

Itsensä johtamisen merkitys verkko-opiskelussa

Janni Pietinen



Tekijä(t) Janni Pietinen	
Koulutusohjelma Myyntityön koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Itsensä johtamisen merkitys verkko-opiskelussa	Sivu- ja liitesivumäärä 38 + 1
Opinnäytetyön otsikko englanniksi The importance of self-management in e-learning	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mikä on itsensä johtamisen merkitys verkko-opiskelussa, mitä itsensä johtaminen on, miten itsensä johtaminen ilmenee verkko-opiskelussa sekä voiko verkko-opiskelijana kehittyä itsensä johtamisen avulla.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperusta rakentuu kahden pääaiheen, verkko-opetuksen ja -opiskelun sekä itsensä johtamisen, ympärille. Verkko-opetuksen ja -opiskelun osuudessa määritetään keskeisimmät aiheeseen liittyvät käsitteet, perehdytään verkko-opiskelussa ilmeneviin organisaatio- sekä opiskelijälähtöisiin haasteisiin ja tarkastellaan onnistuneen verkko-opiskelun mahdollistavia tekijöitä. Toisessa tietoperustan osuudessa itsensä johtamista tarkastellaan kokonaisvaltaisesti useasta eri näkökulmasta, aina fyysisestä ja psyykkisestä sosiaaliseen näkökulmaan. Työn keskeisin tietoperusta on koottu yhteenvedoksi osuuden loppuun.</p> <p>Osana opinnäytetyötä toteutettiin laadullinen tutkimus teemahaastattelun muodossa. Tutkimushaastattelun tavoitteena oli löytää vastaus kysymykseen: mikä on itsensä johtamisen merkitys verkko-opiskelussa? Haastateltaviksi valittiin seitsemän opiskelijaa, joilla on eri määrä kokemusta verkko-opiskelusta. Tutkimuksen tuloksena selvisi, että itsensä johtamisen taidot ovat merkittävässä roolissa verkko-opiskelussa.</p>	
Asiasanat verkko-opiskelu, verkko-opetus, itsensä johtaminen	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Työn tavoite ja tausta.....	1
1.2	Tutkimus.....	1
1.3	Opinnäytetyön rakenne.....	2
2	Verkko-opetus ja -opiskelu.....	4
2.1	Keskeiset käsitteet.....	4
2.2	Organisaatio- ja opiskelijälähtöiset haasteet verkko-opiskelussa.....	6
2.3	Onnistuneen verkko-opiskelun mahdollistavat tekijät	9
3	Itsensä johtaminen	16
3.1	Itsensä johtamisen osa-alueet.....	16
3.2	Itseohjautuvuus, motivaatio ja tavoitteet	18
3.3	Muutosvalmius ja kasvun asenne	19
3.4	Ajanhallinta ja stressin hallinta	20
3.5	Kokonaisvaltainen hyvinvointi.....	22
4	Tietoperustan yhteenveto.....	23
5	Empiirinen osa.....	24
5.1	Tutkimuksen vaiheet ja aikataulu	24
5.2	Menetelmävalinnat perusteluineen.....	25
5.3	Aineisto ja käytetyt analyysit.....	26
6	Tutkimuksen tulokset.....	27
6.1	Taustatiedot haastatelluista henkilöistä	27
6.2	Minkälaisia ovat omat kokemuksesi verkko-opiskelusta?.....	27
6.3	Ovatko verkko-opiskelun erityispiirteet vaikuttaneet omaan opiskeluusi?	28
6.4	Mitä itsensä johtaminen mielestäsi tarkoittaa?	29
6.5	Miten itsensä johtaminen ilmenee verkko-opiskelussa?.....	29
6.6	Voiko mielestäsi itseään kehittää verkko-opiskelijana itsensä johtamisen avulla?30	
6.7	Mitkä ovat parhaat henkilökohtaiset käytänteesi ja toimintatapasi itsesi johtamisessa?.....	31
6.8	Kuinka merkittävänä koet itsensä johtamisen taidot verkko-opiskelussa?.....	31
6.9	Yhteenveto	31
7	Pohdinta	33
7.1	Tulosten tarkastelu omilla tulkinnoilla.....	33
7.2	Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset.....	34
7.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	34
7.4	Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi.....	35
	Lähteet	37
	Liitteet.....	39
	Liite 1. Haastattelurunko	39

1 Johdanto

Idea opinnäytetyön aiheesta syntyi opetuksen siirryttyä koronapandemian vuoksi lähes kokonaan verkkoon. Tekijällä ei ollut entuudestaan henkilökohtaista kokemusta verkko-opiskelusta muutamaa yksittäistä verkkokurssia lukuun ottamatta, joten opinnäytetyön aiheen myötä tarjoutui mahdollisuus perehtyä opetuksen toteuttamiseen verkossa sekä tutkia aihetta pedagogisesta näkökulmasta että opiskelijan näkökulmasta verkko-opiskelun muodossa. Lisäksi tekijä kiinnostui tradenomiopintojensa ensimmäisenä vuonna itsensä johtamisesta aihealueena, joten edellä mainittujen mielenkiinnon kohteiden, verkko-opetuksen ja -opiskelun sekä itsensä johtamisen, yhdistäminen opinnäytetyön aiheen muodossa oli luontevaa.

Aihe on ajankohtainen niin koronapandemian aiheuttaman murroksen vuoksi, kuin myös globalisaation ansiosta opiskelun ja työnteon muuttuessa yhä enenevässä määrin ajasta ja paikasta riippumattomaksi, verkossa tapahtuvaksi toiminnaksi. Aiheen valintaan vaikutti sen ajankohtaisuuden lisäksi tekijän oma kiinnostus itsensä johtamista kohtaan. Niin ikään opinnäytetyötä kirjoitettaessa itsensä johtamisen taitojen merkitys konkretisoitui tekijälle.

1.1 Työn tavoite ja tausta

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan itsensä johtamisen merkitystä verkko-opiskelussa. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, minkälaisia itsensä johtamisen taitoja verkko-opiskelussa tarvitaan erilaisten opiskelijasta riippumattomien sekä toisaalta opiskelijasta itsestään lähtöisin olevien haasteiden ratkaisemiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi. Aihe on ajankohtainen opetuksen siirryttyä koronapandemian vuoksi lähes kokonaan verkkoon, jolloin opiskelijan vastuu omasta oppimisestaan kasvaa ja itsensä johtamisen taidot korostuvat entisestään. Ideaan opinnäytetyön aiheesta vaikutti paitsi sen ajankohtaisuus, myös tekijän henkilökohtainen kiinnostus itsensä johtamista kohtaan, erityisesti henkilökohtaisten verkko-opiskelukokemusten johdosta.

1.2 Tutkimus

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena teemahaastattelujen avulla. Tietoperustan viitekehyksen muodostavat aihealueen kirjallisuus ja tutkimusartikkelit. Opinnäytetyön empiirinen osa on suoritettu teemahaastattelujen avulla ja haastattelujen tulokset on analysoitu. Opinnäytetyössä keskitytään selvittämään sen tietoperustan ja haastatteluaineiston avulla, mikä on itsensä johtamisen merkitys verkko-opiskelussa. Lisäksi vastataan tutkimuskysymyksiin, jotka ovat seuraavat:

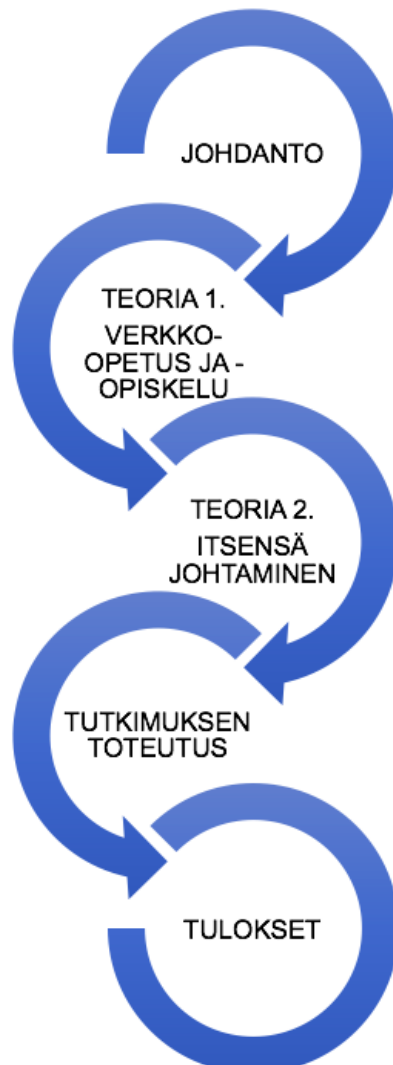
Pääkysymys on:

- Miten itsensä johtaminen ilmenee verkko-opiskelussa?

Alakysymykset (1-4 kpl):

- Voiko itseään kehittää verkko-opiskelijana itsensä johtamisen avulla?
- Mitkä ovat parhaat käytänteet ja toimintatavat itsensä johtamisessa?
- Kuinka merkittävä rooli itsensä johtamisen taidoilla on verkko-opiskelussa?

1.3 Opinnäytetyön rakenne



Kuvio 1. Opinnäytetyön rakenne.

Tämän opinnäytetyön rakenne (Kuvio 1) sisältää kaksi tietoperustaosuutta, verkko-opetuksen ja -opiskelun sekä itsensä johtamisen osuudet. Verkko-opetukseen ja -

opiskeluun keskittyvässä osiossa käsitellään keskeisimpiä aiheeseen liittyviä käsitteitä ja tehdään erot näiden välille, käydään läpi verkko-opiskelussa tavallisimmin esiintyviä organisaatio- ja opiskelijalähtöisiä haasteita sekä määritetään onnistuneelle verkko-opiskelulle sen mahdollistavat tekijät, niin opiskelijan itsensä kuin myös opetuksesta vastaavan organisaation näkökulmasta. Itsensä johtamisen osiossa syvennyttään itsensä johtamisen eri osa-alueisiin aina fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin laajuudelta. Tietoperustan yhteenveto tiivistää pääpiirteittäin opinnäytetyön koko tietoperustan yhdeksi kokonaisuudeksi.

Tietoperusta toimii lähtökohtana työn tutkimusosuudelle. Tutkimuksessa tarkastellaan tietoperustan myötä keskeisimpinä esiin nousseita seikkoja käytännössä. Opinnäytetyön tutkimus on suoritettu laadullisena haastattelututkimuksena ja sen tuloksia tarkastellaan opinnäytetyön lopussa. Lisäksi käytetyt haastattelukysymykset löytyvät liitteenä työn lopusta.

2 Verkko-opetus ja -opiskelu

Tässä luvussa kerrotaan verkko-opetuksesta ja siihen liittyvistä rinnakkais- ja alakäsitteistä sekä keskitytään näiden termien välisten erojen määrittelyyn. Ensimmäisessä alaluvussa jokainen käsite avataan yksitellen kattavasti tekstimuotoon ja lopussa nivotaan yhteen kuvion (Kuvio 2) avulla, joka hahmottaa visuaalisessa muodossa käsitteiden välistä yhteyttä toisiinsa nähden. Toisessa alaluvussa käsitellään monipuolisesti organisaatio- ja opiskelijalähtöisiä haasteita verkko-opiskelussa. Kolmannessa alaluvussa puolestaan tarkastellaan onnistuneen verkko-opiskelun mahdollistavia tekijöitä. Luvun tietoperustan lähteinä sovellettu kirjallisuus on pääasiassa vanhempaa opinnäytetyön muihin lähteisiin verrattuna, mutta verkko-opetuksen periaatteiden säilyttyä ennallaan nykypäiviin saakka, on kyseisten lähteiden käyttö perusteltua. Tietoperusta esitetään kronologisesti lähteiden mukaisessa järjestyksessä alalukujen selkeyttämiseksi.

2.1 Keskeiset käsitteet

Verkko-opetuksella viitataan verkon välityksellä tai verkossa toteutettavaan opettajan työtoimintaan. Se on tekninen ratkaisu, jonka avulla voidaan lisätä oppilaitoksen keinoja järjestää etä- ja lähiopetusta. Tietotekniikan ainutlaatuinen ominaisuus kasvatustieteellisestä näkökulmasta tarkasteltuna ovat sen mahdollistamat oppimisympäristöt, jotka koetaan oppimisen kannalta mielenkiintoisina, mutta joiden organisointi ilman tietotekniikkaa ei olisi mahdollista. (Vilkki, O. 2003, 15.)

Verkko-opiskelulla tarkoitetaan keskeisiä opiskeluun liittyviä teknisiä puitteita ja toimintamahdollisuuksia, Internetiin perustuvaa tietoverkkoa sekä sen pohjalta kehitettyjä erilaisia kasvatustieteellistä toimintaa edistäviä ohjelmia ja sovelluksia. Yleisesti ottaen verkko-opiskelu voidaan nähdä Internetiin perustuvien palvelujen, kuten sähköpostin tai keskusteluryhmien, hyödyntämisenä ja soveltamisena opiskelussa. Lisäksi verkko-opiskelussa korostuu enenevässä määrin itseopiskelun merkitys. (Korhonen, V. 2004, 55.)

Verkko-ohjauksen käsitteeseen sisältyy kaikki tavoitteellinen ohjaus, jolla pyritään edistämään oppimisprosessia, opiskelua, oppimista ja osaamista. Yleisesti ottaen verkko-ohjauksen voidaan nähdä kattavan kaikki ne tavat ja menetelmät, joiden avulla on mahdollista edesauttaa ohjattavan oppimista sekä opinnoissa edistymistä ja suoriutumista. Ohjaajan työssä käsite näyttäytyy erilaisina työtapoina ja metodeina, joita tämä hyödyntää esimerkiksi resursseista ja suunnitellun oppimisprosessin tarkoituksista riippuen. Verkko-ohjaustoiminnalla pyritään oppijan osallistamiseen esimerkiksi henkilökohtaisen

työskentelyn, tavoitteellisen oppimisen, oman oppimisen ohjauksen ja oppimistaitojen tietoisessa kehittämisessä. Lisäksi palautteenanto ohjattavan suorituksista lukeutuu osaksi verkko-ohjausprosessia. (Koli, H. 2008, 15-17)

Verkko-oppimisympäristö on internet- tai intranet-verkossa toimiva verkkosivusto, joka mahdollistaa opiskelijalle ja opettajalle yhteisesti hyödynnettävän virtuaalisen tilan opetus- ja opiskelukäyttöön. Laajemmin tarkasteltuna verkko-oppimisympäristön voidaan ajatella kattavan koko verkkokurssien kokonaisuuden, mukaan lukien esimerkiksi virtuaalisesti toteutettavat opintoneuvonta- ja opintotoimistopalvelut. (Nevgi & Tirri. 2003, 20.)

Verkkokurssi on internetissä tai intranetissä järjestettävä kurssi, johon kuuluva opetus toteutetaan kokonaan tai joiltakin osin virtuaalisesti verkossa. Yksittäinen verkkokurssi voidaan nähdä verkkopohjaisen oppimisympäristön alakategoriana, koska se muodostuu tarkasti määritellyistä oppimistavoitteista, on rajattu ja usein määrätyle joukolle ihmisiä suunnattu verkkosivusto. (Nevgi & Tirri. 2003, 23.)

Etäopetuksen käsitteellä viitataan kaikkiin niihin opiskelumuotoihin, joissa työskentelyä ei ohjata tai seurata kaiken aikaa ja välittömästi siten, että opiskelijat ja opettaja olisivat fyysisesti paikalla samassa tilassa. Siitä huolimatta, että osapuolet eivät ole fyysisesti läsnä samassa paikassa, on opetus ja ohjaus organisoitua sekä systemaattista. (Vainionpää, J. 2006, 34.)



Kuvio 2. Verkko-opetuksen avainkäsitteet.

2.2 Organisaatio- ja opiskelijälähtöiset haasteet verkko-opiskelussa

Tietoverkon soveltamisen yleistyessä osana opetusta, siirretään nyt oppilaitoksissa aktiivisesti kurseja ja opetusmateriaaleja verkkoon. Toiminnan taustalla on tavoite ratkaista perinteisiin opiskelu- ja opetusmenetelmiin liittyviä haasteita, aina tiedon saatavuudesta ajasta ja paikasta riippumattomuuteen. Toisaalta teknologian avulla onnistuneesti ratkaistujen haasteiden rinnalla ilmenee usein teknologian käyttöönoton myötä aiheutuvia uusia, ennakoimattomia ongelmia. Verkko-oppimisen osalta tällaisia ovat esimerkiksi haasteet osallistumisessa, yhteisöllisen informaation muodostamisessa sekä keskinäisen vuorovaikutuksen luomisessa. (Korhonen, V. 2004, 113)

Haasteisiin lukeutuu myös edellytys opetus- sekä oppimiskäytäntöjen mukauttamisesta, sillä ainoastaan tiedon tai oppimateriaalin jakaminen verkossa ei vaikuta opetuksen laatuun positiivisesti. Oppimisteoreettisesti tarkasteltuna se ei eroa perinteisistä luentoihin ja kirjatentteihin pohjautuvista opetuksellisista toimintatavoista eikä näin edistä mielekästä oppimista. Sen sijaan vastaava toiminta aikaansaa usein vain pinnallisen informaation oppettelua tai tiedonkäsittelyn ylikuormittamista. (Korhonen, V. 2004, 113-114)

Verkko-opetuksen konkreettisimmat vaikutukset opettajan työhön liittyvät työn muutokseen sekä uusiin teknisiin taitoihin ja niiden hallitsemiseen vaaditulla tasolla. Opettajan työn murros ja sen aiheuttamat haasteet painottuvat erityisesti toimintatapojen muutokseen ja työhön kuuluvien käsitteiden uudelleen määrittelyyn. Opettajien täydennyskoulutuksilla on vastattu tarpeeseen teknisten taitojen kehittämisestä, painottuen erityisesti uusien verkko-oppimisympäristöjen esittelyyn sekä niiden toimintaperiaatteiden opettamiseen. Kehittämisen varaa riittää kuitenkin myös jatkossa, kun tarkastelun keskiöön nostetaan muita sisällöllisiä kysymyksiä, liittyen erityisesti kasvatustieteisiin (pedagogisiin) ratkaisuihin ja niiden mukauttamiseen verkko-oppimisympäristöön sopivaksi. (Storti & Tulonen. 2005, 100-101)

Tähän asti tieto- ja viestintäteknologinen perspektiivi on ohjannut verkko-opetuksen ja oppimisen kehitystyötä. Lisäksi virtuaalisuutta on painotettu laajalti, joka saattaa johtaa verkkojen käsittämiseen yksinomaan oppimateriaalien levittämisen sekä opettajan ja opiskelijan virtuaalisen tapaamisen alustana. Verkko-opetuksessa onnistuneimpien ratkaisujen perustana on kuitenkin verkkojen opetuskäytön hyödyntäminen yhdessä muiden opetuksen ja ohjauksen toteutustapojen sekä kasvatustieteellisten ratkaisujen, kuten yhteistoiminnallisen oppimisen menetelmien, kanssa. Vastedes kehitystyön fokus tulisi olla kasvatustieteellisissä kysymyksissä sekä opettajien pedagogisen kyvykkyyden edistämässä. (Korhonen, V. 2004, 183-184)

Opiskelijan näkökulmasta haasteita verkossa oppimiselle voivat aiheuttaa esimerkiksi henkilökohtaisten opiskeluvalmiuksien niukkuus tai opiskelijan kannalta epäedulliset ratkaisut opetuksen suunnittelussa ja organisoinnissa, jotka osaltaan vähentävät yksilön mahdollisuuksia oppimiseen. Toisin sanoen oppimisen haasteet ja esteet voivat juontaa joko opiskelijaan itseensä liittyvistä tekijöistä tai verkkokurssin toteutuksen eri osa-alueista aina suunnittelusta opetukseen ja tekniseen toteutukseen. (Nevgi & Tirri. 2003, 38.)

Verkko-oppimiseen liittyy vahvasti myös opiskelijan työmuistin rasittuminen, jota on selitetty kognitiivisella kuormitusteoriolla. Se pohjautuu periaatteelle rajallisesta työ- ja säilömuistin kapasiteetista. Työmuistin kuormitus oppimisen yhteydessä jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin elementteihin. Sisäisillä kuormitustekijöillä viitataan tiedolliseen rasitukseen johtuen oppimateriaalin sisällön monimutkaisuudesta ja oppimateriaalin esittämistapaan liittyvä kuormitus taas on ulkoista kuormitusta. Verkko-oppimisympäristöissä työskennellessään opiskelijan tulee yhdistää informaatiota lukuisista eri lähteistä sekä muistaa, mistä on tiedon löytänyt, mikäli jatkossa tulee tarve palata kyseisen lähteen äärelle. Tämä taas saattaa aiheuttaa ulkoisen tiedollisen kuormituksen lisääntymistä nimenomaan verkko-oppimisympäristöissä, mikäli ulkoisen ja sisäisen kuormituksen tasapainoon ei kiinnitetä huomiota oppimisympäristöjä ja -materiaaleja suunniteltaessa. (Löfström, E. 2006, 32-33)

	Opiskelijan persoonallisuudesta, ominaisuuksista ja elämäntilanteesta aiheutuvat syyt	Organisaatiosta johtuvat syyt
Tekniikka ja ohjelmistot	Tietoteknisen osaamisen puute. Opiskelijalla ei ole käytössään tarpeeksi tehokkaita tietokoneita tai verkkoyhteyksiä.	Tekniikan ja ohjelmistojen soveltumattomuus suurelle yleisölle. Liian raskaat ja useita elementtejä sisältävät verkkosivustot.
Opetus	Vaikeudet tulkita ja vastaanottaa palautetta. Haasteet opetuskeskusteluun osallistumisessa.	Opettajan palautteiden hitaus, epäasiallisuus ja puutteellisuus. Opettajan heikot tekstiviestinnän taidot.
Verkkoympäristön rakenne	Opiskelija ei osaa liikkua verkko-oppimisympäristössä. Opiskelija ei kykene hahmottamaan mielessään verkko-oppimisympäristön eri tiloja ja tunnistamaan tilojen välistä yhteyttä.	Elektronisen tekstin rakenne on huonosti suunniteltu ja se on liian monikerroksista. Ohjeet sivuilla liikkumiseen puuttuvat. Sivustot ovat raskaita ja liian moniosaisia.
Ohjaus- ja neuvontapalvelut	Opiskelija ei osaa tunnistaa avuntarvettaan tai hakea itselleen neuvontaa ja ohjausta.	Ohjaus- ja neuvontapalvelut on vaikea löytää ja saavuttaa verkkoympäristössä tai niitä ei ole ollenkaan.

Kuvio 3. Verkko-oppimisympäristön esteet. (mukaillen Nevgi & Tirri. 2003, 39)

Yllä olevaan kuvioon (Kuvio 3) on koostettu verkko-oppimisympäristön esteet, jotka ovat jaettavissa suurpiirteisesti neljään kategoriaan. Nämä kategoriat ovat: opiskelijan opiskelutaitojen puute, opiskelijan työ- ja elämäntilanne, verkko-opetuksen pedagogiset ratkaisut sekä arviointi ja oppilaitoksen hallinnolliset ratkaisut verkko-opetuksen organisoinnissa. Edellä mainitut tekijät on jaoteltavissa edelleen opiskelijälähtöisiin ja organisaatiolähtöisiin esteisiin. (Nevgi & Tirri. 2003, 38.)

Opiskelumotivaatiosta ja -taidoista sekä tieto- ja viestintätekniiikan käyttötaitojen niukkuudesta peräisin olevat haasteet ovat esimerkkejä opiskelijan opiskelutaitojen puutteista ja persoonallisuudesta juontavista esteistä. Esimerkiksi heikkojen tieto- ja viestintäteknisten taitojen vuoksi opiskelija ei pääse hyödyntämään täysin verkko-oppimisympäristön tarjoamia mahdollisuuksia osana oppimistaan. Opiskelijan tulee kyetä itse suunnittelemaan opintonsa ja vastaamaan henkilökohtaisesta oppimisestaan, sillä opiskelijan vastuu korostuu verkko-opiskelussa. Systemaattisen ja tehokkaan verkko-opiskelun toteutumiseksi opiskelijalta vaaditaan niin ikään itsesääätelyn ja motivoinnin osaamista. Opiskelijasta itsestään lähtöisin olevista esteistä verkko-opiskelussa korostuvat osaamisen puute ajanhallinnassa ja opintojen suunnittelussa. Verkko-opiskelun painottuessa itseopiskeluun, ei opiskelija saa tukea kanssaopiskelijoista, mikä taas aiheuttaa helposti yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden tunteita johtuen aidon vuorovaikutteisuuden puutteesta ja keskustelujen ”kasvottomuudesta”. (Nevgi & Tirri. 2003, 38-40)

Opiskelijan elämäntilanteesta juontavia esteitä ovat esimerkiksi urasuunnitelmat ja odotukset, opiskelulle omistettava aika, lähipiirin ja työelämän asettamat vaatimukset sekä edellytykset rahoittaa opintoja. Usein opiskelijan oma käsitys ajan riittävyydestä arjessa on liian optimistinen, josta seuraa kurssipalautusten myöhästymistä, opiskeluaikataulusta viivästymistä sekä väsyneenä opiskelua iltamyöhään. Vaikka verkko-opiskelu mahdollistaakin joustavasti opiskelun ja muun elämän yhteensovittamisen, tulee opiskelijan ratkaistavaksi uudenlaisia haasteita verrattuna lähiopetukseen. (Nevgi & Tirri. 2003, 40-41)

Organisaatiosta johtuviin esteisiin lukeutuvat opiskelijoiden ohjaus- ja neuvontapalvelujen niukkuus tai vaikea tavoitettavuus, opettajan tai ohjaajan antaman palautteen vaillinaisuus sekä haasteet opettajien ja ohjaajien tavoittamisessa verkon välityksellä. Verkkoympäristössä opettaminen edellyttää opettajalta kirjoittamalla viestimisen taitoja, sillä tekstimuotoiset viestit jäävät helposti huomiotta ja ovat väärin tulkittavissa. Puutteet osapuolten välisessä viestinnässä johtavat helposti opiskelijoiden kielteisiin oppimiskokemuksiin ja motivaation hiipumiseen. Lisäksi opiskelijat kokevat

sähköpostiviestinnän ja verkkokeskustelun usein vaivalloisena, sillä keskustelu verkossa vie enemmän aikaa viestien lukemisen ja kirjoittamisen johdosta verrattuna kasvokkain keskusteluun lähiopetuksessa. Elektroninen tekstiympäristö kaikessa joustavuudessaan aiheuttaa monirakenteisuutensa johdosta opiskelijoille myös haasteita, sillä eri tilojen hahmottaminen ja verkkoympäristössä liikkuminen eksymättä voi olla hankalaa. Tämän vuoksi kurssista vastuussa olevan organisaation tulisikin kiinnittää huomiota verkkoympäristöjen käyttöliittymien suunnitteluun, jotta verkkoympäristö itsessään ei muodostuisi oppimisen esteeksi. (Nevgi & Tirri. 2003, 42.)

Osa opiskelijoista ja opettajista kokee verkossa käytävät keskustelut epämieluisina ja joidenkin mielestä nämä keskustelut ovat jopa painostavia ja stressaavia. Opettajan näkökulmasta verkossa käytävään keskusteluun osallistuminen tai sen tarkkaileminen voi olla rankkaa ja uuvuttavaa. Mikäli opiskelijat ovat apaattisia eivätkä osallistu verkossa opetukseen ja keskusteluihin, saattaa opettaja kokea epäonnistuneensa verkko-opetuksessaan.

Yksi tätä passiivisuutta selittävästä tekijöistä on se, että monet opiskelijat asettavat verkkoon tuottamalleen tekstille korkeammat kriteerit verrattuna kasvokkain keskusteluun, jolloin kynnyksensä verkkokeskusteluun osallistumiselle kasvaa entisestään. Verkkokeskustelua myös kommentoidaan usein harkitummin osallistujien vältellessä erimielisyyksiä, sillä arvostelevat kommentit verkossa julkaistuna saatetaan kokea loukkaavampina, kuin kasvokkain keskustellessa. (Manninen, K. 2014)

Aitoon kommunikaatioon rinnastettaessa verkossa tapahtuva vuorovaikutus jää usein heikoksi, sillä se vaatii tietoista harjoittelua ja keskittymistä erityisesti vuorovaikutuksen laatuun. Verkossa tapahtuvan vuorovaikutuksen pintapuolisuudesta johtuen opiskelijat kaipaavatkin usein rinnalleen ihmisiä, kanssaopiskelijoita ja ohjaajia, saadakseen tukea oppimiselleen sekä vaihtaakseen mielteitään ja kuulumisiaan. Useimmiten opettajilta saatu palaute ja tuki koetaan yksinään riittämättömäksi. (Manninen, K. 2014)

2.3 Onnistuneen verkko-opiskelun mahdollistavat tekijät

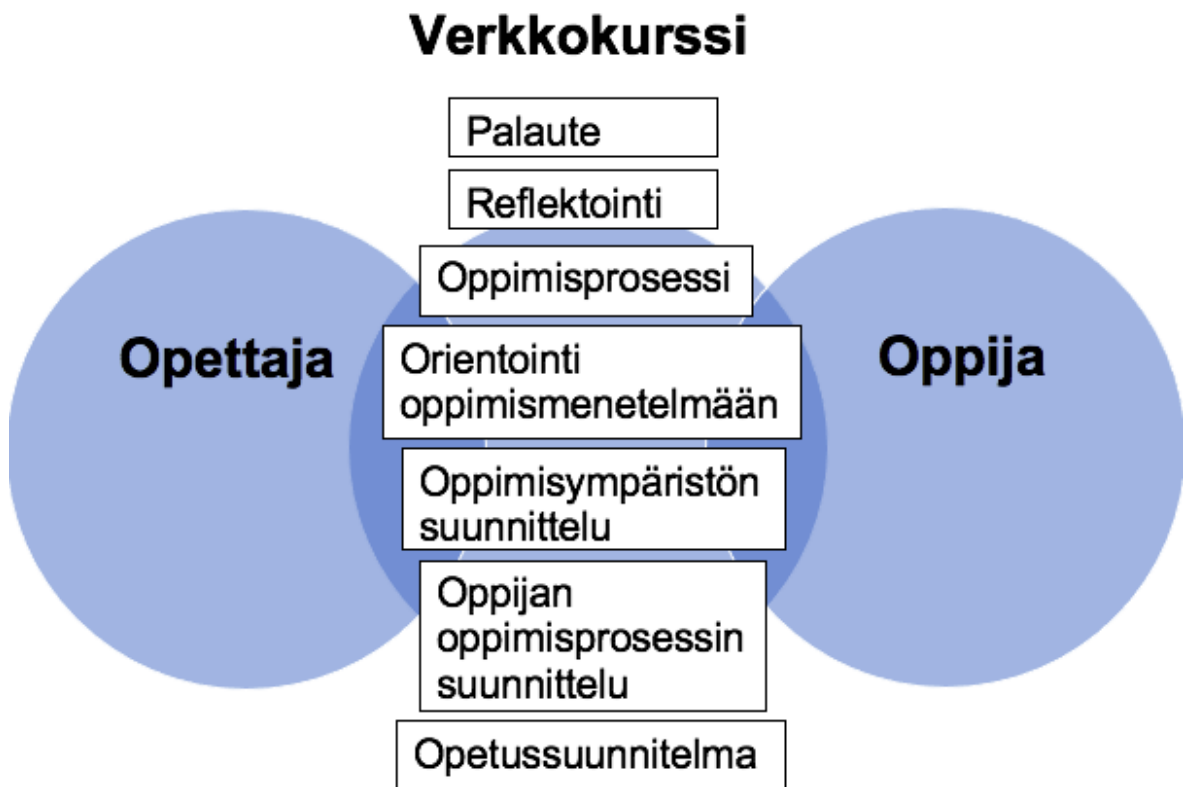
Onnistuneesti toteutettuna uuden tieto- ja viestintäteknologian soveltaminen opetuksessa edistää sellaista opiskelua ja oppimista, jossa muodostetaan uutta tietoa vanhan tiedon kertaamisen sijasta, keskustellaan ja ollaan vuorovaikutuksessa aktiivisesti apaattisen tiedon vastaanottamisen sijaan, tuodaan esiin ja ilmaistaan avoimesti omia näkemyksiä, opitaan uutta yhteistoiminnallisilla menetelmillä ja hyödynnetään reflektiota oppimisen tukena täsmällisten ohjeistusten noudattamisen sijaan. Toisin sanoen loogista oppimista tukevan ja kehittävän oppimisympäristön tulee olla muodoltaan konstruktivinen, joustava,

ja lisäksi sen tulee antaa erilaisille oppijoille mahdollisuus edetä omaan tahtiin, kuitenkin opiskelijakollegoiden kanssa yhdessä oppien. Oppimisympäristö ei kuitenkaan sellaisenaan takaa oppimista tapahtuvan, vaan mahdollistaa ainoastaan puitteet sille. Hyvän oppimisympäristön kriteerejä ovat:

- Tarkoituksenmukaisuus ja tavoitteellisuus
- Todellisuus, monimuotoisuus ja autenttisuus
- Kanssakäymisen ja vuorovaikutuksen edistävyys
- Palautteenannon mahdollisuus

(Nevgi & Tirri. 2003, 34-35)

Organisaatio



Kuvio 4. Malli verkko-opetuksen suunnittelun lähtökohdaksi. (Storti & Tulonen. 2005, 132 mukaillen)

Yllä oleva kuvio (Kuvio 4) osoittaa keskeisten elementtien laaja-alaisuuden verkko-opetuksen toteuttamisessa. Kuvio koostuu verkkokurssista ja sen kehityksestä lähtökohtaisesti vastaavasta organisaatiosta, oppilaitoksen opettajista ja ohjaajista sekä oppijoista, joiden toiminnan ytimessä verkkokurssi on. (Storti & Tulonen. 2005, 132)

Opetussuunnitelma toimii kaiken opetuksellisen toiminnan lähtökohtana, sillä se kattaa esimerkiksi koulutukselle määritellyt tavoitteet ja keskeisimmät sisällöt arviointikriteereineen. Lisäksi se havainnollistaa niin oppijan kuin opettajankin työn osuutta ja työmetodeja. Toisin sanoen opetussuunnitelmalla hahmotetaan koulutusta kokonaisuutena. Verkko-opetuksen kyseessä ollessa, on sille ominaiset erityisvaatimukset huomioitava koulutuksen toteutussuunnitelmassa, joka koostuu oppijan oppimisprosessin ja -ympäristön suunnittelusta. (Storti & Tulonen. 2005, 133)

Oppijan oppimisprosessin suunnittelulla verkko-opetuksessa tarkoitetaan kasvatusopillisesta näkökulmasta laadittua suunnitelmaa. Verkko-opetus ei vaadi uniikkia verkko-pedagogiikkaa, sillä monimuotoisissa opettamisen malleissa, yhteistoiminnallisissa ja projektioppimisen metodeissa harjaantuneelle opettajalle on verrattain helppoa viedä opetus verkkoon ja sisäistää verkko luonnolliseksi osaksi opetusta. Verkko-oppimisen ja perinteisen opetuksen pedagogiikan ei voi kuitenkaan täysin ajatella vastaavan toisiaan. Opetettavan asian lisäksi opettajan tulee pohtia esimerkiksi verkko-oppimisprosessin ja -sisällön vaikutuksia opiskelijan ohjaukseen läpi oppimisprosessin, kun lähiopetuksessa hänen on mahdollista tarkkailla oppimisprosessin kulkua ja tarpeen tullen selventää opetettavaa asiaa opiskelijalle kyseisessä hetkessä. (Storti & Tulonen. 2005, 133)

Verkkoympäristöön opetusta suunniteltaessa on mahdollistettava puitteet monipuoliselle oppimiselle erilaisten oppimispolkujen avulla. Erilaisia oppimispolkuja hyödyntämällä on mahdollista organisoida vaihtelevia yksilöopintoja ja jonkin asian soveltuessa ennemmin ryhmässä opiskeltavaksi, painottuu opiskelijan työskentely tällöin ryhmän oppimispolkuihin. Oppimispolkuja on mahdollista rakentaa muun muassa vaihtoehtoisten lähteiden ja tehtävien, tehtäväjärjestysten ja oppijalle mielenkiintoisten teemojen pohjalta. Monipuolisuus niin yksilö- kuin ryhmätehtävissäkin motivoi opiskelijaa. Koska parhaita yksilöllisiä oppimiskäytänteitä on yhtä paljon kuin opiskelijoita, on tekstimuotoisen sisällön rinnalla tarjottava opiskelijoille myös visuaalista materiaalia. Näin visuaalisella sisällöllä tuetaan tekstiä, jonka myötä opiskelijalle tarjoutuu uusia näkökulmia lähestyä opittavaa asiaa. Visuaaliset tehokeinot opetuksessa voivat olla esimerkiksi kaavioita, kuvia, ääniä ja animaatioita. (Storti & Tulonen. 2005, 133-134)

Oppimisympäristön suunnittelun lähtökohtana on kaavailtu oppimisprosessi ja siihen lukeutuvat vaihtoehtoiset oppimispolut. Osana oppimisympäristön suunnittelua on huomioitava sen oppimisprosessia tukevat elementit aina oppimateriaalien ja ohjeistusten helposta saatavuudesta opintojen ohjaukseen. (Storti & Tulonen. 2005, 134-135)

Orientoinnilla oppimismenetelmään tarkoitetaan oppilaitoksen valmistavia opintoja, joiden opiskelutekniikkaan keskittyvän osuuden tulisi käsittää niin ikään verkko-opiskelutaitojen tietoista edistämistä. Näin opiskelijan ei tarvitse enää verkkokurssia aloittaessaan käyttää resurssejaan oikean verkko-opiskelutekniikan löytämiseen. Oppilaitoksen laiminlyödessä opiskelijoiden verkko-opiskelutaitoihin panostamisen, uhkana ovat kurssien aikaiset tekniset haasteet, joiden myötä opiskelijoiden motivaatio kurssia ja oppimista kohtaan laskee. (Storti & Tulonen. 2005, 135)

Opiskelijan oppimissuunnitelma on laadittu oppimisprosessin päämäärien sekä niihin tähtäävän toiminnan ympärille. Opiskelijan ohjauksen kannalta prioriteettina heti verkkokurssin alussa ovat oppimisprosessin käynnistäminen ja opiskelijan motivointi. Oppimisprosessin huolellisen käynnistämisen sivuuttamisella voi olla kauaskantoisia seurauksia verkkokurssin suorittamisen kannalta, sillä se saattaa vaikuttaa negatiivisesti esimerkiksi opiskelijan motivaatioon ja kiinnostukseen. Opiskelijalle merkityksellisyyttä verkkokurssilla luovat osaltaan oppimisen seuranta, säännöllinen rakentava palaute ja tarvittaessa opettajan tavoitettavuus ja tuki. (Storti & Tulonen. 2005, 135-136)

Tehokkaan oppimisprosessin takaamiseksi on huolehdittava myös reflektointiosuuden sisällyttämisestä osaksi verkkokurssia. Itse-reflektion myötä opiskelija hahmottaa oppimansa asian kokonaisuutena kattavammin ja samalla se mahdollistaa opitun asian soveltamisen käytäntöön. Nimenomaan opitun asian yhteys käytäntöön ja sen ymmärtäminen saavat aikaan positiivisia oppimiskokemuksia. (Storti & Tulonen. 2005, 136)

Verkossa tapahtuvan opetuksen myötä painopiste opettajan työssä on suuntautumassa aikaisemmasta tiedon siirtämisestä ja levittämisestä oppimisen mentorointiin ja ohjaamiseen. Verkko-opettajalta vaaditaan erityisominaisuuksina muun muassa verkon ja opetustyökalujen sekä -ympäristöjen hallintaa, osaamista digitaalisen materiaalin tuottamisessa sekä laaja-alaista medialukutaitoa. Lisäksi opettajalta edellytetään herkkyyttä vaihtelevien dialogisten ilmiöiden tunnistamiseksi ja erilaisten opiskelijoiden havaitsemiseksi. Ytimekkäästi ilmaistuna opettajan rooli on jo osittain muuttunut tai on muuttumassa ohjaajaksi, tukihenkilöksi ja asiantuntijaksi. (Korhonen, V. 2004, 188-189)

Kun edellä mainitut asiat oppimisympäristön ja opetuksen osalta toteutuvat, mahdollistaa se tällöin opiskelijalle kokemuksen mielekkäästä oppimisesta, jota Nevgi ja Tirri (2003, 31-34) ovat luonnehtineet seuraavasti:

- Aktiivisuus

- Opiskelija työskentelee oma-aloitteisesti prosessoiden uutta opittavaa informaatiota. Lisäksi opiskelija ottaa itse vastuuta oppimistuloksestaan. Oma-aloitteinen oppiminen ja kokemus siitä mahdollistavat opiskelijalle asian sisäistämisen entistä perinpohjaisemmin ja yksityiskohtaisemmin.
- **Konstruktivisuus**
 - Opiskelija linkittää aikaisemmin oppimaansa tietoa uuteen tietoon, samalla koettaen ymmärtää toisiinsa nähden ristiriitaista tietoa, soveltaen näin kokonaan uutta tietoa. Oppimisprosessin aikana opiskelija jalostaa tietoansa alun yksinkertaisista ajatuksista loppua kohden yhä kehittyneemmäksi tietokokonaisuudeksi.
- **Kollaboratiivisuus**
 - Opiskelijat työskentelevät ja oppivat yhdessä soveltaen keskenään toistensa yksilöllisiä taitoja ja oppimismalleja, samalla toimiessaan kanssaopiskelijoidensa tukena ja palautteenantajina.
- **Intentionaalisuus**
 - Opiskelijat määrittävät oppimiselleen tiedostettuja tavoitteita, joiden saavuttamista he pyrkivät oppimistoimintaansa ohjaamalla ja suunnittelemalla edesauttamaan.
- **Kontekstuaalisuus**
 - Opiskelijat paneutuvat opittaviin asioihin mahdollisimman todenmukaisissa olosuhteissa. Oppimistehtävät ovat liitännäisiä autenttiseen elämään tai ne on mallinnettu vastaamaan sitä. Lisäksi ongelmalähtöinen oppiminen painottuu tämän kaltaisissa oppimistehtävissä, minkä seurauksena opiskelijat tottuvat haastavampaan ajatteluun, edistäen samalla heidän motivaatiotaan, tarkoituksenmukaisuuttaan ja aktiivisuuttaan oppimisessa.
- **Keskustelumuotoisuus ja vuorovaikutteisuus**
 - Oppiminen perustuu sosiaaliselle ja vuorovaikutteiselle prosessille. Siinä opiskelijat muodostavat ryhmiä, joissa he soveltavat yhdessä uutta tietoa samalla omaksuen toistensa keskenään erilaisia näkökulmia ja ajatuksia.
- **Reflektiivisyys**
 - Opiskelijat käyvät läpi ja refleктоivat ajatuksiaan oppimiseensa ja oppimiskokemuksiinsa liittyen. Jotta opiskelijan olisi mahdollista analysoida käsitteitä ja ryhmittää niitä, tunnistaa ratkaisevia eroja ja yhdistää niitä toisiinsa, vaatii tällainen monipuolinen reflektiivinen ajattelu ohjausta.
- **Oppimisen siirtovaikutus eli transfer**
 - Opiskelija oppii sellaisia tietoja ja kyvykkyksiä, joiden myötä hän kykenee mukauttamaan erilaisissa oppimisolosuhteissa oppimaansa uusiin tilanteisiin. Oppimisympäristön avulla on mahdollista simuloida todellisia

tilanteita, joissa opiskelija pääsee muodostamaan kokonaiskäsityksen opittavasta asiasta ja näin edistämään taitojaan ja soveltamaan niitä tosielämän mukaisissa tilanteissa.

Kolme tärkeintä elementtiä opetuksessa ovat päämäärä, sisältö ja metodi. Virtuaalisten työkalujen ja oppimisympäristöjen myötä opetusmenetelmät muuttuvat, mutta päämäärä ja sisältö pysyvät ennallaan. Harjaantunut opettaja pystyy hyödyntämään opetuksessaan lukuisia erilaisia toimintatapoja sekä metodeja ja kykenee valitsemaan niistä sopivimmat tilanteesta ja tarkoituksesta riippuen. Lisäksi opettajalla on erityinen rooli verkossa ohjatessaan, sillä hänen tulee säännöllisesti tarkastella työskentelytapojen ja -välineiden toimivuutta oppimisen edistäjinä. Mikäli tavoitteita ei ole saavutettu kurssin edetessä, on opettajan vastuulla mukauttaa oppimisympäristöä ja metodeja vastaamaan tehokkaammin tarpeisiin. Täsmälliset tavoitteet ja tavoiteasetanta ohjaavat opiskelua haluttuun suuntaan sekä tukevat niin opiskelijan kuin opettajankin työskentelyä omissa toimenkuvissaan. Opettajan tärkein tehtävä onkin innostaa, kannustaa ja motivoida opiskelijaa tekemään työtä pitkäjänteisesti päämääriensä eteen. Kun opettajan tukemaa opiskelua tapahtuu, syntyy mielekästä oppimista. Toisin sanoen uuden tiedon ja toiminnan kohtaamisesta opiskelijan oman toiminnan ja aikaisemman tiedon kanssa seuraa mielekkyyttä. (Mäkitalo & Wallinheimo. 2012, 30-31)

Verkko-opetusta järjestäessään ja kurssien toteutus- ja suoritustapaa valitessaan, tulee opettajan huomioida lisäksi seuraavat opetukselliset lähtökohdat:

- Koulutuskohtainen opetussuunnitelma ja kurssikohtaisesti määritetyt tavoitteet ja aineistot on huomioitu.
- Toteutusmetodi, sisällöt, opetus- ja arviointimenetelmät sekä oppimateriaalit edesauttavat kurssin pääasiallisiin oppimistavoitteisiin pääsemisessä ja mahdollistavat mielekkään oppimisen.
- Suoritustavan lähtökohtana on saada opiskelija muodostamaan ja tarkastelemaan analyttisesti tietoa sen monotonisen toistamisen sijaan.
- Etäopetuksessa on edellytykset opiskelijoiden väliseen vuorovaikutukseen.
- Opiskelijan työtaakka on suhteutettu toteutustavan mukaan. Oleellista on panna merkkeille etäopetuksen vaatavuus suhteessa lähiopetukseen.

(Helsingin yliopisto 2020.)



Kuvio 5. Verkkototeutuksen laatuksiteerit. (Marstio, T. 2020, 52 mukailten)

Yllä oleva kuvio (Kuvio 5) hahmottaa verkkototeutuksen laatuksiteerejä seitsemästä eri näkökulmasta. Opettaja voi käyttää kyseisiä kriteerejä apunaan esimerkiksi verkkokurssin suunnitteluvaiheessa sekä toisaalta myös arviointivaiheessa verkkokurssin päätyttyä.

Opiskelijat odottavat verkkototeutuksilta käytettävyydeltään hyvää alustaa, joka mahdollistaa ongelmattoman käytön erilaisilla laitteilla. Lisäksi opiskelijat arvostavat verkkototeutuksilla innostavaa sisältöä, vaihtelevia tehtäviä, työelämäyhteyttä ja dialogia kanssaopiskelijoiden sekä ohjaajien kanssa. (Marstio, T. 2020, 52)

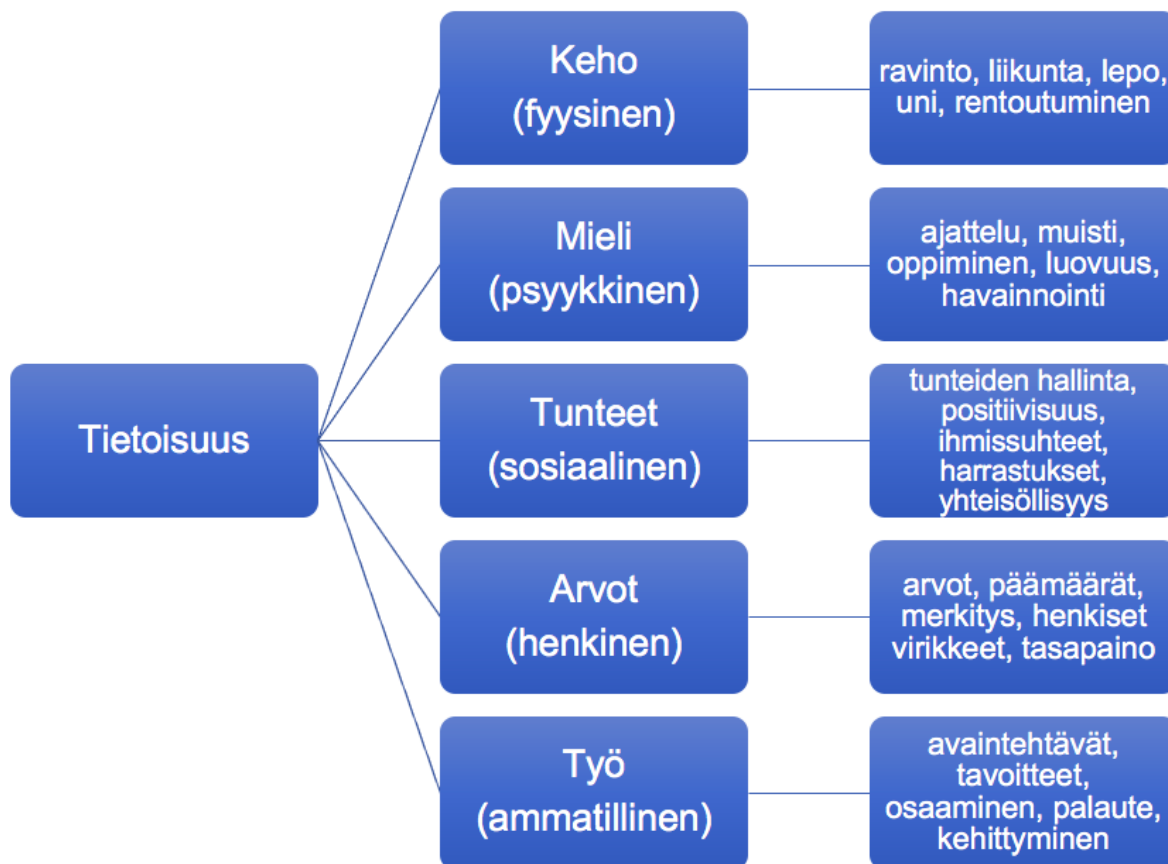
3 Itsensä johtaminen

Tässä luvussa käsitellään itsensä johtamista ja sen osatekijöitä. Ensimmäisessä alaluvussa keskitytään kokonaisvaltaiseen itsensä johtamiseen ja sitä käsitellään elämän eri osa-alueiden, eli fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen, henkisen ja ammatillisen hyvinvoinnin, näkökulmista. Toisessa alaluvussa tarkastellaan itseohjautuvuuden, tavoitteen ja motivaation käsitteitä sekä niiden merkitystä itsensä johtamisessa. Kolmannessa alaluvussa määritetään muutosvalmiuden ja kasvun asenteen termit sekä niiden tehtävät osana itsensä johtamista. Neljännen alaluvun näkökulmana on ajan ja stressin hallinta osana itsensä johtamista arkielämässä. Viidennessä alaluvussa käsitellään yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia.

3.1 Itsensä johtamisen osa-alueet

Itsensä johtaminen voidaan nähdä perustana esimerkiksi omalle henkiselle kasvulle sekä toisaalta myös lähtökohtana paremmaksi kanssaihmiseksi tai esimieheksi kasvamiselle. Itsensä johtaminen on muun muassa omien vahvuuksien ja heikkouksien tiedostamista. Nämä ominaisuudet itsessään tunnistamalla ja niitä kehittämällä, tarjoutuu meille mahdollisuus onnelliseen ja hyvään elämään. Itsensä johtaminen onkin monipuolista itseän liittyvää vaikuttamista ja säännönmukaista oman toiminnan hallintaa. Itsensä johtamisen käsite viittaa toimintaan, joka on alituista muuttumista, uuden omaksumista ja vanhoista toimintatavoista, käsityksistä ja asenteista luopumista sekä vastuun kantamista itsestä ja muista. Itsensä johtamisen ja siihen ohjaavan toiminnan perimmäisenä tavoitteena on auttaa yksilöä löytämään oma paikkansa elämässä henkilökohtaisten arvojen ja päämäärien mukaisesti eläen. Itsensä johtamisen taito korostuu erityisesti hyvinvoinnin keskeisimmillä osa-alueilla, joita ovat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset osatekijät. Kokonaisvaltainen henkilökohtainen hyvinvointi ja yksilöllisten resurssien kohdistaminen optimaalisesti vaatii alituista uusiutumista nykypäivän dynaamisessa ja arvaamattomassa maailmassa. (Salmimies, R. 2008, 21)

Itsensä johtamisen kokonaisuus rakentuu kehon, tunteiden, mielen, arvojen ja työn ympärille. Edellä mainitut itsensä johtamisen osatekijät voidaan nähdä erilaisia fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia, henkisiä ja ammatillisia toimintoja ohjaavina yksikköinä. Hyvä itsensä johtaminen onkin näiden yksiköiden monipuolista sekä kokonaisvaltaista ohjaamista ja hallintaa. Itsensä johtamista voidaan hahmottaa Oy Minä Ab- mallin (Kuvio 6) kautta, joka osoittaa eri tekijöiden välisen yhteyden ja merkityksen osana itsensä johtamisen kokonaisuutta. (Sydänmaanlakka, P. 2017, 30)



Kuvio 6. Oy Minä Ab:n organisaatiokaavio. (Sydänmaanlakka, P. 2017, 29 mukailen)

Oy Minä Ab:n keho-yksikkö koostuu liikunnasta, ravinnosta ja palautumisesta sekä riittävästä unesta, levosta ja rentoutumisesta. Kehon fyysisellä terveydellä on valtava merkitys ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa, joten kehosta – mielen temppeleistä – tulee huolehtia hyvin. Jotta ihmisen olisi mahdollista ylläpitää toimintakykyään, tulee liikunnan, ravinnon ja unen saannin olla tarvittavalla tasolla. Mikäli keho ei ole tasapainossa ja terve, on sillä suora negatiivinen vaikutus sosiaalisiin suhteisiin ja henkiseen hyvinvointiin.

(Sydänmaanlakka, P. 2017, 30)

Mielen yksikkö sisältää esimerkiksi havaitsemisen, ajattelun, muistin sekä oppimisen prosessit. Mieli on se paikka, jossa ihmisen ymmärrys olemassaolosta vahvistuu. Tämän seurauksena jokaiselle meistä kehittyy minätietoisuus, havaintotietoisuus sekä kuvitteellinen tietoisuus ja lopuksi oma persoona. Oman mielen hallinta on yksi itsensä johtamisen keskeisimmistä peruspilareista. (Sydänmaanlakka, P. 2017, 30-31)

Kolmantena yksikkönä kuviossa ovat tunteet. Tunteiden käsite kattaa ihmisen emotionaaliset ja sosiaaliset prosessit. Yksikön funktiona osana itsensä johtamista, on varmistaa ihmisen tiedostavan omat tunteensa ja ymmärtävän näin myös toisten

tunnemaailmaa monipuolisemmin. Kun ymmärrämme sekä omia että toistemme tunteita, syntyy tällöin edellytykset entistä laadukkaammille vuorovaikutussuhteille. Tunneosastolla näyttäisikin olevan yleisesti kuviteltua suurempi rooli itsensä johtamisessa. Muiden yksiköiden on ajoittain haastavaa tehdä yhteistyötä tunneyksikön kanssa, johtuen sen ennakoimattomuudesta. Matkalla kohti parempaa itsensä johtamista, meidän tulisikin keskittyä tarkastelemaan ja edistämään tunteiden hallintaa, niiden keskeisestä asemasta johtuen. (Sydänmaanlakka, P. 2017, 31)

Kuviossa neljäntenä yksikkönä ovat arvot, jotka puolestaan keskittyvät ihmisen henkisiin toimintoihin. Nämä henkiset toiminnot ovat tiukasti kytköksissä ihmisen tarpeeseen kokea elämässään merkityksellisyyttä ja elämän arvot taas mahdollistavat kyseisen kokemuksen tunteen. Henkistä kuntoa on mahdollista harjoittaa pysähtymällä aika ajoin pohtimaan ja tarkastelemaan omia arvoja ja sitä, elämä ja toimintansa niiden mukaisesti. Arvoilla onkin ratkaiseva asema ihmisen elämässä suunnannäyttäjänä. (Sydänmaanlakka, P. 2017, 31)

Yllä mainitut neljä ydinosaa muodostavat itsensä johtamisen perustan. Sydänmaanlakan mukaan työ on kuitenkin nykypäivän ihmisen elämässä niin suuressa roolissa, että kuviossa on työllä kokonaan oma osastonsa, joka täten keskittyy ammatillisiin toimintoihin. Oy Minä Ab- mallissa työllä ei kuitenkaan tarkoiteta vain palkkatyötä, vaan kaikkea sellaista tekemistä, joka yhdistää ihmisen ympäristöönsä. Ammatillisella kunnolla tarkoitetaan omien työtehtävien ja niihin liittyvien tavoitteiden tiedostamista sekä oman ammattitaidon ylläpitämistä. Tärkeänä osana ammatillista kuntoa nähdään myös työn ja sen ulkopuolisen elämän tasapaino. (Sydänmaanlakka, P. 2017, 32)

3.2 Itseohjautuvuus, motivaatio ja tavoitteet

Itseohjautuvuudella on erityisesti oppimisessa merkittävä rooli. Ihminen oppii tehokkaasti osallistuessaan kokonaisvaltaisesti oppimisprosessiin, samalla tiedostaen ja ottaen vastuun omasta oppimisestaan. Tehokkaimmissa oppimistilanteissa oppija on aktiivisessa roolissa, eikä hänelle ainoastaan syötetä tietoa, vaan oppija myös itse luo sitä.

Itseohjautuva oppija on muun muassa vastuullinen, suunnitelmallinen, motivoitunut, joustava, itsenäinen sekä yhteistyökykyinen ja lisäksi hän hyväksyy itsensä oppijana, on avoin uusille kokemuksille, kykenee arvioimaan omaa oppimistaan sekä tiedostaa omat ajattelumallinsa ja toimintansa. (Virolainen I. & Virolainen H. 2018, 72-73)

Itsensä johtamiseen liittyy vahvasti myös motivaatio. Sisäisen motivaation käsitteellä tarkoitetaan motivaatiota, joka saa meidät tekemään itseämme kiinnostavia ja innostavia asioita. Ihminen kokee kyseiset asiat itselleen merkityksellisiksi, sillä ne perustuvat

henkilökohtaisiin arvoihin. Mielekäs tekeminen ei juurikaan kuormita yksilöä, sillä tekemiseen riittää puhtia luonnostaan. Ulkoinen motivaatio taas on ukiin varautumista ja selviytymiseen tarvittavien resurssien hankkimista. Toisin sanoen tällöin yksilön tekeminen toimii välineenä ulkopuolelta annettuun tavoitteeseen pääsemiseksi. (Martela, F. & Jarenko K. 2015, 26)

Hyvin määritelty tavoite on mahdollisimman täsmällinen ja selkeä, mikä tekee sen etenemisen seurannasta helpompaa. Lisäksi tarkasti asetetuilla tavoitteilla on välitön positiivinen yhteys ihmisen ongelmanratkaisukykyyn ja luovaan ajatteluun. Toisaalta ihmisellä on luontainen taipumus määrittää tavoitteensa suurpiirteisesti, mikä usein johtaa vain passiiviseen, näennäiseen työskentelyyn tavoitetta kohti. Epämääräinen tavoite vaikeuttaa siihen pääsemiseen johtavan prosessin suunnittelua sekä etenemisen seurantaa, kun tavoitteen asettaja ei itsekään tiedä tarkalleen, mihin toivoo toimintansa johtavan. (Pihlaja, S. 2018, 54) Tavoite ei kuitenkaan vielä itsessään sisällä niitä keinoja, joiden avulla siihen pääseminen mahdollistuisi, vaan aina tarvitaan erillinen suunnitelma. Suunnitelma mahdollistaa johdonmukaisen etenemisen ilman, että tarvitsisi pysähtyä pohtimaan, mitä olikaan tarkoitus tehdä seuraavaksi. Lisäksi toimiva keino edetä vaiheittain päätavoitetta kohti, on asettaa välitavoitteita. Nämä voivat olla esimerkiksi päivä- tai viikkokohtaisia tavoitteita, joiden etenemistä seurataan kalenterista tai puhelimen muistiinpanoista. (Pihlaja, S. 2018, 71-73)



Kuvio 7. Tavoitteen asettamisen periaatteet. (Pihlaja, S. 2018, 57 mukaillen)

Yllä oleva kuvio (Kuvio 7) hahmottaa hyvän tavoitteen avainkriteerejä.

Lähestymistavoitteella tarkoitetaan tavoitteen olevan positiivissävytteinen ja samalla se kertoo, mitä kohti pyritään ja millä keinoin. Arvojen mukaisuudella tarkoitetaan tavoitteen perustuvan määrittäjänsä henkilökohtaisiin arvoihin. Itselle asetettu tavoite taas on määrittäjästään itsestään lähtöisin oleva ja hänen toimintansa sekä hallintansa alainen päämäärä. Lisäksi hyvä tavoite on tarkasti määritelty, aikasidonnainen ja sitä voidaan mitata esimerkiksi ajallisesti tai määrällisesti. (Pihlaja, S. 2018, 57)

3.3 Muutosvalmius ja kasvun asenne

Useimmiten suuret ja pysyvät muutokset elämässä tapahtuvat kriisien myötä. Nykypäivän ihmisinä olemme niin vakiintuneita omiin elämäntilanteisiimme, että uudistusprosessi

nähdään lähtökohtaisesti vaikeana. Konkreettinen muutos omassa toiminnassamme vaatiikin aina radikaalin ajattelutavan muutoksen sekä oman tietoisuuden harjoittamista. Muutos on kuitenkin aina mahdollinen myös ilman kriisiä sen aloittamisen lähtökohtana. Ihmisestä itsestään lähtöisin oleva muutos edellyttää yksilöltä kykyä oman herkkyyden ja tietoisuuden järjestelmälliseen kehittämiseen, mikä näyttäytyy käytännön tasolla esimerkiksi yksilön itsensä ja tämän ympäristön havainnoimisena ja tulkitsemisena sekä tilanteiden ennakoimisena. Lisäksi yksilöllä tulee olla tarpeeksi hyvä itseluottamus poistua omalta mukavuusalueeltaan ja ottaakseen riskin tehdäkseen haluamansa muutoksen. Henkilökohtaiset sopeutumiskeinot ulkopuolelta tuleviin muutoksiin ja yksilön omien tunteiden hallinta korostuvat muutostilanteissa. Yrittäessämme sopeutua muutokseen tai kokeillessamme jotakin itsellemme uutta, tulisi muistaa olla pelkäämättä epäonnistumisia ja sen sijaan oppia selviytymään niistä. Lisäksi epäonnistumiset tulisi pyrkiä näkemään henkilökohtaisen kasvun ja uudistumisen mahdollistajina. (Sydänmaanlakka, P. 2017, 73-79)

Kasvun asenteella tarkoitetaan tunnetta siitä, että ihminen kokee pystyvänsä kehittämään omaa osaamistaan. Kasvun asenteen omaava ihminen kohtaa vastaan tulevat haasteet ja vastoinkäymiset positiivisen kautta, kuin oppimiskokemuksina. Samalla hän tunnistaa itsestään kehittymismahdollisuuksia ja käsittelee vaativia tilanteita mahdollisuuksina uuden oppimiselle sekä itsensä kehittämiseksi. (Pihlaja, S. 2018, 28)

Erityisesti opiskelussa kasvumielentila korostuu. Kasvumielentilassa opiskelija keskittyy omaan kehittymiseensä sekä oppimiseensa ja on valmis näkemään vaivaa oman oppimisensa ja oppimistulostensa eteen. Käytännössä kasvumielentila ja suljettu mielentila näyttäytyvät opiskelussa esimerkiksi koetulosten yhteydessä. Kasvumielentilan omaava opiskelija suhtautuu heikompaan koetulokseen kuin rakentavaan palautteeseen ja päättää seuraavalla kerralla opiskella entistäkin ahkerammin. Vastaavassa tilanteessa suljetussa mielentilassa oleva opiskelija soimaa itseään ja muita ihmisiä, kuten opettajaa, heikon koemenestyksensä johdosta eikä ole valmis ottamaan itse vastuuta toiminnastaan. (Virolainen I. & Virolainen H. 2018, 52-53)

3.4 Ajanhallinta ja stressin hallinta

Ajanhallinta nähdään usein yhtenä keskeisimmistä osa-alueista itsensä johtamisessa. Tosiasia kuitenkin on, ettei aikaa ole mahdollista hallita, vaan kyse on tekemisen hallinnasta. Jokainen yksilö päättää kuitenkin itse omasta ajastaan ja miten sen jakaa eri tehtävien kesken. Koska kaikilla meillä on saman verran aikaa käytettävissämme, onkin ajanhallinnan ytimessä kysymys siitä, miten käytämme oman aikamme ja mitä asioita

priorisoimme. Ajan ja tekemisen hallinnassa tulisikin kuunnella itseään sen sijaan, että toimisi muiden ihmisten odotusten ja toiveiden mukaisesti. (Pihlaja, S. 2018, 189-190)

Tavat jäsentää ja aikatauluttaa henkilökohtaisia tehtäviä ovat hyvin erilaisia ja yksilöllisiä eri ihmisten välillä. On olemassa yleisiä tekniikoita tehtävien organisoimiseen, mutta todellisuudessa tapoja on yhtä monia kuin meitä ihmisiäkin, ja kukin järjestää tehtävänsä tavallaan. Useimmille meistä sopii suurempien, ennakoitavien ja aikaa vaativien projektien aikatauluttaminen, kuitenkin jo suunnitteluvaiheessa aikataulun väljyys huomioiden. Toisaalta tarkka aikatauluttaminen ei useinkaan toimi esimerkiksi suurissa luovuutta vaativissa projekteissa, sillä tällaisten projektien etenemistä on hankala ennakoida. Kaikissa projekteissa etenemistä voi kuitenkin helpottaa välitavoitteiden avulla. Näin suurista ja ennalta mahdottoman tuntuistakin projekteista tulee mahdollisia, kun jakaa kokonaistyömäärän pienempiin osiin. (Pihlaja, S. 2018, 197)

Yleisesti stressi koetaan kehon negatiivisena reaktiona ympäristön tapahtumiin. Stressin aikaansaama kuormitus on kuitenkin hetkellisesti ja kertaluontoisesti tapahtuvana toivottu asia, sillä ihminen tarvitsee sitä sopivissa määrin esimerkiksi kehittyäkseen ja suoriutuakseen paremmin itselleen haastavista asioista. Ihmisen elimistö ei kuitenkaan kykene itse havaitsemaan stressin olevan joko positiivista tai negatiivista, vaan yksilön mieli ja omat valinnat ratkaisevat sen, minkälainen kuormitus kehoon kohdistuu stressin seurauksena. (Mustonen, J., Seppänen, L. & Törmälehto M. 2021, 115)

Lyhytkestoinen stressireaktio saa kehon aktivoitumaan ja vireystilan kohoamaan. Tällöin ihmisen suorituskyky on parhaimmillaan ja keho on valmiina toimimaan. Lyhytkestoisen stressireaktion aikaansaamia yksittäisiä reaktioita kehossa ovat esimerkiksi sykkeen tiheneminen, sykevälivaihtelun harveneminen ja energiankäytön tehostuminen. Jatkuva stressireaktio puolestaan aiheuttaa kehossa pitkän ja yhtäjaksoisen, kohonneen vireystilan. Tällöin kehossa ei tapahdu tarpeeksi palautumista ja seurauksena on useimmiten fyysisiä oireita, kuten uniongelmia, verenpaineen kohoamista ja vastustuskyvyn heikkenemistä. Pitkään jatkuneen stressireaktion yhteydessä ilmenee usein myös henkisiä oireita, kuten yleistä huonotuulisuutta, heikkoa motivaatiota ja muistiongelmia. Pitkään yhtäjaksoisesti vaikuttava stressitila voi pahimmillaan aiheuttaa uupumusta. Mikäli tilanne eskaloituu näin pitkälle, on läheisten ihmisten tuki ratkaisevassa asemassa. Prioriteettina on kuitenkin selvittää, mistä uupumus on alun perin lähtöisin. Mikäli henkilökohtaiset resurssit eivät tunnu riittävän tilanteen selvittämiseksi, tulee kääntyä terveydenhuollon ammattilaisten puoleen. (Mustonen, J., Seppänen, L. & Törmälehto, M. 2021, 115)

3.5 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

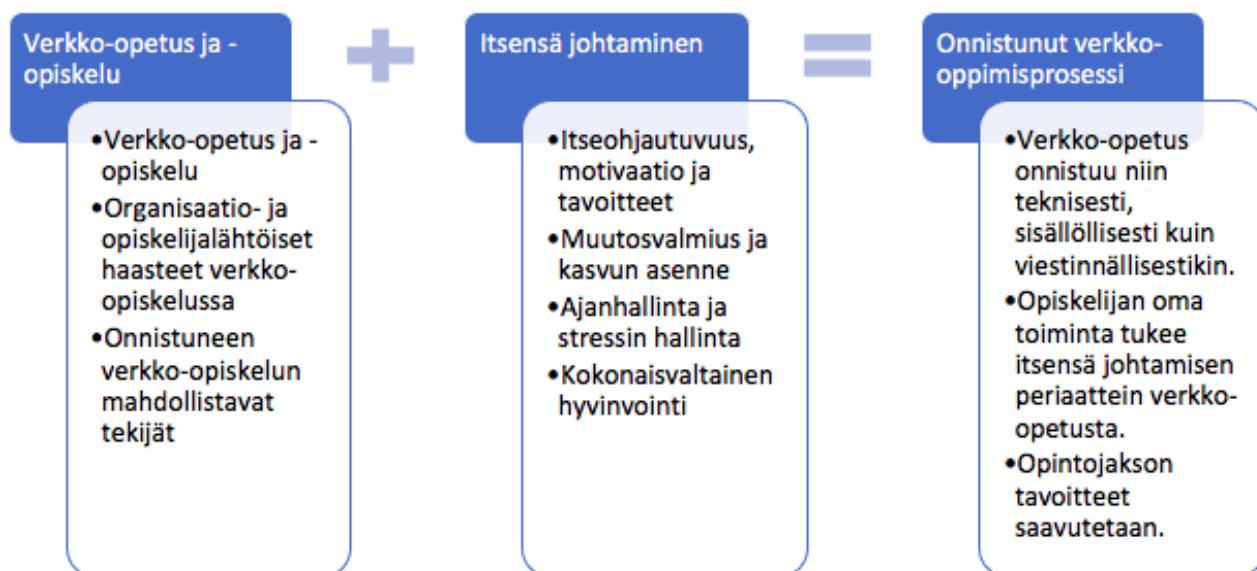
Ihmisen fyysinen kunto tarkoittaa kehon hyvinvointia, mikä ilmenee yksilön arkielämässä kehon virheettömänä toimintana. Kehon fyysinen kunto ja muu kokonaisvaltainen hyvinvointi ovat suorassa yhteydessä toisiinsa – kun fyysinen kunto heikkenee, on sillä usein välitön negatiivinen vaikutus myös muuhun terveyteen ja toisinpäin. Fyysisen hyvinvoinnin osatekijöitä ovat esimerkiksi terveellinen ravinto sekä riittävä liikunta, palautuminen ja uni. Kehon hyvinvointi alkaa kehotietoisuudesta, joka sisältää tarvittavan tiedon, tahdon ja tekemisen oman fyysisen kunnon edistämiseksi. (Sydänmaanlakka, P. 2017, 97-101)

Kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu myös sosiaalisen kunnon ympärille. Hyvä sosiaalinen kunto tarkoittaa taitavaa tunneälykkyyden hallintaa. Tunteilla ja niiden hallinnalla on merkittävä rooli yksilön hyvinvoinnissa sen vuoksi, että ne ovat elämän polttoainetta ja tekevät osaltaan elämästä merkityksellistä. Sosiaalisesti taitava henkilö kykenee havaitsemaan ja ymmärtämään paitsi omia, myös muiden tunteita ja ylläpitämään molemminpuolisia ihmissuhteita luotettavasti, kuitenkin tulematta itse riippuvaiseksi toisesta henkilöstä tai altistamatta toista osapuolta tulemaan itsestään riippuvaiseksi. Sosiaalisesti kyvykäs henkilö on usein mukautuva, optimistinen ja aito sekä lisäksi hänellä on vahvat vuorovaikutustaidot. (Sydänmaanlakka, P. 2017, 173-204)

Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan mielen hyvinvointia. Se koostuu aisteista, ajattelusta, henkisistä taidoista ja tunteista. On äärimmäisen tärkeää muistaa, ettei mielen hyvinvointi ole muista elämän keskeisistä funktioista, kuten sosiaalisista tai fyysisistä toiminnoista erillinen osa, vaan se toimii kaiken käyttäytymisen ja siihen johtavien valintojen lähtökohtana. Myös kaikilla valinnoilla, joita päivittäin teemme, on vähintään epäsuora vaikutus mieleen. Keskeisimpiä mieleen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi ravinto, lepo, liikunta ja ihmissuhteet. (Mustonen, J., Seppänen, L. & Törmälehto, M. 2021, 172-173)

4 Tietoperustan yhteenveto

Tämä luku koostaa yhteenvedoksi opinnäytetyön tietoperustan kirjoittajan omasta näkökulmasta. Yhteenvedon tarkoituksena on antaa lukijalle mahdollisimman selkeä kokonaiskuva opinnäytetyöstä sen tietoperustan osalta. Työn tietoperusta rakentuu kahden pääotsikon, verkko-opetuksen ja -oppimisen sekä itsensä johtamisen, ympärille. Alla oleva kuvio (Kuvio 8) onnistuneen verkko-oppimisen edellytyksistä hahmottaa verkko-opetuksen ja -opiskelun sekä itsensä johtamisen välistä yhteyttä sekä niiden yhteisvaikutusta onnistuneeseen verkko-oppimisprosessiin. Onnistunut verkko-oppimisprosessi tarvitsee toteutuakseen kaikin puolin hyvin organisoitua verkko-opetusta opettajan toimesta ja toisaalta myös opiskelijan osalta ansiokasta verkko-opiskelutoimintaa. Opetuksen tapahtuessa verkon välityksellä, kasvaa opiskelijan vastuu omasta oppimisestaan ja niin ikään myös itsensä johtamisesta. Jotta tarkoituksenmukaista itsensä johtamista tapahtuisi, on opiskelijan otettava huomioon ja panostettava kaikkiin itsensä johtamisen osa-alueisiin aina itseohjautuvuudesta, motivaatiosta ja tavoitteista muutosvalmiuteen ja kasvun asenteeseen, ajanhallintaan ja stressin hallintaan sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opettajan ja opiskelijan onnistuessa omilla vastuualueillaan moitteettomasti, mahdollistuu opintojakson yhteisten tavoitteiden saavuttaminen.



Kuvio 8. Onnistuneen verkko-oppimisen edellytykset.

5 Empiirinen osa

Tässä luvussa perehdytään opinnäytetyöprosessin eri vaiheisiin, aina aikataulusta tutkimusmenetelmiin, opinnäytetyön suunnitteluun sekä varsinaiseen toteutukseen. Opinnäytetyössä sovellettujen tutkimusmenetelmien valintaa ja käyttöä perustellaan lähteisiin pohjaten. Niin ikään luvussa tarkastellaan tutkimuksen luotettavuutta.

5.1 Tutkimuksen vaiheet ja aikataulu

Tämän opinnäytetyön tekeminen aloitettiin laatimalla aikataulu (Kuvio 9), jonka tarkoituksena on selkeyttää prosessissa etenemistä ja helpottaa aikataulussa pysymistä. Tavoitteenani oli saada opinnäytetyö valmiiksi kevään 2021 aikana, toukokuun loppuun mennessä ja aloitin sen tekemisen 15.3.2021. Laaditun aikataulun mukaisesti työn tuli olla palautettuna 30.5.2021 mennessä plagioinninesto-ohjelmaan. Alla laatimani aikataulu viikkotasolla:

Viikko	Aloituspäivämäärä	Lopetuspäivämäärä	Tehtävä
VKO 11	15.3.2021	21.3.2021	Suunnittelu + aiheen raja
VKO 12	22.3.2021	28.3.2021	Suunnittelu + kirjallisuuteen perehtymistä
VKO 13	29.3.2021	4.4.2021	Aikataulun laadinta ja teoria 1 - verkko-opetus
VKO 14	5.4.2021	11.4.2021	Teoria 2 - itsensä johtaminen + teorian yhteenveto
VKO 15	12.4.2021	18.4.2021	Teorian viimeistely / läpikäynti, teoria valmis
VKO 16	19.4.2021	25.4.2021	Tutkimuksen toteutus (haastattelut) , tutkimusaineiston läpikäyntiä
VKO 17	26.4.2021	2.5.2021	Läpikäynti ohjaajan kanssa
VKO 18	3.5.2021	9.5.2021	Tutkimusaineiston (haastattelut) avaaminen
VKO 19	10.5.2021	16.5.2021	Pohdinta, yhteenveto ja itsearviointi
VKO 20	17.5.2021	23.5.2021	Läpikäynti ohjaajan kanssa, viimeistely + korjaukset
VKO 21	24.5.2021	30.5.2021	Kypsyysnäyte, palautus Urkundiin + työn julkaisu

Kuvio 9. Aikataulu.

Opinnäytetyön suunnitellun aikataulun tueksi laadittiin riskienhallintataulukko (Kuvio 10). Taulukkoon on listattu mahdollisia riskejä, jotka voisivat toteutuessaan hidastaa tai estää opinnäytetyön etenemistä. Riskienhallintataulukko mahdollisti oman varautumiseni erilaisin ennaltaehkäisevin keinoin riskien varalta. Ennaltaehkäisevien toimien lisäksi taulukossa on listattuna keinoja, joilla vastata jo toteutuneisiin riskeihin. Alla taulukossa listattuna kirjoittajan suurimpina kokemat riskit:

Sisäiset riskit	Ulkoiset riskit
Motivaation hiipuminen	Sairastuminen
Aikaansaamattomuus	Tietokone menee rikki (ei mahdollisuutta kirjoittaa)
Miten vältyn riskiltä?	Miten vältyn riskiltä?
Pidän päätavoitteen valmistumisesta kirkaana mielessä	Suojaudun maskilla ja pesemällä käsiä, hoidan vain välttämättömät menot kodin ulkopuolella
Seuraan laadittua suunnitelmaa ja etenen kurinalaisesti sen mukaan	Pidän huolen taloudellisesta mahdollisuudesta hankkia uusi tietokone
Mitä teen, jos riski toteutuu?	Mitä teen, jos riski toteutuu?
Asetan pienempiä välitavoitteita	Mikäli aikataulu ei salli sairastumisesta johtuen paria vapaapäivää, kirjoitan myös sairaana
Pakotan itseni kirjoittamaan ja priorisoin opinnäytetyön muun tekemisen edelle	Ostan uuden tietokoneen ja huolehdin varmuuskopioinnista

Kuvio 10. Riskienhallinta.

Kirjoittaja onnistui pysymään suunnittelemassaan aikataulussa moitteettomasti ja teoriaosuus valmistui jopa etuajassa, mikä puolestaan sai aikaan väljyyttä aikataulun loppua kohden. Yksikään ennakoituista riskeistä ei toteutunut. Taulukon ulkopuolisista riskeistä kirjoittaja koki tutkimusta varten toteutettujen haastattelujen syvyyden ja kattavuuden kärsineen jonkin verran, kun haastattelut toteutettiin pandemiatilanteesta johtuen etäyhteyksien välityksellä, eikä kasvotusten.

5.2 Menetelmävalinnat perusteluineen

Opinnäytetyön tutkimus suoritettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää hyödyntäen. Tekijä valitsi haastateltavakseen henkilöitä, joiden taustatiedot, esimerkiksi iän ja suoritettujen verkkokurssien määrän puolesta, erosivat toisistaan. Laadullinen tutkimus valittiin toteutustavaksi, sillä sen avulla saataisiin mahdollisimman kattavasti tuotua esille haastateltavien yksilölliset näkemykset ja vastaukset kysymyksiin, erityisesti jokaisen henkilökohtaisesti merkityksellisinä ja tärkeinä pitämien asioiden osalta. (Vilka, 2021.) Perusteena haastattelututkimuksen valinnalle tutkimusmenetelmäksi oli jokaisen haastateltavan subjektiivinen, yksilölliseen näkemykseen pohjautuva kokemus verkko-opiskelusta ja itsensä johtamisesta. Haastattelututkimuksen avointen kysymysten avulla saatiin mahdollisimman yksilöllisiä, kokemusperäisiä ja kattavia vastauksia haastatelluilta tutkimusaineistoksi.

Kvalitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteenä pidetään sen avulla kerätyn tutkimusaineiston perustumista todelliseen elämään ja autenttisiin kokemuksiin. Tällaisen tutkimuksen tavoitteena on rakentaa kokonaiskuva useista yksittäisistä osatekijöistä. Laadullinen tutkimus sisältää kattavan tiedonhankinnan osuuden ja tutkimusaineisto kerätään autenttisista tilanteista. Haastattelutilanteessa tiedonkerääjän on mahdollista hyödyntää omaa tulkinta- ja havainnointikykyään sekä muita apukeinoja tutkimusaineistoa kerätessään. Haastattelut niin ikään antavat tilaa haastateltavien omille kokemuksille ja tuovat heidän äänensä kuuluviin. (Vilka, 2021.)

Opinnäytetyön haastattelut toteutettiin teemahaastattelun muodossa, puolistrukturoidulla haastattelumenetelmällä. Puolistrukturoidulle haastattelulle on tunnusomaista jonkin näkökulman ennakkoon asettaminen, kuitenkin kaikkia haastattelun lähestymisnäkökulmia ennalta suunnittelematta. Opinnäytetyön haastattelujen aiheet keskittyvät verkko-opiskeluun sekä itsensä johtamiseen ja jokaisen haastateltavan omakohtaisten, subjektiivisten verkko-opiskelu- ja itsensä johtamiskokemusten ansiosta tutkimusaineistosta saatiin kattava, useisiin eri näkökulmiin pohjautuva kokonaisuus.

Erityisesti laadullisessa haastattelussa korostuvat yksilön kokemukset ja tulkinnat tilanteesta. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001, 61-62)

5.3 Aineisto ja käytetyt analyysit

Aineistolla viitataan haastatteluvastauksista koottuun tutkimusaineistoon, jonka opinnäytetyön tekijä teettämänsä haastattelututkimuksen tuloksena sai. Aineistoon on koottu yhteen ne asiat, joista haastatellut henkilöt tekijälle vastauksina tämän kysymyksiin kertoivat. Opinnäytetyön tekijä valitsi haastateltavakseen yhteensä seitsemän opiskelijaa ja vastavalmistunutta, joilla on eri määrä kokemusta verkko-opiskelusta. Kaikille seitsemälle haastateltavalle järjestettiin haastattelut etäyhteyksien välityksellä. Haastattelut äänitettiin puhelimella ja myöhemmin äänitteet litteroitiin tekstimuotoisiksi.

6 Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyön tutkimusosauuden tuloksia, jotka on koostettu seitsemän haastatellun henkilön vastauksista puolistrukturoiduissa haastatteluissa. Tuloksia tarkastellaan tutkimuskysymys kerrallaan, haastattelurungon mukaisessa järjestyksessä.

6.1 Taustatiedot haastatelluista henkilöistä

Tutkimusta varten haastateltiin seitsemää henkilöä. Haastatelluista kerättiin aluksi perustietoja, kuten ikä, onko henkilö jo valmistunut vai opiskelija sekä oma kokemus verkko-opiskelusta suoritettujen verkkokurssien määrällä mitattuna. Seitsemän haastatellun henkilön ikärakenne jakaantui välille 22-27 vuotta, joista kaksi oli haastatteluhetkellä valmistuneita ja loput opiskelijoita. Tutkija valitsi haastateltavakseen henkilöitä, joilla oli eri määrä kokemusta verkko-opiskelusta, sillä näin haastattelujen vastauksiin saataisiin mahdollisimman monipuolisesti eri näkökulmia ja tutkimustuloksiin syvyyttä. Alla olevassa taulukossa (Taulukko 1) haastateltujen taustatiedot:

Haastateltava	Ikä	Opiskelija / valmistunut	Suoritettujen verkkokurssien määrä (1-5, 5-10, 10-15)
Henkilö A	25	Opiskelija	5-10
Henkilö B	24	Valmistunut	5-10
Henkilö C	24	Opiskelija	5-10
Henkilö D	24	Valmistunut	10-15
Henkilö E	27	Opiskelija	5-10
Henkilö F	22	Opiskelija	5-10
Henkilö G	24	Opiskelija	10-15

Taulukko 1. Haastateltavien taustatiedot.

6.2 Minkälaisia ovat omat kokemuksesi verkko-opiskelusta?

Kaikilla haastatelluilla on suurimmaksi osaksi vain positiivisia kokemuksia verkko-opiskelusta. Henkilön A kokemusten perusteella verkko-opiskelu tehostaa yksilön ajankäyttöä, mutta toisaalta luo haasteita erityisesti ryhmätöiden tekemiselle, kun ryhmän jäsenet eivät ole fyysisesti samassa paikassa työskennellessään. Henkilö B puolestaan

kokee läsnäolopakon verkkoluennoilla aiheettomaksi, sillä esimerkiksi Zoom- tai Teams-ohjelmien välityksellä pidettävät luennot olisi mahdollista nauhoittaa tallenteeksi ja näin opiskelijat voisivat omassa aikataulussaan katsoa tallenteen, mikä taas edistäisi verkko-opiskelun joustavuutta. Henkilö C kokee verkko-opiskelun sopivan itselleen opiskelumuotona erityisen hyvin, sillä täysipäiväinen työ yhdistettynä opiskeluun olisi ilman verkko-opiskelun mahdollisuutta liki mahdoton yhtälö. Lisäksi hän kokee verkko-opiskelun vaativan opiskelijalta itsenäisyyttä ja itseohjautuvuutta. Henkilö D painottaa verkkokurssin sopivuutta kurssimuodoksi kooltaan ja sisällöltään pienemmille kursseille, sillä mikäli kurssi on opetusmateriaaleiltaan ja sisällöltään laaja, tulee opiskelusta helposti passiivista, kun opiskelija ei välttämättä pysty käsittelemään kaikkea saamaansa informaatiota. Hän kokee kuitenkin verkko-opiskelun tehostavan työskentelyä laajuudeltaan pienemmillä kursseilla.

Henkilö E kertoo interaktiivisuuden ja kohtaamisten puutteen latistavan opiskelumotivaatiota verkko-opiskelussa. Henkilö F taas painottaa verkko-oppimisympäristön ja kurssialustan selkeyden ja loogisuuden tärkeyttä, jotta itse oppimisalusta ei vaikeuttaisi opiskelua. Henkilö G kokee opiskelijoiden osallistumisaktiivisuuden kärsineen verkkokursseilla, sillä kynnys olla äänessä verkossa on monilla suurempi, kuin esimerkiksi perinteisessä lähiopetuksessa. Hänen kokemustensa mukaan verkkokursseilla on usein liian paljon teoriaa suhteessa kurssimuotoon, jolloin verkkokurssit saattavat ajoittain tuntua opiskelijoista opettajan yksinpuhelulta, mikä taas saa aikaan opiskelijoiden passivoitumista ja liiallinen tietotulva aivojen ylikuormittumista, jolloin opiskelun laatu kärsii. Henkilö G tuo lisäksi esiin verkko-opiskelun antamat mahdollisuudet suorittaa opintoja kotimaahan myös ulkomailta.

6.3 Ovatko verkko-opiskelun erityispiirteet vaikuttaneet omaan opiskeluusi?

Kaikki haastatellut kokevat verkko-opiskelun vaikuttaneen heidän omaan opiskeluunsa, kuitenkin positiivisesti. Henkilö A kertoo erityisesti verkko-opiskelun mukanaan tuoman joustavuuden opintojen aikataulusidonnaisuuteen helpottaneen hänen omaa opiskeluaan, kun muun elämän ja opiskelun yhteensovittaminen onnistuu sujuvammin. Henkilö B nostaa esiin suurimpana negatiivisesti vaikuttavana tekijänä verkkokurssien interaktiivisuuden puutteen opettajien ja kanssaopiskelijoiden kanssa. Lisäksi hänen mielestään verkkoluennoilla on usein haastavaa keskittyä, kun etenkin kotioloissa ympärillä on useita ärsykyksiä, jotka lähtökohtaisesti vaikuttavat oppimisen laatuun sitä heikentävästi. Henkilö C kokee verkko-opiskelun tehostavan omaa opiskeluaan ja hän kertookin käyttävänsä verkkokursseilla opiskeluun aikaa huomattavasti vähemmän kuin lähiopetuksessa toteutettavilla kursseilla. Lisäksi hän kokee henkilökohtaisten oppimismetodien käytön mahdollistuvan paremmin verkko-opiskelussa sen joustavan

aikataulun ja monipuolisten toteutustapojen ansiosta. Henkilö D kokee sosiaalisuuden, vuorovaikutteisuuden ja verkostoitumismahdollisuuksien heikkenemisen verkko-opiskelussa vaikuttavan omaan opiskeluunsa eniten. Lisäksi hän kokee verkko-opiskelun laiskistavan ja passivoivan opiskelijoita, eikä verkkokursseilla välttämättä panosteta tehtäviin ja palautuksiin niin ahkerasti. Henkilö E kertoo ajanhallintaan liittyvien haasteiden korostuvan verkko-opiskelussa, kun ei ole välttämättä ennalta määritettyjä täsmällisiä takarajoja tehtävien palautuksille, mikä puolestaan saa opiskelijan helposti siirtämään tekemistä myöhemmäksi ja kurssien loppupuolella tästä aiheutuu kiirettä ja stressiä. Henkilö F kertoo verkkokursseilla keskittymisen olevan vaikeaa, samoin asennoituminen opiskeluun kouluympäristön ulkopuolella on ajoittain haastavaa. Henkilö G kokee mielenkiinnon opiskelua kohtaan laskeneen verkko-opiskelun myötä, sillä hän kokee aidon sosiaalisen kanssakäymisen opiskelussa itselleen erittäin tärkeäksi.

6.4 Mitä itsensä johtaminen mielestäsi tarkoittaa?

Kaikilla haastatelluilla on jonkinlainen kokonaiskuva itsensä johtamisesta käsitteenä. Henkilölle A itsensä johtaminen tarkoittaa yleistä elämänhallintaa ja tunnetta siitä, että elämä on tasapainossa. Lisäksi hän kertoo itsensä johtamisen sisältävän esimerkiksi ajanhallinnan, suunnitelmallisuuden ja tavoitteellisuuden osa-alueet. Henkilö B kuvailee itsensä johtamista kokonaisvaltaisena elämänhallintana, sisältäen esimerkiksi ajan ja tunteiden hallinnan osa-alueet sekä motivaation ja tavoitteellisuuden näkökulmat. Henkilö C kokee itsensä johtamisen asioina, jotka pitää tiettyyn ajankohtaan mennessä tehdä. Käytännön tasolla itsensä johtaminen ilmenee hänelle ajanhallintana, asioiden priorisointina ja konkreettisina aikatauluina ja muistilistoina puhelimen muistiossa. Henkilöt D ja F kuvailevat itsensä johtamisen käsitettä yksilön ajankäytön hallintana ja asioiden tärkeysjärjestykseen laittamisena sekä oman edistymisen seurantana. Henkilölle E itsensä johtaminen tarkoittaa tehtävien ja asioiden tekemistä aikataulussa. Lisäksi se on priorisointia ja asioiden ennakoimista. Lisäksi hän mainitsee, että kaiken pakollisen suorittamisen ohella tulee muistaa pitää huolta myös omasta hyvinvoinnistaan. Henkilö G taas korostaa itsensä johtamisessa oman aikataulun ja työmäärän tasapainoa sekä asioiden ennakoimista. Lisäksi hän korostaa itsereflektion merkitystä kaikessa tekemisessä.

6.5 Miten itsensä johtaminen ilmenee verkko-opiskelussa?

Henkilö A kertoo opiskelijan vastuun omasta opiskelustaan ja siinä etenemisessä olevan suuri verkko-opiskelussa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että opiskelijan tulee itse pitää huolta kurssipalautuksistaan ja aikataulussa pysymisestä. Henkilö B kuvailee itsensä

johtamisen ilmenemistä verkko-opiskelussa siten, että opiskelijan tulee olla oma-aloitteinen ja onnistua motivoimaan itsensä tekemään kurssilla vaaditut asiat. Henkilön C mukaan itsensä johtaminen korostuu verkko-opiskelussa, kun ei tarvitse mennä fyysisesti paikan päälle, vaan voi opiskella vaikka omalta kotisohvalta käsin, jolloin opiskelija itse vastaa täysin etenemisestään kurssilla, eikä jatkuva auktoriteetilähtöinen valvonta ole läsnä. Henkilö D kertoo huomanneensa opiskelijoiden tasoerojen korostuvan verkko-opiskelussa selkeämmin, sillä henkilöt, joilla on kokemusta itsensä johtamisesta, saavuttavat yleisesti normaalin tasonsa opiskelutulosten valossa, mutta vähemmän itsensä johtamisen kokemusta omaavien opiskelijoiden taso saattaa jopa laskea yksilön vastuun kasvamisen myötä omasta opiskelustaan. Henkilön E mielestä itsensä johtaminen ilmenee verkko-opiskelussa tehtävien ja palautusten suorittamisena annetussa aikataulussa. Hänen mielestään yksilön oman tekemisen suunnitelmallisuus, aikatauluttaminen ja ennakointi korostuvat verkko-opiskelussa. Henkilön F mukaan verkko-opiskelussa opiskelijan saaman suuremman vapauden myötä tulee opiskelijan toisaalta kyetä aikatauluttamaan ja hallitsemaan omaa tekemistä ja ajankäyttöään tarkasti, jotta kurssin tavoitteet olisi mahdollista saavuttaa. Henkilö G lähestyy itsensä johtamisen merkitystä verkko-opiskelussa sosiaalisesta näkökulmasta ja kertoo, että hänen mielestään kanssaopiskelijoiden läsnäolon ja sen myötä ulkopuolisen motivaation puuttuessa ympäriltä, tulee opiskelijan olla erityisen oma-aloitteinen ja kyetä motivoimaan itse itseään.

6.6 Voiko mielestäsi itseään kehittää verkko-opiskelijana itsensä johtamisen avulla?

Kaikkien haastateltujen mielestä itseään voi kehittää verkko-opiskelijana itsensä johtamisen avulla. Henkilöiden A ja E mukaan itseään voi kehittää verkko-opiskelijana itsensä johtamisen avulla, kunhan ymmärtää ja sisäistää itsensä johtamisen periaatteet ja teorian sekä osaa viedä opit käytäntöön, esimerkiksi ajanhallinnan osalta. Niin ikään henkilön B mielestä itseään voi kehittää verkko-opiskelijana itsensä johtamisen keinoin, esimerkiksi aikatauluttamalla päiväkohtaisia tehtäviä. Henkilöt C, D ja G näkevät itsensä johtamisen verkko-opiskelijana kehittämisessä niin suuressa roolissa, että ilman sitä kehittyminen olisi heidän mielestään mahdotonta. Henkilö F korostaa yksilön omaa tahtoa ja halua oppia itsensä johtamista sekä taitoa siirtää osaaminen teoriasta käytäntöön osaksi omia opiskelurutiineja.

6.7 Mitkä ovat parhaat henkilökohtaiset käytänteesi ja toimintatapasi itsesi johtamisessa?

Henkilöiden A ja D parhaat käytänteet itsensä johtamisessa ovat aikatauluttaminen ja tehtäviä konkretisoivien listojen laatiminen viikko- ja päivätasolla. Henkilöllä B on niin ikään tapana aikatauluttaa tehtäviä päivätasolla ja merkitä ne kalenteriin. Henkilö B mainitsee myös, että hänelle henkilökohtaisesti tehokkaimmat tunnit päivästä ovat aamupäivän tunnit, jolloin hän tekee kaikki tärkeimmät ja vaativimmat tehtävät. Henkilöt C ja F puolestaan kirjaavat itselleen kaikki tehtävät puhelimen muistioon. Lisäksi henkilöllä C on tietyt viikonpäivät varattuna määrätyille asioille, esimerkiksi tiistait koulutehtäville, jolloin sama viikkorytmi pysyy kätevästi yllä. Henkilö E merkitsee tärkeimmät tehtävät ja menot kalenteriin. Opintojen osalta hän tekee aina palautukset hyvissä ajoin heti tehtävänannon saatuaan, jotta ne eivät jäisi rästiin tehtäväksi kurssin lopussa. Henkilö G korostaa itsereflektion merkitystä itsensä johtamisessa, sillä itsereflektion ja sen myötä asioiden kertaamisen avulla hän varmistaa oppineensa asiat syvällisesti. Lisäksi hän kokee oppimispäiväkirjat tehokkaana työkaluna itsereflektion rinnalla.

6.8 Kuinka merkittävänä koet itsensä johtamisen taidot verkko-opiskelussa?

Kaikki haastateltavat kokevat, että itsensä johtamisen taidot ovat avainasemassa verkko-opiskelussa. Henkilö A täsmentää, että mikäli opiskelijalla on minkäänlaisia tavoitteita asetettuna omalle opiskelulle, tarvitaan itsensä johtamista, jotta tavoitteet voi saavuttaa. Henkilön B mielestä ilman itsensä johtamisen taitoja ei verkko-opiskelusta tulisi mitään, sillä tekeminen ei ole ulkopuolelta annettuna aikataulutettua ja suunniteltua, vaan vastuu on pääasiassa opiskelijalla, ja mikäli opiskelija ei hallitse omaa toimintaansa, saattaa ääritapauksessa kurssi jäädä suorittamatta. Niin ikään henkilö E kokee itsensä johtamisen verkko-opiskelun tärkeimpänä osa-alueena, sillä opiskelijan toimintaa ei jatkuvasti seurata ulkopuolelta. Henkilö G on lisäksi huomannut, että vasta korkeakouluopintonsa aloittaneilla opiskelijoilla on suuria haasteita verkko-opiskelussa ja itsensä johtamisessa, ja osa on jättänyt jopa kursseja kesken haasteiden ollessa liian suurina.

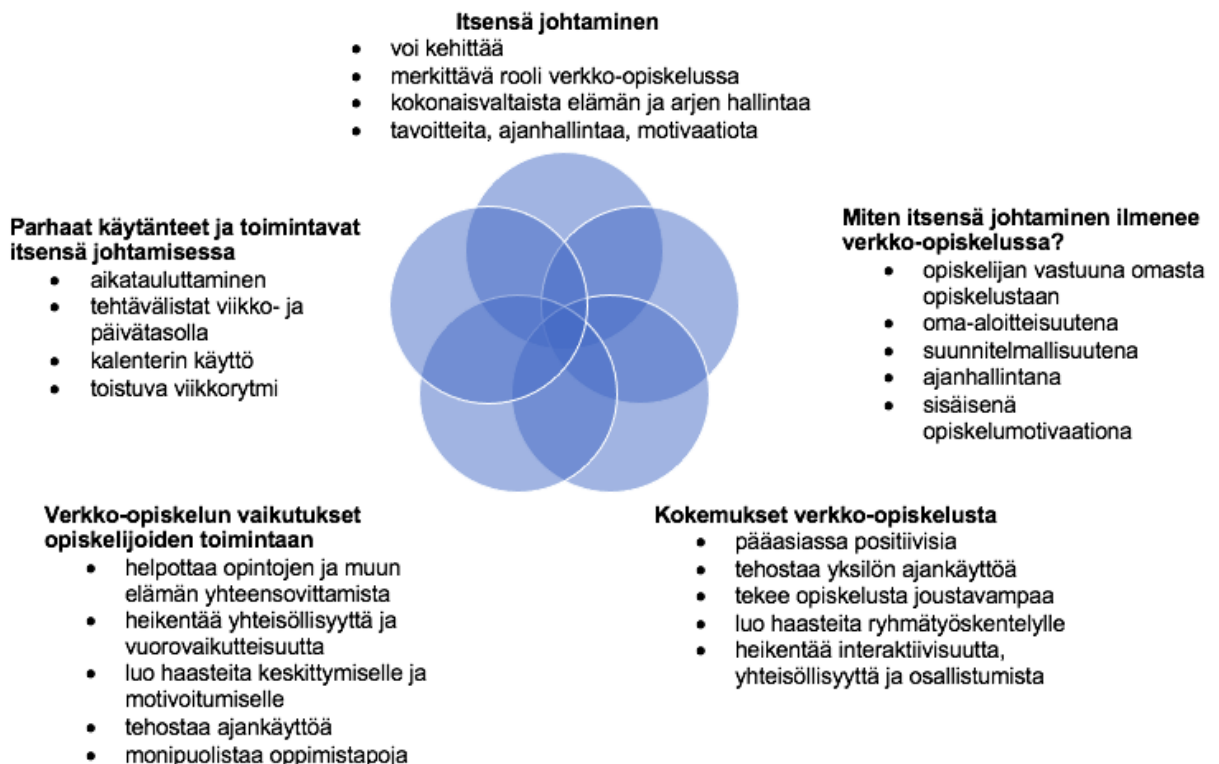
6.9 Yhteenveto

Alla olevaan kuvioon (Kuvio 11) on koottu haastatteluissa esiin tulleet merkittävimmät havainnot. Kaikilla haastatelluilla on pääasiassa vain positiivisia kokemuksia verkko-opiskelusta. Suurin osa haastatelluista kokee verkko-opiskelun tehostavan ajankäyttöä. Lisäksi haastatteluista käy ilmi, että verkko-opiskelu tekee opiskelusta joustavampaa, mutta toisaalta luo myös haasteita esimerkiksi ryhmätyöskentelylle opiskelijoiden fyysisen etäisyyden johdosta. Verkko-opiskelun negatiivisista puolista haastateltavat mainitsevat

niin ikään vuorovaikutteisuuden, yhteisöllisyyden ja osallistumisen heikkenemisen. Lisäksi osalla opiskelijoista on ilmennyt vaikeuksia keskittyä opiskeluun etenkin kotona ja muissa vastaavissa ympäristöissä, joissa on paljon häiriötekijöitä. Joustavuutensa ansiosta verkko-opiskelu helpottaa opintojen ja muun elämän yhteensovittamista sekä mahdollistaa yhä monipuolisempien oppimistapojen soveltamisen.

Haastateltujen kokemusten perusteella itsensä johtaminen ilmenee verkko-opiskelussa selkeimmin opiskelijan vastuuna omasta oppimisestaan. Lisäksi verkko-opiskelu vaatii opiskelijalta itsensä johtamisen taidoista oma-aloitteisuutta, suunnitelmallisuutta, ajanhallinnan taitoja sekä sisäistä opiskelumotivaatiota. Haastatteluissa ilmenneisiin parhaisiin itsensä johtamisen käytänteisiin lukeutuvat esimerkiksi aikatauluttaminen, viikko- ja päivätason tehtävälisterit, kalenterin käyttö sekä toistuva viikkorytmi.

Kaikki haastatellut kokevat, että itsensä johtamisen taitoja sekä itseään verkko-opiskelijana on mahdollista kehittää. Haastateltujen kokemusten perusteella itsensä johtaminen on kokonaisvaltaista elämän ja arjen hallintaa sekä toimimista omien tavoitteiden ja motivaation lähtökohdista. Niin ikään ajanhallinta ja suunnitelmallisuus yksilön toiminnan perustana koetaan tärkeinä tekijöinä osana itsensä johtamista. Haastattelututkimuksen perusteella itsensä johtamisella voidaan todeta olevan merkittävä rooli verkko-opiskelussa.



Kuvio 11. Tulosten yhteenveto.

7 Pohdinta

Tässä luvussa avataan tutkimuksen tuloksia ja verrataan niitä työn tietoperustaan, arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta lähteisiin peilaten sekä pohditaan jatkotutkimusehdotuksia. Luvun lopusta löytyy niin ikään tekijän arviointi omasta opinnäytetyöprosessistaan.

7.1 Tulosten tarkastelu omilla tulkinnoilla

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää itsensä johtamisen merkitystä verkko-opiskelussa. Tutkimustulosten valossa itsensä johtamisella on erittäin merkittävä rooli verkko-opiskelussa, etenkin opiskelijan ollessa itse vastuussa omasta oppimisestaan. Tutkimustuloksia opiskelijan oman vastuun kasvamisesta verkko-opiskelussa tukee myös työn tietoperusta, sillä Nevgin ja Tirrin (2003, 38-40) mukaan opiskelijan tulee kyetä itse suunnittelemaan opintonsa ja vastaamaan henkilökohtaisesta oppimisestaan, sillä opiskelijan vastuu korostuu verkko-opiskelussa. Tutkimuksesta käy myös ilmi, että haastateltujen kokemukset verkko-opiskelusta ovat pääasiassa positiivisia, ennen kaikkea sen mahdollistaman opintojen joustavuuden ja vapaamman ajankäytön ansiosta. Toisaalta vapaus organisoida omia opintoja niin aikataulullisesti, kuin tehtävien suorittamistahdin osalta, korostaa itsensä johtamisen taitojen merkitystä entisestään. Verkko-opiskelu luo myös haasteita esimerkiksi ryhmätyöskentelylle opiskelijoiden fyysisen etäisyyden vuoksi. Lisäksi haastattelututkimuksesta selviää, että kokemukset aidosta yhteisöllisyydestä ja vuorovaikutteisuudesta ovat verkko-opiskelussa varsin harvinaisia. Haastateltujen kokemukset vuorovaikutteisuudesta ovat yhteneväisiä työn tietoperustan kanssa, sillä Mannisen (2014) mukaan aitoon kommunikaatioon rinnastettaessa verkossa tapahtuva vuorovaikutus jää usein heikoksi, sillä se vaatii tietoista harjoittelua ja keskittymistä erityisesti vuorovaikutuksen laatuun.

Jokaisella haastatellulla oli jonkinlainen ennakkokäsitys itsensä johtamisesta aihealueena. Lähes kaikki haastatellut henkilöt yhdistivät itsensä johtamisen käsitteen välittömästi tavoitteellisuuteen, ajanhallintaan ja motivaatioon. Laajemmin itsensä johtaminen ymmärrettiin kokonaisvaltaisena elämän ja arjen hallintana, joka suoritettavien aikataulujen ja tehtävälisterien lisäksi kattaa myös hyvinvoinnin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen puolen. Kaikki haastatellut kokivat, että itsensä johtamisen taitoja ja sen myötä itseään verkko-opiskelijana on mahdollista kehittää.

Haastateltujen mukaan itsensä johtaminen ilmenee verkko-opiskelussa erityisesti opiskelijan vastuuna omasta oppimisestaan ja opinnoissa etenemisestä. Käytännössä

tämä tarkoittaa sitä, että opiskelijan tulee itse pitää huolta kurssipalautuksistaan ja aikataulussa pysymisestä. Edellisen johdosta opiskelijan tulee lisäksi olla oma-aloitteinen ja onnistua motivoimaan itsensä tekemään kurssilla vaaditut asiat. Niin ikään yksilön oman tekemisen suunnitelmallisuus, aikatauluttaminen ja ennakointi korostuvat entisestään verkko-opiskelussa. Haastattelututkimukseen osallistuneiden parhaisiin itsensä johtamisen käytänteisiin ja toimintatapoihin lukeutuvat kalenterin käyttö, tehtävien aikatauluttaminen päivä- ja viikkotasolla sekä tehtävälistojen laatiminen. Tutkimuksessa esiin nousseita parhaita itsensä johtamisen käytänteitä tukee niin ikään opinnäytetyön tietoperusta, sillä Pihlajan (2018, 197) mukaan valtaosalle meistä sopii suurempien, ennakoitavien ja aikaa vaativien projektien aikatauluttaminen, kuitenkin jo suunnitteluvaiheessa aikataulun väljyys huomioiden.

7.2 Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimusotoksen ollessa suhteellisen pieni, seitsemän henkilöä, voisi jatkotutkimuksissa laajentaa otosta kattamaan yhä suuremman joukon ihmisiä. Näin olisi mahdollista saada entistä monipuolisempi kirjo näkökulmia ja kokemuksia verkko-opiskelusta ja itsensä johtamisesta. Etenkin viimeisen vuoden aikana verkko-opetuksen ja -opiskelun yleistyttyä koronapandemian myötä, ovat opiskelu- ja opetusmenetelmät verkossa kehittyneet suurin harppauksin eteenpäin sekä toisaalta kokonaan uusiakin metodeja on syntynyt. Vastaavan tutkimuksen voisi toteuttaa muutaman vuoden kuluttua uudelleen ja selvittää, ovatko opetuksen ja opiskelun menetelmät kehittyneet tarpeeksi siinä määrin, että suurimmat verkko-oppimisen haasteet, kuten yhteisöllisyyden ja vuorovaikutteisuuden puute, olisivat ratkaistavissa kehittyneemmän tekniikan ja verkkopedagogiikan ansiosta.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä. Validiteettia tarkastellessa keskitytään arvioimaan sitä, kuinka hyvin tutkimusote ja tutkimuksessa sovelletut menetelmät vastaavat tutkittavaa ilmiötä. (Hiltunen, L. 2009). Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää itsensä johtamisen merkitystä verkko-opiskelussa. Tekijä valitsi opinnäytetyönsä tutkimusmenetelmäksi teemahaastattelut, sillä näin saataisiin kattavampi käsitys haastateltavien näkemyksistä aiheeseen. Haastateltaviksi valittiin opiskelijoita ja vastavalmistuneita, joilla kaikilla oli eri määrä kokemusta verkko-opiskelusta, jotta saataisiin selville, onko suoritettujen verkkokurssien määrällä vaikutusta kokemuksiin verkko-opiskelusta ja itsensä johtamisesta osana sitä. Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka luotettavasti ja toistettavasti tutkimusmenetelmä mittaa ilmiötä. (Hiltunen, L. 2009). Tutkimuksesta saadut tulokset eivät ole yleistettävissä pienen otoksen

vuoksi, mikä osaltaan heikentää työn luotettavuutta. Tutkimusta varten tehdyt haastattelut toteutettiin etäyhteyksien välityksellä Teams- ja Facetime- sovelluksissa pandemiatilanteesta johtuen. Opinnäytetyön tekijä pyrki haastattelujen osalta objektiivisuuteen esittämällä mahdollisimman avoimia kysymyksiä, jotta haastateltavien henkilökohtaiset kokemukset ja näkemykset korostuisivat vastauksissa.

7.4 Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi

Sain idean opinnäytetyölleni opetuksen siirryttyä koronapandemian vuoksi lähes kokonaan verkkoon. Itselläni ei ollut ennen pandemiaa kokemusta verkko-opiskelusta paria yksittäistä verkkokurssia lukuun ottamatta, joten halusin aidosti perehtyä opetuksen toteuttamiseen verkossa sekä pedagogisesta näkökulmasta että opiskelijan näkökulmasta verkko-opiskelun teorian muodossa. Lisäksi olin jo aikaisemmin tradenomiopintojeni ensimmäisenä vuonna kiinnostunut itsensä johtamisesta aihealueena, joten päätin yhdistää edellä mainitut mielenkiinnon kohteet opinnäytetyöni aiheeksi. Tiesin heti aiheen valittuani, että tutkimusosuuden toteuttaisin haastattelututkimuksen muodossa korkeakouluopiskelijoita haastatteleamalla. Tavoitteenani oli kerätä joukko haastateltavia, joilla kaikilla olisi eri määrä kokemusta verkko-opiskelusta, jotta saataisiin selville, onko suoritettujen verkkokurssien määrällä vaikutusta kokemuksiin verkko-opiskelusta ja itsensä johtamisesta osana sitä. Päätin pyrkiä tutkimuksen tulosten osalta objektiivisuuteen esittämällä haastatteluissa mahdollisimman avoimia kysymyksiä, jotta haastateltavien henkilökohtaiset kokemukset ja näkemykset korostuisivat vastauksissa ja tuloksiin saataisiin näin entistä enemmän syvyyttä.

Haastavimmaksi osuudeksi opinnäytetyöprosessissa koin aiheen rajaamisen ja tekstin säilyttämisen johdonmukaisena läpi opinnäytetyön. Sain kuitenkin opinnäytetyöni ohjaajalta tukea asioissa, joiden suhteen itse epäröin. Lisäksi koen saaneeni opiskelijakollegoilta vertaisarvioinneissa laajasti uusia näkökulmia ja hyödyllisiä vinkkejä oman opinnäytetyöni tueksi.

Opinnäytetyöprosessi onnistui mielestäni kokonaisuutena mallikkaasti ja olen tyytyväinen lopputulokseen. Mielenkiintoisen ja ajankohtaisen aiheen ansiosta kirjoitusmotivaationi pysyi korkealla koko kevään. Opin paljon uutta itsensä johtamisesta teoriassa ja etenkin käytännössä, sillä opinnäytetyöprosessi itsessään vaati merkittävästi itsensä johtamisen taitoja, koska opinnäytetyöllä ei ollut toimeksiantajaa ja ohjauskin toteutettiin etänä pandemiatilanteesta johtuen. Erityisesti tietoperustaosuuden ja sen tueksi laatimieni visuaalisten kuvioiden koen onnistuneen erityisen hyvin. Saavutin tavoitteeni myös työn tutkimuksen ja sen kattavien tulosten osalta. Lisäksi koen, että tarkasti laadittu,

välitavoitteisiin perustuva aikataulu (Kuvio 9) edesauttoi osaltaan opinnäytetyön edistymistä suunnitellusti. Aikataulun tueksi laadin opinnäytetyöprosessin alussa riskienhallintataulukon (Kuvio 10), jotta minulla olisi keinot valmiina riskien ennaltaehkäisemiseksi sekä toisaalta niiden mahdollisesti toteutuessa keinoja minimoida opinnäytetyölle aiheutuvaa haittaa. Onnekseni yksikään riskeistä ei toteutunut enkä kokenut lainkaan vastoinkäymisiä opinnäytetyötä tehdessäni.

Lähteet

Helsingin yliopisto. 2020. Miten muutan kurssin tai tentin etäopetuksesi? Luettavissa: <https://teaching.helsinki.fi/ohjeet/artikkeli/miten-muutan-kurssin-tai-tentin-etaopetuksesi>.
Luettu: 20.3.2020.

Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf
Luettu: 25.5.2021.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.

Koli, H. 2008. Verkko-ohjauksen käsikirja. Finn Lectura Oy. Saarijärvi.

Korhonen, V. 2004. Verkko-opetus ja yliopistopedagogiikka. Cityoffset Oy. Tampere.

Löfström, E., Kanerva, K., Tuuttila, L., Lehtinen, A., Nevgi, A. 2010. Laadukkaasti verkossa. Verkko-opetuksen käsikirja yliopisto-opettajalle. Helsingin yliopisto. Helsinki.
Luettavissa:
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/23899/hallinnon_julkaisuja_71_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 18.3.2020.

Manninen, K. 2014. Verkkopedagogiikan hyvät ja huonot puolet sosiaalisen vuorovaikutuksen näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <https://wiki.jyu.fi/plugins/servlet/mobile?contentId=31951636#content/view/31951636>.
Luettu: 25.3.2020.

Marstio, T. 2020. Verkko-opinnon muotoilu. Käsikirja. Laurea ammattikorkeakoulu. Espoo.
Luettavissa:
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333810/Laurea%20Julkaisut%20134.pdf?sequence=5&isAllowed=y>. Luettu: 23.3.2020.

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

Mustonen, J., Seppänen, L., Törmälehto, M. 2021. Löytöretkiä onnistumisiin. Johda itsesi tuloksiin. Docendo. Jyväskylä.

Mäkitalo, E. & Wallinheimo, K. 2012. Virtuaaliset ympäristöt – innostava oppiminen, tehokas koulutus. Talentum. Helsinki.

Nevgi, A. & Tirri, K. 2003. Hyvää verkko-opetusta etsimässä. Suomen kasvatustieteellinen seura.

Pihlaja, S. 2018. Aikaansaamisen taika. Näin johdat itseäsi. 2. painos. Atena Kustannus Oy.

Salmimies, R. 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. Alma Talent Oy. E-kirja.

Storti, A. & Tulonen, A. 2005. Onnistunut verkko-opetus – tietoa, taitoa vai tuuria? Turun ammattikorkeakoulu. Turku.

Sydänmaanlakka, P. 2017. Älykäs itsensä johtaminen. Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. 4. painos. Alma Talent. Helsinki.

Vainionpää, J. 2006. Erilaiset oppijat ja oppimateriaalit verkko-opiskelussa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Tampere.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. painos. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja.

Vilki, O. 2003. Verkkopohjainen ryhmäopetus ja sen välineet. Jaetun tilan käyttö verkko-opetuksessa ja sen kehittämisessä. Helsingin yliopisto. Helsinki.

Virolainen, I. & Virolainen, H. 2018. Mielen voima oppimisessa. Viisas Elämä Oy. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

Haastattelurunko

Taustatekijät:

- Nimi
- Ikä
- Opiskelija / valmistunut
- Suoritettujen verkkokurssien määrä (1-5, 5-10, 10-15)

Kysymykset

1. Minkälaisia ovat omat kokemuksesi verkko-opiskelusta?
2. Ovatko verkko-opiskelun erityispiirteet vaikuttaneet omaan opiskeluusi?
3. Mitä itsensä johtaminen mielestäsi tarkoittaa?
4. Miten itsensä johtaminen ilmenee verkko-opiskelussa?
5. Voiko mielestäsi itseään kehittää verkko-opiskelijana itsensä johtamisen avulla?
6. Mitkä ovat parhaat henkilökohtaiset käytänteesi ja toimintatapasi itsesi johtamisessa?
7. Kuinka merkittävänä koet itsensä johtamisen taidot verkko-opiskelussa?