

Ammattiin opiskelevien näkemyksiä työhyvinvoinnista

Nuorten hyvinvointi ja osaaminen vaikuttavat ammatillisen tutkinnon loppuun suorittamiseen ja opintoja seuraavaan työelämään kiinnittymiseen. Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK-opinnäytetyö tehtiin osana Työsuojelurahaston rahoittamaa yksivuotista Luotsi-hanketta. Hanke toteutui Turun ammattikorkeakoulun, Turun ammatti-instituutin (TAI) ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen yhteistyössä. Hankkeen taustalla oli muun muassa huoli nuorten opintojen keskeytymisestä.

Opinnäytetyössä tarkoituksena oli selvittää ammattiin valmistuvien nuorten käsityksiä työhyvinvoinnista, siihen liittyvistä tekijöistä ja sitä tukevista tekijöistä ja tuotoksena laatia mallinnus ammattiin valmistuvien työhyvinvoinnin portaista. Nuorten ammattiin opiskelevien näkökantaa selvitettiin hyödyntämällä osallistavia menetelmiä TAI:n koulutaloilla.

Terveelliset elintavat ja sosiaalinen elämä tukevat nuorten hyvinvointia

TAI:ssa toisella asteella ammattiin opiskelevat nuoret tunnistavat fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksen. Hyvinvointiin liittyvät nuorten käsityksissä terveelliset elämäntavat, kuten riittävä uni ja lepo, hyvästä ravitsemuksesta huolehtiminen ja säännöllinen liikunta. Opiskelijoiden mukaan tärkeää on syödä riittävästi ja terveellisesti myös koulupäivän aikana, huolehtia koulun ja vapaa-ajan erottamisesta palautumisen takaamiseksi, ja liikkua säännöllisesti.

Kouluterveyskyselyssä ilmenee ammattiin opiskelevien suosituksia vähäisempää unen saantia ja liikuntaa vapaa-ajalla, sekä aamiaisen ja koululounaan väliin jättämistä (Helenius & Kivimäki 2023). Liikuntaa lisäävissä toimenpiteissä tiedetään olevan perustutkintotasolla parantamisen varaa (Wiss ym. 2023), ja liikkumista lisäävät olosuhteet koulupäivien aikana, kuten liikuntapaikkojen käyttömahdollisuus ja istumisen vaihtoehdot, olisivat oppilaiden näkemysten mukaan hyviä keinoja tähän (Siekkinen ym. 2021).

Kouluruokailun avulla voidaan syödä ravitsemussuositusten mukaista ruokaa opiskelupäivän aikana, oppia hyviä ruokailutottumuksia ja saada sosiaalisia kohtaamisia, joten koululounaan syömiseen tulisi nuoria kannustaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) 2019).

Valmistuminen ammattiin ja toimeentulo motivoivat opiskelemaan

Nuoria motivoi opiskella itseään kiinnostavia aineita ja omalta tuntuvalta alaa kannustavassa ilmapiirissä. Valmistuminen ammattiin avaa nuorille ovet työelämään sekä antaa mahdollisuuden tulla toimeen ja rakentaa elämänsä työstä ansaitun palkan avulla. Opiskelumotivaatiossa korostuvat niin halu valmistua ammattiin ja saada toimeentulo kuin läheisten ja ystävien tuki tähän päämäärään pyrittäessä.

Työhyvinvointiin ja opiskeluaikaiseen hyvinvointiin vaikuttaa nuorten mukaan omasta hyvinvoinnista huolehtiminen terveellisine elintapoineen. Ammattiin opiskeltaessa opitaan työturvallisuudesta kuten työergonomiasta ja tarvittavien suojaimien työssä käytöstä. Ammattiosaajan työkykypassia voidaan hyödyntää oppimisen tukena kouluympäristössä (Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry n.d.).

Sosiaaliset verkostot lisäävät työhyvinvointia ja opiskeluhuvinvointia

Sosiaalinen elämä kytkeytyy voimakkaasti nuorten kokemaan terveyteen ja hyvinvointiin. Nuorten vastauksissa korostuu työyhteisön merkitys työhyvinvointiin, esimerkkeinä he mainitsivat hyvät ja kannustavat työkaverit ja esihenkilön tuen. Myös työympäristön viihtyvyydellä ja toiminnallisuudella sekä työajoilla on merkitystä nuorten kokemaan työhyvinvointiin.

Ammattiin opiskelevat nuoret saavat tukea hyvinvointiin ja opiskeluun läheisiltä, kavereilta vapaa-ajalla, koulussa ja töissä sekä koulun oppilashuoltoryhmältä. Omien rajojen tunnistaminen, työn ja vapaa-ajan erottaminen ja vaikutusmahdollisuus ajankäyttöön lisäävät työ- ja opiskeluhuvinvointia.

Opiskelijoiden osallistumiseen toimintojen kehittämisessä ja opiskeluhuoltopalveluiden saannin turvaamiseen ammatillisissa oppilaitoksissa opiskeleville tulee kiinnittää huomiota (Wiss ym. 2023).

Nuoret toivovat mielekästä työtä ja hyvää toimeentuloa

Tulevaisuuden työn toivotaan olevan mielekästä ja omalta tuntuva, sisältävän ammattitaidon ja mahdollisuuden uuden oppimiseen.

Nuorille on tärkeää, että työaikaan voi vaikuttaa, työtä on tarjolla ja siitä saa riittävän palkan toimeentuloon. Lisäksi he toivovat hyvää työyhteisöä ja sitä, että työntekijästä pidetään huolta.

Työelämässä ammattiin opiskelevat nuoret arvostavat uuden oppimista ja ammattitaitoa, hyvää työyhteisöä ja työasennetta, palkkausta ja palkitsevuutta.

Opinnäytetyön tuotoksena laadittiin työhyvinvoinnin portaat

Opinnäytetyössä tuotoksena oli ammattiin valmistuvan työhyvinvoinnin portaiden mallinnus Rauramon (2012) mallia teoreettisena viitekehystenä soveltaen. Työhyvinvoinnin portaat rakentuvat terveyden, turvallisuuden, yhteisöllisyyden, arvostuksen ja osaaminen askelmille.

Opinnäytetyön ammattiin valmistuvien työhyvinvoinnin portaiden mallinnuksessa sisältö tuotettiin opiskelijoiden vastauksista. Aineistoa kerättiin ammattiin opiskelevilta nuorilta kolmelta Turun ammatti-instituutin koulutalolta nuortenraatien ja terveystieteiden toiminnan avulla. Eri koulutalojen opiskelijat saatiin osallisiksi ja heidän näkemyksensä mukaan mallinnukseen.

Ammattiin valmistuvan työhyvinvoinnin portaiden mallinnus

V OSAAMISEN PORRAS

Opiskelijan oma toiminta:

- Tavoitteena on suorittaa alan tutkinto ja kehittyä ammattilaiseksi omalla, mielekkäällä koetulla alalla sekä tehdä merkityksellistä työtä.
- Uuden oppiminen ja opiskelu sekä lisäopiskelu ovat osana omaa opintopolkua ja työuraa.

Opiskelijan näkemys koulun tai tulevan työpaikan roolista:

- Koulu mahdollistaa ammattilaiseksi opiskelemisen.
- Työtä toivotaan monipuolisia työtehtäviä ja uusia haasteita.
- Työ itsessään ja työnkuva ovat tärkeitä.

IV ARVOSTUKSEN PORRAS

Opiskelijan oma toiminta:

- Opiskelijat arvostavat positiivista energiaa ja asennetta, huumoria, kiinnostusta.
- Opiskelijat arvostavat omaa työtään, toisten työtä sekä tiimityöskentelyä.

Opiskelijan näkemys koulun tai tulevan työpaikan roolista:

- Opinnoista palaute, tulokset ja kannustus tukevat ja motivoivat opiskelemaan.
- Työstä toivotaan hyvää palkkaa ja etuja kuten työpaikkaruokailu.
- Kiitos työkaverilta ja asiakkailta on opiskelijalle tärkeä palaute työstä.

III YHTEISÖLLISYYDEN PORRAS

Opiskelijan oma toiminta:

- Sosiaalisuus ja sosiaalinen kanssakäyminen koetaan tärkeiksi sekä perhe- ja läheisyydessä että kaverisuhteissa opinnoissa/työssä tai niiden ulkopuolella.
- Sosiaalinen media on osa sosiaalista elämää.

Opiskelijan näkemys koulun tai tulevan työpaikan roolista:

- Koulussa opettajat (kannustavat, mukavat, hyvät) ja hyvä luokkahenki ja ilmapiiri, joka on kannustava ja ystävällinen, tukevat yhteisöllisyyttä.
- Työpaikalla yhteisöllisyyttä tukevat työilmapiiri, työkaverit, tiimityöskentely ja esihenkilön osaaminen.

II TURVALLISUUDEN PORRAS

Opiskelijan oma toiminta:

- Opiskelijoiden turvallisuutta lisää tulevaisuuden haaveiden mahdollistuminen opiskelun myötä saatavuttavan työpaikan ja säännöllisen palkan avulla.
- Tarvittavien suojausten käyttö ja hyvä työergonomia tunnistetaan osaksi turvallisuutta omassa työssä.

Opiskelijan näkemys koulun tai tulevan työpaikan roolista:

- Turvallisuutta lisäävät vakaus työpaikasta ja työstä saatava palkka.
- Koulu- ja/tai työympäristöltä toivotaan viihtyisyyttä, toiminnallisuutta, nykyaikaisuutta, työrauhaa ja mahdollisuutta hoitaa työ kunnolla.

I TERVEYDEN PORRAS

Opiskelijan oma toiminta:

- Opiskelijat tunnistavat fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksen osana terveyttä.
- Terveiset elintavat, kuten riittävä lepo ja uni, liikunta ja monipuolinen ravitsemus, sekä mieluisien harrastusten ja asioiden tekeminen lisäävät hyvinvointia.

Opiskelijan näkemys koulun tai tulevan työpaikan roolista:

- Opiskelijan hyvinvoinnista huolehtiminen sisältäen tasapainoin tyo-/opiskelijan ja vapaa-ajan välillä, sekä oppitahouhtoryhmän tuen, tuen opettajien, kuraattorin ja psykologin palvelut.
- Työ-/koulumatka on sopiva, vapaapäiviä on riittävästi.
- Kouluruokailu, työpaikkaruokailu.

Ammattiin valmistuvan työhyvinvoinnin portaiden mallinnus Rauramo 2012 mallia soveltaen

Lähteet:

Helenius, J. & Kivimäki H. 2023. Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2023: Moni nuori ei syö aamupalaa tai koululounasta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 51/2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124238>

Rauramo, P. 2012. Työhyvinvoinnin portaat- viisi vaikuttavaa askelta. 2., uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulukoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 30.11.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Siekinen, K.; Kujala, J.; Kallio, J.; Hakonen, H. & Tammelin, T. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. Liikunta & Tiede Vol. 58, No 1, 86–94.

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry n.d. Työkykypassi. <https://www.tyokykypassi.fi/>

TURKU AMK 2023. Luotsi lisää ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvointia – taustalla huoli opintojen keskeyttämisestä. Viitattu 30.11.2023.

<https://www.turkuamk.fi/fi/ajankohtaista/3234/luotsi-lisaa-ammattiin-opiskelevien-nuorten-hyvinvointia/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) 2019. Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta: ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. Oppaat ja käsikirjat 2019:5a.

Helsinki: Opetushallitus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020041416360>

Wiss, K.; Jahnukainen, J.; Saaristo, V. & Vartiainen, M. 2023. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa. Tutkimuksesta tiiviisti 24/2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 30.11.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-089-7>