



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Samuli Hyörinen

ITSENSÄ JOHTAMINEN ETÄOPIS- KELUSSA

Liiketalous

2025

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Samuli Hyörinen
Opinnäytetyön nimi	Itsensä johtaminen etäopiskelussa
Vuosi	2025
Kieli	suomi
Sivumäärä	42
Ohjaaja	Sari Saarikoski

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitkä ovat itsensä johtamisen keskeiset osaamiset ja taidot, mitkä ovat etäopiskelun yleisimpiä haasteita sekä miten itsensä johtamisen osaamisia ja taitoja voidaan hyödyntää etäopiskelun haasteiden ratkaisemisessa. Aihe on ajankohdainen, sillä etäopiskelu on lisääntynyt merkittävästi ja se vaatii opiskelijalta entistä enemmän itseohjautuvuutta ja vastuunottoa omasta oppimisesta.

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Lähdeaineistona käytettiin kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia, tieteellisiä julkaisuja sekä verkkomateriaaleja. Teoreettinen viitekehys rakentuu erityisesti Sydänmaanlakan elämän osaamispuun ympärille, joka jäsentää itsensä johtamisen osa-alueet.

Tulosten mukaan keskeisiä etäopiskelun haasteita ovat muun muassa vähäinen vuorovaikutus, motivaation ja keskittymisen puute sekä ajanhallinnan vaikeudet. Nämä haasteet ovat yhteydessä itsensä johtamisen taitoihin, kuten reflektointiin, tavoitteiden asettamiseen, hyvinvointiosaamiseen ja ajankäytön hallintaan. Opinnäytetyön johtopäätöksenä voidaan todeta, että itsensä johtaminen voi toimia tehokkaana työkaluna etäopiskelun onnistumisen tukemisessa ja opiskelijan kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa.

ABSTRACT

Author	Samuli Hyörinen
Title	Self-leadership in distance education
Year	2025
Language	Finnish
Pages	42
Name of Supervisor	Sari Saarikoski

The aim of this thesis was to examine the key competencies and skills involved in self-leadership, to identify the most common challenges in distance learning and to explore how self-leadership can be used to overcome these challenges. The topic is highly relevant, as distance education has become increasingly common and requires students to take greater responsibility for their own learning processes.

This thesis was carried out as a literature review. The source material consisted of both Finnish and international studies, academic publications and reliable online sources provided by expert organizations. The theoretical framework is based particularly on Sydänmaanlakka's "Knowledge Tree of Life" model, which categorizes the different areas of self-leadership.

The findings show that key challenges in distance education include reduced interaction, lack of motivation and concentration and difficulties with time management. These challenges are closely connected to self-leadership skills such as reflection, goal setting, personal well-being and time management. The conclusion is that self-leadership can serve as an effective tool in supporting successful distance learning and promoting student well-being.

Keywords self-leadership, distance education, time management, motivation

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
1 JOHDANTO.....	6
2 ITSENSÄ JOHTAMINEN	8
2.1 Itsensä johtamisen osaamiset ja taidot	9
2.1.1 Ammatillinen osaaminen	9
2.1.2 Itseluottamus.....	10
2.1.3 Hyvinvointiosaaminen	10
2.1.4 Vuorovaikutusosaaminen.....	11
2.1.5 Johtamisosaaminen	11
2.1.6 Tehokkuusosaaminen	12
2.2 Itsensä johtamisen hyödyt ja haitat	13
2.2.1 Itsensä johtamisen hyödyt	13
2.2.2 Itsensä johtamisen haitat ja haasteet.....	15
3 ETÄOPIKSELU	17
3.1 Työkalut etäopiskelussa	18
3.1.1 Microsoft Teams ja Zoom	18
3.1.2 Moodle	18
3.1.3 Peppi	19
3.1.4 Microsoft 365	19
3.1.5 Verkkokirjastot.....	20
3.2 Etäopiskelun hyödyt ja haasteet.....	20
3.2.1 Etäopiskelun hyödyt	20
3.2.2 Etäopiskelun haasteet.....	21
4 ITSENSÄ JOHTAMINEN ETÄOPIKSELUSSA	23
4.1 Kommunikaation ja vuorovaikutuksen vähäisyys.....	23
4.2 Keskittymisen puute.....	24
4.3 Ajanhallinnan haasteet	25
4.4 Motivaation puute.....	27
5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	30
5.1 Johtopäätökset.....	30

5.2 Pohdinta.....	33
5.3 Menetelmä	37
5.4 Luotettavuus.....	37
5.5 Jatkotutkimus	38
LÄHTEET.....	40

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan itsensä johtamista ja etäopiskelua ja kuinka itsensä johtamisen taidoilla voidaan vaikuttaa etäopiskelussa onnistumiseen. Etäopiskelu on yleistynyt opiskelumuotona COVID-19 pandemian aikana ja sen jälkeen, kuten myös etätyöskentely. Etäopiskelu tarjoaa opiskelijalle joustavuutta ja vapautta, mutta myös vaatii opiskelijalta itseuria, motivaatiota ja itsensä johtamisen taitoja suoriutuakseen opinnoista menestyksekkäästi ilman jatkuvaa ulkoista valvontaa ja vuorovaikutusta. Itsensä johtamisen merkitys kasvaa jatkuvasti etäopiskelun ja -työskentelyn lisääntyessä.

Tässä työssä käsitellään etäopiskelun käsitettä, siinä käytettäviä työkaluja sekä etäopiskelun hyötyjä ja haasteita. Lisäksi käsitellään mitä itsensä johtaminen on, mitä osaamisia ja taitoja se vaatii sekä mitä hyötyjä ja haittoja itsensä johtamisessa on. Itsensä johtamisen osaamisia ja taitoja jäsennetään Pentti Sydänmaanlakan elämän osaamispuun avulla. Lopuksi pohditaan, miten itsensä johtamisen taidot voivat auttaa etäopiskelun haasteiden ratkaisemisessa.

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, jonka avulla analysoitiin laajasti kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia ja julkaisuja. Menetelmä tuntui mielenkiintoiselta ja haastavalta tavalta toteuttaa opinnäytetyö. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on tarjota katsaus aiheeseen sekä esitellä käytännön näkökulmia, jotka tukevat opiskelijoiden oppimista ja hyvinvointia etäopiskelun aikana.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on vastata kolmeen tutkimuskysymykseen.

1. Mitkä ovat itsensä johtamisen keskeiset osaamiset ja taidot?
2. Mitkä ovat etäopiskelun yleisimpiä haasteita?
3. Miten itsensä johtamisen osaamisia ja taitoja voidaan hyödyntää etäopiskelun haasteiden ratkaisemisessa?

Tutkimuskysymyksiin vastaamalla pyritään rakentamaan kokonaisvaltaista ymmärrystä siitä, miten itsensä johtamisen taidot voivat tukea opiskelijaa etäopiskelussa.

2 ITSENSÄ JOHTAMINEN

Itsensä johtaminen on itseensä suuntautuva vaikuttamis- ja oppimisprosessi, jolla vaikutetaan omaan ajatteluun, käyttäytymiseen ja ohjataan itseään kohti haluttuja tavoitteita (Neck, 2006, s. 271; Sydänmaanlakka, 2006, s. 33). Ilman hyvää itsensä johtamista yksilöllä saattaa olla vaikeuksia suorittaa epämiellyttäviä, rutiininomaisia ja raskaita tehtäviä tai opiskella itsenäisesti etänä. Itsensä johtaminen on käytännön tekoja, ei teoreettista osaamista. Monilla ihmisillä on jo tarvittava tieto ja ymmärrys itsensä johtamisesta, mutta heiltä saattaa puuttua osaaminen siirtää tieto ja ymmärrys käytäntöön (Sydänmaanlakka, 2006, s. 17).

Itsensä johtaminen on itseensä tutustumista ja itsetuntemusta voidaankin pitää itsensä johtamisen perustana (Puolustusvoimat, 2022, s. 151; Sydänmaanlakka, 2006, s. 15). Ilman hyvää itsetuntemusta, itseluottamusta ja reflektointitaitoja, ihminen ei kykene uudistautumaan, mikä on itsensä johtamisen keskeinen ajatus (Sydänmaanlakka, 2006, s. 33). Itsetuntemus toimii myös tunneällyn perustana, joka on osa itsensä johtamista. Tunneällyyn kuuluu kyky tunnistaa omat tunteensa ja niiden vaikutus omaan käyttäytymiseen. (Puolustusvoimat, 2022, s. 151.)

Tavoitteet ja visio ovat tärkeä osa itsensä johtamista (Sydänmaanlakka, 2006, s. 34). Niiden avulla yksilö pystyy suunnistamaan kohti parempaa elämää, tyytyväisyyttä ja merkityksellisyyttä, mikä on yksi itsensä johtamisen päätavoitteista. Kaiken kaikkiaan itsensä johtaminen on laaja käsite, mitä pystytään tarkastelemaan useasta eri näkökulmasta, mutta yksinään näkökulmat ovat liian kapeita (Sydänmaanlakka, 2006, s. 28). Itsensä johtaminen vaatii siksi yksilöltä kokonaisvaltaista osaamista ja jatkuvaa kehitystä.

2.1 Itsensä johtamisen osaamiset ja taidot

Itsensä johtamisen kattaessa monta eri näkökulmaa, myös itsensä johtamiseen tarvittavaa osaamistakin on paljon. Sydänmaanlakka (2006, s. 88) on hahmotellut elämän osaamispuun, joka pohjautuu itsensä johtamisen eri osaamisalueisiin. Osaamisalueet ovat jaettu kuuteen osaan, jotka ovat ammatillinen osaaminen, itseluottamus, hyvinvointiosaaminen, vuorovaikutusosaaminen, johtamisosaaminen ja tehokkuusosaaminen. Osaamisalueet sisältävät vielä itsessään eri itsensä johtamisen osaamisia ja taitoja.

2.1.1 Ammatillinen osaaminen

Ammatillinen osaaminen kattaa alaan liittyvän osaamisen ja motivaation. Tässä opinnäytetyössä käytetään termiä akateeminen osaaminen, koska opinnäytetyön aihe liittyy opiskeluun ja samalla osaamista sovelletaan opintoihin. Opinnoissa on pidettävä huolta opiskelusuuntautumisensa tiedoista, taidoista ja kokemuksista, joita voi yhdessä nimetä asiantuntemukseksi. Älykäs opiskelija tiedostaa opintonsa prosessina, mitä ei suoriteta hetkessä. Hän osaa erottaa opintonsa ja vapaa-aikansa eli tasapainottaa ne. Älykäs opiskelija suunnittelee tekemisiään, asettaa tavoitteita ja pyytää aktiivisesti palautetta kehittyäkseen. (Sydänmaanlakka, 2006, s. 228, 230, 249.)

Motivaatio on tärkeä osa opiskelijoiden ja ihmisten elämää sekä itsensä johtamista. Ihminen harvemmin hyötyy tiedosta ja taidoista, jos hänellä ei ole motivaatiota niiden hyödyntämiseen. Voimakkaimmillaan motivaatio on, kun yksilö motivoituu itse suorituksesta. Myös suuri tarve jostain asiasta kohtaan tai työn imu ovat voimakkaita motivaation synnyttäjiä. Välillä kun yksilö ei motivoitu tai kiinnostu pakollisen tehtävän suorittamisesta, on kannattavaa opetella "houkuttelemaan" itsensä pitämään tehtävän suorittamisesta eli motivoimaan itseään. Merkityksellisuuden ja tarkoituksen löytäminen tehtävästä voivat auttaa itsensä motivoimisessa. (Sydänmaanlakka, 2006, s. 87, 229–230.)

2.1.2 Itseluottamus

Itseluottamusta tarvitaan itsensä johtamisessa, jotta uskaltaudutaan pois mukavuusalueelta. Epämukavuusalueella tapahtuu uuden oppiminen ja välillä on hyvä käydä myös paniikkialueella ottamassa vastaan kovia haasteita ja oppia selviytymään epäonnistumisista. Uskallus riskien ottamiseen ja virheiden salliminen ovat tärkeää oppimisprosessissa. Itseluottamuksesta on pidettävä huolta, sillä huono itsetuottamus estää toteuttamasta itseään. (Sydänmaanlakka, 2006, s. 77–78.)

2.1.3 Hyvinvointiosaaminen

Itsensä johtamisessa on tärkeää pitää huolta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, jotta jaksaa arjessa. Hyvinvointiosaamisella tarkoitetaan taitoa pitää huolta fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja henkisestä hyvinvoinnista. Fyysisen hyvinvoinnin ollessa hyvä, ihminen jaksaa paremmin. Fyysisen kunnon huolehtiminen tarkoittaa liikunnan harrastamista, terveellistä ruokavaliota ja riittävää lepoa. (Sydänmaanlakka, 2006, s. 296.) Suomen Puolustusvoimat (2022, s. 152) korostavat erityisesti palautumisen merkitystä itsensä johtamisen osaamisena sekä omien voimavarojen huolehtimisesta.

Ihmisen hyvä psyykinen kunto luo edellytykset itsensä johtamiselle. Kun ihmisen psyykinen kunto on vahva, mieli toimii ja ihminen muistaa, oppii, ajattelee ja havaitsee paremmin. Mieli vastaanottaa jatkuvasti ulkoisia ja sisäisiä ärsyksiä sekä käsittelee menneisyyttä ja tulevaisuutta pysähtymättä läsnä olevaan hetkeen. Mieli pitää osata rauhoittaa ja hiljentää säännöllisesti. (Sydänmaanlakka, 2006, s. 131–132.)

Sosiaalisesti hyvinvoiva kunnioittaa itseään ja muita. Hän pystyy tunnistamaan omat tunteensa sekä ilmaisemaan ja hallitsemaan niitä. Sosiaalisesti älykäs yksilö ymmärtää muiden tunteita ja pystyy ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Tunteet tuovat elämään energiaa ja ilman tunneälyn hallintaa ihmisellä voi olla haasteita ongelmanratkaisussa,

stressinhallinnassa ja optimistisena pysymisessä. (Sydänmaanlakka, 2006, s. 173.)

Henkisellä kunnolla tarkoitetaan tietoisuutta omista arvoistaan ja periaatteistaan sekä niiden onnistuneesta siirtämisestä käytäntöön. Sisäistetyt arvot ja periaatteet luovat elämään merkityksellisyyttä. Elämän merkityksellisyyden tunnetta voi johtaa masennukseen ja irrallisuuden tunteeseen. (Sydänmaanlakka, 2006, s. 207.)

2.1.4 Vuorovaikutusosaaminen

Vaikka itsensä johtamisessa keskitytään pitkälti itseensä vaikuttamiseen, vuorovaikuttaminen muiden kanssa tukee itsensä johtamista. Eriytyisen tehokas itsensä johtaminen vaatii suhteiden luomista muihin ihmisiin. Yhteistyötä ja vuorovaikuttamista voidaan pitää asiantuntemuksen ja resurssien hyödyntämisenä. Yhteistyö auttaa opiskelijan henkilökohtaisten sokeiden pisteiden sekä osaamispuutteiden kanssa. (Stewart ym., 2019.) Opiskelijan on hyvä kerätä jatkuvasti palautetta muilta suorituksistaan, jotta pystyy kehittämään itseään (Sydänmaanlakka, 2006, s. 234).

Vuorovaikutusosaaminen on tärkeää vaikeilla hetkillä. Toiselta ihmiseltä saatu emotionaalinen tuki tai kannustaminen lisäävät sinnikkyyttä ja auttavat jaksamaan (Stewart ym., 2019). Etäopiskelussa toiselta saadun tuen ja kannustuksen merkitys korostuvat etäopiskelun vähäisemmän vuorovaikutuksen takia.

2.1.5 Johtamisosaaminen

Johtamisosaaminen sisältää visiointia ja tavoitteellisuutta sekä uudistumista. Visio ja tavoitteet määrittävät ihmiselle suunnan mitä kohti mennä. Visio onkin yksi itsensä johtamisen lähtökohdista, sillä ilman visiota ja tietoa mitä haluaa elämältään, on vaikea johtaa itseään. Hyvin määriteltynä visio ohjaa elämää tiedostamatta kohti omia tavoitteita. (Sydänmaanlakka, 2006, s. 90–91.) Tavoitteellinen yksilö on päämää-

rätietoinen ja suunnittelee askeleensa kohti asetettua tavoitetta. Tavoitteen asettamisella on tärkeä rooli suorituksessa. Locken ja Lathamien tavoitteen asettamisen teoria tiivistää, että tarkasti määritelty ja sopivan haastava tavoite johtaa parempaan suoritukseen, kuin se, ettei olisi ollenkaan tavoitetta tai tavoite olisi liian abstrakti. Tavoitteen haastavuuden ja tehtävässä suoriutumisen välillä on lineaarinen suhde eli mitä haastavampi tehtävä, sen paremmin suoriutuu. Poikkeuksena on tavoitteet, mitkä ovat epärealistisia tai joihin yksilöllä ei ole osaamista. Lisäksi on huomattu kuinka palautteen saaminen, yhdessä päättäminen ja kilpaileminen auttavat suoriutumaan paremmin, jos ne auttavat asettamaan tarkan ja sopivan haastavan tavoitteen. (Locke & Latham, 2012, s. 5–12.) Opiskelijan on näin kannattava käyttää aikaansa tavoitteiden asettamiseen ja suunnittelemiseen, jotta suoriutuminen tehostuu.

Uudistuminen on itsensä johtamisen keskeisimpiä ajatuksia. Pysyäkseen mukana jatkuvasti muuttuvassa ja kehittyvässä ympäristössä, ihmisen on kyettävä uudistumaan eli kehittymään ja sopeutumaan sen hetkisiin olosuhteisiin, saavuttaakseen tasapainoisen elämän. Uudistuminen on strategista ja alkaa visiosta. Uudistumisen voi toteuttaa vapaaehtoisesti tai kriisin kautta. Uudistumiseen tarvitsee rohkeutta ja itseluottamusta, jotta uskaltautuu epäonnistumaan ja poistumaan mukavuusalueelta säännöllisesti. (Sydänmaanlakka, 2006, s. 33, 74, 78, 92–93.)

2.1.6 Tehokkuusosaaminen

Itsensä johtamisen tehokkuusosaamisia ovat havaitseminen, analysointi, ajanhallinta ja reflektointi. Mielen toimiessa hyvin, ihminen havaitsee paremmin asioita. Havaitseminen on rajallista ja ihminen havaitsee sitä mihin suuntaa tarkkaavaisuutensa. Havaitsemiseen vaikuttaa paljon yksilön mielenkiinnonkohteet ja aikaisemmat kokemukset. (Sydänmaanlakka, 2006, s. 131, 145.) Voisi sanoa, että omaan havaitsemiseen pystyy vaikuttamaan ajatusmaailmaa muokkaamalla.

Analysointia yksilö käyttää tiedon arvioimiseen ja vertailemiseen (Sydänmaanlakka, 2006, s. 158). Sen avulla yksilö saa syvemmän ymmärryksen asioista. Analysointi alkaa havaitsemisesta ja tiedon keräämisestä.

Ajanhallinta on tärkeä työkalu työelämässä, opiskelussa ja arkielämässä. Se on keskittymistä ja priorisointia (Sydänmaanlakka, 2006, s. 288). Hyvällä ajanhallinnalla yksilö suunnittelee sitä, mihin käyttää aikansa ja mihin ei. Ihminen on tuottavampi, kun hänellä on hyvät ajanhallintataidot.

Reflektointi on yksi itsensä johtamisen avainosaamisia ja tärkeimpiä työkaluja. Reflektointi on tärkeä osa oppimista, sillä ilman uusien asioiden ja kokemusten arvioimista ja pohtimista, ei tapahdu uuden oppimista tai uudistumista. Reflektoinnin pääpiirteitä ovat ihmetteleminen ja kyseenalaistaminen. (Sydänmaanlakka, 2006, s. 81–82, 93.) Reflektoidulla opiskelijalla voi selvittää miten opinnot saadaan sujumaan silloinkin, kun opinnot eivät edisty.

2.2 Itsensä johtamisen hyödyt ja haitat

Itsensä johtaminen tuo sitä harjoittaville ihmisille kattavasti hyötyjä, mutta se voi olla haastavaa ja aiheuttaa myös haittaa. Itsensä johtamisen hyötyjä ja haittoja on tutkittu paljon työelämän ja opintojen näkökulmasta.

2.2.1 Itsensä johtamisen hyödyt

Itsensä johtamista harjoittavat suoriutuvat työssään keskimääräistä paremmin. Itseään johtavat ovat itseohjautuvia, ottavat vastuun omasta elämästään ja näin suuntaavat tietoisemmin kohti tavoitteitaan työurallaan. Itsensä johtaminen jatkuvana käytäntönä toteutettuna ehkäisee stressiä ja ahdistusta sekä lievittää niitä. Tavoitellessa uramahdollisuuksia ja muita omia tavoitteita, voi joutua kokemaan stressiä, mitä pystyy

torjumaan itsensä johtamisen ansiosta kehittyneellä stressinhallinnalla. Stressinhallinta auttaa pärjäämään paremmin työhaastatteluissa, koulutuksissa ja työssä suoriutumisessa. (Goldsby ym., 2021.)

Henkilökohtainen tehokkuus ja tuottavuus lisääntyvät itsensä johtamisen avulla. Oman käyttäytymisen ohjaaminen, selkeiden tavoitteiden asettaminen ja oman suorituskyvyn seuraaminen ovat osaamisia mitkä edesauttavat tehokkuuden ja tuottavuuden lisääntymistä. Ihmiset, joilla on korkea itsensä johtamisen taso, kykenevät ohjaamaan omaa toimintaansa ja tiedostavat ajatusten vaikutuksen omaan suoriutumiseen. (Silva ym., 2024.)

Itsetuntemus on itsensä johtamisen merkittävämpiä hyötyjä, sillä sen kehittyessä ihminen ymmärtää paremmin omia tarpeitaan, tunteitaan ja rajojaan. Kasvaneen itsetuntemuksen seurauksena on fyysisen ja psyykkisen terveyden edistävää käyttäytymistä, mikä johtaa sisäiseen rauhaan ja huolista irtautumiseen. (Bjerke, 2024.) Tunteiden säätely on helpompaa yksilölle, joka ymmärtää ja ottaa vastuun omista ajatuksistaan ja käyttäytymisestään, asioista mitä itsensä johtamisessa korostetaan (Goldsby ym., 2021). Ajatuksien keskittäminen merkittäviin asioihin ja myönteisiin ajatuksiin, samalla kun tunnistaa negatiivisia ajatuksia, eikä päästä niitä vaikuttamaan itseensä, on hyvää tunteiden säätelyä. Tunteiden säätely toimii ikään kuin energialähteenä. Ihminen, joka on oppinut säätelemään tunteitaan yhdistettynä hyvään henkiseen kuntoon, kehittää myös resilienssiä, joka tukee kriiseissä ja painetilanteissa. (Bjerke, 2024.)

Itsetehokkuus eli tunne osaamisesta suoriutua tietyistä tehtävistä tai saavuttaa tavoitteita, on yksi itsensä johtamisen positiivisista vaikutuksista. Itsensä johtamisesta on hyötyä myös luovuudessa ja innovaatioissa. Luovat ja innovatiiviset läpimurrot, jotka voivat sisältää useita yrityksiä ja erehdyksiä, vaativat sinnikkyyttä sekä itsensä johtamisen taitoja ja ajattelutapaa. (Goldsby ym., 2021.) Lisäksi itsensä johtaminen

tukee jatkuvaa oppimista ja auttaa selviytymään muutostilanteissa (Goldsby ym., 2021).

Kaikki johtaminen alkaa itsensä johtamisesta. Kun oppii johtamaan itseään voi alkaa johtamaan muita. (Sydänmaanlakka, 2006, s. 5.) Itsensä johtaminen ei korvaa ulkoista johtamista, mutta se tukee ja täydentää sitä (Goldsby ym., 2021).

Itsensä johtamisen hyödyt eivät jää vain yksilötasolle, vaan ne ulottuvat myös organisaatioihin. Organisaatioiden hierarkioiden madaltuessa, itsensä johtaminen on tärkeämpää ja merkittävä osa organisaatioiden johtamisjärjestelmää. Näin se ei ole yksin vain yksilön asia, vaan myös organisaation pitää tukea sen toteuttamista. (Sydänmaanlakka, 2006, s. 7, 16.) Työtyytyväisyys on itsensä johtamisen positiivisia tuloksia (Goldsby ym., 2021).

2.2.2 Itsensä johtamisen haitat ja haasteet

Vaikka itsensä johtamisesta on hyötyä, se voi myös aiheuttaa haittoja ja haasteita. Jatkuva itsensä johtaminen kuluttaa yksilön psykologisia ja emotionaalisia resursseja, mikä voi lisätä uupumisen riskiä ja siten heikentää mielenterveyttä (Silva ym., 2024; Stewart ym., 2019). Itsensä johtaminen voi kuluttaa lyhyellä aikavälillä niitä rajallisia resursseja, mitä tarvitaan itsensä johtamiseen pitkällä aikavälillä, mikä tekee pitkäaikaisesta itsensä johtamisesta haastavaa. Uupumisen negatiivisia vaikutuksia pitkällä aikavälillä voivat olla esimerkiksi pikaruuan syöminen ja muiden epäterveellisten tapojen lisääntyminen, päätöskyvyn heikkeneminen ja vuorovaikutuksen väheneminen uupuneen vetäytyessä omiin oloihinsa. (Stewart ym., 2019.) Yksilön on tärkeä ymmärtää tasapainoisen itsensä johtamisen merkitys, eikä vain tehokkuuden lisääminen. Palautuminen, jaksamisen ylläpitäminen ja hyvinvoinnin tukeminen ovat asioita mitä on lisättävä ja kiinnitettävä erityistä huomiota itsensä johtamisessa. (Silva ym., 2024.)

Yksilön itsensä johtaminen voi vahingoittaa tiimiä, sillä se voi heikentää tiimin yhteisiä itsensä johtamisen ponnistuksia. Vastaavasti tiimin itsensä johtaminen voi olla haitallista yksilöille, sillä se rajoittaa heidän mahdollisuuttansa toteuttaa yksilöllistä itsensä johtamista. (Stewart ym., 2019.) Yksilön korkea itsensä johtamisen taso ei näin tue tiimiä, vaan pikemminkin vahingoittaa sitä.

Haasteena yksilön itsensä johtamisen toteuttamiselle voi olla ulkoiset johtajat. Välillä ulkoiset johtajat eivät salli yksilölle riittävästi mahdollisuuksia itsensä johtamiseen esimerkiksi kontrolloivan johtamistyylin tai mikromanageroinnin takia. Useat esihenkilöt arvostavat ja haluavat alaisiltaan itsensä johtamista, mutta eivät aina tiedosta, että heidän käyttäytymisensä rajoittaa sitä. (Stewart ym., 2019.) Näissä tilanteissa esihenkilön käytöksen taustalla voi olla pelko kontrollin menettämisestä (Stewart ym., 2019).

3 ETÄOPISKELU

Etäopiskelu on paikkaan tai aikaan sitomatonta opiskelua, jolloin opiskelija voi opiskella omalle aikataululle sopivalla tahdilla. Etäopiskelu tapahtuu usein verkko-opiskeluna, opettajan tarjoamasta oppimateriaalista ja verkkoon luodusta opiskeluympäristöstä. Verkko-opiskeluun voi kuulua myös lähiopetusta kasvotusten. (Opintopolku, n.d.) Näin ollen etäopiskeluun vaaditaan vain tietokone ja nettiyhteys opiskelijan osalta. Simonson & Seepersaud (2019, s. 1–2) määrittelevät etäopiskelun instituution (koulun) valvomana koulutuksena, jossa opettajat ja oppilaat eivät ole samassa tilassa opetuksen aikana tai edes samaan aikaan, eli luento on voitu nauhoittaa etukäteen. Simonson ja Seepersaud (2019, s. 2–3) kirjoittavat myös, että etäopiskelu tapahtuu vuorovaikutteisesti netin välityksellä ja opiskelijoiden ja opettajien lisäksi etäopiskeluun kuuluu opetusmateriaaleja, mitkä edistävät oppimista.

Etäopiskelu on itsenäisempää, joustavampaa sekä teknologiapainotteisempaa opiskelua verrattuna lähiopetuksessa suoritettavaan opetukseen. Lähiopetus tapahtuu ennalta määritetyssä paikassa, usein luokassa, tiettyinä ajankohtana, mikä vaatii opettajalta ja opiskelijalta fyysistä läsnäoloa (Opintopolku, n.d.). Lähiopetuksessa, jota voi kutsua myös perinteiseksi opetukseksi, vuorovaikuttaminen on spontaanimpaa ja paikalla olevat pystyvät reagoimaan paremmin toistensa kehon- ja elekieleen. Opettajan ja toisten opiskelijoiden tuki on saavutettavissa paremmin perinteisemmässä opiskelussa. Vaikka etäopiskelu ja lähiopetus eroavat toisistaan opetustapoina, niillä on myös yhtäläisyyksiä. Molemmat ovat koulun hallinnoimia ja valvomia, molemmissa pyritään saavuttamaan opintosuunnitelman oppimistavoitteet sekä oppimateriaalit ovat tukemassa oppimista.

Etäopiskelua pystytään toteuttamaan myös monimuotototeutuksena, missä yhdistetään etä- ja verkko-opiskelua sekä lähiopetusta. Luennot voivat näin ollen toteutua luokassa tai verkossa. Etäopiskelu voi olla myös täysin itsenäistä työskentelyä, missä opiskelija suorittaa opettajan

tekemän verkkokurssin, olematta lainkaan tai vain hyvin vähän, vuoro-vaikutuksessa opettajan kanssa. (Opintopolku, n.d.)

3.1 Työkalut etäopiskelussa

Etäopiskelun edistämiseksi ja helpottamiseksi on hyvä olla käytössä erilaisia sähköisiä työkaluja. Työkalujen avulla pystyy seuraamaan luentoja, tekemään tehtäviä ja pysymään tietoisena missä vaiheessa opinnot ovat. Tässä kappaleessa käydään läpi tärkeimpiä työkaluja etäopiskelussa.

3.1.1 Microsoft Teams ja Zoom

Microsoft Teams ja Zoom ovat alustoja, joita pystytään käyttämään työelämässä videotapaamisien järjestämiseen ja opinnoissa etäluentojen pitämiseen. Teams ja Zoom ovat tärkeimpiä työkaluja etäopiskelussa juuri luentojen esittämisen takia. Opettaja pystyy jakamaan opiskelijoiden näytöille esityksiä, videoita ja luentodioja. Luentoja pystytään myös nauhoittamaan alustoilla ja näin tallenteet pystytään lisäämään esimerkiksi Moodleen myöhemmin katseltavaksi. Opiskelijat pystyvät näyttämään myös omia esityksiään Teamsissä ja Zoomissa. Ryhmätehtäviä tehdessä, opettaja pystyy jakamaan ryhmät omiin ”huoneisiin”, missä ryhmät pystyvät olemaan rauhassa. Ryhmätöitä ja projekteja tehtäessä vapaa-ajalla, Teams ja Zoom toimivat erinomaisina alustoina ryhmän välisiin keskusteluihin ja tiedon jakamiseen.

3.1.2 Moodle

Moodle on verkko-oppimisympäristö, jonka avulla opettaja pystyy jakamaan opetusmateriaaleja ja tehtäviä, sekä lisäämään tehtävänpalautuksia, keskustelufoorumeita, tenttejä ja seuraamaan opiskelijan suoriutumista kurssilla. Moodle helpottaa opettajaa sekä opiskelijaa, sillä jokaiselle kurssille on oma Moodle-sivu, mistä löytyy kaikki informaatio mitä kurssilla tarvitsee. Moodle toimii hyvänä työkaluna sekä lähiopetuksessa

kuin etäopiskelussakin. Myös linkit etäluennoille, Teamsiin tai Zoomiin, voidaan lisätä kurssisivulle.

3.1.3 Peppi

Peppi on opiskelijan virtuaalinen työpöytä. Pepissä opiskelija pystyy suunnittelemaan omia opintojaan, tarkastelemaan omia arvosanojaan ja seuraamaan opintojen etenemistä, ilmoittautumaan kursseille sekä uusinta- tai korotustentteihin sekä hakemaan muualla suoritettujen opintojen hyväksilukua. Pepin kautta opiskelija voi myös antaa palautetta kursseista ja opetuksesta, ladata sähköisesti varmennettuja todistuksia, kommunikoida opettajan tai opinto-ohjaajan kanssa, muokata omia yhteystietojaan, katsoa lukujärjestystään ja hakea valmistumista. Lisäksi Pepin kautta pystyy valitsemaan toisesta ammattikorkeakoulusta opintoja, joita voidaan sisällyttää omiin opintoihin.

3.1.4 Microsoft 365

Useat oppilaitokset tarjoavat opiskelijoilleen Microsoft 365 tietokonetyökalupaketin opiskeluiden ajaksi. Työkalupaketti sisältää monia hyödyllisiä palveluita, ohjelmia ja sovelluksia, joita opiskeluissa tarvitaan, kuten Outlookin kalenterin ja sähköpostin, Excelin, OneNoten, PowerPointin ja Wordin, sekä Teamsin ja OneDriven.

Outlook on opiskelijan kannalta tärkeä työkalu itsenäiseen opiskeluun. Palvelun sähköposti, kalenteri ja tehtävät-osio auttavat opiskelijaa viestimään, suunnittelemaan ja aikatauluttamaan tehtäviään. Sähköpostilla pystyy olemaan vuorovaikutuksessa muiden opiskelijoiden, opettajien ja ohjaajien kanssa, lähettämään ja vastaanottamaan tiedostoja sekä vastaanottamaan informaatiota esimerkiksi kurssimuutoksista. Kalenteriin ja tehtävät-osioon opiskelija kykenee merkkamaan luennot, tehtävien palautuspäivämäärät ja tentit. Outlookin kalenterilla pystyy järjestämään kokouksia ja kutsumaan muita osallistujia niihin.

Muut Microsoftin sovellukset palvelevat ensisijaisesti kurssien tehtävien tekemistä. Opiskelija voi kuitenkin hyödyntää niitä myös omiin henkilökohtaisiin asioihin. Excelillä opiskelija pystyy tekemään budjetin joka kuukaudelle ja Wordilla opiskelija voi tehdä työhakemuksia. OneDriveen pystyy tallentamaan omat työnsä ja tiedostonsa sekä jakamaan niitä helposti muille. Lisäksi ryhmätöissä kaikki ryhmän jäsenet pystyvät osallistumaan työn tekemiseen samanaikaisesti, sillä muokkaukset päivittyvät automaattisesti reaaliajassa.

3.1.5 Verkkokirjastot

Tieteellisiä kirjastoja ovat muun muassa ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen kirjastot. Kirjastojen verkkosivuilta pystyy lainamaan, lukemaan ja kuuntelemaan e-kirjoja ja -aineistoa, kuten äänikirjoja, lehtiä, artikkeleita sekä opinnäytetöitä ja väitöskirjoja. Opiskelija pystyy käyttämään aineistoa kattavasti hyväkseen itseopiskelussa ja koulutehtävien teossa. Verkkokirjastot ovat auki kellon ympäri, mikä mahdollistaa aineistojen nopean saatavuuden.

3.2 Etäopiskelun hyödyt ja haasteet

Etäopiskelu tuo mukanaan erilaisia hyötyjä ja haasteita verrattuna lähiopetukseen. Ihmiset ovat erilaisia opiskelijoita, joten kaikki eivät koe etäopiskelun positiivisia ja negatiivisia puolia samalla tavalla.

3.2.1 Etäopiskelun hyödyt

Etäopiskelun on huomattu tuovan monia hyötyjä opiskelijalle. Etänä opiskellessa opiskelijan ei tarvitse välttämättä poistua kotoa lainkaan ja hän saa valita itselleen mukavan ja sopivan paikan opiskella (Kubikova ym., 2024; Li, 2022; Paudel, 2020). Opiskelijalla säästyy aikaa, kun ei tarvitse matkustaa koululle ja näin vapaa- ja opiskeluaikaa on enemmän. Lisääntyneellä vapaa-ajalla opiskelija pystyy yhdistämään työt ja

harrastukset paremmin opintojen ohelle. (Kubikova ym., 2024.) Etäopiskelun joustavuus on yksi suurimpia etuja verrattuna lähiopetukseen (Kubikova ym., 2024; Li, 2022; Paudel, 2020).

Osalle opiskelijoista etäopiskelu tuo heidän kaipaamaansa itsenäisyyttä ja vapautta opiskella omassa tahdissa (Kubikova ym., 2024; Paudel, 2020). Erityisen motivoituneet opiskelijat voivat suorittaa opintonsa tavoiteaikaa nopeammin, kun taas toiset voivat edetä rauhallisemmin. Luento- ja webinaarinauhointeita pystyy kelailemaan ja toistamaan yhä uudelleen, milloin voi huomata ymmärtäneensä materiaalin ensimmäisellä kerralla väärin, toisin kuin lähiopetuksessa (Kubikova ym., 2024). Lisäksi tutkimuksissa on havaittu itsekurin ja itseohjautuvuuden kehittyvän etäopiskelussa (Li, 2022; Paudel, 2020).

3.2.2 Etäopiskelun haasteet

Etäopiskelu voi tuoda mukanaan myös monenlaisia haasteita. Selkeitä haasteita, joita etäopiskelu tuo opiskelijoille ovat vähäinen kommunikaatio ja vuorovaikutus toisten kanssa, keskittymisen haasteet, ajanhallinta ja itsenäisen opiskelun korkeat vaatimukset. Lisäksi etäopiskelu vaatii opiskelijalta paljon motivaatiota ja selkeät tavoitteet (Day ym., 2020). Itsenäisessä opiskelussa vuorovaikutus on paljon vähäisempää opettajien ja opiskelijoiden kanssa, mitä lähiopetuksessa. Osalla opiskelijoista motivaatio laskee etäopiskelussa vähäisemmän vuorovaikutuksen takia, mikä aiheuttaa tunteen yhteisön puutteesta (Day ym., 2020). Opettajilta saama palaute voi olla puutteellisempaa ja viivästynyttä, eikä sähköpostiin vastata tarpeeksi nopeasti (Kubikova ym., 2024; Paudel, 2020). Myös tekniset ongelmat aiheuttavat haasteita vuorovaikutuksessa. Internetyhteyden hitaus voi vaikeuttaa etäluentojen sujuvuutta, eikä opiskelija välttämättä kuule kaikkia sanoja. (Kubikova ym., 2024; Li, 2022; Paudel, 2020.) Tekninen osaamattomuus ja useiden eri alus-
tojen käyttö opinnoissa tuovat myös omat haasteensa etäopiskeluun (Li, 2022).

Kotona opiskelemisesta on paljon hyötyä opiskelijalle, mutta kotiolosuhteet tuovat myös omat haasteensa. Kotona opiskeleminen vaatii paljon keskittymistä ja itsekuria. Perheenjäsenet voivat olla häiriötekijöinä, sosiaalisen median selaaminen houkuttelee opintoja enemmän tai kotona opiskelu koetaan tylsäksi ja epämotivoivaksi (Kubikova ym., 2024; Li, 2022). Fyysiset kivut, kuten selkäkivut ja silmien rasittuminen, ovat myös kotona opiskelun negatiivisia seuraamuksia huonon opiskeluergonomian ja pitkäaikaisen näytön tuijottamisen takia (Li, 2022). Kotona opiskelu voi vaikeuttaa opiskelun ja vapaa-ajan tasapainottamista. Opiskelijan voi olla vaikea rentoutua samassa tilassa, jossa opiskelu tapahtuu, sillä koulutehtävät jäävät helposti mieleen pyörimään.

Etäopiskelu tuo mukanaan suuremman vapauden omista opinnoista ja niiden aikatauluttamisesta ja siksi monet opiskelijat kokevat oman ajanhallinnan suureksi haasteeksi etäopiskelussa (Day ym., 2020; Li, 2022; Paudel, 2020). Ajanhallintaongelmat näkyvät muun muassa tehtävien palautusmääräaikojen viivästymisessä sekä rutiinien ja aikataulujen puuttumisessa (Day ym., 2020; Paudel, 2020).

Useat opiskelijat kokevat etäopiskelun vaatimukset liian korkeina, opettajan tuen liian vähäisenä, työmäärän liiallisena ja tehtävät liian vaativina (Aristovnik ym., 2020; Kubikova ym., 2024; Li, 2022). Aristovnikin ym. (2020) tutkimukseen vastanneiden opiskelijoiden mukaan etäopiskelussa opiskelijan työmäärä on merkittävästi suurempi kuin lähiopeutuksessa. Tutkimuksessa arvellaan, että etäopiskelun vaatima korkea itsekurin ja motivaation taso voi selittää sen, miksi opiskelijat kokevat työmäärän kasvaneen.

4 ITSENSÄ JOHTAMINEN ETÄOPISKELUSSA

Itsensä johtaminen on tärkeää etäopiskelussa ja vaatii yksilöltä korostetun paljon osaamista ja vaikuttamista itseensä, kun ulkoinen valvonta ja vuorovaikutus ovat vähäistä. Etäopiskelusta tehtyjen tutkimuksien perusteella on huomattu etäopiskelun haasteiden liittyvän vähäiseen kommunikaatioon ja vuorovaikutukseen, huonoon keskittymiseen, ajanhallintaan, itsenäisen opiskelun korkeisiin vaatimuksiin sekä edellä mainittujen tuloksena, motivaation puutteeseen. Näiden lisäksi tekniset ongelmat ja tekninen osaaminen, opiskeluergonomia sekä opiskelun ja vapaa-ajan tasapainottaminen tuottavat opiskelijoille vaikeuksia. Useimmat etäopiskelun haasteet ovat ratkaistavissa tai lievennettävissä kokonaisvaltaisella itsensä johtamisella tai sen osa-alueiden hallinnalla.

4.1 Kommunikaation ja vuorovaikutuksen vähäisyys

Kuten aiemmin on jo huomattu, etäopiskelun suurena haasteena on kommunikaation ja vuorovaikutuksen vähäisyys. Osaa opiskelijoista tämä ei haittaa. He ovat voineet valita etäopiskeluun painottuvan toteutuksen vähäisemmän vuorovaikutuksen takia tai ovat tottuneet suorittamaan yksin. Silti moni opiskelija kokee vähäisen vuorovaikutuksen haittaavana tekijänä. Vuorovaikutuksen vähäisyys voi aiheuttaa tunnetta yhteisöllisyyden puutteesta, mikä voi laskea opiskelijan motivaatiota (Day ym., 2020). Yhteisöllisyys on yksi Ryan & Decin itsemääräämisteoriassa olevista ihmisen perustarpeista, jotka kunnossa ollessaan lisäävät sisäistä motivaatiota. Yksilö tarvitsee yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta tunteakseen itsensä hyväksytyksi ja nähdyksi. (Martela ym., 2015, s. 61.) Toiselta ihmiseltä saatu tuki auttaa jaksamaan vaikeilla hetkillä ja lisää sinnikkyyttä opinnoissa.

Vähäiseksi vuorovaikutukseksi voi laskea myös palautteen puuttumisen tai viivästymisen. Palautteen puuttuminen hidastaa opiskelijan edistymistä ja kehittymistä ja voi luoda epävarmuutta omasta osaamisesta.

Palautteen saaminen auttaa suoriutumaan paremmin. Tehokas itsensä johtaminen vaatii vuorovaikutusta sekä yhteistyötä muiden ihmisten kanssa (Stewart ym., 2019), kuten aiemmin on jo mainittu. Opiskelija ei aina itse huomaa puutteita omasta osaamisestaan ja siksi vuorovaikutuksen avulla esiin nousevat aukot omassa osaamisessa ja niihin tarttuminen, auttaa opiskelijaa kehittymään (Stewart ym., 2019; Sydänmaanlakka, 2006, s. 234). Tästä syystä etäopiskelussa on tärkeää olla aktiivinen etäluennoilla ja luoda uusia vuorovaikutussuhteita, vaikka se on etäopiskelussa haastavampaa verrattuna lähiopetukseen. Aktiivisuus ja vuorovaikutussuhteiden luominen helpottavat opiskelijaa kehittymään ja edistymään opinnoissa sekä auttavat tuntemaan yhteisöllisyyden tunnetta ja näin motivoitumaan paremmin.

Tekniset ongelmat, kuten verkkoyhteysongelmat voivat häiritä kommunikaatiota esimerkiksi etäluennoilla. Oikeanlaisella suunnittelulla ja valmistautumisella verkkoyhteysongelmat voidaan osittain välttää. Aina ongelmat eivät johdu itsestä tai välttämättä ei edes itse pysty vaikuttamaan ongelmien ratkaisemiseen, mutta ennaltaehkäisevä toiminta on yksilön omissa käsissä.

4.2 Keskittymisen puute

Etäopiskelun suuria haasteita on heikko keskittyminen opiskeluun. Useat opiskelijat kokevat vaikeuksia keskittyä opintoihinsa kotona ja joutuvat kohtaamaan siellä useita eri häiriötekijöitä. Häiriötekijöinä voivat toimia perheenjäsenet, kännykkä tai sosiaalinen media (Kubikova ym., 2024; Li, 2022). Tietokoneella opiskellessa opiskelija voi helposti ajautua nettisisältöjen pariin ja menettää keskittymisensä olennaiseen (Day ym., 2020). Etäopiskelu vaatii paljon keskittymiskykyä ja opiskelijalla voi olla sen kanssa haasteita, varsinkin jos ei ole aikaisempaa kokemusta etäopiskelusta tai -työskentelystä.

Keskittymiskyvyn tukemiseksi ensisijaista on poistaa ylimääräiset häiriötekijät ympäristöstä sekä kiinnittää huomiota terveellisiin elämäntapoihin. Terveellinen ruokavalio, kunnollinen uni ja riittävä liikunta auttavat aivoja voimaan hyvin. Aivot tarvitsevat energiaa keskittyäkseen ja energiaa ne saavat ravinnosta saatavasta glukoosista. Verensokeri on kannattavaa pitää tasapainossa ja siksi on järkevä välttää makeisia, leivonnaisia, vaaleita leipiä sekä muita nopeita hiilihydraatin lähteitä. (Aivoliitto, 2018.) Univaje heikentää keskittymiskykyä, joten opiskelijan on tärkeä saada riittävästi unta. Nukkuessa aivot uudistuvat ja puhdistuvat. (YTHS, n.d.) Liikunta lisää aivoissa dopamiinin tuotantoa, joka on tärkeää niin keskittymisessä kuin myös motivoitumisessa ja oppimisessa. Liikunta vähentää myös stressiä ja ahdistusta, jotka vaikuttavat keskittymiseen. (YTHS, 2022.)

Ulkoisten häiriötekijöiden lisäksi opiskelijoiden mieli voi olla täynnä ajatuksia, tunteita ja muistoja, jotka kilpailevat opiskelijan huomiosta ja voivat aiheuttaa stressiä ja ahdistusta. Tästä syystä opiskelijalla voi olla myös hankaluuksia keskittyä opiskeluun ja siksi on hyvä saada mieli hiljentymään säännöllisesti. Meditoinnin ja mietiskelyn harjoittaminen auttaa keskittymiskyvyn kehittämisessä. Meditoimalla ja mietiskelemällä oppii olemaan itsekseen, oppii olemaan läsnä nykyhetkessä ja kärsivällisyys ja itsekuri kehittyvät. Läsnäolon myötä keskittymiskyky paranee, minkä huomaa itse meditaatio- ja mietiskelyhetkissä, kuin myös muistin paranemisessa. Läsnä ollessa yksilö keskittyy nykyhetkeen ja asioiden muistiin painamiseen. Kaikki meditoinnin ja mietiskelyn hyödyt ovat kiinni niiden säännöllisestä harjoittamisesta. (Sydänmaanlakka, 2006, s. 166.)

4.3 Ajanhallinnan haasteet

Joustavuus, omassa tahdissa opintojen suorittaminen ja matka-ajan säästyminen ovat osalle opiskelijoista iso hyöty etäopiskelussa (Kubi-

kova ym., 2024; Li, 2022; Paudel, 2020). Silti usealla opiskelijalla ajanhallinnan taitojen puutteet ovat yksi etäopiskelun suurimmista haasteista (Day ym., 2020; Li, 2022; Paudel, 2020). Liiallinen vapaus saattaa aiheuttaa viivyttelyä tehtävien aloittamisessa, minkä takia opiskelija ei saavuta palautusmääräaikoja. Lisäksi, kun opiskelijan ei tarvitse poistua kotoa, opiskelurutiineja tai aikatauluja on haastavampi päästä syntymään. (Day ym., 2020; Paudel, 2020.)

Viivyttely on ajan tuhlausta ja kaikki tekevät sitä joskus. Viivyttely voi johtua ulkoisista tai sisäisistä tekijöistä. Viivyttelyä aiheuttavia ulkoisia tekijöitä ovat epämiellyttävät tehtävät, liian suuret tai monimutkaiset tehtävät tai epäselvät tavoitteet. Epämiellyttävien tehtävien tekemiseen on kaksi strategiaa. ”Tee se ensimmäisenä” on ensimmäinen strategia. Usein epämiellyttävät tehtävät on helpompi tehdä mahdollisimman aikaisin, sillä mitä myöhäisemmäksi niitä lykkää, sitä enemmän niitä joutuu miettimään ja näin ne muuttuvat entistä epämiellyttävämmäksi. Toinen strategia on asetella tehtävä mahdollisimman selvästi näkyviin. Näin tehtävää ei pysty välttelemään ja se on pakko tehdä. Isot ja monimutkaiset tehtävät eivät aina ole epämiellyttäviä, vaan sen verran isoja ja monimutkaisia, ettei tiedä mistä aloittaa. Tässä tapauksessa on kannattavaa purkaa isompi tehtävä pienempiin osiin, jotta tehtävän aloittaminen helpottuu. Isompaa tehtävää kannattaa tehdä paikassa missä kukaan ei pysty häiritsemään tai keskeyttämään. Kun lopulta pääsee liikkeelle tehtävän kanssa, sitä kannattaa tehdä niin kauan kuin keskittymiskyky antaa myöden. Kun ajatus alkaa harhailemaan, on hyvä pitää tauko (Mancini, 2003, s. 42–51). Epäselvien tavoitteiden kanssa on suositeltavaa tehdä tarkkoja, ei abstrakteja, tavoitteita käyttäen esimerkiksi SMART-mallia. SMART on akronyymi ja tulee sanoista specific (tarkka), measurable (mitattava), attainable (saavutettavissa), result-based (tulospohjainen) ja time-specific (aikaan sidottu). SMART tavoite on siis:

- Tarkka. Selkeästi määritellyn tavoitteen jälkeen yksilö voi keskittyä miten se saavutetaan.

- Mitattava. Tavoitteen edistymistä pystytään seuraamaan ja arvioimaan.
- Saavutettavissa. Kunnianhimoinen tavoite, joka on mahdollista toteuttaa.
- Tulospohjainen. Tavoite tähtää tuloksiin. Tuloksiin tähtäävä tavoite on motivoivampi, kuin prosessiin keskittyvä tavoite.
- Aikaan sidottu. Tavoitteelle määritelty aikataulu luo sisäistä vastuullisuutta ja sitoutumista saavuttaa tavoite. (Conzemius & O'Neil, 2006.)

Välillä viivyttely johtuu toisesta henkilöstä, mihin on haasteellisempi vaihtaa (Mancini, 2003, s. 52).

Viivyttelyn sisäisiä syitä ovat ylisitoutuminen tai riippuvuus viime hetken opiskelusta. Ylisitoutunut yksilö voi olla erittäin kunnianhimoinen tai innostunut tekemään liian paljon asioita samanaikaisesti. Ylisitoutumiseen johtavia syitä voivat olla kyvyttömyys kieltäytyä tehtävistä, halu miellyttää muita tai useat eri mielenkiinnon kohteet. Ylisitoutuneen olisi hyvä tarkastella kesken jääneiden tehtävien määrää ja sen perusteella rajata uusien tehtävien aloittamista siihen saakka, kunnes aiemmat tehtävät ovat tehtynä. Jotkut yksilöt viivyttelivät tehtävien kanssa saadakseen adrenaliinipiikin viime hetken suorittamisesta. Tämä on huono tapa, sillä viime hetken tehtävien suorittaminen kasvattaa virheiden määrää, eikä aikaa jää niiden tunnistamiseen tai korjaamiseen. Lisäksi samanaikaisesti voi tulla uusi yllättävä tehtävä, tapahtuma tai jokin muu asia, joka vie aikaa toisilta tehtäviltä. Jos opiskelija pystyy kontrolloimaan yleisiä ulkoisia ja sisäisiä taipumuksia, hän pystyy käyttämään aikaansa tehokkaammin. (Mancini, 2003, s. 53–54.)

4.4 Motivaation puute

Useat opiskelijat kokevat motivaation puutetta etäopiskelussa. Motivaation puute on seurausta etäopiskelun eri haasteista, kuten vuorovaikutuksen vähäisyydestä tai itsenäisen opiskelun korkeista vaatimuksista.

Kommunikaation ja vuorovaikutuksen vähäisyys -kappaleessa viitattiin, kuinka yhteisöllisyyden puute laskee yksilön motivaatiota ja aiemmin on viitattu myös siihen, kuinka kotona opiskeleminen koetaan tylsäksi ja epämotivoivaksi (Li, 2022). Karagöz ym. (2022) tutkimuksessa havaittiin, että ensimmäisen vuoden opiskelijoilla, jotka aloittivat opintonsa etänä, oli matalampi keskiarvo verrattuna muihin vuosikurssiryhmiin. Tutkimuksessa viitattiin siihen, että ensimmäisen vuoden opiskelijat eivät pystyneet motivoitumaan etäopiskelussa samalla tavalla kuin lähiopetuksessa, koska vuorovaikutus muiden kanssa, luokkaympäristö, tiedon jakaminen muiden opiskelijoiden kesken ja muut vastaavat tekijät puuttuivat. Näin ollen heidän motivaationsa ja itsensä johtamisen taidot olivat matalalla tasolla.

Neck (2006, s. 272) on kirjoittanut luonnollisen palkitsemisen strategioista, joilla luodaan tunteet autonomiasta ja pätevyydestä, Ryan & Decin itsemääräämisteorian kahdesta muusta perustarpeesta. Autonomialla tarkoitetaan tunnetta päättää omasta toiminnastaan ja tehdä asioita omasta tahdostaan, eikä pakotettuna. Pätevyydellä tarkoitetaan tunnetta osaamisesta ja asioiden aikaansaamisesta. (Martela ym., 2015, s. 57, 59.) Luonnollisen palkitsemisen strategioilla yritetään synnyttää tunteet autonomiasta ja pätevyydestä, jotta yksilö motivoituisi sisäisesti tai itse tehtävästä tai sen osista. Luonnollisen palkitsemisen strategioita on kaksi. Ensimmäinen strategia sisältää miellyttävien ja nautittavien piirteiden luomisen. Yksilö voi muokata tehtävää itselleen mieluisaksi tekemällä siihen pieniä muutoksia. Tehtävän voi tehdä nautittavammaksi kuuntelemalla musiikkia samanaikaisesti tai soveltaa luovuutta esimerkiksi kirjoitustehtäviin. Lisäksi itseään voi motivoida haastamalla itsensä tekemään jonkin tehtävän mahdollisimman nopeasti tai palkita itsensä tehdystä työstä. Toinen strategia koostuu käsityksen muokkaisesta keskittymällä tehtävän miellyttäviin puoliin, unohtaen epämiellyttävät puolet. Yksilö voi esimerkiksi miettiä mikä tehtävässä on mielenkiintoista, kehittävää tai innostavaa. Yksilö voi myös keskittyä tehtävän suorittamiseen vaikutuksiin ja tarkoituksiin eli siihen, miten tehtävä hyödyttää itseään tai muita. (Neck, 2006, 272.) Merkityksellisyyden ja

tarkoituksen löytäminen tehtävästä auttaa motivoitumisessa (Sydänmaanlakka, 2006, s. 87).

Aikaansaamisen tarve synnyttää voimakasta motivaatiota ja siksi tavoitteiden asettaminen on tärkeää itsensä motivoimisessa. Tavoitteet ovat yleensä yksilön ensisijainen motivaation lähde (Locke & Latham, 2012, s. 4). Aiemmin on mainittu, kuinka yksityiskohtaisesti määritelty ja sopivan haastava tavoite johtaa parempaan suoriutumiseen (Locke & Latham, 2012, s. 5). Tavoitteiden asettaminen etäopiskelussa, joka voidaan kokea välillä tylsäksi tai epämotivoivaksi, lisää mielenkiintoa sekä parantaa keskittymistä tehtäviä kohtaan (Locke & Latham, 2012, s. 9). Etänä opiskelevan opiskelijan kannattaakin asettaa itsellensä tavoitteita, jotta kotona opiskeleminen ei ole tylsää tai epämotivoivaa. Avuksi tavoitteiden asettamiseen opiskelija voi käyttää SMART-mallia.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää mitkä ovat itsensä johtamisen osaamisia ja taitoja, mitkä ovat etäopiskelun yleisimpiä haasteita ja miten itsensä johtamisen osaamisia voidaan hyödyntää etäopiskelun haasteiden ratkaisemisessa. Opinnäytetyö tehtiin kirjallisuuskatsauksena, jonka avulla analysoitiin kirjallisuutta ja tutkimuksia itsensä johtamiseen ja etäopiskeluun liittyen.

5.1 Johtopäätökset

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvitettiin mitkä ovat itsensä johtamisen osaamisia ja taitoja. Kirjallisuuskatsauksen perusteella itsensä johtaminen rakentuu useista osa-alueista. Sydänmaanlakan elämän osaamispuu jakaa osaamiset akateemiseen osaamiseen, itseluottamukseen, hyvinvointiosaamiseen, vuorovaikutusosaamiseen, johtamiosaamiseen ja tehokkuusosaamiseen, jotka sisältävät vielä itsessään eri osaamisia ja taitoja. Itseluottamus, hyvinvointiosaaminen ja reflektointitaito nousevat esille eri osaamisista. Ilman riittävää itseluottamusta yksilö ei uskalla mennä epämukavuusalueelleen eikä kohdata haasteita, jotka edistävät oppimista. Hyvinvointiosaaminen, johon sisältyy fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen, auttaa yksilöä jaksamaan jokapäiväisessä elämässä sekä kestämään sen haasteet. Reflektointi on itsensä johtamisen avainosaamisia, mikä mahdollistaa oppimisen ja uudistumisen. Lisäksi tavoitteiden asettaminen ja ajanhallinta tukevat ja tehostavat itsensä johtamista. Itsensä johtamisen kohdistuessa pääsääntöisesti omaan toimintaan, vuorovaikutusosaaminen ja sen tarjoama ulkoinen palaute, emotionaalinen tuki ja yhteistyö toisten kanssa tukevat yksilön kehitystä ja jaksamista.

Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin mitkä ovat etäopiskelun yleisimpiä haasteita. Etäopiskelun yleisimpiä haasteita tutkimuksien pe-

rusteella ovat vähäinen kommunikaatio ja vuorovaikutus, huono keskittyminen, heikko ajanhallinta ja itsenäisen opiskelun korkeat vaatimukset. Vuorovaikutus ja kommunikaatio ovat etäopiskelussa vähäisempää. Tämän seurauksena opiskelija kokee puutteellista yhteisöllisyyden tunnetta, mikä laskee motivaatiota. Vuorovaikutuksen vähäisyys näkyy opinnoista saadun palautteen puutteellisuutena sekä myöhästyneinä sähköpostivastauksina. Keskittyminen opintoihin kotona on vaikeampaa ulkoisten häiriötekijöiden, kuten perheenjäsenten tai sosiaalisen median takia. Opiskeleminen kotona koetaan myös tylsänä ja epämotivoivana. Kasvanut vapaus opintojen suhteen aiheuttaa haasteita opiskelijan ajanhallinnassa, jonka takia palautusmääräajat viivästyvät, eikä rutiineja ja aikatauluja pääse muodostumaan. Etäopiskelun korkeat vaatimukset aiheuttavat suuria haasteita opiskelijoille ja sen lisäksi opettajan tuki koetaan vähäisenä, työmäärä liiallisena ja tehtävät liian vaativina. Syyksi työmäärän kasvun tunteen taustalla epäillään etäopiskelun korkeaa vaatimusta itsekurista ja motivaatiosta. Lisäksi tekniset ongelmat, tekninen osaamattomuus sekä huonon opiskeluergonomian aiheuttamat fyysiset kivut ovat etäopiskelun haasteita.

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin sitä, miten itsensä johtamisen osaamisia ja taitoja voidaan käyttää etäopiskelun yleisimpien haasteiden ratkaisemisessa. Vuorovaikutus ja kommunikaatio ovat vähäistä etäopiskelussa, mikä luo tunteen yhteisöllisyyden puutteesta ja laskee motivaatiota. Yhteisöllisyys on yksi ihmisen perustarpeista, joka oikeassa määrin lisää sisäistä motivaatiota. Palautteen puuttuminen hidastaa opiskelijan edistymistä ja siksi sen saaminen on tärkeää suoriutumisen kannalta. Yhteistyö ja vuorovaikutus muiden kanssa auttavat havaitsemaan puutteita omassa osaamisessa. Vuorovaikutussuhteiden luominen ja aktiivisuus etäluennoilla ja -opiskelussa, auttavat opiskelijaa kehittymään ja edistymään opinnoissa ja luomaan tunnetta yhteisöllisyydestä.

Etänä opiskeleminen altistaa opiskelijan useille häiriötekijöille, kuten perheenjäsenille, sosiaaliselle medialle tai netin sisällöille. Etäopiskelu

vaatii paljon keskittymiskykyä etenkin silloin, jos ei ole aikaisempaa kokemusta etäopiskelusta tai -työskentelystä. Terveellinen ruokavalio, kunnollinen uni ja riittävä liikunta auttavat aivoja jaksamaan. Aivot tarvitsevat energiaa keskittymiskyvyn ylläpitämiseen ja siksi verensokeri on pidettävä tasapainossa. Opiskelijan on saatava riittävästi unta, sillä univaje heikentää keskittymiskykyä. Liikunta tuottaa dopamiinia, mikä on tärkeää keskittymiskyvyn ylläpitämisessä sekä motivoitumisessa ja oppimisessa. Lisäksi mieli pitää ajoittain rauhoittaa, jotta pystyy keskittymään. Meditoimalla ja mietiskelemällä oppii olemaan itsekseen, kärsivällisyys ja itsekuri kasvavat ja keskittymiskyky kehittyy.

Etäopiskelun vapaus on joillekin opiskelijoille liikaa ja aiheuttaa haasteita ajanhallinnassa. Palautusmääräajat viivästyvät tai rutiineja ja aikatauluja ei pääse syntymään, kun opiskelija viivyttää. Viivyttely voi johtua ulkoisista tai sisäisistä tekijöistä. Ulkoisia tekijöitä ovat epämiellyttävät tehtävät, liian suuret tai monimutkaiset tehtävät tai epäselvät tavoitteet. Epämiellyttävien tehtävien tekemisen strategioihin kuuluu "Tee se ensimmäisenä" strategia, jonka mukaan ikävä tehtävä tehdään ensimmäisenä, ettei se muutu entistä epämiellyttävämmäksi. Toinen strategia ohjeistaa asettelemaan tehtävän selkeästi näkyviin, jotta sitä ei pysty välttelemään. Liian suuret ja monimutkaiset tehtävät kannattaa purkaa pienempiin osiin, jotta tehtävän aloittaminen helpottuu. Isompia tehtäviä kannattaa tehdä paikassa missä ei ole häiriötekijöitä ja kun alkuun on päässyt, on suositeltavaa tehdä tehtävää niin kauan kuin keskittymiskyky antaa myöden. Epäselvien tavoitteiden kanssa on suositeltavaa tehdä tavoitteista yksityiskohtaisia. Viivyttelyn sisäisiä syitä ovat ylisitoutuminen ja riippuvuus viime hetken opiskelusta. Ylisitoutunut tekee monia tehtäviä saman aikaisesti ja osa jää kesken. Syitä tähän voivat olla kyvyttömyys kieltäytyä uusista tehtävistä tai useat eri mielenkiinnon kohteet. Ylisitoutuneen olisi hyvä tarkastella mitä tehtäviä on aloittanut ja mitkä niistä ovat jääneet kesken ja tarvittaessa rajata uusien tehtävien määrää siihen saakka, kunnes vanhat tehtävät ovat valmiita. Viime hetken opiskelun aiheuttama adrenaliinipiikki voi koukuttaa, mutta on myös huono tapa. Viime hetken tehtävien suorittaminen

kasvattaa virheiden määrää, joiden korjaamiseen tai tunnistamiseen ei aika riitä. Jos opiskelija pystyy kontrolloimaan ulkoisia ja sisäisiä taipumuksia, opiskelija pystyy käyttämään aikaansa paremmin.

Yhteisöllisyyden puute laskee sisäistä motivaatiota ja kotona opiskeleminen koetaan epämotivoivaksi. Lisäksi opiskelijoilla, jotka opiskelevat ensimmäistä kertaa etänä, on matala motivaatio, koska he eivät pysty motivoitumaan samalla tavalla kuin lähiopetuksessa. Luonnollisen palkitsemisen strategioilla luodaan tunteet autonomiasta ja pätevyydestä, joilla lisätään sisäistä motivaatiota. Strategioita on kaksi, joista ensimmäinen strategia sisältää miellyttävien ja nautittavien piirteiden luomisen tai lisäämisen tehtävää kohtaan. Toinen strategia koostuu ajatusten keskittämisestä vain tehtävän miellyttäviin puoliin. Tavoitteet ovat yleisesti motivaation ensisijainen lähde. Tavoitteita asettamalla epämotivoiviin tehtäviin saadaan lisättyä mielenkiintoa.

5.2 Pohdinta

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli selvittää mitkä ovat itsensä johtamisen osaamisia ja taitoja, mitkä ovat etäopiskelun yleisimpiä haasteita ja miten itsensä johtamisen osaamisia voidaan hyödyntää etäopiskelun haasteiden ratkaisemisessa. Itsensä johtamisen osaamisia ja taitoja ovat akateeminen osaaminen, motivaation ylläpitäminen, itsetuottamuksesta huolehtiminen, hyvinvointiosaaminen, mikä sisältää fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin, vuorovaikutusosaaminen, visiointi ja tavoitteellisuus, uudistuminen, havaitseminen, analysointi, ajanhallinta ja reflektointi. Osa itsensä johtamisen osaamisista ja taidoista olivat odotettuja, kuten motivaation ylläpitäminen, visiointi ja tavoitteellisuus, ajanhallinta ja reflektointi. Itselleni uutta tietoa oli se, kuinka kokonaisvaltaista itsensä johtaminen on ja kuinka laajasti se kattaa eri osaamisia ja taitoja. Ennakkoon ajattelin itsensä johtamisen koostuvan erilaisista strategioista, kuten motivaation

ylläpitämisestä, tehtävien ja tavoitteiden suunnittelemisesta sekä ajanhallinnasta. Erityisesti hyvinvointiosaamisen merkitys itsensä johtamisessa kuitenkin selkeytyi opinnäytetyötä tehdessä. Erilaiset strategiat tehokkaaseen ja tuottavaan opiskeluun eivät toimi pitkällä tähtäimellä, jos ei jaksaa fyysisesti ja psyykkisesti, eikä muista levätä. Lisäksi merkittävä oivallus oli vuorovaikutusosaamisen tärkeys ulkoisena kannustuksena ja tukena sekä apuna omien osaamispuutteiden kehittämisessä. Avun pyytäminen voi olla haastavaa, mutta yksin ei aina tarvitse jaksaa tai tehdä kaikkea itse.

Etäopiskelun yleisimpiä haasteita ovat vähäinen kommunikaatio ja vuorovaikutus, huono keskittyminen, heikko ajanhallinta ja itsenäisen opiskelun korkeat vaatimukset. Tuloksista kaikki olivat odotettuja. On ymmärrettävää, kuinka etäopiskelun luonteen takia vuorovaikutus on vähäisempää etäopiskelussa mitä se on lähiopetuksessa. Vuorovaikutus on todennäköisesti vähäisempää niin opettajien kuin muiden opiskelijoiden kanssa. Yhteisön puutteen tunne ja motivaation laskeminen ei näin yllätä, jos opiskelija on aiemmin tottunut runsaampaan vuorovaikutukseen ja ryhmään kuulumisen tunteeseen. Huono keskittyminen on varsin oletettu haaste kotona opiskellessa. Aluksi uuden oppiminen on uutta ja jännittävää, mutta opiskelun muuttuessa itseään toistavaksi, rutiinimaiseksi tai epämiellyttäväksi, kotona olevat arkiaskareet ja kotona olemisen tottumukset, kuten kännykän selaaminen sohvalla, alkavat kiinnostamaan opiskelua enemmän. Koulussa opiskelemiseen todennäköisesti keskittyy ja asennoituu paremmin kuin kotona. Etäopiskelun vapaus luo suuren haasteen opiskelijan ajanhallinnassa. Joustavuus suorittaa opintoja omassa tahdissa voi johtaa siihen, että kurssin alkuvaiheessa tekee vain helppoja ja kivoja juttuja, eikä osaa hahmottaa kuinka paljon kurssitehtäviin menee oikeasti aikaa ja loppua kohden tulee kiire palautusmääräaikojen kanssa. Kun luentoja ja muita koulun järjestämiä tapahtumia on etäopiskelussa vähemmän, kuin lähiopetuksessa, aikatauluja ja rutiineja on vaikeampi päästä syntymään.

Myös itsenäisen opiskelun korkeat vaatimukset ovat etäopiskelun haaste. Sitä saattaa selittää monet eri etäopiskelun haasteet yhdessä, kuten vähäisempi tuki opettajalta vähäisemmän vuorovaikutuksen takia, tehtävien kokeminen vaikeammiksi ja sen kokeminen, että tehtäviä on enemmän, kuin lähiopetuksessa. Eräässä tutkimuksessa arveltiin, että etäopiskelussa vaadittava korkeampi itsekurin ja motivaation taso johtaisi tunteeseen itsenäisen opiskelun korkeammista vaatimuksista. En ole ennen ajatellut asiaa, mutta uskon tämän olevan erittäin mahdollista. Voi olla, että etäympäristössä opiskellessa ja tehtäviä tehdessä kuluttaa tiedostamattaan itsekuriin ja motivaation ylläpitämiseen tarvittavia voimia nopeammin, koska ulkoiset ärsykkeet ovat ilmoittamassa jatkuvasti opintojen ulkopuolista tehtävistä ja viihteestä. Olen joutunut itse kamppailemaan kaikkien näiden yleisimpien etäopiskelun haasteiden kanssa omissa opinnoissani ja koen, että mitä kauemmin olen näitä haasteita kohdannut, sen paremmin olen pärjännyt niiden kanssa.

Etäopiskelun yleisimpiä haasteita pystyy ratkaisemaan itsensä johtamisen osaamisilla ja taidoilla, kuten odotinkin. Kommunikaation ja vuorovaikutuksen vähäisyyden torjumiseksi tarvitaan opiskelijalta aktiivista vuorovaikuttamista, jotta edistyy opinnoissa ja saa luotua uusia vuorovaikutussuhteita, joiden avulla saa palautetta kehittyäkseen sekä tukea ja kannustusta haastavilla hetkillä. Lisäksi vuorovaikutus muiden kanssa luo tunnetta yhteisöllisyydestä ja näin lisää motivaatiota. Vuorovaikutus muiden kanssa voi myös luoda uusia sosiaalisia suhteita, jotka antavat elämään energiaa ja auttavat pysymään optimistisena.

Keskittymisen puutteeseen pystyy vaikuttamaan terveellisillä elämäntavoilla. Terveellinen ruokavalio antaa aivoille oikeanlaista energiaa keskittymiseen, kunnolliset yöunet puhdistavat ja uudistavat aivoja ja hiki liikunta lisää aivoissa dopamiinia, joka auttaa keskittymisessä. Myös meditointi ja mietiskely parantavat keskittymistä. Meditoimalla ja mietiskelemällä mieltä ja sen monia ajatuksia pystytään rauhoittamaan, jolloin pelkästään hetkessä oleminen on helpompaa.

Ajanhallinnan haasteisiin opiskelijan on opittava hallitsemaan omaa aikaansa. Tehtävien aloittaminen saattaa olla välillä hankalaa, etenkin jos ne ovat epämiellyttäviä, monimutkaisia tai niiden tavoitteet ovat epäselviä. Epämiellyttävät tehtävät on kannattava tehdä ensimmäiseksi tai asettaa ne selkeästi esille, jotta niille on pakko tehdä jotain. Mitä aiemmin epämiellyttävät tehtävät saadaan tehtyä, sitä enemmän aikaa jää mielekkäämmille asioille. Monimutkaiset tehtävät on kannattava purkaa pienempiin, hallittaviin osiin, kun taas epäselvistä tavoitteista on suositeltavaa tehdä yksityiskohtaisia ja selkeitä. Tehtävien viivästymisen taustalla voi olla myös opiskelijan taipumus tehdä samanaikaisesti useita tehtäviä tai jättää tehtävän tekeminen viimeiseen hetkeen, saadakseen siitä adrenaliinia. Tarkastelemalla kesken jääneiden tehtävien määrää, voi ymmärtää, ettei kannata ottaa lisää tehtäviä työn alle, jos edellisetkin ovat kesken. Viime hetkeen tehtävät jättävän opiskelijan olisi syytä ymmärtää, kuinka kyseinen tapa kasvattaa virheiden määrää ja vähentää aikaa tunnistaa niitä.

Motivaation puute on yleinen seuraus eri etäopiskelun haasteista. Opiskelumotivaatiota pystyy lisäämään vuorovaikutusosaamisella ja yhteisöllisyyden tunnetta kasvattamalla. Lisäksi motivaatiota voi lisätä autonomian ja pätevyyden tunteita kasvattamalla, esimerkiksi lisäämällä miellyttäviä asioita tehtävän tekemiseen tai keskittymällä vain tehtävän mukaviin puoliin. Myös hyvin määriteltyjen tavoitteiden asettaminen lisää motivaatiota tehtäviä kohtaan. Vaikka monia itsensä johtamisen osaamisia ja taitoja käytetään etäopiskelun haasteiden ratkaisemisessa, on yllättävää silti, kuinka vähän niitä käytetään aktiivisesti. Voi olla, että osaamiset ja taidot, kuten itseluottamuksesta huolehtiminen, henkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen, uudistuminen ja reflektointi ovat enemmän passiivisia taitoja, jotka toimivat automaattisesti alitajunnassa tai niiden vaikutusta haasteiden ratkaisuihin ei ole tutkittu. Tästä tutkimuksesta opin, että tärkeimpiä osaamisia etäopiskelun haasteiden ratkaisemisessa ovat vuorovaikutusosaaminen, motivaation ylläpitäminen, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitäminen, tavoitteiden asettaminen sekä ajanhallinta.

5.3 Menetelmä

Opinnäytetyön menetelmänä toimi kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaus menetelmänä soveltuu hyvin tutkimuksiin, joiden tavoitteena on koota ja analysoida valmista tutkimustietoa tietystä aiheesta. Menetelmä oli itselleni sopivan haastava ja mielenkiintoinen tapa toteuttaa opinnäytetyö.

Koska työn tavoitteena oli selvittää, mitkä ovat itsensä johtamisen osaamiset ja taidot, mitkä ovat etäopiskelun yleisimmät haasteet ja miten itsensä johtamisen osaamisia voidaan hyödyntää etäopiskelun haasteiden ratkaisemisessa, kirjallisuuskatsaus menetelmänä mahdollisti useiden eri lähteiden yhdistämisen ja vertailun. Menetelmä tarjosi tehokkaan tavan toteuttaa opinnäytetyön, kun tavoitteena ei ollut tuottaa uutta tietoa, vaan tarkastella jo olemassa olevaa tietoa. Työssäni halusin käyttää Sydänmaanlakan elämän osaamispuuta tuomaan erilaisen näkökulman itsensä johtamisen tarkasteluun, sillä useissa tutkimuksissa on toistettu muita itsensä johtamiseen liittyviä teorioita.

Etsin opinnäytetyöhöni kirjallisuutta ja tutkimuksia Google Scholarista, Theseuksesta, ProQuestista sekä Vaasan ammattikorkeakoulun verkkokirjastosta Tritoniasta. Työssä on käytetty lähteinä myös Aivoliiton, Opintopolun ja YTHS:n verkkojulkaisuja. Hakusanoina työssäni käytin mm. etäopiskelu, itsensä johtaminen, distance education ja self-leadership.

5.4 Luotettavuus

Opinnäytetyössä käytetty aineisto pyrittiin valitsemaan hyödyntämällä monipuolisesti luotettavia kotimaisia sekä kansainvälisiä lähteitä. Aihe on ajankohtainen ja opinnäytetyössä on pyritty hyödyntämään myös aiheesta tehtyjä tuoreita tutkimuksia ja niiden tarjoamaan ajankohtaista tietoa. Työssäni olen pyrkinyt arvioimaan lähteitäni kriittisesti ja varmistamaan niiden luotettavuuden. Useat työssä käytetystä kirjallisuudesta

on 2000-luvun alkupuolelta, mutta koen niiden olevan relevantteja myös tänä päivänä.

5.5 Jatkotutkimus

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli selvittää, mitkä ovat itsensä johtamisen osaamiset ja taidot, mitkä ovat etäopiskelun yleisimmät haasteet ja miten itsensä johtamisen osaamisia voidaan hyödyntää etäopiskelun haasteiden ratkaisemisessa. Aiheesta on tehty jo aikaisemmin tutkimuksia, joissa on tutkittu esimerkiksi itsensä johtamisen taitojen kehittämisen vaikutusta opiskelukyvyn vahvistamiseen, työssäkäyvän opiskelijan itsensä johtamista, sitä, kuinka itsensä johtaminen on avain etätyössä onnistumiseen ja sitä, miten itsensä johtamisen taitoja hyödynnetään etätyössä. Keskeiset tulokset osoittavat kuinka kaikilla ihmisillä on itsensä johtamisen taitoja, mutta ei ole osaamista siirtää taitoja käytäntöön. Tutkimuksissa kerrotaan myös kuinka itsensä johtamisella pystytään vastaamaan arjen haasteisiin ja että pystyvyyden tunne, ajanhallinta, tavoitteiden asettaminen ja oma motivaatio ovat keinoja parempaan itsensä johtamiseen.

Itsensä johtamista etäopiskelussa olisi tärkeää tutkia enemmän ja syvällisemmin, sillä yhteiskunta digitalisoituu, etäopetus lisääntyy ja sitä hyödynnetään nykypäivänä entistä enemmän. Yhä useampi nuori sekä aikuinen suorittaa opintojaan itsenäisesti tai etänä, ja vaikka se tarjoaa paljon mahdollisuuksia, se tuo mukanaan myös omia haasteita. Etäopiskelun haasteet eivät jakaudu tasaisesti ja joillakin opiskelijoilla haasteet voivat olla suuremmat kuin toisella. Pohdinkin, voisiko koulu opettaa itsensä johtamista etäopiskelijoille. Olisi mielenkiintoista myös selvittää miten itsensä johtamisen kurssi vaikuttaisi arvosanoihin. Itsensä johtamista vaaditaan myös muuttuvassa työelämässä, missä työpaikan hierarkiat madaltuvat. Tämän takia kiinnostavaa olisi saada selville, miten koulussa opetetut itsensä johtamisen taidot heijastuvat työelämään ja

siellä menestymiseen. Hedelmällistä olisi myös tutkia sitä, miten teknologioiden jatkuva muutos vaikuttaa etäopiskeluun ja itsensä johtamiseen tai sitä, miten tulevaisuuden teknologian käyttö vaikuttaa vuorovaikutukseen ja minkälaisia vaatimuksia muuttuva teknologia asettaa itsensä johtamiselle? Jatkotutkimukset aiheesta voisivat mahdollistaa paremman etäopiskelun tukemisen ja sitä kautta onnistumisen etäopinnoissa. Jatkotutkimukset voisivat myös auttaa ymmärtämään paremmin etäopiskelun tehokkuuteen ja haasteisiin vaikuttavia tekijöitä, jotta opinnot eivät pitkittyisi, keskeytyisi tai menisi hukkaan. Tämä on tärkeää yksilön sekä yhteiskunnan kannalta ja aihetta olisi siksi tärkeää ymmärtää syvemmin.

LÄHTEET

- Aivoliitto. 2018. Syö, että jaksat keskittyä. Viitattu 9.5.2025.
<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/ruoka/syo-etta-jaksat-keskitty#f0e77930>
- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomažević, N., & Umek, L. 2020. Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective. MDPI.
<https://doi.org/10.3390/su12208438>
- Bjerke, R. 2024. The Multiple Advantages of Self-Leadership in Higher Education: The Role of Health-Promoting Self-Leadership among Executive MBA Students. MDPI. <https://doi.org/10.3390/admsci14090211>
- Conzemius, A.E., O'Neil, J. 2006. The Power of SMART Goals: Using Goals to Improve Student Learning. Solution Tree.
- Day, T., Chang, I. C. C., Chung, C. K. L., Doolittle, W. E., Housel, J., & McDaniel, P. N. 2021. The Immediate Impact of COVID-19 on Postsecondary Teaching and Learning. Taylor & Francis Online.
<https://doi.org/10.1080/00330124.2020.1823864>
- Goldsby, M.G., Goldsby, E.A., Neck, C.B., Neck, C.P., Mathews, R. 2021. Self-Leadership: A Four Decade Review of the Literature and Trainings. MDPI. <https://doi.org/10.3390/admsci11010025>
- Karagöz, Ş., Dinç, H., & Kaya, D. G. 2022. Self-leadership and leisure management of sports science students in the online education process. International Journal of Technology in Education (IJTE).
<https://doi.org/10.46328/ijte.282>
- Kubikova, K., Bohacova, A., Slowik, J., Pavelkova, I. 2024. Student adaptation to distance learning: An analysis of the effectiveness, benefits and risks of distance education from the perspective of university students. ScienceDirect.
<https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100875>

- Li, D. 2022. The Shift to Online Classes During the Covid-19 Pandemic: Benefits, Challenges, and Required Improvements from the Students' Perspective. *The Electronic Journal of e-Learning*.
<https://doi.org/10.34190/ejel.20.1.2106>
- Locke, E.A., Latham, G.P. 2012. *New Developments in Goal Setting and Task Performance*. Taylor & Francis Group.
- Mancini, M. 2003. *Time Management*. The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Martela, F., Jarenko, K., Järvillehto, L., & Järvillehto, L. 2015. *Draivi: Voiko sisäistä motivaatiota johtaa?* Talentum.
- Neck, C., & Neck, C. 2006. *Self-leadership*. Emerald Publishing Limited.
- Opintopolku. N.d. Opintopolun sanasto. Viitattu 24.3.2025.
<https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/sanasto>
- Paudel, P. 2020. Online Education: Benefits, Challenges and Strategies During and After COVID-19 in Higher Education. *International Journal on Studies in Education*.
<https://doi.org/10.46328/ijonse.32>
- Puolustusvoimat. 2022. Johtajan käsikirja 2022. https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/105354831/PEVIES-TOS_JOHT_KK_2022.pdf
- Silva, A. J., Almeida, A., Rebelo, C. 2024. The effect of telework on emotional exhaustion and task performance via work overload: The moderating role of self-leadership. *International Journal of Manpower*. <https://doi.org/10.1108/IJM-08-2022-0352>
- Simonson, M., Seepersaud, D.J. 2019. *Distance Education. Definition and Glossary of Terms*. Information Age Publishing, Inc. Charlotte, NC.
- Stewart, G.L., Courtright S.H., Manz, C.C. 2019. Self-Leadership: A Paradoxical Core of Organizational Behavior. *Annual Reviews*.
<https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012218-015130>
- Sydänmaanlakka, P. 2006. *Älykäs itsensä johtaminen: Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun*. Alma Talent.

YTHS. 2022. Keskittyminen on taito, jota voi harjoitella. Viitattu 9.5.2025. <https://www.yths.fi/ajankohtaista/2022/keskittyminen-on-taito-jota-voi-harjoitella/>

YTHS. N.d. Keskittyminen. Viitattu 9.5.2025. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/keskittyminen/>