

## MONIMUOTO-OPISKELIJOIDEN AJANHALLINTA JA JAKSAMINEN

- kokemuksia perheen, työn ja opiskelun yhteensovittamisesta

Ranne Satu-Maaret ja  
Salminen Piia  
Opinnäytetyö, kevät 2011  
Diakonia-ammattikoulu  
DIAK Länsi, Pori  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Ranne Satu-Maaret ja Salminen Piia. Monimuoto-opiskelijoiden ajanhallinta ja jaksaminen - kuinka sovittaa yhteen perhe, työ ja opiskelu. Diakonia-ammattikorkeakoulun monimuoto-opiskelijoiden kokemuksia ajanhallinnasta ja jaksamisesta. Pori, kevät 2011, 36s.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Länsi, Pori. Hoitotyön koulutusohjelma. Sairaanhoidtaja (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia ammattikorkeakoulussa monimuotoisesti opiskelevien opiskelijoiden ajanhallintaa ja jaksamista: kuinka sovittaa yhteen perhe, työ ja opiskelu. Tutkimuksen kohderyhmänä oli viisi Diakonia-ammattikorkeakoulun Porin yksikön terveystalon monimuoto-opiskelijaa. Opiskelijat olivat kahdesta eri opiskelijaryhmästä.

Tutkimuskysymyksemme olivat: Miksi lähdit opiskelemaan monimuotoisesti? Kuinka olet saanut yhteen sovitettua perheen, työn ja opiskelun? Mitkä asiat auttavat jaksamista? Millaisia ajanhallintamenetelmiä olet käyttänyt? Mitä asioita toivot koululta ajanhallinnan suhteen? Tutkimuskysymyksiimme saimme vastaukset teemahaastattelulla. Kolme haastattelua suoritettiin yksilö-haastatteluna ja yksi haastattelu suoritettiin parihaastatteluna. Tutkimus on kvalitatiivinen ja analyysimenetelmänä oli sisällönanalyysi.

Tutkimustulosten perusteella työaikajärjestelyjen joustavuus tuki työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamista. Elämässä oli asetettu asioita tärkeysjärjestykseen, organisointikykyä ja itseuria löytyi rinnakkain omien rajojen kunnioittamisen kanssa. Kompromissien teko oli ollut ajankäytön valinnoissa tärkeä tekijä. Sosiaalisen tuen antajia, erityisesti perhettä pidettiin oman jaksamisen kannalta tärkeänä asiana. Lisäksi jaksamista edistivät oman ajan ottaminen, omaan tahtiin opiskelu, itseuri sekä motivaatio valmistua sairaanhoitajaksi. Päätökseen lähteä opiskelemaan monimuotoisesti olivat vaikuttaneet eniten taloudelliset syyt. Muita syitä olivat opiskelu aikuisten kanssa, opiskelun mielekkyys ja joustavuus, itsensä kehittäminen ja opinto-ohjaajan kannustus. Tutkimuksessamme tuli vahvasti esille opettajilta saatavan henkilökohtaisen ohjauskeskustelun ja tuen saamisen merkitys.

Asiasanat: ajanhallinta, jaksaminen, monimuoto-opiskelu, kvalitatiivinen tutkimus, sisällönanalyysi

## ABSTRACT

Ranne, Satu-Maaret and Salminen, Piia. Multiform Students Time Management and Coping. 36 pages. Language: Finnish. Pori, Spring 2011.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing. Option in Nursing. Degree: Nurse.

The purpose of this study was to examine time management and coping of multiform students in a university of applied sciences: how to connect family, work and study. The target group consisted of five multiform students in degree programme in nursing at Diaconia University of Applied Sciences in Pori. The students were from two different student groups.

The questionnaires included open questions: Why did you start to study as a multiform student? How have you connected your family, work and study? What things help you cope? What kinds of time management techniques you have used? What things do you wish from the school concerning time management? The study was qualitative and analyzed by content analysis.

The study show supports to connect their work, family and study. The participants have priorities in their lives. Organizational skills and self-discipline was found side by side with respect for their own limits. Making compromises was an important factor in choices as to time management. Social supporters, especially the families were important as far as own strength in concerned. In addition having private time, studying at an own rate. Time-taking, self-discipline and motivation to graduate as a nurse help coping. Economy was the main reason to begin to study as a multiform student. Other reasons were: study with adults, meaningful and flexible, self-development and encouragement by the student counselor. The study also show the importance of individual discussions with and support from teaches.

Keywords: time management, coping, multiform learning, qualitative study, content analysis

## SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	5
2 MONIMUOTO-OPISKELU	6
3 AIKA JA AJANHALLINTA	7
3.1 Erilaisia aikasuhteita	7
3.2 Kiirekulttuurissa eläminen	8
3.3 Työajan ennakointi helpottaa perheiden ajanhallintaa	9
3.4 Ajanhallinta edellyttää suunnittelua	9
3.5 Aikavarkaiden tiedostaminen	10
3.6 Rooliryhtiä, Rentoutta ja levollisuuden kulttuuria	10
4 JAKSAMINEN JA ELÄMÄNHALLINNAN TUNNE	12
5 TUTKIMUKSEN TAVOITE	15
6 AINEISTON KERUU JA TEEMAHAASTATTELU	17
7 AINEISTON KÄSITTELY JA ANALYSOINTI	19
8 TUTKIMUSTULOKSET	21
8.1 Jatkamiseen liittyvät kokemukset	21
8.2 Monimuoto-opiskeluun liittyvät kokemukset	22
8.3 Ajanhallintaan liittyvät kokemukset	23
8.4 Työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamiseen liittyvät kokemukset	24
8.5 Koulutukseen liittyvät kokemukset	25
9 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELUA	27
9.1 Perheen, työn ja opiskelun yhteensovittaminen ajanhallinnan näkökulmasta	27
9.2 Jaksamiseen liittyvät tekijät	28
9.3 Monimuoto-opiskelun valitsemisen syyt	29

9.4 Opintoihin liittyvän koulun tuen kokeminen	29
9.5 Kehittämisehdotus	29
10 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	31
11 POHDINTAA OPINNÄYTETYÖMME PROSESSIN KULUSTA	33
LÄHTEET	34

## 1 JOHDANTO

Tämä tutkimus pohjautuu omakohtaiseen tarpeeseen oppia ymmärtämään ja hallitsemaan omaa toimintaamme opiskelijoina ja perheellisinä vakinaisessa työssä olevina aikuisina naisina. Työmme avulla haluamme tutkia ajan- ja elämänhallintakeinoja, lisäten omaa tietopohjaamme tutkimuksista ja tietokirjallisuudesta sekä omasta laadullisesta tutkimuksestamme.

Tutkimuksemme on teorialähtöinen ja näkökulmamme on terveysalan monimuoto-opiskelijan ajanhallinta ja jaksaminen. Toivomme työmme avaavan keskustelua ammattikorkeakoulun mahdollisuudesta tukea ja kehittää monimuoto-opiskelijoiden hyvinvointia ja jaksamista.

Olemme opiskelleet monimuoto-opiskelijoina Porin diakonia- ammattikorkeakoulussa hoitotyön koulutusohjelmassa tammikuusta 2008 ja tavoitteenamme on sairaanhoitajan tutkinto (AMK). Meille on kertynyt runsaasti erilaisia kokemuksia opiskelun, työn ja perhe-elämän yhdistämisestä. Elämisen järjestyminen opiskeluaikana on ollut täysin oman harkintamme varassa. Elämä on silti yllättänyt, koska on asioita, joihin ei voi itse vaikuttaa.

Elämäämme ovat rajanneet leipätyömme työvuorot, lähiopetus- ja työssäoppimisjaksot, sekä perhe-elämään liittyvät monenlaiset asiat ja sattumukset. Olemme kumpikin valinneet opiskelun vapaaehtoisesti omista tarpeistamme ja lähtökohdistamme. Olemme jo saaneet opiskelun kuluessa sisältöä ja varmuutta omaan nykyiseen työhömmee ja oletamme molemmat sen tuovan elämäämme tulevaisuudessa lisäarvoa ammatillisesti.

Ajanhallinta on usein ongelmallista monimuoto-opiskelussa. Monella aikuisopiskelijalla on kiireinen työ ja perhe opiskelun lisäksi. Aika tuntuu loppuvan kesken, tehtävät kasautuvat, voimat ovat vähissä. Voiko aikaa edes hallita.? Itse päädyimme aiheeseen sen ajankohtaisuuden perusteella. Meillä molemmilla on kokemusta ajanhallinnan vaikeudesta ja siitä, kuinka perhe on vaarassa jäädä vähemmälle huomiolle, työssä jaksaminen on vaarassa, opintosuoritukset laahaavat jälkijunassa, missä välissä hoidetaan sosiaalisia suhteita ja koska ehtii laittaa asioita tärkeysjärjestykseen.

## 2 MONIMUOTO-OPISKELU

Elämme yhteiskunnassa, jossa painottuu elinikäisen oppimisen ilo ja vaatimus. Yhteiskuntamme pyrkii turvaamaan potilaille entistä laadukkaampaa hoitoa ja se näkyy myös lainsäädännön tasolla esimerkiksi uudistuvassa terveyden-huoltolaissa. Tämä merkitsee lisäkouluttautumisen tarvetta, jopa uutta tutkintoa, mikä joillekin on myös pakollista, mikäli haluaa säilyttää työpaikkansa. Kiinnostuksemme kohteena on monimuoto-opiskelija eli henkilö, jolla on pohjakoulutuksena toisen asteen ammatillinen tutkinto ja takana jo jonkin verran kokemusta käytännön työstä terveysalalta. Erilaisista syistä hän haluaa opiskella ammattikorkeakoulututkinnon ja valmistua sairaanhoitajaksi

Monimuoto-opiskelu on opiskelukäytäntö, joissa painottuu opiskelijan itsenäinen opiskelu ja vastuu omasta itsenäisestä työskentelystä. Monimuoto-opiskelu koostuu lähiopetuksesta, itsenäisestä opiskelusta ja harjoittelusta. (Mäkelä 2010, 7) Juuri tuo joustavuus monimuoto-opiskelussa mahdollistaa opiskelun aikuisen henkilökohtaisen elämäntilanteen määrittämässä ajassa, paikassa ja tavalla. Joustavuus on myös merkittävä tekijä opiskelun mielekkyyskokemusten muodostajana. ( Koro 1993, 161-162.)

Johanna Mäkelä on tutkinut opinnäytetyössään monimuoto-opiskelijoiden tuutoroinnin tarvetta. Työssä on myös tutkittu monimuoto-opiskelun kuormittavuustekijöitä, joista ajankäytön suunnittelu oli kolmanneksi kuormittavinta. Ykkösenä oli opinnäytetyöprosessi ja toisena kirjalliset työt, perheen, työn ja opiskelun yhteensovittaminen oli listan neljäntenä. ( Mäkelä 2010, 19.)

Monimuoto-opiskelijalla onkin useimmiten monta roolia; esim. vanhemman, puolison, työntekijän ja opiskelijan roolit. Opiskelu voi olla hankalaa, koska eri roolien yhteensovittamista ja aikataulutusta on paljon. (Borg 2003, 8.) Keski-ikäinen opiskelija tuntee useimmiten paremmin oman rajallisuutensa psyykkisten ja fyysisten voimiensa suhteen ja siitä seuraa itseohjautuvuuden paraneminen opintojen lisääntyessä. (Koro 1993, 156.)

### 3 AIKA JA AJANHALLINTA

Oletamme tutkimuksessamme työssäkäyvän perheellisen monimuoto-opiskelijan elämän olevan kiireistä ja ainakin jossain määrin stressaavaa. Haluamme tietää onko mahdollista ilman fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin horjumista selvittää tästä yhdistelmästä. Etsimme siis ajankäytön valintoja ja keinoja, jotka ovat hyvinvointia tukevia ja ohjaavat opiskelijaa suuntaamaan aikansa ja voimavaransa parhaalla mahdollisella tavalla. Mitä tässä yhtälössä aika ja ajan hallitseminen oikeastaan on?

#### 3.1 Erilaisia aikasuhteita

"Mitä on siis aika?" Tällä kirkkoisä Augustinukselta peräisin olevalla lainauksella aloitetaan usein ajan tarkasteleminen. (Kallioniemi-Chambers, 2010, 37.)

Aikasuhteita ovat kellon aika, kokemuksellinen aika ja syklinen aika. Kellon aika on meille kaikille tuttu. Kello, aikataulut ja määräajat säätelevät ajankäyttöämme. Aika nähdään janana, jossa on menneisyys, nykyhetki ja tulevaisuus. Kellon aika on se, jonka mukaan teemme päiväjärjestyksen ja asetamme tavoitteemme. Se on yleisin aikasuhte monissa länsimaissa. Sovituista tapaamisista ei auta myöhästyä, sillä täsmällisyys on hyve. (Lampikoski 2001, 28-29.)

Kokemuksellinen aika on hetkeen tarttumista, elämistä tässä ja nyt. Se koostuu hetkistä, joihin keskitytään ja jotka koetaan antoisiksi. Ihmiset, keskustelut ja nautinnot ovat kaikki aikatauluja tärkeämpiä ovat ihmiset. Kokemuksellista aikaa eletään siestakulttuureissa, mm. Etelä-Euroopan maissa. (Lampikoski 2001, 29.)

Syklistä aikaa säätelevät aurinko, vuodenaajat ja perinteet. Siinä aikakäsitys on kehämäinen ja puhutaan ajan kiertokulusta. Aurinko nousee ja laskee, vuodenaajat ja perinteet seuraavat toisiaan. Elämässä on jotakin pysyvää, tuttua ja turvallista. Syklisyydestä muodostuu pohja koko inhimilliselle kulttuurille ja hyvinvoinnille. Aika havainnoidaan luonnollisten mittarien mukaan, kuten auringon sijainnista taivaalla tai sateen alkamisesta, kelloa ei välttämättä tarvita. Täsmällisyys on todella venyvä käsite ja, asiat voivat tapahtua ensi viikolla. (Lampikoski 2001, 29.)



Näitä kolmea aikasuhdetta tarvitsemme voidaksemme hyvin. Huonojakin puolia liittyy kaikkiin aikasuhteisiin, sillä liika kellon kanssa eläminen aiheuttaa jatkuvaa kiirettä ja haitallista stressiä; voidaan sairastua kiiresairauteen. Ihminen voi laiskistua, jos hän nauttii liikaa kokemuksellista aikaa liikaa. Jos ihminen elää liikaa syklistä aikaa, aikataulut ja sovitut tapaamiset voivat pettää. Silloin voidaan ajatella, että ainahan asioita voi siirtää huomiseen. (Lampikoski 2001, 29).

### 3.2 Kiirekulttuurissa eläminen

Kiireen kulttuurissa, jossa nopea aika määrittää pedagogista toimintaa, kellon aika on "kuuluvampaa" ja se on kiinnike, johon toimijat suhteuttavat toimintaansa. Näin ollen nopea aika ei jätä toimijoille eli opiskelijoille mahdollisuuksia etsiä toiminnan rytmiin muutosta, koska ne vaatisivat hitaampaa asioiden tarkastelua. (Kallioniemi-Chambers 2010, 151.)

Kiireestä on tullut yhteiskunnassamme "yleistynyt mielentila", joka välittyy sukupolvelta toiselle todellisuutta koskevana olettamuksena, jonka varaan perustuvat yhteisön jäsenten välinen toiminta ja vuorovaikutus. Kiirekulttuuri muodostuu kun yhä useampi ihminen kokee voimattomuutta kiireen edessä ja alkaa olla kroonisesti kiireinen. Näin kiireestä tulee normi, jonka vanhemmat tartuttavat lapsiinsa. (Lampikoski 2009.)

Hidas siirtyminen kohti 24/7 yhteiskuntaa koskettaa varsinkin vuorotyössä olevia perheenäitejä. Näin myös kollektiivinen aikajärjestys muuttuu vuorotyön yleistymisen myötä. Kiireen ja aikapulan sanotaan muodostuneen uudeksi sosiaalisesti ongelmaksi ja se kulkeutuu työntekijän mukana myös kotiin heijastuen arjen kokemuksiin. (Tammelin 2009.)

Kiire ei aina ole vain kielteinen asia. Sopiva määrä painetta ja stressiä antaa joskus energiaa suorittaa jokin tehtävän loppuun. Jotkut viihtyvät kiireisillä aloilla, kuten pelastustehtävissä tai toimittajina. Toisaalta kiire voi olla voimia vievää ja stressaavaa, se voi johtaa ainaiseen levottomuuteen ja ylivirittyneeseen olotilaan. (Lampikoski 2009.)

### 3.3 Työajan ennakointi helpottaa perheiden ajanhallintaa

Yhteiskuntatieteiden maisteri Mia Tammelin on tutkinut perheiden työaikakäytäntöjä sekä kokemuksia työn ja perheen yhteensovittamisesta että perheiden käyttämiä aikastrategioita. Tutkimuksen tarkastelujakso oli pitkä, vuodesta 1977 vuoteen 2003 ja aineistona olivat tilastokeskuksen työoloaineistot. Tässä ajanjaksossa näkyy sellainen suuntaus yhteiskuntamme työaikakäytännöissä, että yhä useampi nainen tekee vuorotyötä, ja työn tahti on kiireistä. ( Tammelin 2009.)

Tutkimuksen mukaan lisääntynyt työaika-autonomia mahdollistaa työn sovittamista yksilöllisesti perheen tarpeisiin. Työajan ennakointi on yhä tärkeämpää työn ja perheen yhteensovittamisen kannalta, koska silloin perheen arkielämän järjestäminen sekä ajan suunnittelu ja ajan koordinoiminen helpottuu. Useimmat perheen huolenpito- ja hoivatehtävistä ovat aikaan sidottuja ja yleensä perheen aikakoordinaattorina toimii nainen. Työn ja perheen yhteensovittaminen on elämänalueiden välinen ongelma, mutta eri elämän alueilla on tutkimuksissa havaittu olevan toisiaan tukeva rooli, jopa niin, että työn on koettu auttavan jaksamaan alle kouluikäisten lasten kanssa. ( Tammelin 2009.)

### 3.4 Ajanhallinta edellyttää suunnittelua

Ajanhallinta ja ajankäyttö edellyttävät opintojen ja opiskelun suunnittelua. Opiskeluun tarvittavan ajan hahmottamiseen auttaa aikataulutus, mikä myös säästää aikaa olennaiseen, auttaa saavuttamaan opinnoille asetetut tavoitteet ja sovittamaan opinnot muuhun elämään. Opintoja suunnitellessa on tärkeää, että huomioi oman elämäntilanteensa ja mahdollisuutensa opiskeluun eli omat opiskeluresurssit. Kun huomio omat resurssit, niin se mahdollistaa opiskeluaikataulun laatimisen realistiseksi, joustavaksi ja sellaiseksi, johon voi sitoutua. ( Vaasan yliopisto 2010.)

Timo Lampikosken mukaan hyvä ajankäyttö koostuu rytmistä, rationaalisuudesta, rooliryhdistä ja rentoudesta. Rationaalisuus merkitsee ajankäytössä tavoitteiden asettamista, ajankäytön suunnittelua ja myös tehokasta työskentelyä tavoitteiden asettamiseksi. Rationaalisuuden nähdään liittyvän kellon aikaan, mutta se sisältää myös muiden aikasuhteiden piirteitä. Se siis helpottaa tärkeisiin asioihin keskittymistä, ja auttaa saamaan lisää kokemuksellista ja rytmistä aikaa. (Lampikoski 2009, 59.)

Tietty tehokkuus on ajankäytön kehittämässä välttämätön lähtökohta ja stressin hallinnan kannalta pienet muutokset tuovat parannusta omaan ajankäyttöön. Peruslähtökohdiksi Lampikoski määrittelee ensimmäiseksi päätöksen teon, sillä se edellyttää oman sisäisen ohjauksen lisäämistä. Tunne siitä, että muiden tarpeet ja odotukset ovat tärkeämpiä ja ne sanelevat liikaa omaa ajankäyttöä kertoo ohjauspisteen olevan ulkoinen. Toiseksi kannattaa määritellä oma reitti eli asettaa visioita ja tavoitteita, mikä tuo mielekkyyttä ja tarkoituksen tunnetta elämään selkeyttäen tulevaisuuden haasteita. Kolmanneksi hän korostaa ajoissa liikkeelle lähtemistä, sillä monien ongelmana on jättää asiat viime tippaan ja ne tehdään viimehetken paineessa. (Lampikoski 2009, 60.)

### 3.5 Aikavarkaiden tiedostaminen

Ajankäytön tehostamista auttaa myös sen tiedostaminen mihin oma aika oikeastaan kuluu. Lampikoski käyttää tässä yhteydessä termiä aikavarkaat ja yleisimmiksi aikavarkaiksi nimetään asioiden lykkääminen, täydellisyyden tavoittelu ja infotulvan hallitsemattomuus. Lykkäämisen torjuminen vaatii itseuria mutta toisaalta siihen saattaa olla syynä täydellisyyden tavoittelu, mikä tuo elämään väkinäisyyttä. Syyllisyyden tunnetta sisältävä stressi ja liiallinen epäonnistumisen pelko voivat pitkään kestävinä johtaa uupumukseen. Tämän tiedostaminen, vaatimustason laskeminen ja epäonnistumisen hyväksyminen voivat auttaa saattamaan asioita loppuun määrääjassa. Infotulvan hallitsemisessa on tärkeintä torjunta eli patojen rakentaminen ja lukutekniikan kehittäminen eli itselleen kannattaa raivata häiriötöntä työaikaa tervettä itsekkyyttä käyttäen.

( Lampikoski 2009, 70-74.)

### 3.6 Rooliryhtiä, rentoutta ja levollisuuden kulttuuria

Elämäntilanteesta riippuen meillä on elämässämme erilaisia rooleja, joista tärkeimpiin voivat kuulua esimerkiksi vanhemman, puolison, työntekijän, opiskelijan, sisaren, ystävän ja harrastajan roolit. Kun tuntuu, ettei oma aika riitä kaikkien roolien vaatimukseen aiheuttaen painetta ja syyllisyyden tunnetta, voi roolisuunnittelun avulla tarkastella eri elämänalueitaan ja roolejaan. Roolisuunnittelu auttaa keskittymään tärkeimpiin asioihin ja auttaa tekemään asioita, joista todella nauttii. Silloin ei jää

odottelemaan, että joskus aikaa löytyisi enemmän, yleensä sitä aikaa ei kuitenkaan valitettavasti tule, vaan se menee. (Lampikoski 2009, 89-90.)

Virve Kallioniemi-Chambers toteaa tutkimuksessaan, että levollisuuden kulttuuri liittyy kasvu- ja oppimisprosesseihin, jotka ovat usein hiljaisia ja syklisiä. Tehokkuuden ja hyödyn vaatimukset taas vaimentavat niitä (Kallioniemi-Chambers, 2010.)

Ajankäytön tehostaminen, kehittäminen ja roolisuunnittelu vaativatkin pysähtymistä ja keskittymistä oman elämän äärelle. Näitä asioita pitää siis opetella, mikäli haluaa niin tehdä. Pysähtyminen ei aina ole välttämättä niin helppoa kiireiselle nykyihmiselle. Länsimaisen kulttuurimme työn etiikka kolkuttelee mielessämme herättäen syyllisyyttä, mikäli erehdymme harrastamaan liian pitkään jouten oloa.

Tavallinen vapaa-aika luo elämään tasapainoa, mikä puolestaan lisää hyvinvointia ja terveyttä. Luovuus edellyttää joutenoloa ja laiskottelua. Aivot tarvitsevat ponnistelun lisäksi luovaa laiskottelua. Asioiden kypsymiselle ja itselleen on hyvä oppia antamaan aikaa. (Lampikoski 2009, 124-128.)

#### 4 JAKSAMINEN JA ELÄMÄNHALLINNAN TUNNE

Aikuinen ihminen joutuu jakamaan voimavarojaan moneen suuntaan. Perhe ja työ vaativat ja ottavat osansa. Kun perusasiat eli perhe, työ ja harrastukset ovat kunnossa, on tärkeää ottaa aikaa myös itselleen. Jaksamiseen vaikuttaa oman kunnan hoitaminen. Työ on keskeisimpiä asioita aikuisen ihmisen elämässä. Vaikka työstä saadaankin tyydytystä, niin se voi kuormittaa tekijäänsä. Myös opiskelu on työtä, eli opiskeluaikana ansiotyössä käyvillä on tuplasti työtä. (Jokela 2007, 14-23.)

Borgin ja Jokelan mukaan perheen antama tuki on erityisen tärkeää. Koko perhe voi tukea opiskelijaa osallistumalla kodin töihin. Perhe voi kannustaa opiskelemaan periaatteessa, vaikkei osallistukkaan käytännössä kodin töihin. Lähipiiri voi olla huolissaan opiskelijan jaksamisesta ja voimavarojen riittävydestä. (Borg 2003, 9; Jokela 2007, 19.)

Vaikka elämme kiirekulttuurissa, on sen rinnalle syntymässä vastakulttuuri, joka korostaa tahdin hidastamista ja leppoistamista. Tästä kansainvälisesitikin tunnetusta vastakulttuurista käytetään nimitystä Slow-liike, jonka ydinfilosofiana on sopiva tahti, oikea nopeus. Sen ideana on ajatus toimia tarvittaessa ripeästi välttämättä kuitenkin tempautumasta jatkuvan kiireen virtaan.

(Lampikoski 2009.)

Itselle sopiva tahti elämässä näyttää siis edesauttavan työssä ja opiskelussa jaksamista. Yhteiskuntamme vaatii kuitenkin juuri itsensä kehittämistä ja suoriutumista tietyssä ajassa. Tämä koettelee elämönhallinnan taitoja, selviytymistä ja jaksamista arjen paineessa.

Israelilainen Aaron Antonovsky on tutkinut terveyden sosiologiaa ja hän määrittelee terveyttä suojaavaksi tekijäksi koherenssin tunteen. Se koostuu elämän ymmärrettävyydestä, elämönhallinnan tunteesta sekä elämän merkityksellisyyden kokemuksesta. Tämän tunteen saavuttamiseksi yksilöllä tulisi olla riittävät henkiset ja aineelliset, henkilökohtaiset ja ympäristöön liittyvät voimavarat käytössään. Näitä ovat mm. persoonallisuus, identiteetti, selviytymisstrategiat, taloudelliset resurssit, kulttuurinen pääoma, elämänkatsomus, tiedot ja taidot, perinteet ja sosiaalinen tuki.

Olellaisinta on se, miten yksilö kykenee käyttämään näitä olemassa olevia voimavaroja saavuttaakseen koherenssin tunteen. Voimakkaimmin koherenssin tunne ja kyvyt saavuttaa hyvä elämähallinnan tunne kehittyvät kolmen ensimmäisen vuosikymmenen aikana, mutta kehitystä voi tapahtua koko elämän ajan. (Hongisto & Repo 2008, 9.)

Jaana Vastamäen mukaan koherenssin tunne eli elämähallinnan tunne tarkoittaa yksilön kykyä nähdä ympäristönsä ja eteen tulevat tilanteet ymmärrettävinä, hallittavina ja mielekkäinä. Tämä tunne on yhteydessä hyvään terveyteen ja vahvaan stressinhallintakykyyn ja sen oletetaan olevan melko pysyvä yksilön ominaisuus. Koherenssin tunteessa voi kuitenkin tapahtua muutoksia merkittävien elämäntilanteiden muutosten tai terapeuttien interventioiden seurauksena. (Vastamäki 2009.)

Väisänen ja Rautapuron (2004), mukaan aikuisopiskelijat tulisi nähdä yksilöllisesti, ei niinkään yhtenä ryhmänä sen vuoksi, että heidän joukossaan on monenlaista vaihtelua opiskelumenestymisessä ja oppimiskokemuksissa. (Kallioniemi-Chambers 2010, 147.)

Opiskelijan kasvuprosesseja kuvataan tutkimuksissa hitauden ohella myös hiljaisiksi. Ajan kulttuurisia malleja yliopistopedagogiikan näkökulmasta tutkinut Kallioniemi-Chambers kutsuu tässä yhteydessä hiljaisia prosesseja myös eräänlaisiksi kulttuurisiksi tauoiksi. Hän sanoo niitä katkoksiksi äänekkäissä prosesseissa, joita ohjaavat nopeuden ja tehokkuuden vaatimukset. Ne eivät taukoina ole tyhjiä tai merkityksettömiä vaan toisenlaisten prosessien heijastumia. (Kallioniemi-Chambers 2010, 145.)

Kiireen kulttuurin vastakohtana Kallioniemi-Chambers puhuu levollisuuden kulttuurista. Hänen tutkimuksessaan levollisuuden kulttuurissa aika ilmeni aluksi määrittelemättömänä ja tulevaisuus sisälsi mahdollisuuksia ja toi niitä myös nykyisyyteen. Kiireen kulttuurissa tulevaisuuteen liittyi välttämättömyyksiä. Levollisuus liittyi tutkimuksen mukaan tilanteisiin, joissa opiskelijat tapasivat toisiaan henkilökohtaisesti, jolloin yhteisöllisyyden katsotaan luovan turvallisuutta ja levollisuutta. (Kallioniemi-Chambers 2010, 145.)

Hitaampi rytmi pedagogisessa toiminnassa auttaa tunnistamaan eri toimintaympäristöjen tehtäviä ja niiden taustoja. Tutkimuskirjallisuudessaakin Eriksenin 2002, mukaan hidasta aikaa kuvataan turvallisuutena, ennustettavuutena, johonkin

kuulumisena sekä kumulatiivisena ja lineaarisena kasvuna ja kehityksenä. (Kallioniemi-Chambers 2010, 151.)

## 5 TUTKIMUKSEN TAVOITE

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia ammattikorkeakoulussa monimuotoisesti opiskelevien opiskelijoiden ajanhallintaa ja jaksamista: kuinka sovittaa yhteen perhe, työ ja opiskelu. Tavoitteena on saada tietoa asioista, jotka vaikuttavat monimuoto-opiskelijan ajanhallintaan ja jaksamiseen. Työmme avulla haluamme myös tutkia mitä ajan- ja elämänhallintakeinoja monimuotoisesti opiskelevilla opiskelijoilla on käytössään.

Aihe on ajankohtainen, koska monimuoto-opiskelijoita on yhä enemmän. Elämme muuttuvassa yhteiskunnassa, jonka kehityksessä on tärkeä pysyä mukana. Monissa ammateissa vaaditaan lisäkouluttautumista, jopa uutta tutkintoa. Joillakin aloilla taas työntekijöitä vähennetään ja koneet tulevat tilalle ja silloin uudelleen kouluttautuminen tulee monelle aikuiselle ajankohtaiseksi.

Tutkimuskysymyksemme ovat: Miksi lähdit opiskelemaan monimuotoisesti? Kuinka olet saanut yhteen sovitettua perheen, työn ja opiskelun? Mitkä asiat auttavat jaksamista? Millaisia ajanhallintamenetelmiä olet käyttänyt? Mitä asioita toivot koululta ajanhallinnan suhteen? Näillä kysymyksillä halusimme tuoda esille kohderyhmämme kokemuksia itsellemmekin tutusta aihepiiristä.

Kokemus-sanaa käytetään arkikielessä ainakin kahdella eri tavalla. Henkilöstä voidaan sanoa, että hän on kokenut eli hänellä on kokemusta jostakin asiasta. Kokemus on näkemystä asioista ja valmiutta hallita käytännössä erilaisia tilanteita. Kokemuksen sanotaan karttuvan ajan myötä. Kokemus-sanaa käytetään myös puhuttaessa hetkellisistä elämyksistä, jotka ovat erityisen voimakkaita, mieleenpainuvia ja merkityksellisiä. Esimerkiksi matka tai uuteen ihmiseen tutustuminen voi olla vahva, mielenkiintoinen, miellyttävä tai epämiellyttävä kokemus. Kokemukset ovat voimakkaita elämyksiä: ne voivat vahvistavaa ja joskus myös horjuttaa tai muuttaa kokijan omaa identiteettiä. (Hannila & Kyngäs 2008, 3-4.)

Kokemuksia ei voi tutkia, jos tutkimukseen osallistuvat eivät kuvaa kokemuksiaan jollain tavalla. Kun tutkitaan kokemuksia, niin niiden tutkimisen ehtona voidaan pitää sitä, että tutkija mieltää myös itsensä samanlaisiksi kokevaksi olennoksi kuin



tutkimansa henkilöt. Tutkimustyö on aina subjektiivista eli tutkijan tulkintaa. Tutkijan tavoitteena on ymmärtää kokemuksellinen ilmiö sellaisena, kuin se on, ja kuvata se niin, ettei sen merkitysyhteys muutu tutkijan merkitysyhteydeksi. (Hannila & Kyngäs 2008, 4.)

## 6 AINEISTON KERUU JA TEEMAHAASTATTELU

Tätä tutkimusta varten anoimme tutkimusluvan kirjallisesti Diakonia-ammattikorkeakoulun Porin yksikönjohtajalta Kirsi Sirolalta. Liitimme hakemukseen myös tutkimussuunnitelman. Päädyimme tämän tutkimuksen kohdalla käyttämään kvalitatiivista eli laadullista tutkimustapaa, koska halusimme tutkia erityisesti kokemuksia ja saada läheisemmän kontaktin tutkittaviimme. Tutkimuskysymyksiimme saimme vastaukset teemahaastatteluilla, jotka suoritimme kevään 2011 aikana.

Haastattelimme viittä terveystieteen alan monimuoto-opiskelijaa. Kolme haastattelua suoritettiin yksilöhaastatteluina ja yksi haastattelu suoritettiin parihaastatteluina. Haastattelut kestivät keskimääräisesti 1,5 tunnin ajan ja ne tallennettiin paperille käsin kirjoittamalla. Selvitimme haastattelun tarkoituksen tutkittaville ja painotimme, ettei tutkimuksen missään vaiheessa tule tutkittavien henkilöllisyys esiin.

Teemahaastattelulle on ominaista, että haastateltavat ovat kokeneet tietynlaisen tilanteen. Haastattelu suunnataan tutkittavien subjektiivisiin kokemuksiin. Teemahaastattelulla voidaan tutkia esimerkiksi yksilön ajatuksia, tunteita, ja kokemuksia sekä sanantonta kokemustietoa. Teemahaastattelussa korostuu haastateltavien oma elämysmaailma ja se tuo tutkittavien äänen kuuluviin. (Hannila & Kyngäs 2008, 3.)

Meidän haastatteluteemamme syntyivät omista kokemuksista ajanhallinnan ja jaksamisen suhteen. Teemakysymyksemme muotoutuivat luonnollisesti työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisen, ajanhallinnan, jaksamisen ja koululta saatavan tuen ympärille.

Haastattelu on laadullisessa tutkimuksessa päämenetelmänä. Haastattelu voidaan toteuttaa yksilöhaastatteluina, parihaastatteluina tai ryhmähaastatteluina. Muihin tiedonkeruumenetelmiin verrattuna haastattelun etuna on se, että siinä voidaan säädellä joustavasti aineiston keruuta tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen. Haastattelun etuna pidetään myös sitä, että vastaajiksi suunnitellut henkilöt saadaan helposti mukaan haastatteluun. Huono puoli haastatteluissa on, että haastattelu vie aikaa. Puolen tunnin haastatteluun ei kannata ryhtyä. Voi yhtä hyvin turvautua

kyselylomakkeeseen jos ongelma on niin helposti ratkaistavissa. Haastattelun luotettavuutta saattaa heikentää se, että haastattelussa on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 192-197.)

## 7 AINEISTON KÄSITTELY JA ANALYSOINTI

Tutkimuksemme analyysimenetelmänä oli sisällönanalyysi. Litteroimme haastattelut tekstinkäsittelyohjelmalla aineistoksi. Sen jälkeen koodasimme aineistosta värejä käyttäen sellaisia kohtia, joissa kerrottiin tutkimuksen kannalta oleellisista asioista ja joissa käsitellään samoja tai samankaltaisia asioita.

Litteroinnilla tarkoitetaan yleensä nauhoitetun aineiston tai tutkimukseen osallistuneiden vastaajien kirjoittamien tekstien puhtaaksi kirjoittamista. Aineisto kirjoitetaan keräämisen jälkeen sen hallitsemista ja analysoimista helpottavaan muotoon tekstinkäsittelyohjelmalla. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Litteroinnin jälkeen yhdistimme aineistomme lauseita ala- ja yläkategorioihin helpottamaan analyysin tekoa. Työtämme helpotti se, että vastauksemme oli kerätty teemoittain omien otsikoittensa alle.

Koodeista puhuttaessa tarkoitetaan merkkejä. Näitä merkkejä ovat esimerkiksi numerot, kirjaimet ja muut merkit. Muita keinoja tehdä aineistoa jäsenteleviä merkintöjä ja luokitteluja ovat vaikkapa alleviivaukset värikynin. Koodaaminen ei ole välttämätöntä, mutta se helpottaa aineiston käsittelyä: tietyt tekstikohdat löytää nopeammin verrattuna siihen jos tekstiin ei olisi tehty minkäänlaisia merkintöjä. Kun merkitään samoin koodein tekstikohdat, joissa puhutaan samoista tai samankaltaisista asioista, aineistoon saadaan ryhtiä ja näin helpotetaan analyysiä. Tekstinkäsittelyohjelma ja sen toimintojen, esimerkiksi alleviivauksien, maalaamisen värein, eriväristen fonttien ja tummennusten hyödyntäminen on vaihtoehto kynien käytölle. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Esimerkkinä TYÖPAIKAN TUEN muodostumisesta yläkategoriaksi eli yläluokaksi:

- Töistä olen saanu palkatonta aina ku oon tarvinnu.
- Harjoitteluita varten oon säästäny lomat.
- Nyt oon ollu vuorotteluvapaalla
- Työpaikalla on kannustettu ja annettu mahdollisuuksia. Työaikana tein yövuorossa opinnäytetyötä.
- Työvuorot ja opintovapaat olen saanut järjestettyä hyvin.

## - Töitä olen tehnyt keikkaluontoisesti

Alakategoriat eli alaluokat:

Töistä palkatonta

Harjoittelut lomilla

Vuorotteluvapaa

Työpaikan kannustus

Opinnäytetyön teko työaikana

Työvuorojen järjestely

Opintovapaa

Töitä keikkaluontoisesti

Näistä muodostimme yläkategoriaksi : TYÖPAIKAN TUKI ja näin koostimme tuloksen “Työpaikan tuki “-otsikon alle seuraavan kappaleen:

Kaikki vastaajat ovat kokeneet saaneensa tukea ja kannustusta työpaikaltaan. Työvuorojärjestelyt ovat sujuneet joustavasti, palkatonta vapaata, opintovapaata ja vuorotteluvapaata on saanut tarpeen mukaan. Yksi haastateltava oli saanut luvan kanssa tehdä opinnäytetyötään yövuoroissa. Yksi teki töitä keikkaluontoisesti. Yksi oli käyttänyt loma-aikojaan harjoitteluun.

Tutkimuksen ydinasioita ovat kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko. Tähän vaiheeseen tähdätään tutkimusta aloittaessa. Tutkijalle selviää analyysivaiheessa minkälaisia vastauksia hän ongelmiinsa saa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 207.)

Sisällönanalyysiä tehtäessä aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Tutkittavat tekstit voivat olla esimerkiksi kirjoja, päiväkirjoja, haastatteluita, puheita ja keskusteluita. Sisällönanalyysin tarkoituksena on muodostaa tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin. Laadullisessa sisällönanalyysissä aineisto pilkotaan ensin pieniin osiin, käsitteellistetään ja lopuksi järjestetään uudelleen uudenlaiseksi kokonaisuudeksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

### 8.1 Jaksamiseen liittyvät tekijät

Tutkimuksessamme jaksamista edistäviksi tekijöiksi muodostuivat:

- sosiaalisen tuen antajat
- vapaa-ajan merkitys
- itsekurin merkitys
- omaan tahtiin opiskelu
- kiinnostus, motivaatio ja halu valmistua sairaanhoitajaksi

Sosiaalisen tuen antajia pidetään oman jaksamisen kannalta merkittävänä asiana. Perheen tuki on tärkein jaksamisen kannalta, sekä perheen osallistuminen kotitöihin. Perheen ymmärrystä ja hyväksyntää tarvitaan, jotta opiskelu on mahdollista. Opiskelukavereiden tuki koetaan myös tärkeäksi oman jaksamisen kannalta. Opiskelukavereilta saatua tukea ja yhteistyötä pidetään erittäin tärkeänä ja sitä arvostetaan. Tieto siitä, ettei ole yksin tässä tilanteessa auttaa myös jaksamaan.

*"Perhe auttaa, mies kotitöissä, perhe ymmärtää, että istun koneella."*

*"Koulukavereiden tuki ja yhteistyö on erittäin tärkeää. "*

Opettajien tuki ja koulun joustavuus koetaan jaksamisen kannalta tärkeäksi. On hyvä että koulussa joustetaan, koska opiskelijan elämäntilanteeseen voi tulla muutoksia. Koulussa on ymmärretty opiskelijoiden elämäntilanne ja heitä kohdellaan yksilöinä. Työkavereiden tukea pidetään tärkeänä omalle jaksamiselle. Työpaikalta saatu kannustus ja arvostus opiskelulle tukevat jaksamista. Työnantajan joustavuus työvuoroissa helpottaa arjen järjestelyjä. Hyvä ja kannustava työilmapiiri auttavat myös jaksamista opiskeluissa.

*"Tietää ettei ole laiska, koulun puolesta voi tehdä omassa tahdissa harjoittelut ja kurssit oman elämäntilanteen mukaan, se auttaa jaksamaan. "*

*"Työkaverit ja lähijohto tukevat, he ajattelevat että opiskelun hyöty tulee työyhteisölle. "*

Myös muita sosiaalisen tuen antajia pidetään merkittävänä asiana oman jaksamisen

tukemisessa. Ystävät antavat voimaa opiskella, ja heidän kauttaan opiskelija saa muuta ajateltavaa.

Oma vapaa-aika koetaan myös jaksamisen kannalta tärkeäksi. Harrastukset koetaan vastapainona kaikelle muulle. Oman vapaa-ajan ottaminen auttaa jaksamaan. Omalla ajalla kerätään voimia tuleviin koetuksiin.

Oman itsekurin koetaan tukevan jaksamista ja itseuria koetaan tarvittavan siinä, että yritetään pysyä opiskelurytmissä. Tehtävien ajallaan tekeminen ja tenteistä suoriutuminen koetaan palkitseviksi ja voimia antaviksi.

Opintojen suorittaminen omassa tahdissa lisää jaksamista ja tieto siitä, että opintoja voi suorittaa joustavasti auttaa jaksamaan. Kursseja ja harjoitteluita on voinut tehdä omassa tahdissa. Opintojen suorittaminen ja halu valmistua sairaanhoitajaksi motivoivat jaksamaan, kun opiskelija on motivoitunut opiskeluun ja opinnot sujuvat, niin se vaikuttaa jaksamiseen.

## 8.2 Monimuoto-opiskeluun liittyvät tekijät

Analysoinnin tuloksena monimuotoisesti opiskelemaan lähtemisen yläkategorioiksi muodostuivat

- taloudelliset syyt
- opiskelu aikuisten kanssa
- opiskelun mielekkyys ja joustavuus
- itsensä kehittäminen
- opinto-ohjaajan kannustus

Päätökseen lähtee opiskelemaan monimuotoisesti on vaikuttanut eniten taloudelliset syyt. Monimuoto-opiskelijalla on usein myös perhe, jonka toimeentulosta hänen on huolehdittava. Yhteiskunnan rahallinen tuki on riittämätön ja työssäkäynti on välttämätöntä.

*"En olisi lähtenyt opiskelemaan, jos ei olisi ollut monimuoto mahdollisuutta, olen kokeillut päiväopiskelua, joka kaatui rahaongelmiin."*

Päätökseen lähteä opiskelemaan monimuotoisesti on vaikuttanut myös halu opiskella samassa tilanteessa olevien aikuisten kanssa. Merkittävänä asiana monimuotoisesti opiskelemaan lähtemisessä pidetään myös opiskelun mielekkyyttä ja vaihtelevuutta, jota lähipäivät, harjoittelut ja oma työ tuovat. Ajankäytön suunnittelua ja hallintaa pidetään tärkeänä monimuotoisesti opiskelemaan lähtemisessä. Koetaan, että monimuoto-opiskelu on mahdollistanut opiskelun myös ajankäytöllisesti.

*"Opiskelun mielekkyys, siinä on vaihtelua harjoittelujen, omantyön ja lähipäivien kanssa. "*

*"Pystyn myös paremmin sovittamaan yhteen opiskelun, työn ja perheen, joka on ykkönen sekä luottamustoimet ja vapaa-ajan harrastukset. "*

Itsensä kehittäminen ja uuden työn saaminen koetaan tärkeäksi monimuotoisesti opiskelemaan lähdettäessä. Valmistuminen uuteen ammattiin lisää mahdollisuuksia työllistyä mielekkääseen työhön. Opinto-ohjaajan kannustus koetaan tärkeäksi monimuotoisesti opiskelemaan lähtemisessä. Opiskelijan elämäntilanne voi muuttua, ja silloin on tärkeää löytää muita mahdollisuuksia opintojen loppuun saamiseksi.

### 8.3 Ajanhallintaan liittyvät kokemukset

Analysoinnin tuloksena muodostuivat ajanhallintaa kuvaaviksi yläkategorioiksi:

- suunnitelmallisuus ja aikataulutus
- suhtautuminen omaan selviytymiseen ja ajankäytön valintojen tekeminen

Vastaajat olivat käyttäneet apunaan viikkosuunnitelmaa, lukusuunnitelmaa ja työvuorolistaa. Kalenterin käyttäminen ajan jäsentäjänä nähtiin hyvin tärkeäksi. Oman muistin varassa, ja ilman kalenteria pärjättiin huonosti. Yksi vastaaja eteni ilman tietoista suunnittelua eli teki tehtäviä silloin, kun siltä tuntui, mutta selviytyi niistä määräaikaan mennessä lähinnä itsekurin avulla. Osa jätti tehtävien tekemisen viimeiseen iltaan ja korosti tehtävän kiinnostavuutta, jos sen teki ajoissa. Vastaajista suurin osa oli käyttänyt opintovapaata ja palkattomia vapaapäiviä jäsentämään työtä ja opiskelua.

*"Viikkosuunnitelma valkotaluun, koko perhe laittaa siihen menonsa. "*

*"Viimetinkaan jää tekemiset, pitää olla lifetime -juttuja, jos teen ajoissa. "*



Haastateltavien vastauksista kuului luottamus omaan itseen ja selviytymiseen Itsekuri ja armollisuus itseä kohtaan vaihtelivat tilanteen vaatimusten mukaan. Selvänä ohjenuorana opiskelun kuluessa on ollut itsetuntemus ja omien rajojen tiedostaminen ja kunnioittaminen. Yksi vastasi, että aikaa on riittävästi kaikkeen opiskeluun liittyvään, kunhan tekee kompromisseja ja valitsee mihin aikansa käyttää. Ajankäytön valintoihin liittyy vastaus, jossa sanotaan että kaikki turha, kuten television katselu on karsiutunut elämästä pois. Itsensä kunnioittaminen näkyy vuorokausirytmien noudattamisessa ja yöunien pitämisenä tärkeänä. Yksi vastaajista sanoo nipistävänsä tarpeen tullen aikaa opiskelulle kuitenkin yöunistaan.

*"Olen armollinen itseäni kohtaan, hyväksyn vajavuuteni. Kaikkea ei tarvitse osata, omien rajojen tiedostaminen. "*

*"Itsekurin avulla pääsen päämäärään, sovin itseni kanssa. Aikaa on riittävästi kaikkeen, mitään en oo jättänyt tekemättä. Jotain kyllä jää tekemättä muualla, kompromisseja on tehtävä. "*

#### 8.4 Työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamiseen liittyvät kokemukset

Analysoinnin tuloksena muodostuivat yhteensovittamista kuvaaviksi yläkategorioiksi:

- perheen rooli
- työpaikan tuki
- opintoihin liittyvät järjestelyt

Moni vastaaja korostaa selvästi perheen roolin muutosta aiempaan eli perheelle jäi vähemmän aikaa ja voimavaroja kuin ennen opiskelua.

*"Opiskelu on nyt tärkeää, työkin on välttämätöntä, perheelle jää valitettavasti vain se aika mitä niiltä jää, jos jää. "*

*"Hyvin, ei mitään ongelmia perheen puolesta, (Vaimo ja lapsi) laaja sosiaalinen verkosto on auttanut tyttären hoidossa. "*

Kaikki vastaajat ovat kokeneet saaneensa tukea ja kannustusta työpaikaltaan. Työvuorojärjestelyt ovat sujuneet joustavasti, palkatonta vapaata, opintovapaata ja vuorotteluvapaata on saanut tarpeen mukaan. Yksi haastateltava oli saanut luvan kanssa

tehdä opinnäytetyötään yövuoroissa. Yksi teki töitä keikkaluontoisesti. Yksi oli käyttänyt loma-aikojaan harjoitteluun.

*"Työpaikalla on kannustettu ja annettu mahdollisuuksia. Työaikana tein yövuorossa opinnäytetyötä. "*

Vastauksista löytyy opiskeluun liittyvissä tehtävien teossa priorisoinnin tarve ja sen osaaminen. Kun tehtäviä on jäänyt rästiin, niitä on suoriteltu opiskelun kuluessa omassa tahdissa. Yksi vastaaja korostaa organisointikykyään, itsekurin merkitystä mutta kuitenkin samalla suvaitsevuuutta ja omien rajojen kunnioittamista. Osa vastaajista on laskenut tavoitetasoaan ja on tehnyt opintoihin liittyviä asioita pakon edessä, eli pysyäkseen opinnoissa mukana. Opiskelu on myös kuluttanut voimavaroja ja heikentänyt työssä jaksamista.

*"Tehtäviä on jäänyt rästiin ja oon niitä suorittanu pikkuhiljaa. "*

*"Priorisointia olen tehnyt, on ollut pakko jättää pois jotakin, jätin pois vapaaehtoistoimintoja, omia harrastuksia. "*

## 8.5 Koulutukseen liittyvät kokemukset

Analysoinnin tuloksena muodostui koulutukseen liittyviin asioihin yläkategorioiksi:

- opintojen sisällöt
- opintoihin liittyvä koulun tuki

Vastaajat kertoivat toivovansa koulutukselta sisällöllisesti enemmän käytännön sairaanhoitajan työhön liittyvää opetusta. Kirjallisten tehtävien määrää pidettiin liian laajana ja niihin toivottiin rajausta. Osa koki joitakin opetuksen osa-alueita turhiksi ja koulutuksen liian pitkäksi. Opetukselta toivottiin tiiviitä tietopaketteja mieluummin kuin aikaa vieviä luentoja. Toisaalta jotkut tehtävien annot koettiin epämääräisiksi ja vaikeatajuisiksi. Myös päällekkäisyyksiä oli havaittu opetussisällöissä eri opettajien tunneilla. Vastaajat kokivat henkilökohtaisen ohjauskeskustelun ja tuen saamisen opettajilta tärkeänä. Tukea on järjestynyt aina tarvittaessa. Osa oli sitä käyttänyt ja osa ei, vaikka siitä olisi ajatellut olevan hyötyä.

*"Toivoisin, että sairaanhoitajan ammattitaidon ja työn kannalta täysin epäoleelliset tehtävät ja lähiopetustunnit poistettaisiin."*

*"Joskus ois ollu kiva jutella tutor-opettajan kanssa siitä, että missä mennään. "*

*"Olen saanut apua, henkilökohtaisista ohjauskeskusteluista on eniten apua. "*

## 9 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELUA

Jaksamista käsittelevässä luvussa mainitun koherenssin tunteen eli elämänhallinnan tunteen saavuttamiseksi yksilöllä tulisi siis olla riittävät henkiset ja aineelliset, henkilökohtaiset ja ympäristöön liittyvät voimavarat käytössään. Näitä tekijöitä näyttää löytyvän aikuisen perheellisen monimuoto-opiskelijan elämästä, kun he kertovat ajanhallinnan ja jaksamisen kokemuksistaan. Tässä tutkimuksessa tulivat esille ansiotyötä tekevän perheellisen monimuoto-opiskelijan identiteetti, jokaisen yksilölliset selviytymisstrategiat, taloudellisten resurssien merkitys, kypsän aikuisen ihmisen suhtautuminen elämään, elämässä ja aiemmassa ammatissa hankittujen tietojen ja taitojen merkitys, ja sosiaalinen tuki.

### 9.1 Perheen, työn ja opiskelun yhteensovittaminen ajanhallinnan näkökulmasta

Tammelinin tutkimuksessa on todettu työajan ennakoinnin olevan yhä tärkeämpää työn ja perheen yhteensovittamisen kannalta, koska silloin perheen arkielämän järjestäminen sekä ajan suunnittelu ja ajan koordinoiminen helpottuu. (Tammelin 2009). Meidän tutkimuksemme tulokset viittaavat myös työaika-autonomian eli mahdollisuuden vaikuttaa omiin työvuoroihinsa, tukevan työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamista.

Ajanhallintaa on osittain leimannut suunnitelmallisuus ja aikataulutus yleisimmin kalenterin avulla, toisaalta suunnittelemattomuus, johon kuitenkin liittyy sitoutumista tehtävien määräaikaan mennessä tekemiseen. Työvuoroja suunniteltiin opintojen mukaan. Vaasan yliopiston verkkosivuilla on ajankäytön suunnittelun ohjeita, joissa kehoitetaan huomioimaan oman elämäntilanteensa ja mahdollisuutensa opiskeluun eli omat opiskeluresurssit, sillä sen avulla mahdollistaa opiskeluaikataulun laatimisen realistiseksi, joustavaksi ja sellaiseksi, johon voi sitoutua.

Timo Lampikoski (2009) korostaa rationaalisuuden merkitsevän ajankäytössä tavoitteiden asettamista, ajankäytön suunnittelua ja myös tehokasta työskentelyä tavoitteiden asettamiseksi. Tutkimuksemme tuloksista näkyy että, elämässä on asetettu asioita tärkeysjärjestykseen, organisointikykyä ja itsekuria löytyy rinnakkain omien rajojen kunnioittamisen kanssa. Tavoitetason laskua on käytetty opintojen sujuvuuden ja tahdissa pysymisen mahdollistamiseksi. Myös Timo Lampikosken (2009) mukaan,

vaatimustason laskeminen ja epäonnistumisen hyväksyminen voivat auttaa saattamaan asioita loppuun määräajassa. Kompromissien teko on ollut ajankäytön valinnoissa tärkeä tekijä.

## 9.2 Jaksamiseen liittyvät tekijät

Tutkimuksessamme moni vastaaja korostaa selvästi perheen roolin muutosta aiempaan eli perheelle jäi vähemmän aikaa ja voimavaroja kuin ennen opiskelua. Kuitenkin sosiaalisen tuen antajat nousivat tässä tutkimuksessa tärkeimmäksi jaksamista tukevaksi tekijäksi. Sosiaalisen tuen antajia ovat perhe, opiskelukaverit, opettajat, työkaverit, ystävät ja sukulaiset. Myös aikaisemmat tutkijat, kuten Borg (2003) ja Jokela (2007) pitävät sosiaalisen tuen antajia merkittävänä jaksamista tukevina tekijöinä.

Jokela (2007) toteaa tutkimuksessaan, että monet kokivat harrastusten jääneen vähiin. Borgin (2003) tutkimuksessa ilmenee, että vapaa-aika ja harrastukset lisäävät jaksamista. Meidän tutkimuksemme vapaa-ajan merkitys koetaan myös jaksamisen kannalta tärkeäksi. Harrastukset koetaan vastapainona kaikelle muulle. Oman vapaa-ajan ottaminen auttaa jaksamaan. Omalla ajalla kerätään voimia tuleviin koetuksiin. Myös Timo Lampikoski (2009) toteaa, että tavallinen vapaa-aika luo elämään tasapainoa, mikä puolestaan lisää hyvinvointia ja terveyttä. Opiskeluunkin liittyvä luovuus edellyttää joutenoloa, koska aivot tarvitsevat ponnistelun lisäksi luovaa laiskottelua ja asioiden kypsymiselle ja itselleen on hyvä oppia antamaan aikaa.

(Lampikoski 2009, 124-128.)

Tässä tutkimuksessa itsekurin merkitys, omaan tahtiin opiskelu, halu valmistua sairaanhoitajaksi koettiin myös edistävän opiskelijoiden jaksamista. Itsekuria koetaan tarvittavan siinä, että yritetään pysyä opiskelurytmissä. Opintojen omaan tahtiin suorittaminen ja halu valmistua sairaanhoitajaksi motivoivat jaksamaan. Borgin (2003) tutkimuksen mukaan yksilöllisyyden huomiointi, kuten koulutusjärjestelmien yksilöllisyys, aiempien opintojen hyväksi lukeminen ja henkilökohtaisen opintosuunnitelman tekeminen koettiin edistävän opiskelijoiden jaksamista. Aikuisopiskelijoiden aikaisempien koulutuksien ja työkokemusten huomioon ottaminen lisää jaksamista ja opiskelija saa mahdollisuuden opiskella ja myös valmistua omaan tahtiin.

### 9.3 Monimuoto-opiskelun valitsemisen syyt

Jokelan (2007) tutkimuksessa tulee ilmi, että eniten ongelmia tuottaa juuri opiskelijan taloudellinen tilanne. Työn ja opiskelun yhteensovittaminen on vaikeaa päällekkäisyyksien vuoksi. Lähiopetustunteja on vähän ja niissä olisi hyvä sen vuoksi olla paikalla. Opiskelupäivät kuluttavat työpäiviä ja sitä kautta ansioita. Tässä meidän tutkimuksessamme, päätökseen lähteä opiskelemaan monimuotoisesti vaikuttivat eniten taloudelliset syyt, koska monella monimuoto-opiskelijalla on usein myös perhe, jonka toimeentulosta hänen on huolehdittava.

### 9.4 Opintoihin liittyvän koulun tuen kokeminen

Ammattikorkeakouluopiskelijoita koskevassa väitöstutkimuksessaan Johanna Annala 2007 toteaa opettajan opiskelijalle varaaman ajan olevan huomion ja kunnioituksen ohella keskeinen tekijä merkityksellisen ohjaussuhteen muodostumisessa, koska opintosuunnitelmien muovautuminen ja ohjaaminen, vievät aikaa. (Kallioniemi-Chambers 2010, 145.) Myös tässä meidän tutkimuksessamme tuli vahvasti esille opettajilta saatavan henkilökohtaisen ohjauskeskustelun ja tuen saamisen positiivinen merkitys.

Borg (2003) toteaa tutkimuksessaan, että opinto-ohjaajalta ja opettajilta saatu tuki on merkityksellistä. Jokelan (2007) tutkimuksessa ilmenee, että opiskelukavereiden tuki on tärkeää ja heiltä saa henkistä tukea ja käytännön vinkkejä opiskeluun. Vertaistuki on tärkeää ja se luo yhteenkuuluvuutta. Tässä tutkimuksessa päätökseen lähteä opiskelemaan monimuotoisesti vaikutti myös halu opiskella aikuisten kanssa, opiskelun mielekkyys ja joustavuus, itsensä kehittäminen ja opinto-ohjaajan tuki ja kannustus.

### 9.5 Kehittämisehdotus

Haastateltavamme tuottivat myös vastauksia, jotka kuvaavat turhautumisen tunnetta opintojen sisältöihin. Sisällöllisesti he toivoivat opetukseen enemmän käytännöllisyyttä, joka selvästi liittyisi tulevaan ammattitutkintoon. Tämän vuoksi herää kysymys siitä, tietävätkö sairaanhoitajakoulutukseen hakeutuvat lähihoitajat koulutuksen sisällöistä ja ammattikorkeakoulun vaatimuksista riittävästi opintojen alkaessa. Toisaalta, onko

koulutuksen aikana mahdollista selvittää opiskelijoille enemmän turhaksi koetun materiaalin liittymistä nykyaikaisen sairaanhoitajan työn vaatimustasoon ja sitä kautta lisätä turhauttavienkin aiheiden kiinnostavuutta. Vastauksista ei kuitenkaan käy ilmi mitkä luennot tai sisällöt koettiin turhauttavina. Tämän selvittäminen olisi laajentanut tutkimustamme liikaa opintojen sisältöjen suuntaan. Tätä opinnäytetyötä tehdessä on herännyt ajatus siitä, että opiskeluresursseista, ajanhallinnasta ja jaksamisesta pitäisi ehdottomasti keskustella monimuoto-opiskelijoiden kanssa jollakin tavalla opintojen kuluessa.

## 10 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimusta varten saimme tutkimusluvan yksikönjohtajalta. Tutkimuslupa antaa pohjan luotettavalle tutkimukselle. Kerroimme tutkittaville tutkimukseen osallistumisen olevan täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Selvitimme haastattelun tarkoituksen tutkittaville ja painotimme, ettei tutkimuksen missään vaiheessa tule tutkittavien henkilöllisyys esiin. Parantaaksemme tutkimuksemme luotettavuutta, olemme kirjoittaneet esimerkkejä alkuperäisistä maininnoista tutkimustuloksiin. Tutkimusprosessimme jälkeen tutkimusaineisto hävitetään

Eettisten ratkaisujen tavoite tutkimuksessa on ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen. Eettisyys näkyy kriittisenä asenteena tarjottuja tietoja kohtaan. Eettinen asenne näkyy siinä, kuinka tutkimuksen aihe valitaan, miten prosessista ja tuloksista puhutaan ja kuinka tuloksia sovelletaan. (Kuokkanen, Kiviranta, Määttänen & Ockenström, 2007.)

Arkiseen elämään kuuluu etiikka. Tutkimuksen tekemisen pohjana on tutkimusetiikka ja se kulkee mukana koko tutkimusprosessin ajan. Tarkka selostus tutkimuksen eri vaiheista lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Jokela 2007, 22.)

Luotettavuuden arviointi on keskeinen osa tieteellistä tutkimusta, sillä tutkimukselle on asetettu tiettyjä arvoja ja normeja, joihin tutkimuksen tulisi pyrkiä. (Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka Anna 2006) Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on se, että tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja luotettavuuden arviointi koskee koko prosessia. (Borg 2003, 41.)

Tutkijoina kiinnitimme huomiota siihen, ettemme antaneet lukemamme kirjallisuuden vaikuttaa tutkimuksemme analysointiin. Ollessamme myös itse monimuoto-opiskelijoina Diakonia-ammattikorkeakoulun Porin yksikössä tuli ennako-oletuksiin tutkimusta analysoitaessa kiinnittää erityisesti huomiota. Saatuja vastauksia pyrimme analysoimaan objektiivisesti, emmekä antaneet omien kokemuksiemme vaikuttaa analysointiin.



Laadullisessa tutkimuksessa on riittävää aineiston kokoa vaikea laskea ennakkoon. Tutkimusaineistoa katsotaan olevan riittävästi silloin, kun uudet tapaukset eivät tuota enää tutkimusongelman kannalta mitään uutta tietoa. (Borg 2003, 41.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta nostaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. (Hirsjärvi, Remus & Sajavaara 2000, 214).

## 11 POHDINTAA OPINÄYTETYÖMME PROSESSINKULUSTA

Opinnäytetyön prosessin aikana olemme olleet osittain työssä, harjoittelussa ja opinto- ja vuorotteluvapaalla. Työ on välillä ollut vain hautumassa ja ajoittain kovankin työn alla. Yhteistyömme on sujunut erittäin hyvin kolmen vuoden kokemuksen hiomana. Täydennämme toisiamme, kannustamme ja jaamme kokemuksiamme myös bonuksena tulleen ystävyyden säestämänä.

Merkittävänä kokemuksena pidämme aineiston keräämistä haastattelujen avulla. Saimme antaa haastateltavillemme tilaisuuden tulla kuulluiksi ajankohtaisen asian tiimoilta. Saimme myös itse samalla loistavan tilaisuuden havaita ihmisten ajattelevan samalla kovinkin eritavoin ja toisaalta niin yhteneväisesti meitä kiinnostavasta aiheesta. Toisten kokemusten kuuleminen ja analysoiminen rikastutti omaa ajatteluamme.

Ajanhallintaan ja jaksamiseen liittyvien teorioiden kerääminen ja niistä kirjoittaminen syvensi ymmärrystämme aiheisiimme. Poimimme jo matkamme varrelta uusia ajatuksia omiin ajanhallintamenetelmiimme. Työmme lähtökohtanahan oli myös oman kehittymisemme lisääminen. Jouduimme kumpikin pohtimaan omia ajatusmallejamme uudestaan. Meillä on ollut opiskelun kuluessa kiusanamme lykkäämisen malli ja siihen löysimme yhteiseksi syyksi parhaaseen mahdolliseen tulokseen pääsemisen. Keskustelimme usein tästä aiheesta ja tavoitetason madaltamisen vaikeudesta.

Olemme myös molemmat luonteeltamme sellaisia, että asetamme muiden tarpeet omiemme edelle. Tämä on syrjäyttänyt opiskelultamme paljonkin resursseja.

Oletamme, että jatkossa voimme kehittää omaa työtämme ja viihtyä siinä paremmin valmistumalla sairaanhoitajiksi. Työnkuvamme monipuolistuu koulutuksen myötä, valittavia työpaikkoja on enemmän ja erikoistumiskoulutus mahdollisuudet laajenevat. Haluamme siis mennä elämässä eteenpäin ja käyttää omia lahjojamme ja mahdollisuuksiamme.

## LÄHTEET

- Borg, Outi 2003. Terveysalan iltaopiskelijoiden jaksaminen. Viitattu 16.1.2011.  
[http://kirjastot.diak.fi/files/diak\\_lib/Helsinki2003/Borg3018.pdf](http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Helsinki2003/Borg3018.pdf)
- Hannila, Päivi ja Kyngäs, Päivi 2008. Teemahaastattelu laadullisessa tutkimuksessa. Viitattu 30.3.2011.  
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38214/stadia-1210852529-2.pdf?sequence=>
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko ja Sajavaara, Paula 2000. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki
- Hongisto, Virpi ja Repo Anne 2008. Mieli myllertää. Opas kehitysvammaisen lapsen mielenterveyden tukemiseen. Kehitysvammaisten tukiliittory. Viitattu 13.3.2011.  
[http://www.kvtl.fi/media/Julkaisut/Oppaat/1257754705mieli\\_myllertaa\\_opas.pdf](http://www.kvtl.fi/media/Julkaisut/Oppaat/1257754705mieli_myllertaa_opas.pdf)
- Jokela, Katja 2007. Sosiaali- ja terveysalan aikuisopiskelijan jaksaminen opintojen alkuvaiheessa. Viitattu 26.3.2011.  
[http://kirjastot.diak.fi/files/diak\\_lib/Pori2007/9e23f3\\_Pori\\_Jokela\\_6314.pdf](http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Pori2007/9e23f3_Pori_Jokela_6314.pdf)
- Kallioniemi-Chambers, Virve 2010. Kulttuuriset ajan mallit yliopiston pedagogisessa projektitoiminnassa. Tampereen yliopiston väitöskirjat Viitattu 7.9.2010. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7976-2.pdf>
- Koro, Jukka 1993. Aikuinen oman oppimisensa ohjaajana. Itseohjautuvuus, sen kehittyminen ja yhteys oppimistuloksiin kasvatustieteen avoimen korkeakouluopetuksen monimuotokokeilussa. Jyväskylän yliopisto.
- Kuokkanen, Ritva; Kivirinta, Mervi; Määttänen, Jukka & Ockenström, Leena 2007. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten.
- Lampikoski, Timo 2009. Hidasta! : ajankäytön valinnat arjessa ja työssä. PS-Kustannus 2009
- Lampikoski, Timo 2001. Vähemmän on enemmän. PS-kustannus 2001
- Mäkelä, Johanna 2010. Opiskelijatuutorointi monimuoto-opiskeluissa - tarpeellista vai turhaa? viitattu 16.1.2011.  
[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13229/Pori\\_](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13229/Pori_)

Makela\_2010.pdf?sequence=1

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka Anna 2006. KvaliMOTV -  
Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere :  
Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Viitattu  
30.3.2011. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Tammelin, Mia 2009. Yhteiskuntapolitiikan väitöskirja "Working Time and  
Family Time: Experiences of Work and Family Interface among Dual-  
Earning Couples in Finland" (Työaika ja perheen aika: kokemuksia työn ja  
perheen yhteensovittamisesta Suomessa) Jyväskylän yliopisto.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3516-0>

Vaasan yliopisto, 2011. Viitattu 16.1.2011.  
[http://www.uwasa.fi/opiskelu/suunnittelu/opi\\_oppimaan/opiskelutaidot  
/ajankaytto/](http://www.uwasa.fi/opiskelu/suunnittelu/opi_oppimaan/opiskelutaidot/ajankaytto/)

Vastamäki, Jaana (YTM) 2009. Sense of Coherence and Unemployment  
(Koherenssin tunne ja työttömyys) Kuopion yliopisto,  
Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Viitattu 13.3.2011  
[http://www.uku.fi/vaitokset/2009/ISBN000-000-00-0000-0  
jvastamaki.htm](http://www.uku.fi/vaitokset/2009/ISBN000-000-00-0000-0<br/>jvastamaki.htm)

