

AJANKÄYTTÖ HALLINTAAN!

Ajankäytön hallinnan työpaja maatalousyrittäjille

Eveliina Mykkänen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2013

Toimintaterapian koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) MYKKÄNEN, Eveliina	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 14.11.2013
	Sivumäärä 76	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi AJANKÄYTTÖ HALLINTAAN! Ajankäytön hallinnan työpaja maatalousyrittäjille		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) RUTANEN, Maaret		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän ammattikorkeakoulun Eväitä maatilayrittäjien jaksamiseen (MAJA)-hanke		
Tiivistelmä Maanviljelijöiden asema yhteiskunnassa on perinteisesti rakennettu tuottajaidentiteetin kautta. Teknologian kehittymisen myötä pääoman merkitys on maataloilla alkanut korostua ja yrittäjät ovat jatkuvan paineen alla pysyäkseen globaalin kehityksen perässä. Työ hallitsee yhä enemmän viljelijöiden ajankäyttöä ja määrittää edelleen arjen ja elämän rytmin. Keskikokoisella lypsykarjatilalla työviikon pituus voi olla jopa 60 tuntia viikossa. Toimeksiantaja opinnäytetyölle oli Jyväskylän ammattikorkeakoulun Eväitä maatilayrittäjien jaksamiseen (MAJA)- hanke. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää suunnitelma ajankäytön hallinnan työpajasta ja kooste ajankäytön hallinnan keinoista hankkeeseen osallistuville maatalousyrittäjille. Kehittämistyön tuloksena valmistui teoria- ja tutkimustiedolla perusteltu työpajan suunnitelma tarvittavine materiaaleineen ja diaesitys ajankäytön hallinnan keinoista maatalousyrittäjille. Tässä opinnäytetyössä työpajan toimivuutta ei testattu käytännössä, minkä vuoksi se olisi luonteva jatkotutkimuskohde. Lisäksi olisi hyödyllistä tutkia ajankäytön hallinnan työpajan soveltuvuutta myös muille asiakasryhmille.		
Avainsanat (asiasanat) Ajankäyttö, ajanhallinta, maatalousyrittäjät, elämän tasapaino, toiminnallinen opinnäytetyö		
Muut tiedot		



Author(s) MYKKÄNEN, Eveliina	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 14.11.2013
	Pages 76	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title MANAGE YOUR TIME! A time management workshop for farmers		
Degree Programme Occupational therapy		
Tutor(s) RUTANEN, Maaret		
Assigned by JAMK University of Applied Sciences, The MAJA-project		
Abstract <p>Farmers' professional identity in our society has traditionally been that of a producer. Due to the development of technology, the importance of capital has begun to grow on the farms, and keeping abreast with global changes keeps farmers under constant pressure. Work has become increasingly dominant in farmers' use of time, and long working days define the rhythm of everyday life. In an average-sized dairy farm, the workweek can be up to 60 hours.</p> <p>The commissioner of this thesis was the Tools for Farmers' Coping (Eväitä maatilayrittäjien jaksamiseen) -project of JAMK University of Applied Sciences. The purpose of this functional thesis was to develop a plan for a time-use management workshop and a list of time management techniques for farmers.</p> <p>As a result of the development work, a plan of a time management workshop, supported by related theory and research information, was produced. The plan includes all the relevant materials and a Powerpoint-presentation about time management techniques. In this thesis the functionality of the workshop was not tested, which makes it a natural target for further studies. In addition, it would be interesting to research the adaptability of the workshop to other client groups.</p>		
Keywords Time use, time management, farmers, life balance, functional thesis		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	MAATALOUSYRITTÄJYYS MUUTOKSESSA	3
2	AJANKÄYTTÖ	5
2.1	Ajankäyttö hyvinvoinnin näkökulmasta	5
2.2	Maatalousyrittäjien ajankäyttö ja työssä jaksaminen	8
2.3	Elämän tasapaino ajankäytön näkökulmasta	10
3	RYHMÄTOIMINNAN PERIAATTEET	14
4	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	15
4.1	MAJA-hanke	15
4.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	18
5	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ KEHITTÄMISTYÖNÄ	18
5.1	Tiedonhakuprosessi	19
5.2	Aineiston analyysimenetelmät	23
6	TULOKSET	24
6.1	Pienryhmän suunnitelman laatimisen periaatteet	24
6.2	Menetelmiä ajankäytön tarkasteluun	25
6.3	Keinoja maatalousyrittäjien ajankäytön tueksi	27
7	TYÖPAJAN SUUNNITELMAN KEHITTÄMISPROSESSI	30
7.1	Esittely: Aloitus	32
7.2	Toiminta, jakaminen ja prosessointi: Ajankäytön arviointi	32
7.3	Yleistäminen: Ajankäytön hallinnan keinot	34
7.4	Soveltaminen ja yhteenveto: Ajankäytön suunnitelma	34
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	35
9	POHDINTA	37
9.1	Tiedonhakuprosessin eteneminen	38
9.2	Kehittämistyön vaiheet	38
9.3	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	39
9.4	Kehitysehdotuksia	41
	LÄHTEET	43
	LIITTEET	51
	LIITE 1. TIEDONHAKU	51

LIITE 2. KEHITTÄMISTYÖN AINEISTO	55
LIITE 3. AJANKÄYTTÖ HALLINTAAN! -TYÖPAJAN SUUNNITELMA	56
LIITE 4. AJANKÄYTTÖYMPYRÄ	60
LIITE 5. ARJEN TOIMINNAT -TAULUKKO	61
LIITE 6. ESIMERKKI AJANKÄYTTÖYMPYRÄSTÄ.....	62
LIITE 7. DIA-ESITYS.....	63

TAULUKOT

Taulukko 1. Yrittäjien asettamia tavoitteita hankkeen ajalle	17
Taulukko 2. Hakusanat tiedonhaku varten	21
Taulukko 3. Kriteerit aineistolle	21

KUVIOT

Kuvio 1. Ajankäyttöön vaikuttavia tekijöitä	6
Kuvio 2. Life Balance-malli	13
Kuvio 3. Hankkeen toimenpiteet.....	16
Kuvio 4. Miellekartta kehittämistyön keskeisistä käsitteistä.....	20

1 MAATALOUSYRITTÄJYYS MUUTOKSESSA

Luonto (metsät, pellot ja eläimet) muodosti yhdessä työn kanssa perinteisen maatalouden perustan (Haapanen, Heikura & Leino 2004, 99). Perinteisesti maatilan hallinta ei ollut erillinen osa-alue vaan luonteva osa maatilaperheen elämää ja elämäntapaa (mts. 91). Alasuutarin (1996) mukaan maanviljelijöiden asema yhteiskunnassa on perinteisesti rakennettu tuottajaidentiteetin kautta. Tämän ajatuksen mukaan maanviljelijöiden ensisijaisena tehtävänä on ollut tuottaa harjoittamansa toiminnan avulla ruokaa koko väestölle. Maanviljelijät eivät ajaneet omaa taloudellista etuaan, vaan palvelivat toiminnallaan yhteistä hyvää. (Vesala & Vesala 2008, 17.)

Pitkän eurooppalaisen maatalousperinteen mukaisesti hyvä maatilayrittäjä on viljelijä, joka huolehtii tilan kehittymisestä ja jättää sen entistä paremmassa kunnossa seuraaville sukupolville. Nykyisin tilan jatkamiseen liittyvät kysymykset eivät ole itseltään selviä. (Petäjaniemi 2007, 5.) Kiristynyt kilpailu on aiheuttanut sen, että osa yrittäjistä on joutunut lopettamaan maatalouden tai hankkimaan maatalouden lisäksi muita tulonlähteitä esimerkiksi muulla yritystoiminnalla (Vesala & Vesala 2008, 17). Maatalousyrittäjät kehittävät tyypillisesti tuotantoaan joko laajentamalla perustuotantoa tai monialaistamalla tuotantoaan perusmaatalouden ulkopuolelle (Kaila & Karttunen 2012, 2). Suomessa vuonna 2011 maatalouden päätuotantosuuntia olivat kasvinviljely (67 %), lypsykarjatalous (17 %) ja muu nautakarjatalous (6 %). Yrityksistä 40 % harjoitti perustuotannon lisäksi muuta yritystoimintaa. (Taattola & Torpström 2013, 171.)

Vuonna 1970 maatilayritysten lukumäärä oli 230 400, kun vuoden 2012 lopussa yrityksiä oli 50 785 (Vakuutukset 2012b). Vuonna 1970 maatalousyrittäjiä oli kaiken kaikkiaan 400 000, kun vuonna 2012 yrittäjien lukumäärä oli 73 333 (Vakuutukset 2012a). Vuonna 1971 peltojen keskipinta-ala oli 11,1 hehtaaria, kun vuonna 2012 vastaava luku oli 39 hehtaaria. Metsien keskipinta-ala vuonna 1971 oli 36,1 hehtaaria ja vastaavasti sama luku vuonna 2012 oli 61 hehtaaria. (Länsimies-Antikainen, Kontio & Mäittälä 2011, 10; Kuntatilastot 2012.) Tilastotietojen mukaan maatilayritykset

ovat vähenemässä, mutta tilojen keskimääräinen koko on kasvamassa. Tilojen koon kasvamisesta huolimatta yrittäjien määrä on vähentynyt.

Teknologian kehittymisen myötä pääoman merkitys on maataloilla alkanut korostua (Haapanen ym. 2004, 99). Yrittäjien tulisi kyetä toimimaan kilpailukykyisesti globaaleilla markkinoilla (Vesala & Vesala 2008, 17). Tuottavan ja toimivan maatilayrityksen rakentaminen edellyttää maatilayrittäjältä halua yrittämiseen sekä vahvaa osaamista ja ammattitaitoa. Yrittäjän on huolehdittava itsensä ja perheensä hyvinvoinnista sekä panostettava tulevaisuuteen. (Petäjäniemi 2007, 3.)

Maataloilla työolosuhteet vaihtelevat ulkoisten tekijöiden, kuten vuodenajan ja sään mukaan. Vaihtelevien työolojen seurauksena työhön kuuluu monia vaara- ja kuormitustekijöitä. (Työolot- ja terveys 2012.) Maatalousyrittäjien työssä jaksamiseen vaikuttavat muun muassa työkyky, terveyskäyttäytyminen, elämäntilanne, psyykkiset oireet, perhetilanne sekä asennetekijät. Työn kuormittavuus voi aiheuttaa stressiä ja rasittavuuden kokemuksia. Maataloilla työtä saatetaan tehdä ympäri vuorokauden ilman taukoja, minkä vuoksi työ hallitsee usein ajankäyttöä ja määrittää elämän rytmin. (Henkiset kuormitustekijät 2012.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Jyväskylän ammattikorkeakoulun Eväitä maatilayrittäjien jaksamiseen (MAJA)-hanke. MAJA-hanke pyrkii edistämään maatalousyrittäjien hyvinvointia ja työssä jaksamista antamalla keinoja elämänhallintaan ja yritystoiminnan kehittämiseen. (Haapakoski 2013.) Opinnäytetyön tarve nousi esille ollessani mukana hankkeessa helmikuusta 2013 alkaen harjoittelun ja muiden opintojen puitteissa. Hankkeeseen osallistuvat päätoimiset maatalousyrittäjät toivat pienryhmätapaamisissa esille arjessa ilmenevät ajanhallinnan haasteet ja toivoivat saavansa keinoja oman arkensa rytmittämiseksi. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa MAJA-hankkeelle suunnitelma ajankäytön hallinnan työpajasta ja kooste ajankäytön hallinnan keinoista pienryhmäkertaa varten.

Oman ammatillisen kehittymiseni kannalta tavoitteenani on ajankäytön hallintaan perehtyminen ja työelämän kannalta käytännöllisen ajankäytön intervention suunnitteleminen. Opinnäytetyön kehittämistehtävä nivoutuu yhteen hankkeen laajemman

elämänhallinnan kehittämiseen tähtäävän tavoitteen kanssa. Opinnäytetyössä ajankäyttöä tarkastellaan elämän tasapainon näkökulmasta: miten yrittäjät voivat arjessaan tasapainottaa työn ja vapaa-ajan?

Ajankäytössä ei ole kyse pelkästään mekaanisesta ajan jakamisesta eri toimintojen kesken. Hyvinvoinnin näkökulmasta enemmän merkitystä on sillä, miten paljon ihminen pitää arkeensa liittyvistä toiminnoista ja miten paljon hän arvostaa eri toiminoissa viettämäänsä aikaa. (Ylikännö 2011, 25.) Ihminen ei kykene hallitsemaan aikaa, koska jokaisella meistä on käytössä rajallinen määrä tunteja eli 168 tuntia viikossa. Kyse on enemmän siitä, mitä päätämme saamallamme ajalla tehdä. (Lampikoski 2009, 9.)

Life Balance -malli keskittyy tarkastelemaan elämän tasapainoa käsitteenä (Matuska & Christiansen 2009, 150). Mallissa tarkastellaan elämän tasapainoa ajankäytön näkökulmasta, mikä tukee yhtä opinnäytetyön keskeisimmistä kehittämistehtävistä. Life Balance-mallissa tarkastellaan toimintojen vastaavuuden ja yhdenmukaisuuden käsitteiden kautta arjen toimintojen mielekästä jakautumista. Maatalousyrittäjien arjessa olennaista on se, miten he itse kokevat oman ajankäyttönsä. Onko heillä tarpeeksi aikaa haluamilleen toiminnoille? Toisaalta taas malli ohjaa opinnäytetyön näkökulmaa siihen, miten aika olisi hyvä jakaa eri toimintojen kesken. Yrittäjien näkökulmasta voitaisiin ajatella tämän tarkoittavan sitä, viekö joku toiminta (esimerkiksi työ) kohtuuttoman määrän tunteja vuorokaudessa?

2 AJANKÄYTTÖ

2.1 Ajankäyttö hyvinvoinnin näkökulmasta

Kautta aikojen ajankulun hahmottaminen on ollut ihmiselle luontainen tarve. Ensimmäiset kellot (kuten tiimalasit) kulkivat luonnonmukaiseen tahtiin ja ajan kulumiseen vaikutti esimerkiksi ilmankosteus. Ajan uusi ulottuvuus syntyi, kun rautateiden rakentaminen aloitettiin 1800-luvun alkupuolella. Rautatieverkoston toimivuus edellytti,

että jokaisella asemalla kellon tulee olla samassa ajassa. Aika irrotettiin luonnollisesta rytmistä, minkä seurauksena ajasta tuli kaikille sama ja tuntien pituus vakioitui. Kellon keksiminen muutti tunnit yhtä pitkiksi ”tasaustunneiksi”. (Ylikännö 2011, 17.)

Ajankäyttö keskittyy tarkastelemaan sitä, mitä ihmiset tekevät ajalla ja miksi. Arjessa ajankäyttö ilmenee siten, että kaikki toiminnot sijoittuvat tiettyyn aikaan. (Farnworth 2003, 120.) Ajankäyttöä analysoidessa pyritään ymmärtämään, miten ihmiset jakavat aikaa toimintojen kesken. Ajankäytön tutkiminen voi antaa tietoa ihmisten sopeutumisesta päivittäisen elämän vaatimuksiin. (Mts. 121.)



Kuvio 1. Ajankäyttöön vaikuttavia tekijöitä (Ylikännö 2009, 49)

Oheisessa kuviossa on kuvattu ajankäyttöön vaikuttavia tekijöitä (kuvio 1). Ajankäytön yhteiskunnallinen merkitys on huomattavissa siihen liittyvistä kulttuurisista normeista ja ulkoisista odotuksista. Esimerkiksi äitiyteen liitetään runsaasti erilaisia ajankäytön säännönmukaisuuksia. Normeista poikkeaminen voi aiheuttaa sen, että valintoja joudutaan selittelemään ja puolustelemaan. Esimerkiksi työssäkäyvä äiti voi joutua perustelemaan, miksei hän vietä enempää aikaa lasten kanssa. (Mts. 20.)

Ajankäyttöä ei voi jakaa täysin omien tottumusten ja mieltymysten mukaisesti. On syötävä, huolehdittava lapsista ja siivottava kotia. Työssä käyminen rytmittää edelleen suurilta osin työikäisten arkipäivää. (Mts. 18.) Garhammerin (2002) mukaan har-

van kohdalla voidaan puhua perinteisestä 35–40 tuntisesta työviikosta. Osa työntekijöistä tekee jopa 60–70 tunnin työviikkoa ja toisessa ääripäässä ovat työttömät, joilla ei ole lainkaan töitä. (Ylikännö 2009, 20.)

Ajankäytössä ilmenee sukupuolisia eroja. Esim. Sayerin (2009) mukaan kokonaistyöaika on molemmilla sukupuolilla lisääntynyt ja vapaa-ajan määrä vähentynyt. Tästä huolimatta naiset eivät ole vähentäneet kotitöihin ja lastenhoitoon käyttämäänsä aikaa. (Mts. 38.) Ajankäytön näkökulmasta olennaista on se, miten aikaa halutaan kohdentaa missäkin elämänvaiheessa. Yksilöt kokevat samaan toimintoon käytetyn ajan joko itselle mielekkäänä tai epämiellyttävänä. Hyvinvoinnin kannalta enemmän merkitystä on sillä, miten paljon ihminen pitää esimerkiksi työstään ja miten paljon hän arvostaa perheen kanssa vietettyä aikaa. (Mts. 20, 25–26).

Viime vuosina ajankäyttötutkimuksen kiinnostuksen kohteena on ollut ajan rajallisuus ja kiire yhteiskunnassa, jossa suorittamisesta on tullut arkipäivää. Ajankäytön mahdollisuuksia on paljon, mikä voi aiheuttaa tunteen ajan riittämättömyydestä. Rosan (2003) mukaan ajan riittämättömyyden tunteeseen voi osaltaan vaikuttaa myös se, että kulutusmahdollisuuksien lisääntyessä elämänrytmi on nopeutunut. Toisaalta kiire voi johtua ajanhallinnan keinojen puutteesta. Yksi ratkaisu ajan puutteeseen on tehdä montaa asiaa yhtä aikaa eli monisuorittaa (multitasking). Esim. Kaufmanin (1991) mukaan etenkin perheellisillä monisuorittaminen on yleistä. (Mts. 25 & 28.)

Ajankulusta tietoiset yksilöt käyttävät aikansa tehokkaammin ja ovat tietoisia siitä, miten paljon aikaa mikäkin toiminto vie (Kelly 2002, 16). Yksilö saa ajan todennäköisimmin riittämään haluamiinsa toimintoihin, jos hän kokee aikaa olevan vuorokaudessa riittävästi. Ajankäytön ristiriidat työssä ja arjessa vaikuttivat tutkimuksen mukaan negatiivisesti hyvinvointiin. Ajan kokeminen riittävänä puolestaan lisäsi psyykkistä hyvinvointia. (Gröpel & Kuhl 2009, 373.) Elämänrytmin nopeutuminen ja kellon dominoinnin lisääntyminen vie ihmisiä kauemmas jokaiselle henkilökohtaisesta elämänrytmistä, jossa työ ja vapaa-aika ovat tasapainossa. Ajankäytön tehostamisen sijaan, ajankäytön hallinnan keinojen fokus voisi olla uusien strategioiden ja kiireettömän elämäntyylin opettelussa sekä oman elämänrytmin kuuntelussa. (Pemberton & Cox 2011, 82.)

2.2 Maatalousyrittäjien ajankäyttö ja työssä jaksaminen

Työ- ja terveys Suomessa -haastattelututkimuksen mukaan vuonna 2012 runsas neljännes työssä olevista (28 %) koki työnsä henkisesti melko tai hyvin rasittavaksi. Työnsä rasittavaksi kokevia oli eniten ylemmissä toimihenkilöissä (37 %) ja maatalousyrittäjien joukossa (37 %). Maatalousyrittäjien osalta työn henkisen kuormittavuuden kokemus on lisääntynyt vuodesta 2009, jolloin luku oli 27 %. Ammattiryhmittäin huonosti työstään palautuvia oli eniten maanviljelijöissä ja metsätyöntekijöissä (12 %). (Kivekäs & Ahola 2013, 106–107.) Maatalousyrittäjistä 10 % kertoo kokeensa paljon tai erittäin paljon stressioireita (mts. 108–109). MAJA-hankkeessa Työ- ja terveyslaitoksen toimesta toteutettuun Työhyvinvointikymppi-kyselyyn vastasi 29 yrittäjää. Noin 45 % vastanneista kertoi kokevansa ainakin jonkin verran stressioireita. (Lehto & Lerssi-Uskelin 2013.)

Työuupumuksen oireita voi olla esimerkiksi voimakas väsymys, kyynisyys ja ammatillisen itsetunnon heikentyminen. Uupumusta voi ilmetä pitkäaikaisen stressitilan jälkeen. Työssä uupuminen on yleistä niillä maatalousyrittäjillä, jotka tekevät jatkuvasti yli 50 tuntia töitä viikossa. Keskikokoisella lypsykarjatilalla työviikon pituus voi helposti olla jopa 60 tuntia viikossa. Työviikon pituuteen vaikuttaa esimerkiksi kausiluontoisen työmäärän lisääntyminen, kuten puinnit ja syyskynnöt. (Työuupumuksen merkkejä 2010.)

Maatalousyritykseen ja sen johtamiseen liittyy useita tietyin väliajoin tai epäsäännöllisesti toistuvia tehtäviä ja tapahtumia, joiden organisoinnilla on vaikutusta työn kuormittavuuteen, yrittäjän työssä jaksamiseen ja yrityksen taloudelliseen tulokseen. Esimerkiksi maataloustukien haun myöhästymisestä aiheutuu suoraa rahallista menetystä. Yrittäjien mukaan harvemmin kuin viikoittain toistuvat tapahtumat vaativat muistamisen apuvälineitä, mutta tiettyyn viikonpäivään sidotut tapahtumat (esimerkiksi veroilmoituksen jättöpäivä) pysyvät sen sijaan hyvin mielessä. (Kaila & Karttunen 2012, 1.)

Työn aikatauluttaminen ja suunnitelmien puuttuminen häiritsevät jopa yli viidennestä isoista maitotiloista. Työn suuri määrä on merkittävin jaksamista haittaava tekijä yli puolella vähintään 40 lypsylehmän maitotilalla. Tuure ym. (2008) mukaan hallinnointi- ja johtamistöihin kuuluu perustuotantotiloilla keskimäärin vajaa kolmannes yrittäjän kokonaistyöajasta, vaikka tuotantosuuntien työtuntimäärien suhteen ilmenee ajoittain suurta vaihtelua. (Kaila & Karttunen 2012, 2.)

Perälä ja Pietilä (2009) tutkivat opinnäytetyössään nuorten maatilayrittäjien hyvinvointia henkisen hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen näkökulmasta. Haastattelututkimukseen osallistui 18 pääasiassa alle 40-vuotiasta maatilayrittäjää Lounais-Hämeen ja Varsinais-Suomen alueelta. (Mts. 20.) Monien yrittäjien työpäivä ei jäänyt kahdeksaan tuntiin, vaan se saattoi kestää jopa 14 tuntia. Haastateltujen eläintiloilla töitä tehtiin pelkästään eläinten parissa jo 7-8 tuntia. Työpäivän pituutta lisäsivät muut tilalla tehtävät työt. Suurimmalla osalla tiloista töitä tehtiin vähintään 10 tuntia päivässä. (Mts. 66.) Työhyvinvointikympin kartoituksessa noin 90 % hankkeeseen osallistuvista yrittäjistä työskenteli kesäaikaan yli 40 tuntia viikossa. Talviaikaan yli 40 tunnin työviikkoa teki noin 60 % vastaajista. (Lehto & Lerssi-Uskelin 2013.) Pitkät työrupeamat ja liiallinen valvominen altistavat tapaturmille ja heikentävät suoritustasoa (Henkiset kuormitustekijät 2012).

Työelämän ollessa epävakaata ja taloudellisten muutosten ilmetessä kiire lisääntyy. Perheen ja työn yhteensovittamisessa voi ilmetä haasteita. (Työn ja perheen yhteensovittaminen 2012.) MAJA-hankkeessa toteutetun kyselyn mukaan noin 38 % yrittäjistä joutui pitämään kiirettä melko tai hyvin usein suoriutuakseen työtehtävistä. Noin 60 % yrittäjistä koki työn vievän aikaa vapaa-ajan harrastuksilta. Noin puolet oli sitä mieltä, että työ haittaa kodinhoitoon liittyvien askareiden hoitamista ja vaikeuttaa ajan viettämistä läheisten kanssa. (Lehto & Lerssi-Uskelin 2013.)

Maatalousyrittäjät työskentelevät jatkuvasti omalla tilallaan, minkä seurauksena he saattavat sokeutua tilansa työoloille. Lain mukaan MYEL-vakuutetut tai lomaan oikeutetut maatalousyrittäjät saavat vuosittain 26 lomapäivää. (Henkiset kuormitustekijät 2012.) Perälän ja Pietilän (2009) opinnäytetyössä suurin osa haastatelluista ei pitänyt lomapäivinä lomaa vaan oli muissa töissä lomittajan ollessa navetassa. Osa

yrittäjistä kertoi, ettei pidä lainkaan lomaa vuosittain. (Mts. 73–74.) Työhyvinvointi-
kymppi-kartoituksen mukaan noin 90 % vastaajista oli sitä mieltä, että työtehtävistä
irtautuminen edellyttää kotoa poistumista (Lehto & Lerssi-Uskelin 2013).

2.3 Elämän tasapaino ajankäytön näkökulmasta

Elämän tasapaino on kautta aikojen kiinnostanut ihmisiä ja sitä pidetään yleisesti ta-
voittelemisen arvoisena. Yleinen oletus on se, että ihminen voi valinnoillaan ja teke-
misillään vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja onnellisuuteensa. (Matuska & Christian-
sen 2009, 149.) Elämän tasapainon kannalta olennaista on, että ihminen osallistuu
arjessaan aktiivisiin toimintoihin, joista nauttii. Yksilöllä on tietyissä rajoissa valinnan
mahdollisuus toimintoihin nähden. Ihminen voi kontrolloida omia päivittäisiä toimin-
tojaan ja koostaa niistä monimuotoisen arjen rytmin. (Chilvers, Corr & Singlehurst
2010, 32.)

Chilversin ym. (2010) tutkimuksessa itsensä terveeksi kokevat yksilöt viettivät vähem-
män aikaa passiivissa toiminnoissa ja noin puolet valvellaoloajastaan toiminnoissa,
joista nauttivat (mts. 32). Mitä enemmän yksilöt nauttivat päivittäisistä toiminnois-
taan sitä parempi on heidän elämänlaatussa (Aubin, Hachey & Mercier 1999, 59). Si-
toutuminen työntekäläisiin toimintoihin ja normaalin päivittäisen vuorokausirytmien yl-
läpitäminen olivat yhteydessä psyykkisistä häiriöistä kärsivien asiakkaiden hyvinvoin-
tiin (Eklund, Leufstadius, & Bejerholm 2009, 180). Kiistattomia tuloksia hyvinvoinnin
ja ajankäytön yhteydestä ei ole Leufstadiusin ym. (2006) tutkimuksen mukaan saatu.
Syytä tähän ristiriitaisuuteen voi olla se, ettei tutkimuksessa tarkasteltu yksilöiden
subjektiivisia kokemuksia suoritetuista toiminnoista. (Mts. 134 & 138.)

Life Balance -malli kuvaa elämän tasapainoa siitä näkökulmasta, miten jokapäiväiset
toimintamallit (activity patterns) sopivat yhteen välttämättömien tarpeiden kanssa.
(Matuska & Christiansen 2009, 150.) Elämän tasapainoa voidaan parhaiten ymmärtää
tarkastelemalla, miten ihmiset elävät elämäänsä eli mistä toiminnoista heidän elä-
mänsä koostuu. (Matuska 2012b, 229.) Matuskan & Christiansenin (2008) Life Ba-

lance -mallissa elämän tasapainoa määritellään elämän eri toimintojen ja niiden ominaisuuksien kautta. Mallin mukaan toimintojen tulisi elämän tasapainoa tukeakseen täyttää seuraavat neljä tarvetta:

- Toimintojen tulee mahdollistaa palkitsevat ja itseä vahvistavat (self-affirming) ihmissuhteet
- Yksilön täytyy tuntea itsensä toimintoihin sitoutuneeksi (engaged), haastetuksi (challenged) ja päteväksi
- Toiminnot mahdollistavat merkityksen luomisen elämään ja luovat pohjan identiteetin positiiviselle kehitymiselle
- Toiminnot mahdollistavat perustarpeiden tyydyttämisen, jotka ovat merkityksellisiä fyysisen terveyden ja turvallisuuden ylläpitämiseksi. (Matuska 2012a, 221.)

Matuska & Christiansen (2008) määrittivät edellä mainittujen neljän kohdan lisäksi viidennen tekijän, jonka mukaan ihmisellä on tarve järjestää aikaa ja energiaa tavalla, joka mahdollistaa tärkeiden tavoitteiden saavuttamisen. Mallin kehittymisen myötä tämä tarve on määritelty tarpeen sijaan elämän tasapainon kannalta olennaiseksi taidoksi. (Mts. 221.)

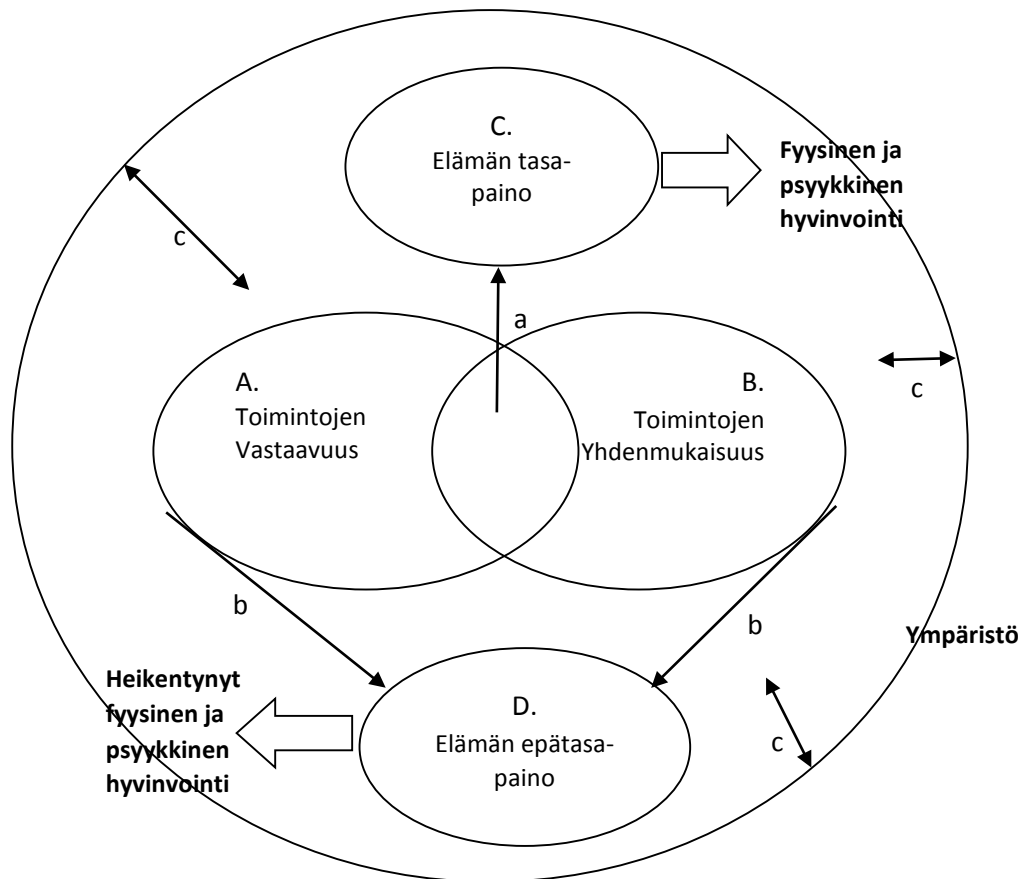
Tasapainoinen elämä edellyttää elämän vaatimuksista selviytymistä, mikä puolestaan vaatii taitoja ajan organisoinnissa sekä yksilöllisten ja ympäristöön liittyvien resurssien hoitamisessa (Matuska & Christiansen 2009, 150). Pentlandin & McCollin (1999) mukaan aika on olennaista sen kannalta, miten ihmisen järjestävät päivittäistä elämäänsä. Ihmisten ajankäytön ymmärtäminen on hyödyllinen taito tutkittaessa toimintojen tasapainoa ja toimintoihin sitoutumista. (Edgelow & Krupa 2011, 268.)

Elämän tasapainon selittämiseksi mallissa ehdotetaan kahta peruskäsitettä: toimintojen yhdenmukaisuus (activity configuration congruence) ja toimintojen vastaavuus (activity configuration equivalence) (Matuska 2012a, 221). Molemmat vaihtelevat yksilön kiinnostuksen, persoonallisuuden ja arvojen mukaan. Ne vaihtelevat tilanteiden ja ajan mukaan, koska myös ihmisten roolit vaihtelevat tilanteesta toiseen. Näihin kahteen käsitteeseen keskittyminen erottaa elämän tasapainon muista hyvinvointiin

liittyvistä käsitteistä, kuten onnellisuudesta ja elämän tyytyväisyydestä. (Matuska 2012b, 229.)

Toimintojen yhdenmukaisuus tarkoittaa sitä, että yksilön todelliset toiminnot vastaavat haluttua toimintojen kokoonpanoa jokapäiväisessä elämässä (Matuska 2012a, 221). Yhdenmukaisuutta kuvaa se, että ihminen käyttää toimintoihin sen verran aikaa kuin todellisuudessa haluaa. Pelkästään toimintojen yhdenmukaisuudella ei voida kuvata tasapainoa, koska se antaa vääristynyttä tietoa tasapainoisesta elämästä. Henkilö, joka käyttää ja haluaa käyttää 15 tuntia päivästä työntekoon eikä lainkaan pidä yllä ihmissuhteita, on yhdenmukaisuuden käsitteen mukaan tasapainoinen. Tämän ongelman ratkaisemiseksi yhdenmukaisuuden käsitteen rinnalle on tuotu käsite toimintojen vastaavuudesta. Tällä tarkoitetaan sitä, että arjen toiminnot täyttävät edellä mainitut neljä perustarvetta ja aika jakautuu suurin piirtein tasaisesti näiden toimintojen välillä. (Matuska 2012b, 230.)

Kuviossa 2. on kuvattu Life Balance- mallin käsitteiden suhteet toisiinsa. Kaksi isoa ympyrää (A ja B) kuvastavat edellä mainittuja toimintojen muotoja: toimintojen vastaavuus ja yhdenmukaisuus. Malli korostaa vastaavuuden ja yhdenmukaisuuden käsitteiden päällekkäisyyttä, jolloin niiden välinen eheä vuorovaikutus johtaa tasapainoiseen elämään (viiva a). Alhainen vastaavuus ja yhdenmukaisuus heikentävät elämän tasapainoa ja johtavat elämän epätasapainoon (viiva b). Elämän tasapaino (C) johtaa psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Epätasapaino (D) puolestaan heikentää psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Koko kuviota kehystää suuri ympyrä, joka kuvastaa ympäristön vaikutusta yksilöön. Ympäristön ja yksilön suhde on dynaaminen: ympäristön ominaisuudet vaikuttavat yksilön toimintaan ja yksilö voi toiminnallaan vaikuttaa ympäristöönsä. Ympäristö voi siis joko estää tai mahdollistaa toimintaa (kaksi-suuntaiset nuolet c). (Mts. 229–231.)



Kuvio 2. Life Balance-malli (Matuska 2012b, 230, muokattu).

Life Balance -mallin käsitteiden pitävyyttä ei ole testattu tarkoin, minkä vuoksi se tarvitsee lisätutkimusta (Matuska & Christiansen 2009, 160). Elämän tasapainon määrittelyyn sisältyy problematiikkaa, jonka ratkaisemiseksi olisi hyödyllistä keskittyä optimaalisen ajankäytön tarkastelemiseen. Csikszentmihalyin (1988) mukaan ajankäyttöön keskittymisen avulla voitaisiin tutkia ihmisen elämää kokonaisuutena. Etuna on myös se, että aika on objektiivisesti määriteltävissä ja näin ollen helpommin mitattavissa. Ajankäyttöön keskittymisen ongelmina Christiansen & Matuska (2006) ovat todenneet ajankäyttötutkimusten epä johdonmukaiset tulokset. Esimerkiksi työn hallitsevuutta arvioivat mittarit testaavat pääasiassa työn ja vapaa-ajan suhdetta ja työn kuormittavuutta, mutta niissä ei huomioida elämää laajempänä kokonaisuutena. (Sheldon 2009, 63–65.)

3 RYHMÄTOIMINNAN PERIAATTEET

Moseyn (1973) mukaan ryhmä voidaan määritellä joukoksi yhteen kokoontuneita ihmisiä, joilla on yhteinen tavoite. Tavoite voidaan saavuttaa vain vuorovaikutuksessa ja yhdessä työskentelemällä. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 6.) Jokainen ryhmä on ainutlaatuinen kokonaisuus, joka toteutuu tietyssä hetkessä ja tilassa. Eri-laisten ominaisuuksien yhdistelmät määrittelevät, millainen ryhmä on. Näihin ominaisuuksiin kuuluvat ryhmän rakenne, koheesio ja ryhmän kehityksen vaiheet. (Mts. 7.) Kaikkia ryhmiä yhdistää kaksi piirrettä: sisältö ja prosessi. Sisällöllä tarkoitetaan tehtävää, joka tehdään ryhmätapaamisen aikana. Tähän sisältyy se, mitä tehdään ja mistä keskustellaan. Prosessi puolestaan tarkoittaa sitä, miten asiat sanotaan ja tehdään ja miten ryhmän tavoitteita saavutetaan. (Mts. 5.)

Ryhmän rakenteeseen vaikuttavat useat tekijät, joita ovat muun muassa konteksti, ilmapiiri, jäsenyys, ryhmän tarkoitus, jäsenten tavoitteet, ohjaajan ja ryhmäläisten vuorovaikutus sekä ryhmän normit ja koko. Ryhmän koolla on vaikutusta ryhmän tarkoitukseen ja ryhmäläisten väliseen vuorovaikutukseen. Castronen (1962) mukaan ryhmäläisten vuorovaikutus vähenee, kun ryhmän koko ylittää yhdeksän jäsentä. (Mts. 8-17.) Suositeltu jäsenten määrä on viidestä kymmeneen jäsentä. Suuremmissa ryhmissä ryhmä saattaa jakaantua ”klikkeihin” löytääkseen hakemaansa vuorovaikutusta. (Borg & Bruce 1991, 9.)

Koheesiolla tarkoitetaan ryhmäläisten yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yalomin (1970) mukaan ryhmät, joiden jäsenet osoittavat toisiaan kohtaan ymmärrystä ja hyväksyntää ovat yhteenkuuluvia. Myös luottamuksen määrä ja halukkuus jakaa asioita viestivät koheesiosta. (Schwartzberg ym. 2008, 18.) Ryhmät toimivat paremmin, mikäli jäsenet ovat tietoisia ryhmän tarkoituksesta ja tavoitteista. Ne jäsenet, jotka ovat ymmärtäneet ryhmän tavoitteet kokevat todennäköisemmin enemmän yhteenkuuluvuutta ja sitoutuvat paremmin tavoitteisiin tähtäävään toimintaan. (Mts. 12.)

Ryhmän tavoitteet ja toiminnat voivat vaihdella, mutta niillä on tietty rakenne ja toiminnolla on ryhmäläisille terapeutista arvoa (Schwartzberg ym. 2008, 26). Erityyppisten ryhmien rajat eivät välttämättä ole selkeitä; missä tahansa ryhmässä toiminta voi saada uusia ulottuvuuksia (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 172). Haastattelututkimuksessa tutkittiin kahdeksan psykiatrisen sairaalan asiakkaan ryhmäkokemuksia. Tulosten mukaan asiakkaat arvostivat ryhmässä keskustelun ja toiminnan yhdistelmää. (Cows & Hale 2005, 176 & 181.) Toiminnallisten menetelmien käyttö ryhmässä ei välttämättä vaadi koulutus pohjaa. On tärkeä keskittyä siihen, millä tavoin menetelmiä käytetään. Menetelmiä voidaan käyttää sekä syvemässä terapeutisessa merkityksessä että yksittäisinä toimintoina. Olennaista on tunnistaa oman kokemuksen ja ammattitaidon taso ja hyödyntää harjoitteita niiden mukaan. (Aalto 2000, 137.)

4 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

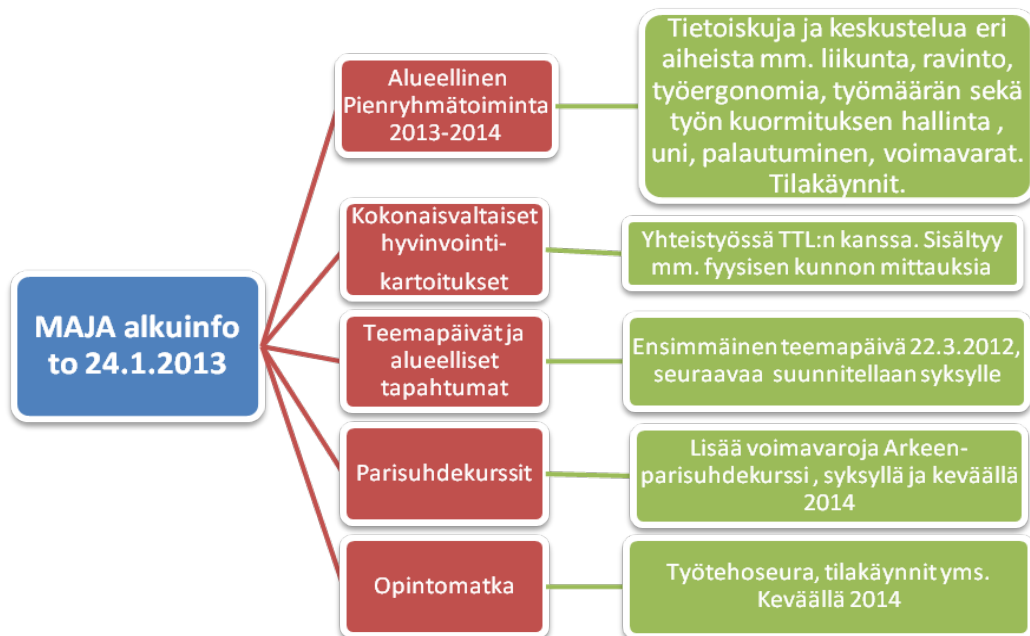
4.1 MAJA-hanke

Eväitä maatilayrittäjien jaksamiseen (MAJA) -hanke on Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelman mukainen koulutushanke vuosille 2012–2014. Hanketta hallinnoi Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Siinä pyritään edistämään maatalousyrittäjien hyvinvointia ja työssä jaksamista antamalla keinoja elämänhallintaan ja yritystoiminnan kehittämiseen. Hanke on suunnattu päätoimisille maatalousyrittäjille, mutta välillisenä kohderyhmänä ovat yrittäjien perhe ja puoliset sekä heidän kanssaan toimivat henkilöt esimerkiksi tuottajaverkoissa, järjestöissä, kunnissa ja työterveyshuollossa. (MAJA - Eväitä maatilayrittäjien jaksamiseen n.d.; Haapakoski 2013.)

Pääpaino on yrittäjien omaehtoisen työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja parantamisessa. Hankkeen aikana kiinnitetään huomiota psyykkiseen hyvinvointiin ja sen ylläpitämiseen. Yrittäjiä aktivoidaan kehittämään omia työtapoja ja -menetelmiä sekä huomioimaan työturvallisuuteen liittyvät tekijät. Hankkeen aikana pyritään muodostamaan yrittäjien välille alueellinen vertaistuki-verkosto, mikä puolestaan edistäisi

heidän sosiaalista toimintakykyään (MAJA - Eväitä maatilayrittäjien jaksamiseen n.d.; Haapakoski 2013.)

Hankkeen keskeisimmät toimenpiteet on kuvattu alla olevassa kuviossa (kuvio 3). Olen ollut mukana MAJA-hankkeessa helmikuusta 2013 alkaen opintoihin sisältyvän kurssin ja harjoittelutuntien puitteissa. Ensimmäisellä pienryhmäkerralla osallistujilta kartoitettiin toiveita ja ajatuksia hanketta kohtaan. Keskusteluissa nousi esille muun muassa työstä irrottautumisen vaikeudet, kiire, työn ja oman ajan erottaminen, työn rytmittäminen ja vuodenvieron huomioiminen työssä (Pienryhmien aikana kerätty laadullinen aineisto 2013).



Kuvio 3. Hankkeen toimenpiteet (Haapakoski 2013)

Toisen pienryhmäkerran tavoitteena oli, että yrittäjät asettaisivat tavoitteet hankkeen ajalle. Tavoitteet on koottu teemoittain seuraavan sivun taulukkoon (taulukko 1.). Taulukosta on poistettu tavoitteet, joista yksittäinen yrittäjä olisi helppo tunnistaa ja samanlaisia tavoitteita on yhdistelty. Taulukosta voidaan huomata, että ajanhallinta nousee useassa eri kohtaa esille.

Taulukko 1. Yrittäjien asettamia tavoitteita hankkeen ajalle (Kooste Tavoitekeskustelusta 2013, muokattu)

Elämäntavat	Henkinen jaksaminen	Sosiaalinen hyvinvointi
<ul style="list-style-type: none"> • Liikunnan lisääminen • Painoindeksi normaaliksi • Peruskunnon kohottaminen • Ruokailun säännöllistäminen • Herkuttelua vähemmälle • Ruokavalion monipuolistaminen • Tupakoinnin vähentäminen • Elämän tasapainon löytäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Vapaa-ajan ja mielekkään tekemisen löytäminen • Vapaa-ajan arvostaminen • Aikaa rentoutumiseen ja palautumiseen • Itsensä ja oman työn arvostaminen • Motivaation löytäminen • Oman ajan löytäminen • Oppisi sanomaan ei • Unen laadun ylläpitäminen • Stressin hallintakeinot 	<ul style="list-style-type: none"> • Enemmän aikaa perheelle, läheisille ja ystäville • Lomamatka kerran vuodessa • Naapuriapu • Sosiaalisten taitojen kehittäminen • Parisuhteen hoitaminen • Yksinäisyyden vähentäminen
Työ ja työmenetelmät	Itsensä johtaminen	Ammatillinen osaaminen
<ul style="list-style-type: none"> • Johtaminen ja esimiestaidot tilalla • Työntekijän palkkaaminen • Töiden delegointi • Ulkopuolisen työn lisääminen • Työasennot ja työergonomia • Työkoneiden ja tietokoneen käyttö • Vuosikellon rakentaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Töiden organisointi ja työtehtävien priorisointi • Toimistopäivän järjestäminen • Kalenterin käyttöön otto • Ei huolehtisi asioista liikaa • Kiireen tunteen jättäminen sivuun • Työn ja vapaa-ajan erottaminen • Viikkorytmi ja vuorokausirytmiksi selkeämmäksi 	<ul style="list-style-type: none"> • Eläinaineksen parantaminen • Eläinten siirrot helpommaksi • Myynnin ja markkinoinnin osaaminen • Rutiinit helpommaksi • Ruuhkahuippujen hallinta

Yrittäjien tavoitteista käy ilmi myös se, miten moneen eri osa-alueeseen ajanhallinta heidän elämässään liittyy. Ajankäytön hallinnalla on yrittäjien näkökulmasta merkitystä esimerkiksi sosiaaliseen hyvinvointiin ”*Enemmän aikaa perheelle, läheisille ja ystäville*”, henkiseen jaksamiseen ”*aikaa rentoutumiseen ja palautumiseen*” sekä itsensä johtamiseen ”*työn ja vapaa-ajan erottaminen*”. Edellä mainittujen tietojen perusteella voidaan todeta, että nimenomaan ajankäytön hallinta on yksi asioista, jonka kehittämiseksi yrittäjät toivovat löytävänsä keinoja.

4.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

MAJA- hankkeen yhtenä tavoitteena on edistää maatalousyrittäjien työssä jaksamista antamalla keinoja elämänhallintaan ja yritystoiminnan kehittämiseen. Yrittäjiä kannustetaan omaehtoiseen työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. (MAJA - Eväitä maatilayrittäjien jaksamiseen n.d.) Opinnäytetyön kehittämistehtävä nivoutuu yhteen hankkeen elämänhallinnan kehittämiseen tähtäävän tavoitteen kanssa. Opinnäytetyön tavoitteeksi nousi ajankäytön hallinnan työpajan suunnittelu, jossa ajankäyttöä on tarkoitus lähestyä elämän tasapainon ja arjen näkökulmasta. Kehittämistehtävät ovat:

- Kehittää hankkeelle suunnitelma 90 minuutin mittaisesta toiminnallisesta ajankäytön hallinnan työpajasta materiaaleineen
- Kehittää kooste maatalousyrittäjille sovelletuista ajankäytön hallinnan keinoista, joita yrittäjät voivat omaehtoisesti ajankäyttönsä kehittämiseksi hyödyntää.

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ KEHITTÄMISTYÖNÄ

Alasta riippuen toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi opas, ohjeistus, tapahtuma tai näyttely. Siinä yhdistyy käytännön kehittäminen ja tutkimuksellinen raportointi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään alan teorioista nousevaa tietoa ja viitekehyksiä valintojen tekemiseen ja niiden perusteluun. (Vilka & Airaksinen 2003, 9 & 42.) Kehittämisellä tarkoitetaan konkreettista toimintaa, jonka tavoitteena on määritellyn tavoitteen saavuttaminen. Toiminnan tavoitteena on saavuttaa uusia ja paranneltuja tuotteita, tuotantomenetelmiä tai palveluja. (Toikko & Rantanen 2009, 14 & 20.)

Toteutuksen kannalta on eduksi, jos toiminnan tavoite on perusteltu mahdollisimman konkreettisesti. Käytännössä tämä tarkoittaa toiminnan tavoitteen rajaamista

kahteen tärkeimpään kehittämiskohteeseen. Kehittämistoimintaa perustellessa otetaan kantaa kehittämistyön yleiseen merkitykseen. Kehittäminen voi liittyä esimerkiksi suuremman kehittämisohjelman tavoitteisiin. (Toikko & Rantanen 2009, 57–58.)

Kehittämistoiminnan ja tutkimuksen suhdetta voidaan hahmottaa siten, että kehittämisprosessissa sovelletaan tutkimuksen kautta saatua tietoa. Tutkimuksen avulla tuotetaan uutta tietoa, jota sovelletaan käytäntöön. Toisaalta voidaan puhua tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta, jossa yhdistyvät konkreettinen kehittäminen ja tutkimuksellinen lähestymistapa. (Mts. 19.) Opinnäytetyö ei ole suoranaisesti tutkimukseen pohjautuvaa kehittämistoimintaa, mutta siinä on hyödynnetty sen periaatteita. Kehittämistoiminnan tutkimuksellinen osuus koostuu tiedonkeruusta. Tiedonkeruun tavoitteena on löytää tietoa, joka palvelee kehittämistyön tavoitetta eli tässä tapauksessa löytää keinoja maatalousyrittäjien ajankäytön hallinnan tukemiseen ja ajankäytön hallinnan työpajan suunnittelemiseen.

5.1 Tiedonhakuprosessi

Käytännön ongelmat ja kysymykset ohjaavat tiedontuotantoa. Kehittämistoiminnan yhteydessä voidaan puhua tutkimuskysymysten sijaan esimerkiksi arviointi- tai kehittämiskysymyksistä. (Toikko & Rantanen 2009, 117.) Kysymysten asettaminen oli olennainen osa tiedonhakuprosessia. Tiedonkeruulle asetetut kysymykset nousivat opinnäytetyölle asetuista tavoitteista. Tiedonkeruun avulla etsin vastauksia seuraaviin kehittämiskysymyksiin:

- Miten pienryhmäsuunnitelma kannattaa laatia?
- Mitä toiminnallisia menetelmiä voidaan käyttää ajankäytön tarkasteluun?
- Millä keinoin maatalousyrittäjien ajankäytön hallintaa voidaan tukea?

Käsiteanalyysi voidaan nähdä osana kehittämistoiminnan tavoitteen määrittämistä. Lähtökohdانا voi olla melkein mikä tahansa käsite. Käsiteanalyysillä tarkoitetaan kä-

siterakenteen avaamista, esimerkiksi miellekartan (Mind map) tai käsitekartan (concept map) avulla. Miellekartat koostuvat teemoittain ryhmitellyistä ja peräkkäisistä avainsanoista. (Toikko & Rantanen 2009, 133–134.)

Tiedonhankinnan alussa pyrin löytämään tiedonhaun kannalta keskeisiä asiasanoja. Tämän vaiheen taustalla käytin miellekarttaa, jonka avulla pyrin löytämään ajanhallinta-käsitteeseen kuuluvia keskeisiä termejä (kuvio 4.). Miellekartan laatimisen tukena käytin YSA-asiasanastoa (yleinen suomalainen asiasanasto).



Kuvio 4. Miellekartta kehittämistyön keskeisistä käsitteistä

Näitä menetelmiä hyödyntäen muodostin itselleni kuvaa käsitteistä tiedonhakua varten. Miellekartan laatiminen helpotti keskeisten käsitteiden löytämistä ja tiedonhaakuun kuulumattomien käsitteiden poissulkemista, kuten yrityksen johtaminen. Seuraavan sivun taulukossa (taulukko 2) on kuvattu tiedonhaussa käyttämiäni hakusanoja, joista muodostin hakulausekkeet tiedonhakua varten.

Taulukko 2. Hakusanat tiedonhaku varten

HAKUSANAT ENGLANNIKSI		MUITA HAKULAUSEKKEITA
Balance	Agricultural entrepreneurs	Maatalousyrittäjien ajankäyttö
Health	Entrepreneur?	Maanviljelijöiden ajankäyttö
Leisure	Farm?	Maatilayrittäjien ajankäyttö
Managing time	Farmers	Maatalousyrittäjien hyvinvoinnin tukeminen
Quality of life	Improving	Maatalousyrittäjien ajankäytön tukeminen
Time	Intervention	Maatalousyrittäjien työhyvinvointi
Time allocation	Managing	Maatalousyrittäjien työterveys
Time management	Balancing work	Yrittäjän ajanhallinta
Time use	How to manage time	Ajanhallinta
Well-being	Occupational therapy	
Work	Activities of daily living	
Work-time	Recovery from work	
	Meaning of activities	

Kehittäminen voidaan nähdä käytäntöön suuntautuneena toimintana, jossa kehittäminen on ensisijaista ja tutkimus toissijaista: tutkimus palvelee kehittämistä. (Toikko & Rantanen 2009, 33.) Tiedonhakuprosessissa pääpaino oli löytää tietoa, joka tukee käytännön tarkoitusta. Ensisijaisena tarkoituksena ei ollut löytää perusteellista tutkimustietoa aiheesta vaan tietoa, jonka avulla kehittämistoiminta etenee. Tiedonhaun helpottamiseksi laadin aineistolle mukaanotto- ja poissulkukriteerit (taulukko 3). Näitä kriteerejä hyödyntämällä valitsin aineistoja otsikon ja tiivistelmän perusteella tarkempaa analysointia varten.

Taulukko 3. Kriteerit aineistolle

Mukaanottokriteeri	Poissulkukriteeri
Aineisto on suomen tai englanninkielinen	Aineisto ei ole suomen eikä englanninkielinen
Aineistossa kerrotaan ajankäytön hallinnan keinoja	Aineistossa kuvaillaan ajankäyttöä ilmiönä
Aineisto on luotettavasta lähteestä	Aineisto on kaupallisesta lähteestä

Kehittämisprosessin aikana aineistoja kerätään vaiheittain eri näkökulmista ja erilaisen kysymysten perusteella (Mts. 120). Esimerkiksi ryhmäsuunnitelman laatimiseen tarvittava tieto oli erilaista verrattuna ajankäytön hallinnan keinoihin. Käytin haku-

prosessin aikana useita hakulausekkeita ja hakusanojen yhdistelmiä. Ensisijaisena tietokantana hyödynsin CINAHL-artikkelitietokantaa. CINAHL-tietokannassa käyttämäni hakulausekkeet löytyvät opinnäytetyön liitteistä (liite 1).

Tiedonhaun alussa etsin ajankäytön hallinnan keinoja, jotka oli kohdistettu nimenomaan maatalousyrittäjille. Tietoa löytyi vähän, joten en saanut sen avulla täytettyä tiedonhauille asetettuja kriteerejä (taulukko 3). Siirryin etsimään tietoa yleisesti ajankäytön hallintaan kohdistuvista keinoista ilman kohderyhmää. Tiedonhaun tuloksena löytyi useita vieraskielisiä artikkeleita, joissa käsiteltiin ajanhallintaa.

Kehittämistoiminnassa luotettavuus tarkoittaa ensisijaisesti käyttökelpoisuutta (Toikko & Rantanen 2009, 121). Useista tiedonhauista huolimatta en löytänyt tarpeeksi tutkimustietoa ajankäytön hallinnan tukemiseen käytetyistä keinoista, joten etsin lisää tietoa erilaisista oppaista ja kirjallisuudesta. Oppaiden ja kirjallisuuden hakuprosessissa hyödynsin Googlen hakukonetta sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulun Janet-tietokantaa. Google-hakukoneessa tuloksia tuli erittäin suuria määriä, minkä vuoksi tarkastelin vain kahta ensimmäistä sivua hakutuloksista. Kooste Google-hakukoneessa käyttämäni hakulausekkeista löytyy opinnäytetyön liitteistä (liite 1).

Mukaanotto- ja poissulkukriteerien (taulukko 3) perusteella kehittämistyöhön valikoituneet aineistot löytyvät opinnäytetyön liitteistä (liite 2). Toikon ja Rantasen (2009) mukaan kehittämistoiminnassa syntyvän tiedon on oltava todenmukaista, mutta sen tulee myös olla hyödyllistä (mts. 122). Kirjallisuuslähteet ovat laadullisesti heikompia kuin tutkimusartikkelit, mikä on syytä huomioida arvioitaessa kehittämistyön tietopohjan luotettavuutta. Esimerkiksi Lampikosken (2009) teos sisältää useita ajankäytön hallinnan keinoja, mutta kyseessä on lukijoille tarkoitettu opas eikä tutkimustietoon perustuva teos. Oppaissa oli esitelty konkreettisia ajankäytön hallinnan keinoja, mitkä olivat opinnäytetyön kehittämisprosessin kannalta käyttökelpoisia.

5.2 Aineiston analyysimenetelmät

Aineiston analyysillä voidaan tarkoittaa arkisia asioita, kuten aineiston huolellista lukemista, tekstimateriaalin tai sisällön jäsentämistä. Analyysi voi tarkoittaa myös sisällöllisen aineiston luokittelemista eri aiheiden ja teemojen alle. Analyysin tavoitteena on saada runsaasta tekstimassasta selkeä kokonaisuus ja tarkastella tutkimusongelmien kannalta keskeisiä seikkoja. Analysoimalla aineistoaan tutkija lisää aineistonsa informaatioarvoa tiivistämällä ja tulkitsemalla sitä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.)

Sisällönanalyysissä aineiston tarkastelu perustuu yhtäläisyyksien ja erojen etsimiseen sekä tiivistämiseen. Se on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan valmiiksi tekstimuotoisia aineistoja. Tutkittavasta ilmiöstä pyritään muodostamaan tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset laajempaan kontekstiin ja muihin tutkimustuloksiin. Sisällönanalyysi voidaan toteuttaa aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 103–104 & 119.) Tulosten analysoinnin lisäksi tulokset on selitettävä ja tulkittava. Tulkinnalla tarkoitetaan sitä, että tutkija pohtii analyysin tuloksia ja tekee niistä omia johtopäätöksiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 229)

Aineistolähtöisessä analyysissä pääpaino on aineistossa ja siitä nousevissa lähtökohdissa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Opinnäytetyössä tiedonhaun kautta saatu aineisto on analysoitu aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmää sivuten. Aineistoa on tiivistetty ja se on ryhmitelty kehittämiskysymysten mukaan. Ajankäytön hallinnan keinoihin liittyen materiaalia löytyi laajasti, minkä vuoksi aineisto on jaettu eri teemojen alle.

6 TULOKSET

6.1 Pienryhmän suunnitelman laatimisen periaatteet

Hyvin tehty ryhmäsuunnitelma vapauttaa ohjaajan keskittymään ohjaamiseen, tuo ohjaajalle turvallisuuden tunnetta ja tukee tavoitteiden toteutumista. (Aalto 2000, 31.) Ryhmätoiminnan suunnittelu edellyttää toimintojen valitsemista kirjallisuuteen perehtyen ja kliinistä päättelykykyä käyttäen. Huolellisesti valittujen toimintojen kautta voidaan edistää tavoitteiden saavuttamista. Prosessiin kuuluu seuraavien kysymysten pohtimista:

- Kenelle interventio on tarkoitettu?
- Mitä tuloksia interventiolta odotetaan?
- Onko jokin ryhmämuoto toista toimivampi?
- Mitä aikaisempi tieto kertoo? (how does what is known inform?)
- Miten ollaan vuorovaikutuksessa ryhmäläisten kanssa?
- Mitä menetelmiä käytetään?
- Missä olosuhteissa toimitaan? (Schwartzberg ym. 2008, 48.)

Cole (2005) suosittelee hyödyntämään ryhmäprosessin tukena seuraavaa seitsemän askeleen etenemistapaa:

1. Esittely (Introduction)
2. Toiminta (Activity)
3. Jakaminen (Sharing)
4. Prosessointi (Processing)
5. Yleistäminen (Generalizing)
6. Soveltaminen (Applying)
7. Yhteenveto (Summary). (Mts. 28)

Aloitusosuudessa käytetään toimintaa, jolla saadaan ryhmäläiset yhteen. Esittelyvaiheessa ohjaaja kertoo ryhmän tarkoituksesta ja etenemisestä. Ryhmäkertaa varten valittu toiminta sisältää jäsenille terapeutista arvoa. Valitun toiminnan tulisi kestää noin kolmasosa ryhmäajasta. Jakamisen vaiheessa ryhmäläiset kertovat tekemästään työstä muille. Tämä vaihe voi edetä joko ryhmänohjaajan mukaan tai se voi olla osana toimintaa. Prosessoinnin vaiheessa ohjaaja kannustaa ryhmäläisiä ilmaisemaan tuntemuksistaan ryhmätoimintaa kohtaan. Yleistämisen vaiheessa ohjaaja kertoo, mitä on tapahtunut ja nostaa esille ryhmäkertaan liittyviä aiheita. Ohjaaja kertoo yleisesti, mitä on yhteisesti opittu. Soveltamisen vaiheessa pohditaan, miten ryhmässä opittuja asioita voitaisiin arjessa hyödyntää. Yhteenvedon vaiheessa ohjaaja kertoo, mitä ryhmäkerralla on käsitelty ja miten opittuja asioita voisi arjessa soveltaa. Lopuksi ryhmänohjaaja kiittää ryhmäläisiä osallistumisesta. (Schwartzberg ym. 2008, 26–28.)

6.2 Menetelmiä ajankäytön tarkasteluun

Ajankäytön arviointi

Tavallisin ajankäytön mittari on päiväkirjojen täyttö, jossa kaikki toiminnot ja niiden kestot merkitään ylös. Tämän jälkeen toiminnot luokitellaan kategorioihin, kuten itsestä huolehtiminen, työssä käynti ja kotityöt. (Farnworth 2003, 122.) Esim. Chilversin ym. (2010) tutkimuksessa ajankäyttöä arvioitiin ajankäyttöpäiväkirjan avulla. Toinen ajankäyttöä tutkiva menetelmä on Occupational Questionnaire, jossa ajankäyttöä hahmotetaan taulukon muodossa (Farnworth 2003, 122). Tätä menetelmää hyödynnettiin ajankäytön arvioinnissa muun muassa Scanlanin ym. (2011) ja Aubinin ym. (1999) tutkimuksissa.

Sheldon (2009) suosittelee ajankäytön tarkasteluun normaalipäivän ja ihannepäivän vertailua. Ensimmäisessä vaiheessa osallistujia pyydetään tarkastelemaan omaa normaalia päiväänsä (esimerkiksi eilistä). Osallistujille annetaan lista toimintojen kategorioita, jotka pyydetään jakamaan 24 tunnin kesken. Normaalipäivän koostamisen jäl-

keen osallistujia pyydetään jakamaan 24 tuntia uudelleen käsitellen nyt omaa ihannepäivää. (mts. 67.) Lampikoski (2009) kehottaa pohtimaan, mitä pieniä asioita tilanteen parantamiseksi voisi tehdä, mikäli todellisen ja ihanteellisen ajankäytön välillä on suuria eroja (mts. 116).

Päivittäisten toimintojen kestoa voi tarkastella esimerkiksi piirtämällä koko vuorokauden aikaympyrän. Ympyrän avulla voidaan hahmottaa, miten suuri osa päivästä kuluu mihinkin toimintaan kuten liikuntaan, TV:n katseluun tai lasten kanssa olemiseen. (Vainio 2009.) Ympyröitä tarkastellessa tulisi pohtia seuraavia kysymyksiä:

- Kuinka monta tuntia käytän muiden ihmisten tarpeiden tyydyttämiseen?
- Onko ajankäytössäni jotain, josta voisin luopua?
- Kuinka monta tuntia käytän virkistäytymiseen ja latautumiseen?
- Mitä tehtäviä voisin delegoida muille ja mitä haluan ehdottomasti tehdä itse?
- Olenko joutunut luopumaan jostakin?
- Miten voisin muuttaa ajanhallintaympyrää mieluisaksi?
- Mitkä asiat antavat energiaa ja lataavat?
- Mitä asiat ovat kuluttavia ja energiaa vieviä? (Vainio 2009.)

Arjen toimintakokonaisuudet

Toimintaterapian näkökulman mukaisesti arjen toimintakokonaisuudet voidaan jakaa erilaisiin luokkiin (Hautala ym. 2011, 28). Toimintojen luokittelu on haasteellista, koska ihmiset kokevat toiminnat eri tavalla. Esimerkiksi ruuanlaitto on kokille työtä, mutta kotiloissa se voi olla myös vapaa-ajan toimintaa. (Mts. 30.) Ajankäytön tarkastelu edellyttää arjen toimintojen jakamista eri osa-alueisiin. Toimintakokonaisuuksia luokittelemalla ajankäyttöä voidaan tarkastella kategorioittain. Sheldon & Cummins (2007) ovat käyttäneet ajankäytön kategorioina seuraavia: nukkuminen, työ, liikkuminen, opiskelu, askareet, luominen, itsestä huolehtiminen, yhteisön toimintaan osallistuminen, suhteiden ylläpitäminen ja uskonnollisuus. Joissakin tutkimuksissa on lisäksi otettu käyttöön kategoria ”muut toiminnat”. (Sheldon 2009, 66.)

American Occupational Therapy Association (AOTA) käyttää toimintakokonaisuuksien jaottelussa seuraavaa luokittelua: päivittäiset toiminnot, välineelliset päivittäiset toiminnot, lepo ja uni, opiskelu, työ, leikki, vapaa-aika ja sosiaalinen osallistuminen. (American Occupational Therapy Association 2008, 631–633.) Suomalaisen toimintaterapianimikkeistön mukaan toimintakokonaisuudet jaotellaan seuraavasti: itsestä huolehtiminen, asioiminen ja kotielämään liittyvät toiminnot, koulunkäynti ja opiskelu, työ, yhteiskunnallinen osallistuminen, vapaa-aika, leikki ja lepo. (Hautala ym. 2011, 29–30; Aralinna, Harra, Holma, Kanto-Ronkainen, Kara, Korkiatupa, Launiainen, Lintula & Pihlava 2003, 34–35.)

6.3 Keinoja maatalousyrittäjien ajankäytön tueksi

Työajan rytmittäminen

Työterveyslaitoksen (2012) mukaan työ hallitsee usein ajankäyttöä ja määrittää arjen ja elämän rytmin (Työn ja perheen yhteensovittaminen 2012). Työkeskeisessä elämässä vapaa-aikaa ei saisi unohtaa (Buettner, Shattell, & Reber 2011, 269). Van Hooffin ym. (2011) tutkimuksessa todettiin, että palautumisen kannalta on tärkeää järjestää aikaa vapaa-ajalle ja mielekkäisiin toimintoihin osallistumiseen. (Mts. 72.) Työterveyslaitoksen mukaan (2012) maatalousyrittäjien tulisi huolehtia siitä, että elämässä on muitakin asioita kuin työ (Henkiset kuormitustekijät 2012).

Lomituksen järjestäminen poikkeustilanteissa on syytä huomioida jo laajennusta suunnitellessa. Omat lomapäivät kannattaa suunnitella etukäteen, jotta lomituksen järjestäminen onnistuu. Ennen lomaa yrittäjien ei välttämättä tarvitse saada kaikkea valmiiksi. Loma on tarkoitettu työstä palautumiseen, ei rästitöiden tekemiseen. Tilalta poistuminen loman aikana voi helpottaa työstä irtaantumista. (Henkiset kuormitustekijät 2012.)

Työtehoseuran ja Työterveyslaitoksen suositusten mukaan maatalousyrittäjien palkkatyön osuuden ei tulisi ylittää 8-9 tuntia päivässä, mikä tarkoittaa viikotasolla 45–

48 tuntia viikossa. Tilapäisissä työruuhkissa työmäärän ei tulisi ylittää 12 tuntia. (Karttunen & Lätti 2012.) Maatalousyrittäjillä ei aina ole ajankäytön suhteen valinnan mahdollisuutta, vaan joskus on tehtävä pitkää työpäivää. Tässä tilanteessa on huolehdittava siitä, ettei tiivis työtahti muodostu liian pitkäaikaiseksi. (Petäjaniemi 2007, 11.) Ajankäytön suhteen olennaista on järkevä tekemisen rytmitys työssä ja vapaa-ajalla. Työn kannalta rytmittämällä voidaan tarkoittaa intervalli-tyyppistä työskentelyä, jolloin välillä työskennellään pitkää päivää ja välillä palauttavasti lyhempää työpäivää. (Lampikoski 2009, 52–53.) Säännölliset tauot edistävät töiden sujumista ja ongelmanratkaisukykyä (mts. 135).

Työn suunnittelu

Työn suunnittelu tukee hyvinvointia, minkä vuoksi työlle on asetettava selkeät rajat. Maatalousyrittäjien olisi syytä pohtia työn määrää ja sitä, mitä sen säätämiseksi voisi tehdä. Työvoima on olennaista arvioida realistisesti; omaa jaksamista ja työpanosta ei pidä yliarvioida. Yhteistyö muiden yrittäjien kanssa tai urakoitsijoiden hyödyntäminen voi auttaa, mikäli töitä alkaa kasaantua. Maatilan työjärjestelyjen toimivuutta on hyvä tarkastella aika ajoin ja tehdä niihin tarpeen mukaan muutoksia. (Henkiset kuorimitustekijät 2012.) Toistuvien rutiinien kirjaaminen muistiin helpottaa aikataulutusta ja tarvittaessa esimerkiksi puhelimeen voi asettaa hälytyksiä tai muistutuksia (Lampikoski 2009, 142). Ajankäytön hallinnan perinteisiä apuvälineitä ovat painetut kalenterit, mutta myös matkapuhelimet ovat nykyisin käteviä työkaluja muistuttamaan tapahtumista (Kaila & Karttunen 2012, 2).

Viikkosuunnitelma on kalenterin ja matkapuhelimen lisäksi yksi ajankäytön suunnittelun keinoista. Suunnitelman tekeminen on hyvä aloittaa välttämättömistä menoista, jotka tapahtuvat tiettyyn aikaan. Seuraavaksi suunnitelmaan merkitään asiat, joita viikon aikana on tehtävä, mutta joiden ajankohdalla ei ole merkitystä. Suunnitelmaa tarkastellessa on hyvä kiinnittää huomiota siihen, onko viikon aikana riittävästi vapaa-aikaa. Ajoituksia arvioitaessa on suositeltavaa varata asioille mieluummin liikaa aikaa kuin liian vähän. (Ajanhallinta n.d.) Työpäivää suunnitellessa on hyvä huo-

mioida poikkeustilanteet ja jättää päivään aikatauluttamatonta aikaa, mikä mahdollistaa yllättäviin tilanteisiin reagoimisen (Henkiset kuormitustekijät 2012; Lampikoski 2009, 142).

Työtehoseurassa on yhteistyössä Savonia ammattikorkeakoulun kanssa laadittu maatalousyrityksen johtamisen ja töiden organisoimien tueksi atk-pohjainen maatalousyrittäjän vuosikello. Vuosikellon avulla yrittäjän on helpompi ennakoida tulevia töitä sekä varata aikaa vuosittain toistuville töille ja tapahtumille. Vuosikello toimii uusimmissa Excel-versioissa ja se sisältää käyttöohjeet sekä eri tuotantosunnille ominaisia tehtäviä. Käyttäjä voi valita työhönsä sopivat tehtävät sekä tarpeen mukaan lisätä uusia työtehtäviä. Vuosikello koostuu kuukausikalentereista vuosille 2011–2016, mutta käyttäjä voi lisätä kuukausikalentereita ja tällä tavoin pidentää kalenterin käyttöä. Sovellus sisältää lisäksi vuosikellonäkymän, mikä mahdollistaa tapahtumien tarkastelun vuosittaisella tasolla. (Kaila & Karttunen 2012, 1-2.)

Työtehtävien priorisointi

Kiire viestii työtehtävien paljoudesta ja siitä, että työtehtäviä tulisi organisoida paremmin. Oleellinen osa ajanhallintaa on työtehtävien priorisointi tärkeyden ja kiireellisyyden mukaan. Työtehtävien jakaminen tärkeysjärjestykseen kiireellisyyden ja tärkeyden mukaan voi auttaa niiden hallinnassa. Työtehtäviä voi priorisoida seuraavan luokittelun avulla:

A huippukiireelliset ja tärkeät

B toissijaiset, pitää tehdä

C ei erityisen tärkeät

D voin delegoida

E eliminoitavat, ei tärkeät. (Hakala, Harju, Manka & Nuutinen 2010, 48–49.)

Mielekkyyden löytäminen arjesta

Motivaatiolla on yhteys tuottavuuteen ja tehokkuuteen. Kun ihmiset ovat motivoituneita työhönsä, he keskittyvät käsillä olevaan tehtävään ja kiinnittävät enemmän huomiota ajankäytön hallintaan. Motivoitumalla työhön myös tuottavuus ja tehokkuus kasvavat. (Kelly 2002, 15.). Buettnerin ym. (2011) mukaan olennaista on opetella syventymään toimintoihin ja keskittymään yhteen tehtävään kerralla (mts. 270).

Ihmisellä on oltava selkeä ja saavutettavissa oleva tavoite, joka vastaa yksilön taitoja ja mielenkiinnon kohteita (mts. 270). Lampikoski (2009) kehottaa kirjoittamaan paperiarkille asioita, joista yksilö nauttii. Hän kehottaa valitsemaan kaksi asiaa, joita yksilö aikoo tehdä kahden viikon sisällä. (Lampikoski 2009, 93 & 117.) Yrittäjiä kehoitetaan arvioimaan realistisesti, mikä on riittävä työsuoritus ja olemaan itselleen armollisia. Yrittäjien on hyödyllistä myöntää se, että elämässä tulee tilanteita, jolloin ei osaa, ehdi tai jaksa hallita kaikkia työhön liittyviä asioita. (Henkiset kuormitustekijät 2012.) Ajoittain on hyödyllistä olla tekemättä mitään hyödyllistä ja olla hetki ilman pakottavia aikatauluja. Tulevalle viikolle voi esimerkiksi varata yhden häiriöttömän tunnin, jonka yksilö voi käyttää haluamallaan tavalla. (Lampikoski 2009, 114 & 131.)

7 TYÖPAJAN SUUNNITELMAN KEHITTÄMISPROSESSI

Tutkija käy vuoropuhelua aineiston, empirian ja oman ajattelunsa kanssa, jonka lopputuloksen on koottuna enemmän kuin aineisto alkuperäisessä muodossaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Tässä opinnäytetyössä aineiston vuorovaikutus teorian kanssa käy ilmi kehittämistyössä. Työpajan suunnitelmassa yhdistyy tiedonhauksen kautta löydetty aineisto sekä opinnäytetyön lähtökohdista nousevat taustateoriat.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä työelämälähtöisyys on keskeistä. Opinnäytetyöprosessin aikana laadin suunnitelmasta pilottiversion, jonka esittelin toimeksiantajalle.

Pilotointivaiheesta keräsin palautetta vapaamuotoisesti, jonka jälkeen tein työpajaan muokkauksia. Lopullista työpajan toteutusta voitaisiin kuvata kompromissiksi toimeksiantajan toiveiden, tutkimustiedon ja taustateorian välillä. Opinnäytetyössä ei ollut varsinaista työpajan suunnitelman testaamista, minkä vuoksi toimeksiantajalta saatu vapaamuotoinen palaute oli prosessia ohjaavassa asemassa.

Suunnitelman kehittämisprosessi on kuvattu vaiheittain, kuten itse työpajan eteneminen. Suunnitelman laatimisen tukena hyödynsin Schwartzbergin ym. (2008) tarkistuslistaa ryhmäsuunnitelman laatimiseen:

- Kenelle interventio on tarkoitettu?
- Mitä tuloksia interventiolta odotetaan?
- Onko jokin ryhmämuoto toista toimivampi?
- Mitä aikaisempi tieto kertoo? (how does what is known inform?)
- Miten ollaan vuorovaikutuksessa ryhmäläisten kanssa?
- Mitä menetelmiä käytetään?
- Missä olosuhteissa toimitaan? (mts. 48.)

Ajankäytön hallinnan työpajasta tulee osa yrittäjien koulutuspäivää ja se toteutetaan samalla suunnitelmalla viidellä eri paikkakunnalla. Ryhmäkerran suunnitelmasta laaditaan paperinen versio, joka löytyy opinnäytetyön liitteistä (liite 3). Suunnitelmassa on tarkoitus huomioida se, että työpaja olisi toteutettavissa mahdollisimman yksinkertaisilla välineillä. Ryhmäkerran rakenteen hahmottamiseksi koostan ryhmäkerran etenemisestä Powerpoint -esityksen (liite 7), johon olen sisällyttänyt myös ajankäytön hallinnan keinot.

Ajankäytön hallinnan työpajan etenemisessä on hyödynnetty Colen (2005) seitsemän askeleen ryhmäkerran etenemisen vaiheita (Schwartzberg ym. 2008, 26–28). Työpaja tulee koostumaan neljästä peräkkäisestä ja toisiinsa liittyvästä osiosta. Nämä osiot ovat: aloitus, ajankäytön arviointi, ajankäytön hallinnan keinot ja ajankäytön suunnitelma. Aloitusosioon sisältyy Colen (2005) ryhmäprosessin esittelyosuus. Ajankäytön arviointi muodostaa ryhmäkerran toiminnallisen osuuden ensimmäisen puolikkaan,

ja se sisältää Colen (2005) ryhmäprosessin vaiheet valittu toiminta, jakaminen ja prosessointi. Ajankäytön hallinnan keinot -osio kuvastaa Colen (2005) ryhmäprosessin yleistämisen vaihetta. Ajankäytön suunnitelma osuus kuvastaa ryhmäprosessin soveltamisen ja yhteenvedon vaihetta, ja se muodostaa ryhmäkerran toiminnallisuuden toisen puolikkaan.

7.1 Esittely: Aloitus

Aloitusosuuden avulla pyritään herättämään yrittäjien kiinnostus aihetta kohtaan ja johdatellaan yrittäjiä pohtimaan omaa ajankäyttöään. Aloitusosio toteutetaan diaesityksen muodossa (liite 7). Diaesitys on koostettu opinnäytetyön tietopohjaan perustuen. Borgin & Brucen (1999) mukaan suositeltu jäsenten määrä ryhmässä on viidestä kymmeneen jäsentä (mts. 9). Aloitusvaiheessa ryhmäläiset voidaan tarpeen mukaan jakaa pienempiin ryhmiin tämän periaatteen mukaisesti. Jos mahdollista, molempiin ryhmiin olisi hyvä saada ohjaaja. Tämä mahdollistaisi keskustelun ylläpitämisen ja henkilökohtaisemman ohjauksen. Aloitusosiolle on varattu aikaa 5–10 minuuttia.

7.2 Toiminta, jakaminen ja prosessointi: Ajankäytön arviointi

Life Balance -mallin mukaan elämän tasapainoa voidaan parhaiten ymmärtää tarkastelemalla, mistä toiminnoista ihmisten elämä koostuu (Matuska 2012b, 229). Life Balance-mallin mukaisesti yrittäjien olisi tarkoitus työpajan aikana pohtia omaa ajankäyttöään ja sitä, mistä toiminnoista heidän arkensa muodostuu. Oman ajankäytön arviointi linkittää työpajan osaksi yrittäjien arkea. Osiolle on varattu aikaa noin 25–30 minuuttia, Colen (2005) ryhmäprosessia mukaillen noin kolmasosa ryhmäkerralle varattua ajasta.

Vainion (2009) ja Lampikosken (2009) mukaan ajankäyttöä voitaisiin hahmottaa ympyrän muotoon. Tuolloin asiakkaan on helpompi visuaalisesti arvioida, mikä osuus

päivästä vie isoimman osuuden. Etsin valmiita ajankäyttöympyröitä Google -hakukoneella, mutta lopulta päädyin suunnittelemaan ajankäyttöympyrän itse. Suunnittelin ajankäyttöympyrän Microsoft Officen Word -tekstinkäsittelyohjelmalla. Laadin kaksi sisäkkäin olevaa kellotaulua, jolloin yhteen ympyrään kuvastuu kokonainen vuorokausi (24 tuntia). Koko vuorokauden jatkumo on selkeämpi kuin 12 tuntisessa kellotaulussa. Tämä versio oli kokeilujen jälkeen käyttökelpoisempi kuin mikään Internetistä löytämäni valmis kellotaulu. Suunnittelemani ajankäyttöympyrä löytyy opinnäytetyön liitteistä (liite 4).

Ajankäyttöympyrän koostamisen tueksi olisi hyvä olla valmiit ajankäytön kategoriat, joiden mukaan vuorokausi olisi helpompi jakaa eri toimintojen kesken. Ajankäytön luokittelumiseksi laadin Arjen toiminnot- taulukon (liite 5). Taulukossa hyödynsin toimintakokonaisuuksien luokittelua AOTAn (2008), Hautalan ym. (2011) ja Toimintaterapianimikkeistön mukaan. (American Occupational Therapy Association 2008, 631–633; Hautala ym. 2011, 29–30; Aralinnä ym. 2003, 34–35.) Sisällytin taulukkoon myös kategorian ”muut toiminnot”, kuten Sheldon (2009) ehdottaa. Värien käyttö ajankäyttöympyrässä havainnollistaa, mihin toimintaan kuluu eniten aikaa. Ajankäyttöympyrän toteutuksen tueksi laadin Paint -kuvankäsittelyohjelmalla esimerkin Arjen toiminnot - taulukon hyödyntämisestä ajankäyttöympyrässä (liite 6). Esimerkin avulla asiakkaiden on helpompi hahmottaa ajankäyttöympyrän täydentämisen periaatteet.

Life Balance -mallin näkökulma toimintojen yhdenmukaisuudesta ja vastaavuudesta nousee esiin ajankäyttöympyröiden toteutuksessa. Ryhmäläiset laativat kaksi ajankäyttöympyrää (liite 4) Arjen toiminnot- taulukkoa (liite 5) hyödyntäen. Ensin normaalia päivää kuvaavan ympyrän ja sitten ympyrän, joka kuvaa ihanteellista päivää, kuten Sheldon (2009) ehdottaa. Näitä kahta ajankäyttöympyrää vertailemalla tulee esiin se, miten paljon yrittäjien normaali päivärytmi eroaa ihanteellisesta päivärytmistä. Ajankäyttöympyröiden laatimisen jälkeen esiin tulevista ajatuksista keskustellaan pohjautuen Vainio (2009) kysymyksiin.

Yrittäjien arjen rytmitys vaihtelee huomattavasti vuodenaikojen mukaan, minkä vuoksi olisi hyödyllistä toteuttaa eri ajankäyttöympyrät kesälle ja talvelle. Työpajalle

on varattu aikaa 90 minuuttia, minkä vuoksi sekä kesä- että talviajan ajankäyttöympyröiden tekemiseen ei riitä aikaa. Työpajan aikana asiakkaat saavat itse päättää, minkä ajankohdan ympyrän he tekevät.

7.3 Yleistäminen: Ajankäytön hallinnan keinot

Ajankäytön hallinnan keinot tulevat osaksi ajankäytön hallinnan työpajaa. Tämä osio on ajankäytön arvioinnin lisäksi yksi olennaisimmista asioista työpajassa, minkä vuoksi tälle osuudelle on varattu aikaa 25–30 minuuttia. Laadin ajankäytön hallinnan keinoista diaesityksen, koska tällä tavoin ne tulevat johdonmukaisesti esitellyä. Diaesitys on laadittu otsikoiden alle ja ajankäytön keinot on ilmaistu tiivistetyssä muodossa (liite 7). Päädyin jakamaan ajankäytön hallinnan keinot neljän pääotsikon alle, koska se helpottaa esityksen seuraamista. Neljä ajankäytön peruseräpäätettä (pysähdy, suunnittele, priorisoi ja rytmitä) on myös helpompi pitää mielessä. Esitys on tarkoitettu lähettää osallistujille sähköpostitse, jolloin he voivat kerrata ryhmäkerralla käytyjä aiheita itsenäisesti ja palauttaa mieleen ryhmän aikana käsitellyt ajankäytön hallinnan keinot.

7.4 Soveltaminen ja yhteenveto: Ajankäytön suunnitelma

Viimeisen osion tarkoituksena on harjoitella oman päivän rytmittämistä ja soveltaa työpajan aikana käsitellyjä asioita. Ryhmäläiset laativat kolmannen ajankäyttöympyrän, joka kuvastaa realistista päivärytmiä. Tavoitteena on saada sisällytettyä ympyrään piirteitä sekä normaalipäivästä että ihannepäivästä. Ajankäyttöympyrää työstäessä hyödynnetään Arjen toiminnat -taulukkoa (liite 5) ja ajankäyttöympyrää (liite 4). Kolmannen ajankäyttöympyrän on tarkoitus toimia esimerkkinä omasta ajankäytöstä, suunnitelmana tulevaisuutta varten. Ryhmäläisiä pyydetään kiinnittämään huomiota siihen, mitä pieniä ratkaisuja he voisivat ajankäytössään tehdä saadakseen ihannepäivän ja normaalipäivän kuvastamaan toisiaan, kuten Lampikoski (2009) ehdottaa. Osiolle on varattu aikaa 15–20 minuuttia.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätökset perustuvat aiemmin laadittuihin synteeseihin, jotka määrittelevät vastaukset asetettuihin ongelmiin ja kokoavat yhteen pääseikat. Tutkijan on pohdittava, mikä tulosten merkitys on tutkimusalueella ja mikä on tulosten laajempi merkitys. (Hirsjärvi ym. 2013, 230.) Tiedonhaun tulokset eivät ole yleistettävissä, mutta ne tuovat suuntaa-antavaa tietoa pienryhmäsuunnitelman kehittämisestä, ajankäytön tarkastelusta sekä maatalousyrittäjien ajankäytön hallinnan tukemisesta. Opinnäytetyön kehittämistehtävä oli tarkkaan määritelty hankkeen tarpeiden mukaan, mikä rajoittaa sen käytettävyyttä muissa tilanteissa. Näkisin, että työpajaa voitaisiin sovelletuna hyödyntää myös muille ammattiryhmille.

Tiedonhaussa nousi esille pienryhmäsuunnitelman laatimiseen liittyviä menetelmiä. Kehittämistyössä hyödynsin Colen (2005) ja Schwartzbergin ym. (2008) ryhmäsuunnitelman kehittämiseen liittyviä ohjeita. Näiden kahden menetelmän hyödyntäminen rinnakkain antaa kuvan siitä, miten toiminnallisen ryhmäkerran olisi hyvä edetä ja mitä tekijöitä ryhmän suunnittelussa tulisi ottaa huomioon. Tässä opinnäytetyössä kyseiset menetelmät ohjasivat ajankäytön hallinnan työpajan suunnittelua. Näiden kahden menetelmän voitaisiin ajatella soveltuvan yleisesti myös muiden ryhmäsuunnitelmien tekemiseen.

Arjen toiminnat -taulukko (liite 5) ja ajankäyttöympyrä (liite 4) eivät ole maatalousyrittäjien ammattiryhmään sidottuja, mikä mahdollistaa niiden käyttämisen muiden asiakasryhmien kanssa. Ajankäytön tarkastelussa hyödynnettiin Life Balance -mallin käsitteitä toimintojen vastaavuudesta ja yhdenmukaisuudesta. Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella ihanteellisen ja normaalin päivän vertailu koettiin ajatuksia herättävänä ja ajankäytön hallinnan työpajan etenemistä tukevana harjoituksena. Kehittämistyön perusteella voitaisiin ajatella, että Life Balance -mallin hyödyntäminen ajankäytön tarkastelussa voisi auttaa pohtimaan oman ajankäytön ongelma-kohtia ja helpottaa ajankäytön hallinnan keinojen hyödyntämistä arjessa.

Tiedonhaun tulosten perusteella tuli ilmi, että maatalousyrittäjien olisi hyödyllistä löytää mielekkäitä asioita omasta arjesta sekä kehittää työn rytmittämiseen, suunnitteluun sekä priorisointiin liittyviä taitoja. Tiedonhaun oletuksena oli, että löytäisin uusia keinoja ajankäytön hallinnan tukemiseen. Suurin osa ajankäytön hallinnan keinoista liittyi pieniin muutoksiin arkipäiväisissä asioissa. Näkisin tämän tukevan ajatusta siitä, ettei ajankäytön hallinnan kehittämiseen tarvita suuria muutoksia. Ajankäytön hallinnan keinoissa oli tarkoitus keskittyä tarkastelemaan ajankäytön hallintaa elämän tasapainon näkökulmasta, mutta päädyin käsittelemään myös työajan hallintaan liittyviä keinoja, koska työ on kiinteä osa maatalousyrittäjien arkea.

Ajankäytön hallinnan työpajan suunnitelmaa (liite 3) voitaisiin ajankäytön hallinnan keinoja lukuun ottamatta sellaisenaan hyödyntää eri asiakasryhmien kanssa. Ajankäytön hallinnan keinot (liite 7) on suunnattu maatalousyrittäjille, mutta niitä olisi mahdollista soveltaa muihin tilanteisiin. Ajankäytön hallinnan keinoihin liittyen muodostetut neljä ajankäytön peruseriaatetta (pysähdy, suunnittele, priorisoi ja rytmitä) eivät ole suoranaisesti maatalousyrittäjiin sidottuja. Kyseistä neljää keinoa voivat hyödyntää kaikki iästä, ammatista ja sukupuolesta riippumatta.

Opinnäytetyö ei ole suoranaisesti toimintaterapiaa, mutta siinä on hyödynnetty toimintaterapian periaatteita ja alaan liittyvää kirjallisuutta. Toimintaterapian näkökulma näkyy esimerkiksi arjen toimintojen luokittelussa toimintakokonaisuuksiin (liite 5). Opinnäytetyön kautta saatujen tietojen perusteella näkisin, että toimintaterapialla olisi annettavaa ajankäytön hallintaan ja sen tukemiseen liittyen. Edgelow & Krupan (2011) mukaan ajankäyttöä tutkimalla voidaan ymmärtää, miten ihmisen käyttävät aikaansa ja saadaan tietoa toimintojen tasapainosta ja toimintoihin sitoutumisesta (mts. 268). Opinnäytetyön kehittämistyö antaa alustavaa tietoa siitä, mistä näkökulmasta ja millä tavoin ajankäytön hallintaa voitaisiin toimintaterapian näkökulmasta lähestyä.

9 POHDINTA

Aluksi opinnäytetyön oli tarkoitus keskittyä maatalousyrittäjien ajankäytön hallinnan tutkimiseen. Aihe muokkautui toimeksiantajan toiveesta toiminnallisempaan suuntaan, jolloin opinnäytetyö muuttui kartoituksesta toiminnalliseksi opinnäytetyöksi. Aluksi opinnäytetyön oli tarkoitus koostua vain ajankäytön hallinnan työpajan suunnitelmasta, mutta aiheen muotoutuessa mukaan otettiin lisäksi ajankäytön hallinnan keinot. Opinnäytetyön muokkautuminen useaan kertaan aiheutti haasteita aiheen ja taustateorian rajauksessa. Mitä pidemmälle opinnäytetyö eteni, sitä enemmän rajoituksia oli tarkennettava.

Ajankäytön määrittely ilmiönä oli haastavaa. Useissa lähteissä ajankäyttö ilmeni osana suurempaa kokonaisuutta, minkä vuoksi hyödyllisiä lähteitä ajankäytöstä oli haastava löytää. Taustateoria on laaja ja se antaa lukijalle kuvan opinnäytetyön näkökulmista ja toimii tukena työpajaa ohjaavalle henkilölle. Valitsemani elämän tasapainon näkökulma soveltui työpajan suunnitteluun hyvin, vaikka mallia ei voida sanoa tutkimustuloksen arvioiduksi. Life Balance -malli oli itselleni entuudestaan vieras, minkä vuoksi jouduin käyttämään aikaa mallin kääntämiseen, siihen perehtymiseen sekä mallin soveltuvuuden ja luotettavuuden arviointiin. Olen tyytyväinen valintaani, koska malli nivoutuu hyvin yhteen hankkeen elämönhallinnan tukemiseen tähtäävän näkökulman sekä opinnäytetyön kehittämistehtävien kanssa.

Opinnäytetyö kasvatti osaamistani siitä, mitä keinoja omalla ammattiryhmälläni on tarjota ajankäytön hallinnan tukemiseen. Opinnäytetyön kautta sain lisää tietoa ajanhallinnasta käsitteenä ja erityisesti siitä, millä keinoin ajankäytön hallintaa voidaan kehittää. Aikaisemmin ajattelin ajanhallinnan olevan vain pieni osa elämää, mutta työni kautta olen oppinut ajattelemaan sitä monitasoisena ilmiönä. Työtä tehdessä oli antoisaa huomata, miten monesta eri näkökulmasta aihetta voidaan lähestyä.

9.1 Tiedonhakuprosessin eteneminen

Maatalousyrittäjät olivat asiakasryhmänä itselleni uusi, minkä vuoksi jouduin varamaan aikaa ammattiryhmään perehtymiseen. Maatalousyrittäjyyteen liittyvissä asioissa hyödynsin suomalaisia verkkosivuja ja artikkeleita, koska monissa vieraskielisissä lähteissä maatalousyrittäjien työ vaikutti olevan erilaista kuin Suomessa. Ajanhallinta on mediassa paljon esillä, minkä vuoksi osa löytämistäni lähteistä oli mainoksia tai muuten epäluotettavia lähteitä.

Tiedonhakuprosessi ei toteutunut niin systemaattisesti kuin olisin toivonut. En esimerkiksi löytänyt asiakasryhmälle sovellettuja ajankäytön hallinnan keinoja, joten etsin tietoa yleisesti ajankäytön hallinnan keinoista. Tämä lisäsi opinnäytetyön kuormittavuutta, koska jouduin käymään läpi suuria määriä tutkimuksia löytääkseni ammattiryhmälle sovellettavissa olevia keinoja. Tiedonhaun onnistuminen näkyi esimerkiksi toimeksiantajan palautteena siitä, että olin löytänyt monipuolisesti asiakasryhmälle soveltuvia ajankäytön hallinnan keinoja. Jos opinnäytetyö olisi ollut esimerkiksi pari työ, tiedonkeruuvaiheessa olisi voitu hyödyntää esimerkiksi kirjallisuuskatsausta. Tällöin kehittämistyöhön käytetty aineisto olisi ollut systemaattisesti arvioitua.

9.2 Kehittämistyön vaiheet

Opinnäytetyöprosessin tuloksena valmistui ajankäytön hallinnan työpajan suunnitelma materiaaleineen sekä diaesitys maatalousyrittäjille sovelletuista ajankäytön hallinnan keinoista. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että kehittämistyön tulos koostui useasta eri osiosta ja tuotoksesta. Koin haastavaksi kuvaila kehittämistyön prosessia, koska se muodostui useasta eri vaiheesta. Päädyin käyttämään kehittämistyötä kuvaillessani työpajan etenemiseen perustuvaa jäsenystä, mikä tuo kehittämistyölle kronologisen järjestyksen.

Työpajan suunnitelman laatimiseen liittyi tarvittavien materiaalien kehittäminen. Tässä tapauksessa se tarkoitti Arjen toiminnat -taulukon (liite 5) sekä ajankäyttöympyröiden (liite 4) sekä ajankäyttöympyrän esimerkin (liite 6) laatimista. Arjen toiminnat -taulukossa pystyin yhdistämään kolmesta eri lähteestä löytämäni tiedon yhdeksi selkeäksi taulukoksi. Esitellessäni työpajaa hankkeelle, erityisesti Arjen toiminnat -taulukko koettiin toimivaksi. Ajankäyttöympyröiden kehittämisprosessi oli monimutkaisempi. En kuvannut tätä prosessia opinnäytetyöhön, koska suunnitelman kehittämisen kuvaaminen oli opinnäytetyön tavoitteiden kannalta olennaisempaa. Ajankäyttöympyrän kehittämistyötä olisi helpottanut, jos olisin hyödyntänyt graafisen suunnittelun ohjelmia tai niihin perehtyneen henkilön apua.

Työstämävaiheessa saadun palautteen perusteella toimeksiantaja vaikutti tyytyväiseltä tuotokseeni, mikä kertoo siitä, että olen saavuttanut opinnäytetyölle asetetut tavoitteet. Olisin saanut opinnäytetyöhön lisää tutkimuksellista otetta, jos olisin analysoinut työpajan pilotointivaiheessa keräämäni palautteen systemaattisesti. Tämän osuuden jätin opinnäytetyöstä pois, koska se olisi muuten kasvanut työmäärältään liian suureksi. Parityönä tehtäessä opinnäytetyöhön olisi voinut sisällyttää työpajan suunnitelman tutkimuksellisen testaamisen, mikä olisi mahdollistanut sen soveltuvuuden ja käytettävyyden arvioinnin.

Ajankäytön hallinnan työpajan suunnitelmasta oli tarkoitus kehittää sellainen, että työpaja olisi mahdollista toteuttaa perehtymällä suunnitelmaan, siihen liittyviin materiaaleihin sekä opinnäytetyön teoriaosuuteen. Toteutan työpajan harjoittelutuntien puitteissa, mikä toi opinnäytetyön tekemiseen omat haasteensa. Ajoittain koin haastavaksi asioiden esittämisen tarpeeksi selkeästi ja johdonmukaisesti, jotta lukijat voisivat ne helposti ymmärtää.

9.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistoiminnassa luotettavuus tarkoittaa ensisijaisesti syntyneen tiedon käyttökelpoisuutta. Tiedon käyttökelpoisuutta voidaan lähestyä prosessin tai kehittämistu-

lostien näkökulmasta. (Toikko & Rantanen 2009, 121.) Tässä opinnäytetyössä käyttökelpoisuuden arviointi on haastavaa, koska opinnäytetyöhön ei sisällynyt työpajan suunnitelman toimivuuden arviointia. Työpajan pilotointi vaiheessa saamani vapaa- muotoisen palautteen perusteella toimeksiantaja vaikutti tyytyväiseltä tuotokseeni, mikä kertoo työpajan käyttökelpoisuudesta.

Kehittämistulosten kannalta käyttökelpoisuudella tarkoitetaan syntyneiden tulosten hyödynnettävyyttä (mts. 125). Prosessin aikana saamani palautteen perusteella, tiedonhaun kautta löytämäni aineisto oli kehittämisprosessin kannalta käytännöllistä. Pystyin tiedonhaun kautta saadun aineiston perusteella vastaamaan asettamiini tutkimuskysymyksiin ja käyttämään tietoa kehittämisprosessissa. Pysin käyttämään opinnäytetyössä ensisijaisesti luotettavia tutkimusartikkeleita. Korvatakseni puuttuvaa tutkimustietoa käytin työssäni oppaita ja muita kirjallisuuslähteitä. Esimerkiksi Perälän ja Pietilän (2009) opinnäytetyö ei täytä opinnäytetyössä käytetyille lähteille asetettuja kriteerejä. Päätin käyttää tätä lähdetä, koska siinä on suuntaa-antavaa tietoa maatilayrittäjien ajankäytöstä. Tämän lähteen tueksi pyrin etsimään tietoa luotettavammista lähteistä, kuten Työterveyslaitoksen verkkosivuilta ja hankkeessa toteutetusta Työhyvinvointikymppi-kartoituksesta.

Tiedonhakuprosessia vaikeutti se, ettei monia artikkeleita ollut enää saatavilla tai ne olivat saatavilla vain maksua vastaan. Joissakin käyttämässäni lähteissä on hyödynnetty toissijaisia lähteitä. Opinnäytetyötä varten olisi suositeltavaa palata alkuperäiselle lähteelle, mutta joidenkin artikkeleiden kohdalla se ei ollut mahdollista. Toissijaisten lähteiden käyttö heikentää opinnäytetyön luotettavuutta. Näkisin, että toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimustiedon määrän sijaan olennaisempaa on löydety tiedon kytkeminen opinnäytetyön kehittämistehtävään.

Tutkimuksen tekoon, kuten opinnäytetöihin liittyy eettisiä kysymyksiä. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää sitä, että tutkimus noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimusaiheen valinta on yksi eettinen ratkaisu. Osa hyvää tieteellistä käytäntöä on se, että tutkimuksen eteneminen on raportoitu yksityiskohtaisesti ja rehellisesti. (Hirsjärvi ym. 2013, 23–24.) Tutkijan ei pidä plagioida muiden kirjoituksia ja lähdeviitteet

on merkittävä asianmukaisesti. Raportoinnissa on selostettava menetelmät huolellisesti ja tuotava ilmi myös tutkimuksen puutteet. (Hirsjärvi ym. 2013, 26.) Pyrin kuvaamaan opinnäytetyöprosessin mahdollisimman tarkkaan, jotta kehittämistyö olisi toistettavissa ja siihen liittyvät vaiheet olisivat selkeästi näkyvissä. Opinnäytetyön raportissa pyrin tuomaan esille opinnäytetyöprosessin aikana ilmenneet haasteet sekä arvioimaan käyttämieni lähteiden luotettavuutta.

Tutkimusetiikassa on kyse useista päätöksentekotilanteista, joita tutkijan on ratkaistava prosessin eri vaiheissa (Kylmä & Juvakka 2007, 137). Osa opinnäytetyössä hyödynnetyistä materiaaleista on tarkoitettu vain hankkeen käyttöön, minkä vuoksi aineiston käytössä on vaadittu tarkkaa eettistä harkintaa. Opinnäytetyössä tietoja ei ole kerätty suoraan asiakkailta. Kehittämistyön kannalta tarpeellista aineistoa, kuten yrittäjien asettamat tavoitteet, sain käyttöön hankkeen kautta. Tietoja hyödynnettäessä oli tärkeää huomioida hankkeeseen osallistuvien yrittäjien anonymiteetti. Opinnäytetyötä varten muokkasin saamaani aineistoa sellaiseen muotoon, josta yksittäistä yrittäjää ei voida tunnistaa. Merkitsin selvyuden vuoksi hankkeelta saadun aineiston lähdeluettelon loppuun, koska kyseiset aineistot eivät ole yleisesti saatavilla.

9.4 Kehitysehdotuksia

Ajankäyttö aiheena on laaja, minkä vuoksi opinnäytetyön tuntimäärien puitteissa siitä on haastava saada kattavaa kuvaa. Olisi mielenkiintoista tutkia ajankäyttöä toimintaterapian näkökulmasta sekä perehtyä tarkemmin siihen, mikä yhteys ajankäytöllä on hyvinvointiin. Opinnäytetyön tausteorianäkökulmasta toimiva Life Balance -malli kuvaa elämän tasapainoa ajankäytön näkökulmasta. Matuskan ja Christiansenin (2009) mukaan Life Balance -mallin käsitteiden pitävyyttä ei ole testattu tarkoin, minkä vuoksi se tarvitsee lisätutkimusta (mts. 160). Suomensin opinnäytetyötä varten Life Balance -mallin keskeisiä käsitteitä. Olisi hyödyllistä tehdä käännöstyötä mallin käsitteiden suhteen, jonka jälkeen niiden pätevyyttä elämän tasapainon mittareina voitaisiin arvioida paremmin.

Tiedonhaun kautta löysin muutamia ajankäytön arviointimenetelmiä. Olisi mielenkiintoista tutkia näiden menetelmien, kuten Occupational Questionnaire -arviointimenetelmän soveltuvuutta maatalousyrittäjille. Yleisellä tasolla arviointimenetelmän soveltuvuudesta Suomessa olisi mielenkiintoista saada lisää tietoa. Ajankäytön hallinnan ongelmia tunnistetaan useilla eri ammattialoilla, mutta sen kehittämiseen ei muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta ole laadittu interventioita. Vieraskielisistä tutkimusartikkeleista löytyi ajankäyttöön kohdistuvia interventioita esimerkiksi mielenterveyskuntoutujille. Interventiot olivat usean viikon mittaisia ja vaativat enemmän aikaa perehtymiseen, minkä vuoksi niitä ei voitu hyödyntää ajankäytön hallinnan työpajan suunnittelussa. Olisi kiinnostavaa tutkia näiden interventioiden soveltuvuutta Suomessa eri asiakasryhmien kesken.

Maatalousyrittäjät voisivat hyötyä käytännönläheisestä ajankäytön interventiosta, jonka kehittämisessä voisi hyödyntää moniammatillista työskentelyä. Yhteistyö esimerkiksi hyvinvointi- ja luonnonvara-alan opiskelijoiden kanssa toisi intervention suunnitteluun laajempaa näkökulmaa maatalousyrittäjien ajankäyttöön liittyville aiheille. Opinnäytetyötä tehdessä nousi esille ajatus siitä, että hankkeeseen osallistuville yrittäjille voisi kehittää elämänhallinnan oppaan. Tähän oppaaseen voisi yhdistää useita eri pienryhmien aikana käsiteltyjä asioita, kuten ajankäytön hallinnan näkökulma. Oppaaseen voisi sisältyä esimerkiksi ajankäytön hallintaan liittyviä harjoituksia ja sen kehittämiseen soveltuvia keinoja.

Kehittämäni suunnitelman toimivuutta ei testattu käytännössä, minkä vuoksi se olisi luonteva jatkotutkimuskohde. Olisi mielenkiintoista kerätä palautetta työpajaan osallistuneilta yrittäjiltä ja tutkia heidän tyytyväisyyttään ajankäytön hallinnan työpajaan. Lisäksi olisi hyödyllistä tutkia työpajan soveltuvuutta muille asiakasryhmille ja sen kautta kehittää ajankäytön hallinnan interventioita eri ammattiryhmille, joilla on ajankäytön hallinnan haasteita.

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi: Turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: Tammer-paino.

Ajanhallinta. N.d. Tukiverkko. 2013. Viitattu 27.8.2013. <http://www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/stressi/ajanhallinta/>

Aralinna, V., Harra, T., Holma, T., Kanto-Ronkainen, A., Kara, H., Korkiatupa, R., Launainen, H., Lintula, L. & Pihlava, J. Toimintaterapianimikkeistö 2003. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

American Occupational Therapy Association. 2008. Occupational Therapy Practice Framework: Domain & Process. 2. painos. American Journal of Occupational Therapy, 62, 625–683. Viitattu 23.9.2013. <http://www.polk.edu/wp-content/uploads/OT-Framework2ndEdition.pdf>

Aubin, G., Hachey, R. & Mercier, C. 1999. Meaning of Daily Activities and Subjective Quality of Life in People with Severe Mental Illness. Scandinavian Journal of Occupational Therapy 6, 53–62. Viitattu 19.9.2013. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO

Borg & Bruce. 1991. The Group System. The Therapeutic activity group in occupational therapy. Slack incorporated.

Buettner, L., Shattell, M. & Reber, M. 2011. Working Hard to Relax: Improving Engagement in Leisure Time Activities for a Healthier Work-Life Balance. Issues in Mental Health Nursing 32, 269–270. Viitattu 18.9.2013. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO

Chilvers, R., Corr, S. & Singlehurst, H. 2010. Investigation into the occupational lives of healthy older people through their use of time. Australian Occupational Therapy

Journal 57, 24–33. Viitattu 18.9.2013. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO

Christiansen, C., Matuska, K., Polatajko, H. & Davis, J. 2009. Life Balance evolving the concept. Teoksessa Matuska, K., Christiansen, C., Polatajko, H. & Davis, J. Life Balance Multidisciplinary theories and research. SLACK Incorporated, 3-12.

Cowls, J. & Hale, S. 2005. It's the activity that counts: What clients value in psycho-educational groups. Canadian Journal of Occupational Therapy 72, 176-182. Caot Publications Ace. Viitattu 12.10.2013.

http://www.caot.ca/CJOT_pdfs/CJOT72/Cowls72%283%29176_182.pdf

Edgelow, M. & Krupa, T. 2011. Randomized Controlled Pilot Study of an Occupational Time-Use Intervention for People with Serious Mental Illness. The American Journal of Occupational Therapy 65, 267-276.

Eklund, M., Leufstadius, C. & Bejerholm, U. 2009. Time Use among People with Psychiatric Disabilities: Implications for Practice. Psychiatric Rehabilitation Journal 32:3, 177 – 191. Viitattu 19.9.2013. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO

Farnworth, L. 2003. Sylvia Docker Lecture: Time Use, Tempo And Temporality: Occupational Therapy's Core Business or Someone Else's Business. Australian Occupational Therapy Journal 50, 116–126. Viitattu 30.9.2013. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO

Gröpel, P. & Kuhl, K. 2009. Work–Life Balance And Subjective Well-Being: The Mediating Role of Need Fulfilment. British Journal of Psychology 100, 365–375. Viitattu 19.9.2013. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO

Haapanen, M., Heikura, J. & Leino, K. 2004. Maatila liikeyrityksenä. WSOY.

Hakala, L., Harju, R., Manka, M-L. & Nuutinen, S. 2010. Työn iloa ja imua – työhyvinvoinnin ratkaisuja pientyöpaikoille. Viitattu 26.6.2013. http://www.kuntoutussaatio.fi/files/391/tyhyopas_lopullinen.pdf

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Henkiset kuormitustekijät. 2012. Työterveyslaitos. Viitattu 23.5.2013. http://www.ttl.fi/fi/toimialat/maatalous/tyoolot_ ja_ terveys/henkiset_kuormitustekijat/sivut/default.aspx

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15–17. p. Helsinki: Tammi.

Kaila, E. & Karttunen J. 2012. Maatalousyrittäjän vuosikello – apuväline maatalousyrityksen johtamiseen. Maataloustieteen päivät 2012. Työtehoseura. Viitattu 17.9.2013. http://www.smts.fi/Tyon%20organisointi/Kaila_Vuosikello.pdf

Karttunen, J. & Lätti, M. 2012. Kohtuullinen työmäärä ja riittävä lepo turvaavat hyvinvointia. TEHO 5. Työtehoseura maatalousnumero.

Kelly, W. E. 2002. Harnessing The River of Time: A Theoretical Framework of Time Use Efficiency with Suggestions for Counselors. Journal of Employment Counseling 39, 12-21. Viitattu 19.9.2013. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO

Kivekäs, T. & Ahola, K. 2013. Psykkinen hyvinvointi ja mielenterveys. Teoksessa Työ ja terveys Suomessa 2012. Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Saalo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M. & Virtanen, S. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint Oy, 106–112. Viitattu 23.5.2013. http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo_ ja_ terveys_suomessa/Documents/Tyo_ ja_ Terveys_2012.pdf

- Kuntatilastot. 2012. Mela tilastot. Maatalousyrittäjien eläkelaitos. Viitattu 26.5.2013. http://asp.hci.fi/mela/tilastot.nsf/Kuntatilastot_Vakuutukset?Open-View&kunta=179&vertailu=M&tyyppi=U
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Lampikoski, T. 2009. Hidasta! Ajankäytön valinnat arjessa ja työssä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leufstadius, C., Erlandsson, L-M. & Eklund, M. 2006. Time use and daily activities in people with persistent mental illness. Occupational Therapy International 13, 123–141. Viitattu 19.9.2013. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO
- Länsimies-Antikainen, H., Kontio, P. & Mäittälä, J. 2011. Maatalousyrittäjien työterveyshuollon sisällön ja kattavuuden kehittäminen. HAASTE-hanke. Loppuraportti 2009–2011. Työterveyslaitos. Viitattu 23.5.2013. http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/Documents/Haaste_raportti.pdf
- MAJA - Eväitä maatilayrittäjien jaksamiseen. n.d. Jyväskylän ammattikorkeakoulun verkkosivut. Viitattu 24.05.2013. <http://www.jamk.fi/projektit/1337>
- Matuska, K. & Christiansen, C. 2009. A Theoretical Model of Life Balance and Imbalance. Teoksessa Matuska, K., Christiansen, C., Polatajko, H. & Davis, J. Life Balance Multidisciplinary theories and research. SLACK Incorporated, 149-164.
- Matuska, K. 2012a. Description and Development of the Life Balance Inventory. Occupation, Participation and Health 1, 220-228.
- Matuska, K. 2012b. Validity Evidence of a Model and Measure of Life Balance. Occupation, Participation and Health 1, 229-237.
- Pemberton S. & Cox, D. 2011. What happened to the time? The Relationship of Occupational Therapy to Time. The British Journal of Occupational Therapy 74, 78-85.

Perälä, R. & Pietilä, E. 2009. Nuorten Maatilyrittäjien Hyvinvointi – Suomen Maatalouden Elinvoima. Tutkimusmatka Lounais-Hämeen ja Varsinais-Suomen nuorten maatilyrittäjien elämään. Hämeen ammattikorkeakoulu: Mustiala, maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 16.7.2013.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200906013550>

Petäjaniemi, T. 2007. Hommat hanksaan- Maatilyrityksen johtaminen. Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto. Viitattu 25.9.2013. http://www.mela.fi/sites/default/files/hommat_hanksaan.pdf

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Analyysin äärellä. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 10.10.2013. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_1.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Aineisto- ja teorialähtöisyys. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 10.10.2013. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html

Scanlan, J.C., Bundy, A.C. & Matthews, L. R. 2011. Promoting Wellbeing in Young Unemployed Adults: The Importance of Identifying Meaningful Patterns of Time Use. Australian Occupational Therapy Journal 58, 111–119. Viitattu 18.9.2013.

<http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO

Schwartzberg, S., Howe, M. & Barnes, M. 2008. Groups. Applying the Functional Group Model. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Sheldon, K. 2009. Defining and Validating Measures of Life Balance. Suggestions, a new measure and some preliminary results. Teoksessa Life Balance Multidisciplinary Theories and Research. Matuska, K & Christiansen, C. SLACK Incorporated, 61-72.

Taattola, K. & Torpström, A. 2013. Maatalous. Teoksessa Työ ja terveys Suomessa 2012. Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Saalo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M. & Virtanen, S. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint Oy, 171–174. Viitattu 24.5.2013. http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo_ja_terveys_suomessa/Documents/Tyo_ja_Terveys_2012.pdf

Toikko & Rantanen. 2009. Tutkimuksellinen Kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Työn ja perheen yhteensovittaminen. 2012. Työterveyslaitos. Viitattu 14.4.2012. http://www.ttl.fi/fi/tyoura/tyon_ja_perheen_yhteensovittaminen/sivut/default.aspx?snb_adname=poim8

Työolot- ja terveys. 2012. Työterveyslaitos. Viitattu 23.5.2013. http://www.ttl.fi/fi/toimialat/maatalous/tyoolot_ja_terveys/sivut/default.aspx

Työuupumuksen merkkejä. 2010. Työterveyslaitos. Viitattu 23.5.2013. http://www.ttl.fi/fi/toimialat/maatalous/tyoolot_ja_terveys/henkiset_kuormitustekijat/tyouupumuksen_merkkeja/sivut/default.aspx

Vainio, A. 2009. Ajankäyttö. Terveyskirjasto. Kustannus oy Duodecim. Viitattu 16.7.2013. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00093

Vakuutukset. 2012a. Vakuutettujen maatalousyrittäjien lukumäärä vuoden lopussa. Aikasarjat. Maatalousyrittäjien eläkelaitos. Viitattu 26.5.2013. <http://asp.hci.fi/mela/tilas-tot.nsf/7355799fbb8212d4c2256b4800292031/26c2655525be249fc225684d004e3b29?OpenDocument>

Vakuutukset. 2012b. Yritysten lukumäärä vuoden lopussa. Aikasarjat. Maatalousyrittäjien eläkelaitos. Viitattu 26.5.2013. <http://asp.hci.fi/mela/tilas-tot.nsf/7355799fbb8212d4c2256b4800292031/30bff0e9243ce5f9c2256957003e1bba?OpenDocument>

Van Hooff, M., Geurts, S., Beckers, D. & Kompier, M. 2011. Daily Recovery from Work: The Role of Activities, Effort and Pleasure. *Work & Stress* 25, 55–74. Viitattu 19.9.2013. <Http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO

Vesala, H.T. & Vesala, K.M. 2008. Suomalaisten viljelijöiden yrittäjäidentiteetti ja yrittäjyyteen liitetyt toimintaodotukset. Teoksessa *Muuttuva maaseutuyrittäjyys-Monia-laisten tilojen, perusmaatilojen ja maaseudun muiden yritysten yrittäjyys ja resursienhallinta 2000–2006*. Rantamäki-Lahtinen, L., Vesala, H.T., Vesala, K.M., Karttunen, J. & Tuure, V-M. MTT Taloustutkimus, 17–38. Viitattu 18.8.2013. <http://www.mtt.fi/mtts/pdf/mtts169.pdf>

Vilkkä, H & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

Ylikännö, M. 2011. *Sopivasti työtä ja vapaa-aikaa? Tutkimuksia ajankäytöstä eri elämäntilanteissa*. Kelan tutkimusosasto. Väitöskirja. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 30.5.2013. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/27398/Tutkimuksia117.pdf?sequence>

Hankeelta saatu aineisto

Haapakoski, M. 2013. MAJA-HANKE eväitä maatilayrittäjien jaksamiseen 2012–2014. Dia-esitys. 24.5.2013. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kooste Tavoitekeskustelusta. 2013. Asiakkailta koottu laadullinen aineisto. MAJA-hanke huhtikuu 2013.

Lehto, E. & Lerssi-Uskelin, J. 2013. MAJA- hankkeen kysely. Työterveyslaitos. Diaesitys 22.8.2013.

Pienryhmien aikana kerätty laadullinen aineisto. 2013. Työkykytalon mukaiset keskusteluryhmät ensimmäisellä pienryhmäkerralla. Suullinen tiedonanto. MAJA-hanke 13.2.2013–21.2.2013.

LIITTEET

LIITE 1. TIEDONHAKU

CINAHL

Hakulausekkeet	Osumia	Otsikon ja tiivistelmän perusteella valitut	Kehittämistyöhön valitut
"agricultural Entrepreneurs" AND "time management"	-	-	-
"agricultural Entrepreneurs" AND time	-	-	-
Entrepreneur? AND "leisure"	-	-	-
Entrepreneur? AND "managing time"	-	-	-
Entrepreneur? AND "time allocation"	-	-	-
Entrepreneur? AND "time management"	2	-	-
Entrepreneur? AND "work"	-	-	-
Entrepreneur? AND "work-time"	-	-	-
Entrepreneur? AND time	20	-	-
Farm? And "managing time"	-	-	-
Farm? And "time allocation"	-	-	-
Farm? And "time management"	1	-	-
Farmers AND "time management"	1	-	-
Farmers AND "time use"	-	-	-
Farmers AND time	94	Rajataan	
Farmers AND time AND management	7	-	-
"time management"	2142	Rajataan	
"time management" AND "well-being"	31	2	Gröpel, P. & Kuhl, K. 2009. Work-life balance and subjective well-being: The mediating role of need fulfillment. Leufstadius, C., Erlandsson, L-M. & Eklund, M. 2006. Time use and daily activities in people with persistent mental illness.

“time management” AND health	594	Rajataan	
“time management” AND “health” AND improving	21	-	-
“time management” AND intervention	65	-	-
“time use” AND management	61	1	Artikkeli löytynyt jo aiemmin: Leufstadius ym. (2006)
“time use” AND “managing	7	-	-
“time use” AND “intervention”	27	3	Edgelow, M. & Krupa, T. 2011. Randomized Controlled Pilot Study of an Occupational Time-Use Intervention for People with Serious Mental Illness Eklund, M., Leufstadius, C. & Bejerholm, U. 2009. Time Use among People with Psychiatric Disabilities: Implications for Practice Farnworth, L. 2003. Sylvia Docker lecture. Time use, tempo and temporality: Occupational therapy’s core business or someone else’s business
“time use” AND “occupational therapy”	50	6(4)	Kaksi samaa kuin edellä: Eklund ym. (2009) ja Farnworth (2003) Chilvers, R., Corr, S. & Singlehurst, H. 2010. Investigation into the occupational lives of healthy older people through their use of time. Scanlan, J.C., Bundy, A.C. & Matthews, L. R. 2011. Promoting well-

			being in young unemployed adults: The importance of identifying meaningful patterns of time use.
"time use " AND work AND balance	6	-	-
Work AND leisure AND balance	50	1	Buettner, L., Shattell, M. & Reber, M. 2011. Working Hard to Relax: Improving Engagement in Leisure Time Activities for a Healthier Work-Life Balance
"time use" AND "quality of life"	28		Toistoa edellisiin
"activities of daily living" AND "time use"	35		Toistoa edellisiin
"How to manage time"	1	-	-
"Balancing work"	58	1	Brough, P. & O'Driscoll, M. 2010. Organizational interventions for balancing work and home demands: An overview.
"Recovery from work"	10	1	van Hooff, M., Geurts, S., Beckers, D. & Kompier, M. 2011. Daily recovery from work: The role of activities, effort and pleasure.
"meaning of activities" AND "occupational therapy"	2	1	Aubin, G., Hachey, R. & Mercier, C. 1999. Meaning of Daily Activities and Subjective Quality of Life in People with Severe Mental Illness

GOOGLE

Hakulausekkeet	Osumia	Otsikon ja tiivistelmän perusteella valitut	Kehittämistyöhön valitut
Maatalousyrittäjien ajankäyttö	13 100	1	Kaila, E. & Karttunen J. 2012. Maatalousyrittäjän vuosikello – apuväline maatalousyrityksen johtamiseen.
Maanviljelijöiden ajankäyttö	9 390	-	-

Maatilayrittäjien ajankäyttö	225	2	Petäjäniemi, T. 2007. Hommat hanksaan- Maatilayrityksen johtaminen.
Maatalousyrittäjien hyvinvoinnin tukeminen	57 500	-	-
Maatalousyrittäjien ajankäytön tukeminen	5 940	-	-
Maatalousyrittäjien työhyvinvointi	7 360	-	-
Maatalousyrittäjien työterveys	9 040	1	Maatalous. 2012. Työterveyslaitos.
Yrittäjän ajanhallinta	39 200	1	Hakala, L., Harju, R., Manka, M-L. & Nuutinen, S. 2010. Työn iloa ja imua – työhyvinvoinnin ratkaisuja pientyöpaikoille.
Ajanhallinta	35 800	1	Ajanhallinta. N.d. Tukiverkko. 2013.

LIITE 2. KEHITTÄMISTYÖN AINEISTO

Farnworth, L. 2003. Sylvia Docker lecture. Time use, tempo and temporality: Occupational therapy's core business or someone else's business.	Sheldon, K. 2009. Defining and Validating Measures of Life Balance. Suggestions, a new measure and some preliminary results.
Borg & Bruce. 1991. The Group System. The Therapeutic activity group in occupational therapy.	Ajanhallinta. N.d. Tukiverkko.
Buettner, L., Shattell, M. & Reber, M. 2011. Working Hard to Relax: Improving Engagement in Leisure Time Activities for a Healthier Work-Life Balance.	Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä.
Gröpel, P. & Kuhl, K. 2009. Work-life balance and subjective well-being: The mediating role of need fulfillment.	Lampikoski, T. 2009. Hidasta! Ajankäytön valinnat arjessa ja työssä.
Kaila, E. & Karttunen J. 2012. Maatalousyrittäjän vuosikello – apuväline maatalousyrityksen johtamiseen. TTS-Työtehoseura.	Maatalous. 2012. Työterveyslaitos.
Karttunen, J. & Lätti, M. 2012. Kohutuullinen työmäärä ja riittävä lepo turvaavat hyvinvointia.	American Occupational Therapy Association. 2008. Occupational Therapy Practice Framework: Domain & Process. 2. painos.
Kelly, W. E. 2002. Harnessing the river of time: a theoretical framework of time use efficiency with suggestions for counselors.	Hakala, L., Harju, R., Manka, M-L. & Nuutinen, S. 2010. Työn iloa ja imua – työhyvinvoinnin ratkaisuja pientyöpaikoille.
Van Hooff, M., Geurts, S., Beckers, D. & Kompier, M. 2011. Daily recovery from work: The role of activities, effort and pleasure.	Petäjäniemi, T. 2007. Hommat hanksaan- Maatilayrityksen johtaminen. MTK.
	Vainio, A. 2009. Ajankäyttö. Kivunhallinta. Terveyskirjasto. Kustannus oy Duodecim.

LIITE 3. AJANKÄYTTÖ HALLINTAAN! -TYÖPAJAN SUUNNITELMA

Työpajalle on varattu aikaa **yhteensä 90 minuuttia**. Työpaja koostuu **neljästä eri osiosta**, joiden suositeltu kesto on merkitty osioiden perään. Tukea työpajan ohjaamiseen löytyy opinnäytetyöstä. Työpajasta on laadittu myös Powerpoint-esitys (liite 7), jota voidaan hyödyntää ryhmäkerran tukena.

TAVOITTEET

Saada ryhmäläiset ajattelemaan omaa ajankäyttöä
Antaa konkreettisia keinoja ajankäytön hallintaan

TILAT JA TARVIKKEET

Tilassa olisi suositeltavaa olla pöydät, koska työpajaan sisältyy pöytätasossa tehtäviä harjoituksia.

Lyijykynät ja värikyniä (sininen, keltainen, punainen, violetti, vihreä, oranssi, vaaleanpunainen, ruskea)

Tulostettuina *liite 4. ajankäyttöympyrä*, **kolme** kappaletta jokaiselle ryhmäläiselle
Tulostettuina *liite 5. Arjen toiminnat -taulukko*, **yksi** kappale jokaiselle ryhmäläiselle (tietokone Powerpoint-esitystä varten)

ALOITUS

(5–10 min)

Tämän osion tarkoituksena on **johdatella ryhmäläiset aiheeseen**. Ryhmäläisten kanssa voidaan miettiä ennen esityksen alkua, mitä tulee ensimmäisenä mieleen sanasta aika. Teoriaosuus löytyy Powerpoint -koosteena opinnäytetyön liitteistä (liite 7), mutta se voidaan pitää myös vapaamuotoisesti esimerkiksi opinnäytetyön teoriaosuuteen pohjautuen. Aloitus voidaan pitää myös ilman Powerpoint -esitystä. *Mikäli ryhmä on suuri, aloitusvaiheen jälkeen ryhmäläiset jaetaan kahteen pienempään ryhmään (5-7 jäsentä). Molempiin ryhmiin tulee yksi ohjaaja.*

AJANKÄYTÖN ARVIOINTI

(25–30 min)

Jokaiselle ryhmäläiselle jaetaan **kolme** tyhjää ajankäyttöympyrää (liite 4) ja yksi Arjen toiminnot – taulukko (liite 5). Ohjaaja kertoo ryhmäläisille, että seuraavan vaiheen tarkoituksena on arvioida omaa ajankäyttöä. **Ohjaaja näyttää ryhmäläisille esimerkin ajankäyttöympyrän täyttämisestä** ja kertoo, miten ajankäyttöympyrää lähdetään muodostamaan. Tässä vaiheessa on hyvä käyttää havainnollistavia menetelmiä. Esimerkiksi taululle piirtäen tai hyödyntäen opinnäytetyön liitteissä olevaa Powerpoint -esitystä (liite 7) tai ajankäyttöympyrän esimerkkiä (liite 6).

Tämän jälkeen **ryhmäläiset tekevät ajankäyttöympyrän eilisestä päivästä viiden toista minuutin tarkkuudella**. Ryhmäläisiä ohjeistetaan toimimaan itsenäisesti ja miettimään omaa eilistä päivää hyödyntäen Arjen toiminnot- taulukkoa. Ryhmäläisiä kannustetaan käyttämään ympyrän täydentämisessä taulukossa ilmaistuja värejä. Taulukon tarkoituksena on helpottaa jakamaan aikaa eri toimintojen kesken, mutta sen käyttö on valinnaista. Ryhmäläisiä ohjeistetaan merkitsemään ylös toiminnoissa tapahtuneet keskeytykset tai päällekkäisyydet. Ohjaaja korostaa, tässä tehtävässä **ei ole oikeaa eikä väärää**, vaan jokainen tekee omanlaisen ajankäyttöympyrän.

Kun kaikki ovat saaneet eilisen päivänsä valmiiksi, ryhmäläiset tarkastelevat omaa ajankäyttöympyräänsä ja **ryhmässä keskustellaan** esimerkiksi seuraavista aiheista:

Kuvastaako tämä normaalia päivää?

Missä kategoriassa vietät eniten aikaa?

Mitä asiat ovat kuluttavia ja energiaa vieviä?

Mitkä asiat antavat energiaa ja lataavat?

Onko ajankäytössäni jotain, josta voisin luopua?

Mitä tehtäviä voisin delegoida muille ja mitä haluan ehdottomasti tehdä itse?

Seuraavassa vaiheessa ryhmäläiset laittavat eilisen päivän ajankäyttöympyrän pois näkyvistä ja ottavat esille tyhjän ajankäyttöympyrän. Tämän ympyrän tarkoitus on **kuvastaa ihannepäivää ilman mitään rajoituksia**. Ohjaaja korostaa, että 24 tuntia saa nyt käyttää haluamallaan tavalla. Ryhmäläisiä voidaan ohjeistaa miettimään esimerkiksi seuraavia asioita:

Miten haluaisin käyttää aikani?

Millainen olisi unelmieni päivä?

Kun kaikki ovat saaneet työnsä valmiiksi, ryhmässä keskustellaan **ihanne ja normaali-päivän eroista**.

AJANKÄYTÖN HALLINNAN KEINOT

(25–30 min)

Tämän osion tarkoituksena on antaa ryhmäläisille **konkreettisia ajankäytön hallinnan keinoja**. Tavoitteena on, että ryhmäläiset löytäisivät ainakin yhden ajankäytön hallinnan keinon, jota aikovat kokeilla kahden viikon ajan. Maatalousyrittäjille suunnattu Powerpoint -esitys löytyy opinnäytetyön liitteistä (liite 7). Tämä osuus voidaan toteuttaa myös suullisesti ilman Powerpoint -esitystä.

AJANKÄYTÖN SUUNNITELMA JA RYHMÄN PÄÄTÖS

(15–20 min)

Tämän osion tarkoituksena on **harjoitella oman päivän rytmittämistä**. Ryhmäläisiä ohjeistetaan ottamaan esiin tyhjä ajankäyttöympyrä ja aikaisemmin tehdyt normaalin ja ihannepäivän ajankäyttöympyrät. Ryhmäläisiä ohjeistetaan **tarkastelemaan ihanne- ja normaalipäivän eroja ja suunnittelemaan ”huominen” päivä**, joka sisältää elementtejä molemmista ajankäyttöympyröistä. Kun kaikki ovat saaneet työnsä valmiiksi, ryhmässä keskustellaan ajankäyttöympyrän tekemisestä. Keskustelussa voidaan käsitellä esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

Mitä voisin siirtää ihannepäivästä normaalipäivään?

Sainko laadittua päivän, joka sisältää asioita sekä ihanne että normaalipäivästä?

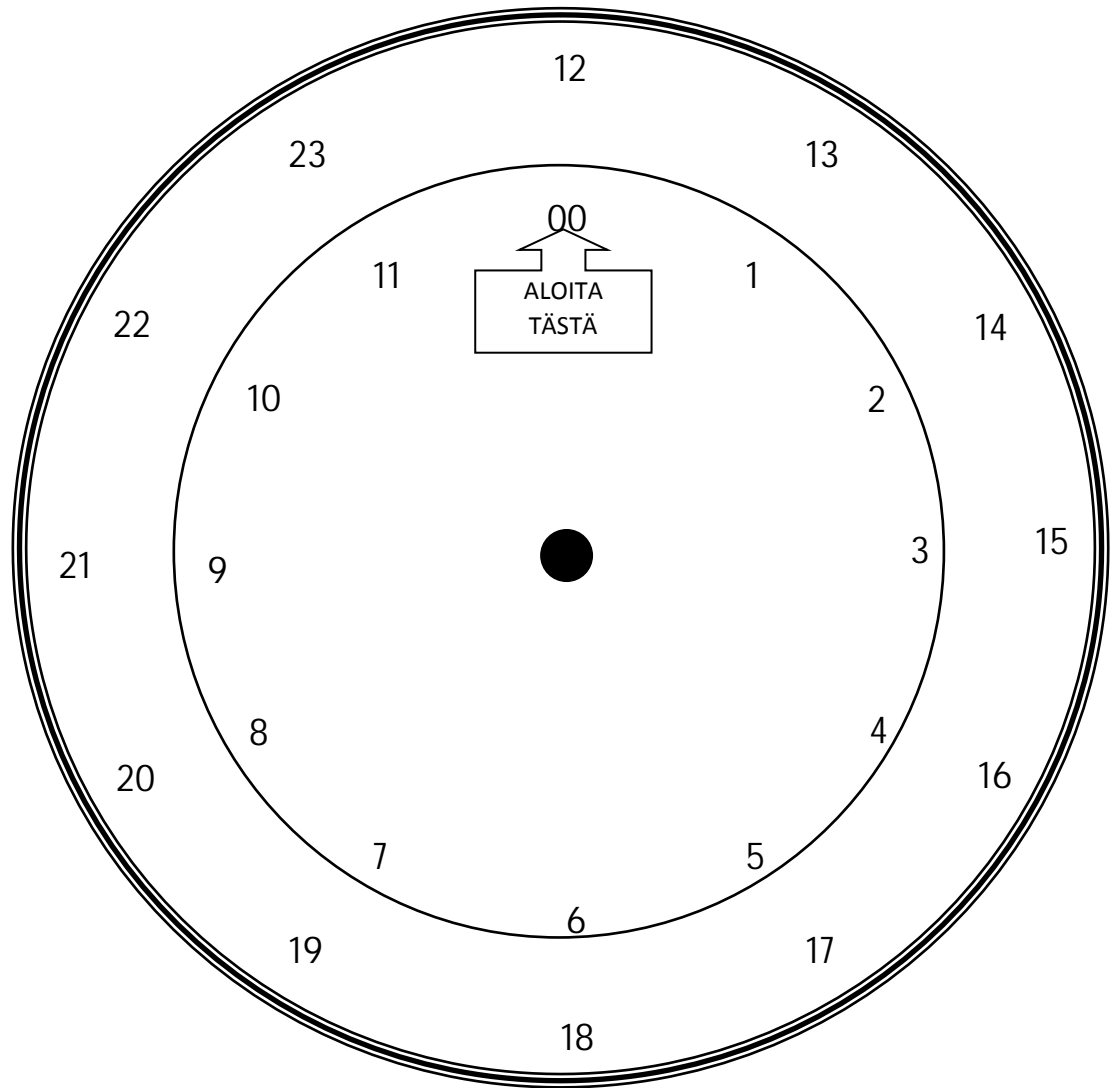
Olisiko tämä päivä toteutettavissa?

Millainen kokemus ajankäyttöympyröiden tekeminen oli?

Minkä ajankäyttöympyrän tekeminen oli haasteellisinta?

Työpajan loppuksi ohjaaja tekee yhteenvedon ryhmäkerralla käsitellyistä asioista. Ryhmäläisiltä esiin nousevista ajatuksista keskustellaan. Työpajan päätteeksi kiitetään ryhmäläisiä osallistumisesta.

LIITE 4. AJANKÄYTTÖYMPYRÄ



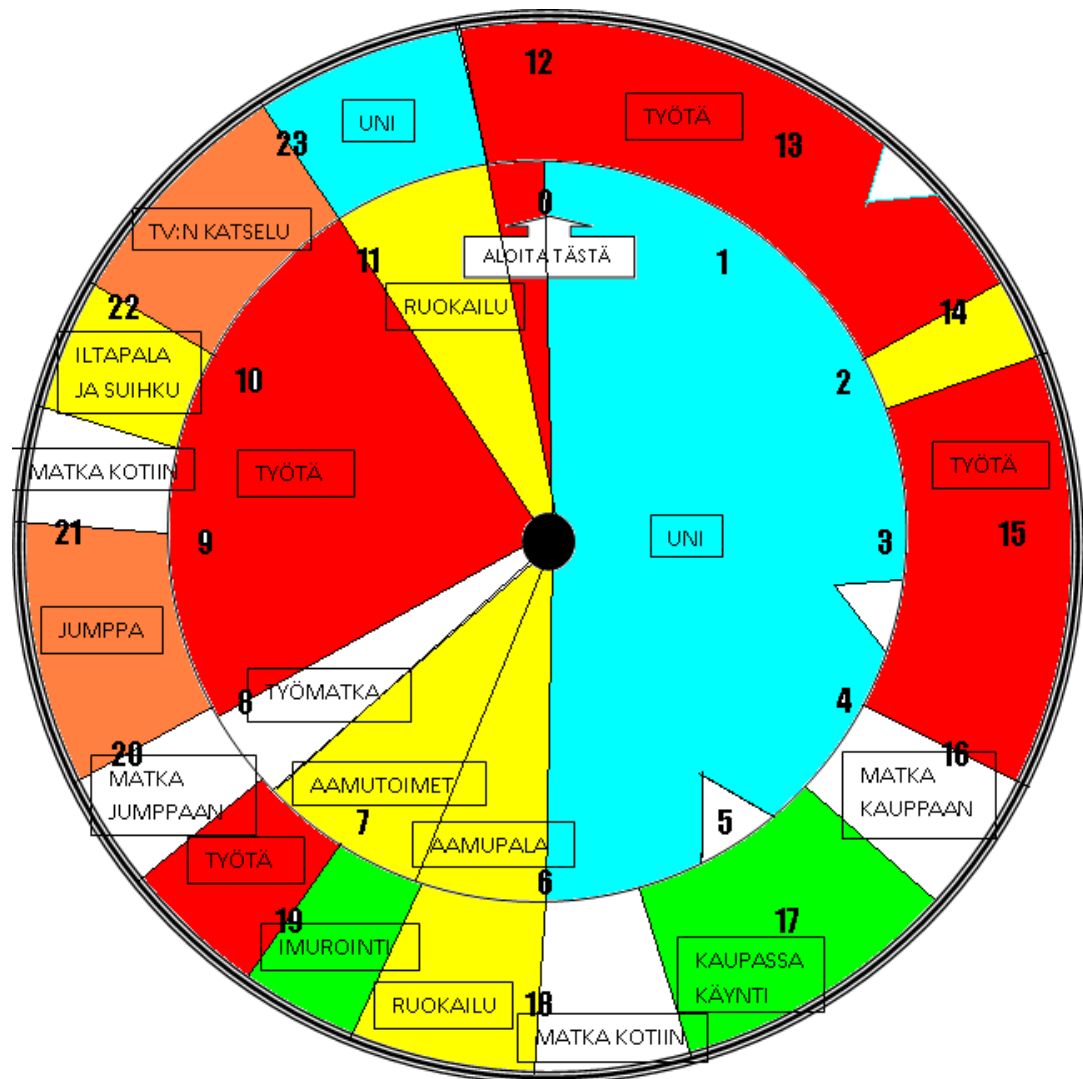
LIITE 5. ARJEN TOIMINNAT -TAULUKKO

Mihin toimintoihin aikani jakautuu?

ARJEN TOIMINNAT	
Lepo	Palauttava uni ja lepo
Itsestä huolehtiminen	Päivittäiset toiminnot: omasta kehosta huolehtiminen (esim. pukeutuminen, peseytyminen, hygieniasta huolehtiminen, henkilökohtaisista välineistä huolehtiminen, syöminen)
Työkyky ja työssä selviytyminen Yhteiskunnallinen osallistuminen	Palkkatyö ja vapaaehtoistyö ja niihin liittyvät toiminnot
Koulunkäynti ja opiskelu	Oppimiseen tähtäävät toiminnot
Asioimiseen ja kotielämään liittyvät toiminnot	Välineelliset päivittäiset toiminnot: esim. lemmikeistä huolehtiminen, toisista ihmisistä huolehtiminen, kaupassa käynti, kodinhoitoon liittyvät tehtävät
Vapaa-ajan viettäminen	Toimintaa määrittelee motivaatio, tekemiseen käytetty aika on omassa vallassa, esim. harrastukset, ulkoilu ja muut mielekkäät toiminnot
Leikkiminen	Spontaani tai järjestetty tehtävä, joka viihdyttää
Sosiaalinen osallistuminen	Ystävien tapaaminen, aikaa perheen kanssa
Muut toiminnot	

LIITE 6. ESIMERKKI AJANKÄYTTÖYMPYRÄSTÄ

Ajankäyttöympyrässä on kuvattu kahdeksan tunnin työpäivää tekevä aikuisen arkipäivä. Ajankäyttöympyrää tehdessä on hyödynnetty Arjen toiminnot -taulukkoa (liite 5). Valkoiset kolmiot värialueissa tarkoittavat keskeytyksiä toiminnoissa. Tässä esimerkissä huomio kiinnittyy siihen, miten paljon aikaa työ vie henkilön arkipäivästä. Tarkastellessa lepoon käytettyä aikaa (sininen väri) huomataan, että henkilön toiminta on keskeytynyt kaksi kertaa yössä eli hän on käynyt kaksi kertaa hereillä. Ajankäyttöympyrästä voidaan nähdä myös se, että henkilö käyttänyt aikaa työtehtäviin työpäivän jälkeenkin.



LIITE 7. DIA-ESITYS



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahaisto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Eiinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

AJANKÄYTTÖ HALLINTAAN!




Eveliina Mykkänen, SOT10




23.10.2013 1

Aika

- Kautta aikojen ajankulun hahmottaminen on ollut ihmiselle luontainen tarve.
- Ensimmäisen kellot kulkivat luonnonmukaiseen tahtiin: Rautateiden rakentaminen 1800-luvun alkupuolella irrotti ajan luonnollisesta rytmistä ja tuntien pituus vakioitui.

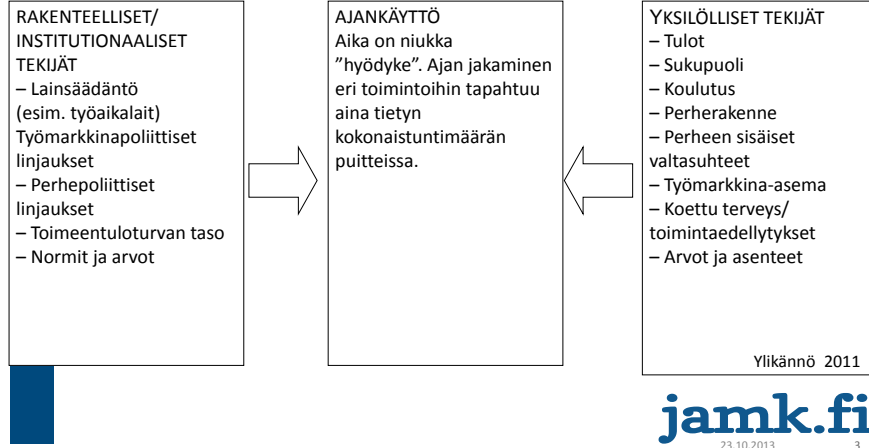


Ylikännö 2011



23.10.2013 2

Ajankäyttöön vaikuttavat tekijät



Ajankäytön merkitys hyvinvoinnille

- Ihminen voi valinnoillaan ja tekemisillään vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja onnellisuuteensa, miten käytän aikani?
- Ajankäyttöä ei voi jakaa täysin omien mieltymysten mukaisesti.
 - Jokaisella meistä on käytössä 168 tuntia viikossa
- Hyvinvoinnin näkökulmasta merkitystä on sillä, miten paljon ihminen **pitää** esimerkiksi työstään ja miten paljon hän **arvostaa** perheen kanssa vietettyä aikaa

Ajankäytön merkitys hyvinvoinnille

- Pitkät työajat vaikeuttavat työn ja vapaa-ajan yhteensovittamista ja heikentävät elämänlaatua
- Työuupumus on yleistä niillä maatalousyrittäjillä, jotka tekevät jatkuvasti yli 50 tuntia töitä viikossa
- Haasteita palautumiselle asettavat ”epätyypilliset työajat” sekä yksipuolisesti kuormittavat ja erityistä tarkkaavuutta vaativat työtehtävät

Työuupumuksen merkkejä 2010; Kaila & Karttunen 2012; Karttunen & Lähti 2012



jamk.fi

23.10.2013

5

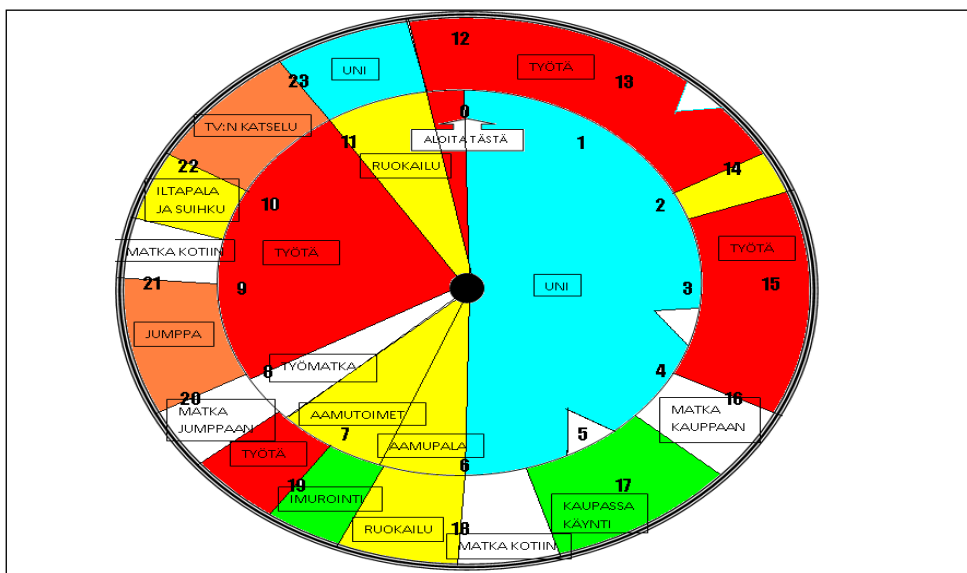
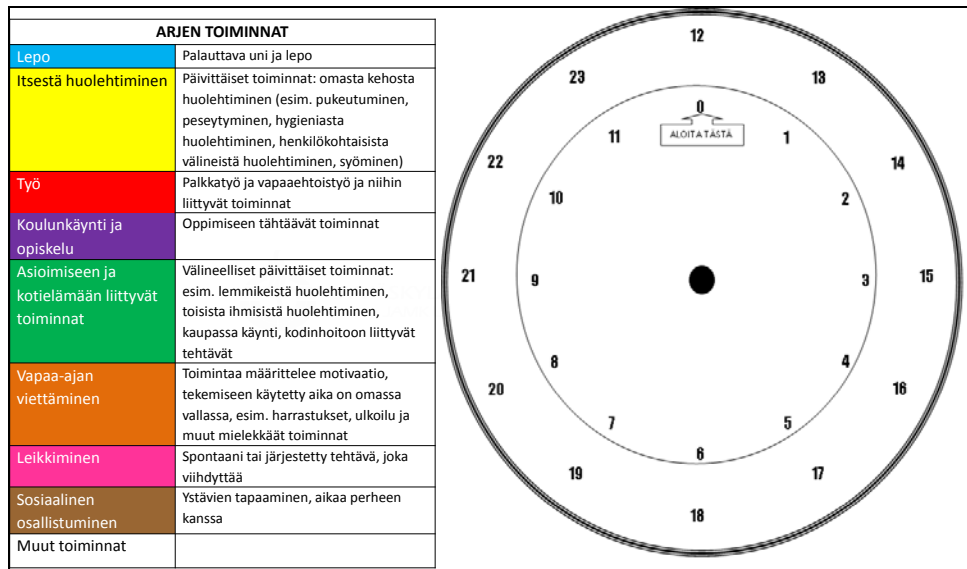
Mihin aikani menee?



jamk.fi

23.10.2013

6



ARJEN TOIMINNAT	
Lepo	Palauttava uni ja lepo
Itsestä huolehtiminen	Päivittäiset toiminnot: omasta kehosta huolehtiminen (esim. pukeutuminen, peseytyminen, hygieniasta huolehtiminen, henkilökohtaisista välineistä huolehtiminen, syöminen)
Työkyky ja työssä selviytyminen Yhteiskunnallinen osallistuminen	Palkkatyö ja vapaaehtoistyö ja niihin liittyvät toiminnot
Koulunkäynti ja opiskelu	Oppimiseen tähtäävät toiminnot
Asioimiseen ja kotielämään liittyvät toiminnot	Välineelliset päivittäiset toiminnot: esim. lemmikeistä huolehtiminen, toisista ihmisistä huolehtiminen, kaupassa käynti, kodinhoitoon liittyvät tehtävät
Vapaa-ajan viettäminen	Toimintaa määrittelee motivaatio, tekemiseen käytetty aika on omassa vallassa, esim. harrastukset, ulkoilu ja muut mielekkäät toiminnot
Leikkiminen	Spontaani tai järjestetty tehtävä, joka viihdyttää
Sosiaalinen osallistuminen	Ystävien tapaaminen, aikaa perheen kanssa
Muut toiminnot	

Keinoja ajankäytön hallintaan

- Pysähdy
- Suunnittele
- Priorisoi
- Rytmitä



PYSÄHDY.



jamk.fi
23.10.2013 11

Aikaa sinulle?

- Järjestä aikaa mielekkäille asioille
- Kirjoita paperille asioita, joista nautit. Valitse ainakin kaksi asiaa, joita aiot tehdä kahden viikon sisällä. Aikatauluta ja merkitse kalenteriin.
- Välillä on hyödyllistä olla tekemättä mitään hyödyllistä. Varaa tulevalle viikolle yksi häiriötön tunti, jonka voit käyttää haluamallasi tavalla
- Yrittäjä tarvitsee lepoa, ihmissuhteita ja muita virikkeitä kuten muutkin työntekijät!

Lampikoski 2009; Henkiset kuormitustekijät 2012;
van Hoof ym. 2011; Karttunen & Lätti 2012



jamk.fi
23.10.2013 12

SUUNNITTELE.



jamk.fi

23.10.2013

13

Milloin olet töissä ja milloin vapaalla?

- Arvioi työvoima ja oma jaksaminen realistisesti, älä yliarvioi! Yhteistyö muiden yrittäjien kanssa tai urakoitsijoiden hyödyntäminen voi auttaa töiden kasaantuessa.
- Kirjaa toistuvat rutiinit muistiin: Aseta tarvittaessa puhelimeen hälytyksiä tai muistutuksia.
- Pidä toimistopäivä viikoittain
- Jätä päivään myös ”pilkkomatonta aikaa”
- Hyödynnä suunnittelussa muistilistoja, kalenteria jne.

Kaila & Karttunen 2012;

Henkiset kuormitustekijät 2012; Lampikoski 2009



jamk.fi

23.10.2013

14

Suunnittelun apuvälineet

KALENTERI

- Merkitse kalenteriin pienetkin asiat
- Kun asiat lukevat kalenterissa, niitä ei tarvitse pitää muistissa!
- Paperinen vai elektroninen?



Suunnittelun apuvälineet

VIKKOSUUNNITELMA

- Aloita välttämättömistä menoista, jotka tapahtuvat tiettyyn aikaan.
- Seuraavaksi merkitse asiat, joita pitää tehdä, mutta joiden ajankohdalla ei ole merkitystä.
- Arvioi suunnitelmaa realistisesti: On hyvä varata asioille mieluummin liikaa kuin liian vähän aikaa.
- Jätä suunnitelmaan väljyyttä yllätyksien varalle
- Varaa aikaa asioiden aikatauluttamiselle ja suunnittelulle



<http://www.tts.fi/index.php/projektit-info-sivu/projektihaku?projektid=6>

Suunnittelun apuvälineet

VUOSIKELLO

- Toimii uusimmissa Excel-versioissa
- Sisältää käyttöohjeet sekä eri tuotantosuunnille ominaisia tehtäviä
- Vuosikello mahdollistaa tapahtumien tarkastelun vuosittaisella tasolla.
- Maksutta ladattavissa Työtehoseuran verkkosivuilta (www.tts.fi)

Etusivu → Hankkeet → Hankehaku → Hakusana: ”vuosikello”

Kaila & Karttunen 2012



jamk.fi

23.10.2013

17

PRIORISOI.



jamk.fi

23.10.2013

18

Mikä on juuri nyt tärkein tehtävä?

- Tee tehtävälista töistäsi.
- Priorisoi työtehtävät tärkeyden ja kiireellisyyden mukaan.
- Voit kokeilla esimerkiksi seuraavaa luokittelua:

A huippukiireelliset ja tärkeät

B toissijaiset, pitää tehdä

C ei erityisen tärkeät

D voin delegoida

E eliminoidtavat, ei tärkeät

Hakala ym. 2010

jamk.fi

23.10.2013

19

RYTMITÄ.

jamk.fi

23.10.2013

20

Mikä on riittävä työsuoritus?

- Muista olla itsellesi armollinen. Elämässä tulee tilanteita, jolloin ei osaa, ehdi tai jaksa hallita kaikkia työhön liittyviä asioita
- Aseta työlle selkeät rajat. Tarkastele työjärjestelyjen toimivuutta aika ajoin ja tee muutoksia tarpeen mukaan
- Olennaista on opetella syventymään toimintoihin ja keskittymään yhteen tehtävän kerralla
 - Ota ”peruna kerrallaan”

Lampikoski 2009; Henkiset kuormitustekijät 2012;
Buettner, Shattell, & Reber 2011



jamk.fi

23.10.2013

21

Onko tarpeeksi taukoja?

- Kokeile intervalli-tyyppistä työskentelyä. Välillä voi työskennellä pitkää päivää ja välillä taas palauttavasti lyhempää päivää
- Säännölliset tauot edistävät töiden sujumista ja ongelmanratkaisua
- Myös työpäivän aikana voi rentoutua!
- Riittävä uni ja lepo edistävät palautumista

Lampikoski 2009; Henkiset kuormitustekijät 2012; Karttunen & Lähti 2012



jamk.fi

23.10.2013

22

Mikä on kohtuullinen työmäärä?

- TTS ja Työterveyslaitoksen hankkeessa ”Työn suositeltavat enimmäismäärät maatalousyrittäjän hyvinvoinnin tukena”
- Palkkatyön osuuden ei tulisi ylittää 8-9 tuntia päivässä, viikkotasolla 45-48 tuntia viikossa
- Tilapäisissä työruuhkissa työmäärän ei tulisi ylittää 12 tuntia

Karttunen & Lätti 2012



jamk.fi

23.10.2013

23

Muista lomapäivät

- Muista vuosiloma sekä tarvittaessa sijaisapu
- Loma on tarkoitettu työstä palautumiseen, ei rästitöiden tekemiseen
- Ennen lomaa ei välttämättä tarvitse saada kaikkea valmiiksi



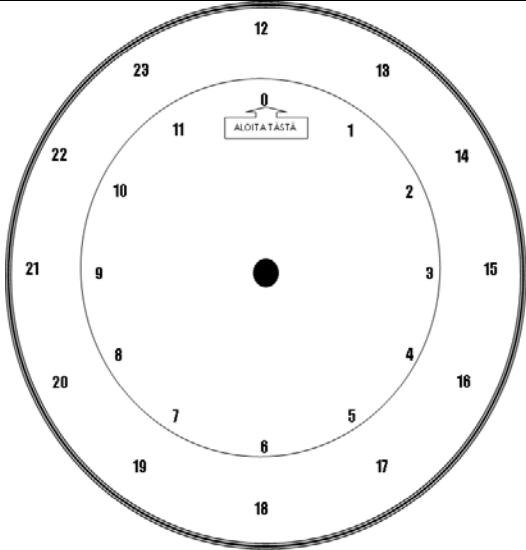
Henkiset kuormitustekijät 2012

jamk.fi

23.10.2013

24

ARJEN TOIMINNAT	
Lepo	Palauttava uni ja lepo
Itsestä huolehtiminen	Päivittäiset toiminnot: omasta kehosta huolehtiminen (esim. pukeutuminen, peseytyminen, hygieniasta huolehtiminen, henkilökohtaisista välineistä huolehtiminen, syöminen)
Työ	Palkkatyö ja vapaaehtoistyö ja niihin liittyvät toiminnot
Koulunkäynti ja opiskelu	Oppimiseen tähtäävät toiminnot
Asioimiseen ja kotielämään liittyvät toiminnot	Välineelliset päivittäiset toiminnot: esim. lemmikeistä huolehtiminen, toisista ihmisistä huolehtiminen, kaupassa käynti, kodinhoitoon liittyvät tehtävät
Vapaa-ajan viettäminen	Toimintaa määrittelee motivaatio, tekemiseen käytetty aika on omassa vallassa, esim. harrastukset, ulkoilu ja muut mielekkäät toiminnot
Leikkiminen	Spontaani tai järjestetty tehtävä, joka viihdyttää
Sosiaalinen osallistuminen	Ystävien tapaaminen, aikaa perheen kanssa
Muut toiminnot	



ARJEN TOIMINNAT	
Lepo	Palauttava uni ja lepo
Itsestä huolehtiminen	Päivittäiset toiminnot: omasta kehosta huolehtiminen (esim. pukeutuminen, peseytyminen, hygieniasta huolehtiminen, henkilökohtaisista välineistä huolehtiminen, syöminen)
Työkyky ja työssä selviytyminen Yhteiskunnallinen osallistuminen	Palkkatyö ja vapaaehtoistyö ja niihin liittyvät toiminnot
Koulunkäynti ja opiskelu	Oppimiseen tähtäävät toiminnot
Asioimiseen ja kotielämään liittyvät toiminnot	Välineelliset päivittäiset toiminnot: esim. lemmikeistä huolehtiminen, toisista ihmisistä huolehtiminen, kaupassa käynti, kodinhoitoon liittyvät tehtävät
Vapaa-ajan viettäminen	Toimintaa määrittelee motivaatio, tekemiseen käytetty aika on omassa vallassa, esim. harrastukset, ulkoilu ja muut mielekkäät toiminnot
Leikkiminen	Spontaani tai järjestetty tehtävä, joka viihdyttää
Sosiaalinen osallistuminen	Ystävien tapaaminen, aikaa perheen kanssa
Muut toiminnot	

Lähteet

- Ajanhallinta. N.d. Tukiverkko. 2013. Viitattu 27.8.2013. <http://www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/stressi/ajanhallinta/>
- Aubin, G., Hachey, R. & Mercier, C. 1999. Meaning of Daily Activities and Subjective Quality of Life in People with Severe Mental Illness. Scandinavian Journal Of Occupational Therapy 6, 53–62. Viitattu 18.9.2013. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO
- Buettner, L., Shattell, M. & Reber, M. 2011. Working Hard to Relax: Improving Engagement in Leisure Time Activities for a Healthier Work-Life Balance. Issues in Mental Health Nursing 32, 269–270. Viitattu 18.9.2013. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO
- Hakala, L., Harju, R., Manka, M-L. & Nuutinen, S. 2010. Työn iloa ja imua – työhyvinvoinnin ratkaisuja pientyöpaikoille. Viitattu 26.06.2013. http://www.kuntoutussaatio.fi/files/391/tyhyopas_lopullinen.pdf
- Henkiset kuormitustekijät. 2012. Työterveyslaitos. Viitattu 23.05.2013. http://www.ttl.fi/fi/toimialat/maatalous/tyoolot_ ja_ terveys/henkiset_kuormitustekijät/sivut/default.aspx
- Kaila, E. & Karttunen J. 2012. Maatalousyrittäjän vuosikello – apuväline maatalousyrityksen johtamiseen. TTS-Työtehoseura. Maataloustieteen päivät 2012. Viitattu 17.9.2013. http://www.smts.fi/Tyon%20organisointi/Kaila_Vuosikello.pdf



Lähteet

- Karttunen, J. & Lähti, M. 2012. Kohtuullinen työmäärä ja riittävä lepo turvaavat hyvinvointia. TEHO 5. Työtehoseura maatalousnumero.
- Lampikoski, T. 2009. Hidasta! Ajankäytön valinnat arjessa ja työssä. Jyväskylä; PS-kustannus.
- Matuska, K. & Christiansen, C. 2009 A Theoretical Model of Life Balance and Imbalance. Teoksessa. Life Balance Multidisciplinary theories and research. Matuska, K., Christiansen, C., Polatajko, H. & Davis, J. SLACK Incorporated. 149-164.
- van Hooff, M., Geurts, S., Beckers, D. & Kompier, M. 2011. Daily recovery from work: The role of activities, effort and pleasure. Work & Stress 25: 1, 55-74. Viitattu 19.9.2013. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO
- Ylikännö, M. 2011. Sopivasti työtä ja vapaa-aikaa? Tutkimuksia ajankäytöstä eri elämäntilanteissa. Kelan tutkimusosasto. Tampere: Juvenes Print . Viitattu 30.05.2013. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/27398/Tutkimuksia117.pdf?sequence>

