

Opiskelutaitojen opas ammattikorkeakouluopiskelijalle

Satu Andersson



Tekijä(t) Satu Andersson	
Koulutusohjelma Liiketalouden koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Opiskelutaitojen opas ammattikorkeakouluopiskelijalle	Sivu- ja liitesivumäärä 36 + 20
<p>Opiskelija saattaa kohdata opiskelujensa aikana erilaisia haasteita, eikä opiskelu aina edisty niin hyvin kuin voisi. Opiskelijalla voi olla opiskelun lisäksi myös muita velvoitteita kuten työ ja perhe. Kiire hallitsee elämää, opiskelu ei aina huvita ja syntyy stressiä. Pahimmillaan nämä haasteet johtavat opintojen keskeyttämiseen. Haasteista huolimatta sekä opiskelijan että oppilaitoksen tavoitteena on opiskelijan valmistuminen oppilaitoksesta.</p> <p>Opinnäytetyön aihe syntyi tekijän tarpeesta auttaa opiskelijoita näissä haasteissa.</p> <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa selkeä ja helpolukuinen opas ammattikorkeakouluopiskelijoiden käyttöön.</p> <p>Opinnäytetyö on toteutettu siten, että teoriaosuuden jälkeen on kuvattu työn toiminnallinen osuus vaiheineen.</p> <p>Teoriaosio rakentuu motivaation, ajankäytön ja stressin teorian ympärille. Aiheita tarkastellaan opiskelijan ja opiskelun näkökulmasta.</p> <p>Tietoperustaa hyödynnettiin oppaan teoriaosuuden laatimisessa.</p> <p>Tuotoksena syntynyt 20-sivuinen Pieni opiskelutaitojen opas ammattikorkeakouluopiskelijalle on opinnäytetyön liitteenä. Opas soveltuu ammattikorkeakouluopiskelijoille. Yleisluonteisena sitä voi myös hyödyntää toisen asteen opiskelijat sekä muut oppaan sisältämistä aihealueista ja omien taitojensa kehittämistä kiinnostuneet.</p> <p>Opinnäytetyön työstäminen aloitettiin tammikuun lopussa 2021 ja työ valmistui toukuussa 2021.</p>	
Asiasanat opas, opiskelutaidot, motivaatio, ajanhallinta, stressinhallinta, ammattikorkeakouluopiskelijat	

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Opinnäytetyön tavoite ja rajausta	2
1.2	Opinnäytetyön rakenne	3
2	Motivaatio ja opiskelu	4
2.1	Motivaatio, sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	4
2.2	Opiskelumotivaation puute	5
2.3	Opiskelumotivaation tukeminen sekä rakentaminen.....	6
3	Ajankäyttö ja opiskelu.....	9
3.1	Hyvä ajankäyttö ja ajankäytön haasteet opiskelijoilla	9
3.2	Ajankäytön suunnittelu ja ajanhallinnan keinot	10
4	Stressi ja opiskelu	14
4.1	Stressin synty, seuraukset ja aiheuttajat	14
4.2	Stressi ja uupumus ammattikorkeakouluopiskelijoilla	16
4.3	Stressin hallinta ja palautuminen.....	18
5	Toiminnallisen työn suunnittelu ja toteutus	21
5.1	Opinnäytetyön tutkimusmenetelmien kuvaus ja valintojen perustelut	21
5.2	Oppaan suunnittelu, rakenne ja ulkoasu	25
5.3	Oppaan toteutus ja aikataulu.....	27
6	Pohdinta.....	30
6.1	Parannus- ja kehittämissuhteet	30
6.2	Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi.....	31
	Lähteet	33
	Liitteet.....	37
	Liite 1. Pieni opiskelutaitojen opas ammattikorkeakouluopiskelijalle	37

1 Johdanto

Opiskelija voi kohdata opiskeluaikanaan monenlaisia haasteita, eikä opiskelu aina suju kitkattomasti. Elämässä tapahtuu kaikenlaista ja omat voimavarat voivat olla vähissä tai yksinkertaisesti ei vain huvita opiskella. Motivaatio on oleellista oppimisen kannalta ja opiskelumotivaation heikkeneminen voi johtaa myös muihin ongelmiin.

Ammattikorkeakouluopiskelijoilla suurin opiskelujen keskeyttämisen riskitekijä on alhainen motivaatio. Muita riskitekijöitä opintojen keskeyttämiselle ovat toimeentulovaikeudet, henkilökohtaiset syyt, heikkoudet opiskelutaidoissa ja riittämätön ohjaus. Kolmella viimeksi mainitulla riskitekijällä on yhteys heikkoon motivaatioon. Liian vaikeiksi tai työläiksi koetut kurssit sekä tunne väärällä alalla opiskelusta liittyvät myös alhaiseen motivaatioon. (Reinikainen 2018, 9.)

Opiskelun lisäksi korkeakouluopiskelijalla voi olla myös muita veloitteita. Opiskelija saattaa työskennellä opintojensa ohessa ja esimerkiksi Suomen virallisen tilaston SVT:n (2019a, 4) mukaan yli puolet ammattikorkeakouluopiskelijoista työskenteli opintojensa ohella vuosien 2007–2019 välisenä aikana. Opiskelijalla voi olla myös oma perhe ja lapsia, joista on huolehdittava.

Opiskelun ja työn lisäksi opiskelija haluaisi joskus rentoutua ja viettää aikaa ystävien tai perheen kanssa. Aika ei kuitenkaan millään tunnu riittävän kaikkeen. Ammattikorkeakouluopiskelijan kalenteri on kuitenkin täynnä merkintöjä; tehtävien palautuspäiviä, tenttejä, ryhmätöitä, luentoja sekä muita opiskeluun sisältyviä tapahtumia. Opiskelu edellyttääkin opiskelijalta hyviä ajanhallinnan taitoja ja niitä on hyvä harjoitella opiskelun edetessä, sillä viimeistään opinnäytetyötä tehdessä niitä tarvitaan. Hyvät opiskelutaidot vähentävät opintojen keskeyttämisen riskiä (Reinikainen 2018, 11).

Opiskelija voi tuntea itsensä epäonnistuneeksi sekä yksinäiseksi haasteidensa kanssa kamppaillessaan ja pohtii jopa opintojensa keskeyttämistä. Opiskelu ja erilaiset haasteet aiheuttavat opiskelijoille myös stressiä. Opinnot voivat hidastua ja opiskelija saattaa pohtia keskeyttämistä.

Opiskelijoista, jotka olivat suuressa keskeyttämisen vaarassa, 67,3 prosenttia oli kokenut paljon stressiä edeltävän kahden viikon aikana. Vastaava luku pienessä keskeyttämisen vaarassa olevilla oli 52,3 prosenttia eli noin 15 prosenttiyksikköä pienempi. Koetulla stressillä ja opintojen keskeyttämisellä onkin huomattu olevan yhteys. (Reinikainen 2018, 9–10.)

Ammattikorkeakouluopiskelijoista 7,5 prosenttia keskeytti tutkintoon johtavat opintonsa lukuvuoden 2018–2019 aikana. Näistä keskeyttäneistä, 6,6 prosenttia lopetti kokonaan ammattikorkeakoulututkintoon johtavan koulutuksensa ja loput 0,9 prosenttia vaihtoi koulutusalaan. Naiset keskeyttivät korkeakouluopintonsa miesopiskelijoita harvemmin. Ammattikorkeakouluopintonsa keskeyttäneiden määrät erosivat toisistaan eri ikäryhmien välillä, siten että keskeyttämisprosentti kasvoi iän myötä/lisääntyessä. Esimerkiksi 20–24-vuotiaiden ikäryhmässä keskeyttämisprosentti oli 4,8 prosenttia, kun taas yli 50-vuotiaiden ikäryhmässä keskeyttäneiden määrä oli 12,1 prosenttia. (SVT 2019b, 1–2, 9.)

Opiskelijat haluavat yleensä kuitenkin edetä opiskeluissaan ja saada hyviä arvosanoja. He myös usein toivovat valmistuvansa tavoiteajassa. Oppilaitosten intresseissä on se, että opintoja ei keskeytettäisi, vaan opiskelijat valmistuisivat ja siirtyisivät sitten työelämään vapauttaen opiskelupaikkoja oppilaitoksen uusille tulokkaille.

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka aiheena on opiskelutaidot. Opinnäytetyön aihe syntyi halusta auttaa ammattikorkeakouluopiskelijoita opiskelun haasteissa. Lisäksi aihevalintaan vaikutti oma kiinnostus opiskelua ja uuden oppimista kohtaan. Opinnäytetyötä ei ole toteutettu toimeksiantona.

1.1 Opinnäytetyön tavoite ja rajaus

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa selkeä ja helposti luettava opiskelutaitojen opas ammattikorkeakouluopiskelijoille. Yleisluonteisena opas voi kuitenkin soveltua myös esimerkiksi lukio-opiskelijoille, toisen asteen opiskelijoille tai muille oppaan sisältämistä teemoista ja itsensä kehittämisestä kiinnostuneille. Oppaasta voi olla hyötyä myös opiskelijalle, joka kokee, ettei selviä opinnoistaan ja miettii opintojen keskeyttämistä. Oppaan sisältämän teorian ja vinkkien avulla opiskelijan on mahdollista tarkastella ja pohtia omia toimintatapojaan ja kehittää niitä toimivimmiksi.

Opinnäytetyön tietoperusta rakentuu motivaation sekä ajankäytön ja stressin ympärille. Aiheita tarkastellaan opiskelijan ja opiskelun näkökulmasta. Johdannossa esiin tuotujen tutkimusten valossa on perusteltua, että tietoperusta rajautuu koskemaan näitä kolmea teemaa. Teemat ovat myös toisiinsa linkittyneitä. Esimerkiksi alhainen motivaatio ja ajankäytön haasteet voivat aiheuttaa stressiä. Toisaalta stressi puolestaan voi laskea motivaatiota ja aiheuttaa ongelmia ajankäytössä. Oman motivaation tukemisesta sekä ajan- ja stressinhallinnan taitojen hallinnasta on hyötyä paitsi opiskelijalle opiskelun aikana, myös myöhemmin työelämässä ja elämässä yleensäkin.

Opiskelun kannalta oleellista olisi kehittää muitakin taitoja, kuten kirjoittamisen, lukemisen sekä muistiinpanojen tekemisen taitoja. Opiskelija hyötyisi myös ryhmätyö-, etätyö- ja esiintymistaitojen kehittämisestä. Lisäksi eri alojen koulutusohjelmissa edellytetään erilaisia taitoja ja osaamista. Opinnäytetyön puitteissa kaikkia taitoja ei kuitenkaan ole mahdollista käsitellä. Toisaalta opiskelija myös harjoittelee monia edellä mainittuja taitoja huomaamattaan opiskelujen edetessä.

1.2 Opinnäytetyön rakenne

Opinnäytetyö rakentuu siten, että johdantoa seuraa opinnäytetyön tietoperusta, jossa on esitetty työhön liittyvä teoria. Teoriaosuus alkaa toisesta pääluvusta, jossa käsitellään motivaatiota ja motivaation rakentamista. Kolmannessa pääluvussa tarkastelun kohteena on ajankäyttö, ajanhallinnan ongelmat sekä ajanhallinnan keinot. Teoriaosuus päättyy neljänteen päälukuun, jossa perehdytään stressiin, stressinhallintaan ja palautumiseen.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus kuvataan opinnäytetyön viidennessä pääluvussa. Luvussa esitellään opinnäytetyössä käytetyt menetelmät sekä oppaan suunnittelu- ja toteutusprosessi vaiheineen ja aikatauluineen. Opinnäytetyön viimeinen eli kuudes pääluku on pohdinta. Luku sisältää tekijän omaa pohdiskelua sekä parannus- ja kehittämis ehdotuksia opinnäytetyöhön liittyen. Pohdinta sisältää myös opinnäytetyöprosessin arvioinnin sekä oman oppimisen arviointia. Pohdinnan jälkeen on lueteltu työssä käytetyt lähteet. Opinnäytetyön loppuun on kerätty työn liitteet, josta löytyy työn tuotoksena syntynyt opas.

2 Motivaatio ja opiskelu

Tässä luvussa käsitellään motivaatiota opiskelijan näkökulmasta. Luku on jaettu kolmeen alalukuun. Ensimmäisessä alaluvussa perehdytään siihen mitä motivaatio on ja mitä eroa on sisäisellä ja ulkoisella motivaatiolla. Toisessa alaluvussa käsitellään opiskelumotivaation puutetta ja sen taustalla olevia tekijöitä. Kolmannessa alaluvussa kuvataan erilaisia keinoja, miten omaa opiskelumotivaatiota on mahdollista tukea ja rakentaa.

2.1 Motivaatio, sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio tarkoittaa järjestelmää, joka on muodostunut käyttäytymistä virittävistä sekä ohjaavista tekijöistä. Motivaatio on tila, joka syntyy tavoitteeseen suuntautuneiden tiedostettujen tai tiedostamattomien motiivien aikaansaamana. (Ruohotie 1998, 36–37.) Motivaatio liittyy aloittamiseen, jatkamiseen ja ylläpitämiseen (Seppänen 2018, 11).

Motivaation voimakkuudesta riippuu, miten tehokkaasti toimimme ja miten sinnikkäästi toimintaa ylläpidetään (Pennonen & Seppänen 2021, 88–89). Motivaatio on prosessin seuraus, ei ominaisuus. Se ei säily muuttumattomana vaan vaihtelee voimakkaasti johtuen motivaatioon vaikuttavista useista toisiinsa linkittyneistä tekijöistä. Lisäksi motivaatio on sidoksissa aikaan siten, että vallitsevat olosuhteet saattavat vaikuttaa motivaatioon tulevaisuudessa. (Niermeyer, Seyffert & Hellsten 2004, 12.)

Motivaatio on jaettavissa sisäiseen sekä ulkoiseen motivaatioon (Pennonen & Seppänen 2021, 89). Ruohotien (1998, 38) mukaan sisäinen ja ulkoinen motivaatio ovat samanaikaisesti esiintyviä ja toisiaan täydentäviä, vaikkakin jotkut motiivit voivat olla hallitsevia. Martela, Jarenko ja Järvillehto (2015, 26) puolestaan ovat sitä mieltä, että tavallaan kaikki motivaatiot ovat sisäistä motivaatiota, sillä lopullisen päätöksen omasta toiminnasta tekee aina ihminen itse. Keskeistä ei heidän mukaansa kuitenkaan ole se, onko motivaatio alkuaan ulkoista vai sisäistä. Oleellista on se, että nämä motivaatiomuodot tuntuvat toisistaan poikkeavilta. Arkielämässä molemmat motivaatiomuodot ovat enimmäkseen samanaikaisesti läsnä sekä toisiinsa sekoittuneita. (Martela, Jarenko & Järvillehto 2015, 26–27.)

Oppimisen motivaatio on synnynnäistä. Aivoissa oleva palkkiojärjestelmä voi tuottaa hyvää mieltä ja oloa silloin kun ihminen on pinnistellyt oppiakseen ja hän huomaa oppineensa jotakin. Mitä useampia onnistuneita oppimiskokemuksia saadaan sitä suuremmaksi kasvaa motivaatio alkaa ponnistella seuraavan kokemuksen eteen. Sisäinen palkkio kannustaa asettamaan itselleen tiukkojakin työtä vaativia tavoitteita. Motivaatio ponnistella oppimisen eteen on merkittävästi vähäisempää, jos aiempia kokemuksia ponnistelun hyödyistä ja sen aikaansaamasta hyvästä mielestä ei ole. (Huotilainen 2019, 67.)

Sisäisessä motivaatiossa käyttäytymisen syyt ovat sisäisiä. Sisäinen motivaatio myös yhdistyy ylimpiin tarpeisiin kuten itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeisiin. Sisäiset palkkiot ovat pitkäkestoisia ja ne voivat muodostua kestävän motivaation lähteeksi. Tästä johtuen ne ovat usein tehokkuudeltaan parempia kuin ulkoiset palkkiot (Ruohotie 1998, 38–39.) Sisäisen motivaation herääminen edellyttää tarpeeksi haastavaa tehtävää, riittävästä pystyvyyden tunnetta sekä tiedonhalun heräämistä ja mielekästä asiayhteyttä. (Lonka 2015, 169).

Sisäinen motivaation ohjaamana tehdään itseä kiinnostavia ja innostavia sekä itsestä tärkeiltä tuntuvia asioita. Koska sisäisesti motivoitunut tekee haluamiaan asioita, tekeminen houkuttelee luokseen. Sisäisesti motivoituneen ei tarvitse pakottaa itseään toimimaan ja siksi toiminta ei kuormita kuten ulkoisesti motivoitu toiminta. (Martela ym. 2015, 26.)

Vastakohta sisäiselle motivaatiolle on ulkoinen motivaatio (Lonka 2015, 168). Ulkoinen motivaatio on sidoksissa ympäristöön ja palkkiot saadaan muilta kuin itseltä. Ulkoiset palkkiot vastaavat yleensä alempiarvoisiin tarpeisiin esimerkiksi yhteenkuuluvaisuuden tai turvallisuuden tarpeisiin. Ulkoiset palkkiot ovat lyhytkestoisia ja lisäksi ulkoisia palkkioita voidaan tarvita toistuvasti. (Ruohotie 1998, 38–39.) Ulkoisilla palkkioilla kuten arvosanoilla, rahalla sekä kehuilla on etupäässä välinearvo. Palkkioiden lisäksi myös rangaistukset ovat ulkoisen motivaation lähteitä. (Pennonen & Seppänen 2021, 89.) Ulkoisessa motivaatiossa joutuu tavallaan työntämään itseään kohti tekemistä ja toiminta tuntuu pahimmiltaan pakolta. Tämä on henkisiä voimavaroja kuluttavaa. (Martela ym. 2015, 26.)

Usein motivaatiota yritetään korjata ulkoisten palkkioiden tai rangaistusten kautta. Ulkoinen motivointi kuitenkin vähentää sisäistä motivaatiota (Huotilainen 2019, 68.) Ulkoinen motivaatio saattaa herättää sisäisen motivaation (Lonka 2015, 169; Huotilainen 2019, 68). Päivänsalon (2020, 275) mukaan ulkoisten palkkioiden käytössä on riskejä, vaikka ne voivat tukea motivaatiota. Ulkoiset palkkiot voimistavat suorituskeskeistä ulkoapäin tulevaa motivaatiota, jossa tehtävien tekemistä ei ohjaa oppimisen ilo vaan pyrkimys saada palkkio tai välttää rangaistus. (Päivänsalo 2020, 275.) Ulkoisten palkkioiden ja suoritusten korostamisella saadaan motivaatio tuhottua tehokkaasti (Lonka 2015, 167).

2.2 Opiskelumotivaation puute

Motivaatiossa voi esiintyä vaihtelua opiskelun aikana (Virolainen & Virolainen 2018, 67). Päivänsalon (2020, 259) mukaan ajoittainen motivaation puute on opiskelijoiden keskuudessa yleistä. Vaikuttaa siltä, että motivaation puute hyväksytään syyksi sille, että opiskelu ei kiinnosta tai tehtävät on jätetty tekemättä. Motivaation puutteesta on myös

helppo syytellä muita kuin itseä, kuten esimerkiksi mahdottomia tehtäviä, opettajaa ja pitkäväteisiä kirjoja. (Päivänsalo 2020, 259.)

Motivaation puute selittyy osittain ulkoisilla tekijöillä, joihin opiskelija ei useinkaan voi vaikuttaa. Tällaisia tekijöitä ovat opetuksen järjestelyjä koskevat asiat, opiskelun sisältö, paikka ja aika. Motivaatioon ei kuitenkaan vaikuta ainoastaan ulkoiset olosuhteet. Motivaation puute ei selitä kunnolla sitä miksi opiskelu ei luonnistu, vaan on tarkasteltava syitä motivaation puutteen taustalla. (Päivänsalo 2020, 259.)

Päivänsalon (2020, 259–262) mukaan motivaatiopuutteen taustalla voi olla tunteen, voimavarojen, uskon tai suunnan puute. Tunteet ovat tärkeitä motivaation kannalta. Positiivisten tunteiden alaisena asioita on helppo toteuttaa. Tunteen puuttuminen on merkittävä kokemus ja se tuntuu todelliselta esteeltä oppimiselle. Kielteisiin tunteisiin on parasta suhtautua sallimalla ne. Sallimisen lisäksi on tartuttava toimeen ja ymmärrettävä, että toimiminen on mahdollista hankalista tunteista huolimatta. (Päivänsalo 2020, 259–260.)

Mikäli motivaatio häviää tavallisesti motivoituneelta opiskelijalta, se voi kertoa liiallisista vaatimuksista sekä lepäämisen ja palautumisen tarpeesta. Tällöin motivaation katoaminen tavallaan suojaa uupumiselta. Motivaatio elpyy, kun tarpeista ja palautumisesta pidetään huolta. (Päivänsalo 2020, 261.)

Motivaation puuttumiseen vaikuttaa myös se, ettei omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin luoteta. Vaaditaan paljon rohkeutta, että voidaan kohdata oppimisen haasteet. Toisinaan kadonnut motivaatio tarkoittaa sitä että, luovutetaan liian aikaisin ja epäonnistumisen pelko muuttuu välinpitämättömyydeksi. Motivaation puutteeseen olisi syytä suhtautua merkinä siitä, että opiskelussa on jotakin, joka vaatii huomiota. (Päivänsalo 2020, 261–262.)

2.3 Opiskelumotivaation tukeminen sekä rakentaminen

Pätevyiden tunteet ovat oleellisia opiskelumotivaatiossa, sillä opiskelijan kokemat pätevyiden tunteet lisäävät motivaatiota (Virolainen & Virolainen 2018, 66). Opiskelutaidon kehittämisellä kyetään vaikuttamaan välillisesti motivaatioon. Pätevyiden tunteet ja onnistumiskokemukset lisääntyvät parempien opiskelumenetelmien seurauksena. Motivoitumisen taito käsittää sekä positiivisten tunteiden voimistamista että tunteiden sivuun työntämistä. Taitava motivoituja osaa voittaa aloittamisen vaikeudet ja käydä toimeen vaikkei olisikaan sillä hetkellä motivoitunut. Toisaalta hän osaa myös hyödyntää ne hetket, kun opiskelu sujuu hyvin. (Päivänsalo 2020, 266–269.)

Motivoitumistaitoa on mahdollista kehittää kokeilemalla erilaisia asioita ja katsomalla, miten ne vaikuttavat. Itselle sopivat menetelmät muodostuvat oman persoonan ja taitojen pohjalta. Tärkeintä on luopua ajatuksesta, että ei pysty vaikuttamaan omaan motivaatioonsa. (Päivänsalo 2020, 271).

Mikäli työmotivaatio on kateissa, sitä voi alkaa kartoittaa pohtimalla kyseisen työn tärkeyttä. Työtehtävän mieltäminen osaksi suurempaa kokonaisuutta voi auttaa näkemään selkeämmin tehtävän mielekkyyden. Voi myös palkita itsensä mieluisalla palkkiolla tai tauolla sen jälkeen, kun on saanut vähemmän motivoivan tehtävän valmiiksi. Epämiellyttäviä tehtäviä ei tulisi siirtää myöhemmäksi, vaan on syytä tehdä ne heti kun pystyy, jotta ne eivät lisää ahdistusta ja kuormita mieltä. Kannattaa myös keskittää luovuutta vaativien tehtävien tekeminen sellaiseen aikaan päivästä, jolloin on luovimmillaan. (Pennonen & Seppänen 2021, 97–98.)

Motivaation syntyä edesauttaa se, että keskitytään itsessä oleviin vahvuuksiin. Mikäli keskitytään huonoihin puoliin, voi seurauksena olla motivaation sekä ammatillisen itsetunnon laskua ja stressin sekä murehtimisen lisääntymistä. Motivaation ylläpitämiseksi on tärkeä asettaa itselleen haastavia, toteutettavissa olevia ja joustavia tavoitteita. Joustavia siksi, että tilanteen muuttuessa, tavoitettakin kannattaa tarkastella uudestaan. (Pennonen & Seppänen 2021, 98.)

Virolainen ja Virolainen (2018, 67) listaavat keinoja opiskelumotivaation lisäämiseksi. Motivaatiota voi yrittää edistää kirjaamalla ylös syitä motivaation vähenemiselle ja keinoja motivaation edistämiseksi. Voi myös kirjata ylös opiskeltavissa aineissa kiinnostavia asioita sekä jo oppimiaan asioita. Olisi myös ymmärrettävä, että toisinaan opiskelumotivaatiota koetellaan. Etenkin kauan kestävien korkeakouluopiskelujen aikana olisi muistettava, että opiskelussa voi esiintyä erilaisia vaiheita. Lisäksi kannattaa muistaa lyhyen aikavälin tavoitteet sekä oman opiskelun päämäärä. Lopuksi listassa kehoitetaan kuuntelemaan itseään uravalinnan suhteen sekä hyödyntämään asiantuntija-apua, esimerkiksi opettajaa ja oppilaitoksen psykologia ja opinto-ohjaajaa. (Virolainen ja Virolainen 2018, 67.)

Päivänsalon (2020, 266) mukaan motivaatiota kannattaa lähteä rakentamaan keskittämällä huomio seikkoihin, jotka usein yhdistyvät lisääntyneeseen motivaatioon. Tutkijoiden tunnistamia motivaatiota lisääviä seikkoja ovat onnistumisen, osaamisen, pätevyyden ja merkityksellisyyden kokemukset, selviytyminen haasteellisesta tehtävästä, positiivinen mieli, kiinnostuksen, uteliaisuuden sekä yhteenkuuluvaisuuden tunteet, kokemusten jakaminen jonkun kanssa, tavoitteisiin sitoutuminen sekä suuremman kuvan hahmottaminen. (Päivänsalo 2020, 266.)

Opiskelu-palvelu (2021) antaa ohjeita oman kiinnostuksen sekä motivaation rakentamiseen internetsivuillaan. Opiskelijaa ohjeistetaan pohtimaan omia motiivejaan, kuten miksi opiskelee, mitä pitää tärkeänä, mitkä ovat omat tavoitteet ja mihin on matkalla. Pohtia voi myös uravaihtoehtoja ja oman alan merkitystä itselle. Opiskelu-palvelu kehottaa lisäksi laatimaan lukujärjestyksestä monipuolisen ja sisällyttämään siihen ainakin yhden itseä kiinnostavan kurssin. Mikäli kurssi ei ole sisällöltään itseä kiinnostava, voi kiinnostavia puolia hakea esimerkiksi opiskelutaitoja opettelemalla tai uusia työtapoja kokeilemalla. Opiskelijoita kannustetaan myös motivoimaan toisiaan sekä keskustelemaan ja työskentelemään yhdessä. Tulisi muistaa, että oppimiselle tulisi antaa aikaa ja että elämässä on muitakin asioita kuin opiskelua. (Opiskelu-palvelu 2021.)

Motivaatio voi joskus olla kateissa ja tällöin tilanne tulisi hyväksyä. Sen ei tarvitse kuitenkaan tarkoittaa sitä, että alistuu passiiviseen tilanteeseen vaan voi jatkaa työskentelyä tavoitteidensa kanssa. Itseään voi motivoida palkitsemisen avulla. Päivittäisen motivaation ailahdellessa apua saa pienistä ja kivoista palkinnoista. (Seppänen 2018, 151.) Pienet palkinnot voivat olla toisinaan yllättävän toimivia. Tarvittavista töitä voidaan tehdä lista, josta yliviivataan suoritettu työ. Pelkkä yliviivaaminen voidaan tällöin kokea palkitsevana. Onnistumisesta tulee näkyvää ja voidaan kokea tyytyväisyyttä vähäisestäkin kehittymisestä. Samalla tavoin toimii, jos kirjataan ylös aika, joka on käytetty opiskeluun. (Päivänvalo 2020, 269.)

3 Ajankäyttö ja opiskelu

Kolmas pääluku käsittelee ajankäyttöä ja ajanhallintaa opiskelijan näkökulmasta. Luku on jaettu kahteen alalukuun. Ensimmäisessä alaluvussa kerrotaan, mitä hyvä ajankäyttö tarkoittaa ja tutustutaan ajanhallinnan ongelmiin. Toisessa alaluvussa etsitään keinoja, joilla omaa ajankäyttöä voi parantaa.

3.1 Hyvä ajankäyttö ja ajankäytön haasteet opiskelijoilla

Hyvä ajankäyttö on sellaista, että me toteutamme itsellemme tärkeitä asioita ja samanaikaisesti huolehdimme palautumisestamme ja nautimme elämästä. Ei ole olemassa tiettyä ainoa oikeaa ajankäyttötapaa. Ajankäyttöä arvioitaessa on samassa yhteydessä tarkasteltava arvoja, tavoitteita sekä käytettävissä olevia resursseja. Opiskelun tulisi tuntua niin mukavalta, että sen pariin hakeutuu uudelleen. Opiskelijan on hyvä suunnitella opintuajankäyttöä kaukonäköisesti siten, että opiskelu ei vie hänen voimiaan kokonaan. (Päivänsalo 2020, 41–42.) Opiskelijoiden tulisi huomioida oma elämäntilanne kuten työ tai perhe-elämä opintojen suunnittelussa siten, että kuormitus ei muodostuisi kohtuuttomaksi opiskelijalle (Opiskelu-palvelu 2021).

Ajanhallintaa voi oppia. Ajankäytössä on hyvä pyrkiä tekemään niitä asioita, joita tavoittelee siten, että itselle jää myös kiireetöntä vapaa-aikaa. Erilaiset tunteet, kuten riittämättömyyden sekä syyllisyyden tunteet liittyvät ajanhallintaan. Niitä voi kokea silloin, jos ei ennätä tekemään kaikkea haluamaansa. Toistuva kiire voi johtaa stressaantumiseen ja uupumukseen ja lisäksi voi tuntea elävänsä ainoastaan muita varten. Tällaisessa tilanteessa olisi hyvä pysähtyä tarkastelemaan mihin käyttää aikaansa. (Nyyti ry a.)

Oppimiseen on varattava aikaa muuten oppimista ei voi tapahtua. Toisaalta opiskeluun on mahdollista kuluttaa valtavasti aikaa ja silti työhön käytetty aika ei näy työn lopputuloksessa. Viivyttely, ajalehtiminen, kiireen kokemus, tehtävien kasautuminen sekä ystävyys-suhteiden ja unen laiminlyönti ovat merkkejä ajankäytön haasteista. (Päivänsalo 2020, 41.)

Prokrastinaatio tarkoittaa aloittamisen vaikeutta ja tehtävien lykkäämistä tuonnemmaksi (Eskola 12.9.2020), vitkuttelua (Niinistö 22.2.2021a) sekä viivyttelyä (Lonka 2015, 210). Prokrastinaatio on yleinen, sekä inhimillinen ilmiö, jonka kanssa monet opiskelijat sekä työntekijät kamppailevat (Eskola 12.9.2020) ja iso osa kirjoittajista (Lonka 2015, 210). Prokrastinaation vaikeustaso voi vaihdella ja pahimmillaan se voi lähes pysäyttää tekemisen. Kyseessä on vaikeampi prokrastinaatio silloin kun opiskelija tai työntekijä alkaa kokea haittaa tehtävän lykkäämisen takia ja havaitsee stressaantuvansa tai ahdistuvansa

aikaansaamattomuudestaan. (Eskola 12.9.2020.) Prokrastinaatio on kiinteästi yhteydessä erilaisiin tunteisiin kuten häpeään, aikaansaamattomuuden ja riittämättömyyden tunteisiin sekä epäonnistumisen pelkoon (Paju, Rieki & Oinonen 2019, 36). Viivyttelyn taustalla saattaa olla epärealistiset aikataulut, häiriöherkkyys, impulsiivisuus, väsymys, järjestelmällisyyden puute tai liialliset itsen kohdistuvat vaatimukset. Lisäksi onnistumiseen kohdistuvat kielteiset odotukset saattavat johtaa viivyttelämiseen. (Päivänsalo 2020, 105–106.)

Aloittamisen vaikeus on tavallista pitkäjänteisemmissä ja kiireettömissä työtehtävissä, kuten suunnittelutyössä. Kiireelliset tehtävät hoidetaan usein ennen sellaisia tehtäviä, jotka edellyttävät luovuutta, laaja-alaisuutta tai syvällistä pohdintaa. Tällöin ei-kiireellisten tehtävien aloittaminen viivästyy ja samalla kyseisiin tehtäviin liittyvä paine kasvaa. (Eskola 12.9.2020.) Kirjoittamisessa aloittamisen vaikeus näyttäytyy epätavallisen pelkistetysti siten, että paperille tai näytölle ei synny mitään (Lonka 2015, 210). Myös isommissa tehtävissä voi esiintyä haasteita tunnetasolla. Tällöin urakka vaikuttaa edeltä käsin raskaalta ja se nähdään valtavan suurena. Tehtävä käsitetään kokonaisuutena siten, että se pitäisi saada kerralla valmiiksi. Opiskelijat joutuvat kohtaamaan tällaisen haasteen ainakin opin- näytetyötä tai pro-gradua tehdessään. (Pihlaja, Makkonen & Kantinkoski 2018, 97.)

Monet haluavat suoriutua työstään kunnolla, joka on sinänsä hyvä asia. Aina ole syytä pyrkiä kaikissa asioissa täydelliseen lopputulokseen. Täydellisuuden tavoittelu voi aiheuttaa tehtävien lykkäämistä. Se voi myös nostaa aloittamisen kynnyksiä, jos omat tavoitteet on asetettu liian suuriksi eikä edes itse usko saavuttavansa niitä. Tärkeintä on kuitenkin yleensä saada asiat hoidettua. Täydellisuuden tavoittelussa on paljon ongelmia. Perfektio-nismi vie runsaasti aikaa. Se aiheuttaa uupumista sekä stressaantumista ja pahimmillaan estää kokonaan aloittamasta. (Pihlaja ym. 2018, 121–125.)

3.2 Ajankäytön suunnittelu ja ajanhallinnan keinot

Ajankäyttöä on oleellista tarkastella silloin kun halutaan saada selville, mihin aikaa käytetään. Myös silloin kun kokee stressiä, on syytä tutkia omaa ajankäyttöään. Ajankäytössä kyseessä ei ole ainoastaan aika ja ajanhallinta vaan itsensä johtaminen sekä oman toiminnan suunnitteleminen. (Nyyti ry a.)

Ajanhallinta on hyvä aloittaa siitä, että tarkastelee tavoitteitaan. Tarpeen mukaan kannattaa myös laatia luettelo niistä asioista, joita haluaa saada tehtyä. On hyvä asettaa realistiset tavoitteet päivä-, viikko- sekä kuukausitasolle ja työstä riippuen pidemmällekin jaksolle. Tavoitteiden asettelun avulla toiminnan päämäärät selkiytyvät, työskentely jäsentyy ja epäolennaiset tehtävät karsiutuvat pois. (Pennonen & Seppänen 2021, 77.) Tavoitteiden

avulla on mahdollista tarttua työhön ja valita toimenpiteet, joita tarvitaan omien tavoitteiden saavuttamiseen. Kun tavoite on selvillä ja aikataulu sekä suunnitelma on määritelty, mieli alkaa ohjata toimimaan suunnitelman toteuttamiseksi. (Pihlaja ym. 2018, 38–39.)

Päivänsalon (2020, 49) mukaan tavoitteet näyttävät suunnan ja niistä on apua motivaation säilyttämisessä. Hän myös erottelee tavoitteet päämäärätavoitteisiin sekä prosessitavoitteisiin. Päämäärätavoitteissa lopputulos on ratkaiseva ja keskiössä on maali, palkinto sekä päämäärä. Prosessitavoitteissa konkretisoituu se, mitä vaaditaan, että joku päämäärä kyetään saavuttamaan. Prosessitavoitteessa toiminta on ratkaiseva ja tehtävä on paloiteltu osiin. Ajankäytöllisesti prosessitavoitteet ovat käytännönläheisiä. Ne soveltuvat etenkin tilanteisiin, joissa on tarve pienentää suorituksiin yhteydessä olevaa ahdistusta, painetta tai vitkastelua. (Päivänsalo 2020, 49–53.)

Hyvillä tavoitteilla on neljä keskeistä ominaisuutta. Hyvä tavoite on lähestymistavoite, omien arvojen mukainen, itselle asetettu, mitattava sekä aikaan sidottu tavoite. Lähestymistavoite on myönteisessä muodossa oleva tavoite, joka halutaan saavuttaa. Tavoite tulisi olla itselle asetettu, koska ainoastaan itseensä ja omaan toimintaansa voi vaikuttaa suoraan. Mikäli tavoite ei ole tarkasti määritelty, sen eteen ei ehkä aleta työskennellä. Mitarit ovat myös tarpeellisia etenemisen seurannassa. (Pihlaja ym. 2018, 47–54.)

Tavoitteiden jakaminen osatavoitteisiin ja selkeiden määräaikojen asettaminen tekevät tavoitteiden saavuttamisen seurannasta helpompaa. Lisäksi tehtävät kannattaa järjestää kiireellisyyden ja tärkeyden mukaan. Tärkeysjärjestys helpottaa ajan kohdentamista tehtäviin, jotka ovat olennaisimpia tavoitteen saavuttamiseksi. Ensin kannattaa hoitaa tärkeimmät tehtävät. Lisäksi on syytä huolehtia haastavimpien ja epämieluisimpien tehtävien tekemisestä, jotta ne eivät kuormittaisi mieltä. (Pennonen & Seppänen 2021, 77.) Priorisoinnin yhteydessä Nyyti ry (a) ohjeistaa tekemään listan itselle tärkeistä asioista. Listalta tulisi valita oleelliset ja kiireelliset asiat ja aloittaa niistä. Nyyti ry kehottaa myös toimimaan omien arvojen mukaisesti, koska niiden mukaan toimiminen ei ole kuormittavaa eikä se kuluta psyykkisiä voimavaroja. Lisäksi olisi uskallettava kieltäytyä muiden itse kohdistuvista toiveista sekä odotuksista ja harjoiteltava sanomaan ei. (Nyyti ry a.)

Ajanhallinnalle rakennetaan perusta suunnittelemalla ja aikatauluttamalla. On oleellista määrittellä tavoitteet toiminnalle ja edetä niitä seuraten. Isompaa tehtävää suunnitellessa, kyseinen tehtävä on syytä jakaa pienempiin osiin. (Nyyti ry a.) Tarvitaan hyvä suunnitelma, jotta tavoite saavutetaan. Suunnitelmaan sisältyvät ne konkreettiset toimenpiteet, joita on tehtävä. (Pihlaja ym. 2018, 71–72.) Toimivan suunnitelman perusta on selkeissä

sekä käytännönläheisissä tavoitteissa. Toimivassa suunnitelmassa on myös tarpeeksi väljyyttä. Aikatauluun on varattu aikaa palautumiselle ja siinä on huomioitu viivästyksset, muutokset ja aloittamiseen kuluva aika. Toimiva suunnitelma ei pohjautu pakkoon vaan siihen, että mahdollisuudet käytetään hyödyksi. Hyvän suunnittelun lähtökohtana on itsetuntemus toisin sanoen se, että tiedostaa milloin on levon aika ja milloin on hyvä työskennellä tietyn tehtävän kanssa. (Päivänsalo 2020, 55.)

Suunnittelu ei ole sitä, että ennustetaan asioita. Suunnitelman onnistumisen mittari ei tarvitse olla se, miten tarkasti suunnitelmaa noudatetaan. Kun tilanteet muuttuvat on hyvä, mikäli suunnitelman tärkeitä osia voidaan siirrellä. Suunnitelman tehtävänä on olla toiminnan tukena. Usein suunnittelu on sitä, että suunnitellaan uudestaan eli otetaan selvää, miten on edetty ja mitä on vielä huomioitava. (Päivänsalo 2020, 54.) Kannattaa harjoitella joustamista ja suunnitelmien muuttamista tarpeen vaatiessa. Lisäksi kannattaa hyväksyä, ettei suunnitelmien täydellinen toteuttaminen ole tarpeellista. (Pihlaja ym. 2018, 85–88.)

Omaa ajankäyttöä kannattaa seurata. Hyvä keino on esimerkiksi kirjata viikon ajalta omat tekemiset ylös niin tarkkaan ja rehellisesti kuin mahdollista. Tämän jälkeen voi tarkastella ajankäyttöään ja tutkia mihin oma aika kului. Tuliko esimerkiksi käytettyä aikaa siihen, mitä olisi pitänyt tehdä vai johonkin muuhun. Tarpeen vaatiessa voi tarkastelun jälkeen tehdä muutoksia ajankäyttöön. (Nyyti ry a.)

Aina ei ehdi tehdä kaikkea mitä tahtois, siksi onkin mietittävä mikä on tärkeintä vallitsevassa tilanteessa. Monet asettavat etusijalle hoidettavat asiat, jolloin aikaa ei riitä läheisille sekä itselle. Siksi kalenteriin pitää toisinaan jättää paljon tilaa myös läheisille ja itselle, muussa tapauksessa tilanne voi muodostua sietämättömäksi. Lisäksi on tärkeä löytää aikaa vapaa-ajan harrastuksia varten. (Pennonen & Seppänen 2021, 43.)

Mikäli ongelmana on aloittamisen lykkääminen tuonnemmaksi, on hyvä kysyä itseltään millä keinoilla voisi auttaa itseään aloittamaan. Voi myös pohtia syitä sille, miksi tehtävä tuntuu itselle vaikealta. Kannattaa välttää itsensä soimaamista, koska se lisää entisestään saamattomuuden tunnetta. Itseensä olisi suhtauduttava myötätuntoisesti (Pihlaja ym. 2018, 95–96.)

Aloittamisesta tulee helpompaa opiskelijan tunnistaessa aloittamiseen linkittyvät tunteet, ajatukset sekä työvaiheet. Aloittamisen kitkaa voi vähentää rakentamalla tapoja ja toistuvia rutiineja. (Päivänsalo 2020, 105.) Alkuun pääsemisen helpottamiseksi voi kokeilla sitä, että aloittaa helposta tehtävästä. Tämä antaa tunteen siitä, että on saanut jotakin jo ai-

kaiseksi. Voi myös päättää etukäteen tekevänsä tehtävää ainoastaan 15 minuuttia päivässä. On helpompi houkutella itsensä aloittamaan lyhyt työskentelyjakso kuin monta tunteja kestävä työskentely. (Pihlaja ym. 2018, 98–99.)

Prokrastinaatiota voi torjua erilaisin keinoin. Siinä auttaa käytännönläheiset tavoitteet, jotka on sidottu aikaan sekä suurten työkokonaisuuksien jakaminen pienempiin ja hallittavampiin osasiin. Prokrastinaation taltuttamisessa auttaa myös, se että kykenee sietämään keskeneräisyyttä. Lisäksi ulkoinen motivaatio sekä pienen sosiaalisen paineen hyödyntäminen voi auttaa prokrastinaatioon. Itseään voi palkita edistymisestä haastavassa tehtävässä. Tämä aiheuttaa positiivisten mielleyhtymien liittymistä siihen, että tartutaan haastaviin asioihin. On myös muistettava, että oman saamattomuuden kanssa taistelu on inhimillistä. (Paju ym. 2019, 37–39.) Eräs keino viivyttelyn välttämiseksi on se, että suunnataan katse tarkoituksella kauemmas aloittamisesta. Mielikuva aloittamisen epämuikavuudesta voitaisiin korvata mielikuvalla työskentelyn aikaisista positiivisista tunteista ja työn valmistamisen jälkeisestä tyytyväisyydestä. (Päivänsalo 2020, 110.)

Opiskelusta voidaan koittaa selviytyä tekemällä asiat viime hetkessä. Tämä voi joskus olla hyväkin tapa toimia. Kun aikaa on vähän, sitä ei tuhjata ja huomiokyky on keskittynyt olennaiseen. Mikäli tiukalla itsekriitikillä ja kriittisellä ajattelulla on taipumusta johtaa helposti jumiutumiseen, voi viime hetken kirjoittaminen olla vaivattomampaa. Tällöin ei voi enää olla tarpeettoman kriittinen. (Päivänsalo 2020, 46–47.)

Kaikkien täydellisyys tavoittelijoiden sekä riittämättömyyden tunteen kanssa taistelevien olisi harjoitettava itsemyötätuntoa. Itsemyötätunto on läheistä itsetunnolle vaikei olekaan sama asia. Itsemyötätunnolla tarkoitetaan suhtautumista omiin puutteisiin ja epäonnistumisiin, joihin monesti yhdistyy itsekritiikki sekä itseruoskinta. Itsemyötätunnon opettelemisen kautta on mahdollista suhtautua rakentavammin itseruoskintaan ja estää sitä valtaamasta liikaa ajatuksiamme. (Paju ym. 2019, 41.) Itsemyötätunnon tarve on suurin silloin, kun jokin on epäonnistunut. Harjoittelemisen avulla itsemyötätunnosta tulee luonnollinen tapa. Monesti myötätuntoa osoitetaan muille. Myötätuntoa voidaankin opetella pohtimalla, mitä sanoisi ystävälleen, joka on samankaltaisessa tilanteessa kuin itse. (Pihlaja ym. 2018, 254–255.)

4 Stressi ja opiskelu

Neljäs pääluku käsittelee stressiä ja se on jaettu kolmeen alalukuun. Ensimmäisessä alaluvussa perehdytään siihen mitä stressi on, miten se syntyy ja millaisia vaikutuksia sillä on. Toisessa alaluvussa perehdytään tutkimusten avulla siihen, mistä asioista korkeakouluopiskelijat kokevat stressiä. Kolmannessa alaluvussa käydään läpi keinoja, joiden avulla stressiä on mahdollista hallita. Lisäksi käsitellään palautumista ja sen merkityksestä uupumisen ehkäisyssä.

4.1 Stressin synty, seuraukset ja aiheuttajat

Terveystalo määrittelee stressin häiriötilaksi, joka aiheutuu ihmisen voimavarojen ylittymisestä, kun häneen kohdistuvat paineet ja vaatimukset muodostuvat liian suuriksi. Ihmisen yksilöllinen stressinsietokyky vaikuttaa siihen, miten hän kokee stressiä aiheuttavat ärsykkeet. Joku voi kokea kuormittavana sen mitä toinen pitää innostavana. (Terveystalo.)

Myös psykologiassa stressin ajatellaan etupäässä olevan haastavaan tilanteeseen liittyvä fysiologinen reaktio. Reaktio syntyy tilanteessa, jossa yksilön voimavarat uhkaavat ylittyä ulkoisten vaatimusten seurauksena. Stressi on lähtökohdiltaan positiivinen reaktio, jonka tarkoitus on edesauttaa selviytymistä haastavassa tilanteessa. (Päivänsalo 2020, 304–305.)

Stressi aiheuttaa sympaattisen hermoston aktivoitumista ja stressihormonien kuten adrenaliinin ja kortisolin erittymistä verenkiertoon. Nämä seikat johtavat parantuneeseen suorituskykyyn sekä vireys- ja valppaustilaan, jotta stressin aiheuttajan kohtaaminen olisi ihmiselle mahdollista. Stressireaktion seurauksena ihmisen kaikki voimavarat ovat käytössä ja elimistö on ”taistele tai pakene” -valmiudessa. Stressin vähentyessä sydämen syke laskee, verenpaine normalisoituu ja lihasten jännitys vapautuu eli keho palautuu normaalitilaan. (Pennonen & Seppänen 2021, 28–29.)

Päivänsalon (2020, 304) mukaan voimakkuudeltaan sopiva ohimenevä stressi on hyödyksi ihmiselle. Kuormituksen kokeminen vahvistaa stressinsietokykyä. (Päivänsalo 2020, 304.) Parhaassa tapauksessa stressi innostaa hyvään työsuoritukseen (Manka 2015, 34). Jos stressiä on sopivasti, ihmisen suoritustaso voi parantua, kun taas liian suuri tai pieni stressimäärä heikentävät suorituksia. Stressin puuttuminen voi tarkoittaa sitä, ettei ihminen ole sitoutunut tehtäväänsä eikä hän pidä sitä tärkeänä. (Lonka 2015, 138.)

Stressi voi aiheutua useista syistä ja usein sen syntyyn vaikuttavat monet eri tekijät yhdessä. Paineet saattavat muodostua liiallisiksi, mikäli elämässä tapahtuu useita muutoksia

samanaikaisesti. Stressiä voi myös aiheuttaa mitkä tahansa positiiviset tai negatiiviset muutokset. Positiivisiksi mielletyt tapahtumat kuten työpaikan tai asuinpaikan vaihtaminen sekä häiden suunnitteleminen aiheuttavat stressin tason nousua. (Terveystalo).

Stressin syntyyn voi vaikuttaa fyysinen kuormitus, työ, ympäristön aiheuttamat kuormitustekijät sekä huonot elintavat. Stressin yksi merkittävä syy on myös psykososiaaliset tekijät; elämänmuutokset, haasteet sekä vastoinkäymiset esimerkiksi terveydessä, ihmissuhteissa tai talousasioissa. Näiden lisäksi ajatukset sekä huolestuneisuuden ja riittämättömyyden tunteet sekä jännitys saattavat vaikuttaa stressin syntyyn. (Pennonen & Seppänen 2021, 28.)

Työssä ja opiskelussa stressi voi aiheutua liiallisesta työmäärästä, ajanhallinnan ongelmista, kiireestä, tuen puutteesta, huonosta ilmapiiristä sekä epävarmuudesta omia kykyjä ja osaamista kohtaan sekä hallinnan puutteesta. Myös yksityiselämän tapahtuvat muutokset, ongelmat ja sairaudet ovat tavallisia stressin aiheuttajia. Ulkoisten vaatimusten ohella stressiä voi aiheutua vaatimuksista sekä odotuksista, joita on asetettu itselle. (YTHS.)

Terveystalon mukaan tilapäinen stressi ei ole haitallista, mutta jatkuessaan pitkään stressistä tulee haitallista. Pitkittynyt stressi kuormittaa ihmistä fyysisesti ja henkisesti. Se myös aiheuttaa altistumista monille sairauksille ja elämänlaadun heikentymistä. Pitkittyneestä stressistä voi aiheutua päihdeongelmia, masennusta, itsetuhoisia ajatuksia sekä työuupumusta. (Terveystalo.)

Myös Lonka (2015, 139) sekä Pennonen ja Seppänen (2021, 29) nostavat esiin pitkäaikaisen stressin haittoja. Jatkuva pitkäaikainen stressi saa Lonkan mukaan aikaan uupumista ja kuluttaa voimavaroja. Tämän lisäksi se voi aiheuttaa hippokampuksen kutistumista ja muistin toiminnan heikkenemistä. (Lonka 2015, 139.)

Fyysisten ja henkisten seurausten lisäksi Pennonen ja Seppänen (2021, 29) tuovat esiin pitkittyneen stressin aiheuttamat sosiaaliset oireet sekä toimintahäiriöt. On tavallista, että pitkittyneestä stressistä voi seurata ahdistuneisuutta, rentoutumisvaikeuksia sekä huolestuneisuutta normaaleista asioista. Lisäksi erityyppiset uniongelmat voivat kertoa stressistä. Stressistä kärsivän käytös voi muuttua. Hän voi olla poissaoleva tai hänellä voi ilmetä kärsimättömyyttä, tyytymättömyyttä tai hermostuneisuutta. Stressaantuneen keskittymiskyky sekä tarkkaavaisuus saattavat alentua ja muistissa voi ilmetä ongelmia. Oppimiselle, toiminnan suunnittelulle ja itsehillinnälle oleelliset aivojen alueet ja hermoverkot heikkenevät stressin vaikutuksesta. Stressistä voi aiheutua myös psykosomaattisia oireita

esimerkiksi päänsärkyä, vatsa- ja nivelkipuja sekä niska-hartiaseudun jännitystiloja. Pitkäaikaisen stressin seurauksena ihmisen immuunipuolustus saattaa heikentyä ja henkilö voi sairastua helpommin sydän- ja verisuonisairauksiin. Lisäksi stressin johdosta alttius masentua tai uupua kasvaa. (Pennonen & Seppänen 2021, 29.) Pitkäkestoiseen ja haitalliseen stressiin on syytä puuttua ja toisinaan kannattaa pyytää apua sen taltuttamiseksi (Into-opiskelijaportaali).

Keho sietää hyvin lyhyen aikaa kestäviä rankkojakin stressijaksoja, mutta tällöin tärkeäksi muodostuu jaksojen välinen aika, jossa on tilaa palautumiselle (Pennonen & Seppänen 2021, 30; Opiskelu-palvelu 2021.) Myös Manka (2015, 190) toteaa ettei kovankaan paineen alla oleminen haittaa, mikäli palautumisesta huolehditaan. Mikäli stressiä on sopivasti, palautumiseen tarvitaan vain vapaa-aikaa ja normaali määrä unta (Into-opiskelijaportaali).

Työuupumus on häiriötila, joka on syntynyt pitkäkestoisen stressin seurauksena. Jatkuva väsymys, kyynisyys, ammatillisen itsetunnon aleneminen sekä ongelmat tarkkaavaisuudessa, muistissa, keskittymiskyvyssä sekä toiminnan ohjauksessa ovat tyypillisiä työuupumuksen oireita. Uupumisasteinen väsymys on erotettavissa tavallisesta väsymyksestä siten, että yöunet, viikonloput sekä loma eivät riitä palauttamaan uupuneen voimia. (Nummelin 2020, 146–149.)

Opiskelustressi, joka on kestänyt kauan saattaa johtaa opiskelu-uupumukseen. Opiskelu-uupumus on tunnistettavissa esimerkiksi siitä, ettei tavallinen lepo auta siihen. Uupumuksesta kertoo myös kyynistyminen ja se että opiskelua ei enää mielletä tärkeäksi. Opiskelu-uupumuksen merkkejä ovat myös itseluottamuksen sekä hallinnan tunteen aleneminen. Lisäksi useasti opiskelu-uupumukseen yhdistyy ahdistus ja alakuloisuus. (Into-opiskelijaportaali.)

4.2 Stressi ja uupumus ammattikorkeakouluopiskelijoilla

Opiskelu voi toisinaan aiheuttaa stressintuntoa opiskelijalle (Opiskelu-palvelu 2021). On normaalia kokea stressiä ennen haastavaa esitystä, hankalaa tenttiä tai työhaastattelua (Päiväsalo (2020, 306). Kaikilla on joskus stressiä eikä yksikään selviydy korkeakouluopinnoista kokematta stressiä (Into-opiskelijaportaali).

KOTT-tutkimuksella eli Valtakunnallisella Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksella tuotetaan kattavasti sekä säännöllisesti informaatiota opiskelijoiden hyvinvoinnista. (THL 2021). KOTT-tutkimus on toteutettu Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön

eli YTHS:n toimesta vuodesta 2000 lähtien. Tutkimus on toteutettu sen jälkeen neljän vuoden välein. Ammattikorkeakouluopiskelijat ovat olleet tutkimuksessa mukana vuodesta 2008. (Kunttu Pesonen & Saari 2017, 4.) Terveystutkimus ja hyvinvoinnin laitos sekä Kansaneläkelaitos toteuttavat yhdessä KOTT-tutkimuksen vuonna 2021 (Kela 2021). Vuoden 2021 aikana selvitetään myös, miten koronaepidemia on vaikuttanut opiskelijoihin (THL 2021).

Vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta selviää, että vastanneista 11,5 prosentilla oli selkeästi noussut uupumusriski. Miesten uupumisriski oli 10,2 prosenttia ja naisten 12,2 prosenttia. Luvut olivat nousseet vuodesta 2012. Tuolloin kohonnut riski uupua oli 9,5 prosentilla. Mielenterveyseula osoitti että 33 prosenttia opiskelijoista tunsi paljon stressiä. Yleisimmin stressi aiheutui esiintymisestä sekä vaikeudesta saada kiinni opiskelusta. (Kunttu ym. 2017, 71, 84.)

Laurea-ammattikorkeakoulu otti osaa TOTEEMI-Työstä oppimassa -hankkeeseen 2017–2019. Työ oli Haaga-Helia ammattikorkeakoulun koordinoima. Osahankkeessa tavoite oli opiskelijoiden hyvinvoinnin ja tulevaisuususkon tutkiminen. Kyselyllä tahdottiin saada laajempi kuva ammattikorkeakouluopiskelijoiden tilanteesta. (Kasurinen, Saloranta, Gröhn, Sorri & Kalema, 2019, 5.) Kysely tehtiin tammi-maaliskuun aikana 2018. Stressi oli tavallista. Peräti kolmeneljäsosaa vastanneista vastasi kokeneensa runsaasti stressiä, joka liittyi töihin, opiskeluihin tai muuhun elämään. Tutkimuksessa stressiä kokeneiden osuus oli suurempi verrattuna aiempiin tutkimuksiin. (Sorri 54–55.)

Niinistön (25.1.2021b) koronapandemian aikana julkaistussa Ylen uutisartikkelissa tuodaan esiin opiskelijoiden ongelmia etäopiskelun ajalta. Artikkelin mukaan etäopiskelu on lisännyt uupuneiden määrää ja samalla opiskelijoiden innostuneisuus on alentunut. Muutokset ovat nähtävissä myös tilastoissa. (Niinistö 25.1.2021b.)

Opiskelijoille tehtiin vuonna 2020 kysely liittyen opiskelun poikkeusoloihin ja etäopiskeluun. Toteutus tapahtui ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien toimesta. Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK valmisti koosteen kyselyistä. SAMOK:in (2020, 1) koosteen mukaan ammattikorkeakouluopiskelijoista suunnilleen puolet ovat kokeneet, että stressi on kasvanut ja oma motivaatio sekä jaksaminen ovat vähentyneet etäopiskelun ja poikkeusolojen myötä. Opinnäytetyötä tekeville haasteita aiheutti se, että kirjastoja suljettiin, ohjaus viivästyi ja haastatteluja tai muita opinnäytetyöhön liittyviä toteutuksia peruuntui. Lisäksi opintojen edistymiseen vaikutti oman jaksamisen lisäksi oma kyky edetä opinnoissa poikkeustilan aikana. (SAMOK 2020, 4.)

4.3 Stressin hallinta ja palautuminen

Stressi voi aiheuttaa liiallisia hankaluuksia opiskelussa. Tällöin on oleellista pohtia omaa tilannetta ja etsiä tapoja vähentää stressiä. (Opiskelu-palvelu 2021.) Olisi hyvä oppia tunnistamaan itsessä liiallisen stressin merkit ennakolta, koska tällöin niihin olisi mahdollista puuttua ajoissa (Nyyti ry b; Terveystalo). Omat havainnot ovat oleellisia stressin tunnistamisessa, sillä stressi ilmenee ihmisillä eri tavoin (Nyyti ry b; Pennonen & Seppänen 2021, 30).

Opiskellessa ei tulisi vältellä kaikkea stressiä aiheuttavaa, vaan ennemminkin tavoitteena tulisi olla tasapainoinen suhtautuminen opiskelupaineisiin. Paineiden ohella tulisi olla riittävä määrä palautumista, jotta tasapaino säilyisi. (Päivänsalo 2020, 305.) Palautumisella tarkoitetaan elimistön fysiologisen tilan ja voimavarojen elpymistä kuormitusta edeltävälle tasolle (Pennonen & Seppänen 2021, 35; Päivänsalo 2020, 312).

Tarvitaan riittävä määrä lepoa öisin, vapaa-aikana ja viikonloppujen aikana, jotta energia- varastot sekä hormonitasapaino palautuvat (Manka 2015, 190). Mikäli palautuminen on riittämätöntä, siitä on seurauksena palautumisvaje. Palautumisvajeesta kielivät vaikeudet päätöksenteossa, lisääntyvä ärtyneisyys ja tunteet. Palautumisen tarvetta arvioitaessa voidaan luottaa yksilön omaan näkemykseen palautumisen riittämättömyydestä. (Päivänsalo 2020, 312–313.)

Palautumisen tulisi olla päivittäistä, eikä vain loma-aikoina tai viikonloppuina tapahtuvaa. Palautumisen merkitys korostuu kuormittavien elämänvaiheiden aikana, koska palauttavilla asioilla on tuolloin taipumus karsiutua elämästä. Tasapainoisessa elämäntilanteessa palautuminen tapahtuu lähes huomaamatta sen tarkemmin suunnittelematta. (Päivänsalo 2020, 313–316.) Kuormittuneessa tilassa palautumisesta tulee vaikeampaa. Tällöin stressiä voivat lisätä nekin asiat, joista ei normaalisti murehtisi. (Paju ym. 2019, 23.)

Päivänsalo (2020, 316) suosittelee palautumiskeinoiksi liikuntaa, riittävää lepoa ja hyvää unta, koska nämä tekijät tehostavat samalla oppimista. Univaje aiheuttaa ajattelun takkuamista, keskittymisvaikeuksia ja väsymystä. Väsymys haittaa omien tavoitteiden eteen ponnistelemista. On myös vaikea säilyttää hyvä mieliala, jos kärsii univajeesta. (Päivänsalo 2020, 316.) Huotilainen (2019, 114) kehottaa huolehtimaan unesta ja kääntymään terveydenhoitajan, koulupsykologin tai lääkärin puoleen, jos kärsii univaikeuksista.

Liikunta on tehokas stressinpurkukeino. Se rentouttaa, parantaa kuntoa ja unen laatua sekä muovaa fysiologista tilaa. Liikunnan aikana on myös mahdollista käsitellä asioita. Lisäksi liikunta auttaa hallitsemaan masennuksen- ja ahdistuneisuuden aiheuttamia oireita.

(Huotilainen 2019, 112.) Hyvä kunto yhdessä säännöllisen liikunnan kanssa nopeuttavat stressistä palautumista. Kannattaa liikkua omaa kehoa tarkkaillen, mikäli tuntee käyvänsä ylikierröksillä. Tämä siksi, että liian raskas liikunta johtaa fysiologiseen stressiin ja pahaan oloon. (Into-opiskelijaportaali.)

Huotilaisen (2019, 113) mielestä hyvään koulu- ja opiskelupäivään kuuluu opiskelu, tauot ja rentoutuminen. Hyvin sujunut päivä mahdollistaa hyvän unen saannin. Myös naurulla on hänen mukaansa stressiä laukaisevia vaikutuksia. Liiallinen pingottaminen puolestaan ei ole oppimisen kannalta tehokasta. Ylipitkät työntäyttämät päivät aiheuttavat stressiä ja heikentävät unenlaatua. (Huotilainen 2019, 113.)

Paju, Riekkö ja Oinonen (2019, 215–216) puolestaan korostavat sitä, että tauot ovat hyödyllisiä vain, jos niiden aikana ei ajatella työasioita. He ehdottavat liikunnan aikana harhaillevien ajatuksien torjumiseksi äänikirjan kuuntelemista tai mindfulness-harjoitusta. Palauttavaan taukoon olisi hyvä sisällyttää jotakin mikä on itseä rentouttavaa. Palauttaviin taukoihin voi soveltua sosiaalinen kanssakäyminen kasvotusten tai puhelimitse, mikäli niihin ei liity työasioita. Työhön liittyvien asioiden ajattelua ehkäisee myös keskittymistä vaativien nopeatempoisten ja värikkäiden pelien pelaaminen. (Paju ym. 2019, 215–216.)

Stressinhallinnalla tarkoitetaan toimintatapoja, joita opettelemalla stressitaso kyetään säilyttämään sellaisena, ettei stressin haitat häiritse (Nyyti ry c). Nyyti ry:n (c) mukaan stressinhallinnassa tulisi keskittyä vaikuttamaan stressin aiheuttajaan ja omiin ajattelutapoihin. Nyyti ry:n (c) mukaan pitäisi myös lisätä omia voimavaroja sekä yrittää vähentää stressin vaikutuksia.

Hallinnan tunnetta edistää omien voimavarojen vahvistaminen ja omat ajattelumallit. Voimavaroja voi yrittää vahvistaa kehittämällä positiivista asennetta, itsearvostusta, elämäntähtäystä sekä sinnikkyyttä. Stressaantunut voi työstää ajatuksiaan ja tunteitaan kirjoittamisen avulla tai puhumalla niistä toisen ihmisen kanssa. Tällainen asioiden työstäminen saattaa lisäksi auttaa stressin oireiden tunnistamisessa tulevaisuudessa. (Pennonen & Seppänen 2021, 59.)

Hallinnan tunne auttaa stressitilanteesta selviytymisessä. Hallinnan tunnetta on mahdollista muokata mielikuvia käyttämällä. Etukäteen voi pohtia, miten palkitsee itsensä selviytyään haastavasta projektista. Myös aiempien onnistumisten pohtiminen antaa voimaa. Sinnikkyyden voimistaa hallinnan tunnetta. (Lonka 2015, 141.) Nummelinin (2020, 216) mielestä stressinhallinta on oleellinen taito työelämässä sekä yksilö- että yhteisötasolla.

Stressi on usein yhteydessä tiettyyn tilanteeseen vaikkapa esityksen pitämiseen. Stressiä aiheuttavan tilanteen kohtaaminen toistamiseen antaa itselle kokemuksen selviytymisestä. Voi myös välttää menemistä tilanteisiin, jotka aiheuttavat stressiä, mikäli ne eivät ole välttämättömiä. (Nyyti ry c.)

Koesuorituksen osalta keskeistä on se, miten opiskelija kykenee hallitsemaan stressaavaa tilannetta. Koejännityksen vähentämiseksi oleellista on valmistautua huolellisesti kokeeseen. Hyvin valmistautuneena voi osallistua kokeeseen huolehtimatta. Keskeinen tekijä on oma suhtautuminen koetilannetta kohtaan. Näyttäytyykö tilanne itselle uhkana vai mahdollisuutena näyttää oma osaaminen. Voi myös kokea koetilanteen mahdollisuutena uuden oppimiseen. (Virolainen & Virolainen 2018, 153–154.)

5 Toiminnallisen työn suunnittelu ja toteutus

Viides luku käsittelee opinnäytetyön toiminnallista osuutta. Tässä opinnäytetyössä se tarkoittaa menetelmien esittelyä sekä oppaan suunnittelu- ja toteutusprosessia. Ensimmäisessä alaluvussa kuvataan ja perustellaan käytetyt menetelmät. Toisessa alaluvussa kerrotaan oppaan suunnittelusta ja perustellaan valintoja. Lisäksi esitellään tuotoksen rakennetta ja ulkonäköä. Kolmannessa alaluvussa kuvataan toiminnan vaiheita ja esitellään toiminnallisen osuuden toteutunut aikataulu.

5.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmien kuvaus ja valintojen perustelut

Metodologia eli menetelmien kokonaisuus valitaan, kun tutkimusongelma ja kysymykset on määritetty. Metodologialla tarkoitetaan tutkimusotetta tai lähestymistapaa. Tutkimusotteita ovat kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ja kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Molemmilla lähestymistavoilla on omat tutkimusmenetelmänsä, jotka jakautuvat aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiin sekä luotettavuusmenetelmiin. (Kananen 2019, 25–27.)

Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen lisäksi on olemassa yhdistelmä tutkimuksia. Näihin niin sanottuihin ”blended” tai ”mixed” -tutkimuksiin kuuluvat case-tutkimuksen ja interventivististen tutkimusten lisäksi toiminta- ja kehittämistutkimus sekä konstruktivistinen tutkimus. Ne asettuvat laadullisen sekä määrällisen tutkimuksen väliin. (Kananen 2019, 25, 74–75.)

Kehittämistutkimus ei ole erillinen tutkimusote. Kehittämistutkimus on laadullisen ja määrällisen tutkimuksen kombinaatio. Se voi myös olla ainoastaan laadullista tutkimusta. Kehittämistutkimuksessa voi kehittämiskohteena olla esiimerkiksi tuote, menetelmä ja organisaatio. Niitä kehitetään, jotta saataisiin aikaan muutos. (Kananen 2019, 81.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kehittää opas ammattikorkeakouluopiskelijalle. Halusin oppaan avulla ratkaista ongelmia, joita ammattikorkeakouluopiskelijoilla saattaa opiskelun aikana olla. Oppaan avulla halusin aikaansaada muutosta opiskelijan asenteissa ja toiminnassa. Lisäksi oppaan tarkoitus oli lisätä tietoutta aiheiden teoriasta. Edellä esitetyn teorian perusteella opinnäytetyöni on kehittämistyö, jossa on kehittämistutkimuksen piirteitä.

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ongelman ymmärtäminen. Tutkittava ilmiö ja siihen vaikuttavat tekijät eivät ole entuudestaan tuttuja ja tutkimuksen tavoite on ilmiön selvittäminen (Kananen 2019, 25.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkimustavan perusta on tulkinnassa. Laadullista tutkimusta voidaan käyttää silloin, kun tavoite on jonkin ilmiön kuvaaminen ihmisten kokemusten kautta tai tavoitellaan ymmärrystä ihmisten tuottamista

merkityksistä. Lisäksi laadullinen tutkimus sopii käytettäväksi, kun tavoitteena on ihmisten sosiaalisen todellisuuden tutkiminen niiden ihmisten näkökulmasta, jotka osallistuvat tutkimukseen tai kehittämiseen. Se toimii myös, kun tutkimuskohde halutaan saada tietoiseksi niistä merkityksistä, joita hän on antanut asioille ja jotka eivät ole ilmeisiä. (Vilkka 2021, osa I, luku laadullinen tutkimus.)

Laadullisen tutkimuksen käyttökohteita eri aloilla ovat yhteisöllisyyden tutkimus työyhteisössä, opiskelukokemuksien, osaamisen, moniammatillisuuden, rekrytoinnin sekä asiantuntemuksen kehittämisen tutkimus. Sitä on käytetty yhteisöjen arvojen ja johtamisen tutkimiseen. Lisäksi laadullisen tutkimuksen tarkastelukohteita eri aloilla on ollut hyvinvointi, sukupuolittuneet käytännöt, ammatilliset toimintamallit, kansainvälistyminen sekä markkinointi. (Vilkka 2021, osa I, luku laadullinen tutkimus.)

Määrällisellä tutkimuksella puolestaan tavoitellaan yleistämistä ja siksi ilmiö on tunnettava entuudestaan. Koska määrällisessä tutkimuksessa käytetään kysymyksiä, on ilmiön tunteminen edellytys sille, että osataan esittää sopivia kysymyksiä. Ilmiön tunteminen on seurausta siitä, että selittäviä teorioita ja malleja käytetään ilmiön ja siihen vaikuttavien tekijöiden kuvaamisessa. (Kananen 2019, 25.)

Määrällisen tutkimuksen perusta on tilasto-ohjelmien avulla tehdyt numeeriset analyysit. Määrällisessä tutkimuksessa oletetaan, että yksilöistä riippumaton tieto saavutetaan sopivan mittauksen, kokeilemisen ja koettelemisen avulla. Määrällistä tutkimusta voidaan käyttää, kun halutaan vastaus kysymykseen, miten usein jotakin tapahtuu tai kuinka paljon ja lisäksi halutaan selvittää, miksi jokin tapahtuu tutkimuksen kuvauksen mukaisesti. Määrällisen tutkimuksen tavoitteena on vertailla, selittää, ennustaa, kartoittaa ja kuvata niitä kokemuksia, asioita, ominaisuuksia tai ilmiöitä, jotka koskevat ihmistä. Määrällisestä ihmistä koskevasta tutkimusmenetelmästä saadaan yleiskuva muuttujista. Muuttujat ovat mitattavien ominaisuuksien välisiä suhteita ja eroja. (Vilkka 2021, osa I, luku määrällinen tutkimus.)

Määrällistä tutkimusta hyödynnetään eri alojen tutkimuksissa, jotka liittyvät talouteen, opiskelijoiden koulutustarpeeseen ja toimeentuloon. Sillä voidaan mitata yhdenvertaisuuden toteutumisen se tasa-arvon kokemista ja sitä voidaan käyttää opiskelumenestyksen tai työnantajamielikuvan kuvaamisessa. Erityisesti sitä on käytetty, kun on arvioitu laatua ja mitattu kehittämishankkeiden tuloksia. (Vilkka 2021, osa I, luku määrällinen tutkimus.)

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan aineistona hyödyntää erityyppisiä dokumentteja, kuten kirjoja, tutkimuksia, vuosikertomuksia, muistioita ja tilastoja. Myös äänitteiden, kuvien,

videoiden ja verkkosivujen käyttäminen on mahdollista. Työ voi pohjautua kokonaan sekundääriaineistojen eli jo olemassa olevien aineistojen varaan. (Kananen 2019, 28–29.)

Primääriaineistolla tarkoitetaan aineistoa, jota kerätään tiettyä tutkimusongelmaa varten. Tällöin vaaditaan kenttätyöskentelyä. Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruu voidaan toteuttaa havainnoimalla tai haastatteleamalla ihmisiä, joille ilmiö on tuttu. Erilaisia havainnointimuotoja ovat teknisen, osallistavan sekä osallistuvan havainnoinnin lisäksi piilo- ja suora havainnointi. Eniten käytetty haastattelun muoto on teemahaastattelu. Laadullisen tutkimuksen yhteydessä ei ole mahdollista määritellä ennakolta tutkittavien lukumäärää vaan riittävä määrä selviää tutkimusprosessin myötä. Tutkittavien määrä on saturoitunut, kun uuden tutkittavan myötä ei aineistoon saada enää uutta. Saturatio eli kylläntymispiste on tavoitettu vastausten alkaessa toistua. Tutkittavia saattaa olla yksi tai heitä voi olla enemmän. Tutkittavien määrä on sidoksissa myös tutkimusasetelmaan. (Kananen 2019, 29–33.)

Määrällisessä tutkimuksessa yleisin aineistonkeruumenetelmä on kysely. Kyselyn aineisto analysoidaan tilastollisia menetelmiä käyttäen. Tilastollisia menetelmiä ovat esimerkiksi ristiintaulukoinnit, tunnusluvut, suorat jakaumat sekä monimuuttujamenetelmät. Kohderyhmä eli populaatio muodostuu tutkimuksen kohteeksi valitusta ryhmästä. Kohderyhmän ollessa laaja, ei ole välttämätöntä tutkia koko populaatiota, koska hyvin valitun otannan avulla saavutetaan kohderyhmästä kattava yleistys. (Kananen 2019, 30.)

Opinnäytetyötäni varten minun oli selvitettävä olisiko oppaalle tarvetta. Ammattikorkeakouluopiskelu ja sen mukana tuomat haasteet olivat minulle entuudestaan tuttuja, mutta halusin tietää, oliko muilla ammattikorkeakouluopiskelijoilla ollut vastaavia haasteita. Halusin myös tietää, kuinka yleistä esimerkiksi stressin kokeminen on. Olisin voinut lähteä selvittämään asiaa tutkimuksen keinoin, esimerkiksi kyselyn tai haastattelun avulla. Asiaan perehdyttyäni kuitenkin huomasin, että kohderyhmää oli tutkittu valtakunnallisesti ja vieläpä säännöllisesti luvussa 4.2 mainitsemallani KOTT-tutkimuksella. Koska aineistoa oli kattavasti ja tarkoitukseni oli selvittää ainoastaan tarvetta oppaalle, päätin perehtyä sekundääriaineistoihin.

Valinta oli perusteltua myös ajankäytöllisesti, koska myös oppaan toteutukseen oli varattava aikaa. Myös Vilkka ja Airaksinen (2003, 56) ovat sitä mieltä, että tutkimuksellisten menetelmien käyttö ei ole välttämätöntä, kun kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö. He kehottavat lisäksi harkitsemaan tarkasti, miten aineistoa ja tietoa tulisi kerätä. Heidän mielestään selvityksen yhdistäminen toiminnalliseen työhön laajentaa työmäärää siten, ettei se ole enää kohtuullinen toteutettavaksi kymmenessä opintoviikossa.

Edellä esitetyistä syistä johtuen en toteuttanut laadullista tai määrällistä tutkimusta työtäni varten. Työssäni on laadullisen tutkimuksen asenne, mikä näkyy esimerkiksi valmiiden aineistojen hyödyntämisessä. Aineisto kerättiin kirjallisuudesta, tutkimuksista, tilastoista ja internetistä. Kokoamani aineiston avulla perehdyin opinnäytetyöni teemoihin, jotka oli tarkoitus sisällyttää kehittämääni oppaaseen.

Kanasen (2012, 92) mielestä laadullinen tutkimus on tarpeellinen kaikissa kehittämistutkimuksen vaiheissa. Sitä tarvitaan arvioitaessa lähtökohtatilannetta ja tutkimus- tai kehittämisingelmaa. Laadullista tutkimusta tarvitaan myös arvioitaessa kehittämishankkeen tuloksia tai tavoitetta, perehdyttäessä kehittämisen ilmiöön ja laadittaessa teoreettista viitekehystä (Kananen 2012, 92.)

Määrällisen tutkimuksen avulla saadaan numeraalista tietoa, jota ei tulkinnallisia menetelmiä käyttämällä saavuteta (Vilkkä 2021, osa I, luku määrällinen tutkimus). Laadullisesta tutkimuksesta saatavat vastaukset ovat tekstiä ja kuvailevia. Kehittämistutkimuksella ei saada ainoastaan tekstejä. Kehittämistutkimus tuottaa ratkaisuja, jotka toimivat käytännössä. (Kananen 2012, 27.)

Reliabiliteetilla mitataan tutkimuksen luotettavuutta ja validiteetilla tutkimuksen laatua. Luotettavuus lähtee siitä, onko tutkimusongelman määrittely tehty oikein toisin sanoen tutkitaanko oikeita asioita. Mikäli ongelma ei ole oikein määritelty, prosessin myöhemmät vaiheet eivät onnistu. Kerättyä aineistoa tulee olla riittävästi ja sen tulee olla aitoa. Lisäksi aineistoista tehtyjen tulkintojen sekä johtopäätösten tulee olla oikeita. (Kananen 2019, 31.)

Reliabiliteetti liittyy tulosten pysyvyyteen ja validiteetti oikeiden asioiden tutkimiseen. Pysyvyydellä tarkoitetaan sitä, että mikäli tutkimus uusittaisiin, saataisiin samat tulokset kuin aiemmin. Toisin sanoen uusintamittaus vahvistaisi tutkimuksen tulokset. (Kananen 2019, 31.)

Kehittämistutkimuksiin ei ole olemassa luotettavuuden tarkastelua varten omaa menetelmää. Kehittämistutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan käyttäen samoja luotettavuuskriteerejä kuin määrällisessä ja laadullisessa tutkimuksessa. Kehittämistutkimuksen laadulliset tutkimusosat arvioidaan käyttäen laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä ja määrälliset tutkimusosat käyttäen määrällisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä. (Kananen 2012, 166–167.)

Laadullisessa tutkimuksessa sopiva keino vahvistaa luotettavuus on saturaatio. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan yrittää parantaa keräämällä tietoa eri lähteistä sekä vertaamalla tietoa, jota on saatu eri lähteistä, omaan näkemykseen. Voidaan myös katsoa, saadaanko eri tietolähteistä tuloksia, jotka tukevat toisiaan. (Kananen 2019, 33.)

Omassa työssäni lähdekritiikki oli olennaista työn luotettavuuden kannalta. Pysin keräämään tietoa useista luotettavista lähteistä. Lisäksi vertailin lähteiden sisältöjä keskenään.

5.2 Oppaan suunnittelu, rakenne ja ulkoasu

Opinnäytetyöni tuotoksena syntyi Pieni opiskelutaitojen opas ammattikorkeakouluopiskelijalle. Olin pohtinut omaa opiskelupolkuani ammattikorkeakoulussa ja olin tiedostanut, miten paljon edistystä oli tapahtunut tuona aikana asenteissani ja opiskelutaidoissani. Omasta kokemuksesta tiesin, että opiskelu voi joskus aiheuttaa haasteita. Haasteet ovat kuitenkin voitettavissa ja omia taitoja on mahdollista kehittää. Tästä syntyikin ajatus siitä, oppaan kohderyhmä olisi ammattikorkeakouluopiskelijat.

Suunnitellessani opasta mietin mitä taitoja ammattikorkeakoululaisten tulisi kehittää pärjätäkseen opinnoissaan paremmin ja millaisia haasteita opiskelijat joutuvat kohtaamaan. Motivaatio, ajankäyttö ja stressi valikoituivat oppaan teemoiksi. Kyseisten teemojen valinta oli perusteltua johdannossa viitattujen tutkimusten perusteella. Valitut teemat ovat myös tärkeitä opiskelijalle. Esimerkiksi ilman motivaatiota oppimisesta tulee työlästä ja oppiminen vaikeutuu. Opiskelijan on kyettävä suunnittelemaan ja aikatauluttamaan työskentelyään esimerkiksi tentteihin valmistautuessaan. Opiskelusta voi aiheutua stressiä, mikä voi johtaa muihin ongelmiin. Opiskelijoiden stressistä ja uupumisesta oli myös uutisoitu paljon ja eri tahot olivat ilmaisseet huolensa opiskelijoiden jaksamisesta. Tämän vuoksi stressin ja stressinhallinnan sisällyttäminen oppaaseen tuntui ajankohtaiselta.

Opinnäytetyötä varten perehdyin motivaation, ajankäytön ja stressin teoriaan kirjallisuuden avulla. Teoriaa käytin kirjoittaessani opinnäytetyön raportin tietoperustan. Opas perustuu löytämäni teoriaan sekä kirjallisuuden lähteisiin. Olen myös hyödyntänyt oppaan kerronnassa omia kokemuksiani.

Pieni opiskelutaitojen opas ammattikorkeakouluopiskelijalle on 20-sivuinen opas (liite 1), jonka tarkoitus on auttaa ammattikorkeakouluopiskelijaa opiskelun haasteissa. Oppaan sisältämän teorian ja ohjeiden avulla opiskelija lisää tietouttaan aiheista. Oppaan sisällön avulla opiskelija voi pohtia omia opiskelu- ja toimintatapojaan. Hän saattaa myös innostua kehittämään omia opiskelutaitojaan.

Oppaan rakenne selviää kuvasta 1, joka on kuvakaappaus oppaan sisällysluettelosta. Selkeän sisällysluettelon ja otsikoinnin avulla oppaasta on mahdollista löytää itseä kiinnostavat teemat nopeasti. Opas sisältää kansilehden ja sisällysluettelon lisäksi kolme päälukua alalukuineen. ”Lukijalle” on lyhyt johdantoteksti lukijalle ja ”lopuksi” lyhyt lopetus-kappale. Oppaassa käytetyt lähteet luetellaan työn lopussa.

Sisällys	
LUKIJALLE.....	1
MOTIVAATIO.....	2
MOTIVAATIOON LIITTYVIÄ KÄSITTEITÄ.....	2
OPISKELUMOTIVAATION PUUTE.....	3
MOTIVAATION RAKENTAMINEN.....	4
AJANKÄYTTÖ.....	6
HYVÄ AJANKÄYTTÖ.....	6
AJANKÄYTÖN ONGELMIA OPISKELIJOILLA.....	6
VIIVYTELY, VITKASTELU, VITKUTTELU ELI PROKRASTINAATIO.....	7
TÄYDELLISYYDEN TAVOITTELU ELI PERFEKTIONISMI.....	8
AJANKÄYTÖN SUUNNITTELU JA AJANHALLINTA.....	9
VITKASTELUN TALTUTTAMINEN JA PERFEKTIONISMIN ”HOITO”.....	10
STRESSI JA OPISKELU.....	12
STRESSIN SYNTY JA AIHEUTTAJAT.....	12
STRESSIN OIREET.....	13
OPISKELU-UUPUMUS.....	14
STRESSINHALLINTA JA PALAUTUMINEN.....	15
LOPUKSI.....	18
LÄHTEET.....	19

Kuva 1. Oppaan sisällysluettelo

Opas ei sisällä kuvia, mutta visuaalista ilmettä on yritetty luoda oppaan tekstiä ympäröivien reunusten avulla (kuva 1). Reunus on oppaan kannessa erilainen kuin muilla sivuilla. Kannessa oleva reunus on leveämpi ja koostuu kolmesta viivasta. Oppaan leipätekstiä on elävöitetty sinisten tekstikehysten avulla (kuva 2). Tekstikehykset sisältävät kehotuksia, ohjeita, muistutuksia tai vinkkejä.

- Mieti:**

 - Miksi opiskelet?
 - Mitä haluat/tavoittelet?
 - Miten aiot toteuttaa tavoitteen?

Kuva 2. Sininen tekstikehyks

Sivujen tekstireunukset ovat mustat ja melko ohuet, koska koin värillisten reunusten vievän liikaa huomiota tekstistä. Tekstikehyksissä puolestaan halusin korostaa kehysten sisältämää sanomaa ja siksi tekstikehyks on värillinen. Kokeilin erivärisiä kehyksiä ja pidin vaaleansinistä vaihtoehtoa miellyttävänä ja rauhoittavana. Olen voinut tehdä oppaan ulkonäköä koskevat päätökset itsenäisesti, koska työhöni ei liittynyt toimeksiantoa.

5.3 Oppaan toteutus ja aikataulu

Toiminnallisen osuuden toteutunut aikataulu on kuvattu taulukossa 1. Opinnäytetyön prosessi ja oppaan suunnitteluprosessi käynnistyivät tammikuun lopussa viikolla neljä, kun opinnäytetyön aihe-ehdotukseni hyväksyttiin. Seminaariryhmän aloituspalaveri pidettiin viikolla viisi ja sen jälkeen alkoi varsinainen työn suunnittelu.

Taulukko 1. Toiminnallisen osuuden toteutunut aikataulu

tehtävät, tapahtumat	viikko
aihe-ehdotus	4
aloituspalaveri ohjaajan ja seminaariryhmän kanssa	5
opinnäytetyön suunnittelu: tavoitteet, rajaus, tietoperusta, rakenne, toteutus, aikataulu, lähdeluettelo	6–8
seminaari 1	9
etätapaaminen opinto-ohjaajien ja uraohjaajan kanssa	11
lähteisiin perehtyminen, tietoperustan kirjoittaminen, projektin yksityiskohtien suunnittelu sekä raportoinnin suunnittelu	9–15
seminaari 2	16
oppaan toteutus: kirjoittaminen, rakenne, ulkoasun muotoilu	15–18
toiminnallisen työn raportointi ja arviointi	18
opinnäytetyö valmis	18
seminaari 3	19

Tein opinnäytetyön suunnitelman viikkojen 6–8 aikana. Tuona aikana aihe-ehdotukseni jalostui itsensä kehittämisen oppaasta opiskelutaitojen oppaaksi. Myös oppaan kohde-ryhmä laajeni koskemaan yleisesti ammattikorkeakouluopiskelijoita eikä vain liiketalouden opiskelijoita. Tämä johtui siitä, että aluksi ajattelin sisällyttää oppaaseeni sellaisia ohjeita, joita vain liiketalouden opiskelijat tarvitsevat. Suunnitteluvaiheessa päädyin kuitenkin siihen, että haluan sisällyttää työhöni motivaation, stressin ja ajanhallinnan teoriaa. Näihin teemoihin liittyviä ohjeita tarvitsevat kaikki opiskelijat eivätkä vain liiketalouden opiskelijat. Lisäksi katsoin, että näiden taitojen ohjaukselle on tarvetta.

Suunnitelmaani varten laadin alustavan hahmotelman oppaan sisällysluettelosta. Pohdin myös etukäteen mahdollisia ongelma-alueita ja riskejä sekä ratkaisukeinoja niihin. Lisäksi suunnittelin aikataulun omalle työskentelylleni.

Ensimmäisen seminaarin jälkeen viikkojen 9–15 aikana perehdyin aihepiiriin kirjallisuuslähteisiin, tein muistiinpanoja ja kirjoitin opinnäytetyön tietoperustaa. Käytin ensisijaisesti

tuoreempaa, alle viisi vuotta vanhaa lähdekirjallisuutta. Lisäksi hyödynsin myös internet-lähteitä kuten artikkeleita sekä opiskelijoita koskevia hyvinvointitutkimuksia. Koska tietoperustaa oli tarkoitus käyttää oppaan laatimiseen, valitsin sellaista kirjallisuutta, jolla oli yhteys opiskeluun. Esimerkiksi motivaation yhteydessä hain tietoa opiskelumotivaatiosta. Perehdyin myös ajanhallintaan ja stressinhallintaan opiskelijan näkökulmasta.

Tietoperustan kokoamisen aikana viikolla 11 minulla oli etätapaaminen kahden opinto-ohjaajan sekä uraohjaajan kanssa opinnäytetyöhöni liittyen. Esittelin heille aiheeni ja sen jälkeen keskustelimme yhdessä aiheesta. Keskustelussa ilmeni, että motivaatio sekä ajan- ja stressinhallinta ovat juuri niitä teemoja, joiden kanssa opiskelijat kipuilevat. Tämä vahvisti näkemystäni siitä, että olin valinnut olennaiset teemat oppaaseeni.

Tietoperustan valmistuttua aloitin oppaan toteuttamisen viikolla 15. Opas valmistui viikolla 18. Toteutusta varten minun piti päättää, mitä asioita haluan sisällyttää oppaaseen. Tämä oli hankalaa, koska aluksi kaikki tuntui olennaiselta. Etäkokouksessa oli esitetty toivomuksia siitä, että opas olisi hyvinkin tiivis, maksimissaan neljä sivua. Myös visuaalista ulkoasua oli toivottu. Oma ajatukseni oli kuitenkin se, että halusin tarjota opiskelijoille teoriaa ennen varsinaisia ohjeita. Mielestäni teorian ymmärtäminen auttaa käsittämään miksi jokin kannattaa tehdä ja mistä asiat johtuvat.

Teemat esitellään samassa järjestyksessä kuin opinnäytetyön tietoperustassa. Motivaatio esitellään ensin, koska sen vaikutus oppimiseen on niin suuri. Motivaatiota seuraa ajanhallinta ja lopuksi oppaassa puhutaan stressistä. Järjestys on mielestäni looginen, kun ajatellaan syy- ja seuraussuhteita. Alhainen motivaatio aiheuttaa vitkastelua, joka johtaa ajanhallinnan ongelmiin, mistä seuraa stressiä ja uupumusta.

Halusin oppaaseen johdantotekstin, joka johdattelee aiheeseen ja selventää lukijalle miksi ja kenelle opas on tehty. Kaikissa lehtisissä ei ole tekijän loppupuhetta, mutta omaan oppaaseeni tahdoin sellaisen liittää. Yritin tehdä johdanto- ja lopputekstistä mahdollisimman lyhyet ja napakat, jotta opiskelija jaksaa ne lukea läpi. Lisäksi tavoittelin teksteissä positiivista ja kannustavaa sävyä.

Oppaassa on hyödynnetty melko paljon keräämääni teoriaa. Oppaaseen en sisällyttänyt mitään tutkimustuloksia, koska en nähnyt tarvetta siihen, sillä oppaan tavoitteena oli tarjota vinkkejä ja ohjeita opiskelijalle. Motivaation ja ajankäytön osuuksissa kirjoitin ohjeet kehottavassa muodossa kuten; mieti, kokeile, pohdi. Stressinhallinnan osiossa kuitenkin stressinhallinnan vinkit ovat luettelomaisessa muodossa. Se oli tietoinen valinta, koska

stressinhallintavinkkejä on niin paljon, että tahdoin enemmänkin listata niitä ehdotuksenomaisesti kuin kehottaa stressaantunutta toteuttamaan niitä kaikkia.

Oppaan luettavuuden kannalta pidin tarkoituksenmukaisena jättää tekstiviitteet pois oppaan leipätekstistä. Käyttämäni lähteet olen kuitenkin listannut oppaan lopussa samalla tavoin kuin opinnäytetyössäkin. Tosin oppaan lähdeluetteloon en ole kirjannut päivämäärää, jolloin olen lähdettä lukenut. Opas sisältää teorian lisäksi omaa kerrontaani.

6 Pohdinta

Kuudes luku on pohdintaluku, joka on jaettu kahteen alalukuun. Ensimmäisessä alaluvussa analysoidaan opinnäytetyötä ja opinnäytetyön tuotosta sekä annetaan kehittämis- ja parannusehdotuksia. Toisessa alaluvussa arvioidaan opinnäytetyön prosessia sekä omaa oppimista.

6.1 Parannus- ja kehittämis ehdotukset

Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa selkeä ja helposti luettava opiskelutaitojen opas ammattikorkeakouluopiskelijoille. Omasta mielestäni saavutin työlle asetetut tavoitteet. Toisaalta tästä on olemassa vain oma yksipuolinen käsitykseni, koska opinnäytetyön tuotosta ei ole testattu kohderyhmällä. Kohderyhmän mielipidettä voitaisiin kartoittaa sähköpostikyselyn avulla. Kysely voisi sisältää esimerkiksi 5–10 avointa kysymystä, jotka lähetettäisiin pienelle kohderyhmälle oppaan mukana. Koska opas oli suunnattu yleisesti ammattikorkeakouluopiskelijoille, kysely voitaisiin lähettää eri koulutusohjelmissa opiskeleville opiskelijoille.

Minulla ei ole kokemusta visuaalisesta suunnittelusta ja siksi oppaan ulkoasu ei ehkä ole niin houkutteleva kuin se voisi olla. Kokonaisuudessaan olen tyytyväinen oppaan sisältöön ja ulkoasuun, mutta kuten edellä mainitsin kohderyhmän mielipide ei ole tiedossa. Visuaalisuutta voitaisiin lisätä oppaaseen kuvituksen avulla. Ainakin kansikuvan lisääminen toisi ilmettä oppaaseen. Ehkä opinnäytetyön olisi voinut toteuttaa parityöskentelynä, siten että visuaalisesti taitavampi opiskelija olisi huolehtinut oppaan kuvituksesta ja ulkoasusta.

Oppaan nimi ei ehkä ole paras mahdollinen. Nimen perusteella opiskelija ei voi arvata, mitä teemoja opas käsittelee. Toisenlainen otsikko olisi voinut olla osuvampi tai sitten kansikuvasta olisi voinut ilmetä oppaan kolme teemaa.

Mielestäni opiskelutaidon oppaille on tarvetta jatkuvasti, koska uusia opiskelijoita tulee myös koko ajan lisää. Opiskelija voi oppaita lukemalla oppia opiskelutaitoja, jotka edistävät hänen opiskeluaan. Oman oppaani aihepiirit ovat olennaisia opiskelun kannalta. On tärkeä löytää sekä säilyttää motivaatio opiskeluun, jotta pystyy viemään opinnot loppuun. Erilaisten ajanhallintakeinojen avulla opiskelijan on mahdollista suunnitella omaa ajankäyttöään, jotta tehtävät tulee palautettua määräaikaan mennessä ja tentteihin tulee luettua. Opiskelu voi myös aiheuttaa stressiä, joka ilmenee eri ihmisillä eri tavoin ja siksi on hyvä tunnistaa omat stressin merkit ja opetella itselleen sopivia stressinhallintakeinoja. Stressinhallinta on ajankohtainen aihe, koska stressin kokeminen on yleistä ja uupumus on lisääntynyt opiskelijoiden keskuudessa.

Koska opasta ei ole toteutettu toimeksiantona sen hyödynnettävyys tällä hetkellä on heikko. Opas voisi olla opiskelijoiden saatavilla sähköisessä muodossa oppilaitoksen internetsivuilla tai painettuna versiona oppilaitoksen kirjastossa. Paperista opasta voitaisiin jakaa uusille opiskelijoille. Itse suosittelisin sähköistä versiota, koska sähköistä opasta on mahdollista käyttää missä vain. Sähköinen opas on helposti päivitettävissä. Jotkut oppilaitokset pyrkivät vähentämään paperin määrää, jolloin sähköinen versio tukee oppilaitoksen valitsemaa paperitonta suuntausta. Oppaiden painattaminen myös nostaa kustannuksia.

6.2 Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyöprosessi opetti paljon itsestä, työskentelyn suunnittelusta, ajanhallinnasta ja omasta stressinsietokyvystä. En ole aiemmin toteuttanut näin laajaa työtä itsenäisesti ja sainkin hyviä oppimiskokemuksia tätä työtä tehdessä. Koin että prosessi oli antoisa, mutta haastava.

Positiivista oli se, että osasin pitää kiinni määräajoista ja palautin aineistot ajoissa opinnäytetyön seminaareja varten. Mielestäni osasin myös hahmottaa hyvin eri työvaiheet, joita vaadittiin työn valmistumiseksi. Tästä taidosta oli paljon apua opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessä.

Etukäteen ei tiennyt, miten paljon aikaa opinnäytetyön eri työvaiheisiin olisi tullut varata. Käytin ehkä liikaa aikaa opinnäytetyön suunnitelmaan ja liian vähän aikaa jäi oppaan toteuttamiseen. Toisaalta oli hyvä, että suunnitelma oli huolellisesti laadittu, koska sisäistin suunnitelman jo sen tekemisen aikana. Hyvä suunnitelma myös ohjasi ja tuki työskentelyäni ja opaskin toteutui suunnitellussa aikataulussa.

Teoriaosuuteen perehtyminen vei runsaasti aikaa ja tietoperustan kirjoittaminen oli hidasta. Oma vaativuus hankaloitti työskentelyä ja kyseenalaistin omaa työtäni kaiken aikaa. Työn jatkuvaa keskeneräisyyttä oli vaikea sietää ja se aiheutti stressiä. Työskentelin liian pitkiä aikoja yhtäjaksoisesti, vaikka joskus tauko olisi ollut paikallaan. Aluksi yritin pitää myös vapaapäiviä työskentelystä, mutta koin stressaantuvani enemmän siitä, kun työ ei edistynyt. Tämän takia päätinkin edistää työtä vähän joka päivä.

Etukäteen ajattelin, että samalla kun perehdyn opinnäytetyön teoriaan, työstän myös varsinaista opasta. Käytännössä näin ei kuitenkaan tapahtunut. Tietoperustan työstäminen oli sen verran työlästä, että oppaaseen ei ollut enää mahdollista keskittyä tietoperustan

kirjoittamisen ohella. Toisaalta vasta tietoperustan valmistuttua, minulle selkiytyi mitä asioita halusin ottaa esille oppaassa eli siinä mielessä työskentelyn järjestys oli mielekäs ja tarkoituksenmukainen.

Opinnäytetyötä ja opasta tehdessä hyödynsin ja kehitin ammatillisia valmiuksiani. Luin paljon, tein muistiinpanoja, analysoin lukemaani sekä kirjoitin. Hyödyin etenkin johtamisen ja hr:n opinnoista sekä viestinnän, akateemisen kirjoittamisen ja ICT:n opinnoista. Erityisesti itsensä johtamisen taidot kehittyivät pitkän itsenäisen työskentelyn aikana.

Opinnäytetyön aikana huomasin, että vahvuuksiani ovat sinnikkyys ja periksiantamattomuus. Kykenin myös työskentelemään määrätietoisesti ja säännöllisesti omien tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi tavoitteiden saavuttamista edisti hyvä motivaatio ja taito motivoitua. Opinnäytetyö sekä opas valmistuivat suunnitellusti kevään 2021 aikana.

Lähteet

Eskola, H. 12.9.2020. Kärsitkö sinäkin siitä? Älä huolestu: se on yllättävän yleistä – prokrastinaatio vaivaa yhä useampaa työelämässä. Uutisartikkeli. Luettavissa:

<https://www.kauppalehti.fi/uutiset/karsitko-sinakin-siita-ala-huolestu-se-on-yllattavan-yleista-prokrastinaatio-vaivaa-yha-useampaa-tyoelamassa/b4efbca2-7b01-4d6e-819e-d1e43c534abd>. Luettu: 12.3.2021.

Huotilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. PS-kustannus. Jyväskylä.

Into-opiskelijaportaali. Opiskelijakunto. Stressaako? Luettavissa: <https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Opiskelukunto>. Luettu: 10.3.2021.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä: Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.

Kananen, J. 2019. Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas: Avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.

Kasurinen, H., Saloranta, A., Gröhn, S., Sorri, R. & Kalema, H. 2019. Opiskelijoiden hyvinvointi ja tulevaisuususkon ammattikorkeakoulussa. Laurea-ammattikorkeakoulu. Vantaa. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-535-1>. Luettu: 26.2.2021.

Kela 2021. KOTT – Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus. Käynnissä olevat tutkimukset. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Luettavissa:

<https://www.kela.fi/kaynnissa-olevat-tutkimukset#KOTT>. Luettu: 26.2.2021.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Helsinki. Luettavissa:

https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf. Luettu: 26.2.2021.

Lonka, K. 2015. Oivaltava oppiminen. Otava. Helsinki.

Manka, M. 2015. Stressikirja: Mistä virtaa? Talentum. Helsinki.

Martela, F., Jarenko, K. & Järvillehto, L. 2015. Draivi: Voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Talentum. Helsinki.

Niermeyer, R., Seyffert, M. & Hellsten, S. 2004. Motivaatio. Rastor. Helsinki

Niinistö, M. 22.2.2021a. Oletko sinäkin prokrastinoija? Prokrastinaatio eli vitkuttelu on varsinkin korona-ajan ongelma – laiskuuteen sitä ei pidä sekoittaa. Uutiset. Yle. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11789037>. Luettu: 26.2.2021.

Niinistö, M. 25.1.2021b. Apatiaa ja motivaatio nollassa? Opiskelijoista huolestuttavan moni kokee nyt uupumusta – älä syyllistä itseäsi ja 3 muuta neuvoa kadonneen motivaation varalle. Uutiset. Yle. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11743653>. Luettu: 12.3.2021.

Nummelin, T. 2020. Hallitse stressiä: Tunnetaidoilla irti paineista. Atena.

Nyyti ry a. Ajanhallinta. Luettavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajanhallinta/>. Luettu: 12.3.2021.

Nyyti ry b. Stressi. Luettavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi/>. Luettu: 24.2021.

Nyyti ry c. Stressinhallinta. Luettavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi/stressinhallinta-uusi/>. Luettu: 25.3.2021.

Opiskelu-palvelu 2021. Opiskelun tueksi. Opintopsykologien listaamia apukeinoja. Luettavissa: <https://studies.helsinki.fi/ohjeet/artikkeli/opiskelun-tueksi>. Luettu 10.3.2021.

Paju, S., Riekkilä, T. & Oinonen, V. 2019. Järkeä töihin! Parempien työtapojen kehittämissuunnitelma. Tuuma. Jyväskylä.

Penner, M. & Seppänen, L. 2021. Itsetuntemuksesta apua työhyvinvointiin. Duodecim. Helsinki.

Pihlaja, S., Makkonen, A. & Kantinkoski, R. 2018. Aikaansaamisen taika: Näin johdat itseäsi. 3., painos. Atena Kustannus Oy.

Päivänsalo, T. 2020. Oppimiskoodi: Kuinka oppiminen onnistuu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Reinikainen, R. 2018. Voimaa opiskeluun! Tietopaketti opiskeluiden keskeyttämisestä. Voimaa opiskeluun -hanke. Luettavissa: <https://voimaaopiskeluun.diak.fi/tietopaketit/>. Luettu: 16.3.2021.

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Edita. Helsinki.

SAMOK 2020. Suomen opiskelijakuntien liitto – Samok ry. AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta. Luettavissa: https://samok.fi/wp-content/uploads/2020/05/amk-opiskelijoiden-kokemuksia-etaopiskelusta.pdf_.pdf. Luettu 9.3.2021.

Seppänen, L. 2018. Motivaatio: Perseelle potkimisen käsikirja. Fitra. Lahti.

Sorri, R. Opiskelijoiden toimintakyky ammattikorkeakoulussa. Teoksessa Helena Kasurinen (toim.). Opiskelijoiden hyvinvointi ja tulevaisuususkon ammattikorkeakoulussa. s. 48–59. Laurea-ammattikorkeakoulu. Vantaa. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-535-1>. Luettu: 26.2.2021.

SVT 2019a. Suomen virallinen tilasto. Opiskelijoiden työssäkäynti 2019. Tilastokeskus. Helsinki. Luettavissa: https://www.stat.fi/til/opty/2019/opty_2019_2021-03-12_fi.pdf. Luettu: 16.3.2021.

SVT 2019b. Suomen virallinen tilasto. Opintojen keskeyttäminen 2019. Tilastokeskus. Helsinki. Luettavissa: http://www.stat.fi/til/kkesk/2019/kkesk_2019_2021-03-12_fi.pdf. Luettu: 15.3.2021.

Terveystalo. Stressi uuvuttaa ja altistaa muille mielenterveyshäiriöille. Terveystalon tietopaketti stressistä. Luettavissa: <https://www.terveystalo.com/fi/Tietopaketit/Stressi/>. Luettu 22.3.2021.

THL 2021. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT). Luettavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott->. Luettu: 26.2.2021.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Vaatii käyttöoikeuden. Luettavissa: <https://www.elibrary.com/book/9789523701236>. Luettu: 20.5.2021.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi. Helsinki.

Violainen, I. & Violainen, H. 2018. Mielen voima oppimisessa. 2., painos. Viisas Elämä.

YTHS. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Stressinhallinta. Luettavissa:

<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/>. Luettu: 8.3.2021.

Liitteet

Liite 1. Pieni opiskelutaitojen opas ammattikorkeakouluopiskelijalle

**PIENI OPISKELUTAITOJEN OPAS
AMMATTIKORKEAKOULUOPIISKELIJALLE**

Satu Andersson

Sisällys

LUKIJALLE	1
MOTIVAATIO	2
MOTIVAATIOON LIITTYVIÄ KÄSITTEITÄ	2
OPISKELUMOTIVAATION PUUTE	3
MOTIVAATION RAKENTAMINEN	4
AJANKÄYTTÖ	6
HYVÄ AJANKÄYTTÖ	6
AJANKÄYTÖN ONGELMIA OPISKELIJOILLA	6
VIIVYTTELY, VITKASTELU, VITKUTTELU ELI PROKRASTINAATIO	7
TÄYDELLISYYDEN TAVOITTELU ELI PERFEKTIONISMI	8
AJANKÄYTÖN SUUNNITTELU JA AJANHALLINTA	9
VITKASTELUN TALTUTTAMINEN JA PERFEKTIONISMIN ”HOITO”	10
STRESSI JA OPISKELU	12
STRESSIN SYNTY JA AIHEUTTAJAT	12
STRESSIN OIREET	13
OPISKELU-UUPUMUS	14
STRESSINHALLINTA JA PALAUTUMINEN	15
LOPUKSI	18
LÄHTEET	19

LUKIJALLE

Opiskelu on parhaimmillaan ihanaa. Ainakin silloin kun kaikki sujuu hyvin. Opiskeltava aihe innostaa, tentteihin on aikaa lukea ja tehtävät tulee tehtyä ajoissa. Kavereita ja perhettä ehtii nähdä. Jaksaa harrastaa ja käydä töissä opiskelun ohella.

Asiat eivät kuitenkaan etene aina oppikirjan mukaan vaan eteen voi tulla erilaisia haasteita. Opiskelu ei huvitakaan. Kalenteri on täynnä kaikenlaista sälää, jos kalenteria edes on. Koko ajan on kiire. Kiireestä tulee stressiä. Stressaantuneena mikään ei kiinnostaa.

Pieni opiskelutaitojen opas ammattikorkeakoululaiselle on suunniteltu auttamaan opiskelijaa silloin kun motivaatio on vähissä, ajankäytössä on ongelmia tai silloin kun opiskelu aiheuttaa stressiä.

Tämä opas on toiminnallisen opinnäytetyön tuotos, joka on toteutettu kevään 2021 aikana. Oppaassa on käytetty lähteitä, jotka on lueteltu oppaan lopussa.

Toivon että opas innostaa sinua tarkastelemaan omia toimintatapoja sekä opettelemaan uusia tapoja.

MOTIVAATIO

MOTIVAATIOON LIITTYVIÄ KÄSITTEITÄ

Motivaatio on järjestelmä, joka muodostuu käyttäytymistä virittävistä ja ohjaavista tekijöistä. Se on tila, jonka motiivit saavat aikaan. Motivaation voimakkuudesta riippuu, miten tehokkaasti toimimme ja miten sinnikkäästi toimintaa ylläpidetään

Motiivi suuntautuu kohti päämäärää. Motiivi voi olla tiedostettu tai tiedostamaton. Motiivi on toiminnan taustalla oleva vaikutin, esimerkiksi halu, vietti, tarve, sisäinen yllyke, palkkio tai rangaistus.

Oppimismotivaatio ilmentää halua työskennellä oppimis- tai kehittämistavoitetta kohti. Oppimismotivaatio on synnynnäistä.

Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, että tehdään itseä kiinnostavia ja innostavia sekä itsestä tärkeiltä tuntuvia asioita. Koska sisäisesti motivoitunut tekee haluamiaan asioita, tekeminen houkuttelee luokseen. Sisäisesti motivoituneen ei tarvitse pakottaa itseään toimimaan ja siksi toiminta ei kuormita kuten ulkoisesti motivoitu toiminta.

Ulkoinen motivaatio on vastakohta sisäiselle motivaatiolle. Ulkoisessa motivaatiossa yksilöä on houkuteltava toimimaan erilaisia palkkioita tai rangaistuksia käyttäen. Ulkoisessa motivaatiossa joutuu tavallaan työntämään itseään kohti tekemistä ja toiminta tuntuu pahimmiltaan pakolta. Tämä on henkisiä voimavaroja kuluttavaa. Ulkoisilla palkkioilla kuten arvosanoilla, rahalla sekä kehuilla on etupäässä välinearvo. Ulkoinen motivaatio voi herättää sisäisen motivaation.

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio ovat samanaikaisesti esiintyviä ja toisiaan täydentäviä, vaikka jotkut motiivit voivat olla hallitsevammassa asemassa. Tavallaan kaikki motivaatio on sisäistä motivaatiota, sillä lopullisen päätöksen omasta toiminnasta tekee aina ihminen itse.

Muista:

- Sinä itse päätät toiminnastasi.
- Voit valita teetkö opiskeluun liittyviä juttuja vai jotain ihan muuta.

OPISKELUMOTIVAATION PUUTE

Opiskelumotivaatio saattaa vaihdella pitkien ammattikorkeakouluopintojen aikana. Opiskelija voi olla innostuneempi opiskelusta opintojen alussa kuin opintojen lopussa. Kaikki oppiaineet eivät ehkä tunnu yhtä kiinnostavilta. Opiskelumotivaation aleneminen tai puute voi johtua monenlaisista syistä.

Alhainen motivaatio on suurin riskitekijä ammattikorkeakouluopiskelijoilla opiskelujen keskeyttämiselle. Henkilökohtaiset syyt, heikot opiskelutaidot, riittämätön ohjaus, liian vaikeiksi tai työläiksi koetut kurssit sekä tunne väärällä alalla opiskelusta ovat yhteydessä alhaiseen motivaatioon.

Osittain motivaation puute selittyy ulkoisilla tekijöillä, joihin opiskelija ei useinkaan voi vaikuttaa. Tällaisia tekijöitä ovat opetuksen järjestelyjä koskevat asiat, opiskelun sisältö, paikka ja aika. Motivaatioon ei kuitenkaan vaikuta ainoastaan ulkoiset olosuhteet.

Jos motivaatio häviää sellaiselta opiskelijalta, joka on yleensä motivoitunut, se voi kertoa liiallisista vaatimuksista sekä lepäämisen ja palautumisen tarpeesta. Tällöin motivaation katoaminen tavallaan suojaa uupumiselta. Motivaatio elpyy, kun tarpeista ja palautumisesta pidetään huolta.

Tunteet ovat tärkeitä motivaation kannalta. Positiivisten tunteiden alaisena asioita on helppo toteuttaa. Tunteen puuttuminen on merkittävä kokemus ja se tuntuu todelliselta esteeltä oppimiselle. Kielteisiin tunteisiin on parasta suhtautua sallimalla ne. Sallimisen lisäksi on tartuttava toimeen ja ymmärrettävä, että toimiminen on mahdollista hankalista tunteista huolimatta.

Motivaation puutteen taustalla voi vaikuttaa se, että ei hahmoteta sitä, minne elämässä ollaan menossa. Opiskelua ei myöskään mielletä tärkeäksi omaan tavoitteisiin nähden. Ongelmana on silloin suunnan puute.

Motivaation puuttumiseen vaikuttaa myös se, ettei omaan kykyihin ja mahdollisuuksiin luoteta. Vaaditaan paljon rohkeutta, että voidaan kohdata oppimisen haasteet. Toisinaan kadonnut motivaatio tarkoittaa sitä, että luovutetaan liian aikaisin ja epäonnistumisen pelko muuttuu välinpitämättömyydeksi. Motivaation puutteeseen olisi syytä suhtautua merkinä siitä, että opiskelussa on jotakin, joka vaatii huomiota.

Muista:

- Jos motivaatio hiipuu, pohdi mistä se voisi johtua.
- Motivaation katoaminen voi kertoa myös, siitä että on syytä levätä.

MOTIVAATION RAKENTAMINEN

Motivoitumistaitoa on mahdollista kehittää kokeilemalla erilaisia asioita ja katsomalla, miten ne vaikuttavat. Tärkeintä on luopua ajatuksesta, että ei pysty vaikuttamaan omaan motivaatioonsa.

Motivaatiota voidaan yrittää selvittää kysymällä kolme kysymystä. Miksi-kysymyksellä saadaan selville motivaation taustalla vaikuttavat syyt. Mitä-kysymyksellä selvitetään motivaation kohde; mitä halutaan ja mihin pyritään. Miten-kysymys kertoo millä tavoin motiiveja, tarpeita tai tavoitteita yritetään toteuttaa.

Motivoitumisen taito on sitä, että osataan voimistaa positiivisia tunteita sekä sivuuttaa tunteita. Taitava motivoituja osaakin voittaa aloittamisen vaikeudet ja käydä toimeen vaikkei olisikaan sillä hetkellä motivoitunut. Toisaalta hän osaa myös hyödyntää ne hetket, kun opiskelu sujuu hyvin.

Motivoitumista edesauttaa se, että keskitytään itsessä oleviin vahvuuksiin. Motivaation ylläpitämiseksi on tärkeä asettaa itselleen haastavia, toteutettavissa olevia ja joustavia tavoitteita. Joustavia siksi, että tilanteen muuttuessa, tavoitettakin kannattaa tarkastella uudestaan.

Motivaatiota kannattaa lähteä rakentamaan keskittämällä huomio seikkoihin, jotka usein yhdistyvät lisääntyneeseen motivaatioon. Tutkijoiden tunnistamia motivaatiota lisääviä tekijöitä ovat:

- onnistumisen kokemukset
- osaamisen ja pätevyyden kokemukset
- merkityksellisyyden kokemukset
- haasteellisesta tehtävästä selviytyminen
- positiivinen mieli
- uteliaisuus ja kiinnostus
- kokemusten jakaminen
- tunne yhteenkuuluvaisuudesta
- tavoitteisiin sitoutuminen
- suuremman kuvan hahmottaminen

Opiskelutaidon kehittämällä kyetään vaikuttamaan välillisesti motivaatioon. Paremmat opiskelumenetelmät tuottavat onnistumiskokemuksia ja lisäävät pätevyyden tunteita.

Epämiellyttäviä tehtäviä ei tulisi siirtää myöhemmäksi. Ne on hyvä tehdä ne heti kun pystyy, jotta ne eivät lisää ahdistusta ja kuormita mieltä. Voi myös palkita itsensä mieluisalla palkkiolla tai tauolla sen jälkeen, kun on saanut vähemmän motivoivan tehtävän valmiiksi. Kannattaa myös keskittää luovuutta vaativien tehtävien tekeminen sellaiseen aikaan päivästä jolloin on luovimmillaan.

Motivaatio voi joskus olla kateissa ja tällöin tilanne tulisi hyväksyä. Sen ei tarvitse kuitenkaan tarkoittaa sitä, että alistuu passiivisena tilanteeseen vaan voi jatkaa työskentelyä tavoitteidensa kanssa. Itseään voi myös motivoida palkitsemisen avulla. Pieniä palkintoja voi käyttää apuna ailahtelevan motivaation taltuttamiseen.

Pienet palkinnot voivat olla toisinaan yllättävän toimivia. Tarvittavista töitä voidaan tehdä lista, josta yliviivataan suoritettu työ. Pelkkä yliviivaaminen voidaan tällöin kokea palkitsevana. Onnistumisesta tulee näkyvää ja voidaan kokea tyytyväisyyttä vähäisestikin kehittymisestä. Samalla tavoin toimii, jos kirjataan ylös aika, joka on käytetty opiskeluun.

Kokeile näitä:

- Kehitä opiskelutaitojasi.
- Tee epämieluisat tehtävät ensin.
- Anna itsellesi pieniä palkintoja.
- Tee tehtävälistoja, yliviivaa tehdyt työt.
- Kirjaa ylös opiskeluun käytetty aika.

Muista:

- Omaan motivaatioon voi vaikuttaa.
- Voit päättää tehdä asioita, silloinkin kun ei huvita.
- Muista opiskelun päämäärä.

Mieti:

- **Miksi** opiskelet?
- **Mitä** haluat/tavoittelet?
- **Miten** aiot toteuttaa tavoitteen?

AJANKÄYTTÖ

HYVÄ AJANKÄYTTÖ

Hyvä ajankäyttö on sellaista, että me toteutamme itsellemme tärkeitä asioita ja samanaikaisesti huolehdimme palautumisestamme ja nautimme elämästä.

Tasapainoisessa elämässä aikaa riittää ihmissuhteille, opiskelulle/työlle sekä vapaaajalle. Oman kokemuksen mukaan, jos jollekin näistä osa-alueista ei riitä aikaa, alkaa tulla ongelmia. Hyvä ajankäyttö tarkoittaa varmasti jokaiselle eri asioita riippuen siitä, mitä asioita pitää tärkeänä.

Tärkeää:

- Muista että kalenterissasi on tilaa sinulle tärkeille asioille.

AJANKÄYTÖN ONGELMIA OPISKELIJOILLA

Ammattikorkeakoulun aikana tehdään paljon erilaisia harjoitustehtäviä ja raportteja, jotka täytyy palauttaa tiettyyn päivämäärään mennessä. Tämän lisäksi opiskelijan kalenteria kuormittaa tentit ja lukuisat ryhmätyöt. Ryhmätöille on määritelty takaraja, mihin mennessä ryhmätyön kirjallinen osa on palautettava sekä esityspäivä, jolloin ryhmä esittää tuotoksensa. Ryhmän on myös sovittava keskenään tapaamisajoista, mikä tarkoittaa joskus sitä, että oma aikataulu menee uusiksi.

Tehtävien tekeminen ja uusien asioiden oppiminen vievät aikaa. Jotkut asiat on helppo oppia, mutta joskus täytyy työskennellä kauemmin oppiakseen. Opiskelun ohella olisi kiva tavata kavereita ja perhettäkin joskus. Lisäksi harrastuksiin ja mahdollisesti työhönkin pitäisi riittää aikaa. Joskus tulee kiire, eikä aika riitäkään kaikkeen mitä piti tehdä tai haluaisi tehdä.

Oppimiseen täytyy varata aikaa muuten oppimista ei voi tapahtua. Toisaalta opiskeluun on mahdollista kuluttaa valtavasti aikaa ja silti työhön käytetty aika ei näy työn lopputuloksessa. Ajankäytön ongelmista kertovat: viivyttely, ajalehtiminen, kiireen kokemus, tehtävien kasautuminen sekä ystävyysuhteiden ja unen laiminlyönti. Tehtävien kasautuminen voi johtaa tehtävien palauttamiseen myöhässä, mikä vaikuttaa arvosanoihin.

Toisinaan myöhässä palautettuja tehtäviä ei voi huomioida arvioinnissa lainkaan. Kurseja joutuu ehkä uusimaan. Tehtävät kasautuvat entisestään ja opinnot saattavat pitkityä.

Muista:

- Opiskelu ja oppiminen vaativat aikaa.
- Varaa aikaa oppimiselle.

Ajankäytön ongelmista kertoo:

- vitkastelu
- ajalehtiminen
- kiire
- tehtävien kasautuminen
- ystävyysuhteiden laiminlyönti
- unen laiminlyönti

VIIVYTTELY, VITKASTELU, VITKUTTELU ELI PROKRASTINAATIO

Pitäisi aloittaa opintoihin kuuluvan tehtävän tekeminen. Oikeastaan olisi voinut aloittaa tekemisen jo viikko sitten, silloin kun tehtävä annettiin. Onhan tässä silti kolme päivää aikaa. Tänään en enää jaksa aloittaa. Aloitan huomenna heti aamusta.

Yllä kuvattu tilanne on varmasti tuttu monelle. Prokrastinaatio tarkoittaa aloittamisen vaikeutta ja tehtävien lykkäämistä tuonnemmaksi. Vitkastelu on yleinen ja inhimillinen ilmiö, josta kärsii monet opiskelijat ja työntekijät. Myös monet kirjoittajat kamppailevat vitkastelutaipumuksensa kanssa.

Ammattikorkeakoulussa tehtävät ovat usein laaja-alaisia. Tehtävät voivat sisältää useita työvaiheita. Entuudestaan tuntemattomat käsitteet on selvitettävä ennen kuin voi uppoutua lukemiseen. Jotkut työvaiheet eivät ehkä ole mieluisia, jolloin niiden aloittamista lykkää kauemmas.

Viivyttelyn taustalta saattaa myös paljastua epärealistiset aikataulut, häiriöherkkyys, impulsiivisuus, väsymys, järjestelmällisyyden puute, liialliset itsen kohdistuvat vaatimukset ja epäonnistumisen pelko.

Isot tehtävät voivat etukäteen tuntua haasteellisilta ja urakka nähdään mahdottoman suurena. Tehtävä käsitetään kokonaisuutena ja ajatellaan että se pitäisi saada kerralla valmiiksi. Opiskelijat joutuvat kohtaamaan tällaisen haasteen ainakin opinnäytetyötä tai pro-gradua tehdessään.

Vitkastelun vaikeustaso voi vaihdella ja pahimmillaan se melkein jumiuttaa tekemisen. Kyseessä on vaikeampi vitkastelu, silloin kun opiskelija tai työntekijä alkaa kokea haittaa tehtävän lykkäämisen takia ja havaitsee stressaantuvansa tai ahdistuvansa aikaansaamattomuudestaan.

Mieti:

- Miksi aloittaminen on sinulle vaikeaa?
- Miksi lykkäät tehtäviäsi?

TÄYDELLISYYDEN TAVOITTELU ELI PERFEKTIONISMI

Olen tehnyt tehtävää jo monta tuntia. Mitä ne kriteerit arvosanalle 5 olikaan? Onkohan työtä nyt varmasti pohdittu kaikista näkökulmista? Onko lähteet varmasti oikein merkitty? Väsyttää, mutta pakko jaksaa.

Täydellisyyttä tavoitteleva perfektionisti hioo työtään loputtomiin. Mikään ei riitä sisäiselle kriitikolle, joka istuu olkapäällä huutelemassa mitä vielä pitää tehdä. Siinä ei ole mitään vikaa, että tavoittelee työssä hyvää lopputulosta. Elämässä kaikki ei kuitenkaan voi olla täydellistä. Usein oleellista on ainoastaan saada asiat tehtyä.

Täydellisyyden tavoittelu on monin tavoin ongelmallista. Perfektionismi vie runsaasti aikaa ja saattaa aiheuttaa uupumista ja stressiä. Täydellisyyden tavoittelu voi aiheuttaa tehtävien lykkäämistä ja pahimmillaan se estää kokonaan aloittamasta. Aloittamisen kynnyks voi nousta korkeaksi, jos omat tavoitteet on asetettu niin korkealle, ettei itsekään usko saavuttavansa niitä.

Perfektionisti, muista:

- Kaiken ei tarvitse aina onnistua täydellisesti.
- Pidä huolta jaksamisestasi.

AJANKÄYTÖN SUUNNITTELU JA AJANHALLINTA

Omaa ajankäyttöä on oleellista tarkastella silloin kun haluaa selvittää mihin aikaa käytetään. Myös silloin kun kokee stressiä, on syytä tutkia ajankäyttöään. Päivittäistä ajankäyttöä voi seurata kirjaamalla ylös omat tekemiset esimerkiksi viikon ajalta. Tämän jälkeen voi tarkastella onko aikaa tullut käytettyä tehokkaasi tai onko tehty jotain muuta mitä piti tehdä. Tarkastelun jälkeen voi tarvittaessa tehdä muutoksia ajankäyttöön.

Ajanhallinnalle rakennetaan perusta suunnittelemalla ja aikatauluttamalla. Kalenteri on hyvä väline ajankäytön suunnittelussa. Sinne kannattaa merkitä kaikki opiskelun kannalta tärkeät päivämäärät sekä omat harrastukset ja muut menot. Stressaantuneena on erityisen tärkeää varata aikaa palautumiselle. Kalenteria on syytä seurata päivittäin, jotta kaikki suunnitellut asiat tulee tehtyä, eikä mitään pääse unohtumaan.

Ammattikorkeakoulussa tehtävät ovat usein sellaisia, että niiden tekemisessä on useita työvaiheita ja niitä ei saa tehtyä yhdessä päivässä valmiiksi. Tällaisia ovat esimerkiksi monet ryhmätyöt ja lukupiirit. Myös isoihin tentteihin täytyy lukea paljon. Tehtävien tekeminen kannattaa aloittaa heti kun tehtävä on annettu, sillä tekemättömillä tehtävillä on taipumus kasautua.

Isompaa tehtävää suunnitellessa kyseinen tehtävä on syytä jakaa pienempiin osiin. Lukupiirityöskentelyssä voi esimerkiksi päättää lukea yhden lukupiiritekstin päivässä ja tehdä samalla muistiinpanoja. Kun kaikki lukupiirin tekstit on luettu, aloitetaan lukupiiri-raportin kirjoittaminen. Kirjoittaminen voi joskus olla hidasta, joten isojen raporttien kirjoittamiseen kannattaa varata reilummin aikaa. Toki koko raportin voi tekaista yhdessä päivässä, mutta silloin siihen kuluu useampi tunti ja urakka voi tuntua raskaalta. Asettamalla itselleen välitavoitteita ja työskentelemällä pienissä pyrähdyksissä tekeminen on mielekkäämpää ja aikaa jää muuhunkin. Välitavoitteiden saavuttaminen antaa onnistumisen kokemuksia, mikä vahvistaa motivaatiota.

Joskus käy niin että suunnitelma ei toimikaan. Opiskelija saattaa sairastua tai tapahtuu jotakin muuta, minkä takia suunnitelmaa ei voi noudattaa. Niin käy kaikille toisinaan. Suunnittelussa on tärkeä muistaa, että suunnittelu ei ole sitä, että ennustetaan asioita. Suunnitelman tehtävänä on olla toiminnan tukena. Usein suunnittelu onkin sitä, että suunnitellaan uudestaan.

Ammattikorkeakouluopiskelijan ajanhallintataidot kehittyvät opiskelujen aikana ja opiskelija löytää yleensä itselleen sopivimmat toimintatavat. Mikäli ajanhallinnassa on haasteita, on hyvä pohtia, mistä ne johtuvat. Ajanhallintataitoja kannattaa kehittää, koska hyviä ajanhallintataitoja tarvitaan esimerkiksi opinnäytetyötä tehdessä.

Ajanhallinnan abc:

- Hanki kalenteri tai käytä puhelimen kalenteria.
- Kirjaa kalenteriin: tentit, määräajat, ryhmätyösessiot, harrastukset yms.
- Aseta itsellesi tavoitteet.
- Aseta välitavoitteet.
- Aikatauluta tekemisesi ja kirjaa eri työvaiheet kalenteriin.
- Huomioi aikatauluttaessa tehtävien kiireellisyys ja tärkeys.
- Huomio myös viivästyksset, muutokset ja aloittamiseen kuluva aika.
- Suunnittele aikataulu väljäksi.
- Varaa aikaa palautumiseen ja lepoon.
- Seuraa kalenteria päivittäin.
- Hoida haastavat ja epämieluisat tehtävät pois mieltä kuormittamasta.
- Tee tehtävät itsellesi sopivaan aikaan, jos mahdollista (aamuvirkku, iltavirkku).

Muista:

- Suunnitelman ei tarvitse toteutua täydellisesti.
- Hyvä suunnitelma on joustava.

VITKASTELUN TALTUTTAMINEN JA PERFEKTIONISMIN ”HOITO”

Vitkastelua voi torjua erilaisin keinoin. Aloittamista helpottaa, kun tiedostaa aloittamiseen linkittyvät tunteet, ajatukset ja työvaiheet. Aloittamisen kitkaa voi vähentää rakentamalla tapoja ja toistuvia rutiineja. Opiskelija voi esimerkiksi päättää, että hän tekee tehtävät opiskelupäivän jälkeen heti kotiin tultuaan ennen kuin tapaa ystäviä tai tekee jotain muuta. Uudesta tavasta muodostuu vähitellen rutiini, jolloin ei tarvitse jähkailla aloittamisen kanssa, vaan tehtävät tulee aloitettua lähes automaattisesti.

Alkuun pääsemistä voi myös helpottaa siten, että aloittaa helposta tehtävästä tai päättää työskennellä vain tietyn ajan, esimerkiksi 15 minuuttia päivässä. Helposta tehtä-

västä aloittaminen madaltaa aloittamisen kynnystä ja antaa tunteen siitä, että on saanut jotakin jo aikaiseksi. On myös helpompi houkutella itsensä työskentelemään vähän aikaa kuin monta tuntia.

Vitkastelun ehkäisemiseksi kannattaa kokeilla edellisessä luvussa mainittua tehtävien pilkkomista pienempiin osatehtäviin. Myös ulkoinen motivointi saattaa tehostaa vitkasteluun ja itseään voi kokeilla palkita edistymisestä. Joillekin toimii sosiaalisen paineen hyödyntäminen. Esimerkiksi opinnäytetyötä tekevä opiskelija voi sopia ystävänsä kanssa, että ystävä kysyy säännöllisesti, miten työ on edistynyt. Vitkastelijaa saattaa myös auttaa se, että hän suuntaa katseen kauemmas aloittamisesta. Vitkastelija voi pohtia, miltä tuntuu silloin kun työ on valmis sen sijaan, että hän keskittyy aloittamisen hankaluuteen.

Vitkastelija, muista:

- Vitkastelu on inhimillistä, mutta siitä voi oppia pois.

Täydellisyyden tavoittelijoiden kannattaa harjoitella itsemyötätuntoa. Itsemyötätunnolla tarkoitetaan suhtautumista omaan puutteisiin ja epäonnistumisiin, joihin monesti yhdistyy itsekritiikki sekä itseruoskinta. Itsemyötätunnon avulla on mahdollista suhtautua itseruoskintaan rakentavammalla tavalla. Itsemyötätunnon tarve on suurin silloin, kun jokin on epäonnistunut. Harjoittelemalla itsemyötätunnosta tulee luonnollinen tapa. Monesti myötätuntoa osoitetaan muille ja sitä voidaankin opetella pohtimalla mitä sanoisi ystävälleen, joka on samankaltaisessa tilanteessa kuin itse.

Täydellisyyden tavoittelijan kannattaa pohtia, milloin on järkevää tavoitella täydellistä lopputulosta ja milloin ei. Perfektionistin voi myös olla hyvä kokeilla tehdä jokin asia epätäydellisesti ja käyttää sen tekemiseen vain vähän aikaa. Epätäydellistä tekemistä voi harjoitella minkä tahansa työtehtävän avulla. Voi esimerkiksi imuroida pelkän hiekkaisen eteisen koko asunnon sijaan.

Perfektionisti, harjoittele:

- itsemyötätuntoa.
- asioiden tekemistä epätäydellisesti.

STRESSI JA OPISKELU

STRESSIN SYNTY JA AIHEUTTAJAT

Stressi on häiriötila, joka aiheutuu ihmisen voimavarojen ylittymisestä silloin kun häneen kohdistuvat paineet ja vaatimukset muodostuvat liian suuriksi. Ihmisen yksilöllinen stressinsietokyky vaikuttaa siihen, miten hän kokee stressiä aiheuttavat ärsykkeet. Joku voi kokea kuormittavana sen mitä toinen pitää innostavana.

Stressi aiheuttaa sympaattisen hermoston aktivoitumista ja stressihormonien kuten adrenaliinin ja kortisolin erittymistä verenkiertoon. Nämä seikat johtavat parantuneeseen suorituskykyyn sekä vireys- ja valppaustilaan, jotta stressin aiheuttajan kohtaaminen olisi ihmiselle mahdollista. Stressireaktion seurauksena ihmisen kaikki voimavarat ovat käytössä ja elimistö on ”taistele tai pakene” -valmiudessa. Stressin vähentyessä sydämen syke laskee, verenpaine normalisoituu ja lihasten jännitys vapautuu eli keho palautuu normaalitilaan.

Stressi voi aiheutua useista syistä ja usein sen syntyyn vaikuttavat monet eri tekijät yhdessä. Mikäli elämässä tapahtuu useita muutoksia samanaikaisesti, paineet saattavat kasvaa liian suuriksi. Stressiä voi myös aiheuttaa mitkä tahansa positiiviset tai negatiiviset muutokset. Stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi:

- elämänmuutokset (työpaikan vaihto, muutto, häät, työttömyys jne.)
- työ ja opiskelu
- huono työ/opiskeluilmapiiri
- kiire ja ajanhallinnan ongelmat
- liiallinen työmäärä
- liian vähäinen työmäärä
- ympäristön aiheuttamat ärsykkeet (meteli, kylmyys, kuumuus)
- fyysinen kuormitus
- huonot elintavat
- terveysongelmat
- ongelmat ihmissuhteissa
- taloudelliset vaikeudet
- epävarmuus omista kyvyistä
- itselle asetetut odotukset ja vaatimukset
- ajatukset ja tunteet (riittämättömyys, epävarmuus, huolestuneisuus, jännitys)

Ammattikorkeakouluopiskelijalle stressiä voi aiheuttaa edellisten lisäksi tentit, esitykset, ryhmätyöt ja opinnäytetyö.

STRESSIN OIREET

Stressi voi aiheuttaa fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia oireita. Myös muutokset käyttäytymisessä ovat mahdollisia. Stressi ilmenee eri tavoin eri ihmisillä ja siksi on tärkeä oppia tunnistamaan omat stressin merkit.

Fyysisiä oireita:

- päänsärky
- vatsakivut ja vatsavaivat (turvotus, ummetus, ripuli)
- huimaus
- suun kuivuus
- ihottuma ja iho-oireet (kutina, hilseily, akne)
- ruokahalun muutokset (laihtuminen tai ylensyöminen)
- pahoinvointi
- toistuva flunssa tai tulehdus
- lihasjännitys ja lihaskivut
- selkävaivat, niskakivut, hartiakivut
- lihaskrampit
- hengenahdistus
- väsymys sekä voimattomuuden tunne
- raajojen puutuminen
- käsien ja/tai jalkojen nihkeys sekä kylmyys
- hikoilu
- sydämen syketason nousu sekä rytmihäiriöt
- rintakipu tai puristava tunne rinnassa
- verenpaineen nousu
- matala verensokeri

Psyykkisiä oireita:

- mielialanvaihtelut
- ärtyneisyys
- itkuherkkyys
- äksyily
- keskittymisvaikeudet
- erilaiset ahdistusoireet
- jännittyneisyys
- huolestuneisuus
- pelokkuus
- levottomuus
- syyllisyyden tunteet
- epätodellisuuden tunne
- masennus, alakuloisuus
- apaattisuus
- unihäiriöt (vaikeus nukahtaa, heräily liian aikaisin tai kesken unien, painajaisunet)
- unohtelu ja muistiongelmät

Sosiaalisia oireita:

- ongelmat perheessä
- parisuhteen ongelmat
- ongelmat ihmissuhteissa

Käyttäytymisen muutokset:

- rentoutumisen vaikeudet
- mielihyvän kokemisen vaikeudet
- motivoitumisessa vaikeuksia
- päätöksenteon vaikeudet
- aloitekyvyn heikentyminen
- itseluottamuksen heikentyminen
- unen laadun heikentyminen
- ihmissuhteissa ongelmia
- eristäytyminen ihmissuhteista
- yksinäisyys korostuu
- ongelmat töissä
- työmotivaatio laskee
- ruokailutottumukset muuttuvat
- päihteidenkäyttö lisääntyy
- liikunta vähenee
- harrastukset jäävät pois

Stressi on lähtökohdiltaan positiivinen reaktio, jonka tarkoitus on auttaa selviytymään haastavassa tilanteessa. Voimakkuudeltaan sopiva ohimenevä stressi on hyödyksi ihmiselle, sillä kuormituksen kokeminen vahvistaa stressinsietokykyä. Kovankaan paineen alla oleminen ei haittaa, mikäli palautumisesta huolehditaan.

Mikäli stressiä on sopivasti, suoritustaso voi parantua, kun taas liian suuri tai vähäinen stressin määrä heikentävät suoritusta. Stressin puuttuminen voi kieliä, siitä ettei ihminen ole sitoutunut tehtäväänsä eikä hän pidä sitä tärkeänä.

Tärkeää:

- Opettele tunnistamaan stressin merkit itsessäsi.

OPISKELU-UUPUMUS

Tilapäinen stressi ei ole haitallista, mutta jatkuessaan pitkään stressistä tulee haitallista. Pitkittynyt stressi kuormittaa ihmistä fyysisesti ja henkisesti. Se myös aiheuttaa altistumista monille sairauksille ja elämänlaadun heikentymistä. Pitkittyneestä stressistä voi aiheutua päihdeongelmia, masennusta, itsetuhoisia ajatuksia sekä työuupumusta.

Opiskelustressi, joka on kestänyt kauan saattaa johtaa opiskelu-uupumukseen. Opiskelu-uupumus on työuupumuksen kaltainen tila. Opiskelu-uupumus on tunnistettavissa esimerkiksi siitä, ettei tavallinen lepo auta siihen. Uupumuksesta kertoo myös kynnistyminen ja se että opiskelua ei enää mielletä tärkeäksi. Opiskelu-uupumuksen merkkejä ovat myös itseluottamuksen sekä hallinnan tunteen aleneminen. Lisäksi useasti opiskelu-uupumukseen yhdistyy ahdistus ja alakuloisuus.

STRESSINHALLINTA JA PALAUTUMINEN

Stressinhallinta on sitä, että pyritään pitämään stressitaso sellaisena, ettei stressin haitat häiritse. Mikäli on stressaantunut, on hyvä miettiä mistä stressi voisi johtua. Kun stressin aiheuttaja on tiedossa, voi yrittää vaikuttaa kyseiseen tilanteeseen ja sitä kautta pyrkiä vähentämään stressiä. Toisinaan on myös hyväksyttävä se, että kaikkiin asioihin ei ole mahdollista vaikuttaa.

On tärkeää huolehtia omista voimavaroista ja riittävästä palautumisesta. Palautumisen tulisi olla päivittäistä, eikä vain loma-aikoina tai viikonloppuina tapahtuvaa. Suositeltavia ja oppimista tehostavia palautumiskeinoja ovat riittävä määrä lepoa, liikunta sekä hyvä uni.

Tasapainoisessa elämäntilanteessa palautumiseen ei tarvitse pahemmin kiinnittää huomiota, kun taas kuormittavien elämänvaiheiden aikana palauttavilla asioilla on taipumus karsiutua elämästä. Kuormittuneessa tilassa palautumisesta tulee myös vaikeampaa. Stressiä voivat tällöin lisätä nekin asiat, joista ei normaalisti murehtisi.

Palauttavia taukoja kannattaa sisällyttää työskentelyn lomaan. Hyvä palauttava tauko on sellainen, joka rentouttaa ja saa ajatukset pois työn alla olevista asioista.

Koejäännityksen vähentämisessä oleellista on valmistautua huolellisesti kokeeseen. Hyvin valmistautuneena voi osallistua kokeeseen huolehtimatta. Keskeinen tekijä on oma suhtautuminen koetilannetta kohtaan. Näyttäytykö tilanne itselle uhkana vai mahdollisuutena näyttää oma osaaminen. Voi myös kokea koetilanteen mahdollisuutena uuden oppimiseen.

Vinkkejä stressin hallintaan:

Itsestä huolehtiminen

- omien ajattelutapojen työstäminen (positiivinen, kannustava, lempeä sisäinen puhe)
- aiempien onnistumisen kokemusten ajattelu
- omien arvojen, motiivien ja tavoitteiden tarkastelu
- terveellinen ja säännöllinen ruokavalio
- liikunta (itselle mieluisa, säännöllinen, kohtuullinen)
- riittävä uni
- arjen rutiinien ylläpito
- työajat (itselle sopivat, kohtuulliset)
- kohtuullinen alkoholinkäyttö (alkoholi huonontaa unenlaatua sekä altistaa stressille)
- itsensä hemmottelu
- päivittäinen rentoutuminen/palautuminen
- luonnossa oleskelu
- mukavien hetkien järjestäminen itselle
- harrastukset
- vapaa-aika

Ajanhallinta

- ajankäytön suunnittelu tarkasti
- tehtävien olennaisuuden ja järjestyksen pohtiminen
- realistiset ja elämäntilanteen huomioivat tavoitteet
- lyhyen ja pitkän tähtäimen tavoitteiden asettaminen
- suurten tehtävien paloittelu pienempiin osatehtäviin
- tehtävien asettaminen tärkeysjärjestykseen
- tarpeettomien tehtävien karsiminen
- tehtävien aikatauluttaminen
- avun pyytäminen
- ajan varaaminen mukaville asioille

Ihmissuhteet

- tarjotun tuen hyväksyminen
- läheisten ja ystävien kanssa keskusteleminen
- muiden pariin hakeutuminen silloinkin, kun ei huvita
- omista rajoista huolehtiminen, jämäkkyys
- opettele kieltäytymään
- yhdessä tekeminen

Työskentely/opiskelu

- opiskelu esimerkiksi kirjastossa kodin sijasta
- uusien opiskelutapojen kokeileminen
- yhdessä työskentely
- työn tauottaminen (palauttavat tauot)

Muuta huomioitavaa

- nauru laukaisee stressiä
- koetilanteessa stressiä vähentää hyvä valmistautuminen

Mikäli stressi on kestänyt jo kauan, siihen on syytä puuttua ja etsiä keinoja sen hallitsemiseen. Joskus kannattaa pyytää apua stressin taltuttamiseksi. Myös univaikeuksissa on syytä kääntyä terveydenhoitajan, koulupsykologin tai lääkärin puoleen.

Tärkeää:

- Muista huolehtia palautumisestasi.
- Stressin pitkittyessä hae apua.

LOPUKSI

Onneksi olkoon! Olet nyt lukeissut oppaan läpi. Samalla olet lisännyt tietouttasi siitä, kuinka rakentaa omaa motivaatiota ja saanut muutamia vinkkejä ajan- ja stressinhallintaan. Näiden taitojen opettelemisesta ja kehittamisestä on hyötyä paitsi opiskelussa myös työelämässä ja elämässä yleensäkin.

Ehkä oppaan sisältö oli sinulle itsestään selvää tai kaipasit syvällisempää sisältöä. Tämä opas on kuitenkin vain pintaraapaisu oppaan aihepiireihin. Voi olla, että sait kuitenkin kipinän tutkiskella asioita tarkemmin ja etsiä ratkaisuja omiin haasteisiisi. Jos näin kävi, opas on tehnyt tehtävänsä. Kirjallisuutta on julkaistu paljon aiheisiin liittyen ja alkuun pääset esimerkiksi tutustumalla oppaassa käytettyihin lähteisiin.

Lopuksi haluan toivottaa sinulle antoisaa opiskelua!

LÄHTEET

Eskola, H. 12.9.2020. Kärsitkö sinäkin siitä? Älä huolestu: se on yllättävän yleistä – prokrastinaatio vaivaa yhä useampaa työelämässä. Uutisartikkeli. Luettavissa: <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/karsitko-sinakin-siita-ala-huolestu-se-on-yllattavan-yleista-prokrastinaatio-vaivaa-yha-useampaa-tyoelamassa/b4efbca2-7b01-4d6e-819e-d1e43c534abd>.

Huutilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. PS-kustannus. Jyväskylä.

Into-opiskelijaportaali. Opiskelijakunto. Stressaako? Luettavissa: <https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Opiskelukunto>.

Lonka, K. 2015. Oivaltava oppiminen. Otava. Helsinki.

Manka, M. 2015. Stressikirja: Mistä virtaa? Talentum. Helsinki

Martela, F., Jarenko, K. & Järvilehto, L. 2015. Draivi: Voiko sisäistä motivaatiota johdattaa? Talentum. Helsinki.

Niinistö, M. 22.2.2021a. Oletko sinäkin prokrastinoija? Prokrastinaatio eli vitkuttelu on varsinkin korona-ajan ongelma – laiskuuteen sitä ei pidä sekoittaa. Uutiset. Yle. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11789037>.

Nummelin, T. 2020. Hallitse stressiä: Tunnetaidoilla irti paineista. Atena.

Nyyti ry a. Ajanhallinta. Luettavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajanhallinta/>.

Nyyti ry b. Stressi. Luettavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi/>.

Nyyti ry c. Stressinhallinta. Luettavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi/stressinhallinta-uusi/>.

Opiskelu-palvelu 2021. Opiskelun tueksi. Opintopsykologien listaamia apukeinoja. Luettavissa: <https://studies.helsinki.fi/ohjeet/artikkeli/opiskelun-tueksi>.

- Paju, S., Riekkilä, T. & Oinonen, V. 2019. Järkeä töihin! Parempien työtapojen kehittämisen opas.: Tuuma. Jyväskylä.
- Pennington, M. & Seppänen, L. 2021. Itsetuntemuksesta apua työhyvinvointiin. Duodecim. Helsinki.
- Pihlaja, S., Makkonen, A. & Kantinkoski, R. 2018. Aikaansaamisen taika: Näin johdat itseäsi. 3., painos. Atena Kustannus Oy.
- Päivänsalo, T. 2020. Oppimiskoodi: Kuinka oppiminen onnistuu. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Reinikainen, R. 2018. Voimaa opiskeluun! Tietopaketti opiskeluiden keskeyttämisestä. Voimaa opiskeluun -hanke. Luettavissa: <https://voimaaopiskeluun.diak.fi/tietopaketti/>.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Edita. Helsinki.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. 2017. Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. 3. täysin uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Seppänen, L. 2018. Motivaatio: Perseelle potkimisen käsikirja. Fitra. Lahti.
- Terveystalo. Stressi uuvuttaa ja altistaa muille mielenterveyshäiriöille. Terveystalon tietopaketti stressistä. Luettavissa: <https://www.terveystalo.com/fi/Tietopaketti/Stressi/>.
- Violainen, I. & Violainen, H. 2018. Mielen voima oppimisessa. 2., painos. Viisas Elämä.
- YTHS. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Stressinhallinta. Luettavissa: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/>.