



Itsensä johtaminen ja voimavarojen hyödyntäminen opiskeluaikaisessa elämässä.  
- Opas opiskelevalle yrittäjälle.

**Rama Jesar-Yahya**

2020 Laurea



**Laurea-ammattikorkeakoulu**

Itsensä johtaminen ja voimavarojen hyödyntäminen opiskeluaikaisessa elämässä.  
- Opas opiskelevalle yrittäjälle.

Rama Jesar-Yahya  
Yrityksen kasvuun johtaminen  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2021

Rama Jesar-Yahya

Itsensä johtaminen ja voimavarojen hyödyntäminen opiskeluaikaisessa elämässä.

- Opas opiskelevalle yrittäjälle.

Vuosi

2021

Sivumäärä

85

---

Tässä kehittämistehtävässä tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä itsensä johtamisen haasteista opiskelevan yrittäjän itsensä kehittämiseksi. Työn tavoitteena oli selvittää opiskelijayrittäjän itsensä johtamisen haasteet ja voimavarat, joita voidaan hyödyntää kiireisen elämän tasapainottamiseksi. Opinnäytetyössä on kuvattu miten opiskelijayrittäjä voi kehittää itsensä johtamistaan, löytämällä ja käyttämällä voimavarakeinoja hyödyksi tosielämän tilanteissa. Kohdeyrityksenä on opinnäytetyön kirjoittajan oma yritys, jolle lopputuotos tehdään. Työn lopputuotoksena opinnäytetyön kirjoittaja laatii itsensä johtamisen oppaan opiskelevalle yrittäjälle, jonka tarkoituksena on auttaa muita samassa elämän tilanteessa olevia opiskelijayrittäjiä.

Opinnäytetyön tietoperusta koostui itsensä johtamisen teoreettisesta ja strategisesta näkökulmasta yleisesti. Itsensä johtamisen voimavarat osiossa käsiteltiin psykologista pääomaa, minäpystyvyyttä, henkilökohtaista hyvinvointia ja ajanhallintaa sekä ajanhallinnan tekniikoita. Tämän opinnäytetyön lähestymistavaksi valittiin tutkimuksellinen kehittämistyö, joka tutkii kehitettävää kohdetta palvelumuotoilumalliprosessin avulla. Yhteiskehittämismenetelmän luomisprosessi toimi käytännön tasolla tutkimustyön eteenpäin viemisessä, jossa lopputuotoksena saatiin luotua uusi konsepti eli opas opiskelevalle yrittäjälle. Kehittämistyön aineistonkeruumenetelmiksi valittiin puolistrukturoitu haastattelu ja yksi osallistava ideointityöpaja. Tulosten analyysi tehtiin teoriaohjaavana sisällönanalyysinä.

Kehittämistyön tulokset osoittivat, että itsensä johtaminen on haaste, jota tulisi kehittää jatkuvasti. Voimavarakeinojen tarve on välttämättömyys yksilötasolla. Haasteena koettiin aiheen laajuus, mutta työn aihealueeseen oltiin tyytyväisiä ja sitä pidettiin mielenkiintoisena sekä ajankohtaisena. Oppaan sisältö rakentui osallistujien toiveiden mukaisesti ja se sisältää: ajanhallinta tekniikan työkaluja, määritelmiä itsensä johtamisesta ja voimavarakeinoja hyvinvoinnista, aikataulutamisesta ja psykologisen pääoman kyvyistä. Johtopäätökseni on, että opasta on nähty hyödylliseksi lähinnä sen käytännöllisyyden kannalta ja sille on kysyntää.

Asiasanat: Itsensä johtaminen, itsensä johtamisen kehittäminen, voimavarat, ajanhallinta, ajanhallintatyökalut

Rama Jesar-Yahya

Self-management and Utilization of Resources in Student Life.

- A Guide for the Student Entrepreneur.

Year 2021

Pages

85

---

The purpose of this development task was to increase the understanding of the challenges of self-management to develop the self-employed student. The aim of the work was to find out the challenges and resources of self-management of a student entrepreneur, which can be utilized to balance a busy life. The thesis describes how a student entrepreneur can develop self-management by finding and utilizing resources in real-life situations. The target company is the author's own company, for which the final output will be made. The final output of the thesis is a self-management guide for the student entrepreneur, the purpose of which is to help other student entrepreneurs in the same life situation.

The knowledge base of the thesis consists of the theoretical and strategical perspective of self-management in general. Psychological capital, self-capability, personal well-being, and time management techniques are dealt with and described in the self-management section. The approach of this thesis was chosen to be in the style of research development, which examines the object to be developed with the help of service design model process. The method of co-development creation worked on a practical level in taking the research work forward, where the end product was to become a new concept, a guide for the studying entrepreneur. A semi-structured interview and one participatory brainstorming workshop were chosen as the data collection methods for the development work. The analysis of the results was performed as a theory-guiding content analysis.

The results show that self-management is challenging and requires continues development. The need for resources is a necessity at the individual level. The scope of the topic was considered challenging yet satisfactory, and it was considered interesting and topical. The content of the guide was built according to the wishes of the participants, and it includes: Techniques and tools for time management, definitions of self-management and resource tools for well-being, scheduling, and the underlining abilities of one's own psychological capital. The author concludes that the guide is useful mainly in terms of its practicality and that there is a real need for it.

Keywords: Self-management, self-management development, resource means, time management, time management tools

## Sisällys

1	Johdanto.....	7
1.1	Tarkoitus, tavoitteet ja kehittämiskysymykset .....	8
2	Yrittäjän näkökulma itsensä johtamisessa .....	9
2.1	Yrittäjä opiskelijana .....	10
2.2	Työn, perheen ja opiskelun yhteensovittaminen .....	10
3	Itsensä johtaminen .....	11
3.1	Itsensä johtamisen strategiat .....	12
3.1.1	Käyttäytymismallin strategia .....	14
3.1.2	Luonnollisen palkitsemismallin strategia.....	14
3.1.3	Rakentavien ajatusmallien strategia.....	15
4	Voimavaratekijät itsensä johtamisessa .....	16
4.1	Psykologinen pääoma .....	17
4.1.1	Psykologinen pääoma elämänhallinnassa .....	18
4.1.2	Psykologinen pääoma ammatillisesta näkökulmasta.....	20
4.1.3	Psykologisen pääoman oppimisen lähtökohtia .....	20
4.2	Minäpystyvyys.....	22
4.2.1	Pystyvyyden tunteen lähteet .....	23
4.3	Henkilökohtainen hyvinvointi.....	25
4.4	Ajanhallinta itsensä johtamisessa .....	27
4.5	Konkreettisia keinoja ajanhallintaan.....	29
4.5.1	80/20-periaate ja Parkinsonin laki .....	30
4.5.2	Pomodoro-tekniikka .....	30
4.6	Tietoperustan yhteenveto .....	31
5	Tutkimustyön toteutus .....	33
5.1	Tutkimusmenetelmät .....	34
5.1.1	Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi.....	34
5.1.2	Palvelumuotoilumallin prosessi.....	36
5.1.3	Tutkimusaineiston keruumenetelmät .....	37
6	Tulokset .....	38
6.1	Opiskelijayrittäjän itsensä johtamisen tiedostaminen.....	40
6.2	Voimavarat opiskelijayrittäjän itsensä johtamisessa .....	41
6.3	Hyvinvointi opiskelijayrittäjän itsensä johtamisessa .....	43
6.4	Ajanhallinta strategiat opiskelijayrittäjän itsensä johtamisessa .....	44
7	Johtopäätökset ja pohdinta.....	47
7.1	Johtopäätökset .....	47
7.2	Pohdinta .....	51

7.3	Työn eettinen näkökulma .....	52
7.4	Oppaan hyödynnettävyys ja jatkokehitysehdotukset .....	52
	Lähteet.....	55
	Kuviot .....	59
	Liitteet .....	60

## 1 Johdanto

Työn muutos, joustavammat opiskelutarjonnat ja -valikoimat ovat mahdollistaneet työssä-käyvien opiskella uusia tutkintoja tai ammatteja työnsä ohella, jolloin yksilön itsensä johtaminen korostuu. Itsensä johtaminen on tarkoitettu niille, jotka haluavat valita ja vaikuttaa elämäänsä ja työn sisältöön, koska elämä pyörii tavoitteiden ja hyvän elämän vaatimusten ympärillä.

Henkilön ammattitaidon ja itsensä kehittämisen takia, monilla ihmisillä on mahdollisuus opiskella nykypäivänä ja tulevaisuudessa työnsä ja perhe-elämänsä ohella. Opiskelu työn ja perhe-elämän ohella voi olla palkitsevaa tai täysin toisenlainen kokemus, jossa oma aika, perhe- ja ystävyysuhteet sekä työ voivat kokea kolauksen omassa arjessaan. Erityisesti oma henkilökohtainen terveys ja jaksaminen vaikuttavat opiskelun etenemiseen, sillä omaa terveyttä on jaksettava ylläpitää, jotta henkilö jaksaa motivoitua, niin henkisesti ja fyysisesti. Tällöin itsensä johtaminen korostuu ja sen ottaminen osaksi omaa arkeaan motivoi, kehittää ajanhallintaa ja tuo itsevarmuutta omaan tekemiseen sekä auttaa saavuttamaan omia tavoitteita kohti haluttua lopputulosta.

Opinnäytetyöni kohdistuu yrittäjän elämään, joka yritystoimintansa ohella opiskelee työnsä ja perhe-elämänsä ympärillä. Se on ajankohtainen ja antaa tukea yrittäjille tai yritystoimintaa aikoville yrittäjille, jotka ovat aloittamassa tai suunnittelevat opiskelevansa tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on opastaa yrittäjiä ja tulevia yrittäjiä hallitsemaan omaa aikaansa strategisilla menetelmillä ja oppaan on tarkoitus tarjota konkreettisia työkaluja opiskelun ja yrittäjyyden yhdistämisen aikana. Toki opasta voivat käyttää myös, niin amk-opiskelijat ja itsejohtamisen työkalusta kiinnostuneet henkilöt.

Yrittäjillä on usein monen vuoden työkokemukset takana sekä elämäkokemusta, joita he voivat hyödyntää opiskelussaan monipuolisesti. Opiskelumahdollisuuksia pyritään helpottamaan erilaisilla metodeilla, kuten monimuoto-, verkko- ja etäopiskelun avulla, jotta opiskelijat voivat valmistua ajallaan. Kuitenkin aikaa on rajallisesti päivässä ja useimmiten monista opiskelijoista tuntuu, että 24 tuntia päivässä ei riitä kunnolla kurssitehtävien suorittamiseen.

Itsensä johtaminen korostuu ja sillä on tänä päivänä suuri merkitys ihmisen elämässä. Se vaikuttaa työpaikoilla ja arkipäiväisissä toiminnoissa, erityisesti opiskelijan elämässä kyky pitää langat käsissä. Itsensä johtaminen on enemmän kuin työelämätaito, kaikki vaikuttaa kaikkien. Itsensä johtamisen taidot ovat välttämättömiä, sen tarkoituksena on auttaa ihmistä ymmärtämään hänen omia heikkouksiaan ja vahvuuksiaan keskittämällä voimavarat itselleen tärkeään asiaan eli oman elämänhallintaan. Myös minäpystyvyydellä on tärkeä rooli opiskelijan

itsensä johtamisessa. Minäpystyvyydellä opiskelija voi vaikuttaa omaan rooliinsa uskomalla, luottamalla ja keskittymällä suoritukseensa välttämällä negatiivisia ajatuksia, jotka voivat vahingoittaa opiskelijan kykyyn ylläpitää opiskelutahtia.

Itsejohtamisen kautta voidaan strategisesti ja konkreettisesti saavuttaa tavoitteet, jotka on asettanut suunnitelmassa. Tutkimusosiossa haluan selvittää itsensä johtamisen keinoja, jotka auttavat ymmärtämään ihmisen omaa käytöstä ja ajanhallinnan priorisointia.

Tutkimuksellisen kehittämisen tavoitteena on luoda opas aikuisopiskelijoille, jotka voivat hyödyntää oppaan menetelmiä käytännön merkeissä opiskelussaan, samalla kehittäen itsensä johtamista. Oppaassa keskitytään siihen, mihin opiskelijan kannattaa suunnata resurssinsa opiskeluaikana, jotta opiskelijan henkinen ja fyysinen tasapaino sekä tavoitteet ja arvot pysyvät yllä opiskelun aikana.

### 1.1 Tarkoitus, tavoitteet ja kehittämiskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä ymmärrystä opiskelijayrittäjän itsensä johtamisen haasteista, koska työ, opiskelu ja muu elämä vievät kaiken ajan kiireen keskellä. Kehittämistyön tavoitteena on selvittää opiskelijayrittäjän itsensä johtamisen haasteet ja voimavarat, joita pystytään hyödyntämään kiireen keskellä.

Kehittämisosion teorian, haastatteluiden ja työpajan pohjalta luon oppaan, joka on suunnattu kaikille opiskeleville yrittäjille, jotka tarvitsevat uusia näkökulmia ja resursseja opiskeluaikaisen elämänsä tueksi.

Tutkimuskysymysten avulla on lähdetty selvittämään itsensä johtamisen teoriaosuuden määritelmiä ja selvitetty minkälaisia voimavaran keinoja on mahdollisesti olemassa. Tutkimuskysymyksiä on monta, jotta saadaan monipuolisia näkemyksiä ja syvällisempää kokemuseräistä tietoa aihepiiristä.

Tutkimuskysymykset:

- Miten opiskelijayrittäjä tiedostaa itsensä johtamisen tarpeellisuuden opiskelunsa aikana?
- Minkälaisilla voimavaroilla opiskelijayrittäjä voi johtaa itseään?
- Miten opiskelijayrittäjä varmistaa oman jaksamisen ja terveyden henkilökohtaisen hyvinvointinsa kautta?

- Mitä itsensä johtamisen strategioita opiskelijayrittäjän kannattaa huomioida opiskelunsa aikana, jotta hänen voimavaransa säilyisivät paremmin?

## 2 Yrittäjän näkökulma itsensä johtamisessa

Yrittäjällä on vapaus laatia päivistään sellaisen kuin hän haluaa. Kulmakivenä yrittäjä määrittelee sen, mitkä tarpeet hän haluaa kunakin hetkenä ottaa huomioon ja miten ne vaikuttavat hänen omaan työtehoonsa. Koska johtaminen on vaikuttamista itseemme, toiseen ja toisiin henkilöihin - itsensä johtamisessa, johtaja ja johdettava on sama henkilö. Itsensä johtaminen on jatkuva oppimisprosessi, joka auttaa yksilöä oppimaan ja tuntemaan itsensä syvällisemmin. Osaltaan itsensä johtaminen on myös vaikuttamisprosessi, jossa omaa tietoisuutta kehitetään yksilötasolla. Se mahdollistaa henkilön ottamaan paremmin itsensä haltuun sekä auttaa ohjaamaan omia tunteitaan, ajatuksiaan ja tekojaan. (Sydänmaanlakka 2012, 24.)

Kun kyse on yksilön hyödystä eli tässä tapauksessa yrittäjän hyödystä, itsensä johtaminen korostuu, koska sillä parannetaan joko yksilön mahdollisuuksia tai kehitetään henkilökohtaisia ominaisuuksia ja elämänhallinnan alueita. Itsensä johtamisessa yksilön kilpailueduksi laskeaan hyödyttävän silloin, kun vahva itsensä johtamisen kyky auttaa juuri opiskelijaa suoriutumaan paremmin kuin vertaisensa. Itsensä johtaminen edistää työssä tai opinnoissa menestymistä. Se hyödyntää tavoitteeseen pääsyä ja sen on todettu auttavan niin stressin hallinnassa, että akateemisessa menestymisessä. Sitä on yhdistetty myös epäonnistumisen kestämiseen ja siitä toipumiseen. (Niinivaara 2019, 50-51.)

Yksi tärkeimmistä itsensä johtamisen kyvyistä liittyy yrittäjän kykyyn huolehtia juuri omasta hyvinvoinnistaan ja oman energiatasonsa säätelystä. Itsensä johtamisen taidoissa on kyse tavoitteellisesta ja tehokkaasta toiminnasta eli voimavaroista, jossa kyvyt ja tarpeet tunnustetaan. Kun yrittäjä osaa tunnistaa ja erotella keskenään iloa tuovat asiat, levon tarpeen ja haasteellisuuden työnteon ja oman ajanhallintansa välillä, hän kykenee hallitsemaan omaa toimintaansa. Yrittäjä on samalla johtaja, ja hänen kehittymisensä näkyy esimerkiksi siinä, että hän tunnistaa omat kehittämiskohteensa ja alkaa työstämään niitä. Hän osaa ymmärtää, että itsensä johtamisen prosessi ei tule ikinä valmiiksi - se on reflektointia ja itsensä tutkimista. (Niinivaara 2019, 49.)

Yrittäjän työelämässä korostuu hyvä itsekuri, ja siksi itsensä johtamisen taidot ovat välttämättömiä. Itsensä johtamisen taitoja on hyvä kehittää ja harjoitella systemaattisesti, joka vie työn ja elämän kohti menestystä. Menestyvä yrittäjä on itselleen tavoitteita luova ja visioita rakentava henkilö, joita hän haluaa saavuttaa. Tavoitteiden saavuttamiseksi hän pyrkii pysymään tavoitteissaan ja pysymään päätöksissään. Nämä korostuvat ja ovat osa yrittäjän päivittäistä elämää. (omapaja.fi) Yksilön itsensä johtamisella on todettu olevan etuja ja hyötyjä

organisaatioihin, työyhteisöihin ja muihin ihmisiin, jotka näkyvät monin tavoin johtamistyön kautta ja näin ollen tuottavat lopulta yksilölle itselleen sekä yhteisölle hyötyä. (Niinivaara 2019, 51-52.)

## 2.1 Yrittäjä opiskelijana

Aikuisena opiskelemaan lähtevä suorittaa opintoja pääosin työn ja perhe-elämän ympäröimänä ja se voi aiheuttaa hankaluuksia sen hetkiseen elämänrytmiin. Eri osa-alueiden yhteensovittaminen saattaa tuntua vaikealta ja raskaalta. Kuitenkin on tärkeää muistaa jättää aikaa omille harrastuksilleen, läheisille tai muille itselleen tärkeille asioille.

Osa aikuisista kokee, että heidän aiemmasta koulutuksestaan on kulunut niin pitkä aika, että he kokevat itseluottamuksen puutetta menestyä tulevilla opinnoillaan vanhentuneiden tietojen ja taitojen takia. Kynnys koulutukseen lähteminen muodostuu liian isoksi askeleeksi heidän elämässään, ikään kuin se olisi hyppy tuntemattomaan. Myös ikä asettaa monille aikuisille korkean kynnyksen hakeutua koulutuksen pariin, koska kokevat painetta suorituksestaan. Tämä aiheuttaa pelkoa ja epävarmuutta omasta soveltuvuudesta kouluttautumiseen. Tätä voi kutsua psykologiseksi esteeksi, joka ehkäisee aikuisia aloittamaan tai jatkamaan koulutuspolkujaan. (Partanen 2011, 15-16.)

Opiskelijaksi ryhtyminen ja siihen heittäytyminen voivat olla myös vapauttava tekijä oppimisen äärellä, jossa aiemmin opittuja tietoja ja taitoja syvennetään ja laajennetaan. Kuitenkin opiskelun aloittavalle tai opintoon jatkavalle opiskelijalle koulutuksen aloittaminen on muutosvaihe, joka herättää monenlaisia kysymyksiä ennen opiskelun aloittamista. (Putkuri & Lätti 2009, 10). Onneksi erilaisten koulutusmuotojen tarjonnan kautta opiskelijoilla on mahdollisuus pohtia omaa ajattelu- ja toimintatapaansa, tietojaan ja taitojaan sekä opiskeltaviin asioihin liittyviä tunteita ja asenteita. Aikuiselle koulutus on yksi mahdollisuus päästä tavoitteisiin, jotka eivät ole olleet aiemmin mahdollisia. (Putkuri & Lätti 2009, 10.)

## 2.2 Työn, perheen ja opiskelun yhteensovittaminen

Repo ym. (2014, 1) mukaan jopa puolet opiskelijoista kokevat resurssien puuttuessa ja elämäntilanteensa takia opintojen hidastuvan. Työn ja perheen yhdistäminen opiskelun kanssa ei aina onnistu omien suunnitelmien mukaan. Yleisempiä syitä opintojen hidastumiselle mainittiin myös ulkoiset tekijät, kuten oppimisympäristön, opetuksen ja ohjauksen puutteet. Positiivista on kuitenkin se, että osa opiskelijoista saa sovitettua opiskelun osaksi omaa arkeaan ja näin ollen pystyvät saavuttamaan asettamansa tavoitteet. Repo ym. (2014) mainitsevat, että tavoitteiden saavuttamiseksi itsesääätelytaito on tärkeää oppimisen yhteydessä, jotta opiskelija osaa asettaa itselleen realistiset tavoitteet, ottaa vastuun omasta työskentelystään ja pystyy ylläpitämään opiskelumotivaatiota vastoinkäymisistä huolimatta. (Repo, Ruokolainen & Vuoksenranta 2014, 1-2.)

Opiskelutaidot ja opiskelusuhteet vaikuttavat monitahoisesti aikuisopiskelijan motivaatioon ja opiskelun etenemiseen suotuisasti ja haitallisesti. Koska mieli on ihmisen tärkein ajattelun elin, se ohjaa tekemäämme. Sydänmaanlakan mukaan (2006, 131) mieli on psyyke, joka on sisäinen kokemus- ja elämysmaailmamme. Se koostuu ajatuksista, mielikuvista ja tunteista. Mieli on elämysten ja kokemusten varasto, valikoija ja tulkitsija, jonka opiskelijan olisi tärkeää ymmärtää sisäistää. Halutessaan opiskelija pystyy hallitsemaan mielensä avulla tunteitaan ja tahtotilaansa saavuttaakseen päämääränsä. Kirjassaan Sydänmaalakka (2006, 131) jakaa mielen kolmeen osa-alueeseen: psyykkiseen, joka on rationaalinen eli mielen järki, emotionaaliseen eli tunteet ja henkiseen eli arvojen alueeseen.

### 3 Itsensä johtaminen

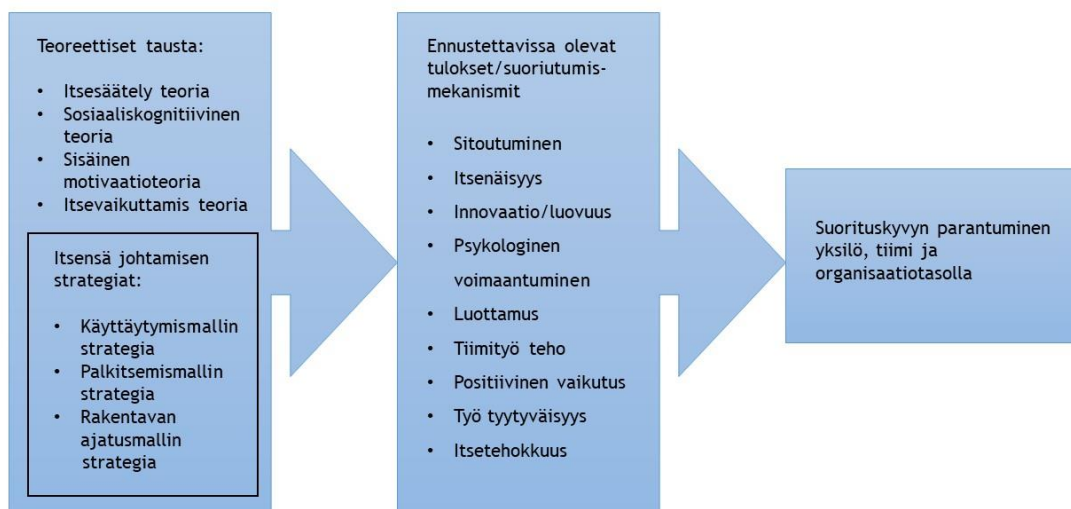
Itsensä johtaminen on prosessina itsetuntemusta, itsevaikuttamista ja itseohjaamista. Se on prosessi, jossa yksilöt hallitsevat omia käyttäytymisiään (ajattelu ja tunteet), suoritusten saavuttamiseen ja motivaation ylläpitämiseen läpi esteiden. Sen nähdään vaikuttavan positiivisesti yksilön tehokkuuteen ja suoritustasoon käyttäytymismallien ja kognitiivisten strategioiden kautta. (Neck & Houghton 2006, 275) Itsensä johtamista on yhdistetty innovatiiviseen käyttäytymiseen, urakehitykseen, minäpystyvyyteen, työhön sitoutumiseen ja ihmisten johtamiseen. (Niinivaara 2019, 50.)

Neck & Houghtonin (2006) mukaan itsensä johtaminen on enemminkin normatiivinen käsite (ajattelun, säätöjen tai määräyksien mukaista toimintaa), joka toimii useissa teoreettisissa yhteyksissä, muun muassa itsesääntelyteoriassa, sosiaalisen kognitiivisen teoriassa (oppimisteoria), sisäisessä motivaatioteoriassa ja itsehillinnän teoriassa. Neck & Houghton (2006) ovat myös sitä mieltä, että itsensä johtamisen strategioiden käyttö voi johtaa useisiin ennustettaviin lopputuloksiin ja suorituskoneistoihin yksilön käytöksessä, mikä voi puolestaan johtaa yksilön, tiimin tai organisaation suorituskyvyn korkeampiin tuloksiin (kts. kuva). (Neck & Houghton 2006, 285.)

Itsensä johtamisella viitataan kaikkeen toimintaan, jolla ihminen tehostaa ja suunnittelee työntekoaan (Niinivaara 2019, 39). Erilaisiin suorituskoneistoihin mukaan luetaan sitoutumista, itsenäisyyttä, luovuutta, innovatiivisuutta, luottamusta, tiimin potentiaalia, positiivisia vaikutuksia, työtyytyväisyyttä, psykologisia vaikutusmahdollisuuksia ja itsetehokkuutta. Itsensä johtamista voidaan oppia ja harjoitella, se on prosessi ja taito, jota voidaan oppia. Tutkimusperinteen mukaan itsensä johtaminen on sekä opittua harjoittelun tulosta sekä jossain määrin piirrettyypinen ominaisuus. Piirrettyyppisyydellä ei kuitenkaan tarkoiteta persoonaa tai luonteenpiirrettä. Valtaosa itsejohtamisen tutkimuksista mitataan johtamisen astetta ja se yhdistetään usein työsuorituksen arviointiin. (Niinivaara 2019, 47.)

Hyvät itsejohtamisen taidot voivat liittyä persoonallisuuteen tai ne ovat opittavissa. Muodollisella koulutuksella voi kehittää omaa johtamistaan, vaikka yksilöllä ei ole todettu itsejohtamista tukevia persoonallisuuspiirteitä. Muun elämäkokemuksen karttuessa itsejohtamisen taito saattaa kehittyä myös tiedostamatta. (Niinivaara 2019, 49.)

Alla oleva kuva havainnoi siitä, miten itsejohtamisen strategiat toimivat erilaisina mekanismeina yksilön, tiimin ja organisaation positiivisille vaikutuksille. (Neck & Houghton 2006, 285.)



Kuvio 1: Itsensä johtamisen teoreettinen viitekehys ja käyttäytymismallin mekanismit. (Neck & Houghton, 2006, 285)

Itsensä johtamisen strategiat on jaoteltu kolmeen pääryhmään, joita käydään syällisemmin läpi seuraavassa kappaleessa ja paneudutaan siihen, minkälaisia vaikutuksia niillä voi olla opiskelussa suoriutumiseen.

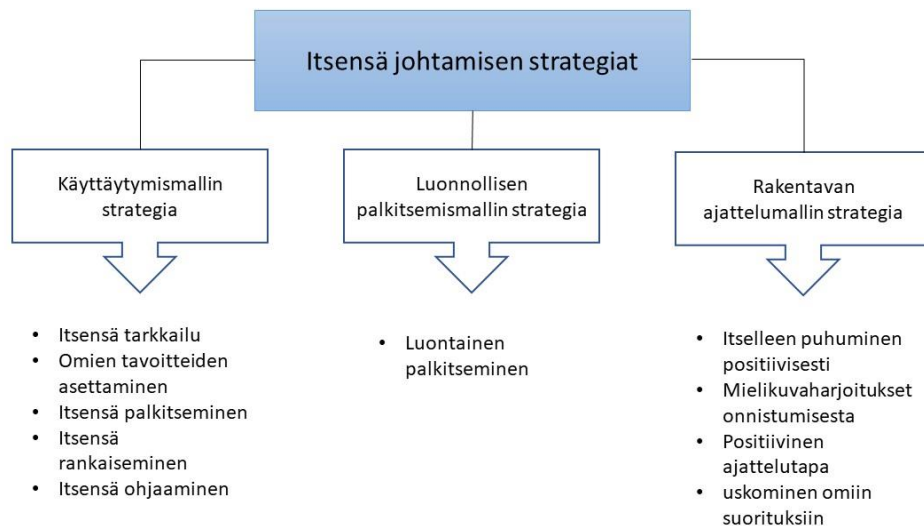
### 3.1 Itsensä johtamisen strategiat

Itsensä johtamisen strategiat on jaoteltu kolmeen pääryhmään, jotka ovat; käyttäytymismallin strategia (*behaviour focused strategies*), luonnollisen palkitsemismallin strategia (*natural reward strategies*) ja rakentavan ajattelumallin strategia (*thought pattern strategies*) sekä tunteiden säätelyyn liittyvät strategiat. Jokaisen itsensä johtamisen strategian alle koostuvat myös useammasta osastrategiasta ja käsitteestä. (Neck & Houghton 2006, 271; Niinivaara 2019,41.)

Käyttäytymistä ohjaava strategia lisää yksilön tietoisuutta helpottamalla käyttäytymisen hallintaa ja ymmärtää itsetarkkailun tärkeyden, luonnollinen palkitsemisstrategia auttaa yksilöä ymmärtämään käsityksiä omasta itsestään ja rakentamaan nautinnollisia näkökulmia toiminnallisiin ominaisuuksiin, rakentavien ajatusmallien strategiat helpottavat ajattelutapoja myönteisesti. Strategioiden tarkoituksena on tähdätä siihen, miten yksilö on tietoinen omasta toiminnastaan, miten hän kykenee lisäämään käyttäytymismalleja, jotka johtavat haluttuun lopputulokseen tai työsuoritukseen, samalla kun ei-toivottuja käyttäytymismalleja opitaan välttelemään. (Neck & Houghton 2006, 271-272; Niinivaara 2019, 42.)

Itsensä johtamisen strategiat on assosioitu moniin positiivisiin vaikutuksiin muun muassa sitoutumiseen, riippumattomuuteen, luovuuteen ja innovatiivisuuteen, luottamukseen, positiiviseen vaikutukseen, psykologiseen vaikutusmahdollisuuteen ja minäpystyvyyteen. Nämä itsensä johtamisen strategiat voivat toimia positiivisesti jokaiseen osa-alueeseen ja täten osa-alueiden kautta suorituskyky voi nousta yksilö, ryhmä ja organisaatiotasolla. (Neck & Houghton 2006, 283.)

Alla oleva kuva havainnollistaa itsensä johtamisen strategisia osa-alueita. Kukin osa-alue sisältää strategiaan liittyviä toimintoja, jotka ohjaavat yksilön itseohjautuvuutta. Käyttäytymismallin strategia sisältää viisi mekanismia, luonnollisen palkitsemismallin strategiassa yksi mekanismi ja rakentavan ajattelumallin strategiassa neljä mekanismia.



Kuvio 2: Itsensä johtamisen strategiat mukailtuna (Neck & Houghton, 2006)

### 3.1.1 Käyttäytymismallin strategia

Oppimalla itsestämme; mitkä eri tekijät vaikuttavat päivittäiseen jaksamiseemme, pääsemme paremmin käsiksi siihen mitkä ovat ne resurssit ja strategiat millä voimme päästä paremmin kohti itse asetettuja tavoitteitamme. Käyttäytymismallia ohjaavassa strategiassa on viisi osaluuetta: itsensä tarkkailu, omien tavoitteiden asettaminen, itsensä palkitseminen, itsensä rankaiseminen ja itsensä ohjaaminen. (Neck & Houghton 2006, 271.)

**Itsensä tarkkailussa** henkilö harjoittaa tietoista käyttäytymistä, mikä on välttämätön tie kohti ensimmäistä askelta itsetuntemukseen ja käyttäytymistapojen muutokseen, mikäli henkilö huomaa käyttäytymisessään tarvittavaa tehotonta, tuottamatonta tai poistettavaa käytösmallia. (Neck & Houghton 2006, 271.)

**Omien tavoitteiden asettamisessa** kukin yksilö arvioi ja tunnistaa omasta käyttäytymisestään tarvittavat muutokset, tehostamalla tai poistamalla käyttäytymisestään olevat asiat. Lisäksi yksilön tunnistessa erilaisia käytöksiä omassa käyttäytymismallissaan, voi hän asettaa itselleen tavoitteen parantamalla omaa tiettyä käyttäytymistään, kuvailemalla tietynlaisia asioita mihin yksilö nimenomaan haluaa suunnata energiansa. (Neck & Houghton 2006, 272.)

**Itsensä palkitsemisessa** tavoitteena on pyrkiä kohti tavoitetta tai haluttua käytöstä. Itsensä palkitsemisen ansiosta yksilö voi suoraan suunnata energiansa kohti omia pyrkimyksiään ja asetettuja tavoitteitaan objektiivisesti. (Neck & Houghton 2006, 273.)

**Itsensä rankaisemisessa**, yksilön annettaessa palautetta itselleen, vaikuttaa se nostavan useimmiten hänen henkilökohtaisia epäonnistumisiansa ja tuottamattomia käytöksiä. Itsearviointeja tehdessä on tärkeää muistaa rakentavat palautteet, jotta ne auttavat yksilöä keskittymään positiivisempaan suuntaan (Kazan ym. 2018, 91).

**Itsensä ohjaamisessa** yksilö käyttää ulkoisia keinoja eli niin sanotusti fyysisiä tapoja edesauttamalla itseään tärkeissä tehtävissä tavoitteisiin ja saavutuksiin pyrittäessä. Ne voivat toimia myös tehokkaana kannustimena ja keinona tuhoisten käytösten vähentämiseksi tai poistamiseksi. (Neck & Houghton 2006, 274; Politis 2006, 206) Ulkoisia keinoja voivat olla esimerkiksi itselleen sopivat päiväkirjat, motivaatiojulistheet, luettelot ja näytönsäästäjät. (Neck & Houghton 2006, 274; Kazan ym. 2018, 92.)

### 3.1.2 Luonnollisen palkitsemismallin strategia

Itsepalkitsemismallin strategiassa palkitsemisella on tärkeä rooli henkisellä tasolla. Itseen voi palkita joko konkreettisella tai aineettomalla asialla, jonkin tärkeän projektin tai asian saavutuksen takia. Negatiivisten ja rakentavien palautteiden tulisi koostua itserangaistuksen ja itsekorjautuvan palautteen positiivisesti kehitettyjen käyttäytymisten kautta. Se tarkoittaa

sitä, että yksilö osaa tutkia omaa käyttäytymistään, joka johtaa käyttäytymisen muuttamiseen positiivisesti. Liiallinen itsekritiikki ja -rangaistus voivat haitata suoritusta, joten niitä tulisi osata välttää (Kazan ym. 2018), 91-92).

Luonnollisen palkitsemismallin strategiassa on kyse tilanteiden luomisesta, joissa yksilö on motivoitunut tai hän on palkinnut itseään hyvän suorituksen jälkeen. Ensimmäisessä vaiheessa pyritään saamaan mielekkäitä ja nautinnollisia ominaisuuksia, jotta itse tehtävän tekeminen tulisi lopulta luonnollisen halun kautta. Toisessa vaiheessa suunnataan huomio pois ikävistä asioista kohti mukaviin ja luontaisesti palkitseviin asioihin (Neck & Houghton 2006, 272).

Luonnollinen palkitsemismallin strategia on suunniteltu auttamaan yksilöä luomaan erityisesti omaa osaamistaan ja itsemääräämisoikeuttaan. Sen tarkoituksena on parantaa ensisijaisesti suorituskyykyä tehtäviä kohtaan yksilön käyttäytymisen kautta (Neck & Houghton 2006, 272).

### 3.1.3 Rakentavien ajatusmallien strategia

Rakentavien ajatusmallien strategian tarkoituksena on tarkastella yksilön ajattelun toimimiseen. Se on suunniteltu helpottamaan yksilön tavanomaista ja rakentavaa ajattelumallia, vaikuttamalla positiivisesti yksilön suoritustasoon. Prosessissa on kaksi strategiaa: positiiviset mielikuvat ja rakentava sisäisen puhe (Niinivaara 2019, 43). Strategian tarkoituksena on keskittyä yksilön ajatteluun luomalla positiivisia tapoja ajatella ja poistamaan haitallisia asioita ajattelutavasta. Olennaista on tunnistaa, havainnoida ja korvata haitallisia toimintatapoja, jotka vaikuttavat negatiivisesti henkilön käyttäytymiseen, ja täten korvata haitalliset toimintatavat terveellisellä ja rakentavalla ajattelumallilla. Keskeistä strategiassa on mielikuvaharjoitukset ja positiiviset puheet itselle (Neck & Houghton 2006, 272).

On tutkittu, että henkilö, joka kuvittelee toimintaa ennen varsinaista suoritusta, onnistuu todennäköisemmin, kun todellisuutta kohdataan. Negatiiviset mielikuvat voivat johtaa epäonnistumiseen. (Niinivaara 2019, 43.)

Yksilön omapuheella on tärkeä rooli suorituksen onnistumisessa. Sisäisellä puheella voidaan vaikuttaa siihen, mitä yksilö itselleen kertoo, miten hän arvioi itseään henkisesti ja minkälaisia reaktioita hän haluaa itselleen syntyvän. Sisäinen puhe voi olla negatiivista tai pessimististä, ja sillä voi olla tuhoisat vaikutukset yksilön hyvinvointiin, mikäli itsevuoropuheluita ei osata korvata optimistisemmilla vuoropuheluilla tarpeeksi ajoissa. Sisäinen puhe voi toimia vahvana voimavarana, mutta se vaatii, että siitä pitää tulla ensin tietoiseksi. Tiedostamisen jälkeen sisäinen puhe on täten mahdollista kääntää myönteiseksi ja itseä rohkaisevaksi. Tällä prosessilla on yhteys yksilön omien tunteiden säätelyyn. (Niinivaara 2019, 43.)

#### 4 Voimavaretekijät itsensä johtamisessa

On huomioitu, että työssä ja opiskelussa painottuvat erityisesti yksilön henkiset voimavarat, kun vielä muutama vuosikymmen sitten fyysisillä voimavaroilla oli nykyistä suurempi merkitys. (Katajainen ym. 2003.) Tänä päivänä aikuisopiskelija joutuu jakamaan elämänsä voimavaroja moneen suuntaan, erityisesti perheen ja ystävien sekä työn ja kollegoidensa kanssa, joten elämänhallinnan merkitys tulee painottumaan entistä enemmän opiskelijan jaksamisen ja vastuiden suorittamisen näkökulmasta. Opiskelijan jaksaminen ja elämänhallinnan tunteet voivat aikuisopiskelijoilla esiintyä eri tulokulmien kautta, sillä perhe, työ ja ystävät vaativat oman veronsa opiskelijan aikatauluista. Vastuun ja valintojen merkitys ja oivaltamien tärkeys korostuvat, jolloin yksilö aktiivisesti päättää ottaa vastuuta siitä, miten voi ja toimii sen hetkisessä tilanteessa. Yksinkertaistettuna se on vastuunottamista omasta hyvinvoinnista. (Katajainen ym. 2003, 25.)

Tämä vaatii, että ihminen on hyvässä henkisessä kunnossa, jotta se tukee omaa elämänhallintaa ja luo tasapainoa kaiken vastuun välille. Tässä kappaleessa voimavaretekijöiksi olen valinnut *minäpystyvyyden, henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja ajanhallinnan* merkityksen opiskeluaikaisen elämänhallinnan ylläpitämiseen. Lisäksi käyn läpi *psykologisen pääoman* merkityksen yhtenä voimakkaimmista voimavaroista, josta opiskelija voi ammentaa tietoa itseensä sisäistämällä sen merkityksen.

Voimavarat ovat ulkoisia ja sisäisiä asioita, jotka koostuvat monesta eri tekijöiden summasta. Sillä tarkoitetaan elämänhallinnan taitoja, elämäntilannetta, fyysistä ja psyykkistä terveyttä, ihmissuhteita sekä persoonallisuuteen liittyviä tekijöitä. Persoonallisiin tekijöihin kuuluvat yksilön identiteetti ja näkemys omista kyvyistään, sekä riittävyys omasta itsestään ja taidoistaan. (Nyyti.fi, 2020) Voimavaran säilyttämisteoria (Conservations of resources theory) korostaa yksilön synnynnäisen tarpeen säilyttää, edistää sekä suojella henkisiä ja fyysisiä voimavarojaan, jotka ovat yksilölle tärkeitä asioita (Hobfoll, Halbesleben, Neveu & Westman 2018, 104).

Jokainen yksilö käyttää voimavarojaan erilaisten kokemustensa kautta ja oman ympäristönsä mukaisesti. Voimavarojen lähtökohtana on pääosin ajatus siitä, että ihminen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. Hänellä on kyky auttaa itseään ja vahvistaa omia voimavarojaan ajattelunsa kautta. Jotta voimavarojaan voi vahvistaa, vaalia ja hyödyntää, on niiden tunnistaminen tärkeää. Keskeisiä voimavara-ajattelun elementtejä ovat toiveikkuus ja tavoitteellisuus. Omat voimavarat ja niiden vahvistaminen sekä myönteinen muutos, pohjautuu omakoh-taisiin oivalluksiin. (Katajainen ym. 2003, 8.) Olemassa olevia voimavaroja pyritään säilyttämään ja suojaamaan toipumalla menetettyjen resurssien takia, jotta uusia resursseja voidaan

kasvattaa. Arjen voimavarat vaikuttavat positiivisesti jaksamiseen, elämäntaitoihin ja tyytyväisyyteen tunteisiin sekä stressittömään elämään. (Halbesleben, Neveu, Paustian-Underdahl & Westman 2014, 1335-1336.)

Voimavaroja voivat olla esimerkiksi:

- unelmat, jotka auttavat yksilöä tavoittelemaan asioita
- ihmissuhteet, kuten perhe, ystävät ja kollegat
- harrastukset
- yksilön omat arvomaailmat
- yksilön persoonalliset ominaisuudet
- oma koti, työ tai opiskelu
- vertaistuki eli samassa tilanteessa olevat yrittäjät aikuisopiskelijoina

Erityisesti ulkoinen paine luo stressiä ja saattaa aiheuttaa ahdistusta sekä ahdinkoa. Ulkoisia voimavaroja ovat pääosin sosiaaliset tilanteet eli perheen, ystävien tai kollegoiden tapaamiset. Jotta stressiä ja ahdinkoa voidaan lievittää, on tärkeää opiskelijan muistaa luoda tasapainoa ulkoisten ja sisäisten voimavarojen paineiden kanssa, jotta hän voi ottaa itselleen omaa aikaa palautuakseen ja jaksakseen mennä eteenpäin kohti päämääräänsä. (Sydänmaanlakka 2017; Pihlaja 2018.)

Sisäinen voimavara on yksilön psyykkistä hyvinvointia, henkisten voimavarojen hyödyntämistä, oman kehon ravitsemista ja eri tunnetilojen hallintaa. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat monet arkiset asiat, kuten liikunta ja harrastukset, ruokavalion noudattaminen, uni ja lepo sekä ihmissuhteet ja tunteet. Terveellisten elämäntapojen noudattaminen ja itsensä hyvältä tuntuvien asioiden tekeminen auttavat psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä eli mielenterveyden jatkuvasta huoltamisesta. (Sydänmaanlakka 2017, 86; Pihlaja 2018, 45.)

#### 4.1 Psykologinen pääoma

Psykologisen pääoman määritelmän on kehittänyt professori Fred Luthans, joka on kirjoittanut kirjan ”Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge.” Teoksessaan hän käy läpi mitä psykologinen pääoma on yksilötasolla ja miten psykologinen pääoma pohjautuu positiiviseen psykologiaan juuri ihmisen toimintakyvyn ja merkityksellisen elämän kannalta. Inhimillisen-, psykologisen- ja sosiaalisen pääoman yhdistäminen ovat keskeisiä tekijöitä yksilön mahdollisuuden itsensä saavuttamisen kannalta, sillä yksilön resurssit ja kapasiteetti tarvitsevat joustavuutta tiedon, taidon, elämäkokemuksen ja kyvykkyyden ylläpitämiseksi. Tutkimukset ovat osoittaneet, että psykologisen pääoman kehittäminen lisäävät yksilön suorituskykyä ja energiaa sekä parantaa terveyttä, luovuutta ja ihmissuhteiden laatua. Psykologisella

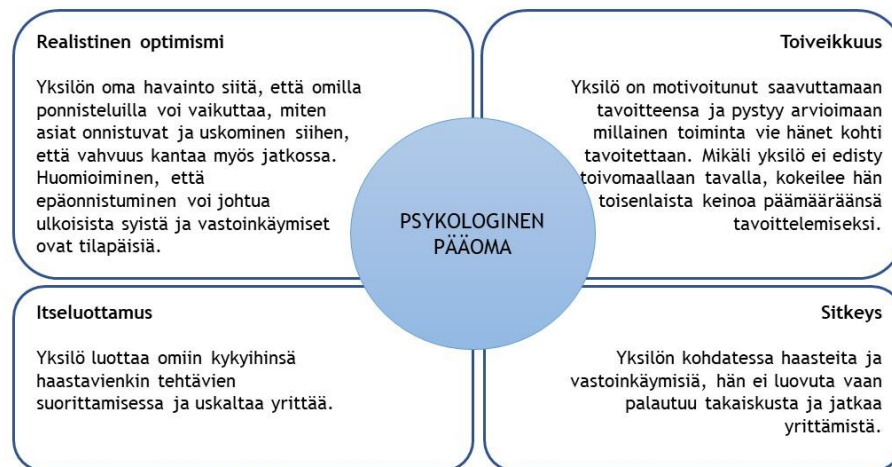
pääomalla on löydetty yhteys pysyvämpään mielentilaan, kun verrataan lyhytkestoiseen tunnetilaan, joita ovat muun muassa ilo, pelko, suru ja viha. Vaikka psykologinen pääoma ei ole samalla tavalla pysyvä tila kuin ihmisen temperamentti tai luonne, on sitä mahdollista silti kehittää. (Luthans, Youssef, Avolio 2007, 7-20.)

Psykologinen pääoma koostuu neljästä osa-alueesta, joita ovat sinnikkyys, realistinen optimistisuus, toivo ja itseluottamus. Näiden osa-alueiden merkityksistä käydään tarkemmin läpi seuraavassa kappaleessa, josta käy ilmi miksi psykologisen pääoman kehittämisellä on positiivisia vaikutuksia esimerkiksi stressin vähenemiseen, kyynisyyteen ja ahdistukseen ja miten se korreloi suoraan yksilön onnistumiseen positiiviseen elämänhallintaan.

#### 4.1.1 Psykologinen pääoma elämänhallinnassa

Ihmisen elämänhallinnassa yksi tärkeimpiä tunteita ovat hallinnan tunne. Hallinnan tunteella yksilö uskoo siihen, että hän pystyy hallitsemaan omaa elämäänsä erilaisissa tilanteissa, ympäristössä ja vastuiden hallitsemisessa. Hallinnan tunteessa korostuu yksilön halu voida vaikuttaa itse itsensä ja hänen elämäntilanteeseensa. JAMIT- opas, joka on työurien jatkamisen tukihanke, sen hankkeen tutkijat tutkivat tietoa vuonna 2012-2014 psykologisen pääoman vaikutusta voimavarojen käyttöön ottamiselle. Tutkimushankkeessa psykologisen pääoman tutkijat esittävät, että 40 prosenttia henkisistä voimavaroistamme ovat itse kehitettävissä. (Manka, Larjovuori & Tammi 2014, 4.)

Mankan ym. tutkijoiden mukaan psykologinen pääoma tarkoittaa henkistä voimavaraa, joka on tunnustettu olevan keskeinen tekijä yksilön hyvinvoinnissa ja menestymisessä. Psykologisella pääomalla tarkoitetaan ihmisen vahvuuksia ymmärtää käsitettä työstä ja yleistä otetta elämään suhtautumista. Sen vaikutus ajattelutapaan on toivoa antava ja lohdullinen, jossa jokainen ihminen voi kehittää omaa henkistä kuntoa suuntaamalla katseensa oman hyvyyteen ja arvokkuuteen sekä tavoitteisiin, elämäntehtäviin ja päämääriin. Myös vastoinkäymisten kautta voi syntyä uusia voimia, jotka auttavat selviämään tulevista haasteista. (Manka ym. 2014, 6.) Psykologisen pääoman ydinolottuvuuksia ovat itseluottamus, sitkeys, realistinen optimismi ja toiveikkuus. Näistä pääoman olottuvuuksista juuri itseluottamus on useiden tutkimusten perusteella eniten vaikutettavissa oleva yksilön voimavara, joka vaikuttaa yksilön suoriutumiseen ja toimintakykyyn. (Manka 2014, 6.) Alla mukailtuna psykologisen pääoman osa-alueet ja niiden ilmentymiset.



Kuvio 3: Psykologisen pääoman osa-alueet ja niiden ilmeneminen. (Manka ym. 2014, 8)

**Realistisesti optimistinen** on hyvinvoinnin peruselementtejä. Yksilö, jolla on kyky ajatella optimistisesti, hän näkee enemmän ympärillään myönteisiä mahdollisuuksia kuin kielteisiä ajatuksia tai uhkia. Oman toiminnan tunnistaminen ja merkitys onnistumisten aikaansaamisessa ovat merkkejä optimistisesta ajattelustrategiasta, kun taas epäonnistumisten myötä optimisti pohtii tarvittaessa laajemmin ja on armollisempi itselleen sen sijaan, että alkaa murehtimaan asioita negatiivisin tuntein. Realistinen tai perusteltu optimismi on ilmaisu, joka haluaa tuoda esille pohdintaa mahdollisten ongelmien ja haasteiden kohdatessa, jotta niihin voi ennakkoivasti varautua etukäteen. (Manka ym. 2014, 7.)

**Toiveikkuutta** nähdään toiminnan tavoitteellisuutta ylläpitämänä voimana. Sitä ylläpitävät tavoitteiden merkityksellisyys ja kyky löytää keinoja niiden saavuttamiseksi. Jotta yksilö pääsee päämääräänsä, on hänen haluttava sinne ja seurata tietä, jota pitkin kulkea omalla kulkuvälineellään. Mikäli yksilön matkan varrella on haasteita, hän toiveikkaana keksii muita tapoja tavoitteidensa saavuttamiseksi. (Manka ym. 2014, 7.)

**Itseluottamus** on uskoa omaan kykyihin saavuttaa haluttuja tavoitteita ja se sisältää hallinnan tunnetta. Tunteen ja uskomuksen kautta yksilö pystyy vaikuttamaan siihen, miten hän toimii, ei ole pelkän olosuhteiden armoilla sekä toisten johdateltavissa. Ihmiset, jotka omaavat hyvän itseluottamuksen, asettavat itselleen korkeampia tavoitteita, hoitavat vapaaehtoisesti vaikeampia tehtäviä ja nauttivat haasteista. Se, miten muut ihmiset luottavat hyvän itseluottamuksen omaavaan henkilöön, tukevat he hänen itseluottamustaan entisestään. (Manka ym. 2014, 6.)

**Sitkeys** on ominaisuus, joka palautuu ennalleen rasituksen tai muokkauksen jälkeen. Sitkeä ihminen on palautumiskykyinen ja joustava, joka vastoinkäymisten kohdatessa ei lannistu. Siitä huolimatta hän jatkaa yrittämistä uusien ideoiden ja keinojen turvin, etenemällä ja kokeilemalla eri vaihtoehtoja. (Manka ym. 2014, 6.)

#### 4.1.2 Psykologinen pääoma ammatillisesta näkökulmasta

Psykologisella pääomalla voi olla vaikutusta yksilön lisäksi tiimityöskentelyyn juuri työympäristössä ja se voi tuoda lisäarvoa työnantajalle. Jamit-hanke (Manka ym. 2014, 10) ilmaiseekin vahvasti näkemyksensä siitä, että erityisesti työpaikkojen olisi kannattavaa ottaa psykologinen pääoma tietoisesti kehittämisen kohteeksi. Sitä kutsutaan metataidoksi, joka auttaa työntekijöitä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan ja auttaa heitä toimimaan eri muutostilanteissa sekä hyödyntämään ammattiosaamistaan. (Manka ym. 2014, 10.)

Tutkimusten mukaan psykologinen pääoma on yhteydessä työntekijän terveydentilaan, työtyytyväisyyteen, tuottavuuteen, itsearviointeihin ja tuottavuuslukuihin mitattuna. Tutkimuksen mukaan työntekijä, joka omaa korkean psykologisen pääoman tekee enemmän työtä organisaatiolle, vaikka hänen varsinainen työnkuvansa ei sitä edellyttäisi. Tätä käyttäytymistä kutsutaan POB:ksi eli positive organisational behaviour. Käänteisesti tämä käyttäytyminen toisaalta voi johtaa ei-toivottuihin ilmiöihin organisaation kannalta, jotka voivat näyttäytyä esimerkiksi työntekijän kyynisenä suhtautumisena, työpaikkaa haittaavana käyttäytymisenä ja lähtöaikeina. (Manka ym. 2014, 10.)

#### 4.1.3 Psykologisen pääoman oppimisen lähtökohtia

Jamit-hankkeen valmennus psykologisesta pääomasta käydään läpi valmennuksen kulmakivet, jotka nojaavat lähtökohtiin ja periaatteisiin alla lueteltujen aihealueiden piiristä. Oppijan ja ohjaajan kannalta näitä asioita on tärkeää tiedostaa sen vuoksi, koska niitä voi hyödyntää tietoisella tasolla omassa toiminnassaan. Alla esitettyjä aihealueita kutsutaan psykologisen pääoman valmennuksen kulmakiviksi:



Kuvio 4: Psykologisen pääoman valmennuksen kulmakivet JAMIT-hankkeesta. (Manka ym. 2014, 11)

**Myönteisten voimavarojen vahvistamisessa** on tarkoitus vahvistaa jo nykyisellään olevia hyvässä mallissa olevia toimintoja ja hyväksi tunnistettuja asioita. Erityisesti myönteisten tunteiden vahvistamisen avulla ihmiset ovat kykeneväisempiä näkemään ja havaitsemaan asioita laajemmasta näkökulmasta. Tämä toiminto johtaa siihen, että yksilön henkilökohtaiset voimavarat vahvistuvat kasvaessaan, jolloin psykologisen pääoman oppiminen ja kehittyminen sujuvat paremmin. Myös onnellisuuden tunne sekä terveydentila kohenevat merkittävästi. Aktiivisella toiminnalla voidaan vahvistaa ja lisätä onnellisuutta ja voimavaroja positiivisten tekojen kautta. Tällaisia aktiviteetteja voivat olla:

- kiitollisuus harjoittelut ja eläminen nykyhetkessä
- päämäärien pohtiminen ja sitoutuminen tavoitteisiin
- anteeksiannon opetteleminen ja keinojen löytäminen stressiin, vaikeuksiin ja traumoihin, jotta niistä selviää
- sosiaalisten suhteiden vaaliminen ja vahvistaminen hyvien tekojen kautta

Mankan (ym. 2014, 12) mukaan on tärkeää huolehtia siitä, mikä yksilössä on parasta ja miten ravitsemukseen on syytä kiinnittää huomiota. Myönteisten voimavarojen vahvistamisessa on tarkoituksena nimenomaan hyvien puolien ja vahuuksien tutkimista eikä vaurioiden tai heikkouksien vahvistamista. (Manka ym. 2014, 12.)

**Pysähtymisen ja oman toiminnan reflektoinnissa** hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon harjoittaminen on tärkeää, jossa tavoitellaan tietoisia tahtoa nykyhetkeen ja kiinnitetään huomiota asioihin sellaisena kuin ne ovat ilman arvostelua. Aivot ovat luontaisesti muovautuvia ja ne

muuttuvat koko ajan -toiminnallisesti ja rakenteellisesti toistuvien ja pitkien kokemusten myötä. Säännöllisen meditaation voimin on mahdollista muuttaa aivoja. Meditaatio harjoituksen avulla yksilön on mahdollista pysähtyä ja hidastaa omaa toimintaansa, joka vaikuttaa depressiivisen toiminnan vähenemiseen. Tällöin yksilö on kykeneväisempi tekemään omaa elämää koskevia valintoja ja päätöksiä ennakkoiden ja tietoisemmin. Pysähtymisen ja oman toiminnan reflektoinnin oppimisen lähtökohtana on omien tunteiden ja ajattelu- sekä toimintatapojen pohtiminen. Tärkein oppimisprosessi onkin oivallukset omista käytännöistä ja niiden toimivuudesta. (Manka ym. 2014, 14.)

**Yhteisen jakamisen ryhmässä** yksilön oppiminen tehostuu, kun hän pääsee keskustelemaan ja vuorovaikutukseen muiden kanssa. JAMIT-hankkeessa toteutettiin noin kahdeksan henkilön harjoitukset ryhmäkeskusteluineen, jossa käytiin läpi valmennuksen tavoitteet. Ryhmäkeskusteluissa jokaisella oli mahdollisuus jakaa ja kertoa omista kokemuksistaan sekä tavoitteistaan. Harjoitusten kautta monet oivalsivat ja oppivat asioita muiden kokemusten kautta. Yksilöinä he oppivat oivaltamaan ja jakamaan ajatuksensa koko ryhmälle, eli yhdessä toimiminen mahdollisti yksilön vertaisoppimisen löytämällä ongelman ytimen. (Manka ym. 2014, 14.)

**Oppien ja harjoitusten soveltaminen omassa elämäntilanteessa** on keskeinen periaate yksilön omassa oppimisprosessissa. Oman toiminnan miettiminen oikeassa elämäntilanteessa, työ- ja opiskeluyhteisössä vaatii tilanteiden realisoitumista, jotta he osaavat toimia tilanteissa ja vaikuttaa niihin itse. Asioihin, joihin on mahdollista vaikuttaa, on tärkeää yksilön oppia kannustamaan muita sekä itsensä pureutumaan ongelmanratkaisun keinoihin. Myös tietoisuus siitä, että kaikkiin asioihin ei voi vaikuttaa, auttaa helpottamaan asioiden hyväksymistä. (Manka ym. 2014, 15.)

#### 4.2 Minäpystyvyys

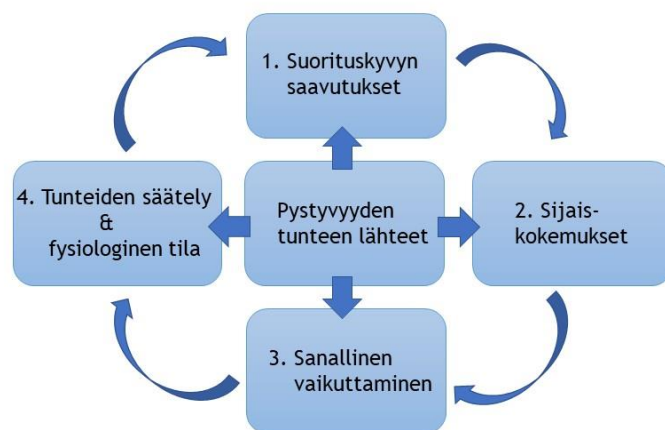
Minäpystyvyys (self-efficacy) on vuonna 1977 Albert Banduran luoma käsite, joka on sosiokognitiivisen teorian keskeisin käsite. Se tarkoittaa vahvaa uskomusta ihmisen kykyyn suunnitella ja toteuttaa haluttuja toimenpiteitä lopputuloksen saavuttamiseksi. Yksinkertaistettuna se on yksilön tunnetta ”Mitä uskon voivani tehdä omilla kyvyilläni ja taidoillani tietyissä olosuhteissa?”. (Bandura 1994, 1-2; Lippke 2017, 1.)

Minäpystyvyys ei ole vain suoraan verrannollinen siihen, etteikö yksilö olisi huolestunut omiin kykyihinsä suorittaa tiettyjä asioita, vaan se on nimenomaan uskomusta siitä, onko yksilöllä kykyä ja taitoa koordinoida ja organisoida asioita muuttuvissa ja haastavissa tilanteissa. Minäpystyvyyden käsitettä voidaan ajatella yhtenä voimavarojen tekijänä ihmisen toiminnassa, kun hänen elämässään on paljon vastuita, jotka hänen on suoritettava. Sen ymmärtäminen ja sisäistäminen auttaa ihmistä menemään eteenpäin uskomalla omiin kykyihinsä sen sijaan, että hän juuttuu tietyssä hetkessä omassa elämässään. (Maddux & Kleiman 2021, 443-445.)

Yksilön uskomus henkilökohtaisesta tehokkuudesta vaikuttaa elämänlaatuun ja -valintoihin. Se on kytköksissä motivaatiotasoon, toiminnan laatuun ja sietokyvyn haasteisiin sekä on haavoittuvainen stressille ja masennukselle. Erilaiset elämänjaksot edellyttävät uudenlaisia vaatimuksia, kuten henkilökohtaisen tehokkuuden kehittämistä - onnistuneen toiminnan takaamiseksi. Yksilön luonne ja koettu itsetehokkuus muuttuvat koko eliniän ajan, siksi minäpystyvyyden osa-alueita on tärkeää oppia tunnistamaan, jotta haasteista selviää. (Bandura 1994,16.) Seuraavassa kappaleessa esitetään minäpystyvyyden uskomuksen neljä päälähdettä, joilla on tehokkaat vaikutukset ihmisen psyykkisille- ja fyysisille toiminnoille.

#### 4.2.1 Pystyvyyden tunteen lähteet

Minäpystyvyys on yleisluontoista itsekyvykkyyttä, joiden vaikutuksena on neljä erilaista toimintamallia eli pystyvyyden lähdettä: suorituskyvyn saavutukset (performance accomplishment), sijaikokemukset (vicarious experience), sanallinen vaikuttaminen (verbal persuasion) ja tunteiden säätely/fysiologinen tila (emotional arousal or physiological state). Nämä toimintamallit ovat suoraan vaikutuksessa itsekyvykkyyteen, minkä takia ne vaikuttavat välittömästi yksilön käyttäytymiseen edustamalla positiivisesti asetettuja tavoitteita ja itsekyvykkyyttä koskevia odotuksia. (Lippke 2017,3.)



Kuvio 5: Pystyvyyden tunteen lähteet itsekyvykkyydestä mukailtuna. (Bandura 1994)

**Suorituskyvyn saavutuksessa** omat kokemukset vaikuttavat eniten itsekyvykkyyden uskoon ja siitä tulevaan käyttäytymiseen. (Lippke 2017, 3.) Menestykset rakentavat vankan uskomuksen henkilökohtaiseen tehokkuuteen, mutta epäonnistumiset heikentävät sitä, varsinkin

jos epäonnistumisia tapahtuu ennen kuin tehokkuuden tunne on vakiintunut. Mikäli yksilö kokee tilanteesta riippumatta pelkkiä helppoja menestyksiä, odottavat he nopeita tuloksia ja täten lannistuvat helpommin epäonnistumisista. Takaiskuista ja vaikeuksista huolimatta yksilö oppii tunnistamaan, että menestys vaatii yleensä jatkuvaa työtä. Näin ollen vastoinkäymisistä vahvistutaan ja vaikeammatkin ajat ovat helpompia. (Bandura 1994, 2.)

**Sijaiskokemus** on mallioppimista ja se tarkoittaa yksilön tietoa itsensä kaltaisten henkilöiden suoriutumisesta. Sijaiskokemuksessa muiden samanhenkisten ihmisten tarkkailu ja heidän seuraamisensa saattavat johtaa pystyvyyden tunteen vahvistumiseen. Samalla tavalla muiden epäonnistumiset voivat heikentää yksilön arviota omasta kyvystään ja pystyvyyden tunteesta sekä ponnistelun laskusta. (Bandura 1994, 2.)

**Sanallinen vaikuttaminen** vahvistaa ihmisten uskomuksia siitä, mitä ja miten muut ihmiset viestivät välillään. Myös itseopetus ja tekstit ovat sanallisen vaikuttamisen aiheuttajia. (Lippke 2017,3.) Yksilön kykyjen vakuuttelemisen muiden ihmisten toimesta saattavat vaikuttaa todella voimakkaasti yksilön pystyvyyden tunteeseen, mikä voi parhaimmassa tapauksessa kasvattaa korkeita uskomuksia yksilön henkilökohtaiseen itsetehokkuuteen. Vakuuttelun ansiosta koettu itsetehokkuus saa ihmisen ponnistelemaan ja menestymään, joka edistää taitojen ja henkilökohtaisen tehokkuuden kehittymistä. Negatiivinen palaute johtaa pystyvyyden tunteen heikentymiseen, jolloin yksilö luovuttaa helposti vaikeuksien edessä. Heikentymisen myötä yksilön toiminta supistuu ja motivaatio heikkenee, sillä epäusko kykyihin luo negatiivisen käyttäytymisen. (Bandura 1994, 2-3.) Sanallinen vaikuttaminen onkin pystyvyyden tunteen heikoin lähde, sillä useimmiten negatiivinen palaute voi valloittaa ihmisen kykyyn uskoa itseensä verrattuna positiivisesti saadusta palautteesta. (Lippke 2017, 3.)

Viimeisimmät, mutta voimakkaammat lähteet ovat tunteiden säätely eli yksilön omien tunneaktioiden ymmärtämistä ja fysiologinen tila, joka on yksilön fyysisen tilan arvioimista. (Lippke 2017,3.) Näillä emotionaalisilla ja fyysisillä tunteilla on suora yhteys yksilön pystyvyyden tunteeseen. Ne yksilöt, joiden pystyvyyden tunne on korkea, luottavat heidän pystyvyyteensä stressaavissakin tilanteissa, tietäen, että he selviytyvät tehtävistä olosuhteista huolimatta ja näin lisäävät heidän pystyvyytensä tunnetta vieläkin korkeammaksi. Toisaalta yksilöt, joiden tunne omasta pystyvyydestään ovat jo matalammalla tasolla, kokevat ja tulkitsevat pystyvyytensä alhaisemmaksi tunnetilaksi, jolloin heidän tunteensa heikentävät pystyvyyttä sitäkin enemmän. Tärkeää on ymmärtää, että pelkän emotionaalisten ja fyysisten reaktioiden voimaantuminen ei ole tunteiden säätelyssä se ainoa asia, vaan pikemminkin tärkeintä on nähdä miten yksilö voi oppia havaitsemaan ja tulkitsemaan näitä tunnereaktioita positiivisesti ajateltuna. (Bandura 1994, 3.)

### 4.3 Henkilökohtainen hyvinvointi

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, jotka edellyttävät hyvinvoinnin osa-alueiden tiedostamista. Haaranen (2015) mukaan henkilökohtaisen hyvinvoinnin osa-alueita ovat; fyysinen, psyykinen, henkinen, sosiaalinen ja ammatillinen hyvinvointi. Toisaalta Sydänmaanlakka (2017) erittelee kirjassaan psyykkisen kategorian ominaisuudet kolmeen osaan eli rationaaliseen (mielen), emotionaaliseen (tunne) ja henkiseen (arvot) alueeseen. (Sydänmaanlakka 2017, 131.) Haaranen ja Sydänmaanlakka ovat molemmat sitä mieltä, että suurin tekijä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin lähtee ihmisen fyysisestä kunnosta ja se toimii voimavaratekijänä nopeatempoisessa ja tehtävien täyttämässä elämässä. (Haaranen 2015; Sydänmaanlakka 2017, 97-98.)

Kuten aiemmassa kappaleessa ilmaistiin, juuri itsensä johtamisessa kokonaisvaltainen hyvinvointi on sen perusta, jossa tärkeänä ominaisuutena on itsensä tuntemus sekä omien vahvuuksien tiedostaminen, mutta tärkeää on myös ymmärtää omat heikkoutensa ja huolehtia riittävästä ravinnosta, liikunnasta, levosta ja ihmissuhteista. Näiden tasapaino auttaa siinä, miltä elämä maistuu, osaa elää hetkessä ja on tyytyväinen sen hetkisiin asioihin, kun kokonaisuhyvinvointi on kunnossa. Jotta hyvinvointia voi vahvistaa, vaatii se tietoisuuden vaikuttamisen mahdollisuuden oman itsetuntemuksen kautta ja täten vahvistaa eri osa-alueiden voimavaroja. (Haaranen, 2015.) Alla olevassa kuviossa on lueteltuna henkilökohtaisen hyvinvoinnin osa-alueet, jonka keskiössä on fyysinen eli kehon osa-alue. Juuri fyysinen jaksaminen vaikuttaa niin positiivisesti kuin negatiivisesti muiden osa-alueiden toimintaan, kuten henkisen-, sosiaalisen-, psyykkisen- ja ammatillisen hyvinvoinnin jaksamisen ylläpitämiseen.



Kuvio 6: Henkilökohtaisen hyvinvoinnin osa-alueet mukailtuna. (Sydänmaanlakka 2017)

**Fyysisellä terveydellä** tarkoitetaan koko kehon hyvinvointia. Ymmärrys kehon hyvinvointia kohtaan, herättää henkilön pitämään parempaa huolta fyysisestä kunnostaan ja mitä se pitää sisällään. Kun ihminen on fyysisesti terve, myös hänen kehonsa kiittää ja toimii mainiosti. Kehotietoisuuden ymmärtäminen tarkoittaa terveellisten elämäntapojen läpikäymistä, mikä tarkoittaa sitä ravitseeeko ihminen tarpeeksi hyvin omaa elimistöään ja kehoaan terveellisellä ruokailulla. Onko liikuntaa, lepoa, unta ja rentoutumista tarpeeksi ihmisen elämässä, jotta jaksaa suoriutua päivittäisistä arjen askareista ja vaatimuksista. Kehotietoisuus vaatii tiedon muuntamista teoiksi, ja se koostuu tiedosta, tahdosta ja tekemisestä. Se myös tarkoittaa, että osaa tuntea ja kuunnella sekä käyttää hyväksi kehossa olevaa ja sinne kerääntynyttä tietoa. Liikunnan, terveellisen ruokavalion, riittävän levon, rentoutumisen ja erilaisten riippuvuuksien välttäminen ja ennaltaehkäisy auttaa fyysisen hyvinvoinnin murenemistä. (Sydänmaanlakka 2017, 97-128.)

**Henkinen hyvinvointi** tarkoittaa ihmisen kykyä olla tietoinen omista arvoistaan ja periaatteistaan sekä soveltaa niitä käytäntöön oman elämänsä eduksi, eläen sopusoinnussa niiden kanssa. Näin ihminen osaa elää tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa sekä kokee elämällään olevan syvempää merkitystä ja tarkoitusta. Arvot ovat valintoja, ja niillä on merkitys, joka täyttää ihmisen tarpeen tuntea mielekkyyttä. Arvot ohjaavat ihmisen käyttäytymistä, ajatuksia, tunteita, joiden avulla ne täyttävät ihmisen tarpeen. Ihminen arvostaa asioita, joita hän tarvitsee ja tarpeet muovaavat ihmisen toimintaa, motiiveja ja elämän tarkoitusta sekä mielekkyyttä. Arvot jaetaan neljään ryhmään; materiaalisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja materialistisiin arvoihin. Kun ihminen kykenee ymmärtämään omien arvojensa tarkoitukset, tarpeet ja tavoitteet pystyy ihminen taipumaan tiettyyn päämääräänsä. (Sydänmaanlakka 2017, 207-224.)

**Sosiaalinen hyvinvointi eli tunne** on biologisen ja psykologisen kyvyn perusta, jossa tunne on liikuttamista ja liikuttumista. Sosiaalinen kunto edellyttää tunneälykkyyden hallintaa, jossa kunto on tärkeää hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Emotionaalisesti kykeneväinen henkilö on älykäs tunnistamaan, ilmaisemaan ja hallitsemaan tunteensa. Hän pystyy osoittamaan positiivista itsearvostusta, pystyy toteuttamaan potentiaaliset kykynsä ja elämään suhteellisen onnellista elämää. Sosiaalisesti hyvinvoiva ihminen on kiinnostunut myös muista ihmisistä ja täten pystyy rakentamaan luottamuksen ihmisten sekä itsensä välissä. Tunne puolella on myös paljon ristiriitaisia ominaisuuksia. Ne voivat sokaista ja olla häilyviä sekä ne saattavat helposti paisutella asioita. Tunteisiin ei voi siis aina luottaa, sillä ne pystyvät ottamaan valtaa omasta kehostamme, jolloin kaikki muut kehon kokonaisvaltaiset osa-alueet vaarantuisivat. Sosiaalinen hyvinvointi sisältää ihmisuhteet, harrastukset, tunteen positiivisuutta ja tunteiden hallintaa. (Sydänmaanlakka 2017, 173-174.)

**Psyykkinen hyvinvointi** tarkoittaa mielen ja kokemuksen tasapainoa, jossa mielenterveyttä on tärkeää ylläpitää. Yksilön on tärkeää osata ymmärtää potentiaalinsa ja hyvän itsetunnon tasonsa selviytyäkseen elämän normaaleista stressitilanteista, jotta hän pystyy työskentelemään tuotteliaasti ja hedelmällisesti sekä pystyy antamaan oman panoksensa muun yhteisön hyväksi. (Sydänmaanlakka 2017, 131-145.) Mieli pitää sisällään ajatuksia, tunteita, arvoja, sanoja, kuvia, käsitteitä, tarpeita ja motiiveja. Mieli ottaa vastaan jatkuvasti ulkoisia ärsykeitä ja samanaikaisesti käy läpi sisäisiä ärsykeitä (muun muassa pelkoja, muistoja ja haluja). Se on siis jatkuvasti liikkeessä ajatusten, tunteiden ja mielikuvien virtana, joka harvoin pääsee levolliseen tilaan. Ei ole siis ihme, että ihmisen tärkeimmistä tavoitteista on löytää mielenrauha - pysähtyä ja hiljentyä. (Sydänmaanlakka 2017, 131.)

**Ammatillisen hyvinvoinnin** perustan pohjana on ihmisen osaaminen ja motivaatio. Hyvinvoinnin näkökulmasta se tarkoittaa sitä, että ihmisellä on selkeä tehtävä, konkreettiset tavoitteet, palautteiden saaminen on riittävä, osaamistaso on hyvä ja kehittyminen on jatkuvaa. Hyvä osaaminen edellyttää huolehtimista muun muassa tiedoista, taidoista, motivaatiosta, kokemuksista ja kontakteista. Näiden edellä mainittujen osa-alueiden oppimisen tiivis pake-toiminen edesauttaa auttaa pitämään taidot tallella, jolloin niitä voi soveltaa käytäntöön aina uusissa ja äkillisissä tilanteissa. Ammatillisen hyvinvoinnin tarkoituksena on kyky pärjätä ja edetä omalla koulutuksessaan/urallaan sekä tasapainottamaan työstä johtuva paine muiden elämänosa-alueiden kanssa parhaalla mahdollisella tavalla. (Sydänmaanlakka 2017, 227-230.)

#### 4.4 Ajanhallinta itsensä johtamisessa

Ajanhallinta, mitä se on? Varsinaisesti aikaa ei voi hallita, sillä se liikkuu eteenpäin toiveistamme riippumatta. Ajanhallinta pitää sisällään kiireen tunteen, tehtävien suorittamisen sekä selviytymistä hektisestä arjesta päivästä toiseen. Kiireen tunne ei vain synny tekemisestä, vaan jäsenitelemättömästä puuhastelusta. Tosiasiassa, mitä kiireisempi ihminen on, sitä vähemmän hän saa asioita aikaan. (Perho 2017, 11-19.)

Nykypäivänä kyse ei ole pelkästään ajanhallinnan ymmärtämisestä, vaan se kallistuu enemmän kokonaisvaltaiseen itsemme johtamiseen. Päämääränä on pyrkiä kokonaisvaltaisempiin järjestelmiin, jossa siirrytään enemmän oman energian, merkityksen ja tarkoituksen sekä syvän motivaation ja innostuksen hallintaan. (Sydänmaanlakka 2016, 146.) Perhon (2017,19) mukaan ajanhallinta on ennen kaikkea arvojen hallintaa. Kun arvot ovat kohdallaan, jatkuvasta kiireestä on mahdollisuus päästä eroon karsimalla kaikki ikävät, ylimääräiset ja epäoleelliset asiat.

Omasta motivaatiosta ja osaamisesta huolehtiminen, energian keskittäminen todella tärkeisiin asioihin ja elämän yksinkertaistaminen ovat tärkeitä tekijöitä itsejohtamisen kannalta kohti ajankäytön hallintaan. Tämän toiminnan tavoitteena on vapauttaa aikaa sen suurempaan tehokkuuteen. (Sydänmaanlakka 2016, 146.) Ajanhallinnan tarkoituksena on tapa saada käsitys

omasta ajankäytöstään, jonka tarkoituksena on maksimoida henkinen tuottavuus sellaisilla menetelmillä, jotka auttavat yksilöä saavuttamaan haluamansa tavoitteet. Sitä kutsutaan tekniikaksi ja hallitsemiseksi tehokkaaseen ajankäyttöön. Tarkoituksena on keskittyä tavoitteelliseen toimintaan esimerkiksi työtehtävän tai akateemisen tehtävän suorittamiseen sille tarkoitulla tavalla, jotta aikaa käytetään tehokkaasti. (Claessens ym. 2007, 8.)

Kuitenkin Pihlaja (2018) kokee, että omilla valinnoillamme on vaikutusta omassa ajankäytössämme. Vastuu ja valintamahdollisuudet kulkevat käsi kädessä omassa ajankäytössämme. Voimme vaikuttaa asioihin, kun otamme vastuuta asioista, kuten tässä tapauksessa: miten käytämme aikaa? Voimme omalta osaltamme tehdä tietoisien valinnan siitä, kuinka paljon ja mihin (kuten esim. harrastuksiin) käytämme aikaamme. Tekemämme valinnat elämäntilanteessamme ja omassa elämässämme vaikuttavat mahdollisuuksiimme valita ajankäyttöämme. Tärkeintä on kuitenkin huomioida omaa tekemistä pakottamisen tai mielekkään tunteen väliltä, jotta suoritettava tehtävä ei tunnu painostavalta vaan iloiselta asialta itse asetetun tavoitteen toteuttamiselta. (Pihlaja 2018, 192-195.)

Opiskelija on yleensä innostunut ja motivoitunut oppimaan, mutta ajankäyttö ja opiskelutaitojen kehittäminen voivat luoda haasteita. (Putkuri & Lätti 2009, 10.) Usein opiskelun ohessa työn ja muun elämän yhdistäminen vaatii ajankäytön tarkkaa suunnittelua. Se on yleensä melkoinen labyrintti, josta ei ole ulospääsyä ilman oikeanlaisia keinoja ja resursseja. Siksi opiskelijan kokonaisvaltainen itsensä johtaminen tulevat korostumaan ajanhallinnan puitteissa, jotta opiskelija voi löytää itselleen sen oikean tavan oppia ja opiskella mielekkäästi.

Opiskelun mielekkyyttä hämärtää opiskelutaitojen puute, joka on yksi merkittävimmistä syistä opiskelijan opintojen keskeytymiselle. Heikot itsesäätelytaidot ja puutteellinen osaaminen ilmenevät opiskelumenetelmien rajoittuneisuutena minkä takia ne heijastuvat lopulta ajanhallintaan ja suunnitteluun. Hyvät opiskelutaidot sen sijaan mahdollistavat syväsuuntautuneen oppimisen, mikä lopulta johtaa positiiviseen kokemukseen opetuksesta. (Mäkinen & Törmä (2012, 7) Voidaan siis ajatella, että opiskelijat eivät itse tunnista kovin helposti ajanhallinnan ja opiskelutaidon merkityksestä opintojensa etenemiseen tai muun elämäntarkoituksen käyttämiseen ajallisesta näkökulmasta. (Repo ym. 2014, 2.)

Haarala-Muhosen (2011, 61-63) tutkimuksessa tutkittiin opiskelijoiden opintojen etenemiseen vaikuttavia tekijöitä, jotka liittyivät vahvasti opiskelijan tapaan ja kykyyn säädellä omia taitojaan opintojen etenemisnopeuteen. Ryhmä jakautui kahteen osaan, nopeasti edenneisiin- ja hitaasti edenneisiin opiskelijoihin.

Itsesäätelytaidot olivat nopeasti edenneillä opiskelijoilla hyvät kaikilla itsesäätelyn osa-alueilla, jossa innostuneisuus ja kiinnostuneisuus sekä sisäinen motivaatio olivat opiskelijoilla yhteneväisiä. He osasivat hallita myös ajankäyttöään, kykenivät selkeään tavoitteen asetteluun

ja metakognitiiviset taidot pidettiin hyvinä. Lisäksi opiskelijat pystyivät säätelemään oppimis-ympäristöään tarpeen mukaan sulkemalla pois häiritsevät tekijät ja kykenivät luomaan sopivan opiskelu-ympäristön itselleen. Opiskelijat osasivat olla tietoisia käyttämistään opiskelumenetelmistään ja osasivat tunnistaa avuntarpeensa, erityisesti pyytämällä apua muilta opiskelijoilta, mikäli eivät ymmärtäneet lukemaansa. (Haarala-Muhonen 2011, 57.)

Hitaasti edenneillä opiskelijoilla ajanhallinnan sääteleminen oli vaikeaa, ja he kokivat sen itselleen hankalaksi ja mahdottomaksi, että eivät voineet siihen itse vaikuttaa. Heikot itsesäätelytaidot ovat ominaisia opiskelijoille, jotka ovat kykenemättömiä suunnittelemaan ajankäyttöään. Heillä taas motivaation puute oli vähiten vaikuttava tekijä opiskelun etenemisessä, mutta negatiivisesti motivaatioon vaikuttava tekijä oli, aikaansaamattomuus opintojen aloittamisessa tai opiskelussa. Opiskelijoiden pystyvyysuskomukset opinnoissa menestymiseen ja loppuunsaattamiseen olivat horjuneet, joka sai opiskelijat turhautumaan opintojen sujumattomuudesta. Lopulta se aiheutti tahtotilan puutteen itse opiskelutyöhön, joka haittaa tavoitteenasettelua ja sitoutumista opiskeluun. Opiskelijoilla, joilla oli vaikeus kuvata omaa oppimistaan ja siinä käytettäviä menetelmiä sekä tunnistaminen oppimisympäristön asettamia oppimistavoitteita ja vaatimuksia, ovat ominaisia itsesäätelytaitojen puutteelle. Opiskelumenetelmien valitsemisella on havaittu olevan yhteys oppimisympäristöstä juontuvista vaatimuksista. (Haarala-Muhonen 2011, 56-57.)

Opiskelu-ympäristö ja kuormittavat asiat asettavat opiskelijan oppimisen koetukselle ja täten nostavat haasteita opiskelun ympärille. Haarala-Muhonen (2011, 69) kokee, että itsesäätelytaidoilla on keskeinen asema opiskeluissa etenemiseen. Opiskelijan menestyminen opinnoissa vaativat hyviä itsesäätelytaitoja, on tärkeää oppia käyttämään laadukkaita opiskelumenetelmiä ja ymmärtää järjestelmällisyyteen tähtäviä oppimisen lähestymistaitoja.

#### 4.5 Konkreettisia keinoja ajanhallintaan

Ajankäytön hallitseminen vaatii tietoisuuden siitä, mitä kuuluu tehdä ja milloin asiat tullaan tekemään sekä miten pystyy saavuttamaan pienet ja suuret tavoitteet helpommin, jotta pääsee askeleen lähemmäksi tehokkaampaa koti- ja työelämää. Se vaatii ajatuksen, että joka päivä ei pidä yrittää tehdä jotakin enemmän ja käyttää joka sekuntia jonkinlaiseen työntekoon. Tuottavuuden hyödyntämiseksi riittää ajankäytön määrittely, että saadaan tarvittava aika vapautettua työhön, johon ajan haluaa käyttää. (Ferris 2013, 81-82.) Ferrisin mukaan monesti käy niin, että suurin osa työstä sattuu olemaan hyödytöntä ja aikaa tuhlaantuu sen mukaan miten paljon aikaa, on käytettävissä. Ylikuormittumisen välttämiseksi, ajankäytön vapaus alkaa siitä, kun riisutaan kaikki turhat suoritukset kaikesta ylimääräisestä tekemisestä. (Ferris 2013, 94.)

#### 4.5.1 80/20-periaate ja Parkinsonin laki

Kaksi tuottavuuden lisäämistä olevia tapoja ovat Ferrisin mukaan 80/20-periaate ja Parkinsonin laki, jotka ovat käänteisiä toisiinsa nähden.

- **80/20- periaate:** rajoita tehtävät vain välttämättömään lyhentääksesi työaika.
- **Parkinsonin laki:** lyhennä työaika rajoittaaksesi tehtävät vain välttämättömään.

80/20- periaatteen taustalla on ajatus siitä, että se pyrkii ohjaamaan yksinkertaisia ja toimivia ratkaisuja tarkoituksenmukaiseen ajankäyttöön niin kotona kuin töissä. Periaatteen soveltamisen haasteena on yleensä olennaisten asioiden ja tavoitteiden tunnistaminen, jolloin sen sovellettavuus eri tilanteissa saattaa kärsiä.

Parkinsonin lain mukaan työ täyttää sille määrätyn ajan, eli se mitä on käytettävissä, käytetään. Lyhyemmässä ajassa tehty työ on paremman keskittymisen ansiosta selvästi yhtä hyvä tai jopa parempi kuin pidemmässä ajassa tehty työ. Tietyn määrääjän mukaisesti tehtävä asia luo painetta ja pakottaa keskittymään sen suorittamiseen. Mitä enemmän aikaa omistetaan tehtävien suorittamiselle, sitä monimutkaisemmaksi tehtävästä tulee ja sitä vaikeampaa on sen valmiiksi saaminen. Kun enemmän aikaa on käytettävissä, ihminen syventyy enemmän yksityiskohtiin ja laajentaa tällöin omaa toimintaansa. Sen sijaan, kun aikaa on vähemmän käytettävissä, sen paremmin keskittyy itse asiaan. (Ferris 2013, 84-93.)

Paras ratkaisu näiden tapojen käyttämiseen on molempien tapojen hyödyntäminen. Muutaman elintärkeän tehtävän tunnistaminen, joista on eniten hyötyä tuloksen kannalta, on aika- tauluttaminen erittäin lyhyeen ja selkeään työskentelyaikaan. Merkityksettömästä tehtävästä tuleekin tärkeää, vaikka et ole tunnistanut tehtävän tärkeimpiä osioita ja asettanut niille tiukkoja aloitus- ja lopetusaikoja. Keskeytykset luovat usein kiireen, joka paisuttaa ajankulua, jolloin päivän päätteeksi ei ole saanut aikaiseksi yhtään mitään. Eli työn erittelemisen pienempiin osiin ja ajan määrittäminen niiden valmiiksi saamiseksi auttavat tehostamaan omaa käyttäytymismallia. Parkinsonin lain ja 80/20- periaatteen soveltaminen käy elämän moniin osa-alueisiin, kuten fyysisten tilojen organisoimiseen, taloudenhallintaan ja myyntityöhön. (Ferris 2013, 93-94.)

#### 4.5.2 Pomodoro-tekniikka

Pomodoro-tekniikka on Francesco Cirillon luoma ajanhallintamenetelmä, joka pyrkii saamaan ihmiset pysähtymään ja olemaan läsnä tekemisistään 100 prosenttisesti ilman, että aika aiheuttaa stressiä ja mieli toimii ilman räsitusta. Tekniikan tarkoituksena on auttaa ihmisiä kehittämään itseään, palata tietoisuuteen ja tarkkailemaan omaa ympäristöään. Pomodoro tekniikan avulla henkilöllä on mahdollisuus oppia saavuttamaan tavoitteensa olemalla vahva ja päättäväinen.

Pomodoro-tekniikan ydin on 25 minuutin aikajakso yhtä tehtävää kohden, johon keskitytään 100 prosenttisesti ilman ulkoisia häiriötekijöitä. Vaikka tehtävä tai asia, jonka parissa henkilö työskentelee 25 minuutin ajan ja se jää kesken, ei tarkoita sitä, että suoritus olisi epäonnistunut. Päinvastoin tehtävän tai asian aloittaminen on saanut henkilön aloittamaan ilman vitkuttelua. Se on osa tekniikkaa, jonka tarkoituksena on päästä tavoitteeseen. 25 minuutin ajanjakson jälkeen pidetään 5 minuutin mittainen tauko ja neljän Pomodoro-ajanjakson jälkeen pidetään pidempi 20 minuutin mittainen tauko. Taukojen aikana on tarkoitus rentoutua ja tyhjentää mieli edellisestä ja tulevasta tehtävästä. (Staffan 2009, 13-14.)

Jokaisella Pomodoro-tekniikan harjoittajalla on mahdollisuus myös kokeilla ja löytää oma optimaalinen aikajaksonsa tehtävästä riippuen. Aikajakso riippuu siitä, onko henkilö esimerkiksi väsynyt tai hyvällä tuulella, minkälaiset henkilön työtehtävät ovat töissä ja mitä vastuita hänellä on olemassa tai onko jokin kotitehtävä, joka vie enemmän tai vähemmän aikaa. Mikäli on useita iteraatioita (toistettava työvaihe) jolloin työ keskeytyy jatkuvasti, on järkevää lyhentää Pomodoro-ajan pituutta. Silloin on helpompi pysyä paremmin keskittyneenä, kun on pienempiä iteraatioita ja tauot pysyvät lyhyinä. Jos tauot ovat liian pitkiä se heikentää rytmisissä pysymistä. Pomodoro-tekniikan aloittamisessa suositellaan aloittamaan kuitenkin 25 minuutin mittaisella jaksolla ja käyttämään tätä pituutta vähintään kahden viikon ajan. Ajan pituuden muuttaminen saattaa tuhota rytmin, joka voi vaikuttaa omaan työskentelyyn heikentävästi. Lisäksi mikäli taukoja jättää välistä, työskentelyn laatu heikkenee. Myös lyhyiden ja pitkien taukojen sekoittamisella on haittavaikutuksensa. Se voi aiheuttaa motivaation uupumisen ajan mukana pysymisessä. On oltava henkisesti valmis, aina kun aloittaa uuden Pomodoro jakson, sillä se vaikuttaa motivaatioon positiivisesti ja mielenkiinto tehtävää kohtaan pysyy tasaisena. Pidemmän päälle on luotettava ajalliseen rytmiin ja sen tuottavaan vaikutukseen. (Staffan 2009, 121-122.) Pomodoro-tekniikkaa käytetään yleensä opiskelijoiden keskuudessa, mutta tätä tekniikkaa voi käyttää myös yksityiselämän osa-alueissakin, kuten siivouksessa.

#### 4.6 Tietoperustan yhteenveto

Tarkasteltaessa itsensä johtamista ja voimavarojen vaikutusta yksilön toiminnalliseen oppimisprosessiin, päästään usein siihen, kuinka yksilön on mahdollista vaikuttaa omaan itseensä psykologisen ja toiminnallisten asioiden kautta. Itsensä johtaminen ja voimavaroina; psykologinen pääoma, minäpystyvyys, henkilökohtainen hyvinvointi ja ajanhallinta ovat teemoja, josta yksilön on mahdollista löytää näkökulmia oman itsensä johtamisen kehittämiseen. Itseen ei voi koskaan kehittää liikaa, vaan se tuo paljon uutta oppimista kehityskaaren kulkuun positiivisesti.

Itsensä johtaminen on vahvasti sidoksissa yksilön suoriutumiseen, vaikuttamiseen ja johtamiseen sekä tiedollisen käyttäytymisen hallitsemiseen strategisilla keinoilla (Neck & Houghton

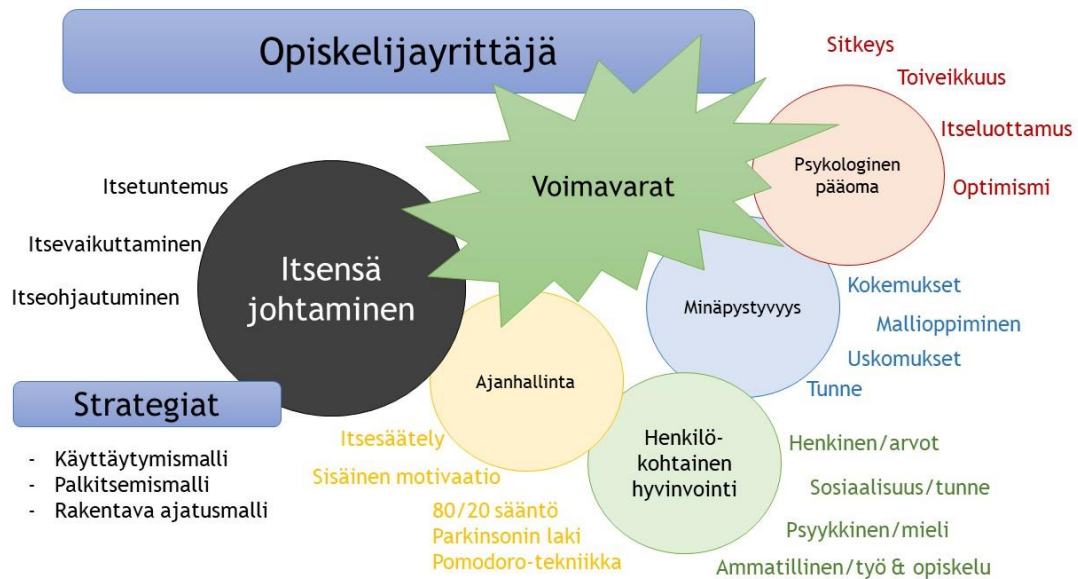
2006, 270). Sitä tarvitaan, jotta yksilö voi pitää itseään toimintakykyisenä monimutkaisissa ja itselleen tuntemattomissa johtamistilanteissa. Se on kytköksissä yksilön oman johtamisensa reflektointiin, joka ei ole synnynnäinen ominaisuus ihmisten persoonissa. Itsensä johtajaksi voi kehittyä niin, että tiedostaa muiden läsnäolon ja miten oma johtaminen on otettu osaksi omia tekoja, arkitilanteita, läsnäoloa, toisia ihmisiä ja käsitystä itsestään. Yksilön itsensä johtamisen osaamisessa on tärkeää pysyä herkkänä, intuitiivisena, reflektoitavana ja vuorovaikutteisena, jotta itsensä johtamiselle annetaan tilaa. (Niinivaara 2019, 6.8)

Voimavarat ovat yksilölle merkityksellisiä asioita, jotka antavat energiaa arkeen. Ne ovat henkilökohtaisia tai ympäristöstä riippuvaisia asioita, joita yhdistää usko minäpystyvyyden mahdollisuuksiin, elämän kulkuun ja ongelmien ratkaisuihin. Voimavaroilla on kyky ruokkia ja vahvistaa toisiaan tai vastaavasti ne voivat heikentyä negatiivisesti. Sitä kutsutaan voimavarojen saavuttamisen kierteeksi (gain spiral) (Hobfoll ym. 2018, 110). Voimavarat ovat sisäisiä ja henkisiä asioita, jotka ovat vahvasti läsnä yksilön hyvinvoinnin rakentamisessa.

Tässä opinnäytetyössä voimavaroiksi on valittu psykologinen pääoma, minäpystyvyys, henkilökohtainen hyvinvointi ja ajanhallinta seuraavista syistä: psykologinen pääoma on henkinen voimavara, jonka on tunnistettu olevan keskeinen tekijä yksilöiden menestymisessä ja hyvinvoinnissa (Manka ym. 2014, 6). Minäpystyvyys on yksilön henkilökohtainen uskomus myönteiseen suoriutumiseen (Lippke 2017, 1). Oman hyvinvoinnin isoimmat merkitykset ovat tiedostetut ja tiedostamattomat tunteet, jotka auttavat yksilöä tulemaan tietoiseksi omasta itsestään (Sydänmaanlakka 2016, 15). Ajanhallinnassa aikaa ei tarvitse käyttää joka sekuntia jonkinlaiseen työntekoon, vaan siihen voi löytää ratkaisuja (Ferris 2013, 81).

Koska jokaisella meistä on mahdollisuus kehittyä ja kasvaa, on itsensä johtamisella ja henkilökohtaisella kasvulla yhteisenä päämääränä yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi. Tarkastelemalla ja arvioimalla itseään avoimesti edesauttaa suhtautumista omaan itseen ja toisiin. Itsensä johtaminen ja henkilökohtaisen hyvinvoinnin kasvua voidaan kuvailla maratoniksi pikajuoksun sijaan, koska se vie prosessina aikaa ja energiaa itsensä tuntemisen kehittämiseen sekä tavoitteiden saavuttamiseksi. Tasapainon tavoittelemisen omaan elämään vaatii aikaa ja opiskelua.

Kuvioon 7 on tietoperustan pohjalta koottu itsensä johtamisen ja voimavarojen merkitykset yrittäjäopiskelijan hyödynnettäväksi, jotka tukevat kiireistä elämää ja pyrkivät yrittäjäopiskelijaa löytämään keinoja kiireen tasapainottamiseksi.



Kuvio 7: Opiskelijayrittäjän itsensä johtaminen ja voimavarojen hyödyntäminen kiireisen elämän aikana.

## 5 Tutkimustyön toteutus

Kehittämistyö on tehty opinnäytetyön kirjoittajan omalle yritykselle. Kehittämistarve syntyi siitä, koska opinnäytetyön kirjoittajalla on omakohtainen kokemus opiskelijayrittäjänä olemisesta AMK-opiskeluidensa aikana, joten nykyinen YAMK-tutkintolinja antoi mahdollisuudet selvittää nykyisten opiskelijayrittäjien elämäntilanteet aiheen ympäriltä. Opinnäytetyön kirjoittajan tavoitteena on ollut selvittää, miten muut yrittäjät kokevat elämäntilanteensa opiskeluidensa ohella ja miten he pystyvät henkisesti ja psyykkisesti ylläpitämään omaa henkilökohtaista terveyttään ja mieltymystään omien tavoitteidensa saavuttamiseksi itsensä johtamisen näkökulmasta hyödyntäen voimavarakeinoja. Kirjoittaja haluaa opinnäytetyössään korostaa myös ajanhallinnan tärkeyden erityisesti konkreettisten menetelmien kautta.

Työn lopputuotoksena opinnäytetyön kirjoittaja laatii itsensä johtamisen oppaan opiskelevalle yrittäjälle, jonka tarkoituksena on auttaa muita samassa tilanteessa olevia opiskelijayrittäjiä. Jotta oppaaseen saadaan kattavaa tietoa siitä, miten opiskelijayrittäjä voi johtaa itseään opiskeluaikaisessa elämässään, vaaditaan konkreettista tietoa muiden opiskelijayrittäjien elämäntilanteesta.

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet sekä tutkimuskysymykset esitettiin kappaleessa 1.1. josta näkyy tarkempi kuvaus aihealueen agendasta.

## 5.1 Tutkimusmenetelmät

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan tutkimuksellista kehittämistyötä, joka lähestymistavaltaan tutkii kehitettävää kohdetta palvelumuotoilumallin avulla. Kehittämistutkimuksellinen näkökulma sopii hyvin työhön, koska opinnäytetyötekijällä on omakohtainen kokemus itsensä johtamisesta ja omistaa yrityksen, jonka toiminta on tällä hetkellä keskeytettynä. Yhteiskehittämismenetelmällä eli kehittämistyöllä, palvelumuotoilumallin näkökulmasta on tarkoitus luoda lopputuotoksena konsepti, jonka luomisprosessista syntyy itsensä johtamisen opas opiskelijayrittäjille. Se auttaa opiskelijayrittäjää soveltamaan oppaan käytännön ratkaisuja opiskelijayrittäjän kiireiseen elämään.

Tutkimuksellista kehittämistyötä tehdään usein muiden kanssa, mutta siinä korostuu myös itsenäisyys. Kehittäjä panostaa itsenäisesti tiedonhakuun, itsensä johtamiseen sekä tavoitteelliseen ja arvioivaan työskentelytapaan. Todellinen kehittämistyö on oppimisen lähtökohta eli puhutaan kehittämispohjaisesta oppimisesta. Kehittämispohjaisen oppimisen lähtökohta on aito työelämän kehittämishanke, jossa tavoitteena on kehittää ja tuottaa uusia palveluja, toimintamalleja tai työkaluttuuria. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti, 2014, 15.)

Tutkimuksellinen kehittämistyö saa alkunsa usein erilaisista lähtökohdista, useimmiten yrityksen kehittämistarpeista tai henkilön halusta saada aikaan muutoksia. Tutkimuksellinen kehittämistyö on yleensä ongelmien ratkaisua, uusien ideoiden ja käytäntöjen tai tuotteiden sekä palvelujen tuottamista ja toteuttamista. (Ojasalo ym. 2014,19.) Myös Kanasen (2012, 41) mukaan kehittämistyön kohteina ovat pääosin epäsosiaalisia ilmiöitä, kuten tuotteet, palvelut, prosessit ja toiminnot.

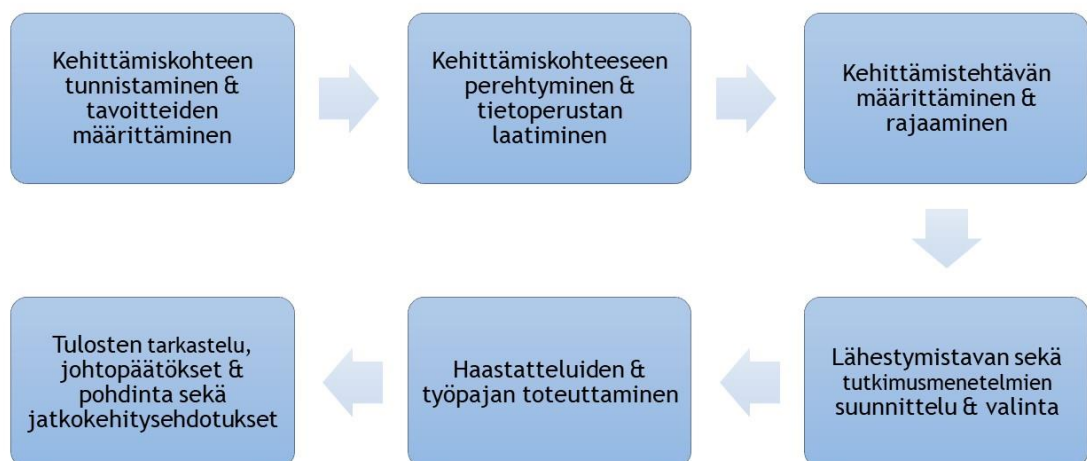
Tieteellistä kehittämistyötä verrataan tutkimuksen perinteeseen ja sen jälkeen pohditaan tutkimuksellisuuden merkitystä kehittämistyössä verrattuna arkiajatteluun perustuvaan kehittämiseen. (Ojasalo ym. 2014, 17.) Tutkimuksellisuutta ymmärretään usein liian kapeasti, mutta se on laaja ja siinä lähestymistapa on erittäin tärkeässä osassa. Se on osaamisalueeltaan keskeinen ja sitä tarvitaan paljon työelämässä. Tutkimuksellisuus ilmenee kehittämistyössä siten, että kehittäminen etenee järjestelmällisesti, analyyttisesti ja kriittisesti (Ojasalo ym. 2014, 21). Kehittämistyössä on tärkeää, että teoria painoitteista tietoa siirretään käytäntöön. Käytännön tasolla kehittämistyössä tulee hyödyntää aiheista muodostuvaa tietoperustaa ja olemassa olevia aiheeseen liittyviä teorioita. (Ojasalo ym. 2014, 21.)

### 5.1.1 Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi

Tutkimuksellinen kehittämistyö eteni alla olevan kaavion mukaisesti, joka on mukailtu tutkimuksellisesta kehittämistyön prosessista. (Ojasalo ym. 2014,24.) Opinnäytetyön kehittämis-kohteen tunnistaminen ja tavoitteiden määrittäminen ohjasi kehittämistyön prosessiin, joka on aloitettu vuonna 2020 keväällä tietoperustan perehtymisellä ja tiedon hankinnalla. Tietoa

haettiin julkaistuista ja sähköisistä lähteistä. Erilaisiin oppaisiin on tutustuttu valmiiksi oppaan luontia varten. Kehittämistehtävä määriteltiin kehittämismenetelmien tiedonhankinnan pohjalta ja aihealuetta rajattiin niihin näkökulmiin, joiden todettiin olevan olennaisia oppaan sisällön kannalta. Opinnäytetyön lähestymistapaa ja tutkimusmenetelmän suunnittelu aloitettiin varhaisessa vaiheessa sekä valittiin tutkimukseen oikeat kohdehenkilöt, jotta päästiin toteuttamaan haastattelut ja työpajat.

Loppukevästä 2021 toteutettiin haastattelut ja työpajat. Haastattelussa käytiin yleistä keskustelua haastateltavan ja haastattelijan itsensä johtamisesta sekä käytiin syvällistä keskustelua jokaisen itsensä johtamisen aihealueista, joita haastattelijat peilasivat ja pohdiskelivat nykytilanteeseensa yrittäjyytensä näkökulmasta. Työpaja toteutettiin kolmen viikon jälkeen haastatteluista, jotta kokemus haastattelusta ja aihealueen sisältö oli mahdollisimman tuore. Lisäksi haastateltavat pääsivät työpajassa jakamaan omia kokemuksiaan, itsensä johtamisen sisältöä niin ikään toistettiin uudelleen jo aikaisemman haastattelukierroksen pohjalta, koska haastateltaville haluttiin synnyttää mahdollisimman laaja- ja syvä ymmärrys itse aihealueesta, jotta he pystyivät soveltamaan tiedon työpajan tehtävänantoihin. Opinnäytetyön loppuvaiheessa pureuduttiin haastatteluista ja työpajasta saataviin materiaaleihin ja sovellettiin niistä saadut tiedot tietoperustassa olevan tiedon kanssa. Tulosten pohdinta, tarkastelu ja johtopäätösten tekeminen ovat tutkimuksellisessa kehittämistyössä olennaista, jotta haluttuihin tutkimuskysymyksiin saatiin tarvittavat tiedot oppaan luomista varten.

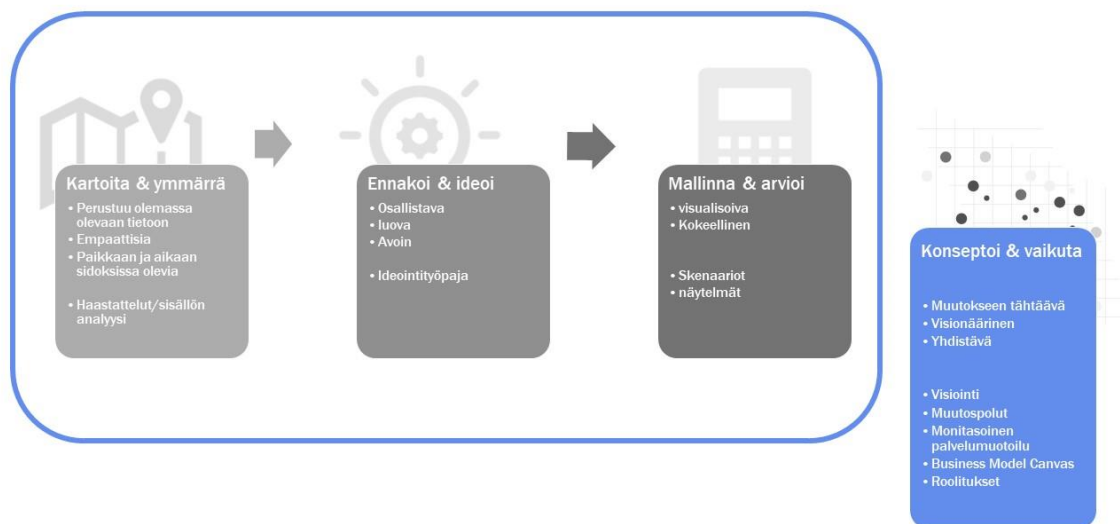


Kuvio 8: Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi mukailtuna. (Ojasalo ym. 2014, 24)

### 5.1.2 Palvelumuotoilumallin prosessi

Palvelumuotoilu on yhteisesti jaettu ajattelu- ja toimintatapa. Sen avulla on mahdollista päästä käsiksi palveluiden kehittämiseen, jossa palvelun kehittäjä voi syventää omaa osaamistaan ja rakentaa omaan toimintaympäristöönsä paremmin sopivia työmenetelmiä ja -välineitä (Tuulaniemi 2016, 58). Palvelumuotoilu on myös prosessien ja menetelmien soveltamista kohdennetun palvelun kehittämiseen. Sitä voidaan soveltaa palvelun kehittämiseen yrityksen elinkaaren kaikissa vaiheissa ja eri tasoilla, jossa uudistuksen kohteina voivat olla liiketoimintamalli, yrityksen strategia, asiakaskontaktit, prosessit ja moniaistinen (virtuaalinen ja fyysinen) palveluympäristö.

Palvelumuotoilussa on helppokäyttöisiä menetelmiä ja työkaluja, jossa se tuo palvelun käyttäjät pääosaan. Heidän avullaan aineettomia palvelukonsepteja voidaan testata ja konkretisoida nopealla aikataululla. Palvelumuotoilun tärkein ominaispiirre on eri sidosryhmien aktiivinen osallistuttaminen kehittämistyöhön. Luovuutta pidetään palvelumuotoilun keskeisenä periaatteena, mutta se pyrkii luomaan käyttökelpoisia tulevaisuuden tarpeita vastaavia käytännön ratkaisuja kontrolloidun prosessin kautta. (Ojasalo ym. 2014, 38.) Alla olevassa kuviossa kerrotaan tarkemmin palvelumuotoilumallin prosessista ja siitä, mitä prosessin vaiheita käytettiin kehittämistutkimuksessa.



Kuvio 9: Palvelumuotoilumallin prosessi mukailtuna. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 75)

Palvelumuotoilun prosessi sisältää neljä vaihetta: kartoita ja ymmärrä, ennakoi ja ideoi, mallinna ja arvioi sekä konseptoi ja vaikuta. Kartoita ja ymmärrä vaiheessa kerätään laajasti faktatietoa ja pyritään ymmärtämään syvällisesti ihmisten käyttäytymistä, arvoja ja piileviä tarpeita. Menetelmät ovat aikaan, paikkaan ja tilanteeseen sidoksissa olevia, mikä tarkoittaa

sitä, että haastattelut tehdään aidoissa palveluympäristöissä. Ennakoi ja ideoi vaiheessa korostuvat luovuus ja yhteisöllisyys, jossa hankitun tiedon ja ymmärryksen pohjalta ideoidaan avoimesti uusia ratkaisuja. Tässä vaiheessa hyödynnetäänkin erilaisia ideointityöpajoja ja muotoilupelejä, jossa osallistutetaan monentyyppisiä sidosryhmiä, esimerkiksi asiakkaita ja kohdeorganisaation työntekijöitä. Mallinna ja arvioi vaiheessa palvelua konkretisoidaan visualisoimalla erilaisten mallinnusten ja testausten keinoin. Tässä vaiheessa otetaan mukaan asiakkaat ja työntekijät mukaan aineettoman mallin testaukseen, jolloin nähdään ja saadaan nopeasti selville, onko kehitteillä oleva palvelu tai tuote toimiva ja haluttu. Palvelumuotoilun viimeinen vaihe on konseptoi ja vaikuta, jossa palvelun lopullinen konseptointi saatetaan käytäntöön. (Ojasalo ym. 2014, 74-76.) Tässä opinnäytetyössä kehän ulkopuolelle on tiputettu prosessin viimeinen vaihe, sillä kehittämistyön kannalta vaihe ei ollut olennainen.

### 5.1.3 Tutkimusaineiston keruumenetelmät

Tutkimuksellinen kehittäminen on joukko erilaisia tutkimusmenetelmiä, joita käytetään tilanteen ja kehittämiskohteen mukaan. Tavoitteena on hahmottaa tutkittava kokonaisuus hyödyntäen monipuolisia menetelmiä teorioihin nojaten sekä yhdistelemällä kvalitatiiviset ja kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät. (Kananen 2012, 19.) Tämän opinnäytetyön tutkimusaineiston keruumenetelminä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua ja ideointityöpajaa, jossa yrittäjät pääsivät teoria-aiheen pohjalta kehittämään itsensä johtamisen haasteita käytännön menetelmä tehtävillä. Lisäksi tulosten analyysi on tehty teoriaohjaavana sisällönanalyysina.

Palvelumuotoilumallin prosessin ensimmäinen vaihe (*kartoita ja ymmärrä*) eli puolistrukturoitu haastattelu toteutettiin aidossa palveluympäristössä opinnäytetyökirjoittajan kotona. Puolistrukturoidulla haastattelulla lähestyttiin yrittäjän itsensä johtamisen haasteisiin yleisestä näkökulmasta. Osa puolistrukturoidun haastattelukysymyksistä muotoiltiin valmiiksi, joka mahdollisti kysymysten järjestyksen vaihtamista haastattelukulun mukaisesti, jättäen tilanteen salliessa myös soveltumattomat kysymykset pois tai vastaavasti esittämällä mieleen tulevia kysymyksiä. (Ojasalo ym. 2014, 108.) Haastattelussa oli kuitenkin hyvin olennaista se, että oli tärkeää pitää tutkimuksen aihealueet omissa kategorioissaan, jotta saatiin haastateltavalta syvällisempää vastausta uusien näkökulmien muodossa. Haastattelu pidettiin kuitenkin pääosin avoimena aihealueiden sisällä ja keskustelun kulkua ohjattiin tarkemmilla kysymyksillä. Haastateltavat määriteltiin ja valittiin sen mukaan, että kyseinen kehittämiskohteen ilmiö kosketti heitä vahvasti.

Haastateltavien litterointi osuus avattiin sanatarkan litteroinnin mukaisesti tekstimuotoon, koska sanatarkka litterointi edustaa tarkinta tasoa. Näin saatiin mahdollisimman tarkka ja yksityiskohtainen kuvaus puheiden sisällöstä. (Kananen 2012, 110.) Kuitenkin haastateltavien äännähdykset jätettiin kirjaamatta ylös, sillä haastateltavien kertomuksista sai jo paljon tarvittavaa materiaalia.

Ideointityöpajassa yhdistettiin palvelumuotoilumallin toinen ja kolmas vaihe eli *ennakoi ja ideoi* sekä *mallinna ja arvioi* vaiheet. Osallistujat saivat välineiksi A3-kokoisen paperin, post-it lappuja ja korostuskyniä, jotta he pääsivät luovaan ajatusprosessiin annettujen tehtävien suorittamiseen. Kaikkien tehtävien jälkeen käytiin yhteistä keskustelua ja pohdintaa, joka samalla nauhoitettiin. Lisäksi ideointityöpajassa jaettiin osallistujien keskusteluita päivän yhteenvedosta ja pyydettiin palautetta ryhmätyöskentelystä sekä siitä miten hyödylliseksi he kokivat ideointityöpajan tärkeyden.

Ennakoi ja ideoi vaiheen aikana opiskelijayrittäjät osallistettiin yhteiseen ideointityöpajaan, jossa keskusteltiin ja jaettiin omia näkemyksiä sekä kokemuksia itsensä johtamisesta ja voimavarojen aihealueista. Tässä vaiheessa ihmisiä osallistetaan pohtimaan nykyhetkeä ja ideoimaan erilaisia tulevaisuuden vaihtoehtoja kysymysten avulla (Ojasalo ym. 2014, 75). Ideointityöpajan alussa pyydettiin osallistujia kirjaamaan ylös muun muassa seuraavia asioita: *Mitä he odottavat työpajalta? Mitä ovat heidän itsensä johtamisen haasteet tällä hetkellä? Mitä voimavaroja he ovat huomioineet, jotta heidän elämänsä kiireen keskellä on tasapainoista? Mitä ajanhallinnan tekniikoita heillä on käytössään?*

Mallinna ja arvioi vaiheessa osallistujia pyydettiin visualisoimaan kehitettävää tehtävää muun muassa ajanhallinnan käyttökeinoista heidän nykyhetkeensä peilaten. Lisäksi he saivat tehtäväkseen vastata kysymyksiin mahdollisimman totuudenmukaisesti, jotka koskivat heidän nykyistä elämäänsä. Ideointityöpajan viimeisessä tehtävässä osallistujia pyydettiin suunnittelemaan käsittekartta, johon he kirjasivat haluttuja aiheita tulevaan opiskelevan yrittäjän oppaaseen. Näin saadaan nopeasti selville, kehitetäänkö toimivaa ja haluttua palvelua ilman, että käytetään turhaa aikaa ja muita resursseja liian tarkkaan suunnitteluun liian varhain (Ojasalo ym. 2014, 76).

## 6 Tulokset

Tässä kappaleessa käydään läpi osallistujien näkemykset haastatteluista ja työpajasta tulleita vastauksia. Lisäksi kerrotaan, miten he kokivat tehtävien teon vaikuttaneen positiivisesti ideointityöpajavaiheiden kautta. Tutkimusta ohjaavina kysymyksinä käytettiin tutkimuskysymyksiä, jotka ovat:

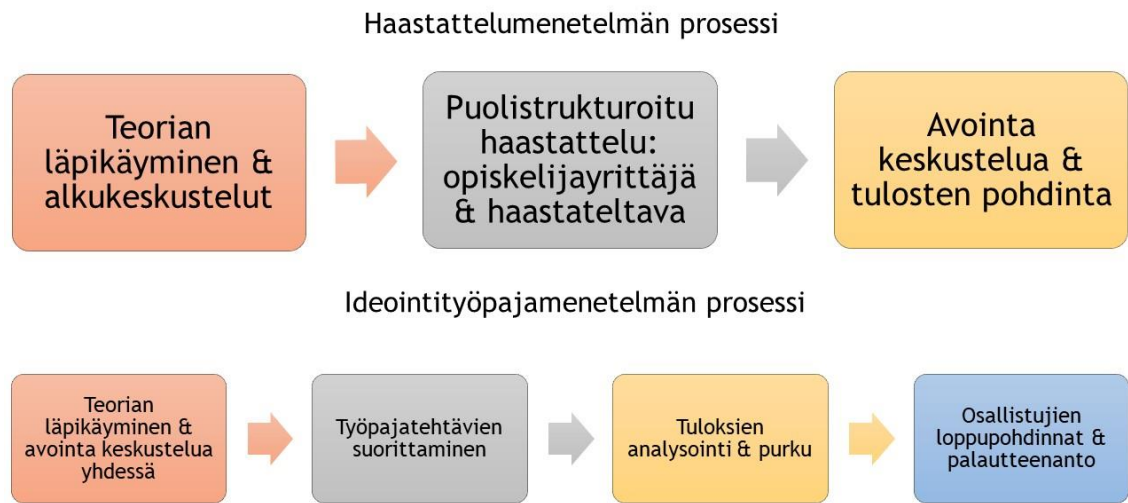
- Miten opiskelijayrittäjä tiedostaa itsensä johtamisen tarpeellisuuden opiskelunsa aikana?
- Minkälaisilla voimavaroilla opiskelijayrittäjä voi johtaa itseään?

- Miten opiskelijayrittäjä varmistaa oman jaksamisen ja terveyden henkilökohtaisen hyvinvointinsa kautta?
- Mitä itsensä johtamisen strategioita opiskelijayrittäjän kannattaa huomioida opiskelunsa aikana, jotta hänen voimavaransa säilyisivät paremmin?

Tutkimusta varten haastateltiin nais- ja miesyrittäjää ja ideointityöpajassa käytiin läpi yhteisiä ajatuksia sekä jaettiin omia kokemuksia uusien ideoiden synnyttämiseksi opasta varten. Haastateltavat olivat iältään 30-33-vuotiaita, jotka opiskelevat monimuotoisesti kokopäivätyön ja yrittäjyyden ohella. Naispuolinen yrittäjä on töissä kaupan alalla. Hänellä on ennestään tradenomin amk-tutkinto ja alanvaihtajana opiskelee tällä hetkellä teollista muotoilua ammattikorkeakoulussa, lisäksi hän on yksi aloittelevista yrittäjistä osakeyhtiössä. Miespuolinen yrittäjä työskentelee kokopäiväisesti logistiikka alalla ja opiskelee merkonomi tutkintoa hotelli- ja ravintola alan liikkeenjohdon koulutusohjelmassa, sivutoimisena yrittäjänä hän työskentelee sijoittajana.

Tutkimustuloksen aiheen kannalta isoin merkitys on yrittäjien tämänhetkinen elämäntilanne, koska tutkimusongelman selvittämiseksi tarvittiin yrittäjiä, jotka opiskelevat yritystoimintansa ja päätoimisen työnsä ohella. Tutkimuksen kannalta, olennaista ei ollut yrittäjyyskokeemus, vaan juuri heidän elämäntilanteensa.

Haastattelussa ja ideointityöpajassa ennen kysymyksiä aloittamista, haastattelija kertoi ensin hieman itsensä johtamisesta käsitteenä ja mitä sillä nykypäivänä ymmärretään globaalilla tasolla sekä minkälaisia tutkimuksia siitä on olemassa. Näin haluttiin hieman pohjustaa haastateltavia itse aihealueen käsitteeseen, mikäli se ei olisi ollut heille ennestään tuttua, sekä lisätä mielenkiintoa itsensä johtamisen ratkaisuja kohtaan. Lyhyt perehdytys aihealueeseen auttoi haastateltavia rentoutumaan ja olemaan läsnä koko haastattelun ajan avoimen keskustelun muodossa ja rehellisten vastausten toiveissa. Lisäksi ideointityöpajassa suoritettiin annetut tehtävät, analysoitiin ja purettiin tuloksia yhdessä sekä käytiin läpi osallistujien loppupohdinnat.



Kuvio 10: Haastattelu- ja ideointityöpaja menetelmien kuvaus prosessina.

Opiskelijayrittäjiä pyydettiin kertomaan ja kuvailemaan mitä itsensä johtaminen ja voimavarat ovat, jotta haastatteliija sai tietää millä tasolla heidän oma ymmärryksensä on itsensä johtamisesta yleisesti. Seuraavissa kappaleissa käydään läpi kysymysten aihealueita haastattelusta ja ideointityöpajassa ilmenneitä vastauksia ja heidän näkemyksiään aiheesta.

### 6.1 Opiskelijayrittäjän itsensä johtamisen tiedostaminen

**Haastattelusta ilmenneet kuvaukset itsensä johtamisesta olivat seuraavanlaisia:**

Kun ajatellaan itsensä johtamista käsitteenä ja strategisen näkökulman kautta, se on kaikenlaista toimintaa, jonka kautta ihminen tehostaa ja suunnittelee työntekeään. (Niinivaara 2019, 39) Haastattelussa opiskelijayrittäjät olivat ymmärtäneet itsensä johtamisen tarkoituksen yleisellä tasolla, joka on toimintaa, erilaisten osa-alueiden hallitsemista ja opittua sekä opeteltavaa taidon kehittämistä. Prosessina, yksilön on helpompi oppia tuntemaan itsensä paremmin ja ohjaamaan omaa elämäänsä tasapainoisemmaksi (Sydänmaanlakka 2006, 21).

*H1: ”Se on eri osa-alueiden hallintaa. Miten yhdistää työtä, opiskelua ja elämää niin, että jaksaa henkisesti hyvin ja työt tulevat tehdyksi.*

*H2: ”Sen mitä koulusta ja omasta elämästä opittua on, mikä on paras tapa johtaa itseään ja saada sellaista toimintaa aikaiseksi, missä tulokset ovat parasta mahdollista laatua.*

### **Ideointityöpajassa ilmenneet ryhmäkeskustelun ajatukset ja haasteet itsensä johtamisesta:**

Jokainen yksilö on itsensä johtaja. Yksilön itsensä johtamisen kehittyminen tulee näkyväksi juuri siitä, kun hän esimerkiksi osaa tunnistaa omat kehittämiskohteensa ja työstää niitä. Itsensä tutkiminen ja reflektoinnin vaikutuksella on painoarvoa yksilön oman kehityksen ja itse-tietoisuuden kannalta. (Niinivaara 2019, 49.) Ideointityöpajan yhteisessä keskustelussa ilmeni syvällisempi ymmärrys itsensä johtamisesta ja sen merkityksestä siihen, miten opitaan tunnistamaan omia kehittämiskohteitaan kohti parempaa suoriutumista ja tasapainoisemman elämän saavuttamiseksi. Kokemusten jakaminen auttoivat osallistujia ajattelemaan asioita laajemmasta näkökulmasta ja siihen, millä tavalla he kokevat haasteensa tässä elämän vaiheessa.

*H1: ”Tietää miten kannattaa kehittää itselleen niitä haasteellisia asioita, että voi niiden kautta miettiä itsensä johtamisen kehittämistä. Haasteina koen rajoitetun ajan koulun, työn ja muun kiireen keskellä. Priorisointia on tehtävä, jotta työskentelyä voi tehdä tehokkaasti. Hetkellinen ylikuormitus tulee siinä, koska on niin paljon tehtävää, joka aiheuttaa sen, että miten motivoida itseään tekemään asioita etenkin, kun väsyttää.”*

*H2: ”Itsensä johtamisessa on tärkeää tietää omat vahvuudet ja heikkoudet. Haasteena on tehokkuuden luominen, jossa aloittaminen on helppoa, mutta joskus alkuun pääseminen on todella hankalaa. Uupumus tulee silloin, kun ei tiedä mikä on tehokkain tapa tehdä tai selviytyä tehtävästä. Työvaiheiden hahmottaminen on vaikeaa, joka ilmenee monessa asiassa ja tekemisessä.”*

## 6.2 Voimavarat opiskelijayrittäjän itsensä johtamisessa

### **Haastattelusta ilmenneet kuvaukset voimavaroista:**

Jokainen yksilö käyttää voimavarojaan erilaisten kokemustensa kautta ja oman ympäristönsä mukaisesti. Voimavarojen lähtökohtana on pääosin ajatus siitä, että ihminen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. (Katajainen ym. 2003, 8.) Erityisesti arjen voimavarat vaikuttavat positiivisesti jaksamiseen, elämäntaitoihin ja tyytyväisyyteen, tunteisiin sekä stressittömään elämään. (Halbesleben, Neveu, Paustian-Underdahl & Westman 2014, 1335-1336.) Voidaan tulkita, että opiskelija yrittäjät tiedostavat helposti voimavarojen merkityksen, mikä edesauttaa heidän henkilökohtaista suorituskykyään ajatella asioita myös strategisesta näkökulmasta.

*H1: Voimavaroina motivaatio on yksi tärkeimmistä asioista, että on motivaatiota jaksaa tehdä asioita. Ajankäytön suunnittelu ja itseluottamus tehdä asioita ja ottaa asioista selvää, ettei jää junnaamaan paikoilleen.”*

Omien tunteiden ymmärtäminen edesauttaa jaksamisen jatkuvuuden, joka nousee hyvin esille miesyrittäjän ajatuksista hyödyntää voimavarojen merkityksen. Sisäinen voimavara on yksilön psyykkistä hyvinvointia, henkisten voimavarojen hyödyntämistä, oman kehon ravitsemista ja eri tunnetilojen hallintaa. Terveellisten elämäntapojen noudattaminen ja itsensä hyvältä tuntuvien asioiden tekeminen auttavat psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä eli mielenterveyden jatkuvasta huoltamisesta. (Sydänmaanlakka 2017, 86; Pihlaja 2018, 45.)

*H2: Tärkeimpinä voimavaroina koen tunteellisen ja fyysisen jaksamisen, kun oppii tuntemaan itsensä, mitä vanhemmaksi kasvaa paremmin ja paremmin, että minkälaiset ajurit ovat itsellään, mitkä ovat heikoimmat ja vahvimmat kohdat emotionaalisesti. Eli mikäli hyppää ensin tunteilla mukaan, on niin ikään kuin pakko ensimmäiseksi tuntea se hyvä fiilis ennen kuin saa mitään aikaiseksi, niin niiden tunteiden säätely olisi mahdollisimman ekologista omalle luonnolleen. Fyysinen voimavara on tietenkin todella tärkeä voimavara, että pitää jaksaa myös kaiken muun ohella kuntoilla, että pysyy kroppa terveenä; jaksaa istua ja kävellä sekä juosta. Ylipäättänsä, että aivot toiminta pysyy mahdollisimman skarppina.”*

#### **Ideointityöpajassa ilmenneet ryhmäkeskustelun ajatukset voimavaroista:**

Itsensä ohjaaminen ja palkitseminen ideointityöpajan yhteisessä keskustelussa nousivat vahvasti esille yhtenä tärkeimpinä keskustelun aiheina. Yksilön kannalta itsensä ohjaamisessa on tärkeää ulkoisten keinojen hyödyntäminen, kun halutaan edesauttaa itseään pyrkimällä tavoitteisiin ja saavutuksiin. (Neck & Houghton 2006, 274.) Kun ajatellaan itsensä palkitsemista, siinä tavoitteena on pyrkiä kohti tavoitetta tai haluttua käytöstä. Sen ansiosta yksilö voi suunnata energiansa kohti omia pyrkimyksiään ja asetettuja tavoitteitaan objektiivisesti. (Neck & Houghton 2006, 273.) Opiskelijayrittäjien kokemusten kautta liiallinen itsensä palkitseminen voi näyttäytyä myös negatiivisesti, mikäli sitä käyttää liian paljon. Eli sopiva ja realistinen taseapaino on mielekkäämpää palkitsemisen suhteen, kun kyseessä on tavoitteisiin pyrkiminen.

*H1: ”Itselläni vapaa-ajan huomiointi on tärkeää, että olisi välillä muutakin ajateltavaa muiden tehtävien ohella. Vaikka tekemistä on todella paljon, niin se ajanottaminen sille vapaa-ajalle on hyvin tärkeää. Itsensä palkitsemista ei kannata viedä liian överiksi, jotta se ei aiheuta negatiivista vaikutusta omaan suoriutumisen kannalta. Aivojen vireystila vaikuttaa hyvin paljon itseluottamukseeni. Vapaa-ajan puuttumisen seurauksena alkoi epäillä omia kykyjään tehtävien suoriutumisen suhteen.”*

*H2: ”Tärkeää on erotella vapaa-aika palkitsemisesta, jotta se vapaa-aikakaan ei olisi pelkkää suoriutumisen tasolla. On tärkeää päästä olemaan itsensä kanssa vapaasti, niin perheen kanssa kuin yksinkin. Väsyneenä on riskialttiimpi tekemään asioita, jolloin tekeminen ei ole niin rakentavaa. Psykologisesti tehtävien tekemättä jättäminen tapahtui sivuoi-*

*reina, jolloin ei osannut tai ollut voimia tiedostaa niiden tärkeyttä. Myös uupuminen ja elämän epätasapaino alkoi näkyä työssä, koulun ja perheen arjessa, jolloin jaksoi suoriutua aina paremmin toisesta osa-alueesta.”*

### 6.3 Hyvinvointi opiskelijayrittäjän itsensä johtamisessa

#### **Haastattelusta ilmenneet kuvaukset hyvinvoinnista:**

Suurin tekijä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin lähtee ihmisen fyysisestä kunnosta ja se toimii voimavaratekijänä nopeatempoisessa ja tehtävien täyttämässä elämässä. Ymmärrys kehon hyvinvointia kohtaan, herättää henkilön pitämään parempaa huolta fyysisestä kunnostaan ja mitä se pitää sisällään. (Sydänmaanlakka 2017, 97-98.) Opiskelijayrittäjät ymmärtävät terveellisen ravinnon, unen ja levon vaikutukset pitkällä tähtäimellä erityisesti hyvinvointiin henkisesti ja fyysisesti. He ymmärtävät, että osa-alueilla on yleensä tapana heijastua hyvinvointiin ja terveyteen niin positiivisesti kuin negatiivisesti.

*H1: ”Ravinnon kannalta pyrin syömään terveellisesti ja tietysti pitää aina vähän herkutella, mutta pääasiassa syön terveellistä ruokaa. Pidän painon kurissa, että on hyvä olo itsellä. Levosta pyrin huolehtimaan, että nukun tarpeeksi, muuten huomaan, että työnteko ja mielen tasapaino kärsii, jos en saa tarpeeksi unta ja silloin alan kyseenalaistamaan omaa tekemistä mikä on tärkeää. Rentoutumisen kannalta pyrin suunnittelemaan jokaiselle viikolle jotain kivaa tekemistä. Mikäli jokin näistä osa-alueista horjuvat ne näkyvät niin, että esimerkiksi se, jos ei ole saanut tarpeeksi unta, on tullut nukuttua liian vähän tai huonosti, tuntuu myös, että ravintopuoli kärsii todella paljon.”*

*H2: ”Koska olen koko ajan menossa johonkin tai tekemässä jotakin, niin unohdan helposti syödä, joten sanoisin, että toki yritän muistaa levätä ja se on isoin asia tällä hetkellä. Mikäli terveyden ylläpitäminen on jäänyt, rupeaa kaikki asiat kasaantumaan todella helposti, että silloin ei mikään enää toimi ja sen huomaa aika selkeästi. Työssä ei jaksa, ei tee sijoittamiseen liittyvää taustatutkimusta, jotka jäävät tekemättä ja illalla huomaakin sen, että illalla ei jaksa keskittyä kouluun ja tuleekin syötyä todella huonosti. Ja jos se kestää tarpeeksi kauan niin rupeaakin nukkumaan huonosti, vaikka nukkuisikin kuinka kauan. Kyllä se on silloin sellainen lumipalloeefekti, mitä pitää koko ajan huomioida, jotta ei käynäin.”*

#### **Ideointityöpajassa ilmenneet ryhmäkeskustelun ajatukset hyvinvoinnista:**

Kehotietoisuus vaatii tiedon muuntamista teoiksi, ja se koostuu tiedosta, tahdosta ja tekemisestä. Se myös tarkoittaa, että osaa tuntea ja kuunnella sekä käyttää hyväksi kehossa olevaa ja sinne kerääntynyttä tietoa. Kun ihminen on fyysisesti terve, myös hänen kehonsa kiittää ja

toimii mainiosti. (Sydänmaanlakka 2017, 97-128.) Henkilöt ovat kokeneet, että liiallinen aika-  
taulutus omassa elämässä ja asioiden suorittaminen ovat yhteyksissä toisiinsa, jolloin oma ke-  
hotietoisuus kärsii. Jos nämä elämän osa-alueet eivät toimi halutulla tavalla, on riskinä se,  
että elämä suuntautuu helposti epätasapainoon ja oma jaksaminen sekä tehtävien tekeminen  
voivat vaikuttaa pelkältä suoriutumiselta.

*H1: ”Olisi tärkeää, että elämä ei olisi liian aikataulutettua, jotta päivisin olisi  
helppoa päättää mitä juuri silloin haluaa tehdä. Tarpeeksi terveellinen ruokavalio on tärkeä  
hyvinvoinnin ja jaksamisen ylläpitämisessä.”*

*H2: Suoraviivainen suorittaminen asioissa ei tee hyväksi elämän tasapainon ta-  
kia, jolloin jopa nukkuminen ja lepo tuntuvat suoriutumisilta. Olisi tärkeää päästä soljuvaan  
tasapainoon, etteivät kaikki elämässä olevat asiat tunnu pelkältä suoriutumiselta. Liikunta,  
lepo ja sosiaaliset kanssakäymiset pidän resursseina, mikä auttaa vapautumaan stressistä.”*

#### 6.4 Ajanhallinta strategiat opiskelijayrittäjän itsensä johtamisessa

##### **Haastattelusta ilmenneet kuvaukset ajanhallinnan strategioista:**

Monesti ajattelimme, että emme pysty vaikuttamaan aikaan ja sen hallitsemiseen. Omilla va-  
linnoillamme on kuitenkin vaikutusta omassa ajankäytössämme, jossa vastuu ja valintamah-  
dollisuudet kulkevat käsi kädessä ajanhallinnan käytön suhteen. Tärkeintä on huomioida omaa  
tekemistä pakottamisen tai mielekkään tunteen väliltä, jotta suoritettava tehtävä ei tunnu  
painostavalta vaan iloiselta asialta itse asetetun tavoitteen toteuttamiselta. (Pihlaja 2018,  
192-195.) Vastausten perusteella näyttää siltä, että ajan hallitsemisessa myös yksilön persoo-  
nalla on merkitystä. Joillekin ajanhallinta voi olla hyvinkin luonteva käsite, mutta toisaalta  
jollekulle muulle sen sisäistäminen on jäänyt uupumaan.

*H1: ”Osaa varata jokaiselle osa-alueelle riittävästi aikaa, ilman että mikään  
osa-alue kärsii siitä. eli tärkeää on löytää hyvä keskittie. Tällä hetkellä on toki sellainen olo,  
että on kiire koko ajan, mutta se on tilapäinen, että sen kestää ja sen jälkeen helpottaa.”*

*H2: ”Ajanhallinnan puolesta olen luonnollisen huono käyttämään sen ajan  
juuri niin tehokkaasti, miten pitäisi. Aikani kuluu parhaiten silloin, kun olen jostain asiasta  
hyvin kiinnostunut. Käytännön tasolla ja työkaluna seuraan kelloa, että toki on tärkeää, että  
muistan laittaa muistutuksia itselleni esimerkiksi tauotuksista ja syömisistä. Kyllä ne häly-  
tykset taitavat olla kohdallani se isoin työkalu, eli ilman niitä unohdan syödä, levätä ja läh-  
teä ajoissa töistä.”*

Ajankäytön määrittäminen on osa tuottavuuden hyödyntämistä, jossa tarvittavaa aikaa saa-  
daan vapautettua itse haluttuun työhön. Monesti voi käydä niin, että suurin osa työstä sattuu  
olemaan hyödytöntä ja sen takia myös aikaa tuhlautuu sen mukaan miten paljon aikaa, on

käytettävissä. (Ferriss 2013, 81-82.) Se miten opiskelijayrittäjät koittavat estää ajanhallintaa menemästä epätasapainoon sekä henkistä ylikuormittumista, vaatii tiedostamista ja tekemistä asioita kohtaan. Myös omalla uskalluksella on tärkeä rooli siitä, miten he pystyvät päättämään asioista rohkeasti. Jotta ylikuormittumiselta voidaan välttyä, ajankäytön vapaus alkaa siitä, kun poistetaan turhat suoritukset ylimääräisestä tekemisestä eli keskitytään itse tehtävän suorittamiseen sen sijaan, että yritetään tehdä muitakin töitä samalla. (Ferris 2013, 94.)

*H1: ”Jotta voisin estää ajanhallintaa käymästä epätasapainoon, on tärkeää se, että osaa sanoa asioille välillä ei, eli osaisi karsia omasta elämästä asioita silloin kun tuntuu, kuten esimerkiksi työmäärään eli priorisoida asioita sen mukaan, mitä muuten tekisi, kuten ottaa enemmän töitä tai opiskelua. Yritän tehdä liikaa asioita samanaikaisesti, mutta paperikalenterin käyttäminen on auttanut minua jakamaan tehtävät erikseen, mutta tehtävien sisällä olevien asioiden paloittelu uupuu.”*

Miesyrittäjän kokemus 80/20-periaatteesta ja Pomodoro tekniikasta oli tuttua, mutta Parkinsonin laki oli hänelle täysin tuntematon. Hän koki, että nämä ajanhallinnan tekniikat voisivat sopia hyödynnettäväksi hänen nykyisessä elämäntilanteessaan. Naisyrittäjä on vastaavasti tehnyt samalla tyylillä töitä, kuten Pomodoro-tekniikassa tehdään, muutoin hän ei ollut tietoinen ajanhallinnan tekniikoista.

Parkinsonin lain ja 80/20- periaatteen soveltaminen käyvät elämän moniin osa-alueisiin ja niitä voidaan käyttää joko yhdessä tai erikseen, mutta Ferrisin mukaan paras ratkaisu näiden tapojen käyttämiseen on molempien tapojen hyödyntäminen. (Ferriss 2013, 93-94.)

80/20-periaatteen taustalla on ajatus siitä, että se pyrkii ohjaamaan yksinkertaisia ja toimivia ratkaisuja tarkoituksenmukaiseen ajankäyttöön niin kotona kuin töissä. Parkinsonin lain mukaan työ täyttää sille määrätyn ajan, eli se mitä on käytettävissä, käytetään. Lyhyemmässä ajassa tehty työ on paremman keskittymisen ansiosta selvästi yhtä hyvä tai jopa parempi kuin pidemmässä ajassa tehty työ.

Pomodoro-tekniikka pyrkii saamaan ihmiset pysähtymään ja olemaan läsnä tekemisistään 100 prosenttisesti ilman, että aika aiheuttaa stressiä ja mieli toimii ilman raskautta. Tekniikan tarkoituksena on auttaa ihmisiä kehittämään itseään, palata tietoisuuteen ja tarkkailemaan omaa ympäristöään. (Staffan 2009, 4.)

*H1: ” Olen tehnyt vastaavan tyylisesti töitä ja tehtäviä, kuten Pomodoro-tekniikassa tehdään. Muita ajanhallinnan tekniikoista en ole kuullut ollenkaan.”*

*H2: ”Parkinsonin laki on sellainen, joka ei ole itselleni tuttu, mutta 80/20-periaate on sellainen, jossa oleellisin osa kaikesta tehtävästä tai asiasta on aina se 20 prosenttia ja 80 prosenttia on tavallaan sitä täytettyä eli ei niin oleellista. Pomodoro-tekniikka on*

*tullut tutuksi opiskeluiden kautta, että se toimii vähän kuin 80/20 säännöllä, että iso osa on opiskelua ja sitten se tärkein eli pieni tauko, jonka jälkeen jatketaan. Se on hyvin hankalaa siinä mielessä, jos aivot esim. kokevat, että ne tarvitsevat pidemmän tauon. Kokisin, että nämä ajanhallinnan työkalut voisivat soveltaa opiskelussa, työssä ja yrittäjyydessä.”*

#### **Ideointityöpajassa ilmenneet ryhmäkeskustelun ajatukset ajanhallinnan strategioista:**

Opiskelijayrittäjillä motivaation merkitys oman pystyvyyden ja asioiden tavoittelemisen kannalta sekä elämän yksinkertaistaminen ovat tärkeitä tekijöitä itsensä johtamisessa ja voimavarojen hyödyntämisessä. Kun omasta motivaatiosta ja osaamisesta jaksaa huolehtia, se vapauttaa enemmän aikaa oma tehokkuuden hyödyntämiseksi (Sydänmaanlakka 2016, 146). Näin ollen myös yksilön minäpystyvyydellä voidaan edesauttaa vahvaa uskomusta yksilön taitoon koordinoita ja organisoida asioita muuttuvissa sekä haastavissa tilanteissa. (Maddux & Kleiman 2021, 443-445.)

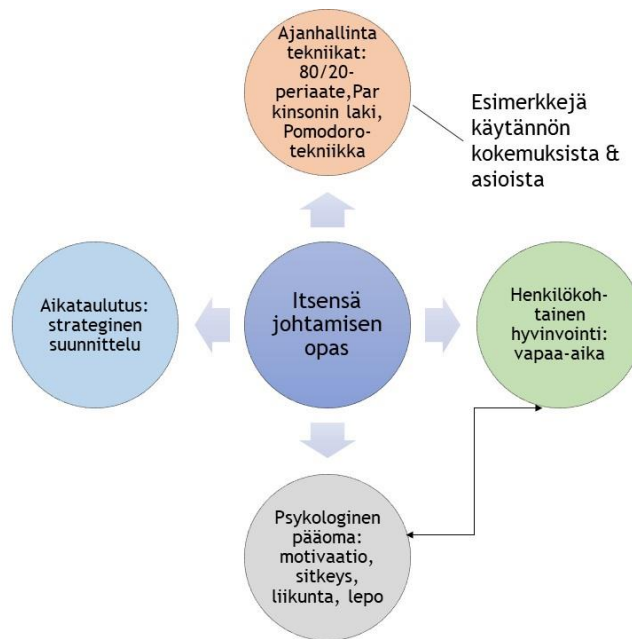
*H1: ”Voimavarojen huomioiminen on osa ajanhallinnan tärkeyttä, jotta oppii tunnistamaan esimerkiksi vapaa-aikaa. Ajatukset siinä mielentilassa, että jaksaa motivoitua itseään. Opin sen, että kaikkea ei tarvitse tehdä täydellisesti, eli hinkata jotain tiettyä asiaa niin pitkään, jolla ei ole lopputuloksen kannalta niin tärkeää. Eli strategisella priorisoinnilla olisi saanut suoritettua asioita helpommin. Oppimisprosessin kannalta on tärkeää osata huomioida ajallisen määrän käyttäminen tehtävien suorittamiseen.”*

Yksilön uskomus henkilökohtaisesta tehokkuudesta vaikuttaa elämänlaatuun ja -valintoihin. Se on kytköksissä motivaatiotasoon, toiminnan laatuun ja sietokyvyn haasteisiin sekä on haavoittuvainen stressille ja masennukselle. (Bandura 1994, 16). Yksilön luonne ja koettu itsetehokkuus muuttuvat koko eliniän ajan, siksi minäpystyvyyden osa-alueita (kts. kuvio 5) on tärkeää oppia tunnistamaan, jotta haasteista selviää. (Bandura 1994, 16.) Opiskelijayrittäjien kokemukset siitä, kun itseään ja omaa pystyvyyttä oppii tunnistamaan, on yksilön helpompi selvittää haasteista ja nähdä lopputulema tavoitteisiin pääsemiseksi. Usko itseensä vaikuttaa henkisen ja psyykkisen tilan tehokkuuteen, jolloin uskomus itseensä voi olla vahvimmillaan.

*H2: ”Olisi helpompaa päästä tavoitteeseen, jos ajattelisi lopputulosta itse prosessin sijaan. Jotta epäonnistumiset olisi voitu ennakoita ja estää, niin strateginen tehtävien suunnitelma olisi ollut paras ratkaisu uupumisen ennaltaehkäisemiseen. Toivon, että saan oppaan käyttööni, koska mulla ei ole käytössä ollenkaan konkreettisia ajanhallinnan välineitä. Olen mennyt sillä asenteella pääosin, että teen asiat heti kun pystyn ja niin hyvin, kun pystyn. Harvoin mietin minkään asian kestoa, vaan miltä se itseltäni tuntuu. Oman energian allokoiminen niihin asioihin mitä haluaa tehdä.”*

#### **Käsittekartan yhteenveto ideointityöpajasta:**

Ideointityöpajan tehtävien aiheisällön yhteenvedosta opiskelijayrittäjät koostivat käsitekartan, mitä he toivoisivat tulevassa oppaassa olevan. Käsitekartasta ilmenee se, että konkreettisille ajanhallinnan keinoille on kysyntää, sillä ne koettiin hyvin hyödyllisiksi. Lisäksi oppaaseen kaivataan käytännön esimerkkejä elämän kokemuksista ja asioista. Henkilökohtainen hyvinvointi ja psykologisen pääoman tärkeyttä korostettiin ja ne näkyvätkin käsitekartassa niin, että ne ovat kytköksissä toisiinsa. Ajanhallinnan lisäksi motivaatio, sitkeys, liikunta ja lepo korostuu vapaa-ajan huomioimisena. Lisäksi oppaassa halutaan strategisen suunnittelun ehdotuksia aikataulutuksia varten.



Kuvio 11: Opiskelijayrittäjien käsitekartta tulevan oppaan sisällön toiveista.

## 7 Johtopäätökset ja pohdinta

### 7.1 Johtopäätökset

Tämän opinnäytteen kehittämistyön tavoitteena oli selvittää miten yrittäjä voi tasapainottaa kiirettä ja kehittää itsensä johtamisen haasteita ja voimavaroja käytännön työkalujen avulla. Lisäksi tulosten pohjalta esitellään johtopäätökset ja kuvataan, miten niihin on päädytty. Kehittämistyön tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä opiskelijayrittäjän itsensä johtamisen haasteista kiireisen elämän keskellä. Kehittämistyön tavoitteena oli selvittää opiskelijayrittäjän itsensä johtamisen haasteet ja voimavarat, joita pystytään hyödyntämään konkreettisesti kiireisen elämän keskellä. Kehittämision teorian, haastatteluiden ja työpajan pohjalta on tarkoitus luoda opas, joka on suunnattu kaikille opiskeleville yrittäjille.

Kehittämistyötä ohjasivat alla olevat kysymykset:

- Miten opiskelijayrittäjä tiedostaa itsensä johtamisen tarpeellisuuden opiskelunsa aikana?
- Minkälaisilla voimavaroilla opiskelijayrittäjä voi johtaa itseään?
- Miten opiskelijayrittäjä varmistaa oman jaksamisen ja terveyden henkilökohtaisen hyvinvointinsa kautta?
- Mitä itsensä johtamisen strategioita opiskelijayrittäjän kannattaa huomioida opiskelunsa aikana, jotta hänen voimavaransa säilyisivät paremmin?

Tulosten pohjalta päädyttiin johtopäätöksiin seuraavanlaisesti,

Opiskelijayrittäjät olivat hyvin tietoisia työn- ja opiskelutäyteisen elämänsä haasteista. He kokivat merkityksellisenä uuden oppimisen itsensä johtamisesta ja voimavarojen merkityksestä omaan elämäänsä peilaten. He myös kokivat, että heillä on kyky tehdä itse paljon enemmän sen eteen, että he voivat henkisesti paremmin. Opiskelijayrittäjien mielenkiinto aiheetta kohtaan ja heidän aktiivisen otteensa kautta, he mahdollistivat itsensä kehittämisensä osallistumalla kehittämistutkimuksen prosesseihin. Lisäksi heidän tietoinen ajatuksensa omasta roolista ja oman persoonan luonteesta he kokivat, että he voivat jatkuvasti kehittyä paremmaksi itsensä johtajiksi.

Haastattelussa ja ideointityöpajan yhteisessä keskustelussa opiskelijayrittäjien vastaukset itsensä johtamisesta tulivat esille hyvin luonnollisesti. He ymmärsivät mitä itsensä johtaminen sisältää yksilön näkökulmasta ja olivat ymmärtäneet sen tarkoituksen omien kokemustensa kautta. Kumpikin kokivat voimavarojen olevan henkisiä, mutta he ilmaisivat myöskin fyysisen ominaisuuden tärkeyden, joka vaikuttaa omaan jaksamiseen kokonaisvaltaisesti.

Tietoperustaan peilattaessa (kts. kuvio 11) itsensä johtamisen ja voimavarojen merkitys huokuvat vahvasti opiskelijayrittäjien elämässä. Vastaukset olivat hyvin samankaltaisia tietoperustan tiedon lähteiden kanssa, joista saatiin hyvin päätelmät opiskelijayrittäjien tämänhetkisen elämäntilanteeseen.

Molempien kokemukset itsensä johtamisesta olivat se, että miten elämän eri osa-alueita voidaan hallita kokonaisvaltaisesti, jotta itsellään olisi mahdollisimman hyvä olo. Heidän ymmärryksensä siitä, että se vaatii aikaa ja prosessia sekä itsensä oppimista ja tuntemista, tarvitsee asioiden sisäistämistä ja harjoittelemista. Itsensä johtamisen strategiat jäivät tosin vähemmälle, koko haastattelusta ja ideointityöpajan keskusteluista. Toisaalta vastaukset pystyttiin

helposti vertaamaan strategioiden osa-alueisiin, siten, että niitä voi tarkastella johdonmukaisesti.

Voimavaroiksi molemmat kokivat ajanhallinnan tärkeyden erityisesti strategisessa muodossa. Heille tärkeää oli löytää niitä ajanhallinnan keinoja, joita he voisivat omassa elämässään soveltaa käytännön tasolla. Erityisesti ideointityöpajassa tehtävän tekeminen ja mielikuvatyökentelyn kuvittelemisen auttoivat ymmärtämään ajanhallintatekniikan sisällön. Molemmat kokivat ajanhallinta tekniikoiden tärkeyden niin paljon, että aikovat ottaa ne käyttöön omassa elämässään.

Henkilökohtainen hyvinvointi nousi toisena osa-alueena vahvasti esille opiskelijayrittäjien voimavara-keinoina. He kokivat tärkeäksi fyysisen ja psyykkisen ominaisuuksien ylläpitämisen, jotta tehtävistä ja elämästä suoriutuminen olisivat mielekästä. Mikäli henkilökohtainen hyvinvointi näillä alueilla horjuu, opiskelijayrittäjien kokemusten perusteella se heijastuu niin, että tehtävien tekeminen ja eläminen tuntuvat pelkältä suorittamiselta. Oman kehon tietoinen käsitys on oltava siinä kunnossa, että ylikuormittumiselta voidaan välttyä ja sitä voidaan silloin ennakoida ehkäisemällä omaa elämäntyyliä, tarkkailemalla erityisesti omaa lepoa, unta ja liikuntaa.

Psykologinen pääoma ja minäpystyvyys nousevat esille lähinnä silloin, kun keskustelua on käyty henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja ajanhallinnan sekä itsensä johtamisen näkökulmasta. Toisaalta nämä osa-alueet olivat tärkeää tuoda esille tässä opinnäytetyössä, jotta haastatteluja ja ideointityöpajoja pystyttiin ohjaamaan tarkentavilla kysymyksillä, jotta saatiin erittäin kattavia vastauksia koko opinnäytetyö aiheeseen. Lisäksi näiden tärkeys tulevat korostumaan oppaassa.

Kun verrataan vastauksia tietoperustan synteesiin, opiskelijayrittäjien kokemat kokemukset ja ideointityöpajassa opitut asiat nousivat jokaisen aihealueen kohdalla esille. Tulokset haastatteluista ja ideointityöpajassa pystyttiin viemään kokemusperäiseksi tunnetilaksi ja eri skenaarioiksi, joka edesauttoi aihealueen ymmärtämistä kokonaisuutta huomioiden käyttämällä erilaisia tekniikoita.



Kuvio 12: Tietoperustan synteesi.

Kehittämistyön tavoitteet saavutettiin haastatteluiden ja työpajan ansiosta sekä tietoperustaan peilaten. Saatiin aikaan selkeitä tuloksia itsensä johtamisen haasteista ja saavutettiin voimavarakeinojen hyödynnettävyys osallistujien henkilökohtaisella tasolla. Osallistujien ajatukset, tunteet ja käyttäytymisen muutokset huokuivat kehittämistyön tekemisestä, teoriapohjaisesta lähestymistavasta ja interaktiivisesta yhteiskeskustelusta työpajan avulla Näin saavutettiin osallistujiin luotettava ja elämyksellinen kokemus siitä, miten itsensä johtamisen haasteista on mahdollista selviytyä arjessa. Työpajassa tilanteiden ja vuorovaikutuksen saattelemana oman työpajan sisällön suunnitelma hieman muuttui, mutta se ei haitannut työpajan etenemistä. Itsensä johtamisen oppaan tarjoaminen opiskeleville yrittäjille vaatii strategisia toimenpiteitä siihen, että se saavuttaa kohdeyleisönsä. Opiskelijayrittäjät halusivat varta vasten konkreettisia ajanhallinnan työkaluja käyttöönsä ja oikeita elämän lähtöisiä esimerkkejä itsensä johtamisen kokemuksista.

#### Palautetta aiheesta ja työpajasta:

- ”Sain konkreettisia vinkkejä omaan elämään. Aion hyödyntää ajanhallinnan tekniikoita jatkossa, niin opiskelu, työ kuin yksityiselämässäkin. Yllätti, miten samankaltaisia haasteita muillakin oli itsensä johtamisessa. Hyvä työpaja, josta oli konkreettista hyötyä. Aiheena tärkeä ja ajankohtainen työelämässä.”
- ”Ymmärrän nyt paljon paremmin, kuinka oman itseni ohjaaminen ei tarvitse olla painostavaa ja stressaavaa suorittamista vaan enemmänkin oman itsensä kunnioitta-

*mista ja vahvuuksien käyttämistä. Aikaa ei aina tarvitse rajata vaan sitä voi tarkastella eri keinoin; suunnittelemalla etukäteen tilannetta ja ymmärtämällä mikä on tärkeää. Kun on aika levätä, niin keskittyy nykyhetkeen, jotta voi olla täysissä voimissa. Tällaisia työpajoja pitäisi järjestää vähintäänkin kerran vuodessa.”*

## 7.2 Pohdinta

Tämä kehittämistehtävä on aiheena ajankohtainen, jossa itsensä johtaminen vaatii toistoa ja hyviä valintoja ihmisen elämän tasapainottamiseksi. Siitä kannattaa olla kiinnostunut, kun haluaa kehittää itseään paremmaksi ajankäyttäjäksi ja tehdä fiksumpia valintoja työn, opiskelun ja vapaa-ajan suhteen. Voidaan ajatella, että itsensä johtamista voi esimerkiksi aloittaa pienin askelin unen tai ruokavalion muutoksella, koska sillä on vaikutusta ihmisen toimintakykyyn ja kokonaisvaltaisen kehon hyvinvointiin. Se vaatii tavoitteiden asettamista, hyvää suunnittelua ja hyvien valintojen jatkuvaa toistamista, jotta se muodostaa automaattisen ohjelmoinnin ihmisen käyttäytymiseen. Hyvien rutiinien kehittämiseksi voidaan psykologisella tasolla ajatella, että aivot tarvitsevat toistoa ja keho tarvitsee terveellistä ylläpitoa.

Tähän kehittämistyöhön liittyvä tutkimus tarjoaa vinkkejä monille itsensä johtamisesta kiinnostuneille opiskeleville yrittäjille. Tutkimus tarjoaa syvällisempiä näkökulmia ja kokemusperäisiä vastauksia itsensä johtamisen haasteista kärsiville, jotka kokevat elämänsä olevan kiireinen ja kuormituksen alla. Tulosten pohjalta opiskelijayrittäjillä on mahdollisuus vaikuttaa omaan kehittymiseensä itsejohtamisella ja voimavarojen avulla. He aikovat ottaa vinkit käyttöön omassa elämässään ja erityisesti yllättyivät siitä, miten samankaltaisia itsensä johtamisen haasteita olivat myös muillakin.

Tulosten analysoinnin näkökulmasta hyödyllistä oli toteuttaa kahdenkeskiset haastattelut ja yhteinen ideointityöpaja. Toisaalta ideointityöpajaa olisi voinut jakaa kahdelle päivälle, jossa olisi päästy ideoimaan ja keskustelemaan paremmin aihealueista pilkottuna pienempiin osiin. Tämä olisi auttanut tutkimuksen tiukkaa aikataulua, sillä aihealueen laajuus oli hyvin vaativa. Yhteinen keskustelu työpajoissa oli kuitenkin tuottava, sillä aiheen toistettavuus auttoi osallistujia ymmärtämään paremmin tutkimuksen sisällön. Lisäksi ideointityöpajat tukivat vuorovaikutuksellisuutta ja laaja-alaista keskustelua, mikä loi lisäarvoa tutkimukselle haastatteluiden lisäksi.

Tämä kehittämistyö on ollut haastava sisällön laajuuden ja nopean aikataulun takia. Osallistujien ja opinnäytteen tekijän aikataulutuksille ei jäänyt hirveästi tilaa, minkä takia työn etenemisvaihe oli hyvin nopeaa haastattelun ja ideointipajan toteutuksille. Näin ollen myös tulosten purkamiselle ja arvioinnille jäi odotettua vähemmän aikaa. Kehittämistehtävässä on tarvittu hyviä vuorovaikutustaitoja ja materiaalien saamiseksi on jouduttu tiivistämään tahtia haastattelu- ja ideointityöpajan hetkissä. Kuitenkin kehittämistehtävä on ollut hyvin mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus aiheen ja toteutuksen näkökulmasta.

Kehittämistutkimuksen toteutus on vaatinut kykyä tarkastella teoriapohjaista tietoa kokemuseräiseen kontekstiin laaja-alaisesti. Se on vaatinut kykyä ymmärtää kehittämistyön vaativuuden, jossa tietoa on kerätty laadullisin menetelmin ja löydökset on pystytty analysoimaan sekä kiteyttämään tutkimustulosten perusteella mahdollisimman helppoon ja ymmärrettävään muotoon. Kehittämistyöllä pystyttiin vaikuttamaan yrittäjien käsitykseen omasta tarpeestaan kehittää itsejohtamistaan oikeiden voimavarojen turvin. Työpajan pitämisellä oli suuri vaikutus yrittäjiin, jossa he pystyivät visioimaan työpajan tehtäviä henkilökohtaisen elämänsä kautta.

### 7.3 Työn eettinen näkökulma

Tiedonhankinnassa ja tutkimus- sekä arviointimenetelmissä on noudatettu tutkimuksellisen kehittämistyön eettistä tapaa. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä työ tulee tehdä rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti sekä päätelmät on oltava käytännöllisesti hyödynnettävissä. (Ojasalo ym. 2014, 48.) Kehittämistutkimusta on lähtökohtaisesti pyritty toteuttamaan hyvien käytäntöjen mukaisesti ja luotettavasti. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden yksityisyyden suojasta on pidetty huolta ja he ovat olleet tietoisia, mitä kehittäjä on tekemässä, mitkä ovat toiminnan kohteet ja tavoitteet sekä mikä osallistujien rooli on ollut tämän tutkimuksen kehittämistä edistävässä työssä.

Kirjoittajan keräämä tieto pysyy luottamuksellisena, miten sitä käytetään ja säilytetään. Haastatteluaineiston käytöstä ja säilyttämisestä on sovittu suullisesti osallistujien kanssa. Äänitallenteet ja litteroidut haastattelut ja työpajasta tulleet materiaalit ovat säilössä opinnäytetyö kirjoittajan omassa puhelimessa, koneessa ja fyysisessä kansiossa, johon muilla ei ole pääsyä. Nämä asiat on mainittu osallistujille aina tapaamisten yhteydessä hyvin tarkkaan.

Johtopäätökset ja tulokset ovat mahdollisimman luotettavia ja hyödynnettävissä jatkokehityksiä varten, jotta muut aiheesta kiinnostuneet voivat hyödyntää tietoa ja tuloksia oman mekanisminsa kehittämisessä.

### 7.4 Oppaan hyödynnettävyys ja jatkokehitysehdotukset

Ihan ensimetreillä opasta on nähty hyödylliseksi lähinnä sen käytännöllisyyden kannalta. Työpajan läpikäyneiden arvosteluiden perusteella se on tuonut arkikäyttöön monia itsensä johtamisen aiheita, jotka olivat ennen työpajaa vielä hyvin tuntemattomia haastattelussa ja työpajassa osallistujille. Sekä kirjoittaja, että työpajan suorittajat ovat oppineet asioita itsensä johtamisesta ja voimavarakeinoista, ikään kuin ne olisivat olleet käden ulottumattomissa, mutta silti niin kaukana, että omien vahvuuksien ja erilaisten henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen on täytynyt tuoda lähemmäksi.

Opinnäytetyön kirjoittaja on uusimman ymmärryksen mukaan löytänyt kyvyn edetä aktiivisella ja tietoisella tasolla itsensä johtamisen periaatteet, niin, että ne alitajuisesti ohjautuvat niihin päämääriin, jonka itselleen on asettanut. Näin ollen itsensä johtamisen oppaan arvo korostuu huomattavasti sen jälkeen, kun ihminen on sisäistänyt itsensä johtamisen käsitteet teoreettisten näkökulmien läpikäymisen jälkeen. Eri käsitteillä tarkoitetaan esimerkiksi ymmärrystä omista vahvuuksista, psyykkisestä pääomasta ja niistä kumpuavista resursseista.

Kun tiedostetaan ihmisten henkilökohtaisia arvoja, on oman persoonan käsitteleminen yksinkertaisempaa erilaisissa ympäristöissä, riippumatta olosuhteista. Näin on mahdollista päästä käsiksi resursseihin, joita voi hyödyntää tavoitteiden saavuttamisessa. Älykkäät resurssit voivat tukea ihmisen omaa toimintaa, joka on osa ihmisen psykologista pääomaa. Psykologinen pääoma on ihmisen oma etu, ja niitä hyödyntämällä henkilö voi saada itsestään enemmän irti. Kun säädetään resursseja eri strategioihin, pystytään kasvattamaan onnistumisen mahdollisuuksia huomattavasti.

On kuitenkin huomioitava, että itsensä johtamisessa ei ole kyse pelkästään onnistumisesta, vaan ihmisen omien vahvuuksien löytämisestä ja hyödyntämisestä sekä heikkouksien tutkimista. Epäonnistumisten kautta on mahdollista tutkia esimerkiksi kehon ominaisuuksia ja henkistä hyvinvointia. Vaikka motivaatio on psykologisella tasolla merkittävä tekijä, haastatte- luista ja ideointityöpajassa nousi selkeästi esille levon tarve, itsensä palkitsemisen eri meka- nismit sekä omasta terveydestä huolehtiminen, kaiken kaikkiaan myös ajanhallinnan puit- teissa.

Oppaan viiteraameissa esimerkiksi palkitsemisen suhteen, on hyvä muistaa se, ovatko ihmiset ulkoisesti vai sisäisesti ohjautuvia; motivoiko muilta saatu tunnustus enemmän vai ajaako ih- misen tekeminen itseohjautuva palkitsemismalli.

Osallistujat pääsivät ideointityöpajassa käyttämään ja kokeilemaan ohjauksen turvin ajanhal- linnan strategioita käytännöntasolla, jotka selkeästi tuovat lisäarvoa, tehokkuutta ja ekologi- suutta oppaaseen ja oppaan käyttäjälle.

Jatkokehitysehdotuksena opinnäytetyön kirjoittaja voisi jalostaa itsensä johtamisen opasta oman yritystoimintansa kautta ja kehittää oppaan rinnalle itsensä johtamisen ja voimavara- keinojen työpajoja. Työpajoissa keskityttäisiin pääosin oppaassa mainittuihin strategioihin ja ajanhallinnan käytön keinoihin, niin että kukin työpajan läpikäynyt on löytänyt työpajan pää- tettyä vähintään yhden strategian tai keinon, jota hyödyntää työpajan jälkeen tosi elämässä.

Strategiat tulisi käydä siten, että työpajan läpikäynyt on voinut itse kuvailla ja hahmottaa miksi kyseinen strategia voisi hänellä toimia ja miten kyseisen strategian käytön puute vaikut- taisi hänen elämäänsä tulevaisuudessa. Työpajan jälkeen uutena aspektina tuotaisiin myös jälkkitarkastus, jotta nähdään mitä keinoja työpajan käynyt henkilö on käyttänyt, ja onko

niistä ollut hänelle hyötyä. Täten on mahdollista kohdentaa ja arvioida uudelleen henkilön omat keinot, jotta hän saa tavoiteltua parhaimman tasapainon omassa elämässään.

Opinnäytetyön kirjoittaja uskoo, että uuden liiketoimintamallin konseptoinnille voi löytyä kysyntää, sillä tulokset osoittavat, että moni ihminen voi käydä läpi samoja itsensä johtamisen haasteita omassa elämässään.

## Lähteet

### Painetut

Ferriss, Timothy, 2013. 4 tunnin työviikko. Basam Books Oy. Helsinki.

JP Jakonen, 2015. Stressivapaa johtaja. 52 näkökulmaa itsensä johtamiseen, henkilökohtaiseen kasvuun ja viisaaseen elämään. Viisas Elämä -kirja.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä.

Katajainen, A. & Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Hippokrates, Duodecim. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Luthans, F. & Youssef, C & Avolio, B. 2007. Psychological Capital. Developing the Human Competitive Edge. Oxford University press.

Maddux, James E. & Kleiman, Evan M. 2021. Self-Efficacy: The power of believing you can. Chapter 31. The Oxford Handbook of positive psychology. Third edition. Oxford University press.

Neck, Christopher P. & Manz, Charles C. & Houghton, Jeffery D. SAGE Publications, Inc 2016.

Niinivaara, Janne, 2019. Itsensä johtaminen strategiana ja kokemuksena. Teoksessa Pietiläinen, Ville & Syväjärvi, Antti. Johtamisen psykologia. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Ojasalo, K. & Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2014). Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy.

Perho Anna, 2017. Antisääätäjä. Fiksun ajankäyttäjän opas. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Pihlaja Satu, 2018. Aikaansaamisen taika. Näin johdat itseäsi. Atena kustannus Oy.

Sydänmaanlakka, Pentti, 2006. Älykäs itsensä johtaminen -näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. Talentum Media Oy.

Sydänmaanlakka, Pentti, 2016. Älykäs johtaminen 7.0. Miten kasvaa viisaaksi johtajaksi. Talentum Media Oy

Tuulaniemi Juha, 2016. Palvelumuotoilu. Talentum pro.

## Sähköiset

Aikuiskoulutuksen vuosikirja 2009. Tilastotietoja aikuisten opiskelusta. Opetusministeriö. Viitattu 1.5.2020. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/76677/opm42.pdf?sequence=1>

Appelqvist-Schmidlechner, K. & Tuisku, K. & Tamminen, N. & Nordlig, E. & Solin, P. (2016). Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkärilehti VSK 71. Viitattu 12.6.2020 [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL242016\\_1759.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL242016_1759.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Bandura A. (1994) Self-Efficacy. Stanford University. Viitattu 5.6.2020 [http://happyheartfamilies.citymax.com/f/Self\\_Efficacy.pdf](http://happyheartfamilies.citymax.com/f/Self_Efficacy.pdf)

Claessens, B.J.C & Eerde, Wv. & Rutte, CG. & Roe R.A. (2007). A review of the time management literature vol.36 No.2. pp. 255-276. Viitattu 15.4.2020 <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/00483480710726136/full/pdf?title=a-review-of-the-time-management-literature>

Haarala-Muhonen, A. (2011). Oikeustieteen ensimmäisen vuoden opiskelijoiden haasteet opiskelussa. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteiden laitos. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia 237. Viitattu 15.5.2020 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/26153/oikeusti.pdf?sequence=1>

Haaranen, Maija. (2015) Itsensä johtamisella tuloksiin. Viitattu 17.5.2020 <https://www.maija-haaranen.com/itsensa-johtamisen-kurssi>

Halbesleben, J. & Neveu, J-P. & Paustian-Underdahl, S. & Westman, M. 2014. Getting to the "COR": Understanding the role of resources in conversations of resources theory. Journal of management Vol.40. No 5. Viitattu 15.9.2020.

[https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0149206314527130?casa\\_token=LV27Zx240JwAAAAA:3DqnXwBUudMP9rCotrSAsy6k2mQAYjYk4nP\\_5\\_4Wbc4YXTPIO-01qOleFRV1YPwGm8PtDaU74A](https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0149206314527130?casa_token=LV27Zx240JwAAAAA:3DqnXwBUudMP9rCotrSAsy6k2mQAYjYk4nP_5_4Wbc4YXTPIO-01qOleFRV1YPwGm8PtDaU74A)

Hobfoll, S. & Halbesleben, J. & Neveu, J-P & Westman, M. 2018. Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. Annual Reviews. Viitattu 15.1.2021 <https://www.icos.umich.edu/sites/default/files/lecture-readinglists/Hobfoll%20et%20al.%2C%202018.pdf>

- Jatkuvan oppimisen kehittäminen 2019. Työryhmän väliraportti. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 1.5.2020. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161576/OKM\\_2019\\_19\\_Jatkuvan\\_oppimisen\\_kehittaminen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161576/OKM_2019_19_Jatkuvan_oppimisen_kehittaminen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lippke, S. (2017) Self-Efficacy theory. Department of Psychology and Methods, Jacobs University Bremen. Viitattu 31.9.2020 [file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Lippke2017\\_ReferenceWorkEntry\\_Self-EfficacyTheory.pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Lippke2017_ReferenceWorkEntry_Self-EfficacyTheory.pdf)
- Manz, C. (1986) Self-Leadership: Toward an expanded theory of self-influence processes in organizations. Academy of management review. Vol 11. No 3. Viitattu 15.4.2020 <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=9cb301d4-ef1e-4f09-bcf8-21bb2666286c%40pdc-v-sessmgr02>
- Manka, M-L. & Larjovuori, R-L. & H-T, K. (2012-2014) Voimavarat käyttöön - Miten kehittää psykologista pääomaa? Työurien jatkamisen tuki. JAMIT-hanke. Tampereen yliopiston Johtamiskorkeakoulun Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos. Viitattu 15.3.2020 <http://docplayer.fi/7462280-Voimavarat-kayttoon-miten-kehittaa-psykologista-paaomaa.html>
- Mäkinen, S & Törmä, S. (2012). Avoimen yliopiston opiskelijat opintojen merkityksiä rakentamassa ja opiskelutaitoja kehittämässä. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia. Viitattu 15.5.2020 [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95594/avoimen\\_yliopiston\\_opiskelijat\\_opintojen\\_merkityksia\\_2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95594/avoimen_yliopiston_opiskelijat_opintojen_merkityksia_2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Neck, C.P & Houghton J.D. (2006) Two decades of self-leadership theory and research. Journal of Managerial Psychology. Vol. 21 No. 4. Viitattu 15.4.2020 <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/02683940610663097/full/html?mobileUi=0&fullSc=1&mbSc=1&fullSc=1&fullSc=1>
- Nyyti.fi. Opiskelu. Luettu 9.10.2020. [Opiskelu - Nyyti ry](https://nyyti.fi/opiskelu)
- Omapaja.fi. Itsensä johtaminen opitaan vaiheittain - näin kehityt siinä. Viitattu 20.1.2021 <https://omapaja.fi/blogi/itsensa-johtaminen-opitaan-vaiheittain-nain-kehityt-siina/>
- Opetusministeriö. Ammattikorkeakoulujen aikuiskoulutuksen opintojen hyväksi lukemista selvittäneen valmisteluryhmän muistio 2002. Viitattu 1.5.2020. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160334/opmtr1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Partanen Anne (2011). ”Kyllä minä tästä selviän”. Aikuisopiskelijat koulutustarinansa kertojina ja koulutuksellisen minäpystyvyytensä rakentajina. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 7.6.2020 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/27071/978-951-39-4273-1.pdf>

Politis J. 2006 Self-leadership behavioural focus strategies and team performance. Leadership and organization development journal. Vol 27. No 3. Viitattu 15.4.2020 [https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/01437730610657721/full/pdf?casa\\_token=T04e711Ik\\_MAAAAA:M8Wv4EO-2Z7GwD8inyhoJlRv1vINxGImw\\_MEozs4tSFy-SBcAG3\\_w-9H65Aj3gQNB9-b2TZPOOyDkX1vNK5vwOyec90DqtIcqSgdJQLiCyy7w-Olg-N](https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/01437730610657721/full/pdf?casa_token=T04e711Ik_MAAAAA:M8Wv4EO-2Z7GwD8inyhoJlRv1vINxGImw_MEozs4tSFy-SBcAG3_w-9H65Aj3gQNB9-b2TZPOOyDkX1vNK5vwOyec90DqtIcqSgdJQLiCyy7w-Olg-N)

Putkuri P. & Lätti M. (2009). Löytöretki aikuisohjauksen maailmaan - kokemuksia ja käytänteitä ammattikorkeakouluista. Viitattu 20.5.2020. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/127021/B18\\_Loytoretki\\_verkkoversio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/127021/B18_Loytoretki_verkkoversio.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Repo, S & Ruokolainen, O & Vuoksenranta, S-T. (2014). Kuinka avoimen yliopiston opiskelija yhdistää opiskelun, työn ja perheen. Viitattu 22.5.2020. <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/94106-Artikkelin%20teksti-154684-1-10-20200508.pdf>

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. University of Rochester. American Psychologist Vol. 55, No. 1, 68-78. Viitattu 1.2.2020. [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)

Staffan Nöteberg. (2009). Pomodoro Technique Illustrated. The easy way to do more in less time. Pragmatic Programmers. Canada. Viitattu 10.1.2021

[!https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59386503/Pomodoro\\_Technique\\_Illustrated20190524-65874-sk9wsf.pdf?1558760801=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPrepared\\_exclusively\\_for\\_ALESSANDRO\\_CARO.pdf&Expires=1615893603&Signature=Lht7XyxvzYSQcMqBxVP1rrRgc4le-5sAkUUctALaGcGVJ5y9qZBAu5CWwHFaOn-TyP9xPUsjd9--V9sz3evhanTGCN7bME9-u3wJpwtVZ9pgYFHK1lqKLmmvig-naEYE-vD4Vd4NAYhsHEp4QxNTpwOxx3IncWmsLnpXctCt8PQbA-qZBZ5fA0BaOPihrCGF~1tPW98cDYsPU-uZJk-cszsbrh4VDtnevTpaKf2Kc7uL--Y2AVq1c1muU-JwxrSchWVqcjiGx5PpeRR7Mj03Bo-k86d--MbkEituHJmyuFgt01ofC-cUwz2a7sk5IY6YuQyxuuOI-gfmWMNM4-ATP1iur7Q\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59386503/Pomodoro_Technique_Illustrated20190524-65874-sk9wsf.pdf?1558760801=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPrepared_exclusively_for_ALESSANDRO_CARO.pdf&Expires=1615893603&Signature=Lht7XyxvzYSQcMqBxVP1rrRgc4le-5sAkUUctALaGcGVJ5y9qZBAu5CWwHFaOn-TyP9xPUsjd9--V9sz3evhanTGCN7bME9-u3wJpwtVZ9pgYFHK1lqKLmmvig-naEYE-vD4Vd4NAYhsHEp4QxNTpwOxx3IncWmsLnpXctCt8PQbA-qZBZ5fA0BaOPihrCGF~1tPW98cDYsPU-uZJk-cszsbrh4VDtnevTpaKf2Kc7uL--Y2AVq1c1muU-JwxrSchWVqcjiGx5PpeRR7Mj03Bo-k86d--MbkEituHJmyuFgt01ofC-cUwz2a7sk5IY6YuQyxuuOI-gfmWMNM4-ATP1iur7Q_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

## Kuviot

Kuvio 1: Itsensä johtamisen teoreettinen viitekehys ja käyttäytymismallin mekanismit. (Neck & Houghton, 2006, 285) .....	12
Kuvio 2: Itsensä johtamisen strategiat mukailtuna (Neck & Houghton, 2006) .....	13
Kuvio 3: Psykologisen pääoman osa-alueet ja niiden ilmeneminen. (Manka ym. 2014, 8) .....	19
Kuvio 4: Psykologisen pääoman valmennuksen kulmakivet JAMIT-hankkeesta. (Manka ym. 2014, 11).....	21
Kuvio 5: Pystyvyyden tunteen lähteet itsekyvykkyydestä mukailtuna. (Bandura 1994) .....	23
Kuvio 6: Henkilökohtaisen hyvinvoinnin osa-alueet mukailtuna. (Sydänmaanlakka 2017) .....	25
Kuvio 7: Opiskelijayrittäjän itsensä johtaminen ja voimavarojen hyödyntäminen kiireisen elämän aikana.....	33
Kuvio 8: Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi mukailtuna. (Ojasalo ym. 2014, 24).....	35
Kuvio 9: Palvelumuotoilumallin prosessi mukailtuna. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 75)	36
Kuvio 10: Haastattelu- ja ideointityöpaja menetelmien kuvaus prosessina. ....	40
Kuvio 11: Opiskelijayrittäjien käsittekartta tulevan oppaan sisällön toiveista. ....	47
Kuvio 12: Tietoperustan synteesi.....	50

## Liitteet

Liite 1: Haastattelurunko.....	61
Liite 2: Ideointityöpaja .....	63
Liite 3: Yrittäjän itsensä johtamisen opas .....	68

Liite 1: Haastattelurunko

Puolistrukturoidun haastattelu kysymykset

Taustatiedot:

- Minkä ikäinen olet?
- Mikä olet ammatiltasi?
- Mitä opiskelet?
- Kerro elämäntilanteestasi.

Yleistä ja avointa keskustelua seuraavilla kysymyksillä:

Itsensä johtaminen on nykypäivänä tärkeä taito, ja sen ympärillä on ollut paljon keskustelua ja tutkimusperäistä tietoa. Puhutaan siitä yleisesti.

Apukysymykset:

1. Kuvaile mitä on itsensä johtaminen?
2. Mitä voimavaroja ajattelet kuuluvan itsensä johtamiseen?

#### **Aihealue 1: Psykologinen pääoma**

psykologisen pääoman tärkeimpiä tunteita ovat hallinnan tunne, ja tämä on yksi voimavarojen keinoista, jolla voit vaikuttaa omaan suorituskyykyysi ja toimintaan. Se sisältää neljä psykologisen pääoman osa-alueita, joita ovat realistinen optimismi, toiveikkuus, itseluottamus ja sitkeys. Keskustellaan tästä aiheesta. Jutellaan ihan ensimmäiseksi tästä aihealueesta.

Kysymyksiä aihealueesta:

- Miten hallitset elämän osa-alueitasi yrittäjänä ja opiskelijana?
- Kuinka hyvin havaitset ja uskot omiin vahvuuksiisi?
- Miten olet motivoitunut ja kuinka suhtaudut kaikkeen tekemääsi?
- Paljonko luotat itseesi yrittäjänä ja opiskelijana?
- Mikäli kohtaat haasteita tai vastoinkäymisiä, miten reagoit niihin?

#### **Aihealue 2: Minäpystyvyyys**

minäpystyvyyys tarkoittaa vahvaa uskomusta ihmisen kykyyn suunnitella ja toteuttaa haluttuja toimenpiteitä lopputuloksen saavuttamiseksi. Yksinkertaistettuna se on yksilön tunnetta ”Mitä uskon voivani tehdä omilla kyvyilläni ja taidoillani tietyissä olosuhteissa?” Haluaisin tietää, miten koet minäpystyvyyden, joten jutellaan seuraavaksi tästä aiheesta.

Kysymyksiä aihealueesta:

- Kuinka vahva on oma uskomuksesi itseesi?
- Miten paljon uskot omiin kykyihisi ja taitoihisi?
- Miten oma tehokkuutesi vaikuttaa elämänlaatuusi ja valintoihisi?
- Koetko, että luovutat helposti negatiivisten palautteiden tai epäonnistumisten taakia?
- Miten säätelet omia tunteitasi ja tunnereaktioitasi eri olosuhteissa?

### **Aihealue 3: Henkilökohtainen hyvinvointi**

kokonaisvaltainen hyvinvointi on ihmisen perusta. On tärkeää huolehtia omasta riittävästä ravinnosta, liikunnasta, levosta, unesta ja rentoutumisesta. Jutellaan seuraavaksi henkilökohtaisen hyvinvoinnin merkityksestä.

Kysymyksiä aihealueesta:

- Miten ylläpidät omaa henkilökohtaista hyvinvointiasi?
- Mitä ovat henkiset arvosi?
- Minkälaiset ovat sosiaaliset suhteesi?
- Miten oma mielesi eli psyykinen puoli toimii nykyisessä elämänhetkessäsi?
- Millä tasolla on oma ammatillinen puolesi työn ja opiskelun suhteen? Jaksatko esimerkiksi tavoitella menestystä näiden asioiden suhteen?

### **Aihealue 4: Ajanhallinta**

ajanhallinta on tärkeä osa omaa elämänhallintaa, kun omassa elämässä on monta päällekkäistä asiaa samaan aikaan. Lopuksi haluan tietää ajanhallinnan merkityksestä, joten jutellaan tästä.

Kysymyksiä aihealueesta:

- miten ymmärrät ajanhallinnan käsitteenä?
- miten pyrit hallitsemaan omaa aikaasi, jotta jaksat keskittyä jokaiseen elämän osa-alueeseesi?
- minkälainen on oma ajankäyttösi opiskelussa ja yrittäjän työssä?
- mitä konkreettisia keinoja sinulla on omaan ajanhallinnan käytettävyyteen?

**5. Lisäksi kertoisitko mietteitäsi tästä aihealueesta, mitä sinulle nousi keskustelumme kautta?**

Kiitos haastattelustasi!

## Liite 2: Ideointityöpajan sisältö

# Työpaja 25.4.2021

Itsensä johtamisen kehittäminen

## Työpajan aikataulu


- Klo: 14.00 tutustumista & keskustelua aihepiiristä
- Klo: 14.30 Tehtävä 1: Itsensä johtaminen
- Klo: 15.00 Kahvitauko
- Klo: 15.30 Tehtävä 2: Voimavarat & ajanhallinta
- Klo: 16.00 Kahvitauko
- Klo: 16.30 Tehtävä 3: Opas itsensä johtamisesta yrittäjyyden näkökulmasta: Post-it tehtävä
- Klo: 17.00 yhteenveto, arviointi & palaute

## Aloitus, tavoitteet & toiveet

- Mitä odotat työpajalta?
- Mitä ovat itsesi johtamisen haasteet tällä hetkellä?
- Mitä voimavaroja olet huomionnut, jotta elämäsi on kiireen keskellä tasapainoista?
- Ajanhallinta tekniikka, jota käytät tällä hetkellä?
- Kirjoita post-it lapulle

## Tehtävä 1: Itsensä johtamisen haasteet & edut

- Mitä haasteita sinulla on itsensä johtamisessa?
- Mitä etuja itsensä johtaminen tuo?
- Itsensä johtamisessa tarvittavat taidot ja toivotut ominaisuudet.
- Kirjoittakaa molemmat aiheesta A4- kokoiselle paperille. Aikaa on käytössä 5 minuuttia, jokaisen kysymyksen kohdalla.



## Mahdollisuudet & heikkoudet itsensä johtamisessa

- **Mahdollisuudet:** mitkä ovat tärkeimpiä huomioita itsensä johtamisessa
- **Heikkoudet:** mitkä asiat ovat tärkeimpiä huomioita itsensä johtamisessa

Voit numeroida mikä itsellesi on tärkein jne.



## Mahdollisuudet & heikkoudet voimavaroissa

- **Mahdollisuudet:** mitkä ovat tärkeimpiä huomioita voimavara tekijöissä?
- **Heikkoudet:** mitkä asiat ovat tärkeimpiä huomioita voimavara tekijöissä?

Voit numeroida mikä itsellesi on tärkein jne.

## Tehtävä 2: voimavarat

- Mitä voimavaroja sinulla on käytössä?
  - Mitä etuja voimavarat tuovat?
  - Voimavaroihin tarvittavat taidot ja toivotut ominaisuudet.
- Kirjoittakaa molemmat aiheesta A4- kokoiselle paperille. Aikaa on käytössä 5 minuuttia, jokaisen kysymyksen kohdalla.

## Ajanhallinta: miten koet alla olevien ajanhallinnan tekniikan soveltuvuuden elämän osa-alueissa?

- **80/20 periaate:** periaatteen soveltaminen yrittäjän työelämässä: visioi tilanne & sitten kerro miten käytännössä sovellat periaatetta itse tilanteeseen/tehtävään.
- **Parkinsonin laki:** periaatteen soveltaminen aikuisopiskelijan opiskeluelämässä: visioi tilanne & sitten kerro miten käytännössä sovellat periaatetta itse tilanteeseen/tehtävään.
- **Pomodoro tekniikka:** tekniikan soveltaminen yksityiselämässä: visioi tilanne & sitten kerro miten käytännössä sovellat periaatetta itse tilanteeseen/tehtävään.

**Opas itsensä johtamisesta:**  
kirjoita jokaisen aihealueen  
kohdalle post-it lapulle,  
mitä näkökulmia sinulle  
tulee niistä mieleen &  
haluaisit otettavan  
käyttöön oppaassa.

Itsensä  
johtaminen

Voimavaratekijät

Minäpystyvyys

Henkilökohtainen  
hyvinvointi

Ajanhallinta

## Päivän yhteenveto

- Pääsimmekö haluttuun tavoitteeseen ja lopputulokseen?
- Miten tulokset viedään eteenpäin?
- Mitä saitte päivästä irti?
  
- Palautetta työpajasta ja opinnäytetyö aiheesta!

### Liite 3: Yrittäjän itsensä johtamisen opas

# Opas opiskelevalle yrittäjälle

Itsensä johtaminen & voimavarakeinot -kohti tasapainoista elämää.

The background of the page features a complex network diagram. It consists of numerous small, semi-transparent nodes (dots) in shades of brown, tan, and grey, connected by thin, light-colored lines. The nodes are scattered across the page, with a higher density in the upper right quadrant. A large, solid yellow triangle is positioned on the left side, pointing towards the bottom right, and partially overlaps the network diagram. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on connectivity and structure.

**Rama Jesar-Yahya**

---

# Lukijalle

## Kohti tasapainoista elämää

Hallitseeko kiire elämääsi?  
Hukutko työhön, opiskeluun ja  
muihin elämän osa-alueisiin?  
Mikäli vastasit kyllä, niin tämä  
opas on tarkoitettu sinulle.

Itsensä johtaminen on jatkuvaa  
kehittämistä, joka tarvitsee  
voimavaroja tuekseen.  
Tämän oppaan tarkoituksena on  
auttaa sinua kehittämään  
elämääsi tasapainoisemmaksi  
työn, opiskelun ja muun elämän  
yhteensovittamisessa sekä  
ajanhallinnan käyttämisen  
tehostamiseen.

Toivottavasti saat tästä oppaasta  
tärkeitä vinkkejä itsellesi, jotta saat  
ideoita ja uusia näkökulmia  
hyvinvointisi edistämiseen ja sen  
ylläpitämiseen.



*"Meillä on kyky tehdä itsemme eteen  
asioita, että voimme kokonaisvaltaisemmin  
paremmin!"*



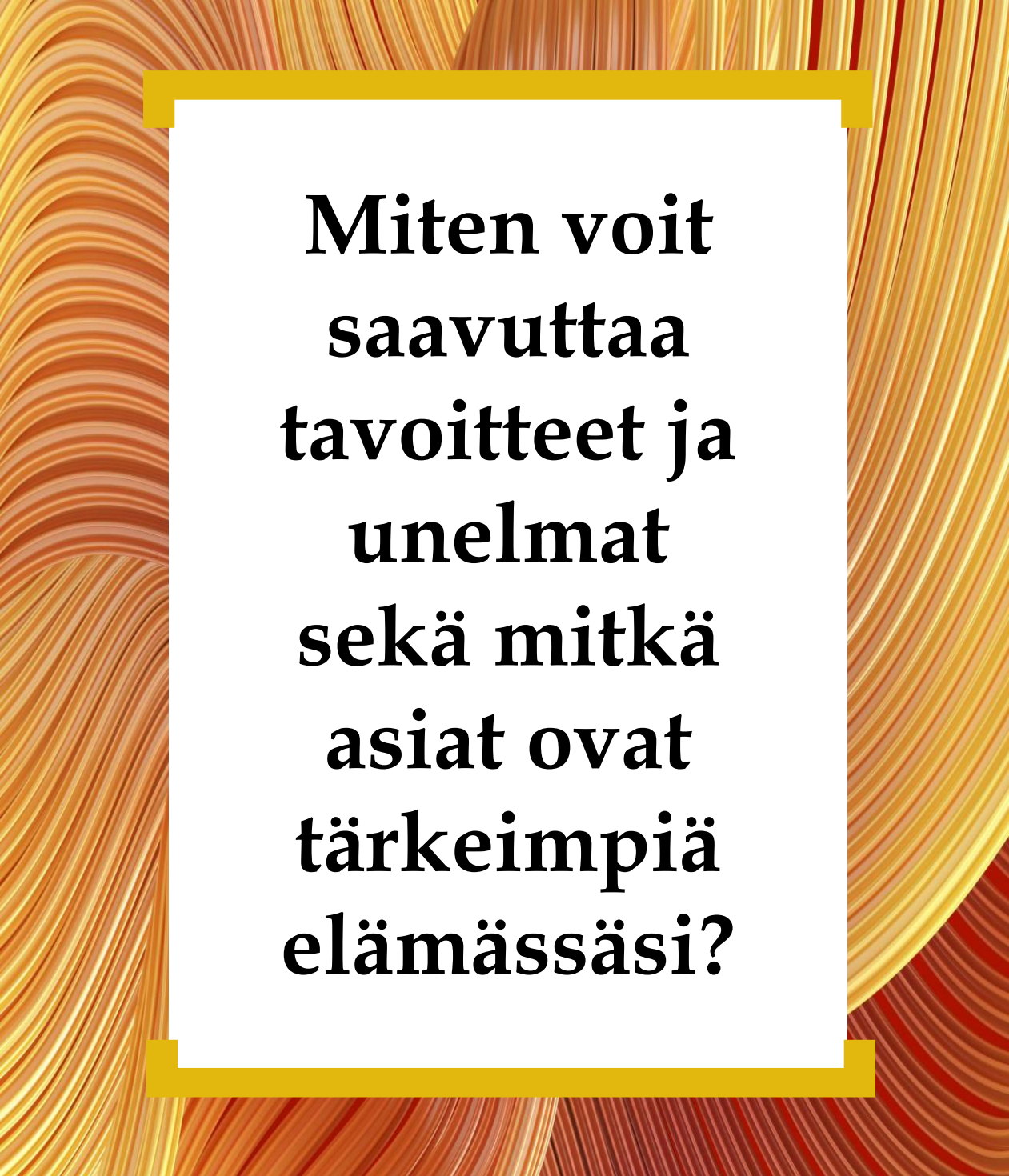


## **Itsensä johtaminen & voimavarat**

---



---



**Miten voit  
saavuttaa  
tavoitteet ja  
unelmat  
sekä mitkä  
asiat ovat  
tärkeimpiä  
elämässäsi?**

---

## Mitä itsensä johtaminen tarkoittaa?

Itsensä johtaminen on jatkuva oppimisprosessi, jonka tarkoituksena on auttaa sinua oppimaan ja tuntemaan itseäsi syvällisemmin. Se auttaa sinua paremmin ottamaan itsesi haltuun sekä auttaa ohjaamaan omia tunteitasi, ajatuksiasi ja tekojasi. Tärkeimpiä itsensä johtamisen kyvyistä liittyvät kykyysi huolehtia omasta hyvinvoinnistasi ja oman energiatasosi säätelystä. Myös taidoissasi on kyse tavoitteellisesta ja tehokkaasta toiminnasta, jossa voimavaroina ovat omat kykysi ja tarpeesi, jotka tunnistat.

Kun osaat tunnistaa ja erotella keskenään iloa tuottavat asiat, levon tarpeen, haasteellisuuden työnteossa ja oman ajanhallintasi välillä, kykenet hallitsemaan omaa toimintaasi. Olet itsesi johtaja, ja kehittämisestä tulee näkymään siinä, että osaat tunnistaa omat kehittämiskohteesi, joita alat työstämään. Ymmärrät myös, että itsensä johtamisen prosessi ei tule olemaan ikinä valmis -vaan se on tosielämän reflektointia ja itsesi tutkimista.

Erityisesti opiskelijana ja yrittäjänä, opiskelussasi ja työelämässäsi korostuvat hyvä itsekuri, siksi itsensä johtamisen taidot ovat välttämättömiä. Taitoja on hyvä kehittää ja harjoitella systemaattisesti, jotta voit viedä työsi ja elämäsi kohti haluttua päämäärääsi ja menestystä. Menestyvä itsensä johtaja asettaa itselleen tavoitteita ja luo sekä visioita asioita, joita hän haluaa saavuttaa. Voit saavuttaa itsellesi asetettuja tavoitteita, pyrkimällä pysymään tavoitteissasi ja pysymään asetetuissa päätöksissä. Itsensä johtamisella on todettu hyviä etuja, jotka heijastuvat monin tavoin omassa elämässäsi johtamistyösi kautta. Luot ja tuotat itsellesi edun, josta on jatkuvaa hyötyä ympäröivässä elämässäsi.

---

### POHDITTAVAKSI

---

- Miten seuraat itsesi johtamista?
- Mitkä ovat itsesi johtamisen tärkeimmät hyödyt?
- Mitkä ovat itsesi johtamisen heikkoudet?
- Miten haluat onnistua itsesi johtamisessa, josta voit saada kaiken hyödyn irti?

---

## Mitä voimavarat ovat?

Työssäsi ja opiskelussasi painottuvat erityisesti henkiset voimavarasi, joka myös heijastuu fyysiseen jaksamiseesi. Kiireisessä elämässäsi joudut jakamaan elämäsi voimavaroja moneen suuntaan -perheesi, ystäväsi, sekä opiskelun ja työn kesken, joten elämänhallintasi merkitys tulee korostumaan oman jaksamisesi ja vastuiden suorittamisen näkökulmasta. Voimavarat ovat yksinkertaistettuna vastuunottamista omasta hyvinvoinnistasi, jossa päätät aktiivisesti ottaa vastuuta siitä, miten voit ja toimit sen hetkisessä tilanteessa. Tämä vaatii, että olet henkisesti hyvässä kunnossa, jotta voimavarat tukevat elämänhallintaasi ja luot tasapainoa vastuun välille.

Voimavarojen lähtökohtana on ajatus siitä, että olet itse oman elämäsi paras asiantuntija. Sinulla on kyky auttaa itseäsi ja vahvistaa voimavarojasi oman ajattelusi kautta. Jotta voit vahvistaa, vaalia ja hyödyntää voimavarojasi, on niiden tunnistaminen tärkeää. Keskeisiä voimavara-ajattelun elementtejä ovat *toiveikkuus ja tavoitteellisuus*.

Voimavarat ovat sisäisiä ja ulkoisia asioita, jotka koostuvat monesta eri tekijöiden summasta. Sillä tarkoitetaan elämänhallinnan taitoja, elämäntilannetta, fyysistä ja psyykkistä terveyttä, ihmissuhteita sekä persoonallisuuteen liittyviä tekijöitä. Persoonallisiin tekijöihin kuuluvat identiteettisi ja näkemys sekä uskomus omista kyvyistäsi. Myös riittävyys omasta itsestäsi ja taidoistasi ovat tärkeitä voimavaroja. Omat voimavarasi ja niiden vahvistaminen sekä myönteinen muutos, pohjautuvat omakohtaisiin oivalluksiisi.

Jotta voit lievittää stressiä ja ahdinkoa, sinun on tärkeää luoda tasapainoa ulkoisten ja sisäisten voimavarojen paineiden kanssa. Näin ollen voit ottaa itsellesi omaa aikaa palautuaksesi ja jaksaksesi mennä eteenpäin kohti päämääräsi.

---

### POHDITTAVAKSI

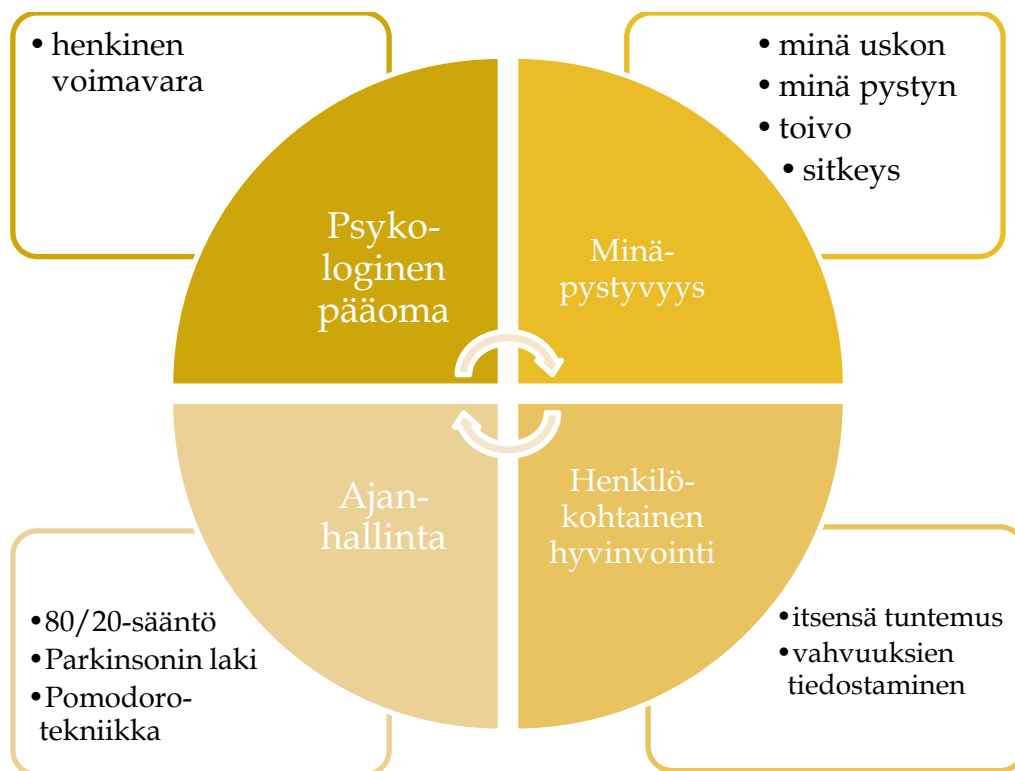
---

- Miten ylläpidät hyvinvointiasi, vapaa-aikaasi ja omaa jaksamistasi?
- Mitkä ovat voimavarojesi tärkeimmät hyödyt?
- Miten haluaisit vahvistaa sitkeyttäsi ja toiveikkuuttasi päämääräsi saavuttamiseksi?

---

## Voimavarakeinoja

Seuraavaksi syvennyttään hieman voimavarakeinoihin ja mitä ne pitää sisällään. Voimavarakeinojen osa-alueiden avulla sinulla on mahdollisuus sisäistää sen tarkoitusperää ja ottaa itsellesi käyttöön niitä ominaisuuksia mitä kaipaat itsesi johtamisen kehittämisessä. Alla on kuvattuna voimavarat kehä, joka sisältää psykologisen pääoman, minäpystyvyyden, henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja ajanhallinnan. Jokaista osa-aluetta ympäröivät myös niiden tarkoitukset hyvin tiiviisti, mutta aukaisen sinulle syvällisemmällä tasolla mitä nämä voimavarakeinot tarkoittavat. Jotta voit reflektoida keinot omassa elämässäsi, sinun on tärkeää oppia sisäistämään nämä osa-alueet ajatuksen tasolla.



---

### POHDITTAVAKSI

---

- Millä tasolla on oma henkinen voimavarasi?
- Kirjoita ylös mihin sinä uskot ja mihin pystyt elämässäsi?
- Mikä on henkilökohtainen hyvinvointisi tällä hetkellä?
- Miten suunnittelet ja käytät aikaasi?

---

## Psykologinen pääoma

Psykologinen pääoma on sisäinen voimavarasi, jonka avulla voit kohdata tilanteita ja estää niihin liittyviä ahdistuksen ja turvattomuuden tunteita. Se on hallinnan tunnetta, jolla pystyt hallitsemaan omaa elämääsi erilaisissa tilanteissa, ympäristöissä ja vastuissa. Sinun hallintasi tunteessa korostuvat sinun oma halusi voida vaikuttaa itseesi ja elämäntilanteeseesi.

Psykologisen pääoman ydinolottuvuuksia ovat itseluottamus, sitkeys, realistinen optimismi ja toiveikkaus.

**Itseluottamus** on sinun oma uskosi omaan kykyihisi saavuttaa haluttuja tavoitteita. Tunteesi ja uskomuksesi kautta pystyt vaikuttamaan siihen, miten toimit, etkä ole pelkän olosuhteiden armoilla tai toisten johdateltavissa.

**Sitkeys** on takaiskuista palautumista ja uudelleen yrittämistä. Kun kohtaat vastoinkäymisiä, et lannistu niistä vaan palaat takaisin siihen mistä aloitit. Jatkat yrittämistä uusien ideoiden ja keinojen turvin, etenemällä ja kokeilemalla eri vaihtoehtoja.

**Realistinen optimismi** on sinun havaintosi siitä, kuinka omilla ponnisteluilla voit vaikuttaa asioiden onnistumiseen ja uskosi, että vahvuus kantaa myös jatkossa. Osaat huomioida, että vastoinkäymiset ovat tilapäisiä ja ne voivat johtua ulkoisista syistä.

**Toiveikkaana** olet motivoitunut saavuttamaan tavoitteesi. Pystyt arvioimaan omaa toimintaasi, miten ja miksi -ajattelulla ja keksit toisenlaisia keinoja päämääräsi tavoittelemiseksi, mikäli et edisty toivomallasi tavalla.

---

TÄHÄN VOIT KIRJOITAA ESIIN NOUSSEITA AJATUKSIASI:

---

---

## Minäpystyvyys

Minäpystyvyys on sinun uskomuksesi siihen, että sinulla on kykyä ja taitoa koordinoida ja organisoida asioita muuttuvissa ja haastavissa tilanteissa. Voit ajatella minäpystyvyyden käsitettä yhtenä voimavarakeinoina omassa toiminnassasi, kun vastuuntäyttämässä elämässäsi on paljon asioita suoritettavana. On tärkeää, että ymmärrät ja sisäistät sekä uskot omaan pystyvyyteesi ja kykyihisi sen sijaan, että kyseenalaistat niitä, ja sen takia sinun on vaikeaa edetä omassa elämässäsi.

Oma uskomuksesi henkilökohtaisesta tehokkuudesta vaikuttavat elämänlaatuusi ja elämänvalintoihisi. Se heijastuu motivaatiotasoosi, toiminnan laatuusi ja sietokykyysi. Olet myös haavoittuvaisempi stressille ja masennukselle. Erilaiset elämänjaksot edellyttävät uudenlaisia vaatimuksia, kuten henkilökohtaisen tehokkuutesi kehittämistä -saadaksesi aikaan onnistuneen toiminnan. Sinun luonteesi ja koettu itsetehokkuutesi muuttuvat koko eliniän ajanasi, siksi on hyvä oppia tunnistamaan minäpystyvyyden osa-alueita, jotta haasteista selviää.

Omat kokemuksesi vaikuttavat eniten itsekyvykkyytesi uskomuksiin ja siitä tulevaan käyttäytymiseen. Menestyksesi rakentavat vankemman uskomuksen henkilökohtaiseen tehokkuuteesi, mutta epäonnistumiset saattavat heikentää sitä. Samalla myös muiden epäonnistumiset voivat heikentää sinun omaa arviotasi omasta kyvystäsi suoriutua asioista ja pystyvyyden tunnettasi omaa käyttäytymistä ja ajatteluasi kohtaan.

Jotta jaksat ponnistella haasteista eteenpäin, sinun omilla sanoillasi on iso painoarvo menestymiseesi ja taitojesi edistämisessä sekä tehokkuutesi kehittämisessä. Muista siis, **positiivisella sanallisella vaikuttamisella voit vakuuttaa itsesi hyviin suoriutumisiin ja tunteiden säätelyysi.**

---

**TÄHÄN VOIT KIRJOITTA A ESIIN NOUSSEITA AJATUKSIASI:**

---

---

## Henkilökohtainen hyvinvointi

Kokonaisvaltainen hyvinvointi lähtee sinun fyysisestä kunnostasi ja se toimii voimavaratekijänä nopeatempoisessa, tehtävien täyttämässä elämässäsi. Kokonaisvaltaista hyvinvointia ajatellaan itsensä johtamisen perustana, jossa tärkeänä ominaisuutena on itsesi tuntemus ja omien vahvuuksiesi tiedostaminen.

Tehtävänäsi on ymmärtää omat heikkoutesi ja huolehtia saamastasi riittävästä ravinnosta, liikunnasta, levosta ja ihmissuhteista. Näiden tasapaino, auttavat sinua kokemaan miltä elämäsi maistuu, osaat elää hetkessä ja olet tyytyväinen sen hetkisiin asioihin, kun kokonaishyvinvointisi on kunnossa.

Vahvistaaksesi omaa hyvinvointiasi, sinun on tunnistettava itsetuntemuksesi, jotta voit tietoisesti vaikuttaa vahvistamalla eri osa-alueiden voimavarojasi. Kokonaisvaltainen hyvinvointi sisältää kehon tuntemuksen, henkisen-, sosiaalisen-, psyykkisen-, ja ammatillisen hyvinvoinnin.

**Kehon kokonaisvaltainen hyvinvointi: ravinto, lepo, liikunta, uni, rentoutuminen**



**Henkinen**  
arvot  
päämäärä  
merkitykset  
tasapaino  
mielekkyyys



**Sosiaalinen**  
tunteiden  
hallinta  
positiivisuus  
ihmissuhteet  
harrastukset



**Psyykkinen**  
ajattelu  
muisti  
oppiminen  
luovuus



**Ammatillinen**  
tavoitteet  
osaaminen  
palaute  
motivaatio  
kehittyminen

*Henkilökohtaisen hyvinvoinnin osa-alueet. (Sydänmaanlakka 2017)*

---

**TÄHÄN VOIT KIRJOITTA A ESIIN NOUSSEITA AJATUKSIASI:**

---

---

## Ajanhallinta

Tuntuu, että jokaisella meitä ympäröivillä ihmisillä on ajan kanssa ja sen hallitsemisessa haasteita. Niin varmasti myös sinullakin! Koet tunteen kiireen, tehtävien suorittamisen vaikeudet sekä jokapäiväistä selviytymistä hektisestä arjesta. Omat tunteesi aikaa kohtaan huokuvat monista eri suunnista ja yrität mahdollisimman hyvin järjeistää ajanhallinnan suunnitteluasi.

Aikaa ja sen hallintaa on mahdollista opetella. Voit aloittaa sillä, että pysähdyt ja tarkkailet mihin oma aikasi kuluu. Mikäli koet kiireen tunteen, se johtuu usein jäsentelemättömästä työstäsi, toisin sanoen, mitä kiireisempi koet olevasi, sen vähemmän saat asioita aikaan.

Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa omaan ajankäyttöösi. Kun otat vastuuta ajankäyttösi suhteen, teet tietoisin valinnan, kuinka paljon ja mihin käytät aikaasi. Tekemäsi valinnat elämäntilanteessasi vaikuttavat mahdollisuuksiisi valita ajankäyttöäsi edesauttamalla elämäsi tasapainoisempaan suuntaan.

Ajanhallinnan ymmärtäminen ja sen käytäntöön paneminen on osa kokonaisvaltaista itsesi johtamista. Päämääränäsi on siirtää energiasi ekologisesti niihin tehtäviin, joita tavoittelet ja haluat saada tehdyksi. Sitä mukaa, kun onnistut luomaan itsellesi oikeat ajanhallinnan tekniikat, ymmärrät sen merkityksen ja tarkoituksen sekä innostut ja motivoit itseäsi parempiin ajanhallinnan suorituksiin. Muista, että osaat erottaa ja huomioida omaa tekemistäsi pakottamisen ja mielekkään tunteesi välillä. Tehtävästä suoriutuminen ei saa tuntua painostavalta tai pakko suoriutumiselta vaan sen on tunnettava iloiselta asialta asetetun tavoitteen toteuttamiseksi.

Seuraavassa kappaleessa pääset tutustumaan kolmeen ajanhallinnan tekniikkaan.

---

**TÄHÄN VOIT KIRJOITAA ESIIN NOUSSEITA AJATUKSIASI:**

---

---

## Ajanhallinnan työkaluja

Ajankäytön hallitseminen vaatii tietoisuuden siitä, mitä kuuluu tehdä ja milloin asiat tullaan tekemään. Näin pystyt saavuttamaan pienet ja suuret tavoitteesi helpommin, jotta pääset askeleen lähemmäksi tasapainoisempaa elämääsi. Ajatuksen tasolla, sinun on oltava muistanut sisäistää, että ”joka päivä ei pidä yrittää tehdä jotakin tai käyttää joka sekuntia jonkinlaiseen työntekoon.” Tuottavuutesi hyödyntämiseksi riittää, että määrittelet ajankäyttösi sen suhteen, että saat tarvittavan ajan vapautettua työhön, johon sen haluat käyttää.

Tätä opasta varten on valittu kolme ajanhallinnan työkalua, joita voit käyttää omassa elämässäsi ajanhallintasi kehittämiseksi:

- **80/20-periaate:** rajoita tehtävät vain välttämättömään lyhentääksesi työaika.
- **Parkinsonin laki:** lyhennä työaika rajoittaaksesi tehtävät vain välttämättömään.
- **Pomodoro-tekniikka:** esim. 25 minuutin aikajaksoja yhtä tehtävää kohden neljässä tai lyhyemmissä erissä.

Ajankäyttösi vapaus alkaa siitä, kun poistat turhat suoritukset kaikesta ylimääräisestä tekemisestäsi. Näin voit välttyä ja ennakoida ylikuormittumiselta. Ajanhallinnan tekniikat soveltuvat niin työhön, opiskeluun kuin kotisiivoukseen. Voit soveltaa näitä kolmea tekniikkoa yhdessä tai erikseen.

### Ajanhallinnan työkalujen määritelmät:

**80/20-periaate** pyrkii ohjaamaan yksinkertaisia ja toimivia ratkaisuja tarkoituksenmukaiseen ajankäyttöön. Ideana on ymmärtää mikä on oleellisin asia tehdyssä prosessissa ja mikä tuo suurinpiirtein 80 % tuloksista tai arvosta. Periaate on universaalinen ja mukautuvainen, mikä tarkoittaa että 80 tai 20 ei ole kiveen hakattuja arvoja, vaan enemmänkin ideana on tunnistaa epäolennaisimmat näkökulmat olennaisista asioista. Esimerkiksi presentaatiosta 80 prosenttia on puhumista ja 20 prosenttia esivalmistelua, pannukahvista 20 prosenttia on kahvinpuruja ja 80 prosenttia vettä, ja niin edelleen.

**Parkinsonin laki** pyrkii tunnistamaan tehokkuuden enemmänkin ajanhallinnan kautta, mutta myös osittain tehokkuutena. Tämä laki

---

korostaa sitä missä ajassa pystyt tekemään juuri tietyn asian, niin että se on tehty loppuun ja voit siten siirtyä seuraavaan asiaan. Parkinsonin laki auttaa sinua myös nopeammin tehtävän suorittamiseen, niin että pääset keventämään työtaakkaasi mahdollisimman pian. Se on tehokas laki etenkin silloin, kun sinusta tuntuu, ettei päivässä riitä aikaa kaikille niille tehtäville, mitkä haluat tai pitäisi olla tehtynä.

Parkinsonin lakia hyödyntäessä on tärkeä muistaa, että kyse ei ole vain priorisoiduista tehtävistä listoista, vaan kyvystä hahmottaa kuinka nopeasti saat tehtyä kunkin tehtävän. Esimerkiksi kun tunnet että aamuisin sinulla on kiire, niin voit miettiä Parkinsonin lain kautta kuinka nopeasti pystyt nousemaan ylös sängystä ja aloittamaan päivän tai kun pidät esitelmää, niin mikä on nopein tapa luoda vaikutus yleisöösi, jotta saat heidät heti koukkuun.

**Pomodoro-tekniikan** pyrkimyksenä on saada sinut pysähtymään ja olemaan läsnä tekemisissäsi 100 prosenttisesti ilman, että aika aiheuttaa stressiä ja mielesi toimii ilman räsitusta. Tekniikan tarkoituksena on auttaa sinua kehittämään itseäsi, olemalla läsnä ja tarkkailemaan omaa ympäristöäsi. Tekniikan avulla opit saavuttamaan tavoitteesi olemalla vahva ja päättäväinen.

Pomodoro-tekniikan ydin on 25 minuutin aikajaksot yhtä tehtävää kohden, johon keskitytään 100 prosenttisesti ilman ulkoisia häiriötekijöitä. Yleensä 25 minuutin ajanjakson jälkeen pidetään 5 minuutin mittainen tauko ja neljän ajanjakson jälkeen pidetään pidempi tauko. Voit itse määrittellä tekniikan ajanjaksojen pituudet ja määrät sekä tarvittavien taukojen pituutta. Muista rentoutua ja tyhjentää mielesi taukojen aikana edellisistä ja tulevista tehtävistä.

---

**TÄHÄN VOIT KIRJOITTA A ESIIN NOUSSEITA AJATUKSIASI:**

---

---

## 80/20 PERIAATE

### TEHTÄVÄ:

Visioi tilanne ja yritä  
mieltä miten  
soveltaisit periaatetta  
ajattelemaasi  
tilanteeseen tai  
tehtävään.

Tälle sivulle voit  
kirjoittaa visioimasi  
tilanteen tai tehtävän  
vastauksineen.

---

### MUISTIINPANOJA TEHTÄVÄSTÄ:

---

---

## PARKINSONIN LAKI

### TEHTÄVÄ:

Visioi tilanne ja yritä miettiä miten soveltaisit periaatetta ajattelemaasi tilanteeseen tai tehtävään.

Tälle sivulle voit kirjoittaa visioimasi tilanteen tai tehtävän vastauksineen.

---

### MUISTIINPANOJA TEHTÄVÄSTÄ:

---

---

## POMODORO TEKNIikka

### TEHTÄVÄ:

Visioi tilanne ja yritä  
mietä miten  
soveltaisit periaatetta  
ajattelemaasi  
tilanteeseen tai  
tehtävään.

Tälle sivulle voit  
kirjoittaa visioimasi  
tilanteen tai tehtävän  
vastauksineen.

---

### MUISTIINPANOJA TEHTÄVÄSTÄ:

---

---

# VINKKEJÄ SINULLE, JOKA HALUAT PARANTAA ITSENSÄ JOHTAMISTA JA HYÖDYNTÄÄ VOIMAVARAKEINOJA

1. OTA AIKAA ITSELLESI JA OMAN ELÄMÄSI  
SUUNNITTELUUN.
2. OLE ARMOLLINEN ITSELLESI JA ANNA TULOSTEN PUHUA  
PUOLESTASI.
3. JOHDA ELÄMÄSI KAIKKIA OSA-ALUEITA, HUOMIOIDEN  
NIIDEN TÄRKEYTTÄ KOKONAISVALTAISESSA  
HYVINVOINNISSASI.
4. VIE ASIAT KÄYTÄNTÖÖN. MUISTA, ETTÄ SINÄ VOIT  
VAIKUTTA A OMAAN TEKEMISEESI.
5. SEURAA OMAA KEHITYSTÄSI JA TARKKAILE TULOKSIASI.  
NÄIN HUOMAAT OMAN ONNISTUMISESI JA MOTIVAATION  
KASVUN.
6. USKO ITSEESI JA USKO OMIIN KYKYIHISI SAAVUTTA  
TOIVOTTUJA JA HALUAMASI ASIAT.

---

## Opasta hyödyntäneiden mietteitä:

*"Sain konkreettisia vinkkejä omaan elämään. Aion hyödyntää ajanhallinnan tekniikoita jatkossa niin opiskelu-, työ- kuin yksityiselämässäkin. Yllätti, miten samankaltaisia haasteita muillakin oli itsensä johtamisessa. Aiheena tärkeä ja ajankohtainen työelämässä."*

*"Ymmärrän nyt paljon paremmin, kuinka oman itseni ohjaaminen ei tarvitse olla painostavaa ja stressaavaa suorittamista vaan enemmänkin oman itsensä kunnioittamista ja vahvuuksien käyttämistä. Aikaa ei aina tarvitse rajata vaan sitä voi tarkastella eri keinoin; suunnittelemalla etukäteen tilannetta ja ymmärtämällä mikä on tärkeää. Kun on aika levätä, niin keskittyy nykyhetkeen, jotta voi olla täysissä voimissa."*