

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapia

2018

Hanna Koskela & Emmi Laine

OPISKELUHYVINVOINTIA TUKEVAT PALVELUT JA YMPÄRISTÖ TYÖN IMUA JA TYÖN ILOA EDISTÄMÄSSÄ

– Palveluita käyttäneiden Turun AMK:n
opiskelijoiden kokemuksia

Hanna Koskela & Emmi Laine

OPISKELIJAHYVINVOINTIA TUKEVAT PALVELUT JA YMPÄRISTÖ TYÖN IMUA JA TYÖN ILOA EDISTÄMÄSSÄ

- Palveluita käyttäneiden Turun AMK:n opiskelijoiden kokemuksia

Opiskelu- ja työelämän moninaisuus ja haasteet vaativat työntekijältä ongelmanratkaisukykyä ja joustavuutta. Itsestä ja terveydestä huolenpitäminen ovat tärkeitä asioita ajatellen jaksamista ja omistautumista työssä. Tässä opinnäytetyössä tutkimme opiskeluhyvinvointia tukevien palveluiden ja ympäristön vaikutusta työn imun ja työn ilon kokemiseen. Työn imun ja työn ilon - käsitteet perustuvat positiiviseen psykologiaan. Opinnäytetyössä käsitteitä tarkastellaan toimintaterapian näkökulmasta kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin, CMOP-E:n mukaan.

Opinnäytetyössä tutkittiin Turun AMK:n terveys- ja hyvinvointitulosalueen opiskelijoiden kokemuksia opiskeluhyvinvointipalveluiden ja ympäristön yhteydestä työn imuun. Tavoitteena oli hankkia tietoa VALTE-hankkeelle Turun AMK:n opiskeluhyvinvointipalveluiden toimivuudesta. Opinnäytetyömme oli tutkimuksellinen opinnäytetyö, laadullinen tutkimus, haastattelimme neljää Turun AMK:n terveys- ja hyvinvointialueen opiskelijaa. Haastattelut litteroitiin ja analysoitiin tulosten saamiseksi. Vaikka opinnäytetyömme otanta oli suppea, saimme tuotettua tärkeää tietoa hyvinvointipalveluiden toimivuudesta opiskelijoiden näkökulmasta VALTE-hankkeelle.

ASIASANAT:

Työn imu, työn ilo, opiskeluhyvinvointi, toimintaterapia, ympäristö

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational therapy

2018 | 29+5

Hanna Koskela, Emmi Laine

ENVIRONMENT AND SERVICES SUPPORTING STUDENTS WORK ENGAGEMENT AND WORK PLEASURE

- Service experiences of the Turku University of Applied Science students.

The diversity and challenges of study and work life require problem solving and flexibility. Care for oneself and one's health is an important in terms of coping and dedication to work. In this thesis, we study the impact of services and environment supporting student wellbeing in work engagement and work pleasure. The concepts of work engagement and work pleasure are based on positive psychology. In the thesis concepts are considered from the point of view of occupational therapy, according to the Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E).

The thesis investigated the experiences of the students of health and well-being at Turku University of Applied Sciences about the connection between study wellness services and the environment to the work engagement and work pleasure. The aim was to acquire information on the VALTE project on the functionality of the Turku AMK Student Wellbeing Services.

Thesis was done as a qualitative research. Thesis was done by interviewing four Turku University Health and Wellbeing students. The interviews were analysed using theory driven analysis methods. Although the sampling of our thesis was limited, we were able to provide important insights on the well-being of welfare services to students' perspective for the VALTE project.

KEYWORDS:

work engagement, work pleasure, student wellbeing, occupational therapy, environment

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS	7
2.1 Työn imu ja työn ilo	7
2.2 Opiskeluhyvinvointi	9
2.3 Toimintaterapian näkökulma ja työn imu	10
3 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	12
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	13
4.1 Tutkimusjoukko	13
4.2 Aineistonkeruumenetelmä	13
4.3 Tutkimuksen toteutusaikataulu	13
4.4 Aineiston analysointi	14
5 TULOKSET	16
5.1 Hyvinvointia tukevat palvelut ja työn imu	16
5.2 Fyysinen ympäristö ja työn imu	17
5.3 Sosiaalinen ympäristö ja työn imu	18
5.4 Kulttuurinen ympäristö ja työn imu	19
5.5 Institutionaalinen ympäristö ja työn imu	20
5.6 Yhteenveto	21
6 POHDINTA	22
6.1 Luotettavuus ja eettisyys	22
6.2 Reflektio ja kehitysehdotuksia	23
LÄHTEET	25

LIITTEET

- Liite 1. Haastattelukysymykset
- Liite 2. Rekrytointiviesti
- Liite 3. Saatekirje

KUVAT

Kuva 1. Työn iloon vaikuttavat tekijät. (Docendum 2017).

9

TAULUKOT

Taulukko 1. Aineiston analysointi: Pelkistetyn ilmauksen muodostaminen.

15

Taulukko 2. Aineiston analysointi: Luokittelu pelkistetystä ilmauksesta.

15

1 JOHDANTO

Työelämän moninaisuus ja erilaiset haasteet vaativat työntekijältä joustavuutta ja ongelmanratkaisukykyä sekä vastuuta omasta terveydestä ja hyvinvoinnista. Työhyvinvointi on yksilön subjektiivinen kokemus, johon liittyvät myös ihmissuhteet työpaikalla ja työntekijän ammattitaito. Työhyvinvoinnin edistämiseen on yhteistyötä, johon osallistuvat työpaikalla johto, esimiehet ja työntekijät. Työntekijällä on suuri vastuu oman työkykynsä ylläpitämisestä ja ammattitaidon kehittämistä. Hyvinvoiva työntekijä on innostunut, aloitekykyinen ja motivoitunut. Hän kokee työssään tarmokkuutta, omistautumista ja nautintoa sekä työhön uppoutumista eli työn imua. Työn imun tila on kiinni siitä, millaisia voimavaroja työntekijällä itsellään on ja mitä työn voimavaroja hänen käytettävissään on. Työn imulla on yhteys työn tuottavuuteen ja tuloksellisuuteen. Hyvinvoiva työntekijä suoriutuu työtehtävistään paremmin kuin stressaantunut työntekijä. Työn imu -käsite perustuu positiiviseen psykologiaan, joka painottaa ratkaisulähtöisyyttä, yhteisvastuullisuutta ja huomion kiinnittämistä siihen mikä on toimivaa ja mahdollista. (STM 2017, Hakanen 2011, 11-39.) Työn ilon kokemus on yksilöllinen ja yksilön asenteet ja tulkinnat vaikuttavat siihen, miten hän kokee hyvinvointia työssään (Manka 2013, 75-77).

Tässä opinnäytetyössä työn imua ja työn iloa tarkastellaan toimintaterapian näkökulmasta kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin (Canadian Model of Occupational Performance and Engagement, CMOP-E) mukaan. Malli kuvaa ihmisen, ympäristön ja toiminnan dynaamista vuorovaikutusta eli *toiminnallisuutta*. (Law ym. 33-50.) Tässä tutkimuksessa toimintaterapian näkökulma painottuu ympäristön ulottuvuuksien tarkasteluun. Opinnäytetyössä kartoitamme, miten opiskeluhuvinvointia tukevat palvelut ja ympäristö ovat yhteydessä opiskelijan kokemaan työn imuun ja työn iloon.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii valtakunnallinen Valmiina työelämään! - hanke (VALTE). Hankkeeseen osallistuu 11 suomalaista oppilaitosta ja hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus ESR-rahoitus. Hanketta koordinoi Turun yliopiston Tulevaisuuden teknologioiden laitos. Hankkeen tavoitteena on lisätä opiskelijoiden tietoutta työhyvinvoinnin eri osa-alueista ja vaikuttaa opiskelijoiden asenteisiin suhtautua myönteisesti työelämään ja työhyvinvointikulttuurin luomiseen heidän tulevissa työpaikoissaan. Hankeen tuloksena syntyy työhyvinvoinnin opintokokonaisuus, joka on verkkomuodossa ja valmistuttuaan on kaikkien suomalaisten oppilaitosten käytössä. Opintokokonaisuus on suunnattu erityisesti valmistumisvaiheen opiskelijoille, jotta opintojaksolla opitut asiat siirtyisivät heidän mukanaan työelämään. (Valmiina työelämään! 2017.)

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Työn imu ja työn ilo

Työn imun käsite on uudehko työhyvinvoinnin käsite ja sen näkökulmasta tarkasteltuna työhyvinvointi nähdään myönteisenä hyvinvoinnin kokemuksena, vastakohtana stressille ja loppuun palamiselle. Työn imua kokevat työntekijät tuntevat itsensä energisiksi ja tehokkaiksi työssään, he tuntevat pystyvänsä vastaamaan työn vaatimuksiin. Työn imu on suhteellisen pysyvä ja kaikkialle levittyvä olotila, joka ei liity vain tiettyyn tilanteeseen tai tapahtumaan. Sitä kuvaavat tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen. *Tarmokkuus* tarkoittaa energisyyden kokemista, kimmoisuutta, halua ponnistella sekä sitkeyttä vastoinkäymisiä kohdatessa. *Omistautuminen* viittaa vahvaan mukanaoloon työssä ja merkityksellisyyden, innostuksen, inspiraation, ylpeyden ja haasteellisuuden kokemukseen. *Uppoutumista* luonnehtii syvä keskittyminen ja paneutuminen sekä syventyminen, jolloin aika kuluu nopeasti ja työstä irrottautuminen voi olla vaikeaa. Vaikka työn imu ja työuupumus voidaan nähdä vastakohtina, se ei tarkoita, että työntekijä, joka ei koe työn imua olisi automaattisesti uupunut ja loppuun palanut. (Schaufeli ym. 2006; Hakanen 2011, 38-47; STM 2017.)

Työn imulla on myönteisiä seurauksia työntekijälle hänen koko elämässään sekä koko työyhteisölle, ja sillä on yhteys työntekijän terveyteen sekä yrityksen taloudelliseen menestykseen. Työn imua kokevat työntekijät ovat työssään aktiivisia ja aloitteellisia sekä hakevat uudistuksia ja ovat auttavaisia työtovereitaan kohtaan. Työn imun tason ylläpitämisen ei tule olla vain yksilön vastuulla, vaan sen tukemiseen tarvitaan käytäntöjä ja johtamista organisaatiossa. (Schaufeli ym. 2006; Hakanen 2011, 38-47; STM 2017.)

Työn imua ei sovi sekoittaa flow-käsitteeseen, joka kuvastaa hetkellistä huippukokemusta. Työn imu ei ole rinnasteinen ilmiö työholismien kanssa, sillä työholismissa työhön uppoudutaan niin, että siitä tulee riippuvaiseksi. Työholistin on vaikea nauttia työstään ja muusta elämästään. (Virolainen 2012, 90-91.)

Työn antamat *voimavarat* lisäävät työn imua. *Työtehtävätason voimavarat* ovat työn imun ja mielekkyyden lähteitä. Tehtävätason voimavarat koetaan keskeisimmiksi motivaatiotekijöiksi työssä. Näitä ovat työn palkitsevuus, kehittävyys ja monipuolisuus. *Työn järjestelyjä koskevat voimavarat* mahdollistavat työstä suoriutumisen parhaalla mahdollisella tavalla. Työn järjestelyn voimavarat varmistavat, että työntekijä voi hyödyntää tehtävätason voimavaroja ja nauttia niiden positiivisesta vaikutuksesta työssään. Tähän

liittyvät vaikutusmahdollisuuden omaan työhön, työroolien ja tavoitteiden selkeys sekä joustavuus työajoissa. *Työyhteisön vuorovaikutukseen liittyviä voimavaroja* ovat työyhteisön tuki, oikeudenmukaisuus ja johtamisen selkeät käytännöt, tavallinen arjen huomaavaisuus, ystävällisyys ja muiden arvostaminen sekä muiden kokema työn imu. *Organisaatioon liittyviä voimavaroja* ovat kokemus työn pysyvyydestä, innovatiiviset toimintatavat, ilmapiiri työpaikalla sekä asenteet ja käytänteet, jotka tukevat muun elämän ja työn yhteensovittamista (Hakanen 2011, 52-55.)

Nykyajan töissä on usein mahdollista toteuttaa omaehtoista parantelemista ja muokkaamista, *työn tuunaamista*. Työtä on mahdollista tehdä eri tavoin työntekijästä riippuen. Työn tuunaamisessa työntekijä hyödyntää työyhteisössä olevat erilaiset voimavarat ja saa aikaa itselleen mielekkäämmän kokemuksen työstä. Työn omatoiminen muokkaaminen tapahtuu työn arjessa ja saattaa usein jäädä esimieheltä huomamatta. Työn tuunaamisella päästään parempaan työn imuun ja sitä kautta huippusuorituksiin. Työn tuunaaminen voi tapahtua esimerkiksi tekemällä työtä eri ympäristöissä tai opettelemalla uusia taitoja, joita voi hyödyntää työssä. (Hakanen 2011, 84-89.)

Työn ilon kokemus on yksilöllinen ja liittyy yksilön omiin sekä yhteisön kokemuksiin ja tunteisiin. Kokonaisvaltaisen työhyvinvoinnin mallin mukaan (Kuva1) työniloa koetaan, kun kaikki mallin osatekijät loksahavat paikoilleen. Viimekädessä yksilön asenteet ja tulkinnat vaikuttavat siihen, miten hän kokee hyvinvointia työssään. Samassa työpaikassa samaa työtä tekevät työntekijät voivat kokea työniloa eri asioista työssään ja heidän tulkintansa työhyvinvoinnista voivat erota toisistaan huomattavastikin. Kokonaisvaltaisen työhyvinvoinnin mallin mukaan hyvinvointi ja työnilon kokeminen lisääntyvät työpaikalla sen mukaan, mitä useampi henkilö kokee niitä. (Manka 2013, 75-77.)



Kuva 1. Työn iloon vaikuttavat tekijät. (Docendum 2017).

2.2 Opiskeluhyvinvointi

Tässä opinnäytetyössä käytämme opiskelijan työhyvinvoinnista termiä opiskeluhyvinvointi, joka hyvin verrannollinen työhyvinvoinnin kanssa. Opiskelu on opiskelijan työtä. Oppimisympäristön ja oppimisyhteisön merkitys opiskelijan jaksamiselle, hyvinvoinnille ja opintojen edistymiselle on merkittävä, tarkastellaanpa sitä opiskelukyvyn, opiskeluhyvinvoinnin tai terveyden edistämisen näkökulmasta. Opiskeluhyvinvointi ja opiskelukyky ovat vahvasti sidoksissa myös muihin asioihin kuin yksilön persoonallisiin ominaisuuksiin. Tämä haastaa koulutuksen järjestäjät huomioimaan hyvinvoinnin kaikessa toiminnassaan. Opettajien hyvinvointi heijastuu voimakkaasti oppilaiden hyvinvointiin, kouluviihtyvyyteen ja opetuksen laatuun. Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä. Opiskelukyky rakentuu useamman tekijän yhteisvaikutuksessa: opiskelijan oman terveyden ja voimavarojen lisäksi opiskelukykyyn vaikuttavat opiskeluympäristö, opiskelutaidot ja opetus-toiminta. Opiskeluyhteisön vuorovaikutus ja yhteisöllinen toimintakulttuuri tukevat opiskelijan hyvinvointia, koulussa jaksamista, opinnoissa menestymistä sekä sosiaalisten taitojen kehittymistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Turussa opiskelevat AMK:n opiskelijat kuuluvat Turun kaupungin hyvinvointitoimialan opiskeluterveydenhuollon piiriin kotikunnasta riippumatta. Ollakseen oikeutettu käyttämään opiskeluterveydenhuollon palveluita opiskelijan tulee opiskella opintotukilain mukaisessa opintotukeen oikeuttavassa tutkintoon johtavassa päätoimisessa koulutuksessa. (Turun ammattikorkeakoulu 2017.)

Opetuksen ja opiskelun puitteiden tulee olla sellaiset, että jokainen voi ominaisuuksistaan riippumatta opiskella yhdenvertaisesti ja esteettömästi muiden kanssa. Erityistuen tarve voi tulla esille tutkinnon suorittamisen eri vaiheissa. Esteettömyys on erityisen tärkeä opiskelijoille, joilla on oppimisen vaikeuksia, mielenterveyden ongelmia, fyysisiä esteitä tai muita oppimiseen tai opiskeluun liittyviä yksilöllisiä erityistarpeita. Tutoropettajan tai opinto-ohjaajan kanssa voit käynnistää erityistuen tarpeen kartoituksen, kun siihen on tarvetta. Tutoropettajan roolin kuuluu opiskelijan yksilöllinen ohjaaminen ja tukeminen koko koulutuksen ajan. Opinto-ohjaaja auttaa opiskelijaa, kun tarvitaan laajempaa asiantuntemusta, esimerkiksi kun opiskelijalla on vaarana opintojen keskeyttäminen. Lisätukea on tarjolla, jos ongelmat eivät ratkea keskustelemalla tutoropettajan tai opinto-ohjaajan kanssa. Opintopsykologi on käytettävissä opiskelun sujumiseen liittyvissä ongelmatilanteissa, joita ovat esimerkiksi opiskelu-uupumus, ajanhallinnan ja itsesäätelyn ongelmat, yllättävät opiskeluun vaikuttavat vastoinkäymiset tai opiskeluyhteisössä toimimiseen liittyvät ongelmat. Tapaamiset ovat luottamuksellisia ja maksuttomia ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Työskentely on prosessinomaista, yhdessä asioita tarkastelevaa ja ratkaisuja etsivää. (Turun ammattikorkeakoulu 2017 ja 2018.)

2.3 Toimintaterapian näkökulma ja työn imu

Tässä opinnäytetyössä työn imua ja iloa tarkastellaan toimintaterapian näkökulmasta kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin (Canadian Model of Occupational Performance and Engagement, CMOP-E) mukaan. Malli kuvaa ihmisen, ympäristön ja toiminnan dynaamista vuorovaikutusta eli *toiminnallisuutta*. Ihminen on yhteydessä ympäristöön ja toiminta ilmenee ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Toimintaan *sitoutuminen* viittaa ihmiselle mielekkäisiin ja merkityksellisiin jokapäiväisiin toimintoihin, jotka mahdollistavat hänen osallistumisensa yhteisöön ja yhteiskunnan toimintaan. Toimintaan sitoutuminen on ihmisen perustarve ja kaikilla ihmisillä tulee olla mahdollisuuksia ja resursseja toimintaa varten. (Law ym. 2002, 33-50; Polatajko ym. 2007, 23-25.) Työn imun teoriassa työhön sitoutunut ihminen on kokonaisvaltaisesti läsnä ja voi täysin heittäytyä työrooliinsa (Hakanen 2001, 43).

Merkityksellisellä *toiminnalla* on vahva yhteys ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Toimintaterapiassa hyvinvoinnin ja terveyden nähdään olevan muutakin kuin sairauden puuttumista, ja niihin vaikuttaa vahvasti se, mitä ihminen tekee jokapäiväisessä elämässään. Toiminnallaan ihminen ilmaisee identiteettinsä mukaista käyttäytymistä, joka mahdollistaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja elämän hallinnan tunteen. Toiminnan *tarkoitus* voidaan jaotella vapaa-aikaan, tuottavuuteen ja itsestä huolehtimiseen. *Tuottavuus* on sosiaalisen tai ekonomisen pääoman hankkimista tai taloudellisen toimeentulon edistämistä. (Law ym. 2002, 33-50.) Opiskelu on opiskelijan tuottavaa toimintaa eli työtä, jolloin voidaan puhua opiskelijan työn imusta ja työn ilosta.

CMOP-E näkee *ihmisen* kokonaisuutena, jossa yhdistyvät henkisyys, sosiaaliset - ja kulttuuriset kokemukset sekä toiminnalliset valmiudet (fyysiset, affektiiviset ja kognitiiviset). Keskeisenä mallissa nähdään ihmisen henkisyys, joka vaikuttaa ihmisen tekemiin valintoihin. Se ilmentää tahtoa, itseohjautuvuutta ja määrittää asioille ja toiminnoille merkityksiä. Henkisyys on myös ihmisen motivaation lähde. (Law ym. 2002, 33-50.) Työn imun ja ilon kokemus on yksilöllinen ja liittyy yksilön omiin kokemuksiin ja tunteisiin. Työn imuun liittyy myönteisiä tunteita kuten iloa, innostusta ja ylpeyttä. Yksilön asenteet ja tulkinnat ovat yhteydessä siihen, miten hän kokee iloa työssään. (Hakanen 2011, 42-43; Manka 2013, 73-75.)

CMOP-E:n mukaan *ympäristö* on konteksti, jossa toiminnallisuus toteutuu, sillä on vaikutusta toiminnan valintaan, jäsentymiseen, suoriutumiseen ja tyytyväisyyteen. Vuorovaikutus ihmisen ja ympäristön välillä on dynaamista ja muutos kummassa tahansa vaikuttaa toiseen. Ympäristö voi edistää tai rajoittaa ihmisen toimintaa. Ympäristö jaetaan fyysiseen, sosiaaliseen, kulttuuriseen ja yhteiskunnalliseen ympäristöön. Fyysinen ympäristö käsittää esimerkiksi rakennetun ympäristön (rakennukset, asunnot, huonekalut, tiet, liikenne), luonnollisen ympäristön (metsä, järvet) ja teknologian. Teknologia käsittää tietotekniikan ja virtuaaliset oppimisympäristöt verkossa. (Law ym. 2002, 33-50; Townsend ym. 2007.) Yleisimmät Turun AMK:n opiskelijoiden käytössä olevat Online-ympäristöt ovat Messi (sisäinen intranet), SoleOPS (opinto-opas) ja Optima (verkkoympäristö). (Turun ammattikorkeakoulu 2018). Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat muun muassa sosiaaliset verkostot, ammatilliset verkostot, työpaikan antama tuki, asenteet ja yhteiskunnalliset resurssit ja voimavarat. Kulttuurista ympäristöä ovat ammattikulttuuri ja työpaikan kulttuuri, kulttuuriset odotukset liittyen toimintaan sekä etnisyys, rotu, sukupuoli ja ikä. Institutionaalista ympäristöstä esimerkkejä ovat sosiaali- ja terveystalvetojärjestelmä, oikeus-, talous- ja poliittinen järjestelmä sekä työpaikat ja koulut ja niiden toimintaa ohjaavat säädökset. (Law ym. 2002, 33-50; Townsend ym. 2007.)

3 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Turun AMK:n Terveys- ja hyvinvointi -tulosalueen opiskelijoiden kokemuksia opiskeluhyvinvointia tukevista palveluista. Lisäksi pyritään selvittämään ympäristötekijöiden yhteyttä työn imuun ja työn iloon. Tavoitteena on hankkia tietoa VALTE-hankkeelle opiskelijoiden kokemuksista opiskeluhyvinvointia tukevien palveluiden toimivuudesta Turun AMK:ssa.

Tutkimuskysymykset:

1. Minkälaisia kokemuksia opiskelijoilla on opiskeluhyvinvointia tukevista palveluista työn imun ja työn ilon lisäämisessä?
2. Millaiset tekijät oppimisympäristössä ovat yhteydessä työn imun kokemiseen; mitkä tekijät edistävät ja mitkä rajoittavat työn imun ja ilon kokemista?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimusjoukko

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksen haastatteluin. Tutkimukseen osallistui neljä Turun AMK:n terveys- ja hyvinvointialan opiskelijaa, jotka olivat käyttäneet jotakin seuraavista hyvinvointipalveluista: tutoropettaja, opinto-ohjaaja, opintopsykologi tai opiskeluterveydenhuolto. Haastateltavista kaksi oli sairaanhoitajaopiskelijaa, yksi röntgenhoitajaopiskelija ja yksi sosionomiopiskelija. Haastateltavat olivat iältään 20- 26-vuotiaita, kaksi oli ensimmäisen ja kaksi viimeisen vuoden opiskelijoita.

4.2 Aineistonkeruumenetelmä

Opinnäytetyön aineisto kerättiin puolistrukturoidulla haastattelulla, jolloin haastattelukysymykset olivat kaikille samat (Liite1). Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset kohdentuvat tiettyihin teemoihin ja haastateltavan näkökulma tulee laajemmin esille kuin esimerkiksi täysin strukturoidussa haastattelussa, jossa vastausvaihtoehdot on annettu valmiina (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47.) Tässä opinnäytetyössä kysymysten teemat nousivat suoraan opinnäytetyön teoriasta. Teemat olivat fyysinen, sosiaalinen, kulttuurinen ja institutionaalinen ympäristö ja niiden yhteys työn imun ja ilon kokemiseen. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina häiriöttömässä tilassa Ruiskadun ja Lemminkäisenkadun kampuksilla. Haastattelut nauhoitettiin litterointia varten. Nauhuri saatiin käyttöön Turun AMK:lta. Haastattelut kestivät 20 minuutista tuntiin.

4.3 Tutkimuksen toteutusaikataulu

Tutkimuslupahakemus hyväksyttiin maaliskuussa 2018 Turun AMK:n koulutus- ja tutkimuspäällikkö toimesta. Luvan saatuamme pilotoimme haastattelukysymykset kahdella Turun AMK:n opiskelijalla, jotka täyttivät haastattelun osallistumisen kriteerit. Tämän jälkeen lähetimme rekrytointiviestin sähköpostitse kaikille terveys- ja hyvinvointitulosalueen opiskelijoille (Liite 2). Saimme vastuksen 7 opiskelijalta, jotka kaikki soveltuivat haastateltaviksi. Kolme haastateltavaa perui osallistumisensa ja lopulta saimme neljä haastateltavaa. Haastattelut toteutettiin huhti- ja toukokuun 2018 aikana. Haastatteluun valituille lähetettiin sähköpostitse saatekirje, jossa avattiin keskeiset käsitteet. Käsitteet

olivat työn imu ja työn ilo sekä fyysinen, sosiaalinen, kulttuurinen ja institutionaalinen ympäristö (Liite 3). Aineisto analysointi ja raportointi tapahtuivat syksyllä 2018. Opinnäytetyön valmistuttua työ julkaistaan Theseuksessa ja toimitetaan VALTE-hankkeen käyttöön.

4.4 Aineiston analysointi

Aineiston analyysillä tutkimusaineistosta pyritään löytämään ratkaisu tutkimusongelmaan tai vastaukset tutkimuskysymyksiin. Sisällön analyysi voidaan tehdä aineisto- ja teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95- 118; Kananen 2014, 42.) Tässä opinnäytetyössä aineisto analysointiin teoriaohjaavasti.

Laadullisen aineiston analysointi on karkeasti jaoteltuna kolmivaiheinen prosessi: 1. redusointi eli pelkistäminen 2. klusterointi eli ryhmittely ja 3. abstrahointi eli käsitteellistäminen. Teoriaohjaava sisällön analyysi etenee aineiston ehdoilla samoin kuin aineistolähtöinen analyysikin. Ero tulee siitä, että käsitteellistämässä eli abstrahoinnissa empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin. Teoriaohjaavan analyysin käsitteet nousevat tutkimuksen teoriasta, aineistolähtöisessä analyysissä teoreettiset käsitteet luodaan aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95- 118; Hirsjärvi ym. 2013, 221-229; Kananen 2014, 42,99-115.) Aineiston analysointi aloitettiin kuuntelemalla haastattelut huolellisesti läpi ja litteroimalla ne sanasta sanaan. Litteroitua aineistoa oli yhteensä 31 sivua. Litteroidusta aineistosta kokosimme tutkimustehtävän kannalta olennaiset alkuperäisilmaukset. Ilmaukset pelkistettiin, listattiin taulukkomuotoon ja jaoteltiin samankaltaisuuksien mukaan omiksi alaluokikseen teorian teemojen mukaan. Pelkistetyistä ilmauksista etsittiin samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, jotka liittyivät haastattelun teemoihin ja tutkimuskysymyksiin. Ilmaukset jaettiin alaluokkiin, yläluokkiin ja pääluokkiin teorian käsitteiden mukaan.

Taulukko 1. Aineiston analysointi: Pelkistetyn ilmauksen muodostaminen.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
"Just sitä, et jos ei meinaa jaksaa opiskella ja motivaatio loppua tai ei oo mielenkiintoa johonkin yksittäiseen kurssiin, niin sitten aina joku jotain onnistuu sanomaan tai keksimään miten tän nyt sais tehtyä silleen mielenkiintoisesti tai helposti"	Jaksaminen, motivaation, mielenkiinto Muilta saa vinkkejä työskentelyyn
"Et kyllä se se opettaja ja ne opiskelija tuutorit kanssa et ne kyl mainostaa hirveesti et hyvä juttu ja on et kyl te selviitte tästä"	Opiskelijatuutoreilta saa positiivista kannustusta
"Ja lähipiiri niinku perhe ja sukulaiset on kannustavia ja edistää tätä työn imua, et tukee tätä alavalintaa ja sit motivoi, jos meinaa loppua oma motivaatio"	Perhe ja sukulaiset ovat kannustavia, tukevat alavalintaa ja motivoivat

Taulukko 2. Aineiston analysointi: Luokittelu pelkistetystä ilmauksesta.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Muilta saa vinkkejä työskentelyyn	Sosiaalisen ympäristön tuki	Sosiaalinen ympäristö	Ympäristö
Perhe ja sukulaiset ovat kannustavia, tukevat alavalintaa ja motivoivat	Sosiaalisen ympäristön tuki		
Opiskelijatuutoreilta saa positiivista kannustusta	Ympäristön asenteet		

5 TULOKSET

5.1 Hyvinvointia tukevat palvelut ja työn imu

Haastateltavat vastasivat kysymykseen opiskeluhyvinvointipalveluiden käytöstä ja niiden yhteydestä työn imun ja työn ilon kokemiseen. Opinto-ohjaajan palveluita oli käyttänyt kaksi opiskelijaa. Opintopsykologin palveluita hyödynsi yksi opiskelija. Kaikki opiskelijat olivat olleet tutoropettajan ja opiskelijaterveydenhuollon kanssa tekemisissä.

Tutoropettajaan oltiin yhteydessä opiskeluun liittyvissä käytännön asioissa, haasteissa ja ongelmatilanteissa. Kaksi opiskelijaa oli tiiviisti yhteydessä tutoropettajaan ja koki tutoropettajan helposti lähestyttäväksi, kannustavaksi ja tärkeäksi palautteen antajaksi. Toiset kaksi opiskelijaa tapasivat tutoropettajaa vain Ammatillinen kasvu- opintojakson merkeissä ja kehityskeskusteluissa. Työn imun ja ilon näkökulmasta tutoropettaja nähtiin hyvinvointipalveluista hyödyllisimpänä.

“Kyllä se varmaan on ollut toi tutoropettaja, että kun hänen kanssaan se liittyy niin tiiviisti siihen itse opiskeluun ja mihin suuntaan mun omat opinnot menee, niin se on siinä lisännyt.”

Opiskelijaterveydenhuollossa haastateltavat kävivät hoitamassa fyysiseen ja psyykkiseen terveydentilaansa liittyviä asioita ja varmistamassa, että käytännön harjoitteluihin tarvittavat rokotukset olivat voimassa. Opiskelijat hyödynsivät terveydenhoitajan, lääkärin sekä psykiatrisen sairaanhoitajan palveluita. Opiskelijaterveydenhuollon palveluissa kartoitettiin motivaatiota, alanvalintaa sekä annettiin konkreettisia ohjeita terveydentilan ylläpitämiseen ja jaksamiseen, nämä koettiin työnimua lisäävinä tekijöinä.

Yksi opiskelijoista hyödynsi opintopsykologin vastaanottoa saadakseen ohjeita stressin vähentämiseen, ajatusten suuntaamiseen ja motivaation lisäämiseen ja ylläpitämiseen. Konkreettiseksi työkaluikseen opiskelija sai mindfulness- ja lukutekniikkaharjoitteita, joiden avulla hän pystyi paremmin jaksottamaan ja aikatauluttamaan opintojaan ja muuta elämää.

Opinto-ohjaajan kanssa suunniteltiin opintojen etenemistä ja aikataulutusta elämäntilanteen tuoman haasteen vuoksi. Opiskelija koki saavansa erittäin tärkeää tukea ja kannustusta.

“Ilman opinto-ohjaajaa ei olisi tullut mitään.”

Tietoa opiskelijahyvinvointipalveluista ja niiden sisällöistä opiskelijat saivat opettaja- ja opiskelijatutoreilta, terveydenhoitajan luennolta, infotilaisuuksista, tutustumisleiriltä ja Messistä. Hyvinvointipalveluiden tiedottamisessa oli onnistuttu hyvin. Nykyiset tiedottamiskanavat koettiin toimiviksi, opiskelijat olivat löytäneet tarvitsemansa tiedot ja päässeet palveluiden käyttäjiksi riittävän nopeasti.

5.2 Fyysinen ympäristö ja työn imu

Turun AMK:n Ruiskadun ja ICT- Cityn fyysinen ympäristö jakoi mielipiteitä. Kaksi opiskelijaa oli työskennellyt ICT- Cityn tiloissa, kahdella ei ollut sieltä lainkaan kokemusta. Ruiskadun kampuksen tiloja opiskelijat kuvasivat hyväksi, mukaviksi ja rennoiksi. Kampuksen valaistus oli hyvä, tilat selkeät ja paikat löytyivät helposti. Ruiskadun kampuksen kellaritiloissa sijaitseva bunkkeri sekä vastaavat opiskelijoiden vapaassa käytössä olevat yhteisölliset opiskelutilat vaikuttivat positiivisesti oppimiseen, ne edistivät työn imun ja ilon kokemista. Työn imua heikentäviksi tekijöiksi opiskelija kokivat vanhahtavat, ja ryhmäkokoon nähden ahtaat ja liian pienet opetustilat sekä ympäristön ankean värityksen.

Ruiskadun kampuksen opetustiloissa oli opiskelijoiden mielestä liian vähän pöytiä ja tuoleja. Hoitotyön opetustiloissa opetuskäyttöön tarkoitetut välineet ja laitteet olivat liian vanhoja ja rikkiäisiä tai tarvittavia välineitä puuttui. Vanhat laitteet koettiin toisaalta myös positiivisena ja niiden nähtiin tuovan etua tulevaa työelämää ajatellen. Positiivista olivat monipuoliset laitteet, joilla pääsi harjoittelemaan käytännön tilanteita. Opiskelijoiden käyttöön tarkoitettuja tietokoneita oli liian vähän, eivätkä ne olleet toimintakunnossa.

Kahdella opiskelijoista oli kokemusta ICT-Cityn tiloista, joiden hieno, siisti ja puhdas ympäristö koettiin työn imua ja iloa lisäävänä tekijänä. Opiskelijat kokivat positiivisena ICT-Cityn paremmat opetustilat, modernit opetusvälineet ja laitteet sekä käytävillä sijaitsevat ryhmätyöskentelytasanteet. Opiskelijoiden mielestä ICT-Cityssä kulkukorttien puuttuminen vaikeutti tietokonehuoneeseen pääsyä ja näin heikensi työn imua.

Suhtautuminen erilaisiin verkossa toimiviin oppimisalustoihin ja -ympäristöihin oli vaihtelevaa. Kaikkien opiskelijoiden mielestä ne helpottivat opiskelua mahdollistamalla etätyöskentelyn ja näin tuoden joustavuutta opintoihin. Tämä nähtiin työn imua ja iloa edistävänä tekijänä. Opiskelijoilla oli vaikeuksia eri alustojen käytön opettelussa ja avunsaanti ongelmatilanteissa oli osan mielestä hankalaa. Yksi opiskelija toivoi konkreettista apua Messin ohjeiden sijasta. Oppimisalustojen toiminnasta mielipiteet vaihtelivat.

Optima toimi joidenkin mielestä hyvin ja osa opiskelijoista oli kokenut käyttövaikeuksia, esimerkiksi tehtäviä ei saanut auki, jolloin niitä ei ehtinyt tekemään ajallaan.

Fyysisen ympäristön kehittämiseen opiskelijoilta löytyi erilaisia ideoita. Useampi opiskelija ehdotti nykyaikaisempia laitteita opetuskäyttöön, ICT-Cityssä opiskelijoille omaa tilaa, joka olisi aina avoinna ja vapaassa käytössä ja jossa siellä olisi tietokoneita ja tuloistin. Yksi opiskelija toivoi varattavista työskentelytiloista parempaa informointia sekä toimivampaa varausjärjestelmää niihin. Kehitysehdotuksena oppimisalustoihin voisi tuoda näkyvän chat-ominaisuuden, jossa olisi mahdollisuus vapaaseen keskusteluun.

5.3 Sosiaalinen ympäristö ja työn imu

Sosiaalinen verkosto vaihteli voimakkaasta yhteenkuuluvuuden tunteesta, yhdessä tekemisestä ja omasta luokasta koostuvasta verkosta siihen, että koulussa oli yksi kaveri. Myös opettajat ja käytännön harjoittelupaikat mainittiin sosiaalisesta verkostosta kysyttäessä.

Sosiaalinen vuorovaikutus koettiin voimakkaaksi ja positiiviseksi oman luokan sisällä, joskin yksi opiskelija oli kokenut jäävänsä ulkopuoliseksi ryhmätöissä. Ryhmätyöt olivat hyvä foorumi pohtia asioita ja mahdollisia ongelmia yhdessä, ja samalla rakentaa yhteisöllisyyttä opiskelukavereiden kesken. Ryhmän epämiellyttävä tunnelma ja opiskelukaverin epäystävällinen käytös vähensivät työn imun ja työn ilon kokemista. Sosiaalisen median mahdollistamat yhteydenpitokanavat (Whatsapp, Facebook) lisäsivät ryhmäytymisen tunnetta. Vuorovaikutus opettajien kanssa sai hyvin erilaisia arvioita. Osa opiskelijoista koki, että yhteydenpito oli helppoa ja vastauksia sai nopeasti. Toisaalta yhteydenpito koettiin hitaana ilman, että sai kunnon vastauksia. Osa opiskelijoista tunsu, että opettajalta ei voinut kysyä neuvoja, itse piti hakea tietoja ja vastauksia eri alustoilta. Yksi opiskelija kertoi henkilökohtaisen viestinnän sujuneen hyvin, mutta jos luokan kanssa oli kritiikkiä esimerkiksi opetusta kohtaan, edessä olikin ongelmallinen tilanne. Opiskelijoiden kesken koettiin, ettei asiaan reagoitu opettajan toimesta.

Ympäristön asenteet eli perheen ja sukulaisten, opiskelijatutoreiden, opiskelu- ja työkavereiden asenteet opiskelijat kokivat valtaosin positiivisiksi, kannustaviksi, motivoiviksi ja alan valintaa tukeviksi. Eniten mainintoja tuli opiskelukavereiden asenteista, heiltä sai tukea, autettiin tenttiin valmistautumisessa ja oltiin vastavuoroisia. Negatiivisia kokemuksia oli luokan sisällä olevien pienten ryhmien toiminnasta ja opiskelijoiden

ennakkoasenteista joitakin opettajia kohtaan. Opettajien asenteiden koettiin olevan tärkeässä roolissa työn imun ja työn ilon lisäämisessä.

Sosiaalisen ympäristön tuki opiskeluympäristössä oli tärkeää ja kannustavaa. Kavereilta sai vinkkejä työskentelyyn ja motivaatioon, kun omat keinot olivat vähissä. Vertaistukea koettiin saadun opiskelukavereilta. Laajentunut kaveripiiri ja mahdollinen yhteydenpito valmistumisen jälkeenkin toivat positiivisuutta myös opiskelijan ulkopuolelle. Yksi opiskelija koki saavansa varsin vähän tukea, arjen pyörittäminen opintojen ohessa vei voimia ja keskittyminen koulutehtäviin onnistui vasta myöhään illalla.

5.4 Kulttuurinen ympäristö ja työn imu

Opiskelijoilla oli runsaasti kokemuksia erilaisista opetusmenetelmistä, joita olivat perinteinen luento-opetus, simulaatiot eli käytännön harjoittelutilanteet koululla, verkkokurssit, tutustumiskäynnit työpaikoilla, vanhempien opiskelijoiden pitämät oppitunnit, toiminnalliset menetelmät, luovat menetelmät, esseet, ryhmä- ja parityöt sekä seminaarit ja asiantuntijaluennot. Yleisesti ottaen opetusmenetelmien monipuolisuus oli opiskelijoiden mielestä positiivista, heidän mielestä se lisäsi työn imun ja ilon kokemusta.

”Mutta on niitä aika paljon, että pysyy just silleen mielenkiintoisena jos jossain yhdessä kurssissa on niinkun, se on jaettu useammalle erilaiselle menetelmälle niin se pysyy mielenkiintoisena se kurssi.”

Perinteinen luento-opetus jakoi mielipiteitä. Yksi opiskelija toivoi sitä lisää, toisen mielestä pelkkä luento-opetus on tylsää. Luento-opetuksen tylsyyteen vaikutti yhden opiskelijan mielestä opettajan opetustyyli ja se, miten hän otti opiskelijat mukaan opetukseen ja antoi innostavia esimerkkejä.

Käytännönläheiset menetelmät, kuten toiminnalliset ja luovat menetelmät, simulaatiot ja tutustumiskäynnit työpaikoilla olivat kaikkien opiskelijoiden mielestä työn imun ja ilon kokemista edistäviä menetelmiä. Esimerkiksi tutustumiskäynneillä työpaikoilla opiskelija näkee tulevan ammatin työnkuvaa käytännössä. Työn imua rajoittavina tekijöinä opiskelijat mainitsivat vähäisen lähiopetuksen, runsaan itsenäisen opiskelun, esseiden kirjoittamisen, tylsän luento-opetuksen ja ajan vähäisyyden. Esimerkiksi simulaatiotunneilla ei ollut yhden opiskelijan kokemuksen mukaan riittävästä ajasta harjoitella käytännön tilanteita. Itsenäinen opiskelu koettiin positiivisena tekijänä sen tuoman joustavuuden vuoksi. Ryhmä- ja parityöt olivat opiskelijoiden mielestä hyviä menetelmiä, mutta niiden

tekemiseen olisi toivottu enemmän aikaa. Yksi opiskelija kertoi jääneensä ryhmätöissä ulkopuoliseksi, mikä heikensi työn imun kokemista.

Lähes kaikki opiskelijat kertoivat olevansa tietoisia opintojen tavoitteista yleisesti ja kurssikohtaisesti. Yksi opiskelija kertoi, että pääsykokeissa ja heti opintojen alussa yleiset osaamiskompetenssit käytiin läpi. Opiskelijoiden mielestä heiltä odotetaan valmistumista ja ammatillista pätevyyttä. Kaikki opiskelijat toivat esille, että SoleOPSista löytyy kurssikohtaiset tavoitteet. Suurin osa haastateltavista toi esille, että kurssikohtaiset tavoitteet käydään opintojakson alussa yhteisesti läpi ja harjoitteluihin laaditaan omat henkilökohtaiset tavoitteet. Yksi opiskelija koki, että tavoiteisiin perehtyminen jäi omalle vastuulle. Turhautumista aiheutti yhden opiskelijan mielestä se, että koulussa opiskellaan työtehtäviä, joita käytännön työelämässä ei tehdä.

Kaikki haastateltavat opiskelijat olivat olleet jo käytännön harjoittelussa. Käytännön harjoittelut olivat kaikkien opiskelijoiden mielestä työn imua ja iloa lisäävä tekijä. Opiskelijat toivat esille, että harjoittelujaksoilla näkee erilaisia työtehtäviä ja oikeaa työelämää. Harjoittelut lisäävät motivaatiota, auttavat selvittämään omia ammatillisia kiinnostuksen kohteita sekä vahvistavat koulussa opittua osaamista/teoriaa ja ammatti-identiteettiä. Opiskelijoiden mielestä harjoittelusta saa tärkeää palauteta myös ammattiin soveltumisesta ja se lisää mielenkiintoa opiskelua kohtaan. Yksi opiskelija kertoi, että työharjoittelussa saa vahvistusta sekä huomaa puutteita osaamisessaan, jolloin niitä voi taas täydentää koulussa.

"...koska sitten niinku tietty aina harjoittelu on siitä yhdestä asiasta, mutta siis näki, että millasta se työ oikeesti voi olla ja nää autto selvittämään mitä sit niinku haluaa ku valmistuu et mimmoset paikat ja työtehtävät on se omajuttu ja mitkä taas ei kiinnosta."

5.5 Institutionaalinen ympäristö ja työn imu

Mahdollisuuksia vaikuttaa opintojen suunnitteluun ja aikatauluihin koettiin yhtäältä olevan, toisaalta ei. Kaksi opiskelijoista koki vaikutusmahdollisuuksia olevan, esimerkiksi osallistumisen toisen ryhmän kursseille ja kesän aikana tehtävä harjoittelun, joka mahdollistaa nopeutetun valmistumisen. Toiset kaksi opiskelijaa tunsivat, ettei ollut mahdollisuuksia vaikuttaa, kurssit ovat etukäteen tarkasti suunniteltuja, eikä valinnan mahdollisuuksia ollut. Verkkokurssien arveltiin tuovan juostavuutta ja mahdollisuutta valmistua eriaikaisesti.

Säädösten ja lakien ei koettu näkyvän opiskeluaikana paljoakaan. Opintojen ymmärrettiin sisältyvän tiettyyn opintosuunnitelmaan, säädösten tuovan turvallisuutta opiskeluympäristöön ja määrärahoista säästämisen vähentävän lähiopetusta. Lähiopetuksen vähyys johti kahden opiskelijan kohdalla tunteeseen, että tehtäviä ei saa tehtyä tehokkaasti kotona itsenäisesti, vaan kaipasivat koulussa tapahtuvaa opetusta.

”En ole hirveästi ajatellut niitä, en koe esteenä ainakaan, en koe saavani hirveästi iloa lakiteksteistä. Aika neutraalisti, en koe saavani iloa niistä.”

5.6 Yhteenveto

Opinnäytetyön haastatteluiden tuloksena nousi esiin positiivisia tekijöitä ympäristössä liittyen työnimun ja ilon kokemiseen sekä kehittämiskohteita. Hyvinvointipalveluista tiedottaminen ja tutoropettajan rooli opiskelijan työn imun ja työn ilon kokemisessa koettiin positiivisena. Vuorovaikutuksessa opettajien kanssa koettiin olevan kehittämisen varaa. Erityisesti sähköiseen viestintään toivottiin nopeampaa reagointia. Fyysiseen ympäristöön liittyen tilojen merkitys koettiin tärkeäksi tekijäksi. Kehittämisehdotuksina opiskelijat mainitsivat nykyaikaisempia laitteita opetuskäyttöön ja yhteisöllisen kaikille aina avoinna olevan opiskelutilan, jossa olisi IT-laitteita. Ryhmätyöskentelyyn soveltuvien oppimistilojen varaamiseen ehdotettiin toimivampaa järjestelmää. Tiloista voisi myös tiedottaa paremmin opiskelijoille, jotta niitä hyödynnettäisiin enemmän. Opiskelumenetelmien monipuolisuus nähtiin työn imua ja työn iloa lisäävänä tekijänä, toisin kuin lähiopetuksen vähäisyys. Tähän ehdotettiin parannusta lisäämällä lähiopetuksen määrää.

6 POHDINTA

6.1 Luotettavuus ja eettisyys

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkijat noudattavat tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten arvioinnissa. Tutkijan on kerrottava mitä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä hän on käyttänyt ja toteutettava avoimuutta tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. (Tuomi&Sarajärvi 2009, 132-133.)

Tässä opinnäytetyössä eettistä pohdintaa herätti luottamuksellisuus ja anonymiteetin säilyttäminen. Nouseeko haastattelussa esiin arkaluontoista tietoa, jonka julkaiseminen voi aiheuttaa haittaa haastateltavalle? Anonymiteetin säilyttämiseksi nimiä ei julkaistu ja toimittiin niin, etteivät osallistujat ole tunnistettavissa kuvauksista. Tietoja ja haastattelumateriaalia säilytettiin ainoastaan tutkimuksen tekijöiden hallinnassa. Aineistoja ei tallennettu tai siirretty internetissä käyttämällä suojaamattomia yhteyksiä. Aineistot hävitetään, kun opinnäytetyö on valmis ja julkaistu. Ihmisarvon kunnioittaminen otettiin huomioon kertomalla haastateltaville tutkimuksen tarkoitus ja tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi on tutkijan oman arvioinnin varassa. Luotettavuuden tarkastelussa mittareina voidaan hyödyntää erilaisia luotettavuuden käsitteitä ja luotettavuutta tarkastellaan jo suunnitelmavaiheessa sekä koko prosessin ajan. Luotettavuutta lisää riittävä dokumentaatio eli perustellaan kaikki tehdyt ratkaisut tutkimuksen aikana ja raporttia kirjoitetaan kaikissa työn vaiheissa. Sisäistä validiteettia lisää se, että tuloksia on tarkastelemassa kaksi tutkijaa. Laadullisessa tutkimuksessa tarvittavan aineiston määrää ei voi kovinkaan tarkasti määritellä etukäteen. Saturaatio on yksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden vahvistamiskeino. Aineistolle voidaan asettaa kylläntymispiste, jolloin uudet tapaukset eivät tuota enää tutkimusongelman kannalta uutta tietoa, vaan aineisto alkaa toistaa itseään. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Kananen 2014, 150-154.)

Ennen varsinaisia haastatteluja teimme kaksi pilottihaastattelua, jotta saimme varmistettua kysymysten tuovan oikeanlaista tietoa tutkimuskysymysten kannalta. Ennen haastatteluja osallistujat saivat saatekirjeen, jossa avattiin haastattelun keskeiset käsitteet, jotta kaikki osallistujat ymmärtävät käsitteiden sisällön ja mitä tutkitaan. Haastattelutilanteen alussa varmistettiin haastateltavien ymmärtäneen keskeisen sisällön. Tutkimusta

dokumentoitiin alusta lähtien, suunnitelmavaiheesta raportointiin. Tutkimuksen eri vaiheissa tehdyt ratkaisut on perusteltu ja dokumentoitu. Sisäisen validiteetin lisäämiseksi molemmat tutkijat olivat mukana kaikissa haastattelutilanteissa ja lukivat huolellisesti läpi litteroidun aineiston. Analysointivaiheessa etsittiin alkuperäisilmaisuja yhdessä ja ristiriitatilanteissa käytiin keskustelua. Tavoitteena oli saada 6-10 haastateltavaa, mutta lopulta haastateltavia oli neljä. Tuloksissa ei päästy kylläntymispisteeseen, vaikka haastateltavien vastauksissa löytyi samankaltaisuuksia. Jotta tulokset olisivat luotettavampia ja yleistettävämpiä olisi tutkimusjoukon pitänyt olla suurempi.

6.2 Reflektio ja kehitysehdotuksia

Opinnäytetyö oli prosessina vaativa ja mielenkiintoinen. Työn imun näkökulma työhyvinvoinnissa oli meille molemmille uusi ja vaati kunnollista perehtymistä aiheeseen. Työhyvinvointi on meille ajankohtainen aihe, koska valmistumme lähitulevaisuudessa ja siirymme työelämään. Toivomme, että valmistuttuamme voimme käyttää oppimaamme hyödyksi työelämässä ja muistamme huolehtia hyvinvoinnistamme. Toimeksiantajalta aiheen saatuaamme pohdimme aiheen rajaamista ja sitä, miten saamme toimintaterapeutin näkökulman työssä näkymään. Prosessissa haasteellisinta oli työn imun ja työn ilon, sekä toimintaterapian teorioiden yhdistäminen. Pohdinnan tuloksena ymmärsimme teorioiden yhtäläisyydet. Työn imu on yksilön subjektiivinen kokemus ja yksilö pystyy omilla valinnoillaan vaikuttamaan työnsä mielekkyyteen ja muokkaamaan sitä haluamaansa suuntaan. Työympäristö mahdollistaa, että työntekijä pystyy hyödyntämään voimavarojaan ja osaamistaan työssään. Mielestämme tämä kuvaa juuri toiminnan, ihmisen ja ympäristön dynaamista vuorovaikutusta, jota toimintaterapiassa tarkastellaan.

Tässä opinnäytetyössä olemme oppineet laadullisen tutkimuksen tekemistä. Kehittämisen ja tutkimusmenetelmät opintojakso antoi meille valmiudet tutkimuksen toteuttamiseen ja opinnäytetyössä saimme syventää oppimaamme. Tutkimusmenetelmän valinta, sen omaksuminen ja oikeanlainen käyttö vaikuttavat tutkimustuloksen luotettavuuteen. Perehtymistä laadullisen tutkimusmenetelmän vaiheisiin tapahtui koko opinnäytetyöprosessin ajan. Mietimme olisiko puolistrukturoidun haastattelun sijaan ollut hyödyllisempää toteuttaa haastattelut avoimina haastatteluina, olisimmeko saaneet mahdollisesti erilaisia ja laajempia vastauksia. Ensikertalaisina tutkimusta tekemässä oli kokonaisuuden hallinta helpompaa, kun haastatteluissa oli selkeä struktuuri. Rajatuilla haastattelukysymyksillä saimme vastuksia juuri tutkimuskysymyksiin.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli hankkia tietoa VALTE-hankkeelle opiskelijoiden kokemuksista opiskeluhyvinvointia tukevien palveluiden toimivuudesta Turun AMK:ssa. Tavoitteenamme oli tuottaa tietoa VALTE-hankkeelle opiskelijahyvinvointipalveluiden toimivuudesta. Mielestämme saimme tuotettua tärkeää tietoa ja saavutimme tavoitteemme, vaikka opinnäytetyömme otanta oli suppea.

Opinnäytetyön tuloksista nousi erityisesti esiin fyysinen ympäristö ja opiskelijoiden työskentelytilat, niillä on yhteys opiskelijoiden kokemaan työn imun ja työn ilon kokemiseen ja sitä kautta koko opiskeluun. Fyysinen ympäristö on laaja kokonaisuus ja sitä voisi tutkia ainakin toisen opinnäytetyön verran. Jatkossa voisi perehtyä siihen minkälaiset työskentelytilat parhaiten palvelisivat opiskelijoiden tarpeita.

LÄHTEET

- Docendum. Parasta pääomaa. Työhyvinvoinnin tekijät. Viitattu 4.12.2017. <http://docendum.fi/ty-ohyvinvoinnin-tekijat/>
- Hakanen, J. & Työterveyslaitos. 2011. Työn imu. Tampere: Tammerprint Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopiskokustannus, HYY-yhtymä: Tallinna.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S. & Townsend, E. 2002. Core Concepts of Occupational Therapy. Kirjassa: Townsend, E. (toim.) Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective. Ottawa: CAOT Publications ACE.
- Polatajko, H., Davis, J., Stewart, D., Cantin, N., Amoroso, B., Purdie, L. & Zimmermann, D. 2007. Specifying the domain of concern: Occupation as core. Kirjassa Townsend & Polatajko (toim.) Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision For Health, Well-Being, & Justice Through Occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto, verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 08.12.2017. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html
- Schaufeli, W., Bakker, B. & Salanova, M. 2006. The Measurement of Work Engagement With a Short Questionnaire. Educational and Psychological Measurement Vol. 66. No. 4. Sage Publications. Viitattu 22.12.2017. <http://journals.sagepub.com.ezproxy.turkuamk.fi/doi/10.1177/0013164405282471>
- TTL 2017. Viitattu 14.12.2017. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/>
- Tuomivaara, S., Ropponen, A. & Kandolin, I. 2016. Työterveyslaitos. Helsinki. Viitattu 16.11.2017. <https://www.ttl.fi/jousto-opas/>
- Turun ammattikorkeakoulu 2017. Opiskelukyky ja -taidot. Viitattu 14.12.2017. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/14/Sivut/etusivu.aspx>
- Turun ammattikorkeakoulu 2017. Opiskelukyky, -taidot ja terveys. Viitattu 14.12.2017 Opinto-psykologipalvelut. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/14/Sivut/Opintopsykologi.aspx>

Turun ammattikorkeakoulu 2017. Opiskelukyky, -taidot ja terveys. Opiskelu sujumaan. Viitattu 14.12.2017. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/14/opiskelusujumaan/3/Sivut/etusivu.aspx>

Turun ammattikorkeakoulu. 2018. Opiskelu. IT-palvelut ja Online-ympäristöt. Viitattu 9.11.2018. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/1/19/Sivut/default.aspx#>

Turun ammattikorkeakoulu. 2018. Opiskelu. Opintotoimistot, -ohjaus ja tuutorointi. Viitattu 9.11.2018. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/opiskelu3/4.5/Sivut/etusivu.aspx>

Valmiina työelämään! Viitattu 15.11.2017. <http://valte.utu.fi/>

Virolainen H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: BoD.

Haastattelukysymykset

Haastattelurunko

(päivämäärä, haastattelun kesto, paikka, haastattelija)

Opintojen vaihe?

Sukupuoli?

Ikä?

Teemat

- *Hyvinvointia tukevat palvelut*
- *Ympäristö (fyysinen, sosiaalinen, kulttuurinen, institutionaalinen)*

Hyvinvointia tukevat palvelut ja työnimun lisääminen

- *Mitä seuraavista opiskelijahyvinvointia tukevista palveluista olet käyttänyt? Miksi/missä tilanteessa?*
 - *Tutoropettaja*
 - *Opinto-ohjaaja*
 - *Opintopsykologi*
 - *Opiskelijaterveydenhuolto*
- *Mistä sait tietoa Turun AMK:n opiskelijahyvinvointia tukevista palveluista?*
- *Koetko hyötynesi opiskelijahyvinvointia tukevista palveluista? Miten?*
- *Mikä palveluista on ollut kannaltasi hyödyllisin työn imun näkökulmasta? Miksi?*
- *Miten palveluissa on käsitelty työn iloon ja imuun liittyviä asioita?*

Fyysinen ympäristö

- *Millaisena koet Turun AMK:n oppimisympäristönä? Miksi? Miten se edistää tai rajoittaa työnimun ja työn ilon kokemista?*
- *Miten teknologia kuten oppimisympäristöt verkossa sekä tietotekniikka vaikuttavat työn imun ja ilon kokemiseen?*
- *Miten fyysistä ympäristöä voisi kehittää, jotta se paremmin lisäisi työn imua ja iloa?*

Sosiaalinen ympäristö

- *Millaisia sosiaalisia verkostoja sinulla on oppimisympäristössäsi?*
- *Millaiseksi koet vuorovaikutuksen muiden opiskelijoiden sekä Turun AMK:n henkilökunnan kanssa ja miten se lisää työn imua ja iloa?*
- *Miten ympäristössäsi suhtaudutaan opiskeluun? Millaisia asenteita liittyen opiskeluun ja opiskeluhyvinvointiin; työn imuun ja iloon?*
- *Miten sosiaalisen ympäristön asenteet vaikuttavat työn imun ja ilon kokemiseen?*
- *Millaista tukea saat sosiaalisesta ympäristöstä? Miten se edistää työn imua ja iloa?*

Kulttuurinen ympäristö

- *Minkälaisia eri opetusmenetelmiä Turun AMK:ssa käytetään ja miten ne vaikuttavat työn imun ja työn ilon kokemiseen?*
- *Oletko selvillä oppimistavoitteista ja tiedätkö mitä sinulta odotetaan?*
- *Ovatko käytännön harjoittelut vaikuttaneet työn imun ja työn ilon kokemiseen? Miten?*

Institutionaalinen ympäristö

- *Minkälaisia mahdollisuuksia sinulla on vaikuttaa opintojesi suunnitteluun?*
- *Miten koulun toimintaa ohjaavat säädökset vaikuttavat työn imun ja työn ilon kokemiseen?*

Rekrytointiviesti

TIEDOTE!

Hei!

Oletko hyödyntänyt Turun AMK:n hyvinvointipalveluita:

- tutoropettaja?
- opinto-ohjaaja?
- opiskelijaterveydenhuolto?
- opintopsykologi?

Nyt sinulla on tilaisuus kertoa kokemuksistasi ja antaa arvokasta tietoa Turun Ammattikorkeakoulun tarjoamista hyvinvointia tukevista palveluista sekä ympäristön vaikutuksesta työn imun ja ilon kokemiseen.

Keräämme tietoa haastattelemalla maaliskuun aikana terveys- ja hyvinvointialan opiskelijoilta. Haastattelut tullaan nauhoittamaan analysointia varten. Nauhoitettua aineistoa säilytetään luottamuksellisesti ja haastatteluun osallistuvat säilyttävät anonymiteettinsa. Nauhoitettu aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyömme toimeksiantajana on Valmiina työelämään! - hanke (VALTE).

Mikäli kiinnostuit ja haluaisit osallistua, ota pian yhteyttä!

Hyvinvointiterveisin,

toimintaterapeuttiopiskelijat

Hanna Koskela hanna.koskela@edu.turkuamk.fi

Emmi Laine emmi.laine@edu.turkuamk.fi

SAATEKIRJE

Hienoa että olet päättänyt osallistua tutkimukseemme!

Tutustuthan alla avattuihin käsitteisiin ennen haastatteluun tuloa. Kertaamme käsitteet yhdessä vielä ennen haastattelun aloittamista, jotta ne tulevat tutuiksi.

Keskeiset käsitteet

Työnimu on työhyvinvoinnin käsite ja sen näkökulmasta tarkasteltuna työhyvinvointi nähdään myönteisenä hyvinvoinnin kokemuksena. Työn imu on suhteellisen pysyvä tila, sitä kuvaavat tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen. Se on tila, jossa työntekijä on motivoitunut työhönsä.

Työnilo on yksilön kokemus, joka syntyy sopivasta haasteellisuudesta ja onnistumisen kokemuksista. Se kuvaa työhön liittyvää tyytyväisyyttä. Työn ilon kokemiseen vaikuttavat työyhteisön ja organisaation eri tekijät, jotka voivat edistää tai heikentää työssä viihtymistä

Fyysinen ympäristö käsittää rakennukset ja tilat huonekaluineen joissa opiskelu tapahtuu, sekä teknologiat eli tietotekniikka sekä virtuaaliset oppimisympäristöt verkossa.

Sosiaalinen ympäristö käsittää muista opiskelijoista koostuvan yhteisön sekä vuorovaikutukseen liittyvät seikat. Tähän liittyvät myös sosiaalisen ympäristön asenteet liittyen opiskeluun. Opiskelupaikan antama tuki liittyy myös sosiaaliseen ympäristöön eli tässä opinnäytetyössä käsittelemme tutoropettajan, opinto-ohjaajan, opiskelijaterveydenhuollon henkilöstön sekä koulupsykologin tarjoamia palveluita. Sosiaalinen media ja virtuaalinen oppimisympäristö ovat myös osa opiskelijan päivittäistä toimintaympäristöä.

Kulttuurinen ympäristö käsittää ammattikulttuurin ja työkulttuurin sekä odotukset liittyen opiskelijan sekä henkilökunnan toimintaan.

Institutionaaliseen ympäristöön liittyy keskeisesti koulun toimintaa koskevat säädökset ja käytännöt, esimerkiksi opetussuunnitelma.