

3.3

Oma työn (opiskelun) muotoilun aktiivisuus

Ursula Hyrkkänen, Hannele Kuusisto ja Päivi Mäkilä

AIHE: Oman työn (opiskelun) muotoilun nykytilanne

Aktiivinen ote, jolla työntekijä muokkaa työtään ja työhönsä liittyviä sosiaalisia suhteita, on yhteydessä työhyvinvointiin. Työn muotoilu tekee myös työstä mielekkäämpää työtehtävästä ja työasemasta riippumatta.

Opiskelu on opiskelijan työtä. Opiskelija voi muotoilla opiskeluaan samoin kuin työntekijä voi muotoilla työtään. Tässä yhteydessä opiskelija voidaan siten rinnastaa työntekijään.

Tämän tehtävän suorittaja saa tiedon omasta työn (opiskelun) muotoilun aktiivisuudestaan sekä vinkkejä siihen, miten omaa työtä (opiskelua) voi muotoilla. Tehtävän suorittamisen jälkeen työntekijä tai opiskelija ymmärtää oman aktiivisuuden merkityksen hyvinvointiinsa.

Tehtävä sisältää 21 väittämän kyselyn sekä siihen liittyvän palautteen ja itse-reflektion koskien omaa työn (opiskelun) muotoilun aktiivisuutta. Kyselyssä työn muotoilua arvioidaan väittämillä, jotka koskevat työntekijän aktiivisuutta rakentaa työtapojaan ja työhön liittyviä sosiaalisia suhteita. Väittämät perustuvat kansainvälisissä tutkimuksissa validoituihin työn muotoilun osa-alueisiin ja testattuihin väittämiin. Niitä on testattu korkeakouluyhteisössä sekä henkilökunnan että opiskelijoiden hyvinvoinnin mittauksessa.

Tehtäviä yhdessä refleктоimalla ja tuloksista keskustelemalla voidaan vaikuttaa yksilön lisäksi myös koko työyhteisön työn muotoiluun ja työhyvinvointiin. Lisätietoa tai -harjoituksia työn muotoiluun saat työkortin laatijoilta.

Soveltamistilanteet

Tehtävä soveltuu kenen tahansa työntekijän itsenäisesti suoritettavaksi työtehtävästä ja työasemasta riippumatta. Tehtävä antaa vinkkejä oman työn muotoiluun. Tehtävän jälkeen kyselystä esille nousevia ajatuksia voidaan purkaa myös ryhmässä.

Toteutus

1. Vastaa liitteessä 1 esitettyihin kysymyksiin.
2. Käytä liitteen 2 pohjaa laskeaksesi keskiarvot työn muotoilun osa-alueille.
3. Katso keskiarvoihin perustuva palaute liitteestä 3

4. Itsearviointitestin tulosta vastaamalla alla oleviin kysymyksiin. Kirjaa vastauksesi liitteeseen 4.
 - a. Vastasiko testin tulos omaa käsitystäsi työn (opiskelun) muotoilun aktiivisuudestasi?
 - b. Oma aktiivisuus työn hallinnan kehittämisessä: Hyvä/ Kehitettävä?
 - c. Oma aktiivisuus yhteisöllisessä toiminnassa: Hyvä/Kehitettävä?
 - d. Oma aktiivisuus työn vaatavuuden lisäämisessä: Hyvä/ Kehitettävä?
 - e. Oma aktiivisuus työn vaatavuuden vähentämisessä: Hyvä/ Kehitettävä?
 - f. Oma aktiivisuus työn kognitiivisessa muotoilussa (omassa ajattelutavassa): Hyvä/Kehitettävä?
 - g. Oliko testissä/testin tuloksissa jotain hämmentävää? Jäikö jokin asia mietityttämään?
 - h. Nousiko testistä mieleesi jokin asia/ajatus?

Mitä tarvitaan?

Tehtävän suoritus vaatii aikaa noin tunnin.

Tehtävään liittyvä mahdollinen ryhmäkeskustelu vaatii riittävän suuren tilan.

Työkalut

LIITE 1. Työn (opiskelun) muotoilu -testi

LIITE 2. Työn (opiskelun) muotoilu -testiin liittyvä pistetaulukko

LIITE 3. Työn (opiskelun) muotoilu -testin palautetekstit

LIITE 4. Reflektiokysymysten vastauslomake

Lähteet

Hyrkkänen U, Kuusisto H, Mäkilä P 2018. Saatavissa: [Development and validation of the job crafting scale for university students](#). Tiivistelmä ICOH 2018 -konferenssissa Dublinissa 29.4.-4.5.2018 esitetystä posterista.

Hakanen J, Harju L, Seppälä P, Laaksonen A & Pahkin K 2012. Saatavissa: [Kohti innostuksen spiraaleja INNOSTUKSEN SPIRAALI – INNOSTAVAT JA MENESTYVÄT TYÖYHTEISÖT -TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISHANKKEEN TULOKSIA](#). Työterveyslaitos, Helsinki.

Tims M, Bakker AB & Derks D 2012. Development and validation of the job crafting scale. *Journal of Vocational Behavior* 80, 173–186

LIITE 1

TYÖN (OPISKELUN) MUOTOILU -TESTI

Lue jokainen väittämä huolellisesti ja päätä, miten usein koet toimivasi väittämässä esitetyllä tavalla. Vastausvaihtoehdot: 1 = en koskaan, 2 = harvoin, 3 = joskus, 4 = usein, 5 = hyvin usein

Kysymys	1	2	3	4	5
1. Kysyn työkavereiltani/opiskelijatovereiltani neuvoa					
2. Ajattelen myönteisesti silloinkin, kun koen vastoinkäymisiä työssäni/opiskelussani.					
3. Järjestän työni/opintoni niin, että olen mahdollisimman vähän tekemisissä sellaisten ihmisten kanssa, joiden ongelmat vaikuttavat tunteisiini					
4. Olen työssäni/opinnoissani ensimmäisten joukossa opettelemassa ja kokeilemassa uutta.					
5. Muistutan itselleni, että työlläni/opiskelullani on yhteiskunnallista merkitystä					
6. Harkitsen, kuinka tehokkaimmin teen työhöni/opiskeluuni kuuluvat tehtävät.					
7. Edistän ryhmäni sitoutumista työtehtäviimme/opiskelutehtäviimme.					
8. Varmistan, etten joudu tekemään liikaa vaikeita valintoja työssäni/opinnoissani					
9. Pyrin vahvistamaan työyhteisöni/opiskeluyhteisöni keskinäistä luottamusta					
10. Haen työyhteisöstäni/opiskeluyhteisöstäni innostusta ja uusia ideoita.					
11. Ajattelen sitä, miten työ/opiskelu antaa elämälleni merkitystä					
12. Haen työhöni/opiskeluuni lisähaastetta ylimääräisillä tehtävillä, vaikken saakaan niistä erillistä korvausta					
13. Kehitän valmiuksiani hallita päivittäistä työaika/opiskeluaikaa					
14. Harkitsen, minkälaisissa työskentelytiloissa saavutan parhaiten työni/opiskeluni tavoitteet.					
15. Jäsenän työtäni/opiskeluani kokonaisuudeksi yksittäisten tehtävien suorittamisen sijaan					
16. Järjestän työni/opiskeluni niin, että olen mahdollisimman vähän tekemisissä sellaisten ihmisten kanssa, joilla on epärealistisia odotuksia					
17. Pyrin vähentämään työni/opiskeluni kuormittavuutta					
18. Teen työstäni/opiskelustani haastavampaa tarkastelemalla kulloinkin käsillä olevia tehtäviä erilaisista näkökulmista					
19. Kun kiinnostava tehtävä tulee vastaan, tarjoudun oma-aloitteisesti siihen mukaan					
20. Pyrin vähentämään muutoksia työssäni/opiskelussani					
21. Muokkaan työtäni niin, että voin keskittyä ydintehtäviini/Muokkaan opiskeluani niin, että voin keskittyä lukuvuoden ydintehtäviini.					

LIITE 2

TYÖN (OPISKELUN) MUOTOILU -TESTIN PISTEYTYSLOMAKE

Kirjaa edellisten väittämien vastaukset (numerot) alla olevaan taulukkoon ja laske sitten työn (opiskelun) muotoilun eri osa-alueiden keskiarvot ohjeistetulla tavalla. Seuraavilta sivuilta voit lukea työn (opiskelun) muotoilun aktiivisuuteen liittyvän palautteen keskiarvoihisi perustuen.

Työn (opiskelun) hallinnan kehittäminen	Vast.
6. Harkitsen, kuinka tehokkaimmin teen työhöni/ <i>opiskeluuni</i> kuuluvat tehtävät.	
13. Kehitän valmiuksiani hallita päivittäistä työaika/ <i>opiskeluaikaa</i>	
14. Harkitsen, minkälaisissa työskentelytiloissa saavutan parhaiten työni/ <i>opiskeluni</i> tavoitteet	
21. Muokkaan työtäni niin, että voin keskittyä ydintehtäviini/ <i>Muokkaan opiskeluani niin, että voin keskittyä lukuvuoden ydintehtäviini.</i>	
Keskiarvo: Laske vastausten numerot yhteen ja jaa neljällä (4).	

Yhteisöllisyys voimavarana	Vast.
1. Kysyn työkavereiltani/ <i>opiskelijatovereiltani</i> neuvoa.	
7. Edistan ryhmäni sitoutumista työtehtäviimme/ <i>opiskelutehtäviimme.</i>	
9. Pyrin vahvistamaan työyhteisöni/ <i>opiskeluyhteisöni</i> keskinäistä luottamusta.	
10. Haen työyhteisöstäni/ <i>opiskeluyhteisöstäni</i> innostusta ja uusia ideoita.	
Keskiarvo: Laske vastausten numerot yhteen ja jaa neljällä (4).	

Työn (opiskelun) vaativuuden lisääminen	Vast.
4. Olen työssäni/ <i>opinnoissani</i> ensimmäisten joukossa opettelemassa ja kokeilemassa uutta.	
12. Haen työhöni/ <i>opiskeluuni</i> lisähaastetta ylimääräisillä tehtävillä, vaikken saakaan niistä ylimääräistä korvausta	
18. Teen työstäni/ <i>opiskelustani</i> haastavampaa tarkastelemalla kulloinkin käsillä olevia tehtäviä erilaisista näkökulmista.	
19. Kun kiinnostava tehtävä tulee vastaan, tarjoudun oma-aloitteisesti siihen mukaan.	
Keskiarvo: Laske vastausten numerot yhteen ja jaa neljällä (4).	

Työn (opiskelun) vaativuuden vähentäminen	Vast.
3. Järjestän työni/ <i>opintoni</i> niin, että olen mahdollisimman vähän tekemisissä sellaisten ihmisten kanssa, joiden ongelmat vaikuttavat tunteisiini.	
8. Varmistan, etten joudu tekemään liikaa vaikeita valintoja työssäni/ <i>opinnoissani.</i>	
16. Järjestän työni/ <i>opiskeluni</i> niin, että olen mahdollisimman vähän tekemisissä sellaisten ihmisten kanssa, joilla on epärealistisia odotuksia.	
17. Pyrin vähentämään työni/ <i>opiskeluni</i> kuormittavuutta.	
20. Pyrin vähentämään muutoksia työssäni/ <i>opiskelussani.</i>	
Keskiarvo: Laske vastausten numerot yhteen ja jaa viidellä (5).	

Työn (opiskelun) kognitiivinen muotoilu	Vast.
2. Ajattelen myönteisesti silloinkin, kun koen vastoinkäymisiä työssäni/ <i>opiskelussani.</i>	
5. Muistutan itselleni, että työlläni/ <i>opiskelullani</i> on yhteiskunnallista merkitystä.	
11. Ajattelen sitä, miten työ/ <i>opiskelu</i> antaa elämälleni merkitystä.	
15. Jäsenän työtäni/ <i>opiskeluani</i> kokonaisuudeksi yksittäisten tehtävien suorittamisen sijaan.	
Keskiarvo: Laske vastausten numerot yhteen ja jaa neljällä (4).	

LIITE 3

TYÖN (OPISKELUN) MUOTOILU -TESTIN PALAUTETEKSTIT

Tässä testissä eritellään viisi työn (opiskelun) muotoilun osa-alueita. Työn (opiskelun) hallinnan kehittäminen, työn (opiskelun) kognitiivinen muotoilu ja sosiaalisten suhteiden muotoilu sekä työn (opiskelun) positiivisen vaativuuden lisääminen ja työn (opiskelun) kuormittavan vaativuuden vähentäminen ovat erilaisia keinoja muotoilla opiskelua. Olet edellisellä sivulla laskenut työn (opiskelun) muotoilun aktiivisuutesi keskiarvon näissä eri osa-alueissa. Nyt voit alta lukea sanallisen kuvauksen työn (opiskelun) muotoilun aktiivisuudestasi näihin keskiarvoihin perustuen ja suositukset työn opiskelun muotoilemiseksi jatkossa.

Työn (opiskelun) hallinnan kehittäminen

Kysymykset 6, 13, 14 ja 21 liittyivät työn (opiskelun) hallinnan kehittämiseen. Oman työn (opiskelun) hallintaa ovat kaikki sellaiset hallinnan keinot, jotka ovat sinun itsesi valittavissa, esimerkiksi työskentelytavat ja -tilat, ajanhallinta, tehtävien järjestys ja tarkastelu uudella tavalla.

Keskiarvo alle 2.5

Jos keskiarvosi työn (opiskelun) hallinnan kehittämisessä on alle 2.5, tarkoittaa se sitä, että et kehitä työsi (opiskelusi) hallintaa *aktiivisesti*. Kun työn (opiskelun) vaativuus ja hallinta ovat tasapainossa, syntyy kokemus hyvinvoinnista. Työn (opiskelun) hallinnan kehittäminen on yksi keino vastata työn (opiskelun) vaativuuteen ja siten keino lisätä työhyvinvointia (opiskeluhyvinvointia).

Voisit kehittää työsi (opiskelusi) hallintaa aktiivisemmin edistääksesi työhyvinvointiasi (opiskeluhyvinvointiasi). Työn (opiskelun) hallintaa voi kehittää esimerkiksi:

- kiinnittämällä aiempaa enemmän huomiota työn (opiskelun) tavoitteiden muotoilemiseen (tavoitteiden määrä vs. laatu)
- kehittämällä omia työtapoja (opiskelutapoja)
- kehittämällä omaa ajanhallintaa ja tunnistamalla aikavarkaita
- valitsemalla tarkemmin itselleen sopivat työskentelytilat ja paikat

Keskiarvo 2.50–3.99:

Jos keskiarvosi työn (opiskelun) hallinnan kehittämisessä on välillä 2.50–3.99, tarkoittaa se sitä, että *kehität aktiivisesti opiskelusi hallintaa*. Kun työn (opiskelun) vaativuus ja hallinta ovat tasapainossa, syntyy kokemus hyvinvoinnista. Työn (opiskelun) hallinnan kehittäminen on yksi keino vastata opiskelun vaativuuteen ja siten keino lisätä työhyvinvointia (opiskeluhyvinvointia).

Keskiarvo 4–5:

Jos keskiarvosi työn (opiskelun) hallinnan kehittämisessä on välillä 4-5, tarkoittaa se sitä, että *kehität hyvin aktiivisesti opiskelusi hallintaa*. Kun työn (opiskelun) vaativuus ja hallinta ovat tasapainossa, syntyy kokemus hyvinvoinnista. Työn (opiskelun) hallinnan kehittäminen on yksi keino vastata opiskelun vaativuuteen ja siten keino lisätä työhyvinvointia (opiskeluhyvinvointia).

Yhteisöllisyys voimavarana

Kysymykset 1, 7, 9 ja 10 liittyivät työhön (opiskeluun) liittyvien sosiaalisten suhteiden hyödyntämiseen ja muotoiluun teemalla *Yhteisöllisyys voimavarana*.

Keskiarvo alle 2.5:

Jos keskiarvosi on 2.5, tarkoittaa se sitä, että *et ole aktiivinen yhteisössäsi*. Työyhteisön (opiskeluyhteisön) ja -verkostojen sosiaalinen tuki on resurssi, joka lisää työhön (opiskeluun) liittyvää hyvinvointia.

Keskiarvo 2.50–3.99:

Jos keskiarvosi on välillä 2.50–3.99, tarkoittaa se sitä, että *olet aktiivinen yhteisössäsi*. Opiskeluyhteisön ja -verkostojen sosiaalinen tuki on resurssi, joka lisää opiskeluun liittyvää hyvinvointia.

Keskiarvo 4–5:

Jos keskiarvosi on välillä 4-5, tarkoittaa se sitä, että *olet hyvin aktiivinen yhteisössäsi*. Opiskeluyhteisön ja -verkostojen sosiaalinen tuki on resurssi, joka lisää opiskeluun liittyvää hyvinvointia.

Työn (opiskelun) vaativuuden lisääminen

Kysymykset 4, 12, 18 ja 19 liittyivät työn (opiskelun) vaativuuden lisäämiseen. Jos yksilöllä on paljon osaamista ja voimavaroja, joita hän ei pääse sen hetkisillä työtavoilla (opiskelutavoilla) hyödyntämään, hän voi pyrkiä lisäämään työnsä (opiskelunsa) vaativuutta lisäämällä työhönsä (opiskeluunsa) positiivisia haasteita. Mielenkiintoiset ja sopivalla tavalla haastavat työtehtävät (opiskelutehtävät) auttavat kehittymään ja antavat onnistumisen tunteen työssä (opiskelussa).

Keskiarvo alle 2.5:

Jos keskiarvosi on alle 2.5, tarkoittaa se sitä, että *et ole aktiivisesti lisäämässä työsi (opiskelusi) vaativuutta*.

Keskiarvosi voi kertoa siitä, että osaamisesi ja voimavarasi ovat hyvässä tasapainossa suhteessa työn (opiskelun) haasteisiin. Vaihtoehtoisesti keskiarvosi voi kertoa myös siitä, että olet kenties jo liiankin kuormittunut työssä (opiskelussa).

Keskiarvo 2.50–3.99:

Jos keskiarvosi on välillä 2.50-3.99, tarkoittaa se sitä, että *olet aktiivisesti lisäämässä työsi (opiskelusi) vaativuutta*. Sinulla voi olla osaamista ja voimavaroja, joita pääsisit paremmin hyödyntämään lisäämällä työsi (opiskelusi) vaativuutta. Tämä tarkoittaa sellaisten positiivisten haasteiden lisäämistä työhön (opiskeluun), joiden kautta pystyt paremmin käyttämään omia kykyjäsi ja voimavarojasi.

Keskiarvo 4–5:

Jos keskiarvosi on välillä 4-5, tarkoittaa se sitä, että *olet hyvin aktiivisesti lisäämässä työsi (opiskelusi) vaativuutta*. Sinulla voi olla osaamista ja voimavaroja, joita pääsisit paremmin hyödyntämään lisäämällä työsi (opiskelusi) vaativuutta. Tämä tarkoittaa sellaisten positiivisten haasteiden lisäämistä työhön (opiskeluun), joiden kautta pystyt paremmin käyttämään omia kykyjäsi ja voimavarojasi.

Työn (opiskelun) vaativuuden vähentäminen

Kysymykset 3, 8, 16, 17 ja 21 liittyivät opiskelun vaativuuden vähentämiseen. Kun työn (opiskelun) vaativuus, hallinta ja voimavarat ovat tasapainossa, syntyy kokemus hyvinvoinnista. Jos taas yksilö kokee kuormittuvansa liikaa työssään (opiskellessaan), hän pyrkii vähentämään työnsä (opiskelunsa) vaativuutta.

Keskiarvo alle 2.5:

Jos keskiarvosi on alle 2.5, tarkoittaa se sitä, että *et ole aktiivisesti vähentämässä työsi (opiskelusi) vaativuutta*. Osaamisesi ja voimavarasi ovat todennäköisesti hyvässä tasapainossa suhteessa työn (opiskelun) haasteisiin etkä tunne olevasi liian kuormittunut.

Keskiarvo 2.50–3.99:

Jos keskiarvosi on välillä 2.50–3.99, tarkoittaa se sitä, että *olet aktiivisesti vähentämässä työsi (opiskelusi) vaativuutta*. Osaamisesi ja voimavarasi eivät todennäköisesti ole ihan tasapainossa suhteessa työn (opiskelun) haasteisiin ja olet vähentämässä sinua kuormittavaa vaativuutta. Tämä on yksi hyvä keino vähentää työn (opiskelun) kuormittavuutta.

Pidemmällä aikavälillä voisit pyrkiä lisäämään työhyvinvointiasi (opiskeluhyvinvointiasi) ja työn (opiskelun) tasapainoa myös muilla työn (opiskelun) muotoilun keinoilla: kehittämällä työsi (opiskelusi) hallintaa, muotoilemalla työhön (opiskeluun) liittyviä sosiaalisia suhteita ja kehittämällä työn (opiskelun) kognitiivista muotoilua.

Keskiarvo 4–5:

Jos keskiarvosi on välillä 4–5, tarkoittaa se sitä, että *olet hyvin aktiivisesti vähentämässä työsi (opiskelusi) vaativuutta*. Osaamisesi ja voimavarasi eivät todennäköisesti ole ihan tasapainossa suhteessa työn (opiskelun) haasteisiin

ja olet vähentämässä sinua kuormittavaa vaativuutta. Tämä on yksi hyvä keino vähentää työn (opiskelun) kuormittavuutta.

Pidemmällä aikavälillä voisit pyrkiä lisäämään työhyvinvointiasi (opiskeluhyvinvointiasi) ja työn (opiskelun) tasapainoa myös muilla työn (opiskelun) muotoilun keinoilla: kehittämällä työsi (opiskelusi) hallintaa, muotoilemalla työhön (opiskeluun) liittyviä sosiaalisia suhteita ja kehittämällä työn (opiskelun) kognitiivista muotoilua.

Työn (opiskelun) kognitiivinen muotoilu

Kysymykset 2, 5, 11 ja 15 liittyivät työn (opiskelun) kognitiiviseen muotoiluun. Työn (opiskelun) kognitiivinen muotoilu tarkoittaa omien työhön (opiskeluun) liittyvien näkökulmien muotoilua, siis sen muokkaamista, miten miellät ja ajattelet työtäsi (opiskeluasi).

Keskiarvo alle 2.5:

Jos keskiarvosasi on alle 2.5, tarkoittaa se sitä, että et muotoile omia työn (opiskelun) näkökulmiasi *aktiivisesti*. Oman näkökulman eli kognitiivisen ajattelun muotoilu on yksi keino vastata työn (opiskelun) vaativuuteen ja siten keino lisätä työhyvinvointiasi (opiskeluhyvinvointiasi). Lisäksi se on kaikkein helpoin keino aloittaa työn (opiskelun) muotoilu, koska se on vain sinusta itsestäsi kiinni - sinun täytyy vain muuttaa omaa ajattelutapaasi.

Voisit muotoilla omaa näkökulmaasi aktiivisemmin esimerkiksi:

- Valitsemalla myönteisen ajattelutavan, koska myönteiset kokemukset kannattelevat myös vastoinkäymisissä.
- Olemalla itsellesi armollinen ja antamalla itsellesi palautetta ja kiitosta, kuten annat työtovereillesikin (opiskelutovereillesikin).
- Muistuttamalla itsellesi työsi (opiskelusi) merkityksestä omassa elämässäsi ja yhteiskunnallisesti
- Muokkaamalla ajattelunsi kokonaisvaltaisempaan suuntaan niin että näkisit ja hallitsisit työtäsi (opiskeluasi) kokonaisuutena etkä jumittuisi liikaa yksittäisiin asioihin tai tehtäviin.

Keskiarvo 2.50–3.99:

Jos keskiarvosasi on välillä 2.50–3.99, tarkoittaa se sitä, että *kehität aktiivisesti omia työn (opiskelun) näkökulmiasi*. Oman näkökulman eli kognitiivisen ajattelun muotoilu on yksi keino vastata työn (opiskelun) vaativuuteen ja siten keino lisätä työhyvinvointiasi (opiskeluhyvinvointiasi). Lisäksi se on kaikkein helpoin keino muotoilla työtään (opiskeluaan), koska se on vain sinusta itsestäsi kiinni.

Keskiarvo 4–5:

Jos keskiarvosasi on välillä 2.50–3.99, tarkoittaa se sitä, että *kehität hyvin aktiivisesti omia työn (opiskelun) näkökulmiasi*. Oman näkökulman eli kognitiivisen ajattelun muotoilu on yksi keino vastata työn (opiskelun) vaativuuteen

Menetelmäkortti on Valmiina työelämään! kirjasta, jonka voit ladata osoitteesta: valte.fi/kirja.

ja siten keino lisätä työhyvinvointiasi (opiskeluhyvinvointiasi). Lisäksi se on kaikkein helpoin keino muotoilla työtään (opiskeluaan), koska se on vain sinusta itsestäsi kiinni.

LIITE 4

REFLEKTIOKYSYMYKSET

- a. Vastasiko testin tulos omaa käsitystäsi työn (opiskelun) muotoilun aktiivisuudestasi?

- b. Oma aktiivisuus työn (opiskelun) hallinnan kehittämisessä: Hyvä/ Kehitettävä?

- c. Oma aktiivisuus yhteisöllisessä toiminnassa: Hyvä/ Kehitettävä?

- d. Oma aktiivisuus työn (opiskelun) vaativuuden lisäämisessä: Hyvä/ Kehitettävä?

- e. Oma aktiivisuus työn (opiskelun) vaativuuden vähentämisessä: Hyvä/ Kehitettävä?

- f. Oma aktiivisuus työn (opiskelun) kognitiivisessa muotoilussa (omassa ajattelutavassa): Hyvä/ Kehitettävä?

- g. Oliko testissä/testin tuloksissa jotain hämmentävää? Jäikö jokin asia mietityttämään?

- h. Nousiko testistä mieleesi jokin asia/ajatus?