



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Ammattikorkeakouluopiskelijan ajankäyttö

Lam, Jonna

Lam, Jenni

2012 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Ammattikorkeakouluopiskelijan ajankäyttö

Jonna Lam
Jenni Lam
Hoitotyö
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2012

Lam Jonna, Lam Jenni

Ammattikorkeakouluopiskelijan ajankäyttö

Vuosi 2012 Sivumäärä 58

Opiskeleminen ammattikorkeakoulussa tuo opiskelijalle omat haasteensa. Ammattikorkeakoulujärjestelmä eroaa hyvinkin paljon toisen asteen koulutusjärjestelmästä. Ammattikorkeakoulussa opiskelun etenemistahti ja opiskeleminen on hyvin nopeatempoista ja omasta oppimisesta on itse otettava vastuuta. Opiskelijoille tulee opintojen edetessä uusia haasteita myös opiskelun ulkopuolelta, joten niistä selviytyäkseen heidän tulee omata hyvät ajankäytön hallintaan ja sen suunnittelemiseen tarvittavat taidot. Opinnäytetyössämme tarkastelemme opiskelijoiden ajankäytön hallintaa opiskelutaitojen ja voimavarojen näkökulmasta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia ammattikorkeakoulussa opiskelevien ajankäyttöä, mihin he käyttävät aikaansa opiskelun ohella ja miten he ovat aikaansa jakaneet eri osatekijöiden kesken. Opinnäytetyömme aihe on osa CDS- hanketta, jonka nimi muodostuu sanoista To Care, To dare, To share. Hankkeen tarkoituksena on ehkäistä opiskelijoiden syrjäytymistä ammattikorkeakouluopinnoissa, ja tavoitteena antaa tukea ammattikorkeakouluopiskelijoille opinnoista selviytymiseen, valmistumiseen ja tukea heidän hyvinvointiaan.

Opinnäytetyömme tutkimustiedot kerättiin ajankäytön seurantalomakkeella, joka lähetettiin kaikille niille opiskelijoille, jotka ilmoittivat osallistumiskyselyssä olevansa kiinnostuneita osallistumaan seurantalomakkeen täyttämiseen. Kohderyhmä koostui Laurea- ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoista Tikkurilan toimipisteessä. Seurantaan osallistui 10 opiskelijaa. Seurantalomakkeen avulla saimme opiskelijoilta konkreettista tietoa heidän ajankäytöstään kahden viikon ajalta. Tarkoituksenamme oli kartoittaa opiskelijoiden ajankäyttöä ja tarkastella, mihin aikaa oli käytetty opiskelun ohella ja paljonko siitä oli sitten käytetty muuhun kuin opiskelemiseen.

Ajankäytön seurannan tuloksena ammattikorkeakouluopiskelijat käyttivät aikaansa opiskelun ohella työhön, perheeseensä ja ystäviinsä sekä vapaa-ajan viettoon. Suurin osa opiskelijoista olisi halunnut vähentää viihteeseen käytettyä aikaa ja käyttäneet sen ajan mieluiten opiskeluun, muuhun vapaa-ajan viettoon ja perheeseensä.

Opinnäytetyömme tulokset antavat ajankohtaista tietoa opiskelijoiden ajankäytöstä. Tuloksia voitaisiin hyödyntää muun muassa oppilaitoksien opintopolkujen suunnittelussa sekä opetuksen ja ohjauksen kehittämisessä, sen lisäksi oppilaitoksissa toimivat opiskeluhyvinvointiryhmät voisivat käyttää tuloksia uusien ideoiden lähteenä esimerkiksi muodostamalla tukiryhmiä oppilaiden tukemiseksi.

Lam Jonna, Lam Jenni

Students' time management at a university of applied sciences

Year	2012	Pages	58
------	------	-------	----

Studying at a university of applied sciences students brings its own challenges. The system of the universities of applied sciences differs very much from the secondary education system. The pace of learning at a university of applied sciences is very fast and the students need to take responsibility for their own learning. As the studies progress, the students face new challenges in learning from the outside, so to survive they need to have good time management and planning skills. This thesis studies the students' time management, study skills and resources.

The purpose of this thesis was to examine the use of time of the students studying in a university of applied sciences, how they use their free time and how they have divided their time between the various components. The topic of the thesis is part of the CDS project, the name of which stands for To Care, To Dare, To share. Purpose of the project is to prevent the exclusion of students, and it aims to provide support for students studying in universities of applied sciences in managing their studies and graduation as well as to support their well-being.

The research data was collected as time tracking form, which was sent to all those students who reported their interest in participating in the survey. The target group consisted of the students studying in the degree programmes in Social Services and Nursing at Laurea University of Applied Sciences in Tikkurila. 10 students participated in the follow-up. Tracking form allowed us to receive concrete information on the students' use of time during two weeks. The aim was to identify the students' use of time and look at how much time was spent studying, and how much of it was then used for purposes other than studying.

According to the results, the students spent their time to studying, work, family, and friends, as well as for leisure. Most of the students would have wanted to reduce the time spent on entertainment, and would have used the time preferably to study, other leisure activities, and family.

The results provide current information about the students' use of time. The results could be used, among other things, in educational institutions, in planning study paths and in the development of instruction and guidance. In addition, the well-being groups operating in educational institutions could use the results as a source of new ideas, for example, by forming support groups for supporting the students.

Keywords: time management, time management, study skills, challenges, resources, University of Applied Sciences, CDS project

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opiskelu ammattikorkeakoulussa	7
3	Opiskelijan opiskelukyky	8
	3.1 Opiskelijan voimavarat.....	10
	3.2 Opiskelutaidot	11
	3.3 Opetus- ja ohjaustoiminta.....	11
	3.4 Opiskeluympäristö	12
4	Ammattikorkeakouluopiskelijan ajankäyttö	13
5	Opinnäytetyön kohde ja tavoitteet ja tarkoitus	17
	5.1 Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluissa (CDS)- hanke	18
	5.2 CDS -projektin kehittämistyön ja opinnäytetyön tavoitteet.....	18
	5.3 Tutkimuskysymys	18
6	Opinnäytetyön toteutus	19
	6.1 Aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät.....	20
7	Tulokset	22
	7.1 Taustatiedot	22
	7.2 Opiskelijoiden ajankäyttö	23
	7.3 Mihin opiskelijat käyttävät aikaansa?.....	23
	7.4 Ajankäyttäminen eri osatekijöiden kesken	24
	7.4.1 Opiskelu.....	24
	7.4.2 Työ.....	25
	7.4.3 Perhe, Ystävät	27
	7.4.4 Vapaa- aika	28
	7.4.5 Lepo	29
	7.5 Yhteenveto opiskelijoiden ajankäytöstä	30
	7.6 Avoimet kysymykset	34
8	Pohdinta.....	37
	Lähteet	47
	Kuviot	53
	Taulukot	54
	Liitteet.....	55

1 Johdanto

Opinnäytetyössämme halusimme tarkastella Laurea- ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ajankäyttöä. Keskeisenä tarkoituksena oli keskittyä siihen, miten ammattikorkeakoulun opiskelijat käyttävät aikaansa ja paljonko aikaa opiskelun ohella käytettiin muiden osatekijöiden kesken.

Opiskelijan elämässä on paljon asioita, jotka he kokevat tärkeiksi, ja ne halutaan mahduttaa kalenteriin. Opiskelusta ei haluta luopua tai muustakaan elämän välttämättömistä osaluista, kuten vapaa-ajasta; liikunnasta, harrastuksista, perhe-elämästä, parisuhteesta, ystäväistä ja työstä. Opiskelu itsessään vie monilta aikaa, mutta myös sen ohella moni muu elämisen kannalta välttämätön asia vaatii oman aikansa. Silloin, kun on kiire ja paineet tekevämmistä töistä alkavat kasaantua, niin jostakin on luovuttava ja joustettava.

Halusimme olla CDS- hankkeessa mukana, koska olimme kiinnostuneita tietämään, kuinka ammattikorkeakoulussa opiskelevat hallitsevat ajankäyttöään ja ajankäytön suunnittelemisen eri osatekijöiden kesken. CDS- hankkeen tavoitteet olivat hyvin yhteneväiset meidän kiinnostuskohteemme kanssa, lisäksi hankkeessa voisimme päivittää aikaisempia käytänteitä ajankohtaisemmiksi. Voisimme hyödyntää saamiamme vastaustuloksia perustamalla uudenlaisia tukiryhmiä oppilaitokseen, jotka opiskelijat itse kokisivat tarvetta sellaiselle toiminnalle. Opinnäytetyöllämme halusimme tukea samassa tilanteessa olevia opiskelijoita, joiden valmistuminen ja muutenkin opintojen eteneminen on jostain syystä hankalaa ja haasteellista.

Koimme tutkimusaiheemme todella kiinnostavaksi ja ajankohtaiseksi sekä ainutlaatuiseksi, koska samasta aiheesta ei löytynyt tai ole tehty aikaisemmin vastaavanlaisia tutkimuksia. Opiskelijoiden hyvinvoinnista löytyi paljon tutkimuksia, mutta itse opiskelijoiden ajankäytöstä ja sen vaikutuksista opiskelijan elämään sekä opiskelijoiden ajankäytön suunnittelusta opintojen etenemisen kannalta ei löytynyt samankaltaisia tutkimuksia. Koska aiheestamme ei löytynyt vastaavanlaisia tutkimuksia, koimme sen oman kokemuksemme pohjalta todella tärkeäksi. Olemme itsekin opiskelijoina ammattikorkeakoulussa ja meillä on erilaiset näkökulmat opiskeluun käytetyn ajan suhteen. Koemme sen aikalailta haasteelliseksi.

2 Opiskelu ammattikorkeakoulussa

Ammattikorkeakoulut ja yliopistot muodostavat yhdessä Suomen korkeakoulujärjestelmän. Ammattikorkeakouluissa suoritetaan tutkintoja, jotka ovat yleisesti ammattipainotteisia ja niitä voidaan pitää käytännönläheisimpinä korkeakouluina.

Ammattikorkeakouluja Suomessa on kaiken kaikkiaan 25 ja ne kaikki kuuluvat opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalalle. Ammattikorkeakoulut tarjoavat laajasti eri koulutusmahdollisuuksia (koulutusohjelmia) muun muassa humanistisesta ja kasvatusalasta, kulttuurialasta, yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alasta, luonnontieteiden alasta, tekniikan ja liikenteen alasta, luonnonvara- ja ympäristöalasta, sosiaali- terveys- ja liikunta-alasta sekä matkailu-, ravitsemus- ja talousalasta (Opetushallitus 2010).

Usein opiskelun kesto ammattikorkeakoulussa riippuu paljolti koulutusohjelmasta ja tutkintojen laajuudesta. Ammattikorkeakoulututkintojen laajuus on 210- 270 opintopistettä riippuen valitsemastaan koulutusohjelmasta. Näiden perusteella määräytyy opintojen kesto eli keskimääräinen opiskeluaika kokopäiväopintoina on 3,5 - 4,5 vuotta (Ammattikorkeakoulu 2008). Ammattikorkeakoulututkintojen rakenne muodostuu viidestä eri komponentista eli niihin lukeutuvat perusopinnot, ammattiopinnot, vapaasti valittavat opinnot, työharjoittelut ja lopuksi opinnäytetyön tekeminen.

Koulutuksen alussa suoritetaan koulutukseen liittyvät niin sanotut pakolliset opinnot, joiden kautta opiskelija perehtyy opiskeltavaan alaan. Näihin opintoihin kuuluvat perusopinnot ja ammattiopinnot. Perus- ja ammattiopinnoissa luodaan pohja oman koulutusalan opinnoille. Perusopinnoissa opiskelija hankkii ja valmistautuu ammatilliseen erikoistumiseen. Ammattiopinnoissa taas opiskelija hankkii itselleen asiantuntijuutta opiskeltavaan koulutusalaansa. Näiden ohella opiskelijan tulee valita joko tutkintoonsa liittyen tai kiinnostavuuden mukaan 15 opintopisteen laajuisesti vapaasti valittavia opintoja. Erilaisia opintojaksoja on tarjolla omalla oppilaitoksella tai halutessaan opiskelija voi myös suorittaa opintojaksoja ulkomailla, vaihdossa. Opinnot tulee kuitenkin olla korkeakoulutasoisia. Ammattikorkeakoulu opintoihin kuuluvat myös käytännönläheisiä työharjoittelujaksoja. Ne on jaettu eripituisiin jaksoihin ja sijoittuvat koko koulutuksen aikana eri ajankohtiin. Ennen työharjoittelujen hakemista ja menemistä opiskelijalla tulee olla siihen mennessä tietyt pakolliset opinnot suoritettuina. Työharjoittelujen tarkoituksena on perehdyttää opiskelija opiskeltavaan ammattialaansa ja tutustuttaa opiskelija todelliseen työympäristöön. Työharjoittelujen avulla myös työelämään siirtyminen opintojen loputtua helpottuu. Ammattikorkeakouluissa opinnäytetyön tekeminen sijoittuu usein opintojen loppuvaiheeseen. Opinnäytetyön laajuus on 15 opintopistettä. Opinnäytetyön tekemisessä opiskelija pyrkii syventämään erikoistumisaluettaan, osoittamaan osaamistaan ja soveltamistaitojaan. (Opetushallitus 2007.)

Ammattikorkeakoululaissa (2003) on määritelty ammattikorkeakoulujen tehtäväksi tukea jokaisen yksilön ammatillista kasvua ja antaa työelämän ja sen kehittämisen vaatimuksiin perustuvaa korkeakouluopetusta. Sen ohella koulun on annettava ohjausta ja tukea opiskelijaa työelämään ja tutkimusvaatimuksiin vastaamista. Tarkoituksena olisi perehdyttää, pätevoittää ja harjoittaa opiskelijoita toimimaan tulevaisuudessa asiantuntijatehtävissä ja pärjäämään työelämässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2011).

Ammattikorkeakoulujärjestelmä eroaa toisen asteen koulutusjärjestelmä siten, että korkeakoulussa opiskelun tahti ja opiskeleminen on nopeampaa ja omasta oppimisesta on itse otettava vastuuta. Opiskelemisessa ei enää riitä ulkoa opiskeleminen, vaan tarvitaan syväsuuntautuneisuutta ja perehtymistä opiskeltavaan materiaaliin. Ammattikorkeakoulussa opiskelu tapahtuu itsenäisesti ja opiskelijalle siirtyy omasta oppimisesta päätös- ja vaikutusvalta. Opiskelu ammattikorkeakoulussa ei ainoastaan harjoiteta ammattiin kasvamista, vaan myös aikuistumista.

Opinnäytetyössämme keskitymme tutkimaan Laurea- ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ajankäyttöä. Laurea- ammattikorkeakoululla on seitsemän paikallisyksikköä, jotka toimivat eri toimipisteissä ympäri Etelä- Suomea. Toimipisteet sijaitsevat Hyvinkäällä, Keravalla, Lempävaarassa, Lohjalla, Otaniemessä, Porvoossa ja Tikkurilassa. Laureassa on tarjolla suomenkielisiä että englanninkielisiä koulutusohjelmia. Suomenkielisiä koulutusohjelmia on yhdeksän eri vaihtoehtoa ja englanninkielisiä seitsemän eri vaihtoehtoa. (Laurea- ammattikorkeakoulu 2012.)

3 Opiskelijan opiskelukyky

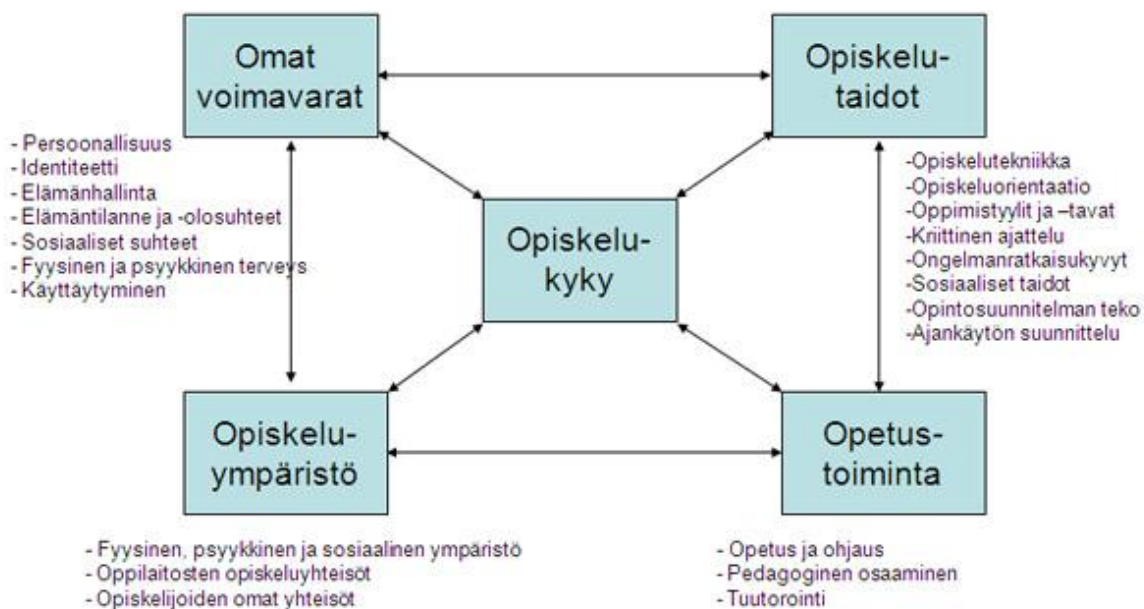
Ajankäytön hallinta on merkittävä osatekijä opiskelijoiden opiskelussa ja opintojen sujumisessa. Ajankäytön hallinta on keskeinen työ- ja toimintakykyyn vaikuttava tekijä. Opiskelijoiden ajankäytön hallinta ja siihen liittyvät tekijät ovat eräitä opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä. Tämän vuoksi käytämme opinnäytetyössämme tukena opiskelukykyyn teoreettista mallia. Pyrimme tämän avulla tarkastelemaan opiskelijoiden ajankäytön hallintaa opiskelutaitojen- ja voimavarojen näkökulmasta. Tässä luvussa käsittelemme ja avaamme opiskelukyky- käsitettä ja siihen liittyviä osatekijöitä.

Opiskelukykyyn määrittelemisessä ajatuksena on ollut se, että lähtökohtaisesti opiskelu on ymmärretty opiskelijan työksi ja oppilaitos opiskelijan työpaikaksi, jolloin se on rinnastettava vastaamaan työkyky- käsitettä. Opiskelukykyyn rinnastaminen työkyky- käsitteeseen ei ole vielä Suomessa eikä myöskään kansainvälisesti tullut tutuksi, koska opiskelukykyä on vasta 2000-luvulla alettu laaja-alaisesti ymmärtämään ja määrittämään työkykyä vastaavaksi käsitteeksi. (Sulander & Romppanen 2007: 11-12; Kujala 2009: 1-8, Kunttu 2011: 34-35.)

Työterveyslaitos ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön yhteisöterveyden ylilääkäri Kristiina Kunttu ovat yhteistyössä kehittäneet opiskelukykymallin hyödyntämällä työkykyä kuvaavaa tetraedrimallia (Kujala 2009). Opiskelukykyyn vaikuttavia eri osatekijöitä on määritelty ja jaettu mallissa omiin ulottuvuuksiin. Mallissa ulottuvuudet muodostuvat yksilön voimavarojen ohella myös opiskelutaidoista, opetus- ja ohjauksesta ja opiskeluympäristöstä (Kuvio 1). Opiskelukykyyn mallissa tarkoituksena on ottaa huomioon opiskelijan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeät osatekijät. (Sulander & Romppanen 2007: 11-12; Kunttu 2009: 27(1): 21-24.)

Työkyky- ja opiskelukykymallit ovat verrattavissa toisiinsa. Molemmista malleista löytyy samankaltaisuutta ja yhteneväisyyttä, kuten terveys- ja voimavara- ulottuvuus on molemmissa sama. Työympäristö vastaavasti vastaa opiskelukykyyn mallissa opiskeluympäristöä ja ammattitaito taas vastaavasti opiskelutaitoa. Näiden kahden mallin kohdalla eroavaisuutena on erityispiirre opiskelukykymallissa. Opiskelukykymallissa neljäntenä ulottuvuutena on määritelty opetus- ja ohjaustoiminta. Työkykymallissa tämä ulottuvuus puuttuu kokonaan, sille ei löydy vastinetta. (Sulander & Romppanen 2007: 11-12; Kunttu 2009; Kunttu & Huttunen 2009: 10-11; Kujala 2009.)

OPISKELUKYKYMALLI



Kuvio 1: Opiskelukykyyn tetraedrimalli

3.1 Opiskelijan voimavarat

Opiskelukykyyn vaikuttavat opiskelijan omat voimavarat. Opiskeleminen ammattikorkeakoulussa vaatii opiskelijalta voimavaroja. Voimavaroihin liittyy myös opiskelijan kokema terveys. Kokemus hyvästä elämänhallinnasta, kykyjen riittävydestä omien voimien ja sosiaalisten tukien osalta ovat tärkeitä osatekijöitä opiskelun sujumisen ja hyvinvoinnin kannalta. (Kunttu 2009.) Hyvinvointiin kokeminen positiivisena lisää opiskelijan kokemusta elämänhallinnasta ja se lisää samalla myös voimaantumisen tunnetta. (Sulander & Romppanen 2007: 14-17.)

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2006:12) julkaisussa opiskeluterveydenhuolto-oppaassa opiskelemisen todettiin vaativan opiskelijalta omia voimavaroja ja samanaikaisesti tukea opiskeluympäristöstä. Oppaassa opiskelijan voimavaroiksi määriteltiin riittävä terveys, kyvykkyys, tiedot ja taidot sekä motivaatio. Opiskelijan voimavaroihin sisältyi myös opiskelumotivaatio ja -asenteet sekä yksilön sosiaalinen pääoma. Ihmisten oma toiminta edesauttaa sosiaalisen tuen saantia. Opiskelijoiden sosiaalisen tuen muodostavat muun muassa opiskelijan perhe ja ystävät. Toimivat sosiaaliset suhteet katsotaan opiskelijan voimavaroiksi hänen siirtyessään uuteen ympäristöön ja yhteisöön. (Pehkonen 2006: 41-44.)

Kunttu (2009) osaltaan määrittelee opiskelukykymallin omat voimavarat -ulottuvuuden tarkoittavan opiskelijan persoonallisuutta ja identiteettiä. Siihen liittyy myös opiskelijan kokemus omasta elämäntilanteesta, sosiaalisista suhteista sekä fyysisestä ja psyykkisestä terveydentilasta. Opiskelijan käyttäytymistottumukset katsottiin myös vaikuttavan opiskelijan kokemaan terveydentilaan. Sulanderin & Romppasen (2007: 20) selvityksessä he olivat määritelleet opiskelijoiden voimavaroiksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemisen ohella myös sitä, että hyväksi koetun terveyden ja fyysisten- ja psyykkisten voimavarojen ohella opiskelija tarvitsee myös rinnalleen välittävän ja tukea antavan ilmapiirin, jossa opiskelija kokee itsensä tärkeäksi. Tämän lisäksi opiskelijan voimavarojen edistämiseen katsottiin vaikuttavan kannustava ja edistävä opiskeluympäristö. Selvityksen että monien muidenkin tutkimusten (Kunttu 2009; Kunttu & Huttunen 2009; Lavikainen 2010: 100-107; Sulander & Romppanen 2007: 30) mukaan sosiaalinen ulottuvuus katsottiin opiskelijan voimavarojen tukemisessa tärkeäksi. Sosiaalisella tuella kyettiin lisäämään opiskelijan omaa kokemusta omista voimavaroistaan ja tämän lisäksi tuen saaminen opiskeluyhteisöiltä lisäsi opiskelijan yhteenkuuluvuuden tunnetta kehittäen samanaikaisesti oppimista ja kriittistä ajattelukykyä.

Ajankäytön hallinnalla tarkoitetaan opiskelijan kykyä hallita ajankäyttöään ja suunnittelemaan sitä omien voimavarojen ympärille. Opiskelijan ajankäytön hallinta on osa suurempaa kokonaisuutta eli elämänhallintaa. Elämänhallinnan tunne tukee ja lisää opiskelijan sisäisiä voimavaroja. Jos opiskelija omaa hyvät sisäiset voimavarat ne lisäävät mahdollisuuksien ja

onnistumisen tunnetta sekä kykyä vaikuttaa omaan elämäänsä. Opiskelija kykenee myös löytämään eri selviytymiskeinoja ja voimavaroja. (Erkkilä 2001.)

3.2 Opiskelutaidot

Työnteossa tarvitaan ammattitaitoa ja opiskelussa taas opiskelutaitoja. Kunttu (2009) määrittelee opiskelijan ammatillisen osaamisen ja teknilliset taidot opiskelutaidoiksi. Näiden lisäksi niihin lukeutuvat myös opiskelijan ongelmanratkaisukyvyt, oppimistyylit, kriittinen ajattelu, opiskelun merkittävyys opiskelijalle sekä sosiaaliset taidot. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan muun muassa esiintymistaitoja ja taitoja luoda vuorovaikutussuhteita, ystävystyä ja lähestyä sekä luoda tukiverkostoja.

Opiskelun ja opintojen etenemisen kohdalla merkittävänä taitoina pidetään opintosuunnitelman tekoa, ajankäytön hallintaa sekä siihen liittyvää ajankäytön suunnittelua. (Kunttu 2009; Kunttu & Huttunen 2009: 10-11.) Opintojen suunnitteleminen ja aikatauluttaminen lisää opiskelijalle hallinnan ja varmuuden tunteen opintojen etenemiseen. (Opiskelutaidot 2012.) Hallittujen opiskelutaitojen avulla opiskelija kykenee asettamaan itselleen realistisia tavoitteita sekä vaatimuksia, jolloin pyritään välttämään stressiä ja somaattista oireilua. (Puusniekka & Kunttu 2009: 36-39.)

Sulanderin & Romppasen (2007: 20-23) mukaan oppimisympäristö sekä oppiminen ovat siirtyneet yhä enemmän opiskelijan omalle vastuulle, minkä takia opiskelijan taitoa etsiä itsenäisesti tietoa ja tiedonlähteitä sekä opetusteknisten välineiden- ja ohjelmien käyttö ovat nousseet yhä tärkeiksi tekijöiksi opintojen etenemiselle. Oppimiseen liittyen opiskelijan tulee osata käsitellä myös emotionaalisia taitoja.

3.3 Opetus- ja ohjaustoiminta

Opiskelu- ja oppimisympäristössä opetuksen ja ohjauksen merkitys opiskelukyvylle on äärimmäisen tärkeä ja voidaankin sanoa, että asiantunteva ja pätevä opetus- ja ohjaustoiminta toimii rakentavana tekijänä opiskelukykymallissa. (Kunttu 2009.) Opetus- ja ohjaustoiminta täydentää muita ulottuvuuksia ja mitä tärkeintä, sillä on suuri merkitys opiskelijan opiskelutaitojen kehittämisessä ja motivaation ylläpitämisessä.

Lavikaisen (2010: 68-70) tutkimuksen mukaan opiskelijat ovat tyytyväisiä joustaviin opiskelumuotoihin, opettajien ammattitaitoon sekä opetustarjontaan. Nämä kaikki tekijät vaikuttavat opiskelijan oppimisen edellytyksiin. (Sulander & Romppanen 2007: 30.)

Ohjauksessa ja opetuksessa olennaisin tekijä on vuorovaikutussuhteen luominen ja kehittäminen opettajan ja opiskelijan välille, koska sen avulla opiskelija osallistuu aktiivisena tekijänä oppimistapahtumaan ja samalla myös luo oman oppimisympäristönsä. (Kunttu 2009; Sulander & Romppanen 2007: 31-32.) Tärkeänä tekijänä vuorovaikutuksen luomisessa on myös asiantuntevan palautteen ja arvioinnin saaminen ohjaajalta. Palautteen ja arvioinnin saamisen merkitys korostuu entisestään opiskeltaessa ammattikorkeakoulussa, koska opiskeleminen tapahtuu pääsääntöisesti omatoimisesti ja itsenäisesti, jolloin oppimisprosessin ja opiskelutaitojen kehittymisen osalta tarvitaan ohjausta. (Ranta 2011: 32-33.) Opetusta tukee sosiaalinen tuki, opiskelukavereiden tuki sekä opiskelijaohjaus eli tuutorointi, minkä tärkeyttä tulee myös korostaa, koska sen avulla opettaja (ohjaaja) pystyy edistämään opiskelijan oppimista ja samanaikaisesti myös tukemaan opiskelijaa sisäistymään opiskeluyhteisöönsä. (Sulander & Romppanen 2007: 31-33; 37-38.)

3.4 Opiskeluympäristö

Opiskeluympäristö rakentuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä. Fyysisenä opiskeluympäristönä toimii opiskelijan työpaikka eli koulu, jonka tehtävänä on opettaa, ohjata ja tarjota parhaimmat työkalut oppimiselle sekä luoda opiskelijalle turvallinen opiskeluympäristö opiskelun sujuvuuden takaamiseksi. Näiden avulla kyetään vaikuttamaan edistävasti opiskelijan opiskelukykyyn. (Sulander & Romppanen 2007: 34; 38; Nuikkinen 2009:79-81.)

Kuntun (2009) mukaan fyysinen opiskeluympäristö muodostuu erilaisista oppimisympäristöistä ja fyysisistä opiskeluolosuhteista. Sosiaali- ja terveysministeriön (2006: 47-49) & Sulander & Romppanen (2007: 34-35) mukaan siihen liittyvät myös psykososiaaliset opiskeluolosuhteet, jotka muodostuvat henkilöstön ja opiskelijoiden asenteista, kokemuksista ja arvoista sekä opiskeluyhteisön ilmapiiristä. Fyysisiin olosuhteisiin liittyy taas muun muassa opiskelijan opintojen järjestämistavoista, opetusvälineistä ja opiskelu- sekä taukotiiloista (Kunttu 2009).

Psyykinen ja sosiaalinen ympäristö muodostuvat opiskelijoiden ja ohjaajien keskinäisestä sekä opiskelijoiden välisestä vuorovaikutuksesta (sosiaalinen tuki), jotka luovat opiskeluilmiin ja opiskelijayhteisön. Tutkimusten mukaan vertaistuen saanti on katsottu edistävän opiskelujen sujumista ja etenemistä (Kunttu 2009). Opiskelijat kokivat saaneensa parhaiten tukea ja apua opiskeluunsa vertaistuella; opiskelukavereilta ja perheeltä. Näiden ohella myös ohjaajilta sekä opinto-ohjaajilta saatiin tukea. (Erola 2004: 67-69; 88-89.)

Kuntun (2009) mukaan opiskelukykyä tulee tarkastella toiminnallisena kokonaisuutena ja muodostamalla tasapaino näiden eri osatekijöiden kesken. Tällä tarkoitetaan sitä, että jos esimerkiksi opiskelijalla on tilapäisesti voimavarat heikentyneet voidaan tilannetta tasapainottaa ja kompensoida muiden osatekijöiden avulla, kuten opiskelutaidoilla, opiskeluyhteisöl-

lä ja hyvällä opetuksella. Motivaation puutteellisuuden kohdalla voidaan taas opiskelun kiinnostavuutta lisätä vuorovaikutteisella opiskeluyhteisöllä ja hyvällä opetuksella. Opiskelukykyä voidaan vahvistaa, edistää ja ylläpitää vaikuttamalla kaikkiin ulottuvuuksiin ja siihen liittyviin osatekijöihin. (Kunttu 2009.) Kujalan (2009: 10-11) mukaan se on myös yhteydessä opintojen sujuvaan etenemiseen.

4 Ammattikorkeakouluopiskelijan ajankäyttö

Penttilän (2011: 57) tutkimuksen mukaan yli puolet ammattikorkeakouluopiskelijoista tekee töitä opiskelun ohella. Tilastokeskuksen hyvinvointikatsauksessa Saarenmaan & Virtasen (2/2001) tutkimuksessa vastaajista noin viidesosa työskentelee säännöllisesti lukukauden aikana. Tilastokeskuksen tekemä tutkimus osoittaa, että iän myötä työssäkäynti opiskelun ohella lisääntyy (21-vuotiaista 46 %, 24-vuotiaista 55 prosentilla ja vähintään 25-vuotiaista opiskelijoista 70 prosenttia kävivät töissä). (Tilastokeskus 2012.)

Ajankäytön hallinta voidaan katsoa kuuluvaksi osaksi opiskelijan elämänhallintaa. Opiskelijan omat voimavarat, hyvinvointi ja jaksaminen ovat parhaimmillaan, kun opiskelija kykenee hallitsemaan omaa ajankäyttöään ja suunnittelemaan sitä. Ajankäytön suunnittelun tarkoituksena on ehkäistä opiskelijoiden kuormittumista, liiallista kiireen kokemista sekä edistää opiskelijan oppimista ja työskentelemistä. Opiskelu voidaan kokea erityisen kiireellisenä, haasteellisenä ja kuormittavana, kun kaikki yritetään mahduttaa ja yhteen sovittaa keskenään. Siksi on hyvinkin tärkeää, että opiskelija oppisi opiskelujensa etenemisen myötä ymmärtämään ajankäytön ja sen suunnittelemisen merkityksen. Opiskelijan ajantarve ja ajankäyttö on edellytys oppimisprosessille, oppimiselle. (Karjalainen, Alha & Jutila 2003:10-11.)

Kun opiskelija kykenee hallitsemaan omaa ajankäyttöään, elämä voidaan kokea tasapainoisemmaksi ja sujuvammaksi. Tärkeintä on löytää oma opiskelu- ja elämänrytmi, säilyttää tasapainoisuus eli esimerkiksi jos yhtenä viikkona on raskaampi opiskeluviikko, niin voidaan vähentää muiden osatekijöiden määrää, kuten liikunnan harrastamista tai töiden määrää, kun taas vastaavasti jos on kevyempi opiskeluviikko tiedossa, niin voidaan kompensoida ottamalla enemmän työvuoroja tai harrastaa liikuntaa enemmän. Elämisen ja ajankäytön hallinnalla voidaan ylläpitää ja edistää opiskelijan oman terveyden ja hyvinvoinnin kokemista sekä tukea heidän jaksamistaan (Oulun yliopisto: Elämänhallinta). Opiskelija pystyy tehostamaan ja keskittymään yksittäisiin asioihin, eikä tällöin stressaantuisi monesta asiasta samaan aikaan. Ajankäytön hallinnan tunnetta voivat heikentää muun muassa nopeatahtinen opiskelurytmi, liian suuret vaatimukset ja työmäärät, liian tiiviiksi järjestetty aikataulu, tekemättömät työt ja niiden kasaantuminen sekä liian korkealle asetetut tavoitteet. (Ranta 2011: 31-33; Leijola, Selvinen, Suikkanen & Yrjölä 2004: 151 & Salmela-Aro 2010: 43-46.) Opiskelijalle voi syntyä näiden seurauksena stressiä, masennusta tai ahdistusta, väsymystä, unihäiriöitä tai uupumuk-

sen tunnetta sekä ne voivat aiheuttaa opiskelijalle kiireen kokemista. (Nyyti ry: Elämänhallinta- henkinen voimavara, 2011.) Opiskelussa jatkuvan kiireen kokeminen ja oman kyvykkyyden arvioiminen heikentävät opiskelijan henkistä ja ruumiillista hyvinvointia. (Leijola, Selvinen, Suikkanen & Yrjölä 2004: 150-153.)

Hyvällä ajankäytön hallinnalla pyritään siihen, että opiskelija kokisi elämänsä tasapainoisena ja ajan jakaminen välttämättömien osatekijöiden kesken helpottuisi (Oulun yliopisto: Elämänhallinta). Nämä osatekijät voivat olla esimerkiksi perhe, ystävät, työ, liikunta, opiskelu, parisuhde ja lapsi. Merkittävät tekijät osatekijöiden ylläpitämisessä ovat muun muassa riittävä lepo, ravinto ja liikunnan harrastaminen. (Ranta 2011: 31-33.) Usein tiukan paikan tullen opiskelijat alkavat tinkiä hyvinvoinnin kannalta tärkeistä asioista, kuten levosta, unesta, vapaa-ajasta ja terveellisestä elämäntavasta (esimerkiksi ravitsemuksesta), jotka osaltaan vaikuttavat haittaavasti opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen sekä elämänsä tasapainoisuuteen. (Salmela-Aro 2010: 43-46.)

Sallisen (2007) mukaan unen merkitystä toimintakykyyn ja terveyteen vaikuttavana tekijänä tulee korostaa. Uni on välttämätöntä tekijä terveyden, hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta. (Nyyti ry: Lepo ja uni, 2011.) Riittämätön unen ja levon määrä voivat heikentää yksilön viireystilaa, joka voi johtaa esimerkiksi opiskelijoiden kohdalla keskittymisvaikeutena, ajankäytön hallitsemattomuudesta, oppimistulosten ja opintosuoritusten heikentymisenä. Se voi myös vaikuttaa sosiaalisten suhteiden ongelmiin muun muassa parisuhteen ja ystävien keskeisiin ongelmiin. Unenpuutetta ja väsymystä voivat aiheuttaa henkisesti kuorimittavat ja psyykkisiä rasisoireita aiheuttavat tekijät, joita ovat muun muassa nopea opiskelutahti, stressi ja kiire. (Hyyppä & Kronholm 2005; Nyyti ry: Lepo ja uni, 2011.)

Opiskelijan tulee ajankäytönsuunnittelussa ottaa huomioon opintojaksojen suorittaminen ja siihen tulee sisällyttää myös opiskelun ulkoiset tekijät, joita ovat esimerkiksi perhe, työ, toimeentulo ja elämäntilanneongelmat. Näin on Karjalainen, ym. (2003: 12-14) tutkimuksessaan määrittellyt opiskelijoiden todellisen työmäärän. Myös muissa ajankäyttötutkimuksissa oli otettu huomioon opiskelijoiden opiskeluun käytetyn ajan ohella, opiskelun ulkoiset tekijät huomioon. Muun muassa Leijolan, Selvisen, Suikkasen & Yrjölän (2004: 150-153) tutkimuksessa, jossa tutkittiin opiskelijoiden ajankäyttöä ja kiireen kokemuksia. Tutkimuksessa ilmeni, että suurin osa kyselyyn vastanneista koki perheen ja kodin tärkeimmiksi elämänalueikseen. Tutkimuksen mukaan opiskelijoiden suurimpina kiireen aiheuttajina olivat opiskelu, työssäkäynti ja vapaa-aikaan liittyen harrastukset. Tutkimuksessa opiskelijat myös toivoivat näiden osa-alueiden osalta lisääntynyttä aikaa. Kuitenkaan näistä ei ajanpuutteen vuoksi oltu valmiita luovuttamaan eli tutkimuksessa opiskelijat pitivät näitä kolmea osatekijää ajankäyttönsä suunnittelun kannalta tärkeinä ja niihin myös käytettiin eniten aikaa. Lerkkasen (2002: 38-39) mukaan

työssäkäynnin lisäksi opintojen suorittamiseen kuluvaan aikaan sisältyi myös muun muassa vapaa-aika ja perhe. Näihin oli katsottu opiskelijan jakavan aikansa.

Edellä mainittujen tutkimusten osalta opiskelijoiden ajankäyttö jakautuu opintojen suorittamisen ohella muihin opiskelun ulkoisiin tekijöihin, joita ovat perhe, työ (toimeentulo), ja vapaa-aika. (Heikkilä, Keski-Koukkari & Eerola 2011: 32.) Nämä yhdessä muodostavat opiskelijoiden ajankäytön suunnittelulle pohjan. Opiskelijoiden todellista ajankäyttöä kyettäisiin tutkimaan ja tarkastelemaan näiden osatekijöiden avulla.

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden opintojen eteneminen on suoranaisesti yhteydessä ajankäytön hallintaan ja suunnittelemiseen (Jutila 1/2006 & Lerkkanen 2002: 38-39; Leijola ym. 2004: 152-154). Tämän voi katsoa pitävän paikkaansa, koska muissakin tutkimuksissa opiskelijat, jotka ilmoittivat opintojensa viivästyneen tai hidastuneen, niin keskeiseksi syyksi oli mainittu muun muassa puutteita opiskelutaidoissa, mikä taas oli yhdistetty ajankäytön hallintaan ja ajankäytön suunnittelemiseen. Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan toimipisteessä järjestetyssä otetta opintoihin - opintojaksolla opiskelijoista suurin osa koki ajankäyttönsä suunnittelun haasteellisena ja mainitsivat sen olleen osasyynä opintojen viivästyneeseen. Opiskelijat olivat myös sen osalta toivoneet tukea ja ohjausta. Opintojaksolla opiskelijoita tuettiin opiskelujen suunnittelussa, tavoitteiden asettamisessa ja ajankäytössä. Näiden lisäksi opintojaksolla tarkasteltiin opiskelijoiden motivaatiota, voimavaroja ja opiskelutaitoja ym. Opintojakson tavoitteena oli tukea opiskelijan opintojen etenemistä niin, että opiskelija kykenisi lisäämään opiskelumotivaatiotaan ja tunnistamaan opiskelunsa esteitä sekä havainnollistamaan oppimistaan.

Opiskelijatutkimus 2010 & Tilastokeskuksen hyvinvointikatsauksessa (2/2011) Saarenmaan & Virtasen tutkimuksen mukaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden merkittävin syy opintojen hidastumiseen ovat työssäkäynti opintojen ohella. Tämän lisäksi koettiin haasteena myös elämäntilanne, esimerkiksi perheen perustaminen ja kotoa pois muuttaminen sekä henkilökohtaiset syyt. Opiskeluun liittyen ammattikorkeakouluopiskelijat kokivat opintoja hidastavan myös heikko opiskelumotivaatio, kokemus väärällä alalla opiskelusta, opintojen työläyden, puutteellisuudet ohjauksen suhteen ja toimeentulovaikeudet. (Saarenmaa & Virtanen 2/2001.) Myös Lerkkasen (2002: 38-39) mukaan työssäkäynti opintojen ohella oli yhteydessä opintojen venymiseen. Yhä useampi ammattikorkeakouluopiskelija kokee taloudellisen tilanteensa tiukaksi. Ammattikorkeakouluopiskelijoista vuonna 2010 oli kyselyaineiston perustavaan Opiskelija tutkimuksen mukaan, noin puolet vastaajista koki taloudellisen tilanteensa todella huonoksi. Tutkimuksissa ilmenee, että suurin osa ammattikorkeakouluopiskelijoista arvioi työssäkäynnin opiskelun ohella välttämättömäksi toimeentulonsa takaamiseksi (Saarenmaa, Saari & Virtanen, 2010: 42 & Kuntun & Huttunen 2008:75-81).

Berndtsonin (2004: 36-39) tehdyssä opiskelijatutkimuksessa selviteltiin opiskelijoiden toimeentuloa ja niissä ilmeneviä ongelmia. Tutkimuksessa tärkeimmiksi syiksi työntekoon opintojen ohella oli se, että työt koettiin välttämättömäksi toimeentulon vuoksi sekä haluttiin välttää opintolainan nostamista. Penttilän (2011: 56-58) & Berndtsonin (2004:42-46) mukaan suurin osa opiskelijoista suhtautuu opintolainan nostamiseen kielteisesti ja siksi myös sen nostaminen oli vähäistä. Yleisemmiksi syiksi olla nostamatta opintolainaa olivat periaate, töissä käyminen ja epävarmuus tulevaisuudesta sekä lainan takaisinmaksusta.

Toimeentuloa ja työssäkäyntiä pidetään lähes välttämättömänä asiana opiskelun aikana, eikä työstä luopuminen ole jokaiselle mahdollista. Työssäkäynti opiskelun ohella osoittautui yhdeksi haastavimmiksi tekijöiksi opiskelun etenemisen, hyvinvoinnin ja opiskelijan ajankäytön hallitsemisen suhteen. Usein juuri opiskelijoiden kyky arvioida omaa ajankäyttöään ajallisesti ja sen ennalta suunnitteleminen koettiin haasteelliseksi.

Löysimme muutamia aikaisempia tutkimuksia liittyen korkeakouluopiskelijoiden ajankäyttöön. Pääsääntöisesti tutkimuksissa on tutkittu yliopisto-opiskelijoiden ajankäyttöä, mutta ammatikorkeakoulussa opiskelevien opiskelijoiden ajankäyttöä ja sen vaikutuksista opiskelijan elämään sekä opiskelijoiden ajankäytön suunnittelusta opintojen etenemisen kannalta ei löytynyt vastaavanlaisia tutkimuksia tai selvityksiä. Yleisesti useissa tutkimuksissakin on todettu, että Suomessa opiskelijoiden ajankäyttöä on tutkittu vähän. (Wennström 2006: 27.) Kerromme ja avaamme aikaisemmista tutkimuksista löytyneitä opiskelijoiden ajankäyttöön vaikuttavia tekijöitä ja kuinka paljon aikaa opiskelijat olivat käyttäneet.

Leijola, Selvinen, Suikkanen & Yrjölä (2004: 150) selvittelivät tutkimuksessaan opiskelijoiden ajankäyttöä ja kiireen kokemuksia. He olivat tutkimuksensa avulla kartoittaneet vastaajien ajankäyttöä eli kuinka paljon he käyttivät keskimäärin aikaa opiskeluun, työhön ja vapaa-aikaan. Tulosten mukaan korkeakouluopiskelijat käyttivät keskimäärin noin 29 tuntia viikossa opiskeluun, työhön käytettiin keskimäärin noin 21 tuntia viikossa ja vielä lopuksi vapaa-aikaan, johon käytettiin noin 31 tuntia arkena viikossa.

Opiskelijan elämässä on paljon asioita, jotka he kokevat tärkeiksi, ja ne halutaan mahdollistaa kalenteriin. Opiskelusta ei haluta luopua tai muustakaan elämän välttämättömistä osista, kuten vapaa-ajasta; liikunnasta, harrastuksista, perhe-elämästä, parisuhteesta, ystäväistä ja työstä. Silloin, kun kiire ja paineet tekemättömistä töistä alkavat kasaantua, niin jostakin on luovuttava ja joustettava. Kuten Leijola ym. (2006: 152) tutkimuksessaan selvittelivät, niin useat korkeakouluopiskelijat eivät vähentäisi opiskeluunsa käyttämää aikaa, mutta silti noin kolmannesosa korkeakouluopiskelijoista joutui luopumaan siitäkin kiireen takia. Ihmissuhteiden kohdalla luovuttiin helpommin ystävien tapaamisesta ja näkemisestä. Opiskelijoista noin kolmannesosa kertoi joutuvansa luopumaan ajanpuutteen vuoksi nukkumisesta,

oleskelusta ja rentoutumisestaan. On siis huolestuttavaa huomata, kuinka opiskelijat joutuvat hallitsemattomasta ajankäytöstään ja kiireen takia luopumaan hyvinvointinsa kannalta tärkeistä asioista, kuten levosta ja unesta. On myös syytä kiinnittää huomiota opiskelutavoitteiden asettamiseen, koska liian korkeaksi asetetut tavoitteet suhteessa omiin voimavaroihin ja kykyihin, luovat opiskelijalle paineita ja kuormittavat opiskelijaa. Uupumukseen ja masennukseen sairastuessaan oireet ovat yksilöstä riippuen vaihtelevia, mutta hoitamattomana jatkuva uupumus voi johtaa masennukseen. (Salmela- Aro 2011: 43.)

Jutilan (1/2006: 57) tekemässä tutkimuksessa kohderyhmänä olivat Oulun yliopiston sähkö- ja tietotekniikan osaston opiskelijat. Tutkimuksessa selvisi, että ensimmäisen vuosikurssin opiskelijan keskimääräiset opiskeluaikakeskiarvot olivat 23h/viikko ja kolmannen vuosikurssin opiskelijat käyttivät opiskeluun 25h/ viikko.

Rahapulaa ja rakkaudenjanoa -nimisessä selvityksessä selvitettiin, miten opiskelijat olivat jakaneet aikansa sekä miten he pärjäsivät taloudellisesti ja mitä he harrastivat. Selvityksestä tuli ilmi, että keskivertoinen opiskelija käyttää opiskeluun viikossa 25,5 tuntia ja työntekoon 12 tuntia. Opiskelijat, jotka opiskelivat päätoimisesti, niin he käyttivät opiskeluun 32,5 tuntia viikossa. (Wennström 2006: 27.)

Saarenmaan, Saaren & Virtasen (2010: 45-51) tekemässä tutkimuksessa opiskelijat käyttivät eniten aikaa opiskeluun, kun töitä ei tehty lainkaan opiskelun ohella. Vastaavasti vähiten aikaa opiskeluun käyttäneet opiskelijat olivat niitä, jotka tekivät paljon töitä. Tutkimuksessa ilmeni, että opiskelijat, jotka työskentelivät 15 tuntia tai vähemmän viikossa, niin ajankäyttö opiskeluun saatettiin käyttää jo enemmän aikaa. Tutkimuksessa ammattikorkeakouluopiskelijat käyttivät keskimäärin 35 tuntia viikossa opiskeluun. Kuitenkin heistä 85 prosenttia käytti opiskeluun enemmän kuin 20 tuntia viikossa, kolmannes jopa yli 40 tuntia viikossa.

5 Opinnäytetyön kohde ja tavoitteet ja tarkoitus

Olemme perehtyneet korkeakoulussa opiskelevien ajanhallintaan ja ajankäyttöön liittyviin tutkimuksiin ja kirjallisuuksiin. Olemme löytäneet hyviä tutkimuksia, jotka osoittavat, että korkeakoulussa opiskeleminen tuo uusia haasteita opiskelijan elämään. Nämä haasteet voivat pitkällä aikavälillä vaikuttaa haittaavasti opiskelijan elämään ja oppimiskykyyn sekä opintojen etenemiseen. Siksi koimme todella tärkeänä asiana tutkia opiskelijoiden aikakäsitystä ja sitä, kuinka ajankäytönsuunnittelulla voidaan ennaltaehkäistä opiskelijan kuormittumista (väsymystä, uupumusta) sekä kuinka ajankäytön hallinnalla kyetään tukemaan opiskelijan oppimista ja hyvinvointia.

5.1 Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluissa (CDS)- hanke

Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluissa -hanke, joka tunnetaan myös nimellä CDS- hanke (to care, to dare & to share), alkoi 2009 ja päättyi 2011. CDS- projekti teki yhteistyötä sosiaali- ja terveystieteiden sekä kolmannen sektorin ja seurakuntien kanssa. Yhteistyötä tehtiin myös Campus Conexus ja Valtti- projektien kanssa.

CDS- hankkeen hallinnoivana oppilaitoksena oli Diakonia- ammattikorkeakoulu, mutta osatoittajina toimivat 14 eri ammattikorkeakoulua, joista yksi oli Laurea- ammattikorkeakoulu. Oppilaitokset oli jaettu alueryhmiin, ja Laurea- ammattikorkeakoulu kuului eteläryhmään.

5.2 CDS -projektin kehittämistyön ja opinnäytetyön tavoitteet

CDS- hankkeen (To Care, To Dare & To Share) tarkoituksena oli ehkäistä syrjäytymistä ammattikorkeakouluopinnoissa. Hankkeen tavoitteena oli antaa tukea ammattikorkeakouluopiskelijoille opinnoista selviytymiseen, valmistumiseen ja tukea heidän hyvinvointiaan. (CDS- hankkeen raportti, 2011:18.) Tutkimusaiheeksi valitsimme opiskelijoiden ajankäytön, koska koimme sen oman kokemuksemme pohjalta todella tärkeäksi, myös aiheen ajankohtaisuus ja kiinnostavuus olivat merkittäviä tekijöitä aiheen valinnassa. Opinnäytetyössä pyrimme tarkastelemaan ammattikorkeakoulussa opiskelevien ajankäyttöä ja opiskelijoiden hyvinvointia.

CDS- hankkeen tavoitteena oli myös, että kaikissa oppilaitoksissa pyrittäisiin luomaan uusia näkökulmia, toiminta- ja tukikäytäntöjä ammattikorkeakouluopiskelijoiden ongelmatilanteiden kohtaamiseen ja syrjäytymisriskin ennaltaehkäisemiseksi. Rajasimme aiheitamme koskemaan opiskelijoiden ajankäyttöä ja sen suunnittelemista, joiden kautta pyrkisimme avaamaan ja tarkastelemaan läheisemmin opiskelijoiden kokemia vaikeuksia ja haasteita näiden asioiden kohdalla. Yleisesti otimme huomioon myös opiskelun ja opiskelijan muun elämän yhteensovittamisen vaikeudet ja niistä selviytymisen (opiskelijan omat voimavarat ja koettu hyvinvointi). Opiskelijoiden ajankäytön lisäksi halusimme tutkimuksellamme tuoda esiin uusia näkökulmia opiskelijoiden hyvinvointiin.

5.3 Tutkimuskysymys

Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia ammattikorkeakouluopiskelijoiden ajankäyttöä. Halusimme saada tietoa, kuinka paljon aikaa opiskelijat käyttävät opiskeluun ja muihin asioihin. Olimme kiinnostuneita myös tutkimaan, mitä muita asioita he pitävät tärkeinä. Opinnäytetyömme tutkimuskysymyksemme asetimme

- 1) Mihin ammattikorkeakoulun opiskelijat käyttävät aikaansa?

- 2) Miten aika jakaantuu eri osatekijöiden (opiskelun, työn, perheen ja vapaa-ajan) kesken?

6 Opinnäytetyön toteutus

Aineiston keräämiseksi laadimme ajankäyttö seurantalomakkeen (Liite 1.), joka lähetettiin Laurea- ammattikorkeakoulun eräälle vuosikurssin opiskelijoille sähköpostitse täytettäväksi. Pyrkisimme rajaamaan kohderyhmää siten, että kohderyhmään ottaisimme mukaan ainoastaan Tikkurilan toimipisteessä opiskelevia, Laurea- ammattikorkeakoulun opiskelijoita.

Lähetimme alustavan osallistumiskyselylomakkeen oppilaitoksen sisäisen sähköpostin kautta eräälle opiskeluryhmän opiskelijoille, joita oli yhteensä noin 60. Vastausaikaa opiskelijoilla oli kaksi viikkoa. Kyselylomakkeessa kysyimme alustavasti opiskelijoilta kiinnostusta osallistua ajankäytön seurantalomakkeen täyttämiseen ja kerroimme myös ajankohdasta, jolloin lähetämme laatimamme ajankäytön seurantalomakkeen. Jos kuitenkin opiskelijoista ei tarpeeksi moni ilmoittaudu, niin lähetämme myös muun opiskelualan opiskelijoille samassa toimipaikassa opiskeleville.

Saatuamme tiedon oikeasta osallistujamäärästä, niin lähetimme ajankäytön seurantalomakkeen vain niille opiskelijoille, jotka ilmoittivat halukkaiksi osallistua sen täyttämiseen. Ajankäytön seurantalomakkeen lähetimme oppilaitoksen sisäisten sähköpostien kautta opiskelijoille. Aikaisemmissa tutkimuksissa oli tullut ilmi, että ammattikorkeakoulun opiskelijat, joille annettiin mahdollisuus vastata kyselylomakkeisiin sähköpostitse tai paperilomakkeella, niin suurin osa vastaajista vastasi mieluiten sähköpostitse. (Leikola, Selvinen, Suikkanen & Yrjölä 2004:149.) Sähköisen seurantalomakkeen täyttäminen on myös opiskelijoille paikkaan ja aikaan sitoutumatonta, jolloin sen täyttäminen on helpompaa, eikä se vaadi paljon aikaa. Kun seurantalomake tehdään sellaiseen muotoon, että sen täyttäminen ei vaadi paljon ylimääräistä työtä ja aikaa, osallistujatkin täyttäisivät sitä mielellään. Lomakkeen täyttämiseen voivat vaikuttaa myös tutkimuksen tuomat hyödyt. Meidän työssämme osallistujat hyötyisivät siitä, että he pääsisivät konkreettisesti seuraamaan, kuinka he käyttävät aikaansa ja kuinka paljon tiettyyn osa-alueisiin kulutetaan aikaa.

Opiskelijat saivat vastaamiseen määrätyn vastausajan, kaksi viikkoa, jonka puitteissa he voivat esimerkiksi kotona täyttää ja tutustua ajankäytön seurantalomakkeeseen omassa rauhassa, heille annettiin myös mahdollisuus lähettää kysymyksiä koskien lomaketta tai muuten jos lomakkeessa oli jotain epäselvää. Lomakkeen täyttäminen kiireessä tai paineen alla haittaisi todellisten vastausten saamista. Tosin haittapuolena lomakkeen lähettäminen sähköpostitse olisi tietotekniikka ongelmat ja häiriöt sekä saapuuko viesti kaikille otokseen ja kohderyhmään kuuluville. Opinnäytetyön kannalta on myös todella tärkeää, että opiskelijat sitoutuvat

seuraamaan omaa ajankäyttöään, siksi opiskelijoiden oma suostumus ja oman kiinnostavuuden osoittaminen työtämme kohtaan takaisi mahdollisimman tarkan ja todenmukaisen ajankäytön seurannan. Osallistujien anonymiteetin turvaamiseksi lähetimme kaikille osallistujille erikseen sähköpostin, jossa oli liitteenä laatimamme seurantalomake ja ohjeet lomakkeen täyttämistä varten sekä palauttamisajankohdasta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada mahdollisimman tarkkaa ja ajankohtaista tietoa opiskelijoiden ajankäytöstä sekä mihin ja miten opiskelijat käyttävät aikaansa. Pyrimme ajankäytön seurantalomakkeen avulla kartoittamaan ja tutkimaan opiskelijoiden ajankäyttöä, selvittämään kuinka paljon opiskelijat käyttävät aikaansa opiskeluun ja muihin osa-alueisiin. Seurantalomakkeen täyttäminen kyselylomakkeen sijaan antaisi meille konkreettisempaa ja yksityiskohtaisempaa tietoa tutkittavasta aiheesta, kuin vastaavasti pelkästään kyselylomakkeen täyttäminen, jossa opiskelijoita pyydetään arvioimaan omaa ajankäyttöään. Seurantalomakkeen täyttämisen ohella laadimme muutaman avoimen kysymyksen opiskelijoille vastattaviksi. Avoimissa kysymyksissä kysyimme opiskelijoiden omia tuntemuksia omasta ajankäytöstään ja mitä mieltä he ylipäättänsä olivat omasta ajankäytöstään. Olivatko he tyytyväisiä omasta ajankäytöstään näiden kahden viikon aikana vai olisivatko he tehneet jotakin toisin? Jotta saisimme hieman enemmän tietoa kohderyhmästä, niin kysyimme myös lomakkeen alussa hieman menossa olevasta opiskeluvuodesta/ lukukaudesta, ikää, sukupuolta ja siviilisäätystä. Näiden taustatekijöiden avulla voisimme ottaa huomioon heidän nykytilanteensa, esimerkiksi opiskelun kannalta onko mahdollisesti alkuvaiheen opiskelija, jolloin myös koulutehtäviä ja kontaktiopetusta on enemmän kuin edenneillä opiskelijoilla ja vaikuttavatko ne ajankäytön suunnittelemiseen ja sen hallintaan.

6.1 Aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät

Tutkimuksemme tarkoituksena oli saada tietoa ammattikorkeakouluopiskelijoiden ajankäytöstä ja sen hallitsemisesta. Halusimme siis saada opiskelijoiden todellisesta työmäärästä ja ajankulusta tarkkaa tietoa. Päätimme käyttää kvantitatiivisen (määrällistä) ja kvalitatiivisen (laadullista) tutkimusmenetelmien yhdistelmää, koska se auttaisi meitä saamaan kattavampaa, konkreettisempaa sekä yksityiskohtaisempaa tietoa tutkittavasta aiheesta. (Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus 2012.)

Tutkimuksemme perustuu pitkälti opiskelijoiden ajankäyttöön ja numeraalinen havainto sekä analyysin tekeminen sen pohjalta on tutkimuksemme kohdalla välttämätön. (Kurkela 2012.) Opiskelijoiden ajankäytön seurannassa otimme huomioon opiskelijoiden ajankäytön kahden viikon ajalta. Opiskelijoita pyydettiin täyttämään lomakkeen sarakkeisiin puolen tunnin tarkkuudella, mitä kyseisenä päivänä teki.

Kvantitatiivisen eli määrällisen osuuden muodostaa seurantalomakkeen täyttäminen ja ajankäytön seuraaminen määrällisesti eri osatekijöiden kesken. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä eli laadullinen tutkimus sisältää laajasti erilaisia aineistokeruutapoja. Kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän tavoitteina on yleensä löytää muuttujien välisiä eroja ja yhtäläisyyksiä.

Opinnäytetyössä kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmä osuuden muodostaa seurantalomakkeen käyttäminen aineistonkeruutapana sekä seurantalomakkeen loppuun laaditut avoimet kysymykset koskien opiskelijoiden omia tuntemuksia ja kokemuksia omasta ajankäytöstään. Ajankäytön seurantalomakkeen avulla saamme kohderyhmästä parhaiten tietoa vastaajien ajankäytöstä, mihin todellisuudessa aika käytetään opiskelun ohella. Seurantalomakkeen laatimisessa pyrkisimme tekemään siitä mahdollisimman helppolukuisen, ja avointenkysymysten kohdalla ymmärrettävät, koska huonosti asetetut kysymykset rajoittavat vastausten todenmukaisuutta. Tavoitteena oli saada todellista ja tarkkaa tietoa tutkittavasta aiheesta sekä kohderyhmästä. (Hietaniemi 2007: 73-80, 87-97.)

Yleisesti kvantitatiivisen tutkimusaineiston analyysi perustuu tilastojen ja numeroiden avulla tapahtuvaan aineiston kuvastamiseen ja tulkitsemiseen. Tähän liittyy myös aiemmista tutkimuksista tehdyt johtopäätökset ja muodostetut teoriat tutkittavasta aiheesta. Seurantalomakkeiden tarkoituksena oli selvittää ammattikorkeakoulussa opiskelevien ajankäyttöä ajallisesti (tuntia/ viikossa/ tietyn osa-alueen kohdalla), siksi määrällisen analyysin käyttäminen oli tutkimuksemme kohdalla välttämätön. Halusimme myös selvittää opiskelijoiden omia tuntemuksia omasta ajankäytöstään, siksi olimme lisänneet seurantalomakkeen loppuun muutaman avoimen kysymyksen. Kvantitatiivisessa menetelmässä esiintyvyyttä ja ylellisyyttä pyritään selvittämään ja kuvaamaan yleisesti numeroiden ja tilastojen avulla, mikä on hyödyllinen analyysitapa tutkimustamme nähden. (Lähdesmäki, Hurme, Koskimaa, Mikkola & Himberg 2009.)

Päätavoitteenamme oli selvittää mihin ja miten paljon aikaa he käyttävät tiettyihin osa-alueisiinsa opiskelun ohella. Onko ajankäytön hallinnalla mitään yhteyksiä opintojen etenemisen kannalta? Tutkimuksemme ja ajankäytön seurantalomakkeemme kannalta olisi todella tärkeää saada selville opiskelijoiden omat kokemukset ajankäytöstään sekä ajankäytön suunnittelustaan eli ovatko he tyytyväisiä omaan ajankäyttöönsä.

Laurea- ammattikorkeakoulussa opiskeluhuvinvointia tuetaan aktiivisesti päivittäisessä toiminnassa. Laureassa toimii jokaisessa toimipisteessä, myös Tikkurilan toimipisteessä opiskeluhuvinvointiryhmä, jonka päätavoitteina on luoda turvallinen opiskeluympäristö opiskelijoille edistämällä ja tukemalla opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelua. Oppilaitoksissa järjestetään lukuvuosittain tukiryhmiä. Tukiryhmiä on perustettu jo muun muassa niille opiskelijoille, jotka kokevat tarvitsevansa tukea elämänhallintaansa ja jännittämiseen liittyviin tilanteisiin.

(Pystynen 2012.) Tukiryhmiä ei ole järjestetty esimerkiksi ajankäyttöön liittyen, joten olisi todella kiinnostavaa saada enemmän tietoa opiskelijoiden omista kokemuksista ja tuntemuksia liittyen ajankäytön hallintaan ja sen suunnitteluun.

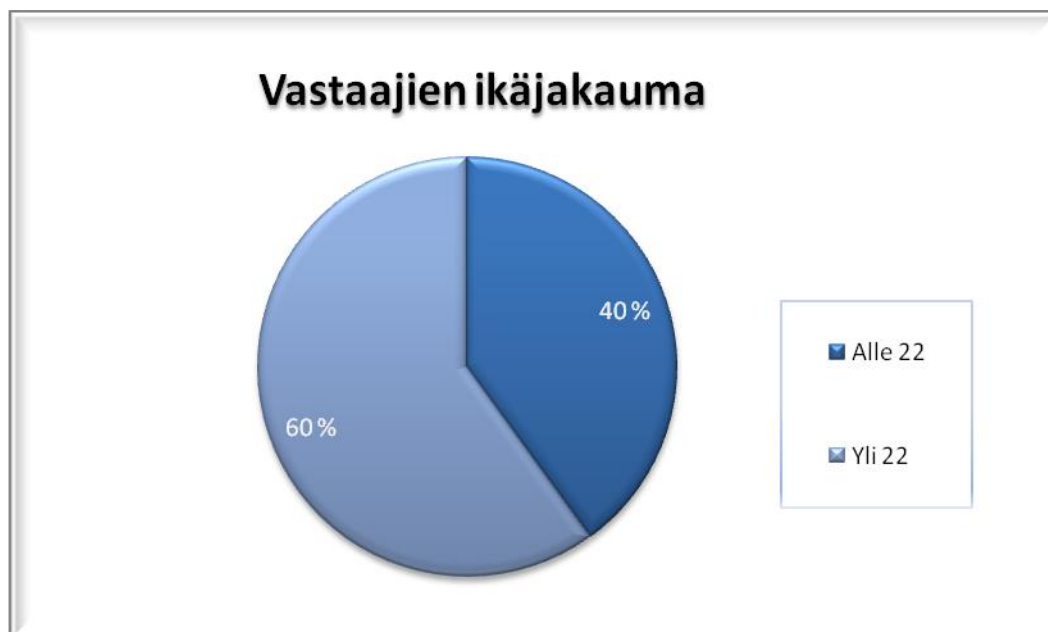
7 Tulokset

Ajankäytön seurantalomake lähetettiin kaikille niille opiskelijoille, jotka ilmoittivat olevansa kiinnostuneita osallistumaan seurantalomakkeen täyttämiseen. Ilmoittautuneita oli 15, joista 10 palautti täytetyt seurantalomakkeet määräaikaan mennessä. Vaikka vastaajien määrä oli toivottua pienempi, saimme silti näistä riittävästi tietoa. Jokaiselta osallistujalta saimme kahden viikon ajalta täytetyt seurantalomakkeet eli kokonaisuudessaan saimme vastauksia yhteensä 20 kappaletta. Ensimmäiseltä viikolta saimme 10 kappaletta ja toiselta viikolta lisää 10 kappaletta.

Ajankäytön seurantalomakkeen alussa kyselimme muutamilla kysymyksillä vastaajien taustatietoja. Tavoitteenamme oli saada tietoa vastaajien elämäntilanteesta ja mitkä kaikki tekijät voisivat vaikuttaa omaan ajankäyttönsä. Käytimme Excel- ohjelmaa täytettyjen ajankäytön seurantalomakkeiden tulosten analysoinnissa ja käsittelyssä. Olimme selvyiden ja havainnollistamisen kannalta käsitelleet saadut vastaustulokset graafiseen esitysmuotoon eli taulukoihin ja tilastokuvioihin, kuten pylväs- ja piirakkakuvioita käyttämällä.

7.1 Taustatiedot

Ajankäytön seurantalomakkeeseen vastasi yhteensä 10 opiskelijaa, joista 5 opiskeli sosiaalialaa ja loput 5 opiskelivat sosiaali- ja terveystieteiden alaa. Kaikki vastaajat opiskelivat Laurea- ammattikorkeakoulussa, Tikkurilan toimipisteessä. Opiskelun aloittamisajankohdalla ei esiintynyt vastaajien kohdalla suurta eroavaisuutta. Suurin osa heistä eli puolet vastaajista oli aloittanut opiskelunsa Laureassa vuonna 2011 (n=5) ja loput heistä olivat aloittaneet opiskelunsa vuonna 2012 (n=3), joista kaksi olivat aloittaneet opiskelunsa vuonna 2010 (n=2). Vastaajien keski-ikä oli 22,6 vuotta. Nuorin vastaaja oli 20 vuotta ja vanhin 27 vuotta. Suurin osa vastaajista (Taulukko 1) 60 % (n= 6) oli yli 22- vuotiaita.



Taulukko 1: Vastaajien ikäjakauma

Seurantaan osallistuneista suurin osa oli naisia (90 %). Kuitenkin vastaajista yksi oli miespuolinen (10 %). Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla opiskelee eniten naisia ja on yleisesti naisvaltainen ala, joten vastauksia oli tullut varmasti sen takia eniten naispuolisilta opiskelijoilta kuin miespuolisilta. Kysyimme lomakkeen alussa myös vastaajien siviilisäätystä. Eniten vastaajista 70 % (n=7) ilmoittivat olevansa sinkkuja (naimattomia) ja loput vastaajista 30 % (n=3) ilmoittivat olevansa avoliitossa.

7.2 Opiskelijoiden ajankäyttö

Opiskelijoiden ajankäyttöön liittyen avasimme saatuja vastaustuloksia, mihin aikaa käytettiin ja miten vastaajat olivat ajankäyttöään jakaneet eri asioiden kesken.

7.3 Mihin opiskelijat käyttävät aikaansa?

Opiskelijoiden ajankäytöstä löytyi hyvin samankaltaisia ajankäyttötapoja. Vastaajat ilmoittivat käyttäneensä aikaa muun muassa opiskelemiseen, urheilemiseen, harrastuksiin, ystävien ja perheen kanssa oleskelemiseen ja käyneensä töissä. Vastaajien vastauksista muodostimme neljä eri ajankäyttömuotoa, joita olivat opiskelu, työ, perhe (ystävät) ja vapaa-aika. Näiden kohdalla vastaajat olivat käyttäneet eniten aikaa. Olimme ottaneet huomioon myös opiskelijoiden ajankäytön levon osalta. Levon määrittelimme nukkumiseen käytetyksi ajaksi. Se on yksi ihmisen välttämättömistä asioista, jotka vaikuttavat yksilön terveyteen ja hyvinvointiin, myös jaksamiseen.

Ajankäytön seurannan tuloksena vastaajat olivat merkinneet käyttäneensä eniten aikaa opiskeluun. Opiskelijat olivat käyttäneet aikaansa fyysisesti oppilaitoksessa opiskelemisen ohella myös etäopiskeluun, johon kuului koulutehtävien, projektitöiden ja kirjallisten töiden tekeminen kotona sekä tenttiin lukeminen.

Opiskelun ohella vastaajat olivat myös vapaa-ajan viettoon käyttäneet keskimäärin saman verran kuin opiskeluun. Vastaajat olivat viettäneet vapaa-aikaansa esimerkiksi viihteen ja harrastusten parissa. Viihteeksi luokiteltiin esimerkiksi television katsominen, elokuvissa käyminen, juhlat, tietokoneella oleminen ja lukeminen. Rentoutumisenkin katsottiin kuuluvan osaksi vapaa-ajan viettoon, koska vapaa-ajalla pyritään rentoutumaan. Ajan jakaminen perheen ja ystävien kesken oli vähäisempää. Ystävien kanssa aikaa tuli vietettyä kaupassa kiertelemiseen, lenkkeilyyn ja juhliin. Tähän tulokseen vaikutti toisaalta ajankäyttäminen opiskeluun ja vapaa-ajan viettoon. Vastaajat olivat myös merkinneet käyneensä töissä opiskelun ohella.

7.4 Ajankäyttäminen eri osatekijöiden kesken

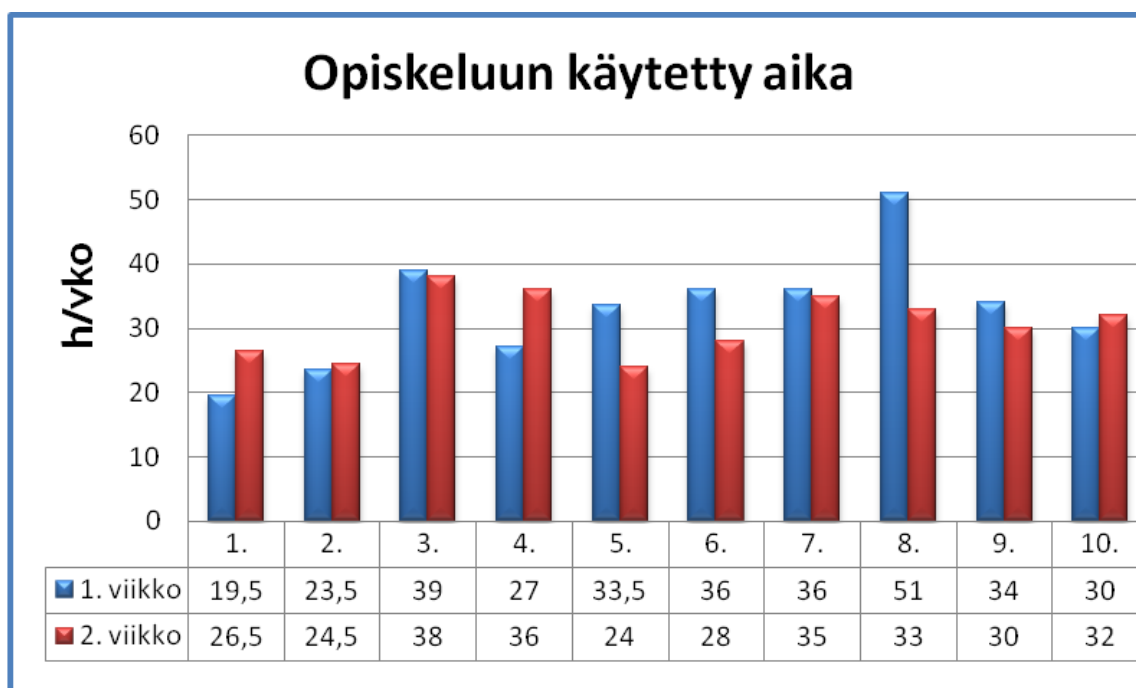
Edellisessä luvussa tarkastelimme vastaajien ajankäyttöä muodostamalla ja poimimalla ajankäyttöön liittyen samankaltaisuudet ja yhteneväisyydet. Saimme muodostettua neljä eri ajankäyttömuotoa, joita olivat opiskelu, työ, perhe (ystävät) ja vapaa-aika. Opinnäytetyössä huomioitiin myös vastaajien ajankäyttöä leppäämiseen ja nukkumiseen.

Opinnäytetyössä vastaajien työssäkäynnillä tarkoitetaan työtä, josta he saivat palkkaa. Vastaavasti perheellä tarkoitetaan vastaajien lapsuuden perhettä ja omaa perhettä (puolison kanssa vietettyä aikaa). Vapaa-aika taas määriteltiin työn ja opiskelun ulkopuoliseksi ajaksi, jossa tekeminen oli vapaaehtoista ja omasta tahdosta riippuvainen. Seuraavissa luvuissa avaamme tarkemmin vastaustuloksia ajankäyttömuodoista ja ajankäyttöä niihin.

7.4.1 Opiskelu

Vastaajat olivat eniten käyttäneet aikaa opiskeluun. Vastaajat olivat käyttäneet aikaa muun muassa opiskelemiseen koulussa, kotona, suorittamalla projektitöitä kotoa käsin, lukemalla tentteihin ja osallistumalla muuten kouluun liittyviin hankkeisiin. Jokainen vastaaja oli merkinnyt käyttäneensä aikaa opiskelemiseen. Vastaajat kävivät koulua keskimäärin 5 päivää viikossa, osa heistä saattoi opiskella jopa viikon jokaisena päivänä. Vastaajien ajankäytössä esiintyi vaihtelevuutta, eniten aikaa opiskeluun käytettiin jopa 51 tuntia viikossa, kun taas vähiten noin 20 tuntia viikossa. Kaikkien vastaajien kesken aikaa käytettiin opiskelemiseen keskimäärin noin 32 tuntia viikossa (Taulukko 2).

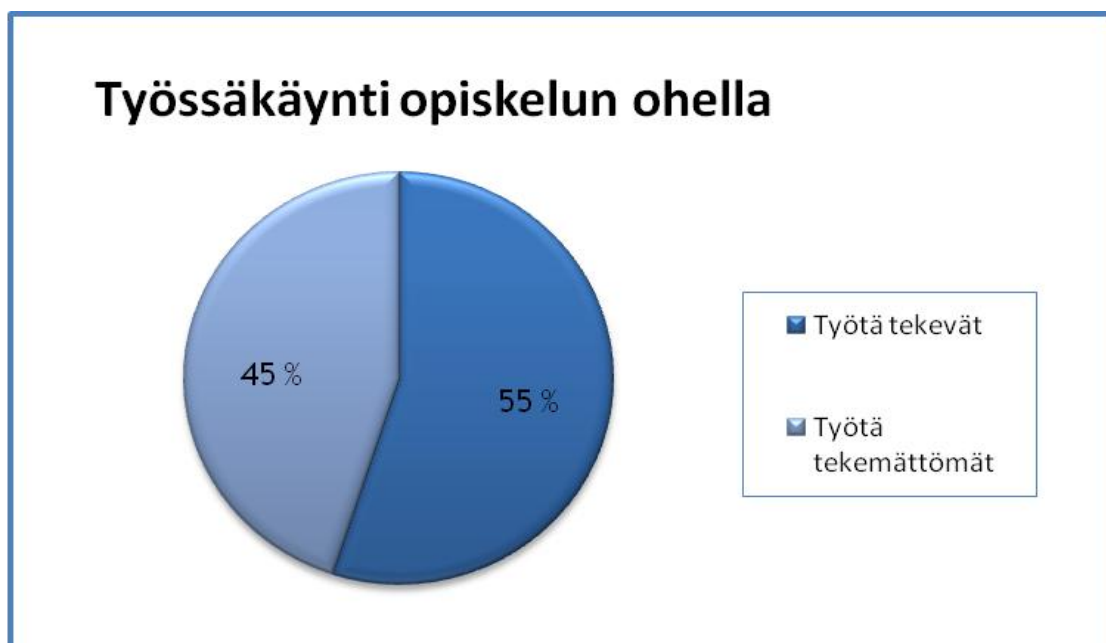
Taulukkoon 2 olemme avanneet vastaajien kaikki seurantaviikon tulokset opiskelun osalta. Halusimme myös vertailla saman henkilön ajankäyttöä opiskelun osalta kahden viikon ajalta ja tarkastella tuloksia keskenään, oliko muutoksia huomattavissa seurantaviikkojen aikana. Vastaajien tuloksista havaitsimme pientä eroavaisuutta, osa vastaajista käytti lähes saman verran aikaa opiskeluun kuin edellisellä viikolla, osalla taas havaittiin olevan suurempia eroja. Vastaajista kolmella seurantaviikkojen aikana opiskeluun käytetyn ajan ero ei ollut 1 tuntia suurempaa (+/- 1 tuntia), vastaajista kahdella opiskeluun käytetyn ajan ero oli 2- 4 tuntia edelliseen viikkoon verrattuna ja lopuilla vastaajista ero oli suurempi eli vastaajista neljällä ero viikkojen välillä oli 7- 10 tuntia ja ainoastaan yhdellä vastaajalla oli yli 10 tunnin ero. Keskiarvoksi saimme vastaajien tuloksista 6 tuntia eli tämä tarkoittaa sitä, että opiskeluun käytetystä ajasta oli vastaajien kohdalla 6 tunnin ero verrattuna toiseen seurantaviikkoon. Taulukossa sinisellä on merkittynä 1.viikolla käytetyn ajanmäärä ja punaisella vastaavasti 2. viikolla käytetyn ajanmäärät.



Taulukko 2: Ajankäyttö opiskeluun 2. viikon aikana

7.4.2 Työ

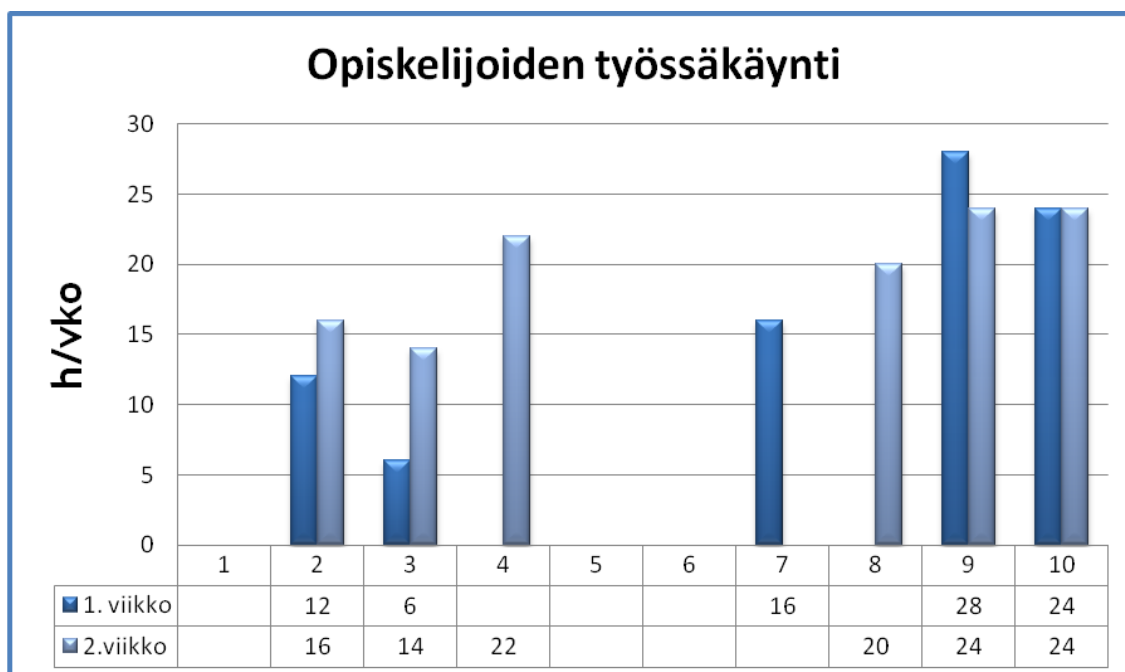
Vastaajat eivät erikseen maininneet tekevänsä tietynalan töitä, mutta pääasiassa vastaajat olivat palkallisessa työssä opiskelunsa ohella. Vastaajista yli puolet olivat ajankäytön seurantaviikkojen aikana tehneet töitä opiskelunsa ohella (Taulukko 3).



Taulukko 3: Vastaajien työssäkäynti

Vastaajat, jotka merkitsivät työskentelevänsä opiskelun ohella, niin heidän ajankäytössään esiintyi vaihtelevuutta. Suurin osa vastaajista (7) teki töitä keskimäärin 1-3 päivää viikossa ja työtunnit vaihtelivat 6 työtunnista 28 työtunteihin viikossa. Vastaajien keskimääräiset työtunnit olivat viikossa noin 10 tuntia.

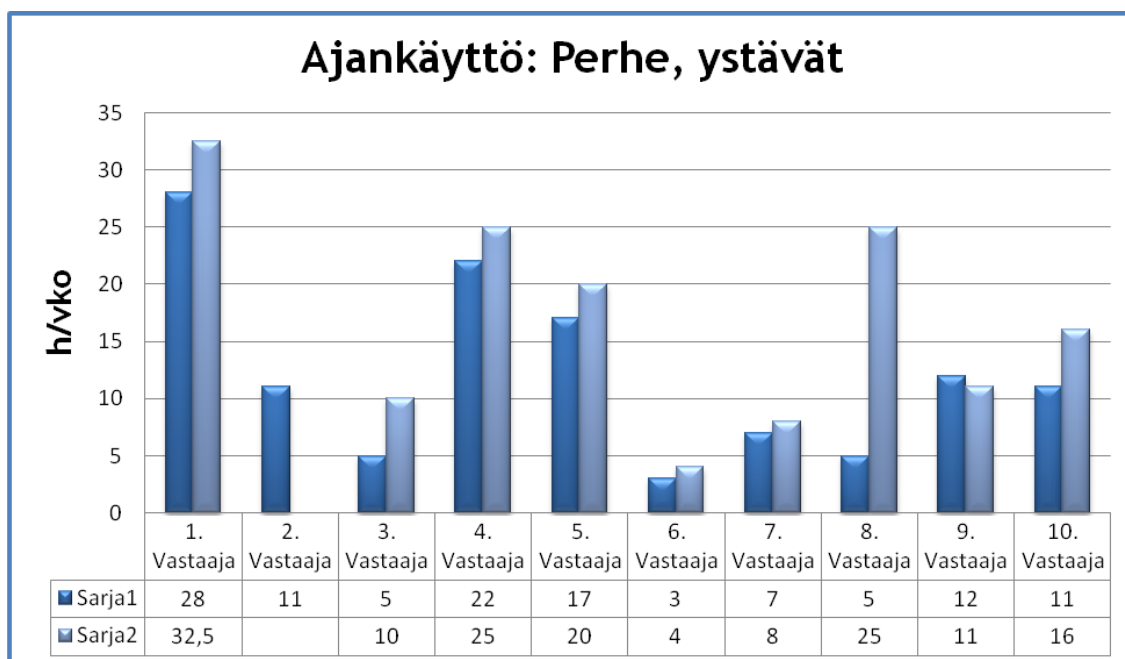
Seurantaan osallistuneista opiskelijoista puolet teki töitä muiden osatekijöiden ohella. Niiden vastaajien ajankäytössä oli huomattavissa eroavaisuuksia. Osa vastaajista teki töitä kahdesta viikosta ainoastaan yhdellä viikolla ja toisella viikolla vastaavasti töitä ei tehty ollenkaan. Osa vastaajista oli jakanut työssäkäynnin molemmille viikoille suhteellisen tasaisesti, työhön käytetyt ajat eivät olleet poikkeavia verrattuna edellisviikkoihin. Erot saattoivat olla 4 tunnista 8 tuntiin, näiden laskettu keskiarvo oli 4 tuntia (Taulukko 4).



Taulukko 4: Ajankäyttö työn osalta

7.4.3 Perhe, Ystävät

Perheen ja ystävien kanssa ajanvietämiseen sekä oleskeluun käytettiin opiskelun ohella toiseksi eniten aikaa. Suurin osa vastaajista käytti aikaansa alle 20 tuntia viikossa viettämällä aikaa ja seurustelemalla läheisten ihmisten kanssa. Ajankäytössä oli havaittavissa eroavuuksia riippuen vastaajasta, vastaajista yksi ei käyttänyt ollenkaan aikaa perheen ja ystävien tapaamiseen, kun taas osa saattoi käyttää jopa yli 25 tuntia perheeseen ja ystäviinsä. Vastaajien seurantalomakkeiden mukaan keskimääräinen ajankäyttö oli 14 tuntia viikossa (Taulukko 5). Vastaajat viettivät perheensä kanssa aikaa muun muassa viettämällä aikaa perheenjäseniensä kanssa kiertelemällä kauppoja, käymällä ulkona syömässä, tekemällä ruokaa yhdessä, oleskelemalla tai juttelemalla puhelimen välityksellä heidän kanssaan. Suurin osa vastaajista ei erikseen maininnut tapaa, miten he viettivät aikaa ystävien kanssa, mutta osa heistä oli kuitenkin maininnut viettäneensä aikaa ystävien kanssa kiertelemällä kauppoja ja kaupunkia, käymällä elokuvissa yhdessä, syömässä ulkona, katsomalla televisiota ja juhlimalla.



Taulukko 5: Ajankäyttö perheen ja ystävien osalta

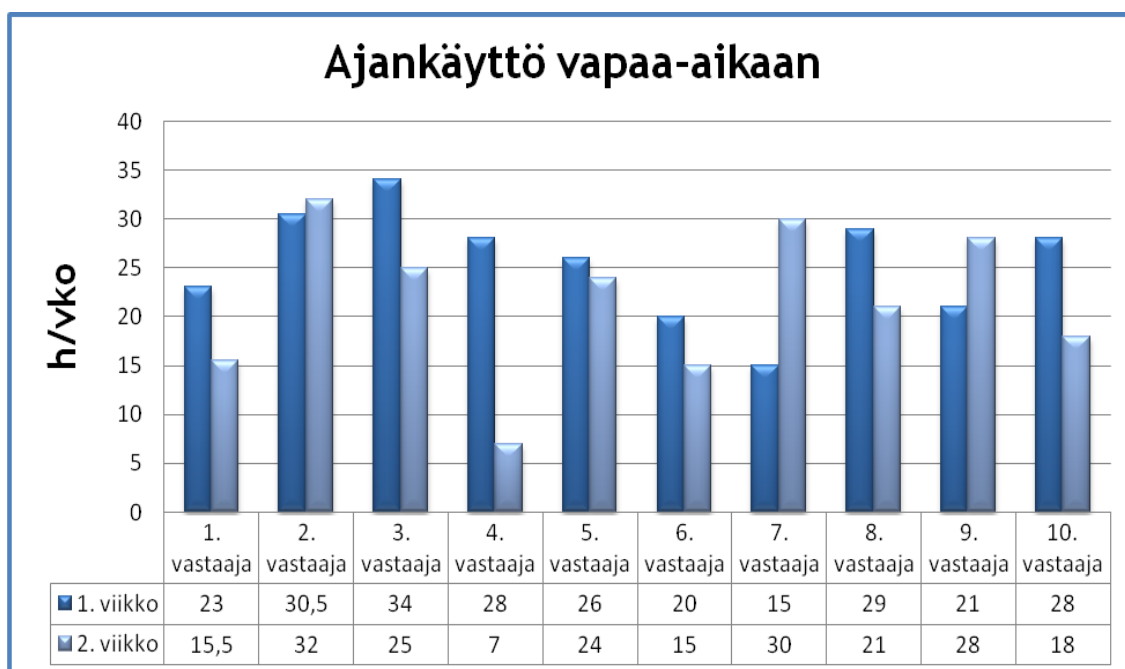
7.4.4 Vapaa- aika

Vastaajat olivat seurantaviikkojen aikana ottaneet huomioon ajankäytössään myös vapaa-ajan vieton. Vastaajat arvostivat ajankäytössään oman vapaa-ajan järjestämistä. Vastaajat käyttivät opiskelun ohella suurimman osan ajastaan viikosta vapaa-ajanviettoon. Seurantaviikkojen aikana vastaajista suurin osa käytti yli 20 tuntia vapaa-ajan viettoon ja vähimmillään siihen käytettiin alle 10 tuntia. Kaiken kaikkiaan vastaajien keskimääräinen ajankäyttö vapaa-ajan viettoon oli 24 tuntia viikossa (Taulukko 6). Vapaa-ajan viettoon käytetyn ajan määrä on riippuvainen opiskeluun käytetystä ajasta sekä sen ohella myös muista asioista, kuten työstä, ystäväistä ja perheestä.

Liikkanen (2002) määrittelee tutkimuksessaan vapaa-ajan työn ja opiskelun ulkopuoliseksi ajaksi. Vastaavasti Ahola (2012;128(13):1399-402) määrittelee vapaa-ajan omien voimavarojen palautumisen ja virkistymisen ajaksi. Useiden tutkimusten mukaan vapaa-aikaa käytettiin rentoutumiseen muun muassa leväten, kirjoja lukien ja kuuntelemalla musiikkia. Rentoutumisen lisäksi vapaa-ajan viettoon katsottiin kuuluvan myös omat harrastukset, viihde ja kotityöt. (Vauhkonen 2010: 6-7; Ahola 2012;128(13):1399-402 & Liikkanen 2002.) Vastaustuloksissa nousi myös samoja vapaa-ajan viettotapoja.

Vastaajat viettivät vapaa-aikaansa muun muassa harrastamalla hyötyliikuntaa, kuten käymällä kävelyllä, pyöräilemässä, kotitöitä tehdessä, tekemällä ostoksia kaupassa, kiertelemällä kaupungilla, käymällä koirien kanssa lenkeillä ja harrastamalla ruoan laittamista. Näiden lisäksi

vastaajilla oli myös omia harrastuksia, joihin he käyttivät seurantaviikkojen aikana aikaa. Näitä olivat muun muassa viulun ja pianon soittoa, ja aktiivi liikunta esimerkiksi kuntosali, tekemällä tehokasta treeniä kotona ja puutyötä tehden. Vastaajat viettivät paljon aikaa myös viihteen osalta esimerkiksi katsomalla televisiota, olemalla tietokoneella, käymällä elokuvissa ja osallistumalla juhliin sekä tapahtumiin. Rentoutumisen osalta vastaajat mainitsivat lukemisen, saunomisen ja päiväunet.



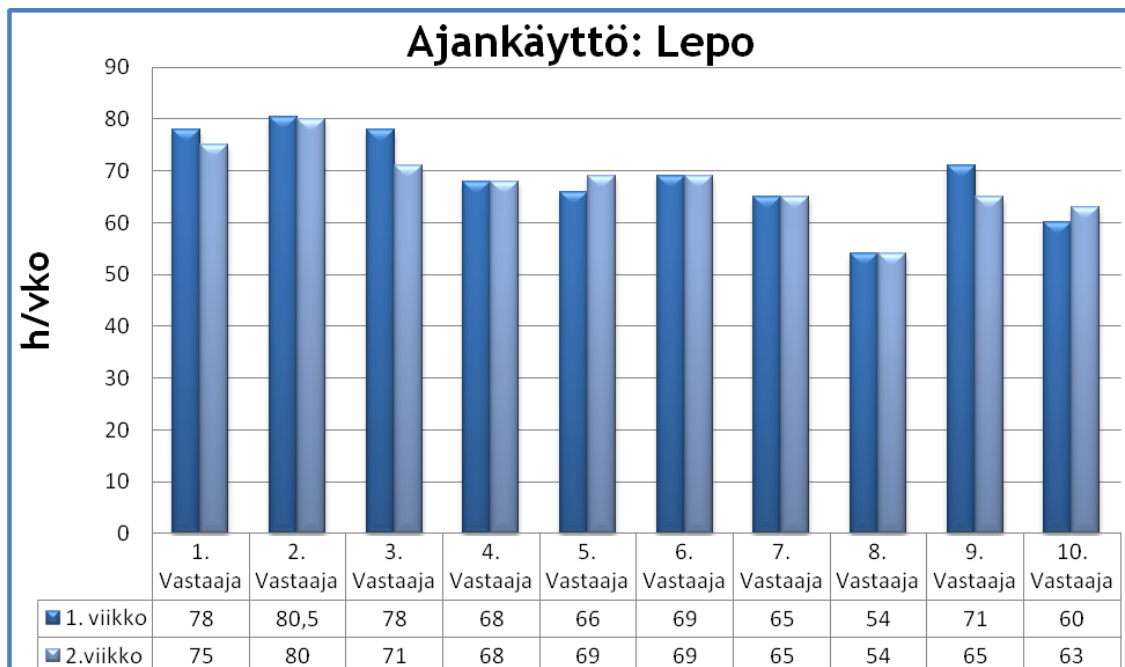
Taulukko 6: Ajankäyttö vapaa-ajan viettoon

7.4.5 Lepo

Yksilön toimintakyvyn perusta muodostuu riittävästä levosta. Uni on välttämätöntä tekijä terveyden, hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta. (Nyyti ry: Lepo ja uni 2011 & Kronholm 2009.) Taulukkoon 7 laskimme vastaajien nukkumiseen käytettyä aikaa. Vastaajat olivat vastaustulosten mukaan 1.viikon aikana nukkuneet keskimäärin 69 tuntia ja 2. viikolla vastaavasti noin 68 tuntia eli seurantaviikkojen aikana nukkumiseen oli käytetty lähes saman verran aikaa. Vastaajien vastaustuloksissa esiintyi kuitenkin yksittäin tarkasteltuna eroavaisuuksia nukkumiseen käytetyn ajan suhteen. Vastaajista kahdella oli unen määrässä edelliseen viikkoon verrattuna 3 tunnin ero, yhdellä vastaajalla oli ½ tunnin ero ja kahdella taas oli yli 5 tunnin eroa. Lopulla vastaajista eli puolet vastaajista nukkui molempina viikkoina saman verran.

Riittävä unen määrä ja unentarve on yksilöllistä, mutta tutkimusten mukaan hyvinvoinnin ja terveyden kannalta riittäväksi unen määräksi oli määritelty terveelle ihmiselle keskimäärin 7-8 tuntia vuorokaudessa (Nyyti ry: Lepo ja uni 2011; Partinen 2009 & Kronholm 2009.) Vastaa-

jen keskimääräinen unen pituus oli 9 tuntia vuorokaudessa 1. viikon aikana ja 2. viikolla vastaajat nukkuivat $\frac{1}{2}$ tuntia enemmän eli 9,5 tuntia. Vastaustulosten perusteella vastaajat olivat käyttäneet nukkumiseen ja lepoon riittävästi aikaa.



Taulukko 7: Vastaajien levon määrä

7.5 Yhteenveto opiskelijoiden ajankäytöstä

Opiskelijat olivat käyttäneet suurimman osan ajastaan viikossa opiskeluun, joka tapahtui pääasiassa oppilaitoksessa. Opiskeluun katsottiin kuuluvaksi myös kotona tehtävät kirjalliset työt esimerkiksi projektityöt, tenttiin lukeminen, kotitehtävien tekeminen ja kirjallisten töiden tekeminen. Vastaajien ajankäyttö opiskeluun vaihteli, enimmillään opiskeluun käytettiin 51 tuntia viikossa ja vähimmillään alle 20 tuntia viikossa. Vastaajien ajankäyttö opiskeluun oli keskimäärin 32 tuntia viikossa.

Toiseksi eniten aikaa vastaajat käyttivät vapaa-ajan viettoon. Vapaa-ajan viettoon käytettiin aikaa vaihtelevasti ja se oli osittain riippuvainen vastaajien vapaa-ajanviettotavasta. Esimerkiksi harrastusten parissa saattoi mennä päivässä 1-2 tuntia ja viihteen osalta taas tietokoneen ääressä saatettiin viettää jopa 2-4 tuntia päivässä.

Vastaajat viettivät vapaa-aikaansa harrastusten, viihteen ja rentoutumisen parissa. Vapaa-aikaan käytetyssä ajassa oli havaittavissa eroavaisuuksia, osa vastaajista piti enimmillään 32

tuntia viikossa ja vähimmillään taas alle 10 tuntia viikossa vapaa-ajan parissa. Vastaajien ajankäyttö vapaa-ajan viettoon oli keskimäärin 24 tuntia viikossa.

Kolmanneksi eniten aikaa vastaajat olivat käyttäneet aikaansa viettämällä aikaa perheen ja ystävien kanssa. Vastaajat viettivät keskimäärin 3 päivää viikossa perheen ja ystäviensä kanssa. Vastaajat viettivät aikaansa ystävien kanssa muun muassa käymällä kaupunkireissulla, menemällä elokuviin ja syömällä ruokaa yhdessä. Perheen parissa taas aikaa käytettiin keskusteluiden parissa, syömällä yhdessä, viettämällä laatu-aikaa oman perheen kanssa, menemällä reissuun perheensä kanssa ja valmistamalla ruokaa yhdessä. Ajankäytössä huomattiin vastaajien keskuudessa vaihtelevuutta. Suurin osa vastaajista vietti aikaa perheen ja ystävien kanssa alle 20 tuntia viikossa. Kuitenkin osa vastaajista käytti siihen aikaa yli 25 tuntia viikossa. Perheensä ja ystäviensä kanssa aikaa vietettiin keskimäärin 14 tuntia viikossa. Ajankäyttö perheeseen ja ystäviin oli huomattavasti vähäisempää kuin vapaa-ajan viettoon käytetystä ajasta.

Vastaajien työssä käyminen opiskelun ohella oli vähäisempää verrattuna opiskelemiseen ja vapaa-aikaan käytettyä aikaa. Kolmasosa vastaajista ei käynyt lainkaan seurantaviikkojen aikana töissä ja osa taas teki ainoastaan töitä toisella viikolla. Vastaajat, jotka tekivät töitä opiskelunsa ohella, niin heidän työssä käyminen oli keskimäärin 1-3 päivää viikossa ja työtunteja heillä oli keskimäärin 10 tuntia viikossa. Vähimmillään työhön käytettiin 6 tuntia viikossa ja enimmillään taas 28 tuntia viikossa.

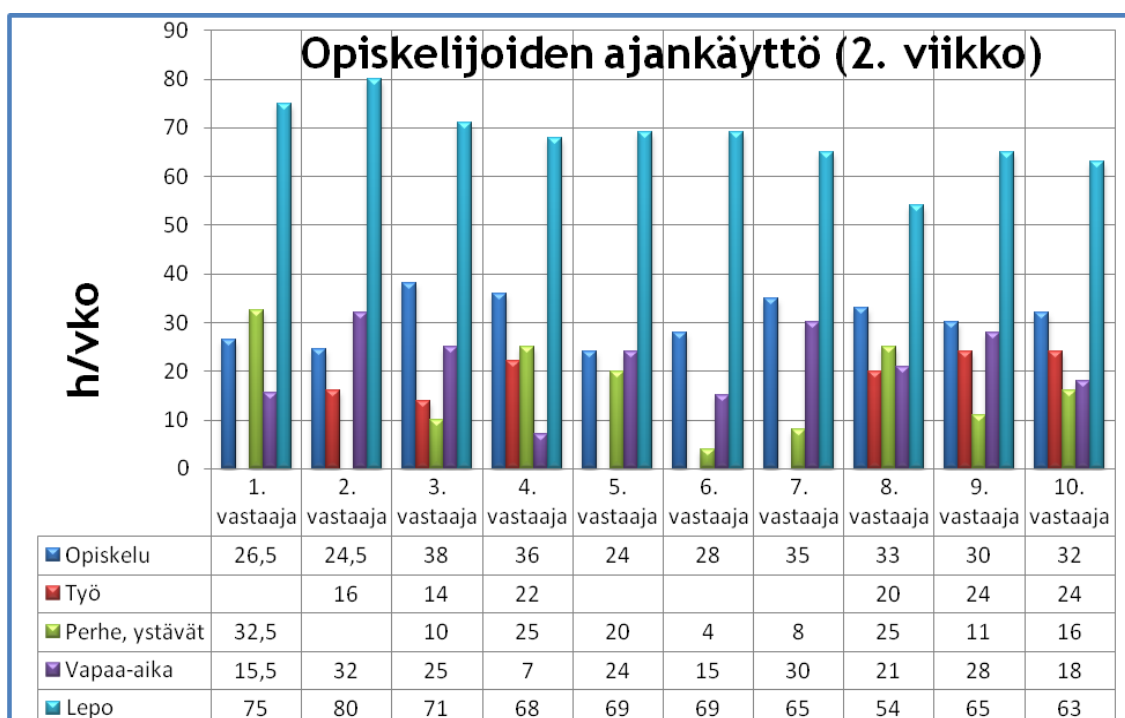
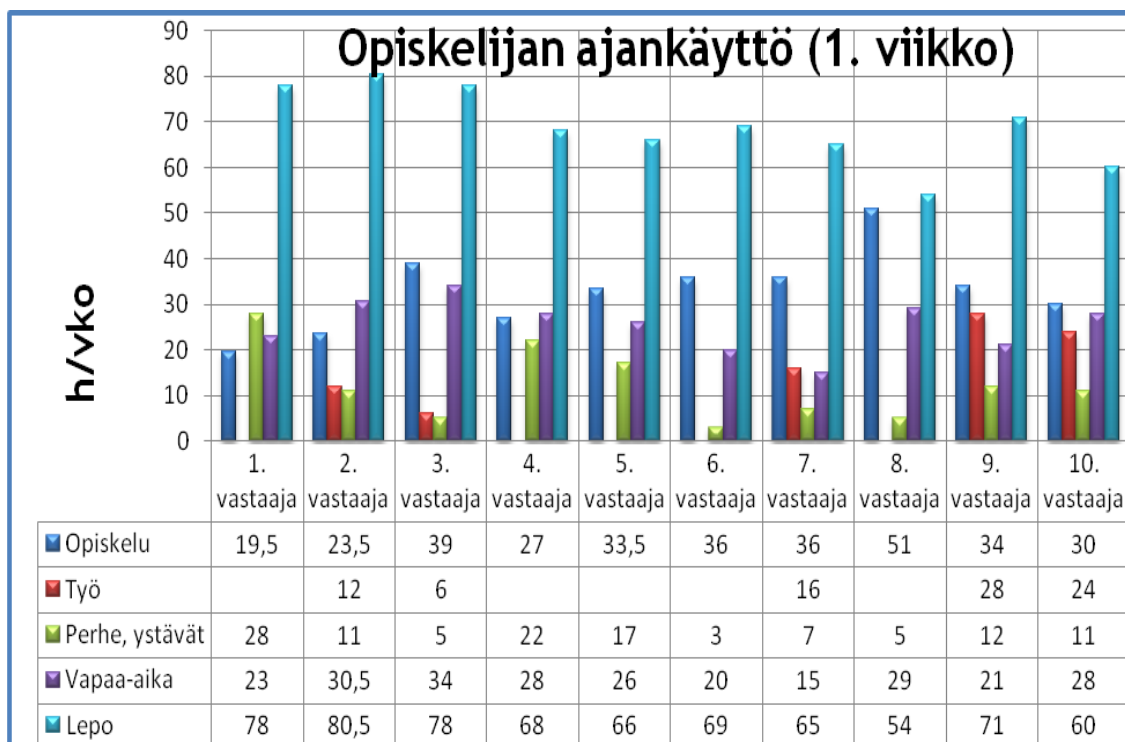
Vastaustulosten perusteella voimme todeta, että vastaajat olivat seurantaviikkojen aikana käyttäneet nukkumiseen ja lepäämiseen riittävästi aikaa eli toisin sanoen vastaajat olivat ponnostaneet levon määrään. Vastaajat olivat nukkuneet 2. viikon aikana lähes saman verran. Vastaajat nukkuivat 1. viikon aikana keskimäärin 69 tuntia ja 2. viikolla vastaavasti noin 68 tuntia. Vastaajista kahdella oli unen määrässä edelliseen viikkoon verrattuna 3 tunnin ero, yhdellä vastaajalla oli $\frac{1}{2}$ tunnin ero ja kahdella taas oli yli 5 tunnin eroa. Lopulla vastaajista eli puolet vastaajista nukkui molempina viikkoina saman verran. Vastaajien keskimääräinen unen pituus oli 9 tuntia vuorokaudessa 1. viikon aikana ja 2. viikolla vastaajat nukkuivat $\frac{1}{2}$ tuntia enemmän eli 9,5 tuntia, joka on monien tutkimusten mukaan riittävä määrä. (Nyyti ry: Lepo ja uni, 2011; Partinen 2009; Kronholm 2009.)

Saadut vastaustulokset on tiivistettynä taulukkomuotoon (Taulukko 8). Avaamme mielenkiinnon vuoksi kahden vastaajan ajankäyttöä 1. viikon ajalta ja tarkastelemme heidän keskeisiä eroja ajankäytön suhteen. Kuten jo taulukosta huomaamme, niin 1. viikolla vastaaja 1 oli käyttänyt opiskeluun vähiten aikaa verrattuna muihin vastaajiin. Vastaavasti selkeästi eniten aikaa opiskeluun oli käyttänyt vastaaja 8. Vastaaja 1 oli käyttänyt opiskeluun 1. viikon aikana alle 20 tuntia ja vastaaja 8 taas käytti siihen yli 50 tuntia. Molemmat vastaajat eivät käyneet

töissä 1. viikon aikana. Suurin ero heidän välisessä ajankäytössään oli opiskeluun käytetyn ajan ohella ajankäyttö perheeseen ja ystäviin. Vastaaaja 1 oli selkeästi pitänyt perhettään ja ystäviään tärkeinä, koska ajankäyttöä niihin oli suhteessa muihin osatekijöihin enemmän. Vastaaaja 8 taas oli selkeästi 1. viikon aikana panostanut enemmän opiskeluun ja siksi ajankäyttäminen perheeseen ja ystäviin oli jäänyt vähemmälle. Vastaaaja 1 oli käyttänyt aikaa perheeseen ja ystäviin 28 tuntia ja vastaavasti vastaaaja 8 taas oli käyttänyt 5 tuntia. Vapaa-aikaan käytetyssä ajassa ei ollut havaittavissa suuria eroja. Vastaaaja 1 käytti vapaa-aikaan 23 tuntia ja vastaaaja 8 taas 29 tuntia. Suurin ero oli havaittavissa myös lepoon ja nukkumiseen käytetyssä ajassa. Vastaaaja 1. oli keskimäärin nukkunut 1. viikon aikana 78 tuntia eli vuorokaudessa keskimäärin 11 tuntia. Vastaavasti vastaaaja 8, joka oli käyttänyt eniten aikaa opiskeluun, niin aikaa lepäämiselle ja nukkumiselle oli käytetty 54 tuntia viikossa eli vuorokaudessa keskimäärin 8 tuntia.

Yhteenlaskettuna näiden kaikkien osatekijöiden eli opiskelun, työn, perheen ja ystävien, vapaa-ajan sekä levon osalta, vastaaaja 1 oli 1. viikon aikana käyttänyt keskimäärin 149 tuntia. Vastaaaja 8 taas oli keskimäärin käyttänyt kokonaisuudessaan 1. viikon aikana 139 tuntia. Saatujen tulosten perusteella voisimme todeta, että opiskeluun käytetty aika korreloi ajan käyttöä muihin asioihin. Esimerkiksi vastaaaja 8, joka oli käyttänyt opiskeluun eniten aikaa, niin perheeseen ja ystäviin, työhön ja lepäämiselle ei jäänyt paljon aikaa tai niihin oli käytetty keskimääräisesti vähemmän aikaa verrattuna muihin vastaajiin.

Vastaustuloksissa oli havaittavissa yhteneväisyyttä aiempien tutkimustulosten kanssa. Aiemmissä tutkimuksissa oli todettu, että useat korkeakouluopiskelijat eivät vähentäisi opiskelunsa käyttämää aikaa, vaan ihmissuhteiden (perheen ja ystävien) kohdalla siitä luovuttiin helpommin. Tutkimuksessa opiskelijat olivat ajanpuutteen vuoksi valmiita luovuttamaan nukkumisestaan ja vapaa-ajastaan. (Leijola ym. 2006: 152; Salmela-Aro 2010: 43-46.)



Taulukko 8: Yhteenveto vastaajien ajankäytöstä eri osatekijöiden kesken 2. viikon ajalta

Jotta saataisiin tiiviimpää tietoa vastaajien ajankäytöstä koko viikon ajalta eri osatekijöiden kesken, laskettiin keskiarvot jokaisen osatekijän osalta. Suurin osa opiskelijoista oli seurantaviikkojen aikana käyttäneet aikaansa opiskeluun, johon käytettiin viikon aikana

keskimäärin 32 tuntia. Vapaa-ajan viettoon taas käytettiin viikon aikana keskimäärin 24 tuntia, perheeseen ja ystäviin käytettiin keskimäärin 14 tuntia ja työhön taas keskimäärin 10 tuntia viikossa. Lepoon vastaavasti käytettiin keskimäärin 69 tuntia viikossa (Taulukko 9).



Taulukko 9: Keskiarvot vastaajien ajankäytöstä eri osatekijöiden osalta

7.6 Avoimet kysymykset

Ajankäytön seurantalomakkeen loppuun olimme laatineet kaksi avointa kysymystä koskien seurantalomakkeen täyttämistä ja vastaajien omia mielipiteitä omasta ajankäytöstään. Halusimme saada konkreettista tietoa opiskelijoiden ajankäytöstä, mutta sen ohella myös kuulla vastaajien omia mielipiteitä ja tuntemuksia ajankäytön seurantaan sekä sen täyttämiseen liittyviin asioihin. Oliko seurantaviikkojen aikana tapahtunut jotain erityistä, joka mahdollisesti saattoi vaikuttaa vastaajan ajankäyttöön. Kukaan vastaajista ei jättänyt avoimia kysymyksiä vastaamatta.

Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä kysyttiin vastaajilta, ”mitä mieltä olit omasta ajankäytöstäsi? Olitko tyytyväinen omaan ajankäyttöösi?”

Suurin osa vastaajista ilmaisi olevansa melko tyytymättömiä ja tyytymättömiä omaan ajankäyttöönsä seurantaviikkojen aikana. Vastaajat olivat sitä mieltä, että ystävien ja perheen kanssa tuli seurantaviikkojen aikana vietettyä liian vähän aikaa. Myös oman ajan puutteeseen oltiin tyytymättömiä. Suurin osa vastaajista teki opiskelun ohella töitä, joka saattoi vaikuttaa

ja lisätä oman vapaa- ajan riittämättömyyden tunnetta. Myllyniemen (2009: 20) tutkimuksessa todetaan, että kokemus vapaa-ajan riittämättömyydestä lisääntyy, kun tehdään töitä opiskelun ohella.

Vastaajat käyttivät omasta mielestään liikaa aikaa viihteen parissa, viettämällä liian paljon aikaa tietokoneella ja katsomalla televisiota. Heidän mielestään viihteeseen käytetyn ajan olisi voinut hyödyntää paremmalla tavalla, kuten opiskelemalla, tekemällä koulutehtäviä tai viettämällä enemmän aikaa perheensä ja ystäviensä kanssa. Vastaajat halusivat käyttää enemmän aikaa oman vapaa-ajan viettoon muun muassa harrastusten parissa ja ulkoilemiseen. Vastaajat olivat valmiita vähentämään viihteeseen käytettyä eli television katselemiseen ja tietokoneella olemiseen käytettyä aikaa.

Vastaaja 2 käytti seurantaviikkojen aikana eniten aikaa vapaa-ajan viettoon. Vastaajan vastauksessa ilmenee, että vastaaja ei ollut tyytyväinen omaan ajankäyttöön, koska hän olisi halunnut viettää enemmän aikaa läheistensä kanssa, myös opiskeluun ja ulkoilemiseen olisi halunnut käyttää enemmän aikaa. Vastaaja vastasi näin: ”Olisin halunnut ehtiä tehdä enemmän koulutöitä ja ulkoilla. Olisin myös voinut viettää enemmän aikaa läheisten kanssa”.

Vastaaja 4 käytti vähiten aikaa vapaa-ajanviettoon (35h), niin hänen vastauksessaan hän toteaa ajankäyttönsä olleen ihan ok seurantaviikkojen aikana. Hän vastasi näin: ”Ajankäyttöni oli ihan ok”.

Myös vastaaja 7 oli käyttänyt saman verran aikaa vapaa-ajanviettoon (35h), niin hänen vastauksessaan hän taas toteaa olleensa tyytymätön ajankäyttönsä siinä suhteessa, että perheelle ja vapaa-ajalle ei käytetty riittävästi aikaa. Myös oman liikunnan harrastusten osalta vastaaja olisi toivonut enemmän aikaa. Vastaaja vastasi näin: ”Töitä tuli taas tehtyä liikaa, eikä perheelle ja vapaa-ajalle jäänyt aikaa. Olisin myös halunnut harrastaa liikuntaa enemmän”.

Vastaaja 8 käytti opiskeluun eniten aikaa. Vastaaja koki ajankäyttönsä opiskelun suhteen melko huonoksi. Vastaajan vastauksessa ilmenee, että opiskeluun olisi voinut käyttää vähemmän aikaa, koska muihin asioihin olisi haluttu lisätä ja viettää enemmän aikaa. Vastaaja vastasi näin:

”En ollut kovin tyytyväinen omaan ajankäyttöni, koska opiskeluun käytin aika paljon aikaa. En ehtinyt viettää tarpeeksi aikaa perheen ja ystävien kanssa. Olisin kaivannut myös enemmän omaa aikaa”.

Vastaaja 1 käytti seurantaviikkojen aikana vähiten aikaa opiskeluun. Hän oli vastauksessaan ilmoittanut olleensa melko tyytyväinen omaan ajankäyttönsä. Vastaaja oli tyytyväinen ajankäytöstään opiskelun, ystävien ja viihteeseen käytetyn ajan osalta. Vastaaja olisi halunnut

käyttää enemmän aikaa harrastuksiinsa ja leppäämiseen. Myös omaa aikaa olisi haluttu lisätä. Vastaaaja vastasi näin:

”Olen melko tyytyväinen ajankäyttööni. Ehdin olla koulun ohella myös kavereiden kanssa enemmän kuin yleensä, enkä ollut mielestäni liikaa tietokoneella tai katsonut televisiota. En hirveästi kerinnyt liikkumaan tai puuhaamaan omien harrastusten parissa, mikä vähän harmitti. Omaa aikaa ei ollut paljoakaan, vaan tuntui että koko ajan pitää olla tekemässä jotain. Lepäsin myös liian vähän”.

Vastaaaja 7 kertoi olleensa tyytyväinen omaan ajankäyttöönsä. Vastaaaja oli omasta mielestään onnistunut ajankäytön suunnittelussa seurantaviikkojen aikana. Aikaa tuli käytettyä opiskeluun, vapaa-aikaan, työhön sekä leppäämiseen riittävästi. Vastaaaja kuitenkin mainitsi, että perheen ja ystävien kanssa olisi voinut käyttää enemmän aikaa. Vastaaaja vastasi näin:

”Olin tyytyväinen omaan ajankäyttööni. Sain tehtyä ajallaan kaikki tehtävät, vietettyä omaa aikaa ja ehdin myös tekemään pari työvuoroa. Olisin ehkä voinut viettää enemmän aikaa perheen ja ystävien kanssa, mutta tämäkin määrä oli ihan ok”.

Muut vastaajat vastasivat näin:

”Koulutehtäville ei jäänyt niin paljon aikaa kuin olisin toivonut ja ystäviä olisin myös halunnut nähdä enemmän”

(Vastaaaja 3.)

”Tietokoneella oli tullut vietettyä liikaa aikaa ja viikoilla olisin voinut käyttää enemmän aikaa opiskeluun”

(Vastaaaja 5.)

”Koulutehtäville ei jäänyt niin paljon aikaa kuin olisin toivonut. Vietin ihan liian paljon aikaa television ja tietokoneen äärellä. Olisin viettänyt enemmän aikaa perheen kanssa. Olisin kaivannut myös omaa aikaa enemmän ”.

(Vastaaaja 9.)

”Opiskelulle ja vapaa-ajalle ei jäänyt mielestäni riittävästi aikaa, olisin vähentänyt työvuorojen määrää”

(Vastaaaja 10.)

Toisessa avoimessa kysymyksessä kysyimme vastaajilta sitä, olisivatko he tehneet jotakin toisin. Lähes jokainen vastaaja oli sitä mieltä, että he olisivat voineet käyttää opiskeluunsa enemmän aikaa, koska heidän mielestään siihen oli käytetty liian vähän aikaa. Myös oman ajan puutetta ja ajanviettoa perheensä sekä ystävien kanssa olisi voinut seurantaviikkojen

aikana lisätä. Vastaajat olisivat mielestään voineet hyödyntää vihteeseen käytettyä aikaa paremmin. Osa vastaajista oli myös toivonut suunnitelleensa ajankäyttöään etukäteen paremmin.

Vastaaja 8, joka käytti eniten aikaa opiskeluun, niin hänen vastauksessaan ilmenee, että ajankäytön suunnittelussa olisi ollut parantamisen varaa. Vastaajan mukaan perheen ja oman vapaa-ajan osalta aikaa olisi voinut käyttää enemmän. Vastaaja vastasi näin: ”En ollut kovin tyytyväinen omaan ajankäyttöni, koska opiskeluun käytin aika paljon aikaa. Olisin voinut suunnitella ajankäyttöäni paremmin, etteivät työt olisi kasaantuneet. En ehtinyt viettää tarpeeksi aikaa perheen ja ystävien kanssa. Olisin kaivannut myös enemmän omaa aikaa”.

Vastaaja 1, joka vastaavasti käytti vähiten aikaa opiskeluun, niin hän olisi tehnyt enemmän koulutöitä ja olisi viettänyt vähemmän aikaa kavereiden kanssa. Vastaaja olisi myös toivonut liikkuneensa ja nukkuneensa enemmän seurantaviikkojen aikana. Vastaaja vastasi näin: ”Olin ehkä ollut hieman vähemmän kavereiden kanssa, koska koulutöitä olisi pitänyt jaksaa tehdä myös iltaisin niiden määrän takia. Olisin myös käynyt aikaisemmin nukkumaan ja mieluusti myös liikkunut enemmän”.

Tässä on esimerkiksi yhden opiskelijan vastaus: ”Ehkä olisin suunnitellut ajankäytön etukäteen paremmin, jotta olisi ollut aikaa kaikille asioille, joita olisin halunnut tehdä esim. ystävien tapaaminen”. Ohessa muiden vastaajien vastauksia:

”Opiskelulle voisi jättää enemmän aikaa ja vähentää tietokoneen käyttöä”

”Olisin voinut tehdä enemmän koulutehtäviä”

”Silloin kun minulla on omaa aikaa, voisin tehdä jotain muutakin kuin olla tietokoneella”

8 Pohdinta

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää ammattikorkeakoulussa opiskelevien ajankäyttöä. Halusimme selvittää mihin opiskelijat olivat käyttäneet aikaansa. Ajankäytön seurantalomakkeen vastauksien pohjalta voisimme todeta sen, että opiskeluun panostettiin ja sitä pidettiin tärkeänä. Myös oma vapaa-aika ja ajankäyttöä perheen ja ystävien kanssa vietetty aika koettiin tärkeänä. Opiskelijoiden vastauksissa kävi myös ilmi, että viihteen parissa vietettyyn aikaan ei oltu tyytyväisiä. Suurin osa vastaajista olisi halunnut hyödyntää sen ajan johonkin muuhun, kuten opiskeluun, oman vapaa-ajan viettoon tai viettämällä aikaa perheen ja ystävien kanssa.

Opiskelijoiden ajankäyttömuodoiksi muodostui opiskelu, työ, perhe ja ystävät sekä vapaa-aika. Näitä neljä eri osatekijää pidettiin ajankäytön suunnittelussa tärkeänä ja niihin myös käytettiin eniten aikaa seurantaviikkojen aikana. Saamamme tulos oli lähes yhtenevä aiempien tutkimustulosten kanssa. Lerkkasen (2002: 38-39) tutkimuksessa todettiin, että opiskelijoiden ajankäyttöön kuului työssäkäynnin ja opiskelun ohella myös perhe sekä oman vapaa-ajan vietto. Kun taas Leijolan, Selvisen, Suikkasen & Yrjölän (2004: 150-153) tutkimuksessa Ilmeni, että opiskelijoiden suurimpina kiireen aiheuttajina olivat opiskelu, työssäkäynti ja vapaa-aikaan liittyen harrastukset. Opiskelijat toivoivat näiden osa-alueiden osalta lisää aikaa. Tutkimuksessa opiskelijat pitivät näitä kolme osatekijää ajankäyttönsä suunnittelun kannalta tärkeinä ja niihin myös käytettiin eniten aikaa. Saimme omista vastaustuloksistamme lähes samat tulokset eli opiskelijat toivoivat samoista osa-alueista lisää aikaa sekä näihin osatekijöihin käytettiin myös eniten aikaa. Myös Heikkilän, Keski-Koukkarin & Eerolan (2011: 32) tutkimuksessa opiskelijoiden ajankäyttö katsottiin jakautuvan opiskelun ohella ulkoisiin tekijöihin eli perheen, työhön ja vapaa-ajan kesken.

Määrittelimme opiskelun oppilaitoksella tapahtuvaksi, joka vaatii fyysistä läsnäoloa. Opiskeluun liitettiin myös kotona suoritettavat tehtävät tai muuten opiskeluun liittyvät työt eli etätyöt, joita olivat esimerkiksi kirjalliset työt, hankkeet, kirjalliset tehtävät ja tenttiin lukeminen. Työn määrittelimme työksi, josta sai palkkaa. Opinnäytetyössä perheellä tarkoitamme opiskelijan lapsuuden perhettä ja myös omaa perhettä. Omalla perheellä tarkoitamme puolison kanssa vietettyä aikaa. Vapaa-ajan määrittelimme työn ja opiskelun ulkopuoliseksi ajaksi, jossa rentoutuminen, virkistytminen ja voimavarojen palautuminen katsottiin olevan oleellisina tekijöinä hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Tämän lisäksi vapaa-aika merkitsi myös sitä, että yksilö sai tehdä asioita mitä itse halusi. (Vauhkonen 2010: 6-7; Ahola 2012;128(13):1399-402; Liikkanen 2002.)

Opinnäytetyössä otimme huomioon myös opiskelijoiden hyvinvoinnin ja terveyden kannalta tärkeäksi koetut tekijät eli lepo ja uni. Vastajat pitivät lepäämiseen ja nukkumiseen käytettyä aikaa tärkeänä ja siihen myös panostettiin. Seurantaviikkojen aikana vastajat olivat nukkuneet lähes saman verran kuin edellisellä viikolla. Vastajat käyttivät keskimäärin 9 tuntia vuorokaudesta nukkumiseen, joka on useiden tutkimusten ja selvitysten mukaan riittävä määrä terveelle ihmiselle. (Nyyti ry: Lepo ja uni, 2011; Partinen 2009; Kronholm 2009.) Unen ja levon merkitystä tulisi korostaa, koska se on välttämätön tekijä opiskelijan terveyden, oppimisen ja ennen kaikkea hyvinvointinsa kannalta välttämätön tekijä. Lepo ja uni toimivat myös yksilön voimavarojen vahvistajina ja opiskelukyvyn sekä toimintakyvyn perustana. (Nyyti ry: Lepo ja uni, 2011; Kronholm 2009.)

Laurea- ammatinkorkeakoulussa opiskelevat päiväopiskelijat ovat usein iältään melko nuoria. Opinnäytetyössä vastaajien keski-ikä oli 22,6 vuotta ja suurin osa heistä oli sinkkuja. Vastaa- jista kolme ilmoittivat olevansa avoliitossa. Avoliitossa olleilla ei ollut taloudessa lapsia.

Tilastokeskuksen tekemä tutkimus osoittaa, että iän myötä työssäkäynti opiskelun ohella lisääntyy (21- vuotiaista 46 %, 24-vuotiaista 55 prosentilla ja vähintään 25-vuotiaista opiskeli- joista 70 prosenttia kävivät töissä). (Tilastokeskus 2012.) Useissa tutkimuksissa oli myös to- dettu, että opintojen viivästymiseen ja etenemiseen vaikuttavat tekijät olivat yhteydessä työssäkäyntiin opiskelun ohella. (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010: 45-51; Saarenmaa & Vir- tanen 2011). Myllyniemen (2009: 20) tutkimuksessa taas todetaan, että kokemus vapaa-ajan riittämättömyydestä lisääntyy, kun tehdään töitä opiskelun ohella. Voimme siis olettaa, että työssäkäynti opiskelun ohella tuo haasteita opiskelijalle oman ajankäytön hallinnassa ja sen suunnittelemisessa. Työssäkäynnin voidaan myös katsoa olevan yhteydessä opintojen viiväs- tymiseen tai vaikuttavan haittaavasti sen etenemiseen.

Opinnäytetyön vastaustulosten mukaan opiskelijoista 55 % kävivät töissä, joka vastaa hyvin tilastokeskuksen tutkimuksia. Vastaaajista kuitenkin osa ei tehnyt töitä seurantaviikkojen aika- na. Ne opiskelijat, jotka tekivät töitä opiskelun ohella, niin heistä suurin osa ilmoitti olevansa tyytymättömiä ajankäyttöönensä opiskelun, perheen ja ystävien sekä vapaa-ajan osalta. Vastaa- ja, joka kävi töissä molempina viikkoina, niin hänen ajankäytössään oli havaittavissa eroja verrattuna niihin vastaajiin, jotka eivät käyneet töissä. Selkein ero oli havaittavissa opiske- luun, perheen ja ystäviin käytetyssä ajassa. Töissä käyvä vastaaja käytti keskimääräistä vä- hempi aikaa opiskeluun, perheeseen ja ystäviinsä. Eroja oli havaittavissa myös vapaa-ajan osalta. Vastaavasti ne vastaajat, jotka eivät käyneet töissä, niin he selvästi panostivat enem- män opiskeluun. Työssäkäyvät opiskelijat kokivat ajankäytössään olevan parantamisen varaa. Tässä muutamien vastaajien vastauksia ajankäytöstään:

”Koulutehtäville ei jäänyt niin paljon aikaa kuin olisin toivonut. Vietin ihan liian paljon aikaa television ja tietokoneen äärellä. Olisin viettänyt enemmän aikaa perheen kanssa. Olisin kai- vannut myös omaa aikaa enemmän ”.

”Opiskelulle ja vapaa-ajalle ei jäänyt mielestäni riittävästi aikaa, olisin vähentänyt työvuoro- jen määrää”

Vastaaajat eivät kuitenkaan kokeneet työn ja opiskelun yhteensovittamista haasteellisena. Vastaaajat osasivat tehdä töitä siinä määrin, etteivät he kokeneet sitä haittaavana tekijänä opiskelun osalta. Vastaustuloksissa vastaajat olivat jakaneet aikansa näin eli osa vastaajista (3) teki töitä ainoastaan toisella viikolla ja loput heistä (4) teki töitä molempina viikkoina.

Työpäivän pituus saattoi vaihdella 4 tunnista 8 tuntiin. Töitä tehtiin keskimääräisesti 10 tuntia viikossa.

Opinnäytetyössä vastaajat olivat iältään nuoria (alle 25- vuotiaita) ja suurin osa heistä oli sinkkuja. Vastaajat eivät myöskään olleet perheellisiä, joten voidaan myös olettaa, että rahan kulutuskin oli heidän osaltaan hieman vähempää kuin perheellisillä opiskelijoilla. Yleisesti useiden selvitysten ja tutkimusten mukaan opiskelijat kävivät töissä toimeentulonsa takia. (Saarenmaa, Saari & Virtanen, 2010: 42 & Kuntun & Huttunen 2008:75-81.)

Vastaustulosten perusteella voimme siis todeta, että työssäkäynti opiskelun ohella vaikuttaa suoraan ajankäyttöään muihin asioihin. Työssäkäyvä opiskelija käytti opiskeluun ja perheeseen keskimäärällisesti vähemmän kuin työtä tekemättömät. Vastaavasti vastaajat, jotka eivät tehneet töitä opiskelun ohella, niin he käyttivät opiskeluun keskimäärin enemmän aikaa.

Vastaustulosten mukaan aikaa perheen ja ystävien kanssa koettiin olevan liian vähän. Aikaa vietettiin perheen ja ystävien kanssa keskimäärin 14 tuntia. Opiskelijat olisivat kaivanneet enemmän aikaa perheen ja ystävien kanssa, mutta opiskeluun käytetyn ajan sekä vapaa-ajan vieton vuoksi perheen ja ystävien tapaamiseen ei jäänyt aikaa. Myös aiemmissa tutkimuksissa todettiin, että opiskelijat eivät olleet valmiita luopumaan opiskeluun käytetystä ajasta, ja jos oli pakko, niin helpoiten oltiin valmiita luopumaan Ihmissuhteiden kohdalla; ystävien tapaamisesta ja näkemisestä. (Leijola ym. 2006: 152.) Tämä tukee hyvin vastaustuloksiamme, koska mitä enemmän aikaa opiskeluun käytettiin, niin sitä vähemmän aikaa tuli käytettyä muihin asioihin. Vastaajat, jotka käyttivät vähiten aikaa perheeseen ja ystäviinsä, niin heidän ajankäytössään oli opiskelun osalta vastaavasti käytetty keskimääräistä enemmän aikaa. Voimme siis todeta, että opiskeluun käytettyä aikaa arvostettiin ja sitä pidettiin tärkeänä, eikä siitä oltu valmiita luopumaan. Perheeseen ja ystäviin käytetystä ajasta luovuttiin helpommin. Vastaaja, joka käytti eniten aikaa opiskeluun (51 h), niin aikaa käytettiin perheeseen ja ystäviin vähiten (5 tuntia). Seuraavalla viikolla vastaaja oli käyttänyt vastaavasti enemmän aikaa perheeseen ja ystäviin (25 h), johon vaikutti toisaalta opiskeluun käytetyn ajan väheneminen (33h). Vastaaja kommentoi ajankäyttöään näin:

”En ollut kovin tyytyväinen omaan ajankäyttööni, koska opiskeluun käytin aika paljon aikaa. Olisin voinut suunnitella ajankäyttöäni paremmin, etteivät työt olisi kasaantuneet. En ehtinyt viettää tarpeeksi aikaa perheen ja ystävien kanssa. Olisin kaivannut myös enemmän omaa aikaa”.

Kuten jo vastaajan vastauksessa ilmenee, että opiskeluun olisi voinut käyttää vähemmän aikaa, koska muihin asioihin olisi haluttu lisätä ja viettää enemmän aikaa. Tosin tähän olisi voi-

nut vaikuttaa myös ajankäytön suunnittelulla, jolloin tehtävien kasaantuminen yhdelle viikolle olisi voitu välttää.

Opiskelijat olivat ajankäytön seurantaviikkojen aikana käyttäneet opiskelun ohella eniten aikaa vapaa-ajan viettoon. Siihen oli käytetty 24 tuntia viikossa. Vapaa-aikaa vietettiin viihteen, rentoutumisen ja harrastusten parissa. Saamamme vastaustulos vastasi aiempiin tutkimustuloksiin, sillä vapaan-aikaan oli Leijolan, Selvisen, Suikkasen & Yrjölän (2004: 150) tutkimuksen mukaan käytetty keskimäärin noin 31 tuntia viikossa. Vapaa-ajan vietto oli yleisesti monissa tutkimuksissa pidetty opiskelun ohella elämän välttämättömänä osatekijänä ja tasapainoisuuden ylläpitäjänä. Monissa tutkimuksissa opiskelijat olivat valmiita luopumaan levosta, unesta ja ystävien tapaamisesta, mutta vapaa-ajasta ja opiskelusta ei oltu valmiita luopumaan edes kiireen takia. Myllyniemen (2009: 20) tutkimuksessa taas todetaan, että kokemus vapaa-ajan riittämättömyydestä lisääntyy, kun tehdään töitä opiskelun ohella.

Vapaa-ajan osalta eniten aikaa siihen käyttänyt vastaaja oli tehnyt myös töitä opiskelun ohella. Opiskeluun oli käytetty keskimääräistä vähemmän aikaa (alle 25 tuntia) ja vapaa-aikaan taas oli käytetty yli 30 tuntia. Vastaavasti perheeseen ja ystäviin oli käytetty vähiten aikaa. Toisaalta vastaaja, joka käytti vähiten aikaa vapaa-ajan osalta, niin opiskeluun oli selvästi panostettu enemmän, koska siihen oli muihin osatekijöihin nähden käytetty eniten aikaa. Vastaaja kävi myös töissä opiskelun ohella, tosin ainoastaan toisella viikolla. Ensimmäisellä viikolla, kun töitä ei tehty ollenkaan, niin aikaa oli selvästi jakaantunut enemmän opiskelun ohella vapaa-aikaan (28 h), perheen ja ystäviin (22h). Toisella viikolla, kun käytiin töissä opiskelun ohella, niin selkeästi ajankäyttö vapaa-aikaan oli vähentynyt (alle 10h), mutta opiskeluun oli edelleen käytetty lähes saman verran aikaa (36h). Ajankäyttö vapaa-aikaan oli selkeästi yhteydessä opiskeluun käytetyn ajan kanssa.

Vapaa-ajan osalta eniten aikaa käyttänyt vastaaja ei ollut tyytyväinen omaan ajankäyttöönsä, koska hän olisi halunnut viettää enemmän aikaa läheistensä kanssa, myös opiskeluun ja ulkoilemiseen olisi haluttu käyttää enemmän aikaa. Vastaaja vastasi näin:

”Olsin halunnut ehtiä tehdä enemmän koulutöitä ja ulkoilla. Olsin myös voinut viettää enemmän aikaa läheisten kanssa”.

Vastaaja, joka käytti vähiten aikaa vapaa-ajanviettoon, niin hänen vastauksessaan hän toteaa ajankäyttönsä olleen ihan ok.

Vastaustulosten mukaan vastaajat eivät vähentäneet opiskeluun käytettyä aikaa, eikä myöskään vapaa-ajastaan. Ajankäyttöä perheen ja ystävien osalta vähentyi, kun ajankäyttöä opiskeluun ja vapaa-ajan osalta lisääntyi. Myös töissä käyminen opiskelun ohella vaikutti vapaa-

aikaan käytettyyn aikaan eli kun käytiin töissä, niin vapaa-aikaan käytettiin vähemmän aikaa. Saamamme vastaustulos vastasi hyvin aiempiin tutkimustuloksiin. Opiskeluun käytettyä aikaa ei vähennetty, vaan aikaa vähennettiin muiden asioiden osalta, kuten ajanviettoa perheen ja ystävien osalta. Myös töissä käyminen opiskelun ohella vähensi ajankäyttöä vapaa-aikaan.

Opiskeluun oli käytetty vastaustulosten mukaan eniten aikaa, 32 tuntia viikossa. Opiskelijat olisivat halunneet käyttää siihen enemmän aikaa, ja suurin osa heistä olikin valmiita luopumaan viihteeseen käytettyä aikaa opiskeluun. Yhteneväisyyttä aiemmista tutkimustuloksista oli huomattavissa muun muassa Leijolan, Selvisen, Suikkasen & Yrjölän (2004: 150) tutkimuksessa, jossa opiskelijat olivat käyttäneet opiskeluun keskimäärin noin 29 tuntia viikossa. Vastaavasti Jutilan (2006: 57) tekemässä tutkimuksessa, jossa kohderyhmänä olivat Oulun yliopistossa sähkö- ja tietotekniikan osaston opiskelijat. Opiskelijoiden ajankäytössä oli eroavaisuuksia riippuen vuosikurssista, koska ajankäytössään ensimmäisen vuosikurssin opiskelijan keskimääräiset opiskeluaikakeskiarvot olivat 23h/viikko ja kolmannen vuosikurssin opiskelijat taas vastaavasti käyttivät opiskeluun 25h/ viikko. Rahapulaa ja rakkaudenjanoa -nimisessä selvityksessä keskivertoinen opiskelija käytti opiskeluun viikossa 25,5 tuntia ja työntekoon 12 tuntia. Kun taas ne opiskelijat, jotka opiskelivat päätoimisesti, niin he käyttivät opiskeluun 32,5 tuntia viikossa. (Wennström 2006: 27.)

Opiskeluun käytettiin keskimääräisesti muihin osatekijöihin verrattuna enemmän aikaa. Opiskelua pidettiin opiskelualasta tai oppilaitoksesta riippumatta tärkeänä, eikä siitä haluttu luopua. Opiskeluun käytetty aika on siis riippuvainen vuosikurssin myös opiskelun päätoimisuudesta. Vastaustulostemme mukaan opiskeluun käytettyyn aikaan vaikuttavat töissä käyminen opiskelun ohella. Siihen vaikuttavat myös opiskelun asettaminen päätoimiseksi työksi. Opiskeluun käytettyä aikaa ei vastaustulostemme mukaan vähennetty, vaan usein juuri muiden asioiden osalta sitä pyrittiin vähentämään. Eniten aikaa opiskeluun (yli 50h) käyttänyt opiskelija vähensi ajankäyttöään perheeseen ja ystäviin käytettyä aikaa (alle 10 h). Siihen käytettiin vähiten aikaa. Vastaaja ei ollut omasta mielestään tyytyväinen ajankäyttönsä, koska aikaa olisi haluttu viettää perheen ja ystävien kanssa, myös omaa aikaa olisi kaivattu enemmän.

Voidaan olettaa, että ne opiskelijat, jotka opiskelevat päätoimisesti, niin aikaa kyettiin jakamaan opiskelun ja muiden asioiden osalta tasapuolisemmin. (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010: 45-51.) Salmela- Aron (2011: 43) tutkimuksen mukaan opiskelijoista noin kolmannesosa joutui ajanpuutteen vuoksi luopumaan nukkumisesta, oleskelusta ja rentoutumisesta. Vastaustulostemme mukaan vastaajat eivät joutuneet nukkumisestaan ja levostaan luopumaan, mutta muiden asioiden kohdalla, kuten perheen ja ystäviin käytetystä ajasta luovuttiin herkemmin. Sosiaaliturvan saannin on katsottu olevan merkittävä tekijä opiskelijan voimavarojen tukijana ja vahvistajana. Jotta opiskelu ja muun elämisen kannalta välttämättömät asiat kyettään järjestämään niin, että ne toimisivat tasapuolisesti toistensa kanssa, niin opiskelijan tu-

lisi ajankäytössään ottaa huomioon opiskelukykymallissa esiintyneet ulottuvuudet eli omat voimavarat, opiskelutaidot, opetus- ja toiminta sekä opiskeluympäristö. Opiskelukyky muodostuu ja toimii kokonaisuutena, eikä vain yhden ulottuvuuden näkökulmasta. Esimerkiksi jos opiskelija kokee voimavaransa heikentyneen, niin asiaa tulee tarkastella voimavarojen lisäksi myös opiskelijan opiskelutaitojen, toimintaympäristön ja opiskeluympäristön näkökulmasta. Heikentynyttä ulottuvuutta voidaan kompensoida ja tasapainottaa muiden asioiden avulla.

Tärkeimpinä johtopäätöksinä opinnäytetyössä oli se, että saimme tutkimuskysymyksiimme vastaukset siitä, mihin opiskelijat olivat käyttäneet aikaansa opiskelun ohella ja paljonko aikaa käytettiin näiden osatekijöiden kesken. Vaikka seurantaan osallistuneiden määrä ei ollut suuri, saimme silti tietoa opiskelijoiden ajankäytöstä ja vastauksia asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Tärkeintä oli myös huomata se, että saamamme vastaukset vastasivat hyvin aiempiin samankaltaisiin tutkimustuloksiin. Opiskelijat käyttivät eniten aikaa opiskeluun ja sen ohella aikaa käytettiin vapaa-ajan viettoon, perheeseen ja ystäviin sekä työhön. Myös opiskelun pitäminen päätoimisena työnä lisäsi ajankäyttöä siihen. Opiskelijoiden halu käyttää ja lisätä ajankäyttöään opiskeluun oli yksi tärkeimmistä motivaation osoituksena sekä halua suorittaa opinnot loppuun.

Vastaustulosten osalta voimme todeta, että opiskelijat hallitsivat ajankäyttöään opiskelun osalta hyvin. Vastaustuloksissa opiskelijoiden voimavaroiksi muodostuivat sosiaaliset tuet (sosiaaliset suhteet), terveys ja opiskelumotivaatio. Suurin osa vastaajista koki juuri perheen ja ystävät tärkeinä, niihin myös haluttiin lisätä ajankäyttöä. Terveysten osalta vastaajat järjestivät itselleen kiireenkin aikana vapaa-aikaa rentoutumiselle, virkistymiselle ja harrastuksille. Vapaa-ajasta ei suostuttu luopumaan ja siihen käytettiinkin opiskelun ohella eniten aikaa. Vastaajat olivat myös kiinnittäneet huomioita levon ja unen määrään, niiden on katsottu muodostavan yksilön toimintakyvylle ja opiskelukyvylle perustan. Niihin käytettiin muista asioista riippumatta riittävästi aikaa. Unen ja levon on todettu olevan välttämätön tekijä terveyden, hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta. (Nyyti ry: Lepo ja uni, 2011; Kronholm 2009.) Opiskelumotivaatiota vastaajat olivat osoittaneet halukkuudella lisätä ajankäyttöään opiskeluun ja siihen oli myös vastaustulosten mukaan käytetty eniten aikaa. Opiskeluun käytettyä aikaa ei vastaajien kohdalla vähennetty, vaan ajankäyttöä pyrittiin vähentämään muiden asioiden kohdalla. Erolan (2004: 74-76) tutkimuksen mukaan opiskelijoiden motivaation puute ilmenee yleisesti poissaoloina. Tämä tukee saamiamme vastaustuloksia opiskelumotivaatio suhteen eli vastaajat opiskelivat pääsääntöisesti viikon aikana lähes jokaisena päivänä (keskimäärin 5 päivää viikossa).

Opiskelutaitojen osalta vastaajat olivat ajankäytössään ottaneet huomioon omat arvonsa ja priorisoineet ajankäyttöään niin, että tärkeimmiksi kokemisiin asioihin käytettiin eniten aikaa. Opiskelutaitoihin lukeutuvat myös taitoa suunnitella ajankäyttöään, ajankäytön hallinta

ja opintosuunnitelman teko. Suurin osa vastaajista oli ajankäytön suunnittelussa ottanut hyvin huomioon opiskeluun käytetyn ajan ja jakaneet niin sanotut opiskelun ulkopuoliseksi jäävän ajan tasapuolisesti muiden asioiden kesken. Toisaalta vastaajat olivat myös ilmoittaneet olleensa tyytymättömiä ajankäytöstään viihteen osalta. Vastaajat olivat silti hyvin osanneet erottaa opiskelun ja opiskelun ulkopuoliseksi jäävän ajan. He osasivat järjestää itselleen vapaa-aikaa ja myös töissä käytiin sopivin määrin. Nukkumiseen ja lepoon käytettiin aikaa hyvin tasapuolisesti seurantaviikkojen aikana.

Opinnäytetyömme prosessi on kestänyt pitkään. Aloittaminen vei suurimman osan ajasta, joka sitten venyi vuodella, jolloin myös opinnot samalla tahdilla venyivät. Haasteellisinta oli se, ettei tiennyt opintojen loppuvaiheessa oikein mitä tuli tehdä ja toimia. Onneksi saimme tukea oppilaitoksemme opinto-ohjaajalta, joka antoi neuvoja ja ohjausta. Aiheen valinta ei ollut vaikea, koska tiesimme heti, että halusimme tutkia samassa tilanteessa kamppailevia opiskelijoita ja mahdollisesti tutkimuksellamme tukea samassa tilanteessa olevia opiskelijoita, joiden valmistuminen ja muutenkin opintojen eteneminen on jostain syystä hankalaa ja haasteellista. Koimme itse juuri ajankäytön hallinnan ja suunnittelun haasteellisena. Opiskelijoiden ajankäyttöä on tutkittu todella vähän, eikä vastaavanlaisia tutkimuksia ole tehty, siksi koimme tutkimusaiheemme oman kokemuksemme pohjalta todella tärkeäksi ja kiinnostavaksi. Myös aiheen ajankohtaisuus vaikutti aiheen valintaan ja hankkeeseen osallistumiseen. Opinnäytetyön tekeminen tuki meidän omia ajatuksiamme ja toi uusia näkökulmia koskien ajankäyttöä. Opiskelijoiden hyvinvoinnista löytyi paljon tutkimuksia, mutta itse opiskelijoiden ajankäytöstä ja sen vaikutuksista opiskelijan elämään sekä opiskelijoiden ajankäytön suunnittelusta opintojen etenemisen kannalta ei löytynyt vastaavanlaisia tutkimuksia. Aiheen ainutlaatuisuus ja ajankohtaisuus sekä tärkeys merkitsevät meille todella paljon.

Opinnäytetyön prosessin alussa meillä ei ollut paljon tietoa opinnäytetyön prosessista ja tietoa siitä, että mitä se tulee vaatimaan meiltä. Ohjaajan tuki on ollut koko opinnäytetyön prosessin aikana merkittävä. Ajankäytön seurantalomakkeen tekemisessä opimme molemmat todella paljon. Opimme vastaustulosten analysointia ja vastausten tulkitsemista. Opimme myös tulkitsemaan ja hyödyntämään aikaisemmin koulussa opittuja asioita. Opimme opinnäytetyön tekemisestä todella paljon, mutta ennen kaikkea prosessi tuki ja kehitti meidän ammattilista kasvua. Opinnäytetyön tekeminen tuki ammattilista kasvuamme kehittämällä kriittistä ajattelukykyä ja analysointia, kykyä vastaanottaa palautetta, käyttää ammatillista kirjallisuutta ja käsitellä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Myös aiheen rajaaminen ja prosessin läpikäyminen kehittivät taitojamme käsitellä asioita eri näkökulmista.

Prosessin aikana havaitsimme itsessämme uusia puolia, joita hyödynsimme työtä tehdessä ja myös toisiamme. Tuen saamisen prosessin aikana oli merkittävä tekijä jaksamisen kannalta. Saimme tukea ja kannustuksia toisiltamme. Motivaation laskiessa oli aina vieressä toinen, jo-

ka sitten jaksoi kannustaa jatkamista. Emme varmasti olisi saaneet tätä ikinä valmiiksi, elleimme olisi olleet toistemme tukena koko prosessin aikana. Tunsimme toisemme jo niin hyvin, että tiesimme toisemme heikkoudet ja vahvuudet. Osasimme näin jakaa opinnäytetyön tekemisessä työt tasaisesti toisillemme hyödyntäen vahvoja osa-alueita.

Ajankäytön seurantalomakkeen tekemisessä olisimme kuitenkin tehneet jotakin toisin. Olisimme voineet taustatekijä- kysymyksessä kysellä hieman laajemmin koskien esimerkiksi vastaajien työssä käyntiä; oliko työpaikkaa ja jos oli niin minkälaisessa työsuhteessa. Kuten jo saamistamme tuloksista huomataan niin, moni ei merkinnyt kahden viikon aikana käyneensä töissä ollenkaan. Voihan olla niinkin, että opiskelija on ottanut vapaata töistä tai koulukiireiden takia ei otettu vuoroja juuri seurantaviikoille. Moni opiskelija käy tutkimustenkin mukaan töissä opiskelun ohella toimeentulonsa vuoksi, ja useilla heillä on osa-aikainen tai määräaikainen työsopimus. Myös tämä on voinut vaikuttaa työnteon määrään.

Vastaajien osallistumismäärä oli haluttua pienempi. Olisimme toivoneet enemmän osallistujia, koska olisi ollut kiinnostavaa ja mielenkiintoista tarkastella isommalla kohderyhmällä heidän ajankäyttöään. Nyt, kun vastaajien osallistumismäärä jäi pieneksi, niin se haittasi tulosten yleistävyyttä. Mielenkiinnon vuoksi olisimme halunneet tutkia esimerkiksi opiskelualojen ja opintoihin käytetyn ajan määrää sekä vertailla eri koulutusalojen ajankäyttöä.

Laurea- ammattikorkeakoulun hakija- ja aloituspaikkatilastojen mukaan ammattikorkeakoulujen nuorten yhteishaussa vuonna 2012 naispuolisia hakijoita oli yhteensä 447 (hoitotyön- ja sosiaalialan osalta). Vastaavasti miespuolisia hakijoita oli ainoastaan yhteensä 56. Vastaajistamme suurin osa oli naispuolisia, joista yksi oli miespuolinen. Olisimme toivoneet enemmän miespuolisten mielipiteitä ajankäytöstään ja myös olisi ollut kiinnostavaa verrata esimerkiksi mies- ja naispuolisten ajankäyttöä ja ajankäyttömuotoja toisiinsa. Olisimme näin saaneet monipuolisempaa ja kokonaisvaltaisempaa tietoa kohderyhmän ajankäytöstä. Avointen kysymysten kohdalla olisimme voineet selventää ja tarkentaa kysymysten ulkomuotoa, jonka johdosta olisimme saaneet kattavampia vastauksia opiskelijoilta, koska osa saamista vastauksista oli suhteellisen suppeita ja muutenkin olisi ollut todella mielenkiintoista saada enemmän tietoa opiskelijoiden mielipiteistä ajankäytöstään.

Kyselylomakkeessa esiintyneitä ongelmakohtia oli vastaajien kohdalla esimerkiksi vaikea erottaa ystävien tapaaminen, siinä ilmeni hieman ristiriitaista tietoa, koska vastaajat olivat kirjanneet vain selkeästi ystävien kanssa ajanviettimisen, mutta esimerkiksi koulutöiden tekeminen ryhmässä, kuuluisi varmasti myös ystävien kanssa viettäminen ja opiskelu koulussa sisälsivät myös ystävien/ koulukavereiden tapaamisen.

Jatkotutkimuksena olisi mielestämme mielenkiintoista tutkia laajemmin opiskelijoiden ajankäyttöä ammattikorkeakouluissa opiskelevilta, koska oma työmme käsitteli pelkästään Laurea-ammattikorkeakoulussa, Tikkurilan toimipisteessä opiskelevia. Olisi mielenkiintoista tutkia opiskelijoiden ajankäyttöä esimerkiksi eri koulutusaloista, kuinka opiskelijoiden ajankäytön hallinta ja suunnittelu eroaa toisistaan. Saatua tuloksia voisi hyödyntää esimerkiksi oppilaitosten opintopolkujen suunnittelussa sekä opetuksen ja ohjauksen kehittämisessä.

Lähteet

Ammattikorkeakoulu.info. Ammattikorkeakoulu.2008.

[www-dokumentti]

<<http://www.ammattikorkeakoulu.fi/>>. (Viitattu 10.4.2012).

Ahola, K. 2012. Kesäloman ja muun vapaa-ajan psyykkiset terveysvaikutukset. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Työterveyslaitos, Helsinki.

[PDF- dokumentti].

<<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo10363.pdf>>. (Viitattu 11.11.2012).

Berndtson, T. 2004. Opiskelijoidentutkimus 2003. Opiskelijoiden toimeentulo ja toimeentulon ongelmat. Sosiaali- ja terveysturvan katsastuksia 65. Helsinki. Edita Prima.

Erkkilä, S. 2001. Elämänhallinta. Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto.

[www-dokumentti]

<http://osha.europa.eu/fop/finland/fi/good_practice/stressi/elaman_hallinta.stm>.

(Viitattu 24.5.2012).

Erola, H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä. Helsinki.

Hietaniemi, L. 2007. Tilasto- ja rekisteritutkimus. Viinamäki, L. & Saari, E. (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Tammi, 2007: 73-80, 87-97.

Hyyppä, M. & Kronholm, E. 2005. Uni ja lepo. Suomalainen terveys. Terveyskirjasto. Duodecim.

[www-dokumentti].

<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00016&p_haku=uni%C2%A8>. (Viitattu 11.11.2012).

Jutila, S. 2006. Selvityksiä opiskelijan ajankäytöstä. Peda-Forum. Julkaisuja 1/06.

Karjalainen, A., Alha, K., Jutila, S. 2003. Anna aikaa ajatella. Suomalaisten yliopisto-opintojen mitoitussjärjestelmä. Oulun yliopisto, opetuksen kehittämissyksikkö.

[PDF-dokumentti]

<<http://www oulu.fi/tutkintorakenne/tyokalut/MITOI305.pdf>>. (Viitattu 20.5.2012).

Kujala, J. 2009. Opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä - Opiskelukyvyn edistämisen suositukset yliopistoille. Suomen ylioppilaskuntien liitto.

[www-dokumentti].

< <http://www.syl.fi/wp-content/uploads/2010/11/Opiskelukyky-raportti1.pdf>>.

(Viitattu 18.6.2012).

Kunttu, K. 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. Duodecim. Työterveyslääkäri 1/2009.

[www-dokumentti]

< <http://www.duodecim.fi/dtk/tyt/ttl00577>>. (Viitattu 15.5.2012).

Kurkela, R. 2012. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. Tilastokeskus.

[www-dokumentti].

< <http://www.stat.fi/virsta/tkeruu/01/07/>>. (Viitattu 30.10.2012).

Kronholm, E. 2009. Tutkimus: 7-8 tunnin uni takaa parhaimman suoriutumisen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

[www-dokumentti].

<http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=19988>. (Viitattu 9.11.2012).

Laurea- ammattikorkeakoulu. Opiskeluhyvinvointi.2011.

[www-dokumentti].

<<http://www.laurea.fi/fi/opiskelu/opiskelijan-edut-ja-tuet/Sivut/default.aspx>>.

(Viitattu 16.5.2012).

Laurea- ammattikorkeakoulun hakija- ja aloituspaikkatilastojen. 2012. [PDF-dokumentti].

<http://www.laurea.fi/fi/hakeminen/amk_tutkinnot/hakijatilastot/PublishingImages/Hakijat_ilasto_K2012.pdf>. (Viitattu 1.11.2012).

Lerikkanen, J. 2002. Koulutus- ja uravalinnan ongelmat. Koulutus- ja uravalinnan tavoitteen saavuttamista haittaavat ajatukset sekä niiden yhteys ammattikorkeakouluopintojen etenemiseen ja opiskelijoiden ohjaustarpeeseen. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 14., Jyväskylä : Koipijyvä Oy.

Leijola, L., Selvinen, K., Suikkanen, H. & Yrjölä, A. 2004. Opiskelijoiden ajankäyttö ja kiireen kokemukset. Maantieteen yliopisto. Helsingin yliopisto. Terra: 116:3.

Liikkanen, M. 2004. Vapaa-aika - työn vastakohta, harrastuksia vai vapautta?. Hyvinvointikatsaus. Julkaisu 2/2004. Tilastokeskus.

[www-dokumentti].

<http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_2004_2_vapaa-aika.html>.

(Viitattu 12.11.2012)

Lähdesmäki, T., Hurme, P., Koskimaa, R., Mikkola, L. & Himberg, T. 2009. Menetelmäpolkuja humanisteille. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta.

[www-dokumentti].

<<http://www.jyu.fi/mehu>>. (Viitattu 30.10.2012).

Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. Nuorisoasiain neuvottelukunta, julkaisuja 40. Yliopistopaino Oy, Helsinki 2009.

[www-dokumentti].

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/muut_tutkimukset/Aika_vapaalla_-_Nuorten_vapaa-aikatutkimus_2009.pdf>.

(Viitattu 10.11.2012).

Nuikkinen, K. 2009. Opiskeluympäristö. Koulurakennus ja hyvinvointi. Tampereen yliopistopaino Oy. Tampere: Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Väitöskirja.

[PDF-dokumentti].

<<http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7665-5.pdf>>. (Viitattu 20.5.2012).

Nyyti ry - opiskelijoiden tukikeskus. 2009. Elämänhallinta- henkinen voimavara.

[www-dokumentti].

<<http://www.nyyti.fi/tietoa/elamanhallinta/>>. (Viitattu 24.5.2012).

Nyyti ry- opiskelijoiden tukikeskus. 2009. Lepo ja uni.

[www-dokumentti].

<<https://www.nyyti.fi/tietoa/lepo-ja-uni/>>. (Viitattu 11.11.2012).

Opetushallitus. 2007. Opintojen rakenne. Koulutusnetti.

[www-dokumentti].

<<http://www.koulutusnetti.fi/index.php?file=256>>. (Viitattu 14.4.2012).

Opiskelutaidot. 2012. Opiskelijan hyvinvointisivusto. Oulun yliopisto.

[www-dokumentti].

<http://www.oulu.fi/hyvinvointi/opiskelutaidot/ajankayton_suunnittelu.htm>.

(Viitattu 17.5.2012).

Oulun yliopisto. Elämänhallinta. Opiskelijan hyvinvointisivusto.

[www-dokumentti]

<http://www.oulu.fi/hyvinvointi/opiskelijan_terveys__ja_voimavarat/elamanhallinta.htm>. (Viitattu 24.5.2012).

Partinen, M. 2009. Unihäiriöt. Terveyskirjasto. Duodecim.

[www-dokumentti].

<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00052>. (Viitattu 9.11.2012).

Pehkonen, A.2006. Maahanmuuttajan kotikunta. Sosiaalinen pääoma. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.

[PDF-dokumentti].

<http://www.polemiikki.fi/files/1120-Tutkimusjulk_52_net.pdf>. (Viitattu 17.5.2012).

Penttilä, J. 2011. Opiskelijoiden toimeentulo ja asuminen. Kirjassa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Puusniekka, R. & Kunttu, K. 2011. Miltä opiskelukyky näyttää tutkimusten valossa? Kirjassa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 2011:36-40.

Pystynen, M. 2012. Opiskeluhyvinvointi. Laurea- ammattikorkeakoulu.

[www-dokumentti]

< <https://live.laurea.fi/fi/opiskelijalle/opiskelijaelamaa/hyvinvointi/Sivut/default.aspx>>. (Viitattu 1.10.2012).

Ranta, E. 2011. Elämänvaiheen haasteet ja opiskelu. Kirjassa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Salmela- Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja - into. Kirjassa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Saarenmaa, K. & Virtanen, V. 2011. Stressi haittaa korkeakouluopiskelijan opintoja. Hyvinvointikatsaus 2/2011. Tilastokeskus.

[www-dokumentti]

<http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-05-30_005.html?s=0>. (Viitattu 23.5.2012).

Saarenmaa, K., Saari, K. & Virtanen, V. 2010. Opiskelija tutkimus 2010. Opetus- ja kulttuuri- ministeriönjulkaisu2010:18. Yliopistopaino.

[PDF-dokumentti].

<

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/okm18.pdf?lang=fi>
(Viitattu 26.5.2012).

Sallinen, M. 2007. Univaje heikentää terveyttä ja työn tuloksia. Kasautuvan univajeen ja työn tautoutuksen yhteydet toimintakykyyn ja työssä kuormittumiseen. Työterveyslaitos.

[www-dokumentti].

<<http://www.tsr.fi/tutkimustietoa/tata-on-tutkittu/hanke/?h=104073&n=tiedote>>.

(Viitattu 10.11.2012).

Sulander & Romppanen. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. 2007. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työympäristökeskuksen raporttisarja 26. Helsinki: Yliopistopaino.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12.

[PDF-dokumentti].

<[http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DL](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3574.pdf)

[FE-3574.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3574.pdf)>. (Viitattu 10.5.2012).

Tilastokeskus. 2012. Opiskelijoiden työssäkäynti yleisempää vuonna 2010 kuin vuotta aiemmin. Helsinki: Tilastokeskus.

[www-dokumentti].

<http://tilastokeskus.fi/til/opty/2010/opty_2010_2012-03-20_tie_001_fi.html>.

(Viitattu 12.9.2012).

Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus. 2012. Tilastokeskus.

[www-dokumentti].

<<http://www.stat.fi/tup/verkkokoulu/data/tt/01/04/index.html>>. (Viitattu 1.10.2012).

Vauhkonen, A. 2010. Virkistääkö vapaa-aika? Vapaa-ajan toimintojen koettu virkistävyys ja niihin käytetty aika suomalaisilla. Tampereen yliopiston psykologian laitos. Pro-gradu-tutkielma.

[www-dokumentti].

<http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/julkaisut/Vauhkonen_2010.pdf>.

(Viitattu 11.11.2012).

Wennström, M. Uutta opetuksessa. Selvitys humanistisen tiedekunnan opiskelijoiden ensimmäisen lukukauden ajankäytöstä ja oppimiskokemuksista. Julkaisu 12/ 2006. Oulun yliopiston laitos.

[PDF-dokumentti]

< http://www oulu.fi/oky/julkaisut_ja_materiaalit/uutta_opetuksessa/pdf/UO21.pdf>.

(Viitattu 23.5.2012).

Kuviot

Kuvio 1: Opiskelukyvyn tetraedrimalli	9
---	---

Taulukot

Taulukko 1: Vastaajien ikäjakauma	23
Taulukko 2: Ajankäyttö opiskeluun 2. viikon aikana.....	25
Taulukko 3: Vastaajien työssäkäynti	26
Taulukko 4: Ajankäyttö työn osalta	27
Taulukko 5: Ajankäyttö perheen ja ystävien osalta	28
Taulukko 6: Ajankäyttö vapaa-ajan viettoon	29
Taulukko 7: Vastaajien levon määrä	30
Taulukko 8: Yhteenveto vastaajien ajankäytöstä eri osatekijöiden kesken 2. viikon ajalta	33
Taulukko 9: Keskiarvot vastaajien ajankäytöstä eri osatekijöiden osalta	34

Liitteet

Ajankäytön seurantalomakkeen täyttämisohteet:

1. Merkatkaa noin puolen tunnin tarkkuudella mitä teet/ mitä olet tehnyt päivän aikana (esim. opiskelua, työtä, jumppa, kavereiden kanssa, perhe, telkkari jne.).
2. Taulukko on kopioituna kahteen kertaan eli tarkoituksena olisi se, että seuraisitte ajankäyttöänne kahden viikon aikana.
3. Seurattuasi ajankäyttöäsi kahden viikon ajalta, niin täyttäkää myös taulukoiden loppuun lisätyt avoimet kysymykset. Jos vastaukseen varatut kohdat eivät riitä, niin voitte kirjoittaa/ jatkaa toiselle sivulle.
4. Kun olette saaneet kaikki kohdat täytettyä, voitte palauttaa ajankäytönseuranta lomakkeet ja avoimien kysymysten vastaukset sähköpostitse (liite- tiedostona).
5. Vastausaika on viikot 36- 38 (ke 5.9.2012- ke. 19.9.2012 välisenä aikana). Palautus viimeistään Ke. 19.9.2012.
6. Palautus sähköpostiosoitteeseen: jonna.lam@laurea.fi. Voitte toki laittaa sähköpostia, jos on jotain epäselvyyksiä tai kaipaisitte lisäohjeita/ tarkennuksia.

Kiitämme jo etukäteen vastauksistanne ja osallistumisestanne opinnäytetyöhömme.

Ajankäytön seurantalomake viikolle:							
Opiskeluvuosi/ lukukausi:							
Ikä:							
Sukupuoli:							
Siviilisääty:							
Aika:	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							

Ajankäytön seurantalomake viikolle:							
Opiskeluvuosi/ lukukausi:							
Ikä:							
Sukupuoli:							
Siviilisääty:							
Aika:	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							

Vastaathan seurantalomakkeen täyttämisen jälkeen myös näihin alla oleviin avoimiin kysymyksiin

1) Mitä mieltä olit omasta ajankäytöstäsi? Olitko tyytyväinen omaan ajankäyttöösi?

2) Olisitko tehnyt jotakin toisin?
