

Onhan mulla omaakin aikaa!

Kyselytutkimus kalenterin käyttämisestä itseohjautuvana ajanhallinnan menetelmänä

Katariina Lapikisto
Satu Vehniäinen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2016
Sosiaali-, liikunta-, terveysala
Toimintaterapian koulutusohjelma

| | | |
|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
| Tekijä(t) Lapikisto, Katariina Vehniäinen, Satu | Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK | Päivämäärä Marraskuu 2016 |
| | Sivumäärä 31 | Julkaisun kieli Suomi |
| | | Verkojulkaisulupa myönnetty: x |
| Työn nimi Onhan mulla omaakin aikaa! Kyselytutkimus kalenterin käyttämisestä ajanhallinnan itseohjautuvana menetelmänä | | |
| Tutkinto-ohjelma Toimintaterapia | | |
| Työn ohjaaja(t) Kristiina Juntunen | | |
| Toimeksiantaja(t) Minä Ensin! -hanke, JAMK | | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö on toteutettu JAMKin hyvinvointiyksikön Minä Ensin! – hankkeeseen. Hankkeen tarkoituksena on vahvistaa itseohjautuvuutta hyvinvoinnin edistämiseksi. Hankkeessa toteutettiin JYTen neuvola- sekä kouluterveydenhoitajille interventio aiheesta: ajanhallinta - työn ja vapaa-ajan yhdistäminen. Intervention aikana toiminnallista tasapainoa tarkasteltiin viikkokalenterin kautta Lifestyle Redesign® – ohjelman vuorokausiympyrää mukauttaen. Intervention aikana käyty keskustelut sekä osallistujille lähetetty tekstiviestikysely toimii tämän työn aineistona.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää miten ajanhallinnan avulla työ ja vapaa-aika tukisivat toisiaan auttaen työstä palautumisessa sekä tarkastella toiminnallisen tasapainon merkitystä hyvinvoinnille. Tavoitteena on kyselyn avulla selvittää, miten ajankäyttöä hallitaan, millaisia hyötyjä ja haasteita kalenterin käytössä on sekä kuvata työntekijöiden kalenterin käyttöön liittyviä käsityksiä osana itseohjautuvia menetelmiä toiminnallisen tasapainon saavuttamisessa ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä.</p> <p>Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus ja aineistoa analysoidaan teorialähtöisesti. Tuloksista nousee esiin toiminnallisen tasapainon merkitys hyvinvoinnin edistäjänä. Toiminnallinen tasapaino on oltava omien arvojen ja mielenkiinnon kohteiden mukaista, mutta ympäristön normit, odotukset ja vaatimukset vaikuttavat subjektiiviseen kokemukseen oman elämän tasapainosta. Kalenteri käsitetään itseohjautuvana menetelmänä auttavan toiminnallisen tasapainon löytämisessä sekä ylläpitämisessä. Kalenteri auttaa suunnittelemaan, ennakoimaan sekä aikatauluttamaan sekä työssä että vapaa-ajalla. Kalenterin avulla hallintatunne omaan elämään kasvaa.</p> | | |
| Avainsanat (asiasanat) | | |
| Toiminnallinen tasapaino, elämän tasapaino, hyvinvointi, ajanhallinta, kalenteri | | |
| Muut tiedot | | |

| | | |
|---|--|--|
| Author(s) Lapikisto, Katariina Vehniäinen, Satu | Type of publication Bachelor's thesis | Date November 2016 Language of publication: Finnish |
| | Number of pages 31 | Permission for web publication: x |
| Title of publication But I also have some time for myself! A survey on using the calendar as a self-guided method of time management | | |
| Degree programme Occupational therapy | | |
| Supervisor(s) Kristiina Juntunen | | |
| Assigned by Minä ensin! -project, JAMK | | |
| Abstract <p>The thesis completed to the JAMK Minä ensin! - Project. The project's purpose is to strength self-direction in promoting well-being. There was an intervention to the JYTE's child welfare clinics and school nurses: time management - combining work and leisure. During the intervention, the occupational balance was looked through a weekly calendar.</p> <p>Purpose of this study is to examine the importance of the occupational balance of well-being. The aim is to describe the use of employees' calendar-related experiences as part of the self-directed methods for achieving well-being and maintaining the occupational balance.</p> <p>The purpose of the study is to find out how time management can help finding an occupational balance. The aim is to find out how time management is controlled and what kind of benefits and challenges there are using the calendar.</p> <p>The thesis was a qualitative study, and the data was analysed based on selected theories. The results highlight the importance of occupational balance in the promotion of well-being. Occupational balance must be consistent with one's own values and interests, but environmental standards, expectations and requirements also affect the subjective experience of life balance. Calendars were perceived as a self-guided method that helped in finding and maintaining occupational balance. Calendars help to plan, anticipate and schedule both work and leisure time. They also help to increase the sense of life control.</p> | | |
| Keywords/tags (subjects) http://vesa.lib.helsinki.fi/http://vesa.lib.helsinki.fi/ Occupational balance, life balance, well-being, time management, calendar | | |
| Miscellaneous | | |

Sisältö

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Johdanto | 2 |
| 2 | Ajankäytön suunnittelu | 3 |
| 3 | Opinnäytetyön käsitteet | 5 |
| | 3.1 Toiminnallinen tasapaino (occupational balance) | 6 |
| | 3.2 Elämän tasapaino (life balance) | 8 |
| | 3.3 Hyvinvointi (well-being) | 10 |
| 4 | Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset | 12 |
| 5 | Opinnäytetyön toteutus | 13 |
| | 5.1 Aineisto | 13 |
| | 5.1.1 Interventio | 13 |
| | 5.1.2 Kysely | 15 |
| | 5.2 Aineiston analyysi | 16 |
| 6 | Tulokset | 19 |
| | 6.1 Ajanhallinta | 19 |
| | 6.2 Elämän tasapaino | 20 |
| | 6.3 Toiminnallinen tasapaino | 21 |
| 7 | Pohdinta | 22 |
| | 7.1 Tulosten tarkastelu | 23 |
| | 7.2 Eettisyys ja luotettavuus | 25 |
| | 7.3 Jatkotutkimukset | 28 |
| | Lähteet | 29 |

Kuviot

| | |
|--|----|
| Kuvio 1: Koetun tasapainon malli (Jonsson & Persson 2006, Mukautettu)..... | 10 |
|--|----|

Taulukot

| | |
|--|----|
| Taulukko 1. Opinnäytetyön käsitteet aineiston analyysissä | 17 |
| Taulukko 2. Esimerkki aihepiirien mukaisesta aineiston pilkkomisesta | 18 |

1 Johdanto

Työelämän muutokset ja vaatimukset aiheuttavat yhä enemmän kiireen tuntua sekä haasteita työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen. Työelämässä ja vapaa-ajalla on omat tehokkuusvaatimuksensa, suorituspaineensa ja kiireensä joihin omien valintojen lisäksi vaikuttavat paljon myös ympäristön odotukset ja normit. Työt tulevat helpommin kotiin etätöiden ja teknologian myötä, joten työstä irrottautuminen voi olla haastavaa. Ajanhallinnan ja organisoinnin kautta kiireen tuntua voi vähentää, jotta voidaan välttyä uupumukselta. Omaan ajankäyttöön tarvitaan yhä enemmän kontrollia. (Moisio & Huuhtanen 2007, 74–76.) Työ ja vapaa-aika vaikuttavat toisiinsa antaen parhaimmillaan voimavaroja ja energiaa. Hyvä tasapaino näiden välillä tukee hyvinvointia, ennaltaehkäisee uupumusta, terveysongelmia sekä psyykkistä rasitusta. (Työn ja perheen yhteensovittaminen 2015.) Omien voimavarojen ylläpitäminen ja vahvistaminen on tärkeää ja sitä voidaan tehdä tarkastelemalla löytyykö aikaa ja energiaa riittävästi sekä työhön että vapaa-ajalle, onko elämä kokonaisuudessaan tyydyttävää ja olemalla valmis tekemään tarvittavia muutoksia (Työuupumuksen ennaltaehkäisy 2015). Elämän toimintojen yhteensovittamisen ratkaisut ja selviytymiskeinot ovat yksilöllisiä, mutta jokainen voi harjoitella itsetuntemusta ja oman elämänsä hallintaa.

Toiminnallinen tasapaino (occupational balance) tarkoittaa eri toimintakokonaisuuksien, esimerkiksi työn, vapaa-ajan ja itsestä huolehtimisen välistä, subjektiivisesti koettua tasapainoa. Toiminnallinen tasapaino vaikuttaa oman elämän tasapainon löytämiseen ja sitä kautta kokonaisvaltaisesti terveyteen, hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Toimintaterapian näkökulmasta aihe on tärkeä, koska tulemme työelämässä kohtaamaan ihmisiä, joiden täytyy esimerkiksi vammautumisen tai muun elämänmuutoksen seurauksena löytää uudelleen toiminnallinen tasapaino omaan elämäänsä. Kalenteri on konkreettinen työkalu oman elämän toimintojen tarkasteluun ja tasapainon saavuttamiseen.

Opinnäytetyön yhteistyökumppani on Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön Minä Ensin! – hanke. Hankkeen tarkoituksena on vahvistaa Jyväskylän sosi-aali- ja terveysalan työntekijöiden itseohjautuvuutta työhyvinvoinnin edistämässä ja jatkossa oman kokemuksen pohjalta kyetä opastamaan asiakkaita itseohjautuvan hyvinvoinnin edistämiseen ja erityisesti mobiiliteknologian hyödyntämiseen. Hankkeessa keskitytään hyvinvoinnin osa-alueisiin liikunta, ravitsemus, uni sekä työ ja vapaa-aika. Meidän tehtävämme hankkeessa oli suunnitella ja toteuttaa interventio, jonka aiheena oli ajanhallinta; työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen.

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus, johon kerättiin aineistoa Minä Ensin! – hankkeessa toteuttamiemme interventioiden aikana tapahtuvista ryhmäkeskusteluista sekä interventioiden jälkeen lähetetystä tekstiviestikyselystä. Aineisto analysoitiin teorialähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata toiminnallisen tasapainon toteutumisen merkitystä hyvinvoinnille. Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia työntekijöiden ajanhallintaa työssä ja vapaa-ajalla sekä käsityksiä kalenterin käyttämisestä ajanhallinnan itseohjautuvana menetelmänä.

2 Ajankäytön suunnittelu

Ajankäyttöpäiväkirja on yleisesti käytetty työkalu, jota voidaan soveltaa erilaisille ryhmille ja asiakkaille. Opinnäytetyössä tutkittiin kalenterin käyttöä ajankäyttöpäiväkirjana, jonka avulla pystyy suunnittelemaan ja tarkastelemaan omaa ajankäyttöään ja löytämään itselleen sopivan toiminnallisen tasapainon.

Työterveyslaitoksen työ ja terveys Suomessa 2012; seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista -tutkimuksessa (2013, 25) tuodaan esiin se, että työelämän muutoksessa työntekijän on entistä enemmän osattava ohjata työntekoa itse, kun työaika ei voi enää välttämättä jäsentää kahdeksan tunnin työpäiviksi. Työntekijän kannalta

olennaisia asioita ovat työhön käytettävä aika sekä työn ja elämän muiden alueiden, kuten perheen tai vapaa-ajan väliset suhteet. Myös sosiaalinen ympäristö tukee työstä palautumista sekä työn ja vapaa-ajan yhdistämistä. Itsesäätely ja oman työn johtamisen taidot korostuvat. Työ- ja terveys 2012 – haastattelututkimuksen (2013, 54–55) mukaan valtaosa työntekijöistä koki vähintään viikoittain, että aikaa jää riittävästi myös työn ulkopuoliseen elämään, päivittäin vastaavia kokemuksia oli enää vajaalla puolella. Työssä olevista 52 % koki palautuvansa työpäivän jälkeen hyvin, 42 % kohtalaisesti ja 6 % vastaajista palautui työstä huonosti (mts. 107).

Ajankäyttötutkimuksesta on julkaistu kansainvälisesti useita tutkimuksia, joiden tuloksia käytetään monilla eri tieteenaloilla erilaisia ilmiöitä tutkittaessa (Tilastokeskus, 2012). Ajankäyttötutkimuksen hyödyntämisestä subjektiivisen hyvinvoinnin mittaamisen lähteenä on Gershuny (2011) julkaissut tutkimuksen, jossa ajankäyttöpäiväkirjan avulla tutkittiin ajankäyttöä, hyvinvointia ja eri toimintojen tasapainoa. Erlandsson ja Eklund (2001) käyttivät tutkiessaan työssä käyvien naisten päivittäisiä toimintoja tutkimusmenetelmänä 24 tunnin päiväkirjaa, havainnoinnin, videoinnin sekä kokemusperäisen metodin ohella (Erlandsson & Håkansson 2009, 118). Pääkkönen ja Hanifi (2011) ovat käyttäneet myös ajankäyttöpäiväkirjaa tutkimuksessaan Ajankäytön muutokset 2000-luvulla. Ajankäyttöpäiväkirjaan merkittiin 10 minuutin tarkkuudella tehty toiminto, mahdollinen samanaikainen toiminto sekä muiden ihmisten läsnäolo. Ajankäyttöpäiväkirjan käyttöä on hyödynnetty myös opinnäytetyössä, jossa tutkittiin varhaiskasvattajien työajan käytön kehittämistä kirjaamalla ajankäyttöpäiväkirjaan 15 minuutin tarkkuudella työtapauksia sekä taukoja vastaavia koodeja, tärkeimpiä asioita päivästä sekä asia, joka jäi hoitamatta tai johon ei ollut aikaa (Moi-lanen 2014). Erlandsson, Rögnvaldsson ja Eklund (2004) käyttivät tutkimusmenetelmänä päiväkirjaa eilisestä, jossa tutkimuksen kohderyhmänä olivat työssä käyvät, parisuhteessa elävät, vähintään yhden leikki-ikäisen lapsen äidit. He kirjasivat päiväkirjaan mitä tekivät edellisenä päivänä. Tämän lisäksi he arvioivat asteikolla 1 ei lainkaan – 5 täysin, kuinka hyvin edellinen päivä edusti heidän tyypillistä päiväänsä. (Erlandsson ym. 2009, 119.)

Hankkeen interventioissa sovelsimme Lifestyle Redesign®-ohjelman mukaista ajankäyttö ja toiminta-teemaa. Lifestyle Redesign® -ohjelma on kehitetty vuonna 1998

Etelä-Kalifornian yliopistossa. Ohjelma on prosessi, jonka avulla terveelliset ja merkittävät toiminnot sisällytetään jokapäiväisiin rutiineihin. Prosessin avulla pyritään saavuttamaan entistä tasapainoisemman elämän kautta kokonaisvaltainen hyvinvointi. Ohjelma ei tarjoa valmiita ratkaisuja, vaan sen avulla pyritään tunnistamaan omia toiminnallisia valintoja ja löytämään itsestä voimavaroja muutoksen tekemiseen. Lifestyle Redesign® -ohjelma on alun perin suunniteltu iäkkäille, mutta sen teoriaa ja käytännönläheisiä teemoja voidaan soveltaa erilaisille asiakasryhmille. Ohjelmaan sisältyy 10 teemaa, joista ajankäyttö ja toiminta -teemaa voidaan tarkastella vuorokausiympyrän avulla. Vuorokausiympyrän 24 h kellotauluun väritetään yksilön normaali vuorokausirytmien toimintakokonaisuuksien, joita ovat itsestä huolehtiminen, työ ja opiskelu, vapaa-aika sekä lepo, mukaan. Oma ajankäyttöä ja toimintojen tasapainoa reflektoidaan väritetyn vuorokausiympyrän kautta, jonka jälkeen aiheesta keskustellaan ryhmässä. (Mandel, Jackson, Zemke, Nelson & Clark 1999.)

Lifestyle Redesign® -ohjelman vaikutuksia ikääntyneille ovat tutkineet Clark, Jackson, Carlson, Chou, Cherry, Jordan-Marsh, Knight, Mandel, Blanchard, Granger, Wilcox, Lai, White, Hay, Lam, Marterella & Azen (2012, 782–789). Heidän tutkimuksessaan oli mukana 460 itsenäisesti asuvaa 60–95 vuotiasta miestä sekä naista. Osallistujat jaettiin sattumanvaraisesti kahteen eri ryhmään, joista toiselle toteutettiin 6 kuukauden aikana Lifestyle Redesign® -ohjelman mukaisia interventioita. Tutkimus osoittaa interventioon osallistujilla myönteisiä muutoksia elinvoimassa, sosiaalisessa aktiivisuudessa, psyykkisessä hyvinvoinnissa sekä tyytyväisyydestä omaan elämäänsä. Intervention todettiin tuottavan kustannustehokkaasti tuloksia ja sen avulla voidaan edistää fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.

3 Opinnäytetyön käsitteet

Opinnäytetyömme kannalta tärkein käsite on toiminnallinen tasapaino, mutta sitä tukevana ja täydentävänä ovat käsitteet elämän tasapaino sekä hyvinvointi. Tasapainoa voidaan tarkastella sekä toiminnallisen että elämän tasapainon kautta jotka kum-

pikin toteutuessaan tuottavat hyvinvointia. Tasapaino nähdään ihanteellisena olotilana, jota tavoitellaan, vaikka hetkellisestikin (Pentland & McColl 2008, 135). Yleinen lähestymistapa käsitteelle tasapaino on se, että toimintakokonaisuuksien esimerkiksi työ, vapaa-aika ja itsestä huolehtiminen katsotaan olevan tasapainossa, kun niiden osuus ajankäytöstä on yhtä suuri. Tämä näkökulma kuitenkin jättää huomioimatta toimintojen merkityksen yksilölle. Toiminnallisesta perspektiivistä tarkasteltuna ei ole juurikaan merkitystä vievätkö toimintakokonaisuudet, esimerkiksi työ, kodin siivoaminen tai elokuvissa käyminen yhtä suuren ajan yksilön päivästä, viikosta tai elämästä. Suurempi merkitys on sillä, millaisena toiminto koetaan, kuin sillä paljonko toiminto vie aikaa. (Erlandsson ym. 2009, 115–116.)

3.1 Toiminnallinen tasapaino (occupational balance)

Toiminnallista tasapainoa voidaan tarkastella toimintakokonaisuuksien kautta; Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E) tarkastelee toimintaa vapaa-ajan, työn ja tuottavuuden sekä itsestä huolehtimisen näkökulmasta. Malli korostaa ihmisen, ympäristön ja toiminnan välistä dynaamista suhdetta, jonka mukaan ihmisen ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen tuloksena syntyy toiminnallisuus. Ihminen valitsee tekemänsä toiminnot mielenkiintonsa ja sisäisen motivaationsa perusteella ja siihen, miten toimintoon motivoitutaan vaikuttavat arvot ja mielenkiinnon kohteet. (Polatajko, Davis, Stewart, Cantin, Amoroso, Purdie & Zimmerman 2007, 22–30.)

Suomalaisen Toimintaterapianimikkeistön (2003) mukaan toimintakokonaisuuksia ovat itsestä huolehtiminen, asioiminen ja kotielämään liittyvät toiminnot, koulunkäynti ja opiskelu, työ, yhteiskunnallinen osallistuminen, vapaa-aika, leikki sekä lepo. Toimintakokonaisuuksien hallinnalla pyritään tasapainoiseen ja hyvään elämään. (Suomen Kuntaliitto ja Suomen Toimintaterapialiitto ry n.d.) Amerikkalainen toimintaterapiayhdistys AOTA jaottelee toimintakokonaisuudet hyvin samankaltaisesti, mutta sosiaalisesta osallistumisesta ei Suomalaisesta toimintaterapianimikkeistöstä

löydy vastaavuutta. (AOTA 2014, 19–21). Viitekehysten mukaan toiminnan ja terveyden välisen positiivisen suhteen seurauksena syntyy ihmisen toiminnallinen olemus (occupational being) (Mts. 3). Toiminnan luokittelu ei ole ongelmaton, sillä sama toiminta saattaa ympäristöstä ja ajasta riippuen merkitä samalle ihmiselle täysin eri asioita, esimerkiksi työpaikalla kokki valmistaa työkseen ruokaa, mutta kotona ruoan valmistaminen saattaa merkitä hänelle perheen kotielämään liittyvää toimintaa, tai vapaa-ajan toimintaa, kun valmistaa ruokaa kylään tuleville ystäville. Kun toimintaa luokitellaan, on hyvä muistaa, että toiminnan merkitys on aina yksilöllistä, ulkopuolinen ei voi määrittää sitä, mikä merkitys toiminnan luonteella on tekijälleen. (AOTA 2014, 6-13.)

Wagman, Håkansson & Björklund (2012, 322–327) tekivät käsiteanalyysin occupational balance (toiminnallinen tasapaino) käsitteestä. Analyysi sisälsi 43 artikkelin tutkimisen Walkerin ja Avantin metodia käyttäen. Analyysin mukaan toiminnallinen tasapaino voidaan määrittellä yksilön kokemukseksi sopivasta määrästä toimintoja ja riittävästä vaihtelusta eri toimintojen välillä. Toiminnallista tasapainoa voidaan tarkastella suhteessa toiminnan alueisiin kuten työ, vapaa-aika, lepo, uni ja itsestä huolehtiminen. Toinen tarkastelun perspektiivi on toiminnallisen tasapainon suhde toiminnan luonteeseen, jolla tarkoitetaan esimerkiksi haastavaa ja rentouttavaa toimintaa, yksin ja yhdessä toimimista, vapaaehtoista ja pakollista toimintaa sekä fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja rauhoittavaa toimintaa. Kolmas perspektiivi tulee toiminnallisen tasapainon ja ajankäytön suhteesta. Toiminnallinen tasapaino on erilainen eri ihmisillä, se on omakohtainen kokemus siitä, että toiminnan alueissa, luonteessa ja ajankäytössä on yksilölle sopiva tasapaino (right mix). Toimintojen sisältöön vaikuttavat omat tavat, tottumukset, arvot ja elämäntilanne. Myös Wilcock (2006) korostaa, että ihminen tarvitsee eri toimintojen välistä tasapainoa, joka sisältää vaihtelua erilaisten toimintojen ja ajallisen keston välillä (Erlandsson ym. 2009, 123). Toiminnallinen eheys saavutetaan, kun omia arvoja kunnioittaen toimitaan vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Pentland & McColl 2008, 137).

Wagman & Håkansson (2014, 415–419) tutkivat 153 ruotsalaisen aikuisen (21–64 v.) kokemusta omasta terveydestään ja tyytyväisyydestään elämään Occupational Balance Questionnaire (OBQ) kyselylomakkeen sekä itsearviointimenetelmän avulla.

OBO-kyselylomakkeen tulokset korreloivat itsearviointien tulosten kanssa ja tutkimus osoitti toiminnallisen tasapainon olevan yhteydessä yksilön terveyteen ja tyytyväisyyteen elämässä. Tutkimuksen otos oli pieni ja siinä käytettiin useita analyysejä, minkä vuoksi tuloksia tulee tulkita harkiten.

Pentlandin ja McColl (2008, 136) mukaan käsitteet toiminnallinen tasapaino, integriteetti (occupational integrity) ja elämän tasapaino (life balance) tulee erottaa toisistaan. Toiminnallinen integriteetti huomioi yksilön arvot, vahvuudet ja toiminnan merkityksen elämän toimintoja suunniteltaessa ja on keskeinen edellytys elämän tasapainolle. Toiminnallinen integriteetti tarkoittaa omien arvojen mukaista elämää, jossa ei ole juurikaan ristiriitoja normien ja omien arvojen välillä.

3.2 Elämän tasapaino (life balance)

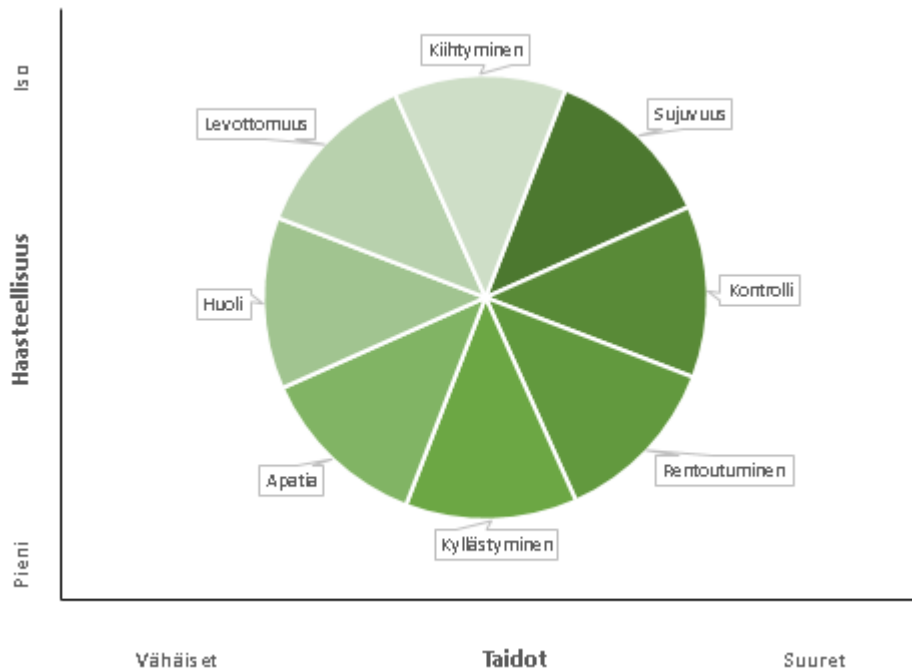
Elämän tasapainoa käsitellään hyvin yleisesti työn ja vapaa-ajan yhdistämisenä. Ne nähdään toisiaan tukevinä tekijöinä, joten työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen koetaan osana kokonaisvaltaista hyvinvointistrategiaa (Kauppinen, Tolvanen & Moisio 2015). Subjekttiivinen tarkastelu korostaa ihmisen omaa kokemusta omasta elämästään ja sen tasapainoisuudesta. Elämän tasapainoa voidaan tarkastella objektiivisesti, jolloin siihen vaikuttavat ennakkokäsitykset ja normit siitä, millaista tasapainoisen elämän pitäisi olla. (Veenhoven 2009, 34.) Myös Pentland ym. (2008, 136) määrittävät elämän tasapainon normatiiviseksi käsitteeksi, joka perustuu oletukseen, että yhteiskunnassa on olemassa normitetut määritteet käsitteille aika, roolit sekä toiminnot. Kun nämä normien mukaiset määritteet toteutuvat, se johtaa automaattisesti yksilön toimintojen tasapainoon ja myöhemmin hyvinvointiin. Stressi voidaan tulkita kokemukseksi, joka aiheutuu siitä, että yksilö tuntee epäonnistuneensa päivittäisten toimintojensa mukauttamisessa ympäristön vaatimuksiin (Erlandsson ym. 2009, 126–127). Erlandsson ja Håkansson (2009, 126–127) ovat tehneet tutkimuksen, joka käsittelee ympäristön vaikutusta ruotsalaisten työssä käyvien naisten elämän tasapainoon. Tutkimus perustuu teoreettiseen the Value and Meaning in Occupational Model – viitekehykseen (ValMO). Tutkimuksen mukaan sekä fyysinen että sosiaalinen

ympäristö vaikuttavat siihen, koetaanko päivittäisten toimintojen tasapaino saavutetuksi.

Fisherin (2009, 1) mukaan jokainen ihminen on yksilö, joka sitoutuu toimintaan, joka on hänelle itselleen merkityksellistä ja tarkoituksenmukaista. Toiminnan merkitys on henkilökohtainen kokemus, ja toiminnan merkityksellisyys on motivaation lähde (mts. 13–14). Motivaation lähteen huomioiminen on tärkeää tarkastellessa tasapainoa ihmisen elämässä. Sisäinen motivaatio syntyy ihmisessä itsessään usein sitä itse tiedostomatta ja tuottaa myönteisiä tunteita, mielihyvää ja onnellisuutta. Sisäisen motivaation ohjaamana oma elämä pyritään täyttämään itselle mielekkästä ja tärkeästä toiminnasta. Omat arvot ja mielenkiinnot ovat siten mukana toiminnassa, joten tekemiseen sitoutuminen, sen mielihyvä ja sen kesto on paljon suurempaa kuin ulkoisten motivaation lähteiden. (Matela & Jarenko 2014, 12–14). Sisäistä motivaatiota seuraamalla saavutetaan omien arvojen ja mielenkiinnon mukaisia tavoitteita aikaansaaden hyvinvointia sekä mielen tasapainoa. Elämä koetaan tasapainoisemmaksi, työstä ja vapaa-ajasta voidaan nauttia yhä enemmän (Matela ym. 2014, 32–33; Motivaatio saa liikkeelle N.d.)

Veenhoven (2009, 35) tuo esiin sen, että löytäessään oikean tavan yhteen sovittaa elämäntyyliään (lifestyle mix), se johtaa onnellisuuteen, vaikka objektiivisesti tai subjektiivisesti tarkasteltuna elämä ei olekaan tasapainossa. Elämän tasapaino, laatu ja onnellisuus eivät riipu ulkoisista tekijöistä vaan siitä, miten itse näemme ja koemme elämämme ja löytyykö siitä yhdistelmä toimintoja, jotka vastaavat yksilön tarpeita, arvoja ja voimavaroja elämän eri tilanteissa (Csikszentmihalyi 2005, 74-76; Erlands-son ym. 2009).

Elämän tasapainoa voidaan tarkastella myös Michael Csikszentmihalyin kehittämän koetun tasapainon mallin (Model of experiential balance) avulla. Sen avulla tehtävän toiminnan haasteellisuuden suhdetta ihmisen taitoihin määritellään kahdeksan eri osion kautta (Kuvio 1).



Kuvio 1: Koetun tasapainon malli (Jonsson & Persson 2006, Mukautettu)

Vähäistä haastetta tarjoavat tehtävät aiheuttavat rentoutumista, kyllästymistä ja/tai apatiaa, kun taas tekijän taitojen sekä tehtävän haasteellisuuden ollessa yhtä suuria aiheutuu sujuvuuden (flow) sekä kontrollin tunnetta. Koetun tasapainon mallin mukaan ihminen tarvitsee sekä haastavia että helppoja tehtäviä saavuttaakseen tasapainoisen elämän. (Jonsson & Persson 2006, 62–69.) Työhyvinvointia voidaan esimerkiksi tarkastella sen mukaan, onko työtehtävissä liian vähän, tarpeeksi tai liikaa haasteita. Työpäivän koostuessa vain saman tasoisesta haastavuudesta, joko liian suuresta vai vähäisestä, voi se johtaa työuupumukseen tai välinpitämättömyyteen omasta toiminnastaan. (Yksilön työhyvinvointi 2012).

3.3 Hyvinvointi (well-being)

Ihmisellä on yksilölliset tarpeet, toiveet ja oletukset siitä, mistä hyvinvointi koostuu. Hyvinvointi on onnellisuutta laajempi käsite, sillä hyvinvointi käsitteenä kattaa kaiken sen, mikä on hyvää elämää yksilölle (Mattila 2009). Filosofit ovat tarkastelleet ja tar-

kastelevat edelleen sitä, mistä hyvinvoinnissa loppujen lopuksi on kysymys, erimielisten teorioiden kirjo on laaja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL (2015) mukaan hyvinvoinnin osatekijät jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi. Hyvinvointi viittaa sekä yksilölliseen että yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvoinnilla tarkoitetaan esimerkiksi asuinoloja ja ympäristöä, työllisyyttä ja työoloja sekä toimeentuloa. Yksilölliseen hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Hyvinvointia voidaan tarkastella sekä objektiivisena että subjektiivisena ilmiönä. Opinnäytetyö painottuu subjektiiviseen, koetun hyvinvoinnin tarkasteluun.

Niemelän (2009, 211–212) sosiaalitieteeseen perustuva toiminnallisuuden teoria ja siihen perustuva hyvinvointikäsite tulkitsee ihmisen toimivana, yhteisöllisenä sekä yhteiskunnallisena olentona eli lähtökohdaltaan ihmisen katsotaan olevan toiminnallinen olento, jonka toiminnalle yhteiskunta luo puitteet. Amerikkalaisen toimintaterapian viitekehyksen AOTA Frameworkin (2014, 51) mukaan elämässä saavutetaan toiminnan kautta terveyttä, hyvinvointia ja osallisuutta. Niemelän (2009, 212) mukaan ihminen tavoittelee toiminnallaan hyvää eli hyvinvointia. Toimintakyky on keskeinen osa ihmisen hyvinvointia. Sillä tarkoitetaan kykyä selviytyä jokapäiväisen elämän askareista ja haasteista: itsestä ja toisista huolehtimisesta, työstä, vapaa-ajasta ja harrastuksista (THL 2015). Toimintakyky mahdollistaa osallistumisen arjen toimintoihin joko työn tai muun tekemisen kautta. Työn kautta sadulla rahalla voidaan tyydyttää ihmisen perustarpeita, joita ovat esimerkiksi turvallisuus ja ravinto sekä aineellisen hyvinvoinnin osa-alueita kuten tulot, omaisuus ja asumistaso. Näillä sosioekonomisilla tekijöillä ja niiden hankkimisen edellytyksillä (koulutus, ammatti ja asema työelämässä) on yhteys hyvinvointiin ja terveyteen sekä niiden määrittäjiin (THL 2015). Työn tai opiskelun kautta mahdollistuu myös ystävyysuhteiden rakentaminen sekä statuksen kohottaminen. Ihmiselle on tärkeää itsensä toteuttamisen lisäksi se, että kokee itsensä merkitykselliseksi ja tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön (Niemelä 2009, 227).

The Value and Meaning in Occupations Model (ValMO) viitekehyksen mukaan toiminnallinen tekeminen on tekijälleen ainutlaatuista ja tutkimukset ovat osoittaneet tämän subjektiivisen kokemuksen olevan yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin. Toiminnallinen tasapaino syntyy mieluisasta yhdistelmästä päivittäisiä toimintoja. (Erlandsson ym 2009, 115–116.) Mielekäs tekeminen, osallisuus ja itsensä toteuttaminen vaikuttavat subjektiiviseen kokemukseen omasta hyvinvoinnista. Terveys ja materiaallinen hyvinvointi tukevat koettua hyvinvointia ja siihen vaikuttavat lisäksi myös mm. sosiaaliset suhteet sekä asuin- ja työympäristö. (Vaarama, Moisio, Karvonen 2010, 12–12, 281). Koettua hyvinvointia mitataan usein elämänlaadulla, johon katsotaan kuuluvan terveys, materiaallinen hyvinvointi, yksilön odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen (THL 2015). Subjektiivisesta näkökulmasta tarkasteltuna ihminen voi kuitenkin kokea olevansa onnellinen ja tyytyväinen elämäänsä, vaikka hänen elämänsä ei olisi hyvinvointinormien mukaista, esimerkiksi terveysongelmien tai työttömyyden vuoksi.

4 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata toiminnallisen tasapainon merkitystä hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämisessä. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää miten työntekijät hallitsevat ajankäyttöään niin, että työ ja vapaa-aika tukisivat toisiaan myönteisesti auttaen työstä palautumiseen.

Opinnäytetyömme tavoitteena on kuvata työntekijöiden kalenterin käyttöön liittyviä käsityksiä itseohjautuvana menetelmänä toiminnallisen tasapainon saavuttamisessa ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Kyselyn avulla selvitetään, miten työntekijät hallitsevat ajankäyttöään sekä millaisia hyötyjä tai haasteita kalenterin käytössä on.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

- Mitkä tekijät vaikuttavat työntekijöiden kuvauksen mukaan ajanhallintaan?
- Miten kalenteri auttaa hallitsemaan ajankäyttöä?

5 Opinnäytetyön toteutus

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, jossa tietoa hankitaan kokonaisvaltaisesti menetelmillä saaden kohdejoukon mielipiteet ja ääni esiin luonnollisessa tilanteessa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160). Opinnäytetyössä tutkittiin, miten kalenteri toimii itseohjautuvana menetelmänä toiminnallisen tasa-painon löytämisessä ja ylläpitämisessä Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskusten (JYTE) äitiys- ja lastenneuvoloiden terveydenhoitajilla sekä kouluterveydenhoitajilla. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkitseminen, päämääränä on saada selvyys tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä (Kananen 2014, 16–18). Kyselyn sekä teemahaastattelun avulla saatiin tuotua esiin tutkimusryhmän käsityksiä ajanhallinnasta. Koska laadullinen tutkimus on teorialähtöinen, aineiston luokittelu ja käsittely tapahtui teorioista löydettyjen käsitteiden pohjalta.

5.1 Aineisto

Tutkimuksen aineisto koostuu kahdesta osasta. Aineistoa kerättiin intervention aikana tapahtuvina ryhmä- ja palautekeskusteluina sekä avoimia kysymyksiä sisältävällä tekstiviestikyselyllä, jonka hankekoordinaattori lähetti ryhmäläisille viikon kuluttua interventiosta.

5.1.1 Interventio

Suunnittelimme ja toteutimme Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön Minä Ensin! – hankkeessa intervention, jonka aiheena oli ajanhallinta; työn ja vapaaajan yhdistäminen. Toteutimme intervention kahdelle ryhmälle, jotka koostuivat Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskusten (JYTE) äitiys- ja lastenneuvoloiden

terveydenhoitajista sekä kouluterveydenhoitajista. Ensimmäisessä ryhmässä oli seitsemän osallistujaa ja toisessa osallistujia oli viisi. Yksi osallistuja ensimmäisessä ryhmässä toimi esimiestason tehtävissä, muut olivat työntekijöitä.

Viikkokalenteri valikoitui intervention workshopin menetelmäksi, jonka avulla tarkasteltiin työntekijöiden toiminnallista tasapainoa. Ajankäyttöpäiväkirjaa tarkastelemalla ja sen avulla viikkoaan suunnittelemalla voi sinne mahdollisuuksien mukaan lisätä itselle tärkeitä toimintoja tai poistaa tarpeettomia ja kenties hyvinvointia heikentäviä asioita. Intervention workshop -osuudessa tarkasteltiin työntekijöiden edellisellä viikolla täyttämää viikkokalenteria, joka saattoi kunkin oman mieltymyksen mukaan olla pöytä-, tasku- tai sähköinen kalenteri. Ryhmäläisille jaettiin paperijäljennös tyhjistä kalenteriviikosta, johon he värittivät Lifestyle Redesign® – ohjelman vuorokausi- ympyrää mukauttaen eri värikoodeilla edellisen viikon toimintakokonaisuuksia, joita olivat:

- opiskelu ja työ
- asioiden- ja kodinhoitaminen
- itsestä huolehtiminen
- toiminnallinen vapaa-aika
- lepo ja rentoutuminen
- uni

Interventiossa toteutettiin Lifestyle Redesign® – ohjelman toimintatapoja, joita ovat toiminnan esitleminen ryhmälle, ryhmäläisten kokemusten läpikäyminen, itse-reflektointi ja vertaistuki. Ryhmäläiset analysoivat väritetyn kalenteriviikon avulla miten toiminnallinen tasapaino heidän elämässään toteutui tarkastelun kohteena olleella viikolla. Ryhmäläiset kävivät yhdessä läpi keinoja, miten tasapainon voisi saavuttaa ja pohtivat, voisiko jonkun ehdotetuista keinoista ottaa käyttöönsä. Intervention avulla haluttiin selvittää, miten kalenteritarkastelua voisi hyödyntää ajanhallinnan, toiminnallisen tasapainon sekä mahdollisten muutostarpeiden hahmottamisessa. Haluttiin myös selvittää, onko työntekijöiden mahdollista hyödyntää kyseistä menetelmää omassa asiakastyöskentelyssään.

Intervention aikana tapahtuva keskustelu tapahtui teemahaastattelun tavoin siten, että ryhmäläisten annettiin kertoa vapaasti ja mahdollisimman laajasti intervention aiheesta (Kananen 2014, 24). Teemahaastattelussa on ennalta määritellyt teemat, joista keskustellaan tutkittavan kanssa. Intervention aluksi ryhmälle kerrottiin intervention sisältö ja aikataulu, jotka ohjasivat intervention kulkua. Intervention teemana oli ryhmässä pohtia erilaisia keinoja työn kuormituksen vähentämiseksi, jotta työstä palautuminen tapahtuisi sujuvasti ja vapaa-ajalla olisi aikaa ja energiaa tehdä jotakin itselle mielekästä ja merkityksellistä toimintaa ja siten edistää omaa toiminnallista tasapainoaan. Kysymyksiä ei tehty etukäteen, vaan ryhmäläisten annettiin kertoa vapaasti omista ajatuksistaan. Intervention ohjaajina johdattelimme apukysymysten avulla keskustelua niin, että se pysyi määritellyissä teemoissa. Teemahaastattelun onnistuminen edellyttää aihepiirin tuntemusta sekä kykyä tilanneanalyysiin haastattelun aikana (Teemahaastattelu n.d.). Interventiota suunnitellessa keräsimme tietoa kognitiivisen ergonomian ja kognitiivisen työkyvyn näkökulmasta, tutustuimme myös erilaisiin mobiilisovelluksiin, joita voi käyttää ajanhallinnan apuna. Ennen toteuttamiimme interventioita ryhmät olivat kokoontuneet jo kaksi kertaa aikaisemmin, joten ryhmäläiset olivat toisilleen entuudestaan tuttuja eikä meidän tarvinnut auttaa ryhmän muodostuksessa.

5.1.2 Kysely

Ryhmäläiset ovat hankkeen myötä saaneet viikoittaisia tekstiviestikyselyitä ja – muistutuksia, joten päätimme käyttää tätä heille tuttua menetelmää kyselymme pohjana. Hankkeessa käytetään yhteydenpidon teknisenä ratkaisuna e-tuoteperhettä, jonka Internet-alustan avulla ryhmäläisille lähetetään tekstiviestejä. Koska Suomessa on alueellisia eroja Internet-yhteyksien nopeudessa, ovat Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Jyväskylän yliopisto kehittäneet mobiilimenetelmiä, jotka hyödyntävät tekstiviestiominaisuutta, eivätkä edellytä Internet-yhteyttä. E-tuoteperhe sisältää Internet-alustan, jonka avulla mobiilimenetelmää hallinnoiva työntekijä ohjelmoi asiak-

kaan matkapuhelimeen lähetettäväksi tekstiviestejä. Työntekijä määrittää tekstiviestien sisällön ja ajoituksen. Asiakkaan vastausviestit kirjautuvat Internet-alustalle, josta työntekijä saa ne nähtäväkseen. (JAMK n.d.)

Tutkimuskysymyksiä perusteella tekstiviestikysely koostui kolmesta kysymyksestä:

- Miten hallitset ajankäyttöäsi työssä ja vapaa-ajalla?
- Millaiset keinot auttavat sinua työn ja vapaa-ajan suunnittelussa?
- Mitä hyötyä tai haasteita koet kalenterin käytössä olevan?

Avoimet kysymykset sallivat vastaajien ilmaista itseään omin sanoin, ne antavat mahdollisuuden tunnistaa motivaatioon liittyviä seikkoja ja vastaajien viitekehyksiä, eivätkä ne ehdota vastauksia (Hirsjärvi ym. 2007, 196). Avoimet kysymykset tuottavat tekstiä, lauseita ja tarinoita, joiden kautta syntyy ymmärrys ilmiöstä (Kananen 2014, 25). Kyselyllä voidaan esittää monia kysymyksiä, joten se mahdollistaa laajan tutkimusaineiston keräämisen. Menetelmänä kysely on tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Myös aikataulu ja kustannukset ovat helposti arvioitavissa. Kyselytutkimuksen haittoina voidaan pitää sitä, että ei voida varmistua vastaajien suhtautumista tutkimukseen ja väärinymmärryksien kontrolloiminen on vaikeaa. Kyselyn laatiminen vie aikaa ja vaatii tutkijalta tietoa ja taitoa. (Hirsjärvi, ym. 2007, 190.) Kysymyksiä on oltava laajuudeltaan sopivia, selkeitä ja yksiselitteisiä sekä vastausten avulla on saatava vastaus tutkimuskysymyksiin (Kananen 2014, 39–40).

5.2 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää tutkittavaa ilmiötä sekä sen merkitystä ja kokemusta tutkimusryhmälle. Tutkittavan ilmiön syvälinen ymmärtäminen vaatii jatkuvaa analyysia alkaen tiedonhausta ja sen käsittelystä jatkuen koko tutkimuksen ajan, kunnes tutkimuskysymyksiin on saatu vastauksia. (Kananen 2014, 18–19).

Aineiston analyysinä käytettiin teorialähtöistä analyysia, koska opinnäytetyössä ei etsitä uusia ilmiöitä, vaan siinä tutkitaan teoriaan pohjautuen auttaako kalenterin käyttäminen ajankäyttöpäiväkirjana työntekijöitä tunnistamaan toiminnallisen tasapainon sekä työssä että vapaa-ajalla. Teoriasta saatiin käsitteitä, joiden kautta tutkimusaineistoa oli loogisempi analysoida ja tutkia. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 97–98.) Tarkastelimme vastauksia teoriasta löytämiemme käsitteiden avulla, joita ovat toiminnallinen tasapaino, elämän tasapaino ja ajanhallinta (taulukko 1). Nämä käsitteet muodostavat analyysimme rungon (mts. 113).

Taulukko 1. Opinnäytetyön käsitteet aineiston analyysissa

| Toiminnallinen tasapaino | Elämän tasapaino | Ajanhallinta |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • työ • vapaa-aika • lepo • itsestä huolehtiminen | <ul style="list-style-type: none"> • arvot • normit • ympäristö | <ul style="list-style-type: none"> • kalenterin käyttö |

Tekstiviestikyselyn vastausviestit kirjattiin Internet-alustalle, josta ne koottiin Excel-taulukkoon jatkokäsittelyä ja analysointia varten. Analyysirungon muodostamisen jälkeen tehtiin sisällönanalyysiä noudattaen aineiston pelkistäminen, jossa aineiston alkuperäisilmaukset tiivistettiin (Tuomi ym. 2012, 114). Interventio tuotti aineistoa, jota käytettiin täydentämään tekstiviestikyselyn vastauksia. Intervention tuottamaa materiaalia ei litteroitu, vaan siitä tehtiin muistiinpanot heti intervention jälkeen.

Taulukossa 2 on esitelty aineiston pelkistäminen ja aineiston teemoittelu eli pilkkominen aihepiirien mukaan (Tuomi ym. 2012, 93). Teemoittelu toteutettiin siten, että aineistoa pelkistettiin ja jaoteltiin systemaattisesti analyysirungon mukaisten käsitteiden alaluokkiin, joita olivat työ, vapaa-aika, lepo, itsestä huolehtiminen, arvot, normit, ympäristö ja kalenteri, jotka sitten kohdistettiin yläluokkiin toiminnallinen tasapaino, elämän tasapaino ja ajanhallinta.

Taulukko 2. Esimerkki aihepiirien mukaisesta aineiston pilkkomisesta

| Alkuperäinen ilmaus | Pelkistetty ilmaus | Alaluokka | Yläluokka |
|---|--------------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Tietty asiakasmäärä pitää vuoden aikana tarkistaa ja ne pitää jakaa mielellään melko tasaisesti | suunnitelma, työ | työ | Toiminnallinen tasapaino |
| Pystyy suunnittelemaan paremmin omaa aikaa | Suunnitelma, oma aika | vapaa-aika | |
| ...ja sen lisäksi sopivasti muuta tekemistä ja myöskin lepoa | Vapaa-aika, lepo | lepo | |
| Kotona mm. liikuntasuoritusten kirjaaminen innostaa ja rytmittää sopivasti | Liikunta, suunnitelma | itsestä huolehtiminen | |
| Sähköinen kalenteri käytössä. Sen voi nähdä muutkin hakiessaan sopivaa kokousaikaa | aikataulujen yhteensovittaminen, työ | kalenteri | Ajanhallinta |
| Vapaa-ajalla suunnittelen osan asioista. Paljon teen spontaanisti asioita tai olen tekemättä | vapaa-aika, spontaanisuus | arvot | Elämän tasapaino |
| On jotkut tietyt vakioaikataulut ja- tekemiset jotka pyrin toteuttamaan | Työ, ympäristö | normit | |
| Enemmän lasten ehdoilla vapaa-aika menee, ei suunnitella | perhe, vapaa-aika | ympäristö | |

6 Tulokset

Tulosten analysoinnin lisäksi ne on selitettävä ja tulkittava. Tulkinta tarkoittaa sitä, että tutkija pohtii analyysin tuloksia ja tekee niistä omia johtopäätöksiä. (Hirsjärvi, ym. 2007, 224.) Saimme 12 vastausta tekstiviestikyselyn jokaiseen kysymykseen. Yhden vastauksen kysymykseen ”Mitä hyötyä tai haasteita koet kalenterin käytössä olevan?” jouduimme poistamaan, koska emme olleet varmoja vastauksen oikeasta tulkinnasta.

6.1 Ajanhallinta

Vastausten perusteella ajanhallinta käsitettiin melko haastavaksi, ja osa vastaajista kertoi hallitsevansa ajankäyttöään *”heikosti”, ”huonosti”* tai *”sen olevan vaikeaa etenkin työssä”*. Vastauksista nousi esiin ajanhallinnan keinoina keskittyminen tärkeimpään, töiden rajaaminen ja ennakoiminen. Moni vastaaja ilmoitti aikatauluttavansa työpäivää, ja käsityksien mukaan työpäivän aikatauluttaminen sekä suunnitelmien kirjaaminen ylös helpottavat ajanhallintaa.

”Yritän tehdä hyvät suunnitelmat ja aikataulut sekä pysyä niissä”

”Työssä aikataulu ottamalla ja keskittymällä tärkeimpiin”

Vaikka vapaa-ajan halutaan olevan rennompaa aikatauluttamisen sekä suunnittelun suhteen, kalenterin käytön käsitetään tuovan hyötyä myös vapaa-aikaan motivoiden ja kannustaen mielekkääseen tekemiseen. Omien harrastusten kirjaaminen perheen yhteiseen kalenteriin ennaltaehkäisee päällekkäisyyksiä ja epäselvyyksiä esimerkiksi lasten hoidon osalta oman harrastuksen ajaksi. Vastausten mukaan kalenteria käytetään säännöllisesti ja sen käsitetään auttavan sekä työn- että vapaa-ajan suunnittelua, ennakoimista sekä oman toiminnallisen tasapainon hahmottamista.

”Kalenteri on hyvä pohja suunnittelulle.”

Koska kalenterin avulla voidaan hahmottaa kokonaisuuksia ja ennakoida tulevaa, hallinnantunne omaan elämään kasvaa. Kalenterin käyttö toimii myös muistin tukena

sekä auttaa jakamaan tekemisiä tasaisemmin. Yhteinen sähköinen kalenteri auttaa aikataulujen sovittamisessa sekä työssä että vapaa-ajalla.

”Ainakin puolison kanssa sähköisesti synkronoitava puhelimen kalenteri auttaa”

”Voi suunnitella etukäteen kaikki toistuvat asiat”

Intervention aikana käydyissä keskusteluissa tuli esiin se, kuinka itsestä voi tuntua, että elämä on yhtä kaaosta, mutta kalenterin tarkasteleminen auttoi hahmottamaan mitä toimintoja viikkoon sisältyikään. Oma elämä voidaan kokea erilaiseksi mitä se todellisuudessa on, ja konkreettinen tarkastelu omasta ajankäytöstään kalenterin avulla voi tuoda esiin uusia näkökulmia.

”Onhan mulla omaakin aikaa!”

Ryhmäläiset pohtivat voivansa hyvin käyttää kalenteria oman toiminnallisen tasapainon tarkastelussa, ja ottaa tämän näkökulman myös osaksi asiakastyötään esimerkiksi yläkoululaisten parissa. Tunne siitä, miten omaa aikaansa käyttää ja millaisista toiminnoista se koostuu, voi olla hyvinkin erilainen mitä se todellisuudessa on. Kalenterin avulla kokonaisuus on helpompi hahmottaa ja tehdä tarvittavia muutoksia hyvinvoinnin ja tasapainon tukemiseksi.

6.2 Elämän tasapaino

Ulkoiset tekijät vaikuttavat ajankäytön hallinnan tunteeseen. Työpäivään voi tulla asiakkaiden tai työtovereiden toimesta muutoksia suunnittelusta huolimatta. Interventiona tämä tuli ilmi esimerkiksi seuraavassa kommentissa:

”Muut työyhteisön jäsenet voivat varata kalenteristani aikoja sellaisiin kohtiin, jolloin itse olin ajatellut tehdä esimerkiksi kirjauksia tai pitäväni tauon”

Liian täysi kalenteri koetaan stressaavana ja se saattaa aiheuttaa elämän hallinnan tunteen menettämistä. Itselle tärkeät asiat menettävät merkityksensä, ja oma hyvinvointi jää taka-alalle, kun suoritetaan asioita pelkästään kalenterin mukaisesti.

”Haasteena on, jos kalenteri on liian täysi ja se rupeaa stressaamaan. Ettei tulisi suorituspaineita. Vapaa-ajan spontaanius vähenee”

Perhe ja elämäntilanne määrittelevät paljon, miten vapaa-aikaa vietetään. Perheen vaatimukset voivat aiheuttaa tunteen siitä, että omaa vapaa-aikaa ei voi viettää haluamallaan tavalla. Myös interventiosta kerätty materiaali korostaa ympäristön merkitystä.

”Enemmän lasten ehdoilla vapaa-aika menee, ei suunnitella.”

Moni kertoi jättävänsä kalenteriin tilaa mahdollisille muutoksille, kalenterin ei haluta olevan liian täynnä. Elämän tasapaino voi vaihdella sekä työstä että vapaa-ajasta joutuessa, mutta usein tilanne on ohimenevä ja sen tiedostaminen auttaa jaksamaan. Yllättäviin muutoksiin varautuminen auttaa tasapainon ylläpitämisessä.

”Pyrin myös turvaamaan aikatauluttoman ajan rentoutumisen tai yllättäviin tekemiini / menoihin”

Työpäivän sisältöön voi vaikuttaa vähemmän kuin omaan vapaa-aikaan, joten vapaa-ajan merkitys korostuu. Silloin halutaan tehdä itselle mielekästä, merkityksellistä sekä omien arvojen mukaista toimintaa, jotta elämä koetaan tasapainoiseksi.

”Vapaa-ajalla teen myös fiiliksen mukaan”

6.3 Toiminnallinen tasapaino

Työnantajan asettamat määrälliset ja ajalliset tavoitteet käsitetään monesti haastaviksi. Interventiokeskusteluissa kävi ilmi, että usein esimerkiksi tauot jäävät pitämättä joko asiakkaiden vuoksi tai tauko käytetään tekemättä jääneiden työtehtävien tekemiseen, esimerkiksi kirjaamiseen, jota ei muulloin ole ehtinyt tehdä.

”Tietty asiakasmäärä pitää vuoden aikana tarkistaa ja ne pitää jakaa mielellään melko tasaisesti”

Vapaa-aikaa ei kuitenkaan suunnitella niin tarkasti kuin työpäivää vaan sinne halutaan jäävän aikaa tehdä asioita spontaanisti. Liiallinen vapaa-ajan suunnittelu voi aiheuttaa stressiä ja liikaa suorituspainetta. Mikäli on tunne siitä, että työpäivän pituuteen ja sisältöön ei voi itse vaikuttaa, korostuu vapaa-ajan merkitys toiminnallisen tasapainon löytymisessä.

”Vapaa-aikaa en juurikaan suunnittele. Silloin tehdään pääsääntöisesti niin kuin hyvältä tuntuu.”

Toiminnallinen tasapaino koetaan löytyvän, kun työn lisäksi on aikaa myös levolle sekä mielekkäälle tekemiselle. Kalenteria käytetään hyvin monipuolisesti esimerkiksi liikuntasuoritusten kirjaamiseen sekä tekemiseen motivoitumiseen.

”...sopivasti muuta tekemistä ja myöskin lepoa”

”Suunnitelman kirjaaminen kalenteriin. Kotona mm. liikuntasuoritusten kirjaaminen innostaa ja rytmittää sopivasti.”

Intervention aikana kerätyn materiaalin perusteella oma aika esimerkiksi harrastusten tai ystävien seurassa luokiteltiin kuuluvan toimintakokonaisuuksista itsestä huolehtimiseen. Intervention kohderyhmässä korostui myös yksilölliset erot; mikä on itselle mielekästä toimintaa ja miten se voidaan toteuttaa nykyisessä elämäntilanteessa. Yhteistä kuitenkin oli, että ryhmäläiset olivat kukin löytäneet oman tapansa ja keinonsa rentoutua ja palautua vapaa-aikana mielekkään tekemisen avulla ja ymmärsivät sen merkityksen oman hyvinvoinnin kannalta.

7 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata työntekijöiden kalenterin käyttöön liittyviä käsityksiä osana itseohjautuvia menetelmiä toiminnallisen tasapainon saavuttamisessa ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Tavoitteena oli kyselyn ja interventioiden aikaisien keskustelujen avulla selvittää, miten työntekijät hallitsevat ajankäyttöään sekä millaisia hyötyjä tai haasteita kalenterin käytössä on. Kerätystä aineistosta

haimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme; mitkä tekijät vaikuttavat työntekijöiden kuvauksen mukaan ajanhallintaan ja miten kalenteri auttaa hallitsemaan ajankäyttöä.

Kysymysten asettelu johdatteli vastaajia tarkastelemaan ajanhallintaa työn ja vapaa-ajan näkökulmasta. Vastauksista kävi kuitenkin ilmi myös sosiaalisen ympäristön, leivon, omien arvojen ja työnantajan asettamien vaatimusten merkitys toiminnalliselle tasapainolle ja sitä kautta hyvinvoinnille. Saimme analysoitua vastauksista haluamamme tietoa tutkimuskysymyksiimme, ja olimme tyytyväisiä kyselyn vastausprosenttiin.

Interventioiden aikana käydyt keskustelut tukivat työtämme ja täydensivät tekstiviestikyselyn vastauksia. Pelkästään tekstiviestivastausten perusteella emme olisi saaneet tarpeeksi tietoomme osallistujien omakohtaisia käsityksiä ajanhallinnasta. Opin näytetyömme aihe käsittelee ihmisille subjektiivista kokemusta, joten haastattelututkimuksella olisimme voineet saada enemmän tietoa etenkin arvojen ja normien vaikutuksista tasapainoon, ajanhallintaan ja hyvinvointiin.

7.1 Tulosten tarkastelu

Vastauksista käy ilmi kohderyhmän erilaiset käsitykset oman elämän tasapainosta. Vaikka elämäntilanne voi olla hyvin samankaltainen, oma persoona, omat arvot ja mielenkiinnonkohteet sekä ympäristö vaikuttavat siihen, miten aikaa hallitaan sekä miten tasapainossa oma elämä ja sen toimintakokonaisuudet ovat. Vastauksista nousee esiin se, että toimintojen tasapainolla on merkitys hyvinvoinnille ja tasapainon löytäminen tavallisesta arjesta on tärkeää.

Toiminnalliseen tasapainoon ja yksilölliseen hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Esimerkiksi vapaa-ajan viettäminen perheen kanssa on mielekästä ja merkityksellistä, omien arvojen mukaista toimintaa. Toisaalta se voi myös rajoittaa sitä, mitä itse haluaisi vapaa-ajallaan tehdä. Yleisesti ottaen vapaa-ajan halutaan olevan vähemmän aikataulutettua ja

halutaan mahdollisuus tehdä asioita suunnittelematta. Toiminnallinen tasapaino ei toteudu, jos yrittää mukauttaa toimintansa pelkästään ympäristön vaatimusten ja odotusten mukaiseksi unohtaen omat arvot sekä mielenkiinnon kohteet. Erlandsson ym. (2009) mukaan stressiä aiheuttaa se, ettei pysty vastaamaan ympäristön vaatimuksiin. Interventiokeskusteluissa pohdittiin sitä mahdollisuutta, että tekee kalenteriin merkinnän ”oma aika”, joka ei olisi mitään ennalta määriteltyä toimintaa, vaan omalla ajalla voisi tehdä spontaanisti mitä juuri sillä hetkellä haluaa tehdä tai olla tekemättä yhtään mitään.

Elämän tasapainoon vaikuttavat sekä omat arvot että yhteiskunnan normit ja joskus niiden välillä voi olla ristiriita. Päivän aikana voidaan toimia monenlaisissa eri rooleissa, työrooli voi olla hyvinkin erilainen kuin rooli esimerkiksi perheenäitinä. Nämä erilaiset roolit sisältävät paljon odotuksia ja velvollisuuksia, kenties paineenkin toimia roolin mukaisesti omia arvoja vastaan. Vastausten mukaan työ erottui toimintakokonaisuuksista osa-alueena, jossa koettiin työnantajan asettamien määrällisten tai ajallisten tavoitteiden vuoksi haasteita ja stressiä. Omien rajojen tunteminen ja ilmaiseminen on tärkeä ajanhallinnan keino, sillä työssä kuormittavat tekijät näkyvät vapaa-ajalla ja toisin päin ja siksi olisi tärkeää löytää tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä. Mielekäs vapaa-aika antaa voimia työhön ja myönteiset kokemukset työssä heijastuvat vapaa-aikaan. Michael Csikszentmihalyin (2005) mukaan elämän tasapaino ei riipu ulkoisista tekijöistä. Mielekäs tekeminen, osallisuus ja itsensä toteuttaminen vaikuttavat subjektiiviseen kokemukseen omasta hyvinvoinnista (Vaarama ym. 2010). Subjektiivinen kokemus omasta elämästä onkin tärkein näkökulma tasapainoa ja hyvinvointia tarkastellessa, joten on löydettävä taito muokata oma elämä parhaiten omia tarpeita ja arvoja vastaavaksi, mahdollisimman tasapainoiseksi ja onnellisuutta tuottavaksi. Olemalla sisäisesti motivoitunut toimintaan, se tuottaa myönteisiä tunteita, mielihyvää sekä onnellisuutta (Matela ym. 2014, 12–14).

Taito löytää ja käyttää itselle sopivia välineitä ja keinoja oman hyvinvoinnin edistämiseksi on osa itseohjautuvaa hyvinvointia. Kalenteri toimii itseohjautuvana menetelmänä tasapainon sekä hyvinvoinnin vahvistamisessa. Kyselytulosten mukaan kalenturia käytetään säännöllisesti ja sen koetaan auttavan ajanhallinnassa sekä työssä että

vapaa-ajalla. Kalenterin käyttäminen edesauttaa työn ja vapaa-ajan yhteensovittamista, jolloin aikaa jää myös itsestä huolehtimiseen ja lepoon. Interventiokeskusteluissa yhtenä ajanhallinnan keinona nousi esiin näkökulman vaihtamisen taito; jos ei ole mahdollista illalla järjestää aikaa omalle harrastukselleen, voisiko ajatella sitä toteutettavaksi esimerkiksi aamulla ennen töiden alkamista.

Kalenterin avulla toimintakokonaisuuksia hahmotetaan paremmin, kalenterista voi tarkistaa työpäivän rungon, viikon työtehtävät, palaverit ja koulutukset. Kun työhön liittyvät asiat on kirjattu kalenteriin, niitä ei tarvitse muistella ja rasittaa itseään vapaa-ajalla ja toisinpäin. Vapaa-ajalla kalenteri auttaa jäsentämään harrastukset ja muut vapaa-ajan toiminnot, myös velvollisuudet kuten lasten harrastuksiin kuljettamisen, vanhempainillat tai omien vanhempien auttamisen. Kalenterin avulla voi myös tarkastella roolien tasapainoa valitun ajanjakson aikana. Kalenteri auttaa suunnittelemaan ja ennakoimaan tulevaa, joten hallinnantunne omaan elämään kasvaa. Tutkimuksemme mukaan kalenterin koetaan auttavan jakamaan tekemisiä tasaisemmin, kiireen tuntu vähenee ja jää aikaa myös mielekkäälle toiminnalle ja levolle.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Intervention ja sen kautta kyselyyn osallistuneet ryhmäläiset rekrytoitiin mukaan hankkeen toimesta. Osallistuminen oli vapaaehtoista ja ryhmäläisille tiedotettiin hankkeen tavoitteista ja sisällöstä. Intervention aikana kerroimme suullisesti hyödyntävämme kyselyn tuloksia opinnäytetyössämme. Ennen tutkimuksen aloittamista tutkittaville tulee luvata, että kerättyä aineistoa käsitellään tutkimusraportissa niin, että tutkittavia ei pystytä tunnistamaan (Pehkonen & Väänänen-Fomin 2011, 242). Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkimuskohteena olevia ilmiöitä tutkittavien näkökulmasta, tutkimus kohdistuu laatuun, ei määrään (Tuomi ym. 2012, 150). Tutkimuksen kohderyhmä muotoutui niistä Minä Ensin!-hankkeen ryhmäläisistä, jotka osallistuivat toteuttamiimme interventioihin. Interventioihin osallistui yhteensä 12 ryhmäläistä, joille lähetettiin tekstiviestikysely intervention jälkeen. Teksti-

viestikysely koostui kolmesta avoimesta kysymyksestä. Koska tutkimuksen aihe käsiteli subjektiivista kokemusta, eikä laadullisella tutkimuksella pyritäkään tilastollisiin yleistyksiin (mts. 2012, 85), mielestämme kohderyhmän ja aineiston koko oli opinäytetyöhön riittävä. Tärkeää laadullisessa tutkimuksessa on se, että tietoa kerätään henkilöiltä, joilla on käsitystä tutkittavasta asiasta (mts. 2012, 85).

Suomen perustuslaki määrittelee yksityisyyden suojan, joka tarkoittaa tutkimuseettisesti tutkimusaineiston suojaamista, luottamuksellisuutta, säilyttämistä sekä hävittämistä (Eettiset periaatteet N.d.). Tekstiviestikysely lähetettiin kohderyhmälle hankekoordinaattorin toimesta, me emme saaneet taustatietoja vastaajista. Aineistoa on käsiteltävä erityisen tarkasti, varsinkin jos se sisältää tunnistetietoja tai voi jollain tavalla rikkoa yksityisyyden suojaa. Aineiston käsittelyn tärkeä vaihe on suorien ja epäsuorien tunnisteiden poistaminen. Jos vastauksissa oli sellaisia yksityiskohtia, joiden perusteella vastaaja voisi olla tunnistettavissa, poistimme ko. tiedot tutkimusraportistamme tai tutkimuksen luonteen sitä vaatiessa karkeistimme tietoa anonymiteetin suojaamiseksi. Poistimme vastauksista myös mahdollisuuden yhdistää vastaukset työyhteisöön, koska sitä kautta tutkittava henkilö voi olla tunnistettavissa. Epäsuoria tunnisteita (työpaikka, ammatti) voidaan karkeistaa yksityisyyden suojaamiseksi. Huomioitavaa on myös tutkittavan läheiset, asiakkaat yms. ja heidän tunnistettavuutensa. Eettisiä periaatteita noudattamalla vältetään tilanteet, että tutkittaville aiheutuisi sosiaalisia haittoja, jos tulokset ovat yhdistettävissä tutkittaviin. (Eettiset periaatteet N.d.; Tunnisteellisuus ja anonymisointi 2016). Käsitelimme aineistoa luottamuksellisesti ja ainoastaan opinäytetyön tarkoituksiin.

Tutkimuksen kysely lähetettiin tekstiviestin muodossa, mikä vaikutti siihen, että vastaukset olivat sangen lyhyitä ja aineisto jäi melko suppeaksi. Lyhyet, jopa yhden sanan mittaiset vastaukset ovat pintapuolisia, jolloin aiheen syvällinen pohdinta on haastavaa. Kysymysten väärintulkinta on myös mahdollista, emmekä voi olla vastasivatko ryhmäläiset omien käsityksien mukaan vai johdattiko ennen kyselyä pitämämme interventio vastausten sisältöä. Vastaustilanteessa voi olla häiriötekijöitä, ei ole aikaa lukea kysymyksiä tai miettiä vastauksia huolellisesti eli luotettavuuteen vaikuttavat se, missä tilanteessa, ajassa ja paikassa kyselyyn vastataan. Käytimme intervention aikana käymiämme keskusteluja täydentämään kyselyn tuloksia ja tuomaan

tutkimukseen lisää luotettavuutta. Pitää kuitenkin ottaa huomioon, että keskusteluja ei tallennettu, vaan teimme muistiinpanot jälkikäteen. On siis mahdollisuus, että unohdimme joitakin keskustelun osia tai teimme väärintulkintoja ryhmäkeskustelusta. Ryhmäkeskustelun aikana ei välttämättä haluttu tuoda omakohtaisia käsityksiä esiin, kuten olisi esimerkiksi yksilöhaastattelussa saatu. Vastauksissa on myös mahdollisuus väärintulkintaan tarkasta työskentelystä huolimatta.

Aineiston analysoinnissa olimme tarkkoina, jotta emme tee vääriä johtopäätöksiä. Analyysivaiheessa keskityimme siihen, että omat käsityksemme aiheesta eivät vaikuttaisi tuloksiin. Analyysivaiheen käsittely parityönä paransi tulosten luotettavuutta, koska pystyimme yhdessä pohtimaan aineistoa teorialähtöisesti. Käsittelimme aineistoa tarkasti ja kirjasimme ylös analysoinnin eri vaiheet. Kirjasimme tarkasti käyttämämme lähteet JAMKin raportointiohjeiden mukaan toimimalla tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti ja kunnioittaen toisten tekemää työtä. Kirjoitimme raportin siten, että siitä erottaa selkeästi omat ajatuksemme ja pohdintamme sekä käyttämämme lähdemateriaalin. Huomioitavaa kuitenkin on, että aineiston analyysin luotettavuutta voi laskea se, että teemme ensimmäistä kertaa laadullista tutkimusta.

Opinnäytetyömme luotettavuuden kannalta käsite- eli rakennevaliditeetti sekä kriteerivaliditeetti on huomioitu. Käsitevaliditeetti takaa sen, että analysoimme vastauksia teoriasta löytämiemme mittareiden avulla ja kriteerivaliditeetti sen, että olemme etsineet ja löytäneet aikaisempia tutkimuksia tukemaan opinnäytetyötämme (Kananen 2014, 149–150). Suunnittelimme sekä Minä ensin!-hankkeen interventiota että opinnäytetyötä yhtä aikaa tehden samanaikaisesti molempiin tiedonhakuun. Koska intervention ja opinnäytetyön näkökulmat erosivat toisistaan, emme voineet käyttää samaa aineistoa molempiin töihin, vaan analysoimme hankkimaamme materiaalia koko opinnäytetyöprosessin ajan huolellisesti, että saimme rajattua intervention teorian pois opinnäytetyön materiaalista. Lähdemateriaalin valinnassa olemme huomioineet sen luotettavuuden ja olemme käyttäneet sekä suomalaista että englanninkielistä lähdemateriaalia. Pyrimme aina käyttämään alkuperäistä ja mahdollisimman uutta lähdemateriaalia ja löytämämme lähdemateriaali tuki hyvin opinnäytetyötämme. Aikaisempien tutkimusten avulla saimme tietoa erilaista ajankäyttötutkimuksista sekä miten toiminnallisen- että elämän tasapainon merkitystä ja

niiden toteutumista ihmisen elämässä voidaan tarkastella. Teoriaosuus auttoi meitä aineiston analyysissä sekä tulosten tarkastelussa.

7.3 Jatkotutkimukset

Tutkimuksen kohderyhmä ei ollut paras mahdollinen toiminnallisen tasapainon tutkimiseen työssä ja vapaa-ajalla. Tutkimuksen kohderyhmällä, esimiehiä lukuun ottamatta, ei ole velvollisuutta työskennellä kiinteän työajan ulkopuolella, vastata puheluihin, sähköposteihin tai Wilma-viesteihin. Menetelmän avulla henkilö, jolla ei ole näin selkeää jakoa työ- ja vapaa-aikaan, saisi hyvää tietoa omasta toiminnallisesta tasapainostaan.

Jatkotutkimusta aiheesta kannattaisi tehdä ammattiryhmille tai yrittäjille, joilla ei ole kiinteää työaikaa tai jotka tekevät vuorotyötä. Mielenkiintoinen näkökulma jatkotutkimukselle olisi, miten elämäntilanteen muuttuessa toiminnallinen tasapaino löydetään uudelleen. Tutkimusta voisi laajentaa pidemmälle aikavälille selvittämällä miten toiminnallisen tasapainon tarkastelu kuuden kuukauden ajan kalenterin avulla voisi parantaa hyvinvointia. Ajankäyttöpäiväkirjaa voisi laajentaa ottamalla toimintakokonaisuuksien tarkastelun rinnalle myös niiden aikaiset tai aiheuttamat tunnetilat.

Koemme aiheen ajankohtaiseksi sekä ammatillisesti tärkeäksi. Taito hallita ja suunnitella omaa ajankäyttöä on meille kaikille tärkeä kyky toiminnallisen tasapainon ja hyvinvoinnin kannalta. Käsittelimme opinnäytetyössämme työn ja vapaa-ajan yhdistämistä työikäisillä, mutta myös työttömille, kuntoutujille, ikääntyneille ja kenelle tahansa opinnäytetyömme aiheen tarkastelu on tärkeää. Etenkin muuttuneissa elämäntilanteissa tasapainon uudelleenlöytäminen voi vaatia suurtakin työtä. Uskomme aiheita voivan hyödyntävän hyvin monenlaisten asiakkaiden ja ryhmien parissa. Ammatillisen kasvumme kannalta olemme aihevalintaamme tyytyväisiä. Valmistuttuamme toimintaterapeuteiksi tulemme opinnäytetyömme ansiosta tarkastelemaan ja huomioimaan toiminnallista tasapainoa asiakkaidemme elämässä.

Lähteet

American Occupational Therapy Association. 2014. Occupational therapy practise framework: Domain and process (3rd ed.). American Journal of Occupational Therapy, 68 (Suppl. 1), s1-s48.

Clark, F., Jackson, J., Carlson, M., Chou, C-H., Cherry, B., Jordan-Marsh, M., Knight, B., Mandel, D., Blanchard, J., Granger, D., Wilcox, R., Lai, M., White, B., Hay, J., Lam, C., Marterella, A. & Azen, S. 2012. Effectiveness of a lifestyle intervention in promoting the well-being of independently living older people: results of the Well Elderly 2 Randomised Controlled Trial. Journal of Epidemiology and Community Health. 2012, 782-790, 66.

Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow - elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Tallinna: Rasalas Kustannus.

Eettiset periaatteet. N.d. Viitattu 10.6.2016. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/eettiset-periaatteet>.

Erlandsson, L.K. & Håkansson, C. 2009. Aspects of daily occupations That Promote Life Balance Among Women in Sweden. Teoksessa Life Balance: Multidisciplinary Theories and Research. USA: SLACK Incorporated and AOTA Press.

Fisher, A.,G. 2009. Occupational Therapy Intervention Process Model: A Model for Planning and Implementing Top-down, Client-centered, and Occupation-based Interventions. USA: Three Star Press, Inc.

Gershuny, J. 2011. Time-Use Surveys and the Measurement of National Well-Being. Centre for Time-use Research Department of Sociology University of Oxford. Viitattu 16.9.2016. http://www.timeuse.org/sites/ctur/files/public/ctur_report/4486/timeusesurveysandwellbein_tcm77-232153.pdf.

Hirsjärvi, S., Remes, P. ja Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Jonsson, H. & Persson, D. 2006. Towards an Experiential Model of Occupational Balance: An Alternative Perspective on Flow Theory Analysis. An Article. Journal of Occupational Science. April 2006, 13, 1, 62-73.

Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. 2016. Minä Ensin! Mobiiliteknologia sote-työntekijän hyvinvoinnin ja – asiakkaan itseohjautuvuuden tukemisessa. Hankesuunnitelma.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja 176.

- Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Saalo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M. & Virtanen, S. 2013. Työ ja terveys Suomessa 2012. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. Työterveyslaitos ja tekijät. Tampere: Tammerprint.
- Kauppinen, K., Tolvanen, M. & Moisio, E. 2015. Työn, perheen ja muun elämän yhteensovittaminen. Tietokortti 10. Työterveyslaitos. Viitattu 10.6.2016. http://www.ttl.fi/fi/tyoura/tyon_ja_perheen_yhteensovittaminen/sivut/default.aspx
- Mandel, D., R., Jackson, J., M., Zemke, R., Nelson, L., Clark, F., A. 1999. Lifestyle Redesign®. Implementing the Well Elderly Program. The American Occupational Therapy Association. USA: The University of Southern California.
- Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio, tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. Viitattu 16.9.2016. <https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=9a2bcb38-c5c9-4b7b-8136-82a12659fe0f>
- Mattila, A.S. 2009. Hyvinvoinnin teorit. Viitattu 9.10.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=ont00039.
- Moilanen, O. 2014. Varhaiskasvattajien työajan käytön kehittäminen. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen. Viitattu 9.10.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014111015397>.
- Moisio, E. & Huuhtanen, H. 2007. Arki hallussa? Suomalaisten asiantuntijoiden näkemyksiä työstä, perheestä ja vapaa-ajasta vuonna 2015. Delfoi-paneelin tuloksia. Motivaatio saa liikkeelle. N.d. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 16.9.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/motivaatio-saa-liikkeelle>
- Niemelä, P. 2009. Ihmisen toiminnallisuus ja hyvinvointi sosiaalityön teoreettisen ymmärryksen perustana. Teoksessa Mäntysaari, M., Pohjola, A. & Pösö, T. (toim.) 2009: Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pehkonen, A., Väänänen-Fomin, M. 2011. Sosiaalityön arvot ja etiikka. Sosiaalityön tutkimuksen seuran vuosikirja. Juva: PS-Kustannus.
- Pentland, W. & McColl, M., A. 2008. Occupational integrity: Another perspective on "life-balance". An Article. Canadian Journal of Occupational Therapy. June 2008, 75, 3, 135 - 139.
- Polatajko, H., Davis, J., Stewart, D., Cantin, N., Amoroso, B., Purdie, L. & Zimmerman, D. 2007. Specifying the domain of Concern: Occupation as core. Teoksessa Polatajko, H.J. & Townsend, E.A. (toim.) Enabling occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice Through Occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE, 22-30.

Pääkkönen, H. & Hanifi, R. 2011. Ajankäytön muutokset 2000-luvulla. Tilastokeskus. Helsinki: ISBN. Viitattu 16.9.2016. http://tilastokeskus.fi/tup/julkaisut/tiedotot/akay_2011.html.

Suomen Kuntaliitto & Suomen Toimintaterapialiitto ry. N.d. Toimintaterapianimikkeistö 2003. Viitattu 2.6.2016. http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/sosster/nimikkeistot-luokitukset/kuntoutus-erityistyontekijoiden-nimikkeistot/Documents/Toimintaterapianimikkeist%C3%B6_2003.pdf.

Teemahaastattelu. N.d. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 10.6.2016. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Hyvinvointi ja terveyserot. Viitattu 9.10.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.

Tilastokeskus. 2012. Artikkelit. Viitattu 14.9.2016. http://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-09-24_005.html?s=7.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tunnisteellisuus ja anonymisointi. 2016. Aineistonhallinnan käsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 23.9.2016. <http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/malliesimerkit-ja-sanastot.html>.

Työn ja perheen yhteensovittaminen. 30.11.2015. Työterveyslaitos. Viitattu 14.9.2016. http://www.ttl.fi/fi/tyoura/tyon_ja_perheen_yhteensovittaminen/sivut/default.asp.

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino.

Veenhoven, R. 2009. Optimal Lifestyle Mix. Teoksessa Life Balance: Multidisciplinary theories and research. USA: SLACK Incorporated and AOTA Press.

Wagman, P., Håkansson, C. & Björklund, A. 2012. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. Article. Scandinavian Journal of Occupational therapy.

Wagman, P. & Håkansson, C. 2014. Exploring occupational balance in adults in Sweden. Original article. Scandinavian Journal of Occupational Therapy. 21:415-420.

Yksilön työhyvinvointi. 8.11.2012. Työterveyslaitos. Viitattu 16.9.2016. http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/terveyden_edistaminen_tyopaikalla/yksilon_tyohyvinvointi/sivut/default.aspx.