

Oona Ansamaa

”OLIN NIIN STRESSAANTUNUT, ETTÄ TUNTU SILTÄ, ETTÄ VOISIN OKSENTAA”

Opiskelijoiden näkemyksiä pro gradu -tutkielman teon aikana ilmenneistä tunteista ja haasteista

TIIVISTELMÄ

Oona Ansamaa: "Olin niin stressaantunut, että tuntu siltä, että voisin oksentaa" – Opiskelijoiden näkemyksiä pro gradu -tutkielman teon aikana ilmenneistä tunteista ja haasteista

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteen maisteri, luokanopettajan opintosuunta

Toukokuu 2025

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin yliopisto-opiskelijoiden kokemia tunteita ja haasteita pro gradu -tutkielman teon aikana sekä graduahdistuksen ilmiötä. Gradu on opintojen viimeinen suoritus, jonka on havaittu herättävän monenlaisia tunteita. Aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä, sillä opintojen venyminen tai keskeyttäminen vaikuttavat korkeakoulujen rahoitukseen. Aiemmat tutkimukset ovat myös osoittaneet opiskelijoiden uupumuksen lisääntyvän opintojen loppusuoralla ja monien kokevan riittämätöntä ohjausta graduprosessissa.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää: 1. Millaisia tunteita gradun tekeminen herättää ja miten ne vaikuttavat työskentelyyn? 2. Millaisia haasteita opiskelijat kohtaavat prosessin aikana? 3. Miten graduahdistusta kuvataan ja mitkä ovat sen syyt? Aineisto kerättiin anonymillä, puolistrukturoidulla lomakekyselyllä Tampereen yliopiston opiskelijoilta, jotka olivat tekemässä tai vastikään tehneet gradunsa. Vastauksia saatiin yhteensä 38 ja ne analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä.

Tutkimuksen tulokset osoittivat gradun herättävän sekä positiivisia että negatiivisia tunteita, jotka vaikuttavat merkittävästi työskentelyyn. Pääasiallisia haasteita olivat epävarmuus omasta osaamisesta, ajanpuute ja sen hallinnan vaikeudet, tuen puute, konkreettisen työn vaikeudet (kuten kirjoittaminen) sekä henkilökohtaiset ja ulkoiset tekijät. Graduahdistus oli hyvin yleistä ja sitä kuvattiin usein lamaannuttavana tai toimintaa estävänä. Sen syiksi nimettiin esimerkiksi gradun laajuus, riittämättömät taidot, epäonnistumisen pelko, oma vaatimustaso, taloudellinen tilanne ja puutteellinen ohjaus.

Avainsanat: tunteet, haasteet, graduahdistus, graduprosessi, ohjaus, yliopisto-opiskelijat

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

ABSTRACT

Oona Ansamaa: "I was so stressed, I could throw up" – University students' perspective on emotions and challenges experienced during the Master's thesis process

Master's thesis

Tampere University

Faculty of Education and Culture

May 2025

This study examined the emotions and challenges experienced by university students during the process of writing their Master's thesis and the phenomenon of thesis anxiety. The Master's thesis is the final assessment of studies, confirming that the student has acquired the knowledge and skills required for the degree. Writing the thesis has been observed to evoke a wide range of emotions in students. The topic is socially significant; although thesis challenges are not an externally visible problem, they affect higher education institutions. Previous studies have also indicated a rising trend in student burnout and many students reporting insufficient guidance in their studies. This research aims to deepen the understanding of this complex process.

The objective of the study was to answer three main research questions: 1. What kinds of emotions does writing the thesis evoke in students, and how do these emotions affect their work? 2. What kinds of challenges do students encounter during the thesis process? and 3. How do students describe thesis anxiety and the reasons behind it? The research data was collected using an anonymous, semi-structured Microsoft Forms questionnaire. Participants were sought from students at Tampere University who were currently writing their Master's thesis or had recently completed it. A total of 38 responses were collected, and the data was analyzed using qualitative content analysis.

The study results showed that writing the thesis evokes many emotions, including excitement, joy, and pride, but also irritation, despair, anxiety, fear, uncertainty, and shame. Emotions significantly affect the work; positive emotions like enthusiasm and a sense of accomplishment support motivation, while negative emotions can drain resources and slow down the process. The primary challenges included uncertainty about one's own competence, lack of time, time management issues, lack of support, difficulties with concrete tasks, personal factors and external factors. These challenges hindered the progress of the work. Thesis anxiety was experienced very commonly, with 84% of respondents reporting having experienced it. Thesis anxiety was described in various ways, for example, as paralyzing, hindering action, heavy, scary, or feeling impossible, and for some, it even caused physical distress. The reasons for thesis anxiety included factors related to the thesis itself, personal reasons, and external factors.

Keywords: emotions, challenges, thesis anxiety, Master's thesis process, guidance, university students

The originality of this thesis has been checked using the Turnitin OriginalityCheck service.

TEKOÄLYN KÄYTTÖ OPINNÄYTTEESSÄ

Opinnäytteessäni on käytetty tekoälysovelluksia:

- Ei
- Kyllä

Ilmoitukseni mukaan olen käyttänyt opinnäytteessäni tutkielmaprosessin aikana seuraavia tekoälysovelluksia:

Tekoälysovellusten nimet ja versiot:

DeepL Translator
ChatGPT -4o mini

Käyttötarkoitus:

Tekoälyä on käytetty avuksi artikkeleiden ja muiden julkaisuiden kääntämisessä suomen kielelle. DeepL -alustalla on käännetty kokonaisia artikkeleita. ChatGPT:n avulla on käännetty lyhyempiä tekstipätkiä, kuten sanoja tai virkkeitä tiivistelmästä tai artikkeleista.

Osiot, joissa tekoälyä on käytetty: tiivistelmä ja teoria

Olen tietoinen siitä, että olen täysin vastuussa koko opinnäytteeni sisällöstä, mukaan lukien osat, joissa on hyödynnetty tekoälyä, ja hyväksyn vastuun mahdollisista eettisten ohjeiden rikkomuksista.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	TEORIA	9
2.1	Mitä tunteet ovat?	9
2.2	Saavutustunteiden kontrolliarvoteoria	10
2.3	Opiskelun tunnekokemukset	13
2.4	Opiskelukyky	15
2.5	Motivaatio	16
2.6	Tuen muodot	18
2.6.1	<i>Ohjaajan merkitys</i>	18
2.6.2	<i>Vertaistuki</i>	20
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
3.1	Tutkimuskysymykset ja tutkimustehtävä	22
3.2	Menetelmät.....	22
3.2.1	<i>Laadullinen tutkimus</i>	22
3.3	Aineiston keruu	23
3.3.1	<i>Puolistrukturoitu lomakekysely</i>	25
3.4	Aineiston analysointi.....	25
3.4.1	<i>Tunteiden tutkimus</i>	27
3.5	Tutkimusetiikka.....	29
4	TUTKIMUSTULOKSET	32
4.1	Tunteet ja niiden vaikutus.....	32
4.1.1	<i>Tunteiden vuoristorataa</i>	32
4.1.2	<i>Tunteiden vaikutukset</i>	34
4.2	Haasteet	36
4.2.1	<i>Tutkimuksen rakenne</i>	38
4.2.2	<i>Henkilökohtaiset tekijät</i>	39
4.2.3	<i>Aika</i>	41
4.2.4	<i>Ohjaus</i>	41
4.2.5	<i>Ulkoiset tekijät</i>	43
4.2.6	<i>Konkreettinen työ</i>	44
4.2.7	<i>Tunteet</i>	46
4.3	Graduahdistus	48
4.3.1	<i>Ahdistuksen monet muodot</i>	48
4.3.2	<i>Syyt</i>	50
4.3.3	<i>Opiskeluvalmiudet</i>	55
5	POHDINTA	58
5.1	Johtopäätökset	58
5.1.1	<i>Tunteet</i>	58
5.1.2	<i>Haasteet</i>	59
5.1.3	<i>Graduahdistus</i>	62
5.1.4	<i>Yhteenveto</i>	63
5.2	Tutkijan näkökulma.....	64
5.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	65
5.4	Jatkotutkimusehdotukset	66
	LÄHTEET	68

LIITTEET	75
Liite 1: Kutsukirje haastatteluun.....	75
Liite 2: Lista tutkimukseen kutsutuista	76
Liite 3: Tutkimuslomake	77
Liite 4: Tietosuojalomake.....	79

1 JOHDANTO

Käsittelen pro gradu -tutkielmassani yliopisto-opiskelijoiden kokemia tunteita ja haasteita, joita on ilmennyt graduprosessin aikana. Pro gradu on yksi opinnäytetyön muoto, jota voi kutsua myös opintojen viimeiseksi arvioksi – sillä selvitetään, onko tutkinto tuonut opiskelijalle ne tiedot ja taidot, joita oppilaitos haluaa tutkinnolla saavutettavan (Svinhufvud, 2009). Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää millaisia tunteita ja haasteita opiskelijat kokevat graduprosessinsa aikana sekä miten he kuvailevat graduahdistusta ja siihen johtaneita syitä.

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta gradun haasteet eivät ole näkyvä ongelma, mutta korkeakouluissa se näkyy. Huhtikuussa 2024 Valtioneuvosto muutti suomalaisten korkeakoulujen rahoitusmalleja (OKM, 2024). Mallin muutoksessa luotiin korkeakouluille entistä suurempi kannuste huolehtia opiskelijoiden koulutuksen läpäisystä ja heidän hyvinvoinnistaan. Tampereen yliopiston koulutusvararehtori Marja Sutela kertoo Ylelle, että opintojen venyminen jo vuodella vie 30 % pois valmistuvista opiskelijoista saatavasta kokonaisrahoituksesta (Tapola & Mattson, 2025). Jos taas opinnot venyvät seitsemään vuoteen tai siitä yli, tippuu kokonaisrahoitus jopa 45 %. Yleisellä tasolla tämä tarkoittaa jopa kymmenien miljoonia eurojen tappiota vuodessa yksittäisille suomalaisille korkeakouluille, joten ongelma on todellinen.

Lairio (2011) toteaa ongelman olevan myös kansainvälisellä korkeakoulutasolla näkyvissä. Tavoiteajassa valmistuvien opiskelijoiden osuus tutkinnon aloittaneista vaihtelee Tilastokeskuksen (2024) mukaan 50–80 %:n välillä. Vuonna 2022 niin kasvatusaloilla, kuin kaupallisilla ja hallinnollisilla aloilla noin 80 % opiskelijoista valmistui tavoiteajassa, kun taas tietojenkäsittely ja tietoliikenne sekä terveys- ja hyvinvointialoilla vain noin 50 % ylsi opintojen tavoiteaikaan. Yliopistokoulutuksen keskeyttäneiden osuus opiskelijoista on prosentuaalisesti pieni, mutta ollut kuitenkin vuosina 2018–2022 noususuhdanteinen kaikilla tarkasteltavilla aloilla (Tilastokeskus, 2024). Opetusministeriön (2010) selvitys, joka tarkasteli laajasti Suomen

koulutustilannetta, linjasi, että noin 30 % OECD-maiden korkeakouluopiskelijoista ei saa tutkintoaan ollenkaan valmiiksi. Suomessa tämä luku oli 28 % ja lisäyksenä todettiin, että yliopistoissa läpäisyaste oli matalampi kuin ammattikorkeakouluissa.

Sen lisäksi, että opintojen venyminen kuormittaa korkeakoulujärjestelmää, tulisi syihin näiden taustalla kiinnittää huomiota. Tutkimus on osoittanut, että mitä pidemmälle opiskelijat etenevät opinnoissaan, sitä korkeampi on uupumisen taso ja sitoutuminen opintoja kohtaan (Salmela-Aro & Read, 2017). Myös Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimus (Kunttu, ym. 2016) osoittaa, että opiskelijoiden uupumusaste on noususuhdanteinen. Samassa tutkimuksessa nousi esiin, että vain noin 30 % opiskelijoista kokee saavansa riittävästi ohjausta opinnoissaan.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää opiskelijoiden kokemia tunteita ja haasteita graduprosessin aikana sekä graduahdistuksen ilmiötä. Tätä selvitetään kolmella tutkimuskysymyksellä, jotka ovat

1. Millaisia tunteita gradun tekeminen opiskelijoissa herättää ja miten tunteet vaikuttavat työskentelyyn?
2. Millaisia haasteita opiskelijat kohtaavat graduprosessin aikana? ja
3. Miten opiskelijat kuvaavat graduahdistusta ja syitä sen takana?

Tutkimusaineisto kerättiin nimettömällä Microsoft Forms-kyselyllä. Kyselyyn etsittiin vastaajia Tampereen yliopiston opiskelijoista, jotka kirjoittavat pro gradu -tutkielmaa parhaillaan tai ovat kirjoittaneet sen lähiaikoina. Aineisto sisälsi 38 vastausta ja ne analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä.

Tutkielman rakenne muodostuu siten, että luvussa 2 esittelen tutkimuksen teorian. Tunteet ja Pekrunin (2006) luoma kontrolliarvoteoria näyttelevät pääosaa tässä luvussa, mutta perehdymme myös muihin tutkimuksen kannalta oleellisiin aiheisiin, joita ovat opiskelukyky, motivaatio ja tuen muodot opiskelussa. Luvussa 3 esittelen tutkimusmenetelmäni ja luvussa 4 perehdytään tutkimuksen tuloksiin ja analyysiin. Luku 5 päättää tämän tutkimuksen käymällä läpi tutkimuksen johtopäätöksiä, luotettavuutta ja jatkotutkimusehdotuksia. Viimeisestä luvusta löytyy myös katsaus tutkijan silmälasien taakse, joka on toiminut kaksoisroolissa niin tutkijana, mutta myös pro gradun kirjoittajana.

2 TEORIA

Tämän tutkimuksen teoria muodostuu tunteiden ympärille. Selvennän aluksi, mitä tunteilla tarkoitetaan ja mitä eri merkityksiä niillä on. Tämän jälkeen esittelen Pekrunin (2006) saavutustunteiden kontrolliarvoteorian, joka peilautuu niin muihin teoriaosuuksiin kuin analyysiin. Muita tutkimuksen teoriapohdintoja ovat opiskelukyky, motivaatio ja tuen muodot opiskelussa.

2.1 *Mitä tunteet ovat?*

Sana tunne tarkoittaa kokemusta, jonka voi tunnistaa ja nimetä (Turunen, 2004). Meillä on olemassa valmiina laaja joukko erilaisia tunnesanoja, joilla voi kuvailla tunnekokemusta. Turusen (2004) mukaan ihmisolemukselle on synnynäistä omata niin sanottu perustunteisto, vaikka tunnekokemukset ja niiden laatu onkin aina yksilöllistä. Neurobiologisesti tunteet muodostuvat ihmisen limbisessä järjestelmässä ja aiheuttavat ihmiselle myös fysiologisia reaktioita riippuen tunteen voimakkuudesta (Opetushallitus, 2025). Tunteet eivät kuitenkaan synny ihmisaivoissa tyhjästä, vaan syntymiseen vaaditaan jokin vaikutte. Tällaisia voivat olla ajatukset, ympäröivät ihmiset tai käsillä oleva tilanne (Boddice, 2019; Myllyviita, 2016; Opetushallitus, 2025; Turunen, 2004).

Boddice (2019) yhdistää sanan 'tunne' vahvasti myös sanaan 'kokemus' ja puhuu niistä teoksessaan jopa rinnakkaisina. Tunteiden syntymisen pohjalla on myös yksilön persoona, aiemmat kokemukset ja tilanteen merkityksellisyys, jotka yhdessä vaikuttavat siihen, miten ihminen kokee kulloisenkin tilanteen (Myllyviita, 2016). Näistä muodostuva kokemus määrittää sen, millaisia tunteita ihminen kokee tilanteessa.

Tunteet nähdään myös monesta komponentista muodostuvana psykologisena osajärjestelmänä (Pekrun, 2006). Erilaisia komponentteja ovat affektiiviset, kognitiiviset, motivoivat, ilmaisulliset ja fysiologiset prosessit. Otetaan tunteista esimerkiksi ahdistus. Kun ihminen kokee ahdistusta, hän tuntee

olonsa hermostuneeksi ja levottomaksi (affektiivinen komponentti), hänellä herää erilaisia huolia (kognitiivinen komponentti) ja välttämismotivaatio (motivaatiokomponentti), kasvoilta on nähtävissä ahdistunut ilme (ilmaisullinen komponentti) sekä kehossa tapahtuu perifeerinen fysiologinen aktivoituminen (fysiologinen komponentti), eli autonominen hermosto aiheuttaa tiedostamattomia reaktioita, kuten hikoilua tai sydämen sykkeen kiihtymistä.

Englanninkielisessä kirjallisuudessa tunteista puhuttaessa voi törmätä sanoihin *emotion*, *feeling* tai *affect*. *Emotion* sanalla viitataan yleensä tapahtumasta tai tilanteesta aiheutuneeseen reaktioon (Cherry, 2023). Kyseessä on yleensä varsin lyhytkestoinen tunne, joka on selkeästi tunnistettavissa. *Feeling* -sanaa käytetään kuvaamaan sitä, mitä koemme tunteiden (*emotion*) seurauksena. Tähän kokemukseen vaikuttaa yksilön henkilökohtainen käsitys ja havainnointi tilanteesta, minkä takia sama tunne (*emotion*) voi aiheuttaa eri ihmisissä erilaisia tuntemuksia (*feelings*). *Affect* -sana on merkitykseltään varsin lähellä *emotion* -sanaa ja ne usein saatetaankin sekoittaa toisiinsa (Feldman Barret, 2017). *Affect* -sana kuvataan perustavanlaatuisesti tunnekokemukseksi, joka vaihtelee miellyttävästä epämiellyttävään ja passiivisesta aktiiviseen. *Affect* on *emotion* -sanaa huomattavasti yksinkertaisempi kokonaisuus. Tässä tutkimuksessa on lähteinä käytetty tutkimuksia ja artikkeleita, joissa toistuvat sanat *emotion* tai *affect*.

2.2 Saavutustunteiden kontrolliarvoteoria

Käsittelen tässä kappaleessa Pekrunin (2006) luomaa kontrolliarvoteoriaa, joka koskee saavutustunteita. Menestys ja epäonnistuminen herättävät yksilössä voimakkaita tunteita ja ovat siksi yksilölle erittäin tärkeitä opintomenestystä ajatellen. Ne karkeasti sanottuna ohjaavat opiskelijaa joko valmistumiseen tai keskeyttämiseen, tai työllistymiseen tai työttömyyteen (Pekrun & Perry, 2014). Tilanteet, jotka edistävät koulutuksen onnistumista saavat aikaan monia erilaisia tunteita, kuten iloa, toivoa, ylpeyttä, vihaa, ahdistusta, häpeää, tylsyyttä tai toivottomuutta.

Saavutustunteita on iso osa opiskeluun liittyvistä tunteista, koska opiskelulla lähes poikkeuksetta tavoitellaan jonkun toiminnon, kuten tentin, kurssikokonaisuuden tai esseen, suorittamista. Aiemmin saavutustunteiden on

ajateltu olevan nimenomaan saavutuksista syntyviä tunteita (tulostunteet), kuten onnistumista seuraava ylpeys ja ilo tai epäonnistumisesta syntyvä pettymys ja suru (Pekrun & Perry, 2014; Pekrun & Stephens, 2010). Näillä tunteilla on suuri merkitys opiskelijan saavutuspyrkimyksille. Tutkijat ovat kuitenkin sitä mieltä, että saavutustunteisiin on luettava myös saavutustoiminnoista aiheutuvat tunteet (toimintatunteet), pelkkien saavutustulosten aiheuttamien tunteiden rinnalle (Pekrun & Perry, 2014; Pekrun & Stephens, 2010). Saavutustoiminnoista aiheutuvilla tunteilla voidaan tarkoittaa esimerkiksi tylsistymistä pitkällä ja puuduttavalla luennolla, innostusta hyvän kurssiparin saamisesta tai vihaa liian vaativista kurssitehtävistä.

TAULUKKO 1. Kolmiulotteinen taksonomia saavutustunteista (suomennettu: Pekrun & Perry, 2014; Pekrun & Stephens, 2010)

Kohde	Positiivinen ^a		Negatiivinen ^b	
	Aktivoiva	Passivoiva	Aktivoiva	Passivoiva
<i>Toiminta</i>	nautinto	rentoutunut	viha	tylsistyminen turhautuminen
<i>Tulokset (ennakoidut)</i>	toivo	helpotus ^c	ahdistus	toivottomuus ilo ^c
<i>Tulokset (toteutuneet)</i>	ilo ylpeys	tyytyväisyys helpotus	häpeä viha	suru pettymys kiitollisuus

^a Positiivinen = miellyttävä tunne, ^b Negatiivinen = epämiellyttävä tunne, ^c Ennakoiva ilo / huojennus

Taulukossa 1 nähdään kontrolliarvotearian taustalla oleva kolmiulotteinen taksonomia saavutustunteista, jolla tutkijat perustelevat näkökulmaansa toimintatunteiden rinnakkuudesta tulostunteille (Pekrun & Perry, 2014; Pekrun & Stephens, 2010). Teorian kolmiulotteisuus syntyy tunteiden kohdekeskeisyydestä, niiden valenssista ja aktivoitumisen asteesta. Kohdekeskeisyys jakaa tunteet toiminnasta ja tuloksista syntyviin. Lisäksi

tulostunteet jaetaan vielä kahtia tunteisiin, joita odotetaan syntyvän, kun saavutetaan lopputulos (ennakoidut) sekä tunteisiin, jotka todellisuudessa syntyvät lopputuloksen kohdalla (toteutuneet). Valenssi taas erottaa positiiviset ja negatiiviset tunteet toisistaan, kuten toiveikkuus ja ahdistus. Aktiivisuuden aste on jaettu fysiologisesti aktivoiviin ja passivoiviin tunteisiin, kuten jännitys ja rentoutuminen. Tutkimusten mukaan taksonomiassa esiintyvät tunteet ovat hyvinkin yleisiä lukio- ja korkeakouluympäristöissä (Pekrun & Perry, 2014).

Kontrolliarveteorian ydin on siinä, että sen avulla voidaan selittää miksi ja millaisia tunteita saavutustilanteessa, kuten opiskellessa kohdataan. Teorian mukaan tunteet, joita koemme saavutuksiin liittyen, riippuvat siitä, miten paljon tunnemme hallitsevamme tilannetta (kontrolli) ja miten tärkeänä pidämme onnistumista tai epäonnistumista (arvo) (Pekrun & Perry, 2014). Yksilön tekemät kontrolliarviot ja arvoarviot ovat välittömiä syitä saavutustunteiden syntymiselle.

Koettu kontrollin tunne syntyy yksilön tekemästä arviosta toiminnan ja tulosten hallinnasta. Jos yksilö kokee, ettei hänellä ole kontrollia, se vaikuttaa huomattavasti myös todennäköisyyteen saavuttaa tuloksia. Pekrun ja Perry (2014) toteavat kontrolliarvioiden olevan joko prospektiivisiä (ennakoituja) tai retrospektiivisiä (toteutuneita). Prospektiiviset kontrolliarviot koostuvat kausaalista odotuksista sekä toiminnan kontrolliodotuksista. Näitä voivat olla esimerkiksi 'minulla on riittävät taidot kirjoittaa graduni valmiiksi' (toiminta) tai 'ahkeralla opiskelulla pääsen tentistä läpi' (tulos). Retrospektiiviset kontrolliarviot muodostuvat yksilön menneiden suoritusten värittämästä mielikuvasta omasta kyvykkyydestä.

Pekrunin ja Perryn (2014) mukaan arvoarviot yhdessä kontrolliarviotien kanssa vaikuttavat erilaisten saavutustunteiden syntyyn. Koettu arvo muodostuu siitä, kuinka tärkeänä yksilö pitää saavutustoimintoja ja etenkin saatuja tuloksia. Arvon kokemukseen vaikuttaa myös se, pitääkö yksilö saavutettavaa tulosta itselleen positiivisena vai negatiivisena. Kontrolliarveteoria erottaa toisistaan saavutustoimintojen ja niiden tulosten arvot, koska molemmilla voi olla sisäistä ja ulkoista arvoa. Sisäinen arvo voi olla oppimisen tuomaa tietoutta tai onnistumisen tuomaa mielihyvää. Ulkoinen arvo taas on ennemminkin välineellinen, kuten menestys, joka johtaa ylentymiseen työpaikalla tai valmiiksi saatu opinnäytetyö, jolla saa itselleen korkeakoulututkinnon.

TAULUKKO 2. Kontrolli- ja arvoarviointien merkitys saavutustunteiden syntymisessä.

Kontrolli	Arvo	Mahdollinen tunne
korkea	korkea	innostus, ylpeys
korkea	matala	tyyneys, välinpitämättömyys
matala	korkea	ahdistus, pelko, häpeä
matala	matala	apatia, tylsyys

Taulukko 2 hahmottaa konkreettisesti sitä, kuinka kontrolli- ja arvoarvioinnit yhdessä vaikuttavat saavutustunteiden syntymiseen. Esimerkiksi, kun opiskelija kokee, että hallitsee akateemisen kirjoittamisen ja tiedon etsinnän hyvin (korkea kontrolli) ja pitää hyvää arvosanaa ja valmista gradua tärkeänä (korkea arvo), kokee hän positiivisia saavutustunteita tekemisestään, kuten ylpeyttä ja iloa. Jos taas opiskelija kokee hallitsevansa tenttialueen hyvin (korkea kontrolli), mutta ei pidä hyvää tenttiarvosanaa tärkeänä (matala arvo), tuntee hän todennäköisesti tyyneyttä ja jopa välinpitämättömyyttä tilanteesta. Kun opiskelija ei koe omaavansa riittäviä taitoja gradunsa kirjoittamiseen (matala kontrolli), mutta ymmärtää valmiin gradun tärkeyden oman tutkintonsa kannalta (korkea arvo), ollaan eittämättä tilanteessa, jossa vastassa on negatiivisia saavutustunteita, kuten ahdistusta ja häpeää. Jos taas opiskelija ei ymmärrä tenttialuetta (matala kontrolli), mutta häntä ei myöskään kiinnosta pääseekö tentistä läpi vai ei (matala arvo), ovat opiskelijassa heräävät tunteet hyvin minimaalisia, kuten tylsyys.

Yksilö kokee tiettyjä saavutustunteita, kun hän kokee hallitsevansa tai kokevansa hallinnan puutetta tietyssä tilanteessa, esimerkiksi opinnäytetyön tekemisessä. Pekrun ja Perry (2014) määrittelevät suoritustunteet affektiiviseksi kiihtymykseksi, joka on suorassa yhteydessä saavutustoimintoihin, kuten opiskeluun, tai suoritustavoitteisiin, kuten onnistumiseen tai epäonnistumiseen.

2.3 Opiskelun tunnekokemukset

Tunteita koetaan jokaisessa arjen hetkessä. Ne voivat olla hillittyjä, kuten tyytyväisyys tai hyvin voimakkaita, kuten suru. Myös oppiminen ja opiskelu herättävät paljon erilaisia tunteita niin hyvässä kuin pahassa, kuten edellä

käsitelty kontrolliarvoteoriakin sanoo (Pekrun & Stephens, 2014). Tunteita akateemisessa maailmassa tutkineet Pekrun ja Linnenbrink-Garcia (2012) toteavat, että tunteet ovat läsnä kaikkialla akateemisissa ympäristöissä ja niillä on merkittävä vaikutus opiskelijoiden akateemiseen sitoutumiseen ja suoriutumiseen. Yleisimmin yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa esiin nousseita tunteita ovat toivo, tylsistyminen, kiinnostus, ahdistus, ylpeys, turhautuminen ja viha.

Päivänsalon (2020) mukaan opiskelijan identiteetti ja minäkäsitys on muodostunut onnistumisista ja haasteista, joita hän on kohdannut aiemmin. Näiden pohjalta syntynyt käsitys erilaisista tunteista voi olla haitaksi uuden oppimiselle ja kuluttaa opiskelijan voimavaroja huomattavasti, kun energia suuntautuu kielteisten tunteiden välttelyyn. Pekrun ja Linnenbrink-Garcia (2012) toteavat omassa tutkimuksessaan, että kielteiset tunteet kuluttavat myös opiskelijan kognitiivisia resursseja, eli työmuistia, jota nimenomaan tarvitaan opiskeluun.

Arviointi, joka voi herättää suuriakin tunteita, kuuluu myös isona osana opiskeluun. Filosofi Kari E. Turusen mukaan, ihminen kokee usein lähes 30-vuotiaaksi asti, että hänen saamansa arvioinnit, ovat arvioita myös hänestä itsestään, eivätkä vain hänen suorituksistaan (Päivänsalo, 2020). Tämä pohjautuu tunneperäiseen ajatteluun, minkä takia olisikin tärkeää, että opiskelija osaisi erottaa oppimiseen liittyvät tunteet muista tunteista, toteavat Honkanen ym. (2022). Kun tunteita pystyy erottelemaan toisistaan, on opiskelijalla mahdollisuus hallita opiskeluunsa vaikuttavia tunteita paremmin.

Päivänsalo (2020) muistuttaa, että vaikka opiskeluun liittyviä kielteisiä tunteita nostetaan esiin paljon useammin, opiskelijat kuitenkin tutkimusten mukaan kokevat kielteisiä ja myönteisiä tunteita opiskelussa yhtä paljon. On myös huomioitava, että kielteiset ja myönteiset tunteet ovat molemmat hyödyllisiä ja eteenpäin vieviä. Erona myönteisten ja kielteisten tunteiden vaikutuksissa on se, että toisinaan kielteiset tunteet muodostuvat esteeksi oppimiselle. Kun opiskelija ahdistuu tulevasta koulutehtävästä ja uppoaa loputtomaan kielteisten tunteiden suohon, on vaarana, että uuden oppimisesta tulee erittäin vaikeaa, koska aivot niin sanotusti jäätyvät, eivätkä suostu vastaanottamaan uutta tietoa (Päivänsalo, 2020).

Kun negatiivisia tunteita opiskelua kohtaan kasaantuu pitkän ajan, voi seurauksena olla uupumus tai muita mielenterveyteen vaikuttavia häiriöitä. Salmela-Aron ja Readin (2017) tekemän tutkimuksen mukaan, jopa 56 prosenttia korkeakouluopiskelijoista kokee jonkinlaisia uupumuksen merkkejä. Samaisessa tutkimuksessa huomattiin myös, että opiskelu-uupumus oli yleisempää opiskelijoilla, jotka ovat edenneet opinnoissaan jo pidemmälle. Etenkin kyyninen asenne opiskelua kohtaan sekä riittämättömyyden tunne lisääntyivät, mitä pidemmällä opinnoissa oltiin. Tutkijat olettavat tälle syyksi stressiä, joka aiheutuu pitkittyneistä opinnoista.

Higgins (1987) kertoo artikkelissaan ihmisen itselleen luomista odotuksista ja nykyisen toiminnan välisestä kuilusta. Ihminen luo erilaisissa tilanteissa odotuksia tai vaatimuksia itselleen, kuten *teen työn valmiiksi tietyssä ajassa tai onnistun varmasti tässä tentissä*. Kun nykyinen toiminta ei vastaakaan ”ihanneminälle” asetettuja odotuksia, esim tentistä tulee arvosanaksi 2 eikä 5, syntyy negatiivisia tunteita, kuten alakuloa ja suruja. Jos taas ihminen vertaa itseään muiden odotuksiin, joita nykyhetken todellisuus ei vastaa, voi lopputuloksena olla huolta ja ahdistuneisuutta (Higgins, 1987). Tämän perusteella voidaan todeta olevan luonnollista, että opiskelijan kohdatessa haasteita gradunsa kanssa, ei se vastaa ”ihanneminän” odotuksia ja syntyy negatiivisia tunteita, kuten ahdistusta. Negatiiviset tunteet ruokkivat lisää negatiivisia tunteita, jolloin opiskelija kohtaa jatkuvaa epätoivoa työnsä kanssa.

2.4 Opiskelukyky

Opiskelukykyä voidaan verrata työkyvyn käsitteeseen, koska opiskelun usein rinnastetaan olevan opiskelijan työtä (Säntti, 1999). Opiskelukyky koostuu monista eri osa-alueista, kuten ajanhallinnasta, itsensä johtamisesta ja tavoitteiden asettamisesta (Aalto yliopisto, 2024). Ajanhallintaa on esimerkiksi se, että pystyt optimoimaan opiskelustasi suurimmat keskeytykset pois. Jatkuvat keskeytykset hidastavat työskentelyäsi merkittävästi, eikä olennaista ole keskeytysten pituus vaan niiden määrä (Takamäki, 2016). Keskeytyksen jälkeen uudelleen työhön paneutuminen voi kestää jopa 10–15 minuuttia (Takamäki, 2016). Jos et pysty hallitsemaan itseäsi ja ajankäyttöäsi, pitkittyy prosessi huomaamatta ja gradusta tai muusta vastaavasta projektista voi kasvaa niin

ahdistava asia, että aiheutat itse itsellesi ahdistuksen koko projektia kohtaan (Vadén, 1999). Päivänsalo (2020) nostaa tärkeäksi oppimisen taidoksi myös sen, että opiskelija pystyy kestävänsä, käsittelemään ja muokkaamaan opiskelusta muodostuvia negatiivisia tunteita. Mikäli tunteiden käsittelyn taitoa ei ole, voi opiskelija helposti sulkea itseltään uuden oppimisen mahdollisuuksia.

Taito opiskella on kokonaisuus, joka kehittyy ihmisen koko elämän ajan (Tiirikainen, 2022; Honkanen ym., 2022). Jokaisella yksilöllä on omat tapansa opiskella, mutta oikean tavan löytäminen voi vaatia itsetutkiskelua. Moni luovuttaa helposti ja toteaa vain olevansa 'tyhmä', vaikka todellisuudessa yksilö ei ole vielä löytänyt itselleen toimivaa tapaa opiskella (Tiirikainen, 2022). Stressi- ja ahdistus kuuluvat olennaisena osana akateemiseen tutkimustyöhön ja on erityisen yleistä etenkin työn alkuvaiheessa (Venkula, 1988). On siis tärkeää, että viimeistään korkeakouluopintojensa aikana yksilö löytää itselleen toimivat opiskelutavat, koska lopputyön aiheuttama stressi voi romuttaa lopulta opiskelijan itsetunnon.

Yksilön omalla käsityksellä omista taidoistaan tai kyvykkyydestään on merkitystä varsinkin silloin, kun edessä on haasteita (Päivänsalo, 2020). Yksilö on voinut olla menestyvä aiemmin koulussa, jolloin hän on omaksunut tietynlaisen käsityksen omasta lahjakkuustasostaan. Kun eteen tulee haastavia tehtäviä, tulevat muuttumattomuuden ajattelutavan negatiiviset puolet esiin, koska yksilö on rekisteröinyt itsensä jo jollekin tietylle lahjakkuustasolle ja alkaa nyt epäillä niitä. Sen sijaan, että yksilö ajattelisi voivansa oppia esimerkiksi uusia opiskelutapoja, hän vain ajattelee, ettei olekaan niin lahjakas. Päivänsalon (2020) mukaan tällöin huonolle suoriutumiselle etsitään syytä muualta, kuten huonosta tehtävänannosta tai ohjauksesta ja pidetään vain tiukasti kiinni ajatuksesta itsestä lahjakkaana oppijana.

2.5 Motivaatio

Motivaatio on meidän jokaisen arkipäivää jollain tavalla määrittelevä käsite. Se vaikuttaa siihen millä asenteella yksilö lähtee töihin tai kouluun, tekeekö yksilö töihin itse eväät vai hakeeko hän kaupasta jotain valmista, vai lähteekö yksilö illalla lenkille vai jää sohvan nurkkaan katsomaan televisiota. Motivaatio kytkeytyy hyvin yksinkertaisiin arkipäiväisiin asioihin, mutta samalla pureutuu hyvin syvälle.

Tunteilla on myös iso merkitys motivaation syntymisessä. Tunteet, joita syntyy, kun eteen tulevat esteet tuntuvat loputtomilta, pääset flow-tilaan tai tunnet häpeää etenemättömyydestä, ovat tunteita, jotka syvällä sisimmässäsi vaikuttavat motivaatioosi (Pekrun & Perry, 2014). Yksinkertaisimmillaan Alavaikko (2009) kuitenkin määrittelee motivaation muotoon: ”joko sitä on tai sitä ei ole”.

Decin ja Ryanin (2009) itsemääräämisteorian mukaan, jonkin kiinnostavan toiminnon tekeminen on sisäisesti palkitsevaa. Autonomia ja pätevyyden tunne ovat voimakkaimmat sisäiseen motivaatioon vaikuttavat tekijät (Deci & Ryan, 2009), minkä takia on tärkeää heti gradun alussa valita aihe tarkasti. Jos aihe ei ole tutkijalle itselleen millään tavalla läheinen tai kiinnostava, on hyvin todennäköistä, että motivaatio työn tekemiseen tulee jossain vaiheessa lopahtamaan (Svinhufvud, 2009). Motivaatio on myös elävä osa yksilön arkea. Motivaatiota voi olla olemassa, mutta yksilön muut elämän osa-alueet saattavat vaikuttaa siihen negatiivisesti, kuten taloudellinen tilanne (Alavaikko, 2009). Motivaatio voi kuitenkin liikkua myös toiseen suuntaan, jos valmistumisen myötä opiskelijaa odottaa esimerkiksi vakityö mieluisassa paikassa. On paljon yksilöistä itsestään kiinni, minkä asioiden antaa vaikuttaa motivaatioon.

Pekrunin (2006) kontrolliarvo-teorialla on vaikutusta myös motivaatioon. Kun opiskelija kokee aktiivisia positiivisia tunteita, kuten nautintoa oppimisesta tai sujuvasta kirjoittamisesta, vahvistaa se sekä sisäistä, että ulkoista motivaatiota. Jos taas passiiviset negatiiviset tunteet, kuten toivottomuus tai tylsistyminen, ottavat vallan, on sillä todennäköisesti heikentävä vaikutus motivaatioon. Toisaalta taas, jos opiskelija kokee aktiivisia negatiivisia tunteita, kuten ahdistusta, voivat vaikutukset olla monimutkaisemmat. Ahdistus voi heikentää kiinnostusta ja sisäistä motivaatiota, mutta samaan aikaan lisätä ulkoista motivaatiota. Epämukava tunne voi saada opiskelijan ponnistelemaan opinnoissaan, että pystyisi jatkossa välttämään saman inhottavan tunnekokemuksen. Sekä Pekrunin (2006) kontrolliarvoteorian, että Decin ja Ryanin (2009) itsemääräämisteorian mukaan on mahdollista lisätä opiskelijoiden motivaatiota tukemalla heidän kokemustaan pätevyydestä ja kontrollista.

2.6 Tuen muodot

Valkonen (2011) on ohjannut satoja graduja ja artikkelissaan hän toteaa, että hänen mieleensä on opiskelijoilta jäänyt erityisesti kaksi sanaa: kiinnostus ja vertaisuus. Sekä Valkonen (2011), että Alavaikko (2009) nostavat artikkeleissaan esiin sen, että opiskelijoille on tärkeää ja motivaatiota nostattavaa, että edes joku osoittaa kiinnostusta heidän graduaan kohtaan. Vertaisuus on myös iso henkinen voimavara lopputyön kirjoittajalle. Gradun kirjoittaja tarvitsee kannustusta läpi kirjoittamisen lähimmiltä ihmisiltään, mutta myös ohjaajalta ja muilta samassa tilanteessa olevilta opiskelijoilta. Seuraavissa kappaleissa perehdynkin paremmin ensin ohjaajan merkitykseen ja sen jälkeen vertaistuen valtavaan voimaan.

2.6.1 Ohjaajan merkitys

”Ohjaus on ihmisten kohtaamista”, toteaa satoja graduja ohjannut Valkonen (2011, 64) artikkelissaan. Hän myös pohtii, että graduprosessiin kuuluu laaja kirjo erilaisia tunteita, joten voiko niitä irrottaa ohjauksen kokonaisuudesta? Ohjaajan ei kuulu olla terapeutti, mutta hänen on pystyttävä saamaan keskustelu siihen, mikä on gradun seuraava vaihe ja millaista tukea opiskelija siinä tarvitsee. Valkonen (2011) itse näkee parhaana tapana ohjaukselle katsoa gradua prosessina ja hahmottaa se myös opiskelijoille niin. Tällä hän tarkoittaa sitä, että gradu jaetaan osiin, jotta saadaan pienempiä palasia kerrallaan purtavaksi. Nyt ohjaajan tehtävänä on tukea opiskelijaa prosessin etenemisessä ja esittää prosessin kannalta oleellisia tutkimuksellisia kysymyksiä. Tämän perusteella voidaankin todeta, että yksi ohjaajan tärkeä ominaisuus on osata auttaa opiskelijaa eteenpäin erilaisista jumeista, joita gradumatkan varrella varmasti tulee vastaan. Edellä mainitun kaltaisella prosessiohjaamisella tämä onnistuu helposti.

Vehviläinen (2013) esittelee artikkelissaan toisenlaisen ohjaustavan, eli mestari-kisällipedagogiikan, jossa ohjaaja on substanssiosaaja ja opiskelija on kisälli, joka ottaa oppeja vastaan. Artikkelin painottaa myös ohjausdyadin tärkeyttä, jonka mukaan ohjaus rakentuu vuorovaikutuksellisenä suhteena. Opiskelija oppii tutkimusentekoa ohjaajan aiemman tutkimuskokemuksen

kautta. Mestari-kisällipedagogiikassa ohjauksen kohteena on nimenomaan oppinäytetyö sekä sen ongelmien tunnistaminen ja niiden ratkaiseminen. Vehviläisen (2013) mukaan tämä ei ole paras tapa nähdä ohjaus, joten hän esittelee vielä toisen kilpailevan tavan nähdä ohjaus.

Ohjauksen mallinnuksen avulla Vehviläinen (2013) on luonut kolme ohjauksen ydinkysymystä. Ensimmäinen näistä on: *Mikä on ohjaustoiminnan kohde?* Mestari-kisällipedagogiikasta poiketen, huomio ohjauksessa tulisi kiinnittää oppimisprosesseihin. Tällä vahvistetaan opiskelijan omaa toimijuutta, jotta opiskelija pystyy pikkuhiljaa ottamaan enemmän vastuuta omasta projektistaan ja kasvamaan autonomiseksi tutkijaksi.

Toinen Vehviläisen (2013) ydinkysymyksistä on: *Ketkä ymmärretään ohjauksen toimijoiksi?* Toimijatasoja on kolme: yksilöt tai henkilökohtainen ohjaus, työskentelevät ryhmät sekä yhteisöt, organisaatiot ja verkostot. Työskentelevillä ryhmillä voidaan tarkoittaa esimerkiksi graduseminaareja. Yhteisötasolla taas voidaan todeta esimerkiksi, että opiskelijoiden keskuudessa vallitsee yleisesti puutteelliset tutkimuksen teon taidot ennen oppinäytetyön aloittamista, minkä juuret ovat opetuksen toteutuksessa organisaatiotasolla. Toimijuuden pohdinta nostaa esiin myös neuvottelevan kumppanuuden. Se korostaa sitä, että opiskelija on ohjauksen aktiivinen toimija, eikä vain ohjauksen vastaanottaja. Alavaikko (2009) nostaa tämän saman asian esiin omassa tutkimuksessaan, mutta ohjaajan kannalta. Ohjaussuhteen on oltava nimenomaan kumppanuuteen perustuva, jossa ohjaaja ei ole vain arvioija, vaan myös auttaja, joka ohjaa opiskelijaa oikeisiin valintoihin tutkimuksen teon aikana.

Kolmas ja viimeinen ohjauksen ydinkysymys on: *Millaisin keinoin ohjataan?* (Vehviläinen, 2013). Tärkeää olisi, että ohjauksen keinot pyrkivät vahvistamaan opiskelijan toimijuutta, jotta opiskelija näkee itse itsensä vastuullisena tekijänä omassa työssään. Hyviä keinoja ovat myös dialogisuus ja kumppanuus, joiden avulla opiskelijaa tuetaan ongelmanratkaisussa sen sijaan, että ongelmiin annetaan valmiit ratkaisut. Vehviläisen (2013) mukaan ohjauskeinot voidaan jakaa reaktiivisiin ja proaktiivisiin. Reaktiiviset keinot ovat yleisemmin käytettyjä, kuten ongelmiin reagoimista ja korjaavaa palautetta. Proaktiivisia ohjauskeinoja taas tulisi lisätä enemmän. Niiden avulla opiskelijaa ohjataan kysymään, peilaamaan ja refleктоimaan enemmän, jotta opiskelija ohjautuisi itse paremmaksi ongelmanratkaisijaksi.

Pekrun ja Perry (2014) nostavat esiin kontrolliarvoteoriaa koskevassa artikkelissaan, että yksi kontrollin tunteeseen vaikuttavista ulkoisista tekijöistä voi olla esimerkiksi motivoiva opettaja tai ohjaaja. Kun ohjaaja näyttää omalla esimerkillään, että tutkimuksen tekeminen on innostavaa, tarttuu se myös opiskelijaan ja luo positiivisia suoritustunteita. Alavaikkokin (2009) toteaa, että ohjaajalla on oltava aktiivinen vaikutus opiskelijan motivaatioon. Lisäksi jos opiskelija ei saa ohjausta, on sillä selvästi heikentävä vaikutus motivaatioon. Toinen ulkoisesti opiskelijan kontrollin tunteeseen vaikuttava ulkoinen tekijä on palaute (Pekrun & Perry, 2014). Gradu on pitkä prosessi, jonka aikana saadaan paljon palautetta. Positiivinen palaute luo opiskelijalle positiivisia tunteita, jotka taas vahvistavat kontrollin tunnetta omasta osaamisesta. Vastavuoroisesti negatiivinen tai liiallinen kriittinen palaute luo negatiivisia suoritustunteita, kuten ahdistusta tai toivottomuutta ja näin ollen heikentävät opiskelijan kontrollin tunnetta omasta suoriutumisestaan. Positiivisen ja rakentavan palautteen saaminen suoritustunteiden heräämisen kannalta tärkeää (Pekrun & Stephens, 2010).

2.6.2 Vertaistuki

Vertaisten kanssa jaetut kokemukset ja ajatukset auttavat opiskelijaa sekä näkemään, että haasteista selviää, että ymmärtämään, ettei hän ole ainoa kenellä on vaikeuksia etenemisessä (Saarinen ym., 2011). Tätä tukee myös Whittlen ja kumppaneiden (2020) tekemä tapaustutkimus, jossa yliopisto-opiskelijat keskustelivat työpajoissa omista epävarmuuden kokemuksistaan yliopisto-opinnoissa. Tutkijoiden mukaan opiskelijoilla on jo olemassa *älyllinen tieto*, jonka mukaan he ymmärtävät, että muutkin varmasti kokevat epävarmuutta. Työpajoissa kuitenkin huomattiin, että *fyysinen kokemus* siitä, että samassa turvallisessa tilassa jaettiin yhteneviä kokemuksia epävarmuuksista, avasi opiskelijoissa käsin kosketeltavaa helpotuksen tunnetta.

Saarinen ym. (2011) muistuttavat, ettei vertaistuen tarvitse tulla saman alan opiskelijalta. Opinnäytetyöstä ja sen haasteista keskusteleminen eri alan opiskelijan kanssa voi olla jopa hedelmällisempää, koska se voi vahvistaa opiskelijan asiantuntijuuden tunnetta oman alansa erityispiirteistä ja samalla tuoda ylipäätään luottoa omaan osaamiseen. Tällä on taas suora yhteys

kontrollin tunteeseen omasta osaamisesta, joka luo positiivisia suoritustunteita (Pekrun 2006). Kun opiskelija saa ulkoista vahvistusta vertaisilta omalle osaamiselleen, vahvistaa se myös opiskelijan omaa tunnetta siitä, että opinnäytetyön tekemisestä selviää.

Vertaisten merkitys opinnäytetyön etenemisessä on todettu myös monissa tukiryhmissä, joiden tarkoituksena on ollut tukea opiskelijoita, jotka ovat jääneet jumiin oman opinnäytetyönsä kanssa (mm. Andersen & Martikkala, 2010; Horelli, 2011; Trinidad, 2011; Valkonen, 2011). Ryhmät ovat sisältäneet myös ohjaajien vetämiä osioita, mutta poikkeuksetta palautteissa nousi esiin vertaistuki, jota sai toisten samassa tilanteessa olevien kanssa keskustelemalla.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa esittelen tutkimusprosessin rakenteen ja perehdytään sen metodologiaan. Ensimmäisenä esittelen tutkimustehtävän ja -kysymykset. Tämän jälkeen kerron laadullisesta tutkimuksesta sekä valitsemastani tutkimusmenetelmästä, eli laadullisesta sisällönanalyysistä. Lopuksi käyn vielä läpi tutkimuksen eettisyyttä.

3.1 *Tutkimuskysymykset ja tutkimustehtävä*

Tutkimuksessa tarkastellaan yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia ja näkemyksiä graduahdistuksesta. Tavoitteena on saada selville, miten graduahdistus ilmenee opiskelijoilla. Opiskelijat saavat kuvailla graduahdistuksen oman kokemuksensa pohjalta sekä nimetä syitä siihen, mikäli sellaisia on. Kyselytutkimuksen kysymykset vastaajille ovat avoimia, jotta ne eivät ohjailisi vastaajaa mihinkään suuntaan. Tutkimuskysymykset ovat: 1. Millaisia tunteita gradun tekeminen opiskelijoissa herättää ja miten tunteet vaikuttavat työskentelyyn? 2. Millaisia haasteita opiskelijat kohtaavat graduprosessin aikana? ja 3. Miten opiskelijat kuvailevat graduahdistusta ja syitä sen takana?

3.2 *Menetelmät*

3.2.1 Laadullinen tutkimus

Tämän tutkimuksen tavoitteena on saada selville lisää gradun synnyttämistä tunteista, sen haasteista ja graduahdistuksesta ilmiönä ja näihin pureudutaan opiskelijoiden itsensä kertomien kokemusten ja tuntemusten kautta. Ihmisten subjektiiviset näkemykset ja kokemukset ovat laadullisen tutkimuksen peruspiirre (Puusa ym. 2020), minkä takia laadullinen näkökulma valikoitui tähän tutkimukseen. Objektivistista näkökulmaa tutkimukselle on mahdotonta saada, koska aihe koskettaa myös tutkijaa itseään (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Puusa ja

Juuti (2020) kuitenkin muistuttavat, että laadullisen tutkimuksen kannalta on olennaista, että tutkittavien näkökulma tavoitetaan, minkä edellytyksenä on läheinen suhde tutkittaviin. Objektivisuutta tulee siis tässä tutkimuksessa tarkastella läpi prosessin, koska tutkijan omat ajatukset ja intressit luonnollisestikin ohjaavat myös aineistonkeruuta ja aineiston tarkastelua (Kiviniemi, 2018).

Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että se elää koko tutkimusprosessin ajan. Toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa, laadullisessa tutkimuksessa ei aseteta vahvoja hypoteeseja heti tutkimuksen alussa, vaan niitä luodaan matkan varrella, kun tutkija lähentyy aiheen kanssa ja kohtaa mielenkiintoisia kysymyksiä (Alasuutari, 2011). Tämän takia tutkimusasetelma on usein joustava ja niin tutkimuskysymyksiä, kuin aineiston rajausta voidaan muokata tutkimuksen aikana (Kiviniemi, 2018; Puusa & Juuti, 2020). Puusan ja Juutin (2020) mukaan näkökulman muutos tutkimuksen aikana on laadulliselle tutkimukselle hyvin luontaista, sen sijaan, että muutoksia pitäisi varoa.

3.3 Aineiston keruu

Aineisto kerättiin puolistrukturoituna lomakekyselynä Tampereen yliopiston opiskelijoilta. Tutkimuksen aineisto kerättiin Microsoft Forms -kyselylomakkeella, johon vastattiin anonymisti. Lomakkeen kysymykset olivat avoimia, jotta vastauksia ei ohjattaisi mihinkään tiettyyn suuntaan. Kysymysten avoimuuden takia tutkittavat voivat huomaamattaan paljastaa vastauksessa henkilötietoja itsestään, kuten sukupuolen, iän tai ainejärjestön. Tästä syystä lomakkeen mukana oli luettavissa tietosuojaseloste. Avointen kysymysten lisäksi kyselyn alussa kysyttiin tutkittavan tiedekunta. Tieto tiedekunnasta on tutkimuksen kannalta taustatieto. Sen avulla kuitenkin saadaan selville, onko vastaajia saatu monista eri tiedekunnista, vai vaan esimerkiksi yhdestä. Mitä useammasta tiedekunnasta vastauksia saadaan, sitä luotettavampi tutkimuksen tulos on.

Kyselylomakkeen kysymykset ovat

- 1 Tiedekunta (*ITC, EDU, SOC, MAB tai MET*)
- 2 Kuvaile mahdollisimman kattavasti, millaisia haasteita kohtasit graduprosessin aikana. Voit nimetä niin monta, kuin keksit.

3 Miten koet päässeesi eteenpäin edellisessä kysymyksessä nimeämistäsi haasteista?

4 Millaisia tunteita koit graduprosessin aikana? Miten koit erilaisten tunteiden vaikuttavan gradun etenemiseen?

5 Kerro, millaisiksi koit omat valmiutesi tai opiskelutaitosi gradua tehdessäsi.

6 Koitko graduahdistusta? Jos kyllä, miten kuvailisit sitä ja syitä sen taustalla?

Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitiin vain niiden alojen opiskelijat, joiden opintosuunnan lopputyönä on pro gradu -tutkimus. Näitä Tampereen yliopistossa ovat Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunnasta (ICT) informaatio-, media- ja pelitutkimuksen opiskelijat, journalistiikan ja visuaalisen journalismin opiskelijat, matematiikan, tilastotieteen ja tietojenkäsittelyn opiskelijat sekä viestinnän opiskelijat, Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunnan (EDU) opiskelijat, Yhteiskuntatieteiden tiedekunnan (SOC) opiskelijat, Johtamisen ja talouden tiedekunnan (MAB) opiskelijat sekä Lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunnasta (MET) vain bioteknologian opiskelijat. Tutkimukseen saivat osallistua kaikki opiskelijat, joilla on kokemusta pro gradu -tutkielman kirjoittamisesta. Tällä tarkoitetaan opiskelijoita, joilla pro gradu -tutkielma on aluillaan, tutkielma on kesken tai juuri valmistunut.

Tutkimuksen aihe rajattiin erilaisista korkeakouluopintojen lopputöistä tällä kertaa vain pro gradu -tutkielmaan. Tutkimuksesta olisi ollut mahdollista saada laajempikin ottamalla mukaan diplomityö ja ammattikorkeakoulun opinnäytetyö. Opiskelijoiden kokema stressi ja paine on oletettavasti hyvin samanlaista myös muissa lopputyöprosesseissa, kuin pro gradu -tutkielmassa. Aineiston rajaus kuitenkin tehtiin vain pro gradu -tutkielmiin, että aineiston koko ei kasva liian suureksi.

Vastaajia tutkimukseen etsittiin sähköisiä kanavia pitkin ainejärjestöjen kanavista. Ensin selvitettiin kaikki ainejärjestöt, jotka kuuluvat tutkimuksen kannalta oleellisiin tiedekuntiin. Tämän jälkeen haastattelukutsu, tietosuojalomake ja kyselylomake lähetettiin jokaisen ainejärjestön hallituksen sähköpostiin jaettavaksi jäsenistöilleen.

3.3.1 Puolistrukturoitu lomakekysely

Hakala (2024) toteaa teoksessaan, että hyvin usein laadullisen tutkimuksen kohteena ovat ihmisten kokemukset, näkemykset tai mielipiteet elämästä, ja kukapa niistä paremmin osaisi kertoa, kuin ihmiset itse. Hän jatkaa vielä toteamalla, että kyselyhaastattelu antaa tutkijalle liikkumavaraa siinä, jos suunnitellun kyselyn jälkeen tutkija huomaa, ettei aineistoa ole riittävästi, kyselyhaastattelua voi vielä laajentaa. Näillä perusteilla, kyselyhaastattelu aineistonkeruumenetelmänä on tässäkin tutkimuksessa hyvä ratkaisu. Mikäli alkuperäisellä tutkimusasetelmalla ei saada riittävästi vastauksia, voi tutkittavien joukkoa laajentaa vielä jälkikäteen. Kyselyhaastattelu aineistonkeruumenetelmänä on siis joustava, toisin kuin esimerkiksi valmis aineisto.

Puolistrukturoidussa lomakekyselyssä kysymykset on asetettu tutkittavalle valmiiksi, mutta vastausvaihtoehtoja ei ole, vaan kysymyksenasettelu on avoin. Puolistrukturoidulla lomakekyselyllä tutkijan on mahdollista rajata kysymyksenasettelun avulla aihetta vain itseään kiinnostaviin ja hänen tutkimukselleen olennaisiin asioihin jo ennen kyselyhaastattelua (Alasuutari, 2011; Hakala 2024).

Lomakekysely valikoitui tähän sen helppouden takia. Ei tutkijan kannalta, vaan nimenomaan tutkittavien. Haastattelupyynnöitä toisten opiskelijoiden tutkimuksiin tulee vastaan erilaisissa sähköisissä kanavissa paljon. Mitä enemmän haastattelu tai kysely vie aikaa, sitä vaikeampi tutkimukseen on saada osallistujia. Tutkijana halusin tehdä omasta tutkimuksesta mahdollisimman helposti lähestyttävän, jotta saisin riittävän laajan aineiston.

3.4 Aineiston analysointi

Toteutan tutkimukseni analyysin aineistolähtöisenä laadullisena sisällönanalyysinä, hyödyntäen samalla teemoittelun ja koodauksen keinoja. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä teoria ei ohjaa analyysiä, vaan aineiston annetaan puhua. Tutkijan tehtäväksi jää nostaa aineistosta esiin tutkimusongelman kannalta keskeisimmät löydökset (Sarajärvi & Tuomi, 2018). Sisällönanalyysin avulla tutkimusaineisto saadaan jäsenneltyä tiiviiseen ja

yleiseen muotoon (Sarajärvi & Tuomi, 2018), vaikka samalla se antaa mahdollisuuden sille, että koko analyysin ajan pysytään lähellä sitä, miten tutkittavat kuvailevat tutkittavaa ilmiötä (Vuori, 2021). Näin tässäkin tutkimuksessa on tehty, jotta saamme mahdollisimman autenttisen kuvan graduahdistuksesta ilmiönä.

Koodaamisen avulla aineistosta haetaan toistoa sekä luokitellaan kerättyä aineistoa (Hakala, 2024). Juhilan (2021) mukaan koodaus on myös aineiston yksinkertaistamista, jonka aikana tutkija tekee päätöksiä tutkimuksen suunnasta. Aineistosta voi löytyä paljon erilaisia suuntia ja päällekkäisiä näkökulmia, joista tutkija valitsee haluamansa nimeämällä ne. Koodien nimeäminen tapahtuu pala kerrallaan. Tutkijan käydessä aineistoa läpi uudelleen ja uudelleen, alkavat koodit myös yhdistyä siten, että koodeja on lopulta jäljellä hallittava määrä (Hakala, 2024).

Teemoittelu on yksi sisällönanalyysin muoto, jonka avulla tutkimusaineistosta nostetaan esiin erilaisia tutkimuksen kannalta oleellisia kokonaisuuksia (Juhila, 2021). Hakala (2024) kuvaa teemoittelua jokseenkin karkeaksi analyysimenetelmäksi, mutta sen avulla voidaan kuitenkin poimia aineistosta usein toistuvia teemoja. Tässä tutkimuksessa tutkimusaineisto koodattiin, jonka jälkeen saaduista koodeista pystyttiin muodostamaan erilaisia teemoja. Koodaus ja teemoittelu vievät aineiston hahmottamisen jo pitkälle, mutta eivät anna kuitenkaan vielä lopullista analyysiä (Vuori, 2021). Tutkijan on tehtävä huolellinen analyysi teemoittelun ja koodauksen avulla tekemistään löydöksistä sekä muodostettava tutkimuksen johtopäätökset.

Aineistoa analysoitaessa, on muistettava, että tutkija ei kerro faktoista, vaan hän välittää lukijalleen keräämänsä aineiston ydinajatuksen (Puusa & Juuti, 2020). Tutkijan tehtävänä on ymmärtää, tulkita ja kuvailla omaa aineistoaan niin, että tutkimuksen kohteena ollut ilmiö pääsee esiin, ilman tutkijan itsensä asettamia taustaoletuksia tai aiempien tutkimuksien painoarvoa (Puusa & Juuti, 2020). Taustaoletuksilta on kuitenkin tässä tutkimuksessa mahdotonta täysin välttää, koska tutkimusaihe on minulle gradunkirjoittajana henkilökohtainen.

Tutkimuskysymyksen 1 osalta erilaiset tunnetilat ja tunnepitoiset tilat jaettiin kahden teeman alle: positiiviset ja negatiiviset. Tämän jälkeen aineistossa oli analysoitavana opiskelijoiden näkemykset tunteiden vaikutuksesta työskentelyyn. Näiden vastausten osalta toteutettiin samanlainen jaottelu

teemoihin kuin edellä, eli positiivisiin ja negatiivisiin. Tässä kohtaa vastaukset olivat kuitenkin laajempia ja yksi vastaus saattoi sisältää sekä positiivisia, että negatiivisia vaikutuksia. Tällöin vastaus jaettiin osiin molempiin teemoihin.

Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla, aineistoa lähdettiin ensimmäisenä koodaamaan. Koodaus toteutettiin Word -ohjelmassa, johon vastaukset siirrettiin. Kukin vastaus käytiin läpi useaan kertaan ja erilaisia koodeja alettiin luomaan värikoodaamalla eri osia vastauksista. Koodien yhdistämistä tehtiin myös paljon, koska esiin tuli paljon saman kaltaisia koodeja, kuten *kirjoittamisen vaikeus*, *aloittamisen vaikeus* ja *tekemättömyys*, jotka kaikki lopulta yhdistyivät yhdeksi koodiksi *kirjoittaminen*. Koodeja syntyi yhdistelyn jälkeen 35, joita ryhmittelemällä saatiin luotua kuusi erilaista pääteemaa: *tutkimuksen rakenne*, *aika*, *tuki*, *tunteet*, *ulkoiset tekijät* ja *työskentely*. *Työskentely* -teemaa koostui kuitenkin yhteensä yhdestätoista erilaisesta koodista, joten teema jaettiin vielä kahtia. Näin saatiin vielä teemat *Konkreettinen työ* ja *Henkilökohtaiset tekijät*. Lopulta koodeja oli 35, jotka muodostivat seitsemän eri teemaa.

Kolmas tutkimuskysymys selvitti opiskelijoiden näkemyksiä graduahdistuksesta. Ensimmäinen vaihe oli selvittää, oliko opiskelija kokenut omasta mielestään graduahdistusta vai ei. Tämän jälkeen opiskelijat kuvailivat graduahdistusta ja syitä sen taustalla. Kuvaukset listattiin vastauksista. Syitä sen sijaan koodattiin aineistosta. Erilaisia koodeja muodostui 34. Koodien suuren määrän vuoksi, ne teemoiteltiin vielä graduun liittyviin, henkilökohtaisiin ja ulkoisiin. Kolmanteen tutkimuskysymykseen liitettiin tutkimuskyselystä myös osio opiskelijoiden kokemista opiskeluvaikeuksista. Tämän osion vastaukset teemoiteltiin kolmen teeman alle: hyvät valmiudet, huonot valmiudet ja jotain muuta.

3.4.1 Tunteiden tutkimus

Tunteita voidaan tutkia monella eri tavalla, mutta yleisin tutkimustapa on itsearviointi (Pekrun, 2020), jota hyödynnetään tässäkin tutkimuksessa. Tunteiden tutkimuksen kannalta itsearviointi on välttämätöntä, jotta voidaan saada selville esimerkiksi erilaisia mielentiloja. Ajattelun ulottuvuudet, motivaation sisällöt ja erilaiset kognitiiviset prosessit vaativat kaikki itsearviointia, eikä näiden syntyperää voida saada selville muilla keinoin (Pekrun, 2020).

Tunteiden tutkimus lähtee kuitenkin liikkeelle tunteiden määrittelystä. Tunteista puhuttaessa voi törmätä myös sanoihin affekti, mieliala ja tuntemus, mutta kaiken kaikkiaan erilaisia määritelmiä tunneilmiöille on kirjallisuudesta löydettävissä yli 90 (Lopatovska, 2011). Haasteellisen tunteiden tutkimuksen kentästä tekee se, etteivät kaikki tutkijatkaan ole täysin samaa mieltä siitä, miten tunne edes määritellään (Larsen & Fredrickson, 1999). Tunteiden ilmenemisestä on kuitenkin olemassa kaksi vallalla olevaa tapaa: diskreetit ja kognitiiviset arviot (Lopatovska, 2011).

Diskreettejä tunteita teoreetikkojen mukaan ovat perustunteet: onnellisuus, suru, viha, pelko, inho ja yllätys, jotka kaikki voidaan tunnistaa universaalisti (Lopatovska, 2011). Näiden tutkimiseen käytetään kasvojen, äänen tai kehon ilmaisujen analysointia tai itsearviointeja. Kognitiiviset arviot olettavat, että tunteita voidaan kuvata tai erottaa toisistaan kahden (tai useamman) ulottuvuuden (valenssi ja vireystila) avulla. Nämä ulottuvuudet ottavat huomioon kehon fysiologisia reaktioita, kuten pulssin tai ihon reaktiot (Lopatovska, 2011). Näiden tutkimiseen käytetään neurofysiologisia laitteita, kuten verenpainemittaria tai elektrokardiogrammia (EKG-laite).

Tunteiden tutkimisessa on kuitenkin omat haasteensa, minkä takia se ei aina ole niin yksioikoista. Pekrun (2020) nostaa ensimmäiseksi haasteeksi tietoisuuden. Ihminen pystyy itsearviointin avulla määrittelemään vain tunteita tai tunnetiloja, jotka ovat hänen tietoisuudessaan. Haasteena on myös ajallinen ongelma sekä Pekrunin (2020) että Larsenin ja Fredricksonin (1999) mukaan. Vaikka tunteita tutkittaisiin reaaliaikaisesti ääneen ajattelemalla, on ääneen sanottu tai ihmisen tietoisuudessa todettu tunne kuitenkin aina myöhässä siitä hetkestä, jolloin tunne fysiologisesti kehossa syntyy. Myös jos tunteita pitää nimetä jälkikäteen, on siinä riskinsä, koska tunnetapahtuman ja tunteen nimeämisen välillä on voinut olla tapahtumia, jotka vaikuttavat ihmisen ajatteluun koetuista tunteista. Tunne saatetaan myös muistaa väärin, jos kysytään esimerkiksi tunteista, joita yksilö on kokenut tilanteessa x kaksi viikkoa sitten.

Ongelmana tunteiden tutkimisessa on myös konteksti ja yksilölliset erot (Larsen & Fredrickson, 1999). Se konteksti, jossa tunne koetaan, vaikuttaa tunteen nimeämiseen. Yksilöllisissä eroissa on hieman vastaava ongelma. Eri henkilöt voivat kokea saman tunteen hyvin eri tavalla tai kokea tismalleen samanlaisessa tilanteessa hyvin erilaisia tunteita. Pekrun (2020) lisää vielä

yksilöllisten erojen vaikutuksiin sen, että riippuu myös yksilön motivaatiosta tai tarjolla olevista vastausvaihtoehdoista, kuinka kukin tunteen kokee.

Vaikka monet tunteiden tutkimuksen haasteista liittyvätkin itsearviointilla tehtävään tutkimukseen, on itsearviointilla kuitenkin myös paljon merkittäviä hyötyjä tutkimusalalle. Tunteiden itsearviointin avulla voidaan tutkia laajemmin erilaisia psykologia prosesseja ja niiden affektiivisiä, kognitiivisia ja fysiologisia ulottuvuuksia (Pekrun, 2020). Itsearviointit antavat myös erottelemavamman kuvan tunteista. Se on myös taipuvainen hyvin monenlaiseen tutkimukseen. Itsearviointin avulla toteutettu tutkimus voi olla strukturoitua tai strukturoimatonta, suullista tai kirjallista tai kvalitatiivista tai kvantitatiivista. Se on myös korvaamaton monessa tutkimuksessa, jossa tarvitaan hienovaraisempaa tietoa ihmisen ajatusmaailmasta.

Tunteiden tutkiminen on toisinaan haastava laji, mutta tutkimusalalla on myös paljon hyötyjä. Tunteita tutkimalla opitaan ymmärtämään ja määrittelemään entistä paremmin tunteiden luonnetta (Larsen & Fredrickson, 1999) sekä saamaan vivahteikkaamman kuvan tunnekokemuksista (Pekrun, 2020). Tunteet vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin ja elämänlaatuun, joten kun opitaan ymmärtämään tunteiden tilannekohtaisia eroja, saamme parempaa ymmärrystä, kuinka edistää elämänlaatua (Larsen & Fredrickson, 1999). Tekemällä tutkimusta tunteista, pystytään jatkuvasti parantamaan myös erilaisia tutkimus- ja mittaussuunnitelmia. Lopatovska (2011) nostaa tunteiden tutkimuksen myös tärkeäksi elementiksi teknologian kehittämisessä, kuten kasvojen tunnistus tai tiedonhaku.

3.5 Tutkimusetiikka

Tutkimusta tehdessä on otettava huomioon myös eettinen puoli. Suomessa Tutkimuseettinen neuvottelukunta (myöhemmin TENK) on laatinut ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä, jonka noudattamiseen suurin osa tutkimusta tekevästä tahoista on sitoutunut, myös Tampereen yliopisto. Hyvä tieteellinen käytäntö muodostuu neljästä perusperiaatteesta, jotka ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (TENK, 2023). Näitä periaatteita noudattamalla läpi tutkimusprosessin, voidaan tutkimusta pitää hyväksyttävänä ja luotettavana.

Tässä tutkimuksessa luotettavuudesta on pidetty kiinni tutustumalla huolellisesti erilaisiin menetelmäoppaisiin ennen tutkimuksen aloittamista. Tutkija on vertaillut erilaisia menetelmiä ja analyysitapoja ja valinnut lukemansa perusteella tämän tutkimuksen tarkoitusta parhaiten tukevat menetelmät.

Rehellisyys -periaate varmistaa sen, että tutkimuksen suunnittelu, toteutus, raportointi ja viestintä on avointa, oikeudenmukaista ja puolueetonta (TENK, 2023). Tämänkin tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkija kertoo avoimesti tutkimusprosessin aikana ilmi tulevista haasteista sekä raportoi tutkimuksen tulokset avoimesti pimittämättä mitään tietoja. Rehellisyyttä on myös se, että raportointi tehdään neutraalisti, asettumatta kenenkään puolelle.

Arvostusta tässä tutkimuksessa osoitetaan esimerkiksi siten, että pidetään huoli asianmukaisista lähdeviittauksista. Mitään muualta saatua tietoa ei esitetä omana tietona, vaan arvostetaan myös muiden tutkijoiden ja kirjoittajien työtä, viittaamalla heidän tekemiinsä julkaisuihin ja teoksiin oikeaoppisesti. Näin ollen kannetaan vastuuta läpi koko tutkimusprosessin kaikista tutkijan tekemistä valinnoista aiheen valinnasta lähtien.

Hyvän tieteellisen käytännön -ohjeen (TENK, 2023) lisäksi, on TENK tehnyt myös erillisen ohjeen ihmiseen kohdistuvasta tutkimuksesta. Ohje ihmiseen kohdistuvasta tutkimuksesta (TENK, 2019) sisältää yleiset eettiset periaatteet sekä eettisen ennakoarvioinnin. Yleisiä periaatteita, jotka koskevat kaikkea tutkimusta Suomessa ovat tutkittavien ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, aineellisen ja aineettoman kulttuuriperinnön sekä luonnon monimuotoisuuden kunnioittaminen sekä se, ettei tutkimuksesta aiheudu haittaa tutkittaville tai millekään muulle taholle.

Ihmistä tutkittaessa, tutkijan ja tutkittavan välinen luottamus on kaiken lähtökohta (TENK, 2019). Tutkittavan oikeudet huomioidaan myös tässä tutkimuksessa ja seuraavat ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden kohdat ovat oleellisia tämän tutkimuksen kannalta. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista (TENK, 2019). Tässä tutkimuksessa tutkimuskutsu lähetettiin ainejärjestöille, jotka jakoivat tutkimuskyselyä jäsenistölleen ja halukkaat opiskelijat saivat osallistua tutkimukseen. Tutkittavalla on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä ja henkilötietojen käsittelystä (TENK, 2019). Haastattelukutsun yhteydessä oli luettavissa tutkimuksen tietosuojaseloste, joka kertoi tutkimuksen henkilötietojen käsittelystä, kuten sen

että tutkimusaineistoa säilytetään vain tutkimuksen valmistumiseen saakka ja, että ainoa kerättävä tieto tutkittavilta on heidän tiedekuntansa. Kyselylomakkeen alussa kuvattiin myös lyhyesti tutkimuksen tarkoitus.

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet (TENK, 2019) kiinnittää huomiota myös henkilötietojen käsittelyyn, yksityisyyden suojaan ja tutkimusaineistojen avoimuuteen. Henkilötietojen käsittelystä on tehty erillinen tietosuojailmoitus, kuten aiemmin jo mainittiin. Rekisterinpitäjänä toimii tutkimuksen tekijä ja vastaajilta on kerätty vain tutkimuksen kannalta oleelliset henkilötiedot, eli tässä tapauksessa tiedekunta. Ohje (TENK, 2019) linjaa myös, että henkilötietoja tulee säilyttää vain sen aikaa, kuin on pakko. Tiedekunta oli ainoa tunnistettava tieto tutkittavista, ja tutkimuksen edetessä se todettiin turhaksi tiedoksi ja näin ollen poistettiin aineistosta. Yksityisyydensuojan periaatteena tutkimuksissa on, ettei henkilötietoja mainita lopullisessa julkaisussa (TENK, 2019). Tutkimukseen osallistuneilta henkilöiltä ei kerätty tiedekunnan lisäksi mitään tunnistettavia tietoja ja tietosuojaselosteessa mainittiin myös, että mikäli tutkittavat itse kertovat joitain tunnistettavia tietoja, tullaan ne anonymisoimaan lopulliseen tutkimusjulkaisuun. Tutkimusaineiston avoimuus voi helpottaa jonkin tietyn ryhmän jatkotutkimista (TENK, 2019). Tämän tutkimuksen osalta tutkittavilta ei ole kysytty lupaa aineiston avaamiseen, joten sitä ei tulla tekemään, vaan aineisto poistetaan kokonaisuudessaan tutkimuksen valmistuttua.

Ihmistieteellisen tutkimuksen eettinen ennakoarviointi tehdään, mikäli tutkimuksesta voi olla jonkinlaista haittaa tutkittaville (TENK, 2019). Ennakoarviointiin on tietyt kriteerit ja sen toteuttaa ihmistieteiden eettinen toimikunta. Tämän tutkimuksen osalta yksikään ennakoarvioinnin kriteereistä ei täytynyt, joten ennakoarvioinnille ei ollut tarvetta.

4 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tulokset ja analyysin. Tutkimuksen aineisto koostuu sähköisellä kyselylomakkeella kerätystä datasta. Tutkimukseen saatiin vastauksia kaiken kaikkiaan 38 kappaletta. Aineistoa rajattiin sen mukaan, miten se vastaa tutkimukselle asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimuskysymykset ovat 1. Millaisia tunteita gradun tekeminen opiskelijoissa herättää ja miten tunteet vaikuttavat työskentelyyn? 2. Millaisia haasteita opiskelijat kohtaavat graduprosessin aikana? ja 3. Miten opiskelijat kuvaavat graduahdistusta ja syitä sen takana?

Seuraavaksi esittelen tutkimuksen tuloksia ja analyysia siten, että ensimmäisenä perehdymme gradun teossa ilmenneisiin tunteisiin, sitten käymme läpi opiskelijoiden kokemia haasteita ja viimeisenä käsittelemme gradun aiheuttamaa ahdistusta omana lukunaan.

4.1 *Tunteet ja niiden vaikutus*

Niin kuin opiskelu muutenkin, myös opinnäytetyön tekeminen herättää tutkitusti paljon erilaisia tunteita opiskelijoissa (esim. Deci & Ryan, 2009; Pekrun 2006; Pekrun & Perry, 2014). Ensimmäinen tutkimuskysymys selvitti gradun teossa ilmenneitä tunteita, jotka opiskelijoiden mukaan olivat sekä positiivisia, että negatiivisia. Negatiivisia tunteita mainittiin kuitenkin enemmän. Seuraavaksi esittelen aineistosta saatua tunteiden kirjoa.

4.1.1 Tunteiden vuoristorataa

Vastauksissa nousi esiin yhteensä 21 positiivista ja 38 negatiivista tunnetta tai tunnepohjaista olotilaa. Negatiivisia tunteita heräsi siis lähes puolet enemmän ja on huomioitava myös, että niiden esiintyminen aineistossa oli positiivisia tunteita paljon yleisempää.

TAULUKKO 3. Gradun teon aikana ilmenneet tunteet tai tunnetilat

Positiiviset	Negatiiviset	
fokus/flowtila	ärsytys	lannistunut
motivaatio	epäusko	tuskainen
kunnianhimo	epätoivo	syällisyys
onnistuminen	ahdistus	kuormittavuus
uteliaisuus	pelko	saamattomuus
inspiroituminen	osaamattomuus	väsymys
innostus	tyhmyys	lamaannus
kiinnostus	stressi	suuttumus
itsensä ylittäminen	epävarmuus	harmitus
ilo	häpeä	alemmuus
positiiviset tunteet	tylsyys	surkeus
kiitollisuus	vitutus	itsesääli
määrätietoisuus	turhautuneisuus	voimattomuus
keskittynyt	huonouden tunne	paniikki
merkityksellisyys	epäonnistuminen	riittämättömyys
odottava	viha	uupumus
päätäväinen	epäreiluus	
sisu	pettymys	
yllättyneisyys	suru	
ylpeys	lohduttomuus	
toiveikkuus	negatiiviset tunteet	

Taulukosta 4 nähdään kaikki aineistossa mainitut tunteet. Positiivisista tunteista innostus ja onnistuminen esiintyivät aineistossa eniten. Kontrolliarveteorian mukaan innostus on aktivoiva suoritustunne (Pekrun & Perry, 2014). Tämä tarkoittaa myös sitä, että opiskelijan kokiessa innostusta, on hänellä omasta tekemisestään kontrollin tunne sekä tekeminen tai sen aihe on mielekästä, eli tekemisellä on myös korkea arvo hänelle. Onnistuminen taas teorian mukaan on suorituksen lopputulosta kuvaava tunne, joka gradusta puhuttaessa voi olla esimerkiksi jonkin osion valmiiksi saaminen. Onnistumisen tunteeseen päästään, kun yksilö kokee positiivisia suoritustunteita, kuten innostusta (Pekrun & Perry, 2014). Onnistumisen tunne tukee motivaatiota ja minäpystyvyyden kokemusta. Aiemmatkin onnistumisen tunteet opiskelussa, voivat vaikuttaa positiivisesti käsillä olevan tehtävän, kuten gradun tekemiseen. On siis tärkeää, että opiskelija kokisi myös positiivisia tunteita, etenkin aktivoivia sellaisia, jotta gradu edistyisi ja opiskelija kokisi omien taitojensa riittävän siihen.

Negatiivisista tunteista ahdistus, turhautuneisuus ja epätoivo esiintyivät eniten kerätyssä aineistossa. Kontrolliarvoteoriaan peilaten, ahdistuksen tunne syntyy, kun opiskelija kokee, että epäonnistuminen käsillä olevassa tehtävässä on todennäköistä, eli kyseessä on ennakoitu saavutustunne (Pekrun, 2006). Ahdistukseen tunteen syntyyn vaikuttaa myös se, kokeeko opiskelija lopputuloksen tärkeäksi. Jos opiskelijaa ei kiinnosta, onnistuuko tehtävässä vai ei (matala arvo), ei ahdistusta tällöin synny. Jos taas lopputulos, esim gradun valmistuminen on opiskelijalle tärkeä, on lopputuloksen arvo korkea. Korkea arvo ja matala kontrolli synnyttävät ahdistuksen tunteen (Pekrun, 2006). Tutkimus on osoittanut, että lukio- ja yliopisto-opiskelijoita haastatellessa, ahdistus on yleisin esiin nouseva tunne opinnoista kysyttäessä (Pekrun & Perry, 2014).

Turhautuneisuus yhdistetään Pekrunin (2006, 2014) teoriassa tilanteeseen, jossa opiskelija kokee tehtävien olevan liian haastavia. Kontrollin tunne on matala ja arvo on negatiivinen, eli tehtävät esimerkiksi koetaan vastenmielisiksi. Turhautuneisuus on negatiivinen, mutta aktivoiva suoritustunne. Epätoivo taas on negatiivinen, mutta passivoiva saavutustunne (Pekrun & Perry, 2014). Se mielletään lopputulokseen kohdistuvaksi tunteeksi (ennakoitu), jota koetaan, kun lopputulos tuntuu saavuttamattomalta. Kontrollin tunne on matala, jopa olematon ja arvo taas korkea, odottaa yksilö jo valmiiksi epäonnistumista lopputulokselta.

4.1.2 Tunteiden vaikutukset

Opiskelijoilta kysyttiin myös heidän näkemystään koettujen tunteiden vaikutuksesta gradutyöskentelyyn. Kaikki vastaajat eivät vastanneet tähän kysymykseen, joten aineisto on suppeampi tämän kysymyksen osalta. Vastaukset teemoiteltiin positiivisiin ja negatiivisiin vaikutuksiin. Yhden vastaajan vastaus saattoi sisältää sekä positiivisia, että negatiivisia vaikutuksia prosessiin, jolloin vastaus pilkottiin osiin.

Tunteiden positiivisista vaikutuksista kerrottiin seitsemässätoista (17) eri vastauksessa. Monet vastaajat kertoivat tunteiden edistävän työskentelyä. Onnistumisen hetket, ylpeys ja innostus toivat lisäpuhtia tekemiseen, mutta myös ahdistus, häpeä, pelko toimeentulosta sekä syyllisyys puskipivat eteenpäin. Joku totesi myös pienen stressin aktivoivan. Nämä edellä mainitut vastaukset selittyvät Pekrunin ja Perryn (2014) kolmiulotteisella saavutustunteiden taksonomialla,

jossa positiiviset ja negatiiviset tunteet jaetaan vielä aktivoiviin ja passivoiviin. Negatiivinenkin tunne, kuten ahdistus voi olla aktivoiva, minkä takia se voi silti puskea opiskelijaa eteenpäin työssään.

Ohjaajalta saadut kehu ja kannustus olivat myös positiivisia kannustimia työskentelyssä. Salmela-Aro ja Read (2017) toteavat, että palautteen saaminen on opiskelijalle erittäin tärkeä resurssi opiskelussa. Positiivinen palaute myös vahvistaa opiskelijan toimijuuden ja autonomian tunnetta, jotka ovat erittäin tärkeitä elementtejä opiskelijan minäpystyvyyden kannalta (Deci & Ryan, 2009).

Motivaation voima mainittiin myös useammassa vastauksessa sekä tieteenkin sisu.

Ylpeys, hyvän haastattelun jälkeen, tuli lisää motivaatiota. *(vastaaja 32)*

Innostusta, syvää kiinnostusta, ylpeyttä, onnistumisen tunteita sekä turhautumista, stressiä ja ahdistusta työn valmistumisesta. Nämä tunteet olivat kaikki sellaisia, mitkä veivät omaa graduprosessia eteenpäin. *(vastaaja 36)*

Positiiviset ja aktivoivat saavutus- ja suoritustunteet tukevat motivaatiota (Pekrun & Perry, 2014). Tällaisia tunteita voivat olla esimerkiksi toivo tai ylpeys. Nämä tukevat optimismia ja toimivat vahvistajana itse toiminnalle. Positiiviset, mutta passivoivat tunteet, kuten helpotus voivat taas vaikuttaa hetkellisesti motivaatioon heikentävästi. Kuitenkin pitkäjätkoisessä toiminnassa nämä tunteet voivat toimia vahvistajana työhön sitoutumiselle.

Tunteiden negatiivisia vaikutuksia mainittiin 21 vastauksessa. Vastauksissa toistui ahdistus, saamattomuus ja stressi, joiden todettiin hidastavan työskentelyä huomattavasti ja pahimmillaan myös pysäyttävän koko työskentelyn. Syyllisyyttä koettiin paljon gradun hitaasta etenemistä ja siitä, että tekikin jotain muuta kirjoittamiseen tarkoitettuna päivänä. Gradu aiheutti monelle paljon negatiivisia tunteita, joita vältelläkseen, välteltiin sen takia koko gradua, koska ei haluttu kohdata epämieluisia tunteita. Useampaan otteeseen tuli myös ilmi, että pienikin tauko oli huono prosessin kannalta, koska kun on edes hetken ollut irti gradusta, on siihen hyvin vaikea palata. Vastauksissa mainittiin myös ohjaajan negatiivinen palaute työstä, joka on vaikuttanut hyvin negatiivisesti työn etenemiseen.

Tunteet vaikuttivat edistymiseen hyvin negatiivisesti. Olin hyvin motivoitunut kirjoittamaan, eikä negatiiviset tunteet vaikuttaneet motivaatioon. Mutta

lopulta jouduin pitämään taukoja kirjoittamisesta sen takia koska olin niin stressaantunut, etten pystynyt nukkumaan. (vastaaja 15)

Työskentelylle varaamani aika saattoi joskus kulua kokonaan siihen, että itkin ahdistustani työn suhteen. Vaikka ajoittain sain onnistumisen kokemuksia, eivät ne kumonneet kaikkia negatiivisia tunteita, joita koin prosessin aikana. (vastaaja 34)

Vastauksista tuli ilmi myös paljon turhautumista. Turhautuminen aiheutti jumiutumista sekä koko prosessin kyseenalaistamista, jos ei itse halua tutkijaksi. Epätoivo lamaannutti ja vaikeutti työn jatkamista. Ulkopuolisilta tulleet kommentit työn hitaasta edistymisestä söivät yhden vastaajan itsevarmuutta ja intoa. Vastauksissa viitattiin myös graduprosessin laajuuteen, joka aiheuttaa kuormittavan tunteen, kun gradu on läsnä ja mielessä niin pitkän ajan. Yleisesti negatiiviset tunteet koettiin graduprosessia hidastavina. Eräs vastaaja kertoi gradun jääneen kokonaan kesken kaikkien negatiivisten tunteiden vuoksi.

Koin vaikeuksia keskittyä, koska työ vaati pitkäjänteisyyttä ja suuren kokonaisuuden hallintaa, mutta aivot olisivat halunneet helppoja voittoja. (vastaaja 16)

Gradun tekeminen on kuitenkin jatkuvasti takaraivossa, mikä on välillä myös kuormittavaa, koska koko ajan on tunne, että ”pitäisi tehdä”. Ahdistuksen luulisi vaikuttavan siten, että tekisin paljon, jotta gradu valmistuisi, mutta minulla se vaikuttaa päinvastoin enkä siltikään kirjoita, ennen kuin deadlinet lähenevät ja on oikeasti pakko. (vastaaja 23)

Pekrunin ja Perryn (2014) kontrolliarvoteorian mukaan negatiiviset tunteet voidaan jakaa aktivoiviin ja passivoiviin. Yleisesti saatetaan ehkä ajatella, että negatiivisilla tunteilla on vain negatiivisia vaikutuksia, mutta asia ei ole täysin näinkään. Niin kuin jo aiemmin todettiin, aktivoivat negatiiviset tunteet, kuten ahdistus tai häpeä saattavat vaikuttaa toimintaan myös suoritusta lisäävinä. Toisin on passivoivien negatiivisten tunteiden kanssa. Esimerkkejä näistä ovat epätoivo ja tylsistyminen, jotka selkeästi heikentävät motivaatiota.

4.2 Haasteet

Tutkimuskyselyssä opiskelijoita pyydettiin kuvailemaan haasteita, joita he ovat kohdanneet graduprosessin aikana. Erilaisia haasteita ilmeni runsaasti. Kokonaiskuvan hahmottamiseksi opiskelijoiden vastaukset koodattiin ja teemoiteltiin. Teemoja muotoutui lopulta seitsemän: tutkimuksen rakenne,

henkilökohtaiset tekijät, aika, tuki, ulkoiset tekijät, konkreettinen työ ja tunteet.

TAULUKKO 4. Gradun teossa ilmenneet haasteet teemoiteltuna ja koodattuna.

Tutkimuksen rakenne	Henkilökohtaiset tekijät
aineiston keruu	epävarmuus omasta osaamisesta
tietoturva	motivaatio
aiheen valinta	kiinnostuksen puute
lähteiden löytäminen	keskittyminen
metodologian valinta	itselle asetetut paineet
haastatteluiden teko	työn merkityksellisyys
analyysin teko	
Aika	Tuki
ajanpuute	vertaistuen puute
ajankäyttö	ohjeistuksen puute
työn kesto	ohjauksen puute
deadlinejen puute	huono ohjaaja
Ulkoiset tekijät	Konkreettinen työ
muihin vertaaminen	kirjoittaminen
henkilökohtainen elämä	työmäärä
työt	suunnitelmallisuus
muut opinnot	päätöksenteko
Tunteet	
yksinäisyys	
itseluottamuksen puute	
negatiiviset tunteet työtä kohtaan	
stressi	
mielenterveyden ongelmat	
häpeä	

Taulukossa 3 on nähtävissä kaikki seitsemän teemaa ja 35 koodia. Teemat ovat taulukossa sattumanvaraisessa järjestyksessä. Teemoja ja niihin sisältyviä koodeja esitellään tarkemmin seuraavissa alaluvuissa.

4.2.1 Tutkimuksen rakenne

Tutkimuksen rakenne -teema syntyi selkeästi erilaisista tutkimuksen osista, joissa opiskelijat kokivat haasteita. Tietoturva-asiat, metodologian valinta ja analyysin teko mainittiin haasteeksi aineistossa kukin ´kerran ja lähteiden löytäminen kahdesti. Alavaikon (2009) opinnäytetöiden ohjaamista käsittelevässä artikkelissa nousee esiin se, että opiskelijat kaipaavat ohjaajilta tukea nimenomaan heidän työnsä kannalta parhaan tutkimusmenetelmän valintaan ja soveltamiseen.

Haastatteluiden teko taas nousi esiin neljästi. Haastatteluiden osalta vastaajat jännittivät yleisellä tasolla haastattelutilannetta tai olivat epävarmoja kysymystenvalinnastaan.

Haastatteluja tehdessä puolestaan takaraivossa jyskyttää koko ajan ajatus siitä, onko kysymykseni tarpeeksi hyviä ja saanko tarpeeksi aineistoa kasaan. (*vastaaja 19*)

Aineiston keruun haasteet nousivat aineistosta esiin kuudesti. Haastavinta aineiston keruussa vastausten perusteella oli etenkin jonkinlaisen aineiston saaminen kasaan sekä siihen kuluva aika, joka pitkitti koko graduprosessia.

Selkeästi eniten haasteita tutkimuksen rakenteellisissa asioissa aiheutti aiheen valinta, joka oli myös yksi eniten koko aineistosta esiin nousseista koodeista. Sopivan ja mielenkiintoisen aiheen keksiminen oli vastaajien mielestä haastavaa, koska motivoivaa aihetta pidettiin tärkeänä koko graduprosessin kannalta. Toisaalta joku jopa toivoi, että graduaiheet annettaisiin valmiina, koska itse aiheen valinnan tekeminen tuntui niin vaikealta. Sopivan aiheen löydyttyä haasteita ilmeni myös aiheen rajaamisessa.

Tein aiheen mielenkiintoisuudesta kompromissin. Kompromissin jälkeen ja lopulta aihe ei enää ollut se mitä olisin halunnut tutkia. Työ alkoi tuntua ahdistavalta, tylsältä, turhalta ja liian vaivalloiselta. Lopulta päädyin vaihtamaan aiheeni kokonaan. (*vastaaja 8*)

Deci ja Ryan (2009) käyvät artikkelissaan läpi ihmisen itsemääräytymisteoriaa, joka käsittelee esimerkiksi sisäistä motivaatiota ja autonomian tunnetta. Sisäinen motivaatio syntyy, kun ihminen toimii itsensä vuoksi, esimerkiksi tekee jotain mikä on hänen mielestään kiinnostavaa. Tähän peilaten mielenkiintoisen graduaiheen valinta on tärkeässä asemassa koko graduprosessin kannalta, koska se luo

opiskelijalle sisäistä motivaatiota. Tutkimusten mukaan sisäinen motivaatio on myös yhteydessä parempaan oppimiseen, suoriutumiseen ja hyvinvointiin (Deci & Ryan, 2009). Deci ja Ryan (2009) toteavat myös, että kiinnostava aihe edistää autonomian tunnetta, jota syntyy vapaudesta valita itse oma aiheensa. Tämän perusteella valmiin aiheen saaminen graduun, ei olisi motivaation muodostumisen kannalta järkevää.

4.2.2 Henkilökohtaiset tekijät

Henkilökohtaiset tekijät -teeman alle valikoitui kuusi erilaista koodia: epävarmuus omasta osaamisesta, motivaatio, kiinnostuksen puute, keskittyminen, itselle asetetut paineet sekä työn merkityksellisyys. Kiinnostuksen puute ilmeni vastauksissa kiinnostuksen puutteena koko tutkimuksen tekoa kohtaan eikä esimerkiksi tutkimuksen aiheeseen viitaten.

Itselle asetetut paineet mainittiin kuudessa eri vastauksessa. Paineita aiheuttivat kyseenalaistaminen omaa työskentelyä kohtaan, riman asettaminen liian korkealle ja muihin vertaaminen esimerkiksi oman seminaariryhmän sisällä.

Oman taitotason ja sitä kautta vaatimustason kasvaminen. Prossin aika kehityin valtavasti mutta se myös ajoi minut asettamaan riman aina vaan korkeammalle ja gradun palautus venyi sen vuoksi. Lopulta palautin vitosen gradun ja näin siinä vain virheitä. (*vastaaja 17*)

Myllyviita (2016) luettelee teoksessaan erilaisia ajatusvääristymiä, jotka vaikuttavat toimintaamme ja näistä yksi on perfektionismi. Jos yksilön omat vaatimukset ovat liian korkealla, on todennäköistä, että yksilö voi lamaantua omien odotustensa alle. Motivaatio oli myös yksi esiin nousseista koodeista. Useimmin motivaatio mainittiin aineistossa vain sen puutteen vuoksi, ilman sen kummempia selityksiä. Vastauksista tuli myös ilmi, että gradun aihe söi motivaatiota, samoin kuin yksinpuurtaminen työn parissa. Aineistossa mainittiin myös motivaation puute ja epävarmuus omasta tekemisestä yhdessä, joka vastaajan mukaan oli erittäin huono yhdistelmä gradun etenemisen kannalta.

Avun ja kannustuksen puutteen takia motivaatiota ei juuri ollut ja olin varma, etten saa gradua ikinä valmiiksi. (*vastaaja 26*)

Nykyään motivaationpuute on suuri haaste gradua tehdessä, mikä syntyy siitä, että joka kerta tehdessäni gradua edes vähän eteenpäin tuntuu siltä, että teen sitä väärin. *(vastaaja 33)*

Kaikkein eniten mainintoja koko aineistossa sai koodi epävarmuus omasta osaamisesta. Yleisin epävarmuustekijä oli se, etteivät vastaajat tieneet millainen on hyvä gradu, kuinka sitä tulisi tehdä ja tätä myöden epärointi kaikkien päätösten edessä, teenkö nyt oikean ratkaisun.

Tasaisin väliajoin kyseenalaistin kaiken työstämäni ja omat taitoni. *(vastaaja 3)*

Tietämättömyys mitä oikeasti pitää tehdä. *(vastaaja 7)*

Kun tekstiä tuijotti päivästä toiseen, oli vaikea enää luottaa omaan arviointikykyyn ja työssä tekemiinsä valintoihin, mikä aiheutti paljon epävarmuuden tunteita. *(vastaaja 16)*

Epävarmuutta ei yhdistetty vain johonkin tiettyyn tutkimuksen vaiheeseen, vaan sitä koettiin lähes kaikissa vaiheissa. Epävarmuus omasta osaamisestaan kytkeytyi myös omaan minäkuvaan ja kyvykkyyteen tutkimuksen tekijänä. Riittämättömyys ja henkisen seinän nouseminen eteen tulivat esiin vastauksista.

Graduprosessin aikana suurimmaksi haasteeksi on tuntunut nousevan kokemus siitä etten pysty. Gradu tuntuu aivan liian valtavalta haasteelta, minkä takia lamaannun joka kerta kun yritän sitä tehdä. *(vastaaja 33)*

Koin valtavasti riittämättömyyden tunteita. Minusta ei tuntunut, että olisin tarpeeksi osaava, kyvykäs ja fiksu tekemään gradutyön. *(vastaaja 34)*

Jos opiskelija ei itse luota omiin taitoihinsa, aiheuttaa se väistämättä pelkoa epäonnistumisesta (Whittle, 2020). On myös hyvin yleistä epäillä omaa riittävyttään yliopistossa, varsinkin niin ison työn kuin gradun edessä, koska se vaatii uudenlaisia taitoja opiskelijalta. Kontrolliarvo-teorian mukaan epävarmuuden tunne syntyy juuri silloin, kun yksilö kokee, ettei hänellä ole kontrollia omasta tilanteestaan, kuten tässä gradun tekoon vaadittavien taitojen omaaminen (Pekrun & Stephens, 2010). Epävarmuus aiheuttaa tällöin myös ahdistuksen tunnetta.

4.2.3 Aika

Kolmas teema on *Aika*, joka koostuu neljästä erilaisesta aikaan viittaavasta koodista: ajanpuute, ajankäyttö, työn kesto ja deadlinejen puute. Ajanpuute oli näistä aineiston yleisimmin esiintynyt. Moni vain totesi sen olevan haaste gradun teossa, kun osa kertoi muun elämän, kuten töiden vaikuttavan ajanpuutteeseen gradun kanssa. Yksi vastaajista kaipasi myös aikapainetta ohjaajien suunnasta gradun kanssa, jotta olisi saanut työtään eteenpäin. Vastaajat kokivat hankalaksi orientoitua vuoden mittaiseen prosessiin ja siihen, kuinka aikatauluttaa tekeminen näin pitkälle aikavälille. Näiden myötä koettiin myös painetta valmistumisesta, koska muutamalla vastaajalla työn kesto on venynyt jo yli vuoteen.

Joka päivä on myös vaikea orientoitua gradun tekemiseen aina uudestaan ja uudestaan. (*vastaaja 10*)

Haasteena graduprosessin aikana oli ehdottomasti aikatauluttaminen; vuoden prosessi on todella pitkä ja on hankalaa miettiä mitä tekee missäkin vaiheessa gradumatkaa. Olen huono hallitsemaan pitkiä projekteja ja haluaisin rutistaa kaiken valmiiksi kerralla. (*vastaaja 37*)

Rajaeipoor kumppaneineen (2015) toteaa, että opiskelijan omat ajanhallintataidot ovat vahvasti yhteydessä siihen, kuinka opiskelija kestää aikapainetta. Tutkimuksen mukaan hyvät ajanhallintataidot vähentävät opiskelijan stressiä ja voivat lisätä akateemista suoriutumista. Heikot ajanhallintataidot taas lisäävät painetta ja sen takia aiheuttavat stressiä. Jos opiskelija tiedostaa, ettei osaa hallita omaa ajankäyttöään, kärsii hän silloin kontrollin puutteesta, joka taas aiheuttaa negatiivisia suoritustunteita, kuten toivottomuutta ja ahdistusta (Pekrun 2006).

4.2.4 Ohjaus

Neljäntenä teemana oleva *Ohjaus*, pitää sisällään seuraavat koodit: vertaistuen puute, ohjeistuksen puute, ohjauksen puute ja huono ohjaaja. Vertaistukea kaivattiin toisilta samassa tilanteessa olevilta, edes tavanomaisen keskustelun muodossa. Vertaistuki on opiskelijoiden välistä vuorovaikutusta ja tuen antamista, jolla on tutkitusta vaikutusta opiskelijan akateemiseen sitoutumiseen (Pekrun & Linnenbrick-Garcia, 2012). Myös Whittlen ym. (2020) tutkimuksessa

todetaan, että opiskelijat kokivat huojennuksen tunnetta keskustellessaan muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Tämä toi opiskelijoille vahvistuksen siitä, ettei ole ainoa samassa tilanteessa ja myös muut kokevat epämukavia tunteita. Vertaistuen vaikutusta graduprosessissa ei siis sovi vähätellä.

Ohjeistuksen puute nousi esiin useamman kerran ja huolta aiheutti se, ettei tekemiseen ollut nimensä mukaisesti ohjeita.

Millainen on hyvä gradu ja mitä siinä pitää olla? (vastaaja 13)

Tampereen yliopistossa ei ole olemassa yleistä ohjetta pro gradun tai muidenkaan opinnäytetöiden kirjoittamiseen, toisin kuin esimerkiksi Jyväskylän yliopistolla (n.d.) ja Oulun yliopistolla (n.d.). Jyväskylän ja Oulun yliopistot tarjoavat opiskelijoilleen jopa alakohtaiset opinnäytepohjat, jotka erittelevät opinnäytetyön rakenteellisen jaottelun, sekä täsmentävät, mitä asioita kunkin osion tulisi sisältää. Tässä tutkimuksessa vastaajat ovat vain Tampereen yliopistosta, joten yleisellä Tampereen yliopiston ohjeistuksen puutteella voi olla vaikutusta tämän tutkimuksen tuloksiin.

Myös ohjauksen puute mainittiin useampaan kertaan ja vastaajat kertoivat, ettei ohjaaja antanut tukea tai vastannut kysymyksiin. Vehviläinen (2013) painottaa artikkelissaan, että opiskelijan ja ohjaajan välinen ohjaussuhde on akateemisen ohjauksen kulmakivi. Hän kertoo perinteisestä mestari-kisällipedagogiikasta, jossa ohjaaja on substanssiosaaja, joka antaa runsaasti korjaavaa palautetta ja ohjeistusta. Ohjaussuhteen on oltava osin neuvotteleva tai yhteistoiminnallinen, jotta myös opiskelijan oma näkemys nousee esiin opinnäytetyössä. Ohjaajan rooli on kuitenkin olla tietynlaisessa valmentajan asemassa tukemassa opiskelijan omaa vastuunottoa opinnäytetyöstään.

Teeman neljäs koodi on huono ohjaaja. Vastauksissa toistui kannustuksen puute, jonka sijasta opiskelijat ovat saaneet vain kritiikkiä tekemästään työstä. Ohjeiden ja tuen antaminen opiskelijoille selkeästi ja heidän tietämykselleen sopivalla tasolla, tuntui olevan myös haaste.

Graduohjaajani ei ohjannut/kommentoanut työn isoja linjoja, mitä olisin kaivannut, vaan hän keskittyi ohjauksessaan mm. oikeinkirjoitukseen. Kun lähellä gradun palautusta sain häneltä kommentin työstä, hän ehdotti, että poistaisin puolet koko kirjoitetusta gradusta (yrityksestä kertovan osuuden), mistä jäi tosi nihkeä fiilis. Ylipäätään olisin kaivannut graduohjaajalta vain

yleistä kannustusta ja vahvistusta siitä, että suunta on työssä oikea, kun sen kanssa tuntui hapanoivan yksin. (vastaaja 16)

Oma ohjaajani oli pitkän linjan tutkija ja tuntui, että hänen oli vaikea välillä ymmärtää kysymyksiäni ja asettua asemaani. Hän antoi neuvonsa liian vaikealla tutkijankielellä, jota minun oli vaikea ymmärtää. (vastaaja 34)

Ohjaajalta tai opettajalta saatu palaute on tutkitusti yhteydessä opiskelijan motivaatioon ja hyvinvointiin (Deci & Ryan, 2009). Positiivinen palaute tukee opiskelijan sisäisen motivaation syntymistä, kun taas vastavuoroisesti negatiivinen palaute voi olla haitallista opintomenestyksen kannalta. Vehviläinen (2013) toteaa artikkelissaan, että opiskelijat kaipaavat saatavilla olevaa ja innostavaa ohjaaja opinnäytetyötä tehdessään. Näillä ohjaajan ominaisuuksilla voi olla jopa merkittävä vaikutus opiskelijan motivaatioon. Pekrun ja Linnenbrick-Garcia (2012) nostavat esiin myös sen, että jo pelkästään palautteen sävyllä voi olla vaikutuksia opiskelijoiden kokemiin tunteisiin.

4.2.5 Ulkoiset tekijät

Viides teema *Ulkoiset tekijät* pitää sisällään neljä koodia: muihin vertaaminen, henkilökohtainen elämä, työt sekä muut opinnot. Henkilökohtaisen elämän ihmissuhdeongelmat vaikuttivat gradustressin lisääntymiseen ja toisella vastaajalla taas läheisen kuolema pysäytti koko prosessin hetkellisesti. Muut opinnot -koodin alle lukeutuivat vastaukset, joissa mainittiin, että muihin kursseihin tuli priorisoitua helpommin gradun sijaan ja, että toisen alan opinnot päällekkäin gradun kanssa oli haastava yhdistelmä.

Muihin vertaaminen on opiskelijan oma valinta, mutta paineen alla helposti negatiivisesti vaikuttava ulkoinen kuormitustekijä. Yksi vastaaja koki vaikeutta koko graduprosessin ymmärtämisessä erilaisista oppaista huolimatta ja näki asian niin, että kaikki muut ymmärsivät asian paitsi hän. Toinen vastaaja taas oli niin häpeissään graduprosessinsa pitkittymisestä, ettei kehdannut enää ottaa yhteyttä edes graduohjaajaansa. Kolmas taas koki epäonnistuneensa täysin, koska aiheen vaihdosten takia hän joutui aloittamaan alusta ja muut hänen seminaariryhmässään olivat paljon pidemmällä. Whittle (2020) on tutkinut epäonnistumisen tunteita yliopistossa ja häpeä on yksi näistä tunteista. Epäonnistumista ja häpeää tulisi artikkelin mukaan käsitellä enemmän yliopistomaailmassa, jotta tunne ei olisi niin lamaannuttava. Vertaisten kanssa

aiheesta keskustelu voi auttaa avaamaan kertyneitä patoumia omasta huonoudesta, kun opiskelija saa tunteen, ettei ole ainoa tunteidensa kanssa.

Työnteko gradun ohella oli myös yleinen häiritteijä. Vastaajat kertoivat, että gradua tehdessä, on helppo priorisoida aikaansa enemmän töihin. Osa taas kertoi työn teon aiheuttavan juuri ajanpuutteen gradun tekemiselle ja, että ylipäätään työn teon ja gradun kirjoittamisen yhdistäminen oli stressaavaa.

Tasapainoilu työn ja gradun välillä - kokeilin erilaisia tapoja (4työpäivää viikossa, 2kk pois töistä yms.) mut silti balanssin löytäminen oli haasteellista. (vastaaja 17)

Olin jo oman alan töissä kun gradua kirjoitin, töissä sovin osa-aikaisuudesta juurikin gradun kirjoittamisen takia, mutta työtä olikin jatkuvasti niin paljon että olin periaatteessa kokoaikaisesti hommissa. Gradu ei siis edistynyt ollenkaan työssäkäynnin aikana, joten lopetin lopulta työt tarkoituksella että saan kirjoitettua gradun pois alta. (vastaaja 28)

Opetusministeriön (2010) selvityskin toteaa, että Suomen korkeakouluopiskelijoiden erityispiirre on, että opintojen ohella tehdään töitä. Suurimalle osalle kyseessä on toimeentulokysymys, kun taas toisilla työn teko on työkokemuksen kartuttamista opintojen jälkeistä aikaa ajatellen. Ylempää korkeakoulututkintoa suorittaneista opiskelijoista vuosina 2020–2023, noin 64 % kävi opintojen ohella töissä (Tilastokeskus, 2025). Opetusministeriön (2010) selvitys toteaa, että optimaalisessa tilanteessa opiskelijat keskittäisivät opiskeluaikansa vain opintoihin ja valmistuisivat näin tavoiteajassa. Opiskelijat, jotka suorittavat opintonsa ilman työn tekoa, valmistuvat jopa puoli vuotta aiemmin kuin työssäkäyvät opiskelijat (Opetusministeriö, 2010).

4.2.6 Konkreettinen työ

Kuudes teema on *Konkreettinen työ*, joka jakautui yhdeksi pienemmäksi teemaksi aiemmasta *Työskentely* -kokonaisuudesta. Teemaan sisältyy koodit: kirjoittamistyö, työmäärä, suunnitelmallisuus, tekemisen/aloittamisen haasteet sekä päätöksenteko. Suunnitelmallisuus mainittiin aineistossa, todeten, että suunnittelemalla työntekoa, voisi se olla helpompaa. Päätöksenteon haasteet nousivat vastauksista esiin useasti. Erilaisia päätöksiä tehdään läpi koko graduprosessin ja valintojen tekeminen on gradun tekijän omalla vastuulla.

Tämän takia vastaajat kokivatkin painetta omista päätöksistään, onko aihe hyvä vai voisiko se olla parempi, onko metodi juuri tähän tutkimukseen sopiva tai olenko valinnut oikeat haastattelukysymykset tutkimukseni kannalta.

Aiheen valinnan tarkentamisesta lähtien koin hankalaksi tehdä päätöksiä vaihtoehtojen välillä ehkä siinä pelossa että valitsen väärin. *(vastaaja 3)*

Jatkuva epävarmuus omista valinnoista on kuluttavaa. *(vastaaja 10)*

Erilaisten päätösten teko on olennainen osa graduprosessia ja opiskelijan on tehtävä päätökset itse. Ohjaajalla on tässä kuitenkin tärkeä rooli johdattaa opiskelija oikeisiin valintoihin. Alavaikko (2009) muistuttaa, että on ohjaajan tehtävä huolehtia siitä, että opiskelijalla on riittävän paljon tietoa erilaisista tutkimusmenetelmistä, voidakseen tehdä päätöksiä omatoimisesti. Ohjauksen tarkoituksena on tukea nimenomaan opiskelijan autonomista toimijuutta (Vehviläinen, 2013). Kun opiskelija on autonominen toimija, voivat opiskelija ja ohjaaja myös keskustella dialogisesti tutkimukselle sopivista ratkaisuista, kuitenkin niin, että opiskelija päätyy itse lopullisiin ratkaisuihin.

Teeman toiseksi eniten esiin nostettu koodi on työmäärä. Työn paljous ahdisti vastaajia ja aiheutti epävarmuutta, voiko työ ikinä valmistua. Ison työmäärän hallitseminen tuntui myös olevan haastavaa, jonka takia aloittaminen ja tekeminen oli vaikeaa.

Vaikka olikin motivaatiota saada gradu tehtyä, tuntui, että työn paljous nujersi alleen, kun odotin itseltäni liikaa. Silloin oli helpompi luovuttaa, kuin jaksaa päästä ahdistuksen yli. *(vastaaja 11)*

Sitten kun aihe oli keksitty, tuntui vaikealta lähteä työstämään itse gradua, sillä se tuntui niin isolta työltä, ettei oikein edes tiennyt mistä aloittaa kun oli niin paljon edessä. Täällstä sompailua jatkui pitkin gradu prosessin, aina kun tuntui että eteni niin tajusi kuinka paljon on vielä edessä. *(vastaaja 29)*

Prosessin laajuus tuotti myös ahdistusta, tuntui, että ei työtä voi saada millään valmiiksi. *(vastaaja 34)*

Konkreettinen työ -teeman selkeästi eniten mainittu koodi on kirjoittaminen. Tämä koodi oli alun perin jaettu kahteen eri koodiin: kirjoittaminen sekä tekemisen/aloittamisen haasteet. Näillä kahdella koodilla oli kuitenkin sen verran päällekkäisyyttä, että ne yhdistettiin yhdeksi koodiksi. Kirjoittaminen -koodin alle lukeutuvat vastaajien haasteet kirjoittamisen aloittamisessa tai kirjoittamisessa ylipäätään. Työn suuruus ja pituus vaikuttivat vastaajien motivaatioon

kirjoittamista kohtaan negatiivisesti. Myös henkinen ”blokki” kirjoittamisen kanssa mainittiin ja usein tässä yhteydessä tuli ilmi myös lamaantuminen kaiken tekemisen kanssa. Vastaajat kokivat ongelmalliseksi myös sen, että kirjoittamiskieli tuntui haastavalta, eli mikä on tarpeeksi akateemista tekstiä. Tekemättömyyden alettua, se jäi vahingossa päälle ja hommiin oli vaikea ryhtyä uudelleen sekä kirjoittamisen todettiin vain olevan tylsää.

Haasteeksi on muodostunut kirjoittaminen. Olen lukenut paljon ja tehnyt muistiinpanoja, mutta kirjoittamisen aloittaminen tuntuu joka päivä yhtä hankalalta. *(vastaaja 10)*

Graduaiheeni oli mielenkiintoinen mutta tekstin tekoon palaaminen oli melkein mahdotonta, jokin henkinen blokki kirjoittamisessa. *(vastaaja 28)*

Nyt kuitenkin gradun kirjoittamisen jatkaminen tuntuu ylitsepääsemättömältä, enkä kehtaa olla edes graduohjaajaani enää yhteydessä, koska häpeän sitä ettei graduni ole edistynyt. *(vastaaja 33)*

Marif ja Konadi (2023) ovat tutkineet akateemisten lopputöiden tekemisen viivyttelyä. He pystyvät nimeämään useammankin syyn viivyttelylle, joista ensimmäinen on uskon puute omiin taitoihinsa. Jos opiskelija ei usko omiin taitoihinsa, hänellä on matala kontrolli omasta tekemisestään, joka taas aiheuttaa negatiivisia saavutustunteita (Pekrun & Perry, 2014). Muita tutkijoiden (Marif & Konadi, 2023) nimeämiä syitä ovat haluttomuus lykätä mielihyvää, eli esim sarjojen katselua, muut prioriteetit, kuten perhe tai parisuhde, motivaation puute sekä laiskuus. Yhtenä mainintana oli myös tutkimusaiheen epämieluisuus. Tästä Deci ja Ryan (2009) puhuvat artikkelissaan, että mieluisa ja itse valittu aihe lisää autonomian tunnetta ja motivaatiota tehdä gradua, kun taas epämieluisa aihe tekee päinvastoin.

4.2.7 Tunteet

Yksinäisyys, itseluottamuksen puute, negatiiviset tunteet työtä kohtaan, stressi, mielenterveyden ongelmat ja häpeä muodostavat seitsemännen teeman eli *Tunteet*. Kaikki teeman koodit eivät ole suoranaisesti tunteita, mutta ovat kuitenkin hyvin tunnepitoisia ja tunteisiin vaikuttavia tekijöitä. Häpeää koettiin omaa etenemistä ja työn laatua kohtaan. Mielenterveyden ongelmat vaikeuttivat tutkielman tekoa, mutta itse gradu myös loi haasteita mielenterveyden hallinnalle.

Zhangin ja kumppaneiden (2024) tekemä tutkimus on linjassa tämän aineiston havainnon kanssa. Tutkijat toteavat, että varsinkin ylempien vuosikurssien opiskelijoilla oli huomattavasti enemmän ongelmia stressitekijöiden kanssa, kuin ensimmäisen vuoden opiskelijoilla. Tämä tulos yhdistettiin opinnäytetyön tekoon, joka on tunnistettu stressin lähde. Tutkijat johdattivat tuloksiaan tästä eteenpäin siihen, että stressi, masennus ja ahdistus korreloivat negatiivisesti akateemisen suorituskyvyn kanssa, eli vaikuttavat heikentävästi opintosuorituksiin. Etenkin masennuksella ja ahdistuksella oli merkittävä vaikutus heikompaan akateemiseen suoriutumiseen, kun taas stressin todettiin olevan suurin yksittäinen tekijä (Zhang ym., 2024). Mielenterveysongelmien todettiin vaikuttavan negatiivisesti keskittymiseen, motivaatioon ja tehtävien suorittamiseen, joten on ymmärrettävää, että mielenterveysongelmat nostettiin tässäkin tutkimuksessa yhtenä haasteena esiin.

Itseluottamuksen puutteen koettiin vaikeuttavan kaikkea tekemistä, koska ei luotettu itse tuotettuun tekstiin ja sen sisältöön.

Pahimpana ehkä itseluottamuksen puute; pelko siitä, että osaanko oikeasti tuottaa uskottavaa tieteellistä tekstiä itsenäisesti ja saavutanko itselleni asettamani tavoitteet ja odotukset opinnäytteen laadun ja valmistumisaikataulun osalta. *(vastaaja 18)*

Deci ja Ryan (2009) kertovat tutkimusartikkelissaan, että itseluottamuksen puute kumpuaa kontrollin puutteesta. Myös Pekrunin ja Linnenbrick-Garcian (2012) tutkimus on samassa linjassa. Opiskelija kokee, että häneltä puuttuu tehokkuus ja kyky tehtävästä suoriutumiseen, jolloin hän rupeaa tiedostaen tai tiedostamatta halventamaan itseään. Taustalla voi olla myös aiemmat epäonnistumiset, joiden takia itsetunto ei ole palautunut ennalleen ja opiskelija tuntee edelleen kyvyttömyyttä suoriutua (Pekrun & Linnenbrick-Garcia, 2012).

Myös yksinäisyys mainittiin aineistossa. Yksinäisyyttä kuvailtiin kirjoittamisprosessin yhteydessä, kuinka yksinäistä kirjoittaminen ja prosessin läpivuurtaminen on. Stressi nousi aineistosta esiin kahdesti. Työt gradun ohella sekä erilaiset tunteet läpi prosessin stressasivat vastaajia.

Gradu aiheutti stressin, mutta stressi vaikutti negatiivisesti tutkielman valmistumiseen. Tilanne oli aika karsea ja tunnelma tutkielman kanssa oli hyvin näköalaton. *(vastaaja 15)*

Negatiiviset tunteet työtä kohtaan nousivat aineistosta esiin usein. Gradua prosessina kuvailtiin vastauksissa ahdistavaksi, tylsäksi ja turhaksi. Graduprosessin laajuus aiheutti ahdistusta, välttelyä ja turhautumista. Huono aihe vei viimeisenkin mielenkiinnon ja koko työskentely oli vaivalloista.

Motivaation puute, kapinoiminen koko prosessia kohtaan, inspiraation menetys, epätoivo. Lisäksi koin koko gradun epärelevantiksi työelämän kannalta. (vastaaja 24)

Higginsin (1987) teoria ”ihanneminän” vaikutelmasta pätee myös siihen, jos ihminen toimii omien arvojensa vastaisesti, eli esimerkiksi ei opiskele tiistaina, vaikka näin oli suunnitellut. ”Ihanneminän” vastaisesti toimiminen aiheuttaa negatiivisia tunteita, mikä selittää sen, että aineistossa usein mainittu tekemättömyys aiheuttaa opiskelijoille ahdistusta. Myllyviita (2016) myös toteaa tunteiden ohjaavan käytöstämme. Kun olemme jo kokeneet, että jokin tilanne, kuten gradun teko, aiheuttaa meissä ikäviä tunteita, on kehon automaatioreaktio vältellä sitä.

4.3 *Graduahdistus*

Kolmas tutkimuskysymys käsittelee graduahdistusta ja sen tunnistamista. Tässä luvussa esittelen opiskelijoiden kuvauksia graduahdistuksesta, heidän kokemiaan syitä ahdistukselle sekä viimeisenä opiskeluvälmiuksia. Tässä kohtaa voimme jo todeta, että kaikista tutkimukseen vastanneista kuusi kielsi kokeneensa graduahdistusta ja kaikki loput 32 vastaajaa taas myönsivät kokeneensa sitä edes jollain tasolla. Eli tämän tutkimusjoukon vastaajista 84 % koki graduahdistusta.

4.3.1 Ahdistuksen monet muodot

Opiskelijoilta kysyttiin kyselylomakkeella, miten he kuvailisivat graduahdistusta. Vastauksia tuli laidasta laitaan, kun osan mielestä graduahdistus oli normaalia opintoihin kuuluvaa stressiä, kun taas toiset kokivat sen jopa fyysisenä pahana olona.

TAULUKKO 5. Opiskelijoiden kuvauksia graduahdistuksesta

Kuvauksia graduahdistuksesta

jumitus	kauheaa
inhottava	hirveää
epätoivoinen	negatiivisia tunteita
mikään ei suju	voimakas ahdistus
lamaantuminen	stressi (jopa oksennus)
toimintaa estävä, painava ja pelottava	huijarisyndrooma
levottomuus	saamattomuus
itseinho	pelko saanko aikaan
häpeä	epävarmuus
sietämätön ahdistus	pelko pettymyksen tuottamisesta
mahdottomalta tuntuva työ	

Taulukossa 5 on opiskelijoiden kuvauksia siitä, miten graduahdistus heidän mielestään näyttäytyy. Suurin osa kuvauksista oli hyvin negatiivissävytteisiä. Ahdistuksen tunnetta kuvattiin inhottavaksi, epätoivoiseksi ja jopa lamaannuttavaksi.

Ahdistus tuntui inhottavalta, epätoivoiselta ja siltä ettei mistään tule mitään. Ahdistus oli välillä lamaannuttavaa ja esti työn edistämisen ja pakotti ottamaan vähän etäisyyttä graduun. (vastaaja 3)

Ahdistus tuntui toimintaa estävältä, painavalta ja pelottavalta. (vastaaja 8)

Yksilön ahdistuessa koulutehtävistään, voi se aiheuttaa syyllisyyttä, pelkoa ja stressiä sekä yleisesti hyvin epämiellyttävää oloa, koska koulutyön tekoa lykätään (Marif & Konadi, 2023). Jos opiskelija ei usko omiin kykyihinsä voi lopputuloksena olla lamaantuminen. Toinen lamaantumiseen ja lykkäämiseen johtava tekijä on se, kun opiskelijan ajatusmaailma muuttaa lopputyön teon turhaksi ja mitättömäksi (Marif & Konadi, 2023).

Gradun suuren työmäärän takia, prosessin aikana ilmenee hyvin erilaisia tuntemuksia, koska niin kuin yksi vastaaja hyvin kuvaili, kyseessä on 'vuoristoratamainen matka'. Kyseinen vastaaja koki matkan aikana niin kovaa ahdistusta, että se vaikutti jo keskittymiseen ja suuri stressin määrä aiheutti jopa fyysistä pahaa oloa. Kaiken tämän päälle vielä tuli epäusko omiin kykyihin.

Gradu on valtava oppimisprosessi, joka tekee siitä vuoristoratamaisen matkan. Voimakasta ahdistusta koin, kun aloin olemaan niin loppu, etten pystynyt enää keskittymään kunnolla. Olin niin stressaantunut, että tuntu

siltä että voisin oksentaa millon vaan. Koin että olen pettänyt kaikki, eikä kukaan enää usko mua. Koin suurta huijarisyndroomaa. Olin niin pettänyt kun en pysynyt aikataulussa, josta olin viestinyt muille ja tämä tapahtui useamman kerran. Ahdisti myös oma tyhmyys, että laitoin gradun sosiaalisten tilanteiden edelle. *(vastaaja 17)*

Opinnäytetyön tekeminen on kansainvälisissäkin tutkimuksissa todettu stressin aiheuttajaksi loppuvaiheen opiskelijoilla (Zhang ym., 2024). Stressillä on negatiivinen vaikutus akateemiseen suoriutumiseen ja ahdistukseen sekä sen on todettu vaikuttavan myös motivaation ja kiinnostuksen laskuun opintoja kohtaan.

Osan mielestä graduahdistuksen ja stressin kokeminen oli vain osa prosessia. Vastauksista kävi myös ilmi, että vaikka opiskelijat kokivat graduahdistusta, sitä osattiin käsitellä. Keinoina oli gradun jakaminen pienempiin osatehtäviin itselleen tai tuntemusten jakaminen vertaisten kanssa.

Gradussa on paljon hommaa ja työn määrä aiheuttaa ahdistusta. Tulee sellainen "overwhelmed" olo. Siitä on päässyt yli, kun on palastellut tehtäviä pienempiin osiin ja tehnyt itselle välitavoitteita. *(vastaaja 4)*

Kyllä koen. Se ehkä vaan kuuluu tähän prosessiin. On niin uuden äärellä ja tuntuu, että koko elämä riippuu tästä. Vaikka tiedostan kyllä ettei se niin ole. *(vastaaja 10)*

Graduahdistus voi siis olla jopa lamaannuttavaa ja tekemisen pysäyttävää, sellaista, että se tiedostetaan todeten, että tästä selvittää kyllä, tai sitten jotain näiden kahden väliltä. Selvää kuitenkin on, että gradun aikana syntyvät tuntemukset voivat olla hyvinkin suuria ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti opiskelijaan ja tekemiseen.

4.3.2 Syyt

Graduahdistuksen kuvailun lisäksi opiskelijoita pyydettiin nimeämään syitä kohdatulle ahdistukselle. Moni opiskelija pystyi refleктоimaan hyvin, mistä ahdistuksen tunne omalla kohdalla tuntui. Syiksi nimettiin useita erilaisia asioita omista heikkouksista taloudelliseen paineeseen ja valmistumiseen pelkoon.

TAULUKKO 6. Syitä graduahdistukselle

Graduun liittyvät	Henkilökohtaiset	Ulkoiset
- yksin projektin kanssa	- huono opiskeluorientoituminen	- muun elämän kuormitus
- työn suuruus	- epäonnistumisen pelko	- taloudellinen tilanne
- ei riittäviä taitoja	- ei halua tuottaa pettymystä muille tai itselle	- huono ohjaaja
- vaikeudet aiheenvalinnassa	- oma korkea vaatimustaso	- palaute
- alkuun pääseminen	- omat henkiset resurssit	- ohjaajan vaihtuminen
- työn merkityksettömyys	- nepsy-piirteet	- työt
- kuormittavuus	- lukihäiriö	- negatiivinen kokemus
- aikataulun venyminen	- motivaation puute	- kandista
	- häpeä	- ajanpuute
	- itseluottamuksen puute	- muihin vertaaminen
	- ajankäytön ongelmat	- tuen puute
	- tekemättömyys	
	- epävarmuus omasta osaamisesta	
	- valmistumisen pelko	

Opiskelijoiden kertomia yksittäisiä syitä graduahdistukselle voidaan tarkastella taulukosta 6. Syitä löytyi pitkä lista, joten ne teemoiteltiin kolmeen eri teemaan: graduun liittyvät, henkilökohtaiset ja ulkoiset.

Graduun liittyviä syitä aineistosta löydettiin kahdeksan: yksin projektin kanssa, työn suuruus, ei riittäviä taitoja, vaikeudet aiheenvalinnassa, alkuun pääseminen, työn merkityksettömyys, kuormittavuus ja aikataulun venyminen. Graduun liittyvistä syistä työn suuruus oli eniten toistuva. Työn suuruudella tarkoitetaan tässä kontekstissa isoa työmäärää, mutta myös työn kestoa. Monelle vastaajalle kuormittava tekijä oli se, että graduprosessin pitkän keston takia, joutui paineen, epävarmuuden ja keskeneräisyyden kanssa elämään todella pitkään. Niin kauan, kun gradu ei ole valmis, kummitelee se mielessä. Eli keskiverto-opiskelijan kohdalla noin lukuvuoden verran, joka on opinnoissa suunniteltu kesto gradun teolle.

Ahdistaa myös se, että palautus on tavallaan kaukainen ajatus, mutta tavallaan aikaa kirjoittaa on todella vähän, mutta tarttuminen kirjoittamiseen on vaikeaa, koska palautukseen sen verran kauan aikaa. (vastaaja 32)

Uskon ahdistuksen johtuneen prosessin pituudesta. Kun on määrittelemätön pitkä ja iso prosessi menossa, jolle ei ole varsinaista deadlinea, on se kuormittava kokemus. Ahdistus tuntui koko ajan taustalla ja vuosi gradun parissa oli uuvuttava. (vastaaja 35)

Yksi mainittu ahdistuksen aiheuttaja oli myös aikataulun venyminen. Mikäli työ venyy yli vuoden mittaiseksi, lisää se entisestään työn kuormittavuutta, koska paine on edelleen harteilla. Lisäksi omasta suunnitellusta aikataulusta lipsuminen, oli se sitten puoli vuotta tai vuosi, aiheutti ahdistusta ja epäluottamusta omiin kykyihin. Myös Marif ja Konadi (2023) kohtasivat opiskelijoilta omassa tutkimuksessaan samankaltaisia tuntemuksia. Heidän mukaansa työn venyminen aiheuttaa voimakkaita negatiivisia tunnetiloja, kuten ahdistusta, syyllisyyttä ja jopa pelkoa.

Opiskelijat nostivat syiksi ahdistukselle myös vaikeuden aiheenvalinnassa, työn merkityksettömyyden, alkuun pääsemisen vaikeudet ja puutteelliset taidot gradun tekoon, jotka kaikki ovat nousseet esiin myös aineiston aiemmissa osissa.

Henkilökohtaisia graduahdistukseen vaikuttavia syitä aineistosta havaittiin neljätoista erilaista: huono opiskeluorientoituminen, epäonnistumisen pelko, ei halua tuottaa pettymystä muille tai itselle, oma korkea vaatimustaso, omat henkiset resurssit, nepsy-piirteet, lukihäiriö, motivaation puute, häpeä, itseluottamuksen puute, ajankäytön ongelmat, tekemättömyys, epävarmuus omasta osaamisesta sekä valmistumisen pelko.

Yhtenä syynä graduahdistuksen syntymiselle oli valmistumisen pelko. Valmistumisen myötä yksilön elämässä tapahtuu paljon muutoksia, mikä voi olla opiskelijalle sekä kuormittavaa, että pelottavaa. Sosiaalinen rooli opiskelijasta työssäkäyväksi kokee muutoksen, ja sen myötä myös sosiaaliset piirit muuttuvat (Yang & Yang, 2022). Arjen rytmi ja sisältö kokevat todennäköisesti myös muutoksen sekä vastassa voi olla epävarmuus tulevastakin, kuten työllistymisestä.

Epävarmuus omasta osaamisesta nousi useaan otteeseen esiin vastauksissa sekä jo aiemmin aineistossa. Opiskelijat kokivat ahdistusta siitä, etteivät olleet varmoja tekevätkö työtään oikein, mikä taas aiheutti sen, että työn tekemiseen oli vaikea ryhtyä. Yleinen epävarmuus lähes kaikkeen graduun liittyvästä nosti myös päätään. On myös monia asioita, joita opiskelija ei voi itse hallita, mutta jotka voivat silti muodostua ahdistusta aiheuttaviksi tekijöiksi. Lukihäiriö ja nepsypiirteet ovat fyysisesti kirjoittamista vaikeuttavia tekijöitä.

Varmaan ainakin epävarmuuden tunne gradun valmistumista ja omaa osaamista kohtaan. (vastaaja 7)

En kokenut pystyväni työhön. En uskonut saavani työtä valmiiksi hyväksytysti. (vastaaja 34)

Paine työn valmistumisesta voi antaa työskentelyyn positiivista potkua, mutta liian suurissa määrin myös lamaannuttaa. Opiskelijoiden syissä graduahdistukselle nousi esiin myös epäonnistumisen pelko ja se, ettei haluta tuottaa pettymystä itselleen tai muille, kuten läheisille tai graduohjaajalle. Osa vastaajista oli asettanut itselleen korkean vaatimustason ja tavoitteet, jotka sitten painoivatkin tekemisessä. Eräs vastaajista puhui myös ylisuorittamisesta, jonka takia ahdistui, kun ei osannut olla omaan tekemiseensä missään vaiheessa tyytyväinen.

Syynä oli epäonnistumisen kokemus, tunne siitä, että muut kyllä pystyvät mutta minä en. (vastaaja 8)

Ahdistus syntyy ehkä eniten siitä, ettei halua tuottaa pettymystä itselleen tai muille. (vastaaja 10)

Whittle (2020) käsittelee artikkelissaan epäonnistumisen pelkoa yliopistokulttuurissa ja toteaa, että yliopistomaailma ympäristönä synnyttää kilpailua ja vertailua, jotka taas synnyttävät pelkoa epäonnistumisesta. Epäonnistumisen pelon taustalla voi olla myös monia muita syitä, joita opiskelija ei välttämättä edes osaa yhdistää toisiinsa. Vaikka menestys yliopistossa mitataankin arvosanoin ja opiskelija saisi hyviä arvosanoja, ei hän silti välttämättä itse koe olevansa menestynyt. Myös muihin vertaaminen ja sitä kautta liian suurien itselle asetettujen odotusten alle voi piiloutua pelko epäonnistumisesta.

Ulkoisia graduahdistuksen syntymiseen vaikuttavia syitä nimettiin aineistossa kymmenen: muun elämän kuormitus, taloudellinen tilanne, huono ohjaaja, palaute, ohjaajan vaihtuminen, työt, positiivisen palautteen puute, negatiivinen kokemus kandista, ajanpuute, muihin vertaaminen sekä tuen puute

Palautteen merkitys niin hyvässä kuin pahassa ilmeni vastauksissa. Negatiivinen palaute ohjaajalta oli aiheuttanut vaikeuksia osalle opiskelijoista. Vaikka kriittistä palautetta osaisikin ottaa vastaan, ei se tee hyvää opiskelijan itseluottamukselle, jos palautteesta puuttuu kokonaan positiiviset asiat. Osa

opiskelijoista myös vastasi kaivanneensa positiivista palautetta työstään, jotta olisi saanut varmuutta ja lisäenergiaa tekemiseen.

Yleensä kestän kriittistäkin palautetta ihan hyvin, mutta olin todella epävarma omista taidoista ja olisin kaivannut edes jotain positiivista palautetta. *(vastaaja 26)*

Yleinen ajatusvääristymä Myllyviidan (2016) mukaan on positiivisen palautteen mitätöinti ja negatiivisen palautteen paisuttelu. Tämän ja tutkimuksen vastausten perusteella olisikin äärimmäisen tärkeää, että kriittisen palautteen kanssa annetaan paljon myös positiivista ja tsemppaavaa palautetta. Yksilö voi sivuuttaa täysin yksittäiset positiiviset palautteet siellä täällä, jos hän on saanut myös negatiivista palautetta (Myllyviita, 2016).

Vastauksissa mainittiin myös huonon ohjaajan, ohjaajan vaihtumisen sekä tuen ja ohjaamisen puutteen aiheuttaneen ahdistusta. Graduprosessiin kuuluu takapakkeja ja odottamattomia asioita. Jos ohjausta on liian vähän tai opiskelijalle ei ole selkeää keneltä pyytää apua edellä mainituissa tilanteissa, voi graduprosessi hidastua ja pahimmassa tapauksessa keskeytyä (Vehviläinen, 2013). Alavaikon (2009) toteaa myös, että huono ohjaus tai sen puute voi vaikuttaa negatiivisesti opiskelijan motivaatioon sekä lisätä epävarmuuden ja ahdistuksen tunteita.

En saanut graduohjaajalta tukea, vaan hänen kommenttinsa aiheuttivat lisää epävarmuutta omasta tekemisestä. *(vastaaja 16)*

En ole nähnyt graduohjaajani kanssa muutakuin ihan pari kertaa, ja viimeksi häneltä saadun negatiivisen palautteen jälkeen en ole ollut häneen yhteydessä yli vuoteen. Tällä hetkellä graduahdistus on varmaankin minulla sellaista, että välttelen gradun jatkamista, koska ajattelen tekeväni asioita taas väärin ja saavani vain huonoa palautetta. *(vastaaja 33)*

Ohjaajan vaihtuminen taas katkaisee opiskelijan ja ohjaajan välisen kumppanuussuhteen (Alavaikko, 2009; Vehviläinen, 2013). Tällä tarkoitetaan sitä, että ohjaaja ja opiskelija ovat jo luoneet yhteisen ymmärryksen tutkimuksen tavoitteista ja millainen työ ylipäätään halutaan saada aikaan ja ohjaajan vaihtuessa tämä kaikki pitää rakentaa uudelleen. Alavaikon (2009) mukaan opiskelijalle on myös tärkeää, että joku on tietoinen hänen prosessistaan. Jos tämä tietoisuus katkeaa, on se ensinnäkin rakennettava uudelleen ja toiseksi, sillä voi olla negatiivisia vaikutuksia opiskelijan motivaatioon.

Työt ja pelko taloudellisesta selviämisestä ovat valitettavan monen opiskelijan lisäpaino gradun rinnalla. Työt vievät aikaa gradun teolta ja moni jatkaakin osa-aikaisia tai koko aikaisia töitä läpi graduprosessin. Toiset taas yrittävät tulla toimeen ilman töitä, mutta kun puhutaan opintojen loppusuoralla olevista opiskelijoista, on monella opintotukikuukaudet vähissä tai jo loppuneet. Tällöin paine gradun valmistumiselle kasvaa taas entisestään, kun vaakakupissa on taloudellinen selviäminen. Gradun ohella on myös muu elämä, joka sekin voi kuormittaa graduprosessia. Kaikkea ei voi ennakoida ja muuttuviin tilanteisiin on vain sopeuduttava.

4.3.3 Opiskeluvalmiudet

Opiskelijoita pyydettiin kyselylomakkeella kuvailemaan omia valmiuksiaan gradun tekoon. Kysymyksen avulla haluttiin selvittää, voiko puutteellisilla opiskelu- ja tutkimusentekotaidoilla olla vaikutusta negatiiviseen ajatteluun gradun ympärillä.

Aineistosta saadut vastaukset teemoiteltiin kolmeen teemaan: hyvät valmiudet, huonot valmiudet ja jotain muuta. Hyvät opiskeluvalmiudet kaikista vastaajista kertoi omaavansa 26 opiskelijaa. Hyvät valmiudet tutkielman tekoon on saatu monen mielestä yliopisto-opinnoista vuosien varrella. Akateemista kirjoittamista on harjoiteltu läpi erilaisten kurssien, joka helpotti gradun tekoon ryhtymistä. Yksi vastaajista painotti nimenomaan maisterikurssien ja vaihdon antaneen varmuutta gradun tekoon, kun taas yksi haaveili tutkijan urasta, jolloin intoa gradun tekemiseen löytyi paljon ammatillisessakin mielessä.

Kaksi vuotta sitten valmiudet olivat aika heikot. Nyt olen kerännyt voimia ja koen saaneeni vaihto-opiskelusta ja maisterikursseilta paremmat eväät gradun tekoon verrattuna tilanteeseeni kaksi vuotta sitten. *(vastaaja 11)*

Hyviksi. Olin opintojen aikana päättänyt, että haluaisin pyrkiä tutkijan uralle ja olin panostanut valmiuksiin tieteellisessä kirjoittamisessa. *(vastaaja 14)*

Viidessä vastauksessa mainittiin myös kandidaatintutkielma hyvänä harjoitustyönä gradulle ja yhdessä vastauksessa aiempi korkeakoulututkinto. Eräs vastaaja totesi, että kaikki lähtee itsestä, varsinkin jos on halua oppia uutta ja kehittää itseään, opit varmasti myös riittävät taidot gradun kirjoittamiseen.

Mielestäni valmiuteni ovat hyvät. Kandin tekemisen myötä peruskaava on tuttu. Opiskelutaidot on itselle sopivat ja kandin pohjalta osasi kehittää esim lukemiseen tarvittavaa syvyyttä. (vastaaja 4)

Kahdeksan vastaajaa oli sitä mieltä, että heillä oli huonot valmiudet gradun kirjoittamiseen. Neljä näistä vastaajista oli sitä mieltä, ettei aiemmista opinnoista ole saanut riittäviä valmiuksia gradun tekoon. Eräs vastaaja mainitsi vielä, ettei saanut graduun valmistavasta kurssista mitään irti, koska kurssin opettaja puhui tutkimukseen liittyvistä asioista itsestäänselvyyksinä, vaikkei kyseisiä asioita ollut tullut aiemmissa opinnoissa esiin. Toinenkin vastaaja kertoi, ettei opinnoissa ollut aiemmin harjoiteltu tutkimuksen tekemisen perusasioita tai mitään näin paljoa pitkäjänteisyyttä vaativaa, mikä tuntui yhtäkkiä valtavalla haasteelta.

Koin, että oma opiskeluni yliopistossa ei ollut valmistanut riittävästi gradun kirjoittamiseen: 1. Ei oltu luettu tai arvioitu graduja tai muita tutkimusartikkeleita 2. Ei oltu opetettu tutkimuksen tekemisen perusasioita. 3. Ei oltu tehty mitään pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä vaativaa työtä 4. Ei oltu puhuttu, miten gradussa vastaan tulevat haasteet ja epämukavat tunteet voisi käsitellä. Koin, että oli valmius etsiä tietoa ja tutkimusartikkeleita sekä tietotekniset valmiudet. Mutta lähes kaikki muu gradun vaatima osaaminen kertyi vasta gradua tehdessä. (vastaaja 16)

Yksi vastaajista totesi omaksi haasteekseen sen, että oli tehnyt kandidaatintutkielman parin kanssa, jolloin työ on jakautunut ja molemmat ovat tehneet osioita, joissa ovat vahvoja. Nyt edessä olikin kandiakin isompi työ, jonka tietyistä osioista ei ollut mitään hajua, kun niitä ei ollut tehnyt kandissakaan.

Jotain muuta -teeman alle päätyi neljä vastausta, joissa valmiudet eivät olleet pelkästään hyvät tai huonot. Yksi vastaaja totesi tehneensä kandinsa ”sieltä mistä aita on matalin” -tyylillä, joten syvempää osaamista siitä gradua ajatellen jäänyt käteen. Yksi totesi taitojensa olevan keskinkertaiset, kun toinen taas sanoi taitojensa olevat puutteelliset, mutta kuitenkin riittävät gradun valmiiksi saamiseen.

Toisaalta hyviksi ja toisaalta huonoiksi. Kandin tekeminen sujui ihan hyvin, mutta sitä tehdessäni en kyllä haastanut itseäni millään tavalla. Tein vain perus tylsän, mitäänsanomattoman kandin. Toisaalta siis gradun tekeminen ei pelottanut enää niin paljoa, koska tiesin, että kyllä siitä selviää kun vaan systemaattisesti tekee töitä sen eteen. Toisaalta en ollut syventynyt kovinkaan tarkasti esimerkiksi tutkimuksen tekemisen filosofisiin lähtökohtiin yms. vähän ”korkealentoisempiin” seikkoihin. (vastaaja 10)

Vastauksista käy siis ilmi, että suurimman osan mielestä yliopistovuosina kertyy hyvät valmiudet kirjoittaa gradu. Hyvätkin valmiudet omasta mielestään omaavat vastaajat kuitenkin mainitsivat puutteita omissa taidoissaan, mutta ratkaisuna tähän oli, että puuttuvat taidot opeteltiin gradun teon yhteydessä. Vastaajat totesivat myös, että vaikka taidot omasta mielestä ovatkin hyvät, voi minäpystyvyyden tunteeseen vaikuttaa moni muukin asia. Tällaisia vastauksista esiin nousseita asioita olivat esimerkiksi henkilökohtaisen elämän haasteet, tiedon puute joistain tutkimuksen osista tai graduohjaajan olematon luotto tekemiseen.

Koen, että minulla on taito kirjoittaa hyvää tekstiä ja luoda hyvä tutkimus, haastattelukysymykset yms., mutta graduohjaajalla ei yhtä hyvä luotto, joten se painoi alaspäin ja sai oman varmuuden laskemaan. *(vastaaja 32)*

Valmiudet metodologian suhteen koin erittäin vähäisiksi. Hyvin vähän niistä opintojen aikana puhutaan ja koin, ettei yksi kurssi antanut tarpeeksi kattavaa tietoa niiden gradussa korostuneeseen laajuuteen. *(vastaaja 37)*

Huonot graduvalmiudet omaavilla oli selkeä yhtenäinen kaava vastauksissa, ja heidän mielestään yliopisto-opintojen tarjoamat valmiudet eivät olleet riittävät edes kandin teosta huolimatta.

Näiden vastausten perusteella voisi siis sanoa, ettei opiskelunvalmiuksilla ole vaikutusta graduahdistuksen syntymiseen. Tämä johtopäätös on kuitenkin ristiriidassa muiden aineistosta saatujen vastausten kanssa. Monessa muussakin yhteydessä nousi esiin opiskelijoiden epävarmuus omasta osaamisesta, osaamattomuus tietyissä tutkimuksen rakenteellisissa asioissa tai suoraan todettuna riittämättömät taidot.

5 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa perehdyttiin yliopisto-opiskelijoiden kokemukseen pro gradu -tutkielman teon haasteista ja siitä kummunneista tunteista. Tässä osiossa esittelen ensin tutkimuksen johtopäätökset, sitten käyn läpi omaa näkökulmaani kaksoisroolissa sekä tutkijana, että gradun kirjoittajana ja viimeisenä annan oman näkemykseni tutkimuksen luotettavuudesta sekä jatkotutkimusehdotuksista.

5.1 Johtopäätökset

5.1.1 Tunteet

Gradun teko aiheutti paljon erilaisia tunteita. Negatiivisten tunteiden nimeäminen ja näiden esiintyvyys aineistossa oli positiivisia suurempaa, mikä oli oletettavissa oleva tulos. Positiivisten tunteiden merkitystä ei saa kuitenkaan unohtaa gradun teon lomassa, koska niillä on monia psykologisesti merkittäviä vaikutuksia opiskelijaan. Deci ja Ryan (2009) toteavat artikkelissaan, että positiiviset tuntemukset lisäävät yksilön motivaatiota, koettua pätevyyden tunnetta, syvempää oppimista sekä sitoutumista opiskeluun. Vaikka tässä tutkimuksessa positiivisia tunteita nousikin vähemmän esiin, on niiden rooli negatiivisten tunteiden seassa tärkeä, vaikka sitten edes pieninä pilkahduksina siellä täällä.

Negatiivisten tunteiden esiintyminen aineistossa oli suurta, mikä voi kieliä yleisestä negatiivisesta asenteesta gradun tekoa kohtaan. Negatiivisilla tunteilla on vaikutus yksilön heikompaan suoriutumiseen, motivaation laskuun ja näiden myötä myös avuttomuuteen (Deci & Ryan, 2009). Avuttomuudella tutkijat tarkoittavat sitä, kun autonomian tunne alkaa hiipua ja kokemus kyvyttömyydestä valtaa alitajunnan. Tämän seurauksena opiskelija saattaa lakata yrittämästä epäonnistumisen edessä, millä on negatiivinen yhteys oppimiseen ja suoriutumiseen. Decin ja Ryanin (2009) mukaan negatiivisten tunteiden

aiheuttama motivaation lasku ja uskon loppuminen omiin kykyihin ovat myös yhteydessä opintojen keskeyttämiseen. Voidaan siis todeta, että on huolestuttavaa kuinka paljon negatiivisia tunteita opiskelijat kokevat graduprosessin aikana. Viitaten Decin ja Ryanin (2009) tuloksiin, näin valtava määrä negatiivisia tunteita opintojen loppusuoralla ja muutenkin kuormittavan gradun kanssa eivät ole hyvä yhdistelmä opintomenestyksen, eli gradun loppuun saattamisen kannalta.

Pohditaan negatiivisia tunteita ja niiden vaikutuksia vielä kontrolliarveteorian kautta. Aineistossa nousi usein esiin ahdistus, epätoivo, välttely ja turhautuminen. Kontrolliarveteoria jakaa tunteet aktivoiviin ja passivoiviin (Pekrun & Perry, 2014). Negatiivisia passivoivia tunteita ovat esimerkiksi epätoivo ja tylsistyminen. Nämä heikentävät motivaatiota, mutta myös ponnistelua käsillä olevan tehtävän eteen. Seurauksena passivoivista tunteista voi siis olla aineistossakin esiin noussut lamaantuminen ja tekemättömyys. Ahdistus ja häpeä taas ovat kontrolliarveteorian mukaan aktivoivia tunteita (Pekrun & Perry 2014). Näiden tunteiden vaikutus opiskelijaan on monimutkaisempi. Ahdistus ja häpeä heikentävät mielenkiintoa ja sisäistä motivaatiota, eli halu tehdä gradua on heikko itse gradun takia. Samaan aikaan ne voivat kuitenkin luoda vahvaakin ulkoista motivaatiota. Tällaisessa tilanteessa motivaatio itse työstä, kuten gradusta, siirtyy epämiellyttävän tunteen välttelemiseen.

Tutkimustulosten sekä teoriataustan perusteella voidaan todeta, että tunteilla on merkittävä vaikutus tekemiseemme. Tunteet vaikuttavat motivaatioomme sekä ajatteluun omista kyvyistämme. Gradun teon kohdalla tunteilla on vahva ohjaava vaikutus sekä tekemiseen että tekemättömyyteen.

5.1.2 Haasteet

Gradun aiheuttamien haasteiden lista oli pitkä, mutta niin on graduprosessikin, joten on ymmärrettävää, että erilaisia haasteita ilmenee paljon. Haasteiden seitsemän kattoteemaa kuvaavat sitä, kuinka monenlaisia haasteita opiskelijat kohtaavat graduprosessinsa aikana.

Tutkimuksen rakenteeseen liittyviä haasteita oli paljon, minkä syynä voi olla se, etteivät aiemmat opinnot ole valmistaneet opiskelijoita riittävästi

graduprosessiin tai ettei ohjauksen määrä ole ollut riittävä. Opiskelijoiden vastauksista oli myös aistittavissa epävarmuutta omaa tekemistä kohtaan ja etteivät opiskelijat olleet valmiita tekemään itse isoja päätöksiä oman gradunsa suhteen. Decin ja Ryanin (2009) itsemäärämisteoriassa autonomian tunne on yksi tärkeä opiskelun elementti. Autonomian tunteen omaava opiskelija uskoo omiin taitoihinsa ja uskaltaa näin ollen tehdä päätöksiä, kuten valita aiheen. Kun opiskelija kokee autonomian tunnetta, korreloi se positiivisesti myös motivaation kanssa.

Konkreettinen työ -teema on sisällöllisesti lähellä tutkimuksen rakenne -teemaa. Haasteet päätöksenteossa olikin yksi opiskelijoiden nimeämä haaste, josta puhuttiin juuri edellisessä kappaleessa. Opiskelijat puhuivat myös aloittamisen ja tekemättömyyden haasteista sekä ylipäätään oikeanlaisen kirjoittamisen vaikeudesta. Työmäärä nostettiin myös tekijäksi, joka ahdistaa opiskelijoita, mikä on ymmärrettävää, koska gradu on monelle ensimmäinen näin iso työrupeama. Marif ja Konadi (2023) ovat tutkineet tekemättömyyttä lopputyön suorittamisessa ja löysivätkin siihen moni syitä, kuten uskon puutteen omiin kykyihinsä. Motivaation puute tai epämieluisa tutkimusaihe voiva myös aiheuttaa tekemisen lykkäämistä. Myllyviita (2016) myös toteaa tunteiden ohjaavan käytöstämme. Kun olemme jo kokeneet, että jokin tilanne, kuten gradun teko, aiheuttaa meissä ikäviä tunteita, on kehon automaatioreaktio vältellä sitä, koska kuka nyt vapaaehtoisesti haluaisi saattaa itsensä negatiivisen tunneryöpyyn keskelle.

Henkilökohtaiset tekijät -teema nosti esiin opiskelijan sisäisiä ongelmakohtia, kuten itselle asetetut paineet, epävarmuus ja motivaation tai kiinnostuksen puute gradua kohtaan. Whittle (2020) puhuu artikkelissaan nykyajan yliopistomaailman aiheuttamista paineista. Epäonnistuminen koetaan häpeällisenä, minkä takia opiskelijat vertaavat omia saavutuksia muiden menestykseen ja asettavat valtavia paineita itselleen. Tällaisten paineiden yhdistäminen kuormittavaan graduprosessiin, ei helpota opiskelijan työtaakkaa. Paineet lisäävät epävarmuuden tunnetta, negatiivisia tunteita ja sitä myöden laskevat motivaatiota ja minäpystyvyyden tunnetta (Deci & Ryan, 2009). Tämän teeman alla olevat haasteet kietoutuvat siis vahvasti yhteen.

Aikaan, sen puutteeseen tai sen hallinnan puutteeseen liittyvät haasteet ovat yleisiä ja merkittävästi opintomenestykseen vaikuttavia tekijöitä (Rajaeipoor

ym., 2015). Jos opiskelija osaa hallita omaa ajankäyttöään, on sillä vaikutusta esimerkiksi stressin vähentymiseen. Etenkin näin pitkässä prosessissa kuin gradu, ajanhallinta on tärkeä taito. Helppoa se ei ole, koska projekti on pitkä ja eri osuuksiin tarvittavaa aikaa voi olla haastavaa arvioida. Monelle gradu on myös ensimmäinen näin pitkäjänteistä työskentelyä vaativa prosessi, joten ajanhallintataitojen käsittelystä aiemmissa opinnoissa voisi olla apua opiskelijoiden ajanhallintaan.

Tuen puutteen niin vertaisilta kuin ohjaajalta voidaan todeta olevan yleinen haaste graduprosessissa. Vastauksissa ilmeni paljon kaipuuta sille, että joku auttaisi, ohjaisi tai edes kuuntelisi huolia. Vertaistuen on muissakin tutkimuksissa todettu olevan merkittävä tekijä opiskelijalle (esim. Horelli, 2011; Saarinen ym., 2011), eikä tämä tutkimus tee siihen poikkeusta. Kuka tahansa käsittää sen, että muillakin on haasteita jossain kohtaa graduprosessia. Mutta kun asiasta pääsee oikeasti keskustelemaan toisen samassa tilanteessa olevan kanssa, helpottaa se opiskelijan henkistä taakkaa huomattavasti (Saarinen ym., 2011). Esimerkiksi Tampereen yliopiston johto on myös tiedostanut asian ja onkin nyt pyrkinyt tukemaan opiskelijoiden valmistumista järjestämällä gradupajoja, joissa on mahdollisuus tehdä gradua yhdessä muiden kanssa sekä keskustella työn ongelmakohdista vertaisohjaajien kanssa (Tapola & Mattson, 2025).

Hälyttävää tutkimustuloksissa on se, kuinka monen opiskelijan vastauksissa nousi esiin liian vähäinen ohjaus, huono ohjaaja ja konkreettisten ohjeiden puute. Gradu on yleisesti ottaen opiskelijoiden akateemisen uran suurin ponnistus ja tässä prosessissa hyvän ohjauksen pitäisi olla työskentelyn kulmakivi (Vehviläinen, 2013). Ohjaajan tehtävä on mentoroida ja tukea opiskelijaa tässä pitkässä prosessissa. Sen sijaan useammassa vastauksessa tuli ilmi, että ohjaajalta saatu palaute on vain syönyt opiskelumotivaatiota.

Yksi huonoon ohjaukseen tai ohjaajaan liittyvä seikka, joka ei noussut aineistosta esiin, on individualistinen ohjaus. Tällä tarkoitetaan sitä, että yliopiston ohjaajat ohjaavat seminaariryhmiään kukin omalla tavallaan, jolloin ryhmien ohjaukikäytänteiden välillä voi olla suuriakin eroja (Korhonen & Törmä, 2011). Opiskelijat puhuvat näistä keskenään ja näen, että tämäkin voi vaikuttaa monen kokemukseen huonosta ohjaajasta, koska on kuullut toiselta vertaiselta hyvin erilaisesta ohjauksesta.

Henkilökohtainen elämä ja työt olivat myös oletettavissa olevia haasteita, vaikka hypoteeseja ei tässä tutkimuksessa tehtykään. On tiedossa oleva fakta, että moni opiskelija työskentelee opintojen ohella (Tilastokeskus, 2025). Toisille tämä on vain lisätoimeentuloa, mutta esimerkiksi gradun tekijöistä moni voi olla niin pitkällä opinnoissa, että opintotukikuukaudet ovat jo loppuneet ja töissä käynti on elinehto. Henkilökohtaisen elämän asiat taas, kuten läheisen kuolema tai parisuhdetilanne ovat asioita, joihin ei voi vaikuttaa, mutta jotka hyvin varmasti vaikuttavat graduprosessiin. Jos gradun tekijällä on esimerkiksi jo oma perhe, voi hyvin olla, että prioriteettijärjestyksessä gradu ei ole silloin ykkönen (Marif & Konadi, 2023).

Tunteita koetaan paljon gradun teon aikana, mikä todettiin jo aiemmin tässä tutkimuksessa. Opiskelijat nostivat silti haasteissakin vielä esiin erilaisia negatiivisia tunteita sekä stressin. Opinnäytetyö onkin jo todettu selkeäksi stressitekijäksi ylempien vuosikurssien opiskelijoilla (Zhang ym., 2024). Higginsin (1987) teoria ”ihanneminän” vaikutelmasta antaa meille yhden lisäselityksen negatiivisten tunteiden syntyyn. Kun ihminen toimii omien arvojensa vastaisesti, eli esimerkiksi ei opiskele tiistaina, vaikka näin oli suunnitellut. Tällöin ”ihanneminän” vastaisesti toimiminen aiheuttaa negatiivisia tunteita, mikä selittää sen, että esimerkiksi aineistossa usein mainittu tekemättömyys aiheuttaa opiskelijoille ahdistusta, muiden negatiivisten tunteiden ohella.

5.1.3 Graduahdistus

Graduahdistus ei ole vakiintunut tai tieteellinen termi. Opiskelijat kuitenkin käyttävät sitä puhekielessä paljon, minkä takia se otettiin tarkasteluun tähän tutkimukseen. Kun graduahdistuksesta kysyttiin opiskelijoilta, kukaan ei kieltänyt termin olemassaoloa ja kaikkiaan 32 kaikista 38:sta vastaajasta totesivat sitä graduprosessissa kokeneensa. Kuvauksia ja syitä sille osattiin myös antaa paljon, joten selkeästi ainakin opiskelijoiden keskuudessa ilmiö on olemassa.

Opiskelijoiden kuvaukset graduahdistuksesta, kertovat sen tuntuvan esimerkiksi hirveältä, kauhealta ja saavan aikaan jopa huijarisyndrooman. Syyt olivat samankaltaisia, kuin aiemmin tutkimuksessa todetut haasteet. Lisäksi tässä kohtaa nousi esiin vielä esimerkiksi lukihäiriö ja valmistumisen pelko ahdistuksen aiheuttajina.

Opiskeluvalmiuksien tarkastelulla haluttiin selvittää, onko sillä yhteyttä graduahdistuksen kokemiseen. Suurin osa vastaajista sanoi omaavansa hyvät opiskeluvalmiudet gradun tekoa varten, joten tässä yhteyttä ei ole ainakaan suoraan nähtävillä. Tätä voidaan kuitenkin pitää hieman ristiriitaisena tuloksena, koska aiemmin tutkimuksessa tunteissa nousi esiin epävarmuus, haasteissa mainittiin monta kohtaa, jotka liittyivät nimenomaan tutkimuksen rakenteeseen ja sen tekemiseen ja viimeisenä graduahdistuksen syyksi mainittiin riittämättömät taidot ja jälleen epävarmuus omasta osaamisesta.

5.1.4 Yhteenveto

Pekrunin (2006) saavutustunteiden kontrolliarvoteoria on tärkeässä roolissa tämän tutkimuksen tulosten ymmärtämisessä. Sen avulla pystytään ymmärtämään eri tunteiden vaikutuksia opiskeluun. Tutkimuksen lähes jokaisessa kohdassa nousi esiin ahdistus, joka kontrolliarvoteorian mukaan on aktivoiva negatiivinen tunne. Ahdistuksella sanana on hyvin negatiivinen vivahde, mutta kontrolliarvoteorian selityksen takia, on nyt ymmärrettävissä, miksi niin moni ahdistusta kokeva opiskelija saa kuitenkin työstettyä graduaan ja lopulta valmiiksi.

Kontrolliarvoteorian ymmärtäminen voisi olla hyödyllistä myös opiskelijoille. Monet opiskelijat kokivat paljon negatiivisia tunteita ja lamaantuivat niiden alle. Jos opiskelijoilla olisi ymmärrys siitä, että negatiivinen tunne ei aina ole vain pahasta, voisi graduprosessin aikana syntyvien tunteiden käsittely olla hieman helpompaa. Jokainen on varmasti kohdannut negatiivisia tunteita opiskelua kohtaan jo ennen gradun aloittamista, mutta monelle gradun mittainen valtava prosessi on kuitenkin ensimmäinen elämässään ja sen kuormittavuus voi tulla yllätyksenä.

Epävarmuus nousi opiskelijoiden vastauksissa esiin niin tunteissa, haasteissa kuin graduahdistuksen kuvauksissa, joten sen voidaan todeta olevan tutkimuksen kannalta yksi merkittävä tekijä. Whittle ja kumppanit (2020) nostavat esiin tutkimuksessaan, että epäonnistuminen ja epävarmuus ovat yleensä ”piilotettuina” yliopistossa. Heidän johtopäätöksensä oli, että epävarmuutta pitäisi nostaa enemmän esiin, jotta sitä voidaan normalisoida. Heidän johtopäätöksensä ei ole mielestäni väärässä. Graduprosessiin, ja opiskeluun

ylipäättään, kuuluu tietty epävarmuus, mutta jos tätä ei tuoda avoimesti esiin, voi siitä muodostua pelottava asia, joka estää tekemisen.

Ohjaus oli myös teema, joka toistui niin haasteissa, kuin graduahdistuksen syissä. Tunteiden kohdalla ohjaus ei suoraan noussut esiin, mutta ohjaajan palautteen sävyllä on valtava merkitys opiskelijoiden kokemissa tunteissa. Tässä kohtaa onkin syytä pohtia, eivätkö opiskelijat ota ohjaajien tukea vastaan tai pyydä sitä riittävästi vai onko ongelma yliopiston ohjauskäytänteissä. Niin kuin aiemminkin tässä tutkimuksessa on jo todettu, hyvän ohjauksen pitäisi olla perusta graduprosessissa.

5.2 Tutkijan näkökulma

Tässä tutkimuksessa asetelma tutkijan ja tutkimusaiheen välillä on ollut läheinen. Tutkijana olen ollut myös itse gradun kirjoittaja, mikä osaltaan vaikutti myös koko tutkimusaiheen valintaan. Tutkimuksen objektiivisuus on ollut mielessä koko tutkimuksen teon ajan, jotta omat kokemukset ja ajatukset eivät lähde peilautumaan työhön liikaa tekovaiheessa. Nyt tutkimuksen valmistuttua on minun aikani kertoa myös omista kokemuksistani gradun kanssa sekä verrata niitä tutkimustuloksiin.

Koko tutkimusaihe on saanut alkunsa juuri niistä samoista ongelmista, joita tutkimuksen tuloksissakin tuli esiin. Alkuun oli ahdistusta koko gradun aloittamisesta, ehkä jopa valmistumisen pelkoa, sitten aiheen valinnan vaikeus ja seuraavana metodologian valinta, mistä ei ollut mitään tietoa ja ahdistuin. Vaikka ennen gradun aloitusta olinkin käynyt pakollisen tutkimusmenetelmä kurssin, tuntui gradun aloittaminen silti valtavalta vuorelta, jonka juurella seisoin ilman minkäänlaisia apuvälineitä ja huipulle kiipeäminen tuntui täydeltä mahdottomuudelta. Lopulta aihe löytyi, kun olin viettänyt tunteja keskustellen tekoälyn kanssa omista mielenkiinnon kohteistani tai ehkä ennemminkin kaikista niistä, mikä minua ei kiinnostanut.

Kun aihe oli valittu, tunsin hetken aikaa onnistumisen ja innostuksen tunteita, koska jokin etappi oli saavutettu ja minulla oli jotain mitä lähteä työstämään. Jo tässä kohtaa vertailin kuitenkin itseäni muihin ja koin paineita, koska takana taisi olla jo kaksi seminaari kertaa, joissa olin istunut ilman aihetta,

kun muilla reitti näytti jo selvältä. Näin ei kuitenkaan todellisuudessa ollut, vaan koin itse tilanteen niin.

Tämä tutkimus on toiminut itselleni isoimpana vertaistukena graduprosessissa. Pystyn allekirjoittamaan lähes jokaisen vastaajien mainitseman tunteen ja haasteen sekä kuvaukset graduahdistuksesta. Olen kokenut paljon negatiivisia tunteita ja positiivisilla tunteilla on ollut hyvin pieni rooli. Olen tehnyt kaksi viikkoa tehokkaasti ja sitten ollut kaksi kuukautta tekemättä mitään, tehnyt muutaman päivän tehokasta työtä ja taas pitänyt parin kuukauden tauon, jolloin gradu oli kuitenkin koko ajan takaraivossa. Hidasteenani on ollut työt, muut opinnot ja sosiaalinen elämä. Olen tuntenut itseni epäonnistujaksi ja ollut hyvin lähellä nostaa kädet pystyyn ja jättää vain valmistumatta.

Eräs vastaajista kuvaili gradua vuoristoratamaiseksi matkaksi ja sitähän tämä gradun teko todella on. Todellisuudessa en toki ole nähnyt yhdessäkään huvipuistossa vuoristorataa, jossa olisi näin paljon ylämäkiä ja pystyseiniä, kuin omalla gradumatkallani. Suurimmat onnistumiset olen kokenut gradun loppumetreillä, kun löysin ohjaajani ansiosta tutkimuksen kokoavan punaisen langan, jolloin aloin saamaan osioita valmiiksi. Monessa kohtaa matkan varrella muistan ajatelleeni, että en välitä yhtään minkä arvosanan tästä gradusta saan, pääasia on, että pääsen sinne vuoren huipulle ja saan gradun palautettua. Nyt kun loppumetrieni onnistumiset ovat valaneet uskoa omaan tekemiseen, en maltaisi palauttaa gradua ollenkaan, vaan haluaisin hioa sitä loputtomiin. Tässäkin siis tutkimustulosten kanssa yhteen sopiva oivallus omasta tekemisestäni, onnistumiset todella lisäävät motivaatiota.

5.3 Tutkimuksen luotettavuus

Vaikka tutkimus olisikin onnistunut, tulee sitä kuitenkin aina tarkastella kriittisesti. Tässäkin tutkimuksessa luotettavuuteen vaikuttaa moni eri tekijä ja listaan niistä nyt muutamia.

Tutkimukseen osallistui 38 opiskelijaa, joilta saatiin kattava aineisto gradun teon haasteista. Vuosittain gradun palauttavien opiskelijoiden määrään nähden otanta on kuitenkin pieni, eikä tässä tutkimuksessa saatuja tuloksia voi sen takia pitää merkittävänä. Vastaaminen tutkimukseen toteutettiin nimettömällä

kyselylomakkeella, johon ei tarvinnut Tampereen korkeakouluyhteisön tuni-pääteistä sähköpostia, että jo valmistuneetkin opiskelijat voivat vastata kyselyyn. Tutkimuksen kohteena oli Tampereen yliopiston opiskelijat ja valmistuneet, jotka kirjoittavat tai ovat kirjoittaneet gradun. Nimettömän kyselylomakkeen takia, ei kuitenkaan voida olla varmoja, ovatko kaikki vastaajat olleet nykyisiä tai entisiä Tampereen yliopiston opiskelijoita.

Tutkimuksen luotettavuuteen voi vaikuttaa myös se, että tutkimukseen etsittiin vastaajia otsikolla 'graduahdistus', joka lopulta tutkimuksen aikana muotoutuikin vain yhdeksi osaksi tutkimusta. Esimerkiksi tunteita käsittelevässä osuudessa, todettiin, että negatiivisia tunteita nimettiin enemmän, sekä niiden esiintyminen aineistossa oli paljon yleisempää. Tämä on voinut aiheuttaa sen, että tutkimuksen vastaajiksi on hakeutunut enemmän opiskelijoita, jotka halusivat vuodattaa negatiivisia tuntemuksiaan.

Kyselylomakkeen kysymys, joka selvitti opiskelijoiden kokemuksia graduahdistuksesta, sisälsi kolme eri kysymystä. Se selvitti, onko opiskelija kokenut graduahdistusta, miten sitä voisi kuvailla ja mikä sen opiskelijan mielestä aiheuttaa. Tässä kysymyksenasettelu ei ollut ihanteellinen, koska vain pienessä osassa vastauksia, oli vastaus kaikkiin kolmeen kysymykseen. Kaikista vajavaisin aineisto oli graduahdistuksen kuvauksen osalta. Muidenkin kysymysten kohdalla osa vastauksista oli hyvin lyhytsanaisia. Esimerkiksi haasteista kysyttäessä saatettiin haaste vain todeta, mutta ei selitetty sen enempää, miksi kyseinen asia aiheutti haasteita. Tämä on yleistä kyselytutkimuksissa yleensäkin ja se on riski, joka tutkijan on hyväksyttävä kyselytutkimuksen valitessaan.

5.4 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkoa tällä tutkimukselle voisi toteuttaa hyvinkin moneen suuntaan. Itseäni kiinnostaisi toteuttaa tutkimus laajemmassa mittakaavassa siten, että tutkimuksessa otettaisiin huomioon pro gradu -tutkielmien lisäksi myös diplomityöt sekä ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt. Tällä laajennuksella olisi mielenkiintoista nähdä, vaikuttaako eri lopputöiden mukaan tuominen tutkimuksen tuloksiin. Eri lopputyöt huomioivassa tutkimuksessa olisi mahdollista

tutkia myös eroja pro gradun, diplomityön ja opinnäytetyön tekijöiden haasteissa tai onko sellaisia edes havaittavissa.

Tutkimusta voisi jatkaa myös valtakunnallisella tasolla joko tällaisenaan tai keskittymällä vain yhteen opintosuuntaan. Tämän saman tutkimuksen voisi toteuttaa esimerkiksi hallintotieteen opiskelijoille kaikissa Suomen yliopistoissa ja sitten tutkia ovatko haasteet ympäri Suomen saman alan opiskelijoilla samoja, vai onko sillä vaikutusta, missä yliopistossa tutkintoaan suorittaa.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella, olisi ehkä aiheellista tutkia, mistä niin monet kokemukset huonosta ohjauksesta kumpuavat. Onko ongelma yliopiston hallinnon tasolla, josta on annettu vääränlaiset raamit ohjaukselle, jotka eivät tue opiskelijoiden gradutyöskentelyä? Ovatko ohjaajien vaihtelevat ohjaus menetit ongelma, minkä takia opiskelijat kokevat epätasa-arvoisuutta? Vai onko ohjaajilla ja opiskelijoilla erilainen käsitys ohjauksen toteutuksesta, jolloin päädytään tilanteeseen, että opiskelija ei saa ohjaukseltaan sitä, mitä toivoo. Ohjauksen tutkiminen olisi hedelmällistä niin ohjaajia kuin opiskelijoita ajatellen. Gradu tulee aina olemana valtava prosessi, mutta jos tutkimuksen avulla saataisiin selville edes joitain ongelmia ohjauksessa, voisi prosessi olla edes hieman helpompi.

Tästä tutkimuksesta löytyy myös mielenkiintoisia pienempiä osioita, joita voisi tutkia tarkemmin. Esimerkiksi tuloksista esiin nousseet tunteet näyttelivät isoa roolia. Tunteita voisi tutkia hyvin monella tapaa ja rajaus on vain tutkijasta kiinni. Yksi tutkimustapa voisi esimerkiksi olla päiväkirjamerkintöjen tutkimus, missä opiskelijat kirjaisivat pitkin graduprosessia ylös millaisia tunteita he kokevat missäkin vaiheessa. Tällöin saataisiin yksityiskohtaisempaa tietoa siitä, mitkä gradun vaiheet aiheuttavat eniten negatiivisia ja mitkä positiivisia tunteita. Tässä tutkimuksessa kuitenkin todettiin, että gradu herättää paljon tunteita ja luulen, että oma aineistoni on vain pintaraapaisu siitä.

LÄHTEET

- Aalto-yliopisto. 2024. *Opiskelutaidot*. <https://www.aalto.fi/fi/opiskelijan-tukipalvelut/opiskelutaidot> . Luettu 30.9.2024
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino
- Alavaikko, M. 2009. *Opinnäytetyön ohjaaminen ja opiskelijan motivaatio*. Aikuskasvatus, 29(3), 206–213. <https://doi.org/10.33336/aik.94197>
- Andersen, M. & Martikkala, S. 2010. *Valtista vertaistukea ja vauhtia valmistumiseen! – Arvio monialaisten vertaisryhmien soveltuvuudesta opiskelijoiden opintojen etenemisen tukemiseen Oulun seudun ammattikorkeakoulussa 2010*. Oulun seudun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut. ePooki 10/2010. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/23248/oamk_tkjulkaisu_21.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Boddice, R. 2019 *Tunteiden historia*. Vastapaino (suom. Vainonen, J. 2022)
- Cherry, K. 29.6.2023. *Emotions and Types of Emotional Responses*. Luettu 29.4.2025. <https://www.verywellmind.com/what-are-emotions-2795178>
- Deci, E. & Ryan, R. 2009. *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. Psychological Inquiry 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Feldman Barret, L. 2017. *How Emotions are Made – The Secret Life of the Brain*. MacMillan.
- Hakala, J. T. 2024. *Laadullisen tutkimuksen ABC: menetelmäopas opinnäytteen tekijälle*. Gaudeamus.
- Heino, H. 2012. *Miksi gradu ahdistaa? – Tarinoita graduahdistuksesta ja graduprosesseista*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

- Higgins, E. T. 1987. *Self-Disperancy: A Theory Relating Self and Affect*.
Psychological Review, 94(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Honkanen, E., Nikander, L., Postareff, L. & Isacsson, A. 2022. *Pedagogisia ratkaisuja korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin*. Teoksessa Mäki, K. & Vanhanen-Nuutinen, L. Korkeakoulupedagogiikka – Ajat, paikat ja tulkinnat. Haaga-Helian julkaisut 7/2022. 261–270. https://www.haaga-helia.fi/sites/default/files/file/2022-08/Korkeakoulupedagogiikka_screen.pdf
- Horelli, P. 2011. Tutkinto valmiiksi – Keskeytyneet yliopisto-opinnot päätökseen -koulutusohjelma. Teoksessa Jääskelä, P. & Nissilä, P. (toim.). 2011. Valmistumisen tukeminen korkeakouluopinnoissa. Ohjauksen ja työelämätaitojen kehittäminen korkea-asteella – ESR-hanke 2008–2011. 16–31. Kirjapaino.
- Juhila, K. 2021. *Koodaaminen*. Teoksessa J. Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto (ylläpitäjä ja tuottaja). Luettu 20.4.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/koodaaminen/>
- Jyväskylän yliopisto. (n.d.). Syventävien opintojen tutkielma – Ohjeet syventävien opintojen tutkielman tekemiseen ja tutkielman arviointiperusteet. Luettu 15.2.2025. <https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kandi-ja-maisteriopiskelijan-ohjeet/opinnaytteet/syventavien-opintojen-tutkielma#>
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. 2018. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 62–74. PS-kustannus.
- Korhonen, V. & Törmä, S. 2011. Yliopisto-opettajan identiteettiä ja työkuultuuria hahmottamassa. Teoksessa M. Mäkinen, V. Korhonen, J. Annala, P. Kalli, P. Svärd & V-M. Värrö. *Korkeajännityksiä – kohti osallisuutta luovaa korkeakoulutusta*. 155–176. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/urn:nbn:uta-3-940>
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48 – Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

- Laine, T. 2018. *Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma*. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 25–42. PS-kustannus.
- Lairio, M. 2011. *Valmistuminen tavoiteajassa ja työllistyminen korkea-asteen strategisina tavoitteina*. Teoksessa Jääskelä, P., Nissilä, P. & Fink, B. 2011. Valmistumisen tukeminen korkeakouluopinnoissa. (s. 142–145) Jyväskylän yliopisto.
- Larsen, R. J. & Fredrickson, B. L. 1999. Measurement Issues in Emotion Research. Well-being: Foundations of hedonic psychology. New York: Russel Sage. 40–60.
- Lopatovska, I. 2011. Researching emotion: Challenges and solutions. *Proceedings of the 2011 iConference*, 225–229.
<https://doi.org/10.1145/1940761.1940792>
- Marif, A. & Konadi, H. 2023. *Academic Procrastination in Completing Students' Thesis*. Jumper: Journal of Educational Multidisciplinary Research, 2(2), 82–93. <https://doi.org/10.56921/jumper.v2i2.139>
- Moilanen, P. & Rähkä, P. 2018. *Merkitysrakenteiden tulkinta*. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 43–61. PS-kustannus.
- Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Duodecim.
- Opetushallitus. 2025. 1. *Tunteet – mitä ne ovat?* Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin.
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat> Luettu 18.4.2025.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 11.4.2024. *Korkeakouluille uudet rahoitusmallit*.
Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettu 28.4.2025. <https://okm.fi/-/korkeakouluille-uudet-rahoitusmallit>
- Opetusministeriö. 2010. *Ei paikoillanne vaan valmiit, hep! – Koulutukseen siirtymistä ja tutkinnon suorittamista pohtineen työryhmän muistio*.
Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:11. Helsinki: Opetusministeriö.

- Oulun yliopisto. (n.d.) Pro gradu ja diplomityö. Luettu 15.2.2025.
<https://www oulu.fi/fi/opiskelijalle/opinnaytetyo-ja-valmistuminen/maisterin-diplomi-insinöörin-ja-arkkitehdin-tutkinnot/pro-gradu-ja-diplomityo#>
- Pekrun, R. 2006. *The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice*. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315-341.
<https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Pekrun, R. 2020. *Commentary: Self-Report is Indispensable to Assess Students' Learning*. *Frontline Learning Research*, 8(3), 185–193.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1260612.pdf>
- Pekrun, R. & Perry, R., P. 2014. Control-value theory of achievement emotions. Teoksessa L. Linnenbrink-Garcia & R. Pekrun. 2014. *International Handbook of Emotions in Education*. 120–141. Taylor & Francis Group.
- Pekrun, R. & Stephens, E. J. 2010. Achievement Emotions: A Control-Value Approach. *Social and Personal Psychology Compass*, 4(4), 238-255.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00259.x>
- Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. 2020. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020. *Laadullisen tutkimuksen olemus*. Teoksessa Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. 2020. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus
- Päivänsalo, T-M. 2020. *Oppimiskoodi*. Santalahti-kustannus.
- Rajaeipoor, S., Siadat, A., Hoveida, R., Keshavarz, A., Mohammadi, N., Abbasian, M. R., Salimi, M. H., Shiravand, S., & Shamsi, A. 2015. *The Relationship between Time Management and Student Achievement*. In *Information and Knowledge Management* 5(5), 58–63.
<https://www.iiste.org/Journals/index.php/IKM/article/view/22290/22795>
- Takamäki, M. 2016. *Ajanhallinta – ota supervoimat käyttöösi*. Viisas elämä. Helsinki.
- Tampereen yliopisto. 2024. *Pro gradu -tutkielma*. Luettu 31.10.2024.
<https://www.tuni.fi/fi/opiskelijan-opas/kasikirja/uni/opiskelu-0/opinnaytetyot/pro-gradu-tutkielma>

- Tapola, K. & Mattson, J. 14.3.2025. Opintojen viivästyminen vie korkeakouluilta kymmeniä miljoonia euroja rahoituksesta. YLE. Luettu 28.4.2025.
<https://yle.fi/a/74-20149563>
- TENK. 2019. *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa – Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- TENK. 2023. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa – Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023.
https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Tiirikainen, K. 2022. *Opiskelun taito – kymmenen askelta kohti tutkintoa*. Elpo.
- Tilastokeskus. 2024. Koulutuksen keskeyttäminen – Taulukko 14pq: Koulutusosalalla keskeyttäminen koulutussektoreittain, lukuvuosi 2018/2019–2021/2022. StatFin-tietokanta. Luettu 29.10.2024.
<https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/>
- Tilastokeskus. 2024. Opintojen kulku – Taulukko 13wf: Opintojen läpäisy tavoiteajassa koulutussektoreittain 2014–2022. StatFin-tietokanta. Luettu 29.10.2024. <https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/>
- Tilastokeskus. 2025. Työssäkäynti – Taulukko 13g3: Opiskelijoiden työssäkäynti koulutusasteen ja asuinkunnan mukaan, 2019–2023. StatFin-tietokanta. Luettu 15.2.2025. <https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/>
- Trinidad, M. 2011. *Potkua opinnäytetyön tekoon – kirjoitusputki aikuismaisteriohjelman opiskelijoille*. Teoksessa Jääskelä, P. & Nissilä, P. (toim.). 2011. Valmistumisen tukeminen korkeakouluopinnoissa. Ohjauksen ja työelämätaitojen kehittäminen korkea-asteella – ESR-hanke 2008–2011. 42–51. Kirjapaino.
- Turunen, K., E. 2004. *Tunne-elämä*. Atena Kustannus Oy.
- Saarinen, S., Martikkala, S. & Andersen, M. 2011. *Vertaisten ehdoilla*. Teoksessa Kaisto, J. & Liimatainen, J. O. (toim.). 2011. Asiantuntijaksi kasvun tukeminen korkeakoulussa. Ajatuksia urasta, asiantuntijuudesta ja opiskelun etenemisestä. 54–60. Oulun yliopisto: Kalevaprint.

- Salmela-Aro, K. & Read, S. 2017. *Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students*. *Burnout Research* 7. 21–28.
<https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Tammi.
- Svinhufvud, K. 2009. Gradutakuu. Art House.
- Säntti, J. 1999. *Opiskelukyvyn jäljillä*. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus ry. Helsinki.
- Vadén, T. 1999. Kun gradusta tulee liian iso. Teoksessa Kinnunen, M. & Löytty, O. (toim.) *Iso gee – gradua ei jätetä*. 35–45. Vastapaino.
- Valkonen, L. 2011. *Gradun kirjoittamisen ohjaus monitieteisissä ryhmissä*. Teoksessa Jääskelä, P. & Nissilä, P. (toim.). 2011. Valmistumisen tukeminen korkeakouluopinnoissa. Ohjauksen ja työelämätaitojen kehittäminen korkea-asteella – ESR-hanke 2008–2011. 51–64. Kirjapaino.
- Varto, J. 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Kirjayhtymä.
- Vehviläinen, S. 2013. Opinnäytteen ohjauksen ulottuvuuksia: sovellus yliopistopedagogiseen koulutukseen. *Aikuiskasvatus* 33(3), 234–241.
<https://doi.org/10.33336/aik.94054>
- Venkula, J. 1988. *Tietämisen taidot*. Gaudeamus.
- Vuori, J. 2021. *Laadullinen sisällönanalyysi*. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto (ylläpitäjä ja tuottaja). Luettu 20.4.2025.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>
- Whittle, R., Brewster, L., Medd, W., Simmons, H., Young, R. & Graham, E. 2020. *The ‘present-tense’ experience of failure in the university: Reflections from an action research project*. *Emotion, Space and Society*, 37, 100719. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2020.100719>
- Yang, N. & Yang, X. 2022. *Anxiety and depression in graduating university students during the COVID-19 pandemic: a longitudinal study*. *American journal of translational research*, 14(4), 2668–2676.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9091131/>
- Zhang, J., Peng, C. & Chen, C. 2024. *Mental health and academic performance of college students: Knowledge in the field of mental health, self-control,*

and learning in college. Acta Psychologica, 248, 104351.

<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104351>

LIITTEET

Liite 1: Kutsukirje haastatteluun

Hei!

Olen kuudennen vuoden luokanopettajaopiskelija ja kirjoitan tällä hetkellä pro gradu -tutkielmaani, jonka aiheena on **graduahdistus**. Laadullisen tutkimukseni tavoitteena on selvittää opiskelijoiden omasta näkökulmasta, millaisia haasteita tai tunteita graduprosessi saa heidät kohtaamaan. Nyt olisi siis hyvä mahdollisuus päästä purkamaan gradun aiheuttamia tuntemuksia!

Tutkimuksen kohteena ovat Tampereen yliopiston opiskelijat niistä tiedekunnista, joissa pro gradu -tutkielma on tutkinnon loppu työ. Tutkimukseen kaivataan vastauksia opiskelijoilta, jotka ovat aloittamassa omaa pro gradu -tutkielmaansa, ovat tekemässä sitä parhaillaan tai ovat saaneet työnsä jo valmiiksi, mutta pystyvät kuitenkin palaamaan graduprosessin herättämiin tunteisiin ja ajatuksiin.

Vastaaminen tapahtuu anonyymisti Microsoft Forms -kyselyn kautta ja on täysin vapaaehtoista. Kyselylomakkeella on yksi taustatietokysymys (tiedekunta) sekä viisi avointa kysymystä. Vastaaminen vie aikaa 5–10 minuuttia riippuen vastauksien pituuksista. Vastaamiseen ei vaadita tuni-tunnuksia, eli myös jo valmistuneet voivat vastata. Viestin liitteenä on tutkimuksen tietosuojailmoitus halukkaille luettavaksi.

Olisin erittäin kiitollinen, mikäli voitte jakaa kyselyä eteenpäin ainejärjestönne jäsenille omissa sisäisissä kanavissanne. Viikkokirjeet ja muut vastaavat ovat varmasti monella jo joulutauolla, mutta sekin auttaisi jo huomattavasti, jos voisitte jakaa kyselyä edes hallituksenne sisäisissä kanavissa. Mikäli teillä herää tutkimukseen liittyen jotain kysyttävää, voi minuun olla henkilökohtaisesti yhteydessä.

Tutkimuslomake: ([www-linkki](#))

Rentouttavaa joulunaikaa ja iso kiitos vaivannäöstänne, jos jaatte kyselyä eteenpäin!

Ystävällisin terveisin,
Oona Ansamaa
oonansamaa@tuni.fi

Liite 2: Lista tutkimukseen kutsutuista

Alla koottuna lista tiedekunnittain koulutusaloista, joiden lopputyönä on pro gradu -tutkielma. Koulutusaloja lähestyttiin ainejärjestöjen hallitusten kautta.

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta – ITC

Informaatiotutkimuksen, mediatutkimuksen ja pelitutkimuksen opiskelijat udk@udk.fi

Journalistiikan ja visuaalisen journalismin opiskelijat vostok-hallitus@lists.tuni.fi

Matematiikan, tilastotieteen ja tietojenkäsittelyn opiskelijat hallitus@luuppi.fi

Viestinnän opiskelijat reettorit-hallitus@lists.tuni.fi

Kasvatustieteen ja kulttuurin tiedekunta – EDU

Elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen opiskelijat mentor-hallitus@lists.tuni.fi

Luokanopettajaopiskelijat hallitus@okary.fi

Varhaiskasvatuksen opiskelijat itu-hallitus@lists.tuni.fi

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta – SOC

Psykologian opiskelijat cortexhallitus@lists.tuni.fi

Filosofian opiskelijat aatos-hallitus@lists.tuni.fi

Historian opiskelijat patina-hallitus@lists.tuni.fi

Kirjallisuuden opiskelijat teema-hallitus@lists.tuni.fi

Käännöstieteen opiskelijat translahallitus@lists.tuni.fi

Logopedian opiskelijat aani-hallitus@lists.tuni.fi

Politiikan tutkimuksen opiskelijat iltakoulu@lists.tuni.fi

Sosiaalityö- ja yhteiskuntatieteiden opiskelijat ia-hallitus@lists.tuni.fi

Sosiaalityön opiskelijat sosaktiivit@lists.tuni.fi

Suomen kielen opiskelijat kopulanhallitus@lists.tuni.fi

Terveystieteiden opiskelijat salusin-hallitus@lists.tuni.fi

Kielten opiskelijat hallitus-lexica@lists.tuni.fi

Johtamisen ja talouden tiedekunta – MAB

Hallintotieteiden opiskelijat staabi-hallitus@lists.tuni.fi

Kauppatieteiden opiskelijat hallitus@boomi.fi

Lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunta – MET

Bioteknologian opiskelijat biopsi-hallitus@lists.tuni.fi

Liite 3: Tutkimuslomake

Saateteksti:

Hei!

Olet vastaamassa pro gradu -tutkielmaan, joka tarkastelee opiskelijoiden kokemuksia graduahdistuksesta. Vastaukset kerätään nimettömästi, mutta tutkimusta varten on siitä huolimatta tehty tietosuojailmoitus siltä varalta, että avoimista vastauksista nousee tunnistettavia elementtejä. Kaikki suorat henkilötiedot (esim. nimet, yhteystiedot) poistetaan ja epäsuorat tiedot (ainejärjestö, vuosikurssi jne.) pyritään anonymisoimaan lopulliseen tutkimukseen siinä määrin, kuin se tutkimustulosten valossa on mahdollista. Tietosuojailmoituksen saat luettavaksi kokonaisuudessaan laittamalla minulle viestiä.

Mikäli tutkimuksesta herää mitään kysyttävää, olethan rohkeasti yhteydessä minuun!

Ystävällisin terveisin, Oona Ansamaa (oonansamaa@tuni.fi)

1. Tiedekunta

- ITC - Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta
- EDU - Kasvatustieteen ja kulttuurin tiedekunta
- SOC - Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
- MAB - Johtamisen ja talouden tiedekunta
- MET - Lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunta

2. Kuvaile mahdollisimman kattavasti, millaisia haasteita kohtasit graduprosessin aikana. Voit nimetä niin monta, kuin keksit. *

Kirjoita vastaus

3. Miten koet päässeesi eteenpäin edellisessä kysymyksessä nimeämistäsi haasteista? *

Kirjoita vastaus

4. Millaisia tunteita koit graduprosessin aikana? Miten koit erilaisten tunteiden vaikuttavan gradun etenemiseen? *

Kirjoita vastaus

5. Kerro, millaisiksi koit omat valmiutesi tai opiskelutaitosi gradua tehdessäsi? *

Kirjoita vastaus

6. Koitko graduahdistusta? Jos kyllä, miten kuvailisit sitä ja syitä sen taustalla? *

Kirjoita vastaus

Liite 4: Tietosuojalomake

Opinnäytetutkimuksen tietosuojailmoitus EU:n yleinen tietosuoja-asetus (2016/679), art. 12–14

Rekisterin nimi	Miksi gradu ahdistaa? – Opiskelijoiden näkemyksiä pro gradu -tutkielman etenemiseen vaikuttavista haasteista [pro gradu -tutkielma]
Päiväys	10.12.2024
Rekisterinpitäjä(t)	Oona Ansamaa, oona.ansamaa@tuni.fi
Ohjaaja tai oppilaitoksen yhteyshenkilö	Jaakko Kauko, jaakko.kauko@tuni.fi Nelli Piattoeva, nelli.piattoeva@tuni.fi
Henkilötietojen käsittelytarkoitus ja käsittelyperuste	<p>Henkilötietojasi käsitellään graduahdistukseen liittyvässä opinnäytetutkimuksessa. Tutkimus käsittelee opiskelijoiden kokemuksia graduprosessin aikana ilmenneistä haasteista. Opiskelijoiden vastaukset muodostavat tutkimusaineiston, josta nostetaan esiin mahdollisia syitä graduahdistukselle sekä kuvataan sitä, millaisia tunteita graduprosessi on saanut aikaan.</p> <p>Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Henkilötietojen käsittelyperusteena on:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> suostumus. EU:n yleinen tietosuoja-asetus 6 artikla 1.a-kohta. Suostumuksen voi peruuttaa milloin tahansa ilmoittamalla tästä rekisterinpitäjälle. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta ennen suostumuksen peruuttamista suoritetun käsittelyn lainmukaisuuteen. TAI</p> <p><input type="checkbox"/> yleisen edun mukainen tieteellinen tutkimus. EU:n yleinen tietosuoja-asetus 6 artikla 1 e-kohta. Ks. ohje Henkilötieto opinnäytetyössä</p>
Henkilötietojen säilytysaika	Henkilötietoja säilytetään opinnäytteen valmistumiseen asti. Arvioitu valmistumisaika toukokuussa 2025 Opinnäytteen valmistuttua aineisto ja henkilötiedot tuhoetaan.

**Opinnäytetutkimuksen tietosuojailmoitus
EU:n yleinen tietosuoja-asetus (2016/679), art. 12–14**

	Siltä osin kuin ohjaajalla on pääsy aineistoon opinnäytetyön ohjaamista ja tarkastamista varten, ohjaajat ja tarkastajat käsittelevät henkilötietoja ainoastaan niin kauan kuin on tarpeellista työn hyväksymistä varten.
Rekisterin tietosisältö ja tietolähteet	<p>Rekisterissä käsiteltäviä henkilötietoja ovat vain kyselylomakkeella kerättävät tiedot. Vastaajilta kysytään ensimmäisessä kysymyksessä heidän tiedekuntansa ja loput viisi kysymystä ovat avoimia. Avoimissa kysymyksissä teemoina ovat kokemukset ja tunteet graduprosessin aikana. Kysymykset eivät sisällä mitään, mikä vaatisi henkilötietojen luovuttamista. Vastaukset ovat kuitenkin avoimia, joten on mahdollista, että vastaaja kertoo huomaamattaan vastauksessaan epäsuoria tunnisteita itsestään (esim. ainejärjestö tai vuosikurssi). Kerätyistä vastauksista poistetaan kaikki suorat henkilötiedot, kuten nimet ja yhteystiedot.</p> <p>Tiedot kerätään tutkittavilta itseltään.</p>
Henkilötietojen vastaanottajat	Henkilötietojasi ei luovuteta ulkopuolisille.
Rekisterin suojauksen periaatteet	Digitaalinen aineisto (Microsoft Forms-kyselyn tulokset) suojataan Tampereen yliopiston käyttäjätunnuksella ja salasanalla sekä kaksivaiheisella käyttäjän tunnistuksella (MFA). Aineistosta poistetaan suorat tunnistetiedot.
Rekisteröidyn oikeudet	Tietosuojalainsäädännön mukaisesti sinulle kuuluu oikeus saada pääsy tietoihin, oikaista tietoja, oikeus tietojen poistamiseen (oikeus tulla unohdetuksi), rajoittaa tietojen käsittelyä ja vastustaa henkilötietojen käsittelyä. Jos haluat käyttää jotain oikeuttasi, ota yhteys rekisterinpitäjään.
Oikeus valittaa viranomaiselle	Sinulla on oikeus tehdä valitus henkilötietojen käsittelyä valvovalle viranomaiselle, jos epäilet henkilötietojasi käsiteltävän vastoin tietosuojalainsäädäntöä: tietosuoja.fi / sähköposti: tietosuoja@om.fi