



Karelia-ammattikorkeakoulu
Tradenomi (YAMK)
Johtaminen ja liiketoimintaosaaminen

Opiskelukyvyn vahvistaminen itsensä johtamisen taitoja kehittämällä

Laura Mustonen

Opinnäytetyö, helmikuu 2025

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2025
Johtaminen ja liiketoimintaosaaminen
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Laura Mustonen

Nimeke
Opiskelukyvyn vahvistaminen itsensä johtamisen taitoja kehittämällä

Toimeksiantaja
Karelia-ammattikorkeakoulu, Tulevaisuuden työkyky -hanke

Tiivistelmä

Työurien pidentyessä opiskelukyvyn ja sitä myötä työkyvyn vahvistaminen on entistä tärkeämpää. Tämä opinnäytetyö tarjoaa keinoja siihen, kuinka opiskelukykyään voi vahvistaa opintojen aikana. Opiskelukyky vaikuttaa siihen, miten opinnot sujuvat ja miten opiskelija jaksaa. Opiskelukykyyn vaikuttavista osatekijöistä tarkastelun kohteena ovat etenkin opiskelutaidot, joihin myös motivaatio ja itsensä johtaminen lukeutuvat.

Karelian opiskelijoilta selvitettiin verkossa toteutetun kyselytutkimuksen avulla opintoja eniten edistäviä ja hidastavia tekijöitä sekä etsittiin ratkaisua siihen, kuinka opinnot saisi sujumaan paremmin. Kyselyllä kartoitettiin myös opiskelijoiden kokema itsensä johtamisen taitojen taso. Vastauksia saatiin 236, mikä ylitti odotukset.

Kyselyn mukaan kolmasosa vastaajista kokee oman motivaationsa opintojaan eniten edistävänä tekijänä. Myös läheisten tuki sekä aikatauluttaminen ja suunnitelmallisuus ovat edistäviä tekijöitä. Opintoja eniten hidastaa opintojen ohella työskentely. Ratkaisuksi ehdotetaan töiden vähentämistä, jos se olisi taloudellisesti mahdollista sekä joustavuuden lisäämistä muun muassa etä- ja monimuoto-opiskelun ja yksilöllisen opintosuunnittelun avulla. Opinnäytetyön tuotoksena koottiin itsensä johtamisen muistilista, jota tullaan hyödyntämään toimeksiantajahankkeen toiminnassa.

Kieli
suomi

Sivuja 52
Liitteet 4
Liitesivumäärä 8

Asiasanat
itsensä johtaminen, itseohjautuvuus, opiskelukyky, opiskelutaidot, etäopiskelu



THESIS
February 2025
Degree Programme in Business Management and
Leadership, Master's Degree

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author
Laura Mustonen

Title
Improving The Ability to Study by Developing Self-Management Skills

Commissioned by
Karelia University of Applied Sciences, Tulevaisuuden työkyky project

Abstract

As careers lengthen, improving study ability and consequently work ability becomes increasingly important. In this thesis, ways to enhance study ability during studies are provided. Study ability influences how smoothly studies progress and how well students cope. Among the factors affecting study ability, study skills—encompassing motivation and self-management—are specifically examined.

The survey was conducted online among Karelia students to identify the factors that most promote and slow down studies as well as to explore solutions for improving study progress. Additionally, the survey aimed to assess students' perceived level of self-management skills. A total of 236 responses were received, exceeding expectations.

According to the survey, one-third of respondents perceived their own motivation as the most significant factor promoting their studies. Support from close ones, scheduling, and planning were also identified as promoting factors. Working alongside studies was found to be the greatest hindrance. Suggested solutions included reducing working hours, if financially feasible, and increasing flexibility through distance and blended learning options as well as individualized study planning. As an outcome of the thesis, a self-management checklist in Finnish was compiled, which will be utilized in the activities of the commissioning project.

Language
Finnish

Pages 52
Appendices 4
Pages of Appendices 8

Keywords
self-management, self-determination, ability to study, study skills, distance learning

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä	6
2.1	Opiskelukyvyn määritelmä	6
2.2	Opiskelutaidot	7
2.2.1	Kuinka oppia opiskelemaan?	7
2.2.2	Ajankäytön suunnittelu ja rutiinit	8
2.2.3	Tavoitteet ja oppimismotivaatio	10
2.3	Omat voimavarat	11
2.4	Opiskeluympäristö	14
2.5	Opetus ja ohjaus	16
3	Itsensä johtaminen	18
3.1	Miten omaa itseä tulisi johtaa?	18
3.2	Miksi itsensä johtaminen on tärkeää?	20
3.3	Itseohjautuvuus	23
4	Etäopiskelun tuomat haasteet ja mahdollisuudet	24
5	Lähestymistapa ja tiedonhankintamenetelmä	26
5.1	Tutkimuksen lähtökohdat ja aiemmat tutkimukset	26
5.2	Tapaustutkimus	27
5.3	Kyselytutkimus	28
6	Opinnäytetyöprosessin vaiheet	30
6.1	Suunnittelusta toteutukseen	30
6.2	Aineiston analysointi	31
6.2.1	Kyselylomakkeen väittämiin saatujen vastausten analysointi	32
6.2.2	Kyselylomakkeen avointen vastausten analysointi	35
6.2.3	Kyselylomakkeen perustietojen kokoaminen	37
6.3	Tuotoksen kokoaminen ja viimeistelyvaihe	38
7	Tulokset	39
8	Pohdinta	43
8.1	Tulokset suhteessa tietoperustaan ja asetettuihin tavoitteisiin	43
8.2	Valitun lähestymistavan ja tiedonhankintamenetelmän arviointi	45
8.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	46
8.4	Oma oppiminen ja opinnäytetyön hyödynnettävyys	47
	Lähteet	50

Liitteet

- Liite 1 Kyselytutkimuksen saatekirje
- Liite 2 Suomenkielinen kyselylomake
- Liite 3 Englanninkielinen kyselylomake
- Liite 4 Itsensä johtamisen muistilista (opinnäytetyön tuotos)

1 Johdanto

Kaikki johtaminen lähtee itsestä. Itsensä johtamisen taitoja tarvitaan paitsi opinnoissa ja työelämässä myös elämässä ylipäänsä. Opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa korkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä itsensä johtamisen näkökulmasta. Itseohjautuvuuden vaatimukset korostuvat etäopiskelussa ja itseohjautuakseen opiskelijat tarvitsevat opettajilta selkeät ohjeet ja tavoitteet. Jotta opinnot etenisivät suunnitellusti ja jotta opiskelija pysyisi opiskelukykyisenä ja hyvinvoivana, täytyy hänen osata johtaa itseään. Opiskelukyvyn vahvistaminen opintojen aikana tukee työelämässä tarvittavaa työkykyä ja siihen tämä opinnäytetyö tarjoaa työkaluja. Pitkän ajan tavoitteena on, että yhä useampi korkeakouluopiskelija valmistuisi tavoiteajassa ja siirtyisi sujuvasti työelämään.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Karelia-ammattikorkeakoulun Tulevaisuuden työkyky -hanke. Toimeksiantajahankkeen tavoitteena on tukea korkeakouluopiskelijan sujuvaa etenemistä opinnoissaan, kehittää ja tarjota varhaisen havainnoinnin ja tuen keinoja sekä ehkäistä opintojen keskeytymistä. Hankkeessa kehitetään ja hyödynnetään uusia pedagogisia ratkaisuja, digitaalisia välineitä ja järjestelmiä. Hanke on EU:n osarahoittama ja sen toiminta-aika on 1.8.2023-31.7.2026. Ryhmähankkeen hallinnoija on Karelia-ammattikorkeakoulu ja osatoittajina ovat Savonia-ammattikorkeakoulu ja Joensuun seudun erilaiset oppijat (JOSE) ry. Hankkeen kehittämistoimissa tehdään yhteistyötä KELAn ja YTHS:n kanssa. (Karelia-amk 2023.)

Opinnäytetyön keskeisenä tutkimusmenetelmänä käytetään kyselytutkimusta, joka toteutettiin loppuvuodesta 2024 verkkokyselynä kokonaisotannalla kaikille vähintään toisen vuosikurssin Karelian AMK- ja YAMK-tutkinto-opiskelijoille. Ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat rajattiin kyselystä pois siksi, ettei heille ole vielä muodostunut käsitystä opintojen etenemisestä. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena koottiin itsensä johtamisen muistilista (liite 4), jotta opiskelijat pysähtyisivät pohtimaan opiskelutaitojaan ja voimavarojaan ja tekisivät aktiivisesti toimia niiden kehittämiseksi. Muistilistaa tullaan hyödyntämään toimeksiantajahankkeen tarpeisiin.

2 Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä

2.1 Opiskelukyvyn määritelmä

Opiskelukyky syntyy ja kehittyy opiskelijan ja oppimisympäristön dynaamisessa vuorovaikutuksessa. Opiskelutaidot, omat voimavarat, opetus ja ohjaus sekä opiskeluympäristöstä saatu tuki vaikuttavat merkittävästi opinnoissa suoriutumiseen. Opiskelukyvyn eri osatekijät ja niiden vaikuttavuus toisiinsa on havainnollistettu kuviossa 1. Vuonna 2022 päivitetty opiskelukykymalli pohjautuu Kristina Kuntun (YTHS) ja Työterveyslaitoksen vuonna 2006 kehittämään malliin. (YTHS 2024.) Kuvioista 1 käy ilmi, mistä kokonaisuuksista neljä eri opiskelukyvyn osatekijää muodostuvat. Näistä jokaista kokonaisuutta tarkastellaan seuraavissa alaluvuissa yksityiskohtaisemmin esimerkkien avulla.



Kuvio 1. Opiskelukykymalli (YTHS ja Työterveyslaitos 2022).

Opiskelukyky vaikuttaa siihen, miten opinnot sujuvat ja miten opiskelija jaksaa. Kun opiskelukyky on riittävän hyvällä tasolla, opinnot etenevät ja olo on energinen. Opiskelukyky vaihtelee ja joskus voi tuntua, ettei pysty keskittymään opiskeluun eikä saa mitään aikaiseksi. Ohimeneviin vaikeuksiin ei kannata sen enempää puuttua, mutta ongelmien jatkuessa kannattaa pohtia, mitä asialle

voisi tehdä. (Nyyti ry 2024.) Vahvuudet vähintään yhdellä osa-alueella voivat auttaa ylläpitämään opiskelukykyä silloinkin, kun jollain toisella alueella on haasteita. Tässä opinnäytetyössä keskitytään opiskelukyvyn osatekijöistä opiskelutaitoihin, joihin lukeutuvat myös itsensä johtaminen ja oppimismotivaatio. (YTHS 2024.) Opiskelukyvyn osatekijöiden ilmenevyyttä kyselytutkimuksen tuloksissa käsitellään luvussa 7.

2.2 Opiskelutaidot

2.2.1 Kuinka oppia opiskelemaan?

Opiskelutaidot ovat opiskelijan ammatillista osaamista (Nyyti ry 2024). Opiskelutaidot ovat niitä tietoja ja taitoja, joilla opiskelija saa opintonsa etenemään sujuvasti hyvillä tuloksilla. Vaikka korkeakouluopiskelu on erilaista eri koulutusaloilla, on tunnistettavissa joitain yleisiä opiskelutaitoja. Vahva pohjaosaaminen on yksi parhaita hyvän opiskelukyvyn ennustajia korkeakoulussa. Erityisen merkityksellisiä ovat lukemisen, kirjoittamisen ja laskemisen pohjaosaaminen sekä alan peruskäsitteiden hallinta. (YTHS 2024.) Ajankäytönhallinta, opiskelutekniikat, opiskeluorientaatio (opiskelun merkitys), ongelmanratkaisukyky sekä vuorovaikutus-, tunne- ja tiimityötaidot ovat osa opiskelutaitoja. Erilaisiin oppimistyyliin ja -tapoihin tutustumalla voi löytää itselleen parhaiten sopivat. (Nyyti ry 2024.)

Korkeakouluopiskelu on luonteeltaan itsenäistä ja omaehtoista. Keskeisiä korkeakouluopinnoissa tarvittavia ja kehitettäviä opiskelutaitoja ovatkin erilaiset itsensä johtamisen taidot, kuten opintojen suunnittelun, aikatauluttamisen ja aikaansaamisen taidot. Opiskelijan on tärkeä oppia tarkkailemaan omaa oppimistaan sekä asettamaan tavoitteita ja säätämään toimintaansa niiden mukaisesti. Hyvät itsensä johtamisen ja itsesäätelyn taidot edistävät opiskelukykyä ja laadukas opetus muun muassa mallilukujärjestyksien, kurssiaikataulujen ja palautteen avulla tarjoaa mahdollisuuden luoda realistisia opintosuunnitelmia ja helpottaa niissä pysymistä. (YTHS 2024.)

Kaikkia kovin yksioikoisia käsityksiä omasta oppimisesta, esimerkiksi ”en opi lukemalla” kannattaa ravistella ja tutkia, onko koettujen ongelmien taustalla kenties jokin kehitettävissä oleva taito, joka avaa oppimisen mahdollisuuksia. Epäsopivilta tuntuvia opiskelutekniikoita voi tutkia tarkemmin ja etsiä keinoja, joilla esimerkiksi lukemisesta, kuuntelemisesta tai ryhmässä työskentelystä voi tehdä itselleen mielekkään ja sopivan tavan oppia. Toisen ihmisen tuki on usein muutostilanteissa olennainen, jotta opiskelija jaksaa pinnistellä pitkäkestoisesti eikä lannistu pienistä vastoinkäymisistä. (Päivänsalo 2020, Oppimiseen liittyvät uskomukset.) Tästä käytetään nimitystä resilienssi, jota käsitellään tarkemmin alaluvussa 2.3. Yksi tapa opetella ja kehittää opiskelutaitojaan on opiskella yhdessä opiskelukavereiden kanssa ja saada näin uusia näkökulmia omiin opiskelutekniikoihin (Nyyti ry 2024). Kun opiskelussa koetaan merkityksellisyyttä ja työskennellään yhdessä, opiskelija jaksaa ponnistella tavoitteiden eteen ja kokee oppimisen iloa. Sen sijaan merkityksettömyys uuvuttaa ja tekee opiskelijat kyynisiksi. (Salmela-Aro 2018, 10.)

2.2.2 Ajankäytön suunnittelu ja rutiinit

Aika on siitä mielenkiintoinen resurssi, että sitä on kaikilla täsmälleen yhtä paljon (Takamäki 2016, 14). Hyvä tapa käyttää aikaa on sellainen, että teemme meille tärkeitä asioita samalla ylläpitäen kykyämme palautua ja nauttia elämästä (Päivänsalo 2020, Ajankäytön suuntaviivoja). Aikaa ei voi hallita, mutta jokainen voi kuitenkin suunnitella omaa ajankäyttöään (HUS 2024a). Moni kokee, ettei aika riitä kaikkeen, mitä haluaisi tai pitäisi tehdä. Ajan rajallisuuden kokemukset tekevätkin siitä entistä mielenkiintoisemman resurssin. Ajankäytön suunnittelussa tavoitteena voidaan pitää sitä, että tärkeitä mutta kiireettömiä tehtäviä mahtuu päivän ohjelmaan säännöllisesti. Silloin ajankäyttö ennaltaehkäisee kiirettä ja kriisitilanteita. (Päivänsalo 2020, Ajankäytön suuntaviivoja.) Ajankäytön suunnittelun apuvälineet, kuten Pomodoro-menetelmä ja tehtävälista (to do - lista), voivat myös olla hyödyksi. Tekemättömät työt muuttuvat hallittavimmiksi, kun ne organisoidaan listan avulla tärkeys- ja kiireellisyysjärjestykseen. (Takamäki 2016, 32.) Kalenteri on myös oiva apuväline ja ilman sitä elämä tuntuu nykyään lähes mahdottomalta.

Hyvä ajankäyttösuunnitelma perustuu rutiineihin eli valmiiksi harkittuihin toimintatapoihin (HUS 2024b). Rutiinit ovat ihmiselle tärkeitä pienestä pitäen. Ne sujuvoittavat arkea, tuovat päivään rytmiä ja vapauttavat voimavaroja muihin asioihin. Osa rutiineista vie kuitenkin paljon aikaa, eivätkä nämä rutiinit tue meitä sellaiseen elämään, jota haluaisimme elää. Koska rutiinit ovat opeteltuja, niiden tilalle voi hyvin opetella uusia, itseämme paremmin palvelevia toimintamalleja. Arjen rutiinit toimivat oman hyvinvointimme peruspilareina. Mitä paremmin voimme, sitä helpompi meidän on keskittyä itsellemme tärkeisiin asioihin. (Takamäki 2016, 72.) Ajankäytössä omavarainen opiskelija voi itse suunnitella tekemisiään ilman, että seuraavan päivän oppimiskyky kärsii univajeesta tai ylikuormituksesta (Päivänsalo 2020, Ajankäytön suuntaviivoja).

Kun suunnittelee jotain isompaa tehtävää, se kannattaa ensin pilkkoa pienempiin osatehtäviin. Ihminen stressaantuu, mikäli tehtävää on liikaa käytettävissä olevaan aikaan nähden. Priorisoi ja aloita kiireellisimmästä tehtävästä. Kun työtaakka kevenee, tilaa jää myös uusille ideoille ja visioille (Allen & Sjelvgren 2008, 39). Aikataulun pitäisi myös joustaa ja antaa tilaa yllätyksille. Mikäli aikataulussa pysyminen on haastavaa, korjaa suunnitelmaa ja tarkenna aikataulua. (Nyyti ry.) Koska aika on yksi arvokkaimmista resursseista mitä meillä on, itsensä johtamiseen liittyy myös omien aikavarkaiden tunnistaminen.

Aikavarkaat ovat yksilöllisiä toimintatapoja, joihin kuluu arjessa aikaa huomaamatta ja usein suunnittelematta. Aikavarkaat siis estävät rauhallista ja tuloksellista työskentelyä ja aiheuttavat usein tarpeetonta kiireen tunnetta. Oman henkilökohtaisen tuottavuuden parantamiseen yksi tärkeimmistä keinoista on keskeytysten vähentäminen. Keskittyminen tarkoittaa, että ajatus ja tekeminen kohdistuvat yhteen ja samaan asiaan. On arvioitu, että syvään keskittymiseen laskeutuminen voi viedä jopa 15 minuuttia. Keskeytyksiä voi vähentää monin eri tavoin, esimerkiksi laittamalla puhelimen äänettömälle ja poistamalla tietokoneen työpöytäilmoitukset käytöstä. (Takamäki 2016, 26–47.) Elämämme on nykyään usein hektistä eikä niin kutsuttuun flow-tilaan helposti päästä. Flow'n tunnuspiirteitä ovat keskittymisen intensiivisyys, hallinnan tunne, tekemisen vaivattomuus ja helppous sekä ajantajun vääristyminen. Flow'n edellytyksiä on, että

tekemämme työ tai tehtävä on juuri sopivan haastava suhteessa taitoihimme ja tavoitteet ovat selkeät. (Hakala 2024, 60–62.)

2.2.3 Tavoitteet ja oppimismotivaatio

Olennaista on asettaa opiskelulle realistiset tavoitteet ja toimia niiden mukaisesti. Tavoitteiden saavuttaminen vahvistaa itseluottamusta, antaa onnistumisen kokemuksia ja tuottaa mielihyvää. Sopivan kokoisen tavoitteen asettaminen ei kuitenkaan ole aina helppo tehtävä. Usein tarvitaan sekä lyhyen että pitkän aikavälin tavoitteita. Opiskeluun motivoitumisessa auttaa usein se, että opinnot kytketään välitavoitteeksi matkalla kohti suurempaa tulevaisuuden tavoitetta. (HUS 2024c.) Jos tavoitteet eivät ole sisäistyneet eli toimintamme perustuu pelkästään ulkoiseen motivaatioon, luovumme niistä helposti kohdatessamme vastoinkäymisiä. Tämä johtuu siitä, että vaikka ulkoinen motivaatio saisi meidät aloittamaan työskentelyn tavoitteen saavuttamiseksi, se ei tue periksiantamattomuutta samalla tavalla kuin sisäinen motivaatio. Ulkoiseen motivaatioon pohjautuvan tavoitteen saavuttaminen ei tuota mielihyvää ja tyytyväisyyttä samalla tavalla kuin sisäiseen motivaatioon pohjautuvan tavoitteen saavuttaminen. (Vasalampi 2022, 30.)

Oppimismotivaatio tarkoittaa opiskelijan kokemaa toimijuutta, pystyvyyttä ja merkityksellisyyttä. Oppimismotivaatiossa on keskeistä asettaa selkeitä ja merkityksellisiä tavoitteita, työskennellä muiden kanssa näkemyseroista huolimatta, löytää hyödyntämättömiä mahdollisuuksia ja tunnistaa erilaisia ratkaisuja isoihin haasteisiin. (Salmela-Aro 2018, 9–10.) Jotta ihminen voi olla motivoitunut, täytyy ympäristön tukea psykologisia perustarpeitamme, joita ovat omaehtoisuuden (autonomia), kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeet, jotka vaikuttavat toimintaamme kaikilla elämänalueilla. Näitä psykologisia perustarpeita käsitellään tarkemmin alaluvussa 3.3. Perustarpeita tukevassa ympäristössä pysymme aktiivisina ja opimme uutta. Toisaalta taas passivoituminen on todennäköistä ympäristössä, joka jättää perustarpeet huomiotta. Motivaatio heikkenee, jos yksikin perustarpeista jää täyttymättä. Esimerkiksi korkeakouluun hakemiseen voi liittyä sekä ulkoisia että sisäisiä motiiveja. Se, että on aidosti kiinnostunut alasta, jota pyrkii opiskelemaan, on sisäinen motiivi, kun taas ulkopuolelta

tuleva paine hakea korkeakouluun opiskelemaan on ulkoinen motiivi. Paras lopputulos saadaan, kun motivaatio kumpuaa pääsääntöisesti itsestämme, jolloin tavoitteet ovat itselle tärkeitä ja omien arvojen mukaisia. Myös työelämässä motivaatio kumpuaa usein sekä sisältä että ulkoa. Haluamme tehdä merkityksellistä työtä, joka tarjoaa haasteita, mutta samaan aikaan palkan ja toimeentulon tavoittelu motivoi meitä lähtemään töihin. (Vasalampi 2022, 13–40.)

Omaa tapaa opiskella kannattaa tarkastella kriittisesti. Se mikä toimii toisella, ei välttämättä toimi itsellä tai se mikä toimi toisen asteen opinnoissa ei välttämättä toimi enää korkeakoulussa. Itselläni on tapana tehdä luennoilla muistiinpanoja, joihin palaan kyseisen opintojakson tehtävää tehdessäni. Näin asiat jäävät paremmin mieleeni eikä kaikkia luentomateriaaleja tarvitse käydä läpi uudelleen alusta loppuun. Ajatusten vaihto opiskelijakollegoiden kanssa on hyödyllistä etenkin silloin, jos epäilen, olenko ymmärtänyt tehtävänannon oikein. Pahin aikavarkaani on sosiaalinen media, joka vie aikaani pois hyödyllisemmästä tekemisestä ja toisaalta myös keskeyttää ajatustyöni. Kännykkä on siis viisainta pitää äänettömällä, kun haluan keskittyä. Jotta voin kokea kyvykkyyttä ja saavani asioita aikaiseksi, on tärkeää tietää, mitä minulta odotetaan. Opintojaksojen oppimistavoitteet ja arviointikriteerit ohjaavat tekemistäni. Pyrin keskittymään yhteen asiaan kerrallaan tai muutoin helposti poukkoilen tehtävästä toiseen ja työskentelyni on tehotonta. Mielestäni ehkä tärkeintä on tiedostaa se, että aina voisi tehdä asioita aiempaa paremmin. Rajan vetäminen siihen mikä riittää on tärkeää tai muutoin nykypäivän perfektionisti uupuu helposti.

2.3 Omat voimavarat

Omat voimavarat koostuvat useasta eri tekijästä. Voimavaroilla tarkoitetaan omaa elämäntilannetta, olosuhteita, elämänhallinnan taitoja, ihmissuhteita, fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä persoonallisuuteen liittyviä tekijöitä, joita ovat identiteetti, näkemys itsestä ja omista kyvyistä, taidoista ja niiden riittävydestä. Voimavarojakin pystyy vahvistamaan monin eri keinoin, esimerkiksi negatiivista minäkuvaa muuttamalla itsetuntoa tukevaksi. Jaksamiseen vaikuttaa olennaisesti uni, ravinto ja liikunta, joten näihin terveyteen liittyviin

käyttäytymistottumuksiin kannattaa kiinnittää huomiota ja varata niille riittävästi aikaa. (Nyyti ry 2024.)

Kognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan erilaisia tiedon käsittelyyn liittyviä toimintoja, kuten muistin eri osa-alueita, tarkkaavuutta, toiminnanohjausta sekä kielellistä ja visuaalista päättelyä. Ihmisten kognitiivisissa taidoissa on yksilöllisiä eroavaisuuksia, mutta myös sairaudet, aivovamma tai ikä vaikuttavat kognitiivisiin taitoihin. Kognitiivisten taitojen voidaan ajatella muodostavan perustan sujuvalle oppimiskyvylle. (YTHS 2024.)

Ihmisillä on synnynnäinen tarve muodostaa ja ylläpitää myönteisiä ja merkittäviä ihmissuhteita (Salmela-Aro 2018, 124). Hyvä sosiaalinen verkosto, johon voi kuulua perhe- ja ystäväpiiri sekä työ-, opiskelu- ja vapaa-ajan yhteisöt, tukevat ja kannustavat meitä ja heidän seurassaan saamme olla oma itsemme. Tarvitsemme ympärillemme sellaisia ihmisiä, joiden seurassa meidän ei tarvitse perustella päätöksiämme tai puolustella omaa kantaamme. (Takamäki 2016, 75.) Digitalisaation myötä sosiaalisten suhteiden muodot ja yhteydenpitotavat ovat monimuotoistuneet ja on yksilöllistä, mikä sopii kenellekin. Opiskelijan elämäntilanne ja sen muutokset voi olla joko voimavara tai rasite opiskelulle. (YTHS 2024.)

Tunnistamalla omat vahvuutensa ja satsaamalla niihin on mahdollista olla mukavuusalueella ja nauttia tekemisestä. Nykyaikana tyypillistä on, että opiskelijat kokevat riittämättömyyden tunnetta ja jatkuva menestyksen tavoittelu uuvuttaa etenkin sellaisen opiskelijan, jonka pyrkimyksissä korostuu vertailu ja kilpailu. (Hakala 2024, 64–107.) Hyvät sosioemotionaaliset taidot, kuten ennakkoluulottomuus, luovuus, optimismi, omien tunteiden hallinta, yhteistyökyky ja stressinsietokyky, lisäävät opiskeluintoa ja suojaavat opiskelu-uupumukselta. Sosioemotionaaliset taidot muuttuvat ajan myötä ja niitä voi kehittää läpi elämän. (YTHS 2024.) Usein puhutaan, että kehittymistä ei tapahdu, ellei mene pois omalta mukavuusalueeltaan. Tämä pätee ainakin esiintymistaitojen kartuttamiseen. Tarvitaan esiintymiskokemuksia, joissa taitoja voi harjoitella ja saada lisää itsevarmuutta. Seuraavalla kerralla voi huomata, ettei jännitä enää yhtä paljon.

Kulloinkin ympärillä vallitsevat olosuhteet vaikuttavat opiskeluun. Paitsi asuminen ja riittävä toimeentulo, myös liikkumismahdollisuudet, esimerkiksi julkiset liikenneyhteydet, luovat osaltaan edellytyksiä opiskelulle. Kaikkeen emme pysty kuitenkaan itse vaikuttamaan ja esimerkiksi yhteiskunnan tasolla poliittiset päätökset etuuksiin, kuten opinto- ja asumistukeen, sekä työllistymisen ja tulevaisuuden näkymät vaikuttavat opiskelijan arkeen. (YTHS 2024.)

Korkeakouluopintojen aloitukseen liittyy usein myös itsenäistyminen ja mahdollisesti muutto uudelle paikkakunnalle. Elämän toinen ja kolmas vuosikymmen ovat identiteetin muodostumisen kriittisintä aikaa, kun nuori aikuinen tekee päätöksiä oman tulevaisuutensa suhteen. Identiteetti rakentuu sitoutumisista esimerkiksi tavoitteisiin, suunnitelmiin ja arvoihin sekä osallisuuden tunteesta. Sitoutumisten epäonnistuminen tai vältteleminen varsinkin opiskelujen suhteen lisää uupumusriskiä. (YTHS 2024.)

Resilienssiä ei suoraan luokitella opiskelukykyyn kuuluvaksi, mutta se on mielestäni merkittävä itsensä johtajan ominaisuus. Resilienssi on psyykkistä selviytymiskykyä, joustavuutta ja uudelleen orientoitumista, ja se vaihtelee eri elämäntilanteissa. Sekä yksilö että yhteisö voi olla resilientti. Resilienssi ilmenee arjessa kohtuullisena pärjävyytenä haasteista, stressistä ja muutoksista huolimatta. Resilienssi syntyy vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristön kanssa ja on osa mielenterveyttä. Myös yhteiskunnan tai palvelurakenteiden tuki vaikuttavat resilienssin muodostumiseen. Avun saaminen ja antaminen haastavissa elämäntilanteissa on olennainen osa resilienssiä. Resilienssi vahvistuu vaikeuksien kautta sekä huolehtimalla mielenterveyttä suojaavista tekijöistä, kuten palautumisesta, unesta, ravinnosta, ihmissuhteista ja harrastuksista. (Suomen Mielenterveys ry 2024.)

Omat voimavarat ovat laaja ja moninainen kokonaisuus. Kun kotona on kaikki hyvin, myös opiskelu sujuu, ja päinvastoin. Terveellisiin elämäntapoihin panostamalla luodaan edellytykset jaksamiselle ja opinnoissa pärjäämiselle. Toisaalta hyvä terveys ei takaa opiskelukykyä eikä sairaus välttämättä estä sitä (YTHS 2024). Siihen, millaiseksi nuoren aikuisen identiteetti muodostuu, vaikuttaa monet eri tekijät, joista keskeisiä on osallisuuden, arvostuksen ja pystyvyyden

tunne. Ilmastokriisi ja Venäjän hyökkäyssota Ukrainassa luovat epävarmuutta ja voivat horjuttaa opiskelijan tulevaisuuden uskoa. On tärkeää, ettei kukaan jäisi murheidensa kanssa yksin. Jos omat voimavarat ehtyvät, tulisi päästä mahdollisimman nopeasti avun piiriin, jota tarjoavat esimerkiksi opintokuraattori ja YTHS.

2.4 Opiskeluympäristö

Fyysinen opiskeluympäristö tarkoittaa muun muassa sitä, millaisissa tiloissa ja oloissa opiskellaan ja pidetään taukoja: millainen on tilojen saavutettavuus, ergonomia, ilmanlaatu, lämpötila ja melutaso (Nyyti ry 2024). Usein rauhallinen tila auttaa keskittymään, ja etäopiskelun myötä kotona joutuu kiinnittämään huomiota kunnollisiin opiskeluvälineisiin, jottei ergonomia kärsi. Fyysisen ympäristön lisäksi opiskeluympäristöön kuuluvat myös psyykinen ja sosiaalinen ympäristö. Esimerkiksi opettajien ja opiskelijoiden välinen vuorovaikutus sekä opiskeleluilmapiiri vaikuttavat omalta osaltaan opinnoissa jaksamiseen ja opintojen etenemiseen. (Nyyti ry 2024.)

Opiskelijat elävät muuttuvassa ympäristössä ja jokainen sosiaalinen konteksti vaikuttaa osaltaan opiskelijan motivaatioon, oppimiseen ja hyvinvointiin. Lapsuuden kotiympäristöllä on suuri vaikutus opiskelijan suhtautumiseen koulunkäyntiin ja näkemykseen itsestään oppijana. (Salmela-Aro 2018, 16.) Opiskelijan sosiaalisella ympäristöllä on myös vaikutus siihen, mistä asioista hän kiinnostuu. Jos omassa opiskeluryhmässä vallitsee ilmapiiri, ettei opiskelu kiinnosta vaan se on enemmän ajanhukkaa, omakin motivaatio alkaa laskea. On selvää, että juuri näissä tilanteissa opettajilla on suuri vaikutus. Ilmapiiri on helpompi korjata heti ongelmien esiintyessä, kuin myöhemmin. (Hakala 2024, 43–44.) Myös yhteiskunta vaikuttaa oppimismotivaatioon välillisesti, esimerkiksi määrittelemällä koulutusaloja aloituspaikkojen määrät, mikä puolestaan vaikuttaa siihen, kuinka vaikeaa tiettyä koulutusala on päästä opiskelemaan. (Vasalampi 2022, 13–36.)

Nopea digitalisaatio on muuttanut opiskeluympäristöä paljon omista AMK-opintojeni ajoista, jolloin ei vielä ollut älypuhelimia. Arkea ovat helpottaneet

esimerkiksi opiskelijoille suunnatut sovellukset Tuudo ja Frank, painetut koulukirjat ja tehtävämonisteet on korvattu digitaalisella oppimisympäristöllä ja e-kirjoilla. Etänä tapahtuvaa ryhmätyöskentelyä ovat sujuvoittaneet erilaiset alustat, kuten innovaatiotyötila Miro. Sitä, miten paljon esimerkiksi tekoäly tulee opiskeluympäristöä muokkaamaan, on vielä varhaista ennakoida. Varmaa kuitenkin on, että tekoälyn käyttö tulee lisääntymään lähitulevaisuudessa. Oppilaitosten kampuksilla opiskelulle on, tai ainakin pitäisi olla, turvalliset, ja esteettömät puitteet (YTHS 2024). Tarjolla on niin hiljaiseen työskentelyyn kuin ryhmätyöskentelyyn soveltuvia tiloja ja lounastauolla on mahdollisuus nauttia edullista ja monipuolista ruokaa. Sen sijaan kotona opiskeltaessa fyysisestä opiskeluympäristöstään ja aterioistaan jokainen vastaa itse.

Opiskeluuyhteisössä vallitsevia arvoja, asenteita ja perinteitä voidaan kutsua kulttuurillisiksi olosuhteiksi. Ne vaikuttavat vahvasti kokemukseen siitä, onko opiskeluympäristö aidosti tasa-arvoinen kaikille ja monimuotoisuutta arvostava. Opiskelijajärjestöjen toiminnassa ja etenkin vapaamuotoisissa opiskelijatapahtumissa tulee kiinnittää huomiota siihen, ettei perinteisiin ja kulttuuriin liittyvät normidotukset ole ketään syrjiviä. Opiskelijajärjestöt ovat merkittävässä roolissa vertaissuhteiden ja -toiminnan vahvistamisessa. Hyvien vertaissuhteiden on todettu edistävän hyvinvointia, opinnoissa koettua merkityksellisyyttä sekä opintojen jatkuvuutta. Kokemus sosiaalisen tuen saamisesta ja luottamus opiskeluuyhteisön jäseniin lisäävät sekä yksilön että yhteisön kriisinkestävyttä. (YTHS 2024.)

Opiskeluympäristö monimuotoistuu, jolloin tarvitaan paitsi kielitaitoa, myös suvaitsevaisuutta yhä enemmän. Jokaisen on hyvä pohtia, millaisia asenteita omasta käyttäytymisestä välittyy ympäristöön. Hyväksynkö erilaisuuden vai olenko ennakkoluuloinen? Opiskeluuyhteisöt muodostuvat ihmisistä ja niinpä jokainen voi myös vaikuttaa vallitsevaan ilmapiiriin. Tästä voidaan käyttää myös nimitystä psykososiaalinen ulottuvuus, jolla tarkoitetaan psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kietoutumista toisiinsa opiskeluympäristössä (YTHS 2024).

2.5 Opetus ja ohjaus

Pätevä opetus- ja ohjaustoiminta on keskeinen opiskelukykyä rakentava tekijä. Opetuksen tulisi olla innostavaa ja valmentavaa sekä erilaiset oppijat huomioivaa. (Nyyti ry 2024.) Opetussuunnitelman mahdollisuus vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskelukykyyn ja sitä kautta opintojen etenemiseen on suuri. Resurssit ovat kuitenkin rajalliset ja korkeakoulujen rakenteet eivät taivu kullekin oppijalle ihanteellisten olosuhteiden tarjoamiseen. Opiskelijoilla on myös paljon samanaikaisia tavoitteita ja mielenkiinnonkohteita, jolloin väistämättä jokin opintojakso jää vähemmälle huomiolle. On luonnollista, että nuoria aikuisia kiinnostaa enemmän esimerkiksi ystävät, parisuhde ja harrastukset kuin koulunkäynti. Voi myös olla, että työn kautta hankittava toimeentulo menee opintojen edelle. Onkin tärkeää, että opiskelija oivaltaa, mitä hyötyä kyseisen asian opiskelusta hänelle on, jolloin hän motivoituu aivan eri tavalla, kuin jos yhteyttä hyötyyn ei nähdä. (Hakala 2024, 40–41.)

Nykykäsityksen mukaan opiskelukykyä tukeva opetus on opiskelijälähtöistä, jossa tuetaan vuorovaikutuksellisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä opiskelijan vaikuttamismahdollisuuksia. Laadukkaan opetuksen suunnittelu lähtee opiskelijan näkökulmasta, jossa opetuksen tavoitteet, opetuksen sisällöt, opetusmenetelmät ja arviointimenetelmät ovat johdonmukaisia ja kannustavat syvälliseen tiedon prosessointiin. (YTHS 2024.) Arvioinnin ja saamansa palautteen avulla opiskelija kehittää alakohtaista osaamistaan ja opiskelutaitojaan. Myös kyky reflektoida itseään opiskelijana on tärkeää. (YTHS 2024.) Reflektio on sisällytetty oleellisesti jokaiseen suorittamaani YAMK-opintojaksoon ja nykyisin reflektoin kaikkea lukemaani ja myös kirjoitan omista kokemuksistani aiempaa enemmän.

Ryhmäytyminen ja osallisuus on tärkeää heti opintojen alusta alkaen. On huolestuttavaa, ettei kolmannes (34,1 %) Suomen korkeakouluopiskelijoista koe kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Tulos on pelkästään ammattikorkeakouluja tarkasteltaessa vieläkin korkeampi: 39,8 %. (THL 2024a.) Opetus ja ohjaus voivat tukea yhteenkuuluvuutta, mutta väitän, että lisääntyvä etäopetus vähentää ryhmään kuulumisen tunnetta. Se, miten tärkeänä kukin pitää opiskeluryhmään kuulumista tai että tutustuu uusiin ihmisiin, riippuu

opiskelijasta. Näkisin, että lähes poikkeuksetta työyhteisöön kiinnittyvien YAMK-opiskelijoiden osalta ryhmäytyminen opiskelijakollegoiden kanssa ei ole niin oleellista, kuin AMK-opintoja suorittavien osalta. Viimeistään työelämään siirtäessä verkostoitumisen taito on todella tärkeää ja suhteillahan monet työpai-
katkin ansaitaan. Aktiivisuus usein palkitaan ja introverttikin pystyy opettele-
maan vuorovaikutustaitoja, jotka ovat työelämässä välttämättömät.

Korkeakouluopiskelijan kannattaa hyödyntää tarpeen mukaan erilaisia oppilai-
toksen tarjoamia opiskelijan tueksi tarkoitettuja palveluja. Näitä ovat Kareliassa
esimerkiksi urapalveluiden tarjoama uraohjaus ja kirjaston tarjoama opinnäyte-
työvaiheen tiedonhankinnan ohjaus. Jos opintojen valmiiksi saattamisessa
esiintyy haasteita, apua voi saada esimerkiksi Karelian suosituista oppariviikon-
lopuista. Tulevaisuuden työkyky -hankkeen toimesta pilotoitiin keväällä 2024
opintojen Loppurutistus-ryhmä, johon osallistuneilta opiskelijoilta saatiin positii-
vistä palautetta ja kahdeksasta ryhmään osallistuneesta opiskelijasta viisi val-
mistui tavoiteajassa (Karelia-amk 2024a). Ryhmälle on luvassa jatkoa tulevana
keväänä. Korkeakouluilla on keskeinen rooli siinä, että opiskelija saa tietoa eri
mahdollisuuksista ja tavoista saada ohjausta. Tietoisuus ohjauksen muodoista
ja mahdollisuuksista auttaa opiskelijaa hakeutumaan itse aktiivisesti tarvitse-
mansa ohjauksen pariin. (YTHS 2024.) Itse olen kokenut, että vertaistuki sa-
massa tilanteessa olevilta opiskelijakollegoilta on todella tärkeää ja sitä myös
ryhmä- ja työpajatyöskentely tarjoavat.

Opetushenkilöstön helppo lähestyttävyyys, tavoitettavuus, myönteinen vuorovai-
kutetus sekä ohjauksen saaminen tarvittaessa ovat opiskelijalle tärkeää (YTHS
2024). Saamansa palautteen avulla opiskelija voi kehittyä ja vahvistaa itseluot-
tamustaan. Näkisin, että myös opiskelijoilla on velvollisuus antaa opettajille pa-
lautetta suoritetuista opintojaksoista, jotta opetusta ja kurssien sisältöjä voidaan
edelleen kehittää. Teknologia on muuttanut opiskelua entistä itsenäisemmäksi
ja fyysisiä kohtaamisia on aiempaa vähemmän. Tämä haastaa uusiin ihmisiin
tutustumista ja ryhmäytymistä. Lähtökohtaisesti oletus on, että nykynuoret ovat
diginatiiveja, jotka eivät ole kokeneet aikaa ennen internetiä, mutta jos tietotek-
nisissä taidoissa on vielä parannettavaa, kannattaa pyytää rohkeasti apua. Var-
sinkin opintojen alkuvaiheessa on mielestäni tarpeellista käydä läpi, miten

Microsoft Teamsin välityksellä käytännössä opiskellaan ja samalla kannustaa opettelemaan itsenäisesti lisää.

3 Itsensä johtaminen

3.1 Miten omaa itseä tulisi johtaa?

Itsensä johtamisesta alettiin puhua 1980-luvulla ja se voidaan määritellä prosessiksi, jonka kautta yksilöt hallitsevat omaa käyttäytymistään ja johtavat itseään käyttämällä erityisiä käyttäytymis- ja kognitiivisia strategioita. Nämä strategiat vaikuttavat positiivisesti henkilökohtaiseen tehokkuuteen. Itsensä johtamisen strategiat voidaan jakaa kolmeen ryhmään, jotka ovat käyttäytymiseen keskittyvät strategiat, luonnolliset palkitsemisstrategiat ja rakentavat ajattelumallit. Käyttäytymiseen keskittyvät strategiat pyrkivät lisäämään yksilön itsetietoisuutta helpottaakseen käyttäytymisen hallintaa erityisesti välttämättömiin, mutta epämiellyttäviin tehtäviin liittyen. Näihin strategioihin kuuluu itsensä havainnoiminen, tavoitteiden asettaminen, itsensä palkitseminen ja rankaiseminen ja itsensä ohjaaminen. Käyttäytymiseen keskittyvät strategiat kannustavat positiiviseen, toivottavaan käyttäytymiseen, joka johtaa onnistuneisiin tuloksiin. Samalla tukahdutetaan negatiivinen, ei-toivottava käyttäytyminen. (Neck 2006, 270–272.)

Itse asetetut palkinnot yhdessä itse asetettujen tavoitteiden kanssa voivat lisätä merkittävästi ponnisteluja tavoitteiden saavuttamiseksi. Itse asetetut palkinnot voivat olla pienempiä aineettomia tai suurempia konkreettisia palkintoja, joilla itsensä voi palkita tärkeästä saavutuksesta. Myös pieni muistutus, esimerkiksi tietokoneen taustakuva siitä, mitä tavoittelee, voi riittää motivaation lisäämiseen. Liiallista itseensä kohdistuvaa kritiikkiä ja syyllistämistä tulisi välttää, sillä se heikentää suorituskkyä. Rakentavat ajattelumallit tarkoittavat muun muassa mielikuvia, uskomuksia ja olettamuksia. Jos haasteen edessä kuvittelee onnistuvansa tehtävässä, se edesauttaa todellisessa tehtävässä suoriutumista. Vastaavasti jos kuvittelee, ettei kuitenkaan onnistu, ei todennäköisemmin

onnistukaan. Mielikuvilla voi siis olla merkittävä rooli tavoitteiden saavuttamisessa, minkä vuoksi haitallisista ajattelumalleista tulisi hankkiutua eroon. (Neck 2006, 272.)

Uskomukset vuorostaan ovat pinttyneitä ja automatisoituja ajatusmalleja, jotka ohjaavat toimintaamme. Jokaisella meistä on sekä toimintaamme tukevia että rajoittavia uskomuksia. Jos meille kerrotaan asioita totuuksina, sellaisina alamme niitä myös pitää. Uskomuksia syntyy myös lapsuuden kokemuksista. Emme välttämättä ole tietoisia omista uskomuksista, mutta voimme oppia tunnistamaan niitä. Ensimmäinen askel on tarkastella päässämme pyöriä ajatusratoja sekä tunnistaa itseämme palvelemattomia ajatusmalleja. Uskomusten valta alkaa horjua, kun oppii tunnistamaan syy-yhteyksiä ajatusten ja toiminnan välillä sekä kyseenalaistamaan uskomusten todenperäisyyttä. (Takamäki 2016, 79.)

Sillä, onko opiskelijalla kasvun vai muuttumattomuuden ajattelutapa, on erityisen merkittävää silloin, kun suoriutuminen on heikkoa. Jos opiskelija on opintojen alussa menestynyt vähin ponnisteluin, opiskelijalla voi olla varsin myönteinen käsitys omasta lahjakkuudestaan. Jos hän lisäksi ajattelee, että oppiminen on seurausta synnynnäisestä älykkyydestä, hän saattaa kohdata ongelmia siirtyessään aiempaa vaativampaan opiskeluun, jolloin oppiminen ei tapahdukaan enää yhtä helposti. Tällaisten uskomusten pohjalta vaikeudet nähdään helposti osoitukseksi kykyjen puutteesta, mikä voi johtaa luovuttamiseen. (Päivänsalo 2020, Myös usko lahjakkuuteen voi olla ansa.) Lahjakkuutta ja synnynnäistä älykkyyttä paljon tärkeämpi ominaisuus on asenne, halu ponnistella asioiden omaksumisen eteen (Hakala 2024, 41).

Tekemättömät, huomiotasi vaativat, tehtävät kuormittavat ja aiheuttavat stressiä. Heti kun ajattelee, että jokin asia ”pitäisi tehdä”, siitä tulee keskeneräinen. Pähän ei mahdu selvittämättömiä asioita rajattomasti, joten on tärkeää tiedostaa, prosessoida ja organisoida huomiota vailla olevat asiat, jotta ne eivät paina mieltä. Organisoidessa tekemättömiä asioita itseltään tulee kysyä voiko asialle tehdä jotakin? Jos ei, se joutaa roskakoriin. Jos asialle ei voi tällä hetkellä tehdä mitään, mutta mahdollisesti myöhemmin, asian annetaan hautua ja se siirretään

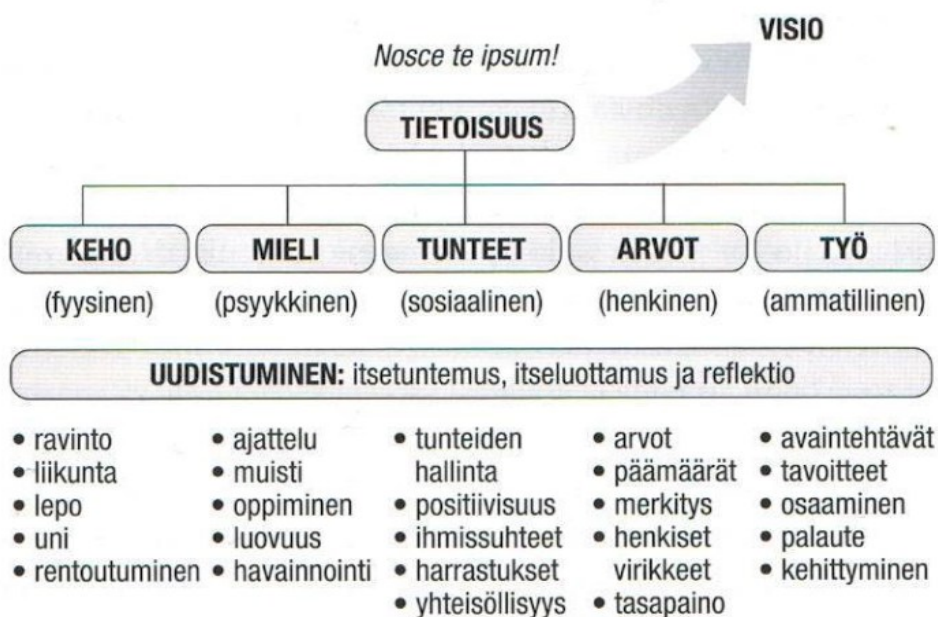
myöhempää käyttöä varten. Jos asia on sellainen, jolle voi tehdä jotain myöhemmin, se arkistoidaan. Jos tekemättömälle asialle voi tehdä jotakin, kannattaa itseltä kysyä, kuinka paljon tehtävän tekemiseen kuluu aikaa. Jos aikaa kuluu alle kaksi minuuttia, tee se välittömästi. Jos aikaa kuluu yli kaksi minuuttia, kannattaa miettiä, oletko oikea henkilö tekemään sen vai voisitko delegoida tehtävän eteenpäin. Jos tehtävän tekemiseen kuluu yli kaksi minuuttia ja toteat olevasi oikea henkilö tekemään tehtävän, sinun täytyy määrittää tehtävän suorittamiselle ajankohta ja laittaa itsellesi muistutus. Tärkeää on, että mieli tyhjenetään keskeneräisistä asioista, jotta tilaa vapautuu luovuudelle ja olo rentoutuu. (Allen & Sjelvgren 2008, 41–55).

Se, että tietää, kuinka omasta hyvinvoinnista tulisi huolehtia, ei ole vielä tietoa. Tieto pitää myös viedä käytäntöön. Ongelma on enemmänkin tahtomisessa ja itsekurissa. Itsensä johtaminen on hyvin konkreettista toimintaa, joka vaatii pitkäjänteistä ja jämäkkää otetta. Kokeilemalla selviää, mikä itselle toimii parhaiten, sillä kaikki käytänteet eivät sovi kaikille. Itsensä johtamista opitaan käytännön harjoittelun ja itsereflektion kautta, ei kirjoja lukemalla. (Sydänmaanlakka 2017, 16–17.) Elämässä on paljon erilaisia stressitekijöitä ja on tärkeää oppia rentoutumaan. Stressin hallinnassa auttaa myös armollisuus itseä kohtaan: ei tarvitse pyrkiä täydellisyyteen. Liika pikkutarkkuus estää tehokkaan etenemisen. Virheitä kohdatessa helposti lannistuu, mutta silloin tulisi muistaa aiemmat onnistumiset. (Wrangle 2023, 15.) Kaikkiin asioihin ei itse voi vaikuttaa, joten kannattaa keskittyä niihin mihin voi, eikä murehtia turhista.

3.2 Miksi itsensä johtaminen on tärkeää?

Itsensä johtamisen tavoite on hyvinvointi ja itsensä toteuttaminen, sillä vain hyvinvoivat yksilöt pystyvät vastaamaan nykypäivän työelämän vaatimuksiin. Voidaan ajatella, että jokaisella meillä on oma organisaatio, Oy Minä Ab, jonka johtajana toimimme. Meidän on panostettava kokonaiskuntoisuuteemme, joka koostuu fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta, henkisestä ja ammatillisesta kunnosta, joita on havainnollistettu kuviossa 2. Näiden osa-alueiden tasapainoinen johtaminen on älykästä itsensä johtamista, joka on kokonaisvaltaista itsensä kehittämistä ja toteuttamista. (Sydänmaanlakka 2017, 5–7.)

Älykäs itsensä johtaminen on hyvän, onnellisen ja tasapainoisen elämän edellytys. Itsensä johtamisen peruskysymyksiä ovat: Kuka minä olen? Missä minä olen? Minne minä olen menossa? Näihin kysymyksiin kannattaa pohtia vastauksia ainakin kerran vuodessa, jotta voi tarkistaa suunnan, jota kulkea. Vielä 1990-luvun alussa yleisesti ajateltiin, että jokainen osaa johtaa itseään ja se on jokaisen henkilökohtainen asia. Nykyään itsensä johtamista koulutetaan ja sitä pidetään kaiken johtamisen ytimenä. Organisatorinen syy näkemysten muuttamiseen on työympäristön nopea muutos. Alati muuttuva työympäristö edellyttää joustavuutta, nopeaa reagointia, luovuutta ja kykyä jatkuvasti uudistua. (Sydänmaanlakka 2017, 15–16.)



Kuvio 2. Oy Minä Ab -malli (Sydänmaanlakka 2017, 29).

Itsensä johtaminen on matka itseen ja matkan aikana opimme hiljalleen tuntemaan itsemme paremmin. Itseensä tutustumista voi verrata sipulin kuorimiseen kerros kerrokselta: jos jäämme vain pintakerrokseen, ydinminuus jää selvittämättä. Joskus itsetutkiskelussa kuten myös sipulin kuorimisessa voi päästä itku, kun arkoja ja odottamattomia aiheita nousee pintaan. Moni määrittelee itsensä koulutuksen, työtehtävän, perheen, omaisuuden ja ystävien kautta, jotka kaikki ovat tärkeitä, mutta kuitenkin pinnallisia asioita. Tällöin todellinen minuus voi jäädä hämärän peittoon. Arvojaan määrittämällä ihminen määrittelee myös itseään suhteellisen syvältä. (Sydänmaanlakka 2017, 253–255.)

Arvot ohjaavat jokapäiväistä toimintaamme ja pyrimme elämään arvojemme mukaisesti. Vastoin omia arvoja ei pysty esimerkiksi työskentelemään niin, että työnsä kokisi mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Kuten johtamisessa yleensäkin, myös itsensä johtamisessa korostuu taito ottaa etäisyyttä. Pitää nousta asioiden yläpuolelle, että näkee kokonaisuuksia ja jäsentää asioita. Oman minuuden eli identiteetin löytäminen on tärkeää, koska vain silloin voimme olla sinut itsemme kanssa ja kohdata aidosti toisia ihmisiä. On myös syytä ymmärtää tiedon ja tietoisuuden välinen iso ero. Ei riitä, että tiedämme asioita vaan meidän on myös ymmärrettävä ne ja osattava viedä ne käytäntöön. Tietoa on lähtökohtaisesti liikaa, ymmärrystä aivan liian vähän. Tieto on usein sirpaleista, rationaalista ja kuormittavaa. Nykyään puhutaan paljon tietotulvasta ja infoähkystä. Tietoisuus sen sijaan on vapauttavaa ja kokonaisvaltaista ja siinä on mukana kuviossa 2 esitetyt keho, mieli, tunteet, arvot ja työ. (Sydänmaanlakka 2017, 256–259.)

Hyvällä itsensä johtamisella tuetaan työelämässäkin tarvittavia viestintä- ja tiimityötaitoja ja itsensä johtajat pystyvät oppimaan sekä onnistumisistaan että virheistään. Itsensä johtajat osaavat hyödyntää omia vahvuuksiaan ja ovat tehokkaita tekemään päätöksiä sekä saavuttamaan henkilökohtaisia ja ammatillisia tavoitteita. Hyvällä itsensä johtamisella on yhteys yhteistyökykyyn ja sitoutumiseen. (Bryant & Kazan 2013, 11.) Tutkimuksen mukaan itsensä johtamisella voi vähentää myös korkeakouluopiskelijoiden kokemaa stressiä ja sama pätee myös työelämään (Maykrantz & Houghton 2020, 90).

Näen, että itsensä johtaminen on koko elämän mittainen matka, jonka aikana oppii ja kehittyy koko ajan. Teen monia asioita tiedostamatta, mutta tavoitteellisen toiminnan kannalta on tärkeää, että pysähdyn säännöllisesti miettimään, missä olen nyt, mitä haluaisin elämässä saavuttaa lyhyellä ja pidemmällä aikavälillä ja mitä tarvitaan, jotta saavutan tavoitteeni. Kun itse pääsen asettamaan tavoitteeni, olen niihin myös sataprosenttisesti sitoutunut. Omia toimintatapojani olen myös alkanut tarkastelemaan aiempaa kriittisemmin. Herman Hesse (1877–1962) on aikoinaan sanonut, että ihmisen elämä on matka itseensä ja se on mielestäni osuvasti sanottu.

3.3 Itseohjautuvuus

Itseohjautuvuus tarkoittaa henkilön kykyä toimia omaehtoisesti ilman ulkopuolisen ohjauksen ja kontrollin tarvetta. (Martela & Jarenko 2017, 12.) Psykologian tutkijakaksikko Edward Decin ja Richard Ryanin itseohjautuvuusteorian mukaan ihmisellä on tiettyjä perustarpeita, joiden täyttyminen vaikuttaa sisäiseen motivaatioon. Tämän teorian mukaan ihmiset alkavat motivoitua itse, kun he saavat positiivista vahvistusta kolmesta psykologisesta perustarpeesta: omaehtoisuudesta, kyvykkyydestä sekä yhteenkuuluvuudesta. Kun nämä kolme asiaa toteutuvat, motivaatio kumpuaa luontaisesti ja ihminen opiskelee ja työskentelee innokkaasti, määrätietoisesti ja vastuuta ottaen. (Savaspuro 2019, 27–28.)

Tarve olla omaehtoinen tarkoittaa sitä, että haluamme olla aloitteellisia ja itsenäisiä ja ohjata elämäämme omaehtoisesti. Kokemus siitä, että voimme vaikuttaa elämäämme, tehdä päätöksiä ja säädellä omaa toimintaamme, on tärkeää. Kiinnostuksen kohteiden ja arvojen ollessa yhdenmukaisia käyttäytymisen, ajatusten ja tunteiden kanssa on toiminta hyvin omaehtoista. Tällä on merkittävä vaikutus yksilön hyvinvointiin. (Vasalampi 2022, 38–39.)

Jotta voimme olla itseohjautuvia, meillä tulee olla tarvittavaa osaamista. Haluamme kokea olevamme osaavia, kyvykkäitä ja päteviä ainakin jollain elämänalueella. Kyvykkyyden kokemusta tukee parhaiten ympäristö, jonka koemme hallitsevamme. Kyvykkyyttä vahvistaa myös positiivinen palaute. Myönteiset oppimiskokemukset ja onnistumiset ruokkivat pystyvyyden kokemusta, mikä puolestaan ruokkii tehokkuutta: kun koemme olevamme osaavia, saamme myös enemmän aikaan. Toistuvat epäonnistumiset vuorostaan saavat meidät tuntemaan epävarmuutta kyvyistämme. (Vasalampi 2022, 39.)

Meillä jokaisella on synnynnäinen tarve yhteenkuuluvuuden kokemukseen. Haluamme tulla hyväksytyiksi sellaisina kuin olemme, olemme kiinnostuneita muiden ajatuksista sekä myös itseemme kohdistuvista odotuksista. Yhteenkuuluvuuden kokemusta voidaan tukea toista kunnioittavalla käytöksellä ja huolenpidolla, jota tapahtuu läheisissä ihmissuhteissa. Vaikeina hetkinä muiden empaattinen tuki ja kannustus voi kantaa pitkälle ja auttaa selviämään haasteiden yli. Yksinäisyys ja sitä kautta yhteenkuuluvuuden puute lisää riskiä uupumukseen ja

muihin psyykkisiin ongelmiin. Yksinäisyys myös ennakoi vähäisempää sitoutumista opintoihin ja siten riskiä opintojen keskeyttämiselle. (Vasalampi 2022, 39–40.)

4 Etäopiskelun tuomat haasteet ja mahdollisuudet

Etäopiskelussa omasta hyvinvoinnista huolehtimisen merkitys korostuu. Etänä opiskeltaessa opiskelijalla on suuri vastuu siitä, että opinnot etenevät ja että opiskelija pysyy opiskelukykyisenä. Tärkeää on huolehtia myös siitä, ettei opiskelu vie kaikkea aikaa ja on jotain mukavaa vastapainoa opiskelulle (Aalto-yliopisto 2024). Nukkumalla riittävästi, syömällä terveellisesti ja monipuolisesti sekä harrastamalla itselle sopivaa liikuntaa pääsee jo pitkälle. Myös ergonomisesta työskentelyasennosta ja tauoista on syytä huolehtia. Opiskelijalla itsellään on myös vastuu ottaa epäselvistä asioista selvää ja pyytää tarvittaessa apua. Muutoin ongelmat kasautuvat herkästi ja opinnot voivat viivästyä. Rutiineja kannattaa muodostaa myös etäopiskelupäiviin, jotta keho ja mieli ymmärtää, milloin koulupäivä alkaa ja milloin se päättyy. Priorisoinnissa tulee erottaa kiireelliset ja tärkeät asiat, ne eivät aina kulje käsi kädessä. Kiireelliset asiat tulee hoitaa heti alta pois hyvin, muttei liian hyvin, koska aikaa ei ole paljon käytettävissä. Tärkeisiin asioihin taas kannattaa käyttää enemmän aikaa ja tehdä ne huolella. (Haapakoski, Niemelä & Yrjölä 2020, 106.)

Etäopiskelu on enimmäkseen itsenäistä, jolloin vapaa-ajan sosiaalisten kanssakäymisten tärkeys korostuu. Mikäli opetus tapahtuu vain verkon välityksellä, opiskelukaverit voivat olla nimeltä tuttuja, mutta heitä ei tunnista kadulla. Etänä yhteisöllisyys on mielestäni huomattavasti irrallisempaa, kuin jos oltaisiin fyysisesti läsnä. Melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi itsensä tuntevia on kaikista korkeakouluopiskelijoista 19,8 %. Pelkästään ammattikorkeakouluja tarkasteltaessa arvo on sitäkin suurempi: 21,5 %. (THL 2024b.) Kolme vuotta aiemmin itsensä yksinäiseksi tuntevia oli kaikista korkeakouluopiskelijoista peräti 24,3 % ja ammattikorkeakouluopiskelijoista 23,5 %, joten yksinäisyyden

tunne on koronapandemian jälkeen vähentynyt (THL 2021). Suunta on oikea, mutta opiskelijoiden osallisuutta tulee edelleen vahvistaa.

Yksin omassa taloudessaan asuvia kaikista ammattikorkeakouluopiskelijoista on 46,1 % (THL 2024c). Paitsi yksin asuminen, myös etäopiskelu lisää yksinäisyyttä. Kun kohtaamisia on vähemmän, kynnys hakeutua muiden seuraan kasvaa. Opiskelija voi kokea luennolle ja opiskelijaravintolaan menon jännittävänä, jos ei tunne ketään. Haitalliset ajatusmallit itsestä, kuten riittämättömyys, vahvistavat ja ylläpitävät yksinäisyyttä. Yhteydenluonti ja luottamuksellisuuden rakentaminen muihin on vaikeaa, jos ajatus itsestä on kielteinen. Opiskelijoiden yksinäisyys vaikuttaa muun muassa koettuun terveydentilaan ja hyvinvointiin ja sitä kautta jaksamiseen, mielenterveysongelmiin, ahdistuneisuuteen, opintojen sujumiseen, tulevaisuususkoon ja unioongelmiin. Yksinäisyyden yhteyttä eri sairauksiin voi olla vaikea tunnistaa. (HelsinkiMissio ry 2024.)

Etäopiskelussa on myös paljon hyvää. Joillekin se sopii toisia paremmin ja parhaimmillaan etänä opiskeltaessa saa rytmittää oman päivänsä ja suunnitella ajankäyttönsä itse. Lähes kaikkiin verkkokursseihin, joihin olen YAMK-opintojeni aikana osallistunut, on liittynyt reaaliaikaisia luentoja Teamsin välityksellä. Luennot on tallennettu, jotta niitä on voinut katsoa myös jälkikäteen itselle sopivana ajankohtana. Tämä on erityisen tärkeää työssäkäyville YAMK-tutkintoa suorittaville opiskelijoille. Mielestäni verkossa pidettävät luennot ovat olleet kutakuinkin yhtä vuorovaikutteisia, kuin mitä perinteinen luokkaopetus on. Jotkin opiskelijat voivat kokea osallistumisen keskusteluun helpommaksi chatin välityksellä, kun taas toiset avaavat mieluummin mikrofonin ja kertovat mielipiteensä ääneen. Itselläni on vain vähän kokemusta ryhmätyöskentelystä verkon välityksellä, mutta sekin on onnistunut hyvin, kun kaikki tiimin jäsenet ottavat vastuuta ja hoitavat heille annetut tehtävät ajallaan. Koen, että esitelmän tai seminaarin pitäminen verkossa on helpompaa, kun osallistujia ei näe. Auditorion edessä jännittäisin enemmän.

Koronapandemian myötä tapahtunut nopea digiloikka on mahdollistanut muun muassa sen, että syksyllä 2024 alkaneet Karelian kaikki suomenkieliset YAMK-tutkinnot toteutetaan ensimmäistä kertaa täysin etänä. Opiskelijat ovat toivoneet

enemmän etäopetusta, jolloin muun elämän yhteensovittaminen opiskelun kanssa helpottuu. Monimuotototeutuksesta verkkototeutukseen siirtyminen sai aikaan hakijamäärän kolminkertaistumisen edellisen vuoden kevään toiseen yhteishakuun verrattuna (Karelia-amk 2024b). Nähtäväksi jää, vaikuttaako hallituksen päätöksellä lakkautettu Työllisyysrahaston myöntämä aikuiskoulutustuki YAMK-tutkintojen hakijamääriin. Aikuiskoulutusetuudet lakkauttava laki astui voimaan 1.6.2024 eikä tukea voi enää saada syksyllä 2024 tai sen jälkeen alkaneisiin opintoihin (Työllisyysrahasto 2024).

5 Lähestymistapa ja tiedonhankintamenetelmä

5.1 Tutkimuksen lähtökohdat ja aiemmat tutkimukset

Opinnäytetyö tehdään tarpeeseen kehittää itsensä johtamisen taitoja jo opintojen aikana, jotta yhtä useampi opiskelija valmistuisi tavoiteajassa ja siirtyisi sujuvasti työelämään. Opinnäytetyö on käytännönläheinen ja vahvasti sidoksissa työelämään. Kehittämistyön tavoitteena on selvittää, mitkä tekijät eniten edistävät ja hidastavat opintojen etenemistä sekä kuinka hyvin opiskelijat osaavat johtaa itseään. Keskeistä on myös etsiä ratkaisuja siihen, kuinka opinnot saisi sujumaan entistä paremmin. Tutkimuskysymys on, kuinka opiskelukykyä voi kehittää itsensä johtamisen näkökulmasta. Opiskelukyky ja opinnoissa pärjääminen ennakoivat myös tulevaisuuden työkykyä, joten tutkimuskysymystä voidaan pitää yhteiskunnallisesti merkittävänä. Toimin itsenäisenä tutkijana ja kuulun perusjoukkoon, jota kehittämistyössäni tutkin. Teen yhteistyötä toimeksiantajahankkeen kanssa, mutta toimeksiantaja ei kuitenkaan ole aktiivinen ja osallistuva toimija opinnäytetyöprosessissa.

Kehittämistyön aihe on ajankohtainen, sillä Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitoksen teettämän korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) 2024 tulokset osoittavat, että koronapandemian aikana lisääntynyt psyykkinen kuormittuneisuus on vähentynyt vuodesta 2021, mutta todetut ahdistuneisuushäiriöt ja masennus ovat lisääntyneet (THL 2024d). Valtakunnallinen KOTT-

tutkimus tuottaa monipuolista tietoa opiskelijoiden terveydestä, hyvinvoinnista, opiskelukyvystä ja terveystalvuluista. Kyselyyn vastaavat 18–34-vuotiaat yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat joka neljäs vuosi. (THL 2024e.) Kareliassa on myös tunnistettu tarve tukea opintojen edistymistä ja tavoiteajassa valmistumista (Karelia-amk 2024a). Syksyllä 2023 Kareliassa toteutettiin toimeksiantajahankkeen toimesta alustava opiskeluhyvinvointikysely hankkeen toiminnan suunnittelun tueksi. Vastaajien (n=94) mukaan opiskeluhyvinvointia ja opintojen etenemistä haastoivat keskittymisvaikeudet sekä jaksamisen ja motivaation ongelmat. Kansainvälisillä opiskelijoilla, joita vastaajista oli 23,4 % (n=22), opintoja haastoi kielitaidon puute. Opiskeluhyvinvointia ja opintojen etenemistä tukivat tai tukisivat parhaiten selkeät opiskelumateriaalit ja tehtävänannot, aikatauluttamisen taito sekä yhteisopiskelu muiden opiskelijoiden kanssa ilman ohjausta. Sekä suomalaiset että kansainväliset opiskelijat kokivat, että opintojen etenemisen näkyminen Moodlessa tukisi opiskeluhyvinvointia. (Karelia-amk 2023.) Opinnäytetyön aihe on rajattu niin, ettei työssä käsitellä diagnosoituja oppimisvaikeuksia tai vajavaista kognitiivista kyvykkyyttä eikä sairauksien tai päihitteiden vaikutusta oppimiskykyyn. Myöskään opiskelijoiden ergonomiaan tai terveydenhuoltoon ei pureuduta syvällisesti.

5.2 Tapaustutkimus

Tapaustutkimus on varmastikin opinnäytetöissä eniten käytetty tutkimusstrategia, jossa tutkimuksen kohde eli tapaus (case) voi olla esimerkiksi yritys, ryhmä, tuote, palvelu tai prosessi. Tapaustutkimus tuottaa tietoa nykyajassa tapahtuvasta ilmiöstä sen todellisessa tilanteessa ja toimintaympäristössä ja usein se vastaa kysymyksiin ”miten?” ja ”miksi?”. Tapaustutkimuksessa voi käyttää niin määrällisiä kuin laadullisia menetelmiä ja tyypillisesti syvällisin ja kattavin kuva tutkittavasta tapauksesta saadaan käyttämällä useampia eri menetelmiä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 52–55.) Opinnäytetyössä tapaus on Karelian vähintään toisen vuosikurssin tutkinto-opiskelijat.

Tapaustutkimukselle ominaispiirteitä ovat teorian vahva osuus, tutkijan osallisuus ulkopuolisuuden sijaan, monimetodisuus sekä rakenteelliset ja historialliset sidokset (Aaltola & Valli 2010, 194). Tapaustutkimuksen tavoite on kuvata,

selvittää ja selittää erilaisia sosiaalisia ja inhimillisiä ilmiöitä (Seppola 2023, 113). Tapaustutkimusta ajatellaan usein perusluonteeltaan uutta löytävänä lähestymistapana. Tämän mukaisesti tavoitteena on tuottaa uusia teoreettisia ideoita, käsitteitä, propositioita tai hypoteeseja niistä syistä, olosuhteista tai prosesseista, jotka tuottavat tutkittavia ilmiöitä. Ideoita, käsitteitä, propositioita ja hypoteeseja voidaan edelleen koetella joko samassa tai uusissa tutkimuksissa. Tapaustutkimus voi tällöin toimia esitutkimuksena laajempaa tutkimusta varten, jonka tavoitteena on tuottaa analyyttisiä tai teoreettisia yleistyksiä. Tapaustutkimus on tällöin ensimmäinen askel pyrittäessä luomaan uutta teoriaa. (Eriksson & Koistinen 2014, 14–20.)

Uutta teoriaa kehittävässä tapaustutkimuksessa on hyvä pohtia jo aikaisessa vaiheessa, minkälainen ja mihin muihin teoreettisiin keskusteluihin uusi teoria tai uudet teoreettiset käsitteet liittyvät. Uusikaan teoria ei synny tyhjästä, vaan sillä on edeltäjänsä ja kiinnekohtansa aikaisemmassa tutkimuksessa. Tapaustutkimuksissa tutkija saattaa hyvinkin osallistua useisiin teoreettisiin keskusteluihin tai rakentaa oman tutkimuksensa viitekehyksen monista teoreettisista aineksista. Tätä kutsutaan teorioiden triangulaatioksi. (Eriksson & Koistinen 2014, 14–20.) Tässä opinnäytetyössä tietoperusta on rakennettu eri lähdeaineistojen, opiskelukykymallin, aiempien tutkimusten ja omien kokemuksieni pohjalta.

Lähestymistavan valinta ohjaa myös menetelmävalinnoissa, mutta lähes kaikki menetelmät sopivat yhteen minkä tahansa lähestymistavan kanssa. On myös mahdollista käyttää useamman eri lähestymistavan piirteitä samassa kehittämistyössä. (Ojasalo ym. 2009, 51.) Tapaustutkimuksessa korostuu aina asiayhteys eli konteksti, johon se liittyy. Tapauksella on myös aina aika ja paikka. Tapaustutkimus ei pyri laajaan yleistettävyyteen, vaan tutkimuskysymyksen merkittävyys korostuu: kysymyksellä voi olla yhteiskunnallista merkittävyyttä. (Seppola 2023, 113–127).

5.3 Kyselytutkimus

Opinnäytetyön keskeisimpänä tiedonhankintamenetelmänä käytetään strukturoitua kyselytutkimusta. Kyselytutkimuksen etuna voidaan pitää nopeutta ja

vaivatonta aineiston keruuta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 196). Verkossa toteutettava kysely ei aiheuta kuluja ja saavuttaa koko tutkittavan perusjoukon. Kyselylomakkeen laadinnassa hyödynnettiin aiempia kyselyjä aiheen ympäriltä, kuten syksyllä 2023 Kareliassa toimeksiantajahankkeen toteuttamaa opiskeluhuvinvointiin liittyvää kyselyä, valtakunnallisia KOTT 2021- ja 2024-kyselyjä sekä tutkimuskirjallisuutta. Kyselylomake testattiin viidellä YAMK-opiskelijakollegalla ja siihen tehtiin pieniä muutoksia saadun palautteen pohjalta. Kyselyllä kerättiin tietoa marras-joulukuussa 2024. Microsoft Forms-ohjelmalla laadittu kysely julkaistiin Karelian Pakki-opiskelijaintrassa. Saatekirje ja linkki kyselyyn lähetettiin kokonaisotannalla opiskelijapalveluiden kautta kaikille Karelian opiskelijoille sähköpostitse. Saatekirje sekä suomeksi että englanniksi löytyy liitteestä 1.

Kyselylomake avautui opiskelijan Microsoft Officen kielivalinnan mukaan joko suomeksi tai englanniksi. Kyselylomake suomeksi löytyy liitteestä 2 ja englanniksi liitteestä 3. Saatteessa rajattiin kyselyn kohderyhmäksi vähintään toisen vuoden tutkinto-opiskelijat, joten ensimmäisen vuoden opiskelijat saivat jättää kyselyn huomiotta. Käytännön syistä kyselylinkki oli helpointa lähettää kaikille opiskelijoille. Vastausaikaa annettiin kolme viikkoa ja kyselyyn vastaamisesta muistutettiin vastausajan puolivälissä sähköpostiviestillä. Alun perin oli tarkoitus lähettää kysely myös Savonian opiskelijoille, mutta suunnitelmasta luovuttiin, sillä tutkimusluvan hakeminen Savoniasta viivästyi ristiriitaisen tiedonsaannin takia ja kysely oli tarpeellista toteuttaa ennen joulua, jottei opinnäytetyön aikataulu viivästyisi.

Kyselytutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen tiedonhankintamenetelmä, mutta kyselylomakkeella voidaan määrällisten kysymysten ohella käyttää avoimia kysymyksiä, joiden vastaukset ovat kvalitatiivisia eli laadullisia. Jaottelua laadulliseen ja määrälliseen aineistoon ei pidä korostaa liikaa, sillä samassa yhteydessä voi hyödyntää kumpaakin. (Taanila 2010, 2.) Kyselyn ensimmäisessä osiossa esitetään väittämiä, joihin opiskelija valitsee 5-portaiselta Likertin asteikolta parhaimman vastausvaihtoehdon tämänhetkisen tilanteensa perusteella. Skaalan ulkopuolelta tarjotaan myös vastausvaihtoehto ”ei kokemusta/mielipidettä”. Kaikkiin kyselyn kohtiin on pakko vastata, jotta vastaaja voi

vastauksensa lähettää. Kyselyn seuraavassa osiossa esitetään kolme avointa kysymystä, jotka antavat vastaajalle mahdollisuuden kertoa omin sanoin opintoja edistävästä ja hidastavista tekijöistä sekä tuoda ilmi ratkaisuehdotuksensa opintoja hidastaviin tekijöihin liittyen. Kyselyn viimeisessä osiossa kysytään oleelliset taustakysymykset, jotka eivät kerää henkilötietoja. Avointen kysymysten käsittely ja luokittelu on aikaa vievää, joten avointen kysymysten määrä on syytä pitää maltillisena (Taanila 2010, 24). Jokaisen opiskelijan elämäntilanne on yksilöllinen ja kyselytutkimuksella pyritään saamaan kokonaiskuva opiskelijoiden itsekokemansa opiskelukyvyn tasosta, itsensä johtamisen taidoista ja kartoittaa, kuinka opinnot saisi sujumaan entistä paremmin.

6 Opinnäytetyöprosessin vaiheet

6.1 Suunnittelusta toteutukseen

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi alkuvuodesta 2024 aiheen suunnittelulla. Sopivan aiheen löytäminen ei ollut helppoa. Kun sain opinnäytetyövalmennuksessa kuulla mahdollisuudesta Karelian hankkeiden tarjoamista opinnäytetyön aiheista, kiinnostuin Tulevaisuuden työkyky -hankkeesta ja otin yhteyttä hankkeen projektipäällikköön. Onnekseni hanke oli vasta käynnistynyt eikä hankkeeseen ollut tekeillä vielä muita opinnäytetöitä. Aihe alkoi hahmottua nopeasti hankkeen tarpeiden ja omien intressieni pohjalta ja toukokuussa 2024 opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin, jolloin pidin myös opinnäytetyön suunnitelmaseminaarin. Kesän 2024 olin töissä, jolloin opinnot olivat tauolla.

Syyskuussa 2024 opintovapaan jatkuessa aloin kirjoittaa ja hyödynsin Karelian kirjaston tarjoamaa tiedonhaun ohjausta. Lokakuussa pidin opinnäytetyön tilannekatsauksen ja palautin kirjallisuuskatsauksen. Kirjallisuuskatsauksesta sain paitsi käyttökelpoista tietoperustaa, myös ohjaavan opettajan vinkkejä opinnäytetyötäni varten. Syksyllä 2024 suoritin myös menetelmäopintojen opintojakson, jonka oppimistehtävästä sain apua opinnäytetyön tekemiseen. Lähdemateriaalia löytyi verrattain hyvin, mutta aiheessa pysymisessä piti olla tarkkana.

Pelkästään oppimismotivaatiosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä saisi oman opinnäytetyön aikaiseksi.

Jo prosessin varhaisessa vaiheessa oli selvää, että aion toteuttaa kyselytutkimuksen. Tiedonhankintamenetelmän valintaa olen perustellut jo edellisessä alaluvussa. Keskustelin entisen kollegani kanssa Microsoft Formsin käytöstä, koska tiesin hänen käyttäneen opinnäytetyössään kyseistä ohjelmaa. Ensimmäisessä AMK-opinnäytetyössäni vuonna 2011 käytin niin ikään kyselytutkimusta tiedonhankintamenetelmänä, mutta siihen aikaan kyseessä oli kirjeellä lähetetty postikysely. Tällä kerralla oli hienoa päästä toteuttamaan sähköinen kysely huomattavasti suuremmalle tutkittavalle perusjoukolle vieläpä täysin ilmaiseksi. Samalla kun keräsin kyselyllä aineistoa, kirjoitin opinnäytetyön tietoperustaa. Kun kyselyn vastausaika päättyi, alkoi vastausten läpikäyminen ja analysoiminen.

6.2 Aineiston analysointi

Aineisto saatiin kerättyä joulukuun 2024 mennessä, kuten tavoitteena oli. Vastauksia saatiin yhteensä 236. Tavoitteena oli saada 100 vastausta, mutta tavoite täyttyi jo kolmen ensimmäisen vastauspäivän aikana, jolloin tuplasin tavoitteen ja siltikin tavoite ylittyi. Opiskelijoita Kareliassa on kaikkiaan 4 322. Vastaajista 224 oli vastannut suomen kielellä ja 12 englannin kielellä. Opiskelijat olivat vastanneet kysymyksiin huolella ja keskimääräinen vastausaika oli 11 minuuttia ja 26 sekuntia. Olin kyselylomakkeen testaajaryhmän pohjalta arvioinut vastaamisen vievän vain noin viisi minuuttia.

Kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tutkimuksen ydinasia. Analyysivaihe on tärkeä ja suuritöinen vaihe, jossa tutkijalle selviää, millaisia vastauksia hän saa ongelmiin. (Hirsjärvi ym. 2013, 221.) Aluksi aineisto tarkistettiin. Kaikki kyselyn kohdat oli asetettu pakollisiksi vastata, mutta jotkut olivat kirjoittaneet avoimiin vastauksiin vain yhden merkin, joten niitä voidaan pitää tyhjinä vastauksina. Kaikkiaan tyhjiä avoimia vastauksia oli 15 kappaletta, joista 11 kappaletta kertyi viimeisestä avoimesta kysymyksestä, jossa kartoitettiin ratkaisua opintoja hidastaviin tekijöihin liittyen. Ajattelinkin, että tämä voi olla

kyselyn haastavin kysymys. Tarkistamisen jälkeen aineisto järjestettiin Excel-
taulukon ja avointen kysymysten vastaukset vietiin lisäksi Word-tiedostoon.
Likertin asteikolla mitattavat väittämät sekä monivalintakysymyksillä kerätyt pe-
rustiedot Microsoft Forms järjesti automaattisesti, mikä nopeutti analyysivai-
hetta. Avointen kysymysten vastausten järjestäminen oli enemmän aikaa vie-
vää, kuten oli jo ennakolta tiedossa.

Koska kyselytutkimuksella kerätty aineisto on sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista, käytetään analyysitapoina selittävää ja ymmärtävää lähestymistapaa. Selittämiseen pyrkivässä lähestymistavassa käytetään usein tilastollista analyysia ja ymmärtämiseen pyrkivässä lähestymistavassa käytetään tavallisesti laadullista analyysia. Kummissakin lähestymistavoissa tehdään lisäksi päätelmiä. (Hirsjärvi ym. 2013, 224.) Kvalitatiivista aineistoa analysoitiin teemoittelulla, jossa vastauksista etsittiin yhdistäviä ja erottavia seikkoja (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Teemoittelussa aineistosta nostettiin esiin tutkimuskysymyksen kannalta keskeisiä asiakokonaisuuksia ja usein esiintyviä tyypillisiä piirteitä (Kallinen & Kinnunen 2021a). Teemoittelun lisäksi analyysissa käytettiin tyypittelyä, jolla avoimista vastauksista pyrittiin muodostamaan yleiskuva ja tiivistämään se informatiivisesti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Tyypittely on aineistosta nousseiden piirteiden ja ominaisuuksien kirkastamista ja esiin nostamista (Kallinen & Kinnunen 2021b).

6.2.1 Kyselylomakkeen väittämiin saatujen vastausten analysointi

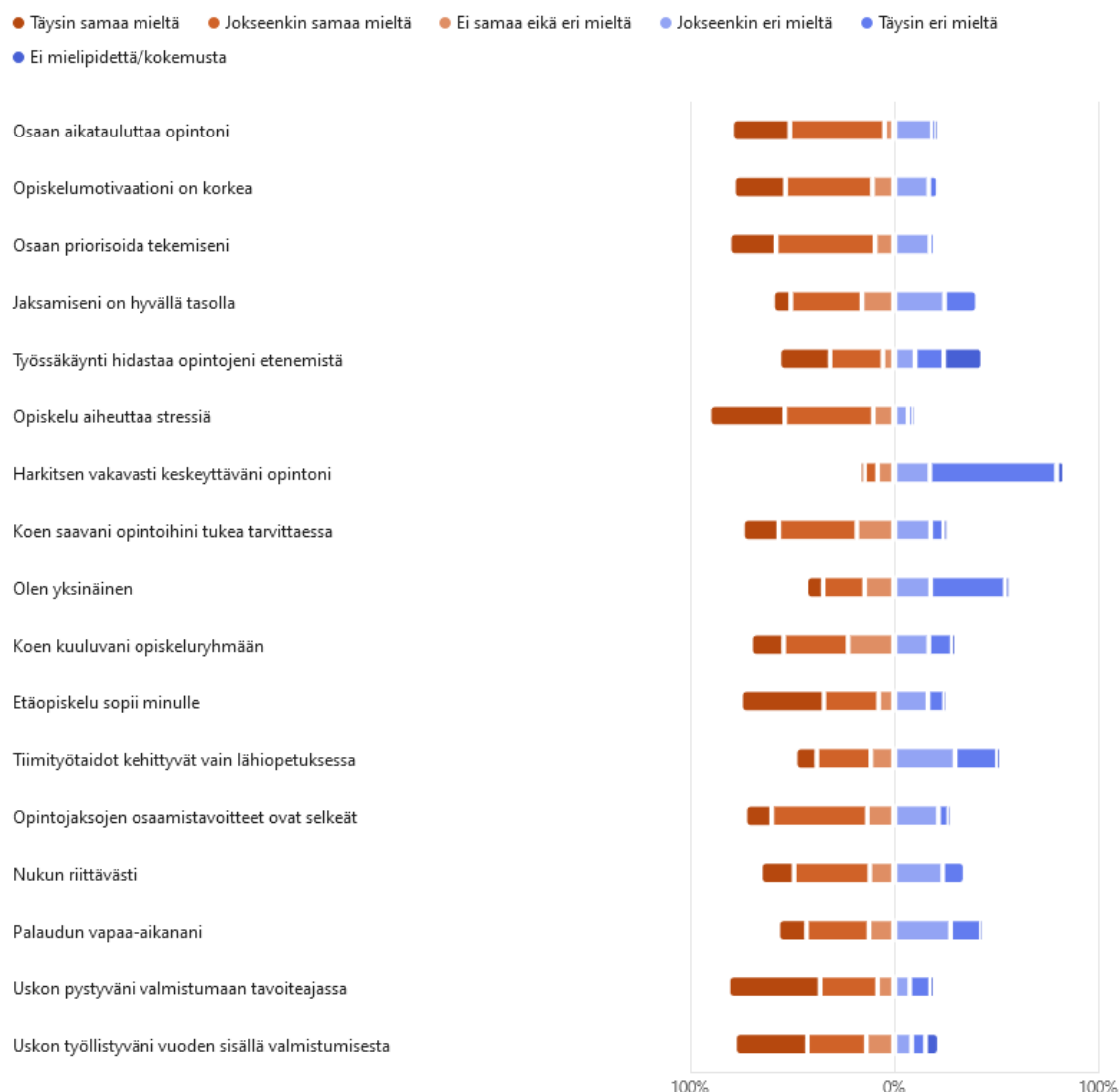
Kyselylomakkeen ensimmäisessä osiossa esitetään 17 opiskelukykyyn ja itsensä johtamiseen liittyvää väittämää, joihin opiskelija valitsee tämänhetkiseen tilanteeseensa parhaiten sopivan vastausvaihtoehdon. Yhteenveto kaikista väittämiin saaduista vastauksista näkyy kuviossa 3. Seuraavassa esitellään jokaisen väittämän kolme eniten vastauksia saanutta vaihtoehtoa prosenttiosuuksineen.

Väittämän ”osaan aikatauluttaa opintoni” kanssa jokseenkin samaa mieltä on 46,2 % vastaajista, täysin samaa mieltä on 28,4 % ja jokseenkin eri mieltä 18,6 %. Väittämän ”opiskelumotivaationi on korkea” kanssa jokseenkin samaa mieltä

on 42,4 % vastaajista, täysin samaa mieltä on 25,4 % ja jokseenkin eri mieltä 16,9 %. Väittämän "osaan priorisoida tekemiseni" kanssa jokseenkin samaa mieltä on 48,3 % vastaajista, täysin samaa mieltä on 22,9 % ja jokseenkin eri mieltä 17,4 %. Väittämän "jaksamiseni on hyvällä tasolla" kanssa jokseenkin samaa mieltä on 34,7 % vastaajista, jokseenkin eri mieltä on 24,6 % ja täysin eri mieltä 16,1 %.

Väittämän "työssäkäynti hidastaa opintojeni etenemistä" kanssa jokseenkin samaa mieltä on 25,8 % vastaajista, täysin samaa mieltä on 25 % ja 19,5 % vastaajista ei ole mielipidettä/kokemusta. Väittämän "opiskelu aiheuttaa stressiä" kanssa jokseenkin samaa mieltä on 43,2 % vastaajista, täysin samaa mieltä on 36,9 % ja ei samaa eikä eri mieltä 10,2 %. Väittämän "harkitsen vakavasti keskeyttäväni opintoni" kanssa täysin eri mieltä on 62,3 % vastaajista, jokseenkin eri mieltä on 17,4 % ja ei samaa eikä eri mieltä 8,1 %. Väittämän "koen saavani opintoihini tukea tarvittaessa" kanssa jokseenkin samaa mieltä on 38,1 % vastaajista, ei samaa eikä eri mieltä on 18,2 % ja sekä täysin samaa mieltä että jokseenkin eri mieltä on 17,8 %. Väittämän "olen yksinäinen" kanssa täysin eri mieltä on 36,9 % vastaajista, jokseenkin samaa mieltä on 20,3 % ja jokseenkin eri mieltä 17,8 %.

Väittämän "koen kuuluvani opiskelu ryhmään" kanssa jokseenkin samaa mieltä on 31,4 % vastaajista, ei samaa eikä eri mieltä on peräti 22,5 % ja jokseenkin eri mieltä 16,9 %. Väittämän "etäopiskelu sopi minulle" kanssa täysin samaa mieltä on 40,7 % vastaajista, jokseenkin samaa mieltä on 26,7 % ja jokseenkin eri mieltä vain 16,5 %. Väittäjä "tiimityötaidot kehittyvät vain lähiopetuksessa" jakaa vastaajien mielipiteitä. Väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä on 29,7 % vastaajista, melkein saman verran eli 26,3 % on jokseenkin samaa mieltä ja täysin eri mieltä on 21,2 %. Väittämän "opintojaksojen osaamistavoitteet ovat selkeät" kanssa jokseenkin samaa mieltä on 46,6 %, jokseenkin eri mieltä on 21,6 % ja sekä täysin samaa mieltä että ei samaa eikä eri mieltä on 13,3 % vastaajista.



Kuvio 3. Yhteenveto kyselylomakkeen ensimmäisen osion vastauksista.

Väittämän ”nukun riittävästi” kanssa jokseenkin samaa mieltä on 36,9 % vastaajista, jokseenkin eri mieltä on 23,7 % ja täysin samaa mieltä 16,5 %. Väittämän ”palaudun vapaa-aikanani” kanssa jokseenkin samaa mieltä on 30,5 % vastaajista ja melkein saman verran eli 27,5 % on jokseenkin eri mieltä. Täysin eri mieltä on 15,3 %. Väittämän ”uskon pystyväni valmistumaan tavoiteajassa” kanssa täysin samaa mieltä on 44,9 % vastaajista, jokseenkin samaa mieltä on 28 % ja täysin eri mieltä 10,2 %. Viimeisen väittämän ”uskon työllistyväni vuoden sisällä valmistumisesta” kanssa täysin samaa mieltä on 35,6 % vastaajista, jokseenkin samaa mieltä on 28,8 % ja ei samaa eikä eri mieltä 13,6 %.

6.2.2 Kyselylomakkeen avointen vastausten analysointi

Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä kysytään opintoja eniten edistäviä tekijöitä. Yleisin vastaus suomenkielisiltä opiskelijoilta on oma motivaatio, joka esiintyy 33,5 % (n=75) vastauksista. Motivaatio kumpuaa etenkin kiinnostuksesta opiskelemaansa alaa kohtaan sekä halusta valmistua ja päästä työelämään tai edetä urallaan. Lisäksi opintoja edistävät monimuoto- ja etäopiskelu, lähipiirin ja työnantajan tuki sekä tasapaino opiskelun ja muun elämän välillä. It-sensä johtamisen näkökulmasta vastauksissa korostuvat aikatauluttaminen ja priorisointi, selkeät tavoitteet, suunnitelmallisuus ja omasta jaksamisesta huolehtiminen kuten riittävä lepo, palautuminen ja liikunta. Myös ammattitaitoinen, kannustava ja selkeä opetus kerää vastaajilta kiitosta.

Englanninkielisissä vastauksissa korostuu lähiopetuksen ja vuorovaikutuksen tärkeys. Opintoja edistää mahdollisuus esittää kysymyksiä ja saada välitöntä palautetta. Kampusympäristössä opiskelun nähdään itsessään edistävän opintoja. Teorian ja käytännön yhdistäminen oppimistehtävissä valmistaa työelämään ja motivaatiota ylläpitää luottamus siihen, että opinnot johtavat parempiin uramahdollisuuksiin.

Toisessa avoimessa kysymyksessä kysytään opintoja eniten hidastavia tekijöitä. Yleisin vastaus suomenkielisiltä opiskelijoilta on haaste yhteensovittaa opiskelu ja työnteko, jonka esittää 28,1 % (n=63) vastaajista. Myös riittämätön toimeentulo koetaan ongelmaksi ja monella opiskelijalla työssä käyminen on välttämätöntä arjen kulujen kattamiseksi, koska opiskelijoiden sosiaalietuuksia on leikattu. Varsinkin YAMK-opiskelijoilla perhe-elämä vie aikaa pois opiskelulta. Fyysiset ja psyykkiset terveysongelmat esiintyvät myös vastauksissa. Etäopiskelun yleistyessä yhteisöllisyyden ja vertaistuen puute ovat yleisiä. Vastaajista 6,3 % (n=14) mainitsee oman motivaation puutteen hidastavan opintoja. Huomion arvoista on, että motivaatio on merkittävästi suuremmalla osalla vastaajista opintoja edistävä tekijä.

Ryhmätyöt, kurssien päällekkäisyys ja liian suuri työmäärä käytettävissä olevaan aikaan nähden koetaan myös opintoja hidastavina tekijöinä. Ryhmätyöt

itsessään kokee hidastavaksi tekijäksi 4 % (n=9) vastaajista. Ongelmia esiintyy, jos kaikki ryhmän jäsenet eivät tee osuuttaan tai aikatauluista sopiminen on haastavaa. Itsensä johtamisen näkökulmasta ajankäytön haasteet, jaksamisen ongelmat ja kehittämistarpeet omissa opiskelutaidoissa nähdään opintoja hidastavina tekijöinä. Opetusta kritisoidaan riittämättömäksi ja opettajilta on vaikea saada tukea varsinkin verkossa suoritettavilla opintojaksoilla. Yhden vastaajan mielestä opettajat eivät anna heti kurssin alettua riittävää tietoa oppimistehtävän tekoon, vaan tietoa jaetaan vähitellen ja sitten kun tarvittava opetus ja materiaalit on saatu, voi tehtävän viimeiseen palautuspäivään olla enää vain pari päivää aikaa. Vähintään viikko olisi kohtuullinen tehtävän palautusaika. Toisen vastaajan näkemyksen mukaan opettajat saattavat muokata tehtävänantoa kurssin alettua, mikä aiheuttaa epäselvyyttä.

Englanninkielisistä vastauksista käy ilmi haasteet etäopiskelussa sekä opettajien ja opiskelijoiden välisessä viestinnässä. Lisäksi opintoja hidastaa vähäiset valinnaiset kurssivaihtoehdot, jotka sopivat opiskelijan aikatauluun. Sekä suomen- että englanninkielisistä vastauksista käy ilmi opiskelijan oma saamattomuus ja vitkastelu opintoja hidastavana tekijänä.

Kolmas avoin kysymys kartoittaa ratkaisuehdotusta edellä esitettyyn tilanteeseen eli opintoja hidastaviin tekijöihin liittyen. Vastaukset vaihtelevat sen mukaan, millaisia hidastavia tekijöitä kukin opiskelija opinnoissaan kokee. Jotkut eivät osaa mainita mitään ratkaisua tilanteeseensa, mikä on ymmärrettävää, jos esimerkiksi oma tai läheisen ihmisen sairaus haittaa opintoja. Suomenkielisistä vastaajista 15,2 % (n=34) haluaisi pitää opintovapaata tai tehdä osittaista työviikkoa, jos se olisi taloudellisesti mahdollista. Myös aikuiskoulutustukea toivotaan takaisin. Yleinen näkemys on, että opiskelijat kaipaavat opintoihin lisää joustavuutta kuten mahdollisuutta valita itselleen parhaiten sopiva opintojen suoritustapa. Eri elämäntilanteisiin toivotaan yksilöllistä opintosuunnitelmaa ja joustavaa aikataulua. Tämä ei tarkoita pelkästään opintojen keston pidentämistä vaan myös nopeammalla aikataululla tutkinnon suorittamista. Etenkin opintojen alkuvaiheessa toivotaan enemmän lähiopetusta ja opettajilta parempaa tavoitettavuutta. Työharjoitteluiden osalta toivotaan, että työharjoittelu saisi suorittaa omalla työpaikalla ja että työharjoittelu olisi palkallista. Itsensä

johtamisen näkökulmasta toivotaan hyvinvoinnin tukea sekä fyysisen että psyykkisen terveyden osalta ja että itsensä johtamista, kuten aikataulutusta ja priorisointia, opetettaisiin konkreettisesti.

Jottei oppimistehtävät, ryhmätyöt ja tentit kasautuisi, toivotaan työmäärän jakautumista tasaisemmin tai isompien kokonaisuuksien pilkkomista pienempiin osiin, jolloin työmäärä tuntuisi hallittavammalta. Opiskelijat myös kaipaavat opettajilta enemmän sparrausta ja tukea. Useat opiskelijat kokevat, että digitaalinen oppimisympäristö Moodle tulisi yhdenmukaistaa samoin kuin tehtävänäntöjä ja arviointikriteerejä selkeyttää. Yhteisöllisyyden tukemiseksi ja yksinäisyyden vähentämiseksi ei ole tarjolla selkeitä ratkaisuja. Eräs vastaaja kertoo, ettei opiskele minkään tietyn vuosikurssin mukana ja kokee toisiin opiskelijoihin tutustumisen todella vaikeaksi. Toinen vastaaja ehdottaa enemmän lähiopetusta ja ryhmätöitä kampuksella. Kolmas vastaaja toivoo, että opiskelijoille olisi vertaistukiryhmiä. Nämä kaikki tekijät edistäisivät opintoja.

Sekä suomen- että englanninkielisistä vastauksista käy ilmi, että aiemman osaamisen tunnustaminen ja hyväksi lukeminen (AHOT-menettely) tulisi olla helpompaa. Englanninkielisistä opiskelijoista 16,7 % (n=2) toivoo enemmän valinnaisia kielikursseja. Opiskelijat tunnistavat tarpeen kiinnittää huomiota omaan jaksamiseensa kuten terveelliseen ravintoon ja riittävään lepoon, jotta opinnot sujuisivat paremmin.

6.2.3 Kyselylomakkeen perustietojen kokoaminen

Kyselylomakkeen lopuksi esitetään perustietokysymykset. Ajatuksena oli, että helpot ja nopeat kysymykset ovat viimeisenä, jolloin vastaajan vireystaso ei välttämättä ole enää paras mahdollinen. AMK-tutkintoa suorittaa 236 vastaajasta 86 % (n=204), YAMK-tutkintoa 13 % (n=31) ja yksi opiskelija ei halua vastata. Vastaajista 47 % (n=112) on toisen vuosikurssin opiskelijoita, 32 % (n=75) on kolmannen vuosikurssin opiskelijoita, 11 % (n=27) neljännen vuosikurssin opiskelijoita, 3 % (n=7) vähintään viidennen vuosikurssin opiskelijoita ja loput 6 % (n=15) ei halua vastata. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden opintovuosien määrää on havainnollistettu kuviossa 4.

6. Monesko opintovuotesi on nyt menossa? Koskien tutkintoa, jota parhaillaan suoritat.



Kuvio 4. Opintovuosien jakautuminen vastaajien kesken.

Viimeinen kysymys korkeakoulusta, jossa vastaaja opiskelee, osoittautui lopulta turhaksi. Vastaajista 99 % (n=233) kertoi opiskelevansa Kareliassa, 0 Savoniassa ja 1 % (n=3) ei halunnut vastata. Koska vastaukset saatiin vain Karelian opiskelijoilta, on selvää, että kaikki vastaajat opiskelevat Kareliassa.

6.3 Tuotoksen kokoaminen ja viimeistelyvaihe

Se, millainen lopullisesta opinnäytetyön tuotoksesta tulisi, alkoi selvitä vasta kyselyn vastausten analysoinnin jälkeen. Oli tarpeellista kuulla toimeksiantajan edustajaa, millaisia toiveita ja tarpeita hankkeella oli, koska ennen kaikkea hanketta varten tuotos koottiin. Olin ennakkoon ajatellut, että tuotos olisi informatiivinen ja käytännönläheinen sisältäen vinkkejä opiskelukyvyyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen sekä vahvistamiseen opiskelijoiden näkökulmasta. Sellainen siitä tulikin ja lopulta tuotos muotoutui checklist-tyyppiseksi muistilistaksi, josta opiskelija voi tarkastaa, toteutuuko oman itsensä johtaminen elämän eri osa-alueilla. Listasta voi rastiittaa ne kohdat, jotka omalla kohdalla toteutuvat.

Pidimme toimeksiantajahankkeen projektipäällikön kanssa suunnittelupalaverin 21.1.2025, jonka jälkeen aloin koota listausta. Tärkeää oli, että tietopaketti on visuaalisesti houkutteleva ja selkeä. Laadin muistilistan Canva-ohjelmalla ja siinä oli taustaväri, mutta käytännön syistä toteutin sen myös mustavalkoiseksi Word-dokumentiksi, jonka voi tarvittaessa tulostaa (liite 4). Muistilista koottiin opinnäytetyön tietoperustan, kyselytutkimuksen tulosten sekä omien kokemusieni pohjalta. Nostin listalle keskeisimmät kohdat opiskelukyky mallin osatekijöistä itsensä johtamisen näkökulmasta. Listaa olisi voinut jatkaa pidemmällekin,

mutta kokosin siihen ne kohdat, jotka esiintyivät kyselyn vastauksissa opintoja edistävinä tekijöinä. Painotan listassa oman itsensä tuntemisen tärkeyttä ja että tehokas, jaksamista edistävä opiskelutapa vaatii suunnitelmallisuutta ja tavoitteiden asettamista. Sosiaalisten suhteiden ja liikasuorittamisen yhteyttä mielen hyvinvointiin ei voi myöskään väheksyä. Omat rajansa on syytä tuntea ja niitä myös kunnioittaa. Listan on tarkoitus herättää pohtimaan, mitkä listan kohdista toteutuu opiskelijan omassa arjessa ja missä on vielä kehitettävää. Monet listan kohdista voivat kuulostaa itsestäänselvyyksiltä. Esimerkiksi ravinnon, unen ja liikunnan yhteys opiskelukykyyn ja jaksamiseen on kiistaton, joten näitä niin sa-
nottuja perusasioita ei voitu listalta jättää pois. Keskeinen näkökulma on, että tieto pitää ymmärtää ja viedä käytäntöön, jolloin vasta voidaan puhua itsensä johtamisesta.

Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa ohjaavan opettajan tapaamisia pidettiin alkua tiheämmin ja sain jokaisella ohjauskerralla hyviä vinkkejä muun muassa tekstini jäsentelyyn ja aina asetettiin tavoite, mitä seuraavaan ohjauskertaan mennessä tulisi tehdä. Työn tarkoituksen ja tavoitteiden selkeästi esiin tuominen vaati viilausta. Työskentelyni oli läpi opinnäytetyöprosessin motivoitunutta ja sitoutunutta. En halunnut pitkittää valmistumista ja lopulta aikataulu vähän tiivistyi alkuperäisestä suunnitelmasta saatua uuden työpaikan. Ennen kuin opinnäytetyö oli valmis, suomen kielen opettaja tarkisti työn kieliasun ja tiivistelmän. Englannin opettaja tarkisti abstraktin. Tiivistelmän ja abstraktin jälkeen kirjoitin mediatiedotteen eli kypsyysnäytteen. Tulosseminaarini pidin Teamsin välityksellä 19.2.2025. Juuri ennen työn lähettämistä arvioitavaksi tarkistin, että asetellut, kuten kappalejaot, otsikot ja sivunumerot olivat paikoillaan ja että kaikki tekstissä viitatuksi lähteet löytyvät myös lähdeluettelosta.

7 Tulokset

Tulosten tulkinta on aineiston analyysissä esiin nousevien merkitysten selkiyttämistä ja pohdintaa. Tutkijan tulee selittää lukijalle tulokset ja tehdä niistä omia johtopäätöksiä. (Hirsjärvi ym. 2013, 229.) Aiempien tutkimustulosten pohjalta

minulla oli ennakko-odotuksia, minkä tyyppisiä tuloksia kyselytutkimuksesta todennäköisesti saadaan. Nämä odotukset osittain täyttyivät, mutta tuloksista nousi myös yllätyksiä.

Vertaan opinnäytetyön kyselytutkimuksen tuloksia THL:n teettämän KOTT 2024 -tutkimuksen tuloksiin siltä osin, kuin se on mahdollista. Tarkastelen seuraavassa vertailukelpoisia väittämiä, joihin on vastattu joko täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä. Yksinäiseksi itsensä tuntee 28,8 % vastaajista, kun vastaava luku KOTT 2024 -tutkimuksessa on 21,5 % kaikista Suomen ammattikorkeakouluopiskelijoista. Voidaan siis todeta, että Kareliassa yksinäisyyttä esiintyy keskimääräistä enemmän. Työssäkäynti opintojen ohella hidastaa opintojen etenemistä 50,8 % vastaajista. Vastaava luku KOTT 2024 -tutkimuksen tuloksissa on 36 % kaikista ammattikorkeakouluopiskelijoista. Kuten jo alaluvussa 2.5 kerrottiin, KOTT 2024 -tutkimuksen tulosten mukaan 39,8 % ammattikorkeakouluopiskelijoista ei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Jos tarkastellaan 30–34-vuotiaiden miesten ikäryhmää, tulos on todella korkea: 54,8 % (THL 2024a). Opinnäytetyön kyselylomakkeessa kysyttiin samaa asiaa väittämällä ”koen kuuluvani opiskeluryhmään”. Väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä oli 28,3 % vastaajista. Huomion arvoista on, että jopa 22,5 % ei ole samaa eikä eri mieltä, josta voidaan todeta, että ryhmään kuulumisen koetaan epäselväksi tai ryhmään kuulumisen tunne voi vaihdella opintojen eri vaiheessa.

Suurin osa eli 74,6 % (n=176) kaikista vastaajista kokee osaavansa aikatauluttaa opintonsa. Aikatauluttamista ei omasta mielestään hallitse 11 opiskelijaa ja heidän joukossaan on opiskelijoita jokaiselta vuosikurssilta. Ei siis voida suoraan tehdä johtopäätöstä, että aikatauluttamisessa harjaantuu opintojen edistytessä, mikä on yllättävää. Avoimista vastauksista käy ilmi, että vain 3,4 % (n=8) kokee puutteellisen ajankäytön suunnittelun eniten opintoja hidastavana tekijänä. Syksyn 2023 opiskeluhuvinvointikyselyn vastauksista käy ilmi, että 46,8 % (n=44) vastaajista kokee, että aikatauluttamisen osaaminen niin, etteivät tehtävät kasautuisi tukisi opintojen edistymistä. Kyseiseen kyselyyn osallistui myös ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita. Vaikuttaa siis siltä, että vähintään toisen vuosikurssin opiskelijat hallitsevat aikatauluttamisen verrattain hyvin.

Jaksamisensa hyväksi kokee 43,6 % (n=103) vastaajista. Vastaajista 80,1 % (n=189) kokee opinnoistaan stressiä. Ohimenevä stressi voi saada opiskelijan ponnistelemaan tavoitteidensa eteen ja palauttamaan tehtävät ajoissa, jotta stressitaso laskisi. Toki stressi voi olla myös jatkuvaa ja aiheuttaa uupumusta, mikäli opinnoissa ja/tai muussa elämässä kohdataan vastoinkäymisiä. Opintoihin ollaan yleisesti ottaen sitoutuneita, sillä opintonsa harkitsee vakavasti keskeyttävänsä vain 8,5 % (n=20) vastaajista. Vastaajista 10,2 % (n=24) on täysin eri mieltä väittämän ”uskon pystyvänä valmistumaan tavoiteajassa” kanssa ja tämä vastaajajoukko edustaa kaikkien vuosikurssien opiskelijoita. Näin ollen toista vuosikurssia suorittavista opiskelijoistakin pieni osa on sitä mieltä, ettei saa opintojaan valmiiksi tavoiteajassa. Opintoja hidastavia tekijöitä heillä on muun muassa työ, perhe-elämä, keskittymisvaikeudet, yhteisöllisyyden puute ja mielenterveyden/jaksamisen haasteet.

Aineistosta merkille pantavaa on, että suurin osa vastaajista kokee etäopetuksen itselleen sopivaksi, mutta lähiopetusta toivotaan enemmän. Samat tekijät esiintyvät sekä opintoja edistävinä että hidastavina tekijöinä, kuten motivaatio, taloudellinen tilanne, jaksaminen ja opiskelutaidot. Eniten hajontaa vastauksissa esiintyy väittämien ”tiimityötaidot kehittyvät vain lähiopetuksessa” ja ”palaudun vapaa-aikanani” kohdalla. Kumpaankin väittämään on vastattu lähes saman verran jokseenkin samaa mieltä ja jokseenkin eri mieltä. Tästä voi päätellä, että myös etäopetuksessa tiimityötaitoja pääsee kartuttamaan ja että vapaa-aikaa ollessa niukasti, muun muassa töiden vuoksi, ei palautumisenkaan ole silloin riittävää. Vaikka Suomen taloustilanne on tällä hetkellä heikko ja Euroopassa sekä Lähi-Idässä soditaan, opiskelijoiden usko omaan työllistymiseen on vahva: 64,4 % vastaajista on joko täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä väittämän ”uskon työllistyväni vuoden sisällä valmistumisesta” kanssa.

Karelian opiskelijoista 64 % valmistui tavoiteajassa vuonna 2024 (Karelia – Viipuri 2025). Kyselytutkimuksen mukaan Karelian opiskelijoista 72,9 % uskoo pystyvänsä valmistumaan tavoiteajassa, joten tätä lukua voidaan pitää optimistisena ja hyvin todennäköisesti näin korkeisiin tuloksiin ei päästä. Tilastokeskuksen (2024) tuorein tilasto koulutusten läpäisystä on vuodelta 2022 ja sen mukaan kaikista Suomen ammattikorkeakoulututkinnon päivätoteutuksessa

opiskelleista 56 % suoritti tutkinnon 4,5 vuoden tavoiteajassa. Monimuotototeutuksessa opiskelleista 61 % suoritti tutkinnon tavoiteajassa. Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon suoritti 3,5 vuodessa 60 %. Huomion arvoista on, että monimuotototeutus tuo opintoihin joustavuutta, mikä edistää tavoiteajassa valmistumista.

Vastaajista 20,3 % (n=48) kokee opintoja hidastavina tekijöinä opetuksen ja opiskelumateriaalit. Esiin nousee muun muassa epäselvyydet tehtävänänoissa, opintopisteiden määrä suhteessa kurssin työmäärään, pakolliset kurssit, jotka eivät kiinnosta ja opettajien vaikea tavoitettavuus. Opettajien työtä on tehostettu, mikä varmasti vaikuttaa saatuihin vastauksiin. Pohdin myös, onko opetusta helpompi syyttää sen sijaan, että etsisi syitä omista toimintatavoistaan? Vastaajista 24,6 % (n=58) kokee, ettei etäopiskelu ole itselle sopiva tapa oppia. Tämä on mielestäni yllättävän suuri määrä ottaen huomioon, että etäopiskelua on jouduttu harjoittelemaan jo koronapandemian aikaan ja lähitulevaisuudessa etäopiskelu ennemmin lisääntyy kuin vähentyy.

Kuvion 1 opiskelukyky malliin suhteutettuna tuloksista nousee esiin opiskelutaidot, joista korostuu opiskelumotivaatio. Suunnitelmallisuus, tehtävien tekeminen ajoissa, aikatauluttaminen ja priorisoiminen ovat opintoja edistäviä tekijöitä. Kuten jo aiemmin todettu, motivaatio on eniten opintoja edistävä tekijä, mutta motivaation puute voi myös olla merkittävä syy opintojen viivästyymiseen. Omista voimavaroista esiintyy opintoja edistävinä tekijöinä opiskelukavereiden ja perheen tuki ja hidastavana tekijänä työn ja opiskelun yhteensovittaminen. Omien voimavarojen riittävyys jakaa vastaajia: osalle vastaajista oma jaksaminen on edistävä tekijä ja osalle hidastava tekijä riippuen opiskelijan elämäntilanteesta ja terveydentilan kokemuksesta. Opetuksen linjakkuus esiintyy enemmän opintoja hidastavana tekijänä, mutta se mainitaan myös opintoja edistävänä tekijänä. Opetukseen ja ohjaukseen sisältyy myös osallisuus ja kiinnittyminen korkeakoulu yhteisöön ja siihen on tulosten mukaan kiinnitettävä erityistä huomiota. Opiskelu ympäristöstä nousee esiin pedagogiset olosuhteet kuten tehtävänänot, kurssien rakenteet ja aikataulut, etä- ja monimuoto-opiskelu sekä työharjoittelut. Osalle vastaajista nämä tekijät tukevat opintojen edistymistä ja osalle vuorostaan näyttävät opintoja hidastavina tekijöinä.

Opinnäytetyön konkreettinen tuotos on itsensä johtamisen muistilista, jota hyödynnetään toimeksiantajahankkeessa kehitettävillä opintojaksoilla. Oman itsensä johtaminen voi tuntua hyvin henkilökohtaiselta asialta: onhan kyse jokaisen omasta elämästä. Ryhmätyöskentelyynkin muistilista sopii siltä osin, kun opiskelijat kokevat mielekkääksi asioitaan jakaa, mutta ennen kaikkea muistilista laadittiin opiskelijan henkilökohtaiseksi työkaluksi koulutusalaan riippumatta. Listassa esiteltävät kohdat voivat auttaa korkeakouluopiskelijaa vahvistamaan opiskelukykyään omia opiskelutaitojaan ja voimavarojaan tarkastelemalla sekä tarvittavia isompia ja pienempiä muutoksia tekemällä. Oikeastaan se sopii monilta osin muillekin kuin opiskelijoille esimerkiksi huoneentauluksi. Sen tarkoitus on herätellä miettimään omia toimintatapojaan ja tutustumaan itseensä entistä paremmin. Listauksen ei ole tarkoitus syyllistää ketään. Muistilista toimii mielestäni yhteenvetona opinnäytetyössä käsitellyistä aihealueista. Opiskeluvuoden vahvistuessa myös opiskelijan kokonaisvaltainen hyvinvointi kohenee, kun opiskeluun kuluva aika käytetään tehokkaasti hyödyksi ja aikaa jää myös muuhun.

8 Pohdinta

8.1 Tulokset suhteessa tietoperustaan ja asetettuihin tavoitteisiin

Tarkastelen saatuja tuloksia itsensä johtamisen näkökulmasta. Yleisesti ottaen Karelian opiskelijat osaavat johtaa itseään verrattain hyvin, mikä näkyy suunnittelun, aikataulutuksen ja aikaansaamisen taitoina. Ne opiskelijat, jotka kokivat näissä taidoissa haasteita, kaipaisivat alkavista opintojaksoista tietoa aikaisemmin ja ettei opintojaksot olisi päällekkäin, jolloin tehtävät kasautuvat ja aika tuntuu loppuvan kesken. Näihin ongelmiin voidaan vastata opetussuunnittelulla, mutta myös opiskelijalta vaaditaan tehtävien tekemistä niin, ettei kaikki jää viime tippaan. Eli kannattaa aloittaa ajoissa.

Näkisin, että opiskelijoiden toivoma Moodle-oppimisympäristön sisältöjen yhtenäistäminen olisi tehtävissä suhteellisen vähin resurssein ja näin tehtävänannot,

arviointikriteerit, opiskelumateriaalit ynnä muut löytyisivät jokaisella opintojaksolla samasta paikasta. Toki siihen tarvitaan tiedottamista ja opetushenkilöstön sitoutumista. Tällä hetkellä Moodlen sisältöjen asetellut vaihtelevat opettajakohdaisesti ja itsellenikin on ollut välillä haasteita löytää etsimääni. Selkeät ohjeet ovat perusta itseohjautuvuuden toteutumiselle, kuten luvussa 1 todetaan. Koen, että kynnyks kysyä apua on korkeampi etänä opiskeltaessa. Onkin todella tärkeää, että askarruttaville asioille on varattu Moodlesta oma osionsa, jonne opiskelijat saavat matalalla kynnyksellä esittää kysymyksiään kyseiseen opintojaksoon liittyen. Vähintään yhtä tärkeää on, että opettajat myös vastaavat kysymyksiin kohtuullisessa ajassa. Opetuksen tulisi luoda tilanteita, joissa opettajat, ohjaajat ja opiskelijat keskustelevat, työskentelevät yhdessä ja luovat näin hyvinvoivaa korkeakoulukulttuuria (YTHS 2024). Mielestäni tuloksista käy ilmi, että tässä on Kareliassa parantamisen varaa, mutta se, miten yhteisöllisyyttä käytännössä tuettaisiin, on iso kysymys.

Opinnäytetyölle asetettuihin tavoitteisiin saatiin kyselytutkimuksen avulla kaivattuja vastauksia. Itsensä paremmalla johtamisella voidaan vastata moneen arjen haasteeseen. Esimerkiksi tiukka taloudellinen tilanne voi pakottaa opiskelijan työskentelemään opintojen ohella, vaikka opinnot siitä kärsiikin. Silloin tarvitaan erityisesti ajankäytön suunnittelua, kun opiskelulle tulee varata tilaa kalenterista. Se, että yöunista ja vapaa-ajasta joutuu karsimaan, on hyvin yleistä, mutta pidemmän päälle väsyneenä opiskelu ei ole tehokasta. Se, mihin aikaan vuorokaudesta kukin on tehokkaimmillaan, vaihtelee yksilöllisesti, ja näihin hetkiin olisi hyvä varata opiskelulle aikaa edes tunti tai pari. Asenne ratkaisee paljon ja varsinkin perheellisen työssäkäyvän opiskelijan on epäilemättä haastavaa löytää sopivaa hetkeä opiskelulle. Muistuttamalla itseään, että hektisempi elämäntaihe on väliaikainen, auttaa jatkamaan eteenpäin.

Jo korkeakouluun hakeutuessa tulee arvioida, millaiset resurssit itsellä on käytettävissä: onko tukiverkkoa lähellä, tukeeko mahdollinen kumppani tai työnantaja opiskelua ja kestäkö talous opintovapaalle jäämisen. Itselläni on aikuisopiskelijan näkökulma, mutta on huomioitava myös suoraan lukiosta tai ammatikoulusta korkeakouluun todistuksen keskiarvolla valitut opiskelijat, joille voitulla yllätyksenä, millaista korkeakoulussa opiskelu oikeasti onkaan.

Ammattikorkeakoulussa tehdään paljon ryhmitöitä, jolloin tarvitaan muun muassa aikataulujen yhteensovittamista ja vuorovaikutustaitoja. Lukujärjestykset voivat olla toisen asteen opintoihin nähden väljempiä, mikä ei kuitenkaan tarkoita vähäisempää työmäärää. Itsensä johtamista opiskellaan YAMK-tutkinnon alussa yhden opintopisteen verran, mutta mielestäni laajasta ja tärkeästä kaikkia koskettavasta aiheesta saisi koottua kokonaisen opintojaksonkin. Itsensä johtamista kannattaisi opiskella jo AMK-tutkinnon alkuvaiheessa tai silloin, kun vasta harkitsee korkeakouluun hakemista esimerkiksi väyläopintojen kautta. Tähän tarpeeseen onkin toimeksiantajahankkeessa kehitteillä uusi opintojakso, joka käsittelee opiskelutaitojen haltuunottoa. Näin orientoituminen itsenäiseen opiskeluun ja hyvien opiskelutaitojen omaksuminen saataisiin heti korkeakoulu-
taipaleen alkuun.

8.2 Valitun lähestymistavan ja tiedonhankintamenetelmän arviointi

Opinnäytetyön lähestymistavan valintaan vaikutti tutkimuksen luonne, jossa oli tarve kuvata ja selvittää inhimillistä toimintaa. Tapaustutkimuksen yksi vahvuus on sen kokonaisvaltaisuus ja se tarkastelee useita eri vaihtoehtoja eri näkökulmista (Seppola 2023, 113–127). Tapaustutkimusta on puolestaan kritisoitu puutteellisesta kurinalaisuudesta aineistoa kerättyä ja analysoitaessa (Aaltonen & Valli 2010, 190–191). Aineiston analyysitapojen valintaan vaikuttivat aineiston laajuus ja tarve löytää samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, mihin teemoittelu ja tyypittely sopivat hyvin. Nämä analyysitavat myös tukivat toinen toisiaan: teemoittelun avulla luokitellun aineiston analysointia oli luontevaa jatkaa tyypittelyllä.

Opinnäytetyön menetelmävalinta oli ilmeinen, sillä aihe alkoi käytännössä rakentua kyselytutkimuksen ympärille. Ehdotin toimeksiantajan edustajalle heti ensimmäisessä suunnittelupalaverissa, että toteuttaisin kyselytutkimuksen Karelialan opiskelijoille ja sen jälkeen aloimme suunnitella, mitä tutkimuksella haluttaisiin selvittää ja mikä olisi työn näkökulma. Mikään muu tiedonhankintamenetelmä ei olisi mahdollistanut näin laajaa otantaa kuin verkossa toteutettu kyselytutkimus. Käytin paljon aikaa kyselylomakkeen ja saatekirjeen suunnitteluun, jotta lopputulos olisi tarkoituksenmukainen, väärinymmärryksiltä välttyttäisiin ja

kysely saisi mahdollisimman paljon vastauksia. Myös lomakkeen rakenteeseen ja vastausohjeisiin tuli kiinnittää huomiota.

Jos laatisin saatekirjeen nyt uudelleen, arvioisin kyselyyn vastaamisen kestävän noin 10 minuuttia, joka olisi ollut lähempänä totuutta. Kyselylomakkeen väittämän ”uskon pystyväni valmistumaan tavoiteajassa” olisi kannattanut muotoilla niin, että tällä tarkoitettiin korkeakoulun asettamaa tavoiteaikaa eikä opiskelijan itselleen asettamaa tavoitetta. Viimeiseksi avoimeksi kysymykseksi olisi voinut vielä lisätä vapaaehtoisen ”vapaa sana” tyyppisen kohdan, jossa vastaaja olisi voinut halutessaan kertoa vielä jotain tutkimukseen liittyvää, mikä ei aiemmissa vastauksissa ole käynyt ilmi. Tätä yksi kyselylomakkeen testaajista ehdottikin, mutta jätin kohdan kuitenkin pois, koska ajattelin, että vaikeita avoimia kysymyksiä oli jo tarpeeksi. Kaiken kaikkiaan on hienoa, ettei pakollisiksi asetetut avoimet kysymykset karkottaneet vastaajia tai ainakin kyselyn vastausten määrä oli positiivinen yllätys. Kanssaopiskelijat kokivat aiheen selvästi tärkeäksi. Ehkä myös myötätunnolla ja vertaistuella oli osuutensa: kanssaopiskelijat halusivat auttaa minua valmistumaan. Haluan vielä esittää kiitokseni kaikille kyselyyn osallistuneille.

8.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, minkä peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Edellisen kerran HTK-ohjetta päivitettiin vuonna 2023 ja se korostaa hyvien tutkimuskäytäntöjen ja vastuullisen tutkimuskulttuurin edistämistä. Ohjeen avulla pyritään sekä edistämään hyvää tieteellistä käytäntöä että ehkäisemään siihen kohdistuvia loukkauksia kaikilla tieteenaloilla. (TENK 2023, 6–11.)

Opinnäytetyön aiheen löydyttyä tehtiin toimeksiantosopimus toimeksiantajan, ammattikorkeakoulun ja opinnäytetyön tekijän kesken. Toimeksiantosopimuksessa sovittiin muun muassa opinnäytetyössä syntyvien tutkimusaineistojen ja tulosten käyttöoikeuksista. Olen huolellisesti perehtynyt aihealueeseen ja olen puolueeton suhteessa käsiteltävään asiaan. Opinnäytetyö vastaa YAMK-opinnäytetyön kriteereitä. Hyvien tieteellisten menettelytapojen mukaan tässä

opinnäytetyössä kyselyn toteuttamisessa käytetään Karelian hyväksymää ohjelmaa ja kyselytutkimuksella kerättyä aineistoa säilytetään tietoturvallisesti Karelian verkkoasemalla. Ennen kyselyn toteuttamista selvitettiin tarvittavat tutkimusluvut ja koska kyselyllä ei kerätä henkilötietoja, tutkimuslupaa ei tarvinnut Kareliasta hakea. Saatekirjeessä tutkittavalle perusjoukolle kerrotaan, mitä varten tutkimus tehdään, ketkä kohderyhmään kuuluvat, kuka tutkimuksen toteuttaa sekä aineiston käsittelyn ja säilyttämisen elinkaari. Saatekirjeessä kerrotaan myös vastaamisen olevan vapaaehtoista ja anonyymia.

Tutkimuksen validius (pätevyys) tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata (Hirsjärvi ym. 2013, 231). Esiin ei tullut viitteitä, että kyselylomakkeen kysymyksiä olisi ymmärretty toisin, kuin itse olin ne tarkoittanut. Kyselylomakkeen testaaminen ennen kaikille opiskelijoille lähettämistä oli tärkeää muun muassa väärinymmärtämisen mahdollisuuden minimoimiseksi. Kyselytutkimuksen vastaukset on analysoitu huolellisesti ja tulokset on esitetty rehellisesti. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa saadut 236 vastausta, tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta ja siitä, miten saatuihin tuloksiin on päädytty (Hirsjärvi ym. 2013, 232). Olen sitä mieltä, ettei tämän opinnäytetyön kaltaisen tapaustutkimuksen, joka tutkii ihmisten henkilökohtaisia kokemuksia ja mielipiteitä, tutkimustuloksia pystytä toistamaan, vaan tapaustutkimus on ainutkertainen. Reliabelius ei siis tule kysymykseen tämän tutkimuksen pätevyyden ja luotettavuuden arvioinnissa. Opinnäytetyön lähdeviittaukset on merkitty asianmukaisesti eikä työssä ole käytetty vilppiä. Opinnäytetyön liitteenä on kaikki sellainen aines, johon on työssä viitattu, mutta jonka ei tarvitse asian ymmärtämiseksi olla mukana tekstissä.

8.4 Oma oppiminen ja opinnäytetyön hyödynnettävyys

Opinnäytetyöprosessin aikana opin muun muassa sen, ettei kaikki ole itsestä kiinni ja minun käsissäni. Kyselytutkimuksen tutkimusluvan hakeminen oli yllättävän pitkäkestoinen prosessi, joka turhautti ja aiheutti lopulta sen, etteivät Savonian opiskelijat päässeet osaksi tutkimusta, kuten alun perin oli suunniteltu. Opin, että tutkimusluvan hakemiseen tulee varata kahden viikon sijaan kuukausi aikaa ja hakiessa tulee käyttää alusta alkaen oppilaitoksen omaa

hakemuslomaketta. Myös käytänteet voivat vaihdella korkeakoulukohtaisesti. En voinut jäädä odottamaan yli kahta viikkoa Savonian mahdollisesti myöntämään tutkimuslupaa, kun kyselylinkki oli jo suunnitelman mukaisesti lähetetty Karelialan opiskelijoille. Kyselyn kohderyhmäksi rajautui näin ollen Karelialan vähintään toisen vuosikurssin opiskelijat, joka sekin on varsin suuri tutkittava perusjoukko. Olisi kuitenkin ollut mielenkiintoista nähdä, eroaako vastaukset joltain osin eri korkeakoulujen välillä. Todennäköisesti suurta eroavaisuutta ei korkeakoulujen vastauksien välillä olisi ollut.

Jos olisin lähettänyt tutkimuslupahakemuksen Savoniaan aiemmin, olisin voinut saada kyselyyni enemmän vastauksia ja tutkimus olisi kattanut kaksi eri ammattikorkeakoulua. Toisaalta työmäärä olisi voinut osoittautua kohtuuttoman suureksi, jos olisin saanut 200–300 vastausta lisää kyselyyni. Ennen kuin pystyin tutkimuslupahakemuksen lähettämään, kyselylomakkeen ja saatekirjeen tuli olla täysin valmiit ja englannin opettajan tarkistamat, joten käytännössä tutkimuslupahakemuksen aiempi lähettäminen ei ollut mahdollista. Aina voi spekuloida ja jos aikatauluni olisi ollut joustavampi, olisin voinut jatkaa kyselyn vastausaikaa niin, että Savonian opiskelijatkin olisivat ehtineet vastata siihen, mutta omassa aikataulussa pysymisen ja myös joululoman vuoksi oli perusteltua saada aineisto kerätyksi suunnitelman mukaisesti.

Tiedonhaussa oli opinnäytetyöprosessin aikana haasteita, kun kaikkia e-kirjoja ei saanut luettavaksi korkeakoulumme lisenssillä. Hyödynsinkin lopulta enemmän painettuja teoksia sekä avoimia verkkojulkaisuja. Lähdeaineistoa oli verrattain hyvin tarjolla sekä suomalaisilta että kansainvälisiltä tietokirjailijoilta. Aiemmista aiheeseen liittyvistä tutkimuksista kuulin toimeksiantajalta ja oli hyvä, että sain hyödyntää työssäni tuoreimpia vuoden 2024 KOTT-tutkimuksen tuloksia. Sen sijaan Tilastokeskuksen tulokset vuoden 2023 tutkintojen läpäisystä tavoiteajassa julkaistaan myöhemmin kevättalvella 2025, joten en ihan ehtinyt saada tuoreimpia tuloksia työhöni mukaan.

Jo opinnäytetyön aihetta suunniteltaessa oli selvää, että opinnäytetyön tuotoksena syntyy tietopaketti, jota hyödynnetään toimeksiantajahankkeen toiminnassa. Hankkeessa kehitetään muun muassa uusia opintojaksoja, jotka

käsittelevät opiskelukyvyn ja hyvinvoinnin edistämisen teemoja. Opintojaksot voi sisällyttää osaksi täydentäviä opintoja ja ne olisi hyödyllisintä valita korkeakouluopintojen alkuvaiheessa. Opiskelutaitojen kehittämistä tukevat opintojaksot ovat ennen kaikkea proaktiivisen ennaltaehkäisevän toiminnan muoto (KOHO-verkosto 2024). Opiskelijan oppiessa tunnistamaan opiskelukykyä haastavat tilanteet ja toimintamallit sekä oppiessa tekemään aktiivisia toimia opiskelukyvyn vahvistamiseksi jo opiskeluaikana, on hänellä valmiudet parempaan työkykyyn myös tulevaisuudessa (Karelia-amk 2025). Opinnäytetyön tuotoksena koottu itsensä johtamisen muistilista tulee osaksi toimeksiantajahankkeen toimintaa ja se julkaistaan ainakin Moodlessa. Vielä laajempaa näkyvyyttä tuotos voisi saada, jos se julkaistaisiin myös opiskeluhuvinvoinnin hyvien käytänteiden tietopankin eli KOHO-verkoston avointen oppimateriaalien kirjastossa. Opin tuotoksen jatkokäyttöä suunnitelllessani CC-lisenssistä ja sen merkitsemisestä. Tämä opinnäytetyö voi olla alku laajemmalle tutkimukselle, jossa voitaisiin hyödyntää kyselytutkimuksen tuloksia muun muassa opiskelijoiden jaksamisen näkökulmasta ja seurata korkeakoulun asettamassa tavoiteajassa valmistuvien opiskelijoiden määrää.

Lähteet

- Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-Kustannus. Ellibs. <https://urly.fi/3AE1>. 6.9.2024.
- Aalto-yliopisto. 2024. Opiskelutaidot. <https://www.aalto.fi/fi/opiskelijan-tukipalvelut/opiskelutaidot>. 16.10.2024.
- Allen, D. & Sjelvgren, T. 2008. Kerralla valmista: Opi tehokkaaksi ilman stressiä. Helsinki: Bazar.
- Bryant, A. & Kazan, A.L. 2012. Self-Leadership – How to become a more successful, efficient, and effective leader from the inside out. USA: The McGraw-Hill. Google-kirjat. <https://urly.fi/3vnR>. 25.4.2024.
- Eriksson, P. & Koistinen K. 2014. Monenlainen tapaustutkimus. Kuluttajatutkimuskeskus. <https://urly.fi/3ADX>. 6.9.2024.
- Haapakoski, K., Niemelä, A. & Yrjölä, E. 2020. Läsä etänä: Seitsemän oppituntia tulevaisuuden työelämästä. Helsinki: Alma Talent.
- Hakala, J. T. 2024. Motivaatio: Meitä liikuttava voima ja miten se vahvistuu. Helsinki: Alma Insights.
- HelsinkiMissio ry. 2024. Pauliina Pudaksen pitämä Ymmärrä yksinäisyyttä Teams-luento 21.3.2024.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- HUS. 2024a. Opi ajanhallintaa. <https://urly.fi/3DuH>. 21.10.2024.
- HUS. 2024b. Rutiinien luominen. <https://urly.fi/3DuE>. 21.10.2024.
- HUS. 2024c. Opi asettamaan tavoitteita. <https://urly.fi/3DuP>. 21.10.2024.
- Kallinen T. & Kinnunen T. 2021a. Teemoittelu. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>. 20.1.2025.
- Kallinen T. & Kinnunen T. 2021b. Tyypittely. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/tyypittely/>. 20.1.2025.
- Karelia-amk. 2023. Tulevaisuuden työkyky – Korkeakouluopiskelijoiden opiskelukyvyn ja opintojen edistäminen digitaalisuutta hyödyntäen. <https://www.karelia.fi/projektit/tulevaisuudentyokyky/>. 15.1.2025.
- Karelia-amk. 2024a. Opintojen Loppurutistus-ryhmä: ”Tiukkaa aikataulua ja pitkää päivää”. <https://www.karelia.fi/2024/06/opintojen-loppurutistusryhma-tiukkaa-aikataulua-ja-pitkaa-paivaa/>. 15.1.2025.
- Karelia-amk. 2024b. Karelian ylemmät amk-tutkinnot vetovoimaisia kevään yhteishaussa. <https://urly.fi/3AYL>. 29.4.2024.
- Karelia-amk. 2025. Hyvinvoinnista opintopisteitä. <https://www.karelia.fi/2025/01/hyvinvoinnista-opintopisteita/>. 29.1.2025.
- Karelia – Vipunen. 2025. Koulutustoiminnan tulokset. Vain sisäiseen käyttöön. 21.1.2025.
- KOHO-verkosto. 2024. Opiskelutaidot ja oppimisen tuki. <https://opiskeluhyvinvointi.fi/fi/opiskelutaidot-oppimisen-tuki>. 17.4.2024.
- Martela, F. & Jarenko, K. 2017. Itseohjautuvuus – Miten organisoitua tulevaisuudessa? Helsinki: Alma Talent.
- Maykrantz, S.A. & Houghton, J.D. 2020. Self-leadership and stress among college students: Examining the moderating role of coping skills. Journal

- of American College Health, 68(1), 89–96. EBSCO. 31.1.2025.karelia-amk
- Neck, C.P. 2006. Self-leadership. *Journal of managerial psychology* 21 (4), 269–388. Emerald. <https://urly.fi/3vnP>. 25.4.2024.
- Nyyti ry. 2024. Opiskelu. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/opiskelu/>. 16.10.2024.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOY.
- Päivänsalo, T. 2020. Oppimiskoodi: Kuinka oppiminen onnistuu. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibs. 3.12.2024.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Teemoittelu.Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html. 19.12.2024.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Teemoittelu.Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_5.html. 19.12.2024.
- Salmela-Aro, K. 2018. Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Savaspuro, M. 2019. Itseohjautuvuus tuli työpaikoille, mutta kukaan ei kertonut miten sellainen ollaan. Helsinki: Alma Talent.
- Seppola, R. 2023. Liiketalous- ja yhteiskuntatieteen tutkimusstrategiat, menetelmät. Books on Demand: Helsinki. Ellibs. <https://urly.fi/3AE2>. 5.9.2024.
- Suomen Mielenterveys ry. 2024. Resilienssi auttaa selviytymään. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>. 15.1.2025.
- Sydänmaanlakka, P. 2017. Älykäs itsensä johtaminen: Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. Helsinki: Alma Talent.
- Taanila, A. 2010. Määrällisen aineiston kerääminen. Kurssimateriaali menetelmäopinnot-opintojaksolta. 4.9.2024.
- Takamäki, M. 2016. Ajanhallinta: valmennusopas. Ota supervoimat käyttöösi. Helsinki: Viisas elämä Oy.
- THL. 2021. KOTT-tutkimus 2021. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%). https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_mentalht_lonely.html. 18.12.2024.
- THL. 2024a. KOTT-tutkimus 2024. Ei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään (%). https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_involvement_studygroup.html. 12.12.2024.
- THL. 2024b. KOTT-tutkimus 2024. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%). https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_mentalht_lonely.html. 18.12.2024.
- THL. 2024c. KOTT-tutkimus 2024. Yksin omassa taloudessa asuvat (%). https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_living_alone.html. 9.1.2025.
- THL. 2024d. KOTT-tutkimus 2024. Korkeakouluopiskelijoiden psyykkinen kuormittuneisuus on vähentynyt. <https://thl.fi/-/korkeakouluopiskelijoiden-psyykkinen-kuormittuneisuus-on-vahentynyt>. 15.10.2024.
- THL. 2024e. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT). <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott->. 21.1.2025.

- Tilastokeskus. 2024. Opintojen kulku. Viiteajankohta: 2022. ISSN=1799-1005. Helsinki: Tilastokeskus. <https://stat.fi/julkaisu/clm7fqneeohq60aut6xgyqsix>. 21.1.2025.
- TENK. 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Hyvä tiedellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. 12.12.2024.
- Työllisyysrahasto. 2024. Lakkauttamisen vaikutuksen tuen myöntämiseen. <https://www.aikuiskoulutustuki.fi/ajankohtaista-aikuiskoulutustuesta/>. 10.12.2024.
- Vasalampi, K. 2022. Näin motivoit oppimaan. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Wrange, K. 2023. Luentomateriaali: Itsensä ja oman työn johtaminen. Dia 6: Miten suuntautua proaktiivisesti? 20.1.2025.
- YTHS. 2024. Opiskelukyky. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/>. 16.10.2024.

(In English below)

Hei opiskelija!

Kuinka opintosi sujuvat? Voisitko itse vaikuttaa siihen, että opintosi etenisivät paremmin?

Tällä kyselytutkimuksella kerätään tietoa YAMK-opinnäytetyöhön, joka käsittelee opiskelukyvyyn vahvistamista itsensä johtamisen näkökulmasta. Kyselyn kohderyhmänä ovat vähintään toisen vuosikurssin tutkinto-opiskelijat. Ensimmäisen vuoden opiskelijat voivat jättää kyselyn huomiotta. Kyselyllä halutaan kartoittaa, mitkä tekijät mahdollisesti edistävät ja hidastavat korkeakouluopintojen etenemistä sekä kuinka hyvin opiskelijat kokevat osaavansa johtaa itseään. Opinnäytetyö toteutetaan Karelia-ammattikorkeakoulun hallinnoiman Tulevaisuuden työkyky -hankkeen toimeksiantona. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja se vie aikaasi noin 5 minuuttia.

Kyselyssä ei kysytä henkilötietoja ja vastaaminen on täysin anonyymia. Kyselyn vastauksia tulee käsittelemään ainoastaan opinnäytetyön tekijä Laura Mustonen ja saadut vastaukset hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyön tuotoksena syntyy tietopaketti, joka tukee korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia, opinnoissa pärjäämistä ja tulevaisuuden työkykyä. Opinnäytetyön tuloksia ja tuotosta hyödynnetään toimeksiantajahankkeen toiminnassa. Vastaamalla kyselyyn pääset osalliseksi tätä tärkeää ja ajankohtaista tutkimusta. Kyselyn vastausaika on 20.12.2024 saakka.

Kiitos jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin,

Laura Mustonen

Tradenomi YAMK-opiskelija

laura.1.mustonen@edu.karelia.fi

Dear student!

How are your studies going? Could you influence your studies to progress better?

This survey collects information for a master's degree thesis, which deals with strengthening the ability to study from the perspective of self-management. The survey is aimed at second-year degree students and above. First-year students can ignore the survey. The aim of the survey is to sort out which factors promote and slow down the progress of studies and how well students feel they can manage themselves. The thesis is commissioned by the Future work ability -project managed by Karelia University of Applied Sciences. Responding to the survey is voluntary and will take about 5 minutes of your time.

Responding to the survey is done completely anonymously and the respondent cannot be identified. The responses to the survey will only be processed by the author of the thesis, Laura Mustonen, and the responses received will be destroyed after the thesis is completed. The results of the thesis are compiled into an information package that promotes the well-being of UAS students, success in studies and future work ability. The results and output of the thesis work will be utilized in the client's project. By responding to the survey, you can participate in this important and current research. Respond to the survey by 20.12.2024.

Thank you in advance!

Best regards,

Laura Mustonen

Master of Business Administration student

laura.1.mustonen@edu.karelia.fi

Kyselytutkimus opiskelukyvyn vahvistamiseksi

...

1. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Valitse yksi vastausvaihtoehto, joka **parhaiten** kuvaa tämänhetkistä tilannettasi. *

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei mielihpidettä/kokemusta
Osaan aikatauluttaa opintoni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelumotivaationi on korkea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan priorisoida tekemiseni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jaksamiseni on hyvällä tasolla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työssäkäynti hidastaa opintojeni etenemistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelu aiheuttaa stressiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harkitsen vakavasti keskeyttäväni opintoni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen saavani opintoihini tukea tarvittaessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen yksinäinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen kuuluvani opiskeluryhmään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etäopiskelu sopii minulle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiimityötaidot kehittyvät vain lähiopetuksessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintojaksojen osaamistavoitteet ovat selkeät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukun riittävästi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palaudun vapaa-aikanani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uskon pystyväni valmistumaan tavoiteajassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uskon työllistyväni vuoden sisällä valmistumisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Mainitse opintojasi eniten edistävä(t) tekijä(t). *

Enter your answer

3. Mainitse opintojasi eniten hidastava(t) tekijä(t). *

Enter your answer

4. Mikä olisi mielestäsi paras ratkaisu kohdassa 3 esitettyyn tilanteeseen? *

Enter your answer

5. Mitä tutkintoa suoritat? *

- Ammattikorkeakoulututkinto (AMK)
- Ylempää ammattikorkeakoulututkinto (YAMK)
- En halua vastata

6. Monesko opintovuotesi on nyt menossa? Koskien tutkintoa, jota parhaillaan suoritat. *

- 2. vuosi
- 3. vuosi
- 4. vuosi
- Vähintään 5. vuosi
- En halua vastata

7. Missä ammattikorkeakoulussa opiskelet? *

- Kareliassa
- Savoniassa
- En halua vastata

Survey to strengthen study ability

1. What do you think about the following statements? Please select one response option that describes your current situation **the best**. *

	Strongly agree	Somewhat agree	Neither agree nor disagree	Somewhat disagree	Strongly disagree	No opinion/ experience
I can schedule my studies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motivation to study is high	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I know how to prioritize what I do	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I cope well	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Working slows down the progress of my studies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Studying causes stress	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am seriously considering interrupting my studies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I feel that I can get support for my studies if needed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am lonely	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I feel like I belong to a study group	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Distance learning is a suitable way to study for me	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teamwork skills develop only in face-to-face teaching	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
The competence goals of the study courses are clear	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I sleep enough	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I recover during my free-time	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I believe I will be able to graduate in the target time	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I believe I will be employed within a year of graduation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Please mention the factor(s) that promotes your studies the most. *

Enter your answer

3. Please mention the factor(s) that slows down your studies the most. *

Enter your answer

4. What do you think would be the best solution for the situation presented in number 3? *

Enter your answer

5. Which degree are you studying? *

- Bachelor's degree
- Master's degree
- I don't want to respond

6. Which year are you on? Regarding the degree you are currently studying. *

- The 2nd year
- The 3rd year
- The 4th year
- At least the 5th year
- I don't want to respond

7. In which University of Applied Sciences do you study? *

- In Karelia
- In Savonia
- I don't want to respond

Itseensä johtamisen

CHECKLIST

Opiskelutaidot

- ASETAN ITSELLENI REALISTISIA TAVOITTEITA
- TUTUSTUN ERI OPISKELUTEKNIIKOIHIN
- TARKASTELEN KRIITTISESTI OMAA TAPAANI OPISKELLA
- LÖYDÄN HYÖDYN OPISKELEMASTANI ASIASTA
- OPISKELEN YHDESSÄ MUIDEN KANSSA
- VARMISTAN, ETTÄ SAAN OPETTAJILTA PALAUTETTA
- TUNNISTAN OMAT AIKAVARKAANI
- LAADIN AIKATAULUN JA NOUDATAN SITÄ
- EROTAN KIIREELLISET JA TÄRKEÄT TEHTÄVÄT TOISISTAAN
- JOS EN PYSY AIKATAULUSSA, KORJAAN SUUNNITELMAA
- HYÖDYNNÄN KALENTERIA JA TO DO -LISTOJA
- KARSIN HÄIRIÖTEKIJÖITÄ → PUHELIN POIS!
- LUON EDELLYTYKSET ERGONOMISEEN TYÖSKENTELYYN
- TARTUN HETI TEKEMÄTTÖMIIN TEHTÄVIIN
- VARAAN OPISKELULLE AIKAA NIIHIN HETKIIN, JOLLOIN
OLEN TEHOKKAIMMILLANI

Omat voimavarat

- NUKUN RIITTÄVÄSTI
- SYÖN TERVEELLISESTI JA MONIPUOLISESTI
- SALLIN ITSELLENI HERKKUHETKIÄ
- HARRASTAN MIELEISTÄ LIIKUNTAA
- KULJEN KOULUMATKAT KÄVELLEN TAI PYÖRÄLLÄ
- TEEN VAPAA-AJALLANI ASIOITA, JOISTA NAUTIN
- VIETÄN AIKAA LÄHEISTEN JA YSTÄVIEN SEURASSA
- TYÖSSÄKÄYVÄNÄ POHDIN, VOINKO VÄHENTÄÄ
TYÖTUNTEJA TAI JÄÄDÄ OPINTOVAPAALLE
- KUUNTELEN ITSEÄNI
- TIEDOSTAN OMAT ARVONI JA SEURAAAN NIITÄ
- OLEN ITSELLENI ARMOLLINEN
- KESKITYN VAIN SIIHEN, MIHIN VOIN ITSE VAIKUTTAA
- EN VERTAILE ITSEÄNI MUIHIN
- KIINNITÄN HUOMIOTA SIIHEN, MILLAISTA ILMAPIIRIÄ
OMALLA KÄYTÖKSELLÄNI LUON YMPÄRILLENI
- EN PYRI TÄYDELLISYYTEEN
- PYYDÄN TARVITTAESSA APUA
- OLEN AVOIN MUUTOKSELLE
- LUOTAN ITSEENI
- PYSÄHDYN VÄHINTÄÄN KERRAN VUODESSA MIETTIMÄÄN
MISSÄ OLEN NYT, MINNE OLEN MENOSSA JA MITEN
SINNE PÄÄSEN? (OMAN ELÄMÄN VISIO JA MISSIO)

ITSEÄNI JOHTAMALLA VAHVISTAN OPISKELUKYKYÄNI