

FAQ - Opintopsykologit Saure & Häkkinä

(Podcast opiskelijoille, kesto n. 18 min)

Jakso 9: Opinnäytetyö

Karoliina: Tervetuloa kuuntelemaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opintopsykologien podcast-sarjaa. Minä olen opintopsykologi Karoliina Saure ja minä olen opintopsykologi Mari Häkkinä. Tässä podcast-sarjassa käsitellään opiskelijoita mietityttäviä ajankohtaisia aiheita. Pyrimme löytämään ratkaisuja yleisimpiin opiskelua, oppimista ja hyvinvointia koskeviin kysymyksiin.

Karoliina: Tässä jaksossa keskustelemme opinnäytetyöstä. Miksi opinnäytetyö herättää joissakin voimakkaampia tunteita ja ajatuksia kuin muut opintoihin liittyvät työt? Mikä siitä tekee merkityksellisen? Miten opinnäytetyön saa valmiiksi? Kuinka selvittää työstä, jos sen tekeminen tuntuu vaikealta?

Karoliina: Mari, miksi meillä on kokonainen oma jakso opinnäytetyöstä?

Mari: Ammattikorkeakoulussa opinnäytetyö on monille opiskelijoille merkityksellinen prosessi usein opintojen loppuvaiheessa. Se herättää monia kysymyksiä ja monenlaisia tunteita. Toisille opinnäytetyö on opiskelutehtävä muiden joukossa, toisille taas suuri haaste. Moni ammattikorkeakouluopiskelija voi pohtia, miksi 15 tai 30 opintopisteen laajuinen työ voi tuntua haastavalta, vaikka takana voi olla jo paljon suurempi määrä muita opintoja.

Karoliina: Opinnäytetyöhön sisältyy usein ajatus tulevasta valmistumisesta. Se voi aiheuttaa epävarmuutta, omien taitojen tutkailua uudella tavalla, menneen opintopolun tarkastelua kriittisesti. Opinnäytetyöhön sisältyy siis muutakin kuin pelkkä työprosessi: se valmistaa kohti elämänmuutosta opiskelijasta ammattilaiseksi.

Mari: Ja valmistumisen kynnyksellä voi huomata miettivänsä, riittävätkö omat koulussa opitut taidot työelämässä. Nämä ajatukset ovat täysin normaaleja, ja liittyvät juuri tulevaan muutokseen. Jos ajatuksen opinnäytetyöstä muodostaa pelkästään sellaiseksi, että siihen liittyy suuri ja vaativa muutos, tottakai se tuntuu haastavalta. Voisiko sen sijaan ajatella, että opinnäytetyö on yksi työ muiden joukossa. Opinnäytetyön kirjoitusosuutta voi ajatella vaikka laajempaan esseenä tai raporttina. Näin opinnäytetyö-sanaan mahdollisesti liittyvät mielikuvat eivät saa niin isoa reaktiota itsessä aikaan.

Karoliina: Epävarmuus on myös ammattilaiselle tärkeä tunne. Epävarmuuden voi kääntää voimavaraksi ja hyväksi mittariksi siitä, kyseenalaistaako tarpeeksi itseään. Itse ainakin vierastan ajatusta, että joku todella voisi tietää joltakin alalta kaiken mahdollisen, eikä ikinä enää tarvitse oppia uutta.

Mari: Niin. On ammatillista kasvua, että miettii omia taitojaan kriittisesti. Samalla on toki tärkeää listata ylös vahvuuksiaankin. Opinnäytetyössä usein joutuu enemmän epävarmuuden kanssa tekemisiin, koska se vaatii usein aiempaa itsenäisempää työskentelyä ja siinä ollaan monen uuden asian äärellä. Totuushan on, että uuden oppiminen vaatii aina tietämättömyyden tilan. Uutta ei voi

luoda eikä oppimista voi tapahtua, jos ei mene sille epävarmalle alueelle, missä ei vielä osaa tai tiedä jotain. Toisia tämä tietämättömyys ahdistaa enemmän kuin toisia, mutta tietämättömyys on välttämätöntä, jotta oppimista voi tapahtua.

Karoliina: No mitä kannattaa ottaa huomioon, jos jo ajatus opinnäytetyöstä tuntuu hankalalta?

Mari: Lähtee valitsemaan aihetta, joka itseä kiinnostaa. Miettiä, jos saa valita, että tekeekö työn yksin vai parin kanssa. Ja jos tekee yhdessä, niin pohtia parinvalinnassa, että yhteistyö toimii ja on tarpeeksi yhtäläiset tavoitteet sekä myös yhteistä aikaa käytettävissä. Aiheen rajaaminen on tärkeää. Eli muistaa tekevänsä esim. 15 opintopisteen kokonaisuutta. Miettiä, minkä verran on käytössä aikaa työn tekemiseen ja olla siitä itselleen ja opinnäytetyön ohjaajalle rehellinen.

Karoliina: Niin, on tärkeää muistaa, että opinnäytetyöhön saa ohjausta, sitä ei tarvitse tehdä yksin. Ohjaus kuuluu olennaisena osana opinnäytetyöprosessiin. Entä minkälaisia taitoja ja tekniikoita sitten olisi hyvä olla hallussa tai ottaa haltuun opinnäytetyön aikana?

Mari: Itsenäisen työmäärän vuoksi opinnäytetyö voi vaatia vähän erilaisia opiskelutaitoja ja -tekniikoita. Tavoitteiden selkeä asettelu ja tehtävämäärän pilkkominen sekä aikataulutus on opinnäytetyön teossa usein korostuneen tärkeää itsenäisen työn määrän takia. Pohdi tarkkaan ja yksityiskohtaisesti, mitä opinnäytetyöprosessi vaatii, mikä on ensimmäinen mahdollisimman pieni askel, entä seuraava? Kirjaa ylös työn eri vaiheet ja etene niiden mukaan.

Karoliina: Hyviä konkreettisia neuvoja! Onko sulla kirjoittamiseen vinkkejä?

Mari: Sitten kun on kirjoittamisen aika, kannattaa aloittaa vaan kirjoittamaan vaikka pieniäkin ajanjaksoja kerrallaan esim. Pomodoro-tekniikan avulla 25 minuuttia kerrallaan. Sitten voi kokeilla kirjoittaa vaikka ranskalaisin viivoin tai Wordin sanelutoiminnon avulla. Muistaa että kirjoittaminen on prosessi, valmista tekstiä ei tarvitse heti tuottaa. Vinkkinä myös, että aina kun kirjoitat jotain, kirjoita samaan yhteyteen myös lähde. Niitä on vaikea etsiä jälkepäin.

Karoliina: Tuo on kyllä hyvä muistaa. Ja varmaan ajanhallinnan taitoja tarvitaan myös?

Mari: Kyllä, mieti opinnäytetyön tekemiselle oma aika ja paikka, aikatauluta ja kalenteroi se. Ja kirjaa päivittäinen tavoite kalenteriisi esim. kirjoita tekstiä kymmenen riviä tai lue 1 artikkeli. Ainahan voit tehdä enemmänkin, mutta tärkeää on päivittäinen tavoite, joka on realistinen, johon yllät.

Karoliina: Motivaatio voi myös prosessin aikana vaihdella, se on täysin normaalia. Aihe voi olla tosi kiinnostava ja silti työ välillä takkuua. Toisaalta aihe voi olla myös alun perin sellainen, ettei se kovasti motivoi. Silti erilaisia motivoinnin keinoja käyttämällä työn voi saada valmiiksi.

Mari: Kyllä, tämä on normaalia. Laajaan kirjoitustyöhön ja kehittämisprosessiin kuuluu aina välillä muutama taaksepäin otettu askel. Motivaatio ei säily samana koko ajan, onhan prosessissakin erilaisia vaiheita. Motivaatio ei synny odottamalla, se täytyy rakentaa. Motivaatiota voi rakentaa rutiineilla, esim. juuri niin, että joka päivä tekee hieman eteenpäin. On myös tärkeä tutkia, mikä vetää opinnäytetyötä enemmän puoleensa ja syö motivaatiota työn tekemiseltä. Onko esim. some tai joku muu asia elämässä viemässä aikaa opinnäytetyöltä ja karsia näitä aikasyöppöjä elämästään aluksi vaikka viikon tai kahden ajaksi.

Karoliina: Joo, somea tai muuta mukavaa arkipuuhaa voi käyttää hyvänä työn tauottajana, mutta pitää olla tarkkana, ettei ala käyttää kivoja taukotekemisiä työn välttelyn keinoina.

Mari: Juu, tauotkin on hyvä aikatauluttaa, ettei mukava taukotekeminen saa ajantajua katoamaan. Motivaatiota voi hieman pakottaa myös kertomalla muille, että tekee opinnäytetyötä. Näin siihen voi saada pienen sosiaalisen paineen, mikä auttaa usein eteenpäin. Kannattaa myös kertoa läheisille, millaista tukea tarvitsee opinnäytetyöprosessin aikana. Tarvitseeko jarrua vai kaasua tai vapaa-ajalla seuraa, joka vie ajatukset opinnäytetyöstä muualle.

Karoliina: Joo, on hyvä muistaa, että elämässä kuuluu olla muutakin kuin opinnäytetyö. Elämän peruselementit kuuluu olla kunnossa myös opinnäytetyöprosessin aikana. Uni, ravinto ja liikunta. Läheiset voivat olla siinä hyvänä muistutustukena. No entä mitä tehdä, jos kokee, että opinnäytetyö ei etene omin keinoin?

Mari: Apua ja tukea voi pyytää monilta eri tahoilta, jos omat keinot eivät riitä. Opinnäytetyön ohjaajan tuki on tärkeää ja myös muuta ohjaustukea on usein kouluilla tarjolla.

Onko lähipiirissä joku, jolta voisi pyytää kommentteja tekstiin? Omaa opinnäytetyötä kannattaa luetuttaa muilla. Kommenttien pohjalta jumitilanteesta voisi päästä takaisin vauhtiin. Opiskelukavereiden kanssa voi yhdessä sopia kirjoitustreffejä, joissa jokainen kirjoittaa omaa opinnäytetyötään samanaikaisesti. Tämän voi toteuttaa samassa tilassa olemalla tai vaikka virtuaalisesti.

Karoliina: Hyviä vinkkejä! Tähän loppuun kerron omasta graduprojektista, jossa oli kaikenlaisia ulkoisista tekijöistä johtuvia muutoksia. Jouduin odottamaan testaukseen luvattua laitetta todella pitkään, lähes vuoden. Ohjaajani kanssa keskusteltiin, mihin asti minulla on aikaa odottaa ja kuinka voisin käyttää odotusajan hyödyksi. Kirjoitin sillä aikaa teoriaa ja lopulta kun laite tuli, se ei toiminut, kuten oli annettu ymmärtää ja testausten jälkeen sen laitteen analyysi oli jätettävä pois lopullisesta raportista. Olen silti tyytyväinen lopputulokseen ja pääsin tekemään juuri sitä, mitä halusin. Mari, minkälainen sinun lopputyö- eli graduprojektisi oli?

Mari: Hyvin vaihteleva. Alku lähti ihan kivasti liikkeelle, aihe oli mielenkiintoinen ja hyvin rajattu ja sain hyvää ohjausta työhöni. Olin innostunut lähteistä, mutta hankin niitä aivan liikaa sen sijaan, että olisin keskittynyt laatuun eikä määrään. Sen vuoksi vinkkasin tuosta, että kannattaa kirjoittaa kaikki lähteet ylös. Gradun loppuvaiheilla pääsin oman alan töihin ja työnteko alkoi kiinnostaa gradun tekemistä enemmän. Loppu olikin aikamoista ajanhallinnan kanssa kamppailua ja motivaation rakentamista. Onneksi valmistumiseni oli kiinni graduni valmistumisesta, joten aina kun kirjoittaminen alkoi tökkimään, mietin vain valmistumista ja se mielessä puskin työn loppuun.

Karoliina: Tässä oli tämän kertainen FAQ – Opintopsykologit Saure & Häkkinen podcast-jakso. Toivottavasti löysit tästä jaksosta vinkkejä opinnäytetyön tekemiseen. Lisää tähän aiheeseen sopivia vinkkejä löydät podcast-sarjamme jaksoista 2 aloittamisen vaikeus ja 4 motivaatio ja sen rakentaminen. Palataan taas seuraavassa jaksossa!