

Vertaistuki opinnäytetyöprosessin voimavarana

Ammattikorkeakouluopinnoissa opinnäytetyön tekeminen on osoittautunut monelle opiskelijalle haasteelliseksi ja vaikeaksi. Opinnäytetyön tekeminen venyy ja hidastaa valmistumista. Opinnäytetyövaiheessa opiskeluryhmä hajoaa ja vertaistuki usein puuttuu. Lähes kaikki opiskelijat ovat jo työssä ja opinnäytetyön tekemiseen ei enää jakseta panostaa. Olemme kokeilleet palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelmassa opinnäytetyöryhmää, jossa opiskelijat etenevät opinnäytetyössään samassa tahdissa ja saavat tukea ja ohjausta ohjaajan lisäksi myös toisiltaan. Tämän työn tarkoituksena oli selvittää kuinka hyödyllisenä opiskelijat pitivät opinnäytetyöryhmää, mitä apua siitä on saanut ja miten opinnäytetyöryhmää voisi kehittää.

Opiskelijat kokivat vertaistuen saamisen tärkeäksi. Jatkossa opinnäytetyöryhmiä kannattaa siis jatkaa, mutta niin etteivät ne ole tiettyyn teemaan sidottuja vaan opiskelija voi osallistua ryhmään oli työ missä vaiheessa hyvänsä. Jatkossa opinnäytetyöryhmissä pitää entistä enemmän hyödyntää opiskelijoita ja heidän keskinäistä tietoa ja kokemusten jakamistaan.

1. Opinnäytetyön tekemisen vaikeudet

Opiskelija kokee opinnäytetyön isona möykkynä, jonka tekemiseen on vaikea tarttua. Vaikka opiskelija saakin ohjausta, hänestä saattaa tuntua, että hän on yksin työnsä kanssa. Dahlström & Valkonen (2011) toteavat, että ohjaustilanteeseen liittyy paljon tunteita. Keskeneräinen työ saattaa aiheuttaa ahdistusta. Keskeneräisenä ihminen on myös haavoittuvainen. Jotta keskeneräisen kanssa pystyy elämään, opiskelijan täytyy tuntea olonsa turvalliseksi. Turvallisuuden tunne syntyy siitä, että niin ohjaaja kuin ohjattavakin tuntevat tulevansa hyväksytyksi sellaisena kuin ovat, puutteineen päivineen.

Opiskelun keskeyttämiseen ja viivästymiseen vaikuttaa yleensä elämäntilanne, pienet lapset tai työelämä vievät voimavarat. Osalla on myös terveydellisiä tai muita syitä esim. mielenterveysongelmia tai motivaatio-ongelmia. Motivaation puutetta aiheuttaa se, että jokin itse prosessissa vaikuttaa tympeältä.

Ryhmässä voidaan keskustella motivaatio-ongelmista ja siitä miten motivaatiokuopasta pääsee pois. Toisten motivaatio-ongelmista kuuleminen tuntuu helpottavalta ja motivaatiokuopat ikään kuin normalisoituvat. (Dahlström & Valkonen 2011.).

Motivaatioteorian mukaan motivaatio koostuu viidestä tekijästä:

1. Tavoite koetaan omaksi
2. Tavoite on arvokas ja tärkeä
3. Usko siihen, että tavoite on saavutettavissa
4. Koetaan edistymistä
5. Valmistautuminen mahdollisiin takaiskuihin ja niistä selviytymiseen. (Furman & Ahola 2007.)

Viivästymisen syynä voi olla myös ohjaajan kanssa tullut ongelma. Ohjaajalta saatu palaute on saattanut lannistaa tai se on vienyt uskon opinnäytetyön tekemiseen. Opiskelija saattaa kokea, ettei ohjaaja ole kiinnostunut hänen työstään tai ohjaamisestaan. Tietynlaiset oppimisvaikeudet saattavat tulla esille vasta opinnäytetyövaiheessa, kun työtä pitää tehdä yksin ja on hallittava isoa kokonaisuutta sekä pidettävä juoni kasassa. Opinnäytetyö voi tuntua isolta möhkäleeltä, joka tuntuu leviävän joka suuntaan eikä siitä saa millään otetta. Perfektionistiin taipuvaiset opiskelijat asettavat itselleen vaatimuksen valmiista työstä koko työskentelyprosessin ajan. Tällöin he helposti antavat itselleen negatiivista palautetta ja koko työskentely tuntuu epäonnistuneelta. (Dahlström & Valkonen 2011.) Työn etenemistä edesauttaa se, että opiskelija kokee, että työn valmistumisella on merkitystä, ja että tutkinnon valmiiksi saattaminen on opiskelijalle tärkeä tavoite, jonka eteen hän on valmis tekemään töitä. (Furman & Ahola 2007.)

Opiskelijan kanssa kannattaa pohtia, mitä hyötyä työn loppuunsaattamisesta on. Uusi työpaikka, valmistuminen, enemmän vapaa-aikaa, parempi palkka jne. ovat monelle tavoittelemisen arvoisia ja konkreettisia hyötyjä, siitä että opinnäytetyön saa valmiiksi.

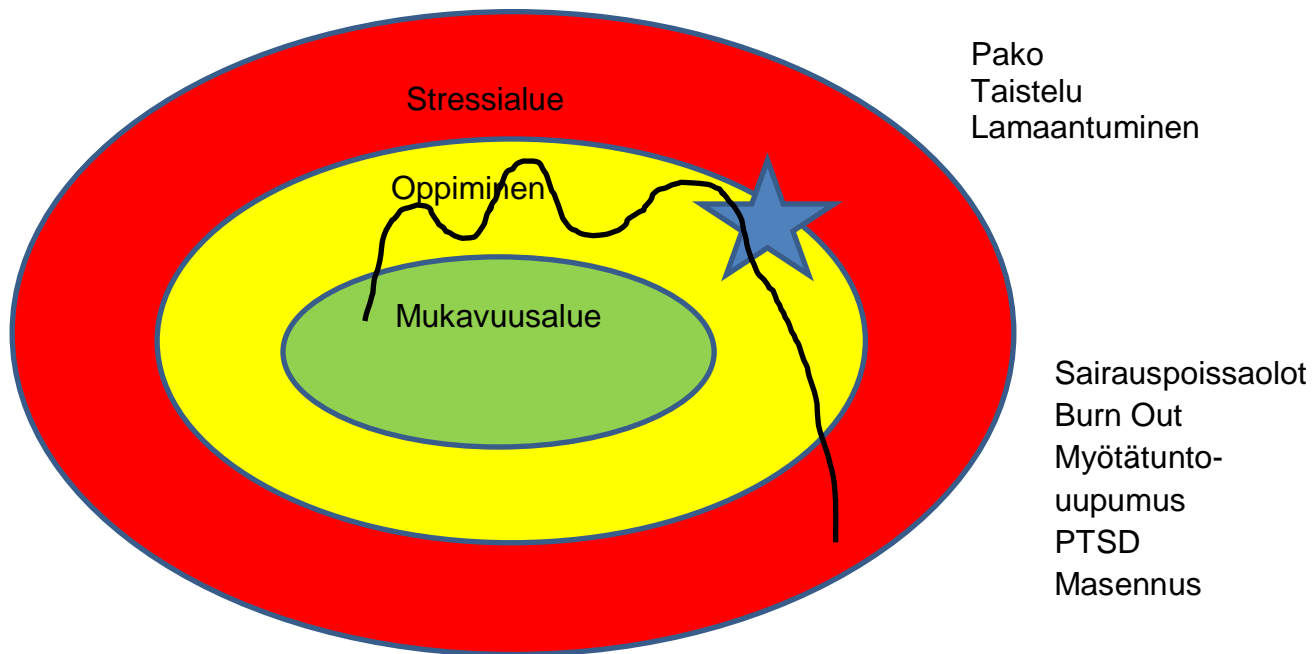
Eräs opiskelija on kuvannut ”saavansa elämänsä takaisin”, kun opinnäytetyö on valmistunut. Kun työ on jäänyt useiksi kuukausiksi tai jopa vuosiksi roikkumaan on siitä tullut elämää suurempi asia. Se on ollut jotain, johon on ollut vaikea tarttua ilman tukea ja kannustusta ja joka on vaivannut mieltä ja vienyt voimia. (Trinidad & Tapola 2011.)

Keskeneräisyyden hyväksyminen on tärkeää opinnäytetyön tekemisessä ja ohjauksessa. Kun keskeneräisyys on hyväksytty, keskitytään tekemisen prosessiin eikä lopputuotokseen. Ohjaajan pitää tukea opiskelijaa ajattelemaan itse eikä antaa hänelle valmiita vastauksia tai neuvoja siitä minkälainen valmiin työn pitäisi olla. Opiskelijan prosessin pitäisi siis olla ohjaajalle tärkeämpi kuin lopputuloksen. Keskittyminen lopputuotokseen aiheuttaa ohjaajalle kiusauksen ottaa opiskelijalle kuuluva prosessi omiin käsiinsä ja näin ollen työstä tulee ohjaajan työ eikä opiskelijan työ. Ohjaajan keskeneräisyys orientaatio näkyy myös palautteessa; hänen pitäisi herättää kysymyksiä, jotka auttavat opiskelijaa viemään tekstiä eteenpäin. Myös muiden ryhmäläisten palaute pitää ohjeistaa niin että keskeneräisyys on sallittua. Ei siis arvioida tekstin hyvyyttä tai huonoutta suhteessa toivottuun lopputuotokseen. (Dahlström & Valkonen 2011.).

Tunteita voidaan jäsentää toleranssiympyrän avulla (kuvio 1). Mukavuusalueella opiskelija on tutulla ja turvallisella alueella. Mukavuusalueella ei kuitenkaan tapahdu uuden oppimista. Uuden oppimisen alue on siedettävällä tasolla oleva epämukavuuden alue. Tutuus ja ennakoitavuus ovat vähentyneet, mutta olo tuntuu kuitenkin turvalliselta. Tällä alueella opiskelija voi haastaa itsensä ja epäonnistua tai onnistua turvallisesti. Jos ahdistavien tunteiden määrä lisääntyy, siirrytään stressialueelle. Stressialueella ollessaan opiskelija ei pysty oppimaan uutta, eivätkä aivot ota vastaan uutta tietoa. Stressialueella ajattelu ikään kuin sumenee. Ohjaustilanteessa opiskelija ymmärtää ja hyväksyy ohjaajan puheet, mutta ohjauksen jälkeen onkin entistä hämmentyneempi eikä luota itseensä. Ohjaajan tulisi auttaa opiskelijaa pääsemään oppimisalueelle; rohkaistumaan uusiin ajatuksiin ja sietämään keskeneräisyyttä. Kuvion viiva kuvaa sitä, miten opiskelija seilaa eri alueiden välillä. Välillä on tärkeää päästä ”huilaamaan” mukavuusalueelle, sinne ei kuitenkaan kannata jäädä, jos haluaa oppia. Tähti on toleranssiympyrässä se kohta jossa yksilöllisesti siirrytään oppimisalueelta stressin puolelle. Kaikki käyvät ajoittain

stressialueella, mutta oman hyvinvoinnin kannalta on tärkeää tulla sieltä pois mahdollisimman pian. Myös ohjaajan on hyvä pohtia, millä alueella ohjattava on. Opinnäyteyöryhmissä opiskelijat ovat normalisoineet tilannetta vertaistuen avulla kertomalla omia jumi- ja stressikokemuksiaan. (Dahlström & Valkonen 2011.).

Oppimisalue = siedettävä epämukavuusalue



Kuvio1. Yksilöllinen toleranssiympyrä (Dahlström & Valkonen 2011).

2. Vertaisryhmä opinnäytetyöprosessin tukena

Opinnäyteprosessissa käytetään opettajan ohjauksen ja itsearvioinnin lisäksi vertaisohjausta. Vertaisohjaus tarkoittaa samassa tilanteessa ja samojen haasteiden kanssa olevia opiskelijoita. Opiskelijat vaihtavat vastavuoroisesti kokemuksiaan ja näkemyksiään. Vertaisohjaus on yhdessä tekemistä, osaamisen ja vaihtoehtojen esille tuomista ja uusien ideoiden vaihtamista. (Nurmela 2002.) Opiskelijat oppivat toisiltaan asioita, joita eivät itse ole ajatelleet tai joita he eivät ole asettaneet edes tavoitteiksi (Suhonen 2006).

Opiskelijat tarvitsevat opinnäytetyötä tehdessään hyviä ohjaajia ja toisiaan. Ohjatulla ryhmätoiminnalla on olennainen merkitys opintojen loppuun saattamisessa ja erityisesti opinnäytetyön valmistumisessa. Ohjauksellinen ote tukee yhteisöllisyyttä, siihen sisältyy ymmärrys siitä, että opiskelijat tarvitsevat keskinäistä jakamista ja tukea sisältöpainotteisen opetuksen lisäksi. Ohjaajan aktiivinen rooli ja opiskelijoiden tsemppaaminen ja motivaation ylläpitäminen ovat avainasemassa, jotta tuloksia saadaan aikaan. (Penttinen & Plihtari 2011.)

Opiskelijat jättävät usein opinnäytetyön opiskelujen viimeiseksi vaiheeksi. Silloin muut opinnot on jo suoritettu ja tuttu kaveripiiri ympäriltä katoa tahoilleen. Usein opiskelija on jo sitoutunut työelämään ja opinnäytetyö jää helposti roikkumaan. Tästä syystä onkin ensiarvoisen tärkeää, että opinnäytetyöprosessiin liittyy myös vertaistuen saaminen. Vertaisen tuki on ohjattavalle merkityksellistä ja tärkeää. Oma ahdistusta ja oloa helpottaa, kun kuulee, että muilla on aivan samanlaisia kokemuksia ja niitä voidaan jakaa keskenään. Vertaisilta saa myös usein kullannarvoisia vinkkejä jumi-tilanteista pois pääsemiseen. Vertaiset ovat myös hyviä toistensa tsemppaajia.

3. Tutkimuksen tavoite

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää miten hyödyllisenä opiskelijat pitivät opinnäytetyöryhmiä ja miten niitä voidaan jatkossa kehittää. Opiskelijat kokoontuvat opinnäytetyöinfon jälkeen viis kertaa ryhmän kanssa, noin kuukauden välein. Tämän lisäksi jokaisella opiskelijalla oli oma opinnäytetyöohjaajansa. Opinnäytetyöryhmien asiasisällöt olivat:

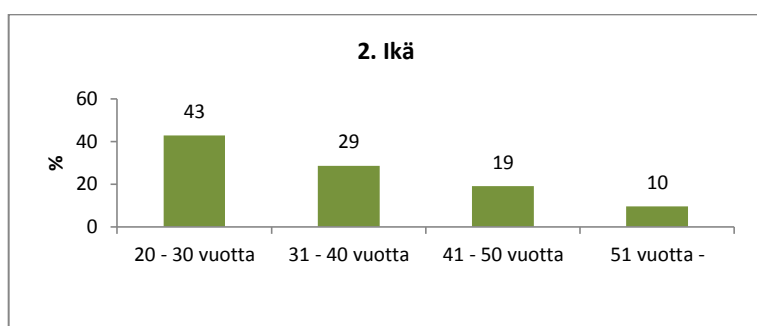
1. Työn tavoite, aiheen rajausta, aikataulu, lähdekirjallisuus, tutkimukset
2. Suunnitelmaseminaari ja siihen valmistautuminen
3. Teoria pääosin kirjoitettuna, tutkimus lähdössä kentälle, työn muutoseikat
4. Tutkimusaineisto kasassa, analyysiä tehty
5. Opinnäyteseminaari ja siihen valmistautuminen

Opiskelija on veloitettu osallistumaan ryhmään, mutta kenenkään valmistumista ei estä se ettei ryhmään ole osallistunut.

Kysely lähetettiin sähköisellä e-lomakkeella 48 opiskelijalle. Vastauksia saatiin 21 kappaletta, vastausprosentin ollessa 43,7. Osa opiskelijoista oli ollut opinnäytetyöinfossa huhtikuussa 2012, osa syyskuussa 2012 ja osa marraskuussa 2012. Vuonna 2012 opinnäytetyönsä aloittaneita opiskelijoita oli kaikkiaan 65 ja heistä oli valmistunut kyselyn lähettämishetkellä jo 17 opiskelijaa.

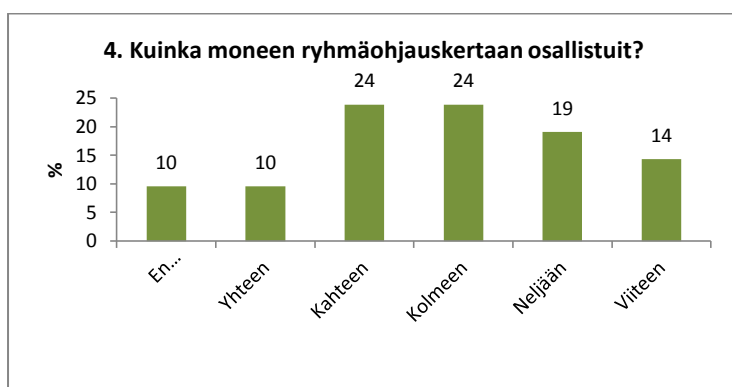
4. Tutkimustulokset

Tutkimukseen vastasi 21 opiskelijaa eli vastausprosentti oli 43,7. Kaikki vastaajat olivat naisia. Eniten vastaajia oli 20-30 vuotiaissa 43 % ja vähiten yli 51 vuotiaissa 10 % (kuvio 2).



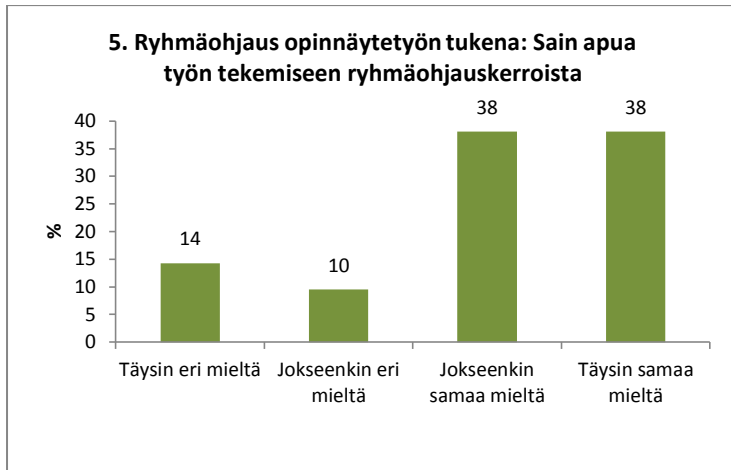
Kuvio 2. Vastaajien ikä.

Suurin osa vastaajista oli osallistunut useampaan ryhmäohjauskertaan. Kahteen tai kolmeen kertaan oli osallistunut 48 % vastaajista. Kaikkiin viiteen ryhmäohjauskertaan oli osallistunut 14 % ja neljään ohjauskertaan 19 % vastaajista. 10 % vastaajista ei ollut osallistunut yhteenkään ryhmäohjauskertaan (kuvio 3).



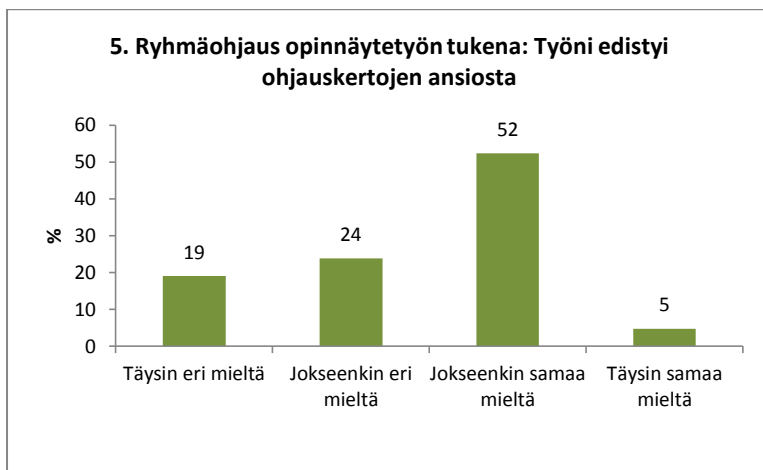
Kuvio 3. Ryhmäohjauskertoihin osallistuminen

Vastaajista 76 % oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että ryhmäohjauksesta oli apua työn tekemisessä. Vastaajista 14 % oli sitä mieltä, että ryhmäohjauksesta ei ollut hyötyä ja 10 % :n mielestä ryhmäohjauksesta oli vähän apua työn tekemisessä.



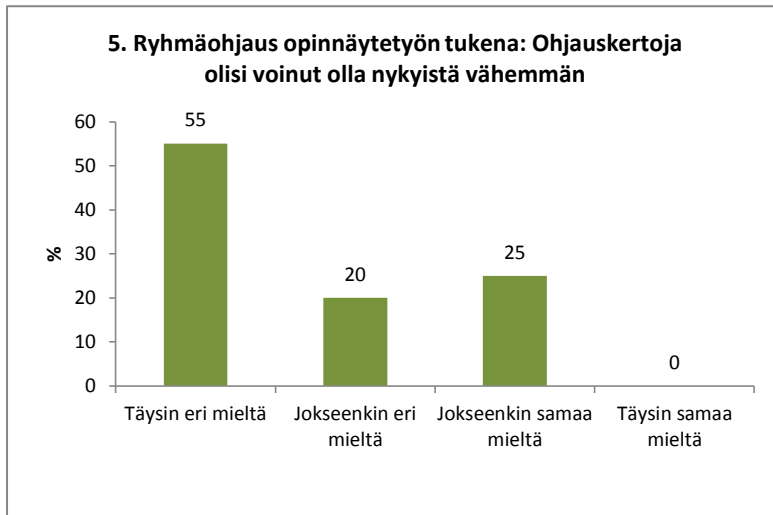
Kuvio 4. Ryhmäohjauskerroista saatu hyöty

Vastaajista 52 % oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että työ edistyi ohjauskertojen ansiosta. Vastaajista 43 % oli sitä mieltä etteivät ohjauskerrat edistäneet työn etenemistä (kuvio 5).



Kuvio 5. Opinnäytetyön edistyminen ryhmäohjauksen avulla

Vastaajista 75 % :n mielestä ryhmäohjauskertoja ei pitäisi vähentää. 25 %:a vastaajista oli sitä mieltä, että ryhmäohjausta saisi olla vähemmän (kuvio 6.)



Kuvio 6. Ryhmäohjauskertoja olisi saanut olla vähemmän

Vastaajista 42 %:lla opinnäytetyö valmistui aikataulun mukaisesti (4-5 kk) ja 58 %:lla ei valmistunut. Vastaajista 57 %:a valmistuu määräajassa (3,5 vuotta). On vaikea ottaa kantaa siihen minkälaiset tulokset olisivat olleet ilman ryhmäohjauskertoja.

Koostetta opinnäytetyöprosessin kehittämistä saaduista avoimista vastauksista:

- enemmän keskustelua, koska siitä on hyötyä ja se antaa opiskelijoille vertaistukea
- elämäntilanteet ovat erilaisia siksi ryhmäohjauskerrat eivät saisi olla pakollisia
- Ryhmäohjaus kerrat olivat mielestäni hyviä, varsinkin niille jotka tekivät töitään yksin. En kuitenkaan katsoisi pakolliseksi käymään juuri tietyillä ryhmäohjaustunneilla, vaan että niissä voisi käydä aina sitä mukaa kun opinnäytetyö valmistuu tai tuntee tarvitsevänsä apua tai tukea.
- Tabulassa voisi olla jokin kuvaus ohjauskertojen sisällöstä. Ohjauskerroista olisi aina hyvä muistuttaa etukäteen sähköpostilla.
- Ohjauskertojen aiheet ja oma työ eivät edenneet samaa tahtia
- Tämän suuntaisena on ok, riippuen ohjaajasta toisista kerroista sai enemmän tietoa. vuorotyön tekijänä hankala järjestää työvuoroja kun opinnäytetyöohjauskerrat ei sovi koulupäivien mukaan (keskiviikko, koulupäivät ti ja to)
- Muiden oppijoiden tuki ja kannustus on toteutettu ohjauskerroilla. Ohjaajat ovat kärsivällisiä ja antavat vastuun oppijalle. Palautteen saaminen on todella kannustavaa.
- Oppilaita kannattaa tsemptata.. kaikki eivät tee opparia puolta vuotta, eikä tarvikkaan! Lyhyessäkin ajassa voi saada hyvän työn.
- Prosessi on työntäyteinen, ja ryhmässä voi jakaa ajatuksia . Taakka ei ole niin iso, kun saa vertaistukea.
- Ryhmäohjaus on todella hyvä asia, samalla saa vertaistukea kokonaisuudessa omiin opintoihin. on myös hyvä että ryhmäohjauksissa on eri opettajia, koska myös opettajien näkökanta tulee ilmi omaan opinnäytetyön prosessiin.
- Tabulassa voisi materiaalit olla selkeämmin/loogisemmin, jokin sellainen yksityiskohtaisempi koulutusohjelmaa koskeva muistilista.

5. Tulosten tulkinta ja johtopäätökset

Opiskelijoiden mielestä ryhmänohjauskerrat olivat hyödyllisiä. Valtaosa opiskelijoista oli sitä mieltä, että ohjauskertoja oli sopiva määrä. Tärkeänä koettiin myös se, että ohjauskerroilla oli eri opettajia. Näin sai omaan opinnäytetyöhönsä useamman mielipiteen ja näkökulman. Suurin osa opiskelijoista kaipaa tsemppausta nimenomaan opinnäytetyövaiheessa, koska silloin ei enää ole muuta ryhmää tukena vaan opinnäytetyötä tehdään yksin. Ryhmänohjauskertoja ei pitäisi teemoittaa tiettyyn opinnäytetyövaiheeseen liittyväksi, vaan jokainen voisi tulla ryhmään, oli työ missä vaiheessa hyvänsä. Tärkeää olisi käyttää nimenomaan hyödyksi muita ryhmäläisiä eli vertaistukea, silloin kun kokoonnutaan. Aloitusvaiheessa ryhmälle pitäisi tehdä selväksi mikä on ryhmän tarkoitus ja se, että kaikilla on tärkeä rooli ryhmässä. Tarkoitus on saada tukea ja apua nimenomaan vertaisiltaan. Omalta ohjaajalta saa sitten yksilöllistä tukea kun sitä tarvitsee. Vertaistuki koetaan omaa työtaakkaa keventävänä asiana. On helpompi tehdä työtä, kun on muitakin samojen ongelmien kanssa olevia opiskelutovereita.

Ryhmänohjauskerroista oli apua ja tukea opinnäytetyön valmistumisessa suurimmalle osalle opiskelijoita. Ohjauskertojen ei kuitenkaan pitäisi olla pakollisia vaan mieluummin niin, että suositellaan niissä käymistä. Ryhmä luo myös positiivista painetta työn edistymiseen.

Opinnäytetyön ohjaajien olisi myös syytä keskustella ryhmänohjauksen tavoitteista ja tavoista. Vastauksista kävi ilmi, että ohjaajilta saa joskus ristiriitaisia tietoja ja ohjeita. Jos ryhmien aiheet ovat tarkkaan teemoitettuja se helposti johtaa siihen, että ohjaaja on aktiivisessa roolissa ja ryhmä passiivinen. Tämä ei kuitenkaan ole ryhmäohjauksen tavoitetila.

Ryhmänohjauksia voisi olla 1-2 kertaa kuukaudessa, joista opiskelija osallistuu 4-5 kertaan opinnäytetyöprosessinsa aikana. Opinnäytetyöprosessin maksimipituus pitäisi määritellä. Halutessaan opiskelija voisi valmistua nopeammassakin aikataulussa. Opinnäytetyöprosessin pitäisi olla enemmän opintojaksomainen. Se alkaa tietyssä ajankohtana ja päättyy tietyssä ajankohtana. Prosessin aikana opiskelijalla olisi tavoite, mihin seuraavalla tapaamiskerralla pitäisi edetä. Tavoitteen asettaa opiskelija itse.

Yhteenvetona voidaan todeta, että ryhmäohjauksien lisääminen opinnäyteprosessiin on ollut onnistunut ratkaisu, mutta toteuttamistapaa voidaan edelleen kehittää ja jalostaa.

Lähteet

Dahlström, A. & Valkonen, L. 2011. Keskeneräisen ohjaaminen kokemuksia opinnäyteryhmistä. Teoksessa Penttinen, L., Plihtari, E, Skaniakos, T & Valkonen, L. (toim.) Vertaisuus voimavarana ohjauksessa. Jyväskylän yliopistopaino.

Furman, B. & Ahola, T. 2007. Onnistuminen on joukkuelaji – Reteaming valmentajan käsikirja. Lyhytterapiainstituutti Oy.

Ketola, M. 2007. Vertaisohjaus opinnäytetyöprosessissa. Case vertaisohjauksen käytöstä työvälineenä opinnäytetyöprosessin aikana Kajaanin ammattikorkeakoulun sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla

Penttinen, L. & Plihtari, E. 2011. Vertaisryhmä opiskelun tukena- ryhmäohjauksen pedagogisia haasteita. Teoksessa Penttinen, L., Plihtari, E, Skaniakos, T & Valkonen, L. (toim.) Vertaisuus voimavarana ohjauksessa. Jyväskylän yliopistopaino.

Nurmela, T. (2002). Ajattelun taito ja lupa ilmaista. Acta Universitatis Tamperensis 860. Tampereen yliopisto, Tampere.

Suhonen, L. (2006). Tutkiva ja kehittävä työote lehtoreiden näkökulmasta. Teoksessa H. Kotila (toim.) Opettajana ammattikorkeakoulussa. Helia Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Edita Publishing Oy, 147–168.

Trinidad, M. & Tapola, V. 2011. Reteaming – ratkaisukeskeisyys ryhmän ohjauksessa. Teoksessa Penttinen, L., Plihtari, E, Skaniakos, T & Valkonen, L. (toim.) Vertaisuus voimavarana ohjauksessa. Jyväskylän yliopistopaino.