



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Enna Rissanen

Ajanhallinnan kokemuksen mahdollisia vaikutuksia digitaaliseen tuotesuunnittelutyöhön

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Medianomi

Viestinnän koulutusohjelma

Opinnäytetyö

20.5.2019

Tekijä(t) Otsikko	Enna Rissanen Ajanhallinnan kokemuksen mahdollisia vaikutuksia digitaaliseen tuotesuunnittelutyöhön
Sivumäärä Aika	30 sivua + 2 liitettä 20.5.2019
Tutkinto	Medianomi
Tutkinto-ohjelma	Viestinnän tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Digitaalinen viestintä
Ohjaaja(t)	Lehtori Katri Myllylä
<p>Opinnäytetyössä tarkasteltiin ajanhallinnan kokemuksen mahdollisia vaikutuksia opinnäytetyön tekijän digitaaliseen tuotesuunnittelutyöhön kokeilemalla eri ajanhallintamenetelmiä.</p> <p>Digitaalinen tuotesuunnittelu on digitaalisessa ympäristössä tapahtuva prosessi, jossa pyritään ratkaisemaan määritelty käytännön ongelma ja kehitetään kyseiselle ongelmalle ratkaisu, esimerkiksi suunnitellaan sovelluksen toiminallisuudet. Kokeillut ajanhallintamenetelmät olivat Most Important Task (MIT) ja Timeboxing. Tutkimusmenetelmänä oli laadullisen tutkimuksen yksi lähestymistapa autoetnografia, joka on kirjoittamista omasta kokemuksesta ja sen suhteesta ympäröivään kulttuuriin. Autoetnografiaan soveltuvana aineistonkeruun menetelmänä käytettiin päiväkirjamenetelmää, jonka avulla aineisto kerättiin puolistrukturoituna itseraportointina. Raportoijana toimi opinnäytetyön tekijä itse.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata yhden yksilön ajanhallinnan kokemusta ja sen mahdollisia vaikutuksia, ja tavoitteena oli tuottaa tietoa näiden menetelmien käytöstä ja mahdollisesti tarjota esimerkki tai lähtökohta ajanhallintamenetelmien lähestymiseen muille digitaalisen tuotesuunnittelun tai tietotyön parissa työskenteleville.</p> <p>Ajanhallintamenetelmien kokeilujaksoissa saadut kokemukset olivat negatiivisia, eikä kokemusta ajanhallinnasta, eli tehostettua digitaalisen tuotesuunnittelutyöhön liittyvien päämäärien saavuttamista MIT- ja Timeboxing-ajanhallintamenetelmiä hyödyntäen saavutettu. Tuloksiin vaikuttaneita tekijöitä voivat olla ajanhallintamenetelmien kokeilujaksojen kesto, valittujen menetelmien luonne ja tekijän oman aikakäsityksen vaikutus kokeiluihin. Edellä mainittujen teemojen mahdollisia vaikutuksia tuloksiin tulisi selvittää jatkotutkimuksilla.</p>	
Avainsanat	aikasuunnittelu, ajanhallinta, tuotesuunnittelu

Author(s) Title	Enna Rissanen Possible Effects of the Experience of Time Management in Digital Product Design Work
Number of Pages Date	30 pages + 2 appendices 20th May 2019
Degree	Bachelor of Culture and Arts
Degree Programme	Media
Specialisation option	Digital Media
Instructor(s)	Katri Myllylä, Senior Lecturer
<p>This thesis studies how an individual experience, namely, the author's, experience of time management possibly affects one's digital product design work by testing different time management methods.</p> <p>Digital product design is a process that takes place in a digital environment, where the goal is to solve practical problems and develop solutions for given problems by, for example, designing the functionality of an application. The tested time management methods included the Most Important Task (MIT) and Timeboxing. The qualitative research method used consisted of autoethnography, which means writing of one's experience and its relationship to the surrounding culture. Autoethnography can be utilized for studying an individual experience, which makes it a suitable method for this thesis. Collecting the materials was executed by using the diary method, which is a suitable method for autoethnography. The materials were collected using semi-structured self-reporting and the reporter was the author of this paper.</p> <p>The primary goal of this thesis is to describe one individual experience of time management and its possible effects. A secondary goal is to produce new information concerning time management methods and to possibly offer an example or a starting point for other digital product designers or those working in information-intensive jobs, to familiarize them with these time management methods.</p> <p>The experiences from the time management method experiments were negative. A satisfying experience of time management, enhancing reaching digital product design related goals utilizing the MIT and Timeboxing methods, was not reached. Factors that possibly affected the results included the duration of the experiments, the characteristics of the chosen methods, and the author's approach to time. These themes should be studied further in the future.</p>	
Keywords	time planning, time management, product design

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kokemus ajanhallinnasta	2
2.1	Ajanhallinnan määritelmiä	3
2.2	Ajanhallinnan vaikutuksista tietotyöhön	3
3	Työni digitaalisena tuotesuunnittelijana	4
4	Ajanhallintamenetelmien kokeilujaksot	7
4.1	Autoetnografia tutkimusmetodina	8
4.2	Ajanhallintamenetelmät	10
4.2.1	Most Important Task	10
4.2.2	Timeboxing	11
4.3	Lähtökohtani ajanhallintaan ja työn tarkasteluun	12
5	Kokemuksia kokeilujaksoilta	13
5.1	Tarkastelussa testijakso ennen kokeilujaksoja	17
5.2	Kokeilussa MIT	19
5.3	Kokeilussa Timeboxing	20
5.4	Koonti kokeilujaksoista	21
6	Yhteenveto	24
	Lähteet	27
	Liitteet	
	Liite 1. Päiväkirjan täyttöohje	
	Liite 2. Kokeilujaksojen ohjeet ja muistiinpanot	

1 Johdanto

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kuvata ajanhallinnan kokemustani ja sen mahdollisia vaikutuksia digitaaliseen tuotesuunnittelutyöhöni sekä tuottaa tietoa kokeiltavien ajanhallintamenetelmien käytöstä. Toteutin laadullisen tutkimuksen piiriin kuuluvan autoetnografisen tutkielman vuonna 2019. Aineiston keräämiseen hyödynsin päiväkirjamenetelmää.

Kiinnostukseni ajanhallinnan kokemukseen kumpuaa omasta työstäni digitaalisena tuotesuunnittelijana, joka työskentelee startup-yrityksessä, jossa ei ole työntekijöiden välistä hierarkiaa tai vaadittuja läsnäolo- tai työaikoja. Työyhteisö ja sen kulttuuri on murroksessa (Adler & Heckscher 2006, 12–13; Walsh 2017) ja tietotyötä tekevien määrä kasvaa jatkuvasti informaatioyhteiskunnassamme. Tietotyötä on yleisesti kuvailtu datan, ideoiden, abstraktin tiedon ja ihmisten parissa työskentelyksi, ja tietotyöksi voidaan katsoa kuuluvan esimerkiksi suunnittelijat, lakimiehet ja ohjelmoijat. (Cortada 2009, 13; Pyöriä 2006, 24; Pyöriä 2005, 117.) Tietotyö ei ole siis yhtä rutinoitunutta kuin perinteisemmät työt, mistä syystä ajanhallinnan kokemuksesta voisi olla hyötyä, jotta tietotyöläinen kokee voivansa hyvin ja olevansa tehokas (Aeon & Aguinis 2017; Macan 1994; Claessens, van Eerde, Rutte & Roe 2007, 270), ja teoriassa aikaansa hallitsevien tulisi myös käytännössä olla terveempiä työntekijöitä (Macan 1994, 383). Olen tutustunut ajanhallintamenetelmiin teoriassa jo aiemmin (ks. luku 4.3), mutta tämä tutkielma on ensikosketukseni aiheeseen niin, että pyrin havainnoimaan menetelmien vaikutuksia kokemukseeni työstäni.

Päädyin tästä tutkielmasta rajaamaan pois muiden kokemusten tarkastelun resurssien vuoksi: halusin tarkastella tätä yhtä, omaa kokemustani niin hyvin kuin pystyn. Jos minulla olisi ollut laajempi aineisto käsiteltäväksi, olisin todennäköisesti joutunut tekemään enemmän kompromisseja. Toivoisin siis, että tässä työssä käsitellyt asiat voisivat toimia jonkinlaisena lähtökohtana tai helpottavana tekijänä kollegoilleni tarkastella omaa ajankäyttöään, sillä pienilläkin muutoksilla tai ymmärryksillä voi oman kokemukseni perusteella olla suuri vaikutus yksilön kokemukseen työstä ja sen myötä sen mielekkyyteen.

Ensimmäisissä luvuissa avaan ajanhallintaa, sen kokemusta, sekä digitaalisen tuotesuunnittelijan työtäni pääpiirteittäin. Seuraavaksi näiden lukujen jälkeen käsittelen ajanhallintamenetelmien kokeilujaksoilta keräämäni aineiston ja niiden tulokset, minkä

jälkeen yhteenvedossa kokoaan vielä tutkielman johtopäätöksiä, sen haasteita ja jatkotutkimusmahdollisuuksia.

2 Kokemus ajanhallinnasta

Tutkielmassani pyrin kuvaamaan kokemustani ajanhallinnasta ja tuon kokemuksen mahdollisia vaikutuksia digitaaliseen tuotesuunnittelutyöhöni. Tässä luvussa perehdyn kokemuksen ja ajanhallinnan määritelmiin pyrkimyksenäni määritellä tutkielmani keskeinen toiminta-alue.

On olennaista tehdä rajausta kokemuksen määritelmälle, sillä kokemus voi tarkoittaa montaa asiaa, ja se ymmärretään eri tavoin kielellisestä ja sosiaalisesta kontekstista riippuen (Kukkola 2018, 42): välillä sillä voidaan tarkoittaa esimerkiksi karttuneita havaintoja tai taitoja (Rautajoki 2018, 109) tai vaikkapa ympäristöstä tulevia aistiärsyksiä (Kukkola 2018, 42; Smith 2018).

Tässä tutkielmassa kokemuksen voisi määritellä Backmanin (2018), Kukkolan (2018) ja Smithin (2018) määritelmiä soveltaen seuraavasti: kokemus on jotain koettua, subjektiivinen näkemys tai oletus, joka kertoo merkityssuhteista omiin ja elinympäristön henkisiin ja fyysisiin aspekteihin, mutta jota sen syntyessä jäsentelevät yksilön ennakkokäsitykset ja -luulot (Backman 2018, 38; Kukkola 2018, 41–44; Smith 2018). Tämä määritelmä ottaa huomioon kokemuksen henkilökohtaisuuden ja sen muodostumiseen vaikuttavat ulkoiset ja sisäiset tekijät, eikä oletta yksilön vain staattisesti seuraavan tapahtuvia asioita, vaan olevan kokiessaan valmis haastamaan olemassa olevia käsityksiään itsestään ja elinympäristöstään.

Halusin rajata aiheeni pääasiassa ajanhallinnan kokemuksen tarkasteluun, sillä tutkimusten mukaan ajanhallinnan vaikutusta tehokkuuteen tai suorituskyvyn parantumiseen ei ole voitu validoida (Aeon & Aguinis 2017; Macan 1994, 381; Claessens ym. 2007). Yksilön kokemus vaikuttaa olevan olennaisimpia tekijöitä, kun puhutaan ajanhallinnasta: kokemus siitä parantaa yksilön koettua itsesääätelyä ja hyvinvointia (Claessens ym. 2007; Macan 1994, 382). Toisaalta kuten Aeon ja Aguinis (2017, 321) ovat todenneet ajanhallinnan ja hyvinvoinnin välisen yhteyden tarkastelussa on liikaa muuttujia, jotta voitaisiin näiden yksilön terveydentilaan liittyvien ja muiden positiivisten vaikutusten olevan selviö.

2.1 Ajanhallinnan määritelmiä

Ajanhallinnalle ei ole vakiintunutta määritelmää, mistä syystä ajanhallinnan voi kukin mieltää subjektiivisesti perustuen omaan tietoonsa ja kokemukseensa aiheesta. On syytä kuitenkin kartoittaa ajanhallintaan usein mielletäviä ominaisuuksia, jotta käsite on tutkielmani puitteissa avattu ja ymmärretty siten yhteisesti.

Aeon ja Aguinis (2017) ovat esittäneet seuraavan määritelmän ajanhallinnalle: ajanhallinta on päätöksenteon muoto, jota yksilöt käyttävät jäsentääkseen, suojellakseen ja sopeuttaakseen aikaansa muuttuviin olosuhteisiin (Aeon & Aguinis 2017, 311; vrt. Macan 1994, 381). Toisaalta ajanhallinnasta kirjallisuuskatsauksen tehneet Claessens, van Eerde, Rutte ja Roe (2007) ehdottavat määritelmäksi, että ajanhallinta on käyttäytymistä (*behaviour*), jonka pyrkimyksenä on ajan tehokas hyödyntäminen tietyissä päämäärää tavoittelevissa aktiviteeteissa. Tämä käytös (*behaviour*) sisältää aika-arvioinnit (*time assessment behaviour*), suunnitelmallisuuden (*planning behaviours*) ja ajan seuraamisen (*monitoring behaviours*). (Claessens ym. 2007, 262; Macan 1994, 381.) Huomioon otettavaa on kuitenkin se, että nämä käytökset eivät ole itseisarvoisia: ne on todettu hyödyllisiksi, jos ne antavat yksilölle kokemuksen siitä, että hän hallitsee aikaansa (Macan 1994, 389).

Tämän tutkielman piirissä määrittelen ajanhallinnan seuraavasti: ajanhallinta on tavoitteellista käyttäytymistä, jonka tarkoituksena on tehostaa tietyn päämäärän saavuttamista ajanhallintakäytöksiä (*time management behaviours*) hyödyntäen. Eli, tästä ajatuksesta jatkaen, *kokemus ajanhallinnasta* on kokemus käyttäytymisestä, joka on tehostanut tietyn päämäärän saavuttamista ajanhallintakäytöksiä hyödyntäen.

Kaikki edellä mainitut ajanhallinnan määritelmät ottavat huomioon sen, ettei ajankäyttö itsessään ole ajanhallinnan kohde tai tavoite, vaan kohde on ne aktiviteetit, joita ajankäytön hallinnalla pyritään suorittamaan tehokkaammin (Claessens ym. 2007, 262). Luvussa 3 otan tarkasteluun tämän tutkielman keskiössä olevat ajanhallintaa koskevat aktiviteetit.

2.2 Ajanhallinnan vaikutuksista tietotyöhön

Tietotyö ei ole samalla tavalla rutinoitunutta kuin perinteinen työ, minkä myötä ajanhallintamenetelmien hyödyntäminen tietotyössä voisi mahdollisesti tuoda omaan

tekemiseen rakennetta ja sitä myötä parantaa yksilön kokemusta omasta tehokkuudesta.

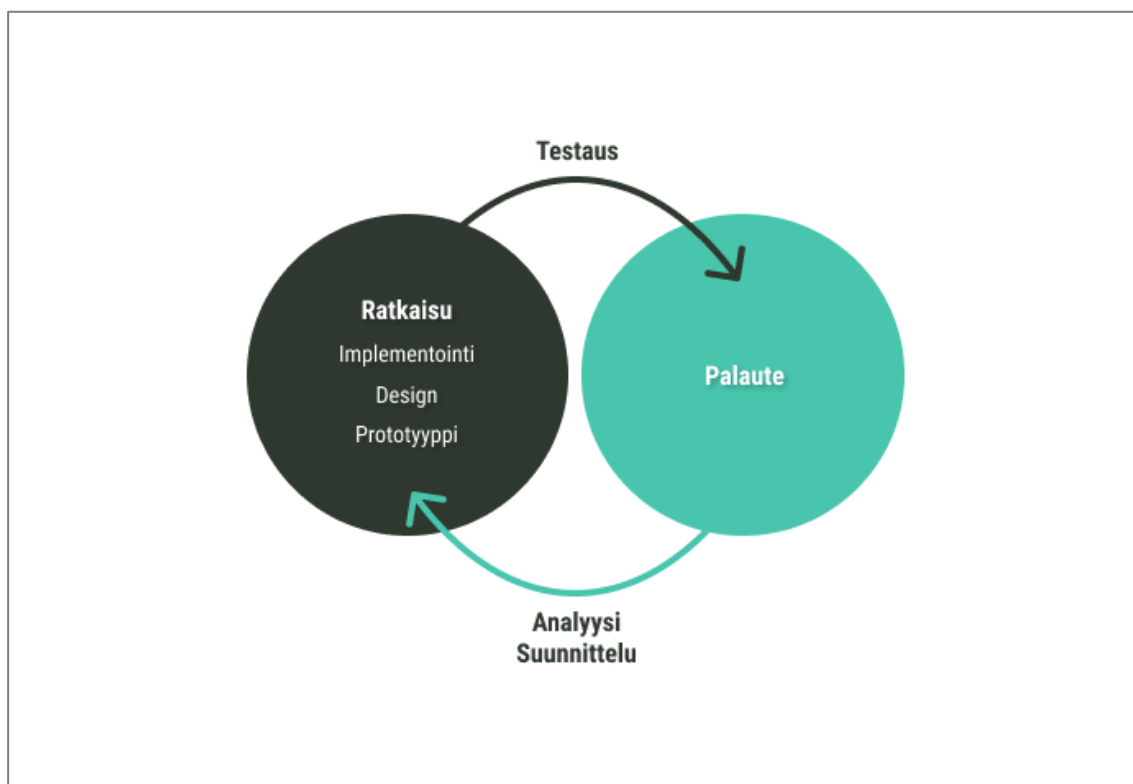
Tietotyötä on yleisesti kuvailtu datan, ideoiden, abstraktin tiedon ja ihmisten parissa työskentelyksi, mutta tarkkaa määritelmää sille ei ole. Yhtä määritelmää tietotyöläiselle on haastavaa rajata, sillä jokaisen ammatissa on kasvavissa määrin tietotyön piirteitä, vaikka kyseinen ammatti ei yleisesti olisikaan kategorisoitavissa tietotyöksi; tietotyöammateiksi voidaan mieltää esimerkiksi eri alojen suunnittelijat, lakimiehet ja ohjelmoijat. (Cortada 2009, 13; Pyöriä 2006, 24; Pyöriä 2005, 117.) Käytännössä havaittava ero on työn näkyvyys: tietotyöläisen tekemästä työstä valtaosa ei ole näkyvää (suunnittelu, analysointi), kun taas ns. perinteisen työn tekijän prosessi on pitkälti tarkasteltavissa paljaalla silmällä (rakentaminen, korjaaminen, ajaminen) (Nickols 2012).

Macanin (1994) mukaan yksilöt, jotka kokevat hallitsevansa aikaansa, kokisivat vähemmän töihinsä liittyvää turhautumista, jännitettä (*työn aiheuttama jännite*) ja fysiologisia stressioireita (*somaattinen jännite*), kuin ne, jotka eivät koe hallitsevansa aikaansa yhtä hyvin. Eli aikaansa hallitsevien tulisi käytännössä olla terveempiä työntekijöitä. (Macan 1994, 383.)

3 Työni digitaalisena tuotesuunnittelijana

Käyn läpi tässä luvussa, mitä digitaalinen tuotesuunnittelu voi olla ja mitä eri työtehtäviä se tarkoittaa omalla kohdallani eli millainen konteksti tutkielmassa tekemäni ajanhallintamenetelmien kokeilujaksoilla on. Lisäksi on hyvä käydä läpi digitaalisen tuotesuunnittelun määritelmä, sillä sen voidaan nähdä omaavan aiemmin käsitellyn teeman eli tietotyön (ks. 2.2) tunnuspiirteitä.

Tuotesuunnittelu on prosessi, jossa pyritään ratkaisemaan määritelty käytännön ongelma ja kehitetään ja toteutetaan ratkaisu kyseiselle ongelmalle. Lisäksi usein tuotesuunnitteluun kuuluu myös iteroiva työtapa (vrt. kuvio 1), jossa kehitetystä ratkaisusta kerätään palautetta, jonka avulla pyritään edelleen parantamaan ratkaisua. (Babich 2018; Corstorphine 2018; Devay 2015; ks. Nessler 2016.)



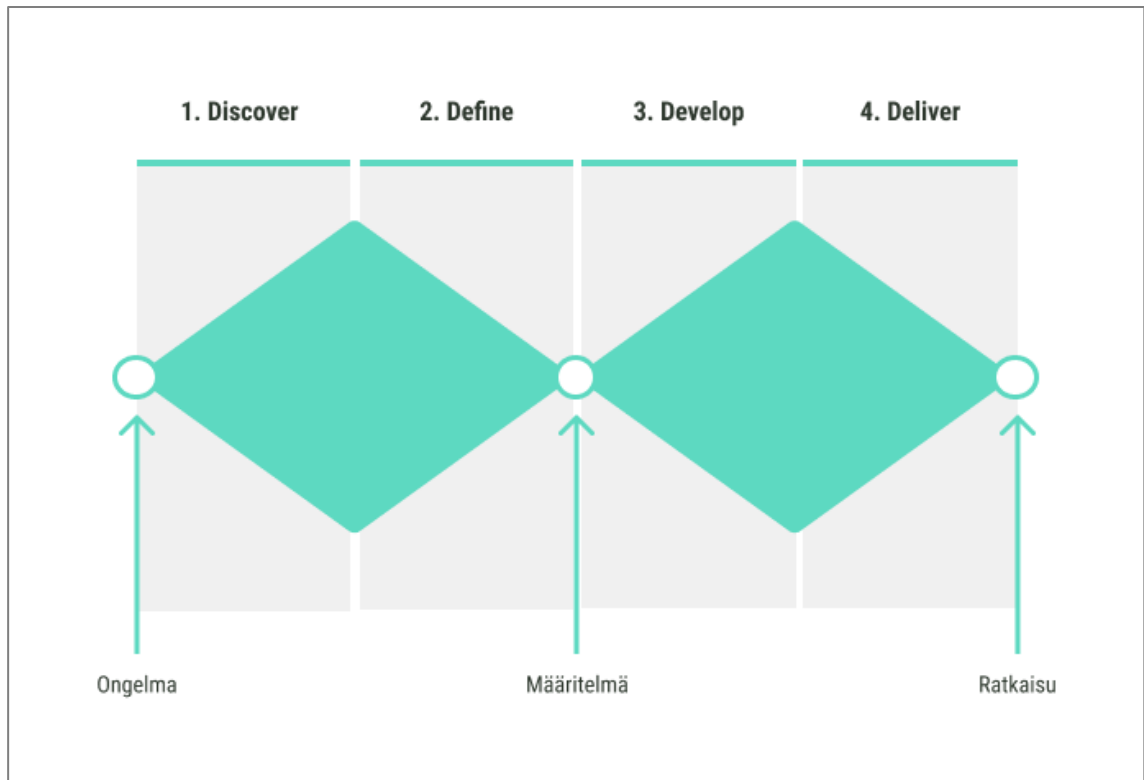
Kuvio 1. Havainnollistus digitaaliselle tuotesuunnittelulle ominaisesta iteroivasta työmallista (Babich 2018; Corstorphine 2018; Devay 2015).

Digitaalinen tuotesuunnittelu tapahtuu digitaalisessa ympäristössä, ja se voi sisältää laajan skaalan erilaisia työtehtäviä, joiden luonne ja sisältö voi vaihdella paljon niin alan kuin työpaikankin perusteella. Tästä syystä tutkielmassani digitaalinen tuotesuunnittelu toimii yläkäsitteenä omille digitaalisen tuotesuunnittelun työtehtävilleni, joita ovat esimerkiksi sovelluksen ominaisuuksien konseptointi, visuaalisten elementtien suunnittelu, niihin liittyvä manuaalinen työ eli graafisten ohjelmien avulla erilaisten ulkoasujen suunnittelu ja prototyyppien rakentaminen sekä tuotekehitykseen liittyvä käyttäjätutkimus ja benchmarkkaus. Työtehtäviini kuuluu pääasiassa tietotyöksi (ks. luku 2.2) luokiteltavia tehtäviä, mutta sen rinnalle mahtuu myös manuaalista, perinteisempää työtä eli digitaalisen käyttöliittymän avulla asioiden rakentamista ja toteutusta.

Oma suunnitteluprosessini voidaan nähdä seuraavan The British Design Councilin (2015) alun perin vuonna 2005 esittelemää The Double Diamond -mallia (Design Council 2015; vrt. kuvio 2) parilla muunnoksella, mutta perusperiaatteet ovat pitkälti samat. Avaan seuraavaksi mallin sisältämiä vaiheita tarjotakseni mahdollisuuden ymmärtää myöhemmin läpikäymilleni ajanhallintamenetelmien kokeiluvaiheiden käytännön soveltamiskohde paremmin. Lisäksi mallin vaiheiden ymmärtäminen avaa hyvin

digitaalista tuotesuunnittelutyötäni, mikä on olennaista tämän tutkielman tarkastelun kannalta: millaisia sisältöjä työssäni on, millaista ajatustyötä saatan tehdä päivän aikana ja miten se voi mahdollisesti vaikuttaa kokemukseeni ajanhallinnasta.

The Double Diamondin mukaan suunnittelussa on neljä toisistaan selvästi erotettavaa vaihetta: *discover* ("löydä"), *define* ("määritä"), *develop* ("kehitä") ja *deliver* ("toimita"). Prosessi alkaa ongelman ensimmärittelyllä ja päättyy ratkaisun esittelyyn. (Design Council 2015.) Ensimmäistä kahta vaihetta voitaisiin luonnehtia tutkimusvaiheiksi, kun taas kahta viimeistä toteutusvaiheiksi: ensin syvennyttään aihealueeseen ja sitä koskettaviin ihmisiin, etsitään tietoa ja tutustutaan ongelmaan, minkä jälkeen voidaan alkaa käytännössä kehittää ratkaisua tai ratkaisuja vastaukseksi ongelmaan.



Kuvio 2. Digitaalisessa tuotesuunnittelussakin hyödynnetty The British Design Councilin suunnitteluprosessia kuvaava malli, "The Double Diamond" (Design Council 2015).

Discover-vaiheen tarkoituksena on *löytää* (discover) esimerkiksi uusia tarkennuksia työnantoon kohderyhmien tai käyttäjien näkökulmasta, tietoa aihepiiristä ja markkinoista, tai ratkaisuehdotuksia suunnitteluongelmaan (Design Council 2015; ks. Heffernan 2017; Valve 2017). Tämä vaihe voi sisältää esimerkiksi kohderyhmähaastatteluja, mutta omassa prosessissani se on harvoin osana resurssien vuoksi: haastattelut vievät aikaa

ja rekrytointi on usein haastavaa (ks. Courtney 2017; Prendergast 2017; vrt. Neeraja 2019), mikä kaikki on usein vaikea sisällyttää yhden hengen tuotesuunnittelutiimin aikatauluun.

Define-vaiheessa on tarkoituksena aikaansaada *määritelmä* (define, definition), mikä kuvaa myös työn sisältämän keskeisimmän suunnitteluhaasteen. Tähän pyritään tarkentamalla ja karsimalla toteutusmahdollisuuksia työnannon määrittelemien vaatimusten mutta myös discover-vaiheessa lödetyn uuden tiedon puitteissa. (Design Council 2015; ks. Heffernan 2017; Valve 2017.)

Develop-vaihe sisältää suunnittelussa nousseiden ideoiden ja konseptien kehittämistä iterointia ja testaamista hyödyntäen. Vaiheen tavoitteena on kerätä lisää tietoa kehitettävästä ideasta tai konseptista käytännön testaamisen avulla, jotta lopputuotetta voidaan kehittää oikeaan suuntaan kerättävän palautteen avulla. (Design Council 2015; ks. Heffernan 2017; Valve 2017.) Työssäni olennaista on ohjelmoijien sisällyttäminen prosessiin ajoissa – ihan viimeistään develop-vaiheessa. Ohjelmoijat pystyvät tarjoamaan järjestelmän luomien reunaehtojen määrittelyn sekä avausta siihen, mitä teknisiä toteutusmahdollisuuksia on tarjolla ottaen huomioon määritellyn suunnitteluongelman.

Lopuksi Deliver-vaiheessa kehitetty ja toimivin versio tuotteesta viimeistellään ja julkaistaan, kun on arvioitu, miten aikaansaatu tuote vastaa asetettuihin tavoitteisiin ja prosessin aikana tarkentuneisiin tarpeisiin. (Design Council 2015; ks. Heffernan 2017; Valve 2017.) Deliver-vaiheen jälkeen usein päädytään toistamaan ainakin develop- ja deliver-vaiheet kun jatkokehitystarpeita nousee.

Kokemus siitä, että yksilö on hallussa omasta ajastaan, nousee olennaisemmaksi, kun työn sisältö tietotyölle (ks. luku 2.2) ominaisesti vaihtelee – esimerkiksi The Double Diamond -mallin (Design Council 2015) vaiheiden välillä – tai jokin ulkoisesti määritelty aikataulu ohjaa toimintaa.

4 Ajanhallintamenetelmien kokeilujaksot

Tässä luvussa avaan tutkielmani ydintä eli ajanhallintamenetelmien kokeilujaksojeni metodin, tarkoituksen ja sisällön. Käsittelen muun muassa sitä, mitä autoetnografia on, miksi olen valinnut sen metodikseni ja mitä ajanhallintamenetelmiä olen tässä

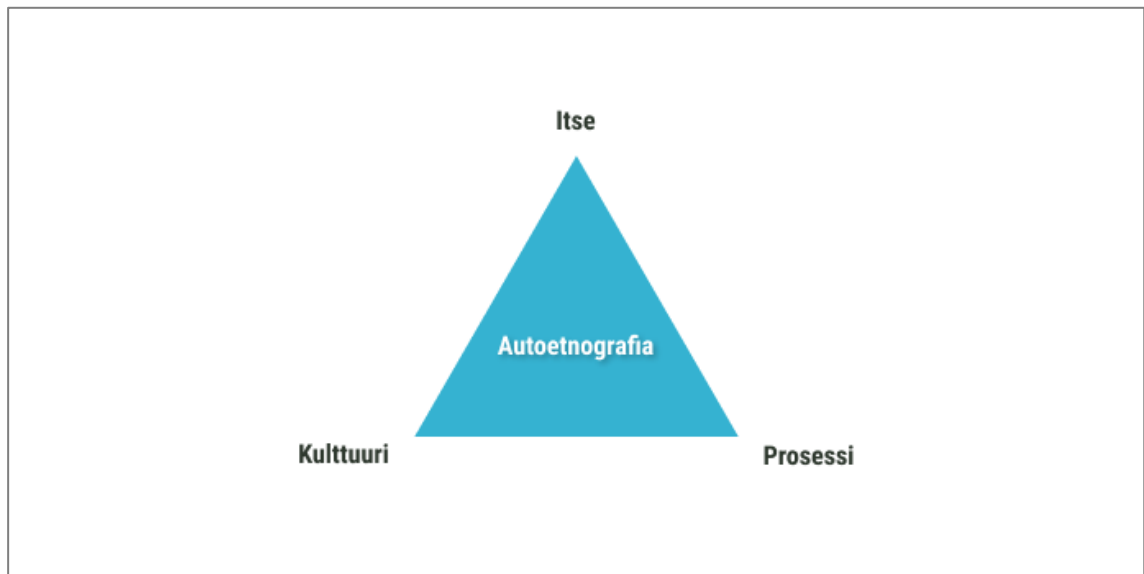
tutkielmassa kokeillut ja miten. Tämä luku siis tiivistää, miten olen lähtenyt tutkimaan ajanhallinnan kokemusta omalla kohdallani aiemmin avaamani teemoja (ks. luvut 2 & 3) silmällä pitäen.

4.1 Autoetnografia tutkimusmetodina

Autoetnografia on laadullisen tutkimuksen menetelmä, joka viittaa omasta kokemuksesta kirjoittamiseen ja sen suhteesta ympäröivään kulttuuriin (Ellis 2004, 40). Sitä voidaan käytännössä hyödyntää minkä vain kokemuksen tutkimiseen: esimerkiksi sairaskertomuksen, henkilökohtaisen menetyksen, tai vaikkapa työpäivän tapahtumien ja rakenteiden tarkasteluun. Kokemusta ja sen määritelmää olen käsitellyt aiemmin tässä tutkielmassa luvussa 2.

Autoetnografiassa tutkija käyttää siis omia henkilökohtaisia kokemuksiaan tutkimuksensa ensisijaisena datana (Chang 2016, 49) hyödyntäen introspektiota eli tietoista omien tuntemusten ja aistimusten tarkastelua. Järjestelmällisesti käytettynä introspektio antaa mahdollisuuden tarkastella emootiota ja sosiaalisesti jaettuja kognitioita henkilökohtaisten merkitysten prosessoinnin tuloksena. (Ellis 1991, 23.) Ellis (1991) on kuvaillut introspektion olevan vaihteleva jatkumo, jonka toisessa päässä on kuvaileva ja toisessa analyttinen pää. Kuvailevassa introspektiossa keskeistä on se, miten yksilö kuvailee tapahtumat, tunteet ja ajatukset, kun taas analyttisessä keskitytään siihen, mitä yksilö tunsi ja miksi, ja onko kyseinen tunne oikeutettu ottaen huomioon tilanteesta annettu kuvaus. (Ellis 1991, 25.) Tulen tässä tutkielmassa hyödyntämään introspektion kuvailevaa ja analyttistä otetta siinä suhteessa, mikä on kerätyllä aineistolla perusteltavissa.

Yksilön kokemuksen ja tämän vaikutuspiirin lisäksi autoetnografiassa kolmannessa merkityksellisessä osassa on prosessi itse: Ellis ja Bochner (2000, 744) ovat kuvanneet autoetnografiaa ja sen määritelmää kolmiakselisena (ks. kuvio 3), missä autoetnografiassa painottuu aina eri tavoin prosessi, kulttuuri ja itse.



Kuvio 3. Havainnollistus Ellisin ja Bochnerin näkemyksestä, että autoetnografian määritelmässä painottuu aina eri tavoin prosessi, kulttuuri ja itse (Ellis & Bochner 2000, 744).

Chang (2016) on esitellyt oman näkemyksensä siitä, miten autoetnografian määritelmä voisi tämän kolmiakselisen näkökulman mukaan painottua:

– – autoethnography should be ethnographic in its methodological orientation, cultural in its interpretive orientation, and autobiographical in its content orientation (Chang 2016, 48).

Chang avaa, että autoetnografian tulisi olla etnografista sen metodologisessa painotuksessa, kulttuurillista sen tulkinnallisessa painotuksessa ja autobiografista sen sisällöllisessä painotuksessa. Omassa tutkielmassani kolmiakselisen lähestymistavan voidaan nähdä painottuvan edellä esitellyn perusteella seuraavanlaisesti: etnografinen aspekti tulee ympäröivän kulttuurin – tai jopa kulttuurien – vaikutuksesta, mutta sen painotusta on vaikea arvioida ennen kuin aineisto on kasassa. Kulttuurin painotus näyttäytynee tavassani ilmaista ja kirjoittaa kokemuksistani digitaalisen tuotesuunnittelun saralla ammattikieltä käyttäen. Autobiografisen painotuksen sisältöön voisi nähdä tulevan päiväkirjatutkimuksen hyödyntämisestä aineistonkeruussa. Prosessin painotus lienee kaikista suurin: onhan koko tutkielmani tavoitteena tutustua autoetnografisin menetelmin omaan kokemukseeni.

4.2 Ajanhallintamenetelmät

Seuraavaksi esitellen tässä tutkielmassa kokeilemani ajanhallintamenetelmät ja sen, millaisessa muodossa niitä hyödynsin. Kokeilemani ajanhallintamenetelmät ovat kaikki yhden vuorokauden sisällä toteutettavia menetelmiä, vaikka on olemassa myös viikko- ja kuukausitasolla hyödynnettäviä ajanhallintamenetelmiä (vrt. Marett 2018; Mac 2019). Valintani keskittyä yhden vuorokauden sisällä käytettäviin ajanhallintamenetelmiin on tietoisesti tehty rajaus, sillä näin pystyn tekemään resurssieni puitteissa perustellut kokeilujaksot ja kokeilla useampaa kuin yhtä menetelmää.

4.2.1 Most Important Task

Most Important Task, eli lyhyemmin MIT, tarkoittaa vapaasti käännettynä *kaikista tärkein tehtävä*. Nimi viittaa suoraan menetelmän sisältöön: tarkoituksena on valita päivän alussa tai edeltävänä iltana, mitkä ovat 1–3 tärkeintä, isompaa tehtävää alkavalle päivälle. Tärkeys voi määräytyä esimerkiksi sen perusteella, minkä arvioidaan olevan merkittävää sen päivän aikana ja mikä voisi edistää eniten tavoitteita tai työtehtäviä. Näiden MIT-tehtävien lisäksi voidaan listata ylös muita asioita, mitä päivän aikana voisi tehdä: MIT-tehtävät ovat silti ne ainoat asiat, mitä pitää päivän aikana saada tehdyksi, jotta päivän aikana on saatu ”tarpeeksi” aikaiseksi. (Babauta n.d.; Huber 2018.) Ajanhallinnan käytösten näkökulmasta (ks. luku 2) MIT-menetelmän voitaisiin sanoa olevan suunnitelmallista käytöstä (*planning behaviours*; ks. Claessens, van Eerde, Rutte & Roe 2007, 262). Menetelmässä kirjataan ylös tehtäviä eli suunnitellaan (*planning*), miten aikaa käytettäisiin.

MIT:n tarkoituksena on saada yksilö keskittymään päivän keskeisimpiin, ehkä jopa vaikeimpiin tai vastenmielisimpiin, tehtäviin ensimmäisenä, jotta ne saadaan alta pois ja onnistumisentunne on mahdollista kokea mahdollisesti jo päivän alkupuolella. Tärkein ei välttämättä tarkoita kiireellisintä, mutta sillä on yleensä isoin vaikutus tavoitteiden saavuttamiseen. Menetelmän tavoitteena on myös ehkäistä harhautumista tärkeimmästä aiheesta sivupoluille esimerkiksi sähköpostin tai muiden viestien takia; toimintasuunnitelma on valmiina heti päivän alkaessa ja voi vain seurata sitä. (Babauta n.d.; Huang 2019; Huber 2018.)

Loin itselleni räätälöidyn, yksinkertaisen ohjeistuksen (ks. Liite 2) MIT:n hyödyntämiseen kokeilussani: kirjaa heti herättyäsi 1-3 päivän tärkeintä asiaa, jotka sinun tulee saada

tehdyksi. Kirjattavien asioiden tulee olla sellaisia, jotka edistävät tämänhetkisiä tavoitteitani parhaiten. MIT-tehtävien lisäksi tulee koota toinen lista asioista, joita olisi hyvä saada päivän aikana aikaiseksi. Suojellakseni niitä henkilöitä, joita olen tehtävälistoissani maininnut, olen poistanut mahdolliset henkilötiedot kokeilujaksojeni ohjeistuksista (ks. liite 2).

Koen tämän menetelmän tärkeimpänä asiana sen, että heti päivän ensimmäisenä asiana pyritään tekemään ne merkittävimmät tehtävät alta pois, jotta päivään tulisi positiivisia onnistumisen tunteita heti aluksi, ja että muut tehtävät olisivat sitten ”vain plussaa”. Sisällytin tämän aspektin ohjeistukseeni.

4.2.2 Timeboxing

Timeboxing eli vapaasti käännettynä *aikalokerointi* on ajanhallintamenetelmä, jossa tiettyyn tehtävään käytettävä aika rajataan etukäteen. Sen tarkoituksena on keskittää yksilön keskittyminen ja toiminta yhteen tehtävään kerrallaan, tietyksi ajaksi (Duvander 2014; Denise 2017). Parkinsonin lain mukaan tehtävä työ ottaa itselleen sen ajan, mitä sen suorittamiseen annetaan (Parkinson 1955). Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että sama työ voidaan saada valmiiksi tunnissa tai koko päivän aikana. Lisäksi Ariely & Wertenbroch (2002) ovat tutkineet, että etukäteen asetetut aikarajat tehostavat ihmistä suoriutumaan tehtävistä (Ariely & Wertenbroch 2002, 223). Timeboxing pyrkii hyödyntämään näitä kahta, Parkinsonin lakia ja asetettuja aikarajoja.

Kun tarkastellaan ajanhallinnan käytösten näkökulmasta (ks. luku 2), Timeboxingin voitaisiin sanoa olevan sekä suunnitelmallista käytöstä (*planning behaviours*) että ajan seuraamista (*monitoring behaviours*, ks. Claessens, van Eerde, Rutte & Roe 2007, 262). Siinä kirjataan ylös tehtäviä eli suunnitellaan (*planning*), miten aikaa käytettäisiin, ja siinä määritetään aika tehtävien tekemiselle eli seurataan (*monitoring*) ajan käyttämistä.

Timeboxing on yläkäsite, joka kattaa monta eri muotoa. Tunnettu Timeboxingin muoto on esimerkiksi Pomodoro, jossa aikaa varataan kutakin tehtävää varten 25 minuuttia, minkä jälkeen pidetään lyhyt tauko (ks. Cirillo n.d.). Toinen, hieman tuntemattomampi tekniikka on Runyonin (2014) Workstation Popcorn, jossa kootaan lista tehtävistä asioista, määritetään kullekin asialle käytettävä aika, jaetaan tehtävät kolmeen ryhmään ja valitaan kullekin ryhmälle sijainti, jossa tehtävät tehdään (Runyon 2014).

Luodessani ohjeita Timeboxingin käyttöön hyödynsin siitä tehtyjä erilaisia muunnelmia (ks. Foz 2017; Duvander 2014), minkä pohjalta oli suhteellisen yksinkertaista luoda hyvältä tuntuva ohjeistus omaan käyttöni (ks. liite 2): tunnin ajan tulee keskittyä yhteen teemaan, jonka jälkeen pidetään 15 minuutin tauko. Mielestäni tekniikan olennaisin anti on yhteen asiaan keskittyminen, joten ohjeistuksessani halusin rajata pois mahdolliset häiriötekijät. Kielsin siis puhelimen käytön, muut selainikkunat sekä mahdolliset tietokoneen tai puhelimen ilmoitukset. Koska työskentelen osana tiimiä, annoin kuitenkin itselleni luvan kysyä jotakin aiheeseen liittyvää kollegoiltani, mikäli tilanne sattuisi kohdalle.

4.3 Lähtökohtani ajanhallintaan ja työn tarkasteluun

Koska autoetnografiassa tutkijan kokemus ja tulkinta asioista on usein pääasiallinen kertoja, joihin tutkimukseen perehtyvän odotetaan luottavan (Pitard 2017), selvennän seuraavaksi lähtökohtiani tämän tutkielman toteuttamiseen ja asemaani suhteessa siihen.

Ajanhallinta on kiinnostanut minua erityisesti viimeisen parin vuoden ajan, olettaisin sen johtuvan kasvaneesta tekemisen määrästä elämässäni ja halusta tehokkaaseen itsesäätelyyn. Ajanhallinta on myös houkutteleva aihe työpaikalla käytännön työkaluna hyödynnettäväksi, erityisesti koska tuotesuunnittelijan työn lisäksi teen päivittäisessä työssäni projektinhallintaan liittyviä tehtäviä jo nyt. Henkilökohtainen kiinnostus aiheeseen ja siitä potentiaalisesti saatava hyöty on siis suuri. En kuitenkaan saa tällä tutkielmalla mitään sellaista dataa, jota voisin hyödyntää suoraan rahallisissa tarkoituksissa esimerkiksi työssäni, joten motivaationi tutkielman tekemiselle on omaan toimintaani ja kokemukseeni tarkempi tutustuminen.

Ennen tätä tutkielmaa olin tutustunut ajanhallintaan erilaisten blogitekstien muodossa, mutta en ollut kokeillut suunnitelmallisesti mitään ajanhallintamenetelmää tai -tekniikkaa. Ajattelutapani ja asenteeni on varmasti kokenut jo muutosta suuntaan ja toiseen, sillä vielä puolisen vuotta sitten ajattelin, että voisin alkaa teemoittamaan viikkoani erityyppisten työtehtävien mukaan. Eli esimerkiksi yhtenä viikompäivänä projektinhallintaa, toisena suunnittelua, kolmantena testaamista. En koskaan suunnitelmallisesti alkanut hyödyntämään tätä Timeboxingiksi mielleltävää tekniikkaa (ks. Marett 2018) käytännössä.

Tutkielman kannalta koen olennaisemmaksi lähtökohdakseni sen, että suhtaudun ajanhallintamenetelmiin positiivisesti ja näen niissä potentiaalia. Uskon myös, että ajanhallintamenetelmiin tutustumisesta voisi olla minulle hyötyä. Siis lähdän kokeilujaksoille hyvällä mielellä ja innolla, eli en täysin neutraalisti, mikä tulee ottaa huomioon analyysivaiheessa, kun läpikäyn kokeilujaksojen aineiston.

5 Kokemuksia kokeilujaksoilta

Käsittelen tässä luvussa tutkielman ajanhallintamenetelmien kokeilujaksojen suunnittelua sekä keräämäni aineistoa. Ensin käyn läpi käyttämäni päiväkirjamenetelmän, jonka jälkeen olen jakanut kokeilujaksojani esittelevät luvut alalukuihin kunkin kokeiltavana olleen ajanhallintamenetelmän mukaisesti. Lopuksi teen koonnin kokeilujaksoilla kerätystä aineistosta.

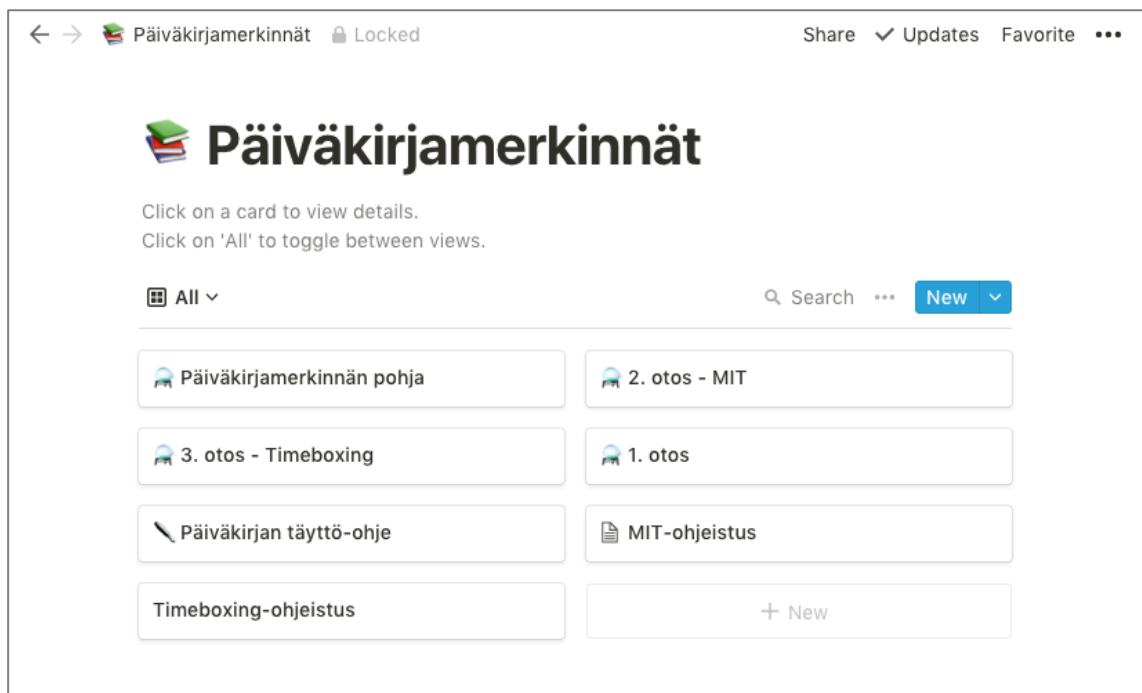
Käytin kokemusteni kirjaamiseen päiväkirjamenetelmää. Menetelmävalintani perustuu siihen, että päiväkirjaa voidaan hyödyntää jatkuvien tai toistuvien kokemusten, aktiviteettien ja käyttäytymisen tarkkailuun kirjaamalla haluttuja tapahtumia tai ajatuksia ylös. Ne myös mahdollistavat yksilön arjen toiminnassa esiintyvien sosiaalisten, psykologisten ja fysiologisten prosessien tutkimisen niiden luontaisessa kontekstissa. (Bolger, Davis & Rafaeli 2003, 581.) Kokeilujaksojeni kannalta on olennaista, että pystyn kirjaamaan ylös kokemuksiani oma-aloitteisesti heti, kun päiväkirjamerkinnän kirjaamisen aika tulee eli työpäiväni loppuu.

Raportointini tässä tutkielmassa on tapahtumaperustaista eli raportoin, kun jotain tiettyä tapahtuu (Rönkä, Malinen, Kinnunen, Tolvanen, & Lämsä, 2010). Tämän tutkielman raportoinnin ajankohta määräytyy sen mukaan, mihin aikaan päivästä lopetan työt: näin pystyn tarkastelemaan töistä jääviä tunnelmia ja tuntemuksia seuraavasta päivästä silloin, kun kokemukset ovat ajankohtaisimpia. Ensin harkitsin intervalliperustaista raportointia, eli että raportoisin tiettyihin, ennalta määriteltymiin aikoihin (Rönkä ym. 2010), mutta koska työpäiväni eivät perustu aikatauluihin tai tehtäviin tunteihin, en voinut perustella minkään tietyn ajan valitsemista.

Päiväkirjan avulla kerättävä data voi olla ohjeistuksesta riippuen strukturoitua, osittain strukturoitua tai ei-strukturoitua (Bartlett & Milligan 2015, 17). Tämän tutkielman päiväkirjamerkinnät (ks. liite 2) ovat puolistrukturoituja: osa päiväkirjamerkinnän kohdista

tulee noudattamaan ennalta määrättyä kaavaa, mutta avoimelle, strukturoimattomalle vastaukselle on jätetty myös mahdollisuus.

Koska tarkastelen omaa kokemustani eli olen ainoa merkintöjen tekijä, enkä pyydä itseraportointia muilta henkilöiltä, pystyin valitsemaan siihen käyttämäni välineet perustuen omiin kykyihini ja rajoitteisiini. Hyödynnän siis päiväkirjamerkintöjen kirjaamiseen kannettavaa tietokonetta ja Notion-sovellusta (ks. kuvio 4). Tietokoneeni on mukanani aina töitä tehdessäni, joten minun ei tarvitse muistaa ottaa sen lisäksi erillistä kirjaamisvälinettä mukaani. Notion on minulle tuttu ohjelma, jonka käyttäminen tässä yhteydessä on minulle luontevaa ja helppoa. Olen lisäksi luku- ja kirjoitustaitoinen ilman vaikuttavia näkö- tai motorisia rajoitteita, joten kohdallani on mahdollista kirjata merkinnät ylös itse ilman, että itseraportointi myöskään mahdollisesti vaikuttaa saataviin tuloksiin negatiivisesti (Bartlett & Milligan 2015, 75; ks. Bartlett & Milligan 2015, 31).

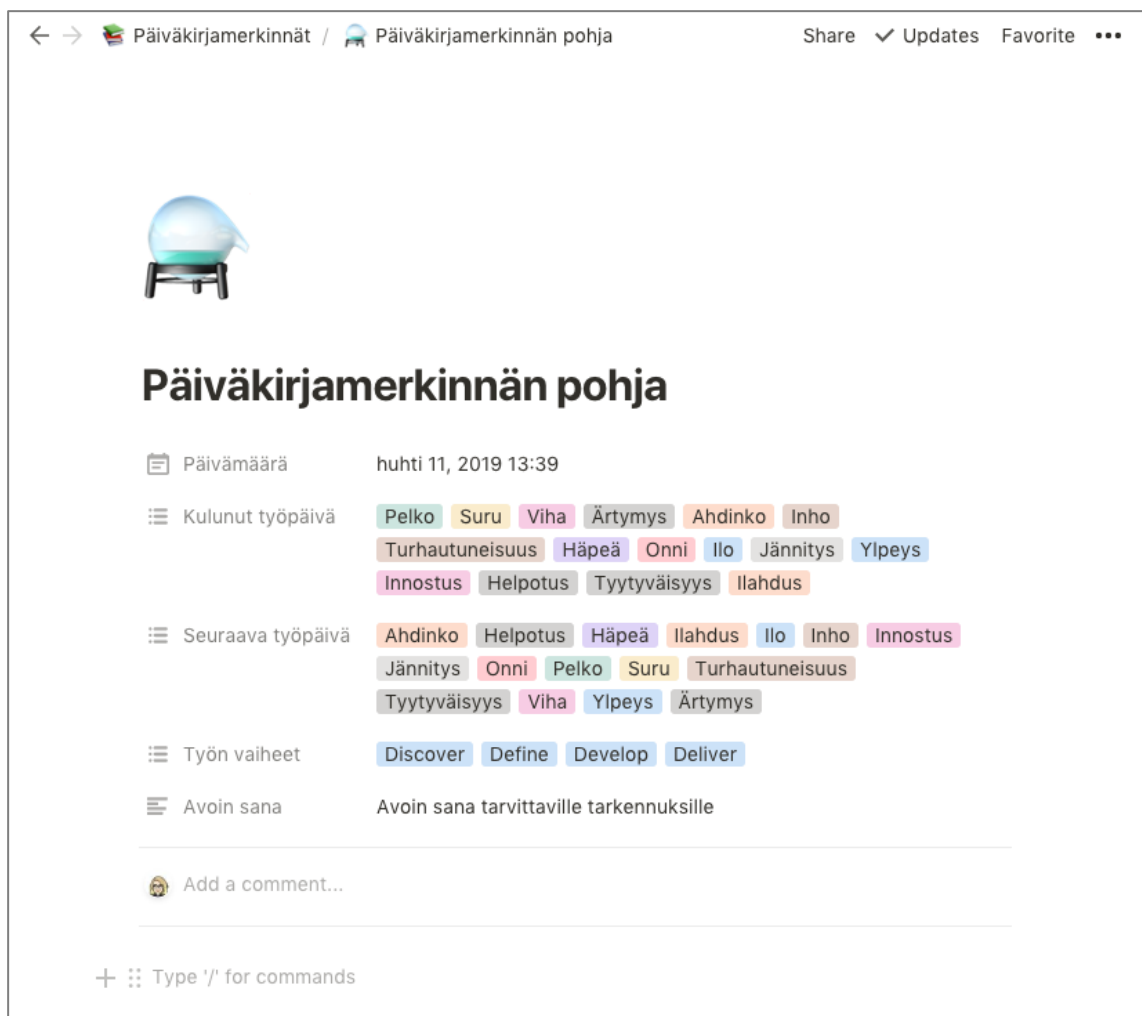


Kuvio 4. Tutkielman aineisto eli päiväkirjamerkinnät koottuna Notion-sovelluksessa.

Tutkin ajanhallintamenetelmien käyttöönoton mahdollisia vaikutuksia omaan kokemukseeni eli tarkastelen siis kahden toisiinsa suhteessa olevan ilmiön yhtäaikaista vaihteluja (ks. Lischetzke 2014, 1415). Päiväkirjamerkintöjen tavoitteena on kerätä aineistoa siitä, millainen tunne työpäivästä on jäänyt, kun käytössä on ollut minulle tuntematon ajanhallintamenetelmä ja millainen tunne minulla on silloin seuraavasta

työpäivästä. Mikäli kyseessä olisi pidempi seurantajakso, esimerkiksi useampi kuukausi, voisin lisäksi tarkastella myös ajan kuluessa tapahtuvaa muutosta.

Kussakin päiväkirjamerkinnässä valitsen ennaltamääräämistäni tunnesanoista, millainen tunne töistä jäi tänään ja millainen tunne huomisista töistä on. Lisäksi kirjoitan avoimeen sanaan lyhyesti kuvauksen tukemaan valitsemiani sanoja. Tämä on nähtävissä päiväkirjamerkintöjeni täyttö-ohjeesta (ks. Liite 1) sekä oheisesta kuviosta 5 (ks. kuvio 5).



Kuvio 5. Käyttämäni ajanhallintamenetelmän kokeilujakson päiväkirjamerkintä (kts. Liite 1) Notion-sovelluksessa.

Tunteiden kuvailulle on luotu omat asteikot, jotka sisältävät erilaisia tunnesanoja, joista valitaan 1-3 sopivaksi koettua sanaa. Nämä tunnesanat on valittu hyödyntäen ja soveltaen Larosin ja Steenkampin (2005) tekemää sisältöanalyysia, jonka pohjalta he luokittelivat tunnesanoja positiivisiin ja negatiivisiin (Laros & Steenkamp 2005).

Sisältöanalyysissä Laros ja Steenkamp (2005) kävivät läpi kymmenen psykologian tunne- ja tunnesanatutkimusta, minkä pohjalta he tekivät luokittelun omaa kuluttajien tunteita käsittelevää tutkimustaan varten (Laros & Steenkamp 2005, 1440). Hyödynsin heidän tekemäänsä pohjatyötä ja sisällytin heidän laatimansa yleisimmät negatiiviset (8 kpl) ja positiiviset (8 kpl) tunnesanat päiväkirjaraporttieni tunneasteikkoihin (vrt. kaavio 4).



Kuvio 6. Negatiiviset ja positiiviset sanat päiväkirjaraportointini tunneasteikossa, perustuen Larosin & Steenkampin (2005) tutkimuksessa kartoitettuihin tunneluokituksiin (Laros & Steenkamp 2005, 1440).

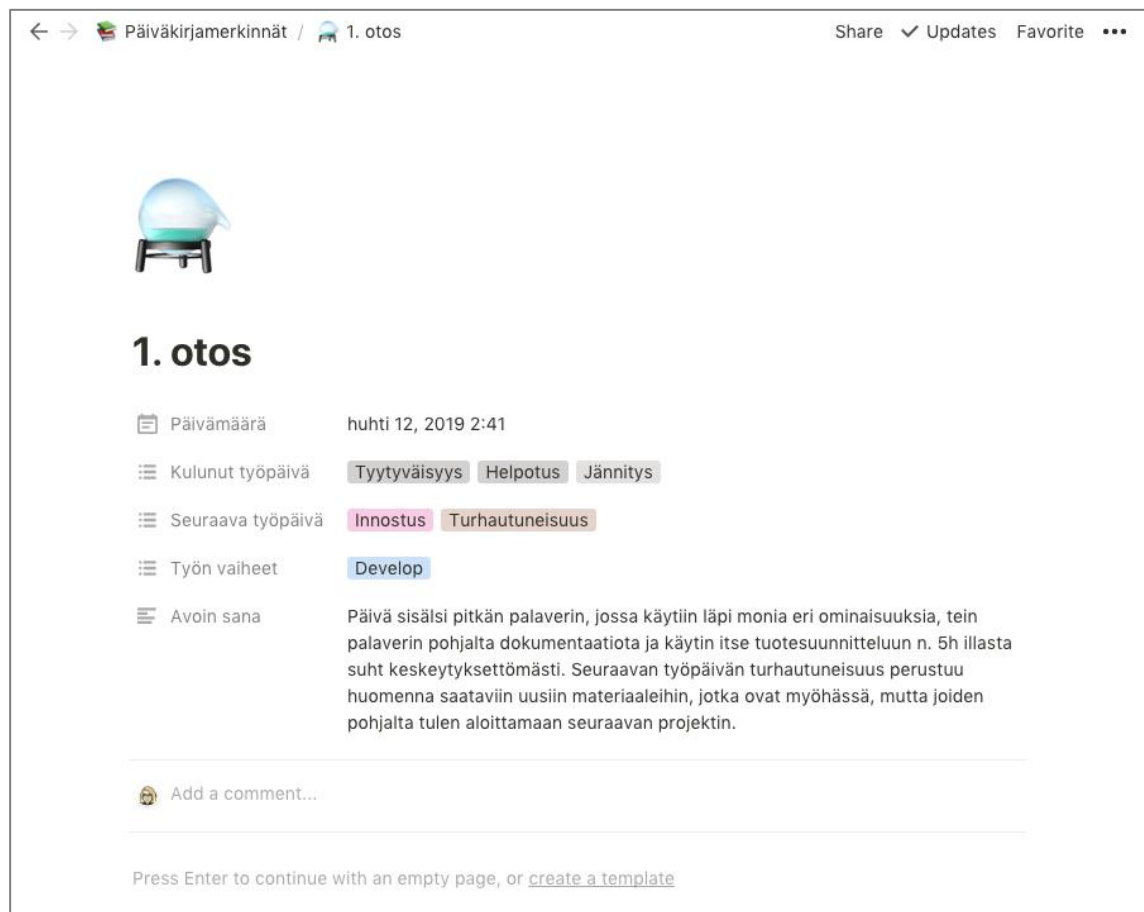
Tukeakseni päiväkirjamerkinnässä valittavia tunnesanoja halusin mahdollistaa avoimen sanan kirjaamisen. Elliottin (1997) mukaan strukturoimaton päiväkirja mahdollistaa osallistujalle kirjata asiat haluamallaan jäsentelyllä ja niin, että heille tärkeimmät asiat nousevat esiin ja korostuvat asianmukaisesti (Elliott 1997). En kokenut pelkkää avointa päiväkirjamerkintää hyödylliseksi tämän tutkielman puitteissa, sillä halusin tekstivastauksen lisäksi kategorisoitavaa ainesta päiväkirjamerkintöihin. Tämä myös oletettavasti poistaisi painetta minulta päiväkirjamerkintöjen kirjoittajana, kun pystyisin aloittamaan merkinnän ohjatuilla kysymyksillä (Sheble & Wildemuth, 2009). Valitsemalla ensin tunnesanat, joiden pohjalta voin kirjoittaa avoimen vastauksen, saan kontekstia valituille sanoille ja tietynlaisen rakenteen avoimeen vastaukseen. Lisäksi avoin vastaus

voi antaa minulle enemmän dataa tarkasteltavaksi mahdollisten yksittäisten muuttujien kartoittamiseksi, mikäli yhden kokeilujakson tulokset ovat poikkeukselliset muista.

Kokemuksien mahdollisimman reaaliaikainen tallentaminen päiväkirjalla tekee siitä autoetnografiaan sopivan menetelmän, vaikkakin oman kokemuksen kuvaamisessa tapahtuu aina uudelleenjärjestämistä (*rearrange*), keksimistä (*invent*), poisjättämistä (*omit*) ja kertaamista (*revise*) (Ellis & Bochner 2000, 745). Muihin metodeihin verrattuna päiväkirjaa hyödyntäessä näitä edellä mainittuja ongelmia esiintyy yleensä suhteessa vähemmän (Shable & Wildemuth 2009, 212), eikä kukaan muu loppujen lopuksi voisikaan avata minun kokemustani paremmin kuin minä itse – muut voivat vain seurata tai osallistua (Smith 2018). Nämä tarinankerronnan luomat haasteet pyrin ottamaan huomioon aineiston analysoinnissa.

5.1 Tarkastelussa testijakso ennen kokeilujaksoja

Toteutin yhden päivän kestävän testijakson ennen ajanhallintamenetelmien kokeilujaksojen aloittamista ja tein päiväkirjamerkinnän (ks. Kuvio 7) noudattaen samoja ohjeita (ks. Liite 1) kuin kokeilujaksoilla. Halusin näin saada mahdollisimman orgaanista dataa siitä, millaisia tuntemuksia työpäivääni liittyy ilman, että sen kulumiseen puututaan. Tässä täytyy huomioida se, että tieto työpäivän lopussa odottavasta päiväkirjamerkinnästä on jo voinut vaikuttaa päivääni jollain tavalla, mitä en voi mitata.



Kuvio 7. Ajanhallintamenetelmien kokeilujaksoja edeltävän testijakson päiväkirjamerkintä Notion-sovelluksessa (Rissanen, päiväkirja 2019).

Päiväkirjamerkinnän päiväys on 12.4.2019 klo 2.41. Olin kuvaillut kuluneen päivän tuntemuksia sanoilla ”tyytyväisyys”, ”helpotus” ja ”jännitys”. Seuraavaa työpäivää olin kuvannut sanoilla ”innostus” ja ”turhautuneisuus”. Käyttämäni luokittelun mukaan (kts. Kuvio 6) valitsemistani sanoista kulunutta päivää kuvaavat sanat olivat kaikki positiivisia, seuraavaa päivää kuvaavista sanoista yksi oli positiivinen ja yksi negatiivinen. Kaiken kaikkiaan 4/5 valitsemistani sanoista oli positiivisia, 1/5 negatiivisia.

Tuon kuluneen päivän aikana käsittelemäni The Double Diamond -mallin (Design Council, 2015; ks. luku 3) työn vaihe oli ”develop”.

Päiväkirjamerkinnän avoin vastaus:

Päivä sisälsi pitkän palaverin, jossa käytiin läpi monia eri ominaisuuksia, tein palaverin pohjalta dokumentaatiota ja käytin itse tuotesuunnitteluun n. 5h illasta suht keskeytyksettömästi. Seuraavan työpäivän turhautuneisuus perustuu

huomenna saataviin uusiin materiaaleihin, jotka ovat myöhässä, mutta joiden pohjalta tulen aloittamaan seuraavan projektin. (Rissanen, päiväkirja 2019.)

Päiväkirjamerkinnän mukaan olin tehnyt ennen tuotesuunnitteluun siirtymistä muita työtehtäviä päivän aikana. Merkinnän mukaan valitsin sanan ”turhautuneisuus” kuvaamaan seuraavaa päivää ulkoisen tekijän (toimittamattomien materiaalien myöhästymisen) aiheuttaman tunnereaktion vuoksi.

5.2 Kokeilussa MIT

Ensimmäisellä ajanhallintamenetelmien kokeilujaksolla otin kokeiltavakseni Most Important Task (MIT) -menetelmän. Noudatin luomaani ohjeistusta (ks. Liite 2) kokeilujaksolla, eli kirjasin päivän aluksi MIT-tehtävät ylös muiden, toissijaisten tehtävien lisäksi (ks. liite 4). Kuten MIT:ä käsittelevässä luvussa (ks. luku 4.2.1) todettiin, MIT-menetelmässä päivän tavoitteena on saada MIT-tehtävät eli ”tärkeimmiksi tehtäviksi” luokitellut tehtävät tehtyä heti ensimmäisenä. Olin ohjeistukseeni määritellyt, että minun tulisi valita 1-3 ”tärkeintä tehtävää”.

Päiväkirjamerkinnän päiväys on 18.4.2019 klo 1.39. Olin kuvaillut kuluneen päivän tuntemuksia sanoilla ”turhautuneisuus”, ”tyytyväisyys” ja ”ärtymys”. Seuraavaa työpäivää olin kuvannut sanalla ”ärtymys”. Käyttämäni luokittelun mukaan (kts. Kuvio 6) valitsemistani sanoista kulunutta päivää kuvaavista sanoista yksi oli positiivisia ja kaksi negatiivisia. Seuraavaa päivää kuvaavia sanoja oli yksi, joka oli negatiivinen. Kaiken kaikkiaan 1/4 valitsemistani sanoista oli positiivisia, 3/4 negatiivisia.

Kyseisen päivän aikana käsittelemäni The Double Diamond -mallin (Design Council, 2015; ks. luku 3) työn vaiheet olivat ”discover” ja ”define”. Näitä työn vaiheita ei muissa päiväkirjamerkinnöissä ole mainittu.

Otos päiväkirjamerkintäni avoimesta vastauksesta:

Turhautuneisuus kumpusi siitä, että MIT-tehtävien valitseminen oli hankalaa, ja että koska keskityin yhteen MIT-tehtävään kerrallaan, en voinut vaihtaa kontekstia niin usein, kun olen tottunut omassa työrutiinissani. ”Jouduin” keskittymään yhteen asiaan kerrallaan (vaikka sekin sisälsi monia eri tiedostoja, selaimen välilehtiä, ja vaiheita), mihin en ole tottunut. (Rissanen, päiväkirja 2019.)

Totean otteessa, että ajanhallintamenetelmän seuraaminen aiheutti turhautuneisuutta, sillä se tuntui hankalalta, koska minun piti keskittyä yhteen asiaan kerrallaan ja en ole

tottunut siihen. Ajanhallintamenetelmän seuraaminen siis vaikuttaisi sanojeni mukaan estäneen minua toimimasta rutiinini mukaisesti tai kuten on minulle luontaista (ks. Kaufman-Scarborough & Lindquist, 1999).

Tyytyväinen olen siihen, että sain suunnittelemani tehtävät tehdyksi parissa tunnissa ja pystyin palaamaan ns. normaaliin toimintatapaani. Ärtymys kumpusi siitä, että kuitenkin saavuttamani tuntui jääneen vähäiseksi, koska kaikki mieleentullut tehtävä, jonka olisin halunnut kesken MIT-tehtäväni hoitaa, en kirjannut mihinkään ylös, joten olen potentiaalisesti nyt unohtanut jotakin. Seuraavasta päivästä päällimmäisin tunne on ärtymys, sillä tänäänkin oli vaikeaa ja mielestäni liian aikaavievää valita MIT-tehtäviä, niin odotan samanlaista ns. ajan hukkaamista siihen, että valitsen asiat, joihin keskityn. (Rissanen, päiväkirja 2019.)

Kuitenkin päiväkirjamerkinnästä käy ilmi, että sain MIT-tehtävät tehtyä niin, että olin tyytyväinen. Eli vaikka menetelmän seuraaminen oli minulle rutiinista poikkeavaa ja siten turhauttavaa, se kuitenkin näyttäisi edistäneen noiden tärkeimmiksi tehtäviksi luokittelimieni asioiden loppuunsaattamista niin, että koin siitä tyytyväisyyttä. Tyytyväisyydestä huolimatta ärtymys sai tilaa, kun huomasin joidenkin muiden tehtävien mahdollisesti unohtuneen. Koin tässä kokeilujaksossa hetkellisesti ajanhallintamenetelmän auttaneen minua hallitsemaan aikaani, mutta voitaisiin tulkita, että samalla sen epäsopivuus tähänhetkiseen arkeeni ja toimintatapoihini aiheutti kokemuksen hallinnan puutteesta.

5.3 Kokeilussa Timeboxing

Päiväkirjamerkinnän päiväys on 19.4.2019 klo 2.14. Olin kuvaillut kuluneen päivän tuntemuksia sanoilla ”ahdinko” ja ”ärtymys”. Seuraavaa työpäivää olin kuvannut sanalla ”turhautuneisuus”. Valitsemistani sanoista kaikki kolme olivat negatiivisia käyttämäni luokittelun mukaan (kts. Kuvio 6). Kaiken kaikkiaan 0/3 valitsemistani sanoista oli positiivisia, 3/3 negatiivisia.

Kuluneen päivän aikana käsittelemäni The Double Diamond -mallin (Design Council, 2015; ks. luku 3) työn vaihe oli ”develop” eli sama kuin testijaksolla.

Päiväkirjamerkintäni avoin vastaus:

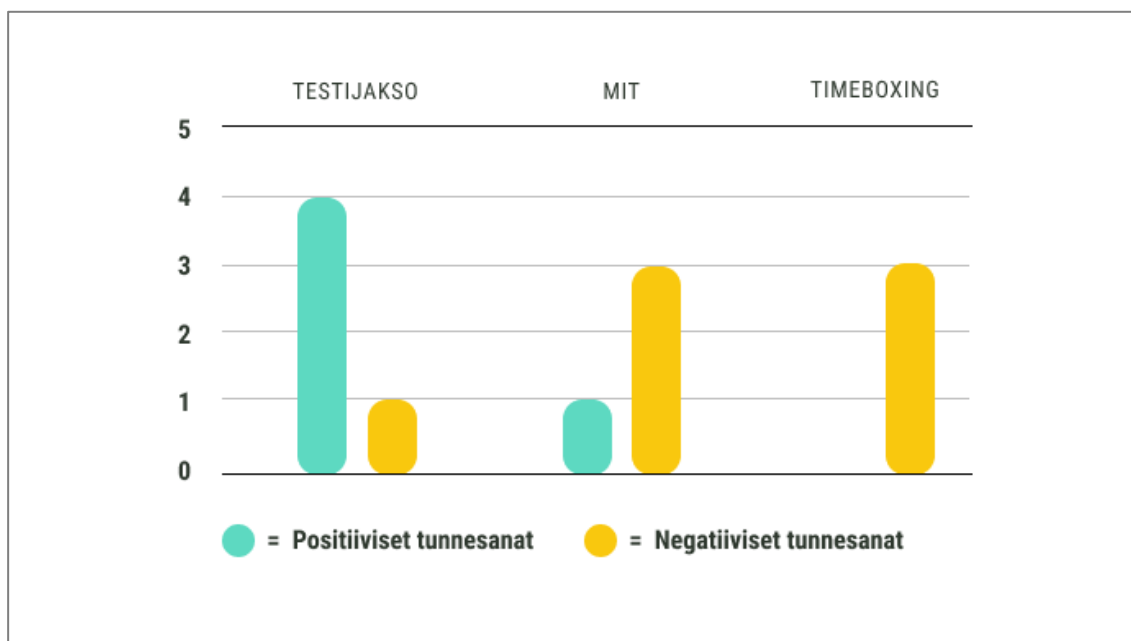
Timeboxing ei luonnistunut ollenkaan - ärtymys ja ahdinko valtasivat fiilikseni kun tarkoitus oli käyttää 1h leiskan tekemiseen: en päässyt ollenkaan alkuun ja minua ahdisti ajatus, etten voisi tehdä muuta sen aikana, joten tein kaikenlaista muuta pois alta ennen kuin aloitin määritetyn tuntini, ja kun viimein aloitin, oloni oli rajoittunut ja ärtynyt ja homma tuntui pakkopullalta. Seuraava työpäivä turhauttaa, koska tästä päivästä jäi keskeneräinen fiilis ja monia tehtäviä jäi tekemättä, eli niitä

olisi hyvä edistää huomenna. Päivä tuntuu hukkaanheitetyltä, enkä koe timeboxingin käyvän yhtään omaan tapaani toimia. (Rissanen, päiväkirja 2019.)

Avoimessa vastauksessa on havaittavissa samanlaisia teemoja, kuin MIT-kokeilujakson päiväkirjamerkinnässä: turhautuminen johtuen rajoittuneisuuden kokemuksesta, mutta tässä tapauksessa jo ennen kuin edes aloitin kokeilun. Lisäksi olen maininnut sen, miten minua ahdistaa ajatus siitä, etten voisi tehdä muuta Timeboxingin aikana – liittyy läheisesti siihen, miten MIT-kokeilun päiväkirjamerkinnässä totean, että olen tottunut vaihtamaan kontekstia enkä keskittymään yhteen asiaan. Tässä päiväkirjamerkinnässä en mainitse vain tottumattomuutta vaan puhun ahdistuksen ja ärtymyksen kokemuksista, jotka lopulta näyttäytyivät käytännössä niin, etten saanut mitään aikaiseksi.

5.4 Koonti kokeilujaksoista

Kokeilujaksojen päiväkirjamerkinnöissä nousivat vahvimpana esiin negatiiviset tunteet niin avoimissa vastauksissani kuin valitsemissani työpäivää kuvaavissa tunnesanoissa. Merkinnöissäni mainitsin eniten kokemukset rutiinista poikkeamisesta, ajanhukkaamisesta ja turhautumisesta. Nämä negatiiviset kokemukset poikkeavat ennen kokeilujaksoja tekemästäni testijaksosta, jolla en käyttänyt ajanhallintamenetelmää – olin kuvaillut testijaksoa pääosin positiivisesti (ks. kuvio 8). Tulee kuitenkin huomioida, että tekemäni päiväkirjamerkinnät voivat olla sen hetkisten tunteiden värittämiä, eli kirjaamani kokemukset voivat painottua tunteisiin rationaalisen tilanneanalyysin sijaan.



Kuvio 8. Ajanhallintamenetelmien kokeilujaksojen päiväkirjamerkintöjen positiiviset ja negatiiviset tunnesanat koottuna menetelmittäin, osoittaen testijakson olleen kokonaisuudessaan positiivisempi kokemus kuin menetelmien kokeilujaksot (Rissanen, päiväkirja 2019).

Määrittelin aiemmin luvussa 2, että *kokemus ajanhallinnasta* on kokemus käyttäytymisestä, joka on tehostanut tietyn päämäärän saavuttamista ajanhallintakäytöksiä hyödyntäen. Seuraavaksi syvennyn siihen, koinko olevani hallinnassa ajastani kokeilujaksoillani, ja jos koin, miten tämä ilmenee päiväkirjamerkinnöistäni.

MIT-kokeilujakson päiväkirjamerkinnässä kuvailin, että olen ”*tyytyväinen siihen, että sain suunnittelemani tehtävät tehdyksi parissa tunnissa ja pystyin palaamaan ns. normaaliin toimintatapaani*” (Rissanen, päiväkirja 2019). Virkkeessä sanon olevani tyytyväinen tehtäviin käyttämäni aikaan, vaikkakin tyytyväisyys vaikuttaisi kummunneen pääosin siitä, että pystyin palaamaan normaaliin toimintatapaani. Oma muistikuvani tukee jälkimmäistä tulkintaa, eli olin tyytyväinen, koska pääsin jatkamaan omaa tapaani toimia.

MIT-menetelmän tarkoituksena oli saada tehtyä ensin pois alta sellaiset tehtävät, jotka eniten edistävät tavoitteitani. Kapeasti tarkasteltuna voitaisiin sanoa, että MIT auttoi minua saamaan kokemuksen ajanhallinnasta: sain tehostettua päämäärän, MIT-tehtävien, saavuttamista noudattamalla MIT-ohjeistusta. Tämä ei kuitenkaan ole koko totuus, sillä samassa päiväkirjamerkinnässä totean, että ”*tänäänkin oli vaikeaa ja mielestäni liian aikaavievää valita MIT-tehtäviä, niin odotan samanlaista ns. ajan*

hukkaamista siihen, että valitsen asiat, joihin keskityn” (Rissanen, päiväkirja 2019). MIT-menetelmään liittyvä prosessi siis poisti ajanhallinnan kokemusta ja sai minut kokemaan menetelmään ryhtymisen ajanhukaksi. Tässä tulee huomioida, että kokeilin MIT:iä ensimmäistä kertaa, joten kokemukseni voisi pidemmällä testijaksolla olla erilainen tai muuttua ajan kuluessa erilaiseksi.

Toinen MIT-menetelmän keskeinen tavoite on ehkäistä harhautumista tärkeimmästä aiheesta sivupoluille esimerkiksi sähköpostin tai muiden viestien takia (Babauta n.d.; Huang 2019; Huber 2018), mikä toteutui MIT-menetelmän kokeilujaksolla, vaikkakin olin turhautunut siihen, etten ”saanut” tehdä vapaasti niitä asioita, mitä halusin.

Timeboxing-kokeilujakson päiväkirjamerkinnässä olen menetelmään liittyvän ahdinkoni kuvailun lisäksi kirjoittanut, että *”Seuraava työpäivä turhauttaa, koska tästä päivästä jäi keskeneräinen fiilis ja monia tehtäviä jäi tekemättä, eli niitä olisi hyvä edistää huomenna. – – Päivä tuntuu hukkaanheitetyltä – –”* (Rissanen, päiväkirja 2019). Kuvaamani tunne keskeneräisyydestä ja mainitsemani tekemättä jääneet tehtävät eivät oletettavasti viittaa siihen, että olisin kokenut käyttäytymiseni tehostaneen päämääräni saavuttamista Timeboxingia hyödyntäen. Oma muistikuvani tapahtuneesta tukee tätä huomiota. Timeboxing-ohjeita laatiessani en osannut asettaa sellaisia aikarajoitteita, jotka olisivat toimineet minulle optimaalisesti. Yksilö ei osaa asettaa itselleen aikarajoitteita niin, että ne olisivat kaikista toimivimpia (Ariely & Wertenbroch 2002, 224). Osaltaan tämä voi olla tekijä siinä, minkä vuoksi Timeboxing oli minulle turhauttava ja ärtymystä aiheuttava tekniikka.

Timeboxingin tarkoitus on keskittää yksilön keskittyminen ja toiminta yhteen tehtävään kerrallaan (Duvander 2014; Denise 2017), mikä ei kokeilujaksossani päässyt toteutumaan, koska en päässyt edes alkuun listaa tekemisessä. Pidemmällä koejaksolla olisin saanut mahdollisesti kerättyä aineistoa, jossa Timeboxingin tarkoitus olisi voinut täyttyä.

Ajanhallinnan käytösten (ks. luku 2) näkökulmasta Timeboxing ja MIT -menetelmät eivät olleet tismalleen samanluonteisia menetelmiä, mikä on voinut vaikuttaa siihen, kuinka olen suhtautunut niihin. Molemmat sisältävät suunnitelmallisen käytöksen (*planning behaviours*) piirteitä, mutta vain Timeboxing sisälsi lisäksi ajan seuraamisen (*monitoring behaviours*) ominaisuuksia. Tämän vaikutuksia ei voida tietää tarkalleen ja tämä aspekti tulisi siis ottaa huomioon jatkotutkimuksissa.

Kokeilin kumpaakin menetelmää ensimmäistä kertaa, joten havaintoihin on suhtauduttava sellaisina kuin ne ovat: ensikokemuksia kyseisistä menetelmistä. On myös huomioonotettavaa, että kokeilin menetelmiä peräkkäisinä päivinä, eli on mahdollista, että MIT-kokeilusta jäänyt kokemus ja tunteet ovat voineet osaltaan vaikuttaa siihen, miten olen Timeboxing-kokeilun kokenut. Oma, luontainen aikakäsitykseni voi myös olla kokemukseeni vaikuttanut tekijä. On tutkittu, että osa ihmisistä suosii monen asian tekemistä rinnakkain, kun taas osa suosii yhden asian suorittamista loppuun kerrallaan – tämä ero on nähtävissä jopa eri kulttuurien tasolla (Bluedorn, Kaufman & Lane 1992; Kaufman & Lindquist 1999).

6 Yhteenveto

Tarkoitukseni oli kuvata ajanhallinnan kokemustani ja sen mahdollisia vaikutuksia, minkä lisäksi tavoitteena oli tuottaa tietoa kokeiltujen ajanhallintamenetelmien käytöstä. Tämän toteutin tekemällä työpäivän pituisia kokeilujaksoja, jonka jokaisen aikana kokeilin yhtä ajanhallintamenetelmää. Keräsin kustakin kokeilujaksosta strukturoitua ja strukturoimatonta aineistoa päiväkirjaa hyödyntäen.

Tehdyissä kokeilujaksoissa en saanut tehostettua digitaaliseen tuotesuunnittelutyöhön liittyvien päämäärieni saavuttamista ajanhallintamenetelmiä hyödyntäen eli en saanut kokemusta ajanhallinnasta. Hetkellisesti on havaittavissa, että koin kokemusta ajanhallinnasta Most Important Task (MIT) -menetelmän kokeilujaksolla, mutta kokemusta poisti itse menetelmän vaatima prosessi. Päiväkirjamerkintöihin kirjaamani reaktio näihin minulle uusiin ajanhallintamenetelmiin on enemmän luonnehdittavissa negatiiviseksi kuin positiiviseksi, mikä vaikutti kokemukseen suunnittelutyön sujumisesta.

Tässä vaiheessa voitaisiin todeta, että nämä kaksi ajanhallintamenetelmää eivät antaneet minulle kokemusta ajanhallinnasta eli ne eivät vaikuttaneet ajankäytön näkökulmasta ainakaan positiivisesti digitaaliseen tuotesuunnittelutyöhöni. Toin tässä työssä tavoitteideni mukaisesti näkyväksi oman kokemukseni ja tuotin tietoa ajanhallintamenetelmistä ja niiden käytöstä, mitä toivon tuotesuunnittelutyötä tekevien voivan hyödyntää, kun he pohtivat ajanhallintaa omalla kohdallaan. Seuraavaksi pyrin tarjoamaan lisää näkökulmia siihen, mitkä asiat ovat voineet vaikuttaa kokemukseeni ajanhallinnasta.

Kokeilujaksoni kestivät yhden vuorokauden kerrallaan, mikä tekee kerätystä datasta rajallista: kerätty aineisto kuvaa ensireaktioita kokeiltuihin ajanhallintamenetelmiin, ei sitä, miten ne on koettu pidemmällä aikavälillä tai millaisia muutoksia niiden pidempi käyttö tekee kokemukseeni niistä. Jatkotutkimuskohteena tästä tutkielmasta poisjättämäni pidempi seurantajakso voisi valottaa, millainen on kokemus ajanhallinnasta, kun ajanhallintamenetelmä on muodostunut osaksi yksilön rutiinia.

Kokeilemani ajanhallintamenetelmät eivät olleet luonteeltaan täysin samanlaisia, mikä voi olla osatekijä siihen, miksi suhtautumiseni ja reaktioni toiseen menetelmään oli negatiivisempi kuin toiseen. Tätä en ottanut huomioon tutkielman alkuvaiheessa, vaan huomasin eroavaisuudet vasta aineistoa tarkastellessani. Eroavaisuuksia ajanhallinnan käytöksen piirteissä tulisi siis ottaa huomioon tulevissa tutkimuksissa jo alkuvaiheessa, jotta olennaisia muuttujia voidaan seurata ja mahdollisesti huomata vaikutuksia tuloksissa.

Jatkotutkimuksia erilaisten aikarajoitteiden laatimistapoja ja itse aikarajoitteiden kestoja kokeillen tulisi tehdä lisätiedon keräämiseksi. Lisäksi olisi hyvä tarkastella digitaalisen tuotesuunnittelutyön eri työvaiheiden vaikutusta kokemukseen ajanhallinnasta ja soveltuuko jokin ajanhallintamenetelmä muita paremmin tiettyyn digitaalisen tuotesuunnittelun työn vaiheeseen ajanhallinnan kokemuksen saavuttamiseksi. Tutkielmassani jäi myös käsittelemättä, mikä on oma luontainen tapani suhtautua ajankäyttöön ja mitkä sen mahdolliset vaikutukset ovat kokemukseeni ajanhallinnasta tai sen menetelmistä. Tulevilla tutkimuksilla voitaisiin pyrkiä valottamaan henkilön luontaisen ajankäyttötavan mahdollista vaikutusta käytettävään ajanhallintamenetelmään.

Yksi vaihtoehtoinen jatkotutkimuksen aihe voisi olla, voiko ensimmäistä kertaa ajanhallintamenetelmiä kokeillessa kokeilujaksojen päättymisellä itsellään olla mahdollisesti vaikutusta kokemukseen työstä: käykö yksilö kokeilujaksoissa läpi jonkinlaisen havaittavissa olevan muutoksen näiden ensikokeilujen myötä tai helpottaako rutiiniin palaaminen koettua stressiä.

Suppeammasta aineistosta huolimatta tässä tutkielmassa tehtyä pohjatyötä voidaan hyödyntää yllä pohtimissani ja muissa mahdollisissa jatkotutkimuksissa. Kuvasin kokemustani ajanhallintamenetelmän hyödyntämisestä digitaalisessa tuotesuunnittelutyössä sekä kokemustani ajanhallinnasta, mitä voitaisiin käyttää apuna

vastaavanlaisten tutkimusten ohjeistuksia luodessa. Lisäksi tutkielmani voi antaa perustelun laajemman aineiston keräämiselle jatkotutkimuksissa, ellei ole tarkoituksenmukaista ja haluttua keskittyä nimenomaan yksilön ensireaktioon, kun käyttöön otetaan ajanhallintamenetelmä.

Tein myös näkyväksi yhden mahdollisen toteutustavan autoetnografiasta. Autoetnografiasta löytämäni aineiston esittelemät sovellusmuodot olivat mielestäni keskittyneet paljon yksilön tunne-elämän käsittelyyn, vaikka muitakin sovellustapoja nousi esiin. Tässä tutkielmassa hyödynnän autoetnografiaa ja kokemuksen tutkimusta käytännön läheisemmässä aiheessa. Toivoisin tämän herättävän ajatuksia esimerkiksi siitä, minkä kaiken tutkimista autoetnografia voi mahdollistaa, ja miten erilaisin tavoin oman opinnäytetyön voi toteuttaa.

Lähteet

Adams, Tony, Holman Jones, Stacy & Ellis, Carolyn 2015. Autoethnography. Oxford University Press

Adler, Paul & Heckscher, Charles 2006. The Firm as a Collaborative Community: Reconstructing Trust in the Knowledge Economy. Heckscher, Charles & Adler, Paul (toim.): Oxford University Press, 355–416

Aeon, Brad & Aguinis, Herman 2017. It's About Time: New Perspectives and Insights on Time Management. Academy of Management Perspectives Vol. 31, No. 4, 309-330.

Ariely, Dan & Wertenbroch, Klaus 2002. Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment. Psychological Science Vol. 13, No. 3, 219-24.

Babauta, Leo n.d. The Art of Choosing Important Tasks. Zen Habits.
<<https://zenhabits.net/unprocrastination-mits/>> (luettu 29.3.2019)

Babich, Nick 2018. A Comprehensive Guide To Product Design. Smashing Magazine
<<https://www.smashingmagazine.com/2018/01/comprehensive-guide-product-design/>> (luettu 23.9.2019)

Bartlett, Ruth & Milligan, Christine 2015. What is a diary method? Bloomsbury Academic

Bluedorn, Allen, Kaufman, Carol & Lane, Paul 1992. How many things do you like to do at once? An introduction to monochronic and polychronic time. Academy of Management Executive Vol 6, No. 4, 17–26.

Bolger, Niall, Davis, Angelina & Rafaeli, Eshkol 2003. Diary Methods: Capturing Life as it is Lived. Annual Review of Psychology Vol. 54, No. 1, 579-616.

Chang, Heewon 2016. Autoethnography as Method. New York: Routledge.

Cirillo, Francesco n.d. The Pomodoro Technique. Francescocirillo.com. <<https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>> (luettu 17.5.2019)

Claessens, Brigitte, van Eerde, Wendelien, Rutte, Christel & Roe, Robert 2007. A review of the time management literature. Personnel Review. Vol. 36 No. 2, 255–276

Csikszentmihalyi, Mihaly 2009. Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention. Harper Collins.

Cortada, James 2009. Rise of the Knowledge Worker. Routledge.

Corstorphine, Matthew 2018. What is Digital Product Design? Aeqdigital
<<https://aeqdigital.com/article/what-is-digital-product-design/>> (luettu 29.3.2019)

Design Council 2015. The Design Process: What is the Double Diamond? <<https://www.designcouncil.org.uk/news-opinion/design-process-what-double-diamond>> (luettu 18.3.2019)

DeVay, Paul 2015. What is Digital Product Design? NodeSource (Medium.com).
<<https://medium.com/@nodesource/what-is-digital-product-design-93caad4e4035>> (luettu 29.3.2019)

Drucker, Peter 2018. The Effective Executive. Routledge.

Duvander, Adam 2014. 6 Productive Time-boxing Techniques. Simplicity Rules.
<<https://www.adamduvander.com/simple/6-productive-time-boxing-techniques/>> (luettu 29.3.2019)

Elliott, Heather 1997. The Use of Diaries in Sociological Research on Health Experience. Sociological Research Online, Vol. 2, No. 2. Luettavissa osoitteessa
<<http://www.socresonline.org.uk/2/2/7.html>> (luettu 2.5.2019)

Ellis, Carolyn 2004. The Ethnographic I: A Methodological Novel about Autoethnography. Rowman Altamira

Ellis, Carolyn 1991. Sociological Introspection and Emotional Experience. Symbolic Interaction Vol 14, No. 1, 23–50.

Ellis, Carolyn & Bochner, Arthur 2002. Autoethnography, Personal Narrative, Reflexivity: Researcher as Subject. Denzin, Norman & Lincoln, Yvonna: Handbook of Qualitative Research (Second Edition). California: Sage Publications. 733–768.

Foz, Denise 2017. Beat Procrastination and Negative Perfectionism with Timeboxing. The Crossover Cast (Medium.com) <<https://medium.com/the-crossover-cast/beat-procrastination-and-negative-perfectionism-with-timeboxing-e1f1a45be09e>> (luettu 29.3.2019)

Heffernan, Kayla 2017. Design Thinking 101 — The Double Diamond Approach (Part II of II). Seek (Medium.com). <<https://medium.com/seek-blog/design-thinking-101-the-double-diamond-approach-ii-4c0ce62f64c7>> (luettu 30.4.2019)

Huang, Sihui 2019. Never feel overwhelmed at work again - the M.I.T. technique. Sihui Huang. <<https://www.sihui.io/overwhelmed-at-work/>> (luettu 30.4.2019)

Huber, Liz 2018. 7 Ways to Identify Your Most Important Task. Refinedliz (Medium.com) <<https://medium.com/@refinedliz/7-ways-to-identify-your-most-important-task-9e165ebb3535>> (luettu 29.3.2019)

Häfner, Alexander, Oberst, Verena & Stock, Armin 2014. Avoiding procrastination through time management: an experimental intervention study, *Educational Studies*. Vol. 40, No. 3, 352-360. Luettavissa osoitteessa <<https://doi.org/10.1080/03055698.2014.899487>> (luettu 30.4.2019)

Kaufman-Scarborough, Carol & Lindquist, Jay 1999. *Journal of Managerial Psychology*. Vol. 14, No. 3/4. 288–312

Kukkola, Jani 2018. Kokemuksen tutkimuksen metatiede: kokemuksen käsitteen käytön ja kokemuksen ehtojen tutkimus. Kokemuksen tutkimus VI: Kokemuksen käsite ja käyttö, 41-63. Vaajakoski: Kirjaksi.net.

Laros Fleur, Steenkamp Jan-Benedict 2005. Emotions in consumer behavior: a hierarchical approach. *Journal of Business Research*. Vol. 58, 1437–1445.

Lischetzke, Tanja 2014. Daily diary methodology. *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. A. C. Michalos (toim.): Dordrecht, Netherlands: Springer, 1413–1419

Mac, Luke 2019. Design your Ideal Week. Medium: Productivity (Medium.com) <<https://medium.com/@lukeCantLose/design-your-ideal-week-4187c625e589>> (luettu 17.5.2019)

Macan, Therese Hoff 1994. Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 79. No. 3, 381–391

Marett, LeeNichole 2018. Theme your week: a schedule hack for maximizing productivity. Littlecoffeebox.com <<https://littlecoffeebox.com/theme-your-week/>> (luettu 2.5.2019)

Neeraja, Prama 2019. User Research need not be expensive or time-consuming. Prama Neeraja (Medium.com) <https://medium.com/@pramaneeraja_12112/user-research-need-not-be-expensive-or-time-consuming-3a2461206f33> (luettu 1.5.2019)

Nessler, Dan 2016. How to apply a design thinking, HCD, UX or any creative process from scratch. Digital Experience Design (Medium). <<https://medium.com/digital-experience-design/how-to-apply-a-design-thinking-hcd-ux-or-any-creative-process-from-scratch-b8786efb812>> (luettu 18.3.2019)

Nickols, Fred 2003. Meeting the Challenge of the Shift to Knowledge Work. Distance Consulting: Assistance at A Distance. <https://www.nickols.us/shift_to_KW.htm> (luettu 18.3.2019)

Parkinson, Cyril 1955. Parkinson's Law. *The Economist*, 19th November 1955.

Pitard, Jayne 2017. A Journey to the Centre of Self: Positioning the Researcher in Autoethnography. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, [S.l.], v. 18, n. 3, july 2017. Luettavissa osoitteessa: <<http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/2764>> (luettu 5.3.2019)

Pyöriä, Pasi 2006. Tietotyö Suomessa - teoreettisia ja empiirisiä huomioita. Työpoliittinen Aikakauskirja 3/2006, 23–33.

Pyöriä, Pasi 2005. The concept of knowledge work revisited. Journal of Knowledge Management. Vol. 9 No. 3., 116–127.

Rautajoki, Hanna 2018. Kokemuksellisuus yhteiskunnallis-poliittisessa mielipiteenmuodostuksessa. Kokemuksen tutkimus VI: Kokemuksen käsite ja käyttö, 109–129. Vaajakoski: Kirjaksi.net.

Runyon, Joel 2014. Workstation Popcorn: How To Become Uber Productive While Working For Yourself. Impossible. <<https://impossiblehq.com/workstation-popcorn/>> (luettu 29.3.2019)

Rönkä, Anna, Malinen, Kaisa, Kinnunen, Ulla, Tolvanen, Asko & Lämsä, Tiina 2010. Capturing daily family dynamics via text messages: Development of the mobile diary. Community, Work & Family, Vol. 13, No. 1, 5–21.

Sheble, Laura & Wildemuth, Barbara 2009. Research Diaries. Wildemuth, Barbara (toim.): Applications of social research methods to questions in information and library science. Libraries Unlimited. 211–221

Smith, David Woodruff 2018. Phenomenology. The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Summer 2018 Edition). Luettavissa osoitteessa <<https://plato.stanford.edu/archives/sum2018/entries/phenomenology/>> (luettu 1.5.2019)

Tracy, Brian 2014. Time Management. New York: AMACOM.

Valve 2017. Double diamond – ratkaise oikea ongelma. <<https://www.valve.fi/double-diamond-ratkaise-oikea-ongelma>> (luettu 30.4.2019)

Walsh, Dylan 2017. Rethinking Hierarchy in the Workplace. Stanford Graduate School of Business. <<https://www.gsb.stanford.edu/insights/rethinking-hierarchy-workplace>> (luettu 12.5.2019)

Päiväkirjan täyttöohje

Täytä päiväkirjaa kolmen (3) päivän ajan kokeillessasi ajanhallintamenetelmää, kun seuraavat ehdot täyttyvät:

1. Työskentelet digitaalisen tuotesuunnittelun parissa päivän aikana (väh. 2h)
2. Työskentelyssäsi ei ole vaikuttamassa arjen rutiineista poikkeavaa, potentiaalisesti stressiä lisäävää asiaa, kuten esimerkiksi sovellusjulkaisua

Päiväkirjamerkinnän ohjeistus:

1. Kirjaa ylös *päivämäärä*
2. Valitse tunneasteikosta yhdestä kolmeen (1-3) kappaletta kuvaamaan sitä, millainen tunnekokemuksesi *kuluneesta työpäivästä* on tällä hetkellä

Pelko – Suru – Viha – Ärtymys – Ahdinko – Inho – Turhautuneisuus –
Häpeä – Onni – Ilo – Jännitys – Ylpeys – Innostus – Helpotus –
Tyytyväisyys – Ilahdus

3. Valitse tunneasteikosta yhdestä kolmeen (1-3) kappaletta kuvaamaan sitä, millainen tunnekokemuksesi *seuraavasta työpäivästä* on tällä hetkellä

Pelko – Suru – Viha – Ärtymys – Ahdinko – Inho – Turhautuneisuus –
Häpeä – Onni – Ilo – Jännitys – Ylpeys – Innostus – Helpotus –
Tyytyväisyys – Ilahdus

4. Kirjaa ylös, mitä The Double Diamond -mallin esittelemiä *työn vaiheita* päivän työtehtäväsi sisälsivät

Discover – Define – Develop – Deliver

5. Lisää avoimeen sanaan tarvittaessa täydennystä päiväsi sisältöön, mikäli päivän aikana on tapahtunut jotakin poikkeuksellista - esimerkiksi henkilökohtaisia tilanteita tai vaikkapa sähkökatkos, millä molemmilla voi mahdollisesti olla vaikutusta tekemiisi arvioihin päivän päätteeksi

Kokeilujaksojen ohjeet ja muistiinpanot

Ajanhallintamenetelmien käyttöohjeet

MIT – *"Most important task"*

- Kirjaa heti herättyäsi ylös 1-3 päivän tärkeintä asiaa (MIT-tehtävien), jotka sinun tulee saada tehdyksi. Asioiden tulee olla sellaisia, jotka edistävät tämänhetkisiä tavoitteitasi parhaiten.
- Tee MIT-tehtävien lisäksi toinen lista asioista, joita olisi mielestäsi päivän aikana hyvä saada aikaiseksi.

Timeboxing

- Keskittyminen valittuun teemaan ja siihen liittyviin tekijöihin yhden tunnin ajan.
- Jokaisen tunnin jälkeen 15 min tauko.
- Häiriötekijät kuten selainikkunat ja puhelin pois käytöstä, myös eri laitteiden pikaviestimet ja ilmoitukset. Huom. lupa käyttää laitteita siinä tapauksessa, jos täytyy tehtävien edistämiseksi kysyä jotain.

Kokeilujaksojen muistiinpanot

MIT: MIT-tehtävät

- Second version of the pricing table for sales page
- Share feature description with *****

MIT: muut tehtävät

- Contact images for sales page
- Pictures for ***** campaign
- Update release notes
- Harkkapaperit *****

Timeboxing-teemat

Product design: Technical specs (1h)

Product design: Layout (1h)