

Sisältö

1. Työkirjan käyttäjälle	2
2. Missä vaiheessa olet?	3
3. Tavoitteiden asettaminen opinnäytetyön etenemiseksi	5
4. Opinnäytetyön eteneminen	8
4.1. Aiheen valinta	9
4.2. Opinnäytetyöhön tutustuminen	11
5. Opinnäytetyön pitkittyminen.....	12
5.1. Miksi pitkittyminen?.....	13
5.2. Jumittaako ajankäyttö?	14
5.3. Jumittaako päätösten tekeminen?	21
5.4. Eroon jumeista	22
6. Punaisen langan löytyminen	24
6.1. Aiheen/työn rajaaminen.....	24
6.2. Kirjoittaminen.....	26
7. Virta vie eteenpäin.....	29
8 Tiedoksi.....	32

I. Työkirjan käyttäjälle

Tämä työkirja on tarkoitettu sinulle, opiskelija, joka koet tarvitsevasi lisätukea opinnäytetyön teossa. Työkirjan tarkoituksena on johdattaa sinua aktiivisesti tarkkailemaan opinnäytetyösi etenemistä ja viemään sitä tietoisesti eteenpäin. Työkirjan tehtävät auttavat sinua hahmottaan omaa toimintaasi opinnäytetyön eri vaiheissa ja jaottelemaan työtäsi eri vaiheisiin.

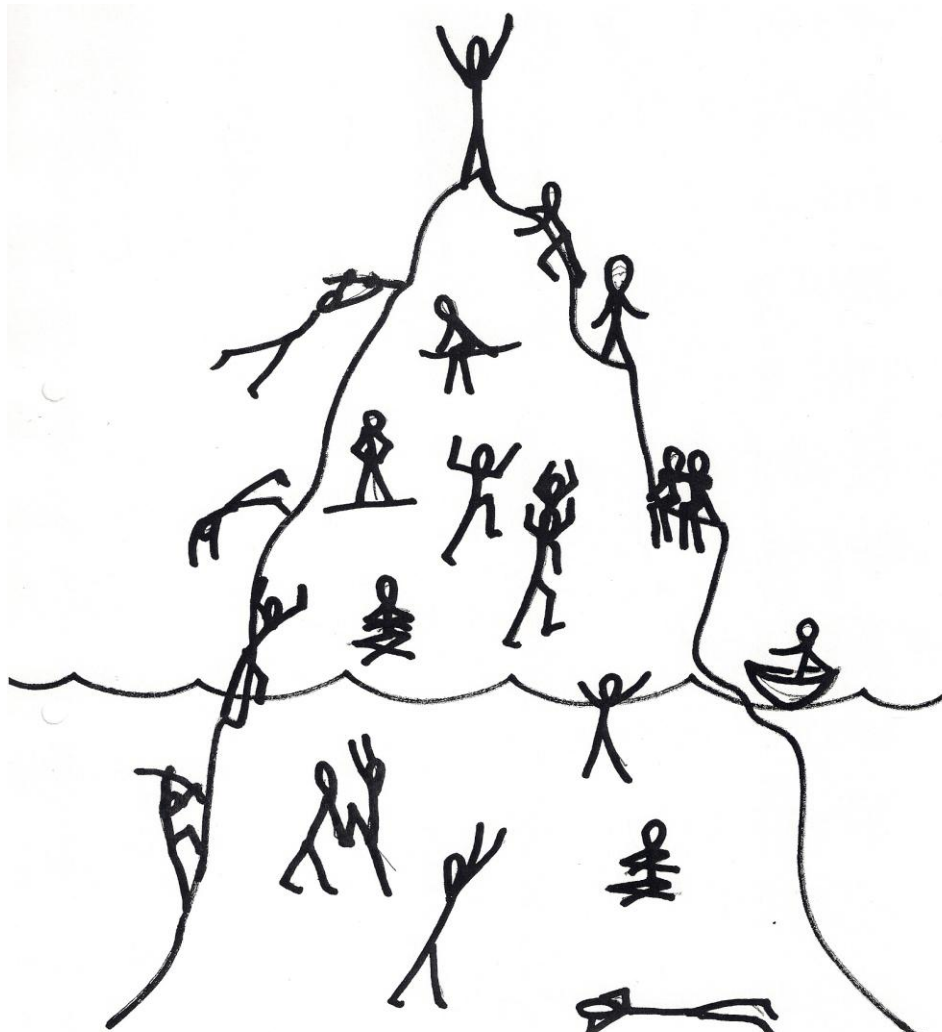
Jokainen meistä on ainutlaatuinen ja meillä kaikilla on erilaisia vahvuuksia ja kokemuksia, minkä vuoksi jokaisella on omanlaisensa tapa tehdä opinnäytetyötä. Olet oman elämäsi ja opinnäytetyösi asiantuntija. Tämän työkirjan myötä toivon, että sinun opinnäytetyösi ei jää roikkumaan, vaan etenee toivomallasi tavalla ja siten saat tutkintosi valmiiksi.

2. Missä vaiheessa olet?

Ennen kuin aloitat työkirjan tekemistä, mieti seuraavien kysymysten avulla, missä vaiheessa olet tällä hetkellä opinnäytetyössäsi?

Missä kohtaa vuotta olet opinnäytetyössäsi?

Ympyröi kuvasta paikka.



Riitta Aikkola, Vaasan ammattikorkeakoulu, Valtti-Valmis tutkinto työelämävalttina-hanke 2010

Kuvaile, miksi olet juuri siinä paikassa? Mistä tämä johtuu?

Mihin kohtaan vuotta haluaisit seuraavaksi siirtyä ja miksi?

Mitä sinun tulee tehdä, että pääset tavoitteeseesi?

3. Tavoitteiden asettaminen opinnäytetyön etenemiseksi

Opinnäytetyön teossa on tärkeää asettaa itselle tavoitteita, jotka ovat realistisia saavuttaa. Tavoitteiden saavuttaminen vaatii uhrauksia, sitoutumista ja itsekuria. Kirjoita tavoitteet aina muistiin ja ole konkreettinen tavoitteiden määrittelyssä. Esim. jos tavoitteesi on tehdä johdanto. Kirjoita yksityiskohtaisesti:

- Minkä pituinen johdannon tulee olla?
- Mitä asioita johdannossa tulee olla?
- Miten pääset tavoitteeseesi?
- Jos tulee esteitä, miten toimit silloin?
- Mihin mennessä haluat saavuttaa tavoitteesi?

Jos asettamasi tavoite tuntuu ylivoimaiselta tai epäonnistut, kysy silloin itseltäsi, millaiset syyt ovat tämän takana. Oletko ehkä asettanut liian kovat ja vaativat tavoitteet? Voisitko pilkkoa tavoitettasi välitavoitteisiin? Onko sinun mahdollisesti tehtävä muutos ajattelu- ja toimintatavassasi? Uuden asenteen sekä ajattelu- ja toimintatavan oppiminen on kokonaisvaltaista toimintaa ja se vaatii aina itsekuria sekä harjoittelua.

Kirjoita kolme päätavoitetta, johon haluat päästä opinnäytetyösi teossa.

1.

2.

3.

Kirjaa opinnäytetyöhön liittyvät tavoitteesi viikko kerralla seuraaville kuudelle viikolle. Kun ensimmäinen viikko on mennyt, kirjoita vasta sitten seuraavan viikon tavoitteesi.

viikko 1.

viikko 2.

viikko 3.

viikko 4.

viikko 5.

viikko 6.

4. Opinnäytetyön eteneminen

Päästäksesi eteenpäin opinnäytetyössäsi sinun on tiedettävä riittävästi opinnäytetyön tarkoituksesta ja prosessista. Jos et vielä ole lukenut oman korkeakoulusi opinnäytetyöohjeita ajatuksella, niin ennen kuin jatkat tämän työkirjan lukemista, lue uudestaan korkeakoulusi opinnäytetyöohjeistukset. Vaasan ammattikorkean opinnäytetyön ohjeistukset löytyvät www.puv.fi > opiskeluportaali > opinnäytetyö.

Opinnäytetyön tehtävänä on osoittaa, että opiskelija kykenee itsenäiseen työskentelyyn ja ajatteluun, työn aikatauluttamiseen, ratkaisemaan ongelmia sekä sujuvaan ja kantaa ottavaan raportointiin.

Lisätietoa löydät muun muassa seuraavista teoksista:

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

Hakala, J. T. 2008. Uusi graduopas: melkein maisterin entistä ehempi niksikirja. Helsinki : Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

4.1. Aiheen valinta

Opinnäytetyön tekemisen lähtökohtana on oma kiinnostuksesi ja innostuksesi, jotta työ etenee toivomallasi tavalla. Aiheen valinnassa voit käyttää useita eri vaihtoehtoja kuten ideoita alan ammattilehdistä tai mediasta, keskusteluja opettajien, opiskelijoiden tai työpaikan kanssa tai vaikkapa omia harrastuksia. Aiheen tulee olla riittävän perusteltu, ajankohtainen, realistinen, hyödyllinen, käytännönläheinen, ei liian harvinainen, eikä liian ”suosittu” ja mieluiten suppea sekä syvälinen. Hyvää ja tarkasti rajattua aihetta on helppo viedä eteenpäin.

Aiheen valinnan kriteereinä voit käyttää muun muassa seuraavia kysymyksiä:

- Kiinnostaako aihe todella sinua? Opettaako aiheen tutkiminen sinulle jotakin? Lisääkö tutkimuksen tekeminen tietoasi tai ymmärrystäsi aiheesta?
- Soveltuuko aihe alallesi? Onko aiheella merkitystä yhteiskunnallisesti?
- Voitko toteuttaa opinnäytteesi kohtuullisessa ajassa?
- Onko aiheesta saatavilla tarpeeksi tietoa?
- Onko aihe sellainen, että voit hyödyntää kykyjäsi?

Mikä on opinnäytetyön aiheesi ja mitkä asiat vaikuttivat aiheesi valintaan? Jos sinulla ei vielä ole aihetta niin, mikä on aihealue, joka sinua kiinnostaa?

Koska opiskelet elämää ja erityisesti työelämää varten, pohdi vielä seuraavia kysymyksiä.

Miten opinnäytetyön aiheesi hyödyttää tulevaa työtäsi ja työelämäosaamistasi?

Mitkä työelämätaidot kehittyvät opinnäytetyön tekemisen kautta?

4.2. Opinnäytetyöhön tutustuminen

Päästäksesi eteenpäin opinnäytetyössäsi selvitä kirjastosta, millaisia opinnäytetöitä alallasi on tehty. Pyri lukemaan eritasoisia opinnäytetöitä. Muiden opinnäytetöiden lukeminen auttaa sinua hahmottamaan, millainen opinnäytetyön tulisi olla. Valitse mielenkiintoinen aihe ja arvioi sitä seuraavin kysymyksin:

Mihin opinnäytetyöhön tutustuit?

Oliko opinnäytetyön aihe hyvin perusteltu?

Olivatko päätavoitteet ja tutkimusongelmat selkeitä?

Oliko ”juonta” helppo seurata?

Mikä oli opinnäytetyön päätulos ja pohdinta?

5. Opinnäytetyön pitkittyminen

Opinnäytetyön pitkittyminen johtuu yleensä monista syistä. Elämäntilanne ja henkilökohtaiset tavoitteet ovat voineet johtaa uusiin valintoihin, mikä näkyy myös opinnäytetyöhön käytetyssä ajassa.

5.1. Miksi pitkittyminen?

Opinnäytetyön herpaantumiseen ja pitkittymiseen voi olla useita syitä tai vain yksi. Alla on lista mahdollisista syistä.

1. Motivaatio on hukassa, vaikka aihe kiinnostaa
2. Omat voimavarat ovat vähissä
3. Aihe ei ole riittävän kiinnostava
4. Ajan puute, työssä samanaikaisesti
5. Toisella paikkakunnalla asuminen
6. Pelot siitä, että se, mitä tekee, ei ole riittävän hyvää
7. Hankalat henkilökemat esim. opinnäytetyön ohjaajan kanssa
8. Muita syitä
 - omatoimisuutta vaativat tehtävät on vaikea saada valmiiksi
 - suunnittelu on liian vähäistä
 - negatiivinen ajattelu ja asenne
 - liian vähäinen liikunta
 - oman ryhmän puuttuminen
 - laiskuus (Luova laiskuus voi olla hyväksi)
 - henkinen hyvinvointi.

Mieti, mitkä ovat sinun syitäsi opinnäytetyösi herpaantumiseen ja kirjaa ne ylös.

5.2. Jumittaako ajankäyttö?

Ovatko suunnittelu ja ajankäyttö sinulle ongelmia opinnäytetyön teossa? Ehditkö harrastamaan ja löytyykö aikaa myös ystäville ja perheelle? Saatko ajan riittämään kaikkeen haluamaasi? Ajankäyttösi on sinun hallussasi tai sitten ei – sinä itse teet valintasi, mihin aikaasi käytät – joko hyödylliseen tai hyödyttömään.

Opinnäytetyön tekemiselle on löydyttävä aikaa, jos haluat saada tutkintosi valmiiksi. Jotta tietäisit, mihin aikasi kuluu, niin seuraa viikon ajan joka päivä ajankäyttöäsi. Mieti sitten, miten voit parantaa omaa ajankäyttöäsi.

Merkitse taulukon ruutuihin ajankäyttösi tulevan viikon osalta. Täytä laatikot eri väreillä, jotka kuvaavat päivän toimintojasi. Voit käyttää taulukkoa ensin myös ajankäyttösi seuraamiseen.

Sininen = nukkuminen

Vihreä = elämän välttämättömyydet (aamu- ja iltatoimet, kotiaskareet, esim. ruuanlaitto, syöminen, siivous, pihatyöt)

Punainen = koulu (koulutunnit, kotitehtävät, harjoittelu)

Oranssi = opinnäytetyö

Ruskea = työssäkäynti

Lila = vapaa-aika (harrastukset, rentoutuminen, TV, netti jne.)

Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
02-06							
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
24-01							
01-02							

Mihin tarvitset aikaa joka päivä?

Mihin osa-alueisiin olet ajankäytössäsi tyytyväinen?

Kuka määrittää aikaasi - sinä itse, puoliso, esimiehesi, ystäväsi, lapsesi vai joku muu?

Mitkä ovat aikavarkaaasi? Miten olisit valmis muuttamaan ajankäyttöäsi? Mitä laittaisit pois ja mitä tulisi tilalle?

Jos et ole tyytyväinen ajankäyttöösi, tee uusi suunnitelma tulevalle viikolle. Muista jättää aikaa lepoon ja harrastuksille.

Sininen = nukkuminen

Vihreä = elämän välttämättömyydet (aamu- ja iltatoimet, kotiaskareet, esim. ruuanlaitto, syöminen, siivous, pihatyöt)

Punainen = koulu (koulutunnit, kotitehtävät, harjoittelu)

Oranssi = opinnäytetyö

Ruskea = työssäkäynti

Lila = vapaa-aika (harrastukset, rentoutuminen, TV, netti jne.)

Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
02-06							
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
24-01							
01-02							

Jokaisella meistä on omanlaisensa vuorokautinen työskentelyrytmi.
Mikä sinulle on paras vuorokauden aika tehdä opinnäytetyötä?
Onko sinulle viikonpäivällä väliä?

Laadi itsellesi ajankäyttösuunnitelma koskien opinnäytetyötäsi tuleville kuukausille. Aseta konkreettiset tavoitteet!

1. kuukausi

2. kuukausi

3. kuukausi

4. kuukausi

5. kuukausi

6. kuukausi

- Jos haluat selvittää vielä tarkemmin ajankäyttöäsi, voit käydä korkeakouluopiskelijoiden uraohjaus- ja itsearviointipalvelussa (www.uraohjaus.net) tekemässä aikaura -tehtävän.

Jos laiskuus estää sinua etenemästä, päätä aloittaa tekemällä opinnäytetyötä vain 15 min kerrallaan. Jos tämä ei onnistu, lepää hetki ja yritä sitten uudelleen.

5.3. Jumittaako päätösten tekeminen?

Joskus päätösten tekeminen on hankalaa. On vaikea ottaa seuraavaa askelta, kun et ole varma siitä, mihin se johtaa. Pelkkä laiskuus voi myös olla päätöksen tekemisen esteenä. Sinun on yleensä helpompaa tehdä päätös silloin, kun ymmärrät, millaisiin vaikeuksiin saatat joutua.

Jos hätäilet ja mietit koko ajan, miksi opinnäytetyösi ei etene, se kuluttaa turhaan energiaasi. Sen sijaan käytä energiasi ajatustavan muuttamiseen. Jokainen voi muuttaa omaa tapansa tehdä päätöksiä, kun vain päättää vaihtaa tapansa ajatella. Valinnat ja päätökset lähtevät aina ensin ajatuksista ja ajatukset synnyttävät teon. Ajattelutapasi ratkaisee, pääsetkö eteenpäin opinnäytetyössäsi vai jämähdätkö paikallasi. Muokkaa itsellesi ajatustapa ja asenne, että onnistut. Älä anna periksi, vaan voita itsesi ja jatka eteenpäin!

5.4. Eroon jumeista

Kun tiedostat syyt opinnäytetyösi jumittumiseen, niin mieti, miten pystyt estämään ja välttämään niitä? Kirjoita omat toimenpiteesi jumien ehkäisemiseksi vasta, kun olet lukenut alla olevat vinkit.

1. Tee nopea päätös aloituksesta. Parempi huono kuin ei mitään -periaate.
2. Laadi aikataulu sisällysluettelon perusteella ja kerro jollekin, koska opinnäytetyösi on valmis.
3. Rajaa ja perustele kaikki, mitä teet.
4. Jaa opinnäytetyösi osiin. Keskity yhteen pieneen osaan kerrallaan.

5. Lue paljon kirjallisuutta ja tee samalla muistiinpanoja. Kirjaa tarkasti lähteet.
6. Aloita kirjoittaminen niin pian kuin mahdollista. Kirjoita asia siten, kuin itse sen ymmärrät.
7. Kysy, kysy ja vielä kysy. Älä jätä kysymättä omalta opinnäytetyön ohjaajaltasi. Voit pyytää kommentteja myös ulkopuolisilta ja perheenjäseniltäsi.
8. Jos ahdistaa, muuta tapaasi ajatella. Ajattele sitä tilannetta, mitä saavutat, kun työ valmistuu. Etsi työstäsi positiiviset puolet. Älä jää murehtimaan ongelmia.
9. Usko itseesi ja siihen, että opinnäytetyösi valmistuu. Älä lannistu, vaan jatka eteenpäin.

Toimenpiteeni opinnäytetyöni jumittumisen ehkäisemiseksi:

6. Punaisen langan löytyminen

Opinnäytetyön eteneminen tapahtuu yleensä loogisessa järjestyksessä, joka on opiskelijoille selvitetty ennen opinnäytetyön aloittamista. Opinnäytetyön prosessi voidaan jakaa neljään pääalueeseen:

1. Aiheen valinta.
2. Tutkimussuunnitelman / -hankkeen laatiminen ja sen hyväksyttäminen.
3. Opinnäytetyön tutkimuksen / hankkeen toteuttaminen.
4. Opinnäytetyön viimeistely.

Opinnäytetyön punainen lanka saattaa silti kadota erityisesti silloin, kun työn rajaaminen tulee ongelmaksi. Myös opinnäytetyön tekstin tuottaminen ja kirjoittaminen saatetaan kokea hankalaksi.

6.1. Aiheen/työn rajaaminen

Voit lähteä rajaamaan opinnäytetyötäsi seuraavan miellekartta-tehtävän avulla. Tehtävä auttaa sinua luonnostelemaan alustavan sisällysluettelon työllesi.

1. Ota tyhjä A4 eteesi ja kirjoita sen keskelle opinnäytetyösi lähtökohtaidea/aiheesi tai selvitettävä/ratkaistava/tutkimusongelma.
2. Rentoudu ja keskity.
3. Anna kaikille miellelyhtymille ja ajatuksille valta, jotka nousevat aiheestasi ja kirjoita ne vapaasti aiheesi ympärille. Täytä paperi suurella määrällä ideoita ja ajatuksia. Purista kukin ideasi yhteen sanaan tai korkeintaan pariin.
4. Ota uusi tyhjä A4 eteesi ja kirjoita aiheesi sen keskelle.
5. Valitse edellisestä A4:sta kelpoisimmat ajatukset ja ideat. Muista, että liiallinen valinta paisuttaa opinnäytetyötäsi. Karsi huonot, epärealistiset, tuhoon tuomitut ja hedelmättömät ajatukset ja ideat. Ole päättäväinen. Pyri muotoilemaan aiheesi selkeäksi tutkimusongelmaksi. Määrittele muutama keskeinen kysymys, joihin haet vastausta.

Mieti sitten, mitkä teemat voisivat olla työsi päälukuja ja alalukuja. Ota käteesi kynä ja kirjaa ne ylös. Mieti myös, mitä valituista aiheista olisi järkevää käsitellä ensin ja mitä sen jälkeen. Näin hahmottelet alustavaa sisällysluetteloasi. Sisällysluettelo on kannattaa hahmottaa ainoastaan 3-5 pääteemaa, jotka toimivat myös hyvinä hakusanoina, kun haet kirjallisuutta.

Voit hyödyntää myös muita luovuustekniikoita, kuten käsitekarttaa tai listausta opinnäytetyösi aiheen ideoimiseksi ja rajaamiseksi.

6.2. Kirjoittaminen

Opinnäytetyön kirjoittamiseen tulee valmistautua etukäteen. Tämä helpottaa kirjoittamisprosessia, joka etenee osa-alueittain seuraavasti:

1. Valmistelu eli materiaalin kokoaminen.

2. Luonnostelu eli ajatusten muuttaminen kielelliseen muotoon:
 - Aloita kirjoittaminen aiheesta, josta pääset helposti vauhtiin.
 - Keskity kirjoittamiseen ja pyri tuottamaan paljon tekstiä. Tekstiä on helpompi poistaa kuin lisätä.
 - Muista, että ensimmäinen versio on vain luonnos. Valmista tekstiä ei kannata yrittää tuottaa heti, vaan kirjoittaminen aloitetaan ideoimalla ja tietoa kooten. Tarkastele olennaisia asioita ja niiden välisiä yhteyksiä.
 - Pyydä palautetta luonnoksesta esim. joltain ulkopuoliselta tai opinnäytetyön ohjaajaltasi. Kuuntele, mitä lukija sanoo, äläkä heti nouse puolustuskanalle.

3. Luonnoksen muokkaaminen:

- Kypsyttelä tekstiä ja ota huomioon saamasi palaute.
- Tarkista, tuleeko työn tarkoitus ja tutkimusongelmat selkeästi esille.
- Mieti, onko kirjoitustyyli selkeää.
- Hahmota kokonaisuuksien suhdetta toisiinsa.
- Katso, onko tutkimusongelmiin vastattu ja ovatko käytetyt määritelmät sekä perustelut riittäviä ja täsmällisiä.

4. Tekstin sisällyksen hiominen:

- Tarkista pää- ja väliotsikoiden sopivuus ja tarpeellisuus.

5. Kieliasun tarkistaminen:

- Pyri lyhyeen ja ytimekkääseen tekstiin.
- Tarkista lähdeviittausten yhdenmukaisuus.
- Arvioi tekstiä kokonaisuutena ja anna ulkopuolisen lukea se.

Kirjoittamisen aloittaminen voi monelle olla opinnäytetyön etene-
misen este. Voit harjoitella kirjoittamista seuraavien tehtävien avul-
la:

- Kirjoita ulkopuoliselle korkeintaan A4 mittainen kirje siitä, mitä tulee mieleen opinnäytetyöstäsi. Anna hänen lukea ja kommentoida se.
- Kirjoita epävirallinen johdanto, jossa perustelet aihevalintaasi. Kerro myös, miksi aihe sinua kiinnostaa. Johdannon tehtävä on johdattaa opinnäytetyön aiheeseen ja tutkimusongelmiin. Anna ulkopuolisen lukea se ja ota vastaan kommentit.
- Kirjoita parin sivun pohdiskeleva teksti yhden aiheesi liittyvän kirja/artikkelin pohjalta. Käytä valmiin tekstin analysoimisessa apuna seuraavia kysymyksiä:
 - Onko teksti rakenteeltaan selkeää?
 - Onko tekstissä aukkoja, joihin halutaan lisäselvitystä?
 - Mikä tekstissä on kaikkein kiinnostavinta?
 - Onko tekstissä jokin kohta erityisen vaikea ymmärtää?
 - Mitkä ovat tärkeimmät käsitteet?

7. Virta vie eteenpäin

Opinnäytetyösi etenemistä voit selkeyttää vastaamalla rehellisesti ja aikaa käyttäen seuraaviin kysymyksiin. Kysymykset auttavat sinua hahmottamaan tämän hetken tilannetta opinnäytetyönteossasi.

Opinnäytetyön ”työnimi”.

Opinnäytetyön idea lyhyesti.

Mitä olet jo tehnyt?

Mitä aiot tehdä seuraavaksi?

Mistä tiedät eniten ja mistä tiedät vähiten?

Mikä on vahvin puolesi opinnäytetyön tekemisessä?

Missä koet tarvitsevasi eniten tukea/ohjausta?

Mikä opinnäytetyössäsi herättää eniten uteliaisuutta?

Mikä on sinulle riittävän hyvä lopputulos?

Milloin haluat, että opinnäytetyösi on valmis?

8 Tiedoksi

Eteesi nousee välillä esteitä. Sinun tulee kuitenkin uudestaan syttyä ja innostua opinnäytetyöstäsi. Muista, että sinulla on ainutlaatuiset lahjat ja ominaisuudet. Kenelläkään toisella ei ole mahdollisuutta tehdä samanlaista opinnäytetyötä.

Valttikiri – opinnäytetyö etenemään työkirjan on kehittänyt avainohjaaja Riitta Aikkola Valtti – Valmis tutkinto työelämävalttina -projektissa. Työkirjan aineisto ja tehtävät perustuvat Vaasan ammattikorkeakoulun Valttikiri –opinnäytetyö etenemään –ryhmän sisältöihin ja tavoitteisiin. Ryhmien toiminta toteutettiin vuosien 2010–2011 aikana.

Valtti -projekti on Euroopan sosiaalirahaston (ESR) ja Pohjois-Pohjanmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen osarahoittama valtakunnallinen kehittämisohjelma vuosiksi 2008–2011.

”Viisauden alku on; hanki viisautta ja kaikelle muulla hankkimallasi hanki ymmärrystä. Anna sille korkea arvo, niin se sinut korottaa.”
Sananlaskut 4:7