



jamk.fi

Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden ajankäytön hallinta

Arvot itsensä johtamisen lähtökohtana

Antti Toikkanen
K8847

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2019
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala
Tradenomi (AMK), liiketalouden tutkinto-ohjelma

Jyväskylän ammattikorkeakoulu
JAMK University of Applied Sciences

Tekijä(t) Toikkanen, Antti	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Maaliskuu 2019
	Sivumäärä 79	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden ajankäytön hallinta Arvot itsensä johtamisen lähtökohtana		
Tutkinto-ohjelma Liiketalouden tutkinto-ohjelma, tradenomi (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Kaisa Partanen		
Toimeksiantaja(t) -		
Tiivistelmä <p>Ajankäytön pitäisi vastata omiin tarpeisiin ja unelmiin. Näin ei kuitenkaan aina tapahdu, vaikka jokainen pystyy vaikuttamaan omaan ajankäyttöön. Ajankäytön hallinta on taito, jonka avulla saadaan enemmän aikaiseksi vähemmässä ajassa. Ajankäytöstä tulee päämäärätietoista ja tehokkaampaa. Ajankäytön hallinta on osa itsensä johtamista. Itsensä johtaminen on elämänhallintaa.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Jyväskylän ammattikorkeakoulun alempaa korkeakoulututkintoa suorittavien liiketalouden opiskelijoiden itsensä johtamisen ja ajankäytön hallinnan haasteita. Työn teoriapohja koostui itsensä johtamisen ja ajankäytön hallinnan laajasta aineistosta. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisin menetelmin. Tutkimuksessa luotiin Webropol 3.0 -ohjelmalla kyselylomake, joka pohjautui teoreettiseen viitekehykseen. Tämän jälkeen kysely lähetettiin sähköpostitse koko perusjoukolle vastattavaksi. Kysely oli avoinna vastaajille 11 päivää tammikuussa 2019. Perusjoukon 214 henkilöstä 43 vastasi kyselyyn, jolloin vastausprosentiksi muodostui 20,1. Tuloksia analysoitiin suorilla jakaumilla ja ristiintaulukoinnilla sekä luotettavuutta varmistettiin khiin neliö -testillä.</p> <p>Tutkimustulokset todistivat teorian paikkaansa pitäväksi. Tavoitteensa mukaisesti opinnoissaan etenevät parhaiten ne, jotka osaavat johtaa itseään sekä hallitsevat ajankäyttöään. Suurin osa Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoista hallitsee ajankäyttöään hyvin. Tutkimuksen pääteemojen alateemoina olivat arvot, tavoitteellisuus, motivaatio, hyvinvointi, stressi, priorisointi, ajankäytön suunnittelu ja ajankäytön toteutumisen seuranta ja työtehokkuus. Tutkimustuloksista tehtiin johtopäätöksiä, joista luotiin kehitysehdotuksia Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden ajankäytön hallinnan nykytilan kohentamiseksi.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Ajankäytön hallinta, itsensä johtaminen, arvot, tavoitteet, tavoitteellisuus, motivaatio, hyvinvointi, stressi, priorisointi, ajankäytön suunnittelu, työtehokkuus		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Toikkanen, Antti	Type of publication Bachelor's thesis	Date March 2019 Language of publication: Finnish
	Number of pages 79	Permission for web publication: x
Title of publication Time Management of Business Administration Students at JAMK University of Applied Sciences Values as the Basis of Time Management		
Degree programme Business Administration		
Supervisor(s) Kaisa Partanen		
Assigned by -		
Abstract <p>Time use should correlate with one's needs and dreams. However, this does not always happen, although everyone can affect their own time use. Time management is a skill that helps one get more done in less time. Time use becomes goal-oriented and more effective. Time management is part of self-management. Self-management is coping.</p> <p>The aim of the thesis was to find out the self-management and time-management challenges that business administration students at JAMK University of Applied Sciences have. The theoretical basis of the work consisted of extensive material on self-management and time management. The research was carried out using quantitative methods. In the study, a questionnaire was created with Webropol 3.0 program, based on a theoretical reference framework, after which the questionnaire was sent by e-mail to the entire respondent group. The survey was open to respondents for 11 days in January 2019. Of the population of 214, 43 responded to the questionnaire, with a response rate of 20.1. The results were analyzed by direct distributions and cross-tabulation, and reliability was verified by the chi square test.</p> <p>The results of the study supported the theory. Goal-oriented students are more likely to make progress in their studies if they know how to lead themselves and how to manage their time. Most of the business administration students at JAMK University of Applied Sciences know how to manage their time. Based on the conclusions, some development proposals were offered to improve the current state of time management of business administration students at JAMK University of Applied Sciences.</p>		
Keywords/tags (subjects) Time management, self-management, values, goals, goal-oriented, motivation, stress, well-being, prioritizing, time planning, work efficiency		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Tutkimusasetelma	5
2.1	Tutkimusongelma	5
2.2	Tutkimusmenetelmät	6
3	Teoreettinen viitekehys	12
4	Itsensä johtaminen	16
4.1	Mitä on itsensä johtaminen?.....	16
4.2	Arvot	17
4.3	Hyvinvointi.....	19
4.3.1	Mitä on hyvinvointi?	19
4.3.2	Fyysinen hyvinvointi	20
4.3.3	Ammatillinen hyvinvointi	22
4.3.4	Psyykinen hyvinvointi	24
4.4	Stressi.....	25
4.5	Tavoitteet ja tehokkuus	26
4.6	Ajankäytön suunnittelu	27
4.7	Priorisointi	29
5	Tutkimustulokset.....	31
5.1	Vastaajien taustamuuttujat ja arvomaailma	31
5.2	Opiskelijoiden tavoitteet	35
5.3	Opiskelijoiden hyvinvointi ja stressi	38
5.4	Ajankäytön hallinta.....	40
5.5	Ryhmien vertailu.....	44
5.5.1	Opiskelijat, jotka eivät etene tavoitteensa mukaisessa tahdissa ja tavoitteensa mukaisesti etenevät	44

5.5.2 Opiskelijat, jotka arvioivat ajankäytön olevan hallinnassa ja opiskelijat, jotka arvioivat, että ajankäyttö ei ole hallinnassa.....	55
6 Johtopäätökset.....	61
7 Pohdinta.....	64
Lähteet	70
Liitteet.....	73
Liite 1. Kyselylomake	73

Kuviot

Kuvio 1. Ajankäytön hallinta.....	15
Kuvio 2. Ajankäytön suunnittelun nelikenttä	30

Taulukot

Taulukko 1. Vastaajien sukupuolijakauma	32
Taulukko 2. Vastaajien ikäjakauma	32
Taulukko 3. Kuinka tärkeänä opiskelemista pidetään.....	33
Taulukko 4. Vastaajien painottamat elämän tärkeimmät 10 arvoa	34
Taulukko 5. Koulutuksen arvoksi valitsemisen ja opiskelemisen tärkeyden välinen suhde.....	34
Taulukko 6. Tiedollisten arvojen painotukset	35
Taulukko 7. Suoritettujen opintojen kesto	36
Taulukko 8. Tavoite opintojen kokonaiskestosta	36
Taulukko 9. Suoritettujen opintopisteiden määrä	37
Taulukko 10. Opintopisteiden, jo opiskellun ajan ja tavoite valmistumisajankohdan välinen suhde	38
Taulukko 11. Opiskelijoiden arvio omasta osaamisen määrästä	38
Taulukko 12. Opiskelijoiden motivaatio opintojaan kohtaan	39
Taulukko 13. Opiskelijoiden jaksaminen opinnoissaan.....	39
Taulukko 14. Opiskelijoiden kokema stressin määrä	40

Taulukko 15. Ajankäytön suunnittelemisen tiheys	41
Taulukko 16. Opiskelijoiden arvio tehtävien tekemisestä ajallaan	41
Taulukko 17. Opiskelijoiden kokemus priorisoinnin hallitsemisesta	42
Taulukko 18. Ajankäytön seurannan tiheys	42
Taulukko 19. Ajankäytön hallinnan kokeminen	43
Taulukko 20. Ajankäytön hallinnassa onnistumisen kolme merkittävintä tekijää.....	43
Taulukko 21. Ajankäytön hallinnan epäonnistumisen kolme merkittävintä tekijää ...	44
Taulukko 22. Tavoitteen ja opinnoissa etenemisen välinen suhde	45
Taulukko 23. Opiskelijoiden kokeman stressin määrän ja opinnoissa etenemisen välinen suhde	46
Taulukko 24. Opinnoissa jaksamisen ja etenemisen välinen suhde	47
Taulukko 25. Motivaation ja opinnoissa etenemisen välinen suhde.....	48
Taulukko 26. Opiskelemisen tärkeyden ja opinnoissa etenemisen välinen suhde.....	49
Taulukko 27. Tiedollisten arvojen painottamisen ja opinnoissa etenemisen välinen suhde	50
Taulukko 28. Ajankäytön suunnittelu ja opinnoissa etenemisen välinen suhde	51
Taulukko 29. Priorisoinnin ja opinnoissa etenemisen välinen suhde	52
Taulukko 30. Ajankäytön toteutumisen seurannan ja opinnoissa etenemisen välinen suhde	53
Taulukko 31. Tehtävien ajallaan tekemisen ja opinnoissa etenemisen välinen suhde	54
Taulukko 32. Suhde opiskelijoiden omasta arviosta ajankäytön hallinnassa onnistumisesta ja opinnoissa etenemisen välillä.....	55
Taulukko 33. Ajankäytön hallinnan kokemisen ja stressin määrän välinen suhde.....	56
Taulukko 34. Ajankäytön hallinnan kokemisen ja opinnoissa jaksamisen välinen suhde	57
Taulukko 35. Ajankäytön hallinnan kokemisen ja motivaation välinen suhde.....	58
Taulukko 36. Ajankäytön hallinnan kokemisen ja ajankäytön suunnittelun välinen suhde	59
Taulukko 37. Ajankäytön hallinnan kokemisen ja priorisoinnin välinen suhde.....	60
Taulukko 38. Ajankäytön hallinnan kokemisen ja ajankäytön toteutumisen seurannan välinen suhde	61

1 Johdanto

Jokaisella ihmisellä on saman verran aikaa käytettävissään vuorokaudessa. Miten kukin 24 tuntiansa käyttää, on henkilökohtainen valinta. Ajankäytön kautta omat elämänvalinnat tulevat todeksi. Ajankäytön pitäisi vastata omiin tarpeisiin ja unelmiin. Kuitenkin jatkuvasti mediassa, työpaikoilla, kouluissa ja kodeissa puhutaan kiireestä, stressistä, uupumuksesta ja ajan puutteesta. Ajankäytön hallinta on taito, jonka avulla tehdään ajankäyttämistä päämäärätietoista. Ajankäytön hallinnan avulla vaikutetaan koetun kiireen tuntuun, omaan hyvinvointiin ja pyritään saamaan enemmän aikaiseksi vähemmässä ajassa eli olemaan tehokkaampia. Ajankäytön hallinta koskee meitä kaikkia nyt ja aina. Jokainen pystyy vaikuttamaan omaan ajankäyttöön ja kehittämään ajankäytön hallinnan taitoaan paremmaksi.

Ajankäytön hallinta on osa itsensä johtamista. Itsensä johtaminen on laaja kokonaisuus yksilön omia ajatuksia, itsetuntemusta, asioiden tiedostamista ja omaa toimintaa. Jokainen pystyy vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun hyvin paljon. Toisin sanoen jokaisella on mahdollisuus johtaa itseään mahdollisimman hyvin ja tavoitteen mukaiseen suuntaan. Itsensä johtaminen on kaikkea, mitä suuhusi laitat ja elämän filosofiasi väliltä. Aivan kuin ajankäytön hallintaakin, itsensä johtamisen taitoa pystyy kehittämään.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää Jyväskylän ammattikorkeakoulun alempaa korkeakoulututkintoa suorittavien liiketalouden opiskelijoiden itsensä johtamisen ja ajankäytön hallinnan haasteita. Selvittäminen pohjautuu laajaan teoreettiseen pohjaan itsensä johtamisesta ja erityisesti ajankäytön hallinnasta. Ajankäytön hallinnan tilaa selvitetään arvojen, tavoitteellisuuden, motivaation, hyvinvoinnin, stressin ja konkreettisten ajankäytön hallinnan keinojen, kuten ajankäytön suunnittelun, priorisoinnin ja ajankäytön toteutumisen seurannan kautta. Edellä mainittujen teemojen merkitystä toisiinsa vertaillaan ja tehdään päätelmiä niiden merkityksestä työtehokkuuteen. Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden ajankäytön hallintaa ei ole aiemmin tutkittu.

2 Tutkimusasetelma

2.1 Tutkimusongelma

Tutkimustyötä tehdessä ongelman asettaminen ja muotoileminen onkin usein vaikeampi tehtävä kuin ongelman ratkaiseminen. Tutkimuksella on hyvä lähtökohta, kun tutkimukselle on valittu toisiinsa yhteensopivat ongelmanasettelu, tieteenfilosofiset valinnat, menetelmävalinnat ja teoreettinen ymmärtäminen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 120–121.) Tässä tutkimuksessa tutkimusongelma on

Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden itsensä johtaminen ja ajankäytön hallinnalliset haasteet.

Tutkimusongelma esitetään yleisesti kysymysten muodossa. Kysymysten muoto määräytyy tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 125.) Tässä tutkimuksessa jaoin ongelman kolmeen eri kysymykseen, jotka ovat

- *Millaisia arvoja liiketalouden opiskelijoilla on ja miten ne määrittelevät heidän ajankäytön hallintaansa?*
- *Miten tavoitteellisuus määrittää liiketalouden opiskelijoiden ajankäytön hallintaa?*
- *Mikä on ajankäytön hallinnan merkitys liiketalouden opiskelijoiden kokemaan stressiin tai hyvinvointiin?*
- *Mikä on ajankäytön hallinnan merkitys liiketalouden opinnoissa etenemiseen?*

Opinnäytetyön tutkimus rajataan Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoihin, koska tarkemmalla rajauksella saavutetaan luotettavampia ja yksityiskohtaisempia tuloksia. Tarkoitus on selvittää Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden itsensä johtamista ja ajankäytön hallinnallisia haasteita. Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden ajankäytön hallintaa ei ole aiemmin tutkittu. Tutkimus tarjoaa uutta informaatiota Jyväskylän ammattikorkeakoululle heidän liiketalouden opiskelijoistaan. Tutkimustulosten avulla Jyväskylän ammattikorkeakoululla on mahdollisuus vähentää liiketalouden opiskelijoidensa ajankäytön hallintaan liittyviä haasteita.

2.2 Tutkimusmenetelmät

Menetelmäosiossa kuvataan, mitä tutkimuksessa tehtiin ja miten tutkimus käytännössä suoritettiin. Käytetyt menetelmät kuvaillaan ja selitetään niin tarkkaan, että lukija pystyy arvioimaan tutkimuksen luotettavuuden sekä tutkimus on selvityksen pohjalta toistettavissa. (Hirsjärvi ym. 2007, 255.)

Tutkimusote

Tutkimusmenetelmät jaotellaan yleisesti määrällisiin (kvantitatiivisiin) ja laadullisiin (kvalitatiivisiin) menetelmiin. Tyypillinen kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä on lomakekysely, jolla kysytään suurelta määrältä vastaajia samoja kysymyksiä. Vastaajien joukko muodostaa otoksen kohteena olevasta perusjoukosta. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 93.) Kvantitatiivisen tutkimuksen keskeisiä piirteitä ovat hypoteesit, käsitteiden määrittely, aiemmat teoriat, aineiston käsitteleminen tilastollisin menetelmin sekä aineiston keruun suunnitelmat, jotka soveltuvat määrälliseen mittaamiseen. Kvantitatiiviselle tutkimukselle keskeistä on myös tutkittavien henkilöiden valinta eli käytännössä määritellään perusjoukko, johon tuloksien tulee päteä. (Hirsjärvi ym. 2007, 136.)

Tämän opinnäytetyön tutkimusote on kvantitatiivinen eli määrällinen. Kvantitatiivinen menetelmä mahdollistaa suuren ihmismäärän tutkimisen, joten se soveltuu parhaiten tutkimusongelman selvittämiseen. Tutkimuksessa tavoitellaan suurta vastaus-
ten määrää, jonka avulla pyritään saamaan luotettavia tuloksia, joita pystytään yleistämään perusjoukkoon. Tutkittavasta joukosta ei oteta erikseen otantaa, koska aineistoa on mahdollista kerätä koko perusjoukolta. Perusjoukkona toimii alempaa korkeakoulututkintoaan suorittavat Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijat, jotka ovat ilmoittautuneet läsnäoleviksi sekä antaneet omalta osaltaan tutkimusluvan.

Aineistonkeruumenetelmä

Kysely on yksi tapa kerätä aineistoa. Yleensä kysely soveltuu kvantitatiiviseen tutkimukseen. Kyselyn suurin etu on sen mahdollisuudessa kerätä laaja tutkimusaineisto eli saada kyselylle paljon vastaajia ja vastaajilta voidaan kysyä monia asioita. Kyselyn

avulla tämä onnistuu pienellä vaivannäöllä ja nopeasti. Kysely on strukturoitu tutkimusasetelma. Hyvin suunniteltu lomake on helppo analysoida tietokoneen avulla. Yleensä kustannukset ovat helppo ennustaa kyselyn toteuttamiselle. Kyselyt useimmiten sisältävät taustakysymyksiä vastaajista, kuten sukupuoli, ikä, koulutus, ammatti. (Hirsjärvi ym. 2007, 188–189, 192.)

Online-kysely on nopeampi tapa kerätä tietoja vastaajilta verrattuna muihin tutkimusmenetelmiin, kuten paperisiin kyselylomakkeisiin tai henkilökohtaisiin haastatteluihin. Online-kyselyt ovat edullisia toteuttaa ja niillä on helppo kerätä paljon dataa sekä aineistoa on helppo käsitellä. Online-kysely tarjoaa myös vastaajille mahdollisuuden vastata kyselyyn omissa tahdissa, silloin kun haluaa. (Sincero n.d.)

Kyselylomakkeen laatimiselle ei ole tarkkoja sääntöjä. Useita ohjeita on kuitenkin annettu kyselylomakkeen laatimiselle. Tärkeimpiä ohjeita kysymyksen muotoilulle on, että se on selkeä ja tarkka, jotta sitä ei voi ymmärtää usealla eri tavalla. Lyhyet kysymykset ovat parempia kuin pitkät, koska ne on helpompi ymmärtää. Vastausvaihtoehtoihin kannattaa myös tarjota vaihtoehto 'ei mielipidettä', koska silloin vastaaja ei pakoteta valitsemaan vaihtoehtoa, johon hän ei osaa ottaa kantaa. Kysymysten määrään ja niiden järjestykseen kannattaa myös kiinnittää huomiota kyselylomaketta laatiessa. (Hirsjärvi ym. 2007, 197–198.)

Monivalintakysymykset ovat kysymyksiä, joissa on kaksi tai useampi vaihtoehto, josta vastaaja valitsee yhden tai vaihtoehtoisesti useamman vastauksen, jos sellainen mahdollisuus on tarjottu. Vastausvaihtoehdot kuvataan yleensä ruuduilla, jotka vastaaja raskittaa. Monivalintakysymyksissä mukana voi olla myös avoinkysymys, jolla haetaan sellaisia vastauksia, joita kyselyn laatija ei ole osannut vaihtoehtoihin tarjota. (Hirsjärvi ym. 2007, 194.)

Likertin asteikolla toteutettu kysely on, jossa esitetään väittämiä, joista vastaaja valitsee sen vaihtoehdon, mikä kuvaa parhaiten, että kuinka voimakkaasti vastaaja kyseistä asiaa kohtaan kokee tai ei koe (Hirsjärvi ym. 2007, 195). 4-portaista Likertin asteikkoa kutsutaan pakotetuksi Likertin asteikoksi, koska vastaajan on pakko muodostaa lausunto. Ei ole turvallista "neutraalia" vaihtoehtoa. Useat markkinatutkijat käyttävät 4-portaista asteikkoa saadakseen tarkkoja vastauksia kysymyksiinsä. 4-portaista

asteikkoa voidaan erityisesti hyödyntää, kun vastaaja on käyttänyt kysymyksissä esiintyvää tuotetta tai palvelua. (The 4-point Likert Scale 2012.)

Aineistonkeruumenetelmänä käytetään kyselylomaketta. Kyselylomake tulee sisältämään monivalintakysymyksiä ja 4-portaisiin skaaloihin perustuvia kysymystyyppejä, joissa on tarjottu myös 'en osaa sanoa' vaihtoehto. Kyselylomake lähetetään vastaajille sähköisesti Webropol-ohjelman avulla. Kysely lähetetään kaikille Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoille, jotka ovat ilmoittautuneet läsnäoleviksi ja ovat antaneet tutkimusluvan omalta kohdaltaan. Jyväskylän ammattikorkeakoulu antaa tutkimusta varten luettelon opiskelijoiden sähköpostiosoitteista, joille kysely lähetetään Webropolin kautta heidän sähköpostiosoitteisiinsa.

Kyselylomake on vastaajille avoinna 15–25.1.2019. Sähköisen kyselylomakkeen avulla on tarkoitus kerätä helposti ja nopeasti paljon vastaajia kyselylle. Sähköisen kyselylomakkeen etu on, että vastaajat pystyvät vastaamaan paikasta ja ajasta riippumatta kyselyyn vaivattomasti. Suuren vastaajamäärän tavoittelun vuoksi kysely on lyhyt, johon on nopea vastata. Kyselyn mukana lähetetään opiskelijoihin vetoava saatekirje.

Analyysimenetelmät

Kyselyt toimivat hyvin määrällisen tiedon tuottamiseen eli kvantitatiivisiin tutkimuksiin. Kvantitatiivisen datan käsittelystä, tulkinnoista ja analysoinneista on kirjoitettu valtava määrä kirjoja ja niitä voidaan lähestyä todella yksityiskohtaisesti. Tilastolliset menetelmät voidaan kuitenkin jakaa kahteen pääjoukkoon: monimuuttujamenetelmiin ja perustaviin menetelmiin. Monimuuttujamenetelmät ovat useiden toimintojen, kuten esimerkiksi hypoteesien ja parametrien testejä ja tarkasteluja. Monimuuttujamenetelmissä yhteistä on, että niillä käsitellään useita muuttujia samanaikaisesti ja päämääränä on tiivistää informaatiota jonkin mallin avulla. Monimuuttujamenetelmiä ovat esimerkiksi erotteluanalyysi, faktorianalyysi, klusterianalyysi. Perustavat menetelmät ovat aineiston kuvailuun kohdistuvia menetelmiä ja niitä ovat esimerkiksi ristiintaulukointi, riippuvuusluvut sekä keskiluvut. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 119–120.)

Yksiulotteinen frekvenssijakauma eli suora jakauma on yhden muuttujan ominaisuuksien kuvaamiseen käytetty keino. Suora jakauma kertoo, kuinka monta kappaletta kutakin arvoa aineistossa esiintyy. Kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoitus on yleistää,

joten frekvenssien määrillä ei ole merkitystä vaan sillä, mikä niiden suhde on koko aineistoon. Esimerkiksi kysyttäessä vastaajien ammattia voisi tulokset esittää prosentteina vastausvaihtoehtojen kesken. Prosenttien lisäksi esitystaulukoissa täytyy kertoa, kuinka suuresta määrästä vastauksia prosenttimäärät ovat laskettu. (Kananen 2011, 74–75.)

Kvantitatiivisissa tutkimuksissa tutkitaan yleensä asioiden välisiä riippuvuussuhteita. Esimerkiksi mainosbudjetin ja myynnin välillä voidaan todeta olevan riippuvuussuhde eli laittamalla mainontaan tietyn rahallisen panostuksen saadaan myyntiä lisättyä tiettyssä suhteessa. Asioihin kuitenkin yleisesti vaikuttaa useampikin asia. Yksi suurista ongelmista tutkimuksissa tulee siitä, kun muuttujien välillä esiintyy riippuvuutta, mutta mikään ei takaa sitä, että muuttujien välillä olisi syy-seuraussuhde. Riippuvuussuhteiden tarkastelussa yksinkertaisimmillaan tarkastellaan kahden muuttujan välistä suhdetta, jolloin kyse on ristiintaulukoinnista. Esimerkiksi voidaan tarkastella sukupuolen ja alkoholin käytön välistä riippuvuussuhdetta. (Kananen 2011, 77.)

Khiin neliö -testiä käytetään yleisesti kategoristen muuttujien välisten suhteiden selvittämiseen. Khiin neliö -testin nollahypoteesi on se, että väestön kategoristen muuttujien välillä ei ole mitään suhdetta. Ne ovat riippumattomia toisistaan. Khiin neliö -testiä käytetään riippuvuussuhteen yleistettävyyteen ristiintaulukointia tehdessä. Yleisenä sääntönä on, että p-arvon ollessa alle 0,05, voidaan päätellä, että muuttujat eivät ole toisistaan riippumattomia ja että kategoristen muuttujien välillä on tilastollinen suhde. (Using Chi-Square Statistic in Research n.d.)

Tutkimustulosten avaamiseen hyödynnetään analyysimenetelminä suorja jakaumia, ristiintaulukointia ja khiin neliö -testiä. Aineisto käsitellään ja tulkitaan Excel-ohjelman Pivot-taulukolla. Tulokset esitellään tekstin ja taulukoiden avulla tutkimustulokset-osiossa. Taulukot esitellään prosenttiluvuilla. Tulokset käsitellään niin, että vastaajat jäävät anonymiksi ja esitetystä tuloksista on mahdoton tunnistaa yhden ihmisen vastauksia.

Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksia arvioitaessa pyritään tarkastelemaan tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä. Arviointiin käytetään monenlaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Reliaabelius on tutkimuksen luotettavuutta ja validius mittarin tarkkuutta. Reliaabelius tutkimuksessa tarkoittaa, että mittaustulos pystytään toistamaan. Tutkimuksen ollessa reliaabeli tulokset eivät ole siis sattumanvaraisia. Validi tarkoittaa pätevää ja mittareista tai tutkimusmenetelmistä puhuttaessa validius tarkoittaa mittarin kykyä mitata sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Tutkija voi tehdä vääriä päätelmiä omasta tutkimuksestaan, koska mittarit eivät aina vastaa todellisuutta. Esimerkiksi jos kyselylomakkeen kysymykset voidaan ymmärtää monella tavalla, mutta tutkija käsittelee vastauksia oman ajattelutavan kautta, näin ollen tulos voi olla virheellinen. (Hirsjärvi ym. 2007, 226–227.)

Kyselytutkimus ei ole aukoton tapa kerätä aineistoa. Kyselytutkimuksen huonoja puolia ovat esimerkiksi, että ei ole mahdollista tietää sitä, miten vakavasti vastaajat ovat kysymyksiin vastanneet ja miten selkeitä vastausvaihtoehtot ovat vastaajan näkökulmasta. Luotettavuuden vuoksi on siksi tärkeää laatia hyvä lomake huolella ja tarkasti. (Hirsjärvi ym. 2007, 190.)

Opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuutta pyritään kasvattamaan sen tarkalla kuvailulla, jotta tutkimus olisi mahdollista toistaa toisena ajankohtana. Kyselylomakkeen luominen pohjautuu laajaan teoreettiseen viitekehykseen ja tutkitusti toimivien tutkimusmenetelmien hyödyntämiseen. Kysymykset ovat muotoiltu yksiselitteisiksi ja lyhyiksi, jotta vastaajan on mahdollisimman helppoa vastata esitettyihin kohtiin. Kyselylle pyritään saamaan mahdollisimman suuri vastausprosentti opiskelijoihin vetoavan saatekirjeen avulla. Kysely on myös muotoiltu lyhyeksi, jotta vastaajat jaksavat vastata koko kyselyyn tosissaan. Vastauksia tulee olla riittävästi, jotta tutkimustulokset ovat luotettavia ja yleistettävissä.

Aiemmat tutkimukset

Honkala (2011) tutki opinnäytetyössään ammattikorkeakouluopiskelijoiden ajankäytön hallintaa. Suurin osa Keski-Pohjanmaan Ylivieskan yksikön ammattikorkeakoulun opiskelijoista koki ajankäytön olevan hallinnassa. Opiskelijat kokivat tärkeiksi asioiksi ajankäytön hallinnassa priorisoinnin, suunnittelun, itsekurin, tavoitteet, stressittömyyden, tehokkuuden ja ajallaan tekemisen. Tutkimuksesta selvisi myös, että osalla opiskelijoista ei ole tarvittavia ajankäytön hallinnan keinoja. Tutkimukseen vastasi opiskelijoita jokaiselta koulutusosalta. Tutkimuksen vastaajajoukosta kyselyyn vastasi 18,6 %.

Komulainen (2013) tutki opinnäytetyössään ajankäytön hallintaa etäjohtamistyössä. Aluksi tutkimuksessa kartoitettiin kehittämiskohdat, joista keskeisimmäksi nousi ajankäytön hallinta. Kehittäminen eteni toimintatutkimuksena, jossa toteutettiin sykleinä ajankäytön hallinnan menetelmiä. Tutkimuksesta selvisi, että kehittämistyöllä oli selvä edistävä vaikutus ajankäytön hallintaan. Se näkyi työn parempana suunnitteluna ja ennakoituna, parempana ajankäytön tiedostamisena sekä lisääntyneenä työtehokkuutena.

Nyström (2014) tutki opinnäytetyössään pankki- ja vakuutusalan esimiesten ajankäytön hallintaa. Nyströmin tutkimuksesta selvisi, että hänen haastattelemansa viiden esimiehen ajankäytön hallinta on hyvällä mallilla. Jokainen vastaajista tarkastelee ajankäyttöään säännöllisesti ja koki ajan riittävän läheisille sekä vapaa-ajan toimintaan. Tutkimuksessa selvisi suurimmiksi aikasyöpöiksi puhelimen ja sähköpostin käyttäminen sekä ulkopuoliset häiriötekijät. Kaikki vastaajat kertoivat nauttivansa työstään.

Yli-Arvela (2016) tutki opinnäytetyössään itsensä johtamisen merkitystä aikuisopiskelijan ajankäytön hallintaan. Tutkimuksen tärkeimpänä johtopäätöksenä oli, että Turun ammattikorkeakoulun aikuisopiskelijat kokivat tuntevansa omat vahvuutensa ja itsensä. Aikuisopiskelijat olivat kokeneet stressiä ja kiirettä lähes poikkeuksetta viimeisen puolen vuoden aikana. 87 % aikuisopiskelijoista koki kuitenkin palautuvansa lyhytaikaisesta stressistä. Lähes yhtä iso joukko koki osaavansa stressin hallintaa. Kyselyyn vastasi 55 opiskelijaa.

3 Teoreettinen viitekehys

Teoreettinen viitekehys rakentuu tutkimuksessa oman ajatustyöni pohjalta. Loin tutkimusta varten oman näkemykseni ajankäytön hallinnan kokonaisuudesta itsensä johtamiseen linkittyen. Ajatukseni ajankäytön hallinnan kokonaisuudesta tulevat kattavasta määrästä kirjallisuutta, aiemmista opinnoistani, elämäkokemuksesta, jatkuvasta havainnoinnista sekä suuresta kiinnostuksesta aihetta kohtaan. Kirjallisuus, joka on vaikuttanut ajatuksiini, ei ole ollut ainoastaan ajankäytön hallinnan ja itsensä johtamisen teoksia, vaan niiden lisäksi esimerkiksi filosofiset, tieteelliset ja johtamisen julkaisut ovat vaikuttaneet vahvasti kokonaisuuden luomiseen.

Ennen liiketalouden opintoja opiskelin audiovisuaalista viestintää, jossa ajankäytön hallinta oli jatkuvasti esillä. Esimerkiksi videotuotantoa tehdessä ovat aikarajat usein joustamattomia, eli valmiin tuotoksen täytyy olla valmis annetun aikarajan puitteissa tai muuten koko tuotoksen joutuu hylkäämään. Joustamattomat aikarajat tarkoittavat tarkkojen aikataulujen tekemistä ja niiden huolellista noudattamista. Näiden lisäksi tarvitaan kuitenkin liuta muita ominaisuuksia, joista ajankäytön hallinta koostuu. Esimerkiksi voidaan ottaa aikaansaamisen taito: aikarajattomassa tilanteessa harrastaja voi tehdä yhtä hyvää jälkeä laadullisesti kuin ammattilainen, mutta aikarajallisessa tilanteessa ammattilainen tekee riittävän hyvää laatua nopeasti.

Perheellisenä ihmisenä joudun jatkuvasti panostamaan ajankäytön hallintaan todella paljon. Omien asioiden lisäksi minun täytyy ottaa useamman muun ihmisen aikataulut huomioon. Tämä on opettanut minulle kaikista eniten priorisoinnista. Monesti luokiessani käytännön vinkkejä ajankäytön hallintaan huomaan useasti kirjoittajien käsittelevän vain työelämää. Ajankäytön hallinnasta puhuttaessa ei ole työelämää ja vapaa-aikaa erikseen. On vain elämää. Jokaisella samat 24 tuntia päivässä. Kyse on siis hyvin pitkälti valinnoista. Pohdiskeleva ja kehittämishaluinen elämäntapani saa minut toistuvasti puntaroimaan asioita ajankäytön kautta.

Lähestyn tutkimuksessa itsensä johtamista Pentti Sydänmaanlakan (2017) luoman rakenteen pohjalta. Hänen ajatuksensa toimii kehyksenä teoriapohjalleni, jota tuen muilla lähteillä. Valintani käyttää Sydänmaanlakan luomaa rakennetta itsensä johta-

misesta pohjautuu hänen ajatuksiensa suosioon. Todella monessa ajankäytön hallintaa käsittelevässä teoksessa on käytetty Sydänmaanlakan kirjoja lähteinä, joka todistaa hänen teostensa merkittävyyden liittyen aiheeseen. Ajanko (2016) painottaa kaiken lähtevän liikkeelle itsensä johtamisesta itsetuntemuksesta, jonka avulla kirkastetaan oman elämän arvot.

Tutkimuksessa ajankäytön hallintaa tarkastellaan hyvin pitkälti asiantuntija- tai johtotehtävän kaltaisesta näkökulmasta, jossa ajankäyttöön pystytään itse vaikuttamaan todella merkittävästi. Opiskelijan aikatauluihin vaikuttaa läsnäolopakollisten luentojen määrä, mutta Jyväskylän ammattikorkeakoulussa näitä on hyvin vähän. Toki tilanne riippuu osittain opiskelijan valitsemista opintojaksoista. Kuitenkin voi todeta, että suurin osa opiskelusta tapahtuu omien aikataulujen varassa. Opintojaksosta riippumatta tehtävien suorittaminen aikataulutetaan itsenäisesti. Ainoastaan aikaraja tehtävän valmistumiselle annetaan.

Seuraavat kappaleet tekstiä avaavat luomani kuvion (kuvio 1) ajankäytön hallinnasta. Alla olevan kuvion tarkoitus on kuvata ajatukseni ajankäytön hallinnan kokonaisuudesta. Kuvio toimii perustana tutkimukselle.

Rytikangas (2008) puhuu arvoperusteisesta ajankäytön hallinnasta, josta lähdän ajankäytön hallinnan teoreettisen viitekehyksen rakentamisessa liikkeelle. Elämän merkitys ihmiselle syntyy arvoista. Arvot ovat se kantava voima, jonka avulla toiminta saa suunnan ja johon omaa tekemistä heijastetaan. Itsensä johtaminen lähtee liikkeelle arvojen kirkastamisesta. Kirkastetut arvot kertovat, mikä on aidosti tärkeää. Salmisen ja Heiskasen (2009) ajatuksia mukaillen arvoista muodostetaan elämään tavoitteita. Tavoitteet antavat ajalle merkityksen. Jokaisella meillä on päivässä samat 24 tuntia aikaa, joten niiden käyttäminen muodostaa elämän sisältömmme. Tavoitteet ja niiden mukainen toiminta antavat merkityksen käytetylle ajalle. Ilman tavoitteellisuutta aika vain kuluu. Myös Wiskari (2014) puhuu tavoitteellisesta ajankäytöstä, jossa arvoihin pohjautuvat tavoitteet ovat ajankäytön hallinnan lähtökohta.

Arvoista muodostetut tavoitteet ovat myös motivaatiomme lähde. Aivan kuten Mayor ja Risku (2015) kertovat sisäisen motivaation syntyvän omasta halusta tehdä asioita. On motivaatiomme pohjalla siis itsellemme tärkeä asia eli arvo. Motivoituneena ihminen on tehokkaampi, hyvinvoivempi ja sitoutuneempi.

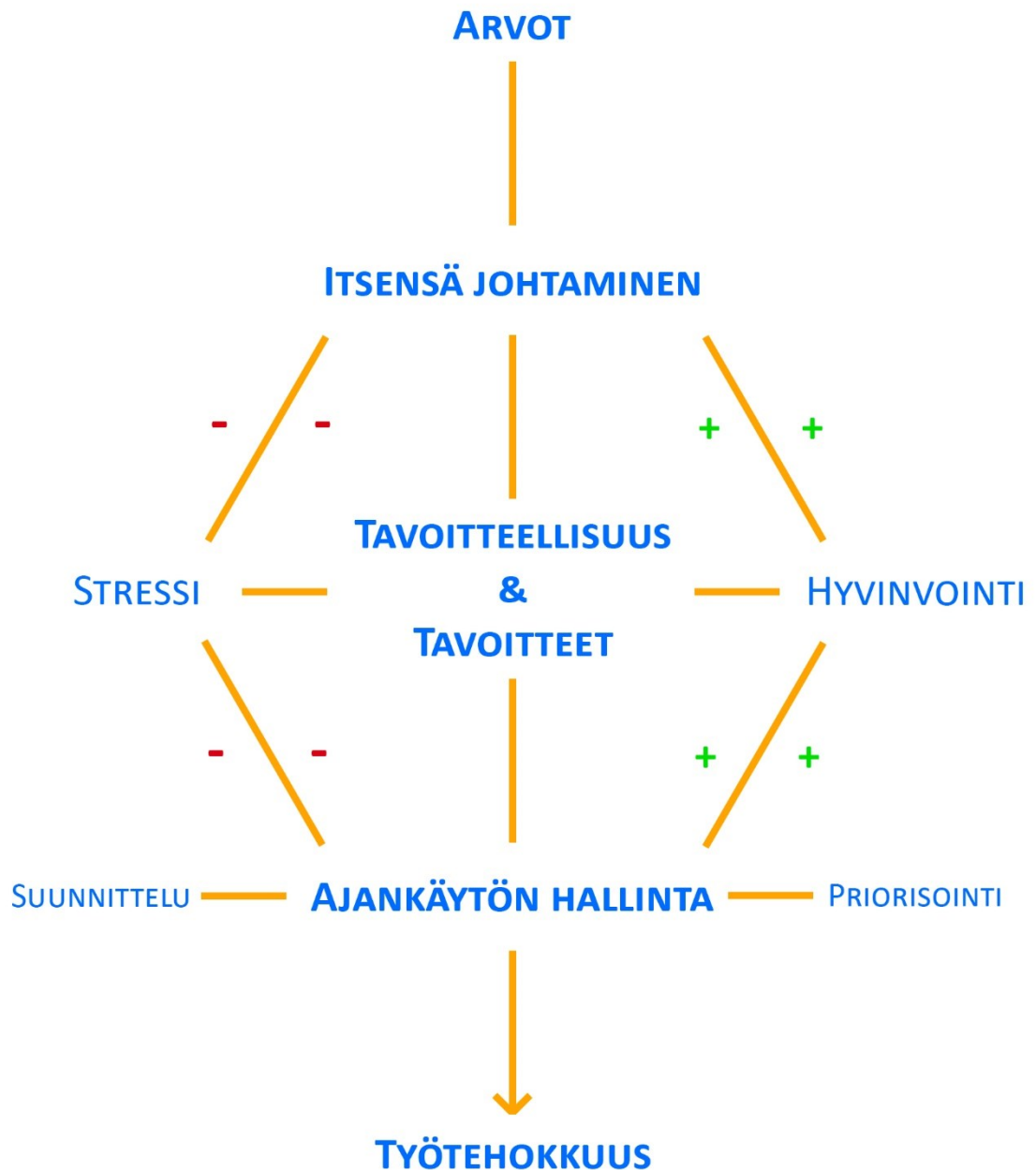
Vakkuri (2013) painottaa, että ajankäytön säästämistä ei ole hyötyä, ellei tiedä mitä varten aikaa säästää. Toisin sanoen tavoitteellisuus antaa suunnan ajankäyttämiseen. Tavoitteellinen ajankäyttö konkretisoituu suunnitelmallisuutena. Suunnitelmalla omaa ajankäyttöä, arvoista muodostetut tavoitteet tulevat toteutetuiksi aikataulun mukaan. Arvo ei ole enää epämääräinen siinä vaiheessa, kun siitä on muodostettu tavoite, josta on seurannut suunnitelma ajankäytölle tavoitteen saavuttamiseksi. Heijastamalla käytettyä aikaa omiin arvoihin pystyy silloin tiedostamaan, että onko elämä arvojen mukaista vai onko elämässä arvostusarvoja.

Jokaisella on useita arvoja ja monia arvoista muodostettuja tavoitteita. Suunnitelmien loppuun saattamisen ongelmaksi muodostuu usein ihmisen rajallisuus tehdä kaikkea kerralla. Silloin tarvitaan kykyä priorisoida. Aivan kuten Salminen ja Heiskanen (2009) nimeävät luopumisen taidon osaksi priorisointia. Priorisointi on asioiden tärkeysjärjestykseen laittamista. Priorisointi määrittää tavoitteiden tärkeyden ja kiireellisyyden, kuten Rytikangas (2008) mainitsee. Ajankäytön hallinnassa priorisointi on välttämätöntä, jotta elämän suunta on kaikista tärkeimpien arvojen mukaista.

Suunnitelmallisen ajankäytön lisäksi ajankäyttämisen tehokkuuteen vaikuttaa huomattavasti oma hyvinvointi. Salmisen (2017) ajatuksia mukaillen on hyvinvointi energisyytemme pohja. Lisäämällä omaa energisyyttä pystyy saavuttamaan tavoitteita tehokkaammin ja paremmin, kuten Jabe ja Häkkinen (2010) kertovat. Energisyyden määrä muodostuu kaikista hyvinvoinnin osa-alueista. Esimerkiksi jokainen meistä tietää, kuinka väsyneenä on huomattavasti vaikeampi saada asioita aikaiseksi ja työlaatu kärsii. Hyvinvoinnin osa-alueita on avattu tarkemmin omissa luvuissaan. Hyvä ajankäytön hallinta myös lisää hyvinvointia. Toimiessaan älykkäästi ja tehokkaasti arvojen suuntaisesti ihminen kokee elämällä olevan merkitystä. Elämän merkityksellisuuden kokeminen on onnellisuuden ytimessä.

Hyvinvoinnin vastaparina on negatiivinen stressi. Ajankäytön ollessa perusteetonta ei tavoitteilla ole todellista suuntaa. Ajankäytön suunnitteleminen ei voi silloin pohjautua tavoitteisiin, ja suunnattomuus tekee priorisoinnista mahdotonta. Näitten asioiden takia negatiivinen stressi lisääntyy. Stressin lisääntyessä hyvinvointi laskee. Merikallio (2000) painottaa, että voimakkaan stressitilan jatkuessa pitkään ihminen uupuu.

ja jopa loppuun palaa. Jokainen meistä kokee stressiä paikoitellen, vaikka arvot olisivat kirkastettu ja ajankäyttö olisi arvoista muodostettujen tavoitteiden mukaista. Stressi on silloin kuitenkin lievää ja sen kokeminen on hetkellistä.



Kuvio 1. Ajankäytön hallinta

4 Itsensä johtaminen

4.1 Mitä on itsensä johtaminen?

Sydänmaanlakka (2017) esittelee tieteellisen tavan lähestyä itsensä johtamista, joka on myös samalla konkreettinen ja käytännöllinen. Itsensä johtaminen on moniulotteinen asia ja yksittäinen tieteenala ei pysty käsittelemään sen monimuotoisuutta. Siksi tarvitaan monitieteellinen lähestymistapa. Sydänmaanlakka pohjaa ajatuksiaan vahvaan teoreettiseen pohjaan, useisiin lähteisiin ja omaan käytännön kokemukseensa kouluttajana. (Sydänmaanlakka 2017, 28.)

Itsensä johtaminen on kaiken johtamisen perusta. Hyvän ja tasapainoisen elämän lähtökohtana on älykäs itsensä johtaminen. Itsensä johtamisessa pyritään kehittämään omaa hyvinvointia ja toteuttamaan itseään. Aluksi on tunnettava itsensä, jotta pystyy käsittämään ympäröivää maailmaa, jossa elää. Itsensä johtamisen tarkoitus on antaa vastauksia kysymyksiin: Kuka minä olen? Missä minä olen? Minne minä olen menossa? Missään nimessä kyse ei ole narsistisesta oman egon rakentamisesta, vaan itseensä tutustumisesta. (Sydänmaanlakka 2017, 5, 15.)

Itsensä johtaminen on prosessi, jonka kautta yksilö hallitsee omaa toimintaansa tavoilla kognitiivisilla ja käyttäytymisen strategioilla. Itsensä johtaminen on noussut suureen suosioon lääkäreille suunnattujen kirjojen, teoreettisten ja empiiristen artikkelien, johtamiskirjallisuuden sekä itsensä johtamisen koulutusohjelmien avulla. (Allen 2015, 280–281.) Itsensä johtaminen tarkoittaa oman elämän hallintaa, jossa keskiöön nousevat työkyvyn ylläpito ja ajankäytön hallinta. Moni kokee itsensä johtamisen vaikeaksi. Kyseessä on kuitenkin taito, jota voi kehittää kuin muutakin osaamista. (Salminen 2017, 353.)

Itsensä johtaminen lähtee liikkeelle ajankäytön hallinnasta. Aikaa tulee käyttää tehokkaasti ja siksi henkilön täytyy olla energinen. Keskittynyt mielentila mahdollistaa tarkan ja tehokkaan toiminnan. Henkilön ajankäyttö kertoo hänestä hyvin paljon. Henkilön käyttäessä kaiken aikansa työhön hänen pitäisi pohtia, miksi hän tekee niin. Varaamalla itselleen aikaa on silloin mahdollisuus käydä omia ajatuksia läpi ja heijas-

taa omia arvoja omiin aikatauluihin. Karsimalla aikaa vievät tehtävät, jotka eivät koh-
taa omia arvoja eivätkä edistä omien tavoitteiden saavuttamista, saa paljon aikaa oi-
keasti tärkeille asioille. Itsensä johtaminen on ajankäytön tehostamisen lisäksi myös
henkistä kasvua. (Jabe & Häkkinen 2010, 296–297.)

Hyvä ajankäytön hallinta on hyvää itsensä johtamista. Kyse on elämänsä elämisestä
valiten tehtävät omien tavoitteiden mukaisesti. Tiedostaen omat päämäärät ja niiden
mukainen suunta on helpompi priorisoida ei niin mukavat, mutta tärkeät tehtävät
sekä hallita keskeytyksiä ja häiriötekijöitä pysyäkseen fokuoituneena omassa tavoit-
teellisessa työssä. Hyvän itsensä johtamisen avulla tyytyväisyys kasvaa, saa enemmän
aikaiseksi ja ura etenee haluttuun suuntaan. (Time Management and Wellbeing
2016.)

4.2 Arvot

Arvoja voi määritellä monella tapaa, koska kyseessä on hyvin moniulotteinen käsite.
Arvo on itsellemme tärkeä asia, joka toimii elämässämme päämääränä. Jokainen va-
litsee itse arvonsa ja niiden täytyy vastata sekä järkeen että tunteeseen. Siksi arvoista
voi puhua myös vakaumuksena. (Sydänmaanlakka 2017, 208–209.) Henkilön kannat-
taa aloittaa oman toimintansa ohjaaminen kirkastamalla omat arvonsa. Kaikki alkaa
vastaamalla kysymykseen: ”mikä on todella tärkeää?”. (Jabe & Häkkinen 2010, 275.)
Tänä päivänä ajankäytön hallinnasta puhuttaessa puhutaan ns. arvoperusteisesta
ajankäytöstä (Rytikangas 2008, 47).

Itsetuntemus on yksilön oma ymmärrys itsestä eli subjektiivinen minä-kuva. Itseään
ei voi johtaa ilman itsetuntemusta. Ihmistuntemusta ei voi tehdä, ellei osaa asettaa
itseään havainnoinnin ja reflektoinnin kohteeksi. Itsetuntemuksessa siirretään omat
ajatukset, tunteet, ideat, toimintatavat ja mielipiteet tietoiselle tasolle. Itsetuntemus
on siis tiedostamista omaan käytökseen vaikuttavista taustatekijöistä. On myös olen-
naista tiedostaa omat arvot, uskomukset, haaveet, tarpeet, kehityskohdat ja vahvuus-
det. Itsetuntemus kehittyy, kun kohtaamme muita. Miten kohtaamme muut ja miten
muut kohtaavat itsemme. Itsetuntemusta pystyy kasvattamaan ja sen avulla voi löy-
tää omaan elämään aivan uusia suuntia ja oivalluksia itseymmärryksen avulla.
(Ajanko 2016, 148–149.)

Sydänmaanlakka (2017) jakaa arvoja käyttöarvoihin ja tavoitearvoihin. Käyttöarvoissa kyse on niistä tärkeimmistä asioista elämässä, joihin elämänsä pohjaa. Nämä arvot luovat henkilölle identiteettiä ja vastaavat kysymykseen elämän tarkoituksesta. Tavoitearvot määrittävät elämän suurimpia tavoitteita ja tarpeita. Mitkään näistä arvoista eivät saa olla vastakkaisia, koska silloin syntyy arvoristiriita. Omaa käyttäytymistä pitääkin tarkastella tunteiden, ajattelun ja tekojen kautta, joita on tarkoitus heijastaa omiin arvoihin. Arvot auttavat tekemään valintoja ja ne kytkeytyvät tunteisiin sekä ne innostavat ja antavat energiaa. Kun arvot ja toiminta ovat sopusoinnussa, silloin johdamme itseämme arvopohjaisesti. (Sydänmaanlakka 2017, 218–220.)

Menestymisen lähtökohtana on ajatus siitä, mitä elämältäsi haluat sekä miksi sitä haluat. Elämän valintoja ohjaavat siis arvot. Ne vaikuttavat alitajuisista arkisista asioista aina tietoihin elämän suurimpiin valintoihin saakka. Arvot kohdistavat ajankäyttöäsi ja sitä, miten priorisoi tehtäviäsi. Arvot eivät saa olla ristiriidassa omien päivittäisten valintojen kanssa, koska silloin arvoristiriita lisää stressiä ihmisessä. (Salminen & Heiskanen 2009, 84–85.) Arvoihin pohjautuvien tietoisien valintojen kautta tekemättömistä tehtävistä johtuva syyllistyminen vähenee ja elämän tasapaino saavutetaan paremmin (Rytikangas 2008, 47).

Länsimaissa yhä useammin oma toimintamme eivät kohtaa ajatuksiamme. Tiedämme miten pitäisi toimia, mutta toimimme päinvastoin. Esimerkiksi tiedämme, että pitäisi liikkua enemmän ja syödä terveellisemmin, mutta emme toimi niin. Kohtaamme jatkuvasti tämmöisiä ristiriitoja, ja niistä on alkanut muodostumaan normi. Tarvitsemme elämäämme suuria unelmia ja arvoja. (Sydänmaanlakka 2017, 264–265.) Arvoissa pysymistä pystyy mittaamaan arvioimalla oman toimintansa suhdetta asettamiinsa arvoihin. Arvot ovat konkreettisimmillaan arkipäiväisissä teoissa. Ajankäyttäminen on yksi arkipäiväisimmistä asioista, joissa todelliset arvot näkyvät. Teot ovat lopulta aina merkittävämpiä kuin sanat, ja siksi arvojen merkitys jokapäiväisissä askareissa nousee esiin. (Jabe & Häkkinen 2010, 276.)

Henkilökohtaiset arvot eivät aina kohtaa työpaikkamme arvoja. Vaikka työmarkkinoilla kilpailu on kovaa, kannattaa jokaisen kirkastaa omat arvonsa ja toimia niiden mukaisesti. Hetkellisesti voimme toimia arvojamme vastaan, mutta pitkällä aikavälillä

toimintaenergiamme vähenee, jos emme kunnioita arvojamme. Arvot ovat motivaatiomme perusta. Arvojen ja työn ollessa harmoniassa koko toimintaenergiamme on käytettävissä. Ristiriitaisessa tilanteessa, jossa joudumme toimimaan arvojamme vastaan, joudumme lopulta miettimään, että kannattaako luopua siitä, mihin todella uskomme. (Salminen 2017, 354–355.)

4.3 Hyvinvointi

4.3.1 Mitä on hyvinvointi?

Henkilökohtainen hyvinvointi koostuu useasta eri osa-alueesta. Moni itsensä johtamisesta kirjoittanut, kuten myös Sydänmaanlakka (2017) jakaa hyvinvointia fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen, ammatilliseen ja henkiseen hyvinvointiin. Nämä sisältävät todella monia tekijöitä, jotka vaikuttavat henkilön kokonaishyvinvointiin. Tässä tutkimuksessa rajaus hyvinvoinnin kohdalla tehdään täysin ajankäytön hallinnan kautta tarkasteltuna. Keskiöön nousevat ajankäytön hallintaan suuresti vaikuttavat energisyys, osaaminen ja motivaatio. Kaikki hyvinvoinnin osa-alueet korreloivat toistensa kanssa.

Elintoimintojamme ja sosiaalista elämäämme rytmittävät työajan kesto ja sen ajoitus. Työajalla on vaikutus laajasti hyvinvointiimme ja toimintakykyymme. Näiden asioiden ymmärtäminen on perusta työaikojen kehittämiseksi. (Hakola, Hublin, Härmä, Kandolin, Laitinen & Sallinen 2007, 17.)

Kiireen taltuttamisessa keskitymme monesti liikaa ajankäyttöön, vaikka energialla on suuri merkitys asiaan. Ollessamme energisempiä saamme nopeammin työmme tehtyä. Monesti myös laatu on parempaa energisenä tehdessä kuin väsyneenä. (Salminen & Heiskanen 2009, 31.) Jokaisella meillä on rajallinen määrä aikaa ja siksi voimme vaikuttaa eniten elämässämme aikaansaamiseen energiatasollamme. Nostamalla energiatasoamme pystymme parantamaan työtehoamme, nauttimaan enemmän työstämme, kohtaamaan paremmin haasteet ja saamaan vahvemman tunteen työn- ja elämänhallinnasta. Hyvän energiataason ylläpitämiseksi työn ja levon suhde täytyy olla tasapainoinen. Energian hallintaa lisää päämääriimme kohdistetut tehtävät. (Salminen 2017, 362.)

4.3.2 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi sisältää elämäntapavalintoja terveyden säilyttämiseksi, estettävissä olevien sairauksien välttämistä ja tasapainoisen elämän elämistä (Physical Well-Being n.d.). Keho on mielen temppeli, joka hoitaa fyysisiä toimintoja. Kun kaikki kehossa toimii, emme tiedosta kehomme merkittävyyttä, mutta tilanne on toinen, kun sairastumme. Kehon kunnossa pitämisessä pitää ottaa huomioon ainakin ravinto, uni, liikunta, lepo ja rentoutuminen. (Sydänmaanlakka 2017, 30.)

Biologista vuorokausirytmisiä ja vireystilaa rytmittävät etenkin valo-pimeärytmi sekä sosiaaliset tekijät, kuten työajat. Yhteiskunta on muuttunut kohti ”auki 24 tuntia vuorokaudessa”, vaikka ihmisen biologinen tarve unelle ja säännölliselle vuorokausirytmille eivät ole muuttuneet mitenkään. Ihmisen biologisia rytmejä säätelevät sisäiset ja ulkoiset tekijät. Sisäiset tekijät, jotka vaikuttavat ihmisen vuorokausirytmisiin ja vireystilaan ovat aivoissa, maksassa, haimassa, sydämessä jne. Merkittävimpiä ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi valo, ravinto, liikunta ja sosiaalinen kanssakäyminen. On tärkeää tietää työaikoja suunnitellessa, että ihmisen sisäisten kellojen mahdollisimman häiriötön toiminta edesauttaa ihmisen terveenä pysymistä. (Hakola ym. 2007, 18, 22.)

Liikunta

Työssä jaksaminen, tehokkuus, luovuus, hyvinvointi ja fyysinen kunto korreloivat selvästi keskenään. Liikunta on ihmisen hyvinvoinnin peruspilareita. Riittävä liikunta on hyvin konkreettinen ja helppo toimenpide omalle hyvinvoinnille. Siitä saa myös välitöntä mielihyvän tunnetta. Tasapainoinen liikunta alkaa monesti muuttamaan myös muita hyvinvoinnin osa-alueita parempaan suuntaan, kuten esimerkiksi ruokavalion kehittämistä terveellisempään suuntaan. Fyysisen rasituksen jälkeen on myös helpompaa arvostaa lepoa sekä rentoutuminen saa enemmän arvoa elämässä. (Sydänmaanlakka 2017, 98, 100.)

Nykyiset terveysliikunnan suositukset sisältävät kestävyysliikuntaa kuormittavalla tavalla vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai reilusti kuormittavalla tavalla vähintään 75 minuuttia viikossa, lihaskuntoa edistävää liikuntaa kaksi kertaa viikossa tai useammin ja notkeutta lisäävää liikuntaa oman iän tuoman tarpeen mukaan. Lisäksi

on syytä vältellä istumista ja muuta liikkumattomuutta. Erityisesti liikuntaa aloittavien henkilöiden on syytä lisätä liikkumisen määrää ja sen rasittavuutta vähän kerrallaan. Edellä mainitun suosituksen mukaisten määrien saavuttaminen vaatii viikkojen tai jopa kuukausien harjoittelun. Tämän ohjeen mukainen liikunta edesauttaa monipuolisesti terveyttä ja kuntoa sekä vähentää monien yleisten ja vakavien sairauksien kehittymisen vaaraa. (Vuori 2015, 8–10.)

Ruokavalio

Ravinto mahdollistaa jaksamisemme ja tukee terveyttämme. Syömiseen ja ravintoon liittyvät tärkeimmät tekijät ovat tasapainoinen ruuasta saatu energiamäärä, säännöllisyys ja laatu. Ruokavalion koostaminen lähtee liikkeelle kolmen osatekijän vaikutuksista; ruuan sisältämät energia, ravintoaineet ja nesteet. Energiantarve vaihtelee aktiivisuuden ja sukupuolen mukaisesti. Ravintoaineita ihminen tarvitsee esimerkiksi kehitykseen, kasvuun ja terveyden ylläpitämiseen. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 15.)

Kaiken hyvinvoinnin perusta on terveellinen ruokavalio. Ruokavaliolla on suora yhteys aivojen, sydämen ja suoliston toimintaan sekä luusto vahvistuu ja vastustuskyky lisääntyy. Jokapäiväiset valinnat vaikuttavat ruokavalion terveellisyyteen. Ruokavalion muuttaminen terveelliseksi lähtee liikkeelle asian tärkeyden tiedostamisesta, jonka jälkeen analysoidaan omat ruokailutottumukset ja tämän jälkeen toteutetaan tarvittavat muutokset. (Sydänmaanlakka 2017, 110, 112–113.)

Uni ja lepo

Kiireisessä elämänrytmisämme unohtuu monesti riittävän levon merkitys, joka on yksi hyvinvoinnin perustekijöistämme. Ihminen tarvitsee aikaa palautua rasituksen jälkeen. Palautumiseen tapoja on monia ja jokainen tarvitsee aikaa pelkälle olemiselle. Uni on levon pääelementti jaksamisen ja oppimisen kannalta. Nukkuessa fyysinen väsymys häviää ja päivän aikana opitut asiat tallentuvat pitkäkestoiseen muistiin. Uni palauttaa ja uudistaa. Sitä voi kutsua luonnolliseksi lääkkeeksi fyysisiin ja psyykkisiin rasituksiin. Myös uni lisää vastustuskykyä. Nukkumalla riittävästi laadukasta unta, voit ja jaksat paremmin. (Sydänmaanlakka 2017, 116–117, 120.)

Hyvinvoinnille ja toimintakyvyillemme välttämätöntä on riittävän pitkä ja laadukas uni. Unentarve on yksilöllinen, mutta jokainen tarvitsee kuitenkin vähintään noin 4,5

tuntia syvää unta yössä aivojen ja elimistön toipumiseen. Jatkuvasti toistuva univaje heikentää motivaatiota, keskittymistä, mielialaa, ajattelukykyä ja vireyttä. (Vuori 2015, 465.)

4.3.3 Ammatillinen hyvinvointi

Työ on merkittävä osa ihmisen elämää ja siksi puhutaan ammatillisesta hyvinvoinnista. Ammatillinen hyvinvointi rakentuu osaamisesta ja motivaatiosta. Lähtökohtana ammatilliselle hyvinvoinnille pitäisi olla, että me teemme työtä elääksemme hyvin, eikä se, että elämme tehdäksemme työtä hyvin. Työssä jokaisella pitäisi olla konkreettiset tavoitteet, selkeät tehtävät, riittävä osaaminen, halu kehittää itseään ja saada riittävästi palautetta. Osaamisen riittävällä tasolla pitämiseksi täytyy henkilöllä olla tietoja, taitoja, motivaatiota, kokemusta ja kontakteja. (Sydänmaanlakka 2017, 227.) Ammatilliseen osaamiseen voidaan käyttää muistisääntöä ”osaamiskäsi”. Osaamiskäsi muodostuu tiedoista, taidoista, asenteesta, motivaatiosta ja kontakteista. Tiedot ovat opittua teoriapohjaa, taidot ovat käytännön osaamista, asenne ja motivaatio ovat suhtautumista sekä kiinnostumista työtä kohtaan ja kontaktit ovat ammatillisia verkostoja. (Haaranen 2017.)

Kaikki muuttuvat jatkuvasti. Itse muutumme, ympäristö muuttuu, työpaikalla asiat muuttuvat ja yhteiskunta muuttuu. Muutokset voivat olla huomaamattoman hitaita tai haastavan nopeita. Suurin osa muutoksista on omia valintojamme, mutta esimerkiksi työpaikalla muutokset monesti tulevat ulkopäin annettuina ja ne voivat olla mieluisia tai ei-toivottuja. (Rasila & Pitkonen 2010, 5–6.) Työelämä muuttuu jatkuvasti ja vain kiihtyvällä vauhdilla. Toimintaympäristöt ovat täynnä kilpailevia arvoja ja tavoitteita sekä jatkuvaa kiirettä. Selviäminen muutostilanteissa ei riitä, vaan meidän on opittava toimimaan epävarmuuden ja ristiriitaisuuksien keskellä. Jokaisen työtä tekevän turvana toimii oma osaaminen. Osaamisen ollessa riittävällä tasolla, on siitä joku valmis maksamaan palkkaa. On siis tärkeää pitää huolta, että tietää tämän hetkisen työnsä vaatimukset tarkkaan ja on myös tiedostettava tulevaisuuden vaatimukset. Osaamisen kehittäminen on jatkuvaa ja se täytyy linkittää työn tekemiseen. Työ ja muu elämä täytyy myös osata tasapainottaa hyvinvoinnin saavuttamiseksi. (Sydänmaanlakka 2017, 228–229, 249.)

Luopumisosaaminen on taito, jolla henkilö osaa muuttaa omaa ajatteluaan ja hallitsee omia tunteitaan muutosprosessissa. Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa muutokseen ja varsinkin työelämässä luopumisosaaminen on tärkeä taito osata. Luopumisosaamista voi opetella selkiyttämällä oman elämänsä kantavat arvot ja itsereflektiolla. On tärkeää myös opetella hyväksymään muutoksen aiheuttamat tunteet, jolloin luopumista on helpompi käsitellä. (Pajunen 2017.)

Motivaatio

Itseohjautuvuusteorian mukaan motivaatio voidaan jakaa kahteen luokkaan: sisäiseen ja ulkoiseen. Ulkoinen motivaatio on yksilön ulkopuolelta tulevaa. Motivaattorina voi toimia esimerkiksi palkkio, ryhmäpaine tai yllytys. Ulkoiseen päämäärään pyrkiminen tuntuu monesti pakotetulta ja siksi vastenmieliseltä ja henkisiä resursseja kuluttavalta. Sisäinen motivoituminen tulee taas henkilön omista haluista tehdä asioita. Sisäisen motivaation avulla on helpompi tehdä innostavaksi kokemiaan asioita vähemmällä kuormittumisella. Ulkoiset motivaattorit häiritsevät sisäistä itsemääräämisoikeutta ja siksi heikentävät sisäistä motivaatiota. Sisäisesti motivoitunut kokee aktivoitumista ja työn imua, joka voidaan kuvailla omistautumiseksi, innoksi ja syvennymiseksi. (Mayor & Risku 2015, 35, 37.)

Mannermaa (2014) kertoo, kuinka Yalen yliopisto ja Swarthmoren College tutkivat motivaation merkitystä Yhdysvaltain sotilasakatemia West Pointin 10 000 kadetilla vuosikymmen ajan. Tutkimuksesta selvisi, että sisäinen motivaatio tuotti asepalveluksessa hyviä tuloksia. Sisäisen motivaation omaavat läpäisivät koulutuksen huomattavasti muita todennäköisemmin, ylenivät asemassaan nopeammin ja keskimäärin jatkoivat palvelustaan pidempään kuin muut, mutta merkittävä tulos tutkimuksessa oli, että sisäinen motivaatio ei johtanut yhtä hyviin tuloksiin asepalveluksessa, kun mukana oli ulkoisia motivaatiotekijöitä. Esimerkiksi molempia motivaatiotekijöitä omaavilla palvelus jäi todennäköisemmin kesken. (Mannermaa 2014.)

Työmotivaatio on parhaimmillaan silloin kun henkilö on itse motivoitunut työnsä tekemiseen. Silloin hän kokee ylpeyttä työstään ja omistautuu sille. Työn täytyy olla riittävän haastavaa ja merkityksellistä. Haasteiden ja osaamisen tasapaino luovat huipputuloksia ja pitkäaikaista työssä jaksamista. (Sydänmaanlakka 2017, 230–232.)

4.3.4 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkinen hyvinvointi on yksinkertaisimmillaan se, miten reagoimme elämän ylä- ja alamäkiin. Psyykkinen hyvinvointi on olennainen osa yleistä terveyttä. Yhteiskunta ajattelee usein terveyden olevan jotain biologista ja fyysistä, toisin sanoen kehomme kuntoa eli sitä, kuinka terveellisesti syömme ja liikumme. Tästä puuttuu kuitenkin keskeinen osa terveydestä. Se on psyykkinen hyvinvointi, joka kattaa sisäiset toimintamme ja tavan, jolla kuvataan, miten olemme elämässämme. (Peterson 2018.)

Mieli (psykye) on lähes tauotta aktiivisena työstämässä loputonta ajatusten virtaa, mielikuvien ja tunteiden tajunnanvirtaa sekä hyppimässä menneen ja tulevan välillä. Mieli käsittelee sanoja, kuvia, arvoja, tunteita, käsitteitä, ajatuksia, tarpeita ja motiiveja, kun samalla mieli yrittää työstää sisäisiä ärsyksiä, kuten muistoja, pelkoja ja haluja. Kaiken tämän valtavan pään sisällä tapahtuvan ilotulituksen vuoksi olisi äärettömän tärkeää, että ihminen osaisi pysähtyä ja hiljentyä. Mielenrauhan saavuttaminen onkin yksi asia, josta moni olisi valmis maksamaan paljon rahaa. Mielenrauha on kuitenkin asia, jota ei voi ostaa tai saavuttaa ulkoisilla asioilla. (Sydänmaanlakka 2017, 131.)

Moni markkinoi mielenrauhan saavuttamista, mutta kukaan ei oikeastaan määrittele sitä. Mielenrauhan täytyy olla siis jotain sellaista, jonka jokainen tunnistaa sen osuessa kohdalleen. Liiallisen stressin tuntemisessa tai jopa loppuun palamisessa on kyse ristivedossa olemisesta. Ihminen toivoo silloin saavansa rauhaa. (Merikallio 2005, 133.) Jokainen kohtaa elämänsä aikana ahdistusta, riittämättömyyttä, ylä- ja alamäkiä, ihmissuhdeongelmia, työstressiä, rahavaikeuksia, menetyksiä jne. Mielen terveys ei tarkoita, että näitä asioita ihminen ei koskaan kohtaisi. Ikävien asioiden sattuessa kohdalle, mielen terveys horjuu, mutta se ei hävitä sitä. Mielen terveyttä pitää hoitaa aivan kuin fyysistäkin terveyttä hoidetaan. Henkisen hyvinvoinnin lisäämiseksi olisi tärkeä miettiä niitä tekijöitä, jotka lisäävät hyvinolontunnetta ja lisäävät virkeyttä sekä mitkä taas kuormittavat ja tuovat ahdistusta. Mielihyvää tuottavia asioita pitäisi tehdä päivittäin. (Mielen terveyden vahvistaminen n.d.)

4.4 Stressi

Stressistä puhuttaessa tässä yhteydessä tarkoitetaan negatiivista stressiä. Stressillä tarkoitetaan ylikuormitusta, jossa työ muuttuu ulkoa ohjatuksi ja pakkotahtiseksi tai saatu palaute ja työskentelytavat eivät ole tasapainossa. Pitkään jatkunut stressi johtaa lopulta uupumiseen ja loppuun palamiseen. Päivittäiset stressikokemukset jäävät usein henkilön itsensä kokemiksi ja läheisten tietoon, eivätkä tule koskaan sen suuremmin esiin. (Merikallio 2000, 9.)

Työstressi tarkoittaa työntekijän voimavarojen ja työn vaatimusten välistä epätasapainoa. Työstä johtuvien paineiden ja kuormituksen ollessa liian suuri suhteessa työntekijän voimavaroihin, henkilön hyvinvointi vaarantuu. Työstressi koetaan johtuvan useimmiten aikapaineista ja kiireisyydestä. Poikkeavat työajat ja ylityöt aiheuttavat usein myös työstressiä. Ylitöitä tekevillä stressin määrä on suurempi, kun he eivät voi itse vaikuttaa työaikoihinsa. Stressiä usein koetaankin erityisesti silloin, kun työajan ja muun elämän yhteensovittaminen on hankalaa. (Hakola ym. 2007, 42–43.)

Stressi ja työaika ovat yhteydessä toisiinsa, mutta ei suoraviivaisesti. Pidempi työaika ei tarkoita suoraviivaisesti lisääntyneitä stressin määriä. Stressiin ja työuupumukseen vaikuttavat monet muutkin tekijät kuin pelkästään työajan kesto. Näitä ovat esimerkiksi työn mielekkyys, ulkoiset työolosuhteet ja henkilökohtaiset vaikutusmahdollisuudet omaan työhön. (Hakola ym. 2007, 38–39.) Todellisuutemme muodostuu omista ajatuksistamme eli mitä ja miten ajattelemme elämäämme. Ajattelemmeko elämämme olevan rankkaa ja uuvuttavaa vai ajattelemmeko elämämme olevan antoisaa ja mielenkiintoisaa. Jokainen voi tehdä valinnan esimerkiksi noiden kahden vaihtoehdon väliltä, koska kyse on tavasta ajatella elämää eli kuinka sen koemme. Toisena vertauksena voi käyttää, että useilla ihmisillä on tapana lietsoa omaa kiirettään. Henkilön ajatukset keskittyvät siihen, miten kiire on ja miten paljon tekemättömiä töitä on. Tämä lisää kiireen kokemisen tuntua. (Rytikangas 2008, 120–121.)

Stressiä pystyy vähentämään perusasioilla, kuten määrittelemällä kohtuulliset tavoitteet, asennoitumalla muutoksiin oikein, liikkumalla riittävästi, terveellisellä ruokavaliolla, riittävällä levolla ja säännöllisellä rentoutumisella (Sydänmaanlakka 2017, 122). Stressin vähentämiseksi voi suunnittelulla vaikuttaa asiaan monin tavoin. Esimerkiksi

työmäärästä ylikuormittuessa voi suunnitella jokaiseen viikkoon tunnin mittaisen rauhoittumisajan. Käytännössä ottamalla aikaa pois tekemisestä, muuttaa se perspektiiviä asioihin ja lopulta auttaa toimimaan tehokkaammin sekä säästämään aikaa pitkässä juoksussa. Se saa myös olosi tuntumaan paremmalta. (Rugg, Gerrard & Hooper 2008, 108.)

Elämän suunnittelu auttaa hyödyntämään parhaiten käytettävissä olevaa aikaa ja saavuttamaan tavoitteita sekä unelmia. Yksinkertaiset strategiat voivat auttaa ymmärtämään mitä todella eläältä haluaa ja myös saavuttamaan ne paremmin. Esimerkiksi kuvittelemalla itsensä vanhoille päiville miettimään, että mitä on elämässä saavuttanut; mitä silloin haluaisi muistella? (Rugg ym. 2008, 109.)

4.5 Tavoitteet ja tehokkuus

Työmotivaatiossa keskeisin positiivinen riippuvuussuhde on tehtävästä suoriutumisen ja asetetun tavoitteen välillä. Vaikeusasteen kasvaessa, suorituksen taso paranee. Tavoite ei saa olla kuitenkaan liian haastava. Yksilön täytyy itse uskoa tavoitteen saavutettavuuteen, jotta hän on valmis ponnistelemaan asian vuoksi. Epämääräisiin tavoitteisiin on vaikeampi sitoutua. (Locke & Latham, 1990, 27–29.)

Tavoitteen ollessa konkreettinen, sitä on helpompi tavoitella. Konkreettisuus tavoitteen asettamisessa tarkoittaa, että tavoite on selkeä ja mahdollinen tavoitteenasettajalle. Hyvällä tavoitteella täytyy olla jonkinlainen aikaraja. Aikarajan määrittely täytyy tehdä tarkkaan, jotta se ei jää epämääräiseksi. Mittaaminen on myös osa tavoitetta. Tavoite pitäisi pystyä arvioimaan jollakin tapaa. Lisäksi tavoitteen täytyy olla merkityksellinen tavoitteen asettajalle, jotta tavoitteen saavuttamisen vuoksi jaksaa nähdä vaivaa. (Kaski & Miettinen 2018, 21.)

Maailman käytetyin tavoitteiden asettamisen työkalu S.M.A.R.T. suunnattiin aluksi liiketoiminnan työkaluksi, mutta nykyään sitä käytetään laajalti alasta riippumatta. S.M.A.R.T.-työkalua voidaan käyttää mm. työuraan, terveyteen, talouteen, henkilökohtaisen kehittymiseen liittyviin tavoitteisiin. S.M.A.R.T. koostuu sanoista specific (tarkka), measurable (mitattava), achievable (saavutettava), realistic (realistinen) ja time-bound (aikarajallinen). (What is a Smart Goal? n.d.)

Ajankäytön ollessa tuloksellista, on sen lähtökohtana tieto, että mistä olemme tulossa, missä olemme tällä hetkellä ja mihin olemme menossa (Wiskari 2014, 140). Jokaisella meillä on käytössämme rajallinen määrä aikaa. Siksi on oleellista selvittää itsellemme, mihin haluamme aikamme keskittää. Toisin sanoen, mistä olemme valmiita luopumaan ja mitä jätämme tavoittelematta. Suunnittelemalla ajankäyttöämme pystymme keskittämään toimintamme ja saavuttamaan asettamamme tavoitteet tehokkaammin. (Salminen & Heiskanen 2009, 81–83.) Tavoitteiden tehtävä on antaa toiminnalle suuntaa ja motivaatiota kehittää toimintaa. Suunnitteluvaiheessa tavoitteiden asettaminen on oleellista, kun taas suunnitelmien toteuttamisvaiheessa pitäisi keskittyä työtapojen ja toiminnan kehittämiseen. (Slåen 2015, 23–24.)

Työaika on monelle suunnilleen kolmasosa koko elämästä. Ajankäytön kohdistamisella oikein, saavuttaa nopeammin tuloksia ja kun tuloksia saavuttaa nopeammin, on silloin aikaa enemmän käytettävissä. Toisin sanoen, nopeammin ja paremmin lisäävät työtehokkuutta. (Wiskari 2014, 145.)

4.6 Ajankäytön suunnittelu

Ajan käyttäminen liittyy laajaan näkemykseen omista tavoitteista ja tavoitteisiin pääsemiseen liittyvistä toimista. Ajan säästämistä ei ole hyötyä, jos ei tiedä mihin säästetyn ajan käyttää. Ilman suunnittelua, ei voi käyttää aikaa oikein. Ajan käytöstä täytyy tehdä analyysi, pystyäkseen tekemään suunnitelman ajan oikein käyttämiselle. Tämän jälkeen henkilön täytyy olla tietoinen siitä, mitä elämässään tavoittelee ja mihin aikansa haluaa käyttää sekä luoda tarkat yksityiskohtaiset tavoitteet. (Vakkuri 2013, 17.) Tuloksellisen ajankäytön suunnittelun pohjana on, että kuluvalle ajanjaksolla tehdään jo suunnitelmia seuraavalle jaksolle (Wiskari 2014, 145).

Ajankäytön hallinta perustuu yksinkertaisiin periaatteisiin. Ideana on tunnistaa asiat, joita haluat tehdä ja aikaraja, jossa ne pitää tehdä. Tämän jälkeen jokaiselle tehtävälle annetaan sen verran aikaa, kuinka paljon tehtävä todennäköisesti vaatii aikaa. Kuten budjetoinnissa, tämä prosessi voi paljastaa, että ei ole tarpeeksi resursseja (tässä tapauksessa aikaa, ei rahaa) saadakseen kaikkia haluamiaan tehtäviä tehtyä. Tällöin on muutettava sitä, mitä ollaan tekemässä. Ajankäytön suunnittelu voi aluksi

vaatia melko paljon aikaa, kunnes järjestelmä alkaa toimimaan, joten suunnittelulle pitää raivata myös oma aikansa. (Rugg ym. 2008, 100–101.)

Suunnitteluun kulutetun ajan saa moninkertaisena takaisin, kun suunnitelmaa noudattaessa ajankäyttö kohdistuu kehittävään ja tulokselliseen toimintaan (Wiskari 2014, 146). Suunnittele ajankäyttöäsi päivittäin. Päivittäin 15–20 minuuttia käytetty aika suunnitteluun tuo tuloksia moninkertaisesti lisääntyneenä voimavarana ja parantuneena tehokkuutena. Ajankäytön hallinnan tunne myös kasvaa. Se vähentää kiireen tuntua ja stressin määrää. (Rytikangas 2008, 73.)

Kai Vakkuri (2013) pohtii ajan käytön suunnittelua lyhyellä ja pitkällä tähtäimellä seuraavilla kysymyksillä: Mitkä ovat huomisen tehtävät? Mitkä ovat tärkeimmät tehtävät lähiviikkoina ja lähikuukausina, joihin haluan käyttää aikaani. Vakkurin mukaan ajankäytön suunnitteluun pitäisi suhtautua kuin shakin pelaamiseen. Seuraavaa siirtoa miettiessä, pitäisi pohtia, että mikä on tilanteemme kymmenen siirron jälkeen eli toisin sanoen, mitä halun tehdä ja olla kymmenen vuoden kuluttua. (Vakkuri 2013, 40.)

Elämän suunnittelussa paras tapa toimia on takaperoinen, mutta jos tämä ei ole tuttua, voi suunnittelun aloittaa siitä missä on nyt. Ensin on suunniteltava hetket suunnittelulle. Tämä voi käytännössä tapahtua esimerkiksi varaamalla kalenterista tunti jokaiselle viikolle, jolloin suunnittelua tekee. Suunnitteluhetket kannattaa varata sellaisiin ajankohtiin viikosta, johon todennäköisesti ei tule mitään muuta ohjelmaa. Tällä tavoin varmistaa, että suunnitteluhetki on rauhoitettu ja sen toteutuminen on todennäköisempää. Ensimmäisessä suunnitteluhetkessä suunnittelu aloitetaan varaamalla seuraava hetki suunnittelulle, jotta suunnittelusta tulee jatkuvaa. Suunnitteluaan suunnittelut, voi siirtyä lyhyen aikavälin suunnitteluun. (Rugg ym. 2008, 101–102.)

Ajankäytön toteutumisen seuranta

Ajankäytön toteutumisen seurannan tarkoitus on pysyä ajan tasalla omista suunnitelmista. Ajankäytön toteutumisen seurannalla varmistetaan, milloin minkäkin asian täytyy olla valmis sekä tarkkaillaan, että työ edistyy asetetun suunnan mukaisesti. Avain tähän on yksinkertaisuus. Työkaluja suunnittelun ja seurannan auttamiseksi voi olla paperikalenterista mobiililaitteeseen. Tärkeää olisi käyttää vain yhtä työkalua, joka sopii parhaiten omaan tyyliin ja työn luonteeseen. Tiedon tallentamista useisiin

paikkoihin pitää vältellä aina kun mahdollista. Huonosti käytetty työkalu vähentää työtehokkuutta. (Caunt 2006, 26–27.)

4.7 Priorisointi

Yksi suurimmista haasteista nykyajan työelämässä on työn priorisoinnin osaaminen. Töiden määrä kasaantuu ja kaikki tehtävät tuntuvat tärkeiltä. Totuus on kuitenkin, että suurta osaa tehdystä työstä, jota teemme päivittäin, ei tarvitsisi tehdä. Ei ainaakaan heti. Priorisoinnin osaaminen merkitsee sitä, että saat enemmän irti käytettävissä olevasta ajastasi. Priorisointi on yksi tuottavuuden kulmakivistä. Tietämällä, miten priorisoida oikein, se voi auttaa niin ajankäytön hallinnassa kuin työelämän tasapainossa. Vaikka priorisointi on yksinkertaisimmillaan, että tietää mitä tehtäviä pitää tehdä ja asettaa ne järjestykseen, on se kuitenkin kaukana priorisoinnin todellisesta vaikeudesta. (MacKay 2018.)

Ihmisen toiminta alkaa tarpeesta. Tarve saa aikaan valinnan, jonka jälkeen valinta muuttuu toiminnaksi. Toiminnan kautta saadaan aikaan tulos tai vaikutus valittuun asiaan. Jos tulos tyydyttää meitä, jatkamme samaan malliin, mutta jos tarve ei tule tyydytetyksi, valitsemme toiminnan kohteeksi jotain muuta. Monesti tarve ja valinta ovat tiedostamattomia, josta johtuu usein huonoihin tapoihin ajautuminen ajan käyttämisessä. (Slåen 2015, 17–18.) On tärkeää miettiä, mitkä arvot ovat niin yksityiselämässä kuin työssäkin sinulle tärkeimpiä ja sitten miettiä, miten ne vaikuttavat ajankäyttöösi (Rytikangas 2008, 11). Arvot ohjaavat priorisointia ja ajankäyttöä. Niimeämällä itselleen tärkeitä arvoja, pystyy niitä peilaamaan omaan ajankäyttöön ja pohtimaan, miten valinta tukee arvon toteutumista. Monesti arvoja kirkastaessa, on hyväksyttävä ”vähemmän tärkeitä” asioista luopuminen. Luopuminen on arvovalinta eli mille annat aikaa ja minkä koet aidosti tärkeäksi. (Salminen & Heiskanen 2009, 85, 88.)

Tehtävät tehdään usein niiden kiireellisyyden kautta tarkasteltuna. Tehtäväjärjestykseen kuitenkin vaikuttaa kiireellisyyden vuoksi myös niiden tärkeys. Asioiden tärkeysjärjestykseen laittamisen jälkeen, pitää vain määrätietoisesti ja kurinalaisesti noudattaa järjestystä. (Rytikangas 2008, 59, 79.) Priorisointi on aavistuksen erilaista kuin yk-

sinkertaisimmillaan ajankäytön hallinta. Moni kokeekin priorisoinnin todella haastavaksi. Lähtökohtaisesti priorisoinnissa pitää osata vastata kahteen kysymykseen: mikä on tärkeää ja mikä on kiireellistä? Tärkeän asian päättäminen ei olekaan ihan helppoa ja siksi moni antaa muiden päättää heidän puolestaan aikarajat tai päätyvät haukkumaan niiden asettajia. Tärkeät asiat vaikuttavat terveyteen, oleellisiin ihmissuhteisiin, talouteen, työllisyyteen tai tulevaisuuteen vaikuttaviin asioihin, kuten esimerkiksi opinnäytetyö. Kiireellisillä asioilla on aikaraja ja siksi ne on käsiteltävä viipymättä, oli kyse tärkeästä asiasta tai ei. Ensisijaisesti pitää hoitaa kiireelliset ja tärkeät tehtävät, sitten vähemmän tärkeät kiireelliset tehtävät ja lopuksi tärkeät tehtävät, jotka eivät ole kiireellisiä. On kuitenkin tähdellistä muistaa tarkkailla tärkeitä tehtäviä, jotka eivät ole kiireellisiä, koska ne saattavat hyvin pian muuttua kiireellisiksi. (Rugg ym. 2008, 101.) Alla olevassa kuviossa (kuvio 2) on esitetty asiaa nelikentän avulla.



Kuvio 2. Ajankäytön suunnittelun nelikenttä (Haaranen 2017)

Kaiken kaikkiaan avain on ajatella ensin ja tehdä harkittuja päätöksiä, ennen kuin olosuhteet ajavat tekemään kaiken ensimmäisenä. Asiat, jotka tarvitsevat nopeaa toimintaa, on joko tehtävä tai delegoitava välittömästi. Asioita, jotka voivat odottaa, ei pidä vain laittaa sivuun, vaan niitä pitää suunnitella ja ajoittaa siten, että ne tulevat tehdyksi. Priorisointi voi tuntua aluksi vaikealta, mutta vaikeus on ainakin osittain psykologinen. Tiedämme, mikä on kaikkein kiireellisintä, varmasti ainakin jälkikäteen. Joskus olosuhteiden paineet antavat "epäoikeudenmukaisen" edun asioille ja annamme sen vaikuttaa päätöksiimme. Tässä ydin on oikean ratkaisun tekeminen, eikä tekniikka. Harkitun oikean päätöksen valitsemisesta täytyy tulla tapa, jos haluaa pysyä organisoituneena kovienkin paineiden alaisena. (Forsyth 2007, 84–85.)

5 Tutkimustulokset

Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoita tutkittiin kvantitatiivisin menetelmin, ja aineistoa kerättiin sähköisellä kyselyllä. Kysely lähetettiin kaikille alemmaa korkeakoulututkintoaan suorittavien Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoille, jotka ovat ilmoittautuneet opintoihinsa läsnäoleviksi sekä ovat antaneet omalta osaltaan tutkimusluvan. Kysely lähetettiin 214 opiskelijalle ja vastauksia kyselyyn tuli 43 kappaletta eli 20,1 % vastasi kyselyyn. Alhainen vastausprosentti vaikuttaa tutkimuksen yleistettävyyteen ja luotettavuuteen. Kysely oli avoinna vastaajille 15–25.1.2019. Tulokset esitellään tekstin ja taulukoiden avulla, jotka ovat käsitelty Excel-ohjelmassa Pivot-taulukkona. Tutkimustuloksiin on poimittu tämän tutkimuksen kannalta oleellimmat, luotettavimmat sekä pätevimmät tulokset.

5.1 Vastaajien taustamuuttujat ja arvomaailma

Kyselyssä kysyttiin taustamuuttujina sukupuolta ja ikää. Kyselyyn vastanneiden sukupuolijakauma on esitetty taulukossa 1. Sukupuolijakaumassa naisten osuus oli huomattavasti suurempi kuin miesten. Kyselyyn vastasi yhteensä 43 henkilöä, joista

kolme neljästä (76,7 %) oli naisia ja yksi neljästä (23,3 %) oli miehiä. Mies- ja naisvas-
taajien määrissä oli niin suuri ero, että tutkimustuloksissa ei vertailla sukupuolien vä-
lisiä eroja.

Taulukko 1. Vastaajien sukupuolijakauma

	N	%
Nainen	33	76,7 %
Mies	10	23,3 %
Yhteensä	43	100,0 %

Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma on esitetty taulukossa 2. Suurin osa vastaajista oli
nuoria aikuisia. Useampi kuin kaksi viidestä (44,2 %) kyselyyn vastanneista kuului 18-
24 vuotiaiden ryhmään. 25–29 vuotiaita oli yli neljäsosa (27,9 %) vastanneista. 40
vuotiaita tai vanhempia oli seitsemäsosa (14,0 %) vastaajista. 30–34 vuotiaita oli joka
kymmenesosa (9,3 %). 35–39 vuotiaita vastaajia oli kyselyllä vähiten, kun heitä oli
vain kaksi (4,7 %) kaikista vastaajista.

Taulukko 2. Vastaajien ikäjakauma

	N	%
18–24 vuotta	19	44,2 %
25–29 vuotta	12	27,9 %
30–34 vuotta	4	9,3 %
35–39 vuotta	2	4,7 %
40 vuotta tai yli	6	14,0 %
Yhteensä	43	100,0 %

Opiskelijoiden arvot

Kysyttäessä opiskelun tärkeydestä, Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijat painottivat opiskelemisen todella tärkeäksi (taulukko 3). Kenenkään mielestä opiskeleminen ei ole tarpeetonta. Kolme neljästä (74,4 %) piti opiskelemista todella tärkeänä. Neljäsosan (25,6 %) mielestä opiskeleminen on melko tärkeää.

Taulukko 3. Kuinka tärkeänä opiskelemista pidetään

	N	%
En lainkaan tärkeänä	0	0,0 %
En kovinkaan tärkeänä	0	0,0 %
Melko tärkeänä	11	25,6 %
Todella Tärkeänä	32	74,4 %
Yhteensä	43	100,0 %

Opiskelijoilta tiedusteltiin heidän elämänsä tärkeimpiä arvoja. He saivat vapaasti valita niin monta kuin halusivat neljästäkymmenestäyhdeksästä vaihtoehdosta ja yhdestä avoimesta vastausvaihtoehdosta. Heidän piti valita vähintään kolme. Valintoja tehtiin yhteensä 506 kappaletta. Valintojen prosenttiosuudet peilataan kokonaisvastaajien määrään (43). Vastaajat painottivat tärkeimmiksi arvoiksi terveyden (79,1 %), rakkauden (72,1 %) ja oikeudenmukaisuuden (62,8 %). Yli kaksi viidestä (41,9 %) piti koulutusta heidän yhtenä tärkeimpänä arvonaan elämässään. Koulutus sijoittui 10 tärkeimmän arvon joukkoon. Kuitenkin koulutusta tärkeämpinä arvoina pidettiin onnea (60,5 %), ystävyyttä (55,8 %), iloa (51,2 %), uskollisuutta (48,8 %) ja tasa-arvoa (44,2 %). Yhtä tärkeäksi koulutuksen kanssa sijoittui ihmisoikeudet (41,9 %). Kyselyyn vastanneiden painotukset tärkeimmistä arvoista on esitetty taulukossa 4.

Taulukko 4. Vastaajien painottamat elämän tärkeimmät 10 arvoa

	N	%
Terveys	34	79,1 %
Rakkaus	31	72,1 %
Oikeudenmukaisuus	27	62,8 %
Onni	26	60,5 %
Ystävyys	24	55,8 %
Ilo	22	51,2 %
Uskollisuus	21	48,8 %
Tasa-arvo	19	44,2 %
Ihmisoikeudet	18	41,9 %
Koulutus	18	41,9 %

Yhdeksi tärkeimmäksi arvokseen koulutuksen valinneiden ja opiskelemisen tärkeyden välillä on selvä riippuvuussuhde (taulukko 5). Koulutuksen valinneista 18 vastaajasta koulutuksen arvoksi valinneista 17 vastaajaa (94,4 %) pitävät opiskelemista todella tärkeänä. Vain yksi (5,6 %) piti opiskelemista melko tärkeänä. Khiin neliö -testillä saadun p-arvon mukaan riippuvuus on erittäin merkitsevä ($p=0,000$). Koulutuksen ja opiskelemisen tärkeyden välistä suhdetta on kuvattu taulukossa 5.

Taulukko 5. Koulutuksen arvoksi valitsemisen ja opiskelemisen tärkeyden välinen suhde

	Koulutus
N =	18
	%
En lainkaan tärkeänä	0,0 %
En kovinkaan tärkeänä	0,0 %
Melko tärkeänä	5,6 %
Todella tärkeänä	94,4 %
Yhteensä	100,0 %

Koulutuksen lisäksi muita tiedollisia arvoja painotti moni vastaaja. Näitä olivat kyse-
lyssä tieto, viisaus, totuus, oppi ja tiede. Kyseiset arvot ovat kuvattuna taulukossa 6.
Tietoa tärkeänä arvona korosti yli kolmasosa (34,9 %) vastaajista. Alle kolmasosa
(30,2 %) piti viisautta tärkeänä arvonaan. Neljäsosa (25,6 %) painotti totuutta yhdeksi
tärkeäksi arvokseen. Oppia korosti neljäsosa (23,3 %) vastaajista ja tiedettä viidesosa
(20,9 %).

Taulukko 6. Tiedollisten arvojen painotukset

	N	%
Koulutus	18	41,9 %
Tieto	15	34,9 %
Viisaus	13	30,2 %
Totuus	11	25,6 %
Oppi	9	23,3 %
Tiede	9	20,9 %

5.2 Opiskelijoiden tavoitteet

Vastaajilta selvitettiin, että kuinka pitkään he olivat kyselyyn vastaamishetkellä jo
opiskelleet liiketaloutta korkeakoulussa. Asiaa on kuvattu taulukossa 7. Alle kolmas-
osa (30,2 %), mutta kuitenkin suurin osa vastaajista oli opiskellut liiketaloutta 3 ja ½
vuotta. Neljäsosa (25,6 %) oli opiskellut vain ½ vuotta. Seitsemäsosa (14,0 %) oli opis-
kellut 1 ja ½ vuotta ja toinen seitsemäsosa (14,0 %) oli opiskellut 2 ja ½ vuotta. Vain 3
vastaajaa (7,0 %) oli opiskellut 3 vuotta. Pari (4,7 %) oli opiskellut 4 ja ½ vuotta sekä
yksi (2,3 %) oli opiskellut 2 vuotta. Vastaajien joukossa oli myös yksi (2,3 %), joka oli
juuri aloittanut opintonsa.

Taulukko 7. Suoritettujen opintojen kesto

	N	%
Aloitin juuri	1	2,3 %
½ vuotta	11	25,6 %
1 ½ vuotta	6	14,0 %
2 ½ vuotta	6	14,0 %
2 vuotta	1	2,3 %
3 ½ vuotta	13	30,2 %
3 vuotta	3	7,0 %
4 ½ vuotta	2	4,7 %
Yhteensä	43	100,0 %

Vastaajilta tiedusteltiin jo opiskellun määrän lisäksi, heidän tavoitettaan opintojen kokonaiskestosta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun viiteajaksi opintojen kestoksi on annettu 3,5 vuotta. Yli kaksi viidestä (41,9 %) oli asettanut tämän omaksi tavoitteekseen. Puoli vuotta pidempään eli neljään vuoteen pyrki yli viidesosa (27,9 %). Puoli vuotta viiteaikaa nopeamassa tahdissa eli kolmeen vuoteen pyrki vastaajista valmistumaan seitsemäsosa (14,0 %). 2,5 vuodessa opintonsa valmiiksi pyrki saamaan yli kymmenesosa (11,6 %). Parilla (4,7 %) vastaajalla oli pitkäntähtäimen tavoite viidessä vuodessa valmistumisesta. Tulokset ovat esitetty taulukossa 8.

Taulukko 8. Tavoite opintojen kokonaiskestosta

	N	%
2 ½ vuodessa	5	11,6 %
3 ½ vuodessa	18	41,9 %
3 vuodessa	6	14,0 %
4 vuodessa	12	27,9 %
5 vuodessa	2	4,7 %
Yhteensä	43	100,0 %

Vastaajien opintojen kokonaiskestoon liittyvän tavoitteen lisäksi pyrittiin selvittämään, että miten he ovat edenneet tähän mennessä opinnoissaan, kysymällä jo suoritettujen opintopisteiden määrää (taulukko 9). Yli viidesosalla (27,9 %) oli kertynyt jo 180–209 opintopistettä. Kuudesosalla (16,3 %) oli 150–179 opintopistettä kasassa. Seitsemäsosalla (14,0 %) oli opintopisteitä yhteensä 120–149 kappaletta ja toisella seitsemäsosalla (14,0 %) oli 30–59 opintopistettä. Reilulla kymmenesosalla (11,6 %) vastaajista opintopisteitä oli kertynyt 90–119 ja samankokoisella vastaajamäärällä (11,6 %) oli opinnot alkuvaiheessa 0–29 opintopisteen määrällä. Pari (4,7 %) vastaajaa oli saanut 60–89 opintopistettä kasaan.

Taulukko 9. Suoritettujen opintopisteiden määrä

	N	%
0–29	5	11,6 %
30–59	6	14,0 %
60–89	2	4,7 %
90–119	5	11,6 %
120–149	6	14,0 %
150–179	7	16,3 %
180–209	12	27,9 %
Yhteensä	43	100,0 %

Tutkimuksen merkittävänä osana oli selvittää, kuinka pitkään vastaajat ovat opiskelleet liiketaloutta korkeakoulussa ja missä ajassa he aikovat valmistua opinnoistaan. Tämän lisäksi heiltä tiedusteltiin jo suoritettujen opintopisteiden määrää. Tavoitteen mukaista etenemistä selvitettiin vertailemalla tutkintoon vaadittavan 210 opintopisteen kautta. Laskukaava tämän selvittämiseksi on tutkintoon vaadittava opintopistemäärä jaettuna tavoitevalmistumisaikataululla, kertaa jo opiskeltu aika. Esimerkiksi, jos opiskelija haluaa valmistua 3 vuodessa opinnoistaan ja hän on opiskellut jo 1,5 vuotta, on silloin opintopisteitä oltava kasassa vähintään 105 eli $210 / 3 * 1,5 = 105$.

Tavoitteeseen nähden riittävästi opintopisteitä on kolmella viidestä (58,1 %) vastaajasta ja tavoitteeseen nähden riittämättömästi opintopisteitä on kahdella viidestä (41,9 %) vastaajasta. Opinnoissa etenemistä on kuvattu taulukossa 10.

Taulukko 10. Opintopisteiden, jo opiskellun ajan ja tavoite valmistumisajankohdan välinen suhde

	N	%
Tavoitteeseen nähden riittämättömästi opintopisteitä	18	41,9 %
Tavoitteeseen nähden riittävästi opintopisteitä	25	58,1 %
Yhteensä	43	100,0 %

5.3 Opiskelijoiden hyvinvointi ja stressi

Opiskelijoiden ammatillinen hyvinvointi

Vastaajat arvioivat oman osaamistason olevan riittävää (taulukko 11). Kolme viidestä (62,8 %) koki oman osaamisensa olevan hyvällä tasolla. Joka kolmas (32,6 %) koki osaamisessa olevan puutteita, mutta he kokivat kuitenkin pärjäävänsä opinnoissaan. Vain pari (4,7 %) vastaajaa koki oman osaamisen olevan niin puutteellista, että se vaikuttaa jo negatiivisesti heidän opintoihinsa.

Taulukko 11. Opiskelijoiden arvio omasta osaamisen määrästä

	N	%
Osaamiseni ei ole riittävää	0	0,0 %
Osaamisessani on puutteita ja se vaikuttaa negatiivisesti opintoihini	2	4,7 %
Osaamisessani on puutteita, mutta pärjään opinnoissani	14	32,6 %
Osaamiseni on hyvällä tasolla	27	62,8 %
Yhteensä	43	100,0 %

Vastaajilta selvitettiin heidän motivaatiansa opintoja kohtaan. Useimmiten hyvin motivoituneita oli kolme viidestä (62,8 %). Erittäin motivoituneita oli kuudesosa (16,3 %). Toisaalta saman kuudesosan (16,3 %) verran oli opiskelijoita, joilla motivaatio on usein hukassa. Yksittäinen (2,3 %) opiskelija ei ollut lainkaan motivoitunut ja toinen (2,3 %) opiskelija ei osannut sanoa mielipidettään asiaan. Opiskelijoiden motivaatiota on kuvattu taulukossa 12.

Taulukko 12. Opiskelijoiden motivaatio opintojaan kohtaan

	N	%
En lainkaan	1	2,3 %
Motivaationi on usein hukassa	7	16,3 %
Useimmiten olen hyvin motivoitunut	27	62,8 %
Olen erittäin motivoitunut	7	16,3 %
En osaa sanoa	1	2,3 %
Yhteensä	43	100,0 %

Opiskelijoiden jaksaminen

Opiskelijoiden hyvinvointia selvitettiin jaksamisen kautta. Opiskelijoiden jaksamista kuvataan taulukossa 13. Vastaajista kolme viidestä (60,5 %) oli sitä mieltä, että he jaksavat opiskella hyvin. Joka neljäs (25,6 %) koki joutuvansa ponnistelemaan opintojensa eteen. Reilu kymmenesosa (11,6 %) joutuvat pakottamaan itsensä opiskellakseen. Vain yksi (2,3 %) vastaajista oli sitä mieltä, että ei jaksaa opiskella ollenkaan.

Taulukko 13. Opiskelijoiden jaksaminen opinnoissaan

	N	%
En jaksaa opiskella	1	2,3 %
Voidakseni opiskella minun on pakotettava itseni siihen	5	11,6 %
Opiskelu vaatii minulta ylimääräisiä ponnistuksia	11	25,6 %
Jaksan opiskella hyvin	26	60,5 %
Yhteensä	43	100,0 %

Opiskelijoiden stressin määrä

Taulukossa 14 esitellään opiskelijoiden kokemaa stressin määrää. Tiedusteltaessa opiskelijoiden kokemaa stressin määrää, yksikään vastaajista ei ollut sitä mieltä, että opiskeleminen ei stressaisi ollenkaan. Kolme neljästä (74,4 %) koki välillä stressiä, mutta eivät kokeneet sitä ongelmaksi. Joka viides (20,9 %) oli jo huolissaan kokemastaan stressistä ja parin (4,7 %) vastaajan hyvinvointi kärsi kokemastaan stressistä.

Taulukko 14. Opiskelijoiden kokema stressin määrä

	N	%
En lainkaan	0	0,0 %
Koen välillä stressiä, mutta en koe sitä ongelmaksi	32	74,4 %
Olen huolissani kokemani stressin määrästä	9	20,9 %
Hyvinvointini kärsii kokemani stressin määrästä	2	4,7 %
Yhteensä	43	100,0 %

5.4 Ajankäytön hallinta

Ajankäytön hallinnassa todella merkittävä osa sitä on sen suunnitteleminen. Suurimmalle osalle Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoista tämä ei ole ongelma. Tätä on kuvattu taulukossa 15. Vastaajat suunnittelevat paljon aikataulujaan. Yli kaksi viidestä (44,2 %) suunnittelee joka viikko aikataulujaan ja kolmasosa (32,6 %) jopa päivittäin. Viidesosalla (20,9 %) suunnittelu jää kuitenkin harvemmaksi kuin kerran viikkoon. Mukana oli myös yksi (2,3 %) vastaaja, joka ei osannut arvioida omaa ajankäytön suunnitteluaan.

Taulukko 15. Ajankäytön suunnittelemisen tiheys

	N	%
En koskaan	0	0,0 %
Harvemmin kuin kerran viikossa	9	20,9 %
Joka viikko	19	44,2 %
Joka päivä	14	32,6 %
En osaa sanoa	1	2,3 %
Yhteensä	43	100,0 %

Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijat saavat tehtävänsä tehtyä usein valmiiksi ajallaan (taulukko 16). Vastaajista noin puolet (48,8 %) saa aina tehtyä tehtävät ajallaan ja saman suuruinen joukko (48,8 %) saa lähes aina tehtävät valmiiksi ajallaan. Vain yksittäinen vastaaja (2,3 %) sai tehtävät tehtyä todella harvoin ajallaan.

Taulukko 16. Opiskelijoiden arvio tehtävien tekemisestä ajallaan

	N	%
En koskaan	0	0,0 %
Todella harvoin	1	2,3 %
Lähes aina	21	48,8 %
Aina	21	48,8 %
Yhteensä	43	100,0 %

Opiskelijoilta tiedusteltiin, että osaavatko he valita tehtävien tekemisjärjestyksen niiden tärkeyden ja kiireellisyyden mukaan, ja vastauksista voidaan todeta, että suurin osa hallitsee priorisoinnin hyvin. Priorisoinnin hallitsemista on esitelty taulukossa 17. Yli puolet (53,5 %) osaa priorisoida tehtäviään usein ja yli neljäsosa (27,9 %) jopa aina. Vain seitsemäsosa (14,0 %) vastaajista kokee priorisoinnin onnistuvan joskus. Yhden vastaajan (2,3 %) mielestä priorisointi onnistuu todella harvoin ja toinen (2,3 %) ei osannut arvioida priorisointi taitoaan.

Taulukko 17. Opiskelijoiden kokemus priorisoinnin hallitsemisesta

	N	%
Todella harvoin	1	2,3 %
Joskus	6	14,0 %
Usein	23	53,5 %
Aina	12	27,9 %
En osaa sanoa	1	2,3 %
Yhteensä	43	100,0 %

Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijat suunnittelevat ajankäyttöään usein, osaavat priorisoida tehtäviään, saavat asiat tehtyä ajallaan, mutta ajankäytön seurannassa on enemmän haasteita. Joka viikko ajankäyttöään seuraa kaksi viidestä (44,2 %) ja jopa päivittäin vain joka kuudes (16,3 %). Kuitenkin harvemmin kuin kerran viikkoon ajankäyttöään seuraa kolmasosa (32,6 %) vastaajista. Tämän lisäksi pari vastaajaa (4,7 %) ei seuraa koskaan ja yksi (2,3 %) ei osaa arvioida omaa seurantaansa. Asiaa on kuvattu taulukossa 18.

Taulukko 18. Ajankäytön seurannan tiheys

	N	%
En koskaan	2	4,7 %
Harvemmin kuin kerran viikossa	14	32,6 %
Joka viikko	19	44,2 %
Joka päivä	7	16,3 %
En osaa sanoa	1	2,3 %
Yhteensä	43	100,0 %

Opiskelijoilta tiedusteltiin myös omaa kokemusta ajankäytön hallinnasta kysymyksellä: ”onko ajankäyttösi hallinnassa?”. Tulos on esitetty taulukossa 19. Kolme viidestä (60,5 %) koki oman ajankäytön olevan hallinnassa. Kaksi viidestä (39,5 %) taas eivät kokeneet ajankäytön olevan hallinnassa.

Taulukko 19. Ajankäytön hallinnan kokeminen

	N	%
Kyllä	26	60,5 %
Ei	17	39,5 %
Yhteensä	43	100,0 %

Vastaajille, jotka arvioivat oman ajankäytön olevan hallinnassa, esitettiin jatkokysymys, jolla tiedusteltiin niitä tekijöitä, joiden avulla ajankäytön hallinta onnistuu. Heille tarjottiin 13 valmista vaihtoehtoa ja yksi avoin vastauskenttä, mistä he saivat vapaasti valita niin monta kuin halusivat. Vähintään yksi valinta oli pakko tehdä. 26 vastaajaa, jotka kokevat oman ajankäytön olevan hallinnassa, painottavat ajankäytön suunnittelua, aikarajojen noudattamista ja priorisoinnin osaamista tärkeimmiksi tekijöiksi ajankäytön hallinnan onnistumisessa. Yhdeksän kymmenestä (88,5 %) pitää ajankäytön suunnittelua merkittävänä tekijänä. Yli kolme neljästä (76,9 %) pitää aikarajojen noudattamista tärkeänä tekijänä sekä priorisoinnin osaamista painottaa melkein kolme neljästä (73,1 %). Taulukossa 20 on kuvattu 3 merkittävintä vastaajien painottamaa ajankäytön hallinnan tekijää.

Taulukko 20. Ajankäytön hallinnassa onnistumisen kolme merkittävintä tekijää

	N	%
Ajankäytön suunnittelu	23	88,5 %
Aikarajojen noudattaminen	20	76,9 %
Priorisoinnin osaaminen	19	73,1 %

Vastaajille, jotka arvioivat oman ajankäytön hallinnan olevan pielessä, esitettiin myös jatkokysymys, jolla tällä kertaa tiedusteltiin niitä tekijöitä, joiden vuoksi ajankäytön hallinta epäonnistuu. Heille tarjottiin 14 valmista vaihtoehtoa ja yksi avoin vastauskenttä, mistä he saivat vapaasti valita niin monta kuin halusivat. Vähintään yksi va-

linta oli pakko tehdä. 17 vastaajaa, jotka eivät koe ajankäytön olevan hallinnassa, pitävät sen epäonnistumisen suurimpina syinä motivaation puutetta, rahahuolia ja priorisoinnin vaikeutta. Kolme viidestä (64,7 %) kokee motivaation puutteen olevan ongelma. Yli puolella (52,9 %) vastaajista on rahahuolia. Alle puolella (47,1 %) vastaajista on priorisoinnin kanssa vaikeuksia. Taulukossa 21 on kuvattu 3 merkittävintä vastaajien painottamaa tekijää, jotka vaikuttavat ajankäytön hallinnan epäonnistumiseen.

Taulukko 21. Ajankäytön hallinnan epäonnistumisen kolme merkittävintä tekijää

	N	%
Motivaation puute	11	64,7 %
Rahahuolet	9	52,9 %
Priorisoinnin vaikeus	8	47,1 %

5.5 Ryhmien vertailu

5.5.1 Opiskelijat, jotka eivät etene tavoitteensa mukaisessa tahdissa ja tavoitteensa mukaisesti etenevät

Kaksi ryhmää, joita tässä luvussa vertaillaan, ovat tavoitteensa mukaisessa tahdissa etenevät opiskelijat ja ne, jotka eivät etene tavoitteensa mukaisessa tahdissa. Taulukossa 22 on vertailtu näiden kahden ryhmän suhdetta asetettuun tavoitteeseen valmistumisajankohdasta. Opiskelijat, jotka eivät ole oman tavoitteensa mukaisessa tahdissa, pyrkivät valmistumaan useimmiten kolmessa ja puolessa vuodessa. Heitä on yli puolet (55,6 %). Suurin osa tavoitteensa mukaisesti etenevistä ovat myös asettaneet tavoitteekseen kolmen ja puolen vuoden keston opinnoilleen. Heitä on kuitenkin vain kolmasosa (32,0 %). Huomionarvoista on, että neljäsosa (24,0 %) tavoitteensa mukaisessa tahdissa etenijöistä on asettanut opintojensa keston tavoitteeksi kolme vuotta, kun opiskelijoista, jotka eivät etene tavoitteensa mukaisessa tahdissa, ei ole kukaan asettanut kolmen vuoden tavoitetta. Tuloksista ei voi yleistää, että oman tavoitteensa mukaisesti etenevät pyrkisivät valmistumaan nopeammin kuin he, jotka eivät

ole oman tavoitteensa mukaisessa opiskelutahdissa. Khiin neliö -testillä saadun p-arvon mukaan riippuvuus ei ole merkittävä ($p=0,217$). Saatuihin tuloksiin tulee suhtautua varauksin, koska testin kriteerit eivät täyty.

Taulukko 22. Tavoitteen ja opinnoissa etenemisen välinen suhde

	Tavoitteeseen nähden riittävästi opintopisteitä	Tavoitteeseen nähden riittämättömästi opintopisteitä
N =	25	18
	%	%
2 ½ vuodessa	12,0 %	11,1 %
3 vuodessa	24,0 %	0,0 %
3 ½ vuodessa	32,0 %	55,6 %
4 vuodessa	28,0 %	27,8 %
4 ½ vuodessa	0,0 %	5,6 %
5 vuodessa	4,00 %	0,0 %
Yhteensä	100,0 %	100,0 %

Taulukossa 23 on vertailtu edellä mainittujen ryhmien kokema stressin määrää. Tavoitteensa mukaisessa tahdissa etenevistä yli neljä viidestä (84,0 %) kokee välillä stressiä, mutta eivät koe sitä ongelmaksi. Vain kuudesosa (16,0 %) on huolissaan stressin määrästä. Suurin osa opiskelijoista, jotka eivät ole tavoitteensa mukaisessa tahdissa, kokivat välillä stressiä, mutta eivät kokeneet sitä ongelmaksi. Heitä oli kolme viidestä (61,1, %). Kuitenkin kokemastaan stressin määrästä huolissaan olevien määrä oli yli neljäsosa (27,8 %) tällä ryhmällä. Tämän lisäksi kymmenesosalla (11,1 %)

hyvinvointi kärsii jo kokemastaan stressistä. Khiin neliö -testin mukaan tämä ei ole tilastollisesti merkitsevä tulos ($p=0,122$). Saatuihin tuloksiin tulee suhtautua varauksin, koska testin kriteerit eivät täyty.

Taulukko 23. Opiskelijoiden kokeman stressin määrän ja opinnoissa etenemisen välinen suhde

	Tavoitteeseen nähden riittävästi opintopisteitä	Tavoitteeseen nähden riittämättömästi opintopisteitä
N =	25 %	18 %
En lainkaan	0,0 %	0,0 %
Koen välillä stressiä, mutta en koe sitä ongelmaksi	84,0 %	61,1 %
Olen huolissani kokemani stressin määrästä	16,0 %	27,8 %
Hyvinvointini kärsii kokemani stressin määrästä	0,0 %	11,1 %
Yhteensä	100,0 %	100,0 %

Selvittäessä opiskelijoiden tehokkuuden ja jaksamisen välistä suhdetta, tuli esille, että tavoitteensa mukaisessa tahdissa etenevät jaksavat opinnoissaan paremmin. Khiin neliö -testin mukaan tämä ei ole kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä tulos ($p=0,228$). Saatuihin tuloksiin tulee suhtautua varauksin, koska testin kriteerit eivät täyty. Heistä kaksi kolmesta (68,0 %) jaksavat opiskella hyvin, kun vain puolet (50,0 %) opiskelijoista, jotka eivät ole tavoitteensa mukaisessa tahdissa, kokevat jaksamisensa samalle tasolle. Yli viidesosa (22,2 %) opiskelijoista, jotka eivät ole tavoitteensa mukaisessa tahdissa, joutuvat pakottamaan itsensä opiskelemaan. Jaksamisen ja opinnoissa etenemisen välistä suhdetta on kuvattu taulukossa 24.

Taulukko 24. Opinnoissa jaksamisen ja etenemisen välinen suhde

	Tavoitteeseen nähden riittävästi opintopisteitä	Tavoitteeseen nähden riittämättömästi opintopisteitä
N =	25	18
	%	%
En jaksa opiskella	4,0 %	0,0 %
Voidakseni opiskella minun on pakotettava itseni siihen	4,0 %	22,2 %
Opiskelu vaatii minulta ylimääräisiä ponnistuksia	24,0 %	27,8 %
Jaksan opiskella hyvin	68,0 %	50,0 %
Yhteensä	100,0 %	100,0 %

Motivaation ja tavoitteensa mukaisesti opinnoissa etenemisen välillä on nähtävissä yhteys. Kuitenkaan khiin neliö -testin mukaan tämä ei ole tilastollisesti merkitsevä tulos ($p=0,250$). Saatuihin tuloksiin tulee suhtautua varauksin, koska testin kriteerit eivät täyty. Tavoitteensa mukaisessa tahdissa olevista kaksi kolmesta (68,0 %) on useimmiten motivoituneita ja viidesosa (20,0 %) on erittäin motivoituneita. Opiskelijoista, jotka eivät ole tavoitteensa mukaisessa tahdissa, vain kymmenesosa (11,1 %) on erittäin motivoituneita ja noin puolet (55,6 %) ovat useimmiten hyvin motivoituneita. Heidän ryhmästään yli neljäsosa (27,8 %) on sitä mieltä, että motivaatio on usein hukassa. Vertailua on kuvattu taulukossa 25.

Taulukko 25. Motivaation ja opinnoissa etenemisen välinen suhde

	Tavoitteeseen nähden riittävästi opintopisteitä	Tavoitteeseen nähden riittämättömästi opintopisteitä
N =	25	18
	%	%
En lainkaan	0,0 %	5,6 %
Motivaationi on usein hukassa	8,0 %	27,8 %
Useimmiten olen hyvin motivoitunut	68,0 %	55,6 %
Olen erittäin motivoitunut	20,0 %	11,1 %
En osaa sanoa	4,0 %	0,0 %
Yhteensä	100,0 %	100,0 %

Opiskelijoiden painotukset opiskelemisen tärkeydestä eivät eroa merkittävästi tavoitteensa mukaisesti etenevien ja niiden opiskelijoiden välillä, jotka eivät ole tavoitteensa mukaisessa tahdissa. Khiin neliö -testin mukaan tämä ei selvästikään ole tilastollisesti merkitsevä tulos ($p=0,779$). Saatuihin tuloksiin tulee suhtautua varauksin, koska testin kriteerit eivät täyty. Todella tärkeäksi opiskeluitaan painottavat kuitenkin useammin tavoitteensa mukaisessa tahdissa etenevät (76,0 %), kuin opiskelijat, jotka eivät ole tavoitteensa mukaisessa tahdissa (72,2 %). Opiskelemisen tärkeyden ja opinnoissa etenemisen välistä suhdetta on kuvattu taulukossa 26.

Taulukko 26. Opiskelemisen tärkeyden ja opinnoissa etenemisen välinen suhde

	Tavoitteeseen nähden riittävästi opintopisteitä	Tavoitteeseen nähden riittämättömästi opintopisteitä
N =	25	18
	%	%
En lainkaan tärkeänä	0,0 %	0,0 %
En kovinkaan tärkeänä	0,0 %	0,0 %
Melko tärkeänä	24,0 %	27,8 %
Todella tärkeänä	76,0 %	72,2 %
Yhteensä	100,0 %	100,0 %

Tilanne muuttuu selvästi, kun vertailuun lisätään opiskelijoiden painotukset vapaasti valittavista tiedollisista arvoista. Khiin neliö -testin mukaan tilanne muuttuu tilastollisesti erittäin merkitseväksi ($p=0,000$). Tavoitteensa mukaisessa tahdissa olevat, jotka painottavat tiedollisia arvoja pitävät opiskelua todella tärkeänä. Heitä on melkein kaksi viidesosaa (37,2 %) kaikista vastaajista. Taulukossa 27 kuvatun tiedollisten arvojen, opiskelemisen tärkeyden ja opinnoissa tavoitteensa mukaisen etenemisen välisen suhde ei ole kuitenkaan yksiselitteisen selvä. Opiskelijoita, jotka eivät ole tavoitteensa mukaisessa tahdissa ja painottavat tiedollisia arvoja sekä pitävät opiskelemista todella tärkeänä on kaikista vastaajista neljäsosa (23,3 %).

Taulukko 27. Tiedollisten arvojen painottamisen ja opinnoissa etenemisen välinen suhde

	Tavoitteeseen nähden riittävästi opintopisteitä ja pitävät opiskelua todella tärkeänä	Tavoitteeseen nähden riittävästi opintopisteitä ja pitävät opiskelua melko tärkeänä	Tavoitteeseen nähden riittävästi opintopisteitä ja pitävät opiskelua todella tärkeänä	Tavoitteeseen nähden riittävästi opintopisteitä ja pitävät opiskelua melko tärkeänä	Yhteensä
N =	19	6	13	5	43
	%	%	%	%	%
Ei painotettuna arvona koulutusta, tietoa, viisautta, oppia tai tiedettä	7,0 %	9,3 %	7,0 %	2,3 %	25,6 %
Arvona vähintään yksi seuraavista: koulutus, tieto, viisaus, totuus, oppi ja tiede	37,2 %	4,7 %	23,3 %	9,3 %	74,4 %
Yhteensä	44,2 %	14,0 %	30,2 %	11,6 %	100,0 %

Ajankäytön suunnittelun ja opinnoissa etenemisen välistä yhteyttä on kuvattu taulukossa 28. Khiin neliö -testin mukaan tämä ei ole tilastollisesti merkitsevä tulos ($p=0,260$). Saatuihin tuloksiin tulee suhtautua varauksin, koska testin kriteerit eivät täyty. Tavoitteensa mukaisessa tahdissa etenevistä joka viikko ajankäyttöään suunnittelee yli kaksi viidestä (44,0 %) ja kaksi viidestä (40,0 %) suunnittelee ajankäyttöään joka päivä. Opiskelijoista, jotka eivät ole tavoitteensa mukaisessa tahdissa, ajankäyttöään suunnittelee joka päivä alle viidesosa (22,2 %). Heistä kolmasosa (33,3 %) suunnittelee ajankäyttöään harvemmin kuin kerran viikossa.

Taulukko 28. Ajankäytön suunnittelu ja opinnoissa etenemisen välinen suhde

	Tavoitteeseen nähden riittävästi opintopisteitä	Tavoitteeseen nähden riittämättömästi opintopisteitä
N =	25	18
	%	%
En koskaan	0,0 %	0,0 %
Harvemmin kuin kerran viikossa	12,0 %	33,3 %
Joka viikko	44,0 %	44,4 %
Joka päivä	40,0 %	22,2 %
En osaa sanoa	4,0 %	0,0 %
Yhteensä	100,0 %	100,0 %

Opiskelijat, jotka eivät ole tavoitteensa mukaisessa tahdissa, arvioivat omaa priorisointikykyään hyvin vaihtelevasti. Heistä kolmasosa (33,3 %) arvioi osaavansa valita tehtävien tekemisjärjestyksen niiden tärkeyden ja kiireellisyyden mukaisesti aina ja myös kolmasosa (33,3 %) kokee onnistuvansa priorisoinnissa usein. Kuitenkin viidesosa (22,2 %) onnistuu priorisoinnissa vain joskus. Tavoitteensa mukaisessa tahdissa olevista opiskelijoista kaksi kolmesta (68,0 %) arvioi priorisoinnin onnistuvan usein ja neljäsosalta (24,0 %) se onnistuu aina. Tästä voi todeta, että tavoitteensa mukaisessa tahdissa olevat opiskelijat arvioivat priorisointitaitonsa keskiarvallisesti korkeammaksi kuin opiskelijat, jotka eivät ole tavoitteensa mukaisessa tahdissa. Khiin neliö -testin mukaan tämä ei ole kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä tulos ($p=0,099$). Saatuihin tuloksiin tulee suhtautua varauksin, koska testin kriteerit eivät täyty. Asiaa on kuvattu taulukossa 29.

Taulukko 29. Priorisoinnin ja opinnoissa etenemisen välinen suhde

	Tavoitteeseen nähden riittävästi opintopisteitä	Tavoitteeseen nähden riittämättömästi opintopisteitä
N =	25	18
	%	%
Todella harvoin	0,0 %	5,6 %
Joskus	8,0 %	22,2 %
Usein	68,0 %	33,3 %
Aina	24,0 %	33,3 %
En osaa sanoa	0,0 %	5,6 %
Yhteensä	100,0 %	100,0 %

Liiketalouden opiskelijoista moni seuraa ajankäyttöään todella harvoin. Harvemmin kuin kerran viikossa ajankäytön toteutumistaan seuraa puolet (50,0 %) opiskelijoista, jotka eivät ole tavoitteensa mukaisessa tahdissa sekä tavoitteensa mukaisesti etenevistä viidesosa (20,0 %). Tavoitteensa mukaisesti etenevistä ajankäytön toteutumista seuraa kuitenkin toinen viidesosa (20,0 %) joka päivä ja joka viikko alle puolet (48,0 %) vastaajista. Vain kymmenesosa (11,1 %) opiskelijoista, jotka eivät ole tavoitteensa mukaisessa tahdissa seuraavat ajankäytön toteutumista joka päivä ja joka viikko ajankäytön toteutumista seuraa kaksi viidestä (38,9 %). Ajankäytön toteutumisen seurannalla ja tehokkuudella on siis yhteys, jota on kuvattu taulukossa 30. Khiin neliö -testin mukaan tämä ei ole kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä tulos ($p=0,148$). Saatuihin tuloksiin tulee suhtautua varauksin, koska testin kriteerit eivät täyty.

Taulukko 30. Ajankäytön toteutumisen seurannan ja opinnoissa etenemisen välinen suhde

	Tavoitteeseen nähden riittävästi opintopisteitä	Tavoitteeseen nähden riittämättömästi opintopisteitä
N =	25	18
	%	%
En koskaan	8,0 %	0,0 %
Harvemmin kuin kerran viikossa	20,0 %	50,0 %
Joka viikko	48,0 %	38,9 %
Joka päivä	20,0 %	11,1 %
En osaa sanoa	4,0 %	0,0 %
Yhteensä	100,0 %	100,0 %

Selvittäessä tehtävien tekemisen ja opinnoissa etenemisen välistä suhdetta, ei pysty löytämään niiden väliltä selkeää yhteyttä. Myöskään khiin neliö -testin mukaan tämä ei ole selvästikään tilastollisesti merkitsevä tulos ($p=0,468$). Saatuihin tuloksiin tulee suhtautua varauksin, koska testin kriteerit eivät täyty. Opiskelijat arvioivat ylipäänsä hyvin korkealle onnistuvansa tehtävien tekemisessä ajallaan. Taulukossa 31 on kuvattu tehtävien ajallaan tekemisen ja opinnoissa etenemisen välistä suhdetta.

Taulukko 31. Tehtävien ajallaan tekemisen ja opinnoissa etenemisen välinen suhde

	Tavoitteeseen nähden riittävästi opintopisteitä	Tavoitteeseen nähden riittämättömästi opintopisteitä
N =	25	18
	%	%
En koskaan	0,0 %	0,0 %
Todella harvoin	0,0 %	5,6 %
Lähes aina	48,0 %	50,0 %
Aina	52,0 %	44,4 %
En osaa sanoa	0,0 %	0,0 %
Yhteensä	100,0 %	100,0 %

Useimmilla vastaajista on hyvä käsitys omasta ajankäytön hallinnan taidostaan (taulukko 32). Tavoitteensa mukaisesti etenevistä seitsemän kymmenestä (72,0 %) arvioi osaavansa ajankäytön hallinnan. Vain kaksi viidestä (44,4 %) opiskelijasta, jotka eivät ole tavoitteensa mukaisessa tahdissa, arvioi osaavansa ajankäytön hallinnan. Kolme viidestä (55,6 %) opiskelijasta, jotka eivät ole tavoitteensa mukaisessa tahdissa, arvioi oman ajankäytön hallinnan olevan pielessä. Tavoitteensa mukaisesti etenevistä vain neljäsosa (28,0 %) oli sitä mieltä, että he eivät hallitse omaa ajankäyttöään. Khiin neliö -testin mukaan nämä tulokset eivät ole kuitenkaan tilastollisesti merkitseviä ($p=0,068$). Saatuihin tuloksiin tulee suhtautua varauksin, koska testin kriteerit eivät täyty.

Taulukko 32. Suhde opiskelijoiden omasta arviosta ajankäytön hallinnassa onnistumisesta ja opinnoissa etenemisen välillä

	Tavoitteeseen nähden riittävästi opintopisteitä	Tavoitteeseen nähden riittämättömästi opintopisteitä
N =	25	18
	%	%
Kyllä	72,0 %	44,4 %
Ei	28,0 %	55,6 %
Yhteensä	100,0 %	100,0 %

5.5.2 Opiskelijat, jotka arvioivat ajankäytön olevan hallinnassa ja opiskelijat, jotka arvioivat, että ajankäyttö ei ole hallinnassa

Seuraavaksi vertaillaan kahta ryhmää, jotka arvioivat eri tavoin omaa ajankäytön hallintaansa. Opiskelijat, jotka arvioivat osaavansa ajankäytön hallinnan, kokevat huomattavasti vähemmän stressiä. Heistä vain kymmenesosa (11,5 %) on huolissaan kokemastaan stressin määrästä. Opiskelijoista, jotka eivät mielestään hallitse ajankäyttöään, kolmasosa (35,3 %) on huolissaan kokemastaan stressin määrästä. Khiin neliötestin mukaan ajankäytön hallinnan kokemisen ja stressin määrän välillä ei ole tilastollisesti merkitsevä tulos ($p=0,151$). Saatuihin tuloksiin tulee suhtautua varauksin, koska testin kriteerit eivät täyty. Taulukossa 33 on kuvattu ajankäytön hallinnan kokemisen ja stressin määrän välistä suhdetta.

Taulukko 33. Ajankäytön hallinnan kokemisen ja stressin määrän välinen suhde

	Ajankäyttö on hallinnassa	Ajankäyttö ei ole hallinnassa
N =	26	17
	%	%
En lainkaan	0,0 %	0,0 %
Koen välillä stressiä, mutta en koe sitä ongelmaksi	84,6 %	58,8 %
Olen huolissani kokemani stressin määrästä	11,5 %	35,3 %
Hyvinvointini kärsii kokemani stressin määrästä	3,8 %	5,9 %
Yhteensä	100,0 %	100,0 %

Omalla kokemuksella ajankäytön hallinnasta ja jaksamisella on melko selvä yhteys (taulukko 34). Tulos on myös khiin neliö -testin mukaan melkein merkitsevä ($p=0,006$). Opiskelijat, jotka kokevat oman ajankäytön olevan hallinnassa, arvioivat oman jaksamisensa todella hyvälle tasolle. Heistä kolme neljästä (76,9 %) jaksaa opiskella hyvin, kun taas opiskelijoista, jotka eivät omasta mielestään hallitse ajankäyttöään, vain kolmasosa (35,3 %) jaksaa opinnoissaan hyvin. Opiskelijoista, joiden mielestä oma ajankäyttö ei ole hallinnassa, alle kolmasosa (29,4 %) joutuivat pakottaamaan itsensä opiskellakseen.

Taulukko 34. Ajankäytön hallinnan kokemisen ja opinnoissa jaksamisen välinen suhde

	Ajankäyttö on hallinnassa	Ajankäyttö ei ole hallinnassa
N =	26	17
	%	%
En jaksaa opiskella	0,0 %	5,9 %
Voidakseni opiskella minun on pakotettava itseni siihen	0,0 %	29,4 %
Opiskelu vaatii minulta ylimääräisiä ponnistuksia	23,1 %	29,4 %
Jaksan opiskella hyvin	76,9 %	35,3 %
Yhteensä	100,0 %	100,0 %

Motivaation osalta tulokset ovat samankaltaisia kuin stressin ja jaksamisenkin. Khiin neliö -testin mukaan nämä tulokset eivät ole kuitenkaan tilastollisesti merkitseviä ($p=0,131$). Saatuihin tuloksiin tulee suhtautua varauksin, koska testin kriteerit eivät täyty. Arvio omasta ajankäytön hallinnasta ja motivaatiosta ovat yhdenmukaisia, vaikka molemmista ryhmistä suurin osa on useimmiten hyvin motivoituneita. Erittäin motivoituneita on melkein neljäsosa (23,1 %) heistä, jotka arvioivat oman ajankäytön olevan hallinnassa. Heillä vain parilla (7,7 %) on motivaatio usein hukassa. Opiskelijoilla, joilla ajankäytön hallinta ei ole heidän mielestään hallinnassa, on motivaatio hukassa huomattavasti useammin. Heitä on melkein kolmasosa (29,4 %). Vain yksi (5,9 %) heistä on erittäin motivoitunut. Motivaation ja ajankäytön hallinnan kokemisen suhdetta on kuvattu taulukossa 35.

Taulukko 35. Ajankäytön hallinnan kokemisen ja motivaation välinen suhde

	Ajankäyttö on hallinnassa	Ajankäyttö ei ole hallinnassa
N =	26	17
	%	%
En lainkaan	0,0 %	5,9 %
Motivaationi on usein hukassa	7,7 %	29,4 %
Useimmiten olen hyvin motivoitunut	65,4 %	58,8 %
Olen erittäin motivoitunut	23,1 %	5,9 %
En osaa sanoa	3,8 %	0,0 %
Yhteensä	100,0 %	100,0 %

Oma kokemus ajankäytön hallinnasta ja ajankäytön suunnittelun määrä ovat selvästi yhteydessä toisiinsa. Khiin neliö -testin mukaan riippuvuus on erittäin merkitsevä ($p=0,001$). Opiskelijoista, jotka eivät mielestään hallitse ajankäyttöään, melkein puolet (47,1 %) suunnittelevat omaa ajankäyttöään harvemmin kuin kerran viikossa. Heistä vain yksi (5,9 %) suunnittelee ajankäyttöään päivittäin, kun taas opiskelijoista, jotka arvioivat hallitsevan oman ajankäyttönsä, puolet (50,0 %) suunnittelevat ajankäyttöään päivittäin. Taulukossa 36 on kuvattu ajankäytön hallinnan kokemisen ja ajankäytön suunnittelun välistä suhdetta.

Taulukko 36. Ajankäytön hallinnan kokemisen ja ajankäytön suunnittelun välinen suhde

	Ajankäyttö on hallinnassa	Ajankäyttö ei ole hallinnassa
N =	26	17
	%	%
En koskaan	0,0 %	0,0 %
Harvemmin kuin kerran viikossa	3,8 %	47,1 %
Joka viikko	42,3 %	47,1 %
Joka päivä	50,0 %	5,9 %
En osaa sanoa	3,8 %	0,0 %
Yhteensä	100,0 %	100,0 %

Opiskelijoiden arvio omasta kyvystä valita tehtävien tekemisjärjestys niiden tärkeyden ja kiireellisyyden mukaan on yhteydessä heidän kokemukseensa ajankäytön hallinnasta. Asiaa on kuvattu taulukossa 37. Neljäsosa (23,5 %) osaa priorisoida tehtäviään vain joskus, niistä opiskelijoista, jotka eivät koe oman ajankäytön olevan hallinnassa. Heistä yhtä moni (23,5 %) kokee onnistuvansa priorisoinnissa aina. Opiskelijoista, jotka arvioivat oman ajankäytön olevan hallinnassa, kolmasosa (30,8 %) kokee onnistuvansa priorisoinnissa aina. Vain kaksi (7,7 %) heistä onnistuu mielestään siinä joskus. Khiin neliö -testin mukaan nämä tulokset eivät ole kuitenkaan tilastollisesti merkitseviä ($p=0,207$). Saatuihin tuloksiin tulee suhtautua varauksin, koska testin kriteerit eivät täyty.

Taulukko 37. Ajankäytön hallinnan kokemisen ja priorisoinnin välinen suhde

	Ajankäyttö on hallinnassa	Ajankäyttö ei ole hallinnassa
N =	26	17
	%	%
Todella harvoin	0,0 %	5,9 %
Joskus	7,7 %	23,5 %
Usein	61,5 %	41,2 %
Aina	30,8 %	23,5 %
En osaa sanoa	0,0 %	5,9 %
Yhteensä	100,0 %	100,0 %

Kolme viidestä (58,8 %) opiskelijasta, jotka eivät koe oman ajankäyttönsä olevan kunnossa, seuraavat ajankäyttönsä toteutumista harvemmin kuin kerran viikossa. Kuukaan heistä ei seuraa ajankäytön toteutumista päivittäin ja viikoittain seuranta harjoittaa alle kolmasosa (29,4 %). Opiskelijat, jotka arvioivat oman ajankäytön olevan hallinnassa, seuraavat ajankäytön toteutumistaan merkittävästi useammin. Päivittäin heistä ajankäytön toteutumistaan seuraa neljäsosa (26,9 %) ja viikoittain yli puolet (53,8 %). Vain noin seitsemäsosa (15,4 %) seuraa harvemmin kuin kerran viikossa. Tulos on myös khiin neliö -testin mukaan melkein merkitsevä ($p=0,009$). Ajankäytön hallinnan kokemisen ja ajankäytön toteutumisen seurannan välistä suhdetta on kuvattu taulukossa 38.

Taulukko 38. Ajankäytön hallinnan kokemisen ja ajankäytön toteutumisen seurannan välinen suhde

	Ajankäyttö on hallinnassa	Ajankäyttö ei ole hallinnassa
N =	26	17
	%	%
En koskaan	3,8 %	5,9 %
Harvemmin kuin kerran viikossa	15,4 %	58,8 %
Joka viikko	53,8 %	29,4 %
Joka päivä	26,9 %	0,0 %
En osaa sanoa	0,0 %	5,9 %
Yhteensä	100,0 %	100,0 %

6 Johtopäätökset

Lähes kaikki tutkimustulokset ovat samansuuntaisia. Tulokset eivät olleet kuitenkaan jokaisen kysymyksen kohdalla erityisen selviä. Voidaan kuitenkin todeta, että Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden ajankäytön hallintaan vaikuttavat arvot, motivaatio, ajankäytön suunnittelu, priorisointitaito, ajankäytön toteutumisen seuranta, hyvinvointi ja stressi. Nämä ovat kaikki Sydänmaanlakan (2017) kirjoittamien teorioiden mukaisia tuloksia. Kaikki ovat myös linjassa opinnoissa etene-
nemisen kanssa. Esimerkiksi opiskelija, joka pitää opiskelemista tärkeänä, on motivoitunut ja ei ole turhan stressaantunut sekä hallitsee omaa ajankäyttöään, etenee opinnoissaan asettamansa tavoitteen mukaisesti. Toisin sanoen, opiskelija on hyvinvoiva, tavoitteellinen ja tehokas sekä hallitsee omaa ajankäyttöään. Tuloksista voidaan tulkita näiden opiskelijoiden osaavan itsensä johtamista, aivan kuten Salminen (2017) on kuvannut itsensä johtamista. Osaaminen ja tehtävien tekeminen ajallaan

oli lähes poikkeuksetta vastaajilla niin hyvällä tasolla, että niistä ei pysty päättämään mitään suuntaan tai toiseen.

Arvojen merkitys opiskeluissa etenemiselle selvisi tutkimustuloksista melko selvästi. Mitä tärkeämmäksi opiskelija painotti opiskelemista, sitä todennäköisemmin hän etenee tavoitteensa mukaisessa tahdissa. Kun mukaan lisätään opiskelemisen tärkeyden lisäksi tiedolliset arvot, ovat tulokset vielä selvempiä. Voidaan todeta, että opiskelemista ja tiedollisia arvoja painottavat opiskelijat etenevät tavoitteensa mukaisessa tahdissa kaikista todennäköisimmin. Tulokset ovat aivan Salmisen ja Heiskasen (2009) sekä Wiskarin (2014) ajatusten mukaisia, jossa arvoista muodostetut tavoitteet antavat nopeammin ja parempia tuloksia.

Mikään yksittäinen osa-alue ei ollut selkeä syy tavoitteen mukaisesti opiskelemisen epäonnistumisen esteenä. Merkittävin yhteys on motivaation ja opinnoissa etenemiseen välillä, mutta asiaa pitäisi selvittää tarkemmin. Voidaan siis todeta, että arvoilla, motivaatiolla, ajankäytön suunnittelulla, priorisointitaidolla, ajankäytön toteutumisen seurannalla, hyvinvoinnilla ja stressillä on vaikutus opinnoissa etenemiseen, mutta ei voida yksiselitteisesti päätellä, onko kyse useammasta vai yksittäisestä tekijästä. Itsensä johtaminen on kokonaisuus.

Opiskelijoiden oma arvio ajankäytön hallinnasta on vielä selkeämmin yhteydessä käsiteltyihin osa-alueisiin kuin tavoitteen mukaisesti opiskeluissa eteneminen on käsiteltyihin osa-alueisiin. Esimerkiksi opiskelijoiden kokemukset ajankäytön hallinnasta ja jaksamisesta ovat todella yhdenmukaisia. Jos opiskelija kokee hallitsevansa omaa ajankäyttöään, jaksaa hän silloin paremmin opinnoissaan. Toisena esimerkkinä, jos opiskelija ei suunnittele omaa ajankäyttöään riittävän usein, silloin hän kokee, että oma ajankäyttö ei ole hallinnassa. Sydänmaanlakka (2017) ja Salminen (2017) tuovatkin esiin hyvinvoinnin ja energisyyden yhteyden ajankäytön hallintaan. Henkilön ollessa energinen on hänellä vähemmän rasittunut olotila, suurempi kokemus työn- ja ajankäytön hallinnasta sekä parempi mieli.

Toki johtopäätöksiä tehdessä täytyy muistaa, että tavoitteen mukaisen opiskelemisen selvittäminen on hataralla pohjalla, kun asiaa selvitetään kolmen kysymyksen yhteenvedolla. Opiskeluissa etenemiseen ja omaan tavoitteeseen voi vaikuttaa moni tekijä, joka ei tässä tutkimuksessa tule esiin. Esimerkiksi tavoitteellisuuden selvittämiseen jokainen vastaaja sai itse määrittää oman tavoitteensa, mutta todennäköisesti osa vastaajista ei ole itselleen koskaan luonutkaan tavoitetta opintojen kokonaisuudesta. Tavoitteellisuuden selvittäminen kohdistui myös perustellusti ainoastaan opinnoissa etenemiseen, eikä ollenkaan laatuun eli muun muassa arvosanoihin. Perusteluna tälle ratkaisulle on, että opintojaksojen vetäjät eivät pysty arvioimaan opiskelijoiden suorituksia täysin objektiivisesti sekä opintojaksojen arviointiasteikoiden välillä on suuria eroja.

Mielenkiintoiseksi yksityiskohdaksi nousi niiden opiskelijoiden arvio ajankäytön hallitsemisesta, jotka eivät etene opinnoissaan tavoitteensa mukaisesti. Puolet heistä, jotka kokevat oman ajankäytön hallinnan olevan kunnossa, saa tehtävät tehtyä ajallaan, eivät ole tavattoman stressaantuneita, jaksavat opinnoissaan, ovat motivoituneita opiskelemaan, suunnittelevat ja seuraavat ajankäyttöään sekä osaavat priorisoida. Silti he eivät pysy oman tavoitteensa mukaisessa tahdissa. Johtuuko tilanne kenties tavoitteen asettamisen haastavuudesta? Teoriaosuudessa mainitsemani Locken ja Lathamien (1990) tutkimuksen mukaan tavoitteen haastavuuden asettamisella on riippuvuussuhde tehtävässä suoriutumiseen. Onko edellä mainittujen opiskelijoiden ongelmana siis liian alhainen tavoite, jolloin opintojen suorittaminen viivästyy? Kyse voi olla myös yksinkertaisesti, että tavoitteita ei ole asetettu ollenkaan ja opiskelut etenevät päämäärättömästi.

Tuloksia tarkastella pitää huomioida, että opiskelijoiden omat arviot ajankäytön hallinnasta ovat muutaman kohdalla hyvin ristiriitaisia muiden osa-alueiden kanssa. Osa opiskelijoista etenee hyvin opinnoissaan ja kaikki osa-alueet vaikuttavat olevan kunnossa, mutta silti oma arvio on, että ajankäyttö ei ole hallinnassa. Onko kyse liian kovasta itsekritiikistä vai asioiden tiedostamattomuudesta? Vakkuri (2013) mainitseekin teorioissaan ajankäytön säästämisen yhteyden omien tavoitteiden tiedostamiseen. Miksi säästää aikaa, jos ei tiedä mitä varten sitä säästää?

Positiivista on todeta, että vastaajista monella on asiat hyvin. Iso osa opiskelijoista pitää opiskelua todella tärkeänä, he ovat opiskeluissaan tavoitteensa mukaisessa tahdissa, heidän osaamisensa on hyvällä tasolla, he jaksavat opiskella hyvin, he ovat useimmiten hyvin motivoituneita, he suunnittelevat ja seuraavat ajankäyttöään joka viikko, he saavat tehtävät tehtyä ajallaan, he osaavat priorisoida ja he kokevat välillä stressiä, mutta eivät koe sitä ongelmaksi sekä he osaavat arvioida itse oman ajankäytön hallintansa tilan. Nämä ovat kaikki Sydänmaanlakan (2017) määrittelemän itsensä johtamisen kokonaisuuden kannalta olennaisia asioita.

Opiskelijoiden itsensä tekemät painotukset ajankäytön hallinnan onnistumisen kannalta tärkeimmistä tekijöistä (suunnittelu, aikarajojen noudattaminen ja priorisointi) ovat täysin samansuuntaisia kuin teoriassakin. Rugg ym. (2008) nostavat juuri näitä asioita tärkeiksi osata ajankäytön hallinnassa. Suurimmiksi haasteiksi opiskelijat mainitsevat motivaation puutteen, rahahuolet ja priorisoinnin vaikeuden. Priorisointi koetaan siis hyvin tärkeäksi asiaksi osata, koska se esiintyy molempien päiden vastauksissa. MacKay (2018) mainitseekin priorisoinnin osaamisen yhdeksi suurimmaksi haasteeksi nykyisessä työelämässä. Motivaation puute kertoo todennäköisesti arvostiridasta. Mayor ja Risku (2016) painottavat sisäisesti motivoituneen henkilön tekevän itselleen tärkeitä asioita eli tästä voisi päätellä, että opiskeleminen ei ole niille opiskelijoille tärkeä arvo, jotka eivät motivoitu opiskelemisesta.

Kaikkia tuloksia tarkastellessa voi huomata, että kun kyseessä on ihmisten kokemukset, on vastausten kirjo melko laaja. Periaatteessa erilaisia vastauksia on niin monta kuin vastaajakin. Tuloksia voidaan verrata perusjoukkoon, mutta todellisuudessa kyse on yksilökohtaisista asioista. Tämä kertoo hyvin paljon itsensä johtamisen moniulotteisuudesta.

7 Pohdinta

Tutkimuksen lähtökohtana oli selvittää Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden itsensä johtamisen ja ajankäytön hallinnan haasteita. Aiheeseen paneuduttiin arvojen, stressin, hyvinvoinnin ja työtehokkuuden näkökulmista. Itsensä

johtaminen on laaja kokonaisuus itsetuntemusta, asioiden tiedostamista ja omaa toimintaa. Ajankäytön hallinta on sen yksi osa-alue, joka on yhteydessä jokaiseen muuhun itsensä johtamisen osa-alueeseen. Ajankäytön hallintaa voidaan pitää merkittävimpänä osana itsensä johtamista tai vähintään voidaan todeta, että ajankäytön kautta itsensä johtamisen toimet konkretisoituvat.

Tutkimus onnistui tavoitteessaan. Tutkimusongelmaan ja tutkimuskysymyksiin saatiin vastauksia ja tutkimus todisti teorian paikkaansa pitäviksi. Voidaan todeta, että luomani viitekehys ajankäytön hallinnalle, pohjautuen laajaan teoreettiseen taustaan, opintoihini ja elämäkokemukseeni, on toimiva. Pitää kuitenkin huomioida, että vaikka tutkimuksen tulokset ovat yhdensuuntaisia, on luotettavuus osittain kyseenalainen, koska vastaajien määrä jäi tutkimuksessa pieneksi.

Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu

Tutkimuksen luotettavuutta pyrittiin ottamaan mahdollisimman hyvin huomioon koko tutkimusprosessin läpi. Pohjana tutkimuksen luotettavuudelle toimi huolellisesti laadittu teoriaviitekehys. Olemassa olevia teorioita tarkasteltiin laajasti ja tutkimuksen kannalta oleellimmat käsitteet määriteltiin selkeästi. Tutkimusongelma ja siitä johdetut tutkimuskysymykset rajattiin ja laadittiin huolella sekä kokonaiskuva otettiin yksityiskohtaisesti huomioon. Mukaan otetut osa-alueet punnittiin kokonaisuutta tarkastellen ja valinnat tehtiin selkeillä linjanvedoilla. Tutkimukselle luotiin tarkka suunnitelma sen toteuttamiselle ja prosessin etenemistä tarkasteltiin toistuvasti. Tutkimusmenetelmä valittiin tutkimusongelman selvittämiseen parhaiten soveltuvana metodina. Kyselylomake rakennettiin teoreettisen viitekehysten pohjalta ja kyselyn käyttökelpoisuutta arvioi kyselyntoteuttajan lisäksi opinnäytetyön ohjaaja.

Tutkimusongelmaa pyrittiin selvittämään online-kyselyllä, jossa oli 17 kysymystä liittyen arvoihin, opiskeluissa etenemiseen, hyvinvointiin, stressiin, motivaatioon ja ajankäytön hallinnan konkreettisiin keinoihin. Kaikkia näitä osa-alueita tarkasteltiin, jotta saataisiin selville Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden itsensä johtamisen ja erityisesti ajankäytön hallinnan tämän hetkinen tila. Ajankäytön hallinta on aiheena laaja, puhumattakaan itsensä johtamisesta: 17 kysymyksellä raa-paistiin vasta aiheen pintaa. Esimerkiksi opiskelijoiden hyvinvointia selvitettiin kyselyllä todella rajallisesti. Ongelmaksi muodostui aiheiden osa-alueiden laajuudet.

Muun muassa hyvinvoinnin yksi osa-alue on fyysinen hyvinvointi, joka voidaan jakaa vielä ainakin neljään osa-alueeseen. Pelkästään opiskelijoiden ruokavaliota voidaan selvittää yhden tutkimuksen verran. Kaikki mukaan otetut aihealueet ovat kuitenkin luomalleni ajankäytön hallinnan kokonaisuudelle välttämättömiä. Tämän vuoksi kyselylomakkeen kysymykset painotettiin pääteemoihin. Kysymysten vähyydelle oli perusteluna se, että kyselyyn vastaaminen ei kestäisi kovin kauaa ja vastauksia saataisiin enemmän. Johtopäätöksiä tehdessä täytyy ottaa huomioon tuloksien yleistettävyyden perusjoukkoon. Tutkimustuloksista pystytään kuitenkin tekemään johtopäätöksiä, että teoria pitää paikkansa.

Validiteettia arvioitaessa merkittävä osa sitä on perusjoukon valinta ja siihen tutkimustulosten yleistettävyyden tarkasteleminen. Perusjoukkona toimi alempaa korkeakoulututkintoaan suorittavat Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijat, jotka ovat ilmoittautuneet läsnäoleviksi sekä antaneet omalta osaltaan tutkimusluvan. Kysely lähetettiin ainoastaan kyseisille henkilöille Jyväskylän ammattikorkeakoulun henkilötietorekisteriä hyödyntäen. Kysely lähetettiin jokaisen edellä mainitun kriteerin täyttävän opiskelijan henkilökohtaiseen opiskelijasähköpostiin. Tällä tavoin oli varmistettu, että tutkimuksen kannalta oikeat henkilöt ovat vastanneet kyselyyn. Vastausmäärälle ei oltu asetettu tarkkaa tavoitetta. Tiedossa oli ainoastaan, että online-kyselyt saavat yleensä noin 10 prosentin vastausmääriä. Odotukset olivat tuota suuremmat. Vastausprosentin jäädessä 20,1 %, joudutaan toteamaan sen vaikuttavan tutkimuksen luotettavuuteen, koska huomioon täytyy ottaa perusjoukon koko. Perusjoukon ollessa 214 tuli vastauksia vain 43. Tutkimuksen luotettavuutta pyrittiin lisäämään khiin neliö -testillä. Pienen vastaajamäärän vuoksi useassa kohdassa khiin neliö -testin antama liian suuri p-arvo ei riitä luotettavuuden toteamiseen.

Tutkimustulokset olivat kuitenkin lähes poikkeuksetta samansuuntaisia. Tuloksia tarkasteltiin useasta eri näkökulmasta. Tutkimustulokset olivat myös teorian mukaisia. Voidaan todeta, että tutkimukselle oli olemassa tarve, koska ajankäytön hallinta on ollut runsaasti esillä yhteiskunnallisessa keskustelussa. Tämä tulee esille esimerkiksi runsaslukuisten kiirettä, stressiä ja työpaineita käsittelevien uutisten myötä. Kvantitatiivinen tutkimus soveltui tutkimusongelman ratkaisemiseen hyvin. Kvalitatiivinen tutkimus olisi ollut resurssisyistä mahdotonta toteuttaa suurelle määrälle vastaajia.

Ainoastaan suurella määrällä vastaajia pystytään yleistämään tulokset perusjoukkoon. Kokonaisuutena tämä tutkimus on looginen ja vastasi tutkimusongelmaan. Teoreettinen pohja on erittäin toimiva jatkotutkimuksia ajatellen ja tämän tutkimuksen osalta suurimmaksi luotettavuuden heikentäjäksi jäi alhainen vastausprosentti. Tutkimuksen pohjalta pystytään luomaan arvokkaita kehitysehdotuksia.

Yhteys teoreettiseen viitekehykseen

Tutkimus todisti teorian paikkaansa pitäväksi. Vakkurin (2013) mietteiden mukaisesti arvot antavat ihmisen toiminnalle suuntaa ja merkitystä. Ne auttavat tavoitteen asettamisessa ja sen toteuttamisessa. Toimiva ajankäytön hallinta pohjautuu arvoihin, kuten Rytikangas (2008) puhuu arvopohjaisesta ajankäytön hallinnasta. Sydänmaanelakan (2017) itsensä johtamisen teorian mukaisesti hyvinvointi ja sen vastapari stressi ovat yhteydessä ajankäytön hallintaan. Hakolan ym. (2008) ajatusten suuntaisesti henkilöt, jotka voivat hyvin kokevat vähemmän stressiä. Jaben ja Häkkisen (2010) ajatusten mukaisesti hyvinvoivat henkilöt saavat asioita enemmän aikaiseksi eli voidaan todeta työtahokkuuden lisääntyvän. Hyvinvointi on myös yhteydessä arvoihin, kuten Salminen (2017) kertoo. Kirkkaiden arvojen kautta pystytään tekemään paremmin hyvinvointia edesauttavia valintoja, aivan kuten Ajanko (2016) painottaa itsetuntemuksen olevan itsensä johtamisen lähtökohta. Itsetuntemuksella kirkastetaan omat arvot.

Ajankäytön hallinnassa on myös pitkälti kyse ajankäytön konkreettisista keinoista, kuten ajankäytön suunnittelemisesta, priorisoinnista ja ajankäytön toteutumisen seurannasta. Nämä ovat Ruggin ym. (2008) ja MacKayn (2018) sekä Cauntin (2006) ajatusten mukaisia. Kaikkien ajankäytön hallinnan keinojen vaikutusten summana on tehokkuus ja pienempi määrä stressiä, kuten Salminen ja Heiskanen (2009) sekä Rytikangas (2008) kertovat. Vakkurin (2013) ajatusten mukaisesti tehokas ja hyvinvoiva yksilö on tietoinen omasta toiminnastaan. Wiskarin (2014) ajatuksia mukaillen arvonsa tiedostava ja niiden mukaan toimiva henkilö on hyvinvoiva ja tehokas.

Kehitysehdotukset

Tutkimustulokset antavat suuntaa, miten opiskelijoiden ajankäytön hallintaa voisi kehittää. Tutkimuksen pohjalta voidaan luoda kehitysehdotuksia Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden ajankäytön hallinnan parantamiseksi. Nostan esiin kolme tärkeää kehityskohtaa.

1. Tavoitteen asettamista tulisi opettaa heti korkeakouluopintojen alettua. Sillä voisi olla suuri vaikutus opiskelijan opinnoissa etenemiseen, fokusoitumiseen ja opintojen kokonaisuuteen, puhumattakaan kyvystä hyödyntää tavoitteen asettamisen taitoa työelämässä.
2. Opiskelijoille tulisi tarjota enemmän tietoa ja sen lisäksi konkreettisia keinoja stressin ehkäisemiseksi ja sen hallintaan. Opiskelijoiden hyvinvoinnin lisääminen toisi parempia oppimistuloksia nopeammin. Hyvinvoinnista ja stressistä puhutaan hieman jo Jyväskylän ammattikorkeakoulun opintojaksoilla. Aiheisiin ei kuitenkaan paneuduta kovin syvällisesti.
3. Korkeakouluopintojen aikana tulisi opettaa ajankäytön hallinnan taitoa. Ajankäytön hallinnan avulla opiskelijat saisivat elämänsä sellaisia valmiuksia, joita jokainen tarvitsee elinaikanaan joka ikinen päivä. Ajankäytön hallinnan avulla opiskelijat saisivat enemmän aikaiseksi vähemmässä ajassa. Ajankäytöstä tulisi päämäärätietoista ja tehokkaampaa.

Jatkotutkimusmahdollisuudet

Tämän tutkimuksen pohjalta on mahdollista tehdä jatkotutkimuksia. Tutkimusta voisi laajentaa ja ajankäytön hallintaa voisi tarkastella vielä useammasta näkökulmasta. Myös jokaiseen käsitelyyn ajankäytön hallintaan liittyvään osa-alueeseen voi paneutua syvemmin. Tätä tutkimusta varten luomani teoreettinen viitekehys toimisi luontevana pohjana jatkotutkimuksille.

Tässä tutkimuksessa käsitellyjä aihealueita voi tutkia erillisillä tutkimuksilla, jotka voi myöhemmin nitaa yhdeksi tutkimukseksi. Esimerkiksi pelkästään negatiivista ja positiivista stressiä sekä stressin hallintaa voi selvittää useammankin tutkimuksen verran. Jokaista aihetta voisi lähestyä syvällisemmin laadullisen tutkimuksen menetelmin. Sitä kautta esimerkiksi arvojen todellinen merkitys tulisi kirkaammin esiin.

Pidempiaikainen tutkimus mahdollistaisi esimerkiksi tavoitteen asettamisen ja sen mukaisesti suoriutumisen tarkkailemisen useammassa eri vaiheessa. Sitä kautta voisi selvittää tavoitteen toteuttamiseen liittyvän joustamisen merkittävyyttä. Pidempiaikaisessa tutkimuksessa olisi myös mahdollista saada ajankäytön toteutumisesta konkreettisia tuloksia. Jatkotutkimusmahdollisuuksia on myös esimerkiksi ajankäytön hallinnan vertaileminen eri alojen opiskelijoiden välillä.

Lähteet

Ajanko, S. 2016. Moninaisuuden johtaminen: ytimessä johtajan itsetuntemus. Helsinki: Suomen liikekirjat.

Allen, D. 2015. Getting things done: the art of stress-free productivity. New York City: Penguin Books.

Caunt, J. 2006. Organise yourself. London: Kogan Page Limited.

Forsyth, P. 2007. Successful time management. London: Kogan Page.

Haaranen, M. 2017. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, liiketalous Syksyn 2017 opintojakso.

Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. 2007. Toimivat ja terveet työajat. Helsinki: Työterveyslaitos.

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Honkala, K. 2011. Ammattikorkeakouluopiskelijan ajankäytön hallinta. Opinnäytetyö, AMK. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 17.12.2018.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201201221542>.

Jabe, M. & Häkkinen, H. 2010. Uljas uusi johtaminen. Helsinki: Talentum Media.

Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tekijät & Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kaski, S. & Miettinen, M. 2018. Onnistumisen taidot: löydä tie tavoitteisiin. Helsinki: Kirjapaja.

Keskiluvut. 2003. KvantiMOTV. Viitattu 7.9.2018.

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/keskiluvut/keskiluvut.html>.

Komulainen, M. 2013. Ajankäytön hallinta etäjohtamistyössä. Opinnäytetyö, YAMK. Kajaanin ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma. Viitattu 17.12.2018.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013060513166>.

Locke, E. & Latham, G. 1990. A Theory of Goal Setting and Task Performance. Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall.

MacKay, J. 2018. The “Everything is Important” paradox: 7 practical methods for how to prioritize work. RescueTime: Blog. Viitattu 22.1.2019.

<https://blog.rescuetime.com/how-to-prioritize/>.

Mannermaa, J. 2014. Älä juokse palkan perässä – vääränlainen motivaatio estää tavoitteiden saavuttamista. Yle. Viitattu 3.12.2018.

<https://yle.fi/uutiset/3-7336040>.

Mayor, P. & Risku, M. 2015. Opas yksilölliseen motivointiin: 16 perustarvetta johtamisen apuna. Helsinki: Talentum Media.

Merikallio, A. 2000. Katkaise stressikierre - oikease työlämäsi. Helsinki: Kauppakaari.

Merikallio, A. 2005. Loppuun ei tarvitse palaa. Helsinki: Talli Koto-Kolmio.

Mielenterveyden vahvistaminen. N.d. Mielenterveystalo.fi. Viitattu 17.12.2018.

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx.

Nummenmaa, M. & Seppänen, L. 2014. Kestävä muutos: kohti kevyempää ja parempaa elämää. Fitra.

Nyström, I. 2014. Esimiestyö ja ajankäytön hallinta; case-esimerkkeinä pankki- ja vakuutusalan esimiehiä. Opinnäytetyö, AMK. Satakunnan ammattikorkeakoulu, liiketalouden koulutusohjelma. Viitattu 17.12.2018.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201403123075>.

Ojasalo K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro.

Pajunen, E. 2017. Luopumisosaaminen on taito, jota tarvitaan työelämässä koko ajan – Mitä se tarkoittaa ja miten sitä voi oppia? Aamulehti. Viitattu 4.12.2018.

<https://www.aamulehti.fi/hyvaelama/luopumisosaaminen-on-taito-jota-tarvitaan-tyoelamassa-koko-ajan-mita-se-tarkoittaa-ja-miten-sita-voi-oppia-200435079/>.

Peterson, T. 2018. What is Mental Wellbeing? Definition and Examples. Healthy place. Viitattu 10.1.2019.

<https://www.healthyplace.com/self-help/self-help-information/what-mental-well-being-definition-and-examples>.

Physical Well-Being. N.d. American Association of Nurse Anesthetists (AANA). Viitattu 10.1.2019.

<https://www.aana.com/practice/health-and-wellness-peer-assistance/about-health-wellness/physical-well-being>.

Rasila, M. & Pitkonen, M. 2010. Muutos: Haaste ja mahdollisuus. Helsinki: Yrityskirjat.

Rugg, G., Gerrard, S. & Hooper, S. 2008. The stress-free guide to studying at university: a student's guide towards a better life. Los Angeles; London: SAGE.

Rytikangas, I. 2008. Tehokas ajankäyttö: vähemmän stressiä, enemmän tuloksia. Helsinki: Helsingin seudun kauppakamari, Helsingin Kamari.

Salminen, J. & Heiskanen, P. 2009. Taltuta kiire: viisi askelta tehokkaaseen ajankäyttöön. Helsinki: Talentum Media.

Salminen, J. 2017. Uuden esimiehen kirja: tulevaisuuden johtajalle. Helsinki: J-Impact.

Sincero, S. N.d. Explorable. Online Surveys. Viitattu 24.1.2019.
<https://explorable.com/online-surveys>.

Slåen, T. 2015. Vähemmän suorituksia, enemmän saavutuksia. Helsinki: Helsingin Kamari.

Sydänmaanlakka, P. 2017. Älykäs itsensä johtaminen: näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. Helsinki: Talentum Media.

The 4-point Likert Scale. 2012. The Marketing Universe. Viitattu 24.1.2019.
<http://ankitmarketing.blogspot.com/2012/10/the-4-point-likert-scale.html>.

Time Management and Wellbeing. 2016. AIPC Article library. Viitattu 17.12.2018.
<https://www.aipc.net.au/articles/time-management-and-wellbeing/>.

Using Chi-Square Statistic in Research. N.d. Statistics Solutions. Viitattu 25.1.2019.
<https://www.statisticssolutions.com/using-chi-square-statistic-in-research/>.

Vakkuri, K. 2013. Aika: Ajan lyhyt muistikirja: opas ajan hallintaan ja käyttöön. Helsinki: Etelän kirja.

Vuori, I. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. Helsinki: Readme.fi.

Wiskari, J. 2014. Kiireentappoase. Helsinki: Sanoma Pro.

What is a Smart Goal? N.d. Smart goal guide. Viitattu 17.12.2018.
<https://www.smart-goals-guide.com/smart-goal.html>.

Yli-Arvela, L. 2016. Itsensä johtaminen avain aikuisopiskelijan ajankäytön hallintaan. Opinnäytetyö, YAMK. Turun ammattikorkeakoulu, yrittäjyyden ja liiketoimintaosaamisen koulutus. Viitattu 17.12.2018.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016103015537>.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Ajankäytön hallinta

Vastaamalla tähän kyselyyn Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden ajankäytöstä, autat itseäsi ja kanssaopiskelijoita kehittymään ajankäytön hallinnassa. Tutkimuksen on tarkoitus nostaa esiin ajankäytön hallintaan liittyviä haasteita ja tarjota niihin monipuolisesti ratkaisuja.

Tavoitteena on saada merkityksellisiä asioita aikaiseksi nopeammin, paremmin ja vähemmällä stressillä.

Kyselyssä on 17 kysymystä, joihin vastaaminen onnistuu nopeasti.

1. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu

2. Ikä

- 18-24 vuotta
- 25-29 vuotta
- 30-34 vuotta
- 35-39 vuotta
- 40 vuotta tai yli

3. Kuinka tärkeänä asiana pidät opiskelua?

- En lainkaan tärkeänä
- En kovinkaan tärkeänä
- Melko tärkeänä
- Todella tärkeänä
- En osaa sanoa

4. Valitse itsellesi elämäsi tärkeimpiä arvoja. Voit valita niin monta kuin haluat, mutta valitse vähintään 3.

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> onni | <input type="radio"/> laupeus |
| <input type="radio"/> mielihyvä | <input type="radio"/> altruismi |
| <input type="radio"/> ilo | <input type="radio"/> ystävyys |
| <input type="radio"/> nautinto | <input type="radio"/> rakkaus |
| <input type="radio"/> aistillisuus | <input type="radio"/> uskollisuus |
| <input type="radio"/> elämä | <input type="radio"/> vapaus |
| <input type="radio"/> terveys | <input type="radio"/> veljeys |
| <input type="radio"/> tahto | <input type="radio"/> kunnia |
| <input type="radio"/> kuntoisuus | <input type="radio"/> isänmaallisuus |
| <input type="radio"/> kauneus | <input type="radio"/> turvallisuus |
| <input type="radio"/> ylevyys | <input type="radio"/> voima |
| <input type="radio"/> suloisuus | <input type="radio"/> valta |
| <input type="radio"/> taide | <input type="radio"/> sota |
| <input type="radio"/> totuus | <input type="radio"/> rikkaus |
| <input type="radio"/> tieto | <input type="radio"/> raha |
| <input type="radio"/> oppi | <input type="radio"/> voitto |
| <input type="radio"/> koulutus | <input type="radio"/> oikeudenmukaisuus |
| <input type="radio"/> viisaus | <input type="radio"/> ihmisoikeudet |
| <input type="radio"/> tiede | <input type="radio"/> tasa-arvo |
| <input type="radio"/> usko | <input type="radio"/> laillisuus |
| <input type="radio"/> toivo | <input type="radio"/> hyvyys |
| <input type="radio"/> pyhyys | <input type="radio"/> moraalinen oikeus |

- | | | | |
|-----------------------|--------------------|-----------------------|------------|
| <input type="radio"/> | luonnon kauneus ja | <input type="radio"/> | itsekkyyys |
| | terveys | <input type="radio"/> | oma etu |
| <input type="radio"/> | eläinten oikeudet | <input type="radio"/> | Muu, mikä? |
| <input type="radio"/> | omanarvontunto | | _____ |

5. Kuinka pitkään olet opiskellut liiketaloutta korkeakoulussa?

- Aloitin juuri
- ½ vuotta
- 1 vuoden
- 1 ½ vuotta
- 2 vuotta
- 2 ½ vuotta
- 3 vuotta
- 3 ½ vuotta
- 4 vuotta
- 4 ½ vuotta
- 5 vuotta tai enemmän

6. Missä ajassa aiot valmistua? Opintojen kokonaiskesto.

- 2 vuodessa
- 2 ½ vuodessa
- 3 vuodessa
- 3 ½ vuodessa
- 4 vuodessa
- 4 ½ vuodessa
- 5 vuodessa
- En osaa sanoa

7. Montako suoritettua opintopistettä Sinulla on yhteensä?

- 0-29
- 30-59
- 60-89
- 90-119
- 120-149
- 150-179
- 180-209
- 210 tai enemmän

8. Kuinka stressaavana koet opiskelemisen?

- En lainkaan
- Koen välillä stressiä, mutta en koe sitä ongelmaksi
- Olen huolissani kokemani stressin määrästä
- Hyvinvointini kärsii kokemani stressin määrästä
- En osaa sanoa

9. Kuinka hyvin jaksat opiskella?

- En jaksa opiskella
- Voidakseni opiskella minun on pakotettava itseni siihen
- Opiskelu vaatii minulta ylimääräisiä ponnistuksia
- Jaksan opiskella hyvin
- En osaa sanoa

10. Kuinka motivoitunut olet opiskelemaan?

- En lainkaan
- Motivaationi on usein hukassa
- Useimmiten olen hyvin motivoitunut
- Olen erittäin motivoitunut
- En osaa sanoa

11. Arvioi osaamisesi riittävyyttä opintojen suorittamiseen.

- Osaamiseni ei ole riittävää
- Osaamisessani on puutteita ja se vaikuttaa negatiivisesti opintoihini
- Osaamisessani on puutteita, mutta pärjään opinnoissani
- Osaamiseni on hyvällä tasolla
- En osaa sanoa

12. Kuinka usein suunnittelet omaa ajankäyttöäsi?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- Joka viikko
- Joka päivä
- En osaa sanoa

13. Kuinka usein saat opiskelutehtäväsi suoritettua annettujen aikarajojen puitteissa?

- En koskaan
- Todella harvoin
- Lähes aina
- Aina
- En osaa sanoa

14. Kuinka usein osaat mielestäsi valita tehtävien tekemisjärjestyksen niiden kiireellisyyden ja tärkeyden mukaan?

- Todella harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina
- En osaa sanoa

15. Kuinka usein seuraat oman ajankäytön toteutumista?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- Joka viikko
- Joka päivä
- En osaa sanoa

16. Onko ajankäyttösi hallinnassa?

- Kyllä
- Ei

Valitessa kysymykseen 16 vaihtoehto "Kyllä" →

17. Mitkä tekijät vaikuttavat ajankäytön hallintasi onnistumiseen? Valitse niin monta vaihtoehtoa kuin haluat, mutta vähintään yksi.

- Ajankäytön suunnittelu
- Priorisoinnin osaaminen
- Tavoitteiden asettaminen
- Aikarajojen noudattaminen
- Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
- Suuri motivaatio opiskelua kohtaan
- Ajankäytön seuranta
- Osaamiseni on hyvällä tasolla
- Kyky organisoida
- Ei-sanomisen taito
- Häiriötekijöiden poistaminen
- Työhön fokuoituminen
- Kalenterin (tai muun apuvälineen) käyttäminen
- Muu, mikä? _____

Valitessa kysymykseen 16 vaihtoehto "Ei" →

17. Mitkä ovat syyt, minkä vuoksi ajankäyttösi ei toteudu haluamallasi tavalla? Valitse niin monta vaihtoehtoa kuin haluat, mutta vähintään yksi.

- En suunnittele ajankäyttöäni
- Priorisoinnin vaikeus
- Osaamiseni ei ole riittävällä tasolla
- Tenttijännitys
- Rahahuolet
- Työpaineet
- Terveydelliset ongelmat
- Koti-ikävä
- Motivaation puute
- Sosiaaliset ongelmat
- Juhliminen
- Trauma
- Ihmissuhdeongelmat
- Multitaskaus
- Muu, mikä? _____