

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijoiden opinnäytetyöprosessista kokemat kuormitustekijät

Riikka Viinanen

Opinnäytetyö
Johdon assistenttityön ja kielten
koulutusohjelma
2012



Johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelma

<p>Tekijä tai tekijät Riikka Viinanen</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi 2007</p>
<p>Raportin nimi HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijoiden opinnäytetyöprosessista kokemat kuormitustekijät</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 67+24</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Soile Tuorinsuo-Byman</p>	
<p>Tämä opinnäytetyö laadittiin toimeksiantona HAAGA-HELIA ammattikorkeakoululle, ja tutkimus rajattiin koskemaan HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijoita. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijat kokevat opinnäytetyöprosessin sen nykyisessä muodossaan, ja miten sitä tulisi heidän mielestään parantaa. Tämä tutkimus tehtiin, jotta HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu voisi kehittää opinnäytetyöprosessia opiskelijalähtöisemmäksi.</p> <p>Tutkimuksen pääongelmana oli selvittää, mitkä ovat johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijoiden opinnäytetyöprosessista kokemat kuormitustekijät. Kuormitustekijöitä lähdettiin selvittämään tutkimalla, mitkä tekijät lisäävät opiskelijan opinnäytetyöprosessista kokemaa stressin tunnetta sekä kohtaavatko opiskelijoiden odotukset opinnäytetyön ohjauksen tuesta toteuman. Lisäksi tutkittiin, oliko vertaisryhmän tuki lisännyt opiskelijoiden opinnäytetyöprosessista kokemia myönteisiä tunteita.</p> <p>Tutkimuksen teorettisessa viitekehyksessä tarkastellaan työkuormitusta, stressiä, ammattikorkeakouluissa tehtävää opinnäytetyötä sekä sosiaalista tukea.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivista tutkimusta ja aineisto kerättiin opiskelijoilta sähköisen kyselytutkimuksen avulla helmikuussa 2011. Kohderyhmästä valittuun otokseen kuului yhteensä 367 opiskelijaa, joista 52 vastasi kyselyyn. Tämä tarkoittaa, että kyselyn vastausprosentti oli 14,2.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella opiskelijat kokevat opinnäytetyöprosessin stressaavana. Eniten stressiä aiheuttavat opinnäytetyöprosessin alkuvaiheet sekä opinnäytetyön ja työelämän välisen yhteyden puuttuminen. Opinnäytetyön ohjauksesta saadun tuen määrään ei oltu täysin tyytyväisiä, ja ohjauksikäytäntöjä koulutusohjelman sisällä tulisi yhtenäistää. Ryhmän tuki ei ollut lisännyt opiskelijoiden myönteisiä tunteita opinnäytetyöprosessista.</p>	
<p>Asiasanat Opinnäytetyöprosessi, HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu, stressi, kuormitus, ohjaus, vertaisryhmä</p>	

Degree programme in Modern Languages and Business Studies for Management Assistants

<p>Authors Riikka Viinanen</p>	<p>Group or year of entry 2007</p>
<p>The title of thesis Management Assistant Students' Perspective on the Stress Factors Involved in the Thesis-writing Process at HAAGA-HELIA University of Applied Sciences</p>	<p>Number of pages and appendices 67+24</p>
<p>Supervisor(s) Soile Tuorinsuo-Byman</p>	
<p>This thesis was done on assignment from HAAGA-HELIA University of Applied Sciences. The scope of the thesis was limited to the students studying in the Degree Programme in Modern Languages and Business Studies for Management Assistants. Its purpose was to find out management assistant students' opinions on the overall thesis-writing process at the moment and on how it could be improved. The research results will be used to help HAAGA-HELIA in developing this thesis process.</p> <p>The main research problem was to find out what the main stress-producing factors are for management assistant students vis-à-vis the thesis-writing process. Other research problems were as follows: what factors increase students' stress levels during the thesis-writing process, how do students' expectations of support from their supervisors match the support they actually get and has the support given by peer groups increased students' positive feelings regarding the thesis process.</p> <p>The theoretical part of this thesis discusses workloads, stress and the actual thesis-writing process at universities of applied sciences in general, including such things as social support.</p> <p>This research was made using a quantitative research method; research data was collected from students in February 2011 by using an electronic questionnaire. The selected sample of the target group consisted of 367 students. A total of 52 answers were received, yielding a response rate of 14.2%.</p> <p>The results of this research indicate that students see the thesis-writing process as quite stressful. The main stress factors are those involved in the early stages of the process, such as a lack of connection between the thesis and work life. Students were not completely satisfied with the amount of support received from their thesis supervisors. Students also think that supervision practices should be made more similar within the training program. The support given by peer groups had not really increased students' positive feelings regarding the overall thesis-writing process.</p>	
<p>Key words thesis-writing process, HAAGA-HELIA University of Applied Sciences, stress, supervision, peer group</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Tutkimuksen tavoitteet ja merkitys.....	1
1.2	Tutkimusongelmat	1
1.3	Tutkimuksen rajaukset ja rakenne.....	2
2	Työkuormitus	4
2.1	Sopivasti kuormittavan työn tunnusmerkit.....	4
2.2	Yli- tai alikuormittavan työn tunnusmerkit.....	5
2.3	Työkuormitustekijät	6
2.4	Työkuormituksen muodot	7
2.5	Työkuormituksen hallinta ja seuraukset	8
3	Stressi.....	10
3.1	Stressin määritelmät	10
3.2	Mitä on työstressi?.....	11
3.3	Stressiä aiheuttavat tekijät.....	12
3.4	Stressireaktiot.....	14
3.5	Stressistä selviytyminen	15
3.6	Stressin negatiiviset seuraukset.....	15
4	Ammattikorkeakouluissa tehtävä opinnäytetyö	17
4.1	Opinnäytetyö prosessina	17
4.2	Opinnäytetyön tavoitteet.....	18
4.3	Opinnäytetyön lopputulos	19
5	Sosiaalinen tuki opinnäytetyöprosessissa	21
5.1	Sosiaalisen tuen muodot.....	21
5.2	Ohjauksen tuki opinnäytetyöprosessissa	22
5.3	Vertaisryhmän tuki opinnäytetyöprosessissa	23
6	Tutkimuskohteena HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelma.....	26
6.1	HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu ja johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelma	26

6.2	Opinnäytetyöprosessi HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulussa ja johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelmassa.....	27
6.3	Helian assistenttikoulutusohjelmien opinnäytetyöprosessista vuonna 2005 tehty tutkimus.....	30
7	Tutkimuksen suunnittelu ja toteutus	32
7.1	Tutkimusmenetelmä	32
7.2	Tutkimusaineisto	33
7.3	Kyselyn rakenne ja toteutus	34
8	Tutkimustulokset.....	36
8.1	Tulosten analysointi	36
8.2	Taustatiedot.....	38
8.3	Kuormitustekijät opinnäytetyöprosessista	41
8.3.1	Opinnäytetyön alkuvaihe.....	41
8.3.2	Opinnäytetyön työstäminen.....	42
8.3.3	Opinnäytetyön loppuvaihe.....	43
8.3.4	Opinnäytetyön hyöty työelämään siirtymisen kannalta	44
8.4	Stressin tunnetta lisäävät tekijät opinnäytetyöprosessista	45
8.4.1	Opinnäytetyön alkuvaihe.....	46
8.4.2	Opinnäytetyön työstämisvaihe.....	47
8.4.3	Opinnäytetyön loppuvaihe.....	47
8.4.4	Opinnäytetyön hyöty työelämään siirtymisen kannalta	48
8.5	Ohjauksen tuki.....	49
8.6	Ryhmän tuki.....	50
9	Pohdinta	52
9.1	Reliabiliteetti ja validiteetti	52
9.2	Vastaukset tutkimusongelmiin.....	55
9.3	Kehittämisehdotukset.....	58
9.4	Jatkotutkimusehdotukset.....	59
9.5	Oman oppimisen arviointi	60
	Lähteet.....	62
	Liitteet.....	68
	Liite 1. Kyselylomake.....	68

Liite 2. Saatekirje	76
Liite 3. Korrelaatiomatriisit.....	77
Liite 4. Ei-parametriset testit	80
Liite 5. Alkuperäiset vastaukset avoimiin kysymyksiin.....	86

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, miten HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijat kokevat opinnäytetyöprosessin sen nykyisessä muodossaan. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöprosessia koskeva tutkimus toteutettiin kaikissa HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun suomenkielisissä koulutusohjelmissa vuonna 2011 ja tuloksia analysoitiin koulutusohjelmittain.

Tutkimus tehtiin, jotta HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu saisi arvokasta tietoa opinnäytetyöprosessista opiskelijoiden näkökulmasta ja voisi tämän perusteella kehittää opinnäytetyöprosessia opiskelijalähtöisemmäksi ja muutenkin parantaa sitä opiskelijoiden tarpeiden ja toiveiden mukaisesti.

1.1 Tutkimuksen tavoitteet ja merkitys

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijoiden opinnäytetyöprosessista kokemia kuormitustekijöitä. Kuormitustekijöitä lähdettiin selvittämään tutkimalla, mitkä tekijät lisäävät opiskelijoiden opinnäytetyöprosessista kokemaa stressin tunnetta sekä kohtaavatko opiskelijoiden odotukset opinnäytetyön ohjauksen tuesta toteuman. Lisäksi tutkittiin, oliko ryhmän tuki lisännyt opiskelijoiden opinnäytetyöprosessista kokemia myönteisiä tunteita.

Tähän opinnäytetyöhön liittyvän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opinnäytetyöprosessin kehittämisessä. Lisäksi HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu voi tehdä mahdollisia jatkotutkimuksia tämän tutkimuksen tulosten pohjalta.

1.2 Tutkimusongelmat

Opinnäytetyön päätutkimusongelma oli: Mitkä ovat johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijoiden opinnäytetyöprosessista kokemat kuormitustekijät? Päätutkimusongelmaa lähdettiin selvittämään seuraavien alatutkimusongelmien avulla:

1. Mitkä tekijät lisäävät opiskelijoiden opinnäytetyöprosessista kokemaa stressin tunnetta?
2. Miten opiskelijoiden odotukset opinnäytetyön ohjauksen tuesta kohtaavat toteuman?
3. Miten ryhmän tuki on lisännyt opiskelijoiden opinnäytetyöprosessista kokemia myönteisiä tunteita?

1.3 Tutkimuksen rajaukset ja rakenne

Tämä tutkimus rajattiin koskemaan HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijoita. Kohderyhmä rajattiin, koska HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun eri koulutusohjelmien opinnäytetyöprosessit saattavat vaihdella keskenään ja lisäksi tutkimuksesta olisi tullut liian laaja, mikäli kaikkien koulutusohjelmien opiskelijoiden vastauksia olisi käsitelty yhdessä opinnäytetyössä.

Tämä opinnäytetyö jakaantuu yhdeksään päälukuun. Luvut kahdesta viiteen pohjautuvat kirjallisuuteen ja esittelevät aihetta teoreettisesta näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa opinnäytetyö ajatellaan opiskelijan tekemänä työnä sanan varsinaisessa merkityksessä. Tämän vuoksi luvussa kaksi käsitellään päätutkimusongelmaan liittyen työkuormitusta ja luvussa kolme puolestaan ensimmäiseen alatutkimusongelmaan liittyen sekä stressiä ylipäänsä että työstressin erityispiirteitä. Tässä tutkimuksessa käsitteellä ”opinnäytetyö” tarkoitetaan ammattikorkeakouluissa tehtävää opinnäytetyötä, ei esimerkiksi yliopistoissa tehtävää pro gradu –tutkielmaa. Luvussa neljä kerrotaan, miten tämä ammattikorkeakouluissa tehtävä opinnäytetyö on määritelty kirjallisuudessa. Luku viisi liittyy alatutkimusongelmiin kaksi ja kolme. Siinä kerrotaan, mitä sosiaalisella tuella ylipäänsä tarkoitetaan sekä käsitellään erikseen opinnäytetyöprosessin kannalta olennaisia sosiaalisen tuen muotoja: opinnäytetyöohjauksen ja vertaisryhmän tukea.

Luvussa kuusi esitellään toimeksiantaja eli HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu sekä kerrotaan tutkimuskohteena olleesta johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelmasta. Luvussa seitsemän kerrotaan tutkimuksen suunnittelusta ja toteutuksesta; mikä tutkimusmenetelmä on valittu ja miksi, miten ja milloin tutkimusaineisto on kerätty sekä

millainen on ollut tutkimuskyselyn rakenne ja miten se on toteutettu. Luvussa kahdeksan esitellään tutkimustulokset; kerrotaan, miten tutkimustulokset on analysoitu ja millaisia taustatietoja tutkimusryhmästä on saatu. Tämän jälkeen käsitellään opinnäytetyöprosessista koettuja kuormitus- ja stressitekijöitä sekä esitellään ohjauksen ja ryhmän tuesta saadut tulokset. Luvun yhdeksän alussa käsitellään tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia. Lisäksi siinä esitellään tutkimusongelmiin saadut vastaukset, annetaan kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotuksia sekä arvioidaan omaa oppimista opinnäytetyöprosessin aikana.

2 Työkuormitus

Työkuormitus syntyy työntekijän ja työn vuorovaikutuksesta. Työkuormitus voi olla myönteistä, voimavaroja ja motivaatiota antavaa kuormitusta tai negatiivista, työntekijän hyvinvoinnin ja terveyden kannalta haitallista kuormitusta. (Lindström ym. 2002, 9.)

Työkuormituksella tarkoitetaan työntekijän fyysisten ja psyykkisten toimintojen ja ominaisuuksien käyttöä työssä ja työprosessissa. Työ voi olla joko sopivasti kuormittavaa tai yli- tai alikuormittavaa (Nummelin 2008, 69). Niin yli- kuin alikuormitus on haitallista työntekijän hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmasta. Työkuormitustekijät liittyvät itse työhön, työprosesseihin, työn organisointiin, työyhteisön ja organisaation toimintatapoihin tai työympäristöön. Työkuormitustekijöihin kuuluvat työympäristöön, -menetelmiin, -välineisiin ja -tiloihin liittyvät tekijät sekä työaika ja psykososiaaliset tekijät. Kaikki työhön liittyvät tekijät vaikuttavat työntekijään fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. (Lindström ym. 2005, 5.)

2.1 Sopivasti kuormittavan työn tunnusmerkit

Kohtuullisella työpäivällä tarkoitetaan työpäivää, jonka pituus ja intensiteetti mahdollistavat sekä työntekijän ruumiillisen että henkisen palautumisen ennen seuraavaa työpäivää. Hyvä palautuminen edellyttää unta ja tasapainoa työn ja elämän muiden osa-alueiden välillä. Riittämättömästä palautumisesta voi seurata muun muassa työntekijän työsuorituksen heikkenemistä, voimakasta väsymystä, työn mielekkyyden vähenemistä tai työstä johtuvia ruumiillisia oireita. Hyvä työ tarjoaa työntekijälle mahdollisuuden käyttää osaamistaan ja kehittyä työssään sekä suunnitella oma työnsä ja työpäivänsä kulku. Hyvä työ on tuottavaa ja taloudellisesti kannattavaa, työntekijä saa siitä kunnollisen toimeentulon ja palautetta niin tekemästään työstä kuin sen tuloksista. (Lindström ym. 2002, 7–8.)

Sopivasti kuormittava työ sisältää sopivan määrän haasteita, ja sitä on tarjolla sopiva määrä. Työntekijä kokee hallitsevansa työnsä ja suoriutuvansa siitä, koska hänen tietonsa ja taitonsa kohtaavat työn vaativuuden kanssa, ja vaikka työ olisi psyykkisesti vaativaa, hänellä on suuri vaikutusmahdollisuus siihen. Työllä on selkeä tavoite ja se on itse-

näistä, sisällöltään mielenkiintoista sekä vaihtelevaa. Tällainen työntekijältä ponnisteluja vaativa, sopivan haasteellinen työ edistää hänen kehittymistään ja oppimistaan. Hän kokee ongelmatilanteet mahdollisuuksiksi, joissa voi tarpeen tullen hankkia itse lisätietoja tai pyytää apua muilta. Sopivasti kuormittava työ lisää työntekijän työmotivaatiota ja ammatillista itsearvostusta sekä kasvattaa hänen valmiuksiaan vaativampiin työtehtäviin. (Nummelin 2008, 69–70.)

2.2 Yli- tai alikuormittavan työn tunnusmerkit

Viitalan (2003, 292–293) mukaan sekä fyysinen että henkinen yllirasitus työssä johtaa työntekijän suorituksia heikentäviin häiriöihin. Yllirasittuneena hänen energiansa suuntautuu työtehtävien asemesta ahdistuksen käsittelyyn ja hallintaan. Myöskään alirasitus ei ole hyväksi. Mikäli työ ei tarjoa työntekijälle henkistä eikä fyysistä haastetta, laskee työntekijän kiinnostus ja yrittäminen, mikä voi johtaa hänen alisuoriutumiseen työtehtävistään.

Nummelin (2008, 69–71) kuvailee ylikuormittavaa työtä psyykkisesti vaativana työnä, johon työntekijällä ei ole suuria vaikuttamismahdollisuuksia. Työtä on liikaa ja se on liian vaikeaa. Ylikuormittavasta työstä johtuva stressi ja siitä syntyvät reaktiot riippuvat sekä tilanteesta että työntekijän henkilökohtaisista ominaisuuksista. Eri yksilöt kokevat tilanteet eri tavoin. Yksi saattaa kokea tilanteen vaativana mutta hallittavissa olevana, toisen kokiessa saman tilanteen ylitsepääsemättömänä ongelmana. Puutteellinen esimies- tai työtoverituki saattaa lisätä ylikuormituksen tunnetta. Tällainen ylikuormittava työ saattaa pitkään jatkuessaan aiheuttaa työntekijälle ahdistusta, mikä puolestaan vähentää hänen mahdollisuuksiaan vastata työn tarjoamiin haasteisiin. Työntekijä voi joutua noidankehään, joka estää hänen oppimisensa ja kehittymisensä työssään ja joka kasvattaa stressin tunnetta ja terveystriskejä.

Nummelinin (2008, 73–74) mukaan alikuormittavassa työssä on vähän psyykkisiä vaatimuksia, eikä työntekijällä ole työhön suuria vaikutusmahdollisuuksia. Työ ei vaadi häneltä ponnistuksia ja sitä saattaa olla tarjolla liian vähän tai se voi olla liian rutiininomaista. Tällainen työ ei tarjoa haasteita, eikä oppimismahdollisuuksia. Työntekijä ei koe pystyvänsä hyödyntämään tietojaan ja taitojaan työssään ja hän kokee aloitetykyyt-

tömyyttä, turhautuneisuutta sekä kyllästyneisyyttä. Tämä kaikki johtaa hänen motivaati-
onsa ja työtyytyväisyytensä heikkenemiseen.

2.3 Työkuormitustekijät

Työkuormituksen muodostumiseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa fyysisiin, psy-
kososiaalisiin eli psyykkisiin ja sosiaalisiin kuormitustekijöihin sekä työaikoihin tai työ-
turvallisuuteen liittyviin kuormitustekijöihin. Fyysisiä kuormitustekijöitä ovat ruumiilli-
sesti raskas työ, taakkojen käsittely, pysyvät tai hankalat työasennot sekä toistotyö. Fyy-
sinen ylikuormitus voi aiheuttaa työntekijälle vaivoja hengitys- ja verenkiertoelimistöön
tai tuki- ja liikuntaelimiin. Psyykkisiä ja sosiaalisia kuormitustekijöitä ovat työhön, työn-
organisointiin ja työyhteisöön liittyvät tekijät. Työhön liittyvät tekijät voivat olla esi-
merkiksi työmäärä, vaikuttamismahdollisuudet sekä kehittymisen mahdollisuudet,
työnorganisointiin puolestaan työpaikan toimintakäytännöt, kuten johtamiskäytännöt,
toiminnan kehittäminen ja päätöksentekotapa sekä työyhteisöön liittyvät tekijät eli työ-
paikan vuorovaikutussuhteet ja työtoveri- sekä esimiehuhteet. Lyhytaikainen psyykki-
nen ja sosiaalinen kuormitus voi aiheuttaa työntekijälle välittömiä stressioireita. Pitkäai-
kainen psyykkinen ja sosiaalinen kuormitus eli ylikuormitus voi puolestaan aiheuttaa
työntekijälle sydän ja verenkiertoelinten sairauksia, rasitusvammoja tai psykiatrisia sai-
rauksia, kuten kroonisia väsymys- tai ahdistuneisuusoireita. (Lindström ym. 2002, 13–
16.)

Työaikoihin liittyviä kuormitustekijöitä ovat pitkät työajat, säännölliset ylityöt, vuorotyö
tai muut poikkeavat työajat. Pitkät työajat vähentävät työntekijän vuorokautista unen
määrää ja aiheuttavat univajetta, mikä puolestaan lisää väsymyksen tunnetta ja heikentää
hänen toimintakykyään. Jatkuvilla ylityöillä on pitkien työaikojen kaltaiset vaikutukset ja
lisäksi ne lisäävät riskiä sairastua selkäsairauksiin sekä aiheuttavat ongelmia työn ja per-
he-elämän yhteensovittamisessa. Vuorotyö tai muut poikkeavat työajat ovat yhteenso-
pimattomia elimistön vuorokausirytmien ja työn ulkopuolisen sosiaalisen elämän kanssa,
ja aiheuttavat siksi kuormitusta. Työntekijän uni ja vireys heikkenevät. Tällaiset työaika-
ja työvuorojärjestelyt vaikuttavat niin fyysiseen kuin psyykkiseen kuormitukseen. (Lind-
ström ym. 2002, 19–22.)

Työturvallisuuteen liittyviä kuormitustekijöitä ovat vaaratilanne, varsinainen tapaturma sekä työympäristö, jossa on mahdollisuus joutua työtapaturman tai fyysisen väkivallan uhriksi. Vaaratilanteita voivat aiheuttaa fyysisen työympäristön sekä koneiden ja laitteiden huonot ominaisuudet esimerkiksi epäjärjestys, huono valaistus, meluisa työympäristö tai puutteelliset koneiden suojalaitteet. Vaikka itse tapaturmaa ei syntyisi, myös nämä vaaratilanteet aiheuttavat työntekijälle kuormitusta. Tapaturmatyyppejä ovat esimerkiksi kaatuminen, putoaminen, itsensä satuttaminen esineisiin sekä äkillinen ylläristus. (Lindström ym. 2002, 19–22.)

Työkuormitusta arvioitaessa täytyy edellä mainittujen kuormitustekijöiden lisäksi huomioida työntekijöiden yksilöllisyys. Tietyllä yksilöllä on juuri hänelle ominainen fyysinen rakenne; hänellä on tietynlainen persoonallisuus, tietyt kyvyt, hankitut tiedot ja taidot sekä oma persoonallinen tapa tiedon hankkimiseksi ja käyttämiseksi. Työkuormituksen kokeminen kielteisenä tai myönteisenä riippuu yksilön kyvystä selviytyä työn häneen kohdistamista paineista. (Waris 2001, 15, 17–18.) Viitala (2003, 292–293) huomauttaa lisäksi, että eri tehtävissä painottuvat eri kuormitustekijät. Johtajan tehtävissä työskentelevää yksilöä kuormittavat eri asiat kuin liukuhihnatyötä tekevää yksilöä.

2.4 Työkuormituksen muodot

Wariksen (2001, 15, 26–29) mukaan työkuormitus voi olla työntekijän terveyden kannalta joko myönteistä eli hän kokee olevansa terve niin fyysisesti kuin henkisesti tai kielteistä eli hän kokee joko lyhyt- tai pitkäkestoista fyysistä tai/ja henkistä pahoinvointia. Waris jakaakin työntekijän kokeman työkuormituksen neljään ryhmään, joita ovat lyhyt- tai pitkäkestoinen myönteinen työkuormitus sekä lyhyt- tai pitkäkestoinen kielteinen työkuormitus.

Kun työntekijä kokee lyhytkestoista myönteistä työkuormitusta, hänen tekemänsä työ sujuu hyvin ja hän saa aikaan tuloksia kohtuullisella työpanoksella. Hänellä on työtä tehdessään tunne, että hän voi hyödyntää kykyjään, tietojaan ja taitojaan. Hän osaa ja hallitsee työnsä sekä kokee sen sopivan haasteellisena. Hänen ihmissuhteensa työyhteisössä ovat kunnossa, ja hän kokee saavansa tarvittaessa apua työyhteisöltä. Näin ollen työntekijä on motivoitunut tekemään työtään, kokee viihtyvänsä työssään sekä tuntee

olonsa työyhteisössä arvostetuksi ja hyväksytyksi. Kun työntekijä kokee pitkäkestoista myönteistä työkuormitusta, hän tuntee kehittyvänsä niin työssään kuin ihmisenä uusien tietojen ja taitojen oppimisen myötä. Näin ollen hänen itsearvostuksensa paranee. Hänen työkykynsä ja terveytensä pysyvät yllä tai jopa paranevat. Hän kykenee entistä haasteellisempiin tehtäviin ja haluaa kehittää työoloja sekä työyhteisöä. (Waris 2001, 27–28.)

Kun työntekijä kokee lyhytkestoista kielteistä työkuormitusta, hänen toimintahalunsa ja -kykynsä alenee tilapäisesti. Hänellä on työtä tehdessään tunne, etteivät hänen kykynsä, tietonsa ja taitonsa tule kunnolla käytetyiksi. Työ voi tuntua liian vaikealta tai helpolta ja työmäärä puolestaan liian suurelta tai pieneltä. Työntekijä kokee, ettei hallitse työtään. Hän saattaa tuntea olonsa väsyneeksi, turhautuneeksi tai ärtyneeksi. Hän kokee työpaikkansa ilmapölyn huonona ja saattaa tuntea olonsa siellä yksinäiseksi. Kun työntekijä kokee pitkäaikaista kielteistä työkuormitusta, hän saattaa tuntea olonsa loppuun palanneeksi, joka ilmenee muun muassa kyynisenä asenteena, väsymisenä ja ammatillisen itsetunnon alenemisenä tai puuttumisena. Työntekijän kyvyt, tiedot ja taidot köyhtyvät, eikä hän enää selviä työn tarjoamista haasteista. Hän voi kokea päihde- tai mielenterveysongelmia tai fyysisiä ja psykosomaattisia sairauksia. Työntekijän työkyky alkaa pettää, ja hän tarvitsee apua tilanteeseensa toipuakseen tilasta. Pahimmillaan pitkittynyt kielteinen työkuormitus voi johtaa työntekijän sairastumiseen, putoamiseen työelämästä ja eläkkeelle joutumiseen. (Waris 2001, 28–29.)

2.5 Työkuormituksen hallinta ja seuraukset

Wariksen (2001, 31–39) mukaan työkuormituksen hallinta riippuu työntekijän voimavaroista, kyvyistä, tiedoista ja taidoista sekä käytettävissä olevista työvälineistä että tarpeen mukaan saatavilla olevasta esimiehen ja työtovereiden kuin myös perheen antamasta sosiaalisesta tuesta. Hallintakeinot voidaan jakaa aktiivisiin ja passiivisiin keinoihin, jotka kohdistuvat ympäristöön tai ihmiseen itseensä. Aktiivisia hallintakeinoja ovat muun muassa uusien tietojen ja taitojen hankinta, oman tavoitetasen säätely, henkilökohtaisten voimavarojen hyödyntäminen ja kehittäminen, vapaa-ajan aktiivinen toiminta sekä työympäristöön kohdistuva aktiivinen toiminta eli yhteistyö esimerkiksi esimiehen, työtovereiden ja työterveyshuollon kanssa. Passiivisia hallintakeinoja ovat muun muassa piittaamattomuus ongelmasta ja sen kieltäminen, tunteiden kieltäminen sekä hiljainen

osallistuminen ja vetäytyminen. Passiivisesta toiminnasta voi olla tilapäistä apua, mutta se ei kuitenkaan yleensä paranna tilannetta pysyvästi, vaan voi pikemminkin pitkällä tähtäimellä pahentaa sitä.

Työkuormitustekijät aiheuttavat työntekijälle välitöntä kuormittumista, jonka seurauksena hänen fysiologinen ja psyykinen tilansa muuttuvat. Työkuormitus voi aiheuttaa työntekijälle fysiologisia tai tunnereaktioita sekä altistaa hänet tapaturmavaaraan tai aiheuttaa tapaturman. Työkuormituksen voimakkuus ja laatu riippuu sen aiheuttaneen kuormitustekijän voimakkuudesta ja kestosta, mutta myös yksilölliset tekijät, kuten ikä, psyykinen ja fyysinen suorituskyky sekä osaamistaso kuin myös työn ulkopuolinen kuormitus tai elpymismahdollisuus vaikuttaa työntekijän kuormittumiseen. Suuri osa työkuormituksesta palautuu lyhyessä ajassa tai kun altistuminen kuormitustekijälle on päättynyt. Työkuormitus muuttuu työkuormittuneisuudeksi, kun vaikutukset kasaantuvat ja työntekijän palautumisaika pitenee. Työkuormittuneisuus voi aiheuttaa työntekijälle jatkuvaa väsyneisyyttä, tuki- ja liikuntaelinrajoituksia, työuupumusta sekä työperäisiä sairauksia ja vammoja. (Lindström ym. 2002, 11–12, 33.)

3 Stressi

Termi ”stressi” on kärsinyt inflaatiota, koska sitä käytetään nykyisin niin useissa yhteyksissä ja merkityksissä. Työt aiheuttavat työstressiä, kotona on stressiä kotitöistä ja lomaa suunniteltaessa on lomastressiä. Yhtä lailla voidaan ajatella, että opinnot ylipäänsä ja niiden aikana tehtävä opinnäytetyö voivat aiheuttaa opiskelijalle stressiä. Nykyisin stressiksi kutsutaan kaikkea, mikä ei ole ihmisen mielestä mukavaa. Psykologiassa stressillä tarkoitetaan kuitenkin ikävää ja ahdistavaa tunnetta, jolla saattaa olla vakaviakin seurauksia, ja joka ei niin vain lähde pois mielestä positiivisten ajatusten voimalla. (Keltikangas-Järvinen 2008, 168.)

Tämän luvun alussa esitetään stressin määritelmiä. Sen jälkeen pohditaan, mitä työstressi on. Lisäksi kerrotaan, mitkä tekijät voivat aiheuttaa stressiä, millaisia stressireaktioita voi syntyä, miten stressistä voi selviytyä ja millaisia negatiivisia seurauksia stressillä voi olla.

3.1 Stressin määritelmät

Sonnentagin ja Fresen (2003) mukaan stressi on laaja käsite, joka voidaan määritellä monella tapaa. Stressillä voidaan viitata stressitekijöihin (=ärsykemääritelmä), stressireaktioihin (=reaktiomääritelmä) tai ihmisen ja ympäristön vuorovaikutukseen ja siinä ilmenevään epätasapainoon (=vuorovaikutusmääritelmä).

Stressitekijöillä tarkoitetaan ärsykeinä toimivia tapahtumia ja tilannetekijöitä, kuten aikapainetta, henkilöiden välistä riitaa tai onnettomuutta. Ärsykemääritelmästä tekee ongelmallisen se, että ihmiset eivät reagoi samaan stressitekijään samalla lailla, vaan yksilöllisesti. Lähes kaikki tapahtumat tai tilannetekijät saavat aikaan stressireaktion jossain yksilöissä. Monet tutkijat ovat kuitenkin sitä mieltä, että on olemassa stressitekijöitä, jotka aiheuttavat stressireaktion lähes kaikille yksilöille. Reaktiomääritelmällä tarkoitetaan fysiologista reaktiota, joka ilmenee yksilön kohdatessa stressitekijän. Reaktiomääritelmästä tekee ongelmallisen se, ettei se huomioi, että hyvinkin erilaiset tilanteet saattavat saada yksilössä aikaan saman fysiologisen reaktion. Yksilön reaktioon saattaa lisäksi vaikuttaa yksilölliset stressinkäsittelytavat. Lazaruksen (1966, teoksessa Sonnentag

& Frese 2003) esittelemässä vuorovaikutusmääritelmässä stressiä tarkastellaan yksilön ja ympäristön välisenä vuorovaikutuksena ja siinä ilmenevänä epätasapainona. Tässä määritelmässä ympäristön stressitekijä ja yksilön stressireaktio yhdistyvät samaan tarkasteluun, ja se sisältää yksilön havainnot, odotukset, tulkinnat ja selviytymiskeinot. (Sonntag & Frese 2003.)

Elo (1998, 118) määritelmä stressistä on samantyylinen edellä mainitun Lazaruksen määritelmän kanssa. Elo näkee stressin ihmisen ja ympäristön suhteena, jolla on merkitystä ihmisen hyvinvoinnille ja joka ylittää ihmisen voimavarat. Stressiä syntyy, mikäli ihmisen suorituskyky ja ympäristön vaatimukset tai ihmisen odotukset ja ympäristön tarjoamat mahdollisuudet ovat ristiriidassa keskenään. Keltikangas-Järvinen (2008, 169–171) toteaa, ettei stressitilan syntymiseen tarvita todellista ristiriitaa vaatimusten ja resurssien välillä, vaan riittää, että ihminen kokee ristiriidan olevan olemassa. Jotta tilanne aiheuttaa ihmiselle stressiä, täytyy ihmisen lisäksi olla motivoitunut vastaamaan ympäristön haasteeseen ja toimimaan odotusten mukaisesti. Ihmisellä on halu selvitä tällaisista ristiriitatilanteista, mutta hänellä ei ole kykyä siihen. Kyvyttömyys voi johtua esimerkiksi siitä, että ihmiseen kohdistetut vaatimukset ovat liian suuret suhteessa ihmisen osaamiseen tai ihminen on emotionaalisista syistä kyvytön toimimaan työn vaatimusten mukaisesti.

Elo (1998, 119) kuvaa stressin ja terveyden välistä yhteyttä syy-seuraussuhteena. Ulkoinen ympäristö vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee ympäristönsä, joka puolestaan vaikuttaa ihmisen myönteisiin tai kielteisiin reaktioihin, jotka taas vaikuttavat siihen, kokeeko ihminen terveyden vai sairauden tunteita.

3.2 Mitä on työstressi?

Kalimon (1987a, 51–52) mukaan työstressi tarkoittaa ristiriitaa työn työntekijälle asettamien vaatimusten ja työntekijän työlle kohdistamien odotusten välillä eli työn ja työntekijän vuorovaikutus on epätasapainossa. Työn työntekijälle asettamilla vaatimuksilla tarkoitetaan esimerkiksi työsuoritusta tai tietyn työroolin mukaista käyttäytymistä. Työntekijä pyrkii vastaamaan näihin vaatimuksiin parhaalla mahdollisella tavalla tietojensa ja taitojensa, motivaationsa, tunne-elämänsä tasapainoisuuden sekä muiden edel-

lytystensä mukaisesti. Työntekijän työlle kohdistamilla odotuksilla tarkoitetaan esimerkiksi työssä käytettäviä tietoja ja taitoja, työn itsenäisyyttä tai työhön liittyvää sosiaalista vuorovaikutusta. Mikäli nämä edellä mainitut asiat ovat ristiriidassa keskenään, seuraa negatiivinen kehityssuunta eli työntekijä kokee stressiä, räsitystä sekä haitallisia muutoksia minäkuvassa, käyttäytymisessä ja terveydentilassa. Kehityssuunta voi kuitenkin olla myös positiivinen, mikäli edellä mainitut asiat ovat tasapainossa keskenään. Tällaisessa positiivisessa kehityssuunnassa työntekijä kokee työtyytyväisyyttä, hallinnan tunnetta työssä sekä itsetuntonsa ja persoonallisuutensa kehittymistä ja hyvinvointia. Kalimo (1987a, 53) kuitenkin muistuttaa, että vaikka työn työntekijälle asettamat vaatimukset ja työntekijän työlle kohdistamat odotukset olisivat ristiriidassa keskenään, eivät ne välttämättä aiheuta stressiä työntekijälle. Työntekijän stressin kokemiseen vaikuttaa se, kokeeko hän selviytyvänsä kyseisistä ristiriitatilanteista tai mikäli hänen tarpeensa jäävät tyydyttämättä tai tavoitteensa saavuttamatta, kokeeko hän pystyvänsä korvaamaan tämän menetyksen jollain palkitsevalla tavalla.

Elo (1998, 119–120) toteaa, että työstressin hallinnassa ovat olennaisia työntekijän muilta saama sosiaalinen tuki sekä hänen omat vaikutusmahdollisuutensa työhön liittyviin päätöksiin omien päämääriensä mukaisesti eli se, pystyykö työntekijä vaikuttamaan työtehtäviinsä sekä työnsä tavoitteisiin ja tuloksiin. Vaikutusmahdollisuudet ovat joko kuvitteellisia eli työntekijä kokee hänellä olevan mahdollisuuksia vaikuttaa asioihin, vaikka näin ei todellisuudessa olisikaan tai todellisia eli työntekijä pystyy oikeasti vaikuttamaan asioihin. Jo kuvitteelliset vaikutusmahdollisuudet vähentävät työntekijän stressin kokemista.

3.3 Stressiä aiheuttavat tekijät

Keltikangas-Järvinen (2008, 178–181) kutsuu stressiä aiheuttavia tilanteita, asioita sekä ympäristön vaatimuksia stressoreiksi (vrt. edellä mainitut stressitekijät). Hän jakaa stressorit objektiivisiin ja subjektiivisiin stressoreihin. Objektiivisiä stressoreita ovat esimerkiksi läheisen ihmisen kuolema, suuret onnettomuudet sekä sota. Ne toimivat stressin lähteinä kaikille ihmisille ja ovat riippumattomia yksilöllisistä tulkinnoista. Ihmiset arvioivat näiden tapahtumien merkityksen samalla tavalla. Myös eri ihmisten toipumisaika tällaisista tapahtumista on samankaltainen, joten voidaan jo etukäteen arvioida, millaisia

tuntemuksia ihminen kokee tapahtuman jälkeisinä aikoina. Subjektivisia stressoreita ovat puolestaan esimerkiksi uhkat ja haasteet. Ne aiheuttavat stressiä vain tietyille ihmisille ja ovat näin ollen yksilöllisiä stressin lähteitä. Subjektiiiviset stressorit ovat tyypillisiä arjen tapahtumissa. Ne voivat olla henkilökohtaisia kokemuksia sekä heijastua yksilön omasta arvomaailmasta.

Kalimo (1987a, 53–61) nimeää työelämän stressitekijöiksi työn sisältöön ja järjestelyyn, työpaikan organisaatioon, yhteistoimintaan ja vuorovaikutukseen, työaikoihin sekä työsuhteisiin liittyvät tekijät kuin myös työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen liittyvät ongelmat.

Työn sisältöön ja järjestelyyn liittyvillä tekijöillä tarkoitetaan esimerkiksi työtä, joka on yksipuolista ja virikkeetöntä, jossa ei ole mahdollisuutta suunnitella ja säädellä omia töitään eikä niiden suoritustapoja, jossa on suuri vastuu tai joka on kiireistä ja aikapaineista (Kalimo 1987a, 53–55). Työpaikan organisaatioon liittyvillä tekijöillä tarkoitetaan puolestaan esimerkiksi työntekijän työrooliin liittyviä odotuksia ja työntekijän kokemia epäselvyyksiä näistä odotuksista eli epävarmuutta oman työn tavoitteista sekä työntekijään kohdistettuja ristiriitaisia odotuksia. Lisäksi työntekijällä saattaa olla tunne siitä, ettei hän voi vaikuttaa työpaikan päätöksentekoon tai ettei työpaikkaa ja työtä koskevista asioista tiedoteta tarpeeksi hyvin. Myös urakehitys saattaa aiheuttaa työntekijälle stressiä. Työntekijä voi kokea, ettei hänellä ole mahdollisuuksia edetä urallaan tai että uralla eteneminen tapahtuu liian nopeasti. (Kalimo 1987a, 55–57.)

Kalimon (1987a, 59–61) mukaan yhteistoimintaan ja vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä ovat esimerkiksi työpaikan ihmissuhteet ja niihin liittyvät ristiriidat tai ongelmat, kuten yksilöiden välinen kilpailu sekä näkemyserot. Joillekin työntekijöille myös yksintyöskentely ja siitä johtuva vuorovaikutuksen puute saattaa aiheuttaa stressiä. Hyvät ihmissuhteet voivat puolestaan tukea työntekijöiden hyvää oloa sekä vähentää muiden stressitekijöiden haitallisia vaikutuksia. Työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen liittyvillä ongelmilla tarkoitetaan, että työntekijä kokee työhön liittyviä velvoitteita myös vapaaajallaan eli työ täyttää hänen vapaa-aikansakin. Työntekijä saattaa esimerkiksi tehdä työpäivän jälkeen toisen työpäivän kotona, joutua käyttämään työmatkoihin kohtuuttoman paljon aikaa tai tekemään toistuvasti ylitöitä. Työntekijä saattaa kokea stressiä

myös fyysikaalisten tai kemiallisten tekijöiden takia. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi melu, lämpötila ja kemialliset aineet, ja ne koetaan epämiellyttävänä tai jopa terveydelle haitallisina, mikä taas vähentää työntekijän viihtyvyyttä työympäristössä sekä saattaa aiheuttaa työntekijälle pelkoa ja turvattomuuden tunteita.

3.4 Stressireaktiot

Nummelinin (2008, 75) mukaan stressin merkit on tärkeä tunnistaa ajoissa, jotta stressioireiden haitalliset vaikutukset työntekijän työkykyyn pystytään välttämään. Pitkään jatkuvat stressioireet voivat altistaa työntekijän masennus- ja työuupumusoireille. Sopiva määrä stressiä voi kuitenkin olla myös energiaa antavaa sekä luovuuden ja hallinnan tunnetta lisäävää. Haitallinen stressi puolestaan vähentää työntekijän energiaa ja lamauttaa häntä.

Kalimon (1987a, 67–68) mukaan ihmisten yksilöllisyys vaikeuttaa stressin tunnistamista, sen taustan selvittämistä sekä seurausten ennakoimista. Ihmisten kokemukset ja reaktiot riippuvat osittain yksilön henkilökohtaisista ominaisuuksista. Toiselle tietty tilanne saattaa merkitä voitettavissa olevaa haastetta, toisen kokiessa sen pelottavana uhkana tai masentavana tappiona. Nummelin (2008, 75–80) toteaa, että yksilöstä riippuen joko psyykkiset tai fyysiset stressioireet voivat korostua. Psyykkisiä stressioireita ovat muun muassa lisääntynyt ahdistuksen tunne, ärtyneisyys, pelokkuus, huolestuneisuus sekä jännittyneisyys. Stressaantuneen työntekijän työmotivaatio laskee ja sekä työn suunnittelu, uusien asioiden omaksuminen ja vastaanottaminen että päätöksenteko vaikeutuvat. Hänen havaintokenttensä kapenee ja kokonaisuuksien hahmottaminen hankaloituu. Pienetkin haasteet ylittävät työntekijän kestokyvyn, mikä voi johtaa epäonnistumisten lisääntymiseen sekä itseluottamuksen heikkenemiseen. Ahdistus-, masennus- ja pelko-oireiden määrä saattaa lisääntyä. Myös fyysiset oireet, kuten erilaiset kivut ja säröt sekä uniongelmat saattavat lisääntyä. Nummelin (2008, 76) korostaa, että yksilöille on tärkeää oppia tunnistamaan juuri itselle tyypilliset stressioireet välttääkseen liiallinen rasitus. Yksilön tulisi myös oppia tasapainottamaan elämänsä välttääkseen liiallisen stressin syntymistä.

3.5 Stressistä selviytyminen

Keltikangas-Järvinen (2008, 181) kutsuu stressistä selviytymiskeinoja coping-mekanismeiksi, joiden avulla ihminen pyrkii tasapainottamaan ympäristön vaatimukset ja oman kapasiteettinsa tai ainakin vähentämään näiden kahden välistä ristiriitaa. Stressin seuraukset riippuvat pitkälti selviytymiskeinojen tehokkuudesta. Selviytymiskeino on tehokas, mikäli se auttaa ihmistä saavuttamaan tasapainon. Selviytymiskeinot ovat tilannekohtaisia, ja ollakseen tehokkaita niiden täytyy muuttua tilanteen mukaan. Selviytymiskeinot voivat olla niin aktiivista toimintaa tilanteen ratkaisemiseksi kuin myös välttämistä tai eristäytymistä tilanteesta.

Kalimon (1987b, 59–60) mukaan ihminen voi käsitellä, hallita ja hillitä stressiä useilla eri keinoilla. Keinoille on yhteistä se, että niiden tarkoituksena on muuttaa stressiä aiheuttavaa tilannetta tai lievittää ihmisen stressitilaa. Tilanteen muuttaminen edellyttää toimintaa eli ihmisen täytyy hankkia tietoa, tehdä järjestelyjä ja ehkäpä yhteistyötä muiden ihmisten kanssa. Mikäli ihminen ei voi tehdä tilanteelle mitään, hänen on realistista todeta se. Ihminen saattaa joskus torjua mielestään stressiä aiheuttavan asian tai kieltää sen merkityksen. Yhtä lailla ongelman olemassaolon kuin myös oman pahanolon tunteensa voi myöntää itselleen, ja etsiä keinoja itsensä auttamiseen tämän jälkeen. Vaikka ihminen myöntäisi ongelman, hän voi päättää, ettei ajattele sitä. Ihminen voi pyrkiä kiinnittämään huomionsa negatiivisten asioiden sijasta positiivisiin asioihin, kuten siihen, että asiat voisivat olla vielä huonommin. Ihminen voi myös nähdä koettelemuksen opettavaisena ja henkisesti kasvattavana. Ihminen voi lisäksi helpottaa pahaa oloaan esimerkiksi rentoutumalla ja tekemällä mielihyvää tuottavia asioita.

3.6 Stressin negatiiviset seuraukset

Keltikangas-Järvisen (2008, 182–184) mukaan stressi voi aiheuttaa ihmiselle somaattista sairastumista sekä käyttäytymisen ja psyykkisiä muutoksia. Hän kutsuu näitä stressin kustannuksiksi. Stressillä on todettu olevan yhteyksiä sydän- ja verisuonitautiin, aikuisiän diabeteksen, keskivartalolihavuuden sekä jopa flunssan kehityksen kanssa. Stressi saattaa laukaista myös psyykkisiä häiriöitä, kuten ahdistuksen tai depression sekä kognitiivisia häiriöitä, kuten muistamattomuuden, oppimisvaikeuden tai työtehon laskun. Sekä lyhytkestoinen äärimmäinen stressi että pitkäkestoinen vähäisempi stressi

ovat haitallisia ihmisen terveydelle. Pitkäkestoinen stressi saattaa jopa muuttaa ihmisen käytöksen välinpitämättömäksi, holtittomaksi ja aiempia moraalisia periaatteitaan vastaan toimivaksi.

4 Ammattikorkeakouluissa tehtävä opinnäytetyö

Ammattikorkeakouluissa tehtävä opinnäytetyö on osoitus sekä opiskelijan opintojen aikana oppimista taidoista että hänen tekemästään työstä sanan varsinaisessa merkityksessä. Opinnäytetyön tekemisestä on hyötyä niin opiskelijan opinnoille, kehittymiselle kuin ammattitaidolle; se valmentaa opiskelijaa kohtaamaan työelämän moninaisia vaatimuksia. (Hakala 2004, 7–8.)

Tämän luvun alussa pohditaan opinnäytetyötä prosessina sekä prosessin eri vaiheita. Sen jälkeen kerrotaan, millaisia tavoitteita opinnäytetyölle on kirjallisuudessa asetettu ja luvun lopussa esitetään opinnäytetyön eri loppumuotoja sekä, millaisia piirteitä ihanteellinen, valmis opinnäytetyö sisältää.

4.1 Opinnäytetyö prosessina

Venkula (1988, 9–10) luonnehtii prosessia yleisesti ottaen tavoitteellisten toimintojen ja tapahtumien sarjana, joka etenee ajassa ja muuttuu ajan kuluessa, ja tämän vuoksi prosessin eri vaiheet on kohdattava ajallaan. Prosessiin kuuluvat toiminnot pystytään erottamaan siihen kuulumattomista toiminnoista, ja prosessi koostuu useasta toisiinsa liittyvistä osaprosesseista. Prosessille voidaan jo etukäteen määritellä päämäärä eli tavoite, johon prosessilla pyritään. Varsinaiseen päämäärään sisältyy prosessin taidollinen ja sisällöllinen päämäärä eli saavuttamalla prosessin varsinainen päämäärä saavutetaan myös niin suurempi taitavuus kuin tieto asiasta. Prosessin kuluessa ja tuloksena syntyy uutta tietoa, ja tämä tieto voi toimia toisen prosessin lähtökohtana.

Hakala (2004, 16–18, 20) ei näe opinnäytetyötä pelkkänä lopputuloksena, vaan myös prosessina eli lopputuloksen aikaansaamiseksi tehtynä työnä. Hyvän lopputuloksen aikaansaaminen edellyttää hyvää prosessia. Opinnäytetyöprosessi on tekijän henkilökohtainen oppimisprosessi. Haastavaa opinnäytetyön tekemisessä on myös se, ettei opinnäytetyöprosessin suuntaa voi ennustaa etukäteen, koska jokainen prosessi on ainutkertainen. Myös Nummenmaa ja Lautamatti (2004, 24–26) määrittelevät opinnäytetyön niin valmiina tuotteena kuin prosessina. Jotta opinnäytetyöstä muodostuu valmis tuote eli lopullinen opinnäytetyö, opiskelijan täytyy läpikäydä opinnäytetyöprosessi. Opinnäy-

tetyöprosessi on yhtä aikaa niin ongelmanratkaisu- kuin oppimisprosessi. Valmis työ puolestaan ei muutu enää, se on uniikin työprosessin lopputulos. Valmiista työstä ei suoranaisesti käy ilmi itse opinnäytetyöprosessin kulkua, vaan prosessi jää tekijän kokemusmuistiin. Opinnäytetyöprosessi koostuu tapahtumista ja osaprosesseista, jotka tekevät opinnäytetyöprosessin lopputuloksesta etukäteen vaikeasti ennustettavan.

Hakala (2004, 161) määrittelee opinnäytetyöprosessin koostuvan seuraavista vaiheista:

- aiheen valinta ja sen rajaaminen
- aiheen hyväksyminen ja päätös opinnäytetyön ohjaajasta
- opinnäytetyösuunnitelman laadinta ja mahdollinen esittäminen
- opinnäytetyön tekeminen
- opinnäytetyön julkinen esittäminen seminaarissa tms.
- kypsyyskoe
- sidontalupa
- opinnäytetyön luovutus
- arviointi
- julkaisu ja arkistointi.

4.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Hakalan (2004, 9, 12, 18–19) mukaan opinnäytetyö toimii ammatillisen kasvun välineenä. Opinnäytetyö kasvattaa opiskelijaa kohtaamaan työelämän vaatimuksia, joita ovat muun muassa tiedonetsintä, tietojen ja taitojen laaja-alainen soveltaminen, työn tavoitteellinen suunnittelu ja aikataulun laadinnan taito, ongelmanratkaisu, päättely- ja perustelutaito, prosessinomainen työskentely, kirjallisen ja suullisen viestinnän taito, lähde- ja itsekritiikki sekä oman työn arviointi ja omien työkäytäntöjen kehittäminen. Opiskelija laatii opinnäytetyön osoittaakseen ymmärtäneensä koulutusohjelmansa keskeisimmät työmenetelmät (Hakala 1998, 22).

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2010, 24) mukaan opiskelija osoittaa opinnäytetyöllään valmiutensa tieteelliseen ajatteluun, perehtyneisyytensä opinnäytetyön aihepiiriin, tutkimusmenetelmien hallintaan ja esittämiseen omalla tieteenalallaan. Venkula

(1988, 20) toteaa, että opinnäytetyön tekeminen edellyttää opiskelijalta teoreettista ajattelutaitoa eli opiskelija hallitsee opinnäytetyönsä kannalta keskeiset käsitteet ja mallit sekä kykenee niin havaitsemaan kuin rajaamaan ongelman. Opiskelijalla tulee olla myös tieteellistä perustelutaitoa eli hän kykenee liittämään opinnäytetyönsä aikaisempien tutkimuksien kenttään. Opiskelijan tulee hallita ongelmakeskeinen ja kriittinen lukutaito olennaisen tiedon löytämiseksi. Tieteellinen raportointi puolestaan edellyttää opiskelijalta luovuutta ja loogista esitystaitoa.

4.3 Opinnäytetyön lopputulos

Hakalan (2004, 21–29) mukaan lopullinen opinnäytetyö eli valmis työ voi olla joko "tutkimustyyppinen" opinnäytetyö tai "kehittämistyö". Tutkimustyyppisiin opinnäytetöihin kuuluvat kysely- ja haastattelututkimukset, toimintatutkimukset, kehittävän työn tutkimukset sekä palvelu- ja markkinointitutkimukset. Kehittämistöihin kuuluvat puolestaan tilaisuuden, tapahtuman, näyttelyn tai messujen järjestäminen, suunnittelu ja organisointi sekä markkinointikampanja, tietokoneohjelma, multimediasovellus tai video, tuotekehityssuunnitelma, liiketoimintasuunnitelma tai kehittämissuunnitelma, kokonaan uusi tuote, taide- tai hyvinvointiteko tai portfolio, oppimateriaali, oppikirja tai opas.

Hakala (2004, 29–37) määrittelee ihanteelliselle opinnäytetyölle seuraavat kriteerit:

- aiheeltaan ja taustaltaan riittävän perusteltu ja ajankohtainen
- rajaukseltaan mieluummin suppea ja syvälinen kuin laaja ja pinnallinen
- aihevalinnaltaan ja/tai toteutustavaltaan omaperäinen, ennakkoluuloton, idearikas ja innovatiivinen sekä näkökulmaltaan laajahko
- käytännönläheinen ja työelämälähtöinen
- asiantuntijuutta ja itsenäistä ajattelua osoittava sekä toiminnan kehittämiseksi tuloksekas
- suunnitelmallisesti tavoitteita kohti etenevä, analyttinen ja looginen sekä hyödynnettävissä oleva ja hyödyllinen
- tiedonhankintataitoja ja lähdekritiikkiä osoittava
- pohtiva ja kantaa ottava sekä raportoinniltaan onnistunut.

Hakala kuitenkin toteaa, että laadukkaan opinnäytetyön ei tarvitse täyttää kaikkia yllä mainittuja kriteereitä ollakseen hyvä.

5 Sosiaalinen tuki opinnäytetyöprosessissa

Leskisen (1987, 115, 118) mukaan sosiaaliset suhteet ovat vahvasti yhteydessä ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Vaikka perhe on yleensä tärkein tuki ihmisen kohdatessa vaikeita tilanteita, ovat työpaikan ihmissuhteet avainasemassa puhuttaessa työstressin hallinnasta. Esimieheltä tai työtovereilta saatu sosiaalinen tuki toimii tärkeänä voimavarana työelämän stressin hallinnassa. Asialla on kuitenkin kääntöpuolensa; mikäli työyhteisön ihmissuhteet ovat huonot, tulehtuneet tai puhumattomuuteen lukkiintuneet, voi niistä aiheutua työyhteisön jäsenille pahaa oloa ja ahdistusta.

Koska opinnäytetyöt ohjataan useimmiten erilaisissa seminaariryhmissä (Nummenmaa & Lautamatti 2004, 27), vertaisryhmältä ja opinnäytetyöohjaajalta saatu tuki ovat olennaisia sosiaalisen tuen muotoja opinnäytetyön kannalta. Tämän luvun alussa esitellään sosiaalisen tuen muotoja, minkä jälkeen tarkastellaan vertaisryhmän ja opinnäytetyöohjauksen tukea opinnäytetyöprosessissa.

5.1 Sosiaalisen tuen muodot

Leskinen (1987, 118–119) jakaa sosiaalisen tuen muodot neljään luokkaan, joita ovat emotionaalinen, arvostusta välittävä, tiedollinen sekä välillinen tuki. Emotionaalisella tuella tarkoitetaan hyväksymisen ilmaisemista, toisen huomioonottamista, aitoa läsnäoloa, kuuntelemista, luottamuksen osoittamista sekä uskollisuutta. Emotionaalinen tuki välittyy yleensä ilme- ja elekielellä, mutta se voi olla myös sanallista. Arvostusta välittävällä tuella tarkoitetaan palautteen tai tunnustuksen antamista työsuorituksesta. Muilta saatu objektiivinen kritiikki pitää yllä todellisuudentajua sekä rohkaisee parempiin suoriin, kun taas hyvin tehdystä työstä saatu tunnustus lämmittää mieltä ja tukee itsetuntoa. Tiedollisella tuella tarkoitetaan työsuorituksen kannalta välttämätöntä ajatusten vaihtamista, tietojen ja neuvojen antamista sekä ehdotusten tekemistä. On tärkeää esimerkiksi nostaa esille työtä tai työympäristöä koskevat ongelmat ja etsiä niihin ratkaisua yhdessä muiden työyhteisön jäsenten kanssa. Välillinen tuki pitää sisällään muun muassa työpaikan henkilöstön tarpeista huolehtimisen, ammatillisen kehittymisen turvaamisen sekä työvälineiden hankkimisen ja työympäristön kehittämisen.

5.2 Ohjauksen tuki opinnäytetyöprosessissa

Peavy (2004, 34–36) määrittelee ohjauksen yleisesti ottaen prosessina, jossa yksi ihminen eli ohjaaja auttaa toista ihmistä eli avunhakijaa arkisen elämän ongelmien ratkaisemisessa. Ohjausprosessissa on olennaista, että huolenaiheet käsitellään ja ratkaistaan yhdessä. Ohjaussuhde perustuu ohjaajan ja avunhakijan väliseen neuvotteluun ja yhteistyöhön.

Kaikilla opinnäytetöillä on oppilaitoksen nimeämä ohjaaja. Ohjaaja on opiskelijan tukena opinnäytetyöprosessin alusta loppuun asti. Hän kantaa yhdessä opiskelijan kanssa vastuun siitä, että opiskelijan opinnäytetyöstä kehkeytyy säädetylnäinen opinnäytetyö. Opinnäytetyöprosessin edetessä ohjaajan vastuu opinnäytetyöstä pienenee opiskelijan vastuun kasvaessa. Koska opinnäytetyöprosessi on henkilökohtainen, päävastuu opinnäytetyöstä on kuitenkin koko ajan opiskelijalla itsellään. (Hakala 2004, 20–21.) Opinnäytetyöprosessin aikana ohjaaja toimii opiskelijan apuna aiheen rajaamisessa, hyväksyy opiskelijan kirjoittaman opinnäytetyösuunnitelman, lukee opiskelijan laatimia "väliraportteja" ja antaa palautetta niistä sekä arvioi lopullisen opinnäytetyön ja osallistuu sen esitystilaisuuteen (Hakala 2004, 65, 71, 78, 161). Nummenmaa ja Lautamatti (2004, 19) toteavat opinnäytetyön ohjaamisen olevan ohjaajalle niin mielenkiintoinen kuin haastavakin tehtävä, joka antaa hänelle mahdollisuuden seurata opiskelijan työskentelyä ja kehittymistä tavallista pidemmän ajan.

Vilkan ja Airaksisen (2004, 51) mukaan ohjausprosessin päätarkoituksena on tukea opiskelijan ammatillista kasvua niin, että hänen osaamisensa saavuttaa korkeakoulutasoisen asiantuntijuuden ja että opiskelija saa ainekset tulevaisuutta eli käytännön työelämää varten. Opinnäytetyöprosessissa tämä tarkoittaa, että ohjaaja tukee opiskelijaa aiheen ajankohtaisuuden, käytännönlähtöisyyden sekä työelämälähtöisyyden näkökulmista. Ohjaajan tehtävänä ei kuitenkaan ole antaa opiskelijalle valmiita vastauksia, vaan pikemminkin rakentavien kysymysten avulla ohjata opiskelijaa oikeaan suuntaan (Vilka & Airaksinen 2004, 63).

Kuten aiemmin mainittiin, opinnäytetyöt ohjataan useimmiten seminaariryhmissä, joiden työvaiheisiin kuuluvat muun muassa töiden esittely ja opponointi sekä niihin liitty-

vät yleiskeskustelut kuin myös ohjaava palaute. Yleisesti ottaen seminaaritoiminta saattaa olla vuorovaikutuksensa puolesta ohjaajakeskeistä, koska opiskelijoiden osallistuminen seminaariryhmän toimintaan voi olla työn esittelijää ja opponenttia lukuun ottamatta vähäistä. Näin ollen ohjaajalta kuluu työhön ja ryhmän aktivointiin paljon energiaa. Mikäli ohjaaja saa muutettua ohjausta opiskelijakeskeisemmäksi ja ryhmää hyödyntävämmäksi käyttämällä ryhmän ja ryhmäilmiöiden keinoja tieteellisen ongelmanratkaisuprosessin ja yleisten työprosessien ohjaamisessa, voi hän itse keskittyä enemmän tieteellisen ohjauksen syventämiseen. Tämä vaatii ohjaajalta tietoa ja ymmärrystä ryhmäilmiöistä. Onnistunut ryhmäohjaus edellyttää ryhmän tietoista ja asiantuntevaa käyttöä työskentelyn voimavarana. Ohjaajan tulee saada seminaariryhmä toimimaan ryhmän määritelmien mukaisesti. Seminaariryhmään kuuluvilla opiskelijoilla on kutakuinkin yhteinen tavoite, mutta muuten ryhmän toimintaan liittyvät kriteerit eivät yleensä toteudu. Käyttääkseen seminaariryhmää ohjausresurssina tuleekin ohjaajan jo ryhmän aloitusvaiheessa jäsentää yhteiset tavoitteet selkeästi, sitouttaa opiskelijat ryhmän toimintaan sekä sopia ryhmäläisille yhteisistä työskentelysäännöistä ja vuorovaikutuksen muodoista. Helpottaakseen kokemuksellista ja yhteistoiminnallista oppimisprosessia ohjaaja käyttää seminaariryhmän ohjauksessa erilaisia aktiviteetteja ja harjoituksia. Nämä aktiviteetit ja harjoitukset antavat ryhmän jäsenille opinnäytetyössä tarvittavia kokemuksia, tietoa ja taitoja sekä parantavat jo olemassa olevia. (Nummenmaa & Lautamatti 2004, 27–30.)

Jotta seminaariryhmän ohjaus olisi opiskelijoille mahdollisimman hyödyllistä, tulee ohjaajan osata luoda hyväksyvä ja oppimista tukeva ilmapiiri yhteisten sopimusten ja vuorovaikutuksen sääntelyn avulla. Hyvä ilmapiiri kannustaa seminaariryhmäläisiä kokeilemaan uusia työtapoja sekä sitoutumaan toimintaan. Hyvät suhteet ryhmäläisten välillä muodostavat ohjauksellisen voimavaran. Ryhmän moniäänisyys tarjoaa erilaisia ajattelu- ja toimintavaihtoehtoja. Ryhmäohjauksessa onkin mahdollista oppia asioita, joita yksilöohjauksessa ei opi. (Nummenmaa & Lautamatti 2004, 30.)

5.3 Vertaisryhmän tuki opinnäytetyöprosessissa

Sekä Kopakkala (2005, 36) että Niemistö (1999, 16) määrittelevät ryhmän ihmisjoukoksi, jonka jäsenillä on yhteinen tavoite, vuorovaikutusta keskenään sekä käsitys siitä, keitä ryhmään kuuluu, kuin myös tietyt rajat, säännöt, työnjako, roolit ja johtajuus. Nie-

mistö (1999, 10) toteaa, että elämänsä aikana yksilö kuuluu moneen eri ryhmään, jotka vaikuttavat hänen kehitykseensä, persoonaansa sekä päätöksiinsä. Kopakkalan (2005, 36) mukaan erilaisia ryhmiä ovat esimerkiksi asukasyhdistyksen hallitus, työpaikan juoksu-kerho sekä kesäretken suunnitteluryhmä. Väliaikaiset ryhmät ja verkostot ovat nykyisin myös oleellinen osa työelämää. Niemistön (1999, 10) mukaan yksilö hyödyntää ryhmiä saavuttaakseen omat tavoitteensa.

Deutsch (2006, 23–24) jakaa ryhmän toiminnan muodot yhteistoiminnallisiin ja kilpailullisiin ryhmiin. Yhteistoiminnallisen ryhmän jäsenillä on yhteinen tavoite, ja heidän välilleen syntyy auttavaa yhteistoimintaa. Tällaisessa ryhmässä kaikki ryhmän jäsenet joko voittavat tai häviävät, ja ovat näin ollen positiivisesti riippuvaisia toisistaan. Kaikkia ryhmän jäseniä tarvitaan yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Kilpailullisen ryhmän jäsenillä on sama tavoite, mutta he ovat negatiivisesti riippuvaisia toisistaan. Kaikki eivät voi voittaa, vaan yhden jäsenen voittaessa toinen häviää.

Repo-Kaarento (2007, 24–25) toteaa ryhmässä oppimisen olevan oppimisen perusmuoto. Ryhmä voi edistää ja tukea yksilön oppimista, mutta toisaalta joissain tapauksissa myös estää sitä. Ryhmä kannustaa yksilöä oppimaan uusia asioita. Ryhmässä yksilöiden ajatukset ja käsitykset saattavat poiketa toisistaan, joka tarkoittaa, että yksilöt kohtaavat sosiokognitiivisia ristiriitoja. Omien ja toisten ryhmän jäsenten ajatusten ja käsitysten vertaaminen voi innostaa yksilöä oppimaan uutta, mutta toisaalta myös estää uuden oppimista ja pitäytymään omassa kannassaan, mikäli yksilön ja muiden ryhmän jäsenten näkökulmien väliset ristiriidat ovat liian suuria.

Repo-Kaarenon (2007, 24–25) mukaan ryhmällä on yhteinen tavoite, jonka saavuttamiseksi se tarvitsee kaikkien jäsentensä työpanosta. Tämä yhteinen tavoite voi motivoida yksilöä työskentelemään tavoitteen saavuttamiseksi, vaikka hänen oma kiinnostuksensa ja innostuksensa vähenisivät. Yksilö voi saada ryhmän muilta jäseniltä vertaistukea, joka kannustaa ja lohduttaa yksilöä vaikeissa tilanteissa, esimerkiksi epäonnistumisissa. Ongelmien jakaminen muiden ryhmän jäsenten kanssa voi auttaa yksilöä tajumaan, ettei hän ole yksin ongelmiensa kanssa ja etteivät ongelmat ole yksilöllisiä, vaan osa oppimisprosessia. Näin ollen vertaisryhmä pitää yksilön oppimismotivaatiota yllä. Myös oppimisen ilot ja onnistumisen kokemukset jaetaan vertaisryhmässä. Nummen-

maan ja Lautamatin (2004, 96) mukaan vertaisarviointi eli henkilön ryhmän muilta jäseniltä saama palaute on opinnäytetyöprosessissa arvokas asia, kun palaute annetaan rakentavasti ja avoimesti, mutta samalla toisen työtä kunnioittavasti. Vertaisarviointi auttaa opiskelijaa tarkastelemaan työtään realistisesti, mutta elämysmaailmaansa kiinnittävänä.

Repo-Kaarento (2007, 25–26) haastatteli vuonna 2004 Helsingin yliopiston mikrobiologian laitoksen jatkokoulutusseminaarin opettajaa ja opiskelijoita ryhmän vaikutuksesta oppimis- ja tutkimusprosessiin. Seminaariryhmä kokoontui kerran kuukaudessa, ja ryhmän tarkoituksena oli saada jatkotutkimusta tekevät opiskelijat aktiivisiksi ryhmässä. Seminaariryhmän yhteishaastattelusta kävi ilmi, että ryhmä oli vaikuttanut opiskelijoiden oppimis- ja tutkimusprosessiin positiivisesti. Ryhmä oli tarjonnut opiskelijoille tilaisuuden vapaamuotoiseen keskusteluun tutkimuksen tekemisestä ja tutkimuksen teossa heränneistä tunteista. Opiskelijat olivat kokeneet ryhmän avoimen ilmapiirin kannustaneen heitä jakamaan keskenään tutkimuksen tekoon liittyviä onnistumisen tunteita ja ongelmia. Opiskelijat olivat lisäksi kokeneet yhteisen keskustelun auttaneen heitä hahmottamaan jatko-opintojaan kokonaisuutena. Ryhmän jäsenet olivat kokeneet oppimisensa edistyneen, koska ryhmän jäsenet olivat ymmärtäneet toistensa näkökulmia sekä pyytäneet tarvittaessa tarkennusta asioihin. Niin opiskelijoiden kuin opettajan mielestä ryhmän tuki oli parantanut ryhmän ohjausta. Ohjaaja oli kokenut taakkansa helpottuneen, koska opiskelijoille heränneisiin kysymyksiin oli ollut vastaamassa hänen lisäseen myös ryhmän jäsenet.

6 Tutkimuskohteena HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelma

Tässä luvussa kerrotaan toimeksiantajasta eli HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulusta sekä tutkimuskohteena olleesta HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelmasta. Lisäksi kerrotaan, mitä opinnäytetyöprosessilla tarkoitetaan yleisesti HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulussa ja mitä erityispiirteitä sillä on johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelmassa. Lopuksi käydään lyhyesti läpi vuonna 2005 Helian (nykyään HAAGA-HELIA) assistenttikoulutusohjelmien opinnäytetyöprosessista tehty tutkimus.

6.1 HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu ja johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelma

HAAGA-HELIA on ammattikorkeakoulu, joka kouluttaa liike-elämän ja palveluelinkeinojen asiantuntijoita sekä tutkii ja kehittää näihin aloihin liittyvää osaamista ja toimintaa. HAAGA-HELIAssa voi kouluttautua tradenomiksi opiskelemalla liiketaloutta, tietojenkäsittelyä tai johdon assistenttityötä, medianomiksi opiskelemalla toimittajakoulutusta, restonomiksi opiskelemalla hotelli-, ravintola- ja matkailualaa sekä liikunnanohjaajaksi opiskelemalla liikunta-alaa. (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011a.)

HAAGA-HELIA Ammatillisessa opettajakorkeakoulussa voi opiskella ammatillista opettajakoulutusta (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011b).

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu on perustettu vuonna 2007, kun vuonna 1991 perustettu Haaga Instituutin ammattikorkeakoulu ja vuonna 1992 perustettu Helsingin liiketalouden ammattikorkeakoulu yhdistettiin (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011c). HAAGA-HELIALla on noin 10 500 opiskelijaa sekä noin 700 työntekijää.

HAAGA-HELIA on kansainvälinen ammattikorkeakoulu, jolla on noin 180 yhteistyökorkeakoulua eri puolilla maailmaa (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011a).

HAAGA-HELIAssa on tarjolla koulutusohjelmia suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011f). HAAGA-HELIAN toimitusjohtajana ja rehtorina toimii Ritva Laakso-Manninen. Jokaisella koulutusyksiköllä on omat johtajansa.

HAAGA-HELIALle on määritelty strategia. Missiona on kouluttaa palvelu-, myynti- ja yrittäjähenkisiä asiantuntijoita sekä tutkia ja kehittää innovatiivisia palveluita, tuotteita ja yritystoimintaa toiminta-alueen elinkeinoelämän ja hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

HAAGA-HELIA:n visiona on olla osaamiseltaan ja laadultaan johtava, opiskelijoiden, yritysten ja työyhteisöjen menestystä palveleva, kansainvälisesti kasvava ammattikorkeakoulu. (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011e.)

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun johdon assistentti- ja toimittajakoulutusyksikkö käsittää johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman sekä journalismin koulutusohjelman opiskelijat (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011l). Yksikön johtajana toimii Merja Karppinen. (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011d.) Johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman koulutusohjelmajohtajana puolestaan toimii Tuula Tuomainen (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011m).

Johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opintoihin kuuluu kieli- ja viestintäopintoja sekä liiketoiminnan, tietotekniikan ja tietoasiantuntijuuden opintoja (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011g). Koulutusohjelmasta valmistuvien johdon assistenttien yleinen osaaminen koostuu kehittämisosaamisesta, työyhteisöosaamisesta, eettisestä osaamisesta ja ympäristötietoisuudesta sekä yleissivistyksestä; ammatillinen osaaminen puolestaan organisointi-, palvelu- ja priorisointiosaamisesta, yhteisöviestintäosaamisesta, liikekieli- ja kulttuuriosaamisesta, liiketoiminta- ja yhteiskuntaosaamisesta, tietoasiantuntijuudesta sekä tietotekniikan hyödyntämisosaamisesta (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011h). Koulutusohjelmasta valmistuneet johdon assistentit ovatkin työyhteisöjen arvostamia moniosaajia, joilla on aktiivinen ja itsenäinen ote työhönsä. Heillä on monipuolinen kielitaito, erinomaiset viestintätaidot ja hyvä organisointikyky (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011g).

6.2 Opinnäytetyöprosessi HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulussa ja johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelmassa

Jokainen HAAGA-HELIA:n opiskelija laatii 15 opintopisteen eli keskimäärin 400 tunnin laajuisen opinnäytetyön. Se voi olla joko toiminnallinen tai tutkimuksellinen tut-

kielma, selvitys tai kehitysprojekti. Opiskelija valitsee opinnäytetyönsä aiheen alueelta, jolle hänen ammattiopintonsa ovat painottuneet (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011n). Opiskelija laatii opinnäytetyönsä HAAGA-HELIAN raportointiohjeiden mukaisesti, ja opinnäytetyö arvioidaan asteikolla 0-5 (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011o). Näiden kaikkia HAAGA-HELIAN opiskelijoita koskevien ohjeiden lisäksi jokaisella koulutusohjelmalla on erikseen olemassa tarkemmat, koulutusohjelma-kohtaiset opinnäytetyöohjeet. (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011j.)

Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista (352/2003) määrittelee opinnäytetyölle tavoitteet, joita noudatetaan myös HAAGA-HELIAN opinnäytetöissä. Ammattikorkeakouluista annetun asetuksen 7§:n mukaan opinnäytetyön tavoitteena on sekä kehittää että osoittaa opiskelijan valmiuksia soveltaa tietojaan ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvässä käytännön asiantuntijatehtävässä. Näin ollen opinnäytetyöt ovat työelämälähtöisiä, käytännönläheisiä ja ongelmien ratkaisuun sekä toimintamallien kehittämiseen pyrkiviä arviointi- ja tutkimustöitä. Opinnäytetyöprosessin aikana opiskelija oppii hankkimaan tietoa, soveltamaan sitä sekä suhtautumaan hankkimansa tiedon lähdeaineistoon kriittisesti. Opinnäytetyöprosessi opettaa opiskelijalle kokonaisuuksien hahmottamista, ongelmanratkaisua ja päätöksentekoa. Opiskelija oppii tuntemaan projekti-toiminnan osa-alueet sekä työskentelemään projektitehtävissä. Opiskelija oppii myös toteuttamaan tutkimus- ja kehittämishankkeita olemassa olevaa tietoa soveltaen sekä tuntemaan tutkimus- ja kehittämistoiminnan perusteita ja menetelmiä. Opinnäytetyöprosessin tarkoituksena on opettaa opiskelijalle järjestelmällistä työskentelyä ja oman työnsä arviointia oman ammattialansa kannalta. Opiskelija oppii ymmärtämään kannattavan ja asiakaslähtöisen toiminnan periaatteita ja omaa valmiuksia yrittäjyyteen. (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011k.)

Opinnäytetyön tekeminen kuuluu johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman pakollisiin opintoihin. Opinnäytetyö tehdään keskittymällä yhteen koulutusohjelmassa tarjolla olevista erikoistumisalueen ammattiopinnoista. Erikoistumisalueita ovat oikeus, markkinointi, laskentatoimi, tietoasiantuntijuus, yhteisöviestintä sekä organisaatiot, johtaminen ja henkilöstövoimavarat. Opinnäytetyön laajuus on 15 opintopistettä (405 tuntia) ja opintosuunnitelman mukaisesti sen tekeminen ajoittuu 5–7 lukukausille (koulu-

tusohjelman kesto on 7 lukukautta). Opintosuunnitelman mukaisesti tehdyn opinnäytetyön sisältö jakautuu alla olevan mukaisesti:

- aiheen ideointi ja aiheanalyysin kirjoittaminen 5. lukukaudella
- opinnäytetyösuunnitelman tekeminen 6. lukukauden ensimmäisellä periodilla
- opinnäytetyön raportointi ja julkistaminen 7. lukukauden alussa
- ryhmäohjaus ja esityksiin osallistuminen ohjaajan kanssa sovitulla tavalla 5., 6. ja 7. lukukausien aikana
- kypsyysnäyte. (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011i.)

Suurin osa johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opinnäytetöistä tehdään työelämätoimeksiantoina, ja useimmiten opiskelija yhdistää opinnäytetyön tekemisen työharjoitteluun. Johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opinnäytetyön tavoitteena on, että opiskelija oppii itsenäiseen työskentelyyn sekä toimimaan työelämän tai muiden yhteistyökumppaneiden kanssa kehittämishankkeissa. Opinnäytetyön tavoitteena on myös opettaa opiskelijaa hallitsemaan projektikonaisuus sekä esittämään asiansa johdonmukaisesti. Opinnäytetyön myötä opiskelija kykenee löytämään kehittämiskohteita työelämän erilaisista organisaatioista, hakemaan tietoa tietyistä aiheista sekä analysoimaan ja erittelemään sitä, lukemaan tutkimuksia ja niiden uutisointia sekä tilaamaan tutkimuksia. Opiskelija oppii myös pitämään kiinni sovitusta määräajoista sekä neuvottelemaan mahdollisista muutoksista. Opinnäytetyön teon aikana opiskelijalle kehittyy projektinhallintataidot. Opiskelija kykenee myös kirjoittamaan työnsä tuloksista selkeän ja ohjeiden mukaisen raportin. (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011i.)

HAAGA-HELIA:n johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelmakohtaisia tavoitteena on yhdistää teoria ja käytäntö opinnäytetyöksi tukien opiskelijan ammatillista kasvua alansa asiantuntijaksi. Suurin osa koulutusohjelman opinnäytetöistä tehdään työelämätoimeksiantoina ja ne ovat tutkimuksia/selvityksiä tai organisaatiota ja sen toimintaa kehittäviä projekteja. Opiskelija osoittaa koulutusalan toimintamalleja ja ongelmia koskevat analysointi-, ratkaisu- ja dokumentointikykyänsä sekä soveltaa hankkimiaan tietoja ja taitoja. Opiskelija raportoi työstään opinnäytetyöohjeiden mukaisesti hyvällä kirjallisella ilmaisulla. (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011k.)

Johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opinnäytetyölle on määritelty myös tutkimukselliset tavoitteet. Näitä ovat ammatillinen kehittäminen, työelämän ongelmien havaitseminen ja muotoilu toimeksiannoksi. Opinnäytetyö tulee tehdä tutkimuksellisesti oikein, mikä edellyttää opiskelijalta analyyttistä ja tutkivaa otetta työhönsä. Opinnäytetyö kehittää opiskelijan ongelmien havaitsemiskykyä, syiden ja seurausten erottelukykyyä, työprosessien kuvaustaitoa, kehittämishankkeiden ja tutkimustavoitteiden määrittelyä, oikeiden johtopäätösten tekemistä sekä havainnollista raportointia. Tutkimuksellisenä tavoitteena on myös, että opiskelija tutustuu jo opinnäytetyönsä aiheeseen perehtyessään olemassa olevaan toimeksiuntoonsa liittyvään tietoon, kuten kehitysraportteihin ja tutkimustuloksiin. Opiskelijan tulee käyttää opinnäytetyössään monipuolisesti koti- ja ulkomaisia lähteitä. Opiskelijan tulee myös muistaa lähde- ja itsekritiikki. (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011k.)

6.3 Helian assistenttikoulutusohjelmien opinnäytetyöprosessista vuonna 2005 tehty tutkimus

Helian (nykyään HAAGA-HELIA) assistenttikoulutusohjelmista valmistuneiden näkemyksiä opinnäytetyöprosessista on tutkittu aiemmin, ja tulokset on esitelty vuonna 2005 julkaistussa Opinnäytetyöllä onneen -teoksessa. Teoksessa on esitelty myös opinnäytetyöprosessin ja palautejärjestelmän kehittämistä Helian (nykyään HAAGA-HELIA) johdon assistenttikoulutusohjelmissa. (Taimio & Salmi 2005, 3-4.) Taimion (2005, 12–13) kyselytutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaiset työelämävalmiudet opinnäytetyön tekeminen antaa assistenteille. Lisäksi hän arvioi opinnäytetyön ohjauksen laatua sekä pyrki kehittämään opinnäytetyöprosessin palautejärjestelmää. Kysely toteutettiin Helian (nykyään HAAGA-HELIA) johdon assistenttikoulutusohjelmista vuosina 2001 ja 2003 valmistuneille opiskelijoille. Se lähetettiin 325 henkilölle, joista kyselyyn vastasi 157 henkilöä (Taimio 2005, 36).

Taimion (2005, 69–70) mukaan tutkimuksen vastaajat eivät olleet kokeneet opinnäytetyön aikana hankituilla taidoilla olleen hirveästi merkitystä heidän työllistymisensä suhteen. Vastaajista 68,7 prosenttia oli sitä mieltä, että opinnäytetyöllä oli melko tai erittäin vähän merkitystä heidän työllistymisensä suhteen ja vain 12,1 prosenttia oli sitä mieltä,

että opinnäytetyöllä oli ollut melko tai erittäin paljon merkitystä asiassa (Taimio 2005, 48–49). Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että opinnäytetyön aikana hankituilla taidoilla ei ollut juurikaan merkitystä heidän nykyisessä/viimeisimmässä työssä. Melko tai erittäin vähän merkitystä vaihtoehdon oli valinnut 54,8 prosenttia vastaajista, melko tai erittäin paljon merkitystä puolestaan 16,6 prosenttia vastaajista. (Taimio 2005, 50.)

Vastaajat olivat kuitenkin käyttäneet opinnäytetyöprosessiin liittyviä taitoja, kuten priorisointia, ajanhallintaa ja olennaisen tiedon erottamista tietotulvasta nykyisessä/viimeisimmässä työssä. Vastaajat olivat keskimäärin olleet tyytyväisiä saamaansa opinnäytetyön ohjaukseen, ohjaajan pätevyyteen sekä ohjauksen määrän riittävyyteen. Tutkimustulosten perusteella Taimio (2005, 70–71) esitti, että erilaisten opinnäytetöiden määrää lisättäisiin, koska opinnäytetöiden tavoitteena on osoittaa ja kehittää opiskelijan valmiuksia soveltaa tietojaan ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvissä käytännön asiantuntijatehtävissä. Näin ollen opinnäytteet voisivat olla joko tutkimustyyppisiä, kehittämistöitä tai lopputuotteita.

7 Tutkimuksen suunnittelu ja toteutus

Tämä tutkimus toteutettiin kaikille HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun suomenkielisille koulutusohjelmille vuoden 2011 helmikuussa. Tutkimustulokset analysoitiin erikseen kunkin koulutusohjelman osalta. Tässä tutkimuksessa analysoitiin johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijoiden vastauksia.

Tässä luvussa kerrotaan valitusta tutkimusmenetelmästä ja sen sopivuudesta tähän tutkimukseen. Lisäksi kerrotaan, miten ja milloin aineisto kerättiin sekä mikä oli tutkimuksen perusjoukko.

7.1 Tutkimusmenetelmä

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2010, 134–135) jakavat tutkimusmenetelmät kolmeen ryhmään, joita ovat kokeellinen eli eksperimentaalinen, kvantitatiivinen eli määrällinen ja kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä.

Tämän tutkimuksen tutkimusmenetelmäksi valittiin kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusmenetelmä. Tutkimusmenetelmän valitsivat HAAGA-HELIA:n opiskelijat Sallamarja Mäenpää ja Kati Tuovinen, jotka saivat tähän tutkimukseen liittyneen toimeksiantonsa HAAGA-HELIALta. Muut aiheita tutkineet opiskelijat saivat toimeksiantonsa HAAGA-HELIALta vasta myöhemmin. Heikkilän (2004, 16–17) mukaan kvantitatiivista tutkimusta voidaan nimittää myös tilastolliseksi tutkimukseksi, minkä avulla pystytään selvittämään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä sekä asioiden välisiä riippuvuuksia ja tutkittavassa ilmiössä tapahtuneita muutoksia. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla haetaan vastausta kysymyksiin: mikä, missä, kuinka paljon ja kuinka usein. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa otoksen täytyy olla riittävän suuri ja edustava. Aineistonkeruu tapahtuu yleensä valmiit vastausvaihtoehdot sisältävien standardoitujen tutkimuslomakkeiden avulla. Kvantitatiivinen tutkimus kuvaakin ilmiötä numeerisen tiedon pohjalta, ja tuloksia havainnollistetaan sekä taulukoiden että kuvioiden avulla. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla pystytään useimmiten selvittämään olemassa oleva tilanne, muttei niinkään syitä asioille. Hirsjärven ym. (2010, 140) mukaan kvantitatiivisen tutkimuksen keskeisiä piirteitä ovat muun muassa johto-

päätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat, hypoteesien esittäminen sekä käsitteiden määrittely.

Mäenpään ja Tuovisen (2011, 42–43) mukaan tutkimusmenetelmäksi valittiin kvantitatiivinen tutkimus kohderyhmän laajuuden takia ja koska haluttuja tuloksia ei olisi saavutettu kvalitatiivisen tutkimuksen avulla. Lisäksi kvantitatiivisen tutkimuksen otos kuvaa kaikkia HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Tämä tutkimusmenetelmä ja kyselylomake sopivat tähän tutkimukseen hyvin, koska tällä tavalla oli mahdollisuus saada laaja tutkimusaineisto ja näin ollen tehdä yleistyksiä. Lisäksi tällä tavoin saadut vastaukset oli helppo käsitellä.

7.2 Tutkimusaineisto

Tämän tutkimuksen aineistonkeruutavaksi valittiin sähköinen kyselytutkimus, joka toteutettiin Webropol-sovelluksella tehdyn kyselylomakkeen avulla. Hirsjärven ym. (2010, 195) mukaan kyselytutkimuksen etuna on, että sen avulla pystytään kysymään useita asioita ja siihen voidaan saada mukaan paljon henkilöitä, mikä puolestaan tuottaa laajan tutkimusaineiston. Lisäksi tällainen tutkimus säästää aikaa ja vaivannäköä, ja on näin ollen tehokas. Huolellisesti suunnitellun kyselylomakkeen avulla aineisto saadaan nopeasti käsiteltyä ja analysoitua. Kyselytutkimukseen liittyy myös huonoja puolia; aineisto voi jäädä pinnalliseksi ja tutkimus teoreettisesti vaatimattomaksi. Lisäksi ei ole varmuutta siitä, ovatko vastaajat suhtautuneet tutkimukseen vakavasti tai onko väärinymmärryksiltä vältytty. Myös vastaamattomuus eli kato voi nousta joissain kyselytutkimuksissa suureksi.

Hirsjärven ym. (2010, 179–180) mukaan kvantitatiivinen tutkimus voidaan toteuttaa joko kokonaistutkimuksena tai otantana. Kokonaistutkimuksessa kysely lähetetään kaikille, joita kysely koskee. Otannalla puolestaan tarkoitetaan sitä, että määritellään perusjoukko, josta valitaan edustava otos. Tämä kysely koski kaikkia HAAGA-HELIAN suomenkielisiä koulutusohjelmia, joista valittiin erikseen otannat. Kysely lähetettiin kaikille vähintään kolme vuotta (läsnäolokausia 5 tai enemmän) HAAGA-HELIAssa opiskelleille sekä satunnaisotantana puolelle eli 50 prosentille ensimmäisen ja toisen vuoden (läsnäolokausia 1, 2, 3 tai 4) opiskelijoista. Näin ollen otosta voidaan pitää

edustavana ja tarpeeksi suurena verrattaessa sitä koko perusjoukkoon. Kaiken kaikkiaan kysely lähetettiin 4 430 HAAGA-HELIAn eri koulutusohjelmien opiskelijalle, joista vähintään kolme vuotta opiskelleita oli 2 816 sekä ensimmäistä tai toista vuotta opiskelleita 1 614. Kyselyyn vastasi yhteensä 505 henkilöä (Mäenpää & Tuovinen 2011, 43). Kokonaisvastausprosentti koko HAAGA-HELIAssa oli 11,4.

Kuten aiemmin todettiin, tämä tutkimus rajattiin johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijoihin. Kaiken kaikkiaan kysely lähetettiin 367 johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijalle, joista vähintään kolme vuotta opiskelleita oli 226 henkilöä sekä ensimmäistä tai toista vuotta opiskelleita 141 henkilöä. Kyselyyn vastasi yhteensä 52 johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijaa, joista vähintään kolme vuotta opiskelleita oli 45 henkilöä sekä ensimmäistä tai toista vuotta opiskelleita 7 henkilöä. Kokonaisvastausprosentti johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelmassa oli 14,2. Vähintään kolme vuotta johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelmassa opiskelleiden vastausprosentti oli 19,9. Ensimmäistä tai toista vuotta opiskelleista kyselyyn vastasi 5,0 prosenttia.

7.3 Kyselyn rakenne ja toteutus

Kyselyn laativat ja lähettivät HAAGA-HELIAssa liiketaloutta opiskelleet Sallamarja Mäenpää ja Kati Tuovinen, jotka tekivät opinnäytetyönsä aiheesta ”HAAGA-HELIAn ammattikorkeakoulun opinnäytetyöprosessi liiketalouden opiskelijan näkökulmasta”. Kyselylomake (liite 1) lähetettiin opiskelijoille sähköpostitse saateviestin kera (liite 2) keskiviikkona 9.2.2011 ja vastausaikaa oli sunnuntaihin 27.2.2011 asti eli yhteensä 18 päivää. Vastaaminen tapahtui anonyymisti. (Mäenpää & Tuovinen 2011, 43–44.)

Kyselylomake koostui 43 kysymyksestä. Mukana oli yksivalinta-, monivalinta- ja avoimia kysymyksiä sekä 5-portaiseen Likertin asteikkoon perustuvia ja taustakysymyksiä. Taustakysymykset olivat kyselyn lopussa. (Mäenpää & Tuovinen 2011, 43–44.) 5-portaiseen Likertin asteikkoon perustuvien kysymysten vastausvaihtoehdot olivat:

- 1) täysin eri mieltä
- 2) jokseenkin eri mieltä

- 3) ei eri eikä samaa mieltä
- 4) jokseenkin samaa mieltä
- 5) täysin samaa mieltä

tai vaihtoehtoisesti

- 1) erittäin vähän
- 2) melko vähän
- 3) en vähän enkä paljon
- 4) melko paljon
- 5) erittäin paljon.

Koska oli tärkeää, että opiskelijat vastaisivat kaikkiin kysymyksiin, laitettiin niihin pakote avoimia kysymyksiä lukuun ottamatta. Kysymykset jakautuivat sen mukaan, missä vaiheessa opinnäytetyöprosessia kukin kyselyyn vastaaja oli vastaamisen aikana. Vastajat jakautuivat opinnäytetyöprosessin työstämisvaiheen mukaan kolmeen ryhmään, jotka olivat: ei-aloittaneet, opinnäytetyötään parhaillaan tekevät sekä opinnäytetyönsä valmiiksi saaneet, jotka eivät vielä olleet valmistuneet. Kysymykset oli jaoteltu osaluueittain: ennen prosessia, sen aikana sekä sen jälkeen tapahtuvat toimet. (Mäenpää & Tuovinen 2011, 43–44.)

Tässä tutkimuksessa käsiteltiin vain osaa kyselylomakkeen kysymyksistä, koska kysely toteutettiin samanlaisena koko HAAGA-HELIAssa ja siitä tehtiin/tehdään useita opinnäytetöitä, eivätkä kaikki kysymykset liittyneet tähän tutkimukseen.

8 Tutkimustulokset

Tämän luvun alussa kerrotaan, miten saadut tutkimustulokset analysoitiin. Sitten kerrotaan tutkimusryhmään liittyvät taustatiedot, minkä jälkeen käsitellään opinnäytetyöprosessista koettuja kuormitus- ja stressitekijöitä. Luvun lopussa esitellään ohjauksen ja ryhmän tuesta saadut tulokset.

8.1 Tulosten analysointi

Tulosten analysoinnissa käytettiin apuna IBM SPSS Statistics 19 –ohjelmaa. Kyselyn vastaukset siirrettiin ensin Webropolista Exceliin ja rajattiin koskemaan johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijoita, minkä jälkeen ne siirrettiin IBM SPSS Statistics 19 –ohjelmaan. Ohjelma mahdollisti tulosten käsittelyn joko yhtenä isona ryhmänä tai erillisinä pienempinä ryhminä. Ohjelman avulla luotiin erilaisia kuvioita ja taulukoita havainnollistamaan tuloksia. Yksivalintakysymysten havainnollistamiseksi käytettiin frekvenssijakaumia ja Likertin asteikoilla kysytyistä kysymysryppäistä tehtiin keskiarvopylväitä. Lisäksi käytettiin korrelaatiomatriiseja, kun tutkittiin kahden muuttujan välistä lineaarista riippuvuutta.

Likertin asteikollisia kysymyksiä oli tarkoitus tarkastella ryhmittäin (vastaajat, jotka eivät ole aloittaneet opinnäytetyötään, opinnäytetyötään parhaillaan tekevät vastaajat sekä opinnäytetyönsä jo valmiiksi saaneet vastaajat), ja täten tutkia myös ryhmien välisiä eroja. Jotta otoksesta saadut tulokset eli ryhmien väliset erot olisi mahdollista yleistää koskemaan koko perusjoukkoa, on testattava, että sattuman todennäköisyys ryhmien väliseen eroon on tarpeeksi pieni eli tilastollisesti merkitsevä (Heikkilä 2004, 190). Tätä asiaa tutkittiin Kruskal-Wallis –testin avulla, mikä on varianssianalyysin parametriton vastine (Heikkilä 2004, 233). Testillä saadaan vastaus kysymykseen, ovatko useampaan verrattavaan ryhmään kuuluvat henkilöt vastanneet kysymyksiin eri tavalla (Heikkilä 2004, 224–225). Kruskal-Wallis –testissä testattavan muuttujan on oltava vähintään järjestysasteikollinen, eikä se aseta vaatimuksia testattavan muuttujan jakauman muodoille (Heikkilä 2004, 193, 225, 233).

Ryhmien välisten keskiarvojen eroja kuvataan tilastollisella merkitsevyydellä (p). Mitä pienempi p-arvo on, sitä merkitsevämpi tulos on. Voidaan myös todeta, että mitä pienempi p-arvo on, sitä vähemmän merkitystä sattumalla on ryhmien välisten erojen selittämiseen. P-arvo näkyy IBM SPSS Statistics 19 –ohjelman avulla tehdyissä Kruskal-Wallis –testeissä arvona Sig. (Significance). Tilastollisesta merkitsevyydestä käytetään alla olevia symboleita ja ilmaisuja:

***, tilastollisesti erittäin merkitsevä, jos $p \leq 0,001$

** , tilastollisesti merkitsevä, jos $0,001 < p \leq 0,01$

* , tilastollisesti melkein merkitsevä, jos $0,01 < p \leq 0,05$

tilastollisesti suuntaa antava (oireellinen), jos $0,05 < p \leq 0,1$. (Heikkilä 2004, 194–195.)

Kruskal-Wallis –testien (liite 4) perusteella todettiin, että vastauksia ei ollut järkevä tarkastella ryhmittäin (eli vastaajat, jotka eivät ole aloittaneet opinnäytetyötään, opinnäytetyötään parhaillaan tekevät vastaajat sekä opinnäytetyönsä jo valmiiksi saaneet vastaajat). Tämä johtui siitä, että p-arvot (liite 4 ”Sig.”) olivat yhtä kysymystä lukuun ottamatta niin suuria, että ryhmien väliset erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä ja saattoivat olla sattumanvaraisia.

Korrelaatiokerrointa käytetään tutkimaan kahden muuttujan välistä yhteyttä. Pearsonin korrelaatiokerrointa käytetään, kun muuttujat ovat välimatka- tai suhdeasteikollisia. Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa käytetään puolestaan silloin, kun muuttujat ovat järjestysasteikollisia. Korrelaatiokertoimet vaihtelevat -1:n ja +1:n välillä. Mikäli korrelaatiokerroin on lähellä arvoa +1, on muuttujien välillä voimakas positiivinen korrelaatio eli toisen muuttujan arvon kasvaessa myös toisen muuttujan arvo kasvaa. Mikäli korrelaatiokerroin on lähellä arvoa -1, on muuttujien välillä voimakas negatiivinen korrelaatio eli toisen muuttujan arvon kasvaessa toisen muuttujan arvo pienenee. Mikäli korrelaatiokerroin on lähellä arvoa 0, ei muuttujien välillä ole lineaarista riippuvuutta. Korrelaatiokertoimen onkin poikettava selvästi nolasta, jotta voidaan todeta muuttujien välillä olevan lineaarista riippuvuutta. Käytännössä voidaan sanoa, että korrelaatiokertoimen arvon pitää olla alle -0,3 tai yli 0,3, jotta muuttujien välillä on lineaarista riippuvuutta. (Heikkilä 2004, 90–92, 206.)

Tässä tutkimuksessa käytettiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa tutkimaan stressin välistä riippuvuutta opinnäytetyön tekemiseen liittyviin muihin muuttujiin eli selvittämään, mitkä tekijät lisäävät stressin tunnetta opinnäytetyöprosessista. Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa käytettiin, koska tutkittavat muuttujat olivat järjestysasteikollisia. Aiemmin mainitulla tilastollisella merkitsevyydellä voidaan tutkia myös kahden muuttujan välistä riippuvuutta. (Heikkilä 2004, 194.) Tässä tutkimuksessa korrelaation tilastollinen merkitsevyys todistettiin p-arvojen avulla (liite 4).

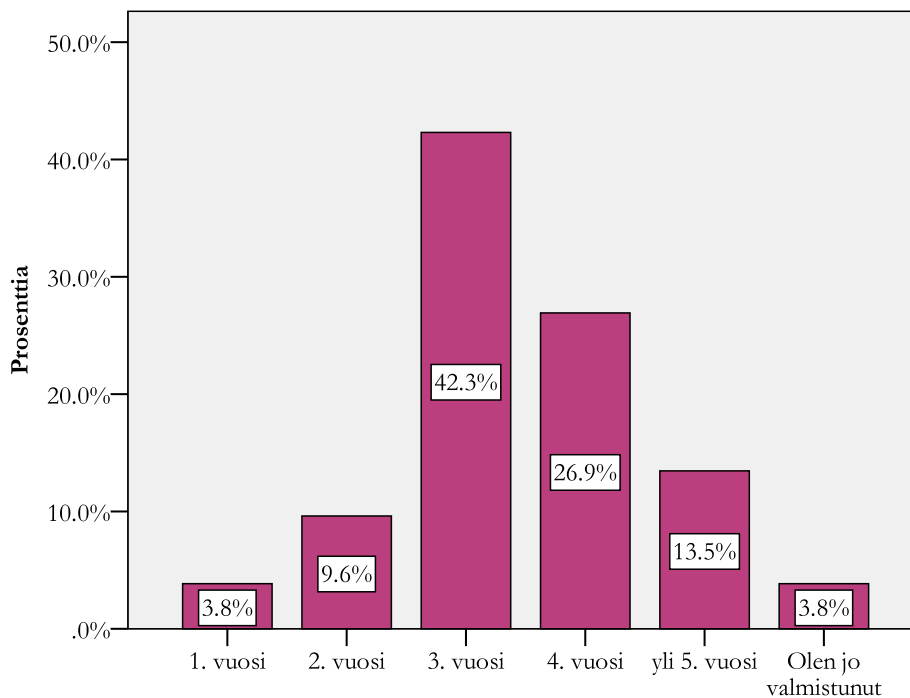
8.2 Taustatiedot

Kyselyn lopussa vastaajilta kysyttiin taustatietoja, joita olivat vastaajan sukupuoli ja syntymävuosi sekä HAAGA-HELIAN toimipiste ja koulutusryhmä, jossa hän pääasiallisesti opiskelee. Lisäksi kysyttiin, missä HAAGA-HELIAN koulutusohjelmassa vastaaja opiskelee, ja kuinka monta vuotta hän on opiskellut. Vastaajalta tiedusteltiin myös, missä vaiheessa opinnäytetyötään hän on, tekeekö hän opinnäytetyönsä yksin vai pari- tai ryhmätyönä sekä onko hänen opinnäytetyönsä tutkimus- vai produktityyppinen.

Kuten aiemmin todettiin, tämä tutkimus rajattiin koskemaan johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijoita. Koulutusohjelma toteutetaan nuorten koulutusryhmässä päiväopetuksena Pasilan toimipisteessä (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2012a). Vastaajista kaikki opiskelivat Pasilan toimipisteessä ja yhtä vastaajaa lukuun ottamatta nuorten koulutusryhmässä. Vastaajista 51 henkilöä oli naisia ja yksi mies. Johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelmasta on aikavälillä 1.1.2005–31.12.2011 valmistunut yhteensä 786 henkilöä, joista naisia on ollut 779 ja miehiä 7 (Tuomainen 20.3.2012). Näin ollen koulutusohjelman opiskelijoista vain murto-osa on miehiä, mikä selittää, miksi tähän kyselyyn vastasi vain yksi mies. Vastaajat olivat syntyneet vuosien 1978–1989 välillä. Eniten oli vuonna 1987 (13 henkilöä) ja vuonna 1988 (12 henkilöä) syntyneitä.

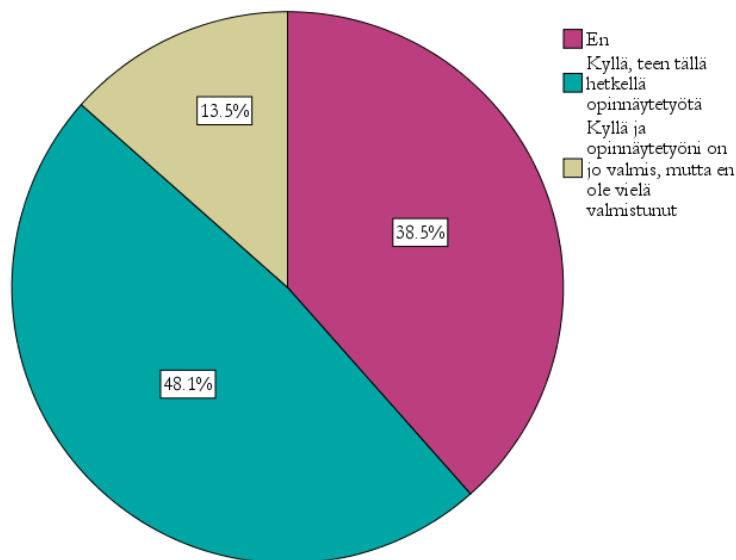
Suurin osa eli 42,3 prosenttia vastaajista opiskeli HAAGA-HELIAssa kolmatta vuotta. Kuten luvussa 7.2.1 todettiin, johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opinnäytetyön tekeminen sijoittuu 5–7 lukukausille eli sen tekeminen aloitetaan kolman-

tena opiskeluvuotena. Toiseksi eniten eli 26,9 prosenttia oli neljännen vuoden opiskelijoita. Loput vastaajista opiskelivat ensimmäistä, toista tai yli viidettä vuotta.



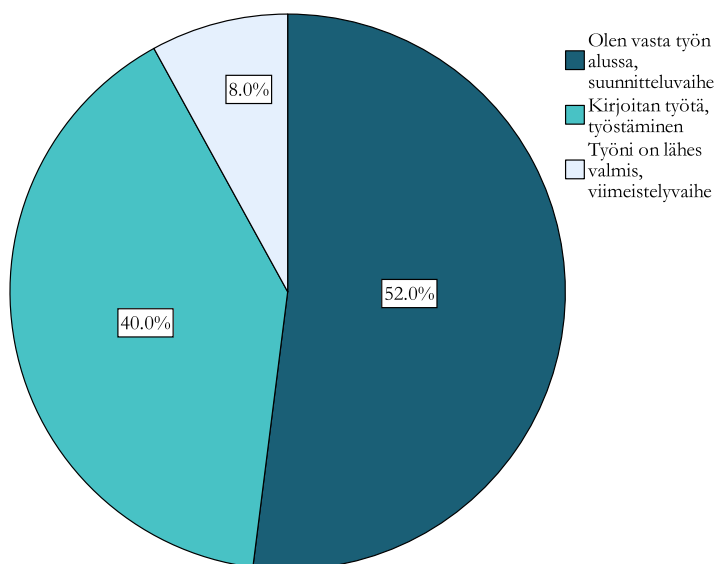
Kuvio 1. Kuinka monta vuotta vastaaja on opiskellut HAAGA-HELIAssa

Vastaajista hieman alle puolet eli 48,1 prosenttia (25 henkilöä) teki opinnäytetyötään kyselyyn vastaamishetkellä. Opinnäytetyötään ei vielä ollut aloittanut 38,5 prosenttia vastaajista (20 henkilöä), kun taas 13,5 prosenttia vastaajista (seitsemän henkilöä) oli jo saanut opinnäytetyönsä valmiiksi, muttei ollut vielä valmistunut.



Kuvio 2. Onko vastaaja jo aloittanut opinnäytetyönsä tekemisen

Opinnäytetyötään parhaillaan tekevistä 25 henkilöstä 52 prosenttia (13 henkilöä) oli opinnäytetyönsä alussa eli suunnitteluvaiheessa, 40 prosenttia (10 henkilöä) kirjoitti opinnäytetyötään eli oli työstämävaiheessa ja kahdeksan prosenttia (kaksi henkilöä) oli saanut työnsä lähes valmiiksi eli oli viimeistelyvaiheessa.



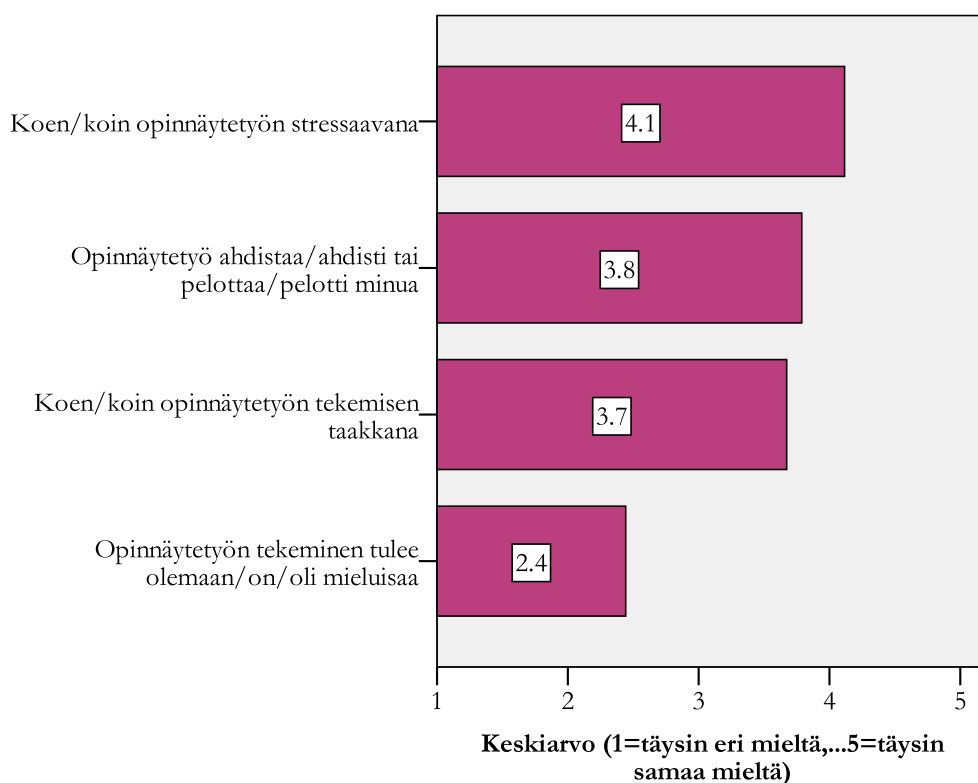
Kuvio 3. Missä vaiheessa opinnäytetyötään sitä parhaillaan tekevät vastaajat ovat

Työnsä parhaillaan tekevistä ja sen jo valmiiksi saaneista 32 henkilöstä kaikki tekivät opinnäytetyötään yksilötyönä. Näistä henkilöistä 25 eli 78,1 prosenttia teki tutkimus-tyyppistä opinnäytetyötä ja viisi eli 15,6 prosenttia produktiivista opinnäytetyötä.

Kaksi vastaajaa eli 6,3 prosenttia kaikista opinnäytetyötään parhaillaan tekevistä tai sen jo valmiiksi saaneista ei osannut sanoa, oliko oma opinnäytetyö tutkimus- vai produktiivinen.

8.3 Kuormitustekijät opinnäytetyöprosessista

Keskimäärin vastaajat eivät pitäneet opinnäytetyön tekemistä mieluisana asiana (ka 2,4). Opinnäytetyö koettiin stressaavana (ka 4,1), ahdistavana/pelottavana asiana (ka 3,8) sekä sen tekeminen taakkana (ka 3,7).

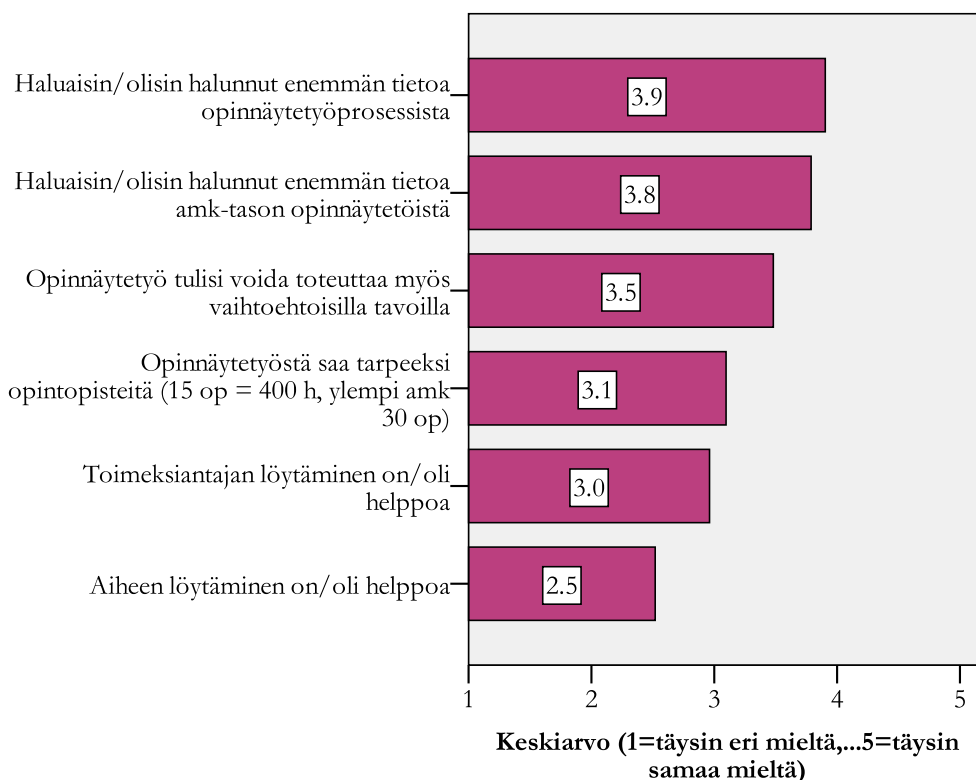


Kuvio 4. Millaisia tunteuksia opinnäytetyö vastaajissa herättää

8.3.1 Opinnäytetyön alkuvaihe

Keskimääräisesti vastaajat olisivat kaivanneet enemmän tietoa niin opinnäytetyöprosessista itsestään (ka 3,9) kuin amk-tason opinnäytetöistä ylipäänsä (ka 3,8). Myös opinnäytetyön toteuttaminen vaihtoehtoisilla tavoilla sai vastaajilta kannatusta (ka 3,5). Avoimissa kysymyksissä vaihtoehtoisiksi toteuttamistavoiksi listattiin esimerkiksi työelämäprojekti ja ryhmä- tai parityö. Opinnäytetyöstä saadun opintopistemäärän riittävydestä

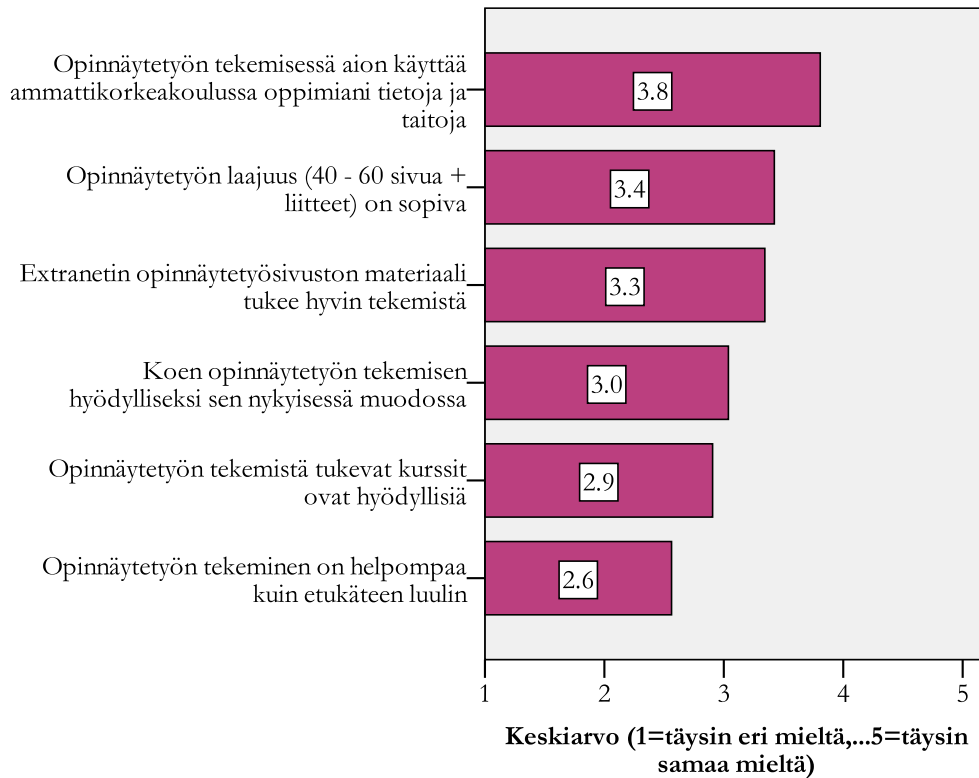
(ka 3,1), eikä toimeksiantajan löytämisen helppoudesta (ka 3,0) oltu keskimääräisesti eri eikä samaa mieltä. Sen sijaan aiheen löytämistä pidettiin jokseenkin vaikeana (ka 2,5).



Kuvio 5. Vastaajien mielteitä opinnäytetyön alkuvaiheesta

8.3.2 Opinnäytetyön työstäminen

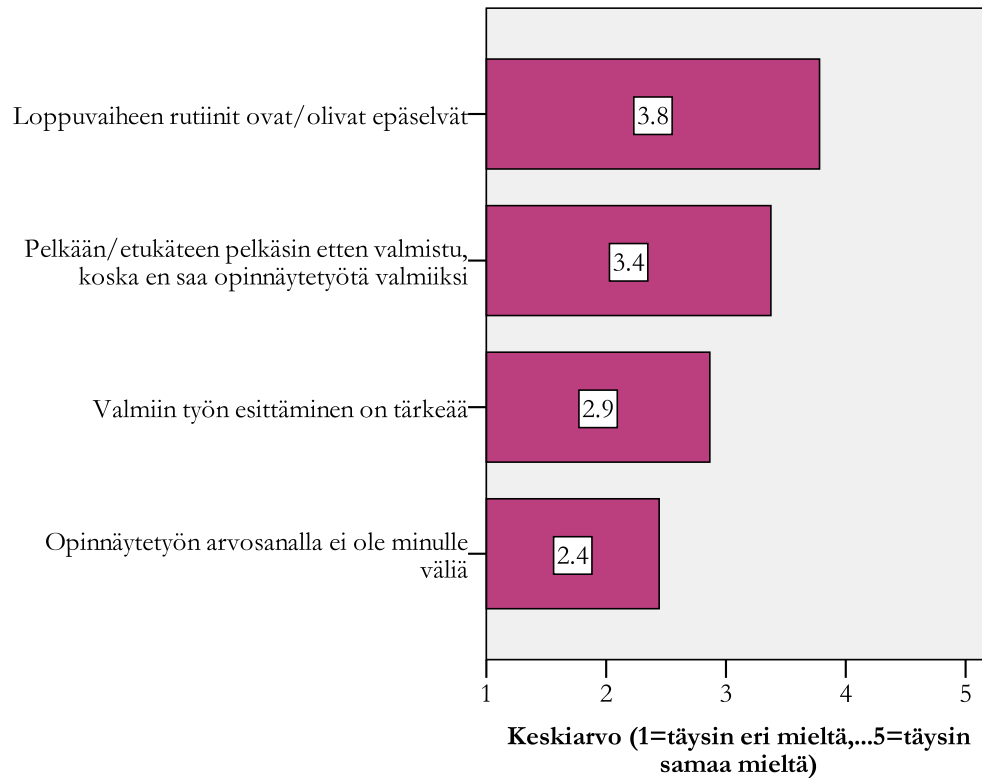
Keskimäärin vastaajat olivat sitä mieltä, että opinnäytetyössä pystyy hyödyntämään ammattikorkeakoulussa opittuja tietoja ja taitoja (ka 3,8). Opinnäytetyön nykyistä laajuutta ei pidetty sopivana eikä sopimattomana (ka 3,4). Keskimäärin ei oltu sitä mieltä, että Extranetin opinnäytetyösivuston materiaali tukee tai ei tue opinnäytetyön tekemistä hyvin (ka 3,3). Opinnäytetyötä ei koettu hyödylliseksi eikä hyödyttömäksi sen nykyisessä muodossa (ka 3,0). Myöskään opinnäytetyön tekemistä tukevien kurssien hyödyllisyydestä ei oltu samaa eikä eri mieltä (ka 2,9). Opinnäytetyö ei ollut osoittautunut helpommaksi kuin mitä vastaajat olivat etukäteen luulleet (ka 2,6).



Kuvio 6. Vastaajien mielteitä opinnäytetyön työstämisvaiheesta

8.3.3 Opinnäytetyön loppuvaihe

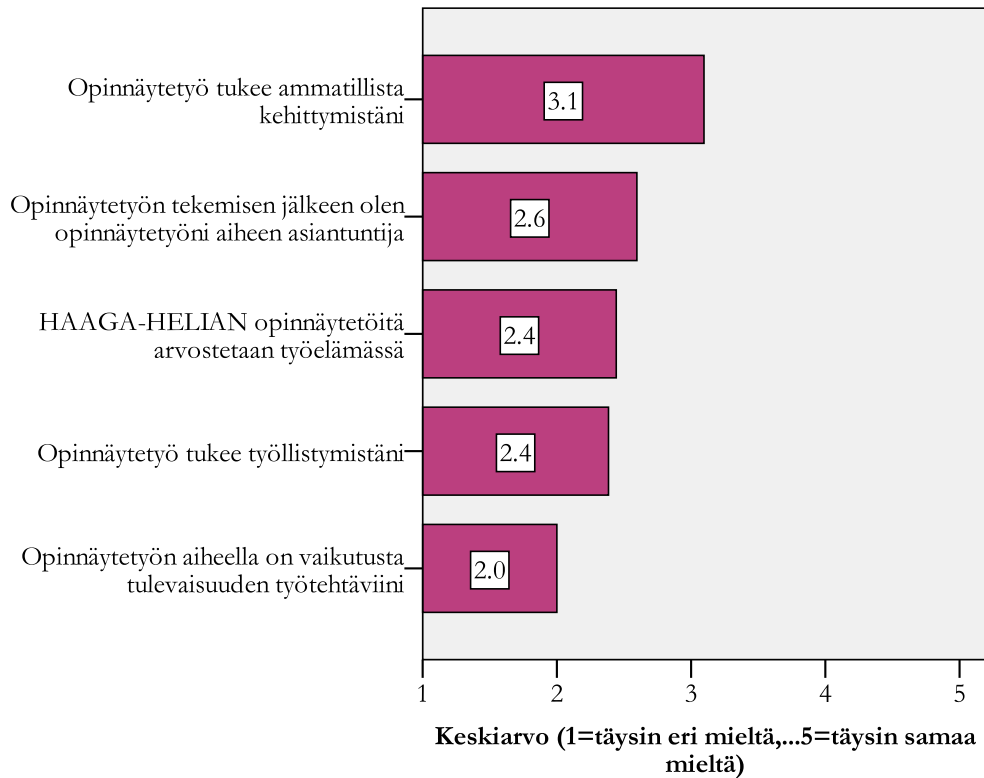
Opinnäytetyön loppuvaiheen rutiineita pidettiin jokseenkin epäselvinä (ka 3,8). Keskimäärin vastaajat olivat myös jonkin verran pelänneet, etteivät he valmistuisi, koska eivät saisi opinnäytetyötään valmiiksi (ka 3,4). Valmiin työn esittämisen tärkeydestä ei oltu samaa eikä eri mieltä (ka 2,9). Opinnäytetyön arvosana merkkasi vastaajille jonkin verran, koska keskimäärin ei oltu sitä mieltä, että opinnäytetyön arvosanalla ei olisi merkitystä (ka 2,4).



Kuvio 7. Vastaajien mielteitä opinnäytetyön loppuvaiheesta

8.3.4 Opinnäytetyön hyöty työelämään siirtymisen kannalta

Keskimäärin vastaajat eivät olleet eri eivätkä samaa mieltä siitä, että opinnäytetyö tukee heidän ammatillista kehittymistään (ka 3,1). Vastaajat eivät kokeneet olevansa opinnäytetyönsä aiheen asiantuntijoita opinnäytetyönsä tekemisen jälkeen (ka 2,6). He eivät myöskään kokeneet, että HAAGA-HELIAN opinnäytetöitä arvostettaisiin työelämässä (ka 2,4) tai että opinnäytetyön tekeminen tukisi heidän työllistymistään (ka 2,4). Vastaajat eivät pitäneet opinnäytetyön aihetta merkityksellisenä tulevaisuuden työtehtävien kannalta (ka 2,0).



Kuvio 8. Vastaajien näkemyksiä opinnäytetyön ja työelämän yhteyksistä

8.4 Stressin tunnetta lisäävät tekijät opinnäytetyöprosessista

Stressin tunnetta opinnäytetyöprosessista lisääviä tekijöitä tarkastellaan erikseen alku-, työstämis- ja loppuvaiheen mukaan sekä lisäksi työelämän kannalta koetun hyödyn mukaan. Stressin riippuvuutta eri tekijöihin tarkasteltiin Spearmanin korrelaatiokertoimien avulla ja tehtiin korrelaatiomatriisit (liite 3).

Korrelaatiomatriisista 1 (liite 3) näkee, että vastaajan stressin tunteella on voimakas positiivinen lineaarinen riippuvuus väittämien ”opinnäytetyö ahdistaa/ahdisti tai pelottaa/pelotti minua” (korrelaatiokerroin 0,890) sekä ”koen/koin opinnäytetyön tekemisen taakkana” (korrelaatiokerroin 0,788) kanssa. Lisäksi stressin tunteella on voimakas negatiivinen lineaarinen riippuvuus väittämän ”opinnäytetyön tekeminen tulee olemaan/on/oli mieluisaa” (korrelaatiokerroin -0,754) kanssa. Kaikki korrelaatiot ovat tilastollisesti erittäin merkitseviä, koska p-arvot ovat 0,000. Näin ollen voidaan todeta, että mikäli vastaaja kokee opinnäytetyön ahdistavana tai pelottavana tai koko työn tekemisen taakkana, lisääntyy hänen stressin tunteensa opinnäytetyöprosessista. Voidaan

lisäksi todeta, että myös negatiivinen suhtautuminen opinnäytetyön tekemiseen lisää vastaajan stressin tunnetta opinnäytetyöprosessista.

8.4.1 Opinnäytetyön alkuvaihe

Korrelaatiomatriisista 2 (liite 3) näkee, että vastaajan stressin tunteella opinnäytetyöprosessista on kohtalainen positiivinen lineaarinen riippuvuus väittämän ”haluaisin/olisin halunnut enemmän tietoa amk-tason opinnäytetöistä” (korrelaatiokerroin 0,366) kanssa. Korrelaatio on tilastollisesti merkitsevää, koska p-arvo on 0,008. Näin ollen voidaan todeta, että vastaajan stressin tunne opinnäytetyöprosessista kasvaa, mikäli hän ei koe saavansa/saaneensa tarpeeksi tietoa amk-tason opinnäytetöistä.

Korrelaatiomatriisista 2 näkee, että vastaajan stressin tunteella opinnäytetyöprosessista on kohtalainen positiivinen lineaarinen riippuvuus myös väittämän ”opinnäytetyö tulisi voida toteuttaa myös vaihtoehtoisilla tavoilla” (korrelaatiokerroin 0,332) kanssa. Korrelaatio on tilastollisesti melkein merkitsevää, koska p-arvo on 0,016. Näin ollen voidaan todeta, että vastaajan stressin tunne opinnäytetyöprosessista kasvaa, mikäli vastaaja on sitä mieltä, että opinnäytetyön nykyinen toteutustapa ei ole hyvä, vaan se tulisi voida toteuttaa myös muilla tavoilla.

Väittämällä ”aiheen löytäminen on/oli helppoa” (korrelaatiokerroin -0,385) on puolestaan kohtalainen negatiivinen riippuvuus stressin tunteen kanssa. Korrelaatio on tilastollisesti merkitsevää, koska p-arvo on 0,005. Täten voidaan todeta, että vastaajan stressin tunne opinnäytetyöprosessista kasvaa, mikäli hänellä on/oli vaikeuksia opinnäytetyön aiheen löytämisen kanssa.

Sen sijaan väittämällä ”haluaisin/olisin halunnut enemmän tietoa opinnäytetyöprosessista” (korrelaatiokerroin 0,272), ”opinnäytetyöstä saa tarpeeksi opintopisteitä” (korrelaatiokerroin 0,034) ja ”toimeksiantajan löytäminen on/oli helppoa” (korrelaatiokerroin -0,175) ei näyttäisi olevan juurikaan korrelaatiota stressin tunteen kanssa.

8.4.2 Opinnäytetyön työstämisen vaihe

Korrelaatiomatriisista 3 (liite 3) näkee, että vastaajan stressin tunteella opinnäytetyöprosessista on kohtalainen negatiivinen lineaarinen riippuvuus väittämien ”opinnäytetyön laajuus on sopiva” (korrelaatiokerroin -0,324) ja ”opinnäytetyön tekeminen on helpompaa kuin etukäteen luulin” (korrelaatiokerroin -0,444) kanssa. Koska väittämien ”opinnäytetyön laajuus on sopiva” kohdalla p-arvo on 0,019 ja väittämien ”opinnäytetyön tekeminen on helpompaa kuin etukäteen luulin” kohdalla puolestaan 0,011, on korrelaatio molemmissa tapauksissa tilastollisesti melkein merkitsevää. Näin ollen voidaan todeta, että vastaajan stressin tunne opinnäytetyöstä kasvaa, mikäli hän ei pidä opinnäytetyön laajuutta sopivana tai opinnäytetyön tekeminen on ollut vaikeampaa, kuin hän on luullut sen olevan.

Sen sijaan väittämällä ”koen opinnäytetyön tekemisen hyödylliseksi sen nykyisessä muodossa” (korrelaatiokerroin -0,232), ”opinnäytetyön tekemisessä aion käyttää ammattikorkeakoulussa oppimiani tietoja ja taitoja” (korrelaatiokerroin -0,115), ”opinnäytetyön tekemistä tukevat kurssit ovat hyödyllisiä” (korrelaatiokerroin -0,125) sekä ”Extranetin opinnäytetyösivuston tukee hyvin tekemistä” (korrelaatiokerroin -0,119) ei näyttäisi juurikaan olevan lineaarista riippuvuutta stressin tunteen kanssa.

8.4.3 Opinnäytetyön loppuvaihe

Korrelaatiomatriisista 4 (liite 3) näkee, että vastaajan stressin tunteella opinnäytetyöprosessista on kohtalainen negatiivinen lineaarinen riippuvuus väittämien ”valmiin työn esittäminen on tärkeää” (korrelaatiokerroin -0,418) kanssa. Korrelaatio on tilastollisesti merkitsevää, koska p-arvo on 0,002. Täten voidaan todeta, että vastaajan stressin tunne lisääntyy, mikäli hän ei pidä opinnäytetyön esittämistä tärkeänä.

Vastaajan stressin tunteella opinnäytetyöprosessista on kohtalainen positiivinen lineaarinen riippuvuus väittämien ”pelkään/etukäteen pelkäsin etten valmistu, koska en saa opinnäytetyötä valmiiksi” (korrelaatiokerroin 0,523) kanssa. Korrelaatio on tilastollisesti merkitsevää, koska p-arvo on 0,002. Voidaan todeta, että vastaajan stressin tunne opinnäytetyöstä lisääntyy, mikäli hän pelkää/on pelännyt, ettei hän saa opinnäytetyötään valmiiksi ja on näin ollen pelännyt, ettei valmistu ollenkaan.

Vastaajan stressin tunteella opinnäytetyöprosessista on kohtalainen positiivinen lineaarinen riippuvuus myös väittämän ”loppuvaiheen rutiinit ovat/olivat epäselvät” (korrelaatiokerroin 0,313) kanssa. Korrelaatio ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevää, vaan pikemminkin tilastollisesti suuntaa antavaa, koska p-arvo on 0,081. Täten voidaan todeta, että vastaajan stressin tunne saattaa lisääntyä, mikäli hän pitää loppuvaiheen rutiineita epäselvinä. Sen sijaan väittämällä ”opinnäytetyön arvosanalla ei ole minulle väliä” (korrelaatiokerroin 0,091) ei näyttäisi olevan juurikaan korrelaatiota stressin tunteen kanssa.

8.4.4 Opinnäytetyön hyöty työelämään siirtymisen kannalta

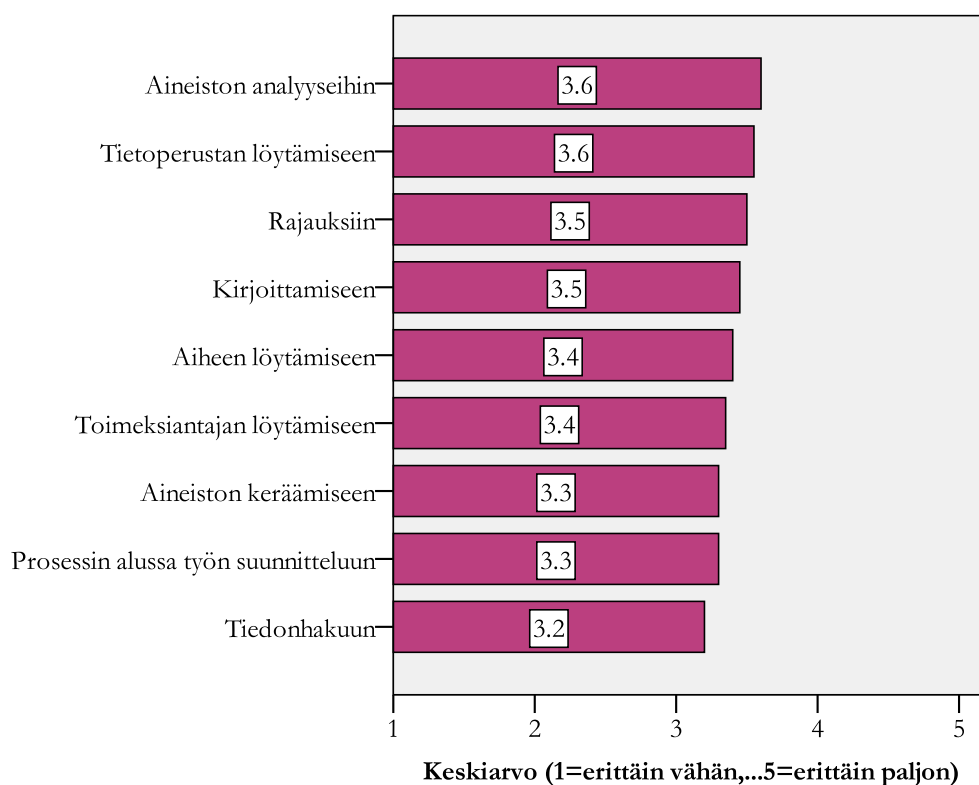
Korrelaatiomatriisista 5 (liite 3) näkee, että vastaajan stressin tunteella opinnäytetyöprosessista on kohtalainen negatiivinen riippuvuus kaikkien opinnäytetyön merkityksen työelämän kannalta liittyviin väittämiin, joita ovat ”opinnäytetyö tukee ammatillista kehittymistäni” (korrelaatiokerroin -0,451), ”opinnäytetyö tukee työllistymistäni” (korrelaatiokerroin -0,455), ”opinnäytetyön aiheella on vaikutusta tulevaisuuden työtehtäviini” (korrelaatiokerroin -0,518), ”opinnäytetyön tekemisen jälkeen olen opinnäytetyöni aiheen asiantuntija” (korrelaatiokerroin -0,283) sekä ”HAAGA-HELIAN opinnäytetöitä arvostetaan työelämässä” (korrelaatiokerroin -0,278).

Korrelaatio on tilastollisesti erittäin merkitsevää väittämän ”opinnäytetyön aiheella on vaikutusta tulevaisuuden työtehtäviini” kanssa, koska p-arvo on 0,000. Korrelaatio on puolestaan tilastollisesti merkitsevää väittämien ”opinnäytetyö tukee ammatillista kehittymistäni” sekä ”opinnäytetyö tukee työllistymistäni” kanssa, koska niiden p-arvot ovat 0,001. Korrelaatio on lisäksi tilastollisesti melkein merkitsevää väittämien ”opinnäytetyön tekemisen jälkeen olen opinnäytetyöni aiheen asiantuntija” sekä ”HAAGA-HELIAN opinnäytetöitä arvostetaan työelämässä” kanssa, koska niiden p-arvot ovat 0,042 ja 0,046. Tämä tarkoittaa, että vastaajan stressin tunne opinnäytetyöstä kasvaa, mikäli hän ei koe opinnäytetyön tukevan ammatillista kehittymistään tai työllistymistään. Stressin tunne kasvaa myös, mikäli vastaaja kokee, ettei opinnäytetyön aiheella ole vaikutusta tulevaisuutensa työtehtäviin tai hän ei koe olevansa opinnäytetyönsä aiheen asiantuntija sen tekemisen jälkeen tai ettei HAAGA-HELIAN opinnäytetöitä arvosteta työelämässä.

8.5 Ohjauksen tuki

Kyselylomakkeessa opinnäytetyötään ei-aloittaneilta kysyttiin, kuinka paljon he toivoisivat saavansa tukea opinnäytetyönsä eri osa-alueisiin (kysymys 9), kun taas opinnäytetyötään parhaillaan tekeviltä tai opinnäytetyönsä jo valmiiksi saaneilta tiedusteltiin, kokivatko he saaneensa riittävästi tukea opinnäytetyönsä eri osa-alueisiin (kysymys 30).

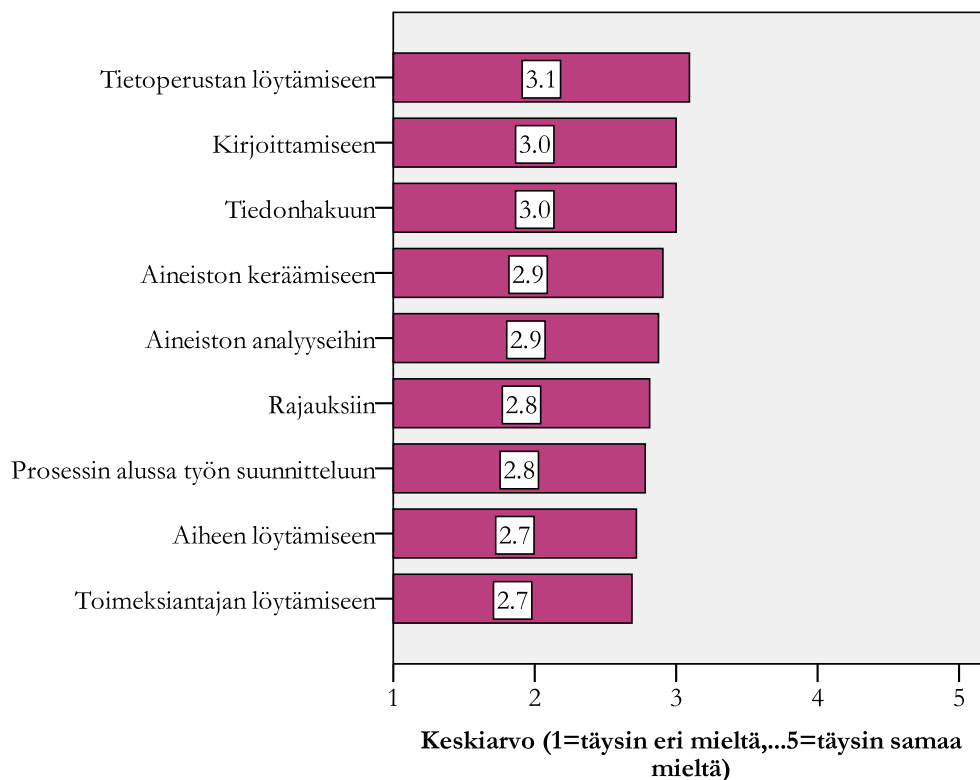
Opinnäytetyötään ei-aloittaneiden vastauksista kävi ilmi, että keskimääräisesti vastaajat kokivat tarvitsevansa tukea vastausvaihtoehtojen ”en vähän enkä paljon” sekä ”melko paljon” väliltä. Eniten tukea koettiin tarvittavan aineiston analyysiin sekä tietoperustan löytämiseen (ka 3,6). Vastaavasti vähiten tukea koettiin tarvittavan tiedonhakuun (ka 3,2) sekä prosessin alussa työn suunnitteluun (ka 3,3) ja aineiston keräämiseen (ka 3,3).



Kuvio 9. Kuinka paljon tukea ei-aloittaneet vastaajat toivovat saavansa opinnäytetyön eri osa-alueisiin

Opinnäytetyötään parhaillaan tekevien sekä sen jo valmiiksi saaneiden vastaukset ohjauksen tuen riittävydestä sijoittuivat keskimäärin vastausvaihtoehdon ”ei eri eikä samaa

mieltä” lähelle. Tyytymättömmimpiä oltiin toimeksiantajan (ka 2,7) sekä aiheen (ka 2,7) löytämiseen saadun tuen määrään. Tyytyväisimpiä oltiin tietoperustan löytämiseen (ka 3,1), kirjoittamiseen (ka 3,0) sekä tiedonhakuun (ka 3,0) saadun tuen määrään. Tässä tulee kuitenkin huomioida se, että kuten luvussa 3.2 ja kuviossa 3 on tuotu ilmi, yli puolet opinnäytetyötään parhaillaan tekevistä opiskelijoista oli kyselyyn vastatessaan vasta opinnäytetyönsä alussa eli suunnitteluvaiheessa, eivätkä he näin ollen olleet vielä tarvinneet tukea muihin kuin opinnäytetyönsä aloittamiseen liittyviin vaiheisiin, joita vastausvaihtoehtoista ovat aiheen ja toimeksiantajan löytäminen, työn suunnittelu sekä rajaukset.



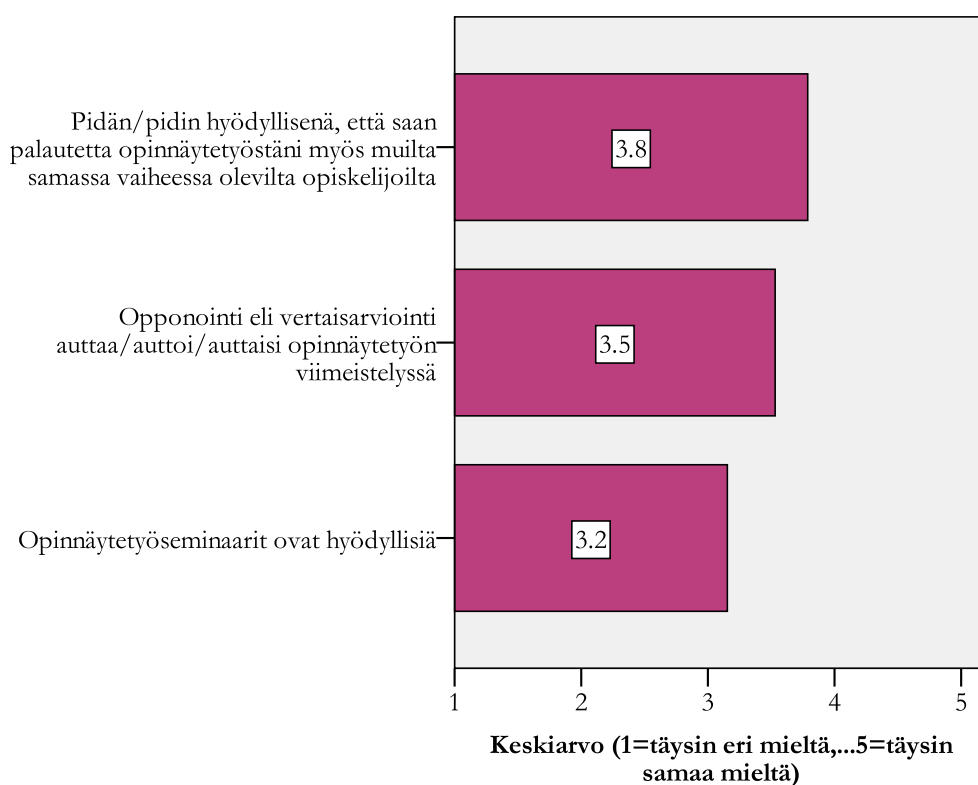
Kuvio 10. Kokevatko opinnäytetyötään parhaillaan tekevät tai sen jo valmiiksi saaneet vastaajat saaneensa riittävästi tukea opinnäytetyön eri osa-alueisiin

8.6 Ryhmän tuki

Kyselylomakkeessa kaikilta vastaajilta kysyttiin, pitivätkö he opinnäytetyöseminaareja hyödyllisinä (ei-aloittaneet: kysymys 7, muut: kysymys 27) sekä kokivatko he muilta opinnäytetyössään samassa vaiheessa olevilta opiskelijoilta saamansa palautteen hyödyllisenä (ei-aloittaneet: kysymys 8, muut: kysymys 28). Lisäksi opinnäytetyötään parhail-

laan tekeviltä ja sen jo valmiiksi saaneilta kysyttiin, auttoiko opponointi eli vertaisarviointi heitä opinnäytetyönsä viimeistelyssä (kysymys 29).

Keskimäärin vastaajat kokivat muilta opinnäytetyössään samassa vaiheessa olevilta opiskelijoilta saadun palautteen jokseenkin hyödyllisenä (ka 3,8). Opinnäytetyöseminaarreja ei pidetty hyödyllisinä eikä hyödyttöminä (ka 3,2). Vastaajat olivat jokseenkin samaa mieltä, että opponointi eli vertaisarviointi oli auttanut heitä opinnäytetyön viimeistelyssä (ka 3,5).



Kuvio 11. Vastaajien mielteitä ryhmän tuesta

9 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitkä ovat johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijoiden opinnäytetyöprosessista kokemat kuormitustekijät, mitkä tekijät lisäävät opiskelijoiden opinnäytetyöprosessista kokemaa stressin tunnetta, miten opiskelijoiden odotukset opinnäytetyön ohjauksen tuesta kohtaavat toteuman sekä miten ryhmän tuki on lisääntynyt opiskelijoiden opinnäytetyöprosessista kokemia myönteisiä tunteita.

Tämän luvun alussa pohditaan tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia. Sen jälkeen tarkastellaan tutkimusongelmiin saatuja vastauksia ja annetaan niin kehittämis- kuin jatkotutkimusehdotuksia. Lopuksi arvioidaan omaa oppimista opinnäytetyöprosessin aikana.

9.1 Reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimustulosten luotettavuutta ja pätevyyttä kuvataan reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta eli tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabiliteetti voidaan todeta esimerkiksi tekemällä sama tutkimus kahteen kertaan ja vertaamalla näiden tutkimusten tuloksia keskenään. Mikäli tulokset ovat molemmilla kerroilla samat, voidaan tutkimus todeta reliaabeliksi. (Hirsjärvi ym. 2010, 231.) Täysin vastaavaa tutkimusta ei ole ennen tehty, mutta joitain samoja asioita, kuten ohjauksen tuen riittävyttä ja opinnäytetyön yhteyttä työelämän kanssa on tutkittu luvussa 6.3 esitellyssä, vuonna 2005 toteutetussa tutkimuksessa. Mielestäni aiemmassa tutkimuksessa on suhtauduttu ohjauksen tuen riittävyteen hieman positiivisemmin kuin tässä tutkimuksessa. Asia saattaa johtua siitä, että tutkimusten välillä on kulunut aikaa noin viisi vuotta, ja ohjauskäytännöt ovat saattaneet muuttua tällä välin. Opinnäytetyön ja työelämän väliseen yhteyteen on suhtauduttu molemmissa tutkimuksissa kutakuinkin samalla lailla.

Heikkilä (2004, 30) toteaa, että tutkijan on oltava tarkka ja kriittinen koko tutkimuksen ajan, jottei virheitä synny tietoja kerätessä, syötettäessä tai käsiteltäessä, eikä tuloksia tulkittaessa. Jotta tulokset eivät olisi sattumanvaraisia, täytyy tutkimuksen otoskoon olla

tarpeeksi suuri. Luotettavien tulosten saamiseksi täytyy lisäksi varmistaa, ettei otos ole vino, vaan edustaa koko tutkittavaa perusjoukkoa. Heikkilän (2004, 187) mukaan tutkimuksen reliabiliteettia voidaan tarkastella myös mittauksen jälkeen. Tämä tapahtuu mittaamalla samaa asiaa vähintään kahdella eri kysymyksellä eli kontrollikysymyksellä ja laskemalla näiden kysymysten välinen korrelaatiokerroin. Mikäli mittaus on luotettava, on korrelaatiokerroin lähellä ykköstä.

Tämän tutkimuksen reliabiliteettia puoltaa tutkimuksen otos (367 henkilöä), joka oli edustava joukko perusjoukosta. Kyselyssä käytettiin lisäksi kontrollikysymyksiä, jotka mittasivat samaa asiaa. Esimerkiksi väitteet ”Koen opinnäytetyön tekemisen taakkana” ja ”Koen opinnäytetyön tekemisen mieluisana asiana” olivat kontrollikysymyksiä. Näiden kysymysten välinen korrelaatiokerroin on -0,742 (liite 3), mikä tarkoittaa, että mikäli vastaaja pitää opinnäytetyön tekemistä mieluisana asiana hän ei koe opinnäytetyön tekemistä taakkana. Korrelaatio on tilastollisesti erittäin merkitsevää, koska p-arvo on 0,000. Näin ollen kysymysten vastaukset eivät olleet ristiriidassa keskenään. Lisäksi avointen kysymysten vastaukset olivat samansuuntaisia muiden kysymysten kanssa, mikä sekin tukee tutkimuksen reliabiliteettia. Mielestäni tutkimus on lisäksi suunniteltu ja toteutettu niin, että se olisi tarpeen mukana toistettavissa.

Hirsjärven ym. (2010, 231–232) mukaan validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan käytetyn mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä asiaa, mitä sen oli tarkoituskin mitata. Esimerkiksi käytettäessä tutkimusmenetelmänä kyselylomaketta on vaarana, että vastaajat ovat ymmärtäneet osan kysymyksistä eri tavalla, kuin mitä tutkija on niillä tarkoittanut. Mikäli tutkija tästä huolimatta käsittelee saadut tulokset alkuperäisen ajattelumallinsa mukaisesti, ei niitä voida pitää pätevinä.

Heikkilä (2004, 29, 186) toteaa, että validiutta on vaikea tarkastella jälkikäteen, ja se täytyykin varmistaa jo etukäteen huolellisella suunnittelulla sekä tarkasti harkitulla tiedonkeruulla. Tutkimustulosten validiuden toteutumiseksi täytyy tutkittavat käsitteet ja muuttujat sekä perusjoukko määritellä tarkasti. On tärkeää, että tutkimuslomakkeen kysymykset ovat yksiselitteisiä, ja niillä saadaan vastaukset kaikkiin tutkimusongelmiin. Myös edustava otos sekä korkea vastausprosentti tukevat validin tutkimuksen toteutu-

mista. Mikäli tutkimuksessa esiintyy katoa, täytyy selvittää sen osuus sekä mihin ryhmiin se kohdistuu.

Tämän tutkimuksen validiteettia puoltaa valittu tutkimusmenetelmä, joka sopii tällaiseen, laajalle kohderyhmälle suunnattuun tutkimukseen. Mäenpään ja Tuovisen (2011, 65) mukaan kyselyn suunnitteluun osallistui usea henkilö, ja opiskelijoille lähetetty kyselylomake oli opinnäytetyökoordinaattoreiden hyväksymä. Lisäksi kysely testattiin ennen sen lähettämistä opiskelijoille. Kyselyn vastausaika pidettiin lyhyenä, jotta mahdollisimman moni vastaanottajista olisi vastannut siihen heti, eikä jättänyt vastaamista myöhemmäksi tai unohtanut koko kyselyä. Tutkimuksen validiteettia tuskin heikentää kyselyn vastaamisajankohta, koska se ei sijoittunut opiskelijoiden tentti- tai lomaviikoille.

Kysely lähetettiin opiskelijoiden sähköpostiin, ja siihen vastaaminen tapahtui sähköisesti. Testaustapa oli mielestäni tähän tutkimukseen sopiva, koska kohderyhmä on hyvin perillä tietotekniikasta ja käyttää sähköisiä viestintävälineitä päivittäin. Lisäksi vastaaminen oli helppoa ja nopeaa sekä kysely helposti ymmärrettävä ja visuaalisesti selkeä. Tietysti voi olla, että jotkut vastaajat ovat käsittäneet kysymykset eri tavalla, kuin mitä niillä tarkoitettiin tai etteivät he löytäneet vastausvaihtoehtoista itselleen sopivaa, jolloin he joutuivat valitsemaan lähinnä omaa mielipidettä olleen vaihtoehdon. Voi myös olla, että jotkut vastaajat ovat avanneet kyselyn, mutta jostain syystä keskeyttäneet sen täyttämisen. Kyselyssä ei ole käytetty käsitteitä, jotka voisivat olla vastaajille vieraita tai vaikeasti ymmärrettäviä.

Mielestäni otokseen ei ole tullut vinoumia. Vaikka vastaajien joukossa on vain yksi mies, selittyy se sillä, että johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelmassa opiskelee niin vähän miehiä. Kysely lähetettiin yhteensä 367 johdon assistenttityön ja kielten opiskelijalle, joista kyselyyn vastasi 52 henkilöä. Näin ollen vastausprosentti oli 14,2 ja kato 85,8 prosenttia. Voi olla, että osa vastaanottajista on ollut niin kiireisiä, etteivät he ole ehtineet vastata kyselyyn. Ne henkilöt, jotka ovat vastanneet kyselyyn, ovat luultavasti niitä, joille opinnäytetyöprosessi on jollain tavalla tärkeä. Voi olla, että he ovat esimerkiksi sellaisia henkilöitä, jotka ovat olleet tyytymättömiä opinnäytetyöprosessiin ja kokivat kyselyn mahdollisuutena vaikuttaa prosessin kehittämiseen. Vähintään kolme vuotta johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelmassa opiskelleiden vastauspro-

sentti oli 19,9. Ensimmäistä tai toista vuotta opiskelleista kyselyyn vastasi vain 5,0 prosenttia, mikä johtunee siitä, että opinnäytetyö ei ole vielä niin ajankohtainen heille ja näin ollen voi olla, etteivät he ole hyvin perillä koko opinnäytetyöprosessista, eivät koe osaavansa vastata siihen liittyviin kysymyksiin tai eivät pitäneet kyselyä tärkeänä.

Vähäinen vastausprosentti saattaa heikentää tutkimuksen luotettavuutta ja yleistysten tekoa. Jotta kyselyn tulokset voisi yleistää koskemaan koko perusjoukkoa, tulisi vastausprosentin olla mahdollisimman korkea. Vastausprosenttia olisi voinut yrittää kasvattaa lähettämällä muistutusviestin kyselystä, koska osa vastaanottajista on saattanut esimerkiksi ajatella kyselyn saadessaan vastaavansa siihen myöhemmin ja sitten unoh-
tanutkin koko asian. Myös palkinnon käyttäminen houkuttimena olisi voinut motivoida vastaanottajia vastaamaan kyselyyn. On kuitenkin hyvä huomata, että johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijoiden vastausprosentti oli korkeampi kuin koko HAAGA-HELIAN opiskelijoiden vastausprosentti, joka oli 11,4.

9.2 Vastaukset tutkimusongelmiin

Tutkimuksen avulla saatiin niin hyvät vastaukset tutkimusongelmiin, kuin mitä oli mahdollista. Päättökysymys oli ”Mitkä ovat johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijoiden opinnäytetyöprosessista kokemat kuormitustekijät?”. Tutkimuksen avulla selvitettiin luvussa kaksi mainittuja psyykkisiä ja sosiaalisia kuormitustekijöitä eli itse opinnäytetyöprosessiin sekä siinä hyödynnettävään sosiaaliseen tukeen liittyviä tekijöitä, jotka aiheuttavat opiskelijalle negatiivista kuormitusta eli pahoinvointia opinnäytetyöprosessista. Kuormitustekijät selviävät alta, jossa kerrotaan niin opiskelijan stressin tunnetta opinnäytetyöprosessista lisäävistä tekijöistä kuin näkemyksiä ohjauksesta ja sen tuen riittävydestä.

Ensimmäinen alatutkimusongelma oli ”Mitkä tekijät lisäävät opiskelijan opinnäytetyöprosessista kokemaa stressin tunnetta?”. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että stressin tunne opinnäytetyöprosessista lisääntyy, mikäli opiskelija kokee opinnäytetyön ahdistavana tai pelottavana tai koko työn tekemisen taakkana. Voidaan lisäksi todeta, että myös negatiivinen suhtautuminen opinnäytetyön tekemiseen lisää vastaajan stressin tunnetta opinnäytetyöprosessista. Kuten luvussa kolme todettiin, stressiä voi syntyä

silloin, kun ihminen kokee ristiriidan omien voimavarojensa ja ympäristön vaatimusten välillä. Voi olla, että vastaaja kokee, ettei hänellä ole tarpeeksi opinnäytetyön tekemisessä vaadittavia tietoja, taitoja ja motivaatiota, minkä takia hän kokee näitä psyykkisiä stressioireita, kuten ahdistusta ja pelokkuutta.

Luvun kolme mukaan stressitekijät ovat asioita, jotka aiheuttavat ihmiselle stressin tunnetta. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa opiskelijan stressin tunne lisääntyy, mikäli hän ei koe saaneensa tarpeeksi tietoa amk-tason opinnäytetöistä, hän ei pidä opinnäytetyön nykyistä toteutustapaa hyvänä tai hänellä on vaikeuksia opinnäytetyön aiheen löytämisen kanssa. Opinnäytetyöprosessin työstämisen vaiheessa stressin tunne lisääntyy, mikäli opiskelija ei koe opinnäytetyön nykyistä laajuutta sopivana tai opinnäytetyön tekeminen osoittautuukin luultua vaikeammaksi. Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa stressin tunne lisääntyy, mikäli hän ei pidä opinnäytetyön esittämistä tärkeänä tai hän pelkää, ettei saa opinnäytetyötään valmiiksi ja tämän takia valmistu ollenkaan. Stressin tunnetta saattaa myös lisätä se, jos opiskelija kokee loppuvaiheen rutiinit epäselvinä.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että kaikista eniten opiskelijan stressin tunnetta opinnäytetyöprosessista näyttäisi lisäävän se, jos hän ei näe yhteyttä opinnäytetyöprosessin ja tulevaisuuden välillä. Tämä tarkoittaa, että opiskelijan stressin tunne opinnäytetyöstä kasvaa, mikäli hän ei koe opinnäytetyön tukevan ammatillista kehittymistään tai työllistymistään. Stressin tunne kasvaa myös siinä tapauksessa, että opiskelija kokee, ettei opinnäytetyön aiheella ole vaikutusta tulevaisuutensa työtehtäviin tai ettei hän ole opinnäytetyönsä aiheen asiantuntija työn tekemisen jälkeen. Stressin tunnetta lisää myös se, jos opiskelija ei koe HAAGA-HELIAn opinnäytetöitä arvostettavan työelämässä. Näin ollen luvussa neljä mainitut tavoitteet opinnäytetyölle jäävät osittain saavuttamatta, koska opiskelijat eivät koe opinnäytetyön helpottavan työelämään siirtymisessä. Soveltaen luvussa kolme mainittua Elon määritelmää stressille, voidaan ajatella, että opiskelija kokee stressiä, koska hänen odotuksensa opinnäytetyön hyödystä ja opinnäytetyön tarjoamat mahdollisuudet ovat ristiriidassa keskenään.

Toinen alatutkimusongelma oli ” Miten opiskelijoiden odotukset opinnäytetyön ohjauksen tuesta kohtaavat toteuman?”. Keskimäärin opinnäytetyötään ei-aloittaneet opis-

kelijat kokivat tarvitsevansa ohjauksen tukea melko paljon. Opinnäytetyötään parhailaan tekevät sekä sen jo valmiiksi saaneet opiskelijat olivat keskimäärin vähän tyytymättömämpiä kuin tyytyväisiä ohjauksesta saadun tuen määrään. Lisää tukea olisi kaivattu etenkin opinnäytetyöprosessin alkuvaiheisiin: toimeksiantajan ja aiheen löytämiseen, prosessin alussa työn suunnitteluun sekä rajauksiin. Luvuissa kaksi ja kolme tuotiin esille, että työkuormituksen ja työstressin hallinnassa on tärkeää, että saatavilla on tarpeen mukaan sosiaalista tukea. Luvussa viisi puolestaan mainittiin, että opinnäytetyöohjaajalta saatu tuki on erittäin tärkeä sosiaalisen tuen muoto opinnäytetyöprosessissa. Näin ollen on tärkeää, että ohjauksen tuen tarve ja saadun tuen määrä ovat tasapainossa keskenään.

Avoimiin kysymyksiin oli myös kommentoitu opinnäytetyön ohjausta. Henkilökohtaisista opinnäytetyön ohjausta pidettiin hyvänä asiana. Opiskelijat olivat kuitenkin sitä mieltä, että johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman sisällä eri pääaineiden opinnäytetöiden ohjauksessa oli eroja ja niitä tulisi yhtenäistää. Heidän mielestään kaikilla saman koulutusohjelman opiskelijoilla tulisi olla yhtenäiset ohjeistukset ja menettelytavat koskien opinnäytetyötä. Kaikki vastaajat eivät olleet tyytyväisiä omalta ohjaajalta saamaansa tukeen; ohjaajalta toivottiin enemmän apua ja kannustusta. Opinnäytetyön aloittaminen koettiin hankalana ja toivottiinkin lisää tukea muun muassa aiheen löytämiseen. Lisäksi toivottiin, että opinnäytetyön alkuvaiheet, kuten aiheanalyysi, tutkimussuunnitelma ja itse työn kirjoittaminen käytäisiin tarkemmin läpi.

Kolmas alatutkimusongelma oli ” Miten ryhmän tuki on lisännyt opiskelijoiden opinnäytetyöprosessista kokemia myönteisiä tunteita?”. Muilta samassa vaiheessa opinnäytetyötään olevilta opiskelijoilta saatua palautetta on yleisesti ottaen pidetty jokseenkin hyödyllisenä ja opponoinnin koettu jonkin verran auttaneen opinnäytetyön viimeistelyssä. Kuten luvussa viisi todettiin, ryhmän tuki kannustaa ja lohduttaa opiskelijaa vaikeissa tilanteissa sekä keventää hänen taakkaansa, kun hän voi jakaa opinnäytetyöhönsä liittyvät ongelmat muiden samassa vaiheessa olevien opiskelijoiden kanssa. Lisäksi vertaisarviointi eli opinnäytetyössä muilta saatu palaute/opponointi auttaa opiskelijaa tarkastelemaan omaa työtään realistisesti. Se, että opiskelijat ovat kokeneet ryhmän tuen hyödyllisenä asiana, selittynee edellä mainituilla seikoilla. Vaikka ryhmän tuki on koettu positiivisena asiana, ei sillä korrelaatiomatriisin 6 (liite 3) perusteella näyttäisi olevan

lineaarista riippuvuutta stressin tunteen kanssa. Voidaan siis todeta, että ryhmän tuella ei kuitenkaan ole vaikutusta stressin tunteen vähenemiseen eli ryhmän tuki ei ole lisännyt opiskelijoiden myönteisiä tunteita opinnäytetyöprosessista.

9.3 Kehittämisehdotukset

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opiskelijoiden mielestä opinnäytetyöprosessissa on paljon kehitettävää.

Avointen kysymysten vastausten perusteella opiskelijat eivät olleet tyytyväisiä tutkimuksen tekemiseen liittyviin opintojaksoihin (4. lukukaudella järjestettävä Johdatus tutkimuksen tekemiseen –opintojakso ja 6. lukukaudella järjestettävä Tutkimusmenetelmät ja tieteellinen kirjoittaminen –opintojakso), joiden on tarkoitus tukea opinnäytetyön tekemistä (HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2012b). Opintojaksoja ei pidetty laadukkaina. Ne koettiin liian teoreettisina, eikä niistä saanut käytännön tietoa opinnäytetyön tekemisen tueksi. Lisäksi mainittiin, että 4. lukukaudella järjestettävän opintojakson ajankohta oli liian aikainen, koska opiskelijat eivät vielä silloin tehneet opinnäytetyötään. Koska nämä ovat käytännössä ainoat opintojaksot, joiden tehtävä on pelkästään valmentaa opiskelijaa opinnäytetyön tekemiseen ja raportoimiseen, olisi erittäin tärkeää tarkistaa, että niistä on oikeasti hyötyä opiskelijoille ja että opintojaksot järjestetään ajankohtina, jolloin ne parhaiten tukevat opiskelijoiden opinnäytetöiden tekoa.

Monet opiskelijat mainitsivat avointen kysymysten vastauksissaan, että opinnäytetyön tekeminen tuntui hankalalta, koska se oli käytännössä ensimmäinen opintojen aikana tehtävä laajempi yksilötyö. Muut opintoihin liittyvät laajemmat työt oli tehty ryhmissä, minkä takia koettiin, etteivät opinnot tue tai valmista opiskelijaa opinnäytetyön tekemiseen. Näin ollen voisi miettiä, olisiko koulutusohjelman opintoihin mahdollista sisällyttää muitakin laajempia yksilötöitä, jotka valmistaisivat opiskelijaa opinnäytetyön tekemiseen tai vastaavasti saattaa opiskelijat paremmin tietoisiksi siitä, että myös opinnäytetyö on mahdollista toteuttaa parityönä. Avointen kysymysten vastausten perusteella opinnäytetyön toteuttamisesta parityönä ei oltu hirveän tietoisia. Tätä tukee tieto, että kaikki 32 opinnäytetyönsä jo valmiiksi saanutta tai sitä parhaillaan tekevää vastaajaa tekivät opinnäytetyönsä yksilötyönä.

Opinnäytetyön aloittamista pidettiin vaikeana. Moni opiskelija koki, että olisi tarvinnut enemmän tietoa niin itse opinnäytetyöprosessista kuin amk-tason opinnäytetöistä. Lisäksi niin aiheen kuin toimeksiantajan löytämistä pidettiin hankalana, eikä koettu, että ohjaajalta olisi saatu tarpeeksi tukea näihin. Tämän vuoksi olisi hyvä miettiä, tarvitseeko opinnäytetyöprosessista ja etenkin sen aloittamisesta tiedottaa enemmän. Lisäksi voisi harkita, olisiko opiskelijoille mahdollista järjestää intensiivisempi kurssi liittyen opinnäytetyön aloittamiseen ja sen työstämiseen. Kurssin ajankohdan tulisi olla mahdollisimman lähellä opinnäytetyön suositeltua aloitusajankohtaa. Lisäksi voisi miettiä, olisiko opinnäytetyötapaamisia mahdollisuus järjestää opinnäytetyön työstämisvaiheessa viikoittain. Näissä tapaamisissa opiskelijat voisivat esitellä aikaansaannoksiaan ja heillä olisi luultavasti parempi motivaatio työstää opinnäytetyötään, kun opinnäytetyön edistymiselle olisi viikkotavoitteet. Mikäli tätä ei olisi mahdollista toteuttaa nykyisen ohjauskäytännön perusteella eli ohjaajilla ei ole tarpeeksi aikaa/resursseja, voisi miettiä, olisiko mahdollista, että jotkut opettajat keskittyisivät pelkästään opinnäytetöiden ohjaukseen.

Kuten luvussa kuusi mainittiin, johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelmassa on tavoitteena, että opinnäytetyön toimeksianto saataisiin työharjoittelupaikasta. Avointen kysymysten vastausten perusteella tämä ei kuitenkaan aina toteudu opiskelijasta itseltään riippumattomista syistä. Tällaisissa tapauksissa voisi miettiä, pystyisikö koulu tai ohjaaja auttamaan opiskelijaa enemmän aiheen hankkimisessa, jottei opinnäytetyön tekeminen viivästyisi aiheen puuttumisen vuoksi.

9.4 Jatkotutkimusehdotukset

Moni opiskelija mainitsi avointen kysymysten vastauksissaan, että johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman opinnäytetyöprosessi vaihtelee paljon koulutusohjelman sisällä niin opiskelijan valitsemasta pääaineesta kuin ohjaajasta riippuen. Eri ohjaajilla on esimerkiksi erilaiset käytännöt koskien opinnäytetyön esittämistä. Opiskelijat eivät olleet tyytyväisiä koulutusohjelman sisällä oleviin eroihin, ja toivottiinkin, että opinnäytetyöprosessia yhtenäistettäisiin. Jotta opinnäytetyöprosessi voisi jatkossa olla yhtenäisempi kaikille koulutusohjelman opiskelijoille riippumatta sekä pääaineesta että ohjaajasta, olisi tärkeää tutkia, miten opinnäytetyöprosessi vaihtelee koulutusohjelman

sisällä ja mitkä asiat vaihtelevat. Tämän perusteella voisi miettiä, onko opinnäytetyöprosessia mahdollista yhtenäistää.

9.5 Oman oppimisen arviointi

Minulla oli suuria ongelmia aloittaa koko opinnäytetyöprosessi. Opinnäytetyö tuntui hirveän laajalta, epämääräiseltä ja ylitsepääsemättömän vaikealta tehdä; en kokenut, että olisin tarpeeksi kypsä tekemään opinnäytetyötä. Mielenkiintoisen aiheen löytäminen tuotti ongelmia, koska tiesin, ettei minulla olisi motivaatiota tehdä opinnäytetyötä, mikäli aihe ei oikeasti kiinnostaisi minua.

Sain opinnäytetyöni toimeksiannon HAAGA-HELIALta helmikuussa 2011. Tutkimussuunnitelmani tein maaliskuussa 2011, jolloin osallistuin HAAGA-HELIAN järjestämille ”Vauhdita valmistumistasi” –talkoisiin. Minun oli tarkoitus saada työni lähes valmiiksi kesällä 2011 ja valmistua lokakuussa 2011. Motivaatiota opinnäytetyön tekemiseen heikensi se, että vaikka olin saanut HAAGA-HELIALta toimeksiannon, tuli minun valita aihe ja tutkimusongelmat itse. Tämä tuotti suuria ongelmia, koska tutkimukseeni liittyvä kysely oli jo toteutettu, ja näin ollen minun piti saada aiheeni ja tutkimusongelmani kohtaamaan tutkimuksessa esitettyjen kysymysten kanssa. Sain aiheen rajattua ja tutkimusongelmat päätettyä ”Vauhdita valmistumistasi” –talkoisiin osallistuneiden opettajien avulla. Pelkäsin kuitenkin, etten saisi vastauksia tutkimusongelmiin, mikä heikensi motivaatiotani. Aloitin kokopäiväisesti oman alani töissä toukokuussa 2011. Kun sainkin töistä jatkoa marraskuun 2011 loppuun asti, tiesin, etten kykenisi tekemään opinnäytetyötä töiden ohella ja päätin suosiolla jatkaa sen tekemistä vasta joulukuussa 2011. Joulukuussa 2011 aloitin opinnäytetyön tekemisen lähes alusta, koska olin jo ehtinyt unohtaa, mitä olin keväällä 2011 sille tehnyt. Motivaationi työn tekemiseen palasi ja työ alkoikin edistyä pikkuhiljaa. Helmikuussa 2012 osallistuin HAAGA-HELIAN järjestämälle opinnäytetyöklinalle ja sain sovittua ohjaajani kanssa valmistumispäiväni (15.6.2012). Tajusin, että tärkeintä olisi valmistua, olisi opinnäytetyön arvosana sitten alkuperäisten tavoitteideni mukainen tai ei.

Vaikka tutkimustani helpotti se, etten itse laatinut tähän tutkimukseen liittynyttä kyselyä ja muokannut aineistoa IBM SPSS Statistics 19 –ohjelmaan sopivaksi, täytyy sanoa, että

uskoisin kuitenkin, että olisin päässyt helpommalla, mikäli olisin itse laatinut kyselyn juuri tähän tutkimukseen sopivaksi, enkä saanut valmista kyselyä, johon minun piti sopeuttaa oma tutkimukseni.

Koen, että olen oppinut opinnäytetyöstä hyvin paljon. Näin laajaa työtä en ole aiemmin itsenäisesti laatinut. Koen kehittyneeni tieteellisessä kirjoittamisessa sekä tiedonhankinnassa hyvin paljon. Lisäksi olen oppinut niin tutkimustulosten analysoinnista kuin IBM SPSS Statistics 19 –ohjelman käytöstä, joista molemmat tulivat minulle uusina asioina. Koska aihe oli erittäin mielenkiintoinen ja omakohtainen, olen ollut motivoitunut tutkimaan sitä. Toivon, että tästä tutkimuksesta on hyötyä HAAGA-HELIALle ja opinnäytetyöprosessia saadaan kehitettyä opiskelijalähtöisemmäksi.

Lähteet

Deutsch, M. 2006. Cooperation and Competition. Teoksessa Deutsch, M., Coleman, P. T. & Marcus, E. C. (toim.). The Handbook of Conflict Resolution. Theory and Practice, s. 23–42. 2. painos. Jossey-Bass Publishers. San Francisco.

Elo, A-L. 1998. Työn henkisen kuormittavuuden hallinta. Teoksessa Aro, T. & Matikainen, E. (toim.). Työkyky hallintaan - suunnitelmat käytännön toiminnaksi, s. 118–128. Työterveyslaitos ja Keskinäinen Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen. Helsinki.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011a. Tietoa HAAGA-HELIAsta. HAAGA-HELIA lyhyesti. Luettavissa: <http://www.haaga-helia.fi/fi/tietoa-haaga-heliasta/haaga-helia-lyhyesti>. Luettu: 7.12.2011.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011b. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Luettavissa: <http://www.haaga-helia.fi/fi/aokk>. Luettu: 7.12.2011.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011c. Tietoa HAAGA-HELIAsta. HAAGA-HELIAN juuret. Luettavissa: <http://www.haaga-helia.fi/fi/tietoa-haaga-heliasta/haaga-helian-juuret>. Luettu: 7.12.2011.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011d. Tietoa HAAGA-HELIAsta. Organisaatio. Luettavissa: <http://www.haaga-helia.fi/fi/tietoa-haaga-heliasta/organisaatio>. Luettu: 7.12.2011.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011e. Tietoa HAAGA-HELIAsta. HAAGA-HELIAN strategiaperusta. Luettavissa: <http://www.haaga-helia.fi/fi/tietoa-haaga-heliasta/strategia>. Luettu: 7.12.2011.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011f. Koulutus ja hakeminen. Tutkintokoulutus: AMK-tutkinto. Luettavissa: <http://www.haaga-helia.fi/fi/koulutus-ja-hakeminen/tutkintokoulutus>. Luettu: 7.12.2011.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011g. Koulutus ja hakeminen. Tutkintokoulutus: AMK-tutkinto. Johdon assistenttityö ja kielet. Luettavissa: <http://www.haaga-helia.fi/fi/koulutus-ja-hakeminen/tutkintokoulutus/johdon-assistenttityo>. Luettu: 7.12.2011.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011h. Koulutus ja hakeminen. Tutkintokoulutus: AMK-tutkinto. Johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelma, Pasila, nuoret. Luettavissa: <http://www.haaga-helia.fi/fi/koulutus-ja-hakeminen/tutkintokoulutus/johdon-assistenttityo/johdon-assistenttityoen-ja-kielten-koulutusohjelma-pasila-nuoret>. Luettu: 7.12.2011.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011i. Kurssit. Johdon assistenttityön ja kielten ko. Opinnäytetyö. Luettavissa: <http://www.haaga-helia.fi/fi/courses/ls/the7ls011-025.html>. Luettu: 7.12.2011.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011j. Opiskelijan Extranet. Opiskelu. Ohjeet. Opinnäytetyö. Luettavissa: <https://extra.haaga-helia.fi/opiskelu/ohjeet/opinnaytetyo/Pages/default.aspx>. Luettu: 7.12.2011.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011k. Opiskelijan Extranet. Yksiköt. Johdon assistentti- ja toimittajakoulutusyksikkö. Johdon assistenttityön ja kielten ko. Opinnäytetyö. Tavoitteet. Luettavissa: <https://extra.haaga-helia.fi/yksikot/asto/assi/opinnaytetyo/tavoitteet/Pages/default.aspx>. Luettu: 8.12.2011.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011l. Opiskelijan extranet. Yksiköt. Johdon assistentti- ja toimittajakoulutusyksikkö. Luettavissa: <https://extra.haaga-helia.fi/yksikot/asto/Pages/default.aspx>. Luettu: 8.12.2011.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011m. Opiskelijan extranet. Yksiköt. Johdon assistentti- ja toimittajakoulutusyksikkö. Johdon assistenttityön ja kielten ko. Luettavissa: <https://extra.haaga-helia.fi/yksikot/asto/assi/Pages/default.aspx>. Luettu: 8.12.2011.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011n. Opiskelijan Extranet. Opiskelu. Ohjeet. Opinnäytetyö. Aihe opinnäytetyölle. Luettavissa: https://extra.haaga-helia.fi/opiskelu/ohjeet/opinnaytetyo/aihe_opinnaytetyolle/Pages/default.aspx. Luettu: 9.12.2011.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2011o. Opiskelijan Extranet. Opiskelu. Ohjeet. Opinnäytetyö. Raportointiohjeet. Luettavissa: <https://extra.haaga-helia.fi/opiskelu/ohjeet/opinnaytetyo/raportointiohjeet/Pages/default.aspx>. Luettu: 9.12.2011.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2012a. Koulutus ja hakeminen. Tutkintokoulutus. Johdon assistenttityö. Johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelma, Pasila, nuoret. Luettavissa: <http://www.haaga-helia.fi/fi/koulutus-ja-hakeminen/tutkintokoulutus/johdon-assistenttityo/johdon-assistenttityoen-ja-kielten-koulutusohjelma-pasila-nuoret>. Luettu: 15.3.2012.

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu 2012b. Kurssit. Johdon assistenttityön ja kielten ko. Tutkimuksen tekeminen. Luettavissa: <http://www.haaga-helia.fi/fi/courses/ls/met2ls030.html>. Luettu: 26.3.2012.

Hakala, J. T. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Gaudeamus. Helsinki.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5. uudistettu painos. Edita. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.–16. painos. Tammi. Helsinki.

Kalimo, R. 1987a. Stressi ja psyykinen kuormitus työelämässä. Teoksessa Lindström, K. & Kalimo, R. (toim.). Työpsykologia terveys ja työelämän laatu, s. 50–72. Työterveyslaitos. Helsinki.

Kalimo, R. 1987b. Stressi ja sen voittaminen. WSOY. Helsinki.

- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntapa. WSOY. Helsinki.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Persona Grata. Edita. Helsinki.
- Leskinen, R. 1987. Työpaikan ihmissuhteet. Teoksessa Lindström, K. & Kalimo, R. (toim.). Työpsykologia terveys ja työelämän laatu, s. 115–126. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Lindström, K., Elo, A-L., Hopsu, L., Kandolin, I., Ketola, R., Lehtelä, J., Leppänen, A., Mukala, K., Rasa, P-L. & Sallinen, M. 2005. Työkuormituksen arviointimenetelmä TIKKA. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Lindström, K., Elo, A-L., Kandolin, I., Ketola, R., Lehtelä, J., Leppänen, A., Lindholm, H., Rasa, P-L., Sallinen, M. & Simola, A. 2002. Työkuormitus ja sen arviointimenetelmät. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Mäenpää, S. & Tuovinen, K. 2011. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun opinnäytetyöprosessi liiketalouden opiskelijan näkökulmasta. Amk-opinnäytetyö. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu. Luettavissa:
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32982/maenpaa_sallamarja-tuovinen_kati.pdf?sequence=1. Luettu: 14.3.2012.
- Niemistö, R. 1999. Ryhmän luovuus ja kehityshehdot. 3. painos. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Lahti.
- Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn – varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. WSOYpro. Helsinki.
- Nummenmaa, A. R. & Lautamatti, L. 2004. Ohjaajana opinnäytetöiden työprosesseissa. Tampere University Press. Tampere.

Peavy, R. V. 2004. Sosiodynaamisen ohjauksen opas. Suom. Petri Auvinen. Psykologien Kustannus Oy. Helsinki. Englanninkielinen alkuteos: SocioDynamic Counselling: A Practical Approach to Meaning Making.

Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Kansainva-
listusseura. Helsinki.

Sonntag, S. & Frese, M. 2003. Stress in Organizations. Teoksessa Borman, W. C.,
Ilgen, D. R. & Klimoski, R. J. (toim.). Handbook of Psychology: Industrial and Organi-
zational Psychology, vol. 12, s. 453–491. Wiley. New York.

Taimio, H. 2005. Helian johdon assistenttikoulutusohjelmista valmistuneiden näke-
myksiä opinnäytetyöprosessista. Teoksessa Taimio, H. & Salmi, M-M. Opinnäytetyöllä
onneen, s. 7–84. Helian julkaisusarja A 22, 2005. Edita. Helsinki.

Taimio, H. & Salmi, M-M. 2005. Opinnäytetyöllä onneen. Helian julkaisusarja A 22,
2005. Edita. Helsinki.

Tuomainen, T. 20.3.2012. Koulutusohjelmajohtaja. Johdon assistenttityön ja kielten
koulutusohjelma. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu. Sähköposti.

Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 15.5.2003/352.

Venkula, J. 1988. Tietämisen taidot. Tieteelliseen toimintaan harjaantuminen yliopisto-
opinnoissa. Gaudeamus. Helsinki.

Viitala, R. 2003. Henkilöstöjohtaminen. 2.–3. painos. Edita. Helsinki.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja.
Tammi. Helsinki

Waris, K. 2001. Näköaloja työelämään – Kuormittuminen voimavaraksi. Työterveyslaitos. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Opinnäytetyöprosessi opiskelijan näkökulmasta

1. Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?

- En
 Kyllä, teen tällä hetkellä opinnäytetyötä
 Kyllä ja opinnäytetyöni on jo valmis, mutta en ole vielä valmistunut

→ En -vastaajille:

2. Oletko miettinyt opinnäytetyöllesi aihetta?

- Kyllä En

3. Milloin haluaisit aloittaa opinnäytetyön tekemisen?

1. lukuvuonna 2. lukuvuonna 3. lukuvuonna 4. lukuvuonna En osaa sanoa

4. Tiedätkö miten opinnäytetyöprosessi aloitetaan?

- Kyllä En

5. Oletko tutustunut jo Opiskelijan Extranetin opinnäytetyösivustoon?

- Kyllä En

6. Valitse kultakin riviltä mielipidettäsi vastaava kohta.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
a) Opinnäytetyö ahdistaa/pelottaa minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Haluaisin enemmän tietoa amk-tason opinnäytetoistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Haluaisin enemmän tietoa opinnäytetyöprosessista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Koen opinnäytetyön stressaavana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Opinnäytetyö tulisi voida toteuttaa myös vaihtoehtoisilla tavoilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Opinnäytetyöstä saa tarpeeksi opintopisteitä (15 op = 400 h, ylempi amk 30 op)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. **Aloittamiseen liittyvät asiat**

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
a) Aiheen löytäminen on helppoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Toimeksiantajan löytäminen on helppoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Opinnäytetyön aloittaminen pelottaa minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Koen opinnäytetyön aloittamisen haastavana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Opinnäytetyöseminaarit ovat hyödyllisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. **Työstämiseen liittyvät asiat**

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
a) Koen opinnäytetyön tekemisen hyödylliseksi sen nykyisessä muodossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Odotan opinnäytetyön tekemisen olevan mieluista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Koen opinnäytetyön tekemisen taakkana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Opinnäytetyön laajuus (40 - 60 sivua + liitteet) on sopiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Opinnäytetyön tekemiseen aion varata kalenteristani aikaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Opinnäytetyön tekemisessä aion käyttää ammattikorkeakoulussa oppimiani tietoja ja taitoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) HH:n ohjeistukset sanelevat ulkoasun ja rakenteen liian tarkasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) Toimeksiantajan tuki tekemisen aikana on tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
i) Pidän hyödyllisenä, että saan palautetta opinnäytetyöstäni myös muilta samassa vaiheessa olevilta opiskelijoilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. **Opinnäytetyön tekemisen aikana toivoisin saavani tukea seuraaviin:**

	Erittäin vähän	Melko vähän	En vähän enkä paljon	Melko paljon	Erittäin paljon
a) Aiheen löytämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Toimeksiantajan löytämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Prosessin alussa työn suunnitteluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Rajauksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Tietoperustan löytämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Aineiston keräämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Aineiston analyysiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) Tiedonhakuun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
i) Kirjoittamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Hyöty työelämään siirtymisen kannalta/oppimisen arviointi

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
a) Opinnäytetyö tukee ammatillista kehittymistäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Opinnäytetyö tukee työllistymistäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Opinnäytetyön aiheella on vaikutusta tulevaisuuden työtehtäviini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Opinnäytetyön tekemisen jälkeen olen opinnäytetyöni aiheen asiantuntija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) HAAGA-HELIAN opinnäytetöitä arvostetaan työelämässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Opinnäytetyö antaa minulle valmiudet toimia asiantuntijatehtävissä tulevaisuudessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Opinnäytetyön arvosanalla ei ole minulle väliä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) Valmiin työn esittäminen on tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Millaisia vaihtoehtoisia tapoja opinnäytetyön toteutukseen voisi mielestäsi olla?

12. Muita mietteitä ja toiveita opinnäytetyöhön liittyen

13. Mikä on mielestäsi tehokkain tapa jakaa tietoa opinnäytetyöstä ja opinnäytetyöprosessista? Valitse korkintaan kaksi tapaa listalta.

- Enilliset infotilaisuudet
- Opintojaksojen luennot
- Opiskelijan extranet
- Opintojen ohjaajien tiedotteet/tapaamiset
- Sähköposti
- Muu tapa, mikä?

→ [Taustakysymyksiin](#)

→ Kyllä, teen tällä hetkellä opinnäytetyötä -vastaajille:

14. Missä vaiheessa työtäsi olet tällä hetkellä?

- Olen vasta työn alussa, suunnitteluvaihe
- Kirjoitan työtä, työstäminen
- Työni on lähes valmis, viimeistelyvaihe

15. Teetkö opinnäytetyön

- Yksin
- Parityönä
- Ryhmätyönä

16. Onko opinnäytetyösi

- Tutkimustyyppinen
- Produktityyppinen
- En osaa sanoa

17. **Teitkö opinnäytetyötäsi (voit valita useamman vaihtoehdon)**

- Päätoimisesti
- Opintojen ohella
- Työn ohella
- Työharjoittelun ohella
- Muuten, miten?

18. **Onko sinulla toimeksiantajaa työllesi?**

- Kyllä
- Ei

→ Kyllä ja opinnäytetyöni on jo valmis, mutta en ole vielä valmistunut -vastaajille:

19. **Teitkö opinnäytetyön**

- Yksin
- Parityönä
- Ryhmätyönä

20. **Oliko opinnäytetyösi**

- Tutkimustyyppinen
- Produktiivinen
- En osaa sanoa

21. **Teitkö opinnäytetyötäsi (voit valita useamman vaihtoehdon)**

- Päätoimisesti
- Opintojen ohella
- Työn ohella
- Työharjoittelun ohella
- Muuten, miten?

22. **Oliko sinulla toimeksiantajaa työllesi?**

- Kyllä
- Ei

Jos oli toimeksiantaja -vastaajille:

23. **Miten löysit työllesi toimeksiantajan?**

- Omalta työpaikaltani
- Koulun Extranet-sivuilta
- Yrityksen Internet-sivuilta
- Kaverilta/luokkatoverilta
- Ilmoitustaululta
- Sukulaiselta
- Opettajalta
- Messuilta
- Muu, mistä?

24. **Tarjottiinko toimeksiantoa sinulle vai hankitko sen itse?**

- Tarjottiin
- Hankin sen itse

25. **Kuinka paljon sait käyttää työaikaasi opinnäytetyön tekemiseen?**

- En lainkaan
 Osittain, arvioi kuinka monta tuntia/viikko:
 Pystyin tekemään opinnäytetyön kokonaan työaikana
 Olin vapaalla töistäni (esim. opintovapaalla)

→ Jatkuu opinnäytetyötä tekeville ja sen valmiiksi saaneille:

26. **Valitse kultakin riviltä mielipidettäsi vastaava kohta.**

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
a) Opinnäytetyö ahdistaa/pelottaa minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Ennen opinnäytetyön aloittamista olisin halunnut enemmän tietoa amk-tason opinnäytetöistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Ennen opinnäytetyöni aloittamista olisin halunnut enemmän tietoa opinnäytetyöprosessista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Koen opinnäytetyön stressaavana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Opinnäytetyö tulisi voida toteuttaa myös vaihtoehtoisilla tavoilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Opinnäytetyöstä saa tarpeeksi opintopisteitä (15 op = 400 h, ylempi amk 30 op)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. **Aloittamiseen liittyvät asiat**

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
a) Aiheen löytäminen oli helppoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Toimeksiantajan löytäminen oli helppoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Opinnäytetyön aloittaminen pelotti minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Koin opinnäytetyön aloittamisen haastavana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Opinnäytetyöseminaarit ovat hyödyllisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. **Työstämiseen liittyvät asiat**

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
a) Koen opinnäytetyön tekemisen hyödylliseksi sen nykyisessä muodossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Koen opinnäytetyön tekemisen mieluisana asiana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Koen opinnäytetyön tekemisen taakkana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Opinnäytetyön laajuus (40 - 60 sivua + liitteet) on sopiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Olen varannut opinnäytetyön tekemiseen tarpeeksi aikaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Opinnäytetyön tekemisessä käytän ammattikorkeakoulussa oppimiani tietoja ja taitoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Opinnäytetyön tekemistä tukevat kurssit ovat hyödyllisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) Toimeksiantajan tuki tekemisen aikana on tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
i) Extranetin opinnäytetyösivuston materiaali tukee hyvin tekemistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
j) Opinnäytetyön tekeminen on helpompaa kuin etukäteen luulin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k) Pidän hyödyllisenä, että saan palautetta opinnäytetyöstäni myös muilta samassa vaiheessa olevilta opiskelijoilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. **Loppuvaiheen rutiinit / valmistuminen**

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
a) Opponointi eli vertaisarviointi auttaa opinnäytetyön viimeistelyssä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Pelkään etten valmistu, koska en saa opinnäytetyötä valmiiksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Loppuvaiheen rutiinit ovat epäselvät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. **Opinnäytetyön tekemisen aikana olen saanut/sain riittävästi tukea:**

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
a) Aiheen löytämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Toimeksiantajan löytämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Prosessin alussa työn suunnitteluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Rajauksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Tietoperustan löytämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Aineiston keräämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Aineiston analyysiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) Tiedonhakuun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
i) Kirjoittamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. **Hyöty työelämään siirtymisen kannalta/oppimisen arviointi**

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
a) Opinnäytetyö tukee ammatillista kehittymistäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Opinnäytetyö tukee työllistymistäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Opinnäytetyön aiheella on vaikutusta tulevaisuuden työtehtäviini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Opinnäytetyön tekemisen jälkeen olen opinnäytetyöni aiheen asiantuntija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) HAAGA-HELIAN opinnäytetöitä arvostetaan työelämässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Opinnäytetyö antaa minulle valmiudet toimia asiantuntijatehtävissä tulevaisuudessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Opinnäytetyön arvosanalla ei ole minulle väliä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) Valmiin työn esittäminen on tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. **Nykyinen opinnäytetyön suositeltava aloitusajankohta on**

- Liian aikainen Sopiva Liian myöhäinen

33. **Mitä säilyttämisen arvoista opinnäytetyöprosessissa on?**

34. **Mitä kehitettävää opinnäytetyöprosessissa on?**

35. **Millaisia vaihtoehtoisia tapoja opinnäytetyön toteutukseen voisi mielestäsi olla?**

36. **Muita mietteitä ja toiveita opinnäytetyöhön liittyen**

37. **Mikä on mielestäsi tehokkain tapa jakaa tietoa opinnäytetyöstä ja opinnäytetyöprosessista? Valitse korkeintaan kaksi tapaa listalta.**

- Erilliset infotilaisuudet
 Opintojaksojen luennot
 Opiskelijan extranet
 Opintojen ohjaajien tiedotteet/tapaamiset
 Sähköposti
 Muu tapa, mikä?

Kaikille:

Taustakysymykset

38. **Sukupuoli?**

- Mies Nainen

39. **Syntymävuosi? (Anna muodossa 19XX, esim. 1989)**

40. **Toimipiste, jossa pääasiallisesti opiskelet?**

- Haaga Malmi Pasila Porvoo Vallila Vierumäki

41. **Opiskelen pääasiallisesti**

- Nuorten koulutusryhmässä (päiväryhmät)
 Aikuisten koulutusryhmässä (ilta- ja monimuotoryhmät)

42. **Mitä opiskelet?**

43. **Monta vuotta olet opiskellut HAAGA-HELIAssa? Tämä on**

1. vuosi
 2. vuosi
 3. vuosi
 4. vuosi
 yli 5. vuosi
 Olen jo valmistunut vuonna

Kiitos vastauksista!

Liite 2. Saatekirje

Arvoisa HAAGA-HELIAN opiskelija,

Vastauksesi oheiseen kyselyyn ovat arvokkaita ja kyselyn tuloksia hyödynnetään HAAGA-HELIAN opinnäytetyöprosessin kehittämisessä. Tulokset analysoi opinnäytetyönään kaksi liiketalouden opiskelijaa ja opinnäytetyössä tutkitaan miten opiskelijat kokevat opinnäytetyöprosessin. Ole mukana kehittämässä opinnäytetyötä! Kysely on tarkoitettu myös niille opiskelijoille, jotka eivät vielä ole aloittaneet opinnäytetyön tekemistä.

Vastaaminen kestää alle kymmenen minuuttia ja se tapahtuu anonyymisti.

Vastaathan kyselyyn viimeistään sunnuntaina 27.2.2011.

Kiitos jo etukäteen vastauksestasi.

Kyselyyn pääsette alla olevasta linkistä:

<http://www.webropol.com/P.aspx?id=522192&cid=51708231>

Aurinkoista kevättä!

Terveisin, Kati Tuovinen ja Salla Mäenpää

Liite 3. Korrelaatiomatriisit

1. Stressin korrelaatio muiden tuntemusten kanssa

Korrelaatiot					
		Opinnäytetyö ahdistaa/ahdisti tai pelottaa/pelotti minua	Koen/koin opinnäytetyön tekemisen taakkana	Opinnäytetyön tekeminen tulee olemaan/on/oli mieluista	
Spearman's rho	Koen/koin opinnäytetyön stressaavana	Correlation Coefficient	.890**	.788**	-.754**
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
		N	52	52	52

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

2. Stressin tunnetta lisäävät tekijät opinnäytetyön alkuvaiheessa

Korrelaatiot								
			Haluaisin/olisin halunnut enemmän tietoa amk-tason opinnäytetöistä	Haluaisin/olisin halunnut enemmän tietoa opinnäytetyöprosessista	Opinnäytetyö tulisi voida toteuttaa myös vaihtoehdoilla tavoilla	Opinnäytetyöstä saa tarpeeksi opintopistettä (15 op = 400 h, ylempi amk 30 op)	Aiheen löytäminen on/oli helppoa	Toimeksiantajan löytäminen on/oli helppoa
Spearman's rho	Koen/koin opinnäytetyön stressaavana	Correlation Coefficient	.366**	.272	.332*	.034	-.385**	-.175
		Sig. (2-tailed)	.008	.051	.016	.812	.005	.215
		N	52	52	52	52	52	52

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

3. Stressin tunnetta lisäävät tekijät opinnäytetyön työstämisyksivaiheessa

Korrelaatiot

			Koen opinnäyte- työn te- kemisen hyödylli- seksi sen nykyisessä muodossa	Opinnäyte- työn laa- juus (40 - 60 sivua + liitteet) on sopiva	Opinnäytetyön tekemisessä aion käyttää ammatti- korkeakoulussa oppimiani tietoja ja taitoja	Opinnäyte- työn teke- mistä tu- kevat kurs- sit ovat hyödyllisiä	Extranetin opinnäyte- työsivuston materiaali tukee hyvin tekemistä	Opinnäyte- työn teke- minen on helpompaa kuin etukä- teen luulin
Spear-	Ko-	Correla-	-.232	-.324*	-.115	-.125	-.119	-.444*
man's	en/koin	tion						
rho	opinnäyte- työn stres- saavana	Coeffi- cient Sig. (2- tailed)	.097	.019	.418	.497	.515	.011
		N	52	52	52	32	32	32

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

4. Stressin tunnetta lisäävät tekijät opinnäytetyön loppuvaiheessa

Korrelaatiot

			Opinnäytetyön arvosanalla ei ole minulle väliä	Valmiin työn esittäminen on tärkeää	Pelkään/etukäteen pelkasin etten valmistu, koska en saa opinnäyte- työtä valmiiksi	Loppuvaiheen rutiinit ovat/olivat epäselvät
Spearman's	Koen/koin	Correlation	.091	-.418**	.523**	.313
rho	opinnäytetyön stressaavana	Coefficient Sig. (2- tailed)	.521	.002	.002	.081
		N	52	52	32	32

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

5. Stressin tunne ja opinnäytetyön hyöty työelämään siirtymisen kannalta

Korrelaatiot

			Opinnäytetyö tukee ammat- tillista kehit- tymistäni	Opinnäytetyö tukee työllis- tymistäni	Opinnäyte- työn aiheella on vaikutusta tulevaisuuden työtehtäviini	Opinnäyte- työn tekemi- sen jälkeen olen opinnäy- tetyöni aiheen asiantuntija	HAAGA- HELIAN opinnäytetöi- tä arvostetaan työelämässä
--	--	--	--	---	--	--	--

Spearman's rho	Koen/koin opinnäytetyön stressaavana	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)	-.451** .001 52	-.455** .001 52	-.518** .000 52	-.283* .042 52	-.278* .046 52
----------------	--------------------------------------	--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------	----------------------

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

6. Ryhmän vaikutus myönteisten tunteiden kokemiseen eli stressin tunteen vähenemiseen

Korrelaatiot

			Opinnäytetyöseminaarit ovat hyödyllisiä	Opponointi eli vertaisarviointi auttaa/auttoi/auttaisi opinnäytetyön viimeistelyssä	Pidän/pidin hyödyllisenä, että saan palautetta opinnäytetyöstäni myös muilta samassa vaiheessa olevilta opiskelijoilta
Spearman's rho	Koen/koin opinnäytetyön stressaavana	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)	-.073 .608 52	-.079 .668 32	-.020 .886 52

7. Kontrollikysymysten välinen korrelaatio

Korrelaatiot

			Koen/koin opinnäytetyön tekemisen taakkana
Spearman's rho	Opinnäytetyön tekeminen tulee olemaan/on/oli mieluisaa	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)	-.742** .000 52

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Liite 4. Ei-parametriset testit

Kruskal-Wallis –testit. Likertin asteikon kysymykset. Onko vastaaja jo aloittanut opin-
näytetyönsä tekemisen.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of Opinnäytetyön tekeminen tulee olemaan/on/oli mieluisaa is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.075	Retain the null hypothesis.
2	The distribution of Koen/koin opinnäytetyön tekemisen taakkana is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.143	Retain the null hypothesis.
3	The distribution of Opinnäytetyö ahdistaa/ahdisti tai pelottaa/pelotti minua is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.211	Retain the null hypothesis.
4	The distribution of Koen/koin opinnäytetyön stressaavana is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.076	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of Toimeksiantajan löytäminen on/oli helppoa is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.051	Retain the null hypothesis.
2	The distribution of Aiheen löytäminen on/oli helppoa is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.703	Retain the null hypothesis.
3	The distribution of Opinnäytetyöstä saa tarpeeksi opintopisteitä (15 op = 400 h, ylempi amk 30 op) is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.231	Retain the null hypothesis.
4	The distribution of Opinnäytetyö tulisi voida toteuttaa myös vaihtoehtoisilla tavoilla is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.878	Retain the null hypothesis.
5	The distribution of Haluaisin/olisin halunnut enemmän tietoa opinnäytetyöprosessista is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.862	Retain the null hypothesis.
6	The distribution of Haluaisin/olisin halunnut enemmän tietoa amk-tason opinnäytetöistä is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.428	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of Opinnäytetyön tekeminen on helpompaa kuin etukäteen luulin is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.602	Retain the null hypothesis.
2	The distribution of Extranetin opinnäytetyösivuston materiaali tukee hyvin tekemistä is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.792	Retain the null hypothesis.
3	The distribution of Opinnäytetyön tekemistä tukevat kurssit ovat hyödyllisiä is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.139	Retain the null hypothesis.
4	The distribution of Opinnäytetyön tekemisessä aion käyttää ammattikorkeakoulussa oppimiani tietoja ja taitoja is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.017	Reject the null hypothesis.
5	The distribution of Opinnäytetyön laajuus (40 - 60 sivua + liitteet) on sopiva is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.648	Retain the null hypothesis.
6	The distribution of Koen opinnäytetyön tekemisen hyödylliseksi sen nykyisessä muodossa is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.343	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of Loppuvaiheen rutiinit ovat/olivat epäselvät is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.902	Retain the null hypothesis.
2	The distribution of Pelkään/etukätehen pelkäsini etten valmistu, koska en saa opinnäytetyötä valmiiksi is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.639	Retain the null hypothesis.
3	The distribution of Valmiin työn esittäminen on tärkeää is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.050	Retain the null hypothesis.
4	The distribution of Opinnäytetyön arvosanalla ei ole minulle väliä is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.504	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of HAAGA-HELIAN opinnäytetöitä arvostetaan työelämässä is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.156	Retain the null hypothesis.
2	The distribution of Opinnäytetyön tekemisen jälkeen olen opinnäytetyöni aiheen asiantuntija is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.983	Retain the null hypothesis.
3	The distribution of Opinnäytetyön aiheella on vaikutusta tulevaisuuden työtehtäviini is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.463	Retain the null hypothesis.
4	The distribution of Opinnäytetyö tukee työllistymistäni is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.596	Retain the null hypothesis.
5	The distribution of Opinnäytetyö tukee ammatillista kehittymistäni is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.222	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of Kirjoittamiseen is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.204	Retain the null hypothesis.
2	The distribution of Tiedonhakuun is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.192	Retain the null hypothesis.
3	The distribution of Aineiston analyysiin is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.163	Retain the null hypothesis.
4	The distribution of Aineiston keräämiseen is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.794	Retain the null hypothesis.
5	The distribution of Tietoperustan löytämiseen is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.265	Retain the null hypothesis.
6	The distribution of Rajauksiin is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.107	Retain the null hypothesis.
7	The distribution of Prosessin alussa työn suunnitteluun is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.144	Retain the null hypothesis.
8	The distribution of Toimeksiantajan löytämiseen is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.360	Retain the null hypothesis.
9	The distribution of Aiheen löytämiseen is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.065	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of Pidän/pidin hyödyllisenä, että saan palautetta opinnäytetyöstäni myös muilta samassa vaiheessa olevilta opiskelijoilta is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.806	Retain the null hypothesis.
2	The distribution of Opponointi eli vertaisarviointi auttaa/auttoi/auttaisi opinnäytetyön viimeistelyssä is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.808	Retain the null hypothesis.
3	The distribution of Opinnäytetyöseminaarit ovat hyödyllisiä is the same across categories of Oletko aloittanut jo opinnäytetyön tekemisen?.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.653	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Liite 5. Alkuperäiset vastaukset avoimiin kysymyksiin

Mitä säilyttämisen arvoista opinnäytetyöprosessissa on?

Opinnäytetyötään parhaillaan tekevät:

Teemaryhmätyöskentely on hieno asia, jonka avulla saadaan tarjottua yhä useammalle opinnäytetöitä.

Hyvää ONT-prosessissa on ollut opettajani Mia-Maria Salmi, jolta olen saanut paljon apua, tsemppiä ja käytännön neuvojen muodossa. Hän on helposti lähestyttävä ja hänen puoleensa on helppo kääntyä mieltä askarruttavissa asioissa.

On hyvä, että pääaineopintojen toinen vaihe käydään samaan aikaan, kun työtä kirjoitetaan.

Opinnäytetyö"seminaarit" ja valmistelevat tunnit. Sivumäärä on sopiva.

Opinnäytetyö pitäisi ehdottomasti jatkossakin mahdollistaa yksin tehtäväksi työksi.

Henkilökohtainen opinnäytetyöohjaajan ohjaus.

Tutkimussuunnitelman teko ja esittäminen.

Opinnäytetyönsä jo valmiiksi saaneet:

Itse opinnäytetyö on hyvä tehdä vaikka rankka ja vittumainen onkin. Prosessista itseltään en nyt keksi paljon positiivista sanottavaa.

Ryhmätapaamiset (tosin niiden sisältöä ja ryhmäkohtaisia hyvin suuria eroavaisuuksia tulisi kartoittaa ja ongelmia korjata), henkilökohtainen ohjaaja.

Mitä kehitettävää opinnäytetyöprosessissa on?

Opinnäytetyötään parhaillaan tekevät:

Opiskelijoita olisi paremmin valmennettava opinnäytetyöprosessiin. Ensimmäisestä vuodesta lähtien olisi hyvä valmistaa opiskelijoita tulevaan työhön. Tieteellisen kirjoittamisen kurssit eivät ole kovin laadukkaita ja tuntuu etteivät opettajat aina itsekään tiedä mistä puhuvat, ainakin Johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelman MET-kursseilla. Työharjoittelulle asetetaan liikaa painoarvoa, kaikkien olisi saatava aihe sieltä. Monista organisaatioista ei löydy sopivaa aihetta ja tämä aiheuttaa ongelmia.

Opinnäytetyön tekemisestä on kurssi neljännellä luokalla, mutta siitä ei ole hyötyä, jos opettajat eivät osaa/halua/pysty opettamaan (kuten matikan opettaja Anssi). ONT:n tekeminen tuntuu liian kaukaiselta aiheelta vielä neljännellä, joten kurssista ei tuntunut olevan mitään hyötyä. Kurssilla opetetut asiat ovat liian teoreettisia eikä niitä pysty pohjaamaan mihinkään, koska oman työn teko ei ole alkanut. En myöskään koe saaneeni käytännön tietoa ONT tekemisestä. En esimerkiksi tiedä vielääkään, mikä teoreettinen viitekehys on, vaikka olen sellaisen ilmeisesti omaan työhöni jo kirjoittanut.

Tutkimusmenetelmien kurssit pitäisi sijoittaa samaan aikaan opinnäytetyön aloittamisen kanssa. Aiheen hankkimiseen pitäisi saada enemmän tukea koululta. Itse ainakin koin että siinä asiassa ei kukaan auttanut tai neuvonut. Opiskelijoille pitäisi korostaa enemmän opinnäytetyön suositeltavaa aloitusajankohtaa. Itselleni se ei silloin aikanaan ollut ollenkaan selvä. Paras mahdollinen asia olisi jos kaikkien olisi pakko aloittaa opinnäytetyö tietyssä vaiheessa esim. työharjoittelun jälkeen 6. lukukaudella. Tällöin tietysti olisi tärkeää että myös koulu tukisi aiheen hankintaa ja toimeksiantajan etsimistä enemmän kuin tällä hetkellä. HAAGA-HELIAn sisällä opinnäytetyön ohjauksen tulisi olla samantasoista. Tällä hetkellä samasta aiheesta ohjaavilla opettajilla on valtavia eroja esim. aiheanalyysien ja tutkimussuunnitelmien sisältövaatimuksissa. Vaatimusten pitäisi olla samat ainakin koulutusohjelman sisällä.

Koko opintojen aikana lähes kaikki raportit ja pidemmät harjoitustyöt on aina tehty ryhmissä ja yhtäkkiä pitäisi tuosta noin vaan kirjoittaa 50 sivua yksin. Siinä mielessä opinnot eivät tue tai valmista opinnäytetyön tekemiseen.

Opinnäytetöissä voisi hyödyntää enemmän mahdollisuutta tehdä paritöitä, sillä koko koulutuksen (ASSI) aikana kaikki isommat tutkimukset/tehtävät tehdään ryhmätöinä, eikä tämä valmista opiskelijaa työskentelemään itsenäisesti. Vastavuoroisesti koulutukseen voisi sisällyttää enemmän yksilötöitä. Prosessin alussa olisi tärkeää käydä tarkasti erityisesti työn alkuvaiheet läpi analyysin ja suunnitelman kirjoittamisesta ja itse työn kirjoittamisen aloittamisesta, sillä alkuun pääseminen tuntuu vaikealta.

Johdon assistenttityön opinnäytetöiden aiheet pitäisi olla tehtävissä assistenttityöhön kuuluvilla tiedoilla, "pääaineen" 3 opintojaksoa eivät anna valmiuksia olla minkään aiheen asiantuntija. Pääaineen ei tarvitsisi olla aiheen määrääjä. Kannatan opinnäytetyön vaihtoehtoisia toteutustapoja. Opinnäytetyön aloitusaika pitäisi olla aikaisempi (kannustus työn aloittamiseen aikaisempi).

Tämä on melkeinpä ainoa varteenotettava, itsenäisesti tehtävä työ HAAGA-HELIAssa suorittamieni opintojen aikana. Vaikka ryhmätyötaitojen harjoittelu on ehkä AMK:ssa etusijalla ja niitä on hyvä harjoitella, olisi on: n tekemisen aloittamista saattanut helpottaa jos aiemmin opintojen aikana olisi tehty joitain yksilötoita eikä aina vain ryhmätöitä. Toimeksiantajien merkitys on liian suuri.

Mikäli opiskelijat tekevät Internet-pohjaisen kyselyn, heillä pitäisi olla mahdollisuus saada apua esimerkiksi Webropol-sovelluksen käyttämisessä. Haaga-Helia voisi tarjota esimerkiksi intensiivisen muutaman päivän kurssin, jossa käytäisiin läpi sovelluksen perusasiat ja harjoiteltaisiin kyselyn tekoa.

Opinnäytetyö on itselle ensimmäinen opintojen aikana yksin tehtävä isompi työ, olisi hyvä jos opintojen aikana tehtäisiin vastaava harjoitus pienemmässä muodossa, ettei kynnys yksin tekemiseen kasvaisi näin suureksi.

Opinnäytetyö (15 op) on kohtuuttoman laaja.

Opinnäytetyönsä jo valmiiksi saaneet:

Koulutusohjelman sisällä eri pääaineiden menettelyjä on yhtenäistettävä! Toisissa pääaineissa työt esitellään, toisissa ei. Toisissa aineissa oppilaat saavat työhönsä arviointilapun, joka kansitetaan työn mukana. Lapussa eritellään millaiset pisteet työn tekijä on saanut miltäkin osa-alueelta. Esim. viestinnän pääaineeksi valinneilla ei tällaista ole lainkaan, vaan työ kansitetaan ja viedään vasta sellaisenaan arvioitavaksi. Opettajilla tulisi myös olla valmius tavata opiskelijoita, jos he haluavat apua. Kun aloitin opinnäytetyöni tekemisen, ohjaajani sanoi minulle, että hän suostuu tapaamaan ainoastaan kolme kertaa. Ohjaajien tulisi myös auttaa ja kannustaa enemmän eikä jättää kaikkea opiskelijan omalle vastuulle.

Opinnäytetyö tulisi voida tehdä myös täysin salaiseksi, ettei sisältöä ja tutkimustuloksia tarvitsisi muuttaa toimeksiantajan imagon takia (tämä voi huonontaa arvosanaa). Oman ohjaajan tuki tulisi olla parempaa joidenkin ohjaajien osalta. Myös prosessin alkuvaiheessa tulisi panostaa enemmän ohjaukseen.

Prosessi voisi olla selkeämpi opettajien kesken. Eri pääaineen opiskelijoilla on eri ohjaajat ja samalla myös eri oheistukset mm. toisten ei tarvitse esittää valmista työtä tai tutkimussuunnitelmaa muulle ryhmälle, toisten tarvitsee. Yhtenäisemmät ohjeistukset koko koulussa olisi tarpeen niin opiskelijoiden ei tarvitse olla kokoajan kyselemässä mitä pitää tehdä kun samaan kysymykseen saa kolme eri vastausta, riippuen opettajasta.

Enemmän tukea ja apua aiheen löytämiseen ja prosessin alkuun niillä kenelle se on vaikeaa. Itse hankin aiheen ja toimeksiantajan harjoittelusta, mutta niillä kenellä se ei ollut mahdollista työn aloittaminen venyi vain aiheen puutteen takia eikä opettajalta siihen tarjoutunut edes vinkkejä mistä lähteä etsimään (ei opettajan aihetta pidä opiskelijalle tarjottimella antaa kuitenkaan). Prosessin aikana tulleesta palautteesta minun kohdallani oli osa sellaista mistä olisi pitänyt sanoa jo ennen koko työn aloittamista. Samoin arvosanani huononi, koska minulta puuttui itsearviointi osio työstäni, ohjaaja ei vaan maininnut tällaisen osion pakollisuudesta/tarpeellisuudesta, kun vasta valmiin työn arvostelutilaisuudessa ilmoittaen, että tällainen puuttuu.

Asseilla pitäisi olla intensiivisempi ont-kurssi, jossa on tapaamisia alusta asti säännöllisesti ja opettaja kertoo alusta asti mitä työssä on tärkeää ja miten pääsee alkuun. Hyvä olisi, jos myös opettajan avulla analysoitaisiin muita töitä. Mallia kannattaisi ottaa kaikissa koulutusohjelmissa myynnin koulutusohjelmasta. Heidän palautteen mukaan heidän ont-kurssi on toimiva ja perusteellinen. Itse jäin tosi yksin kirjoittamisen alkuvaiheessa. Onneksi nyt valmistuminen hämmöttää maaliskuussa :).

Kuten sanoin, ryhmäkohtaiset erot koko prosessissa ovat älyttömän suuret, eri ohjaajat vaativat täysin eri asioita! Niin paljon tapaamisia ohjaajan kanssa kuin on opiskelijalle tarpeellista, tarpeeksi tietoa prosessista, työn sisällöstä ja laajuudesta ennen prosessin aloittamista sekä sen aikana.

Millaisia vaihtoehtoisia tapoja opinnäytetyön toteutukseen voisi mielestäsi olla?

Opinnäytetyötään ei-aloittaneet:

En osaa sanoa.

Jotain seminaarien tai vastaavien pitämistä ehkä, mutta ei niillä kyllä mielestäni voisi kokonaan korvata opinnäytetyötä.

Työelämäprojekti.

Hmm en oikein osaa sanoa.

Opinnäytetyötään parhaillaan tekevät:

Opinnäytetöitä voisi tehdä enemmän paritöinä. Ne voisivat myös olla käytännönläheisempiä, eikä niin paljon teoriaan perustuvia kuin nykyisellään.

Jonkinlainen näyttötyö/Lisäopintojaksot ontin sijaan/Johonkin opintojaksoon kuuluvan projektin laajempi käsittely/Opintojaksoon kuuluva isompi projekti.

Mielestäni tämä muoto on hyvä. Olen pitänyt opinnäytetyön tekemisestä sen akateemisuuden ja erilaisuuden vuoksi verrattuna muihin AMK:ssa tehtyihin töihin.

Työelämälähtöiset käytännön asiat, joilla voisi osoittaa osaamistaan, esimerkiksi työharjoittelun aikana tehdyt ja toteutetut työt ja projektit ja ihan perustyöskentely harjoittelussa tai työpaikassa.

Opinnäytetyönsä jo valmiiksi saaneet:

Ryhmätyö.

Sen voisi tehdä myös pareittain tai ryhmässä, sekä tehdä ilman toimeksiantoa.

En osaa sanoa.

Muita mietteitä ja toiveita opinnäytetyöhön liittyen

Opinnäytetyötään ei-aloittaneet:

Se, että opinnäytetyön aihe pitäisi tehdä toimeksiantona, on naurettavaa (varsinkin kun sanotaan, että se vaikuttaa heti arviointiin jos ei ole toimeksiantoa). Aiheen löytyminen harjoittelupaikasta ei ole lainkaan kiinni opiskelijasta, vaan harjoittelupaikan kiinnostuksesta koko prosessia kohtaan. Omassa harjoittelupaikassani on niin kiireistä, että en edes viitsi häiritä esimiestäni hänen kiireidensä keskellä kysymällä mahdollista toimeksiantoa opinnäytetyötäni varten. Koko opinnäytetyö-prosessin aloitus, tapaamiset ja infotilaisuudet ovat olleet turhauttavia ja en koe saaneeni kunnolla tietoa monistakaan oleellisista aiheista koskien prosessia yms. Ensimmäinen tapaaminen ohjaajan kanssa oli ihan yhtä tyhjän kanssa ja aiheutti närää opiskelijoiden piirissä, kun kaikki joutuivat lähtemään 40 minuutin tapaamisen takia aikaisemmin harjoittelupaikoistaan.

Assi-opiskelijoiden tulee saada työharjoittelusta toimeksianto opinnäytetyölle. En pidä ajatuksesta ollenkaan.

Ihan hyvillä mielin olen aloittamassa opinnäytetyön tekemistä. Aiheen päättäminen ja rajaus mietityttää.

Opinnäytetyötään parhaillaan tekevät:

Olen vasta aloittamassa opinnäytetyöprosessia, ja vielä näin alussa ainakin työn kirjoittaminen herättää suurta ahdistusta ja stressiä enkä ole keksinyt, mistä lähteä liikkeelle tutkimuksessa.

Opinnäytetyön tärkeys ja tarkoitus on mielestäni olematon. Jos siitä jotain apua on, siitä olisi kiva kuulla. Myös, miten opinnäytetyön tekeminen liittyy tulevaan ammattiini on epäselvää.

Toivoisin, että ns. turhaa silppua, jonka on toki tarkoitus tukea prosessia, vähennettäisiin. Esimerkiksi omalla kohdalla tutkimussuunnitelmat ja muut ovat melko turhia, sillä työ jonka teen nykyiselle työnantajalleni ilman toimeksiantoa toteutuu todella nopealla aikataululla ja jonka aikataulut elävät yrityksen tilanteen ja jatkuvasti aiheeseen liittyvän datan lisääntymisen myötä. Tutkimussuunnitelmat ja aikataulut pitäisi siis laatia melkein viikoittain uudestaan.

Miksi töille pitää aina olla toimeksiantaja? Mieluummin toteuttaisin tutkimusluonteisen projektin itseäni kiinnostavasta aiheesta.