdella. Kysymykset ovat kaikille samat, mutta vastaukset eivät ole valmiiksi annettuja, joista täytyisi valita, vaan haastateltavat saavat vapaasti vastata niihin. Puolistrukturoidulle haastattelulle on myös tyypillistä, että joidenkin haastattelussa esitettävien kysymysten näkökulma on tietynlainen, mutta ei kaikkien. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 47.) Puolistrukturoidussa haastattelumenetelmässä on päätetty valmiiksi teemat ja täsmälliset kysymykset, jotka kysytään haastateltavilta. Se käy sellaisissa tapauksissa, joissa halutaan tietoa tarkoin määritetyistä asioista. (KvaliMOTV julkaisuaika tuntematon.)

5.2.2 Litterointi ja teemoittelu

Haastatteluista saatu aineisto on tapana litteroida ennen analyysivaihetta, jotta aineistoa on helppompaa tarkastella (Leinonen 2019). Litterointi tarkoittaa puheen ja tekemisen muovaamista kirjoitetuksi tekstiksi. Se on merkittävä osa laadullisen aineiston haltuun ottamisessa ja analysoimisessa. Litterointi ottaa aikaa ja edellyttää tarkkuutta sekä mahdollistaa tutkijan perehtymisen aineistoon. Litteroinnissa nähdään haastateltavien sanoma merkittäväksi ja pyritään siihen, että asiat ymmärretään oikein. (Tietoarkisto julkaisuaika tuntematon A.)

Analyysimenetelmänä opinnäytetyössä toimii teemoittelu, joka tarkoittaa tutkimuksen kannalta merkittävien aiheiden ja kokonaisuuksien etsimistä aineistosta. Teemojen tarkastelussa esitellään usein poimintoja aineistosta, joiden tarkoituksena on tuoda teemoittelua esille ja antaa lukijalle tietoa siitä, mistä asiasta ja tekstin kohdasta on kyse. Teema-analyysiä käytetään monesti haastatteluaineistossa, sillä sen avulla on helpompaa lähteä purkamaan haastatteluista saatuja tuloksia, kun ne ovat pienempinä osina. (Tietoarkisto julkaisuaika tuntematon B.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyötä aloittaessa täytyi miettiä aihe, joka todella kiinnosti ja josta opinnäytetyön halusi kirjoittaa. Aihe oli syytä miettiä tarkkaan, sillä opinnäytetyö on muun muassa iso osa opintoja ja sitä pitäisi olla mielekästä ja motivoivaa kirjoittaa. Hyvinvointi oli alusta asti mielessä aihevaihtoehtoja mietittäessä ja niin se päätyikin aiheeksi. Se oli hyvä valinta, sillä hyvinvointi vaikuttaa merkittävästi kaikkiin elämän osa-alueisiin ja näin ollen oli oivallinen kohde käsiteltäväksi.

Opinnäytetyön aiheen ja tavoitteiden ollessa päätettynä aloitettiin niihin pohjautuvan teorian etsiminen. Teoriaa saatiin internetlähteistä, blogeista, kirjoista, hankkeista, artikkeleista sekä opinnäytetöistä. Löydettyä tietoa piti arvioida kriittisesti miettimällä esimerkiksi sen paikkansapitävyyttä, jotta opinnäytetyön pohja säilyi koko ajan luotettavana. Teoriaa kirjoitettiin omin sanoin lähteitä ja omaa tietoa hyödyntäen. Hyvinvoinnista löytyy paljon tietoa, joten teoriaa oli melko helppo löytää ja hyödyntää.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullista tutkimusmenetelmää hyödyntäen, sillä se oli sopivin vaihtoehto tutkimusaiheen kannalta, jossa haluttiin tietoa restonomien mielipiteistä ja kokemuksista. Tutkimusaineisto kerättiin haastatteleamalla valmistuneita restonomeja touko-heinäkuun 2023 aikana erilaisten puolistrukturoitujen kysymysten avulla Zoom- ja Teams-kanavien välityksellä. Puolistrukturoitu haastattelumenetelmä sopi parhaiten haastatteluiden toteuttamiselle, sillä haastateltaville haluttiin antaa valmiit kysymykset, mutta vastaamistyyli nähtiin parhaaksi pitää kuitenkin avoimena ja vapaana eikä turhan rajattuna. Haastatteluiden pitäminen Zoom- ja Teams-kanavien välityksellä oli sopiva tapa kaikille, sillä osa haastateltavista asui eri puolella Suomea, ja se ei vaatinut siirtymistä mihinkään paikkaan vaan onnistui omasta kodista käsin. Haastateltavia oli viisi, joten tutkimuksen otanta ei ollut kovin suuri. Viisi henkilöä oli kuitenkin sopiva määrä, sillä tutkimusmateriaalia tuli riittävästi ja heidän mielipiteitään oli vielä helppo tarkastella ja vertailla toisiinsa.

Haastateltaviin otettiin aluksi yhteyttä internetin sekä kavereiden kautta ja kartoitettiin, haluaisivatko he osallistua kyseiseen tutkimukseen. Yhteydenottotavat olivat toimivia, sillä kaikki tavoitettiin niiden kautta. Haastatteluissa keskusteltiin hyvinvointiin liittyvistä asioista ja näkökulmista kunkin haastateltavan kanssa erikseen. Haastatteluiden tekeminen kaikkien kanssa erikseen antoi mahdollisuuden oman henkilökohtaisen mielipiteen ilmaisuun ja rauhan miettiä omia ajatuksia ja näkökulmia, johon haastatteluissa pyrittiinkin. Haastattelut kestivät noin 15–30 minuuttia yhtä haastateltavaa kohden. Haastatteluvideot nauhoitettiin ja litteroitiin, jotta niihin oli helpompi palata jälkikäteen analysointivaiheessa. Nauhoituksiin kysyttiin lupa ja henkilötiedoista pidettiin huolta, että ne pysyvät salattuina.

Nauhoituksia alettiin purkamaan litteroiden katsomalla ne pienissä osissa läpi. Aina, kun haastateltava sanoi lauseen, kirjoitettiin se tekstiksi eli litteroitiin. Litterointi oli melko aikaa vievää. Haastatteluvideo täytyi laittaa vähän väliä tauolle, sillä piti keretä kirjoittaa tekstiä ja palata videossa takaisin päin. Haastatteluvideoiden kelauksella varmistuttiin siitä, että haastateltavien sanomat asiat tulivat oikein kirjoitetuksi ja ymmärretyiksi eikä mitään jäänyt uupumaan. Analysoitavaa tutkimusaineistoa tuli yli kymmenen sivua. Aineistoa tarvittiin sen verran paljon, että sitä pystyttiin helposti vertaile-

maan tutkimuksen avulla saatujen tuloksien kesken ja samankaltaisiin aiempiin tutkimuksiin. Analysoinnin jälkeen analysointia varten tallennetut haastatteluvideot poistettiin eikä niitä nähnyt missään vaiheessa kukaan muu, kun opinnäytetyön tekijä.

Tutkimustuloksia lähdettiin tarkastelemaan teemoittelu-analyysimenetelmän avulla, sillä se tuntui muun muassa sopivimmalta tavalta käsitellä haastattelumenetelmällä toteutettua tutkimusta. Teemoittelu mahdollisti tulosten analysoinnin teemoittain, joka antoi esimerkiksi vapauden valita vastaukset, jotka olivat oleellisimpia tutkimuksen näkökulmasta. Haastattelukysymykset pohjautuivat eri lähteistä hankittuun teoriaan ja tutkimuksen tavoitteisiin. Kerätyn aineiston tuli olla muun muassa selkeästi ymmärrettävää ja mahdollisimman paljon tietoa antavaa, jotta analysointi sujui ongelmitta. Tämä edellytti esimerkiksi haastattelukysymysten tarkkaan miettimistä ja oikein muotoilemista, jotta haastatteluista saaduista materiaaleista oli mahdollisimman paljon hyötyä tutkimuksen kannalta. Haastatteluiden kautta saaduista tutkimustuloksista on tietoa seuraavissa luvuissa.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset saatiin kerättyä haastatteluiden avulla, jotka pidettiin jokaiselle haastateltavalle erikseen. Ne ovat kerrottuina tässä luvussa sellaisessa muodossa, josta haastateltavia on vaikea tunnistaa. Ensin on kerrottu taustatiedoista ja sen jälkeen varsinaisista haastattelukysymyksistä.

7.1 Taustatiedot

Haastattelun alussa kysyttiin taustatietoja kolmella kysymyksellä, jotka olivat;

1. Milloin olet valmistunut?
2. Mitä teet työkseesi?
3. Kauanko olet työskennellyt nykyisessä työpaikassasi?

Ensimmäinen kysymys taustatiedoista koski valmistumisajankohtaa. Kaikkien haastateltavien valmistumisesta oli 0–3 vuotta. Toisen kysymyksen avulla selvisi, mitä haastateltavat tekevät työkseen. Haastateltavien joukosta löytyi tarjoilija, rekrytoija, baari- ja kahvilatyöntekijä, pankissa työskentelevä ja sisällöntuottaja. Haastateltavilla oli työkokemusta työskentelemistään yrityksistä 1,5 kuukaudesta kolmeen vuoteen, ja suurin osa haastateltavista oli työskennellyt niissä alle 8 kuukautta.

7.2 Haastattelukysymykset

Taustatietojen jälkeen kysyttiin varsinaisia haastattelukysymyksiä. Haastattelukysymykset oli jaettu kolmeen eri teemaan, jotka olivat hyvinvointi, opiskelutaidot ja opinnot. Jokainen kysymys liittyi jollakin tapaa hyvinvointiin, mutta ne jaettiin siitä huolimatta teemoihin selkeämmän haastattelurungon vuoksi.

7.2.1 Hyvinvointi-teema

Ensimmäinen teema oli hyvinvointi, joka oli yhteydessä myös kahteen muuhun tutkimuksessa käsiteltävään teemaan. Hyvinvointi-teeman alla oli viisi tutkimuskysymystä, jotka olivat;

1. Miten pidät hyvinvointiasi yllä?
2. Millaisen pohjan sait opiskeluhyvinvoinnin kautta työhyvinvoinnille vai vaatiiko työelämä erilaista hyvinvoinnista huolehtimista?
3. Millaista tukea sait hyvinvointia koskevissa asioissa opiskeluaikanasasi ja oliko se mielestäsi riittävä?
4. Kävitkö töissä opiskelun rinnalla? Jos kävit, miten tämä vaikutti jaksamiseesi?
5. Miten opiskeluhyvinvointia voisi mielestäsi edistää?

Miten pidät hyvinvointiasi yllä?

Ensimmäinen varsinainen haastattelukysymys oli yleinen hyvinvoinnin ylläpitoon liittyvä kysymys. Kaikille haastateltaville oli tärkeää pitää töistä palautumisesta huolta. Neljä viidestä haastateltavasta piti eri liikuntamuotoja kuten ulkoilua, pyöräilyä ja kuntosalilla käyntiä merkittävänä hyvinvoinnin ylläpitäjinä. Lisäksi esiin nousivat musiikin kuuntelu, riittävä uni sekä ajanvietto kavereiden ja läheisten

kanssa. Kaksi haastateltavaa korostivat sitä, että työ ja vapaa-aika on tärkeää pitää selkeästi erillään. Yksi haastateltavista piti omasta ajasta, sillä on niin paljon ihmisten kanssa tekemisissä.

Millaisen pohjan sait opiskeluhuvinvoinnin kautta työhyvinvoinnille vai vaatiiko työelämä erilaista hyvinvoinnista huolehtimista?

Toinen kysymys koski opiskeluhuvinvoinnin kautta saatua pohjaa työhyvinvoinnille. Jatkokysymyksenä oli, että vaatiiko työelämä erilaista hyvinvoinnista huolehtimista. Yksi haastateltavista koki, että opiskeluhuvinvoinnin kautta ei tullut täydellistä opasta tai konkreettisia tekoja työhyvinvointiin tai työssä jaksamiseen liittyen. Hänen mielestään kursseilla puhuttiin paljon, mitä työhyvinvointi on, ja jos päätyy esihenkilöksi, niin miten tulee huomioida työntekijöitä ja miten keskitytään pehmeisiin arvoihin. Selkeä konkretia jäi pintapuoliseksi ja syvällinen käsittely vähäiseksi, sillä työhyvinvoinnista puhuttiin vain vähän eri kursseilla. Hänen mielestään on ymmärrettävää, että aina ei ole mahdollista perehtyä syvällisesti, kun tutkinto on kolme ja puolivuotta. Työhyvinvointi tulee kuitenkin mahdollisesti olemaan iso trendi tulevaisuudessa, niin sitä olisi syytä huomioida enemmän keskittämällä opetusta sen ympärille. Kaikki työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen liittyvä vaikuttaa työelämään riippumatta siitä, mitä kukakin tekee tai tulee tekemään.

Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että koulussa on tärkeää käydä läpi työhyvinvointiin liittyviä asioita. Se on kuitenkin aina työpaikkakohtaista, miten siellä pidetään työhyvinvoinnista huolta. Heidän työpaikassaan pidetään taukojumppia ja kannustetaan pitämään taukoja ja juomaan vettä. Työn ulkopuolella järjestetään ryhmäyttävää toimintaa, jotta on mukavampaa työskennellä ja olla työkaavereiden kanssa. Eräs haastateltavista koki, että opiskelu- ja työhyvinvoinnissa on samoja tekijöitä, jotka vaikuttavat hänen hyvinvointiinsa. Yksi niistä on ilmapiiri, joka vaikuttaa paljon hyvinvointiin. Hän koki, että heillä oli koulussa avoin ja keskusteleva ilmapiiri ja töissä on samanlainen. Jos mietitään työn ja opiskelun työmäärää ja kuormitusta niin hän sanoisi, että ne ovat aika samalla tasolla. Toki työ eroaa opiskelusta siinä suhteessa, että töitä tehdään säännöllisesti klo 8:sta klo 16:sta asti maanantaista perjantaihin. Hänen mielestään opiskellessa on helpompi sovittaa muuta elämää opiskelun ohelle, kun taas töiden suhteen se vaatii enemmän.

Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että ei saanut opiskeluajasta paljoa apua työhyvinvointiin liittyen, sillä työympäristö on niin erilainen. Hän pitää hyvinvoinnista huolta samalla tavalla nyt kuin opiskellessakin esimerkiksi ulkoilemalla paljon. Mutta toisaalta opiskeluaikoina hän koki vapaa-aikana myös töissä käymisen. Opiskellessa isoin elämää määrittävä asia oli opiskelu, vaikka hän kävi myös koulun ohella töissä. Nyt työ on se suurin muuta elämää määrittävä asia ja kaikki muu menee töiden mukana. Hän pyrkii siihen, että vapaa-ajalla tekemänsä asiat olisivat mielenkiintoisia ja miellyttäviä. Eräs haastateltava on sanojensa mukaan ollut aina huono aikatauluttamaan. Hänen mielestään kouluelämä on todella erilaista työelämää verrattuna ja vaatii erilaista otetta, mutta ennen kaikkea kaikenlainen hyvinvoinnista huolehtiminen vaatii itsensä tuntemista. Haastateltavan mielestä koulusta tuli ihan hyviä ohjeita, mutta lähtökohtaisesti hän ei koe niitä itselleen niin merkittäviksi.

Millaista tukea sait hyvinvointia koskevissa asioissa opiskeluaikanasasi ja oliko se mielestäsi riittävää?

Kolmannen kysymyksen avulla kartoitettiin, millaista tukea restonomit saivat hyvinvointia koskevissa asioissa opiskeluaikana. Jatkokysymys koski tuen riittämistä. Eräs haastateltava koki olevansa huono pyytämään apua ja mietti paljon oman pään sisällä asioita. Hän kyseenalaisti omaa jaksamista ja hyvinvointia. Kun hän joskus halusi keskustella hyvinvointiin liittyvistä asioista, keskustelut käytiin luokkalaisten kanssa. Opettajille tai lehtoreille hänen tuli harvoin sanottua, jos jokin painoi mieltä. Se oli hänen mielestään hölmöä, sillä muutamat restonomiopettajat olivat todella hyviä ja heille olisi pystynyt mielellään kertomaan asioita. Haastateltava koki, että kertominen ei vain aina tuntunut luonnolliselta varsinkaan koronan ja etäopiskelun johdosta. Zoom-tunneilla pystyi halutessaan sanomaan negatiivisia tuntemuksia, mutta jos ja kun kaikki sanoivat niistä, henkilökohtainen tarttuminen asioihin ei ollut mahdollista. Hän kertoi, että tukea ei koululta suoranaisesti tullut, joka on ymmärrettävää, sillä hän ei tullut pyytäneeksikään apua niin aktiivisesti. Haastateltavalla oli paljon mielessä kaikkea, mitä hän olisi halunnut sanoa, mutta omien ajatusten sanoittaminen oli hankalaa. Hän mietti, onko tämä nyt semmoinen asia, joka täytyy kestää vai voiko sille tehdä jotain. Kun tietää, pystyykö siihen vaikuttamaan, on helpompi avautua ja pyytää apua.

Yhden haastateltavan mielestä Savonialla on hyvinvointiin liittyvät asiat kunnossa ja hän sai niihin liittyen riittävästi tukea. Hän nosti Sykettä-palvelu esiin, jota tarjotaan todella edullisesti sekä koulu-kuraattorin, jolle voi käydä puhumassa ongelmista ja muista asioista, jos on tarvetta. Haastateltava mainitsi, että esimerkiksi Yths:n kautta sai mielenterveyspalveluita, joka oli hyvä, sillä monet tarvitsivat niitä. Eräs haastateltavista ei kokenut saavansa tukea varsinaisesti hyvinvointiin liittyen. Hänellä ei ollut ongelmia hyvinvoinnin suhteen, joten tuen tarve jäi aika vähäiseksi. Hän kuitenkin mainitsi, että jos oli kyse mieltä askarruttavista kysymyksistä tai huolen aiheista, niin niihin hän sai nopeasti ja kattavasti vastauksia etenkin opinto-ohjaajalta.

Yksi haastateltava ei myöskään tarvinnut hyvinvointiin liittyvää tukea kuten kuraattorin tai muun ammattilaisen palveluita koulun puolesta. Hän koki, että osana opiskeluhuvinvointia oli se, että sai kulkea omaa polkua. Opettajien kanssa oli todella helppo mennä keskustelemaan esimerkiksi siitä, miten opintoja voi nopeuttaa ja millä tavoin opinnäytetyöprosessi kannattaa aloittaa. Tällaisiin asioihin hän sai tukea ja se oli hänen mielestään riittävä. Haastateltava koki saaneensa tukea sellaisissa tilanteissa, joissa sitä tarvitsi, mutta sellaisia tilanteita ei ollut paljon. Eräs haastateltava koki, että ei saanut tukea missään hyvinvointiasiassa, jossa sitä olisi tarvinnut, mutta arvelee, että etänä opiskeleminen vaikutti siihen paljon. Häntä arvelutti, olisiko tuen saaminen ollut erilaista, jos opiskelu olisi ollut kokoaikaisesti päivätoteutuksena. Hän koki, että tukea olisi varmasti saanut, jos sitä olisi tarvittaessa pyytänyt.

Kävitkö töissä opiskelun rinnalla? Jos kävit, miten tämä vaikutti jaksamiseesi?

Neljäs kysymys käsitteli töiden tekemistä opiskelun ohella. Myöntävään vastaukseen oli jatkokysymyksenä töiden vaikutus jaksamiseen. Kolme viidestä haastateltavasta kävi opiskelun ohella töissä. Kaksi haastateltavaa, jotka kävivät koulun ohella töissä, olivat sitä mieltä, että he jaksivat hyvin opiskella ja käydä töissä samaan aikaan ja kouluasiat pysyivät hallussa. Toinen heistä tienasi enemmän rahaa kuin kulutti sitä, ja työn tekeminen on ollut aina kummallekin mieleistä. Kolmas koulun ohella töissä käynyt koki sen välillä rankaksi, sillä oli paljon isoja ja aikaa vieviä koulutehtäviä ja

illat menivät töissä, joten vapaa-ajalle ei jäänyt paljoa aikaa. Kaksi haastateltavaa, jotka eivät käyneet opiskelun ohella töissä, tekivät kuitenkin työharjoittelua opintojen rinnalla. Toinen heistä kertoi sen olevan melko kuormittavaa työharjoittelupaikan joustavuudesta huolimatta, sillä välillä oli sellaisia päiviä, että päivä alkoi työharjoittelulla, kesken päivän oli koulua ja koulun jälkeen jatkui vielä työharjoittelu. Kumpikin heistä kokivat, että työ ja koulu on hyvä pitää erillään jaksamisen kannalta.

Miten opiskeluhyvinvointia voisi mielestäsi edistää?

Viides kysymys koski opiskeluhyvinvoinnin edistämistä. Yksi haastateltavista korosti, että opiskeluhyvinvoinnin tulisi olla näkyvää, jotta opiskelijat tietävät, mitä palveluita, kuten kuraattori ja opinto-ohjaaja, heillä on käytettävissä. Hänen mukaansa palveluista kerrotaan orientaatioviikoilla ja lukukausien alussa, mutta se on melko vähäistä. Haastateltavan mukaan tietoa tulee todella paljon, joka vaikuttaa siihen, että sitä ei muista enää pitkän ajan jälkeen. Hän koki, että tarvittaisiin konkreettisia esimerkkejä käytettävissä olevien palveluiden muistamiseen. Esimerkiksi jos mieltä painaa jokin, voi olla tänne yhteydessä tai jos opintopisteet aiheuttavat stressiä, siihen voi hakea tällaista apua ja tämä ihminen voi auttaa sen kanssa. Tällaiset esimerkit helpottaisivat hänen mielestään miettimistä, että keneen tulee olla yhteydessä. Hän kokee, että suomalaiset ovat monesti huonoja pyytämään apua ja tottuneet pärjäämään omillaan.

Eräs haastateltavista oli sitä mieltä, että Savonian on tärkeää pitää hyvinvointipalveluja yllä. Hän koki ruokalan olevan tärkeä. Haastateltava huomasi opiskelujen aikana, että vaikka ravitsemus on osa hyvinvointia niin moni opiskelija saattoi siitä huolimatta jättää syömisen väliin toisen ravintolan lähdettyä koulusta pois. Toinen ravintola olisi paikallaan, jotta kaikilla olisi aikaa käydä syömässä ja opiskelijalounas tulisi hyödynnettyä. Luentoihin ei tullut parannusehdotuksia, sillä ne olivat haastateltavan mielestä sopivan mittaisia, ja opettajat ottivat huomioon, jos luokassa ei keskitytty, joka oli hyvä kaikkien kannalta.

Yksi haastateltava edistäisi opiskeluhyvinvointia lisäämällä yhteisöllisyyttä. Hän oli huomannut, että niin koulussa kuin töissäkin on tärkeää, että on hyvä, avoin, rento ja hyväntahtoinen ilmapiiri ja että yhteisöllisyys näkyy. Haastateltavan mielestä kaikilla pitäisi olla sellainen olo, että voi olla oma itsensä ja saa sanoa ne asiat, mitä mieleen tulee. Eräs haastateltavista yhdistäisi opiskeluhyvinvoinnin yritysvierailuihin, joita kursseilla jo on. Hän sanoi niissä kerrottavan usein yrityseshittelystä ja urapoluista, joten mukaan voisi liittää opiskeluhyvinvoinninkin. Opiskeluhyvinvointi on hänen mielestään sellainen näkökulma, jonka voisi ottaa jollekin opintojaksolle vierailijan pääaiheeksikin. Opettajienkin olisi hänen mukaansa hyvä syventyä opiskeluhyvinvointiin entistä enemmän, sillä opiskeluhyvinvoinnin käsittely jäi melko pintapuoliseksi. Yksi haastateltavista keskittyisi tunnettyöskentelyyn opiskeluhyvinvointia edistettäessä. Hänen ehdotuksensa oli, että kaikille koulutusasteille pitäisi laittaa pakolliseksi tunnettyöskentelyä. Haastateltavan mukaan itsetuntemus vaikuttaa niin paljon hyvinvointiin ja sitä kautta oikeiden valintojen tekemiseen.

7.2.2 Opiskelutaidot-teema

Toinen teema oli opiskelutaidot. Opiskelutaidot-teeman alla oli kuusi haastattelukysymystä, jotka olivat;

1. Mitä opiskelutaitoja olet päässyt hyödyntämään työelämätaitoina työelämässä?
2. Miten pyrit säätelemään tunteitasi opiskeluaikana?
3. Mikä on ollut tärkein korkeakoulussa oppimasi taito, jota olet voinut hyödyntää työelämässä ja mikä tekee siitä tärkeimmän?
4. Mitkä asiat saivat sinut motivoitumaan opiskeluaikana ja kuinka iso merkitys opetuksella oli motivaation ylläpitämisen kannalta?
5. Minkälaista opiskelutekniikkaa käytit opiskeluaikanasi ja miten se on auttanut sinua työelämässä?
6. Miten koet tunnetaitojen tai niiden puutteen vaikuttavan työelämään?

Mitä opiskelutaitoja olet päässyt hyödyntämään työelämätaitoina työelämässä?

Ensimmäinen haastattelukysymys opiskelutaidot-teeman alta koski opiskelutaitoja, joita on päästy hyödyntämään työelämätaitoina työelämässä. Yksi haastateltavista koki, että opiskellessa oli paljon ryhmätöitä, jotka olivat opettavaisia. Hänen mukaansa niissä pääsi delegoimaan, olemaan vuorovaikutuksessa, toimimaan yhdessä ja johtamaan välillä pientä ryhmääkin. Haastateltava koki, että taidot ovat siirtyneet työelämään ja ne auttavat kohtaamaan erilaisia ihmisiä eri tavoin niin töissä kuin vapaa-ajallakin. Hän kuvaili, että kun osaa viestiä, puhua, ilmaista tunteita ja olla vuorovaikutuksessa, työelämä on yleisesti ottaen mukavampaa. Haastateltavan mukaan teoriaa voi lukea koulussa paljon, mutta sitten, kun pääsee tekemään opiskeltuja asioita esimerkiksi työharjoittelussa, oppii oikeasti opiskellut taidot. Pehmeät arvot ja vuorovaikutus ovat niitä, joita hän on oppinut ja voinut hyödyntää työelämässä.

Eräs haastateltava oli sanojensa mukaan jännittäjä aloittaessaan opinnot ammattikorkeakoulussa. Koulun kautta hän sai itsevarmuutta ja parannettua esiintymistaitojaan, jotka ovat auttaneet työelämässä. Haastateltavan mukaan niitä ei varsinaisesti opeteta, mutta niitä oppii muun muassa esitelmien kautta. Hän kokee olevansa tekemällä oppija, joka ei välttämättä saa luennoilta kaikkea irti. Hänen mukaansa opittuja asioita oivaltaa paremmin sitten, kun pääsee tekemään niitä työelämässä. Yksi haastateltavista nosti esiin itsensä johtamisen, aikataulutuksen ja organisoinnin. Kun koulussa oli paljon kursseja ja tehtäviä samanaikaisesti käynnissä, niin hän koki oppineensa hyviä taitoja kuten sen, että miten saa organisoitua itseään fiksusti niin, että kaikki tulee tehtyä.

Eräs haastateltava koki kysymystä ajatellen haasteellisena sen, että hän oli tehnyt töitä jo ennen opintoja. Hän tunnisti juomaopintojaksojen syventäneen osaamistaan, kun töissä pidettiin juoma-tasting ja mieleen tuli koulussa opittuja asioita. Hän oli sanojensa mukaan sellainen opiskelija, että keskittyi siihen, mitä tehtiin, niin vapaa-ajalla ei tarvinnut käyttää opiskeltaviin asioihin niin paljon energiaa. Työntekoon se heijastuu hänen mukaansa sillä tavoin, että asiat tehdään niin sanotusti sata lasissa, niin jälkikäteen ei tarvitse murehtia, miten olisi voinut tehdä toisin. Opiskeluaikana hänelle oli tärkeää pitää kouluasiat tasapainossa vapaa-ajan kanssa ja se heijastuu nykypäiväänkin sillä

tavalla, että työasiat pidetään selkeästi vapaa-ajasta erillään. Haastateltava kokee, että opiskellessa ja töitä tehdessä on tultava kaikkien kanssa toimeen, mutta vapaa-ajalla voi päättää vapaammin siitä, kenen seurassa haluaa viettää aikaa. Se, että pitää tulla toimeen kaikkien kanssa, vahvistui hänellä opiskellessa ja sitä kautta on vahvistunut työelämässäkin.

Haastateltavan mielestä koulussa ollessa oli eroja siinä, kuinka motivoitunut kukakin oli. Hänen mukaansa motivoituneisuus näkyi myös valmistumisessa, kun osa jätti koulun kesken ja osa ei suorittanut koulua määräajassa. Opiskeluaikana hän kohtasi paljon erilaisia ihmisiä, joka on auttanut työelämässä siten, että hän osaa lukea entistä paremmin ihmisiä. Yksi haastateltavista koki, että on päässyt hyödyntämään kaikkia opiskelutaitoja työelämätaitoina. Hänen mukaansa työskennellessä täytyy pystyä tekemään itsenäisiä päätöksiä, pitämään kaikki ajan tasalla ja hoitamaan tilanteita itsenäisesti. Lisäksi on tärkeää osata pyytää apua sitä tarvitessa. Hänen mielestään koulussa oli todella paljon ryhmitöitä, joka oli hyvä asia, sillä niissä suunnitellaan, puhutaan ja tehdään yhdessä. Hän koki ryhmätöiden olleen tärkein opiskelutaito.

Miten pyrit säätelemään tunteitasi opiskeluaikana?

Toinen kysymys käsitteli tunteiden säätelyä opiskeluaikana. Eräs haastateltava koki kevät raskaaksi, sillä silloin oli paljon tehtäviä ja pitkä lukuvuosi takana. Hänestä tuntui keväisin, että yhdelle kuukaudelle kertyy kaikkien tehtävien palautuspäivät, joka oli lamauttavaa ja aiheutti niin sanotusti 'taistele tai pakene'-reaktion. Haastateltavan mukaan 'taistele tai pakene'-reaktio tarkoitti reaktiota, jossa vaatimustaso laski melko paljon, koska halusi vain suorittaa kaiken sen sijaan, että olisi yrittänyt saada hyviä numeroita. Monesti se oli vain tyytymistä, että sai asiat hoidettua. Jos tuli huono numero, olisi ollut hyvä miettiä, miksi sai huonon numeron. Mutta monesti huonon numeron miettiminen jäi vähemmälle, sillä ei ollut enää halua palata siihen. Se oli seurausta jostakin aikaisemmasta, josta oli tullut huono mieli. Hänen mukaansa koulussa huonoja numeroita käsiteltiin lempeästi ja mietittiin, minkä takia huono numero oli tullut ja mitä taustalla oli voinut olla.

Jos haastateltavalle tuli huono numero, hän ei puhunut siitä kenellekään, sillä hävetti, että ei mennyt hyvin. Keskustelu yritettiin kääntää muuhun aiheeseen, mutta jos joku kysyi numeroa, oltiin rehellisiä ja sanottiin, mikä numero tuli. Turha puiminen jätettiin kuitenkin vähemmälle. Haastateltava oli iloinen, että tentti meni läpi ja kannusti itseään, että jatkossa menee sitten paremmin. Ongelma oli hänen mielestään siinä, että tehtävää tuli niin paljon, että vaatimustaso oli alhainen. Samalla sai olla niin tyytyväinen, että sai tentin läpi, kuin harmillaankin, kun numero oli vain 1 tai 2. Numeroon 3 hän oli yleensä tyytyväinen. Hänen mukaansa oli todella ristiriitaista, kun halusi saada tenttejä läpi, mutta niitä oli niin paljon, että energiaa ei tahtonut riittää sisäistämään asioita 4 tai 5 keskiarvon edestä.

Yksi haastateltavista otti koulun vakavasti, mutta ajatteli, että arvosanoilla ei ollut niin suurta merkitystä työelämän kannalta. Hän ei näin ollen stressannut niistä. Jos haastateltava sai huonomman arvosanan, hän tiesi, että valmistautuminen tenttiin oli jäänyt heikoksi. Opintojaksolla menestymisen pohjalta hän osasi arvioida tentissäkin menestymistä. Jos arkielämässä tapahtui jotain ja se vaikutti

mielialaan, haastateltava ei antanut sen kuitenkaan vaikuttaa koulunkäyntiin. Toisellekaan haastateltavalle arvosanat eivät olleet pääasia eikä hänkään ottanut liikaa stressiä niistä. Hän koki ärsyttävänä sen, kun ryhmätöiden työmäärä ei jakautunut tasaisesti. Näissä tapauksissa hän hoiti oman osuutensa ja ei nähnyt syytä alkaa valehtelemaan tasaisista osallistumisprosentteista, jos kaikkien työpanos ei todellisuudessa ollut tasainen.

Eräs haastateltavista koki olevansa sellainen ihminen, joka säätelee tunteitaan puhumalla. Jos hänellä on huono mieli, puhuminen auttaa, kun saa purettua tunteitaan jollekulle. Yksi haastateltavista on mielestään melko suorasanainen ja havaitsi myös opettajien huomanneen sen, sillä opettajat kysivät usein hänen mielipidettään asioihin. Opiskelukaverit jäivät välillä hiljaiseksi, kun he odottivat, mitä hänellä oli sanottavanaan. Tämän johdosta haastateltava joutui jättämään paljon sanomatta, mutta uskalsi kuitenkin välillä ilmaista mielipiteitään. Joskus hänen piti kuitenkin esittää ystävällisempää ihmistä kuin mitä hän todellisuudessa oli ja pitää suunsa kiinni ja välillä taas pystyi sanomaan asiat suoraan liikaa miettimättä, jota osa saattoi säikähtää.

Mikä on ollut tärkein korkeakoulussa oppimasi taito, jota olet voinut hyödyntää työelämässä ja mikä tekee siitä tärkeimmän?

Kolmannen kysymyksen avulla selvitettiin tärkeimpiä opittuja taitoja ja niiden hyödyntämistä työelämässä. Yhden haastateltavan mielestä tärkein korkeakoulussa oppima taito oli muiden alojen ihmisten ja opiskelijoiden kanssa toimiminen. Yhdistystoiminnassa hän sai harjoittaa sitä paljon ja se on ollut hyödyllinen taito työelämää ajatellen. Haastateltava työskentelee eri alojen ihmisten kanssa ja tietääkin yhdistystoiminnan kautta paremmin, miten heidän kanssaan kannattaa esimerkiksi hoitaa asioita ja miten heitä on järkevää kohdella. Eräs haastattelija piti kokonaisuuksien hahmottamista tärkeimpänä korkeakoulussa opittuna taitona, jonka oppi esitelmien ja raporttien kirjoittamisen kautta. Hänen mukaansa aivot virittäytyivät kirjoittaessa ja pohtiessa raportteja ajatuksella niin, että osaa ajatella asioita paljon laajemmin. Hänen mielestään työelämässä on pystyttävä hahmottamaan kokonaisuuksia varsinkin vastaavan roolissa ja on hyvä ymmärtää, minkälaisia työtehtäviä muilla työntekijöillä on.

Erään haastateltavan mielestä organisointi on tärkein korkeakoulussa opittu taito, jonka on oppinut ryhmätöitä tehdessä. Vaikka hän kokikin ryhmätöitä välillä ärsyttäväksi, niin niistä on hyötynyt työelämässä, sillä ryhmätöissä työskenneltiin erilaisten ihmisten kanssa ja piti tehdä kompromisseja sekä ymmärtää monia eri näkökulmia. Eräs haastateltavista piti vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa tärkeimpänä korkeakoulussa opittuna taitona, jota tuli harjoitettua myös ryhmätöiden avulla. Yksi haastateltava oli hyötynyt eniten omaamastaan taidosta koskien juomatietoutta, jota oli päässyt edistämään entisestään koulun johdosta.

Mitkä asiat saivat sinut motivoitumaan opiskeluaikana ja kuinka iso merkitys opetuksella oli motivaation ylläpitämisen kannalta?

Neljäs kysymys antoi tietoa motivaation lähteistä ja opetuksen vaikutuksesta motivaatioon. Erään haastateltavan mielestä parhaana motivaattorina toimivat mielenkiintoiset opintojaksot ja opiskeltavat aiheet. Hän mainitsi myös, että jos opiskeltava aihe ei ollut niin mielenkiintoinen, mutta siihen pohjautuva tehtävä oli, niin se motivoi tekemään. Yksi haastateltava oli sitä mieltä, että kun johonkin asiaan on sitoutunut, niin haluaa suorittaa sen kunnialla loppuun. Häntä motivoivat tutkintopaperit ja kannustavat opettajat. Hän huomasi opettajilla olleen pelisilmää sen suhteen, että he näkivät, keillä opiskelijoilla oli motivaatiota ja kenellä taas ei. Hänen kokemuksensa mukaan opettajat suunnasivat voimavarojaan enemmän heille, joilla motivaatiota oli.

Yhden haastateltavan motivaattorina toimi myös valmistuminen sekä lisäksi laadukas, monipuolinen ja vaihteleva opetus. Korkeakoulututkinnon suorittaminen oli hänen päämääränsä, joten valmistumisesta ei ollut epäselvyyttä ja se motivoi eteenpäin. Hänen mielestään laadukas, monipuolinen ja vaihteleva opetus sisälsi hyviä opettajia, jotka eivät pelkästään lukeneet paperista tai näyttäneet luentomateriaaleja vaan kehittivät myös konkreettista tekemistä, jotta luennot eivät olleet ainoastaan tuoleilla istumista. Eräs haastateltavista kertoi motivoituneensa siitä, että ei ole luovuttaja. Hän oli päättänyt, että hoitaa tehtävänä olleet asiat kouluun liittyen ja niin hän myös teki. Yksi haastateltava sanoi opiskelemaan pääsyn toimineen motivoivana tekijänä opintojen alussa. Siihen liittyi hänen mukaansa tunne siitä, että on päässyt elämässä eteenpäin. Hän piti kaikkia opintojaksoja mielenkiintoisina ja panosti todella paljon niihin. Motivaation hän koki heikenneen koronan myötä.

Kaikkien haastateltavien mielestä opetuksella oli suuri merkitys motivaation ylläpitämisen kannalta. Yksi haastateltavista oli ollut peruskoulusta lähtien sitä mieltä, että jos jokin aihe ei ollut mielenkiintoinen, niin hyvä opettaja sai siitä silti vähintään kohtalaisen. Hän mainitsi, että sama asia pätee myös päinvastoin eli jos on todella mielenkiintoinen opintojakso, mutta opetus ei ole niin laadukasta, motivaatio lähtee laskuun. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että luennoista tulee tylsiä, jos opetus on pelkkää materiaalien lukua eikä yhtään keskustelemaa. Eräs haastateltava kertoi, että on todella tärkeää, että luennoilla käytävät asiat ovat hyödyllisiä ja tuovat lisäarvoa oppimiseen sekä ovat sen arvoisia, että kannattaa tulla luennoille. Hän kuvaili myös epäjohdonmukaisten asioiden syövän motivaatiota.

Yksi haastateltava koki, että etenkin ravitsemispuolen opettajat osasivat työnsä ja antoivat vastauksia kysymyksiin. Hän oli sitä mieltä, että aihetta katsomatta kaikkien korkean opetusmotivaation omaavien opettajien tunneilla oli helppo olla ja palautteenantomahdollisuus oli kiva. Hänen mielestään opintojaksojen sisällöt vaikuttivat myös osaltaan motivaatioon ja niissä oli parannettavaa. Opetus keskittyi paljolti ravitsemispuoleen ja haastateltava olisikin halunnut enemmän matkailupuolen opetusta. Erään haastateltavan mielestä mielenkiinto ja motivaatio pysyivät yllä, kun opettajat tekivät opetettavista asioista selkeitä ja luennoista mielenkiintoisia.

Minkälaista opiskelutekniikkaa käytit opiskeluaikanasasi ja miten se on auttanut sinua työelämässä?

Viides kysymys kartoitti käytettyjä opiskelutekniikoita ja niiden hyödyntämistä työelämässä. Kaksi viidestä haastateltavasta koki, että heillä ei ollut mitään tiettyä opiskelutekniikkaa. Toinen heistä teki

luennoilla muistiinpanoja, kertasi niitä tenttejä sekä oppimista varten ja koki sen olleen toimiva tapa itselleen. Hän ei kuitenkaan osannut sanoa, oliko se auttanut työelämässä. Toisesta taas tuntui, että hän oli huono suunnittelemaan asioita ja oli huomannut sen näkyvän myös työelämässä. Hänelle oli kuitenkin tärkeää, että työt tehdään ajallaan ja se häneltä onnistuu. Eräs haastateltava oli sanojensa mukaan huono lukemaan tentteihin ja kuunteleminen oppitunneilla oli hänelle tehokkaampi tapa asioiden mieleen painumista ajatellen kuin lukeminen kirjasta tai materiaaleista. Hän koki raporttien kirjoittamisen hyödylliseksi, sillä niissä pääsi tutkimaan ja etsimään asioita ja ne jäivät myös tällä tavoin paremmin mieleen. Lisäksi haastateltava kertoi raporttien kirjoittamisen avulla kehittyneestä tiedonhakutaidosta, josta on työelämässä paljon hyötyä.

Yksi haastateltavista teki tunneilla muistiinpanoja, jotta opiskellut asiat jäivät paremmin mieleen. Hän käytti esimerkiksi raportteja kirjoittaessaan pomodor-tekniikkaa, jossa laitetaan ajastimeen 25 minuuttia aikaa. 25 minuutin aikana tehdään keskittyneesti pelkästään tiettyä tehtävää eikä keskitytä mihinkään muuhun. 25 minuutin kuluttua pidetään 2–5 minuutin tauko ja sitten tehdään sama asia uudestaan. Haastateltava koki kyseisen tekniikan toimivan hänelle hyvin, sillä hänen oli välillä vaikeaa aloittaa tehtävien tekeminen ja sen avulla oli hyvä tauottaa tekemistä. Hän ei kuitenkaan havainnut, että tekniikalla olisi ollut suoraa yhteyttä työelämässä paremmin pärjäämiseen. Eräs haastateltava keskittyi koulussa kuuntelemiseen ja tehtävien tekoon. Hän kuvaili opiskelutekniikkaansa paniikinomaiseksi, sillä tentteihin lukeminen jäi useimmiten viime tinkaankin ja näin ollen oli kiire. Hän ei sanojensa mukaan osannut ajatella opiskeltavia asioita pidemmän päälle ja näin ollen opiskeli asioita ulkoa, jonka jälkeen ne hävisivät mielestä. Haastateltava koki, että olisi mahdollisesti oppinut enemmän työelämässä kuin koulussa, sillä hän on aina ollut hyvin käytännönläheinen ja työelämässä olisi ollut enemmän käytännön asioita.

Miten koet tunnetaitojen tai niiden puutteen vaikuttavan työelämään?

Viimeinen kysymys opiskelutaidot-teeman alta koski tunnetaitojen vaikutusta työelämään. Kaikki haastateltavat pitivät tunnetaitoja erittäin tärkeinä. Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että jos ihmisellä ei ole tunnetaitoja, niin hän ei voi pitää itsestään niin hyvää huolta ja on melko huono työkaveri. Hän koki, että jos tekee ihmisten parissa töitä, niin täytyy ymmärtää, että jokainen ihminen on erilainen ja aina ei välttämättä voi olla oma itsensä, sillä pitää osata suodattaa asioita. Haastateltava pitää luotettavuutta yhtenä tärkeimmistä asioista työpaikalla ja sanoikin, että jos työkaverilla ei ole tunnetaitoja, niin työskentely hänen kanssaan on epämukavaa ja luottaminen häneen on hankalaa. Hänen mielestään tunnetaitojen puutteesta kärsii koko työtiimi ja sen kautta myös asiakkaat.

Eräs haastateltava kertoi huonotuulisuuden tarttuvan herkästi itseensä ja negatiivisen ilmapiirin vaikuttavan nopeasti ja alentavasti työhyvinvointiinsa. Hän on havainnut, että jos tekee yhteistyötä esimerkiksi jossakin projektissa ja toiselta puuttuu hyvät tunnetaidot, niin kommunikointi ja asioiden aikaansaanti on paljon vaikeampaa. Yksi haastateltava oli huomannut joistakin työkavereistaan, että heillä ei ehkä ole niin paljon kokemusta työelämästä ja eivät sen takia ole niin rentoja. Rentouden sijaan on pelkäämättömyyttä, joka näkyy asiakaspalvelussa liikana suorasanaisuutena. Tunnetaidoista hän kokee olevan paljon hyötyä työelämässä. Eräs haastateltava kokee olevansa todella hyvä lukemaan ihmisiä tunnetasolla. Hän pitää tärkeänä, että jos huomataan, että työkaverilla on huono

päivä, niin ei olla niin energisiä häntä kohtaan vaan annetaan tilaa. Lisäksi haastateltava pitää tärkeänä, että asiakaspalvelussa tulevia kommentteja ei oteta itseensä, sillä ne eivät johdu itsestä. Hänen mielestään pitää osata ottaa niin omat kuin asiakkaidenkin tunteet huomioon.

Yhden haastateltavan mielestä tunnetaitojen käsittely ja niiden kohtaaminen ovat todella tärkeitä työelämässä varsinkin, jos haluaa toimia esimiehenä tai johtamisessa jollakin tapaa tai olla ylipäätään hyvä johdettava. Hänen mukaansa moni on oppinut siihen, että omista tunteista ja epäkohdista ei puhuta ja vain ahkeruudesta palkitaan. Haastateltava kokee, että sellaiset ihmiset, jotka osaavat sanoittaa omia tuntemuksiaan, osaavat myös vaatia reiluja työoloja ja oikeanlaista kohtelua työnantajaltaan. Hänen mielestään muiden alistettavana oleminen ei kannata. Haastateltava lisäsi edelliseen, että joskus pitää kuitenkin sopeutua, mukautua ja joustaa, mutta joustavuudenkin pitäisi olla molemmin puolista, että sekä työnantaja että työntekijä olisivat joustavia.

7.2.3 Opinnot-teema

Kolmas teema oli opinnot. Opinnot-teeman alla oli neljä tutkimuskysymystä, jotka olivat;

1. Millaiset eväät sait opiskelemistasi opintojaksoista työelämään ja olivatko ne mielestäsi riittävät?
2. Olisitko kaivannut joistakin aiheista enemmän tietoa koulussa, jotta pärjäisit esimerkiksi työelämässä paremmin?
3. Mitkä koulun tarjoamat palvelut antoivat mielestäsi parhaiten tukea opiskeluun liittyvissä asioissa?
4. Olisitko kaivannut lisää tietoa/tukea hyvinvointiin liittyen opiskeluaikanasí?

Millaiset eväät sait opiskelemistasi opintojaksoista työelämään ja olivatko ne mielestäsi riittävät?

Ensimmäinen haastattelukysymys opinnot -teeman alta kartoitti opintojaksoilta saatuja 'eväitä' eli valmiuksia työelämään ja niiden riittävyttä. Kaikki haastateltavat olivat hyötyneet opintojaksoista edes jonkin verran, mutta moni olisi kaivannut aiheista syvällisempää tietoa ja joitakin opintojaksoja enemmän esimerkiksi esimiestyöhön, johtamiseen ja tapahtumien järjestämiseen liittyen. Kolme viidestä haastateltavasta kertoi halunneensa opintojaksoille enemmän käytännönläheisyyttä, jota olisi heidän mukaansa saatu muun muassa lisäämällä työvuorosunnittelua, tapahtumien järjestämistä, yritysvierailuja, tunnuslukujen käsittelyä sekä opintomatkoja.

Eräs haastateltava koki, että opintojaksoilla käytiin paljon tuttuja asioita läpi, sillä hänellä oli alalta jo kokemusta. Hän kuitenkin ymmärsi tilanteen, joka oli se, että osalle ala oli entuudestaan ihan tuntematon. Haastateltava olisi toivonut lisää työvuorosunnittelua opintoihin ja hänen mielestään aikaa sille olisi ollut enemmän kuin neljä tuntia koko opiskeluaikana. Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että osa opintojaksoista oli vain täyteopintojaksoja, sillä niissä käytiin asioita melko pintapuolisesti ja niitä olisi voinut itsekkin opiskella esimerkiksi katsomalla YouTube-videoita. Hän kertoi myös ihmisen oman mielenkiinnon vaikuttavan suuresti lisätiedon haluamiseen ja näin ollen hänkin olisi voinut ottaa mielenkiinnon kohteistaan itse enemmän selvää. Lisäksi hän ymmärsi jokaisen olevan yksilöllinen, että ei ole vain yhtä oikeaa tapaa tehdä asioita.

Yksi haastateltava piti siitä, että opettajat kertoivat alasta omien kokemuksiensa ja esimerkkien kautta, jolloin sai näkökulmaa siihen, millaista alalla työskentely todellisuudessa on. Eräs haastateltava koki, että erityisesti myyntiin, asiakaskokemukseen, liiketoimintaan ja markkinointiin liittyvistä opintojaksoista on ollut hyötyä. Hän kuvaili, että kyseiset opintojaksot ovat pysyneet takaraivossa ja niitä osaa alitajuntaisesti hyödyntää ja ajatella töitä tehdessä. Yhden haastateltavan mielestä etenkin juoma-, kieli-, työlainsäädäntö ja työsuhteopintojaksoista oli paljon hyötyä. Kaikilla näillä opintojaksoilla pääsi hänen mukaansa kehittymään ja idearikkaus kehittyi siinä mukana. Hän on päässyt töissä hyödyntämään idearikkauttaan muun muassa kisojen järjestämisen muodossa ja kielitaitoa on voinut harjoittaa esimerkiksi tervehtimällä ulkomaisia asiakkaita heidän omalla äidinkielellään, joka on tuonut iloa niin asiakkaille kuin hänelle itselleenkin.

Olisitko kaivannut joistakin aiheista enemmän tietoa koulussa, jotta pärjäisit esimerkiksi työelämässä paremmin?

Toinen kysymys koski koulussa eri aiheista saatua tietoa ja sen riittävyttä työelämää ajatellen. Kaikki haastateltavista olisivat kaivanneet syvällisempää tietoa opintojaksoilla käydyistä aiheista kuten johtamisesta, sosiaalisesta mediasta, markkinoinnista, tapahtumien järjestämisestä, viestinnästä, esimiestyöstä ja yleisesti matkailusta. Kaksi viidestä haastateltavasta olisi halunnut matkailuopintojaksoja enemmän ja syvempää tietoa matkailusta. Toinen heistä lähti opiskelemaan Savoniaan matkailun takia, mutta koki, että tutkintopohja jäi hyvin ravitsemispainotteiseksi. Hänestä oli hieman epäilevä, että osa opintojaksoista oli valittavissa vain ravitsemismoduulin valinneille. Pelkän matkailumoduulin valinneilla ei näin ollen ollut mahdollisuutta osallistua kyseisille opintojaksoille, vaikka osalla olisi kiinnostusta löytynytkin. Eräs haastateltava olisi toivonut lisätietoa sosiaalisesta mediasta valinnaisten opintojaksojen muodossa, sillä se on nykyään niin pinnalla kaikissa työpaikoissa. Yksi haastateltava kuvaili, että opintojaksoilla käytiin hyvin asioiden perustat läpi, mutta syvempi näkökulma jäi vajaaksi. Hän oletti, että aiheista olisi tullut juuri syvempää tietoa, sillä Savonian tarjoamasta restonomikoulutuksesta oli saanut kuvan, että se on esihenkilöpainotteinen.

Mitkä koulun tarjoamat palvelut antoivat mielestäsi parhaiten tukea opiskeluun liittyvissä asioissa?

Kolmannen kysymyksen avulla haluttiin selvittää parhaat koulun tarjoamat palvelut, jotka antoivat tukea opiskeluun liittyen. Kolme viidestä haastateltavasta pitivät tutortoimintaa merkittävänä tukea antavana asiana. Yksi heistä kuvaili tutortoiminnan olevan erittäin tärkeää etenkin nuorille opiskelijoille, jotka muuttavat opiskelun perässä uudelle paikkakunnalle. Lisäksi hän näkee tutortoiminnan auttavan käytännön asioissa sekä luovan yhteisöllisyyttä ja jos ei tiedä, mitä tutorina pitäisi sanoa johonkin asiaan, ei pidä jättää sitä puolitiehen vaan pitää pyrkiä selvittämään se. Tämä hänen mukaansa siksi, että kukaan ei jäisi yksin ja kaikilla lähtisi opinnot hyvin käyntiin. Yksi haastateltavista koki saaneensa yhdistysten ja niiden avulla tulleen yhteisöllisyyden kautta paljon tukea opiskeluaikana.

Yksi haastateltava näki tutortoiminnan pyrkimyksen luoda hyvää yhteishenkeä, mutta heidän luokkansa osalta yhteishenki oli melko heikko. Hän arvelee syiden johtuvan siitä, että heidän luokastaan

löytyi niin erilaisia opiskelijoita. Haastateltava olisi toivonut, että asiaan olisi kiinnitetty jollakin tapaa enemmän huomiota, jotta tunnelmasta luokassa olisi tullut vapaampi ja mahdollisuus tutustua rinnakkaisluokkalaisiin olisi ollut isompi. Eräs haastateltavista ei kokenut erityisemmin hyötynensä koulun tarjoamista palveluista ja heidänkin luokkansa osalta ryhmäytyminen jäi vähäiseksi. Kaksi viidestä haastateltavasta mainitsi Savonia-ammattikorkeakoulusta löytyvän CafeSavotta-kahvilan antaneen heille tukea opiskeluaikana. He kokivat viihtyvänsä siellä, sillä se toimi hyvänä kohtaamispaikkana kavereita nähdessä, joilta taas sai tukea. Yksi haastateltava koki saaneensa tukea myös tiedosta, että opettajille ja opolle voi tarvittaessa puhua, jos tulee esimerkiksi ongelmia.

Olisitko kaivannut lisää tietoa/tukea hyvinvointiin liittyen opiskeluaikanasi?

Viimeisen kysymyksen avulla kartoitettiin, olisivatko haastateltavat kaivanneet hyvinvointiin liittyvää lisätietoa tai tukea lisää opintojen aikana. Neljä viidestä haastateltavasta olisi toivonut enemmän tietoa hyvinvointiin liittyen. Yksi haastateltava koki saaneensa tarpeeksi tukea hyvinvoinnin kanssa, mutta olisi toivonut, että Yths:n palveluita olisi tuotu enemmän esille. Erään haastateltavan mielestä tietoa hyvinvoinnista ei voi olla ikinä liikaa ja myös hän koki pärjänneensä hyvin hyvinvoinnin suhteen. Yhden haastateltavan mielestä hyvinvoinnista on aina kiva tietää enemmän, että mihin on mahdollisuuksia ja mitä opiskelijastatuksella saa. Hänen mielestään on sitä parempi, mitä enemmän tietää ja mitä selkeämmin hyvinvointiin liittyvät asiat on esitetty. Haastateltava koki, että ensimmäisenä koulupäivänä kerrottua asiaa ei voi vain olettaa, että se pysyy mielessä vaan sitä täytyy kerätä.

Erään haastateltavan mielestä opiskelijoiden mielenterveyteen ja siitä huolehtimiseen olisi voinut olla enemmän panostusta, sillä esimerkiksi koronan aikana moni jäi yksin. Haastateltava koki, että Yths:n fuusioituminen oli iso ongelma, sillä heillä ei ollut ollenkaan resursseja. Hänen mielestään ammattilaisia oli aivan liian vähän siihen nähden, mitä olisi tarvittu. Yksi haastateltava oli sitä mieltä, että opiskeluhuvinvointi olisi voinut olla jollakin tapaa näkyvämpi osa opintoja. Hän koki, että joissakin opintoihin liittyvissä asioissa oli puutteita, sillä moni opiskelija jätti koulun kesken. Haastateltava sanoi kuitenkin ymmärtävänsä, että koulun lopettamiselle on monia syitä ja opettajilla oli rajalliset mahdollisuudet edistää asioita.

8 YHTEENVETO, JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia opiskeluhyvinvoinnin ja siihen liittyvän ohjauksen vaikutusta restonomien työhyvinvointiin. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat työelämässä olevat valmistuneet restonomit. Päämääränä oli selvittää, miten opiskeluaikana saatua tietoa ja oppeja hyvinvoinnista on hyödynnetty työelämässä. Tätä selvitettiin laittamalla valmistuneet restonomit miettimään hyvinvointia omasta näkökulmastaan. Tavoitteena oli saada restonomit muun muassa pohtimaan omia voimavarojaan, tunnistamaan korkeakoulusta saatuja oppeja ja soveltamaan taitojaan sekä saamaan hyödyn irti omaamastaan tiedosta koskien hyvinvointia. Lisäksi tavoitteena oli saada tutkimustuloksia, joiden avulla Savonia-ammattikorkeakoulu pääsee mahdollisesti edistämään opiskeluhyvinvointiaan tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat melko hyvin. Haastateltavat olivat työelämässä haastatteluiden aikana ja haastattelukysymysten avulla selvisi, miten haastateltavat olivat hyödyntäneet opiskeluaikana saamiensa tietoja ja oppeja hyvinvoinnista työelämässä. Kaikki hyödyt eivät kuitenkaan välttämättä tulleet esiin haastatteluissa, sillä kysymyksiin vastattiin melko nopeasti kysymysten esittämisen jälkeen. Lisäksi opinnäytetyö käsitteli vain tiettyjä hyvinvointiin liittyviä näkökulmia, joka saattoi vaikuttaa siihen, että kaikkia hyötyjä ei ymmärretty mainita haastatteluiden aikana. Savonia-ammattikorkeakoulun opiskeluhyvinvoinnin kehittäminen tutkimustulosten avulla selviää mahdollisesti vasta tulevaisuudessa, sillä tuloksia ei voinut eikä ollut tarkoitus hyödyntää kyseisestä näkökulmasta vielä tässä opinnäytetyössä.

Opinnäytetyössä huomioitiin eettisyys pitämällä haastateltavien henkilötiedot salassa ja ainoastaan opinnäytetyön tekijän tiedossa. Tämä näkyi opinnäytetyössä muun muassa niin, että haastateltavien vastaukset kirjoitettiin yleiseen muotoon ”Yksi haastateltava”, jotta anonymiteetti säilyi. Litteoidessa, eli puhutun muuttamisessa tekstiksi, haastatteluvideoita täytyi olla tarkka, että haastateltavien vastaukset tulivat oikeinkirjoitetuksi ja -ymmärretyksi, jotta sanoman merkitys ei muuttunut. Tarkkuutta vaadittiin myös siinä, että haastateltavien henkilöllisyys ei paljastu kirjoitetun tekstin kautta. Kun mahdollisiin haastateltaviin haluttiin ottaa yhteyttä, heille lähetetyissä viesteissä tuli heti ilmi, mihin heitä pyydettiin osallistumaan. Ensin kerrottiin hieman lyhyemmin, mistä on kyse ja karotettiin, onko henkilöllä mielenkiintoa osallistua tutkimukseen. Mielenkiinnon herätessä haastateltaville lähetettiin pidempi viesti tutkimukseen osallistumisesta ja kerrattiin tärkeimpiä asioita saatekirjeessä vielä juuri ennen haastattelun alkua. Saatekirje on opinnäytetyön viimeisessä Liitteet-luvussa näkyvillä.

Aikaisempia kyseisestä näkökulmasta olevia tutkimuksia ei ole tehty, joten vertailua muihin samantapaisiin tutkimuksiin ei tässä tapauksessa voitu tehdä. Vertailua pystyi sen sijaan tekemään yleisesti hyvinvointia käsitteleviin tutkimuksiin, joita löytyykin runsaasti. Laadullisissa tutkimuksissa ja tässä opinnäytetyössä korostuu ihmisten henkilökohtaiset mielipiteet, jotka eivät ole niin helposti yleistettävissä. Kukaan ei ole täysin samaa mieltä kaikista asioista kuin joku toinen vaan aina löytyy edes vähän toisistaan eriäviä mielipiteitä. Analyysimenetelmänä toimi teemoittelu. Se näkyy opinnäytetyössä saatujen tutkimustuloksien tarkasteluna ja analysointina osissa. Osat jaettiin taustatietoihin ja varsinaisiin haastattelukysymyksiin. Haastattelukysymykset olivat teemoittain ja teemoina toimivat

hyvinvointi, opiskelutaidot sekä opinnot. Osiin jakaminen tehtiin tekstin selkeytymisen ja helpomman luettavuuden vuoksi.

Taustatiedot

Haastattelututkimuksessa kysyttiin ensimmäisenä haastateltavien taustatietoja. Niiden avulla selvisi haastateltavien tarkka valmistumisajankohta, työtehtävä sekä aika, kuinka kauan he ovat yrityksissä työskennelleet. Tarkkoja valmistumiskuukausia eikä -vuosia tuoda kuitenkaan tässä opinnäytetyössä ilmi anonymiteetin säilymisen vuoksi. Valmistumisajankohta oli tärkeä tieto siinä mielessä, että pystyi hieman arvioimaan, minkälaisen opetussuunnitelman mukaan he olivat esimerkiksi opiskelleet ja kuinka hyvin heillä oli opiskeluaika muistissa. Tarkastelu kyseisten asioiden näkökulmasta oli melko helppoa, sillä kaikkien haastateltavien valmistumisesta oli 0–3 vuotta. Aika antoi heti mielikuvan haastateltavien aikaisesta opetussuunnitelmasta sekä siitä, kuinka totuudenmukaisia heidän muistelmansa kouluajoilta olivat. Haastatteluita pidettäessä ja vastauksia analysoidessa koettiin, että haastateltavien antamat tiedot olivat totuudenmukaisia, eivätkä perustuneet esimerkiksi vain muistelmiin. Tunne totuudenmukaisuudesta tuli siitä, kun kaikkien haastateltavien valmistumisesta oli suhteessa vain vähän aikaa eikä esimerkiksi yli viittä vuotta, jolloin muistaminen saattaisi olla jo haastavampaa.

Työtehtävillä ja yrityksissä työskennellyllä ajalla haluttiin kartoittaa, minkälaisen työkokemuksen, niin työnkuvan kuin ajankin, kautta he vastasivat haastattelututkimuksissa esitettyihin kysymyksiin. Työtehtävästä ja työssäoloajasta kertominen ja siihen uskomisen perustui täysin luottamukseen, sillä todistuksia kyseisistä asioista ei ollut eikä niitä ollut tarpeen kysyä. Luotettavuuden toteutumisesta ei ollut missään vaiheessa epäilystä. Haastateltavat työskentelivät tarjoilijana, rekrytoijana, baari- ja kahvilatyöntekijänä, pankissa sekä sisällöntuottajana. Yrityksessä työskenneltäviksi aikaa koskevan kysymyksen avulla saatiin tietoa haastateltavien tarkoista työskentelykuukausista/-vuosista. Työkoke-musta haastateltavilta löytyi työskentelemistään yrityksistä 1,5 kuukaudesta kolmeen vuoteen ja suurin osa heistä oli työskennellyt niissä alle 8 kuukautta. Kysymyksen avulla pystyi ottamaan huomioon, että jos joillakin haastateltavilla olisi ollut pidempi kokemus nykyisestä työstään, niin heidän vastauksensa olisivat saattaneet erota niistä vastauksista, joita he haastatteluissa antoivat.

Haastattelukysymykset

Hyvinvointi-teema

Hyvinvoinnista pidetään yleensä melko yleistettävien keinoin huolta. Tässäkin opinnäytetyössä hyvinvoinnin ylläpidosta puhuttaessa esiin nousivat töistä palautumisen ja liikunnan harrastamisen tärkeys, riittävän unen saaminen, kavereiden sekä läheisten kanssa ajanviettäminen, musiikin kuunteleminen ja oma aika. On tavanomaista, että tällaisten keinojen avulla huolehditaan itsestä. Mutta tutkimuksissa on silti aina hyvä kartoittaa, millaisien keinojen avulla ihmiset pitävät huolta itsestään,

sillä voi löytyä uusiakin keinoja ja kaikki ovat kuitenkin yksilöllisiä eikä kaikilla ole samat keinot käytössä. Tulosten mukaan kaikki haastateltavat olivat löytäneet omat keinonsa pitää hyvinvoinnistaan huolta.

Opiskeluhyvinvoinnin kautta saatu pohja työhyvinvoinnille koettiin yleisesti ottaen hyvänä. Joidenkin haastateltavien mielestä opiskelu- ja työhyvinvointi eivät kuitenkaan olleet suoraan verrannolliset, sillä ne vaativat erilaista otetta. Työelämä vaatii erilaista asennoitumista kuin opiskelu. Esimerkiksi töihin on syytä mennä, jos ei halua saada potkuja, mutta kouluun meneminen on vapaampaa ja sieltä ei saa menemättä jättämisen takia potkuja. Osa haastateltavista koki, että sekä opiskeluhyvinvointiin että työhyvinvointiin vaikuttaa samanlaiset asiat kuten ilmapiiri. Ilmapiirin on koettu olevan yksi merkittävimmistä tekijöistä mietittäessä hyvinvointiin vaikuttavia asioita. Positiivisessa ilmapiirissä on paljon mukavampaa ja motivoivampaa työskennellä kuin mieltä alentavassa negatiivisessa ympäristössä. Positiivinen ilmapiiri auttaa myös muun muassa sitouttamaan ihmisiä ja negatiivinen taas lisää työntekijöiden vaihtuvuutta. Työhyvinvoinnista kertominen koulussa koettiin tärkeäksi, sillä se koskettaa kaikkia työtehtävästä ja työpaikasta riippumatta. Osa koki työn ja opiskelun kuormituksen saman tasoiseksi, mutta kertoivat, että opiskelun ohelle oli helpompi sovittaa muuta elämää kuin taas työn ohelle. Nykyään muu elämä menee töiden mukaan ja opiskeluaikana se taas meni opiskelun mukaan.

Tulosten perusteella opiskeluaikana saadun tuen määrä hyvinvointiin liittyen koettiin pääosin riittäväksi. Kaikilla haastateltavilla ei ollut varsinaisesti tarvetta hyvinvointia koskevissa asioissa, mutta he kertoivat saaneensa tarvittaessa apua helposti ja nopeasti opettajilta esimerkiksi mieltä askarruttaneisiin asioihin opintoihin liittyen. Osa haastateltavista ei pyytänyt apua, vaikka olisi sitä tarvinnut, mutta he kokivat, että olisivat apua kuitenkin pyydettyä saaneet. Haastateltavat saivat paljon vertaistukea opiskelukavereilta, sillä heille oli helppo puhua, kun he olivat samassa tilanteessa ja näin ollen heiltä löytyi myös ymmärrystä. Oli myös tiedossa, että opettajillekin voi puhua, mutta se koettiin hankalammaksi, vaikka opettajat olivat helposti lähestyttäviä ja heille olisi pystynyt kertomaan asioita. On kuitenkin aika yleistä, että opettajille ei olla ensimmäisenä kertomassa ongelmista ja muista asioista vaan turvaudutaan ensisijaisesti kavereiden ja perheen antamaan tukeen. Se on osittain myös vain totuttu tapa, johon voisi kehittää muutosta. Osa haastateltavista koki saaneensa tukea koulun liikuntapalveluista. Se linkittyy sosiaaliseen hyvinvointiin, sillä siellä oltiin ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa ja se veti haastateltavia liikunnan pariin. Liikuntapalveluissa näki myös kavereita, joka edisti osaltaan hyvinvointia. Koulukuraattorin ja Yths:n palveluiden saanti lisäsi psyykkistä hyvinvointia, sillä niissä pystyi esimerkiksi ratkaisemaan ongelmia ja hoitamaan mielen-terveydellisiä asioita.

Kolme viidestä haastateltavasta kävi töissä opiskelun rinnalla, joka vastaa nykyistä opiskelijoiden työskentelytilannetta. Kaksi heistä jakoi käydä hyvin koulua ja tehdä töitä siinä rinnalla ja yksi pääosin myös, mutta välillä se oli hänestä rankkaa, sillä tehtävänä oli isoja ja aikaa vieviä koulutehtäviä ja vapaa-aikaa ei ollut paljon. Tuloksien mukaan töiden tekeminen opiskelun rinnalla on järkevää, jos se ei väsytä opiskelijaa liikaa ja sekä kouluhommat että työasiat tulee hoidetuksi. Karkeasti arvi-

oituna noin puolet opiskelijoista käy töissä, sillä heillä on muun muassa voimavaroja siihen ja he haluavat pitää elintasoja normaalia vastaavampana. Ne opiskelijat, jotka eivät käy töissä, haluavat yleensä keskittyä täysillä opiskeluun ja pärjäävät tukien tai vanhempien kautta saatavilla tuloilla. Kaksi viidestä haastateltavasta ei käynyt töissä koulun ohella, mutta teki sen sijaan työharjoittelua koulun ohella, joka koettiin aika ajoin raskaaksi, sillä päivät menivät koulussa ja työharjoittelussa olemiseen ja koulutehtävien tekemiseen. Tästä voidaan päätellä, että kaikille ei sovi koulun ja töiden suorittaminen samaan aikaan ja että pitäisi löytää enemmän mahdollisuuksia sovittaa opiskelu ja työharjoittelu yhteen.

Haastateltavilta löytyi monia keinoja edistää opiskeluhyvinvointia. Esiin nousivat opiskeluhyvinvoinnin näkyvämmäksi tekeminen, hyvinvointipalveluiden ylläpitäminen, ruokalan säilyminen, yhteisöllisyyden lisääminen, opiskeluhyvinvoinnin ja yritysvierailujen yhdistäminen sekä tunnetyöskentelyyn keskittyminen. Ehdotuksena oli, että opiskeluhyvinvointia voisi tehdä näkyvämmäksi konkreettisilla esimerkeillä, joissa esimerkiksi ilmenisi, että kehen tulisi olla yhteydessä missäkin asiassa. Hyvinvointipalveluiden ylläpitäminen nähtiin tärkeäksi, sillä niillä on terveydellisiä vaikutuksia niin fyysisellä kuin sosiaalisellakin tasolla. Ruokalan säilyminen koettiin tärkeäksi, sillä ravinnon saanti on esimerkiksi tärkeää niin jaksamisen kuin keskittymisenkin kannalta. Yhteisöllisyyttä olisi tärkeä lisätä, jotta kaikkien olisi muun muassa mukava tulla kouluun ja kenelläkään ei olisi ulkopuolinen olo. Opiskeluhyvinvointi ja yritysvierailut haluttaisiin yhdistää, sillä sen kautta pääsisi kuulemaan opiskeluhyvinvoinnista lisää ja omaksumaan mahdollisesti itselle uusia tapoja edistää hyvinvointia. Tunnetyöskentelystä haluttaisiin enemmän tietoa, sillä kaikkien olisi hyvä tuntee itsensä paremmin ja oppia tunnistamaan tunteita. Tulosten perusteella opiskeluhyvinvointi nähdään tärkeänä ja kehitettävänä asiana.

Opiskelutaidot-teema

Kaikki haastateltavat pääsivät hyödyntämään opiskelutaitojaan työelämätaitoina. On tärkeää, että jo koulussa oppii työelämässä tarvittavia taitoja, jotta taitojen tarve ei selviä vasta työelämään mentäessä vaan on osattu jo tavallaan varautua niihin. Ryhmätyöt ovat oiva esimerkki taidoista, joita tarvitaan niin koulussa kuin töissäkin. Niissä oppii niin suunnittelemaan, aikatauluttamaan ja jakamaan vastuuta kuin toimimaan erilaisten ihmisten kanssa. Esiin nousi myös esitelmien pitäminen, joka rohkaisee olemaan ihmisten nähtävänä ja kuultavana, antaa itsevarmuutta sekä auttaa jännityksen hallitsemisessa. Itsensä johtamisen taidot sekä organisointi koettiin erittäin hyödyllisiksi. Kun koulussa on paljon tehtäviä saman aikaisesti, oppii väistämättä johtamaan itseään ja organisoimaan, että saa kaikki tehtyä. Tätä taitoa tarvitsee myös paljon töissä, sillä täytyy osata miettiä, mistä onärkevintä aloittaa ja mihin aikaan, että saa kaiken tarvittavan tehtyä. Yksi haastateltava kertoi koulussa opittujen asioiden mieleen palautumisesta. Se kertoo siitä, että vaikka välillä tuntuisikin, että ei osaa soveltaa koulussa opittua työelämään ja unohtaa kokeiden jälkeen kaikki opiskellut asiat, niin asiat ovat silti useimmiten jääneet jollakin tapaa mieleen. Yleensä on vaikea miettiä, mitä kaikkea yksittäistä on oppinut, mutta sitten, kun taitojen tarve tulee vastaan, niin hoksaakin, että minähän osaan tämänkin asian. Eräs haastateltavista koki, että on päässyt hyödyntämään kaikkia opiskelutaitoja työelämätaitoina. Siitä voidaan päätellä, että opiskelutaidoilla on suuri merkitys työelämää varten ja niitä on hyödyllistä tunnistaa, sillä niistä on todella hyötyä tulevaisuudessa.

Haastateltavilla oli monia keinoja tunteiden säätelyyn opiskeluaikana. Keväisin oli paljon tehtäviä työn alla, joka aiheutti stressiä. Henkistä painetta vähennettiin laskemalla vaatimustasoa. Se tapahtui suorittamalla tehtävät ja tentit alta pois miettimättä sen enempää numeroita ja tyytymällä huomimpiin numeroihin kuin mitä normaalisti olisi tullut. Huonot numerot aiheuttivat sen, että alkoi hävettämään, kun ei mennyt niin hyvin. Tästä vastauksesta näkee, että asioilla on kauas kantavia seurauksia ja seuraukset eivät ole aina niin positiivisia. Pienemmällä työmäärällä tai kenties tehtävien ja tentteihin luvun aikaisemmalla aloittamisella olisi välttytty viimeiseksi tunteeksi jääneeltä häpeältä. On hyvä ymmärtää omaan tekemiseen vaikuttamisen mahdollisuus. Asioiden ei ole välttämättä aina pakko mennä jonkin saman kaavan mukaan, vaan siihen voi itse vaikuttaa omilla valinnoillaan ja asenteillaan.

Yksi haastateltavista mainitsi, että jos arkielämässä tapahtui jotain ja se vaikutti mielialaan, hän ei antanut sen kuitenkaan vaikuttaa koulunkäyntiin. Tämä kertoo taidokkuudesta erottaa muu elämä ja kouluelämä toisistaan siinä mielessä, että kaikki asiat eivät hankaloitu yhden asian seurauksena. Arkielämän asioita ei ole kuitenkaan syytä jättää käsittelemättä kokonaan vain esimerkiksi siksi, että ei halua kouluasioiden menevän huonosti. Asiat on hyvä pyrkiä käymään läpi ja selvittämään, että niistä ei jää pidempää haittaa. Apuna siinä on tarvittaessa ammattilaiset kuten terapeutit ja psykologit. Osa haastateltavista ei ottanut kouluarvosanoista stressiä, joka vähensi osaltaan paineita ja oli ehkä tietoinen valinta. Lisäksi löytyi ymmärrystä siitä, että jos ei ollut valmistautunut kunnolla tenttiin, niin numerokin oli sen mukainen ja jo opintojaksolla menestymisen pohjalta osasi arvioida tulevaa numeroa. Ryhmätöiden työmäärän jakautuminen epätasaisesti koettiin ärsyttävänä eikä siitä alettu valehtelemaan kerrottaessa ryhmätöiden osallistumisprosentista. Tämä oli hyvä tapa, sillä jos näin ei olisi ollut, niin he, jotka eivät osallistuneet ryhmätöihin niin aktiivisesti, olisivat saaneet ryhmätöitä helpommalla läpi. Yksi haastateltavista toi vastauksessaan ilmi, että hän säätää tunteitaan puhumalla. Hän on omaksunut sen toimivaksi tavaksi itselleen, sillä siinä saa purettua tunteitaan muille. Kyseinen tapa on yleisesti käytössä oleva ja siihen kannustetaan. Eräs haastateltava koki, että hän ei aina pystynyt sanomaan kaikkea, mitä olisi halunnut. Kaiken mieleen tulevan sanominen ei välttämättä ole aina järkevin tapa, mutta kaikkien pitäisi kuitenkin saada olla oma itsensä.

Tärkeimmiksi korkeakoulussa opituiksi taidoiksi nimettiin muiden alojen ihmisten ja opiskelijoiden kanssa toimiminen, kokonaisuuksien hahmottaminen, organisoiminen, vuorovaikuttaminen sekä juomatietous. Muiden alojen ihmisten ja opiskelijoiden kanssa pääsi toimimaan etenkin yhdistystoiminnan kautta. Yhdistystoiminnalla on monia positiivisia vaikutuksia esimerkiksi verkostoitumisen ja vuorovaikutuksen kannalta. Siinä oppii monia tärkeitä asioita työelämää ajatellen, sillä töissäkin tulee osata työskennellä erilaisten ihmisten kanssa ja saada asioita aikaiseksi. Kokonaisuuksien hahmottamista oli opittu erityisesti esitelmien ja raporttien kirjoittamisen avulla. Niitä tehdessä täytyy ottaa monia asioita huomioon ja osata ajatella, mitkä kaikki asiat liittyvät työn alla olevaan asiaan. Samalla selkiytyy, miltä kokonaisuus näyttää. Tämä on hyödyllinen taito moneltakin kannalta, sillä kaikkia asioita, niin työ- kuin arkielämääinkin liittyen, on helpompi ymmärtää, kun kokonaisuus on selvillä. Organisointia ja vuorovaikutusta ihmisten kanssa oli opittu erityisesti myös ryhmätöiden teosta.

Niistä oli jäänyt päällimmäisenä mieleen erilaisten ihmisten kanssa työskentely, kompromissien tekeminen ja erilaisten näkökulmien ymmärtäminen. Nämä kaikki ovat hyödyllisiä taitoja työelämää ajatellen, sillä ilman niitä työskentely muuttuu melko hankalaksi, jos kommunikointi toisten kanssa ei onnistu. Taitojen tärkeimmäksi kokeminen muodostui niiden tuoman hyödyn kautta.

Haastateltavien motivaation lähteinä opiskeluaikana toimivat mielenkiintoiset opintojaksot, opiskeltavat aiheet ja opiskeltaviin aiheisiin pohjautuvat tehtävät sekä luovuttamaton asenne, hyötyä ja lisäarvoa tuovat opintojaksot ja se, että pääsi opiskelemaan. Motivaation syntymiseen vaikuttaa paljon ihmisten omat mieltymykset sekä kiinnostuksen ja arvostuksen kohteet. Se, josta toinen saa motivaatiota ei aina välttämättä taas toimi toisen kohdalla. Toki on myös paljon sellaisia motivaation lähteitä, jotka ovat yleistettävissä. Jokaisella on kuitenkin omat henkilökohtaiset motivaation lähteensä, joista motivaatio syntyy. Mielenkiinto työn alla olevaan asiaan vaikuttaa paljon esimerkiksi siihen, missä ajassa se valmistuu ja kuinka paljon siihen haluaa panostaa.

Yksi haastateltavista kuvaili, että jos opiskeltava aihe ei ollut hänen mielestään niin mielenkiintoinen, mutta siihen pohjautuva tehtävä oli, niin se motivoi tekemään. Tämän perusteella opintojaksojen tehtäviin on syytä panostaa ja niitä on tarvittaessa järkevää muokata, sillä niilläkin on merkitystä ja nekin voivat osaltaan tukea motivaatiota. Monesti ajatellaan, että motivaatioon vaikuttaa vain isot asiat, mutta pienilläkin asioilla on oma merkityksensä. Luovuttamaton asenne kertoo siitä, että on päättänyt pyrkiä pitämään motivaatiota yllä. Tämä on hyväksi sopivissa määrin, mutta jos menee vain pakolla eteenpäin, vaikka tuntuisi, että voimat loppuvat, niin se ei ole enää hyväksi. Motivaation lähteenä opiskelemaan pääseminen on osaltaan arvoin perustuvaa. Opiskelemaan pääsy koetaan niin tärkeäksi, että se luo jo itsessään motivaatiota. Opiskelemaan pääseminen antoi haastateltavalle tunteen siitä, että hän on päässyt elämässä eteenpäin. Tunne oli merkittävä, sillä se kannustaa jatkamaan tulevaisuudessakin ja viestii siitä, että opiskelupaikka koettiin tärkeäksi ja odotetuksi.

Lisäksi motivaatiota toivat tutkintopaperit, valmistuminen, hyvät, kannustavat ja motivaatiota omaavat opettajat sekä laadukas, monipuolinen ja vaihteleva opetus. Valmistuminen koettiin motivoivana, sillä haluttiin suorittaa korkeakoulututkinto. Korkeakoulututkinto taas auttaa lisäämään ammattitaitoa ja sen kautta työllistymään paremmin. Nykyään koulutuksella on enemmän painoarvoa kuin aikaisemmin ja siksi siihen kannustetaan. Koulutus ei aina kuitenkaan takaa sen tasoista työtä kuin mitä sillä olisi mahdollista saavuttaa, mutta se auttaa kehittymään urapolulla ihmisen niin halutesaan. Motivoivien opettajien oppitunneille meneminen koettiin hyödylliseksi. Motivoivien opettajien oppitunnit olivat syy tulla kouluun ja niistä sai eniten irti, joka lisäsi esimerkiksi oppilaiden sitoutumista koulutukseen. Laadukas, monipuolinen ja vaihteleva opetus vähentää yksitoikkoisuutta sekä saa oppilaat odottamaan oppitunteja, kun ne eivät ole niin ennalta-arvattavissa.

Kaikkien haastateltavien mielestä opetuksella oli suuri merkitys motivaation ylläpitämisen kannalta. Tulosten mukaan opetukseen on syytä panostaa, sillä se lisää motivoituneisuutta ja sitä kautta auttaa oppilaita pärjäämään paremmin koulussa. Eräs haastateltava kertoi, että ei niin mielenkiintoises-takin aiheesta sai kohtalaisen, kun sitä opetti hyvä opettaja. Haastateltavan vastauksen perusteella

opettajien olisi hyvä panostaa aiheisiin, jotka eivät vaikuta kiinnostavan oppilaita niin paljoa. Kyseisiin aiheisiin voisi panostaa tekemällä oppitunneista erilaisia esimerkiksi vapaammin valittavissa olevien tehtävien avulla.

Osalla haastateltavista oli opiskelutekniikka käytössään ja osa ei ollut tunnistanut käyttäneensä mitään tiettyä opiskelutekniikkaa. Opiskelutekniikoiden suoranaista hyötyä työelämään ei osattu sanoa tai tunnistaa. Kaikilta haastateltavilta löytyi kuitenkin keinoja edistää omaa oppimistaan jollakin tapaa. Haastatteluissa esiin nousseita tapoja olivat muistiinpanojen tekeminen, oppitunneilla kuunteleminen, pomodor-tekniikka sekä raporttien kirjoittaminen. Muistiinpanojen teko ja oppitunneilla kuuntelu eivät välttämättä ole niitä kaikista helpoimmin tunnistettavia opiskelutekniikoita. Ne ovat siitä huolimatta hyvin yleisiä ja toimivia tapoja edistää oppimista. Yksi haastateltavista käytti pomodor-tekniikkaa, joka on yksi hyödyllisistä ja ei niin tunnetuista opiskelutekniikoista. Pomodor-tekniikkaa voisi tehdä tunnetummaksi esimerkiksi suosittelemalla sitä opettajien kautta oppilaille. Se voisi auttaa etenkin keskittymisen kanssa kamppailevia opiskelijoita ja edistää sitä kautta heidän aikaansaantiaan esimerkiksi koulutehtävien suhteen.

Raporttien kirjoittaminen koettiin hyödylliseksi, sillä niitä kirjoittaessa täytyi oikeasti perehtyä asioihin ja etsiä tietoa. Sitä kautta sai painettua entistä paremmin opiskeltavia asioita mieleen ja jäämään ne muistiin. Yksi haastateltavista kertoi olevansa huono suunnittelemaan asioita, mutta piti tärkeänä, että esimerkiksi työt tehdään ajallaan. Vastauksesta voidaan päätellä, että vaikka suunnitteleminen ei olisi haluttavalla tasolla opiskeluaikana, niin se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö työelämässä voisi silti pärjätä hyvin. Eräs haastateltava jätti tentteihin lukemisen usein viime tintaan ja opiskeli asioita ulkoa. Tästä seurasi kiire lukea opintomateriaaleja läpi ennen tenttejä ja asioiden häviäminen mielestä tenttien jälkeen. Opinnoista saa parhaan hyödyn, kun opiskelee tasaisesti läpi opintojakson ja pyrkii keinoihin, joiden avulla sisäistää asioita syvällisesti. Lisäksi haastateltava koki, että käytäntöä olisi tullut opiskeluiden sijaan enemmän työelämästä. Vastauksen perusteella opintoihin voisi lisätä käytännölläisyyttä. Toki täytyy muistaa, että opinnoissa on oltava tilaa myös teorialle, jotta saa käsityksen asioista, joita lähdetään sitten käytännössä ja työelämässä toteuttamaan.

Kaikki haastateltavista kokivat, että tunnetaidot ovat erittäin tärkeitä työelämässä. Työelämää ajatellen oltiin sitä mieltä, että jos työkaverilla ei ole tunnetaitoja, niin työskentely hänen kanssaan on epämukavaa ja luottaminen häneen on hankalaa. Tunnetaidottomuudesta kärsii koko työtiimi ja sen kautta myös asiakkaat. Tunnetaitoihin on syytä panostaa kehittämällä ihmisten tunnetaitoja esimerkiksi esimerkkien avulla. Esimerkeissä voisi olla kuviteltuja tilanteita, joissa keskusteltaisiin siitä, miten missäkin tilanteessa tulisi toimia tai mitä pitäisi sanoa. Yhden haastateltavan mielestä ihmisten parissa työskennellessä pitää ymmärtää, että jokainen on erilainen ja aina ei välttämättä voi olla oma itsensä, sillä pitää osata suodattaa asioita. Työelämässä kaikkia asiakkaita ei voi kohdella samalla tavalla, sillä esimerkiksi heidän luonteissaan on eroja ja näin ollen on mieltymyksiä erilaisiin kohtelutapoihin. Asiakaspalvelussa tulee ymmärtää erilaisuutta ja pyrkiä ystävällisyyteen. Yksi haastateltava oli huomannut tehdessään yhteistyötä projektissa, että jos toiselta puuttuu hyvät tunnetaidot, niin kommunikointi ja asioiden aikaansaanti on paljon vaikeampaa. Tämä johtaa muun muassa

hitaaseen työskentelyyn ja erimielisyyksiin, joka ei ole kannattavaa ja vaatii tunnetaitojen kehittämistä. Eräs haastateltavista koki, että kokemattomammilla työkavereilla saattaa esiintyä suorasanaisuutta asiakkaita kohtaan, joka ei ole hyväksi. Tähän voisi vaikuttaa ja kiinnittää huomiota jo perehdyttämisvaiheessa, jotta kaikille olisi selvää, että kaikkea, mitä mieleen tulee, ei ole tarpeen sanoa asiakkaalle vaan työskentelyn tulisi pysyä ammattimaisena.

Yhden haastateltavan mielestä oli tärkeää, että asiakaspalvelussa tulevia kommentteja ei oteta itseensä, sillä ne eivät johdu itsestä. Tämä on varmasti monelle asiakaspalvelussa työskentelevälle tuttua ja sen takia onkin hyvä osata suodattaa asiakkaiden negatiiviset tai muuten mietityttävät kommentit. Jos jää liikaa miettimään kommentteja, niin ne voivat pahimmassa tapauksessa alentaa itsetuntoa ja mielialaa, joka ei ole tarpeen missään tapauksessa. Rakentavaa kommenttia täytyy osata ottaa vastaan, jotta voi kehittyä. Mutta usein esimerkiksi asiakkaiden ärtyneisyys johtuu jostakin asiakaspalvelijasta riippumattomasta asiasta ja näin ollen asiakaspalvelija joutuu vain asiakkaan kohteeksi. Yhden haastateltavan mielestä tunnetaitojen käsittely ja niiden kohtaaminen ovat todella tärkeitä työelämässä varsinkin, jos haluaa toimia esimiehenä tai johtamisessa jollakin tapaa tai olla ylipäätään hyvä johdettava. Tällöin ihmiseltä löytyy paremmin ymmärrystä siitä, miksi esimerkiksi jokin asia on tehty tietyllä tapaa ja mitkä asiat ovat johtaneet siihen. Haastateltava kokee, että sellaiset ihmiset, jotka osaavat sanoittaa omia tuntemuksiaan, osaavat myös vaatia reiluja työoloja ja oikeanlaista kohtelua työnantajaltaan. Tämä perustuu siihen, että kun ihmisellä on tunnetaitoja, niin hän ei vain tyydy asioihin, jos haluaa niihin muutoksia.

Opinnot-teema

Kaikki haastateltavat olivat saaneet valmiuksia opintojaksoista työelämäänsä. Valmiuksia saatiin muun muassa opettajien kokemusten ja heidän antamiensa esimerkkien kautta sekä myyntiin, asiakaskokemukseen, liiketoimintaan, markkinointiin, juomiin, kieliin, työlainsäädäntöön ja työsuhteeseen liittyvien opintojaksojen avulla. Opintojaksoja osataan alitajuntaisesti hyödyntää ja ajatella töitä tehdessä. Opintojaksoilla päästiin kehittymään ja idearikkaus kehittyi samalla, joka näkyy töissä esimerkiksi kisojen järjestämisenä ja kielitaidon hyödyntämisenä. Haastateltavat saivat opettajien kokemusten ja heidän antamiensa esimerkkien kautta näkökulmaa siihen, millaista alalla työskentely todellisuudessa on. Moni heistä olisi kuitenkin kaivannut aiheista syvällisempää tietoa ja joitakin opintojaksoja enemmän esimerkiksi esimiestyöhön, johtamiseen ja tapahtumien järjestämiseen liittyen. Kolme viidestä haastateltavasta kertoi halunneensa opintojaksoille enemmän käytännönläheisyyttä, jota olisi heidän mukaansa saatu muun muassa lisäämällä työvuorosuunnittelua, tapahtumien järjestämistä, yritysvierailuja, tunnuslukujen käsittelyä sekä opintomatkoja. Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että osa opintojaksoista oli vain täytekursseja, sillä niissä käytiin asioita melko pintapuolisesti läpi. Tätä asiaa voisi alkaa kehittämään niin, että kaikki opintojaksot eroaisivat toisistaan tietyllä tapaa ja toisivat lisäarvoa opiskeluun.

Kaikki haastateltavista olisivat kaivanneet syvällisempää tietoa opintojaksoilla käydyistä aiheista kuten johtamisesta, sosiaalisesta mediasta, markkinoinnista, tapahtumien järjestämisestä, viestinnästä, esimiestyöstä ja yleisesti matkailusta. Opintojaksojen perustan koettiin kuitenkin olevan kunnossa. Oletuksena oli, että esihenkilökoulutus olisi sisältänyt enemmän syvällisempää tietoa. Kehitettävää

olisi opintojaksoissa, joissa ei ole otettu syvällisempiä asiasisältöjä huomioon. Matkailun takia lähdettiin Savoniaan opiskelemaan ja tutkinto olikin hyvin ravitsemispainotteinen. Muutoksena tälle voisi olla matkailuun liittyvien opintojaksojen lisääminen pakollisten tai valinnaisten opintojaksojen joukkoon. Jos lisäykset tekisi valinnaisiin opintojaksoihin, niin matkailusta enemmän kiinnostuneet voisivat halutessaan valita sieltä lisää matkailuun liittyviä kursseja. Epäreiluksi koettiin, että ravitsemismoduulin valinneilla oli pelkästään mahdollisuus osallistua tietyille kursseille, mutta matkailumoduulin valinneilla ei. Tähän tarvitsisi muutosta, jota voisi tehdä muuttamalla kaikki opintojaksot kaikkien valittaviksi, jolloin tilanne tulisi tasa-arvoisemmaksi.

Haastateltavat kokivat saaneensa koulun tarjoamista palveluista parhaiten tukea tutortoiminnasta, CafeSavotta-kahvilan kautta, yhdistyksistä ja niiden kautta tulleesta yhteisöllisyydestä. Tutortoiminta koettiin merkittävänä ja sitä perusteltiin muun muassa sillä, että se auttaa käytännön asioissa, luomaan yhteisöllisyyttä ja poistamaan yksinäisyyttä. Tämä kertoo tutortoiminnan tärkeydestä ja sen kannattavuudesta jatkossakin. Kaikille tutortoiminta ei kuitenkaan tehonnut ja yhteishenki luokassa jäi heikoksi. Tähän olisi haluttu kiinnitettävän enemmän huomiota. CafeSavotta-kahvilassa oltiin ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa ja se lisäsi positiivisia tuntemuksia ja innokkuutta mennä kahvilaan. Kahvilassa ajanvietto liittyi sosiaaliseen hyvinvointiin, sillä kahvilassa nähtiin kavereita, joka edisti osaltaan hyvinvointia. Yhdistykset ja niiden kautta tullut yhteisöllisyys ovat merkittäviä sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjiä, sillä niissä pääsee esimerkiksi harjoittamaan viestintä- ja vuorovaikutustaitoja sekä tekemään kompromisseja. Yksi haastateltavista ei kokenut erityisemmin hyötynensä koulun tarjoamista palveluista. Tähän saattaa vaikuttaa monikin asia ja yksi niistä voisi olla palveluiden tarpeettomuus itselle. Palveluita voisi silti tehdä näkyvämmäksi esimerkiksi mainostamalla niitä entistä paremmin koulussa, jos kyse olikin niiden tietämättömyydestä. Yksi haastateltava koki saaneensa tukea tiedosta, että opettajille ja opolle voi tarvittaessa puhua, jos tulee esimerkiksi ongelmia. Pelkkä ajatuskin auttaa tukemaan hyvinvointia. Näin ollen on merkittävää kertoa olevansa esimerkiksi käytettävissä, jos joku tarvitsee mahdollisesti apua.

Haastateltavat kokivat saaneensa tarpeeksi tukea hyvinvointiin liittyen. Neljä viidestä olisi toivonut enemmän tietoa ja näkyvyyttä hyvinvointiin liittyen opiskeluaikana. Tietoa olisi haluttu lisää opiskelijoiden ja opiskelustatuksen mahdollisuuksiin liittyen. Yksi haastateltavista olisi toivonut, että Yths:n palveluita olisi tuotu enemmän esille. Tämä olisi melko helpostikin toteutettavissa esimerkiksi lisäämällä informaatiotunteja. Erään haastateltavan mielestä opiskelijoiden mielenterveyteen ja siitä huolehtimiseen olisi voinut olla enemmän panostusta. Hänen mielestään ammattilaisia oli aivan liian vähän siihen nähden, mitä olisi tarvittu. Mielenterveys on tärkeä aihe ja moni kamppailee sen kanssa nykyään, joka lisää siihen panostamisen merkittävyyttä.

Kehittämisehdotuksia

Syvempää perehtymistä
opinnoissa eri aiheisiin

Opiskelijoiden rohkaiseminen
ammattilaisten apuun

Työharjoittelujaksoille
tilaa lukujärjestykseen

Opettajien panostus epä-
mielenkiintoisiin aiheisiin

Enemmän matkailua ja käytännönläheisyyttä opintoihin

9 POHDINTA

Opinnäytetyö oli mielenkiintoinen, sopivan haastava sekä aikaa vievä prosessi. Sen kautta pääsi perehtymään laadullisen tutkimuksen tekemiseen, josta ei ollut aikaisempaa kokemusta. Opinnäytetyön myötä arvostus tutkimuksia ja tutkijoita kohtaan nousi, sillä tutkimusten teko on todella vaativaa ja edellyttää paljon perehtymistä asioihin. Opinnäytetyötä tehdessä motivaatio heitelti paljon. Aluksi se oli todella korkea, kun sai työsuunnitelman hyväksytyksi ja pääsi kirjoittamaan teoriaa. Välillä taas motivaatio hiipui, koska ei ollut niin paljon aikaa käytettävissä kuin mitä opinnäytetyön työstämiseen olisi tarvinnut. Lisäksi ajoittain heikko aikatauluttaminen ja aikaansaaminen vaikuttivat opinnäytetyön edistymiseen. Siitä huolimatta edellä mainitut taidot kehittivät opinnäytetyön myötä.

Laadullinen tutkimusmenetelmä koettiin paremmaksi kuin määrällinen tutkimusmenetelmä, sillä tutkimuksen avulla haluttiin tietoa restonomien mielipiteistä ja kokemuksista eikä niinkään yleistettävissä olevista asioista. Haastattelututkimus ja puolistrukturoitu haastattelu havaittiin toimiviksi valinnoiksi, sillä haastateltavien mielipiteistä ja kokemuksista pyrittiin saamaan tietoa avoimesti vastattavien kysymysten avulla ja mahdollisuudesta tarkentavien kysymysten esittämiseen haluttiin pitää kiinni. Kysymyksiä oli jatkokysymyksineen kaiken kaikkiaan 18, jonka koettiin olevan riittävä määrä, sillä siitä sai hyvin analysoitavaa aineistoa ja sitä kautta perustaa tutkimukselle. Osa kysymyksistä oli kuitenkin merkityksellisesti melko lähellä toisiaan, joten ne olisivat vaatineet pientä hiomista, jotta niistä olisi saanut vielä nykyistäkin enemmän irti. Samantapaisuus olisi pitänyt huomata jo tutkimuskysymyksiä suunniteltaessa eikä vasta haastatteluiden toteutuksen jälkeen, jotta asiaan olisi voitu reagoida.

Opinnäytetyön merkitystä mietittäessä Savonia saa tutkimuksesta tietoa aikaisempien opiskelijoiden mietteistä ja opeista sekä pystyy sitä kautta mahdollisesti kehittämään omaa toimintaansa. Tutkimuksesta hyötyy pitkällä tähtäimellä sekä opiskelijat että Savonian henkilöstö, kun esimerkiksi käytäntöjä ja palveluita muokataan kaikkia palvelevammaksi. Tutkimuksessa laitettiin valmistuneet restonomit pohtimaan omaa hyvinvointiaan ja saatiin heidät mahdollisesti myös kehittämään ja tarkastelemaan sitä omalta kannaltaan entistä syvemmin. Haastateltavat voivat tulevaisuudessa edesauttaa työhyvinvoinnin kehittämistä työskentelemissään yrityksissä. Kehittäminen voisi tapahtua esimerkiksi tuomalla hyvinvoinnin merkitystä entistä enemmän esille aiempien tietojen ja opinnäytetyössä oppimien asioiden kautta. Kaikissa yrityksissä työhyvinvoinnin merkitystä ei ole ehkä täysin ymmärretty. Sillä on suuria vaikutuksia esimerkiksi moniin yrityksiä koskeviin asioihin kuten asiakkaiden ja työntekijöiden viihtyvyyteen yrityksessä. Työhyvinvointiin liittyviä asioita olisi tärkeää päästä vieämään eteenpäin, jotta mahdollisimman moni saisi kaiken hyödyn siitä irti. Lisäksi opinnäytetyöstä oli hyötyä esimerkiksi sen kannalta, että oppi etsimään luotettavia lähteitä, kirjoittamaan asiatekstejä ja käyttämään eri menetelmätapoja. Nämä taidot ovat tärkeitä työelämää ajatellen, sillä työelämässä voi tarvita monenlaisia taitoja ja kaikki opitut asiat ovat näin ollen vain hyödyksi.

Ammatillista kasvua ajatellessa opinnäytetyö todisti tutkimuksen tekoon kykenevyyden ja asiatekstin kirjoittamisen taidon. Kyseiset asiat antoivat itseluottamusta työelämääkin ajatellen, sillä vaikka jokin asia ei heti osaisikaan tehdä tai ei tietäisi, miten se tehdään, niin aina on mahdollista oppia ja

kehittyä. On tärkeää tietää olevansa kykenevä tekemään asioita ja omaavansa erilaisia taitoja, sillä niiden avulla pääsee toteuttamaan paremmin itseään ja saavuttamaan haluamiaan asioita. Opinnäytetyö toi uutta tietoa hyvinvointiin ja siihen kytkeytyviin ajatuksiin liittyen. Hyvinvointiin pääsi perehtymään teorian etsimisen ja kirjoittamisen sekä haastatteluiden avulla, jotka syvensivät aikaisempaa tietoa hyvinvoinnista. Kuuleminen valmistuneiden restonomien henkilökohtaisista mielipiteistä ja kokemuksista tulevat puolestaan auttamaan työelämässä pärjäämisessä, kun tietää, millä asioilla on esimerkiksi yhteyksiä toisiinsa. Yhteyksien tiedostaminen auttaa ymmärtämään asioita ja niiden yksiselittämättömyyttä ja näin ollen helpottaa myös hahmottamaan laajempia kokonaisuuksia, jota tarvitaan niin työ- kuin arkielämässäkin. Opinnäytetyön myötä hyvinvoinnista osaa pitää paremmin huolta. Huolenpito tapahtuu opinnäytetyössä esiin tulleiden hyvinvointiin liittyvien asioiden ja niiden merkityksien ymmärtämisen kautta.

Jatkotutkimusta voisi tehdä esimerkiksi tutkimuksessa ilmenneiden opiskelu- ja työhyvinvointiin liittyvien epäkohtien nykytilanteesta. Sen avulla pyrittäisiin muun muassa selvittämään, onko epäkohtiin kiinnitetty huomiota esimerkiksi kehittämällä niitä. Lisäksi jatkotutkimuksen aiheena voisi olla opintojaksopalautteiden kautta annetut kehittämisideat ja niihin reagointi. Opintojaksopalautteet linkittyvät opinnäytetyöhön sen kautta, kun haastateltavat olivat antaneet myös opintojaksopalautteita, joissa tuli ilmi kehittämisideoita. Tämän kaltaisella tutkimuksella pyrittäisiin kartoittamaan muun muassa opintojaksopalautteiden antamisen hyötyä ja merkitystä.

LÄHDELUETTELO

- Cvpohjat 2023. Työelämätaitojen A-Ö. Verkkojulkaisu. Mitä ovat työelämätaidot? <https://www.cvpohjat.fi/tyonhaku/tyoelamataidot> Viitattu 8.5.2023.
- Forss, Päivi & Vatula-Pimiä, Marja-Leena 2014. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Jyväskylän koulutuskuntayhtymä julkaisuaika tuntematon. Fyysinen hyvinvointi. Hyvinvointia 2. asteelle. Jyväskylän koulutuskuntayhtymän lukiokoulutuksen hyvinvointimalli. Terve sielu terveessä ruumiissa -hyvinvointihanke 1.11.2015 – 31.12.2016. <https://blogit.gradia.fi/hyvinvointimalli/fyysinen-hyvinvointi/> Viitattu 25.3.2023.
- Jyväskylän yliopisto 2015. Määrällinen tutkimus. Verkkojulkaisu. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus> Viitattu 8.9.2023.
- Jyväskylän yliopisto 2021. Sosiaalinen hyvinvointi. Verkkojulkaisu. <https://www.jyu.fi/fi/tutkimus/jyuwell/tutkimusteemoja/yhteisot-yhteiskunta> Viitattu 26.3.2023.
- Kestilä, Soile, Mansikkämäki, Kirsi, Mäkelä, Markus & Paukkala, Pauliina 2011. Opiskeluun vaikuttavia voimavaroja. Tampereen ammattikorkeakoulu & Ammatillinen opettajakorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33735/Kestila_Mansikkamaki_Makela_Paukkala.pdf?sequence=1 Viitattu 3.4.2023.
- Koppa 2015 A. Jyväskylän yliopisto. Verkkojulkaisu. Diskurssitutkimus. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/diskurssitutkimus> Viitattu 25.10.2023.
- Koppa 2015 B. Jyväskylän yliopisto. Verkkojulkaisu. Etnografinen tutkimus. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/etnografinen-tutkimus> Viitattu 25.10.2023.
- Koppa 2021. Jyväskylän yliopisto. Verkkojulkaisu. Haastattelut. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/haastattelut> Viitattu 25.10.2023.
- Koppa 2015 C. Jyväskylän yliopisto. Verkkojulkaisu. Kokeellinen tutkimus. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/kokeellinen-tutkimus> Viitattu 24.10.2023.
- Koppa 2015 D. Jyväskylän yliopisto. Verkkojulkaisu. Survey. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/survey> Viitattu 24.10.2023.

- Koppa 2015 E. Jyväskylän yliopisto. Verkkojulkaisu. Tapaustutkimus. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/tapaustutkimus> Viitattu 24.10.2023.
- Koppa 2015 F. Jyväskylän yliopisto. Verkkojulkaisu. Toimintatutkimus. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/toimintatutkimus> Viitattu 25.10.2023.
- Kunttu 2022. Yths; Opiskelukykymalli. Valokuva. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisoty/opiskelukyky/> Viitattu 7.5.2023.
- Kunttu, Kristina, Komulainen, Anne, Kosola, Silja, Seilo, Noora & Väyrynen, Tommi 2021. Opiskelu-terveys. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- KvaliMOTV julkaisuaika tuntematon. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Verkkojulkaisu. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html Viitattu 11.9.2023.
- Leinonen, Rita 2019. Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät. Spoken blogi. 9.4.2023. <https://spoken.fi/laadullisen-tutkimuksen-aineistonkeruumenetelmat/> Viitattu 25.10.2023.
- Merkityksiä julkaisuaika tuntematon. Mikä on sosiaalihuolto (käsite ja määritelmä). Verkkojulkaisu. Mitä on sosiaalinen hyvinvointi. <https://merkityksia.fi/useita/mika-on-sosiaalihuolto-kasite-ja-maari-telma/> Viitattu 23.10.2023.
- Mielenihmeet 2017. Psykkisen hyvinvoinnin eri tasot. Verkkojulkaisu. <https://mielenihmeet.fi/psykkisen-hyvinvoinnin-eri-tasot/> Viitattu 25.3.2023.
- Oulun yliopisto julkaisuaika tuntematon A. Ajanhallinta. Verkkojulkaisu. <https://www.oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/opiskelutaidot-ja-asiantuntijuus/ajanhallinta> Viitattu 31.8.2023.
- Oulun yliopisto julkaisuaika tuntematon B. Opiskeluhyvinvointi. Verkkojulkaisu. Opiskeluhyvinvoinnin tukeminen. <https://www.oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/opiskelutaidot-ja-asiantuntijuus/opiskeluhyvinvointi> Viitattu 30.8.2023.
- Oulun yliopisto julkaisuaika tuntematon C. Opiskelutekniikat. Verkkojulkaisu. Opi tuntemaan itsesi oppijana. <https://www.oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/opiskelutaidot-ja-asiantuntijuus/opiskelutekniikat> Viitattu 31.8.2023.
- Oulun yliopisto julkaisuaika tuntematon D. Tavoitteet ja suunnittelu. Verkkojulkaisu. Tavoitteellinen opiskelu. <https://www.oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/opiskelutaidot-ja-asiantuntijuus/tavoitteet-ja-suunnittelu> Viitattu 31.8.2023.
- Otala, Leenamajja & Ahonen, Guy 2005. Työhyvinvointi tuloksetekijänä. Helsinki: WSOYpro.
- Rauramo, Päivi 2004. Työhyvinvoinnin portaat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Saukkonen, Pasi (toim.) 2006. Tutkielman tukisivut. Tutkimusmenetelmät ja tutkimusaineistot. Helsingin yliopisto. <https://www.mv.helsinki.fi/home/jmykkane/tutkielma/Tutkimusmenetelmat.html> Viitattu 11.5.2023.

Savonia julkaisuaika tuntematon. Tunne Savonia. Verkkojulkaisu. <https://www.savonia.fi/tutustu-savoniaan/> Viitattu 20.4.2023.

Skippari, Janna 2021. Opiskeluhyvinvointi. Laurea-ammattikorkeakoulu blogi. 5.2.2021. <https://showcase.laurea.fi/blogiarkisto/pasova-kevat-2021/mielen-sisalla/2021/opiskeluhyvinvointi/> Viitattu 7.9.2023.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus julkaisuaika tuntematon. Työhyvinvointi. Verkkojulkaisu. <https://stm.fi/tyohyvinvointi> Viitattu 7.9.2023.

SurveyMonkey julkaisuaika tuntematon. Määrällisen ja laadullisen tutkimuksen ero. Verkkojulkaisu. Mikä on laadullisen ja määrällisen tutkimuksen ero? <https://fi.surveymonkey.com/mp/quantitative-vs-qualitative-research/> Viitattu 8.9.2023.

Tampereen yliopisto 2019. Tampereen yliopiston opiskelijan käsikirja. Verkkojulkaisu. Päivitetty 10.6.2022. Opiskelumotivaatio. <https://www.tuni.fi/fi/opiskelijan-opas/kasikirja/uni/opiskelun-ja-hyvinvoinnin-tuki/opiskelutaidot-0/opiskelumotivaatio> Viitattu 16.5.2023.

Tiedonaiset 2021. Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi? Tuuma-kustannuksen blogi 24.4.2021. <https://www.tuumakustannus.fi/artikkelit/kokonaisvaltainen-hyvinvointi> Viitattu 15.5.2023.

Tietoarkisto julkaisuaika tuntematon A. Tietoarkisto. Verkkojulkaisu. Litterointi. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/> Viitattu 25.10.2023.

Tietoarkisto julkaisuaika tuntematon B. Tietoarkisto. Verkkojulkaisu. Teemoittelu. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> Viitattu 20.10.2023.

Tutkimustieteellinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2019. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Vesa, Suvi, Santalahti, Ville, Nieminen, Ville, Nikunlaakso, Risto, Reuna, Kaisa, Niemi, Mervi, Ketonen, Eeva-Leena, Kouvonen, Anne, Lintula, Lotta, Salo, Paula, Luukkainen, Karoliina, Salenius, Maria & Oksanen, Tuula, 2020. Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:X. Pdf-tiedosto. Julkaistu 4.11.2020. https://innokyla.fi/sites/default/files/2020-11/SOWELLUS_%20loppuraportti_041120.pdf Viitattu 7.9.2023.

Vilkka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Vilkka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Vilkko-Riihelä, Anneli 1999. Psykyke Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY-Kirjapainoyksikkö.

Yths 2022. Opiskelukykymalli. Valokuva. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/> Viitattu 22.3.2023.

Yths 2006. Opiskelukyky. Verkojulkaisu. Päivitetty 2022. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/> Viitattu 22.3.2023.

Yths julkaisuaika tuntematon. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö Yths. Verkojulkaisu. <https://www.yths.fi/yths/ylioppilaiden-terveydenhoitosaatio/> Viitattu 31.8.2023.

LIITTEET

Liite 1

Taustatiedot;

1. Milloin olet valmistunut?
2. Mitä teet työksesi?
3. Kauanko olet työskennellyt nykyisessä työpaikassasi?

Tutkimuskysymykset;

1. Hyvinvointi
 - Miten pidät hyvinvointiasi yllä?
 - Millaisen pohjan sait opiskeluhyvinvoinnin kautta työhyvinvoinnille vai vaatiiko työelämä erilaista hyvinvoinnista huolehtimista?
 - Millaista tukea sait hyvinvointia koskeissa asioissa opiskeluaikanesi ja oliko se mielestäsi riittävää?
 - Kävitkö töissä opiskelun rinnalla? Jos kävit, miten tämä vaikutti jaksamiseesi?
 - Miten opiskeluhyvinvointia voisi mielestäsi edistää?
2. Opiskelutaidot
 - Mitä opiskelutaitoja olet päässyt hyödyntämään työelämätaidoina työelämässä?
 - Miten pyrit säätelemään tunteitasi opiskeluaikana?
 - Mikä on ollut tärkein korkeakoulussa oppimasi taito, jota olet voinut hyödyntää työelämässä ja mikä tekee siitä tärkeimmän?
 - Mitkä asiat saivat sinut motivoitumaan opiskeluaikana ja kuinka iso merkitys opetuksella oli motivaation ylläpitämisen kannalta?
 - Minkälaista opiskelutekniikkaa käytit opiskeluaikanesi ja miten se on auttanut sinua työelämässä?
 - Miten koet tunteitajojen tai niiden puutteen vaikuttavan työelämään?
3. Opinnot
 - Millaiset eväät sait opiskelemistasi opintojaksoista työelämään ja olivatko ne mielestäsi riittävät?
 - Olisitko kaivannut joistakin aiheista enemmän tietoa koulussa, jotta pärjäisit esimerkiksi työelämässä paremmin?
 - Mitkä koulun tarjoamat palvelut antoivat mielestäsi parhaiten tukea opiskeluun liittyvissä asioissa?
 - Olisitko kaivannut lisää tietoa/tukea hyvinvointiin liittyen opiskeluaikanesi?

Liite 2

Saatekirje haastateltaville

Opiskelen Savonian ammattikorkeakoulussa kolmatta vuotta restonomiksi. Savonia toimii opinnäytetyöni toimeksiantajana. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia opiskeluhyvinvoinnin ja siihen liittyvän ohjauksen vaikutusta jo valmistuneiden restonomien kokemuksiin työhyvinvoinnista. Pyrkimyksenä on selvittää, miten opiskeluaikana hyvinvoinnista saatua tietoa ja oppeja on hyödynnetty työelämässä.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Osallistujien nimet eivät tule missään vaiheessa muiden kuin minun tietooni. Haastattelut nauhoitetaan, jotta analysointi onnistuu paremmin ja on luotettavampaa. Tutkimusaineisto säilytetään vain analysoinnin ajan ja se hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Haastattelu kestää noin 15–30 minuuttia ja haastattelumenetelmänä toimii puolistrukturoitu haastattelu.

Jos herää joitakin kysymyksiä, vastaan mielelläni niihin. Kiitos osallistumisestasi! Arvostan sitä kovasti. Sillä on suuri merkitys opinnäytetyöni kannalta.

– Jemina Joensuu