

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapia

2017

Tiia Kulmala, Carina Lindeman & Emmi Syrjälä

TYÖN IMUA TOIMINNAN KEINOIN OPISKELUSSA JA TYÖELÄMÄSSÄ

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapeuttikoulutus

2017 | 47 + 2 liitettä

Tiia Kulmala, Carina Lindeman & Emmi Syrjälä

TYÖN IMUA TOIMINNAN KEINAIN OPISKELUSSA JA TYÖELÄMÄSSÄ

Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä, jolloin työhyvinvointiteoriaa voidaan soveltaa opiskeluhuvinvointiin. Opinnäytetyössä on käytetty positiiviseen psykologiaan perustuvaa työhyvinvointiteoriaa, työn imua, joka tarkastelee työhyvinvointia tarmokkuuden, omistautumisen ja uppoutumisen käsitteiden avulla. Toimintaterapian näkökulmasta toiminta on ihmisen perustarve eli se on oleellisesti hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää valmistuvien opiskelijoiden kokemaa työn imua, siihen vaikuttavia tekijöitä sekä oman toiminnan tarjoamia vaikutusmahdollisuuksia työn imun ylläpitämiseksi ja vahvistamiseksi.

Tämän opinnäytetyön toteutus tehtiin laadullisena ryhmähaastatteluna, joka tehtiin puolistrukturoidun haastattelurungon pohjalta. Haastatteluun osallistui 11 Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden valmistuvaa opiskelijaa. Haastattelun tulokset analysoitiin aineisto- ja teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin. Tuloksien perusteella haastatellut opiskelijat kokevat jonkin verran työn imua opinnoissaan sekä pystyvät omalla toiminnallaan vaikuttamaan hyvinvointiinsa erityisesti itsestä huolehtimisen ja vapaa-ajan osalta. Työn imuun vaikuttaa myös opiskeluorganisaatioon liittyvät asiat, joihin opiskelijoilla on vain vähän vaikutusmahdollisuuksia.

Opinnäytetyö on osa Valmiina työelämään -hanketta, jonka tarkoituksena on kehittää työn imuun perustuva työhyvinvoinnin opintokokonaisuus. Hanke saa opinnäytetyön teorian ja tuloksien pohjalta uutta näkökulmaa toiminnan merkityksestä hyvinvointiin.

ASIASANAT:

työn imu, toiminta, toiminnallinen hyvinvointi, opiskeluhuvinvointi

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational therapy

2017| 47 + 2 appendix

Tiia Kulmala, Carina Lindeman & Emmi Syrjälä

WORK ENGAGEMENT BY MEANS OF OCCUPATION IN STUDIES AND WORKING LIFE

Studying ability is student's working ability, therefore theories of wellbeing at work can be applied to wellbeing in studies. In this thesis, the theory of wellbeing at work is based on positive psychology, and it considers wellbeing through the concepts of vigour, dedication and absorption. From the occupational therapy viewpoint, occupation is human's basic need so it is essential factor in wellbeing. The aim of this thesis is to clarify experienced work engagement, the factors affecting work engagement and role of occupation to increase and confirm the work engagement on graduating students.

This thesis is a qualitative study, in which was conducted group interviews. The frame of the interview was half-structured. 11 healthcare students from Turku University of Applied Sciences participated in the interviews. Results of the study were analyzed through contents and theory. Based on the results, students experience some work engagement in their studies and can affect their wellbeing by their own occupations, especially through selfcare and leisure activities. In study organization, there are factors affecting work engagement, that students can't affect on.

This thesis is a part of Valmiina työelämään -project, whose meaning is to develop a study module based on the theory of work engagement. The theory and the results of this thesis give new viewpoints of the significance of occupation in wellbeing to the project.

KEYWORDS:

work engagement, occupation, occupational wellbeing, wellbeing in studies

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 TYÖN IMU TYÖHYVINVOINNISSA	7
2.1 Työn imua kuvaavat käsitteet	7
2.2 Työn imun lisääminen	9
2.2.1 Työn tuunaaminen	10
2.2.2 Onnellisuus	12
2.2.3 Riittävä palautuminen	14
3 OPISKELUHYVINVOINTI	16
3.1 Opiskelutyytyväisyys	16
3.2 Opiskeluinnostus	17
3.3 Opiskelukyky	17
3.4 Aktiivisuus opiskelussa	18
3.5 Työelämään siirtyminen	19
4 TOIMINNAN MERKITYS HYVINVOINNISSA	21
4.1 Toiminta ihmisen perustarpeena	21
4.2 Merkityksellinen toiminta	23
4.3 Toiminnallinen näkökulma hyvinvointiin ja terveyteen	23
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET	27
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	28
6.1 Tutkimusjoukko	28
6.2 Aineistonkeruumenetelmä	28
6.3 Tutkimuksen toteutus	29
6.4 Aineiston analysointi	29
7 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	33
7.1 Työn imu ja opiskelu	33
7.1.1 Tarmokkuus	33
7.1.2 Omistautuminen	35
7.1.3 Uppoutuminen	36
7.2 Toiminta ja opiskelu	37

7.2.1 Työn tuunaaminen	37
7.2.2 Itsestä huolehtiminen ja vapaa-aika	39
7.2.3 Riittävä palautuminen	40
7.3 Työelämä ja opiskelu	40
7.3.1 Vaatimukset	40
7.3.2 Voimavarat	41
7.3.3 Valmius työelämään	41
7.4 Tulosten yhteenveto	42
8 POHDINTA	44
8.1 Luotettavuus ja eettisyys	44
8.2 Opinnäytetyöprosessi ja tutkimuksen raportointi	45
8.3 Kehittämisideoita opiskeluorganisaatioon	46
LÄHTEET	48

LIITTEET

- Liite 1. Tiedote
- Liite 2. Haastattelurunko

TAULUKOT

Taulukko 1. Aineiston analysointi: pelkistettyjen ilmauksien muodostaminen.	30
Taulukko 2. Aineiston analysointi: Alaluokkien muodostaminen pelkistyksistä.	31
Taulukko 3. Aineiston analysointi: Yläluokkien ja pääluokkien muodostaminen teoriasta.	31

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe perustuu oman toiminnan mahdollisuuksiin työn imun kokemisessa opintojen aikana. Toiminnallisuus on toimintaterapian ydinasia, joten se on keskeinen osa opinnäytetyötä. Opinnäytetyössä tarkastellaan, mitkä tekijät vaikuttavat opiskelijoiden kokemaan työn imuun ja miten omalla toiminnalla sitä voidaan ylläpitää sekä vahvistaa. Toiminnan teorioiden käyttöä laajennetaan näin koskemaan opiskelu- ja työhyvinvointia. Opinnäytetyössä käsitellään myös opiskelijoiden kokemaa valmiutta työelämään siirtymiseen. Toiminnan kuvaamisen lisäksi teoriassa käsitellään työn imun teoriaa ja opiskeluhuvinvointia. Työn imu -käsitettä voidaan käyttää myös tarkasteltaessa opiskeluhuvinvointia, sillä opiskelu katsotaan opiskelija työksi. Opinnäytetyö keskittyy positiiviseen psykologiaan ja tarkastelee työhyvinvointia positiivisesta näkökulmasta hyödyntäen työn imu -käsitettä.

Opinnäytetyö on osa Valmiina työelämään -hanketta (VALTE). VALTE-hankkeen päätoimittaja on Turun yliopisto, ja Turun ammattikorkeakoulu toimii yhtenä hankkeen osatoimittajana. Turun ammattikorkeakoulun osahanke etsii keinoja tukea opiskelijan henkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia voimavaroja sekä muutoskykyä vaihtelevissa työolosuhteissa. Hankkeen avulla muodostetaan työhyvinvoinnin opintokokonaisuus, jossa hyödynnetään digitaalisen tekniikan mahdollisuuksia. (Turun Ammattikorkeakoulu 2016.)

Opinnäytetyön rakenne koostuu teorian tiedosta sekä tutkimuksen toteutusta koskevasta osasta, jossa on kuvattu opinnäytetyöprosessin aikana tehty haastattelu, aineiston analysointi sekä tulokset ja johtopäätökset. Teoriaosuus koostuu toiminnan merkityksestä hyvinvointiin, opiskeluhuvinvoinnin ja työn imun osuuksista.

2 TYÖN IMU TYÖHYVINVOINNISSA

Aikaisemmin työnhyvinvointia on lähestytty enemmän hyvinvoinnin puuttumisen näkökulmasta kuin positiivisen työhyvinvoinnin näkökulmasta. Osaksi siksi, ettei positiiviselle työhyvinvoinnille ole löytynyt sopivia käsitteitä eikä oikeanlaista menetelmää sen tutkimiseen ole ollut. (Hakanen 2005, 227-228.) 2000-luvulla nousseen positiivisen psykologian myötä on kiinnostuttu enemmän positiivisesta työhyvinvoinnista ja siitä, mitä muuta työhyvinvointi voisi olla kuin työuupumuksen puuttumista (Hakanen 2005, 12). Työn imua pidetään positiivisen psykologian osana. Työn imu eli ”work engagement” on työhyvinvointikäsite, joka kuvaa työhyvinvointia positiivisena tilana. Työn imu on suhteellisen pysyvä, aidosti myönteinen motivaatio- ja tunnetila, jonka keskeisiä käsitteitä ovat tarmokkuus, omistautuminen ja työhön uppoutuminen. Työhyvinvointia, niin hyvinvointina kuin myös pahoinvoinnin puuttumisena, on työn imu - käsitteen pohjalta mahdollista tutkia ja tarkastella moniulotteisemmin kuin aikaisemmin. (Hakanen 2005, 27-29; Rauamo 2008, 17.) Työn imu siis tarjoaa käsitteet, joiden avulla työhyvinvointia voidaan tutkia enemmän positiivisen työhyvinvoinnin näkökulmasta kuin hyvinvoinnin puuttumisen näkökulmasta.

Työn imu ei siis kuitenkaan tarkoita pelkästään sitä, että töissä käyminen olisi mukavaa tai, että olisi vain tyytyväinen työhönsä. Sen sijaan se kuvaa parasta mahdollista hyvinvoinnin tilaa työssä ja sen edistäminen antaa mahdollisuuksia lisätä hyvää laatua sekä menestystä työelämässä, mikä erottaa työn imun työtyytyväisyydestä. Tällöin työn imu näkyy työssä myös energisenä ja positiivisena toimintana. Työntekijän kokema myönteinen työn imun kokemus on yhteydessä työntekijän terveyteen sekä onnellisuuteen ja näin ollen myös hyvään työmenestykseen ja taloudelliseen menestymiseen. Terveyteen työn imu vaikuttaa sen tuomien positiivisten tunteiden, kuten ilon, ylpeyden ja innostuksen kautta vahvistamalla henkilön fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia voimavaroja. (Alarcon 2011, 465-466; Hakanen 2011, 39-42.)

2.1 Työn imua kuvaavat käsitteet

Työn imua, työhön liittyvää positiivista ja täyttävää mielentilaa, luonnehtivat käsitteet: tarmokkuus, omistautuminen ja työhön uppoutuminen. Näitä käsitteitä voidaan kutsua myös työssä koetun hyvinvoinnin ulottuvuuksiksi. (Schaufeli ym. 2002, 74; Hakanen

2011, 38.) Hakasen mukaan (2011, 39-40) tarmokkuutta ja omistautumista koetaan yleisesti työssä enemmän kuin työhön uppoutumista.

Tarmokkuus (eng. vigour) on sinnikkyyttä, energisyyden kokemusta ja henkistä lannistumattomuutta työskentelyn aikana sekä halukkuutta panostaa työhön ja peräänantamattomaa työskentelyä myös vastoinikäymisten aikana. Työssä tarmokkuutta kokeva henkilö on kannustava ja energinen sekä todella käyttää aikaa ja vaivaa saavuttaakseen mitä haluaa. Vastakohtana tarmokkuudelle voidaan pitää uupumusasteista väsymystä. (Schaufeli ym. 2002, 74; Hakanen 2005, 229; Bakker ym. 2011, 5.) Uupumusasteinen väsymys tarkoittaa sitä, että henkilön energiat ovat ehtyneet ja se on yleistynyt niin, ettei se liity ainoastaan yksittäisiin työn kuormittavuustekijöihin vaan tuntuu kaikissa tilanteissa. (Hakanen 2005, 42).

Omistautuminen (eng. dedication) on työssä koettavia hetkiä innokkuudesta, ylpeydestä, haasteellisuudesta, merkityksellisyydestä ja inspiraatiosta. Omistautuminen on syvempää kuin pelkkää läsnäoloa työssä. Työlleen omistautuneella henkilöllä on työssään merkittävä ja tarkoituksellinen pyrkimys. Vastakohtana omistautumiselle voidaan pitää kynnistyneisyyttä. (Hakanen 2005, 229; Bakker ym. 2011, 5.) Kynnistyneisyys tarkoittaa sitä, että henkilö on menettänyt työn ilon ja merkityksen, ottanut henkisesti etäisyyttä työstä sekä sitä, että henkilö suhtautuu kielteisesti työhön ja työyhteisön jäseniin. (Hakanen 2005, 42).

Uppoutuminen (eng. absorption) on syvä keskittyneisyyden tila ja paneutumista työhön sekä näistä koettua nautintoa. Tyypillistä on, että aika kuluu huomaamatta ja työstä irrottautuminen tuntuu vaikealta. Uppoutuminen käsitteenä on melko lähellä Csikszentmihalyin flow-käsitettä. Molemmissa on kyse optimaalisesta kokemuksesta, jolle ominaista on syvä ja vaivaton keskittyneisyyden tila, selkeä mieli, mielen ja kehon sopusointuisuus, täydellinen hallinta, ajan kulun vääristyminen, itsetietoisuuden hetkellinen menettäminen sekä sisäinen nautinto. Työhön uppoutuminen on kuitenkin laajempi ja jatkuvampi mielentila sekä kestoaltaan pidempi kuin monimutkaisempi, monia näkökulmia sisältävä, lyhytkestoinen ”kokemushuippu” eli flow-tila. (Csikszentmihalyi 1990, 1-5; Schaufeli ym. 2002, 75; Hakanen 2005, 229; Bakker ym. 2011, 5).

2.2 Työn imun lisääminen

Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa omalla toiminnallaan työn imun kokemiseen. Jokainen voi itse ylläpitää ja lisätä omaa työn imuaan. Se vaatii yksilöltä mielenlaadun ja ajattelutapojen kasvusuuntatuneisuutta eli näkemystä, jonka mukaan ihmiset voivat kehittää kykyjään ja taitojaan harjoittelemalla ja opiskelemalla. Kun yksilö omaa kasvusuuntatuvan ajattelutavan, hän on valmis ponnistelemaan ja tekemään kovasti töitä opittavan asian eteen. Vastoinkäymiset eivät lannista yksilöä eikä hän hävitä uskoa työn imun kokemiseen. Kasvusuuntatunut ihminen näkee uuden oppimisen mahdollisena ja vaiuvan arvoisena. Kasvusuuntatuneeseen ajattelutapaan voidaan myös liittää eudamoninen hyvinvointi. Tämän käsityksen mukaan ihminen voi toteuttaa elämässään omia inhimillisiä mahdollisuuksiaan ja tehdä sitä, mikä on arvokasta ja mielekästä itselle saavuttaakseen parhaimman mahdollisen hyvinvoinnin. Eudamonisen hyvinvoinnin mukaan itselle paras ei aina tarkoita itselle helpointa. (Hakanen 2011, 82-83, Uusitalo-Malmivaara 2014, 341.)

Kasvusuuntatuneen ajattelutavan vastakohtana voidaan pitää lukittuneesti ajattelevaa. Lukittuneesti ajatteleva kokee, että uuden oppiminen perustuu pääasiassa jo olemassa oleviin kykyihin, jotka ovat annettuja tai ainakin tähän hetkeen asettuneita eikä niille voi juuri tehdä mitään. Tämän ajattelutavan mukaan oppimiseen ei myöskään kuulu erityinen ponnistelu. Lukittunut ajattelutapa voi ehkäistä uusien mahdollisuuksien syntyä sekä johtaa työn imun hiipumiseen. (Hakanen 2011, 82-83)

Työn imun kokemista edistävät erilaiset työhön liittyvät voimavarat. Ne voivat liittyä työn piirteisiin, työyhteisöön tai omaan kokemukseen osaamisestaan. Nämä voimavarat auttavat työntekijää onnistumaan ja synnyttävät halua tehdä työtään hyvin. Näitä voimavaroja ovat esimerkiksi työtehtävien palkitsevuus ja monipuolisuus, vaikutusmahdollisuudet omaan työhön sekä työroolien ja tavoitteiden selkeys ja työaikojen joustavuus. Organisaatioon liittyviä voimavaroja ovat taas työn varmuus, innovatiiviset toimintatavat, ilmapiiri työpaikalla sekä työn ja muun elämän yhteensovittaminen tasapainoiseksi kokonaisuudeksi. Vuorovaikutuksen kannalta voimavaroja voivat esimerkiksi olla työyhteisön tuki, arkinen huomaavaisuus ja ystävällisyys sekä muiden kokema työn imu, sillä työn imun on katsottu tarttuvan. Työn imun tarttumista edistävät myönteinen ilmapiiri työpaikalla sekä tiivis ja luonteeltaan intensiivinen vuorovaikutus työtovereiden kanssa. Työn imun tarttuminen perustuu pitkälti myös empatiaan, jossa myötäeletään toisen tunteita. Kun esimerkiksi työtoveri kokee työn imua, voi muutkin asettua tähän myönteiseen

kokemukseen, jolloin työtoverin kokema työn imu voi tarttua myös itselle. (Hakanen 2011, 132-133, Työterveyslaitos 2017a.)

Työn imua voi lisätä myös itse työn omatoimisella tuunaamisella, onnellisuutta lisäävillä keinoilla sekä huolehtimalla riittävästä palautumisesta. Näistä keinoista kerrottu tarkemmin seuraavissa kappaleissa. (Hakanen 2011, 82.)

2.2.1 Työn tuunaaminen

Työn tuunaaminen eli työn omaehtoinen muokkaaminen ja parantaminen lisäävät työn imua. Työn tuunaamisen tarkoitus ei ole muuttaa työtä sinänsä, vaan muokata ainoastaan työtehtävien osia tai omaksua uusia näkökulmia. Siinä tuunaaja itse ottaa aktiivisen roolin tehdäkseen omasta työstään itselleen mielekkäämmän sekä paremmin voimavarojaan, vahvuuksiaan ja tarpeitaan vastaavan. Tavoitteena on saada entistä mielekkäämpi ja innostavampi työ. Työn tuunaaminen on arjen innovatiivisuutta, rutiinien ravis-telua sekä unelmien toteuttamista nykyisessä työssä. Tuunaamisen taustalla voi olla monia yksilöllisiä pyrkimyksiä. Jotkut pyrkivät tuunaamisen avulla vahvempaan ammatilliseen identiteettiin, kun taas toiset työtä koskevien tavoitteiden saavuttamiseen. Oli syy mikä tahansa, työn tuunaamisella on suuri merkitys sille, millaiseksi työntekijät kokevat työnsä ja miten he sitä tekevät. Työn tuunaaminen voidaan jakaa kolmeen eri osioon. Työntekijä voi tuunata työn sisältöä tai työtapoja, työhön liittyvää vuorovaikutusta tai omaa näkökulmaa. (Hakanen 2011, 85; Uusitalo-Malmivaara 2014, 356; Toppinen-Tanner ym. 2015, 41-42; Työterveyslaitos 2017b.)

Työn sisällön ja työtapojen tuunaaminen tarkoittaa omien kykyjen hyödyntämistä uusilla tavoilla, rutiinien rikkomista ja oppimisen elämysten saavuttamista. Työntekijä voi lisätä työssä olevia voimavaroja ja voimaannuttavia vaatimuksia esimerkiksi opettelemalla uusia taitoja tai osallistumalla uusiin projekteihin tai hankkeisiin sekä omaksumalla uusia työrooleja ja -tehtäviä. Työntekijä keskittyy siihen, miten työnsä hoitaa sekä miten huolehtii omasta kehityksestään. Omien työtapojen muokkaaminen ja uusien toimintatapojen kokeileminen antavat mahdollisuuden työn vaatimusten voimaantumiseen. On kuitenkin otettava huomioon työntekijän oma työtilanne ja se, ettei uusien työtehtävien ja -roolien sekä vastuiden ottaminen muutu liian kuormittavaksi. Liian kuormittavaksi koettuja työtehtäviä ja -rooleja tulisi välttää ja näin ollen työn tuunaaminen voi tapahtua siihen suuntaan, että vähennetään työn haitallisia vaatimuksia. (Hakanen 2011, 85-87; Työterveyslaitos 2017b.)

Työhön liittyvää vuorovaikutusta voi tuunata panostamalla vuorovaikutukseen ja sen parantamiseen työntekijöiden sekä työyhteisön eri yksiköiden välillä. Se tarkoittaa käytännössä sitä, keiden kanssa työntekijä on työssään vuorovaikutuksessa ja millä tavoin hän silloin toimii. Työntekijä voi laajentaa sosiaalista ympäristöä työssään tutustumalla myös muiden yksiköiden työskentelyyn ja kertomalla muille myös oman tiimin työskentelystä. Uusien vuorovaikutustilanteiden luominen, ohjauksen ja avun pyytäminen, neuvojen ja inspiraation hakeminen sekä palautteen antaminen ja pyytäminen lisäävät työn voimavaroja. Panostaminen läsnäoloon kiireisenäkin aikana vaatii työntekijältä aitoa keskittymistä ja kuuntelemista toisten ihmisten kohtaamisissa, mikä taas parantaa työhön liittyvää vuorovaikutusta. (Hakanen 2011, 86; Uusitalo-Malmivaara 2014, 356; Työterveyslaitos 2017b.)

Oman näkökulman tuunaaminen on sitä, minkä laajemman merkityksen työntekijä ajattelee olevan työllään, omilla tavoillaan tehdä työtä sekä olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Oman näkökulman tuunaamiseen kuuluu armollisuus ja myönteisyys itseään kohtaan sekä oman työn merkityksen hahmottaminen. Myös mahdollisuus nähdä oman työn arvo laaja-alaisemmin sekä ymmärtää erilliset tehtävät osana laajempaa kokonaisuutta kuuluvat tähän sisältöön. On tärkeää osata antaa itselleen tunnustusta, kannustaa itseään ja iloita saavutuksistaan. Myönteiset kokemukset kannattelevat myös vastoinkäymisissä. (Hakanen 2011, 84-85; Uusitalo-Malmivaara 2014, 356; Työterveyslaitos 2017b.)

Työn tuunaamisella voi olla sekä myönteisiä että kielteisiä seurauksia. Myönteisiä seurauksia ovat mm. työhön leipääntymisen ja työssä uupumisen riskin väheneminen, työn imun lisääminen sekä omien vahvuuksien lisääminen työssä. Työn tuunaamisen myötä työtä on myös mahdollista tehdä yhä suuremmalla ilolla ja energialla, voi toimia joustavammin eri tilanteissa sekä voi kehittyä työssään ja välttää liiallisen rutinoitumisen. Työn tuunaaminen ylläpitää omanarvontuntoa työelämässä, palauttaa toimijuuden ja uskon siihen, että pystyy itse tekemään muutoksia ja myöskin valmistautumaan ulkoisiin muutoksiin. Parhaimmillaan työn tuunaaminen on hyvän tekemistä toiselle ja yhteisöllisyyden vahvistamista. Kielteiset seuraukset työn tuunaamisessa näkyy esimerkiksi silloin, kun työntekijä suuntaakin toimintansa siihen, mikä hänestä itsestä tuntuu mukavalta ja vähentää sen tekemistä, mikä on välttämätöntä muttei tunnu palkitsevalta. Työn tuunaaminen voi pahimmassa tapauksessa lisätä työntekijän kuormitusta, esimerkiksi kun työntekijä ottaa vapaaehtoisesti lisää vastuuta lisätäkseen työnsä mielekkyyttä sekä kehittyäk-

seen, mutta samalla työn muut vaatimukset säilyvät ennallaan. Erilaiset voimavarat tasapainottavat työssä olevia kuormitustekijöitä, mutta toisaalta työssä tarvitaan haasteita, jotta työhön leipääntyminen pysyisi loitolla. Tärkeää on säilyttää tasapaino työn vaatimusten ja voimavarojen välillä, jottei työ muuttuisi liian kuormittavaksi. (Hakanen 2011, 85-91; Uusitalo-Malmivaara 2014, 357-358; Aminoff ym. 2015, 8-16.)

2.2.2 Onnellisuus

Onnellisuus on hyvänolon kokemus sekä kokonaisvaltainen tunnetila, jossa on usein mukana muitakin tunteita, kuten iloa, rakkautta ja kiitollisuutta. Onnellisuus voi merkitä monia asioita, esimerkiksi tyytyväisyyttä elämään tai elämässä koettuja myönteisiä tunteita. Se voi syntyä pienistäkin arkisista asioista. Onnellisuus -käsite liittyy elämään yleensä, mutta sen on todettu olevan myönteisessä yhteydessä työhön liittyviin kokemuksiin. Mitä onnellisempi on ollut, sitä todennäköisemmin on tyytyväinen työhönsä, saa useammin mielekkäitä kokemuksia sekä suoriutuu hyvin ja tuloksellisesti työstään. Onnellisuus on suuressa osassa myös vähäisempiin sairauspoissaoloihin ja työuupumisoireisiin. Onnellisuuden on katsottu lisäävän työhyvinvointia, mutta toisaalta myös työhyvinvointi ja menestyminen vahvistavat onnellisuutta. Onnellisuutta tuottavat asiat ovat kuitenkin yksilöllisiä. (Ojanen 2006, 10; Hakanen 2011, 93.)

Yksi onnellisuuden tärkeimmistä lähteistä usein ovat hyvät ja läheiset ihmissuhteet. Ihmissuhteet ovat tärkeä voimavara niin kotona kuin töissäkin. Läheisten ihmisten antama tuki ja turva ovat tärkeitä hyvinvoinnille ja terveydelle. Ne voimaannuttavat ja kannustavat kaikessa jaksamisessa. Lisäksi ne auttavat työasioissa irtaantumisen sekä palautumisessa. Ihmissuhteet työssä ovat usein luonteeltaan tavoitteellista ja välineellistä, kun taas työn ulkopuolella näin ei ole. Työpaikalla ihmissuhteiden vaaliminen on erityisen tärkeää. Pienetkin jutusteluhetket ylläpitävät yhteisöllisyyden tunnetta ja auttavat näkemään työtoverit työtehtäväänsä ja -rooliaan laajemmasta näkökulmasta. (Hakanen 2011, 94-95.)

Toinen onnellisuutta lisäävä keino on elämän ilojen vaaliminen ja niistä nauttiminen. On tärkeää osata elää hetkessä ja nauttia niistä asioista, jotka tuovat mielihyvää. Kyky nauttia myönteisistä kokemuksista on yksi onnellisuuden tärkeimmistä tekijöistä. Myös menneet hyvät kokemukset ja odotukset tulevaisuuden myönteisistä asioista voimaannuttavat nykyhetkeä. Lyubomirskyn mukaan virtauskokemusten lisääminen ja nykyhetkestä nauttiminen auttavat elämään tässä hetkessä. Virtaustila on luonnostaan mieluisaa ja

siitä saatu nautinto on yleensä kestäväää ja vahvistavaa. Virtauskokemus on palkitseva ja luonnollisesti se halutaan kokea aina uudelleen. Kun opettelee saamaan virtauskokemuksia mahdollisimman monenlaisista tilanteista, sitä onnellisempaa elämä on. (Lyubomirsky 2009, 168-171; Hakanen 2011, 95-96.)

Kiitollisuus on läheinen ilmiö elämän ilojen vaalimiselle ja niistä nauttimiselle. Kiitollisuus on nauttimista, selviytymistä sekä tässä hetkessä elämistä. Kiitollinen ihminen huomaa ja arvostaa elämän myönteisiä asioita eikä pidä niitä itsestään selvinä. Kiitollisuuden osoittaminen vähentää kielteisyyttä ja vahvistaa itsearvostusta. Lisäksi kiitollisuus auttaa selviytymään vaikeissakin tilanteissa, kuten stressistä tai traumaista. Kiitollisuuden ilmaiseminen vaikean tilanteen, kuten menetyksen yhteydessä voi auttaa ihmistä sopeutumaan, jatkamaan elämää tai jopa aloittamaan alusta. On tärkeää osata nostaa myönteiset tilanteet ja kokemukset esille epäkohtien sijaan (Lyubomirsky 2009, 88; Hakanen 2011, 95-96.)

Myös anteeksiantaminen on yksi onnellisuutta mahdollistava keino. Usein työelämässä joutuu kohtaamaan vääryyksiä, loukkaamista tai kiusaamista. Anteeksiantaminen voi olla vaikeaa, mutta se tehdään usein itsen hyväksi. Anteeksiantaminen ei tarkoita vääryyden sivuttamista eikä sen hyväksymistä, mutta kauan kannettu kauna väärästä teosta kuormittaa itseään eikä anna mahdollisuutta päästä eteenpäin. (Lyubomirsky 2009, 160-161; Hakanen 2011, 96-97.)

Onnellisuutta tuottavat tekijät voivat olla hyvinkin yksilöllisiä. Joka tapauksessa itselle tärkeät asiat voivat tehdä elämästä entistä merkityksellisempää ja edistää samalla palautumista työn rasituksista. Erityisen tärkeää on lopettaa murheiden vatvominen, loputon itsensä tarkkailu ja itseä vahingoittava vertailu muihin, jotta onnellisuus ja hyvinvointi voivat lisääntyä. Myös nykyhetkessä eläminen, myönteinen ajattelutapa ja omana itsenä oleminen lisäävät onnea. Tärkeää on tiedostaa, että onnellisuus on mahdollista ja itsestä kiinni. Lyubomirskyn (2009) mukaan onnellisuus voidaan luoda tai rakentaa, sen sijaan, että onnea täytyisi jahdata tai etsiä. Tutkimukset osoittavat, että ihminen voi muokata elämästään itse onnellisemman. (Ojanen 2006, 162; Lyubomirsky 2009, 13-25; Hakanen 2011, 97.)

Onnellisuuteen vaikuttavat geenit, kulttuuri, satunnaiset tapahtumat, lähiympäristö, persoonallisuus ja omaehtoinen toiminta. Kolmeen ensimmäiseen emme juurikaan pysty vaikuttamaan, mutta esimerkiksi omaa persoonallisuuttaan voi kehittää, vaikka se ei ole-

kaan helppoa. Sen sijaan eniten voimme vaikuttaa omaehtoiseen toimintaan, kuten harrastuksiin, vapaa-aikaan ja mielipuuhiin. Valitsemalla mielekkäitä ja hyvää olo tuottavia toimintoja, onnellisuutemme voi lisääntyä. (Ojanen 2007, 54.)

2.2.3 Riittävä palautuminen

Työstä palautuminen on prosessi, jonka aikana työntekijän tila palautuu työpäivän aikaisista rasituksista ja stressistä työpäivää edeltäneelle tasolle (Hakanen 2011, 98). Sitä voidaan pitää myös prosessina, jonka aikana työntekijän voimavarat täydentyvät. Työn rasituksista palautuminen on sekä kehollista että mielensisäistä toimintaa. Ihmisten palautumisen tarve on yksilöllistä, mutta kaikille yhteistä on se, että jokainen tarvitsee palautumista. (Kinnunen & Mauno 2009, 8; Työterveyslaitos 2017c.)

On olemassa monia keinoja palautua työn rasituksesta ja jokaisen olisi hyvä tiedostaa itselle tehokkaat ja toimivat keinot. Palautuminen työpäivän jälkeen voi tarkoittaa rauhaa ja hiljentymistä tai äänentymistä eli esimerkiksi sitä, että voi tavata ystäviään tai urheilla. Sonnentagin ja Fritzin mukaan yleiset palautumisen keinot ja mekanismit voidaan jakaa neljään osaan: henkinen irrottautuminen, rentoutunut olotila, itsensä haastaminen taitoja kartuttamalla sekä kontrolli vapaa-ajalla. (Kinnunen ym. 2009, 18; Hakanen 2011, 100-101.)

Henkinen irrottautuminen on tila, jossa yksilö sulkee työtään koskevat ajatukset joko tietoisesti tai välillisesti pois mielestään. Silloin yksilö ei mieli työhön liittyviä tehtäviään tai velvollisuuksiaan enää työpäivän jälkeen. Välillisesti työasioiden sulkeminen pois mielestä onnistuu tekemällä jotain mistä pitää. Henkinen irrottautuminen on siis enemmän kuin fyysinen poissaolo työpaikalta. Tämä keino on osoittautunut tutkimuksissa kaikkein tehokkaimmaksi tavaksi palautua. (Kinnunen & Mauno 2009, 18; Hakanen 2011, 100.)

Rentoutunut olotila on myönteinen tunnetila, jota kuvaa alhainen virittymisen taso. Saavuttaakseen rentoutuneen olotilan, on tehtävä asioita, jotka ovat itselle mielekkäitä ja mahdollistavat rentoutumisen. Tämän olotilan saavuttaminen voi tapahtua tarkoituksellisesti tai se voi syntyä erilaisten vapaa-ajan toimintojen yhteydessä. Keinoja on kuitenkin monia ja ne ovat usein todella yksilöllisiä. Toiset kokevat esimerkiksi rentoutuvansa kuuntelemalla musiikkia, kun taas toiset tarvitsevat pitkän kävelylenkin luonnossa. Pit-

käaikainen elimistön virittyminen lisää sairastumisriskiä, kun taas rentoutunut olotila vähentää tätä virittymisen tasoa. Tästäkin syystä rentoutuminen on erityisen tärkeää. (Kinnunen & Mauno 2009; 19; Hakanen 2011; 100.)

Kolmas keino on itsensä haastaminen taitoja kartuttamalla. Se tarkoittaa joidenkin sellaisten puolien kehittämistä itsessä, joita ei voi työssään hyödyntää, esimerkiksi kielten opiskelu tai valokuvaus. Myös myönteiset oppimistilanteet esimerkiksi harrastusten parissa antavat virkistäviä haasteita ja vahvistavat työn ulkopuolisia pätevyyden ja onnistumisen kokemuksia. Näin ollen myös kuva itsestä ja omista taidoista monipuolistuu ja kehittyy. Kyse on uusien sisäisten voimavarojen hankkimisesta, joiden odotetaan edistävän palautumista. (Kinnunen & Mauno 2009, 19; Hakanen 2011, 100-101; Toppinen-Tanner ym. 2015, 63.)

Neljäs ja viimeinen keino on kontrolli vapaa-ajalla. Se tarkoittaa mahdollisuutta päättää omasta ajankäytöstään ja tekemisistään vapaa-ajalla. Se voi lisätä yksilön pystyvyyssuokoa ja pätevyyden tuntemuksia, jotka ovat yhteydessä yksilön hyvinvointiin. Pienikin kontrollin kokemus arjessa on tärkeää varsinkin, jos työ on hyvin kurinalaista ja säädeltyä. Yksilöllä on mahdollisuus valita sellaisia toimintoja, jotka on hän kokenut aikaisemminkin palauttaviksi ja näin mahdollistaa nykyisestä työstä palautumisen. Kontrolli on ikään kuin ulkoinen voimavara, joka auttaa palautumaan työkuormituksesta. (Kinnunen & Mauno 2009, 19; Hakanen 2011, 100-101.)

Palautumisen merkitys on suuri etenkin silloin, jos työ on kuormittavaa. Lisäksi sen merkitys korostuu, jos työntekijä kokee työssään työn imua. Silloin työhön panostaa keski-vertoa enemmän ja se kuluttaa myös enemmän voimia ja väsyttää. Hälytysmerkkinä voidaan pitää sitä, jos työssään kokee jatkuvasta tarvetta palautua. Se voi olla merkki pitkittyneestä väsymyksestä. Tällöin aika ja/tai tavat ovat riittämättömiä palautumiseen ja pitkittynyt väsymyksen tunne voi johtaa pahimmassa tapauksessa työuupumukseen (Hakanen 2011, 98-99.)

3 OPISKELUHYVINVOINTI

Opiskelu on opiskelijan kokopäivätyötä ja oppilaitosta voidaan pitää opiskelijan työpaikkana. Työelämään verraten puhutaan työhyvinvoinnista, työkyvystä sekä työkykyä edistävästä toiminnasta. Näitä käsitteitä sovellettaessa opiskelijoiden työhön voidaan puhua opiskelukyvystä ja opiskeluhuvinvoinnista. Työelämässä ja opiskelussa on yhteisiä piirteitä, kuten työssä oppiminen ja toisaalta oppiminen työnä. (Kunttu ym. 2011, 6; Tuomi & Äimälä 2011,196.)

Vaikka opiskelua ja työelämää voidaan rinnastaa keskenään, niissä voidaan nähdä myös eroja. Opiskelun ensisijainen tarkoitus on inhimillisen pääoman kerääminen, kun taas työelämän tavoitteet voivat vaihdella, esimerkiksi taloudellisen toimeentulon ansaitseminen. Sekä opiskelu että työelämä voivat sisällöltään vaihdella huomattavasti, jolloin niiden ero keskenään saattaa olla huomattava tai hyvinkin pieni. Yliopisto-opiskelu voidaan katsoa samankaltaiseksi esimerkiksi asiantuntijatyön kanssa, kun taas enemmän työelämäharjoittelua sisältävät opinnot kaventavat eroa työelämän piirteisiin ja vaatimuksiin. Ammatilliseen tutkintoon tähtäävissä koulutuksissa tärkeä osa on työelämäosaaminen, kuten työmoraali ja vastuun kantaminen. Selkein ero työelämän ja opiskelun välillä on ohjauksen ja opetuksen merkitys opintojen aikana. (Tuomi & Äimälä 2011, 197.)

3.1 Opiskelutyytyväisyys

Opiskeluhuvinvoinnin yhtenä alakäsitteenä ja rinnakkaisilmiönä nähdään opiskelutyytyväisyys. Tähän vaikuttavat esimerkiksi opiskelijan psykologiset tarpeet, sosiaalinen verkosto, motivaatiotekijät, hallinnan tunne sekä organisaation luomat rakenteet ja edellytykset opiskelutyytyväisyyden toteutumiselle (Tuomi & Äimälä 2011, 196).

Työtyytyväisyysteorioiden ja opiskelutyytyväisyyden vertailussa ensisijaiseksi nousee opiskelijan kokemus koulutusorganisaation toiminnasta, eikä niinkään koulutusorganisaation oma kuvaus toiminnastaan. Opetukseen liittyvät ratkaisut edistävät opiskelijoiden kokemaa tyytyväisyyttä, mikäli opiskeluympäristö ja opiskelijan muuhun elämään liittyvät tekijät ovat kunnossa. Opiskelijan osallistumisen ja oppimisen rikastuttamisen mahdollistava pedagogiikka lisää opiskelutyytyväisyyttä. Tyytyväisyys voidaan nähdä syntyvän myös opetuksellisten ratkaisujen sekä opiskelijan välisestä joustavuudesta, sekä opiskelijan sopeutumisesta organisaation pedagogisiin rakenteisiin. Opiskelutyyty-

väisyyden kokeminen opiskelijan lähtökohdasta kertoo myös opiskelijan arvojen ja organisaation arvojen yhteensopivuudesta. Merkittävä tekijä opiskelutytyväisyyden toteutumisessa on opiskelijan kokemus oman toiminnan hallinnasta: tähän voidaan vaikuttaa opiskelun uudelleen muotoilulla ja rikastuttamisella, joka linkittyy opiskelun joustavuuteen. (Tuomi & Äimälä 2011, 211-212.)

3.2 Opiskeluinnostus

Koulu- ja opiskeluinnostus viittaa myönteiseen suhtautumiseen koulunkäyntiin. Sitä kuvastaa kolme tekijää: energisyys (emotionaalinen osatekijä), päättäväisyys (kognitionaalinen osatekijä) ja uppoutuminen (toiminnallinen osatekijä) koulunkäyntiin ja opiskeluun. Nämä kaikki kolme osatekijää ovat suhteellisen pysyviä. FinEdu -pitkittäistutkimus osoitti, että energisyys oli keskeinen tekijä, joka selitti myöhemmin sekä päättäväisyyttä että uppoutumista. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 282-283.)

Opiskeluinnostukseen vaikuttaa opetetun asian ja koulutehtävien laadun ja määrän lisäksi sosiaalinen ympäristö niin koulussa kuin kotonakin, opettajat ja opiskeluilmapiiri. Vanhempien osoittama kiinnostus opiskelijan opintoihin kantaa eteenpäin, koulussa opiskelukavereiden sekä opettajien innostava ja kannustava tuki lisää opiskeluhyvinvointia. Toisaalta opiskelukavereiden uupumus voi helposti tarttua itseensäkin, kun taas innostuneiden opiskelukavereiden seuraan hakeudutaan. Kun taas kiire, ajanpuute, kritiikki sekä epäoikeudenmukainen kohtelu ovat riskitekijöitä innostukselle. Opiskelu ei saisi olla liian suorituskeskeistä. Tärkeää on tuottaa onnistumisen ja pystyvyyden kokemuksia opiskelijoille. Koulutuksen tulisi tarjota oppimista, asioiden ymmärtämistä sekä jokaisen yksilöllistä kehitystä tukeva ympäristö. Innostuksen sytyttäminen jo opiskeluaikoina on tärkeää, sillä opiskeluinnostus johtaa myöhemmin innostukseen töissä. Oppimisen ilon katsotaan kantavan pitkälle työelämään. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 281-291.)

3.3 Opiskelukyky

Työterveyslaitoksen ja Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön vuonna 2007 laatiman opiskelukykymallin mukaan opiskelukyky sisältää terveyteen ja voimavaroihin, opiskelutaitoihin, opetukseen sekä opiskeluympäristöön liittyvät tekijät. Mallissa on paljon yhteisyyttä vastaavaan työkyvyn malliin. Poikkeuksena opiskelukykymalliin, työkykymallissa ei ole opetus- ja ohjaustoiminnan ulottuvuutta. (Kunttu ym. 2011, 34.)

Opiskelukyvyyssä opiskelijan omat voimavarat tarkoittavat persoonallisuutta, elämäntilannetta, sosiaalisia suhteita, terveydentilaa sekä siihen liittyviä käyttäytymismalleja. Elämänhallinnan, sosiaalisen tuen ja riittävyyden kokemukset vaikuttavat olennaisesti opiskelun sujuvuuteen. Ammatilliseen osaamiseen verraten opiskelutaitoja ovat esimerkiksi ongelmanratkaisukyky, oppimistyyli, suunnittelu sekä kriittinen ajattelu. Opetus- ja ohjaustoiminnalla on erittäin suuri merkitys opiskelujen sujuvuudelle. Asiantunteva opetus ja ohjaustoiminta koostuu vuorovaikutuksesta opiskelijan ja opettajan välillä, sekä arvioinnista ja palautteesta. Moni opiskelustressiä aiheuttava tekijä liittyy opetus- ja ohjaustoimintaan: esimerkiksi vaatimukset, tentit ja arvioinnit sekä palautteen riittämättömyys. (Kunttu ym. 2011, 34-35.)

Opiskelukyvyyteen vaikuttavat erilaiset opiskelustrategiat, jotka voidaan jakaa pinta- ja syväsuuntautuneen strategian mukaisesti. Pintasuuntautunut opiskelu on tiedon ulkoa opettelua, toistamista sekä kokonaisuuksien sijasta yksityiskohtiin keskittymistä. Kun taas syväsuuntautunut opiskelu on kokonaisuuksien sekä opiskeltavien asioiden yhteyksien hahmottamista sekä analysointia. Pintatasolla opitut asiat unohtuvat paljon nopeammin kuin syvätasolla opitut asiat. Pintatason oppimiseen liitetään ulkoinen opiskelumuotiivaatio, kun taas syvätason oppijalle tyypillistä on sisäinen motivaatio. (Vaasan Yliopisto, 2017.)

Opiskeluympäristö vaikuttaa oleellisesti opiskelukyvyyteen. Opiskeluympäristö on opiskelijaa ympäröivä toimintaympäristö, joka koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Fyysinen ympäristö tarkoittaa konkreettista opiskelutilaa, opiskeluolosuhteista, taukotiloista sekä oppimisympäristöistä. Psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön luovat opiskeluyhteisön ilmapiiri, vuorovaikutus opiskelijoiden ja opettajien välillä sekä sosiaalisten yhteisöjen tarjonta. (Sulander & Romppanen 2007, 28; Kunttu ym. 2011, 35.)

3.4 Aktiivisuus opiskelussa

Oppimista sääteleviä tekijöitä on monia, joista yksi merkittävimmistä on opiskelijan ajattelutapa opinnoistaan: korkeakoulussa opiskelu vaatii pintasuuntautuneen ja toistavan opiskelutavan sijaan syväsuuntautuvaa opiskelua, joka vaatii erilaista ponnistelua. Tällöin tavoitteena on syvälinen ymmärtäminen, selittäminen ja tiedon kriittinen arviointi. Oppimista säätelee myös opiskelijan käsitys omista kyvyistään, sillä yksilö pärjää asi-

oissa, joissa uskoo olevansa hyvä ja on tällöin valmis myös tekemään töitä saavuttaakseen tavoitteensa. Korkeakoulussa tämä tekijä korostuu, sillä konkreettista palautetta ei välttämättä saa paljon. (Kunttu ym. 2011, 32.)

Pelkästään opiskelijan yksilölliset piirteet eivät selitä opiskelusujuvuutta- ja mielekkyyttä. Vaatimukset ja ympäristön odotukset ovat myös merkittävä syy: korkeakouluopiskelijan odotetaan olevan aktiivinen oppija, esimerkiksi aikataulut on omalla vastuulla, kuten myös asioiden selvittäminen ja omatoiminen työskentely. Korkeakoulu oppimisympäristönä voi olla kuormittava opiskelijalle, jonka opiskelutaidot ovat puutteelliset, sillä ohjausta opiskelun säätelyyn on tarjolla niin vähän. Korkeakouluopinnoissa noin puolet on itsenäisen opiskelun aikaa, joka asettaa lisähaastetta aikataulujen suunnittelulle sekä työn ja vapaa-ajan rajaamiselle. (Kunttu ym. 2011, 32.)

Suurien kokonaisuuksien, epäselvien tehtävänantojen ja niukan palautteen vuoksi suuri osa opiskelijoista kokee aikaansaamattomuutta tehtävien suorittamisessa. Itsenäisen työskentelyn vaatimukseen vastaaminen onkin sinnikkyuden, suunnittelun ja harjoittelun tulosta. Itsenäistä työskentelyä ja aloittamista voi harjoitella esimerkiksi ajankäyttöä seuraamalla sekä arvioimalla. Realististen aikataulujen ja tavoitteiden luominen auttaa hallitsemaan suurta työmäärää. Tällöin huomioidaan myös vapaa-aika ja opiskelun ulkopuolinen toiminta. (Kunttu ym. 2011,32.)

Aktiivisuus ja vaikuttaminen korkeakoulu yhteisössä antavat opiskelijoille tunteen ryhmään kuulumisesta, sitoutumisesta sekä tarjoaa motivaatiota ja vertaistukea. Tätä kautta opiskelijoilla on mahdollisuus oppia myös työelämä taitoja, kuten yhteistyön tekemistä. Opiskelukyvyn vahvistamisen lisäksi motivaatio ja yhdessä tekeminen lisäävät esimerkiksi opiskeluyhteisön ilmapiiriä sekä tehtävien jakamista. Opettajilla on mahdollisuus aktiivisuuden tukemiseen tekemällä opetussuunnitelmaa yhdessä opiskelijajärjestöjen kanssa, käyttämällä aktiivisia arviointikeinoja kuten itse- ja vertaisarviointia tai keräämällä opiskelijoilta palautetta kursseista ja tutkinnosta. (Kujala 2009, 28.)

3.5 Työelämään siirtyminen

Onnistuneet kokemukset opiskelusta työelämään siirtyessä luovat pohjaa työelämäkokemuksille ja työkyvylle sekä -terveydelle. Työelämän vaatimukset ovat nykyaikana moninaiset: kilpailun ja tehokkuuden värittämässä työelämässä koulutusta ja osaamista kohtaan on suuret vaatimukset, samalla kun työelämän rakenteet vaativat yhä enemmän

joustamista. Erilaiset pätkätyöt ja heikkolaatuiset työsuhteet ovat nykypäivänä tavallisia. Hyvän koulutuksen lisäksi, työelämässä odotetaan jatkuvaa ammattitaidon ja osaamisen kehittämistä sekä työelämätaitoja. (Kunttu ym. 2011, 171.)

Opiskelujen aikana kehitetyillä sosiaalisilla strategioilla on vaikutusta työhyvinvointiin työuran alussa. Jos opiskelija kokee sosiaalista optimistisuutta opintojen aikana, on työn imun kokeminen, työlle omistautuminen ja uraan sitoutuminen todennäköisempää. Sosiaalisten tilanteiden välttely opinnoissa sen sijaan ennakoii etäisyyden kokemusta työssä sekä kasvattaa loppuun palamisen riskiä työelämässä. Hyvillä vuorovaikutustaidoilla, sosiaalisella lähestymisellä ja yhteisöllisyydellä opiskelija voi kerätä itselleen henkisiä voimavaroja, joita tarvitaan työelämään siirryttäessä. (Salmela-Aro 2011, 6.)

Nuorten aikuisten kokema elämänvaihe pitää sisällään suuria muutoksia, kuten itsenäistymisen, työuran aloittamisen, parisuhteen aloittamisen ja mahdollisesti perheen perustaminen. Yksilöllisten elämänmuutosten lisäksi yhteiskunnalliset velvollisuudet ja osallistuminen tulevat osaksi tätä elämänvaihetta. Siirtymät ja muutokset luovat yhdessä monimuotoisen kokonaisuuden, jossa yksilön pitää löytää paikkansa. (Salmela-Aro 2011, 6.) Korkeakoulujen tarkastelu työelämän käsittein on tänä päivänä tavallista, mikä osaltaan lisää kysymyksiä opiskeluun ja siihen liitetyn tutkimuksen tavoitteista. Voidaan kysyä, onko kiinnostuksen kohteena yksilöön, eli opiskelijaan liittyvät tekijät, vai tuottavuuteen ja tehokkuuteen tähtäävä opetustoiminta. Tällöin koulutus on täyttänyt tehtävänsä, kun useimmat opiskelijat valmistuvat ja siirtyvät työelämään. (Tuomi & Äimälä 2011, 200).

4 TOIMINNAN MERKITYS HYVINVOINNISSA

Toiminnan teorian kuvauksessa keskitytään ihmisen toiminnalliseen luonteeseen, ja siihen miten toiminta näkyy jokapäiväisessä elämässä, esimerkiksi työssä ja vapaa-ajalla. Toiminnalla on vahva yhteys hyvinvoinnin kokemiseen, itselle merkityksellisten ja mielekkäiden toimintojen kautta.

4.1 Toiminta ihmisen perustarpeena

Toiminnan tiede perustuu ajatukseen, että ihmiset ovat toiminnallisia olentoja, joilla on sisäinen tarve sitoutua yksinkertaisista toiminnoista monimutkaisiin toimintoihin. Katsotaan, että tämä tarve on ollut olemassa läpi historian. Ihmisillä on toiminnallinen tarve, joka kipuaa muiden eläinten perustavanlaatuisen käyttäytymistapojen yli. Ihmisten kapasiteetti sopeutumiselle mahdollistaa tarkoituksenmukaisen toiminnan, joka vastaa ympäristön vaatimuksiin ja arvoihin, sekä luo yhteyden toiminnan ja terveyden välille. Toimintaan sitoutuminen on ihmisille sisäistä, mikä perustuu tarpeeseen toimia ympäristön vaatimusten mukaisesti selviytymisen ja terveyden säilyttämiseksi. Ihmisen evoluutio on kehittynyt tekemisen kautta, ja pelkän selviytymisen sijaan toiminnalla on saavutettu esimerkiksi viihtymisen, jännityksen, tylsistymisen kokemuksia. Korkeasti kehittyneessä kulttuurissa kyse ei ole pelkästään siitä, että ihmiset toimivat, vaan enemmän siitä, että ihmiset tekevät asioita joita haluavat tehdä. Toiminta on niin läsnä jokapäiväisessä elämässä, että länsimaissa ihmiset usein käsittävät itsensä ja toiset sen mukaan mitä he tekevät. Esimerkiksi ammatillisen aseman ja harrastusten kertominen on tyypillistä ihmisten kuvatessa toisiaan. Vastaavasti lapsilta kysytään, mitä he haluavat tehdä isoina tai mitä he ovat tehneet viime aikoina. Toiminnallinen menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus heijastavat jokaista ihmistä. Tähän perustuen ihmisten tekeminen ja toiminta kuvaavat keitä tai mitä he ovat. (Wilcock & Hocking 2015, 89-90.)

Toimintatapojen muokkaus on ihmisille mahdollista fysiologisten prosessien ansiosta, jotka vapauttavat ihmiset eläimille tyypillisestä vaistomaisesta käyttäytymisestä ja toiminnallisista rajoituksista. Toiminnallinen luonne aktivoi voimakkaan tarpeen osallistua päivittäisiin, uusiin tai jännittäviin toimintoihin, sekä vähentää epämiellyttäviä toimintoja riippuen sosiokulttuurisista odotuksista. Useimmat ihmiset nauttivat haasteista ja aktiivisesti tavoittelevat uutta ja erilaista. Mahdollisesti oppimiskokemusten haastaminen on välttä-

mätöntä, jotta voi riskejä ottamalla luoda itseä miellyttäviä ympäristöjä. Esimerkkinä selviytymiseen tähtäävien toimintojen yläpuolella olevasta toiminnasta on ihmisten tarve osallistua uuteen, seikkailunhaluiseen tai jopa vaaralliseen toimintaan. Tällainen toiminta antaa mahdollisuuden testata monimuotoisia taitoja, kapasiteettia ja joustavuutta sekä valmistautua mahdollisiin tulevaisuuden tapahtumiin. Näiden toimintojen kautta ihmiset kehittyvät ja sopeutuvat ympäristöönsä ja sen kulttuuriin arvoihin, sekä toteuttavat kapasiteettiaan sekä mielenkiinnon kohteitaan. (Wilcock & Hocking 2015, 104.)

Tällä hetkellä yleisesti uskotaan, että tietty käyttäytyminen on tulosta sosiaalisista tekijöistä, jotka vaikuttavat fysiologisiin taipumuksiin. Ihmiset muodostavat tiettyä toiminnallista käytöstä omassa sosiaalisessa kulttuurissaan. Tähän kuuluu esimerkiksi käytetty kieli, työvalinnat, käytetty ruokavalio ja perinteet. Sosiaalinen ulottuvuus, ihmisten kyky oppia ja tarve toimia, muodostavat yhdessä toiminnallisen kokonaisuuden. Toiminnallisen teorian mukaisesti muuttuvat tavat elää, työ ja vapaa-aika vaikuttavat merkittävästi terveyteen. (Wilcock & Hocking 2015, 105;109.) Sosiokulttuurisessa maailmassa toimimme muiden ihmisten joukossa sekä yhdessä heidän kanssaan. Ihmiset vaikuttavat toiminnallaan ympäristöönsä ja toisiinsa, luovat paikkansa sosiaalisessa ympäristössä. Kulttuuri toisaalta määrittelee myös sitä, mitä ihmisten oletetaan tekevän, ja määrittää yksilön toiminnan merkitystä. (Kielhofner 2008, 5.)

Toiminnan määrittelyä, luonnetta ja käsitteiden käyttöä ohjaavat toimintaterapian viitekehykset, joista yksi käytetyimmistä on inhimillisen toiminnan malli (The Model of Human Occupation). Ihmiselle luonteenomaista on intensiivinen tarve toimia ja tehdä asioita. Inhimillinen toiminta voidaan karkeasti jakaa kolmeen osa-alueeseen: itsestä huolehtimisen toiminnot (activities of daily living), tuottavuus (productivity) ja vapaa-ajan toiminnot (play). (Kielhofner 2008, 5.)

Itsestä huolehtimisen toimintoihin luetaan arjen toimintoja, kuten ruuanlaittoa, pyykin pesua, peseytymistä ja kaupassa käyntiä. Vapaa-ajan toiminnoilla kuvataan usein miellyttävää, vapaavalintaista tekemistä, kuten harrastuksia, juhlia, pelejä ja leikkejä. Tuottava toiminta on työtä, joka voi olla palkkatyötä tai vapaaehtoistyötä, opiskelua tai muuta vaativaa työskentelyä. Tuottavassa toiminnassa yksilö tuottaa tai tarjoaa esimerkiksi tietoa, osaamista tai palvelua. (Kielhofner 2008, 5.)

Merkittävä toimintaan vaikuttava tekijä on ympäristö, jossa toiminta tapahtuu. Ympäristö voidaan määritellä tietyksi fyysiseksi, sosiaaliseksi, kulttuuriseksi, ekonomiseksi sekä poliittiseksi kokonaisuudeksi. Yhden ympäristön sisällä voi olla useita konteksteja, kuten

koti, koulu tai naapurusto. Näissä konteksteissa ihmisellä on eri mahdollisuudet, odotukset, tilat ja esineet toiminnan toteuttamiseksi. (Kielhofner 2008, 86.)

4.2 Merkityksellinen toiminta

Merkityksellisten toimintojen kautta ihmiset vahvistavat identiteettiään, ovat yhteydessä ympäristöönsä, voivat kokea hallinnan tunnetta ja ilmaista itseään. Merkityksellisessä toiminnassa ei kuitenkaan aina koeta tyytyväisyyden ja ilon tunteita, vaan ne voivat vaatia myös ponnistelua ja kärsimyksen tunteita. Esimerkiksi opiskelija, joka kokee tenttiin lukemisen ankeana, pitää silti opiskelua erittäin merkityksellisenä itselleen. Pidemmällä tähtäimellä ponnistelu kannattaa opiskelumenestyksen kannalta. Merkityksellinen toiminta ei siis aina tuota välitöntä mielihyvää tai "flow"-kokemuksia. (Ikiugu ym. 2015.)

Kontrollin, merkityksen, tarkoituksen ja valinnan kokemukset ovat pohjana itsearvostuksen, elämänlaadun ja hyvinvoinnin vahvistumisessa. On osoitettu, että kun ihmiselle annetaan mahdollisuus saada henkilökohtaista merkityksen tunnetta jokapäiväisestä toiminnastaan ja kokea valinnan ja kontrollin olevan läsnä elämässään, voidaan välttää masennuksen kokemista. (Wilcock & Hocking 2015, 470.)

4.3 Toiminnallinen näkökulma hyvinvointiin ja terveyteen

Terveys on monimuotoinen aihe, jonka määrittely voi vaihdella riippuen kulttuurisista uskomuksista, sosiaalisista ja yksilöllisistä näkökannoista, tietystä ympäristöstä sekä saatavilla olevasta terveysteknologiasta. Terveyden määrittelyyn vaikuttaa myös kuka sitä määrittelee, yhdessä tieteellisen ja sosiaalisen ympäristön kehityksen kanssa. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan terveyttä katsotaan positiivisesti "kokonaisvaltaisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana, joka ei välttämättä tarkoita sairauden poissaoloa". Kriitikistä huolimatta tämä määritelmä on säilyttänyt paikkansa, ja se painottaa yhdessä sekä terveyden edistämistä, että sairauden ennaltaehkäisyä. (Wilcock & Hocking 2015, 4-5.) Terveyttä on kuvailtu myös toiminnallisesta näkökulmasta, jonka mukaan terveyskäytännöt koostuvat aktiivisuudesta ja harjoittelusta, rooleista ja suhteista, nukkumisesta ja levosta, kognitiosta ja havaitsemisesta sekä minätietoisuudesta ja stressinhallinnasta. Määrittelyssä on esitetty myös suuntaa, jossa terveys nähtäisiin kykyinä sopeutua ja selviytyä kohdatessa sosiaalisia, henkisiä tai fyysisiä haasteita. (Wilcock & Hocking 2015, 6-7.)

Hyvinvoinnin käsitteellä viitataan usein elämänlaatuun, joka sisältää materialistisen, psykologisen, sosiaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin kokemukset. Toiminnallinen hyvinvointi tarkoittaa henkisen hyvinvoinnin tasoa, joka koetaan toiminnan kautta. Esimerkkinä toiminnallisen hyvinvoinnin lisäämisestä on kiinnostavan työn löytäminen, joka vastaa

yksilön kiinnostusta ja taitoja, tai vastaavasti löytää tyydyttävämpi tapa käyttää kiinnostuksenkohteita ja taitoja nykyisellä uralla. Toiminnallisella hyvinvoinnilla voidaan myös ylläpitää sopivaa tasapainoa työn ja muiden elämän osa-alueiden välillä. (Wilcock & Hocking 2015, 12-13.) Terveyskontekstissa tasapaino määritellään tilanteeksi, jossa eri elementit ovat oikeassa suhteessa, esimerkiksi työn ja rentoutumisen pitäminen tasapainossa. Se ei välttämättä tarkoita saman ajan käyttämistä eri toimintoihin, vaan kuvaa paremminkin erilaisten toimintojen vaikutusta terveyden ja hyvinvoinnin kokemuksiin. Tasapainolla on perustavanlaatuisen vaikutus ihmisten tapaan tarkastella ja kokea terveyteen liittyviä olosuhteita. Työelämän, elämäntavan ja elämän tasapaino vaikuttavat olennaisesti toiminnalliseen tasapainoon. (Wilcock & Hocking 2015, 304.)

Ajankäyttö on usein toimintaan rinnastettava käsite, jota käytetään tutkimuksissa yleisesti. Csikszentmihalyi nimittää miellyttävää toiminnasta kumpuavaa kokemusta flow-tilaksi, jonka ihmiset kokevat syventyessään haastavaan ja mukaansatempaavaan toimintaan, joka sopii heidän taidoilleen ja kapasiteetilleen. Tässä tilassa ihmiset kokevat ilon, voiman, tyytyväisyyden, luovuuden ja keskittyneisyyden tunteita, huomattavasti enemmän kuin tavallisesti. Csikszentmihalyin tutkimuksen mukaan työssäkäyvä aikuinen kokee tämän ilmiön kolme kertaa useammin työssä kuin vapaa-ajalla. Hyvinvoinnin yhteys työhön, tulotasoon ja vaurauteen onkin vahvistettu useissa tutkimuksissa. (Csikszentmihalyi 1990, 3; Wilcock & Hocking 2015, 12-13.)

Kaikki ihmiset eivät koe hyvinvointia samoista syistä, ja hyvinvoinnin kokemukset voivat vaihdella ihmisten välillä. Pyrkiminen kohti kokonaisvaltaista fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia, kuvaa käsitettä paremmin, kuin absoluuttiset vaatimukset. Hyvinvointi ei myöskään voi koskaan olla täydellistä, sillä se on aina muutoksessa tilanteiden ja yksilön tarpeiden vaihtuessa. Hyvinvoinnin tavoittelu ja sen kokeminen ovat kuitenkin jokaisen ihmisen terveydelle erittäin tärkeitä. (Wilcock & Hocking 2015, 15.)

Hyvinvoinnin eri elementeistä fyysinen hyvinvointi on mahdollisesti eniten huomioitu osa ja helpoin ymmärtää. Terveystietä yleisesti puhuttaessa ihmiset viittaavat usein fyysiseen hyvinvointiin. Ihmiskeho on luotu monien toimintojen tekemiseen, joilla vastataan selviytymisen, elämän ja terveyden edellyttämiin vaatimuksiin. Tämä sisältää myös liik-

kumisen ilon ja taitojen kehittämisen. Fyysinen hyvinvointi tunnustetaan tunteeksi tai henkiseksi tilaksi, jossa koetaan nautintoa kehon toimivuudesta toiminnan aikana ja levossa toiminnan jälkeen. Kokemus vahvistuu entisestään, jos toiminnassa on haastetta tai sitä tehdään yhdessä muiden kanssa. Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan merkittävä rooli henkisen hyvinvoinnin kokemisessa. (Wilcock & Hocking 2015, 15-16.)

Henkisen hyvinvoinnin WHO on 2011 määritellyt hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö ymmärtää oman potentiaalinsa, pystyy selviämään elämän tavallisista haasteista, kykenee työskentelemään tuottavasti ja hedelmällisesti sekä pystyy tukemaan yhteiskuntaa. Tässä määritelmässä on selkeää, että toiminta, joka käsittää kaiken mitä ihmiset tekevät, on keskeinen osa henkistä hyvinvointia. WHO-five –hyvinvointi-indeksi sisältää kokemukset ilosta ja hyvästä energiasta, rauhallisuudesta ja rentoudesta, aktiivisuudesta ja tarmokkuudesta, uudistuneisuudesta ja levosta sekä kokemuksesta, että päivittäinen elämä koostuu itseä kiinnostavista asioista. Tämän määritelmän pohjalta voidaan ajatella, että henkinen hyvinvointi käsitteenä tiivistää ihmisten kapasiteetin elää täyttä ja luovaa elämää, sekä selviytyä elämässä kohtaamistaan haasteista. Tämä kapasiteetti mahdollistaa tarkoituksen löytämisen elämälle, vuorovaikutuksessa olemisen muiden kanssa, ongelmanratkaisun sekä prosessoinnin ja toiminnan tiedon pohjalta. Myös taitojen kehittäminen, päätösten tekeminen ja stressinhallinta mahdollistuvat henkisen hyvinvoinnin tuloksena. (Wilcock & Hocking 2015, 17-18.)

Sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alue on erottamaton henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kokemisessa. Sitä ei voida myöskään määritellä ilman mainintaa yhteydestä taloudelliseen, poliittiseen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen kontekstiin. Sosiaalinen hyvinvointi voidaan määritellä muun muassa sosiaalisen pääoman, suhteiden ja tuen kautta. Sosiaalinen pääoma kuvastaa yhteisön suhteita ja koheesiota sekä sen tarjoamaa yhteistyötä tai hyötyä. Sosiaaliset suhteet ovat linkkejä ihmisten välillä, jotka voivat tarjota sosiaalista tukea. Sosiaalisen tuen avulla ihmiset voivat selvittää elämässään kohtaamistaan haasteista ja lisäävät elämänlaatuaan. Toiminnan näkökulmasta sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy, kun yksilön toiminnat ja roolit mahdollistavat tyydyttävien sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen ja kehittämisen perheenjäseniin, ystäviin, sekä yhteisöön. Sosiaalinen hyvinvointi on riippuvaista jaetusta, tukea antavasta ja vastavuoroisesta toiminnasta. Eriten hyvinvointia tukevat toiminnat, joissa yksilö kokee tyytyväisyyttä tai pystyy tarjoamaan sitä muille, sekä toiminnat, jotka mahdollistavat oman toiminnallisen kapasiteetin käyttämistä sosiaalisesti arvostetussa ja hyväksytyssä toiminnassa. (Wilcock & Hocking

2015, 20-21.) Esimerkkinä tällaisista toiminnoista ovat esimerkiksi hyväntekeväisyystyö, koulussa menestyminen tai harrastukset.

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten valmistuva opiskelija voi omalla toiminnallaan vahvistaa opiskeluaikanaan kokemaansa työn imua ja kuinka hän voisi mahdollisesti hyödyntää sitä työelämässä. Lisäksi pyritään selvittämään minkälaiset tekijät ja toiminnot vahvistavat tätä valmistuvien opiskelijoiden kokemaa työn imua. Opinnäytetyön tavoitteena tuoda opiskelijoiden ääni kuuluviin opiskeluhyvinvointia kehitettäessä. Opinnäytetyön tavoite on myös antaa ajatuksia valmistuvien opiskelijoiden kokemasta työn imusta sekä toiminnan mahdollisuuksista opiskeluaikana VALTE-hankeen suunnittelemaan opintokokonaisuuteen.

Teorian pohjalta on noussut kolme tutkimuskysymystä, jotka ovat:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat opiskelijoiden kokemaan työn imuun?
2. Millä eri toiminnoilla valmistuva opiskelija voi ylläpitää ja vahvistaa opiskeluissaan kokemaansa työn imua ja hyvinvointia?
3. Miten valmistuvat opiskelijat kokevat työelämään siirtymisen?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö tehtiin laadullisena tutkimuksena, joka toteutettiin haastatteluin. Opinnäytetyön tekeminen painottui kevään 2017 loppuun ja syksyn 2017 alkuun. Tässä luvussa esitellään tutkimusjoukko, aineistonkeruu, tutkimuksen toteutusaikataulu sekä aineiston analyysin vaiheet.

6.1 Tutkimusjoukko

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään harkinnanvaraista otosta, mikä tarkoittaa, että tutkimusjoukko on tarkoin valittu siten, että saavutetaan tutkimuksen tavoite. Tutkimusjoukon kriteerien valinta täytyy kuitenkin perustua tutkimusaiheen teoreettiseen viitekehukseen. Alussa on mietittävä, mitä tutkitaan, miten tutkitaan ja missä tutkitaan. Periaatteena on, että tutkimukseen otetaan henkilöitä, jotka tietävät tutkittavasta asiasta ja kykenevät keskustelemaan siitä, tai vastaavasti valitaan paikka tai konteksti, jossa tutkittava ilmiö on havaittavissa. (Galvin & Holloway 2016, 141-142.) Tässä opinnäytetyössä tutkimusjoukko valittiin harkinnanvaraisesti sosiaali- ja terveysalojen valmistuvista opiskelijoista Turun ammattikorkeakoulusta. Yhteistä tutkimusjoukolle on valmistumisvuosi 2017, eli työelämään siirtyminen on lähellä, sekä sama opiskeluyksikkö eli Ruiskadun kampus. Myös työn imu ja toiminnan rooli ovat yhdistäviä tekijöitä, koska ne ovat läsnä jokaisen opiskelijan elämässä. Haastatteluun ilmoittautui seitsemän sairaanhoitajaopiskelijaa, joista yksi perui, sekä viisi suuhygienistiopiskelijaa, eli haastateltavia oli yhteensä 11. Haastateltavat olivat 21-28-vuotiaita, joista kymmenen naisia ja yksi mies.

6.2 Aineistonkeruumenetelmä

Opinnäytetyössä käytettiin aineistonkeruumenetelmänä haastattelua, sillä se sopi tutkimusongelman selvittämiseen kaikkein parhaiten. Haastattelun avulla saadaan syvällistä pohdintaa liittyen opiskelijoiden oman toiminnan vaikutuksista koettuun työn imuun. Toiminnan rooliin työn imun kokemisessa liittyvät muun muassa opiskelijan omat motivaatiotekijät, kiinnostuksen kohteet sekä tunteet ja kokemukset. Nämä ovat juuri niitä asioita, joita haastattelulla voidaan selvittää (Galvin & Holloway 2016, 88).

Haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluina rauhallisessa luokkatilassa tai kirjastossa ja ne kestivät puolesta tunnista tuntiin. Haastatteluissa oli kerrallaan 2-4 haastateltavaa sekä kaksi haastattelijaa. Haastattelut nauhoitettiin myöhempää litterointia varten. Nauhoittamiseen tarvittavat välineet saatiin käyttöön ammattikorkeakoululta. Haastattelumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua menetelmää. Se on yleisesti käytetty haastattelumenetelmä, jossa kysymykset sisältyvät haastattelurunkoon ja fokus on tutkimuksen pääaiheissa (Galvin & Holloway 2016,90). Samaa haastattelurunkoa (Liite 2) käytettiin kaikissa haastatteluissa. Kysymykset koottiin tämän opinnäytetyön aihepiireistä ja tutkimuskysymyksistä. Kysymykset koskivat opiskelua työnä, opiskelussa koettua työn imua, työn imuun vaikuttavia tekijöitä, omaa toiminnan ja vaikuttamisen mahdollisuutta sekä toimintamalleja työn imun lisäämiseksi.

6.3 Tutkimuksen toteutusaikataulu

Suunnitelman hyväksymisen jälkeen opinnäytetyöhön haettiin tutkimuslupa Turun Ammattikorkeakoulun vararehtorilta. Luvan saamisen jälkeen opinnäytetyöstä lähetettiin tiedote, noin 50:lle opiskelijalle jokaiseen Turun ammattikorkeakoulun yksikköön. Tällä menetelmällä ei saatu osallistujia haastatteluihin, joten haastateltavat hankittiin jalkautamalla sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden oppitunneille. Haastattelukysymykset pilotoitiin alkukevään aikana. Haastattelut toteutettiin valituille opiskelijoille toukokuussa 2017. Aineiston analysointi sekä teoriaosuuden raportointi suoritettiin kesän ja syksyn aikana.

6.4 Aineiston analysointi

Aineiston sisällön laadullinen analysointi voidaan karkeasti jakaa kolmeen osaan: aineistolähtöinen, teorialähtöinen ja teoriaohjaava. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi perustuu siihen, että aiheesta aikaisemmin tiedetyllä ei ole vaikutusta analyysin tekoon. Tavoitteena on ymmärtää tutkittavan ajatuksia ilman valmiita teoriaan pohjautuvia oletuksia. Teorialähtöinen sisällönanalyysi on perinteinen analyysimalli, joka perustuu aikaisempiin malleihin, ajattelutapoihin tai teorioihin. Tutkimuksen käsitteet määritellään teorian pohjalta ja ilmiö kuvaillaan aikaisempiin tutkimuksiin nojaten. Usein tavoitteena on teorian testaaminen uudesta näkökulmasta. Teoriaohjaava sisällönanalyysi sisältää teoreettisia ominaisuuksia ja teoria voi olla avuksi analyysin edetessä. Analyysissa näkyy aiheesta

aikaisemmin tutkittu tai tiedetty, mutta tarkoituksena ei ole testata teoriaa vaan luoda uusia näkökulmia. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 95-97.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin sekä aineistolähtöistä että teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Aineiston pelkistämässä ja alaluokkien muodostamisessa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia, koska haluttiin korostaa haastateltavien omia ajatuksia ja huomioita aiheeseen liittyen. Tällöin tutkijoiden omat teoriaan pohjautuvat oletukset eivät peitä alleen uusia ajatuksia. Aineiston luokittelussa pääluokat ja yläluokat johdettiin suoraan teoriasta, koska haastattelua ohjasi voimakkaasti työn imun ja toiminnan teorioista nousevat käsitteet.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi koostuu kolmesta eri vaiheesta, joita ovat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely sekä abstrahointi eli teoria käsitteiden luominen. Aineiston pelkistämisen tarkoituksena on litteroinnista saadun informaation tiivistäminen. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 108-109.) Äänitetyt haastattelut litteroitiin kirjalliseen muotoon ja aineistoa saatiin yhteensä 48 sivua. Litteroinnin toteuttivat opinnäytetyön tekijät, joten työvaihe oli samalla materiaaliin tutustumista sekä alustavaa koodaamista (Hyvärinen 2010, 435). Kirjallisen aineiston lukemisen jälkeen tekstistä haettiin pelkistettyjä ilmauksia, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaukset listattiin erilliseen tiedostoon ja niistä alettiin etsiä samankaltaisuuksia.

Taulukko 1. Aineiston analysointi: pelkistettyjen ilmauksien muodostaminen.

Alkuperäinen	Pelkistetty ilmaus
Vaikuttaa myös millaisessa ympäristössä opiskelee tosi paljon tai just se ympäristö vaikuttaa siihen, miten tuntee olevansa energinen	fyysinen opiskeluympäristö
Nukkuu hyvin, myös lepo muutenkin tärkeää	nukkuminen ja lepo
Aika vaikee, johonkin mis ollu harkas ja itelle tuttu ja helpompi paikka ni sinne valmis. Mut haastavaan osastoon en kyl oo valmis	valmis tuttuun ja helppoon työympäristöön, muttei vielä haastavampaan

Aineiston ryhmittelyssä tarkoituksena on käydä pelkistetyt ilmaukset tarkasti läpi ja etsiä niistä samankaltaisuuksia tai erilaisuuksia. Samaa asiaa koskevat ilmaukset yhdistetään

luokaksi, jonka nimi kuvaa luokan sisältöä. Tässä vaiheessa aineisto tiivistyy pelkistämisen ja ryhmittelyn tuloksena. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 110.) Ryhmittelyä jatkettiin samaan tiedostoon, mihin pelkistetyt ilmaukset oli koottu. Ryhmittelyn tukena toimi haastattelurunko (Liite 2), joka jäsensi vastauksia tiettyihin alaluokkiin. Tässä opinnäytetyössä alaluokat siis muodostuivat ryhmiteltyjen ilmauksien perusteella. Samaan aikaan ryhmittelyn kanssa tehtiin myös aineiston kvantifiointia eli laskettiin, kuinka monta kertaa sama asia esiintyi aineistossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 120). Kvantifioimalla aineistoa saatiin informaatiota vastauksien määrällisyydestä, jolloin tietyt ilmaukset painottuivat enemmän kuin toiset.

Taulukko 2. Aineiston analysointi: Alaluokkien muodostaminen pelkistyksistä.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
fyysinen opiskeluympäristö	energisyysyteen vaikuttavat tekijät
nukkuminen ja lepo	hyvinvoinnin lisääminen opiskelussa
valmis tuttuun ja helppoon työympäristöön, muttei vielä haastavampaan	kokemus omasta valmiudesta työelämään

Alaluokkien muodostamisen jälkeen abstrahoimiselle ei ollut tarvetta, koska haastattelurungon mukaisesti yläluokkien käsitteet tuotiin suoraan teoriasta. Tässä vaiheessa opinnäytetyön sisällönanalyysi muuttui aineistolähtöisestä teoriaohjaavaksi. Teoriaohjauksessa sisällönanalyysissä pelkistetyt ilmaukset ja alaluokat liitetään teoriasta nouseviin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117). Tällä tavalla ylä- ja pääluokat muodostuivat työn imun ja toiminnan teorian käsitteiden mukaan.

Taulukko 3. Aineiston analysointi: Yläluokkien ja pääluokkien muodostaminen teoriasta.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
energisyysyteen vaikuttavat tekijät	tarmokkuus	työn imu ja opiskelu
hyvinvoinnin lisääminen opiskelussa	itsestä huolehtiminen	toiminta ja opiskelu

kokemus omasta valmiudesta työelämään	valmius työelämään	työelämä ja opiskelu
---------------------------------------	--------------------	----------------------

7 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulokset ja johtopäätökset ovat tässä opinnäytetyössä analysoinnin osalta ratkaisun löytämisen vaihe, jolloin vastataan tutkimuskysymyksiin saadun aineiston pohjalta. Ratkaisuvaiheessa tutkijan täytyy pystyä selvittämään, mitä aineisto viestii ja mitä se tahtoo sanoa, joten tämä vaihe on laadullisen tutkimuksen haastavin vaihe. Aineistosta voidaan tässä vaiheessa löytää erilaista tietoa sen mukaan, mistä näkökulmasta aineistoa katsotaan. (Kananen 2014, 114-115.)

7.1 Työn imu ja opiskelu

Tuloksissa käydään läpi tekijöitä, jotka vaikuttavat opiskelijoiden kokemukseen tarmokkuudesta, omistautumisesta sekä uppoutumisesta. Haastatteluissa käytiin läpi niin positiivisesti kuin negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Useaan eri tekijään vaikuttaa oleellisesti opiskelijoiden oma toiminta. Kuitenkin opiskelijat kokivat, että moneen työn imuun liittyvään asiaan he eivät pysty suoraan vaikuttamaan opiskeluissaan.

7.1.1 Tarmokkuus

Haastatteluissa pohdittiin energisyyteen vaikuttavia tekijöitä, joista useimmin mainittiin kurssin sisältö sekä opiskelun kuormittavuus, opiskelijoiden oma kiinnostus ja sosiaalinen opiskeluympäristö. Kurssin sisällöstä energisyyteen vaikuttavat esimerkiksi kurssin toteutustapa ja opetustyyli. Energisyyttä ja motivaatiota vie runsas itsenäisen opiskelun määrä, etenkin verkko-opiskelu. Hyvänä opetustyylinä pidettiin opettajien kertomia omia kokemuksia työelämästä, kun taas pelkkien diaesityksien seuraaminen vie opiskelijoiden energisyyttä. Opiskelun kuormittavuus vaikuttaa haastatteluiden perusteella energisyyteen kahdesta näkökulmasta: liian täyteen ahdettu lukujärjestys luo kiirettä ja ahdistusta, ja vastaavasti liian väljä lukujärjestys ei motivoi opiskeluun.

”Välillä on tosi vähän kursseja, niin tulee semmonen laiskuus, kun on yks päivä viikossa koulua niin ei jaksa sinnekkään mennä.”

Opiskelijoiden omalla kiinnostuksella on suuri vaikutus energisyyden kokemiseen, sillä mielenkiintoisen aiheen opiskeluun löytyy enemmän motivaatiota ja halua panostaa. Sosiaalisesta ympäristöstä opiskelijat saavat tukea ja kannustusta niin opettajilta kuin

muilta opiskelijoilta, mikä osaltaan lisää energisyyden tunnetta opiskelutilanteessa. Haastatteluissa mainittiin myös palautteen, ajankäytön, opiskeluorganisaation sekä fyysisen opiskeluympäristön vaikuttavan energisyyden kokemiseen.

Haastateltavat toivat esille haasteisiin suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä, joista eniten mainittiin suunnittelu ja ajankäyttö, oma kiinnostus, ammatillinen kehitys, opetuksen järjestäminen sekä opiskelun sopiva kuormittavuus. Opiskelijat toivat esille, että haasteisiin suhtautuminen on helpompaa, kun aloittaa tehtävät ajoissa ja suunnittelee oman ajankäytön. Opiskelijoiden mukaan aloittaminen on aina haastavaa, mutta kun pääsee kiinni aiheeseen, haastavan tehtävän tekeminen alkaa sujua.

”Se aloittaminen siinä yleensä on kaikkein vaikeinta, oli se sitten harjoittelu tai joku kirjallinen työ.”

Opiskelijoiden oma kiinnostus vaikuttaa positiivisesti haasteiden vastaanottamiseen ja työn tulokseen. Ammatillinen kehitys tuo opiskelijoiden mukaan lisää varmuutta ja intoa haastavien tehtävien tekemiseen. Haasteisiin suhtautumiseen vaikuttavaa myös opetuksen järjestäminen. Opiskelijat toivat esille, että opetuksen järjestäminen ei aina tue oppimista, esimerkiksi laajat ja haastavat työt annetaan itsenäisesti opiskeltavaksi tai opiskelijoille jaetaan aiheet, jotka he opettavat toisilleen eli vastuu opetuksesta siirretään opiskelijoille. Haastatteluista nousi esille, että haasteisiin on helpompi suhtautua, kun opiskelun kuormittavuus on sopivaa, mihin voidaan vaikuttaa suunnittelulla ja ajankäytöllä sekä opetuksen järjestämisellä. Haastatteluista nousi myös, että tehtävien ohjeistuksella ja vertaistuellalla on vaikutus haasteisiin suhtautumiseen.

Suurin osa opiskelijoista kertoi panostavansa opiskeluun vain tarvittavan ja muutama mainitsi panostavansa enemmän kuin on tarpeen. Haastatteluista nousi, että opiskelijat ovat aikaisemmin panostaneet enemmän, mutta itsenäisen opiskelun lisääntymisen myötä panostus on vähentynyt. Toisaalta haastatteluissa mainittiin se, että opiskelee tulevaa ammattiaan varten, joten haluaa panostaa joka osa-alueella. Opiskelijat kertoivat mielenkiintoisen aiheen lisäävän halua panostaa. Energisyyys, haasteisiin suhtautuminen ja panostus ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat tarmokkuuden kokemiseen. Voidaan sanoa, että haastatteluun osallistuneet valmistuvat opiskelijat kokevat jonkin verran tarmokkuutta opiskeluissaan. Tarmokkuuden kokeminen näkyy eniten energisyytenä ja vähiten haluna panostaa opiskeluun enemmän kuin on tarpeen.

7.1.2 Omistautuminen

Haastatteluissa pohdittiin opiskelun merkityksellisyyteen vaikuttavia tekijöitä, joista eniten mainittiin oma arvostus oppimista kohtaan, ammattiin kouluttautuminen sekä ammatillinen kehitys. Opiskelijoiden mukaan oma arvostus oppimista kohtaan näkyy sivistyksen ja koulutuksen arvostamisena. Esille tuotiin myös elinikäinen oppiminen ja tietojen päivittäminen sekä saavutuksien ja suoritusten merkitys. Monelle opiskelijalle ammattiin kouluttautuminen on hyvin tärkeää, mikä osaltaan vaikuttaa opiskelun merkityksellisyyden kokemiseen. Ammatillisessa kehityksessä opiskelijoille on merkityksellistä positiivisten työkokemusten saaminen sekä oman tietämyksen lisääntyminen, ja sitä kautta itsevarmuuden vahvistuminen. Opiskelijat kertoivat, että myös sosiaaliset verkostot vaikuttavat opiskelun merkityksellisyyteen.

Innostukseen vaikuttavista tekijöistä haastatteluissa eniten mainittiin oma kiinnostus ja kokemukset työelämästä. Jokainen haastatteluun osallistunut opiskelija kertoi kokevansa innostusta opiskelemastaan alasta sekä kokevansa alan olevan juuri oikea itselle. Erityisesti harjoittelujaksot ovat vahvistaneet tätä kokemusta. Opiskelijoiden kiinnostus opiskeltavasta alasta on taannut opiskelun jatkumisen loppuun saakka, muuten koulutus olisi jäänyt kesken ja ala vaihtunut. Innostusta opiskelijoiden mukaan vähentää alhainen arvostus alaa kohtaan, huono palkka ja raskas työ.

Ylpeyden kokemiseen merkittävimmin vaikuttaa palautteen saaminen omasta työstä, esimerkiksi kurssien lopussa pidettävillä palautetunneilla ja arvosanoilla. Tehtävien suorittaminen myös lisää ylpeyden kokemista, kun saa jonkin haastavan tehtävän valmiiksi voi olla ylpeä itsestään. Opiskelu on välillä todella stressaavaa ja taloudellisesti haastavaa, joten ylpeyttä voi opiskelijoiden mukaan kokea ajoissa valmistumisesta. Opiskelijat kokevat ylpeyttä myös omasta ammatillisesta kehityksestä, ylpeyttä koetaan oman tiedon lisääntymisestä, osaamisesta ja asiantuntija-asemasta.

Opiskelijoiden mukaan kuormittavuuteen eniten vaikuttavat opetuksen sisältö, aikataulutus ja opiskelun muokkaaminen. Opiskelijoilta eniten kritiikkiä tuli siitä, että lukukausia ei jaeta tehtävien osalta tasaisesti, helposti tehtävät kasaantuvat tiettyyn ajanjaksoon. Aikataulukseen ja suunnitteluun tuo lisähaastetta opiskelun ulkopuolinen elämä. Opiskelijoiden mukaan opetuksen taso ja kurssin vaatimukset eivät usein kohtaa, jolloin itselle jää liikaa tehtävää. Opiskelijat kokevat, että opinnoissa keskitytään liian vähän isoihin kokonaisuuksiin, joten ne jäävät itsenäisen opiskelun varaan.

”Tunneilla käydään usein vaan läpi sivujuttuja, mitkä ei olis niin tärkeitä, kun meille on annettu tehtäväks opetella ja käydä läpi niitä isoja aiheita.”

Kuormittavuuteen opiskelijoiden mukaan voidaan vaikuttaa opiskelun muokkaamisella, esimerkiksi aikataulujen muuttamisella, myös opettajan joustavuudella tai toisaalta lisähaasteiden luomisella itselle, esimerkiksi suorittamalla harjoittelun vaativammassa paikassa. Kuormittavuutta keventää opiskelijoiden mukaan vertaistuki ja yhdessä tekeminen.

Omistautumisen kokemiseen vaikuttavia tekijöitä ovat erityisesti opiskelun merkityksellisuuden, ylpeyden ja innostuksen kokeminen sekä opiskelun kuormittavuus. Haastatteluiden pohjalta voidaan sanoa, että osallistujat kokevat omistautumista opinnoissaan melko paljon. Koulutus koetaan merkitykselliseksi ja omista saavutuksista voidaan kokea ylpeyttä. Omistautumisen kokemista vahvistaa opiskelijoiden tunne siitä, että he ovat oikealla alalla.

7.1.3 Uppoutuminen

Haastatteluissa keskusteltiin keskittymiseen vaikuttavista tekijöistä, joista opiskelutapa keräsi eniten kommentteja. Yksilölliset opiskelutavat tulivat esille haastatteluissa, jollekin sopii kirjoittaminen, jollekin ryhmätyöt ja jollekin lukeminen. Olisi siis tärkeää, että opiskelijat tunnustaisivat itselle parhaan opiskelutavan. Keskittymiseen vaikuttavat myös mielenkiintoinen aihe ja opetustapa. Keskittyminen esimerkiksi laajaan ja haastavaan tehtävään on helpompaa, kun aihe on mieleinen. Opiskelijoiden mukaan käytännönläheiseen opetukseen on helpompi keskittyä, esimerkiksi suuhygienistien simulaatiotunneilla.

”Simulaatiotunneilla keskittyy just siihen tekemiseen, koska on pakko oikeesti tehdä, eikä siinä oo mitään muuta mitä voisi tehdä.”

Opiskeluympäristö sekä edesauttaa että estää opiskeluun keskittymisen. Osa opiskelijoista kokee kouluympäristön edesauttavan keskittymistä paremmin kuin kotiympäristö, koska kotona on liikaa häiriötekijöitä, esimerkiksi mielekkäämpi tekeminen. Osa taas koki asian toisinpäin, jolloin kouluympäristössä häiriötekijöitä ovat muun muassa melu ja huono sisäilma. Tehtäviin keskittymistä opiskelijoiden kertoman mukaan helpottaa niiden aikatauluttaminen sekä sopiva vireystila. Keskittymistä heikentävät eteen tulevat ongelmatilanteet, kuten aloittamisen ja etenemisen vaikeus.

Suurin osa haastateltavista opiskelijoista kokevat opiskeluun uppoutumista harvoin. Osa opiskelijoista kokee uppoutumista kerran vuodessa ja osa taas noin kerran kuukaudessa. Toisaalta opiskelijoiden on vaikea irrottautua opiskelusta juuri sillä hetkellä, kun on siihen uppoutunut. Opiskelutapa, mielenkiintoinen aihe sekä opiskeluympäristö ovat yhdessä tärkeitä tekijöitä uppoutumisen kokemisessa. Haastateltavat valmistuvat opiskelijat pystyvät keskittymään tarvittavan määrän opiskelutehtävien suorittamiseksi, mutta keskittyminen ei kuitenkaan ole niin syvää, että sitä voitaisiin kutsua opiskeluun uppoutumiseksi. Hyvän opiskelutavan löytämisellä, mielekkäiden aiheiden valinnalla sekä itselle sopivan opiskeluympäristön valitsemisella voidaan edesauttaa uppoutumisen kokemuksen lisääntymistä.

7.2 Toiminta ja opiskelu

Toimintaa on opiskelussa tarkasteltu työn tuunaamisen, itsestä huolehtimisen, vapaa-ajan ja riittävän palautumisen kautta. Näiden avulla voidaan mahdollisesti ylläpitää ja lisätä työn imun kokemista. Tuloksissa on ensisijaisesti keskitytty oman toiminnan mahdollisuuksiin työn imun ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja lisäämisessä.

7.2.1 Työn tuunaaminen

Haastateltavat pohtivat kuinka he voivat osaltaan vaikuttaa opiskeluympäristöön. Itsenäisen opiskelun osalta opiskelijat pystyvät paremmin valitsemaan fyysisen opiskeluympäristönsä, esimerkiksi kotiympäristön kouluympäristön sijasta. Kotona opiskelijoiden on helpompi tehdä ympäristöstä häiriötön, esimerkiksi sammuttamalla elektroniset laitteet. Kouluympäristöön opiskelijoiden on vaikea vaikuttaa ja opiskelua häiritsevät esimerkiksi huonot kalusteet ja vanhat opiskeluvälineet. Opiskelutilat eivät aina tue oppimista vaan ovat opiskelun tarkoitukseen nähden epäsoivia, esimerkiksi teorialunteja pidetään simulaatioluokissa. Opiskelijat kokevat, etteivät pysty kouluympäristöön juurikaan vaikuttamaan.

Opiskeluiden aikataulutukseen opiskelijoilla on vaikutusmahdollisuuksia, erityisesti oman opiskeluaikataulutuksen suunnitteluun. Opiskeluaikataulua ohjaa opiskelijoiden mukaan palautuspäivämäärät sekä oma mielenkiinto tehtävien aiheisiin. Keinoja aikataulutuksen tekemiseen ovat asioiden listaaminen, opettajien kanssa neuvottelu muun

muassa palautuspäivistä, opiskelun rytmittäminen, kalenterimerkinnät ja opintopsykologilta saatu apu tarvittaessa. Opiskelijat kokevat, että valmistumiseen vaikuttaminen on hankalaa, koska opintosuunnitelmat määrittävät niin suurta osaa opinnoista. Kurssien räätälöiminen on usein haastavaa, koska eri vuosikursseilla on eri opintosuunnitelmat. Omien opintojen sisältöihin on vaikea vaikuttaa, koska kurssien toteutussuunnitelmat usein määrittelevät tarkasti kurssin sisällön. Opiskelijoiden mielestä heillä olisi periaatteessa mahdollisuus vaikuttaa tuntien tai kurssien sisältöön, koska heiltä kysytään mielipiteitä ja palautetta. Käytännössä kuitenkin opettaja lopulta päättää mitä tehdään ja miten tehdään, eikä ideoita toteuteta käytännössä. Opiskelijat toivoisivat palauteaikaa ennen kurssin alkua, jolloin olisi vielä mahdollista ideoida ja vaikuttaa kurssin sisältöön.

”Yleensä kysytään tentin jälkeen palautetta, kun vois mieluummin käyttää aikaa kurssin alusta siihen, että mitä ja millä tavalla halutaan tätä kurssia käydä läpi.”

Tällä hetkellä kurssin lopuksi kysytty palaute ei edistä kurssin käyneiden opiskelijoiden oppimista enää siinä vaiheessa, vaan mahdollisesti auttaa saman kurssin tulevaisissa toteutuksissa.

Opiskeluiden kuormittavuuteen opiskelijat kokevat pystyvänsä vaikuttavansa aikatauluksella itsenäisen opiskelun osalta, kun taas lähiopetustunnit ovat usein lukkoon lyötyjä. Opiskelijat toivovat opettajilta joustamista esimerkiksi palautuspäivissä ja enemmän suunnitelmallisuutta kurssien ajankohtien tasaiseen jakautumiseen lukukausien välillä. Moni haastatelluista opiskelijoista mainitsi kuormittavuutta lisäävän huomattavasti se, että kaikki opiskeltavat asiat kasautuvat samaan ajankohtaan. Opiskelijat tiedostavat mahdollisuutensa kuormittavuuden jakamiseen, mutta eivät aina hyödynnä sitä vaan esimerkiksi jättävät tehtävien teon viimeiseen iltaan ennen palautusta. Kuormittavuuteen vaikuttavat myös opiskelijoiden omat tavoitteet, eli luonnollisesti korkeammat tavoitteet vaativat enemmän työtä. Kuormittavuutta voidaan keventää jakamalla aikaa tasaisesti opiskelun ja vapaa-ajan tekemisen välillä.

Työn tuunaamista voidaan tehdä myös oman opiskelutavan muokkaamisella ja käyttämällä erilaisia opiskelustrategioita. Haastatteluiden pohjalta voidaan sanoa, että omien muistiinpanojen tekeminen (miellekartat, tiivistelmät) on eniten käytetty strategia. Myös opintojen suunnittelu ja jaksottaminen ovat opiskelijoiden mukaan toimivia tapoja tuunata työtä. Opintojen suunnittelun avulla opiskelijat takaavat sen, että aikaa jää säännöllisesti muuhunkin kuin opiskeluun ja samalla suunnittelu selkeyttää omaa ajatusta. Opiskelustrategioita omien muistiinpanojen tekemisen lisäksi mainittiin muun muassa tiedon soveltaminen, lisätiedon etsiminen, kuunteleminen ja lukeminen sekä näiden strategioiden

yhdisteleminen. Käytännön kautta oppiminen koetaan myös hyvänä tapana oppia ja sitä opiskelijat toivoisivat enemmän. Hyvin järjestetyn opetuksen lisänä tiimissä opiskelu on opiskelijoiden mukaan toimiva tapa oppia. Silloin pystyy vaihtamaan ajatuksia toisten tiimin jäsenten kanssa sekä hyödyntämään toistensa vahvuuksia. Haastateltavat opiskelijat kokevat näiden opiskelustrategioiden olevan siirrettävissä työelämään pienellä muokkaamisella.

7.2.2 Itsestä huolehtiminen ja vapaa-aika

Haastattelussa kysyttiin millä itsestä huolehtimisen toiminnoilla voidaan lisätä hyvinvointia opiskelussa. Selkeästi eniten koettiin, että liikkuminen sekä nukkuminen ja lepo ovat merkittävimpiä hyvinvointia lisääviä tekijöitä. Liikkumisessakin tärkeintä on se, että liikkuu tavalla, joka on itselle mieluisa. Opiskelijat mainitsivat muun muassa lenkkeilyn, uimisen, kuntosalin, erilaiset joukkuepelit sekä pyöräilyn. Riittävät yöunet takaavat keskittymisen opiskeluihin, mutta sen lisäksi opiskelijat toivat esiin, että on tärkeää välillä saada olla tekemättä mitään ja vain levätä.

”Et nukkuu hyvin, myös lepo muutenkin on tärkeää.”

Myös terveelliset elämäntavat sekä syöminen koettiin tärkeäksi, lähes jokainen opiskelija mainitsi tämän. Jaksamista opiskeluissa edesauttaa säännöllinen ateriarytmi ja terveellinen ruoka niin kotona kuin koulussakin. Opiskelijat halusivat tuoda läheisten ihmissuhteiden merkityksen esille nimenomaan osana itsestä huolehtimisesta. Erityisesti kavereiden ja perheen kanssa keskustelu ja heiltä saatu tuki edesauttavat hyvinvointia, koska he ovat merkittävä osa opiskelijoiden elämää.

Moni haastatteluun osallistunut opiskelija ilmaisi, että mikä tahansa opiskeluihin liittymätön vapaa-ajan mielekäs toiminta lisää hyvinvoinnin kokemusta. Mielekkäitä toimintoja mainittiin useita näinkin pienessä otoksessa, joten mielekkään toiminnan voi jokainen määritellä itse. Haastatteluissa mielekkäinä toimintoina pidettiin esimerkiksi lukemista, elokuvissa käymistä, matkustamista ja käsitöiden tekemistä. Hyvinvointia tukevia vapaa-ajan toimintoja ovat myös erilaiset opiskelijatapahtumat sekä yhteisöllinen liikunta. Opiskelijoiden mukaan on tärkeää tehdä itselleen mielekkäitä lähitulevaisuuden suunnitelmia, joiden avulla jaksaa panostaa opiskeluun.

”Jos on suunnitellut jotain mitä odottaa niin se auttaa tsemppaamaan opiskeluissakin, vaikka varannut loman tai tekee kavereiden kanssa jotain.”

Myös vapaa-ajan toimintoja kysyttäessä nousivat läheisten ihmisten sekä rentoutumisen tärkeys.

7.2.3 Riittävä palautuminen

Osalle haastatteluun osallistuneille opiskelijoille palautumiseksi riittää pelkkä tieto suorituksesta, joka voi olla tehtävän palautus tai kurssin loppuminen. Opiskelijoille on tärkeää varata aikaa itselleen muihin kuin opiskeluun liittyviin asioihin, jotta saa ajatukset muualle ja palautuminen mahdollistuu.

”Vapaa-ajan avulla aika pitkälti et kaikki mikä saa ajatukset muualle opiskelusta on mun mielestä semmosta palauttavaa.”

Kaikki hyvinvointiin tähtäävät itsestä huolehtimisen ja vapaa-ajan toiminnot edesauttavat palautumista ja haastatteluissa mainittiin samoja asioita kuin edellisissä kappaleissa. Palautuminen opiskelusta on kuitenkin aina yksilöllistä, joten yleisesti toimivia palautumisen keinoja ei voida tässä nimetä.

7.3 Työelämä ja opiskelu

Tuloksissa pohditaan opiskelijoiden kokemien vaatimusten ja voimavarojen kohtaamista opiskelussa ja työelämässä. Tuloksissa avataan myös opiskelijoiden kokemusta omasta valmiudesta työelämään siirtymiseen.

7.3.1 Vaatimukset

Haastatteluissa pohdittiin opiskelun ja työelämän vaatimuksia ja niiden kohtaamista. Opiskelijat kokevat, että opintojen ja työelämän vaatimuksissa on paljon erilaisuuksia. Opiskelijoista tuntuu, että opinnoissa opetetaan työelämän kannalta liian vähän tai liikaa epäollennaisia asioita. Työelämän vaatimukset ovat opiskelijoiden mukaan korkeammat kuin opiskelun vaatimukset. Sairaanhoidajaopiskelijoiden esimerkki tästä on C-hepatiittipotilaan kohtaaminen harjoittelussa ilman, että opintojen aikana on opastettu, miten tilanteessa kuuluu suojautua tai vastaavasti steriilin leikkauspuvun pukeminen on käyty läpi vain kerran opintojen alussa, jolloin sitä ei voi muistaa ilman kertausta. Opintojen aikana saa perustyökalut alalla toimimiseen, mutta harjoittelujaksot ja käytännön opetus

tukevat työelämään valmistautumista. Monet haastatteluun osallistuneet opiskelijat ovat sitä mieltä, että oppiminen alkaa tietyllä tavalla vasta työelämään siirtyessä, eikä kaikkea voi vielä valmistuessa osata.

”Ne on varmaan vaan sellaisia asioita mitä työ opettaa, etkä sä tässä voi kaikkea osatakaan vaan työelämässä alkaa oppia.”

Opiskelijat korostavat työelämän kokemuksista kuulemista opettajilta sekä käytännön opetuksen merkitystä tässäkin tilanteessa. Haastatteluissa nousi myös tarve työelämään valmentamiselle, eli tarvittaisiin ammattitaidon lisäksi tietoa ja tukea esimerkiksi työsopimuksiin liittyen. Haastateltavat mainitsivat myös välineistön erilaisuuden sekä ohjeiden ja tietojen ristiriitaisuuden opiskeluiden ja työelämän vaatimuksien kohtaamisessa.

7.3.2 Voimavarat

Haastatteluissa kysyttiin opiskelun voimavaroista ja niiden siirrettävyydestä työelämään. Tällä hetkellä opiskelijoiden tärkeimpiä voimavaroja ovat opiskeluyhteisö ja siihen kuuluvat opettajat sekä oma opiskeluryhmä ja muut läheiset ihmiset. Opiskelijat osasivat nostaa myös omia vahvuuksiaan voimavaroiksi, esimerkiksi vastoinkäymisiin suhtautuminen lannistumatta. Tärkeä voimavara on myös oman ammatillisen osaamisen ja kehityksen tunnistaminen. Kiinnostus opiskeltavaa alaa kohtaan on monelle opiskelijalle eteenpäin vievä voimavarat. Aikaisemmin esille tulleet palautumisen keinot toimivat opiskelun voimavaroina. Yli puolet haastateltavista opiskelijoista kokevat tämän hetkisten voimavarojensa riittävän tai lisääntyvän työelämässä. Voimavaroja lisäävät työkokemuksen karttuminen sekä ammatillisen itsevarmuuden ja ammattitaidon kehittyminen. Loput haastatteluun osallistuneista kokevat epävarmuutta voimavarojen riittävyydestä työelämässä. Epävarmuutta luovat työelämän kiire ja vastuu.

7.3.3 Valmius työelämään

Osalle haastatteluun osallistuneille valmistuville opiskelijoille on opinnoistaan jäänyt kokemus riittävästä tuesta työelämään siirtymisessä. Osa kuitenkin ilmaisi huolensa tuen riittämättömyydestä. Opiskelijat myös kokevat valmiutensa työelämään eri tasoisena. Vajaa puolet haastatelluista kertoivat olevansa täysin varmoja omasta valmiudestaan ja siirtyvänsä luottavin mielin työelämään.

”Uskon, että mä pärjään. Oon hidas, mut pärjään.”

Osa taas vastasi olevansa valmis tuttuun ja helppoon työympäristöön, esimerkiksi harjoittelupaikkaan tai sijaisuuksiin. Monelle olisi tärkeää siirtyä työelämään pikkuhiljaa ja saada enemmän vastuuta työkokemuksen kasvaessa. Toiveena on, että työorganisaatio tukee vastavalmistunutta opiskelijaa ja ymmärtää hänen tilanteensa.

7.4 Tulosten yhteenveto

Yhteenvedossa käydään läpi oman toiminnan tarjoamia mahdollisuuksia työn imun kokemiseen ja vahvistamiseen opinnoissa. Oman toiminnan positiiviset vaikutukset ovat oleellisimpia tämän oppinnäytetyön tuloksissa. Lisäksi on huomioitu omasta toiminnasta riippumattomat työn imuun vaikuttavat tekijät, joiden pohjalta tarjotaan kehittämissuhteita.

Tarmokkuutta pystytään lisäämään oman toiminnan avulla. Oma kiinnostus opiskeltavaan asiaan kannustaa ja motivoi toimimaan opiskelujen edistämiseksi, samoin kuin sosiaalisen osallistumisen kautta saatu vertaistuki sekä opettajien tuki. Ajankäyttö ja opiskelujen suunnittelu ovat konkreettisia esimerkkejä tarmokkuuteen vaikuttavista toiminnoista. Opetuksen ja kurssin sisältö koetaan asiana, johon on vaikea itse vaikuttaa, samoin kuin itsestä riippumattomaan kuormittavuuteen. Esimerkkinä epätasapaino lukukausien kuormittavuuden välillä. Liian runsas itsenäisen opiskelun määrä vähentää huomattavasti motivaatiota, mutta omalla toiminnalla voi vähentää tätä kuormittavuutta.

Omistautumista pystytään vahvistamaan saavutuksien ja suoritusten kautta. Opiskeluun sitoutumista pidetään tärkeänä, samoin kuin tehtävien suorittamista vaikeuksista huolimatta. Merkityksellisyyttä lisää positiiviset työkokemukset sekä oman tiedon lisääminen. Toissijaisena merkityksellisyyttä lisäävänä keinona voidaan nähdä ystävyssuhteiden luominen. Opiskeluinnostukseen voidaan vaikuttaa muokkaamalla opiskelua, esimerkiksi lisähaasteiden asettamisella itselleen. Oma kiinnostus vahvistaa tavoitetta koulutuksen suorittamiseen. Ylpeyttä opiskelijat kokevat opiskelun ja arjenhallinnan onnistuneesta yhteensovittamisesta. Ammatilliseen kehitykseen, omaan osaamiseen panostamalla omistautuminen vahvistuu. Tekijät, joihin opiskelija eivät kokeneet voivansa vaikuttaa liittyvät enimmäkseen työelämän realiteetteihin, kuten palkkaukseen ja arvostuksen puutteeseen.

Uppoutumiseen omalla toiminnalla voidaan vaikuttaa, valitsemalla itselle sopiva opiskelutapa sekä mielenkiintoinen aihe mahdollisuuksien mukaan. Opiskeluympäristön valitsemisella ja muokkauksella voidaan helpottaa sujuvuutta sekä keskittymistä. Nämä liittyvät työn tuunaamiseen, jolla pyritään tekemään opiskelusta mahdollisimman tehokasta ja miellyttävää. Kotona ympäristö on helppo rauhoittaa, kun taas kouluympäristössä on vaikea vaikuttaa opiskelutiloihin tai opiskeluvälineisiin. Opiskelun rytmittämällä ja jakottamisella voidaan tuunata opiskelua, mutta toisaalta opetussuunnitelmasta poikkeaminen on vaikeaa. Työn tuunaamista on myös oma tavoitteiden asettaminen, johon suhteuttaa työmäärän. Työtä tuunaamalla on mahdollista jakaa aikaa tasaisesti työn, levon ja vapaa-ajan välillä. Suurimmat vaikutusmahdollisuudet hyvinvoinnin lisäämisessä sisältyvät itsestä huolehtimisen ja vapaa-ajan toimintoihin, jotka ovat aina yksilöllisiä. Haastatellut opiskelijat tiedostavat hyvin, mikä edesauttaa omaa jaksamista.

Vaatimukset työelämässä ja opiskeluissa eivät opiskelijoiden mukaan aina kohtaa. Harjoittelujaksoilla pääsee toimimaan oikeaan työympäristöön ja käytännön harjoittelu koetaan tehokkaimpana tapana oppia. Voimavarojen uskotaan riittävän myös työelämässä. Vaatimuksien kohtaamisen osalta opiskelijat kokevat epävarmuutta työelämään siirtymisestä, kun taas voimavarojen siirtymisessä opiskelijat ovat luottavaisempia.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää vuonna 2017 valmistuvien opiskelijoiden kokemaa työn imua sekä oman toiminnan vaikutusmahdollisuuksia. Aineistosta saatiin tuloksia, joista voitiin edelleen tehdä johtopäätöksiä. Tuloksista ja johtopäätöksistä saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada opiskelijoiden ääni kuuluviin opiskeluhyvinvointia kehitettäessä sekä antaa VALTE-hankkeelle ajatuksia toiminnan ja työn imun yhteydestä. Tavoite on saavutettu, koska opinnäytetyössä keskitytään nimenomaan opiskelijoiden ajatuksiin ja kokemuksiin työn imusta ja toiminnasta. Tässä luvussa käsitellään menetelmän luotettavuutta ja eettisyyttä, opinnäytetyöprosessin kulkua sekä työn raportointia ja kehittämisideoita opiskeluorganisaatiolle.

8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuutta ei voida tutkimuksessa saavuttaa ilman suunnitelmallisuutta ja paneutumista laadun valvontaa. Toimintatapojen luotettavuutta lisää ennen kaikkea se, että koko tutkimus on laadittu ja suoritettu huolellisesti, esimerkiksi huolehtimalla haastatteluiden johdonmukaisuudesta ja aineistonkeruun tarkkuudesta. Luotettavuuden tarkasteluun varaudutaan jo työn suunnitteluvaiheessa. (Lindblom-Yläne 2011, 133; Kananen 2014, 145-151.)

Tässä opinnäytetyössä haastattelu pilotoitiin ennen varsinaista haastattelutilannetta ja puolistrukturoidulla haastattelulla kaikilta kysyttiin samat kysymykset, mikä lisää haastattelun luotettavuutta. Haastattelut nauhoitettiin ja jokainen opinnäytetyön tekijä kuunteli kaikki haastattelut muodostaen omia ajatuksia vastauksista. Laadullisessa tutkimuksessa on huomioitava, että aineiston analyysiin vaikuttaa aina tutkijan oma tulkinta. Kahden tutkijan sama lopputulos lisää tutkimuksen luotettavuutta (Kananen 2014, 153). Tässä opinnäytetyössä aineiston ryhmittelyssä ja koodaamisessa hyödynnettiin jokaisen kolmen opinnäytetyön tekijän panosta muodostaen yhteisiä johtopäätöksiä. Näin omien tulkintojen riski on pienempi.

Opinnäytetyön tekijät ovat kokemattomia laadullisen tutkimuksen toteuttamisessa, mutta kokemattomuudesta huolimatta prosessi sujui suunnitellusti. Opinnäytetyössä on perusteltu eri vaiheissa tehdyt ratkaisut. Tulokset ovat käyttökelpoisia, mutta niitä ei voida yleistää, koska otos oli niin pieni. Opinnäytetyössä käytettiin myös vieraskielisiä lähteitä

sekä kansainvälisiä tutkimusartikkeleita. Opinnäytetyön tekijät ovat itse kääntäneet tekstiä, joten virheiden mahdollisuus on olemassa. Opinnäytetyön tekijät ovat kuitenkin valinneet mahdollisimman uusia lähteitä, jotta tieto olisi ajan tasalla.

Eettisyys tulee erityisesti esille terveysalan tutkimuksissa. Ehkä tärkein eettinen ajatus tutkimuksen teossa on se, ettei tutkimuksesta saa aiheutua tutkittavalle haittaa. Periaatteena on, että tutkimuksen tulisi tarjota myös tutkittavalle jotain hyötyä, esimerkiksi tässä tapauksessa mahdollisuuden kertoa kokemuksista ja saada omaa ääntä kuuluviin. Tässä opinnäytetyössä eettisyys näkyy osallistujien vapaaehtoisuutena, anonyymiyden takaamisena ja nauhoitusten sekä aineiston luottamuksellisena käsittelynä ja asianmukaisena hävittämisenä. Tutkittavan mielipiteitä ja periaatteita kunnioitetaan omista ajatuksista riippumatta. (Hirsjärvi ym. 2009, 23-25; Galvin & Holloway 2016, 53.)

8.2 Opinnäytetyöprosessi ja tutkimuksen raportointi

Opinnäytetyön tekeminen on aiheen valinnasta laskien ollut pitkä prosessi, noin vuoden mittainen. Tässä ajassa, suunnitelmasta raportointivaiheeseen, opinnäytetyö on muokautunut matkan varrella parempien ideoiden ja esteiden myötä. Perusajatus opinnäytetyön ytimessä on kuitenkin säilynyt samana koko prosessin ajan: opiskelijoiden oman toiminnan mahdollisuudet työn imun ylläpitämisessä ja lisäämisessä. Opinnäytetyö toteutettiin haastattelututkimuksena, mikä lisäsi työn edistymisen kannalta haastetta, sillä haastattelujoukkoa oli haastavaa koota pelkän sähköpostilla lähetetyn tiedotteen avulla. Lopulta haastatteluun saatiin riittävä määrä opiskelijoita, ja ryhmähaastattelu sopi aiheen käsittelyyn todella hyvin. Haastattelun teema koskettaa jokaista valmistuvaa opiskelijaa, ja monella on viimeisen vuoden opiskelijana jo kokemusta, jota voitiin ryhmässä pohtia ja vertailla kokemuksia.

Haastattelujen litteroinnin jälkeen alkoi opinnäytetyön haastavin osuus, aineiston analysointi. Runsas määrä auki kirjoitettua aineistoa ja sen pelkistäminen, ryhmittely, ja tuloksien tulkinta oli kaikille opinnäytetyön tekijöille uutta. Samalla aineiston analysointi oli hyvin kehittävä ja opettava kokemus tutkimuksen tekemisestä. Lisäantina tai lisähaasteena voidaan nähdä opinnäytetyön teorian monimuotoisuus, jota analysoinnissa peilattiin. Toiminnan ja työn imun teoriaa ei ole aikaisemmissa lähteissä käytetty yhdessä, joten näiden teorioiden yhteen liu'uttaminen oli opinnäytetyön tekijöille toimintaterapian opiskelijoina erittäin mielenkiintoista. Myös toimeksiantaja piti näkökulmaa mielenkiintoi-

sena ja tuoreena. Toimintaterapian ja toiminnan käsitteiden laajentaminen uusiin teemoihin haastaa omaa tuttua näkemystä toiminnan käyttämisestä, ja samalla mahdollistaa laajempaa ajattelua sekä toiminnan teorian ja toimintaterapian käytettävyyttä.

Opinnäytetyön tavoite täyttyi tekijöiden mielestä hyvin, sillä haastattelujen ja analyysin kautta saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Huomion arvoista toki on, että haastateltu joukko on melko pieni, joten mitään yleistyksiä tämän opinnäytetyön tulosten pohjalta ei voi tehdä. Opinnäytetyö tehtiin Valmiina työelämään –hankkeelle, ajatuksena tarjota hankkeen työryhmälle ideoita työelämään valmistavan opintojakson kehittämiseen. Tuloksissa nousi selkeästi haastateltujen opiskelijoiden näkemykset omasta toiminnan mahdollisuudestaan opiskeluyhteisössä, sekä tekijöitä, joilla työn imua ja sitä kautta hyvinvointia voi edistää. Tässä opinnäytetyössä ensisijaista ja tärkeää on saattaa opiskelijoiden äänet kuuluviin, ja antaa tilaa heidän kokemuksilleen, mikä myös toteutui. Opiskeluhyvinvointiin panostamisessa oleellista on nimenomaan huomioida opiskelijat, ja katsoa sitä kautta, mitä opiskeluhyvinvointi ja työn imu heille tarkoittaa. Tällaisen oikein kohdistetun palautteen pohjalta on luontevaa alkaa kehittää hyvinvointia tai mieltä parannusehdotuksia opiskelijälähtöisesti.

8.3 Kehittämisideoita opiskeluorganisaatioon

Opinnäytetyön tuloksien pohjalta nousi selkeästi joitakin opiskelijoiden kokemaan työn imuun vaikuttavia tekijöitä, joita voisi opiskeluympäristössä ja –yhteisössä kehittää. Opiskelijoiden kokemaan työn imuun vaikuttaa oleellisesti lisääntyneen itsenäisen ja verkko-opiskelun määrä, jossa kokemuksen mukaan itselle opiskeltavaksi jää liian suuria tai opintojen kannalta tärkeitä kokonaisuuksia. Tässä opiskelijat toivovat kurssisisältöjen parempaa suunnittelua, jolloin opetukseen ja kontaktioppimiseen jäisi oppimisen kannalta tärkeimmät asiat. Kontaktiopetusta ja käytännön harjoittelua toivotaan kaiken kaikkiaan enemmän, ja opiskelijat kokevat oppimisen olevan tällöin tehokkainta. Opiskelijoiden vaikuttamismahdollisuuksien lisäämisenä nähtiin myös kurssipalautteen ottaminen kurssin alkuun, jolloin opiskelijoilla olisi mahdollisuus vaikuttaa ja esittää toiveita tulevan kurssin suorittamiseen. Opintojen räätälöimiseen liittyvä ehdotus tuli opintosuunnitelmien muuttamiseen liittyen, sillä omaa opintopolkua on tällä hetkellä vaikea muokata ja täydentää joka vuosikurssilla vaihtuvien opintosuunnitelmien vuoksi. Opiskelijat toivoivat myös työelämään valmistavaa kurssia, jossa opetettaisiin työelämään siirtymiseen liitty-

vistä käytännön asioista, kuten palkkauksesta ja työsopimuksista. Selkeästi opiskeluym-
päristöön liittyvä kehittämistoive koskee sopimattomiin opiskelutiloihin ja vanhoihin opis-
keluvälineisiin panostamista. Opiskelijoiden mukaan nämä tekijät vaikuttavat olennai-
sesti opiskelussa koettuun työn imuun.

LÄHTEET

- Alarcon, G. & Lyons, J. 2011. The Relationship of Engagement and Job Satisfaction in Working Samples. *The Journal of Psychology*, 145(5). Viitattu 9.8.2017. <http://web.b.ebsco-host.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=0cb64ca8-9b27-41b5-a3d6-4c7f2f7aa35b%40sessionmgr104>
- Aminoff, M.; Hakanen, J.; Harju, L. & Pahkin, K. 2015. *Inspistä! Työn tuunaajan inspiraatiokirja*. Helsinki: Työterveyslaitos ja kirjoittajat. Viitattu 17.8.2017. <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/11/tyon-tuunaajan-inspiraatiokirja.pdf>
- Bakker, A.; Albrecht, S. & Leiter, M. 2011. Key questions regarding work engagement. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20: 1, 4-28. Viitattu 17.8.2017. https://www.isonderhouden.nl/doc/pdf/arnoldbakker/articles/articles_arnold_bakker_234.pdf
- Csikszentmihalyi, M. 1990. *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. Viitattu 2.10.2017. <http://www.bates.edu/purposeful-work/files/2015/03/Csikszentmihalyi-1990.pdf>
- Galvin, K. & Holloway, I. 2016. *Qualitative Research in Nursing and Healthcare*. 4. painos. Iowa: John Wiley & Sons Inc.
- Hakanen, J. 2005. *Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hakanen, J. 2011. *Työn imu*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hyvärinen, M.; Nikander, P. & Ruusuvuori, J. 2010. *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino.
- Ikiugu M., Hoyme A., Mueller B. & Reinke R. 2015. Difference between meaningful and psychologically rewarding occupations: Findings from two pilot studies. *Journal of occupational science* vol. 23. Viitattu 7.8.2017. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14427591.2015.1085431?journalCode=rocc20>
- Kananen, J. 2014. *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kielhofner G. 2008. *Model Of Human Occupation. Theory and Application*. Baltimore: Lippincott Williams and Wilkins.
- Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.). 2009. *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampereen yliopisto.
- Kujala, J. *Opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä*. 2009. *Opiskelukyvyn edistämisen suositukset yliopistoille*. Helsinki: Opetusministeriö. Viitattu 25.8.2017. http://www.yths.fi/filebank/2418-Opiskelukyky-raportti_pdf.pdf
- Kunttu, K.; Komulainen A., Makkonen K. & Pynnönen P. (toim.) 2011. *Opiskeluterveys*. Porvoo: Bookwell Oy.
- Lindblom-Ylänne, S.; Paavilainen, E.; Pehkonen, L. & Ronkainen, S. 2011. *Tutkimuksen voimasanat*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Lyubomirsky, S. 2009. *Kuinka onnelliseksi? Uusi tieteellinen lähestymistapa*. Suom. Jouni Porio. Helsinki: Basam Books Oy.
- Ojanen, M. 2006. *Onnellisuus. Miten voit kohottaa elämän laatua ja löytää paremman olon*. Werner Söderström osakeyhtiö. Helsinki: Ws Bookwell Oy.

- Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Rauramo, P. 2008. Työhyvinvoinnin portaat. Viisi vaikuttavaa askelta. Helsinki: Edita.
- Salmela-Aro K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. Tieteessä tapahtuu nro 4-5. Viitattu 27.8.2017. <https://journal.fi/tt/article/download/4246/3960>
- Schaufeli, W.; Salanova, M.; Gonzalez-Roma, V. & Bakker, A. 2002. The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. Journal of Happiness Studies 3: 71-92. Viitattu 17.8.2017. <http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/178.pdf>
- Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2014. Opiskelijoiden hyvinvointi, terveys sekä opiskelukyky. Viitattu 28.11.2016. www.thl.fi > Aiheet > Terveyden edistäminen > Toimijat > Terveyden edistäminen eri toimialoilla > Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ammatillisessa koulutuksessa > Opiskelijoiden hyvinvointi, terveys sekä opiskelukyky <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/opiskelijoiden-hyvinvointi-terveys-seka-opiskelukyky>
- Toppinen-Tanner, S.; Vanhala, A.; Puttonen, S.; Larvi, T. & Vaaranen, H. 2015. Voimaa arkeen. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Äimälä, A. 2011. Opiskelukyvyyn jäljillä – Työtyytyväisyysteorioiden anti opiskeluhuvinvointitutkimukseen. Korkeajännityksiä – Kohti osallisuutta luovaa korkeakoulutusta. Tampereen Yliopisto. Viitattu 23.8.2017. http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/65376/korkeajannityksia_2011.pdf
- Turku AMK. 2016. VALTE Valmiina työelämään! Viitattu 26.11.2016 www.turkuamk.fi > Tutkimus, kehitys ja innovaatiot > Projektit > VALTE Valmiina työelämään! <http://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/valte-valmiina-tyoelamaan/>
- Työterveyslaitos. 2017a. Työkykyinen työntekijä > Työn imu. Viitattu 9.8.2017. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/>
- Työterveyslaitos. 2017b. Työkykyinen työntekijä > Työn imu > Työn tuunaaminen. Viitattu 9.8.2017. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/tyon-tuunaaminen/>
- Työterveyslaitos. 2017c. Työkykyinen työntekijä > Uni ja palautuminen. Viitattu 9.8.2017. <https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>
- Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vaasan Yliopisto 2017. Käyttäjäryhmät > Opiskelijat > Opiskelu > Opintojen suunnittelu ja opiskelutaidot > Opi oppimaan > Oppiminen > Oppimisstrategiat. Viitattu 28.8.2017. <http://www.uva.fi/fi/for/student/studying/planning/learning/learning/strategies/>
- Wilcock A. & Hocking C. 2015. An Occupational Perspect of Health. New Jersey: SLACK Incorporated.

Tiedote

Hei,

Onko opiskelusi mielekästä? Mikä auttaa sinua jaksamaan? Koetko voivasi vaikuttaa opiskeluusi?

Valmistuva opinnäytetyö tutkii valmistuvien opiskelijoiden kokemaa työhyvinvointia opiskelun aikana. Keräämme tietoa haastattelemalla valmistuvia opiskelijoita helmi-maaliskuun aikana. Aineisto äänitetään myöhempää analyysiä varten ja se käsitellään luottamuksellisesti ja niin, että anonymiys tulee säilymään. Aineisto tullaan hävittämään asianmukaisesti tutkimuksen lopuksi.

Nyt sinulla on mahdollisuus vaikuttaa. Haastatteluun osallistumalla annat meille sekä opinnäytetyömme toimeksiantajalle, eli Turun ammattikorkeakoululle ja VALTE-hankkeelle arvokasta tietoa. Lisäksi saat itsellesi tietoa ja pohdittavaa opiskelun ja hyvinvoinnin yhteydestä toisiinsa. Vastaa pian, mikäli haluat osallistua haastatteluun.

Ystävällisin terveisin,

Tiia Kulmala tiia.kulmala@edu.turkuamk.fi

Carina Lindeman carina.lindeman@edu.turkuamk.fi

Emmi Syrjälä emmi.syrjala@edu.turkuamk.fi

Haastattelurunko

Valmistuvien opiskelijoiden kokema työn imu ja siihen vaikuttava toiminta

Teemat: Työn imu
Toiminta
Opiskelu
Työelämä

(Tässä tutkimuksessa selvitämme, miten valmistuvat opiskelijat kokevat työn imua opinnoissaan sekä miten omalla toiminnalla voi vaikuttaa työn imun ylläpitämiseen ja lisäämiseen.)

Työn imu eli "work engagement" on työhyvinvointikäsite, joka kuvaa työhyvinvointia positiivisena tilana. Työn imu on suhteellisen pysyvä, aidosti myönteinen motivaatio- ja tunnetila, jonka keskeisiä käsitteitä ovat tarmokkuus, omistautuminen ja työhön uppoutuminen.

Toiminnalla on suurin merkitys hyvinvoinnille. Merkitykselliset ja tarkoituksenmukaiset toiminnot tuovat ihmisille mielihyvän tunteita. Omilla toiminnan valinnoilla ihminen pystyy vaikuttamaan elämäänsä suuresti.

Haastatteluun kysymyksiin vastataan opiskelu- ja työelämää ajatellen. Toivomme, että vastaukset ovat rehellisiä.)

Taustakysymykset:

(päivämäärä, haastattelun kesto, paikka, haastattelija)

Opiskeltava tutkinto

Yksikkö

Sukupuoli

Ikä

TYÖN IMU

Tarmokkuus (*energisyys, halu panostaa, sinnikkyys, ponnistelu*):

Koetko olevasi energinen opiskellessasi? Miten se näkyy? Milloin?

Miten suhtaudut haastaviin tehtäviin? esim. laajat raportit, harjoittelujaksot

Panostatko opiskeluun vain tarvittavan vai enemmän? Opiskeletko paljon itsenäisesti?

Omistautuminen (*kokemus merkityksellisyydestä, innokkuudesta, inspiraatiosta, ylpeydestä, haasteellisuudesta*):

Onko opiskelulla sinulle merkitystä? Miten se näkyy toiminnassasi?

Oletko innostunut ja inspiroitunut opiskeltavasta alasta? Miten se näkyy toiminnassasi?

Oletko ylpeä opiskelutöistäsi? Koetko saavasi vastineen tekemästäsi työstä?

Koetko opiskelun olevan sopivan haasteellista? esim. tentit vs. tunneilla opetetut asiat
Muokkaa opiskeluasi itselle sopivan haasteelliseksi?

Uppoutuminen (*syvä keskittyneisyyden tila, paneutuneisuus ja koettu nautinto*):

Uppoudutko opiskeluun usein niin, että aika kuluu huomaamatta? Miten opiskelet silloin? Millaista opiskelu on silloin (kuvaile)?

Kuinka usein opiskelusta on vaikea irrottautua muuhun tekemiseen, koska se "vie mennessään"?

Kuinka usein sinun on helppo keskittyä täysin opiskelutilanteeseen siihen tarkoitettulla hetkellä (kotona/koulussa)? Mikä edesauttaa keskittymistäsi?

TOIMINTA:

Pystytkö valitsemaan työskentely ympäristösi? Miten?

Pystytkö aikatauluttamaan opiskelusi itsenäisesti? Miten?

Pystytkö itse vaikuttamaan opiskelusi sisältöön? Miten?

Pystytkö itse säätelemään työn kuormittavuutta? Miten?

Millä itsestä huolehtimisen toiminnoilla voit lisätä hyvinvointia opiskelussa? (esim. uni, ruoka)

Millä vapaa-ajan toiminnoilla voit lisätä hyvinvointia opiskelussa? (esim. harrastukset, sosiaaliset suhteet)

Mitä opiskelustrategioita käytät, jotta opiskelu olisi mahdollisimman mielekästä?

Miten palaudut haasteellisesta opiskelusta ("vaihdat vapaalle")?

TYÖELÄMÄ:

Vastaavatko mielestäsi opiskelun vaatimukset työelämän vaatimuksia? Miten opiskelussa varaudutaan työelämän vaatimuksiin?

Mitkä ovat sinun voimavarasi opiskelussa?

Koetko, että opiskeluvoimavarat vastaavat työelämän voimavaroja? Uskotko voimavarojesi riittävän työelämän vaatimuksiin?

Millaisia opiskelustrategioita käytät? Luuletko pystyväsi siirtämään opiskelussa käyttämiäsi opiskelustrategioita työelämään?

Oletko omasta mielestäsi valmis siirtymään työelämään vuoden sisällä? Miksi olet/et ole? Oletko saanut mielestäsi tarpeeksi eväitä opiskelusi aikana?