Tampereen ammattikorkeakoulu

Johda itsesi opiskelukykyyn

Emilia Pekkala

Tea Sissonen

OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2023

Sosiaalialan erityisasiantuntijan tutkinto-ohjelma
Sosionomi (YAMK)

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan erityisasiantuntijan tutkinto-ohjelma
Sosionomi (YAMK)

PEKKALA, EMILIA & SISSONEN, TEA:
Johda itsesi opiskelukykyyn

Opinnäytetyö 84 sivua, joista liitteitä 5 sivua
Maaliskuu 2023

Opiskelijoiden arki muuttui koronapandemian tuoman etäopetuksen lisääntymisen seurauksena. Opiskelijoiden hyvinvointi eli opiskelukyky vaarantui pandemian tuomien rajoitusten takia. Pandemian seurauksena myös työelämä muuttui. Työelämässä sekä opinnoissa täytyy entistä enemmän osata johtaa itseään työn sekä opintojen ääreen. Itsetuntemus, identiteetti, opiskelutaidot sekä elämänhallinta ovat opiskelijan avaimia itsensä johtamisen taitoihin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla, mitä ovat opiskelijoiden itsensä johtamisen taidot ja miten niitä voidaan kehittää, tukea ja vahvistaa. Kirjallisuuskatsaus toteutettiin Tampereen ammattikorkeakoululle TreSilienssi-hankkeen kehittämisen tueksi. Hanke sai erityisavustusta Opetus- ja kulttuuriministeriöstä koronapandemian alkaessa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin, ohjauksen ja opintojen etenemisen tukemiseen. Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhteensä 10 vertaisarvioitua tieteellistä artikkelia tai tutkimusta. Tutkimukset käsittelivät itsensä johtamisen taitoja opiskelijoilla eri näkökulmista.

Opinnäytetyön tulosten mukaan opiskelijoiden kriittisiä itsensä johtamisen taitoja ovat itsetuntemus, identiteetti, elämänhallinta ja opiskelutaidot. Itsensä johtaminen käsitteenä on moniulotteinen kokonaisuus, johon voidaan yhdistää useita eri taustateorioita. Kun opiskelijoiden itsensä johtamisen taitoja kehitetään, tuetaan ja vahvistetaan, opiskelija saavuttaa itselleen myönteistä opiskelukykyä. Opiskelukyky edistää opiskelijaa suorittamaan opintojansa sekä olemaan tietoinen omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan sekä reflektoimaan ja kuulostelemaan omaa olotilaansa. Tämä lisää sisäistä tasapainoa sekä elämänhallinnallista otetta opintoihin opiskelijalle.

Asiasanat: itsensä johtaminen, itsetuntemus, identiteetti, elämänhallinta, opiskelukyky

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master’s Degree Programme in Social Services

PEKKALA, EMILIA & SISSONEN, TEA:
Lead Yourself to Study Ability

Master's thesis 84 pages, appendices 5 pages
March 2023

The purpose was to study, what students' self-management skills are and how they can be developed, supported and strengthened. The study was conducted as a literature review out for the Tampere University of Applied Sciences to support the development of the TreSilienssi-project. The project received a special grant from the Ministry of Education and Culture to support students’ well-being, guidance and progress in studies.

The data consisted of 10 international and peer-reviewed scientific articles or studies. The data were analyzed using material-based content analysis. The studies chosen dealt with self-management skills in students from different perspectives.

The results suggest that students' critical self-management skills are self-knowledge, identity, life management and study skills. Self-management, as a concept, is a multidimensional entity that can be combined with several different background theories.

The findings indicate that when the students' self-management skills are developed, supported and strengthened, the student achieves a positive study ability. Study ability promotes the student to complete his studies, to be aware of one’s his own strengths and weaknesses and to reflect on and listen to one’s own state of well-being.

Key words: self-management, self-knowledge, identity, life management, study ability

SISÄLLYS

1 JOHDANTO ... 5
2 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS ... 7
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT ... 9
3.1 Itsensä johtamisen määrittely ... 9
3.1.1 Itsensä johtamisen strategiat ... 12
3.1.2 Motivaatio osana itsensä johtamista ... 16
3.2 Opiskelukyky ... 20
3.2.1 Opiskelijoiden opiskelukykyä tukevat tekijät ... 22
3.2.2 Opiskelijoiden opiskelukykyä heikentävät tekijät ... 24
3.3 Opiskelukykymalli ... 25
3.3.1 Omat voimavarat ... 27
3.3.2 Opiskeluympäristö ... 30
3.3.3 Opiskelutaidot ... 32
3.3.4 Opetus ja ohjaus ... 34
3.4 Yhteenveto ... 37
4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT ... 39
4.1 Tutkimusotteesta ja -menetelmästä ... 39
4.2 Tiedonhaun prosessi ... 41
4.3 Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset ... 47
4.4 Sisällönanalyysi ... 49
5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET ... 53
5.1 Itsetuntemuksen sekä identiteetin kehittäminen ja tukeminen ... 53
5.2 Itsensä johtamisen taidot osana elämänhallinnan suunnittelua, vahvistamista ja tukemista ... 55
5.3 Tulosten yhteenveto ... 61
6 JOHTOPÄÄTÖKSET ... 62
7 POHDINTA ... 67
LÄHTEET ... 73
LIITTEET ... 80
Liite 1. Alkuperäisaineiston esittely ... 80

1 JOHDANTO

Opiskelijoiden opiskeluolosuhteet kohtasivat suuren muutoksen, kun loikka digitalisaatioon ja etäopetukseen tapahtuivat maaliskuussa 2020 yhdessä yössä koronapandemian vauhdittamana. Opiskelijoiden normaalia yhteisöllistä kanssakäymistä kampuksilla rajoitettiin ja opiskelijoiden oppimis- ja vapaa-ajan ympäristöön liittyviä fyysisiä tekijöitä kavennettiin rajoitusten takia.

Opiskelijoiden opiskelukykyyn ja sitä kautta hyvinvointiin vaikuttavat moninaiset tekijät. Opiskelijat ovat yksi kohderyhmä, joita on tarkasteltu koronan aikana tutkimusten kautta. Tutkimuksissa on haluttu selvittää, miten etäopinnot ovat vaikuttaneet opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin ja kokemuksiin opinnoista. Esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL teetti Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) ja Parikka ym. (2022, 167–178) tutkivat korkeakouluopiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä ja psyykkistä kuormittavuutta koronapandemian kolmannen aallon aikana. Myös korkeakoulujen opiskelijakunnat teettivät omia kyselyitä opiskelijoille. Tästä yksi esimerkki on LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KOEn etäopiskelun laatukysely (Koistinen & Kokkonen 2020, 2).

Tutkinto-ohjelmien monimuotoistuessa, myös opiskelijajoukko monimuotoistuu. Osalle etäopinnot ovat sopineet mainiosti työn oheen, kun osa kokee jääneensä yhteisön ulkopuolelle etäaikana. Korkeakouluissa opiskelee niin itsenäistä elämää aloittavia, toisen asteen päättäneitä nuoria kuin iäkkäämpiä, perheellisiä, työelämässä vuosikausia olleita uudelleen kouluttautujia. Nämä opiskelijaryhmät poikkeavat opiskelutarpeiltaan ja -tyyleiltään toisistaan. Korkeakouluyhteisöillä on ollut käytössään digitaalisia opetukseen liittyviä välineitä, mutta niitä päästiin toden teolla hyödyntämään pandemian pakottaessa opetuksen siirtymään etämuotoon. Etäaika on vaatinut opiskelijoilta entistä enemmän itsensä johtamisen taitoja. Itsensä johtamisen taidoiksi ei luokitella pelkästään vastuunottoa opinnoissa, ajankäytön suunnittelua, työn kuormittavuuden hallintaa vaan myös oman itsensä parempaa tuntemista, joka johtaa kehittymiseen ja henkilökohtaiseen kasvuun (Aarnikoivu 2010, 85–88).

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi loppuvuodesta 2020 erityisavustuksien hakemisen korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin, ohjauksen ja opintojen etenemisen tukemiseen. Määrärahoja myönnettiin yhteensä 6 milj. euroa valtakunnallisesti eri korkeakouluille tehtäviin hankkeisiin. Suurin osa hankkeista kosketti nimenomaan opiskelijoiden hyvinvointia pitkittyneen koronapandemian seurauksena. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.) Tampereen korkeakouluyhteisö haki erityisavustusta TreSilienssi-hankkeeseen, joka kesti 1.1.2021-31.7.2022. Hankkeen myötä TAMK:n kehittyi ohjaus- ja hyvinvointipalvelukonsepti Parvi, jonka tavoitteena on tukea opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä. Tästä kehittyi lopulta hanke, joka sai nimekseen Parvesta tukea ja onnistumisia, jatkuen suoraan TreSilienssi-hankkeen loputtua elokuussa 2022. Hankkeelle on myönnetty rahoitus helmikuuhun 2024 asti. Uuden hankkeen myötä halutaan kehittää TreSilienssi-hankkeen aikana todettuja onnistuneita kokeiluja sekä laatia opiskelijalähtöinen ohjauksen ja tuen kokonaismalli TAMK:n.

Opinnäytetyössä selvitämme kirjallisuuskatsauksen avulla, miten opiskelija voi johtaa itseänsä opintojensa ajan sekä miten itsensä johtamisella voidaan vaikuttaa opiskelijan opiskelukykyyn ja miten nämä kytkeytyvät hyvinvointiin. Ammattikorkeakouluopinnot ovat hyvin työelämälähtöistä ja sieltä saatavat eväät tulevat olemaan suureksi hyödyksi työelämässä. Itsensä johtamista voidaan tarkastella monelta tasolta, kuten yksilö- tai tiimitasolta, joka valmentaa opiskelijoita työelämää varten. Koulutuksesta tai työn laadusta riippumatta itsensä johtaminen korostuu monimuotoisissa työympäristöissä, koska korona on muuttanut myös työelämää. Etätyö tulee jäämään valttikortiksi työpaikoille ja eritoten itsensä johtaminen korostuu itsenäisessä etätyössä.

2 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyömme kautta halusimme ensisijaisesti ymmärtää, mitä itsensä johtaminen tarkoittaa ja miten näillä taidoilla opiskelija voi kehittää, ylläpitää ja tukea omaa opiskelukykyään opintojen elinkaaren ajan. Viitekehyksenä toimi opiskelukykymalli, johon peilaten arvioimme itsensä johtamisen taitoja, ja mitä ne tarkoittavat opiskelijoiden kohdalla.

Opiskelukyky sekä itsensä johtaminen linkittyvät vahvasti opiskelijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Hyvinvoinnin käsite ei kuitenkaan ole yksiselitteinen asia. Aihe kiinnostaa meitä erityisesti sen takia, koska olemme myös itse opiskelijoita, jotka ovat aloittaneet opintonsa poikkeusoloissa. Meillä on jo kokemusta työelämästä ja olemme huomanneet työelämän tuomat muutokset. Työntekijän pitää olla entistä enemmän itseohjautuva ja omata taidot itsensä johtamiseen. Poikkeusolojen aikana myös työelämässä on puhuttu äärimmäisen paljon työhyvinvoinnin, työn imun sekä työkyvyn merkityksestä. Näistä on keskusteltu myös opiskelijoihin kohdistuen. Opiskelijat ovat vahvasti yhteiskunnan koulutuspoliittisen keskustelun keskiössä ja he integroituvat moniin yhteisöihin, jotka koskettavat myös sosiaalialan asiakaskuntaa sekä sitä kautta alan ammattilaisia. Jos opiskelijat voivat huonosti, se heijastuu myös poliittiseen keskusteluun. On hyvä ymmärtää, millaisia opiskelijat ovat asiakaskuntana ja mitkä heidän tarpeensa ovat alati kehittyvässä yhteiskunnassa.

TreSilienssi-hankkeen hakemuksessa on mainittu, että sen yhtenä tarkoituksena on "*tunnistaa opiskelijoiden todelliset tuen tarpeet liittyen oppimisen, ohjauksen ja hyvinvoinnin tuen palvelukokonaisuuteen*". Hankkeen tarkoituksena on uudistaa ja lisätä opiskelijoiden pienryhmätoimintaa, luoda ryhmänohjausta tukeva matalan kynnyksen ohjaus- ja hyvinvointipalvelukonsepti, tarjota opiskelijoille hyvinvointia tukevia yksilö- ja ryhmämuotoisia ohjaus- ja palvelutoimia, lisätä opintopsykologista ohjausta sekä lisätä yhteisöllisiä, turvallisia opiskelijatapahtumia (Tampereen korkeakoulut 2021.) Tähän tavoitteeksi on asetettu *"vahvistaa opiskelijoiden **itsensä johtamisen taitoja**, itseohjautuvuutta ja minäpystyvyyttä osana opintoja ja ohjausta".* Kirjallisuuskatsauksen avulla pureudumme erityisesti

itsensä johtamisen taitoihin, sillä itsensä johtamisen kokonaisuus on merkittävässä osassa opiskelijan elämää sekä myöhemmin myös työmaailmassa.

Kirjallisuuskatsauksen avulla haluamme saada vastauksen seuraavaan tutkimuskysymykseen:

1. Mitä hyötyä itsensä johtamisen taidoista on opiskelijalle?

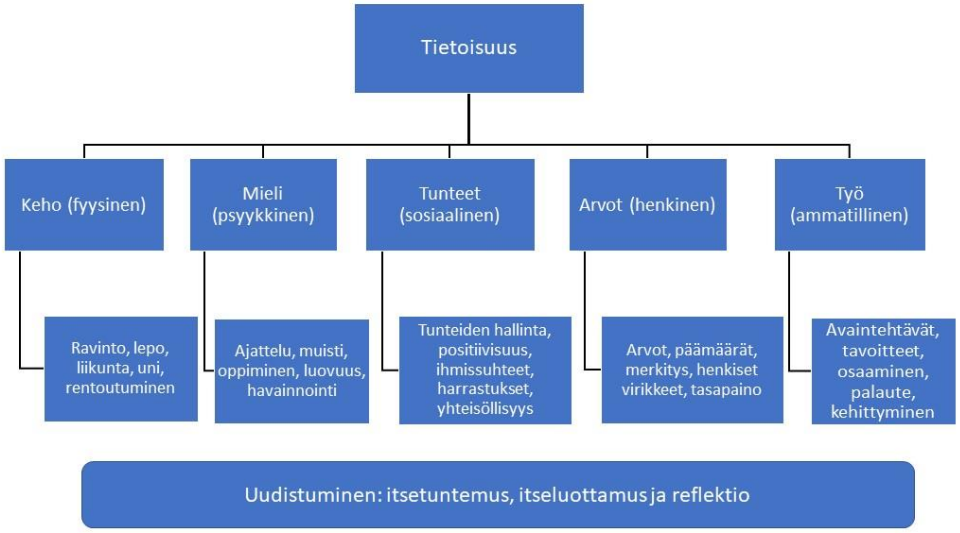
Opiskelijoiden sosiaalinen elämä ja voimavarat voivat kytkeytyä esimerkiksi korkeakouluun, työelämään, harrastuksiin sekä perhe-elämään moniulotteisesti. Aiheen tutkimisella haluamme tarjota hankkeelle mahdollisesti erilaisia vaihtoehtoja opiskelijoiden itsensä johtamisen sekä opiskelukyvyn kehittämiseksi, vahvistamiseksi ja tukemiseksi.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Itsensä johtamisen määrittely

Itsensä johtaminen (self-leadership, self-management) on laaja käsite, joka voidaan mieltää moniulotteiseksi kokonaisuudeksi useilla eri teorioilla. Sydänmaanlakka (2010) ehdottaa, että itsensä johtamista kannattaa lähestyä monitieteellisesti. Englanninkieliset termit self-management ja self-leadership on määritelty jo 1980-luvulla. Johtaminen jaotellaan usein kahteen osaan; ihmisjohtamiseen (leadership), jonka päämääriä ovat sitoutuneisuus ja innostuneisuus sekä yhteisiin tavoitteisiin pyrkiminen ja asiajohtamiseen (management), jossa puolestaan tavoitteet, suorituskyvyn mittaaminen, ongelmienratkaisu sekä tekemisen optimointi ovat ydinkohtia (Hietaniemi & Niemi 2022, 39).

Itsensä johtamisessa pyrkimyksenä on itsensä, omien arvojen, toiveiden ja vahvuuksien ymmärtäminen, joiden kautta etsitään itselle sopivinta reittiä edetä elämässä. Tällä on vaikutusta koko elämään kokonaisvaltaisesti kehittymisen ja jaksamisen kautta. Itsensä johtaminen liittyy niin henkilökohtaiseen kuin ammatilliseen persoonaan ja siinä mukana on myös itseohjautuvuus ja itsetuntemus. Itseohjautuvuus voidaan selittää erilaisten taitojen kokonaisuudeksi, jotka liittyvät vahvasti niin opiskelu- kuin työelämään. Näihin taitoihin lukeutuu itsereflektointi, priorisointi, arviointi liittyen omiin kykyihin ja ominaisuuksiin, ajankäytön hallinta, epämukavuusalueelle meneminen sekä epävarmuuden sietäminen. Itsetuntemus antaa suunnan itsensä johtamiselle, sillä itsensä täytyy ensin tuntea ennen kuin voi johtaa muita. (Hietaniemi & Niemi 2022, 41.) Alla olevassa kuviossa 1 tiivistetään itsensä johtamisen organisaatiokaavio Sydänmaanlakan (2010) Oy Minä Ab-mallin avulla.



KUVIO 1. Oy Minä Ab-organisaatiokaavio itsensä johtamisesta. (Sydänmaanlakka 2010).

Itsensä johtaminen moniulotteisena teoriakokonaisuutena esitellään Sydänmaanlakan luomassa organisaatiokaaviossa. Itsensä johtaminen pyrkii jatkuvaan systemaattiseen itsetuntemuksen kehittämiseen. Sydänmaanlakan (2010) luoma toimintamalli kuvailee, kuinka itsensä johtaminen voidaan mieltää jatkuvaksi oppimisprosessiksi. Tällöin yksilö tulee tietoiseksi kehostaan, mielestään, tunteistaan ja arvoistaan. Tietoisuuden avulla yksilö pystyy paremmin ohjaamaan tekojaan, ajatuksiaan ja tunteitaan. Yksilö luo myös itselleen oman elämänsä toimitusjohtajana vaikuttamisprosessin, jossa omaa tietoisuutta kehittämällä yksilö pyrkii ottamaan itsensä haltuun ja ohjaamaan omia tunteitaan, ajatuksiaan ja tekojaan. Nämä prosessit ovat tärkeitä ajatellen opiskelijoiden itsensä johtamisen taitojen kokonaisuutta. Näiden kahden prosessin yhdistelmällä itsensä johtaminen on pitkä ja koko elämän kestävä prosessi. (Sydänmaanlakka 2010). Itsensä johtaminen ja sen kehittäminen voidaan mieltää jatkuvan myös opintojen jälkeen koko elämän ajan. Opinnot ja opiskeluympäristö ovat optimaalinen ympäristö opetella, kehittää, vahvistaa ja tukea näitä taitoja.

Johtaessa itseään on tärkeää hahmottaa motivaation lisäksi myös oma asenne johtamiseen. Asenne on poikkileikkaava asia jokaisen henkilön elämässä näkyen käyttäytymisessä, ajatuksissa sekä tunteissa, eli koko ihmisen tietoisuudessa.

Kun motivaatio on tilannesidonnaista ja vaikuttaa vireystilaan, asenne on pysyvämpi ja hitaammin reagoiva reaktiovalmius. (Salmimies & Ruutu 2014.) Asennetta voidaan oppia, jonka vuoksi on mahdollista muuttaa ja oppia asenne uudenlaiseksi. Hyvänä esimerkkinä toimii ennakkoluuloiset asenteet, joita voi muuttaa avoimempaan suuntaan. Voidaankin kuvailla, että asenteet ovat kuin toimintavalmiuksia. Sen kuuluu herättää tietynlainen reaktio, joka on sidoksissa arvoihin heikentäen tai vahvistaen arvojen pohjalta. (Salmimies & Ruutu 2014.)

Itsensä johtaminen kertoo yksilön tavasta motivoitua ja ohjata itseään tarvittavaan suoritukseen kuten työ- tai opiskelutilanteisiin, jolloin keskiössä ovat yksilön mielenkiinto pyrkiä kohti uudistumista ja tietoisia tavoitteita. (Pietiläinen & Syväjärvi 2019.) Sydänmaanlakan (2017, 73) mukaan itsensä johtaminen kietoutuu oman tietoisuuden kehittämiseen heijastuen kaikkeen ihmisen toimintaan. Psykologiassa tietoisuus määritellään asioiden ymmärtämisenä ja merkityksinä liittyen muihin tapahtumiin. Omien tavoitteiden asettaminen ja selkeyttäminen on tärkeä osa itsensä johtamisesta. Kun tavoitteet ovat selvillä itselle, niiden saavutettavuus helpottuu. Myös reflektointi kuuluu osaksi itsensä johtamisen taitoja. (Sydänmaanlakka 2017, 73.) Oman toiminnan ja ajatusten reflektointi on tärkeää, jotta pystyy myös kyseenalaistamaan omia toimintatapojaan ja ajatteluaan sekä mahdollisesti myös muuttamaan niitä. Itsensä johtamiseen kuuluu taito hallita elämää ja kiirettä sekä suunnitella omaa ajankäyttöä. Lähtökohtana itsensä johtamisessa voidaankin siis pitää hyvää itsetuntemusta sekä omien arvojen tuntemista. (Salminen 2014, 353–354.)

Itsensä johtaminen havaitaan osana työelämän sekä opiskelun kannalta hyödyttäviin ominaisuuksiin. Hyötyjä on havaittu yksilö-, tiimi- kuin organisaatiotasolla ja ne liittyvät sekä suoritukseen että työssä viihtymiseen. Tällä johtamismenetelmällä voidaan ajatella olevan akateemisen tutkinnon kannalta tärkeitä ominaisuuksia. Sen on todettu auttavan hallitsemaan stressiä sekä menestymisessä liittyen opintoihin. Itsensä johtaminen myös tuo valmiuksia sietää epäonnistumisia ja toipua niistä. (Niinivaara 2019, 50–51.)

Ihmisen psykologista vahvuutta toipua haasteista määritellään Aspinwallin & Staudingerin (2006) toimittamassa kirjassa “Ihmisen psykologinen vahvuus”. Psykologisella vahvuudella voidaan tukea itsensä johtamisen taitoja osana opis-

kelijan opiskelukykyä. Erityiset luonteenpiirteet eivät muodosta ihmisen vahvuutta. Piirteisiin voidaan kuitenkin liittää useita prosesseja, joita ihminen ymmärtäessään voi hyödyntää. Esimerkiksi optimismi liitetään hyviin tuloksiin elämän aikana. Vahvuus voidaan mieltää ihmisen kykyyn soveltaa resursseja ja taitoja ongelmanratkaisussa sekä tavoitteeseen pyrkimisessä. (Aspinwall & Staudingerin 2006, 25–26).

Itsensä johtaminen kuvataan Niinivaaran (2019, 46–49) mukaan prosessina, jossa ihmisellä itsellään on vaikutusta itseensä ja ohjaten sekä motivoiden itseään tiettyyn suoritustapaan (Niinivaara 2019, 46–49). Prosessia voi oppia ja harjoitella. Johtaessa itseään, voidaan ajatella sen hyödyttävän myös ympäristöä, jossa henkilö on: itsensä johtaminen liitetään usein esimerkiksi innovatiiviseen käyttäytymiseen, minäpystyvyyteen, urakehitykseen ja ihmisten johtamiseen. (Niinivaara 2019, 50.) Itsensä johtaminen näyttäytyy koko elämän kestävänä prosessina (Salmimies & Ruutu 2014). Korkeakoulututkinto on työelämätaitojen harjoittelua ja täten itsensä johtamisella opiskelija voi suoriutua koulusta myös itseään tyydyttävällä tavalla, se hyödyttää myös ympäristöä ja opiskelijan työelämätaitoja tulevaisuudessakin.

Itsensä johtamisen taustateorioihin voidaan ajatella tärkeimmiksi kontrolliteorian, sisäisen motivaation teorian ja sosiaalisen oppimisen teorian (Niinivaara 2019, 41). Ne ovat strategioita, joihin lasketaan käyttäytymiseen liittyvät strategiat, luonnollisiin palkintoihin liittyvät strategiat, kognitiivisiin prosesseihin ja ajatusmalleihin liittyvät strategiat sekä nykyisellään myös tunteiden säätelyyn liittyvät strategiat (Niinivaara 2019, 42). Niinivaaran (2019, 41) mukaan Manzia (1984) mukaillen ”itsensä johtamista voi kuvata prosessiksi, jossa ihminen vaikuttaa itseensä ja täten ohjaa motivoi itseään suoriutumaan vaaditusti”. (Niinivaara 2019, 41.) Tämä on kuitenkin oma itsenäinen mallinsa, vaikka se perustuu useisiin taustateorioihin.

3.1.1 Itsensä johtamisen strategiat

Itsensä johtaminen koostuu useista strategioista. Yksilöt käyttävät useita kognitiivisia, käyttäytymiseen ja tunteisiin liittyviä strategioita oman käyttäytymisensä hallitsemisessa, itseensä vaikuttamisessa ja johtamisessa. Nämä strategiat on

nimetty käyttäytymiseen liittyviin strategioihin (behavior focused strategies), rakentaviin ajattelustrategioihin (thought pattern strategies) sekä luonnollisiin palkitsemisstrategioihin (natural reward strategies). (Uzman & Maya 2019, 79.)

Käyttäytymiseen liittyvät strategiat keskittyvät itsetarkkailuun (self-observation), tavoiteasetantaan (self-goal setting), itsepalkitsemiseen (self-reward), -rankaisuun (self-punishment) ja itsensä muistuttamiseen sekä sanalliseen tukemiseen (self-cueing). Näiden yhdistelmällä henkilö tulee tietoisemmaksi omasta toiminnastaan ja kykenee reflektoimaan sekä lisäämään sellaisia käyttäytymismalleja, jotka johtavat työn kannalta olennaiseen ja haluttuun lopputulokseen. Samalla ei-toivottuja käyttäytymismalleja opitaan välttämään. (Niinivaara 2019, 42.) Tällöin yksilö siis keskittyy omaan käyttäytymiseensä tehden tarvittavia muutoksia. Itsehavainnointi auttaa yksilöitä tiedostamaan käyttäytymisensä. Itsensä palkitsemisella tarkoitetaan, että yksilö palkitsee itsensä henkisesti tai fyysisesti suoriutuessaan tehtävästä tai tehdystä toiminnasta. Se vaikuttaa toimintaan positiivisella tavalla ja johtaa uuteen saavutukseen. Itsensä rankaiseminen puolestaan on yksilön itsekritiikkiä tai hänen negatiivisia reaktioitansa itseensä epäonnistumisen vuoksi. Ei-toivotut käytökset voidaan saada hallintaan itseänsä rankaisemalla. (Uzman & Maya 2019, 79.) Käyttäytymiskeskeisissä strategioissa halutaan tukea käytöksen positiivisia ja toivottuja puolia sekä puolestaan vähentää ei-toivottua käyttäytymistä (Houghton & Neck 2002, 673).

Rakentavat ajattelustrategiat koostuvat mielikuvituksesta, itsepuheesta sekä uskomusten ja olettamusten arvioista. Rakentavat ajattelustrategiat keskittyvät yksilön ajatuksiin, ja niihin liittyy näiden ajatusten uudelleensääntely sen mukaan, ovatko ajatukset terveitä. Strategian tavoitteena on tunnistaa ja muuttaa epäterveitä ajatuksia, jotka perustuvat vääriin uskomuksiin ja hypoteeseihin. Siten rakentavat ajattelustrategiat ovat strategioita, jotka sisältävät ei-toiminnallisten oletusten ja uskomusten pohtimista, kuvittelun positiivisen puheen itselleen sekä itsensä ja suorituskykynsä hallinnan. Nämä strategiat auttavat yksilöä hallitsemaan tunnetilojaan muuttamalla irrationaalisia ja epärealistisia uskomuksia ja siten parantaen suorituskykyä. (Uzman & Maya 2019, 79–80.) Nämä ajattelumallit pyrkivät kohti harkittua ajattelua sekä tehokasta toimintaa lisäten motivaatiota ja suoriutumaan myös haastavista hetkistä (Bailey ym. 2018, 150). Strategioiden tavoitteena on oman ajatusmaailman parempi ymmärtäminen ja mahdollisuus

sen muokkaamiseen. Positiivisella itsepuheella sekä mielikuvilla on vaikutusta parempaan suoriutumiseen. (Neck & Houghton 2006, 272.)

Luonnolliset palkitsemisstrategiat ovat tunnestrategioita, joissa korostetaan työn tai tehtävän miellyttäviä ja tyydyttäviä puolia, jolloin epämiellyttävät ja vaikeat osat jätetään huomiotta. (Uzman & Maya 2019, 80.) Palkkiot jaetaan luonnollisiin ja ulkoisiin palkkioihin. Ulkoiset palkkiot ovat ulkopuolelta tulevia hyötyjä kuten palkka tai erilaiset bonukset työssä (Neck ym. 2016, 65–66.) Luonnolliset palkkiot puolestaan tuovat miellyttävyyttä ja palkitsevat, joka itsestään on tavoiteltu hyöty (Bailey ym. 2018, 151). Työn voidaan itsessään ajatella olevan palkitsevaa, mutta luonnollisessa palkkiossa haetaan itsensä johtamiseen kytkeytyvää sisäistä motivaatiota (Niinivaara 2019, 43). Luonnollisten palkitsemisstrategioiden tavoitteena on yksilön oman pätevyyden kokemuksensa kasvattaminen, joka puolestaan parantaa tunnetta vaikuttamisesta (Neck ym. 2016, 66). Nämä strategiat lisäävät myös sisäistä motivaatiota ja sen kautta sitouttavat tehtävän suorittamiseen niin opiskelu- ja työelämässä (Neck & Houghton 2006, 272). Sisäisen motivaation ja pätevyyden kokemuksen myötä, yksilön työsuoritus voi johtaa luonnollisesti hyvään saavutukseen. Työntekijä voi nähdä työssä miellyttävyyttä ja arvokkuutta, vaikkei yksittäiset työtehtävät motivoi häntä. (Niinivaara 2019, 43.)

Itsensä johtamiseen keskittyvissä tutkimuksissa on osoitettu, että itsensä johtamisen strategioilla on myönteinen vaikutus yksilöiden elämään. Niiden käyttäminen edistää yksilöiden tehokkuutta ongelmanratkaisussa, selviytyä negatiivisten tunteiden käsittelyssä sekä johtaa terveellisempään ja parempiin elinoloihin. (Uzman & Maya 2019, 80.) Taulukossa 1 on esitelty itsensä johtamisen strategiat.

Muita itsensä johtamisen strategioita ovat esimerkiksi omien ajatusten johtaminen (thought self-leadership) sekä tunteiden johtaminen (emotional self-leadership). Omien ajatusten strategialla halutaan pyrkiä vaikuttamaan oman ajattelutavan muutokseen. Yksilön on tärkeää nähdä ja tunnistaa omat haitalliset uskomukset sekä suoritusta haittaavat ajatukset ja korvata ne positiivisilla ajatusmalleilla. Tämän strategian prosessiin lukeutuvat vielä kaksi alastrategiaa: positiiviset mielikuvat ja rakentava sisäinen puhe (self-talk). Olennaisinta mielikuvien luomisessa on, että positiivisuuden kautta visualisoidaan oma onnistuminen ja

tehokas työsuoritus. Vääränlaiset mielikuvat voivat johtaa epäonnistumiseen työssä tai prosessissa. (Niinivaara 2019, 43).

Omien tunteiden johtaminen voidaan jakaa vielä osastrategioihin, jotka ovat ympäristö, käyttäytyminen, luonnolliset palkinnot sekä kognitiiviset ja psykologiset prosessit. Ympäristön viitekehyksenä toimii työskentelyolosuhteet ja -prosessit, joiden tuella tunteisiin voi vaikuttaa. Negatiivisia tunteita herättävistä asioita pyritään luopumaan korvaten ne positiivisilla tunteilla. Käyttäytymisen strategioissa keskitytään henkilön käyttäytymismalleihin ja toimintoihin, joista saadaan voimaa kokea positiivisia tunteita. Tässä täytyy tunnistaa yksilön käyttäytymismalleja, esimerkiksi vältteleekö työntekijä konfliktitilanteita. (Niinivaara 2019, 44.)

TAULUKKO 1. Itsensä johtamisen strategiat (Houghton & Neck 2002, 673–675; Neck & Houghton 2006, 271–272).

Strategia	**Kategoria**	**Tavoite**
Käyttäytymiseen liittyvät strategiat	Itsensä tarkkailu Itsensä palkitseminen sekä rankaiseminen Henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen Itsensä ohjaaminen	Tietoisuus omasta toiminnasta ja käyttäytymisestä Muuttaa toimintaa tilanteeseen sopivaksi
Rakentavat ajattelustrategiat	Mielikuvitus Itsepuhe Uskomusten ja olettamusten arviointi	Ajattelumallien muuttaminen Ajattelutapojen suuntaamista kohti tavoitetta Suorituskyvyn parantaminen
Luonnolliset palkitsemisstrategiat	Korostetaan miellyttäviä puolia ja jätetään huomiotta vaikeat ja epämiellyttävät osat Luonnollisesti palkitsevat osat lisääntyvät	Lisätä toiminnan luonnollisia ja palkitsevia puolia

3.1.2 Motivaatio osana itsensä johtamista

Itsensä sekä muiden johtaminen perustuu motivaatioon. Motivaatio saa ihmisen toimimaan ja tavoittelemaan omia päämääriään (Sinokki 2016, 60–61). On tärkeää tunnistaa mistä itse motivoituu, että voi kannustaa yhteisöä sekä itseänsä motivoitumaan. Motivaatioon vaikuttavat monta eri osatekijää. Motivaatiota on tutkittu laajasti ja siitä on kehitetty erilaisia teorioita. Se onkin monimutkainen prosessi, johon yhdistetään ihmisen persoonallisuutta ja sosiaalista ympäristöä. (Liukkonen 2017, 51.) Alla olevassa kuviossa 2 näemme, mistä eri osatekijöistä motivaatio koostuu.

KUVIO 2. Motivaation osatekijät (Salmimies & Ruutu 2014).

Motivaatioon vaikuttavat useat eri osatekijät. Motivaatio paranee, kun kaikki sen osatekijät täyttyvät. Autonomian tunteessa henkilö on ollut itse osallisena ja määrittelemässä tavoitteitaan. Kontribuutiossa henkilö näkee oman panoksensa merkityksellisyyden suuremman kokonaisuuden kannalta. Kompetenssi saavutetaan, kun henkilön omat vahvuudet vastaavat käsillä olevia haasteita optimaalisella tasolla. Kokemus sosiaaliseen systeemiin kuulumisesta tuo tunnetta yhteisöön liittymisestä. Onnistumisen usko ja kokemukset onnistumisen elämyksistä

lisäävät pystyvyysuskoa. Sinnikkyydellä ja tahdonvoimalla eli volitiolla henkilö ymmärtää, että menestymisen eteen täytyy työskennellä pitkäjänteisesti ja takapakeista huolimatta henkilö kykenee säilyttämään toimintakykynsä, eli resilienssin. Fokusoinnissa henkilö tietoisesti pystyy suuntaamaan toimintansa olennaiseen häiriötekijöistä huolimatta. (Salmimies & Ruutu 2014.)

Tavoitteellisella toiminnalla on usein yhteyksiä motivaatioon. Mahdollisimman selkeällä tavoitteella on helpompi motivoitua. Motivaatio on mitattavissa oleva asia ja sen perusteella se voidaan jakaa vielä sisäiseen sekä ulkoiseen motivaatioon (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 47). Amerikkalainen psykologi ja psykiatrian professori Steven Reiss on tehnyt laajan motivaatiotutkimuksen. Hänen tutkimusryhmänsä mukaan ihmisillä on 16 psykologista perustarvetta, jotka löytyvät jokaisesta ihmisestä (Manelius n.d., 2). Perustarpeet jaetaan uteliaisuuteen, valtaan, riippumattomuuteen, järjestykseen hyväksyntään, keräämisen tai säästämisen tarpeeseen, idealismiin, idealismiin, sosiaalisiin kontakteihin, perheeseen, statukseen, voittamiseen tai voittamiseen, esteettisyyteen, fyysiseen aktiivisuuteen, syömiseen, mielenrauhaan sekä motiiveihin tukena päätöksenteolle. Perustarpeiden vahvuuden tunne koetaan yksilöllisesti, kuitenkin nämä motiivit tulee tyydyttää elämänlaatumme pysyessä mielekkäänä (Manelius n.d., 2). Humanistisen motivaatiotutkimuksen ensimmäinen edustaja oli Abraham Maslow, joka tutki ihmisten tarpeiden hierarkisuutta. Maslowin mukaan ihmisten tarpeet ovat hierarkisesti järjestäytyneitä ja alempien tasojen tyydyttämisen toteutumista pidettiin edellytyksenä ylempien tasojen tyydyttymiselle. Alemman tason tarpeiksi voidaan määritellä esimerkiksi fysiologiset tarpeet, kuten nälän, janon ja seksuaalisuuden tarpeet. Ylemmissä tasoissa puhutaan enemmän psykologisista tarpeista, kuten itsensä toteuttamisesta. (Liukkonen 2017, 33–34.)

Motivaation perustarkoituksena on toimia energian ja toiminnan säätelijänä käyttäytymisessä. Se voi ilmetä intensiivisyytenä, pysyvyytenä, aktiviteetin valintana ja suoritustuloksina. (Liukkonen 2017, 31.) Näiden yhteistyönä ihminen alkaa ponnistelemaan, jaksaa pidempään, hakeutuu tietynlaisiin aktiviteetteihin sekä suoriutuu paremmin tehtävistään. Motivaatiota voidaan luonnehtia dynaamiseksi ja monimutkaiseksi prosessiksi. Nykytutkimuksien valossa siihen liitetään myös arvostus, joka säätelee esimerkiksi sitä, millaisiin aktiviteetteihin hakeudutaan. (Liukkonen 2017, 31.)

Motivaatio on kytköksissä myös koettuun resilienssikykyyn yksilöllä. Se luokitellaan psykososiaalisiin piirteisiin aikuisuudessa ja resilienssivoimavaroja voidaan arvioida kestävyydellä. Poijulan (2018, 123) mukaan piirteisiin voidaan laskea aktiivinen selviytyminen, realistinen optimismi sekä selviytymisen minäpystyvyys, kognitiivinen toiminta sekä itsenäisyys, motivaatio, myönteinen riskinotto, suunnitelmallisuus, turvallinen kiintymyssuhde, luottamus, hyvät sosiaaliset taidot ja sosiaalinen verkosto, itseluottamus, myönteinen identiteetti uskonnollinen uskomus, joka luo elämälle merkityksen, huumori, positiivinen ajattelu, altruismi sekä anteliaisuus. (Poijula 2018, 123.) Motivaatiota voidaan siis pitää olennaisena osana koettua sopeutumiskykyä stressaaviin elämäntapahtumiin ja olosuhteisiin. Resilienssi mielletään myös yhdeksi motivaation osatekijäksi, mikä on tärkeä osa opiskelijan itsensä johtamisen taitoja.

Opiskeluaikana voidaan ennustaa mielenterveyden tilaa ja toimintakykyisyyttä iän karttuessa. Motivaatio kytkettynä resilienssiin on tärkeää, koska muutoksensietokyvyllä on tarkoitus nähdä kokonaisuus, keskittyä oleelliseen sekä priorisoida tarvittaessa ja keskittyä positiiviseen. Nämä yhdistetään myös tunneälykkyyteen ja sosiaalisiin taitoihin. (Poijula 2018, 124.) Koronan aikana on keskusteltu entistä enemmän ihmisten resilienssistä ja kyvystä sopeutua muutokseen ja hankaliin elämäntilanteisiin. Resilienssi määritellään Poijulan (2018, 16) mukaan sopeutuvuudeksi, pärjäävyydeksi, lannistumattomuudeksi, sopeutumis-, selviytymis-, muutos-, toipumis- sekä palautuskykyisyydeksi, muutosjoustavuudeksi, kestävyydeksi, sitkeydeksi, sinnikkyydeksi, plastisuudeksi, murtumisen vastustuskyvyksi ja kriisinkestävyydeksi. (Poijula 2018, 16.) Termin juuret tulevat fysiikasta, jossa resilienssi määritellään materiaalin kimmoisuudeksi tai iskunkestävyydeksi. Englannin arkikielessä *resilience* tarkoittaa vaikeuksista takaisin ponnahtamisen kykyä. (Poijula 2018, 16.)

Resilienssiä voidaan tarkastella yksilön näkökulmasta, mutta se voidaan kytkeä myös perheisiin, organisaatioihin sekä yhteisöjen kuvaamiseen. Sitä voi luonnehtia sateenvarjokäsitteeksi, joka kuvaa monesta näkökulmasta kykyä suuntautua uudelleen. Se ei ole ominaisuus, joka ihmisellä on tai ei ole. Sitä voidaan kuvailla käyttäytymisen, ajattelun ja toiminnan kautta, jota kuka tahansa voi oppia ja kehittää. (Poijula 2018, 21.) Jokaisessa näissä käsite ilmenee eri tavalla. Yksilöistä ja perheestä puhuttaessa resilienssi tulee ilmi haastavissa elämäntapahtumissa

tai -vaiheissa, joka laukaisee voimakasta stressiä ja vaativat sopeutumista tilanteeseen. Kyky selviytyä kriiseistä ja muutoksista mielletään organisaatioiden resilienssikyvyksi, kun taas yhteisötasolla käsitettä voidaan tarkastella turvallisuusnäkökulmasta. Globaalien ongelmien valossa, kuten ilmastonmuutos, pandemia ja sodat, haastaa muutokset yhteisöjä yhdistämään tieteitä, käytäntöjä ja politiikkaa yhteisön resilienssin parantamiseksi. (Poijula 2018, 16–17.)

Motivaation rakentamiseen tarvitaan aikaa sekä positiivisia kokemuksia. Tärkeä ja huomioitava seikka opiskelussa on omat tavoitteet, sitoutuminen sekä innostuminen. Taito motivoitumiseen sisältää myönteisten tunteiden voimistamista sekä myös tunteiden sivuuttamista, sillä usein kiinnostus alussa ei ole kovin korkeaa. Tällöin ei jäädä odottelemaan motivaatiota vaan asennoidutaan etenemään, jolloin kiinnostus herää vähitellen. (Päivänsalo 2020, 268.) Opiskelijan opiskelumotivaatiota tutkittaessa on huomattu, että yksilöllä on monenlaisia tilannekohtaisia motivaation taustatekijöitä. Syitä hyvälle opiskelumotivaatiolle voivat olla esimerkiksi tiedon halu, koulutuksesta valmistuminen, tarve näyttää itselle kykynsä opiskelussa tai opettajien miellyttäminen. Oppimismotivaation kannalta huonot oppimiskokemukset tai uskon puute omiin kykyihin tai tavoitteellisuuden ja tavoitteiden puute voivat huonontua oppimismotivaatiota. (Tynjälä ym. 2004, 79.)

Jokainen ihminen toimii tietyllä tavalla niin työssään kuin opinnoissaan, johon toiminnan motiiveilla eli syillä on oma merkityksensä. Motivaation muodostavat nämä motiivit, jotka saavat ihmisen liikkeelle. (Hakonen 2015, 135.) Psykologisten perustarpeiden täyttyminen määrää, muodostuuko henkilölle sisäinen vai ulkoinen motivaatio. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio vaikuttavat eri tavoin hyvinvointiimme. Ulkoapäin tulevat päämäärät eivät kasvata hyvinvointia, sen sijaan sisäisellä motivaatiolla on yhteys hyvinvoinnin lisääntymiseen, positiivisiin tunteisiin sekä tyytyväisyyteen elämässä. (Sinokki 2016, 99.)

Sisäisessä motivaatiossa yksilö saa kannustusta itselleen mielenkiintoisista, ilon aiheista ja asioista, jotka ovat omien arvojen mukaisia motivoiden yksilöä tekemään jotain. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 55). Sisäinen motivaatio mielletään pitkäkestoiseksi, pysyväksi ja se lähtökohtaisesti motivoi itseään. Motivoitunut ihminen haluaa haastaa ja kehittää itseään, oppia uutta sekä on tähän valmis ilman

ylimääräisiä ulkopuolelta tulevia palkkioita. (Sinokki 2016, 98.) Käsitteeseen kuuluu olennaisesti yksilön koetun autonomisuuden tunne eli itsemääräytyminen sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne. Nämä nähdään yksilön psykologisina perustarpeina kognitiivisen psykologian kaudella tarkasteltaessa sisäistä motivaatiota. (Liukkonen 2017, 38.)

Ulkoisessa motivaatiossa keskiössä ovat esimerkiksi palkkiot ja rangaistukset, jotka puolestaan motivoivat lyhytkestoisesti (Sinokki 2016, 98). Tällöin tarve tehdä toimintaa tai suorittaa tietty tehtävä, tulee vahvasti ulkoapäin. Silloin se on kontrolloitua ja useimmiten ristiriidassa yksilön oman hyvinvoinnin kanssa. Ulkoisiksi palkkioiksi lasketaan esimerkiksi maine, kunnia, arvostuksen lisääntyminen ryhmän ja muiden silmissä, terveys tai tulevan rikastumisen odotus. Rangaistuksena koetaan esimerkiksi tunne kasvojen menettämisestä muiden silmissä, toisten ihmisten paheksunta ja kielteinen palaute suoriutumisesta. (Liukkonen 2017, 39.) Ulkoinen motivaatio harvemmin johtaa pitkäjänteiseen, sitoutuvaan toimintaan ja siksi sisäisen motivaation ylläpitäminen onkin tärkeä ominaisuus yksilölle itselleen häntä hyödyttävissä toimissa että työ- ja opiskeluelämässä. Ulkoinen motivaatio voi kuitenkin myönteisen ilmapiirin vaikutuksesta kehittyä sisäiseksi motivaatioksi. Tämä kuitenkin edellyttää, että toiminnan motivaatioilmapiiri on suotuisa. (Liukkonen 2017, 41.)

3.2 Opiskelukyky

Opiskelijan työksi voidaan mieltää opiskelu, joka sisältää omia erityispiirteitä poiketen työelämän rutiineista. Esimerkiksi vapaa-ajan sekä opintojen välinen aika voi olla häilyvä opiskelijalle sekä joissain tapauksissa korkeakouluopintojen aloittaminen vaatii itsenäisen elämän ja rutiinien aloittamista. (Kunttu ym. 2021.) Opiskelijan opiskelukyvyn ymmärtämisessä keskeisessä osassa ovat psyykkinen hyvinvointi, opiskelumenestys ja opiskelijan arki. Opiskelukykyyn vaikuttavat niin yksilölliset kuin opiskeluympäristöön liittyvät tekijät, joiksi luokitellaan esimerkiksi opiskelutaidot, omat voimavarat, opetus sekä opiskeluympäristö. Opiskelukyky on siis moniulotteinen kokonaisuus. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 110.)

Opiskelijan opiskelukykyä voidaan tarkastella opiskeluinnon sekä -uupumuksen näkökulmista muodostaen osansa opiskelijan hyvinvoinnista. Opiskeluinto luokitellaan tilaksi, jossa opiskelija kokee omistautumista, uppoutumista sekä tarmoa. Opiskeluun liittyvä pitkittynyt uupumus puolestaan aiheuttaa stressioireyhtymän opiskelusta aiheutuvan stressin vaikutuksena. Uupumuksen oireina esiintyy väsymystä, negatiivista suhtautumista opiskeluun sekä riittämättömyyden tunteita. (Parikka ym. 2022, 189.) Opiskelu-uupumus on tärkeää huomata ajoissa, sillä on riski aiheuttaa mielenterveyden häiriöitä kuten masennusta ja ahdistuneisuutta, joilla puolestaan on vaikutusta opintojen keskeyttämiseen ja tavoitteiden laskuun opinnoissa (Parikka ym. 2022, 192).

Opiskelukykyä voidaan pitää eräänä hyvinvoinnin mittarina opiskelijan näkökulmasta. Opiskelijoiden hyvinvointia voidaan tarkastella esimerkiksi sosiaalipoliittisesta näkökulmasta (asuminen, talous, mielen hyvinvointi, opinnot kokonaisvaltaisesti ja näihin liittyvät eri mittaristot kuten logistinen regressioanalyysi) ja lääketieteellisestä perspektiivistä (omaan sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät kyselyt ja mittaukset, kuten lyhyt positiivisen mielenterveyden mittari, The Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale SWEMWBS). Hyvinvointi käsitteenä on laaja ja sen mittaamiseen on vaikea luoda yhtä mittaristoa. Suomalaisessa yhteiskunnassa väestötasolla hyvinvoinnin mittaristoina on käytetty esimerkiksi bruttokansantuotetta (BKT), todellisia säästöjä (GS), aidon kehityksen indikaattoreita (GPI), kestävän taloudellisen hyvinvoinnin indeksiä (ISEW), inhimillisen kehityksen indeksiä (HDI) sekä ekologista jalanjälkeä (EF). Nämä mittarit on liitetty talouden näkökulmaan, vaikka niihin voidaan luoda myös näkökulmaa hyvinvoinnin mittarina. (Hoffrén & Rättö 2011, 229).

Raijas (2011, 243) ehdottaa, että hyvinvointia voidaan lähestyä näkökulmista liittyen ihmisten elinolosuhteisiin, resursseihin ja arjen toiminnan näkökulmiin. Käsite “hyvinvointi” mielletään usein terveyteen liittyväksi käsitteeksi, vaikka filosofisesta näkökulmasta se on kattavampi käsite. Se voidaan käsittää, mikä on henkilölle tai muulle tuntevalle olennolle hyväksi. Onnellisuus, elämänlaatu ja tyytyväisyys on esimerkkejä koetusta hyvinvoinnista. (Uusitalo 2011, 264, 271). Hyvinvointia voidaan tarkastella yhteisötasolla, kuten tietyn maan väestötasolla sekä yksilötasolla. Nämä liittyvät olennaisesti toisiinsa ja luovat dynaamisen kokonaisuuden hyvinvoinnin käsitteelle, vaikka yksiselitteistä mallia hyvinvoinnin

käsitteelle ei ole vielä olemassa. Opiskelukykymalli kuitenkin huomioi laajemmin yksilötasolla koulun, vapaa-ajan ja opiskelijan psyykkisen hyvinvoinnin ja voimavarojen suhdetta toisiinsa. Siksi sen huomioon ottamat hyvinvoinnin ulottuvuudet opiskelijan arjessa ja ympäristössä ovatkin kattavat huomioimaan mistä opiskelijan kyky opiskella, koostuu.

3.2.1 Opiskelijoiden opiskelukykyä tukevat tekijät

Edistäessä opiskelijoiden opiskelukykyä pyritään kiinnittämään huomiota kokonaisvaltaisesti yksilöihin, yhteisöihin sekä ympäristöön. Vaikuttaen opiskelijan kaikkiin ulottuvuuksiin ylläpidetään tai parannetaan opiskelukykyä sekä hyvinvointia opiskeluyhteisössä. Opiskelijan opiskelukyvyn ulottuvuuksiksi luokitellaan opiskelijan omat voimavarat, opiskeluympäristö, opiskelutaidot sekä opetus- ja ohjaustoiminta. Korkeakouluille on koottu opiskelukykysuositukset sekä luotu käytänteitä, jotka mahdollistavat opiskelukyvyn ylläpidon sekä edistämisen. Näiden suositusten avulla opiskeluyhteisö voi hyötyä parantaen oppimistuloksia, opinnoissa etenemistä sekä parantaa yleistä hyvinvointia opiskelijoissa sekä opiskeluyhteisössä. (Innolla opiskelukykyä 2014, 5–6.)

Opiskelukykysuosituksiin on kirjattu tärkeäksi lähtökohdaksi suunnitelmallisen ja organisoidun kokonaisuuden, jossa opiskelijan kuuluu saada kannustusta, ohjausta ja tukea koko opintojen ajan. Opiskelijoiden vaikutusmahdollisuuksia lisätään entisestään, jolloin heitä myös kannustetaan olemaan aktiivisia ja heille näytetään arvostusta ja kannustusta. Opiskelijan hyvinvoinnista on pidettävä huolta edistämällä opiskelutaitoja sekä opiskelukuntoa sekä huomioitava erilaiset tue tarpeet ja esteettömyys. Myös koko opiskeluyhteisön hyvinvointiin kiinnitetään huomiota edistämällä yhteisöllisyyttä ja pitämällä yllä henkilöstön työkyvystä sekä opiskelijoiden opiskelukyvystä. Opintopolun loppupuolella opiskelijoita tuetaan työelämään siirtymisessä ja työelämävalmiuksissa. (Innolla opiskelukykyä 2014, 5.) Oppilaitoksessa toteutettava hyvinvointityö tapahtuu opiskeluhuollon kautta. Opiskeluhuollon palveluihin kuuluvat koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä kuraattori- ja psykologipalvelut, joiden avulla pyritään edistämään hyvinvointia, turvallisuutta ja osallisuutta sekä opinnoissa etenemistä niin oppilaitoksen kuin oppilaan näkökulmasta. (Laitinen & Hietanen-Peltola 2021.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön Visio 2030-hankkeen työryhmien raportin mukaan opiskelijoiden yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja hyvinvointia on tuettava. Tähän avainasemassa ovat opiskelijoiden hyvinvointia tukevat korkeakoulun riittävät tuki- ja ohjauspalvelut, perhemyönteiset toimintatavat sekä toimiva ja turvallinen opiskeluympäristö. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019a, 28.) Kun opiskelijoiden hyvinvointiin panostetaan riittävästi, opiskelukyky lisääntyy.

Kun halutaan vahvistaa opiskelijoiden hyvinvointia, kiinnittymistä opintoihin ja niissä etenemistä, toimiviksi ratkaisuiksi on monien tutkimuksen valossa havaittu vuorovaikutus, joka ymmärtää ja aktivoi opiskelijoita, sosiaalisen tuen muodot sekä hyvin suunniteltu etäopetus. Nämä on tunnistettu jo ennen pandemiaa, mutta on huomattu niistä olevan hyötyä selviytyessä pandemian aiheuttamista haasteista. Etäopiskelun aikana suojaaviksi tekijöiksi ovat nousseet vahvasti sosiaaliset suhteet. (Maunu ym. 2022, 106–107.) Sosiaalisilla verkostoilla on merkittävä vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin, jolloin se voi lieventää opintojen stressiä sekä lisäävän opiskeluintoa (Parikka ym. 2022, 168).

Kuntun ym. (2021) mukaan opiskelutaidot ovat pohja opiskelijan hyvinvoinnille. Oppiminen on monimutkainen prosessi ja ennen kaikkea oppimiseen vaikuttavat henkilön kokemukset siitä mitä tekee itse ja miten suhtautuu oppimiseen vaikuttaviin asioihin, tilanteisiin ja haasteisiin. Oppiminen vaatii aina aktiivista tiedon prosessointia ja sinnikkyys sekä kyky uskoa omaan oppimiseensa on tärkeitä oppimisen ja sitä kautta muodostuvan hyvinvoinnin takia (Kunttu ym. 2021). Tämä on yksi osa opiskelukyvyn muodostumista.

On tärkeää, että henkilökunta tukee opiskelijoita opintojen kaikissa vaiheissa, mutta samanaikaisesti henkilökunnan täytyy saada tukea ja koulutusta oppilaitokselta auttaakseen oppilaita prosessissa. Opiskelijoiden opiskelukykyyn ja hyvinvointiin voivat vaikuttaa erilaiset sosiaaliset, taloudelliset ja muut henkilökohtaiset tekijät, jolloin henkilöstön on hyvä olla tietoinen opiskelijoille tarjottavasta tuesta. (Morgan 2012, 164–165.) Kun opiskelukyvyn tukemiseen panostetaan, opinnot etenevät jouhevammin, oppimistulokset paranevat, opiskeluun liittyviä ongelmia pystytään ehkäisemään, opiskelijoiden syrjäytymisriski laskee sekä haasteiden tunnistaminen ja puuttuminen tarpeeksi ajoissa helpottuu.

3.2.2 Opiskelijoiden opiskelukykyä heikentävät tekijät

Korkeakoulujen oppimisympäristöt mukautuvat erityisesti digitalisaation, kansainvälistymisen ja korkeakouluopiskelijoiden monimuotoistumisen kautta kuten myös vaatimukset opiskeluajan lyhentämisessä ja opiskelijamäärien lisääntyessä. Samanaikaisesti opiskelijoiden psyykkiset haasteet ovat lisääntyneet, mutta myös avoimuus avun pyytämiseen ja etsimiseen. (Inkinen ym. 2021.)

Suurimpina opiskelijoiden hyvinvoinnin alenemisen taustatekijöinä voidaan pitää suurta elämänmuutosta, jotka opinnot usein aiheuttavat sekä haasteet käsitellä stressiä ja paineita. Opintoihin ja sitä kautta myös aikuistumisen alkamiseen sisältyy paljon vastuuta, tapahtumia tai tehtäviä vaatien opiskelijalta sopeutumista sekä päätöksentekoa. Näillä on vaikutuksia opiskelijan selviytymiseen ja onnellisuuteen. (Nurmi ym. 2018, 179.) Aikuisuuden tehtäviin voidaan ajatella kuuluvan esimerkiksi ammattitaidon saaminen ja sen ylläpitäminen, työuran aloitus ja sen ehtoihin kiinnittyminen, parisuhteen sekä lasten tuleminen osaksi elämää. Kehitykseen ajatellaan kuuluvan myös seuraaminen yhteiskunnallisia tapahtumia ja niissä vaikuttaminen, taloudellisen perustan muodostaminen, vapaa-ajan toimintaan osallistuminen, huolehtiminen omasta psyykkisestä kehityksestä sekä sopeutuminen iän tuomiin fyysisiin muutoksiin ja sairauksiin. (Nurmi ym. 2018, 179.)

Opinnot tuovat mukanaan vastuuta, opintojen suunnittelua sekä ajankäyttöä. Opiskelijoiden kuormitusta lisäävät suuret vaatimukset, huonot vaikutusmahdollisuudet ja puute sosiaalisen tuen saamisessa. Tämä kaiken ylläpitämiseen tarvitaan luovaa ajattelua sekä taitoja liittyen tiedonkäsittelyyn ja kognitiivisiin toimintoihin. Kuitenkin monet elämän eri tapahtumat sotkevat edellä mainittuja esimerkiksi mielenterveyden ongelmat, univaje, huonot opiskeluolosuhteet tai muut ristiriidat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021, 44.)

Tutkimusten mukaan opiskelijat, jotka kokevat stressiä voimakkaasti oireilevat viisi kertaa yleisemmin kuin opiskelijat, jotka kokevat stressiä vähemmän. Vaikka pääasiallisesti opiskelijat kokevat terveytensä hyväksi, opiskelijoilla esiintyy psyykkisiä ongelmia. Ne ilmenevät usein masennuksena, jännittämisenä, keskittymisvaikeuksina, unihäiriöinä tai fyysisinä oireina. (Kunttu, Makkonen & Kosola 2021.) Mielenterveydelliset ongelmat ovat merkittäviä opiskelukyvyttömyyden ai-

heuttajia (Kunttu ym. 2021). Nikkasen (2021, 2) tutkimuksessa opiskelijoiden hyvinvointia tarkasteltiin kolmesta eri ulottuvuudesta liittyen elintasoon ja fyysiseen hyvinvointiin, sosiaaliseen hyvinvointiin sekä itsensä toteuttamiseen ja autonomiaan. Tutkimustuloksissa todetaan, että hyvinvointitekijöitä tulisi tutkia laajemmin eikä opiskelijoiden hyvinvoinnin tutkiminen ole yksiselitteinen asia. Opiskelijat kokevat puutteita hyvinvoinnissaan kaikilla kolmella sektorilla. Nikkanen korostaa erityisesti koulutuspolitiikan ja tukijärjestelmän vaikutusta hyvinvointiin. (Nikkanen 2021, 2.) Koulutuspoliittiset muutokset voivat heikentää hyvinvointia kaikilla kolmella ulottuvuudella (Nikkanen 2021, 52).

Pandemian myötä käyttöönotetuilla rajoituksilla oli joitakin vaikutuksia korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin, opiskeluun ja arkeen. Kun opiskeluyhteisö on puuttunut, sosiaalisia kontakteja sekä harrastuksia rajoitettu, seuraukset hyvinvointiin ja opiskelukykyyn on ollut negatiivista. (Parikka ym. 2022, 167.) Negatiivisia vaikutuksia pandemia aiheutti opiskelijoiden opiskelukykyyn tuoden mielialan alenemista sekä haasteita mielenterveyteen ja opiskeluun. Kuitenkin pandemia on yltänyt ihmisten hyvinvointiin eri tavoin. Erityisesti nuoret, joilla mielenterveys ja elämänhallinta on ollut vaakalaudalla jo pandemiaa ennen, kuormitus on ollut suurempaa heille. Pandemia ja sen myötä siirtyminen etäopiskeluun ovat heikentäneet opiskelijoiden motivaatiota, opinnoissa etenemistä, kasvattaneet riskiä keskeyttää opinnot sekä lisänneet huolia liittyen opiskeluun. (Maunu ym. 2022, 106–107.)

Opiskelijoiden hyvinvointi rakentuu monesta tekijästä ja siihen voidaan mieltää niin henkisen hyvinvoinnin koettu ulottuvuus kuin fyysisen terveyden ja nautitun ravinnon osa-alueet. Näistä muodostuukin hyvinvoinnin laaja käsitekokonaisuus ja opiskelukykymallissa on avattu, mistä opiskelijoiden hyvinvointi ja kyky opiskella koostuu.

3.3 Opiskelukykymalli

Työkykymalli vastaa työelämän ja työntekijän hyvinvoinnin tarpeisiin, opiskelukykymalli puolestaan on ominaisuuksiltaan vastaava opiskelijoille. Työterveyslaitos ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö laativat yhteistyössä vuonna 2007 opiskelukykymallin, joka vastaa ominaisuuksiltaan työelämän työkykymallia (Mäki-Reini

2015, 15). Kristina Kunttu (2021) on muokannut opiskelukyvyn tetraedrimallista dynaamisemman opiskelukykymallin.

Moniulotteinen opiskelukykymalli havainnollistaa, mistä osa-alueista muodostuu opiskelijan kyky opiskella. Malli jaetaan neljään osioon: omiin voimavaroihin, opiskelutaitoihin, opiskeluympäristöön ja opetustoimintaan. Näistä tekijöistä ja niiden yhteydestä koostuu opiskelukyky. (Kunttu ym. 2021, 38.) Mallilla on tarkoitus myös kuvailla, miten moniulotteisia opiskelijan ongelmat voivat olla ja miten nämä ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa.

Opiskeluterveydenhuollon tärkeimpiä tehtäviä on nimenomaan tukea opiskelijaa ja oppilaitoksia opiskelukyvyn edistämisessä, vaikkakin mallin tukemiseen yksilötasolla vaikuttavat myös oppilaitos sekä eri korkeakoulun sisällä olevat yhteisöt kuten opiskelijajärjestöt. Opiskelukyky onkin laaja käsite, joka kattaa opiskelijan kaikki elämän osa-alueet erityispiirteineen opiskelun näkökulmasta. Lisäksi opiskelukykyyn vaikuttavien tahojen merkitys opiskelukyvyn ylläpitämisessä on merkittävä.

KUVIO 3. Opiskelukykymalli (Kunttu ym. 2022).

Yllä olevassa kuviossa 3 näemme, että opiskelukykymalli on toiminnallinen sekä dynaaminen kokonaisuus. Vaikka kaikki osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa, on

tärkeää huomioida myös kaikkien alueiden tasapaino. Kuntun ym. (2021, 38) mukaan taustalla vaikuttavat lisäksi sosioekonomiset, kulttuuriset ja ympäristön olosuhteet ja asenteet. (Kunttu ym. 2021, 38). Opiskelukyky voi heikentyä tai vahvistua yhteiskunnallisten instituutioiden kautta, jotka vaikuttavat suoraan opiskelijan voimavaroihin, opiskelutaitoihin, opiskeluympäristöön ja opetustoimintaan. Malliin voidaan ajatella kuuluvan laaja joukko opiskelijan yhteisöön kuuluvia muita tekijöitä, kuten järjestöjä, jotka vahvistavat tai heikentävät opiskelukykyä. Se onkin päivitetty vuonna 2022 vastaamaan tämän päivän opiskelijan tarpeita. Mallia voidaan hyödyntää yksilötason työssä opiskelijan ongelmia selvitettäessä.

Jos opiskelijalla on haastava elämäntilanne vieden voimavaroja, hyvät opiskelutaidot, hyvä opetus tai tukea antava vuorovaikutuksellinen opiskeluyhteisö voivat tukea opiskelijaa opiskelukyvyn ylläpitämisessä. Puolestaan hyvät voimavarat voivat auttaa puutteellisissa opiskeluolosuhteissa. Motivaatio-ongelman aikana opiskelualan kiinnostavuutta voidaan lisätä hyvällä opetuksella sekä opiskeluyhteisöllä. Opiskelutaitoa ja sen vahvistamista tuetaan ohjaustoiminnalla. Sen tarkoituksena on auttaa sekä tukea opiskelijaa löytämään sekä kokeilemaan itselleen sopivimpia työtapoja sekä vahvistamalla itseluottamusta opintojen tueksi. (Mäki-Reini 2015, 15–16.)

3.3.1 Omat voimavarat

Omat voimavarat käsittävät monipuolisesti ominaisuudet liittyen opiskelijan identiteettiin ja persoonaan, psyykkisen ja fyysisen terveydentilan sekä kokemuksen omasta elämänhallinnasta. Tämä osa-alue pitää sisällään myös sosiaalisten suhteiden sekä elämäntilanteen merkityksen. (Kunttu 2021, 38.)

Opiskelijan omiin voimavaroihin lasketaan lukuisia psyykkiseen toimintakykyyn liittyviä käsitteitä. Toimintakyvyllä voidaan havainnoida yksilön kykyä liittyen elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Se pitää sisällään niin tunteisiin ja ajatteluun liittyviä toimintoja kuten kyvyn tuntemiseen, kokemiseen ja muodostamiseen käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta sekä elämänsä suunnittelua ja siihen liittyvien ratkaisujen ja valintojen tekeminen.

Kun opiskelijalla on voimavaroja, hän pystyy selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista. (Poijula 2018, 127.) Kun opiskelija kokee olevansa henkisesti toimintakykyinen, hän kokee voivansa hyvin, kunnioittaa itseään ja luottaa omaan kykyynsä selviytyä haastavissakin arjen tilanteissa. Siihen sisältyy myös harkittua päätöksentekokykyä sekä opiskelija voi suhtautua realistisemmin tulevaisuuteen ja ympäröivään maailmaan. Psyykkinen toimintakyky ja voimavarat liittyvät myös yksilön resilienssiin. (Poijula 2018, 127.) Meriläisen (2015, 96, 98) tutkimuksessa kirjoitetaan, kun opiskelijan voimavarat ovat heikot, se heijastuu myös yleiseen tyytymättömyyteen, itsensä arvostukseen, kykyihinsä ja motivaatioon (Meriläinen 2015, 96, 98).

Opiskeluaikana ollaan vahvassa vuorovaikutuksessa opiskeluympäristön ja niitä ympäröivien yhteisöjen kanssa. Sosialisaation avulla voimme jäsentää, kuinka opiskelija kasvaa yhteisön jäsenyyteen ja mistä hänen identiteettinsä alkaa muodostumaan ryhmän ympäröimänä. Sosialisaatiota voidaan kuvailla prosessina, jossa käyttäytymisen muutos on seurausta henkilön sosiaalisesta vuorovaikutuksesta toisten ihmisten kanssa. Tässä yksilö oppii, miten missäkin yhteisössä ovat voimassa hyväksytyt toiminta- ja ajattelutavat. Sosialisaatiossa yksilö oppii sopeutumaan kulttuuriin sekä kokee itsensä arvokkaaksi ja hyödylliseksi yhteisössään. (Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001, 76–77.)

Sosialisaatioprosessiin lasketaan tavallisesti kaksi vaihetta: primaari- ja sekundaarisosialisaatio. Primaarivaihe tapahtuu varhaislapsuudessa ja siinä tärkein ympäristö on perhe. Silloin lapselle alkaa kehittymään lähiyhteisön kautta käsitys perussäännöistä sekä tavoista ja tällöin hänelle alkaa rakentua minuus. Silloin lähiyhteisön aikuiset ovat merkittäviä ja lapsen kohtaama sosiaalinen ja kulttuurinen todellisuus on ainoa maailma, jonka hän tuntee. Tässä merkittävässä roolissa on aikuisten jäljittely ja samaistuminen. Sekundaarivaihe alkaa myöhemmin lapsuudessa ja jatkuu nuoruuteen ja aikuisuuteen saakka. Siinä tärkeimmiksi ympäristöiksi muodostuvat koulu, vertaisryhmät, harrastukset, media ja myöhemmin esimerkiksi koulutus ja työelämä. Tässä vaiheessa ihmissuhteista kehittyy vähemmän tunnepitoisia ja sitovia, mutta kuitenkin maailma avautuu ja vuorovaikutusympäristöt ovat moninaisempia. (Nivala & Ryynänen 2019, 146–149.)

Keskeiseltä kehitysvaiheelta opiskelijan kannalta muodostuu sosialisaatiossa vielä kolmas vaihe, tertiäärisosialisaatio. Tämä vaihe täydentää sekundaarivaihetta. Tässä aikuisiässä tapahtuva sosiaalistuminen uusissa elämäntilanteissa ja toimintaympäristöissä kuuluvat tähän. Käsite kuitenkin yleisimmin mielletään uudelleensosialisaation kontekstissa, eli sillä viitataan sosialisaation ongelmien korjaamiseen. (Nivala & Ryynänen 2019, 146–149.)

Identiteetin syntymiseen ja muovautumiseen tarvitaan sosiaalista vuorovaikutusta. Samalla kuin yksilön sosialisaatiokehitys yhdenmukaistuu, hän voi kehittyä myös vastakkaiseen suuntaan. Tämä tarkoittaa erottautumista muista, joka tapahtuu kykyjen ja piirteiden sekä ominaisten mieltymysten syntymisellä. Yksilön ensimmäiset käsitykset muista syntyvät varhaisissa vuorovaikutussuhteissa. Tämän jälkeen yksilö alkaa omaksumaan piirteitä ja ajattelutapoja identifikaatioprosessien kautta. Tällöin omaksuminen tapahtuu yksilön arvostettujen henkilöiden kautta. (Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001, 82–83.)

Minäkuva ja minäkäsitys sekä identiteetti ovat itseä kokonaisvaltaisesti kuvaavia käsitteitä. Ajatuksien ja tunteiden kokonaisuutta voidaan kuvata minäkäsityksellä, joihin yksilö liittää itsensä. Tämä syntyy sosiaalisesta vuorovaikutuksesta muiden kanssa. Identiteetti voidaan mieltää koostuvan samoista kysymyksistä, mutta se kytketään vahvemmin erilaisiin sosiaalisiin yhteyksiin liittyen. Se vastaa kysymyksiin “kuka olen” ja “mihin kuulun”, kun minäkäsitys vastaa “millainen olen”-kysymykseen. Käsitettä on pyritty selkeyttämään jaottelemalla se persoonalliseen sekä sosiaaliseen identiteettiin. Ryhmän jäsenyydestä saadut kokemukset pohjautuvat minäkäsityksen kautta muodostuvaan sosiaaliseen identiteettiin. Persoonallisessa identiteetissä viitataan taas ominaisuuksiin, jotka muodostuvat yksilön oman toiminnan ja omakohtaisen sosiaalisen vuorovaikutuksen historiasta. (Lahikainen & Pirttilä-Backman 2001, 85–86.)

Opiskelija voi tukea omia voimavarojaan joko itse tai ottamalla tukea vastaan ulkopuolelta. Vahvistamalla elämänhallintaa sekä oman identiteetin kehitystä, parantamalla itsetuntemusta sekä lisäämällä arkeen parempia ja terveellisempiä valintoja, voimavarojen suunnan muutos on mahdollinen. Kuitenkin yhä enemmän opiskelijoiden voimavarat ovat koetuksella ja erilaiset psyykkiset ongelmat

oireineen hankaloittavat opiskelua. Oireet ilmaantuvat esimerkiksi keskittymisvaikeutena, masennuksena, ahdistuneisuutena sekä erilaisina fyysisinä oireina. (Kunttu 2021, 38.)

3.3.2 Opiskeluympäristö

Ympäristön merkitys ihmisen hyvinvoinnissa on merkittävä osatekijä. Ihmisen ympäristön ajatellaan usein koostuvan sosiaalisista ja fyysisistä piirteistä. Ympäristöjen ulottuvuudet vaikuttavat läheisesti käyttäytymiseen ja hyvinvointiin ja ovat sidoksissa toisiinsa. Olosuhteet voivat vaikuttaa joko myönteisesti tai kielteisesti yksilön kokemaan hyvinvointiin. (Aspinwall & Staudinger 2006, 339.) Jos olosuhteet ympäristössä ovat myönteiset yksilön kehittymiselle, hänen tavoitteellisuutensa ja toimintojen yhteensopivuus vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa kehittyy positiivisesti. Opiskeluympäristöön kiinnittymisessä sosiaalisella ympäristöllä on merkittävä vaikutus koettuun kiintymykseen sekä yhteisöllisyyden tunteeseen opinnoissa. Korkeakoulujen toimintaympäristön sekä fyysisen ympäristön huomioon ottaen, opiskelijat voivat kokea korkeaa emotionaalista ja fyysistä hyvinvointia jos sosiaalinen tuki, sosiaalisen pääoman korkeat tasot yhteisössä (ihmisten välinen luottamus, yhteisiin toimintoihin osallistumisen määrä) sekä ystävyysverkostojen saatavuus ovat helposti saatavilla. (Aspinwall & Staudinger 2006, 339–340.)

Opiskeluympäristöön voidaan ottaa sosiaalisen sekä fyysisten piirteiden lisäksi myös huomioon psyykkinen ympäristö. Koko ympäristön dynaamisyyteen voidaan huomioida niin fyysiset opiskeluolosuhteet kampuksella kuin opetusvälineet, taukotilat ja opintojen järjestämiseen liittyvät toiminnot, kuten lukujärjestykset. Ympäristöön mielletään myös opiskelijayhteisö ja sen vuorovaikutus opiskelijaan. Opiskeluilmapiiri, henkilöstön ja opiskelijan välinen koettu vuorovaikutus, harrastustoiminnan mahdollisuudet sekä taustalla vaikuttavat korkeakoulun arvot ja toimintakulttuuri lasketaan opiskeluympäristön tekijöiksi. (Kunttu ym. 2021, 39).

Opiskeluympäristöjen digitalisoituessa on tärkeää ottaa huomioon myös verkkoolosuhteiden vaikutustekijät suhteessa opiskelijan hyvinvointiin. Fyysisten opis-

keluympäristöjen puute, lähiopetuksen määrän laskeminen sekä etäopiskelun lisääntyminen vaikuttavat haasteellisesti opiskeluyhteisön rakentumiseen. Tämä korostaa entisestään itsensä johtaminen taitoja, jossa digitaalinen opiskeluympäristö ja siihen liittyvät tekijät täytyy rakentaa itse opintojen ympärille. Vaikka fyysisen ympäristön tekijöillä on vaikutus koettuun hyvinvointiin, voi yksilö hakea etäopintojen ulkopuolella yhteyttä fyysisen ympäristön elementteihin esimerkiksi luonnosta. Aikuisen resilienssivoimavaroihin vaikuttaviin tekijöihin lasketaan yhteisö- ja organisaatiotasolla vihreä tila ja luonnon yhteyteen pääsy. (Poijula 2018, 128.)

Verkko-opetuksen ulkopuolella opiskelija voi hakea psyykkistä ja sosiaalista ympäristöä opiskelijoiden omista yhteisöistä, kuten harrastustoiminnan tai vertaistuellisen toiminnan kautta. (Kunttu ym. 2021, 39). Tämä vaatii yksilöltä itseohjautuvuutta toiminnan äärelle, mutta samalla myös yhteisöiltä viestimistä heidän tarjoamistansa mahdollisuuksista. Opiskeluympäristön ulottuvuudet voivat vähentää merkittävästi koettua yksinäisyyttä sekä luoda tärkeitä kontakteja tulevaisuuteen työelämää ajatellen. Vertaistuellisella toiminnalla on suuri merkitys myös yksilön opintojen etenemisessä. Nämä vaikuttavat osaltaan myönteisesti koettuun sosiaaliseen ympäristöön ja yksilön hyvinvointiin. Ne lisäävät koetun sosiaalisen tuen sekä pääoman tunnetta, mutta kielteisenä ne vaikuttavat esimerkiksi yksilön sosiaaliseen eristäytyneisyyteen sekä yksityisyyden puutteeseen. (Aspinwall & Staudinger 2006, 346.)

Opiskeluympäristöstä puhuttaessa voidaan yhdeksi ulottuvuudeksi laskea myös oppimisympäristö ja sen vaikutukset koettuun hyvinvointiin. (YTHS 2022). Itsensä johtamisen taidoilla voidaan myötävaikuttaa oppimisympäristöjen piirteisiin. Opetusmenetelmät, koettu oppimisympäristön ilmapiiri sekä opintojen kuormittavuus ovat vuorovaikutuksessa oppimisen kanssa. Keskeinen oppimiseen vaikuttava tekijä on taito säädellä omaa oppimistaan. Se edellyttää kykyä suunnitella opintojansa, asettaa oppimiseen liitettyjä tavoitteita sekä arvioida omaa edistymistään oppimisen suhteen ja tavoitteissa. Tässä itsensä johtamisen taidot ja siitä syntyvä motivaatio korostuvat, kun esimerkiksi opiskelija laatii itsellensä henkilökohtaisen opetussuunnitelman (HOPS) yhteistyössä opinto-ohjaajan tai luokan vastaavan opettajan kanssa. (YTHS 2022.) Itsensä johtamisessa käytetyt

reflektiotaidot vaikuttavat myönteisesti tavoitteiden asetteluun sekä oppimisen arvioimiseen. Tämä lisää opiskelijan motivoitumista saavuttaa tavoitteet, vaikka oppiminen olisikin haasteellista.

Liukkonen (2017, 51) kuvailee myös psyykkiseen ympäristöön liittyvää motivaatioilmastoa. Tällä tarkoitetaan kokemuksellista ja yksilöllistä näkökulmaa, joka esimerkiksi edistää sisäistä motivaatiota ja psyykkistä hyvinvointia. (Liukkonen 2017, 51.) Koettu motivaatioilmasto vaikuttaa yksilötasolla kognitiivisiin motivaatiotekijöihin (suhtautuminen onnistumisiin ja epäonnistumisiin, kokemus kyvykkyydestä ja arvostuksesta), sekä tunteisiin (viihtyminen, kokemus ahdistuksesta) ja käyttäytymiseen liittyviin (sitoutuvuus, yrittäminen) motivaatiotekijöihin. Luomalla psykologisesti turvallisen ympäristön, opiskelijan opiskeluympäristöä sekä kokemusta itsensä johtamiseen sekä sisäiseen motivaatioon liittyvistä kokemuksista vahvistetaan.

3.3.3 Opiskelutaidot

Kehittyäkseen opiskelijan on tärkeää olla tietoinen tavoista tehokkaaseen oppimiseen sekä opiskelumenetelmistä. Tiedon kautta pystytään kiinnittymään oikeisiin asioihin esimerkiksi tietämys muistin toiminnasta ja opiskelun hajauttamisesta. Tehokkaaseen opiskeluun on hyödyllistä saada konkreettisia malleja opiskelumenetelmistä. Kuitenkin näiden lisäksi opiskelijan on kyettävä löytämään tilanteeseen sopivat tavat, jotka tukevat omaa oppimista mahdollisimman järkevästi. (Päivänsalo 2020, 252–253.) Opiskelutaidot ja motivaatio voidaan liittää yhteen, sillä onnistuneet opiskelumenetelmät luovat usein parempia tuloksia ja onnistumisia. (Päivänsalo 2020, 266). Itsetuntemus liittyy vahvasti opiskelutaitoihin, sillä opiskelijan on hyödyllistä tunnistaa oma tyyli oppimiselleen sekä ymmärtää omat tiedot ja taidot (Kunttu 2021, 39).

Oppiminen on tietojen, taitojen ja asenteiden kehittymistä. Siihen liittyy oppimisen motivaatio, jonka luominen ja ylläpitäminen on keskeinen oppimiseen vaikuttava tekijä. (Salakari 2009, 170.) Oppiminen voidaan jakaa erilaisiin oppimisen teorioihin, jotka kuvaavat taitojen oppimista eri tilanteissa. Oppiminen onkin monipuolisesti tietojen, taitojen ja asenteiden kehittymistä. Salakarin (2009, 170) mukaan

oppimista kuvataan sisäiseksi prosessiksi, jossa omakohtainen kokemus synnyttää suhteellisen pysyvän muutoksen hänen suorituspotentiaalissaan. (Salakari 2009, 170.) Kokemusperäisessä oppimisessa haetaan ja koetaan aitojen kokemuksien merkitystä oppimisen tukena ja yleensä oppiminen tapahtuu jonkun tekemisen seurauksena. Yksinkertaisten motoristen taitojen oppimiseen ja sen alkuvaiheeseen voidaan kuvailla behavioristisen lähestymistavan kautta. Kun opittua sovelletaan käytännössä, opiskelija kokee kontruktivista oppimista. Tässä korostetaan erityisesti oppijan omaa aktiivista roolia tiedon ja osaamisen yhdistämisessä sekä siinä opitaan oppimisen sosiaalisuutta eli oppimista yhdessä muiden kanssa. (Salakari 2009, 171.) Oman ajattelun merkitys kasvaa oppimisen myötä. Esimerkiksi ongelmatilanteissa opiskelija oppii ongelmanratkaisutaitoja, jotka edistävät ajattelun ja reflektoinnin taitoja. (Salakari 2009, 171.)

Reflektoinnissa opitaan syvällistä pohtimista ja ongelmatilanteissa sen avulla voidaan määritellä ongelma ja siihen tarvittavat toimenpiteet, jolla ongelma ratkaistaan. Sen jälkeen määritellään toiminnan vaiheet, joilla ongelma voidaan ratkaista. (Salakari 2009, 170–171.) Oppiminen onkin monimutkainen prosessi ja opiskelutaidot liittyvät oppimisen kokonaisvaltaiseen prosessiin. Jotta korkeakouluopinnot sujuisivat hyviin oppimistuloksiin asti, on opiskelijan saatava ja opittava tätä varten tarvittavat opiskelutaidot ja pohjaosaaminen. Korkeakouluissa opetettavat tieto- ja taitosisällöt ovat laajoja ja usein tämän rinnalla opiskelija rakentaa itselleen omaa identiteettiään sekä ammatillista uraa.

Opiskelijan oppimista voidaan tukea ja ohjata kohti tieteellistä ajattelutapaa. Tähän Hakkarainen (2004, 101) ehdottaa, että avoin keskustelu opiskelijan aikaisemmista teorioista ja väärinymmärryksistä kehittää opiskelijan ajattelua. Tasokkaan oppimisen ehtona on, että opiskelijalla on metakognitiivisia taitoja säädellä omaa oppimistaan ja hänellä on omistusoikeus omaan oppimiseen. Tällöin opiskelija alkaa ottamaan vähitellen vastuuta omasta oppimisestaan. Opettajien taito tukea opiskelijaa itsesäätelyssä vaihtelee. Oppimistilanteet voidaan jakaa opettajan säätelemään, jaettuun tai täysin opiskelijan kontrolloitavissa olevaan tilanteeseen. Näissä vuorovaikutus opettajan säätelyn ja opiskelijan itsesäätelyn välillä vaihtelevat. Itsesäätelyyn muodostuu asteita ja jännitteitä, jotka syntyvät erilaisissa oppimisen tilanteissa. (Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2004, 101–103).

3.3.4 Opetus ja ohjaus

Oppilaitoksille kuuluu vastuu tukea opiskelijoita löytämään itselleen sopivat opiskelutaidot. Opiskelukyvyn rakentumisessa onkin tärkeänä tekijänä pätevä ja ammattitaitoinen opetus ja ohjaus. Kun opetus suunnitellaan innostavaksi ja mielenkiintoiseksi, monet opiskelijat voivat motivoitua enemmän. (Kunttu 2021, 39.) Korkeakoulujen opetus- ja ohjaustoiminnalla voidaan saavuttaa opiskelijaa tunnistamaan ja tukemaan hänen opiskelukykyään, oppimista sekä opiskelutaitojen kartuttamista. Opiskelu korkeakoulussa on itsenäisempää, jolloin fyysinen kontakti opettajiin sekä henkilökuntaan vähentyy. Tästä syystä opiskelijalta vaaditaan enemmän esimerkiksi itsensä johtamista, aikatauluttamista, omasta terveydestä huolehtimista sekä kykyä pyytää apua ja neuvoa.

Onnismaan (2007, 69) mukaan erityisesti aikuisten ohjaustyöhön sisältyy opinto- ja uraohjausta, ammatillista kuntoutusta, mentorointia, työnohjausta sekä johtamisen ja konsultoinnin alueita, joita voidaan liittää ohjauksen teoreettisiin perusteisiin. Ohjauksessa voidaan parhaimmillaan tukea ristiriitatilanteissa, tarjota aikaa, huomioida ja kunnioittaa sekä paikata arvokkuusvajetta. Jos ohjauksen päämääränä on tukea opiskelijan toimijuutta, tällöin kysymys on valtauttamisesta, henkilökohtaisten päämäärien tunnistamisesta ja valmiudesta toteuttaa ne. (Onnismaa 2007, 69.) Ohjaus voidaan mieltää entistä enemmän yleiseksi elämänsuunnittelun menetelmäksi, jolloin tärkeää on, että esimerkiksi opintoja ei käsitellä yksin sellaisenaan vaan kartoitetaan samalla myös opintojen merkitystä hyvän elämän osana. Ammattikorkeakouluissa ohjausta ja neuvontaa toteutetaan henkilökohtaisessa ohjauksessa, erillisissä ura- ja rekrytointipalveluissa, opintotoimistoissa sekä muuhun opetukseen sisällytettynä. (Onnismaa 2007, 15–19.)

Ohjausta tapahtuu opintojen eri vaiheissa eri tavalla. Henkilökohtaisen opetussuunnitelman luominen ja uraohjaus tukevat omien opintojen kokonaisuutta ja sen suunnittelua, kun taas tutkielmien ja opinnäytetyön ohjaus pyrkii oman alan syventävään osaamiseen. Ohjaustoimintojen pitäisi olla aina opiskelijalähtöistä. Sen tavoitteena on opiskelijan toimijuuden, itseohjautuvuuden ja aktiivisuuden vahvistaminen. Tämän edellytyksenä on, että korkeakoulu tiedottaa opiskelijaa hänen eri mahdollisuuksistaan ja tavoista saada ohjausta sekä millaisia rooleja

ohjauksen asiantuntijuuteen kuuluu ja miten opiskelija voi kehittää työelämävalmiuksia opintojen ohella. (YTHS 2022.)

Ensimmäinen opiskeluvuosi opiskelijalla on ohjauksen näkökulmasta kriittistä aikaa. Tällöin kokemukset muokkaavat vahvasti sitä, millainen opiskeluprosessi opiskelijalle muodostuu. Opintojen aloittamisessa opiskelija liittyy myös osaksi korkeakoulu- ja tiedeyhteisöä. Opiskelijan näkökulmasta ohjaus voi olla vertaistuellista esimerkiksi tutoroinnin kautta sekä pedagogisesti ohjaavaa, esimerkiksi ohjaavan opettajan nimeäminen opiskelijalle, jota voi lähestyä opintoihin liittyvissä kysymyksissä. Monet korkeakoulut ovat tehneet ohjauksen palveluista myös digitaalista, joka helpottaa opiskelijan tiedon saantia eri tukipalveluista. Ohjauksen tavat muuttuvat opintojen edetessä. Urasuunnittelu, uraohjaus ja mentorointi ohjauksen työkaluna kuuluvat kiinteästi opiskelijan arkeen. Erilaiset työharjoittelut, syventävät opinnot tai kansainväliset vaihtojaksot tukevat opiskelijaa löytämään ammatillisen identiteettinsä ja mielenkiinnon kohteet. Tällä tavoin tuetaan myös opiskelijoiden työllistyvyyttä. Opiskelijaa voidaan tukea opintojen edetessä esimerkiksi terveydenhuollon kautta tai opintopsykologien palveluilla. (Kunttu ym. 2021 179–184.)

Sekä opetus- ja ohjaustoiminnan tulee olla saavutettavaa. Tällöin edistetään opiskelijan hyvinvointia sekä tasa-arvoista ja yhdenvertaista kohtelua. Saavutettavuudessa tulisi käyttää monipuolisia menetelmiä, materiaalien pitää olla saavutettavia ja opiskelijan yksilöllisyys sekä moninaisuus pitää huomioida. Opetukseen liittyvien tehtävien ja suoritusten tulisi opiskelukyvyn kannalta olla sellaisia, että opiskelija kokee kykenevänsä selviytymään niistä ja olevansa kykenevä oppimaan oman alansa tiedot ja taidot jatkossakin. Opiskelukyvyn vaarantuessa opiskelijan pitää saada tarpeeksi ohjausta ja tukea opiskelukyvyn lisäämiseksi. (YTHS 2022.)

Yhdenvertaisuuden mahdollisuuksiin kuuluvat myös korkeakoulujen oppimisympäristöjen ja opetuksen suunnitelmallisuus niin, että jokaisella opiskelijalla on mahdollisuus oppia ja opiskella. Erilaiset psyykkiset tai fyysiset vammat saattavat vaikeuttaa opiskelijan mahdollisuuksia selviytyä opinnoistaan. Tämän tueksi opiskelijalla tulee olla mahdollisuus saada erityisjärjestelyjä tai henkilökohtaisia

opintojärjestelyitä opiskelukyvyn vahvistamiseksi. Yksilöllisiä oppimisen tukimuotoja ovat esimerkiksi lisäajat tenttien tekemiseen tai tehtävien palauttamiseen sekä vaihtoehtoiset tavat suorittaa kursseja. Pyrkimyksenä on, että opiskelija voi saavuttaa kurssin oppimistavoitteet, mutta erilaisilla käytännön ratkaisuilla voidaan tukea opiskelijan tavoitteiden saavuttamista. Järjestelyt ovat suoraan yhteydessä terveydenhuoltoon, josta opiskelija voi hankkia asianmukaiset asiantuntijalausunnot tuen saamiseksi. Yksilölliset järjestelyt perustuvat YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevaan yleissopimukseen sekä yhdenvertaisuuslakiin. (Kunttu ym. 2021, 185–186).

Koulutuksen monimuotoistuessa myös opiskelijan tapa oppia ja osallistua opetukseen monimuotoistuu. Korkeakoulut tarjoavat opetusta perinteisestä lähiopetusmuodosta verkkototeutuksiin asti. Salakarin (2009, 96) mukaan sulautuva oppiminen eli blended learning on yleistyvissä määrin sovellettavissa erilaisiin koulutusympäristöihin ja se on alun perin lähtöisin yliopisto-opetuksesta. Sulautuvassa oppimisessa on tarkoitus soveltaa erilaisia toteutustapoja opetukselle, kuten lähiopetusta luokassa, kokemusperäistä oppimista oppilaitoksessa, opettajajohtoisia tilanteita, verkko-opetusta ja itseoppimista. Opetuksessa hyödynnetään myös laajasti verkko-oppimista monipuolisesti. Opetusmenetelmä vastaa toteutukseltaan vahvasti monimuoto-opintoja, joissa on tarkoitus joustavasti opettaa opiskelijaa erilaisissa oppimisympäristöissä. Sen yhtenä hyötynä on joustavuus opiskelijalle, eli opiskelija voi hyödyntää riippumatta ajasta ja paikasta oppimismahdollisuuksiaan. Tässä opetusmuodossa kustannustehokkuus paranee vaatien pedagogista taitoa suunnitella opetusta monialaisesti. Menetelmän vahvuutena voidaan pitää opiskelijan mahdollisuutta omaan itsenäiseen tiedonhankintaan ja itseohjautuvuuteen. Suunnitellut lähiopetuskerrat saattavat muuttua aiempaa aktiivisemmaksi ja soveltavammaksi ja opiskelijan opiskelutyylin toteuttaminen helpottuu, mikä parantaa oppimistuloksia. Tämä opetusmuoto antaa myös joustavuutta ottaa huomioon opetuksen aikajänteen, koska blended learning tekee mahdolliseksi oppimisen nopeutumisen. Oppiminen sosialisoituu ja opiskelija sekä opettaja oppii priorisoimaan aineiston tärkeyttä kolmiportaisuuden mukaan. Priorisointi voidaan jakaa a) asiaan ja sisältöön, joka on opittava ja muistettava, b) asiaan ja sisältöön, jotka on hyvä tietää, mutta ei välttämätöntä muistaa sekä c) asiaan ja sisältöön, joita ei tarvitse oppia. (Salakari 2009, 96–102.)

Haasteena opiskelijan näkökulmasta tähän opetukseen voidaan pitää opinto-ohjauksen saatavuutta sekä opiskelijan huomattavaa itsekurin lisääntymistä, joka saattaa osaltaan heikentää opiskelijan kypsyyttä ja itsesäätelyn kehittämistä. (Salakari 2009, 102–104.) Blender learning vaatii opettajilta myös lisäkouluttautumista ja uskallusta soveltaa erilaisia opetusmenetelmiä ja niitä tukevia teknologisia mahdollisuuksia opetuksessa. Tässä opetusmenetelmässä opettajan rooli myös muuttuu usein mentoriksi, valmentajaksi tai neuvonantajan rooliksi (Salakari 2009, 125.)

3.4 Yhteenveto

Itsensä johtaminen on laaja kokonaisuus, jonka osa-alueet liittyvät ja vaikuttavat toisiinsa, jolloin on tärkeä ymmärtää huolehtia kaikista osa-alueista (Åhman 2003, 220). Itsensä johtamisen prosessissa pyritään vaikuttamaan itseensä saavuttaen haluttu päämäärä. Päämäärän saavuttamisessa oleellisessa osassa on motivaatio, johon itsensä johtaminen linkittyy. Erilaiset itsensä johtamisen strategiat ovat apuna, jotta voidaan saavuttaa tavoitteita mahdollisimman tehokkaasti ja oman luonnollisen ja sisäisen motivaation turvin.

Opiskelijoilta vaaditaan yhä enemmän itsensä johtamisen taitoja, johon kytkeytyy esimerkiksi vastuun ottaminen opinnoista, oman motivaation ylläpito, omien tunteiden ja käytöksen parempi tunteminen johtaen henkilökohtaiseen kehittymiseen ja kasvuun. Nämä kaikki osa-alueet vaikuttavat opiskelijan opiskelukykyyn ja sen kautta hyvinvointiin. Opiskelukykymalliin kuvattu kokonaisuus huomioi opiskelijan opiskelukykyä ja sen eri alueiden suhdetta toisiinsa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys (kuvio 4) sisältää kuvausta itsensä johtamisesta ja itsensä johtamisen strategioista sekä motivaatiosta ja opiskelukyvystä. Teoriaosuudessa pyritään kuvaamaan ja selittämään käsitteitä sekä niiden yhteyksiä toisiinsa lisäten enemmän ymmärrystä aiheesta.

KUVIO 4. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys.

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Tutkimusotteesta ja -menetelmästä

Kirjallisuuskatsaukset jaetaan kolmeen eri tyyppiin: kuvailevaan, systemaattiseen ja meta-analyysiseen kirjallisuuskatsaukseen (Salminen 2011, 6). Kirjallisuuskatsauksen ei ole tarkoitus olla kirja-arvio eikä lähdeluettelo tehdyistä tutkimuksista. Avainasemassa onkin tutkimuskysymysten asettelu, jotka toimivat punaisena lankana työn kirjoittamisessa. Kirjoittamisprosessin aikana tutkimuskysymyksiä voidaan asetella uudestaan riippuen, miten aineistoa kertyy vastaten kysymyksiin. Se antaa mahdollisuudet myös valikoida kirjoittamiseen soveltuvia tietokantoja, joista aineistoa voisi löytyä. Kirjallisuuskatsauksen avulla halutaan uudistaa tai arvioida jo olemassa olevaa teoriaa ja mahdollisesti myös laatia täysin uutta. Katsauksella pyritään paremmin ymmärtämään löydettyjä ongelmia sekä tutkitun aiheen kokonaisuutta. (Salminen 2011, 3–5.)

Katsausta varten luodaan tutkimuskysymys ja sen perusteella seulotaan systemaattisesti aiempia tutkimuksia (Heimonen 2021, 7). Kirjallisuuskatsauksen vaiheet osana opinnäytetyöprosessia jaetaan viiteen vaiheeseen: tutkimusongelman asetteluun, aineiston hankkimiseen, arviointiin, analyysiin sekä tulkintaan ja tulosten esittämiseen. (Salminen 2011, 8). Näin saadaan luotua kattava kokonaiskuva aiemmin tehdyistä tutkimuksista. Tutkimuskysymysten asettelu antaa tutkijoille selkeät raamit alkaa tekemään aineistonhakua.

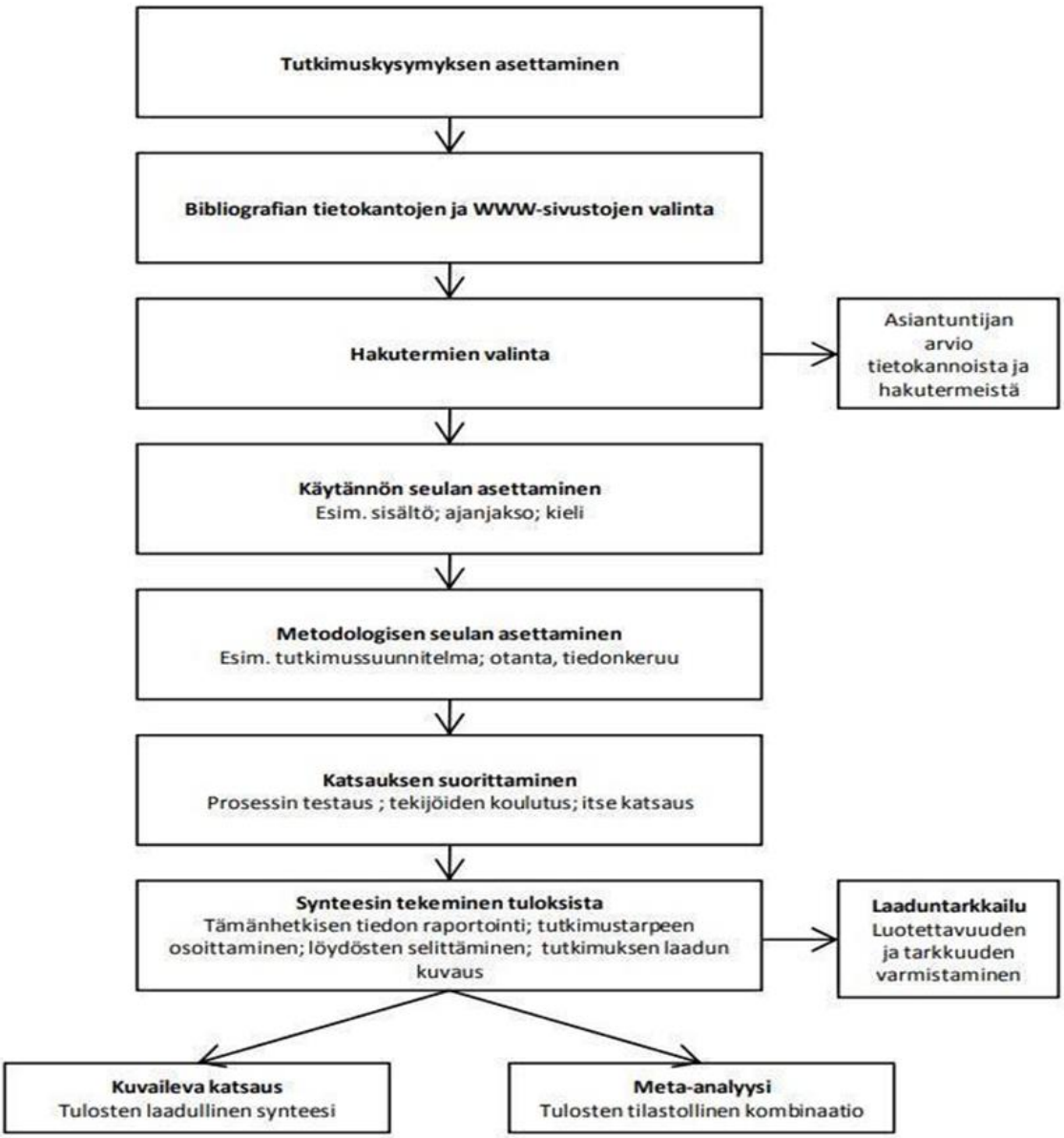
Kirjallisuuskatsaus perustuu tutkimuskirjallisuuteen. Finkin (2005:3) määritelmän mukaan kirjallisuuskatsaus kuvataan systemaattiseksi, täsmälliseksi ja toistettavissa olevaksi menetelmäksi, joka tunnistaa, arvioi ja tiivistää tutkijoiden, tiedehenkilöiden ja käytännön asiantuntijoiden jo valmiina oleva ja julkaistu tutkimusaineisto. (Salminen 2011, 5.) Voidaankin ajatella, että kirjallisuuskatsaus on tutkimustekniikka, jossa tutkitaan tehtyä tutkimusta. Kirjallisuuskatsaus sisältää piirteitä kvalitatiivisen tutkimuksen ominaisuuksista. Esimerkiksi kummassakin tutkimussuuntauksessa on tavoitteena ymmärtää tutkimuskohdetta ja tutkija yrittää kartoittaa toimintakentän. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 168.) Alustavaa

kirjallisuuskatsausta tehdessämme selvisi, että tieteellistä tutkimusta opiskelijoista ja heidän hyvinvoinnistaan on tehty vähän Suomessa.

Kuvailevassa, integroivassa kirjallisuuskatsauksessa on tarkoitus kuvailla tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti (Salminen 2011, 8). Toteutamme opinnäytetyömme nimenomaan integroivana kirjallisuuskatsauksena. Tätä voisi siteerata niin, että tulemme tekemään tutkimusta tutkimuksesta. Tämän kirjallisuuskatsauksen katsotaan olevan yhteydessä myös systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen.

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa olennaisinta on tiivistelmä tietyn aihepiirin aiempien tutkimusten sisältö olennaisimmista asioista. (Salminen 2011, 9.) Integroivan ja systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ero on, että integroiva tarjoaa laajan kuvan aihetta käsittelevästä kirjallisuudesta. Salmisen (2011, 8) mukaan integroiva kirjallisuuskatsaus ei ole systemaattisen katsauksen tavoin yhtä valikoiva eikä se seulo tutkimusaineistoa niin tarkasti. (Salminen 2011, 8.) Integroivan kirjallisuuskatsauksen katsotaan kuitenkin omaavan piirteitä narratiivisen ja systemaattisen kirjallisuuskatsauksen välillä.

Kirjallisuuskatsauksessa aineisto kerätään eri tietokantojen kautta. Alla olevassa kuviossa 5 Finkin malli kuvailee, miten kirjallisuuskatsauksen eri vaiheet toteutuvat ja miten aineistoa tullaan keräämään.



KUVIO 5. Kirjallisuuskatsaus vaiheittain Finkin (2005:54) mallia mukaillen. (Salminen 2011, 11).

Kirjallisuuskatsauksessa tulee asettaa tutkimuskysymysten kautta, miten aineistoa valitaan tietokannoista. Erityisesti kuudennessa vaiheessa eli katsauksen tekemisessä, aineisto on jo hankittu, jonka pohjalta katsaus tullaan tekemään.

4.2 Tiedonhaun prosessi

Jotta kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen etenisi sujuvasti, on tärkeää keskittyä hyvin suunniteltuun pohjaan. Tiedonhaku on eniten aikaa vievin osa kirjallisuuskatsauksessa, sillä hakujen muokkaamista voidaan joutua tekemään useasti

(Stolt, Axelin, & Suhonen 2016, 27). Tiedonhaku voidaan luokitella kolmeen tiedonlähteeseen: primaareihin, sekundaareihin ja tertiaareihin. Primaarilähteisiin luokitellaan erilaiset painetut ja sähköiseen muotoon julkaistut yksittäiset teokset, kuten raportit, tutkimukset, opinnäytteet, artikkelit ja kurssikirjat. Sekundaarit tiedonlähteet sisältävät julkaisuja tai tiedostoja, joita löytyy primaarilähteiden tiedoista. Tähän kuuluu esimerkiksi erilaiset indeksit, tiivistelmät ja tietosanakirjat, joiden kautta päästään käsiksi primaarijulkaisuihin. Tetriaarien tiedonlähteiden avulla päästään käsiksi primaari- ja sekundaarilähteisiin. Tällaisia lähteitä voi olla erilaiset kustantajien luettelot, kirjastojen yhteisluettelot ja tiedon- ja kirjallisuushaun oppaat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 80–81.) Tähän kirjallisuuskatsaukseen on käytetty kaikkia tiedonlähteen luokituksia. Hyödynsimme erityisesti sekundaarilähteiden saatavuutta tiedonhaussa, jotta saisimme muodostettua kokonaiskuvaa, miten opiskelijoita on tutkittu kohderyhmänä.

Aineistohaussa hyödynnettiin Tampereen korkeakoulujen kirjaston kautta saavutettavia hakukantoja. Hakukantoina käytettiin ANDOR-, FINNA- sekä EBSCO-hakupalvelua, Kansalliskirjaston ARTO-hakupalvelua ja Google Scholaria. Jokaiseen hakukantaan tehtiin testihakuja käyttäen monia eri hakusanoja, jotta saatiin yleiskäsitys tarjolla olevista julkaisuista. Tarvittavat painetut aineistot olivat varattavissa paikalliskirjastoista tai lainattavissa e-kirjoina, joita hyödynnettiin kirjallisuuskatsauksen tekemisessä. Testihakuja tehdessä havaitsimme, että suomenkielisiä artikkeleita on niukasti lukuun ottamatta opinnäytetöitä ja pro gradu -tutkimuksia, jonka johdosta laajensimme hakuja myös englanninkielisiin julkaisuihin. Kuviossa 6 on kuvattu tiivistetty kuvaus hakuprosessista.

KUVIO 6. Aineistohaun prosessi.

Hakusanat nostettiin tutkimuskysymyksestä ja opinnäytetyön keskeisistä käsitteistä, jotka ovat itsensä johtaminen ja opiskelukyky. Hakusanoina käytettiin suomeksi: “itsensä johtaminen”, “opiskelukyky”, “opiskelija”, “hyvinvointi”, “motivaatio”, “opiskeluterveys” sekä “opiskelu”. Englanniksi hakusanoina käytettiin: “self-management”, “self-leadership”, “ability to study” “student”, “college student”, well-being”, “motivation”, “student health”, “study”. Hakusanoja yhdisteltiin Boolen operaattoreilla “AND” ja “OR”. Kirjallisuuskatsauksessamme on yksi tutkimuskysymys, jolloin tiedonhaku on tehty käyttäen hakusanoja ja -termejä tutkimuskysymykseen. Opinnäytetyön alkaessa tutkimuskysymyksiä oli kaksi, mutta tutkimusten rajallisuuden takia supistimme tutkimuskysymyksiä yhteen, joka vastasi aineiston tuloksia.

Ennen hakujen tekemistä määriteltiin valittavien tutkimusten sisäänottokriteerit. Haussa käytettiin pääasiallisesti vain tutkimuksia, tieteellisiä artikkeleita, pro gradu -tutkielmia ja ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetöitä, tietokirjallisuutta sekä väitös- tai lisensiaattitöitä. Tutkimuksiksi päädyttiin hyväksymään kaksi pro gradu -tutkielmaa sekä kaksi ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä, sillä tutkimuskysymyksiin sopivia aineistoja ei löytynyt riittävästi. Aluksi suunnitelmana oli rajata julkaisuvuodet viiteen vuoteen eli 2017–2022, mutta hakukohteiden niukkuuden vuoksi julkaisuvuodet laajennettiin viimeiseen kymmeneen vuoteen, eli vuosille 2012–2022. Julkaisukielet rajattiin suomen ja

englannin kieleen. Kielirajoitus pohjautui siihen, että molemmat opinnäytetyön tekijät pystyvät lukemaan kyseisillä kielillä julkaistuja tutkimuksia. Käytettävissä olevat resurssit sekä aika myös vähensivät mahdollisuuksia kääntää muiden kielisiä tutkimuksia tai ottaa maksullisia tutkimuksia mukaan aineistoon. Lisäksi aineiston täytyi olla vertaisarvioituja, jotta tutkimus olisi mahdollisimman luotettava. Aineiston täytyi olla myös mahdollista lukea kokonaisuudessaan.

Lopullisen haun sisäänottokriteerit olivat:

- Alkuperäiset tutkimukset tuli olla tieteellisiä artikkeleita, väitös- tai lisensiaattitöitä tai vähintään pro gradu -tutkielmia sekä ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä
- Aineistojen täytyi olla vertaisarvioituja
- Tutkimuksen julkaisuvuodeksi hyväksyttiin tutkimukset 2012–2022 välillä
- Julkaisukielinä suomi tai englanti
- Aineiston oli oltava ilmainen
- Aineiston on oltava saatavilla kokonaan
- Tutkimuksen täytyi vastata tutkimuskysymykseen

TAULUKKO 3. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
• Tieteelliset artikkelit, väitös- tai lisensiaattityöt tai vähintään pro gradu -tutkielmat tai ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt • Vertaisarvioidut aineistot • Aineiston aikaväli vuosien 2012–2022 välillä • Aineiston julkaisukieli suomi tai englanti • Aineisto on ilmainen • Aineisto on saatavilla kokonaan • Aineisto vastaa tutkimuskysymykseen	• AMK- tasoiset työt • Ei-vertaisarvioidut aineistot • 2012 vanhemmat aineistot • Muut vieraat kielet • Aineisto on maksullinen • Aineisto on saatavilla vain osittain • Aineiston sisältö ei vastaa tutkimuskysymyksiin

Tietokantahakua täydennettiin suorittamalla käsinhakua. Tämä toteutettiin etsien tutkimuksista uusia mahdollisia aineistoja selaten sisällys- ja lähdeluetteloita. Käsinhaku tuotti tuloksia ja löysimme muutamien aineistojen kautta sopivia tieteellisiä artikkeleita, jotka sopivat kirjallisuuskatsaukseemme. Kyseiset tutkimukset

löysimme myöhemmin myös Andor-hakupalvelusta, jotka ei kuitenkaan tulleet vastaan etsiessä hakusanoilla.

Erillinen haku tehtiin jokaiseen hakusanaan, jotka kirjattiin ylös myöhempää palaamista varten. Hakujen jälkeen aineistosta luettiin otsikot, joiden perusteella pystyi jo hieman päättelemään, sisältääkö aineisto tarvittavaa materiaalia liittyen tutkimuskysymykseen. Jos otsikko oli epäselvä sisällön suhteen, aineistoa tarkasteltiin tarkemmin. Karsimisen jälkeen muut aineistot myös tarkastettiin lukien tiivistelmät.

Andor-hakupalvelussa käytettiin hakusanana *itsensä joht** tuottaen 9 tulosta. Rajaukseen oli sisällytetty kieli, vuosiluku ja tutkimustyyppi. Kuitenkaan mikään tuloksista ei ollut sopiva. Seuraavaksi kokeilimme hakusanaa *opiskelukyky*, joka antoi 16 osumaa. Yhden pro gradu -tutkielman valitsimme jatkotarkastelua varten, joka lopulta valikoitui mukaan. Hakusanalla *self-leadership AND college students* löytyi 39 osumaa, joista 11 artikkelia kiinnitti huomion otsikon puolesta ja tarkemman tutkinnan jälkeen 5 artikkelia päätyi lopulta katsaukseen.

FINNA-hakupalvelussa hakusanana *itsensä johtaminen AND motivaatio,* jossa rajauksissa käytettiin kieltä, vuosilukua sekä tutkimustyyppinä artikkelia, tuotti 18 osumaa. Mikään osuma ei päässyt otsikon perusteella jatkotarkasteluun. Edelliseen hakuun vaihdettiin tutkimustyypiksi opinnäyte, ylempi AMK-opinnäytetyö ja pro gradu, joka tuotti 150 osumaa. Osumia oli paljon, mutta ne selattiin kuitenkin läpi. Otsikon perusteella valittiin 16 jatkotarkastelua varten. Tiivistelmän perusteella valikoitui 6 ja vielä tarkemman tutkimisen jälkeen 3.

Kansalliskirjasto ARTO -hakupalvelusta hakusanana käytettiin *itsensä johtaminen*, joka tuotti 105 osumaa. Nämä aineistot käytiin läpi, joista valikoitui 10 otsikon perusteella. Aineistoista luettiin tiivistelmät, joista 3 pääsi eteenpäin. Lopulta kuitenkaan mikään näistä ei vastannut tarpeeksi tutkimuskysymykseen eikä siten valikoitunut mukaan. Hakusanalla *opiskelukyky* saatiin 19 osumaa, joista 1 pääsi jatkotarkasteluun. Tämä tutkimus ei myös vastannut riittävästi tutkimuskysymykseen. *Itsensä joht* AND korkeakoulu* hakusana johti 28 tulokseen, mutta mikään osumista ei päässyt jatkotarkasteluun.

TAULUKKO 4. Tiedonhaun kuvaus tietokannoittain.

Tietokanta	**Hakusanat**	**Haun rajaukset**	**Hakutulokset**	**Otsikon perusteella valitut**	**Abstraktin perusteella valitut**
AN-DOR	itsensä joht*	vertaisarvioitu, 2012-, suomi & englanti	(n=9)		
AN-DOR	opiskelukyky	vertaisarvioitu, 2012-, suomi & englanti	(=16)	1	1, joista 1 oli päällekkäinen edellisten hakutulosten kanssa (n=0)
AN-DOR	self-leadership AND college students	vertaisarvioitu, 2012-, suomi & englanti	(n=39)	11	5, joista kaikki 5 olivat päällekkäisiä edellisten hakutulosten kanssa (n=0)
FINNA	itsensä johtaminen AND motivaatio	vertaisarvioitu, 2015-, suomi & englanti, artikkeli	(n=18)		
FINNA	itsensä johtaminen AND motivaatio	vertaisarvioitu, 2015-, suomi & englanti, opinnäyte	(n=150)	16	6, joista kaikki 6 oli päällekkäisiä edellisten hakutulosten kanssa (n=0)
ARTO	Itsensä johtaminen	vertaisarvioitu, 2015-, suomi & englanti, artikkeli	(n=105)	10	3, joista kaikki 3 oli päällekkäisiä edellisten hakutulosten kanssa (n=0)
ARTO	Opiskelukyky	vertaisarvioitu, 2015-, suomi & englanti, artikkeli	(n=19)	1	1, joista 1 oli päällekkäinen edellisten hakutulosten kanssa (n=0)
ARTO	Itsensä joht* AND korkeakoulu	vertaisarvioitu, 2012-, suomi & englanti, artikkeli	(n=28)		

4.3 Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset

Tämän opinnäytetyön kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen valittiin 10 aineistoa: 2 ylemmän AMK opinnäytetyöstä, 2 pro gradu -tutkielmasta sekä 6 alkuperäistutkimuksesta. Alla olevassa yhteenvetotaulukossa (TAULUKKO 4) esittelemme kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset, jotka löytyvät laajemmin esiteltynä kirjallisuuskatsauksen lopusta (Liite 2.). Yhteenvetotaulukkossa on esitelty tutkimuksen tekijät, vuosi ja maa sekä tutkimuksen nimi. Laajemmassa esittelyssä on lisäksi tutkimuksen tavoitteet, metodologiset lähtökohdat ja keskeiset tulokset. Tutkimukset on jaoteltu julkaisuvuoden mukaisesti. Tutkimuksista 5 on Euroopasta, 3 Aasiasta 1 Yhdysvalloista ja 1 Afrikasta.

Valitut aineistot eroavat paljon toisistaan esimerkiksi tutkimusasetelma ja osallistujamäärä. Viidessä tutkimuksessa määränä oli alle 58 osallistujaa, kun taas lopuissa osallistujamäärä oli reilusti suurempi 232–643 osallistujaa. Kaikki aineistot vastaavat joltakin osin tutkimuskysymykseen. Suurin osa tutkimuksista yhtä lukuun ottamatta sisältävät itsensä johtamiseen liittyvää aineistoa. Itsensä johtamista on käsitelty itsensä johtamisen strategioiden, persoonallisuuspiirteiden ja stressin kautta. Viimeinen aineisto käsittelee opiskelukykyä, opiskelijan voimavaroja sekä motivaatiota.

TAULUKKO 5. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset (Aineisto esitelty laajemmin Liite 2.)

	Tekijät ja vuosi	**Tutkimuksen nimi**
1.	Yefei Wang, Han Gao, Chang Sun, Jiahe Liu, and Xue-long Fan. Kiina, 2021	Academic procrastination in college students: The role of self-leadership
2.	Turtiainen-Hietainen, Jaana. Suomi, 2019	Itsensä johtaminen – itseohjautuvuus ja sisäinen motivaatio
3.	Ersin Uzman, İ. Maya. Turkki, 2019	Self-leadership Strategies as the Predictor of Self-esteem and Life Satisfaction in University Students
4.	Chul-Ho Bum, Kyongmin Lee. Korea, 2018	The Relationships between Professors' SuperLeadership, Self-Leadership, and Career Preparation Behavior in College Students
5.	Chime, K. & Lonkola, J. Suomi, 2018	Itsensä johtaminen ylemmissä ammattikorkeakouluopinnoissa
6.	Sherry A. Maykrantz and Jeffery D. Houghton. Yhdysvallat, 2017	Self-leadership and stress among college students: Examining the moderating role of coping skills
7.	Lindfors, Tommi. Suomi, 2017	Tehokas itsensä johtaminen- itsensä johtamisen tehostaminen persoonallisuuspiirteitä hyödyntäen
8.	Wang, Yefei; Xie, Guangrong; Cui, Xilong. Kiina, 2016	Effects on emotional intelligence and self-leaderself on student's coping with stress
9.	Mäki-Reini, Outi. Suomi, 2015	Yliopisto-opiskelijoiden opiskelukyky ja opintoihin kiinnittyminen sekä niihin vaikuttavat korkeakoulupoliittiset toimet
10.	Furtner, M.R., Sachse, P. & Exenberger, S. Itävalta, 2012	Learn to influence yourself: Full range self-leadership training

4.4 Sisällönanalyysi

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusten analysointitavaksi valittiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jolloin lähdettiin avoimesti tutkimaan aineistoa mahdollisesti löytäen kiinnostavia asioita tutkitusta näkökulmasta. Sisällönanalyysi jaetaan aineistolähtöiseen, teorialähtöiseen ja teoriasidonnaiseen analyysiin, joista aineistolähtöinen analyysi valittiin katsaukseen sisällönanalyysin muodoksi. Aineistolähtöisessä analyysissä luodaan teoreettinen kokonaisuus, jossa tutkittavan ilmiön havainnot, teoriat ja tiedot eivät ole yhteydessä analyysin toteutuksessa tai lopputulemassa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Aineistolähtöisen analyysiprosessin kolme vaihetta jakautuu aineiston pelkistämiseen eli redusointiin, aineiston ryhmittelyyn eli klusterointiin sekä abstrahointiin eli teoreettisten käsitteiden luomiseen (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkimuksista koottiin taulukko, josta selviää tutkimuksen nimi ja tekijät, julkaisuvuosi, tutkimuksen tarkoitus ja tavoite, tutkimustapa sekä keskeiset tulokset. Tutkimuskysymys oli pohjana tehdessä katsauksen analyysiä, jolloin tutkimusten sisällöltään samankaltaiset ilmaisut luokiteltiin yhteen ala- ja yläkategorioihin.

Analyysiä varten valitut tutkimukset käytiin läpi lukemalla ne useasti, etenkin tulokset ja johtopäätökset, jotta saatiin kuva kokonaisuudesta. Tämän jälkeen aineistosta etsittiin tutkimuskysymykseemme sopivia vastauksia joko lauseena tai lausekokonaisuutena, jolloin alkuperäinen data pelkistettiin (redusoitiin) karsien epäolennaiset ilmaukset pois. Jäljelle jäänyt aineisto eroteltiin eri värein, jolloin samaa kuvaavat ilmaisut näkyivät samalla värillä. Sopivat alkuperäisilmaisut pelkistettiin yksittäisiksi ilmaisuiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

TAULUKKO 6. Esimerkki aineiston pelkistämisestä.

Alkuperäisilmaisu	**Pelkistetty ilmaisu**
“Monen opiskelijan itsetuntemuksessa sekä taidoissa johtaa itseään on puutteita, jonka seurauksena monen opiskelijan opiskelukyky on puutteellinen.”	Itsetuntemuksen tukeminen
”Opinnoista valmistumista edesauttaa itsensä johtaminen ja itsetuntemus.”	Itsensä johtamisen taitojen tukeminen
”Omien kehityskohteiden ja osaamisalueiden ymmärrys.”	Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen
”Ensin on opittava tuntemaan itsemme, jonka jälkeen voimme oppia johtamaan itseämme.”	
”Jokaisen opiskelijan tulee löytää itselle oikeat keinot johtaa itseään.”	
“Onnistuneen itsensä johtamisen edellytyksenä on, että tuntee itsensä ja tunnistaa omat vahvuudet sekä heikkoudet.”	
”Itsensä johtaminen auttaa ajankäytön suunnittelussa ja itsensä valvonnassa, jotta kaikki tarvittavat tehtävät tulee suoritettua.”	
”Itsensä johtamisen strategiat voivat helpottaa tunteiden tunnistamis– ja hallintaprosessia.”	Ajankäytön hallinta Itsensä johtamisen strategioiden käyttö
”Itsensä johtamisen taidoilla on positiivisia vaikutusta elämään.”	Itsensä johtamisen taidot tuovat positiivisuutta
”Menestyneet itsensä johtajat pystyvät arvioimaan stressaavia tilanteita kykyjensä mukaan ja löytämään keinoja selviytyä niistä.”	Stressin hallinta ja väheneminen
”Itsensä johtamisen taidoilla työkaluna on merkittävä vaikutus opiskelijoiden stressin hallintaan.”	Vastuunotto omasta elämästä ja opinnoista
”Itsensä johtaminen tarjoaa opiskelijoille mahdollisuuden ottaa vastuuta itsestään.”	Huolehtiminen omasta hyvinvoinnista
”Yksi tärkeimmistä itsensä johtamisen periaatteista on omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen ja oma sisäinen arvostava puhe.”	Arvostava puhe itseään kohtaan
”Itsensä kehittäminen puhumalla itselle niin kuin puhuisin jonkun kanssa, jota haluaa motivoida.”	

Aineiston klusteroinnissa eli ryhmittelyssä käytiin läpi muunnetut alkuperäisilmaisut etsien samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Samaan kategoriaan kuuluvat

pelkistetyt ilmaisut yhdistettiin samaan ryhmään alakategoriaksi ja annettiin sisältöä kuvaava yhteinen nimi. Kategorisoinnissa tutkijalla on iso rooli antaen oman tulkintansa mukaisesti ilmaisuille sopivan paikan. Analyysin edetessä etsitään yhteenkuuluvia alakategorioita muodostaen niistä yläkategoriat. Myös yläkategorisoinnissa annetaan ryhmälle sopiva nimi. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

TAULUKKO 6. Esimerkki aineiston pelkistämisestä ala- ja yläkategorioihin.

Pelkistetty ilmaisu	**Alakategoria**	**Yläkategoria**
Itsetuntemuksen tukeminen	Itsensä parempi tunteminen	Itsensä kehittäminen
Itsensä johtamisen taitojen tukeminen		
Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen	Pitää huolta itsestä	Yksilön kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen
Huolehtiminen omasta hyvinvoinnista	Keinot selviytyä eri toiminnoista	Itsensä johtamisen strategioiden käyttö
Arvostava puhe itseään kohtaan		
Ajankäytön hallinta		
Itsensä johtamisen strategioiden käyttö		
Stressin hallinta ja väheneminen		
Vastuunotto omasta elämästä ja opinnoista		

Aineiston klusteroinnin jälkeen tulee aineiston *abstrahointi* eli käsitteellistäminen, jossa tarkoituksena on erottaa tutkimuksen olennaisin tieto, jonka perusteella koostetaan teoreettisia käsitteitä. Tarkoituksena on edetä alkuperäisdatan ilmauksista kohti teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä, kuitenkin huomioiden alkuperäisdatan teeman säilyminen. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Sisällönanalyysissä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä selkeä kuva järjestäen aineisto ytimekkääseen ja ymmärrettävään muotoon, jossa informaatio pysyy punaisena lankana. Aineistoa halutaan ymmärtää paremmin, jolloin huolella tehty analyysi luo selkeyttä ja luotettavuutta tehtäessä johtopäätöksiä. Analyysiin

siis liittyy tulkintaa ja loogista päättelyä, jonka osa-alueita ovat aineiston hajottaminen osiin, käsitteellistäminen sekä uudelleen koonti järkeväksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Luokittelimme tutkimuksien perusteella havainnot kahteen yläluokkaan. Ensimmäisessä yläluokassa avataan, kuinka itsetuntemus sekä identiteetin kehitys sekä tukeminen ovat olennaisessa osassa opiskelijoiden itsensä johtamisen taitoja ja opiskelukykyä. Toisessa yläluokassa avaamme, miten itsensä johtaminen opinnoissa on elämänhallinnallista osaamista, johon liittyy sen suunnittelua, vahvistamista ja tukemista. Itsensä johtamisen strategiat ovat olennaisessa osassa molemmissa luokissa.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa aineiston yläluokiksi muodostuivat:

1. Itsetuntemuksen sekä identiteetin kehittäminen ja tukeminen
2. Itsensä johtamisen taidot osana elämänhallinnan suunnittelua, vahvistamista ja tukemista

5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

5.1 Itsetuntemuksen sekä identiteetin kehittäminen ja tukeminen

Itsensä johtaminen on moniulotteinen kokonaisuus, jota on tarkasteltu erilaisten taustateorioiden avulla. Tutkimuksien kautta ymmärsimme, että itsensä johtamisen taidot opiskelijoilla on vahvasti opiskelukykymalliin kytkeytyen elämänhallinnallista suunnittelua sekä sen vahvistamista ja tukemista. Itsensä johtamisen taidoissa opiskelijoiden kohdalla korostuu suuresti itsetuntemuksen sekä identiteetin kehittäminen ja tukeminen.

Chimen ja Lonkolan (2018) tutkimuksessa korostetaan, että puutteelliset itsensä johtamisen taidot ja itsetuntemus johtavat vajavaiseen opiskelukykyyn. Tutkimuksessa nousee esiin, että itsensä johtamisen edellytyksenä toimii itsensä tunteminen. Opiskelijoiden opiskelutaitoja sekä itsensä johtamista tulee kehittää esimerkiksi vertaisryhmistä saatavalla tuella. Itsetuntemuksen kehittämisellä yksilö voi asettaa itselleen opintoihin liittyviä tavoitteita ja päämääriä, joita kohti edetä. (Chime & Lonkola 2018.) Motivaation kehittymiseen tarvitaan itsetuntemusta tunnistaen omat tarpeet, asenteet ja kiinnostuksen kohteet (Lindfors 2017, 71). Onnistuneen itsensä johtamisen edellytyksenä on yksilön kyky tunnistaa omat vahvuudet ja heikkoudet. Riittävä motivaatio ja sitoutuminen edesauttavat valmistumisessa. Heidän tutkimuksessaan kerrotaan, että eritoten aikuisopiskelijoiden valmistumista hidastavat työelämän ja opiskelun yhdistäminen. Ylempää ammattikorkeakoulututkintoa suorittavat hallitsevat teoriassa itsensä johtamisen taitoja, mutta käytäntöön vieminen on haasteellisempaa. Jos opiskelukyky on puutteellinen, olisi tärkeää saada oikeanlaista ohjaus- ja tukipalvelua kyvyn vahvistamiseksi. Itsensä johtamisen taidot sekä opiskelutaitojen tukeminen ja vahvistaminen on merkittävässä roolissa siinä, ettei opiskelija keskeytä opintojaan. (Chime & Lonkola 2018.)

Turtiainen-Hietaisen (2019) tutkimuksessa kerrotaan, kuinka itsensä johtaminen ja itseohjautuvuus vaativat vahvaa motivaatiota. Se antaa ikään kuin syyn toimia itseään ohjaten ja arvioiden. Oman työnsä johtamisessa selkeimmin korostuivat

vahvistavina tekijöinä läpinäkyvät koulutusmahdollisuudet sekä toimenkuva organisaatiossa ja avoin keskustelu henkilön elämän tavoitteista. Tällöin henkilö motivoituu itse toimimaan asettamiensa tavoitteiden mukaan sekä hän kokee työnsä ja itsensä merkitykselliseksi yhteisössä. Itsensä johtamista ja itseohjautuvuutta lisäävät, kun henkilö saa tarvittavat työkalut ja toimivan ympäristön tueksi. Näin perinteisen esihenkilön johtamisen tavat muuttuvat enemmänkin valmentajan suuntaan, joka auttaa työntekijää löytämään itseään motivoivia tekijöitä työstänsä. (Turtiainen-Hietanen 2019.)

Itsensä johtamisen ja itsetunnon välillä on yhteyksiä. Itsensä johtaminen ja itsetunnon välinen suhde tukee tulkintaa, että itsetuntoon vaikuttaa kokemus ja, että yksilön tunteet ja arviointi itsestään riippuu hänen onnistumisensa tai epäonnistumisen kokemuksista. Itsetunto koostuu kahdesta ulottuvuudesta: tehokkuuteen ja arvoon perustuvasta itsetunnosta. Ensimmäinen osoittaa, kuinka yksilö näkee itsensä kykenevänä ja tehokkaana. Toinen, missä määrin ihmiset kokevat olevansa arvokkaita. (Uzman & Maya 2019, 85.)

Itsensä johtaminen sekä itsensä johtamisen strategiat antavat yksilölle mahdollisuuden hallita itseään ja ympäristöään, joka johtaa oman elämän kontrolliin. Siten itsetunto voi nousta paremman itsensä johtamisen kokemuksen kautta. Itsensä johtamisen rakentavat ajattelustrategiat pyrkivät tietoisuuteen yksilön positiivisesta puheesta itseään kohtaan, mikä nostaa itsetuntoa ja saa yksilön tuntemaan itsensä tärkeäksi ja arvokkaaksi. (Uzman & Maya 2019, 85.) Myös Lindfors (2017, 57) toteaa tutkimuksessaan, että mentaaliharjoittelu ja positiivinen puhe itselleen on hyödyksi kaikille persoonallisuustyypeille (Lindfors 2017, 57). Sisäisessä puheessa on hyvä kehittää itseään niin, että itselle puhuminen muodostuu sellaiseksi, miten itse puhuisi motivoiden muita (Furtner, Sachse & Exenberger 2012, 305).

Itsensä johtamisen strategiat erityisesti käyttäytymiseen keskittyvät strategiat lisäsivät merkittävästi itsetuntoa, ja yksilöillä oli enemmän positiivisia tunteita itsestään. Rakentavat ajattelustrategiat puolestaan kasvattivat itsetuntoa keskittyen positiiviseen ja toivottuun ajattelumalliin. Negatiivisuuteen keskittyminen, negatiivinen itsepuhe ja ajattelu korvataan positiivisella, rakentavalla ja toimivalla tavalla, jolloin yksilö alkaa tuntea itsensä hyväksi ja arvokkaaksi. (Uzman & Maya

2019, 85.) Itsensä johtamisen strategiat voivat nostaa itsetunnon kehittymistä. Yksilöt, jotka pitävät itseään menestyneinä, kokevat positiivisia tunteita itsestään, ja he myös arvioivat itseään positiiviseksi. (Uzman & Maya 2019, 80.) Positiivinen itsepuhe ja itseään motivoivat ajatukset korostuivat myös Chimen ja Lonkosen tutkimuksessa, jossa pidettiin tärkeänä itsensä haastamista ja patistamista riippumatta olosuhteista. Myös tunteilla oli merkittävä rooli vaikuttaen käyttäytymiseemme. Negatiivisten tunteiden ottaessa vallan opiskelijat ajattelivat oman kyvykkyytensä huonoksi ja tulevat suorituksen jo etukäteen epäonnistuneiksi (Chime & Lonkola 208, 31–32.) Positiivisten mielikuvien käyttö auttaa ennakoimaan ja saavuttamaan onnistunutta tulevaa käyttäytymistä. Henkilöt, jotka visualisoivat mielessään menestyvänsä jo tehtävässä tai toiminnassa, osoittavat vieläkin menestyneempää käyttäytymistä. Henkisellä visualisoinnilla ja yksilöllisen suorituskyvyn välillä on merkittävä positiivinen yhteys. (Furtner, Sachse & Exenberger 2012, 304–305.)

5.2 Itsensä johtamisen taidot osana elämänhallinnan suunnittelua, vahvistamista ja tukemista

Tutkimusta tehdessämme kiinnitimme huomiota, että itsensä johtamisen taidot opiskelijoilla ovat elämänhallinnan suunnittelua, vahvistamista ja tukemista opiskelukyvyn ja voimavarojen mukaisesti. Opinnot voivat olla opiskelijalle samaan aikaan laajojen asiakokonaisuuksien hahmottamista sekä omien opetussuunnitelmien ja -aikataulujen laatimista. Korkeakouluopinnoissa edellytetään itseohjautuvuutta opintojen suorittamiseen yhä enemmän sekä taitoja johtaa itseään, vaikka elämäntilanteiden muuttuessa opiskelijalla on käytettävissä korkeakoulunsa tuki- ja ohjauspalvelut läpi opintojen.

Itsensä johtamisen, ajattelu- ja käyttäytymismallien vaikuttamisprosessien merkitys kasvaa, sillä opiskelu- ja työelämäympäristöille asetetaan kasvavia vaatimuksia nopeasti kehittyvässä maailmassa. Näin ollen itsensä johtamisen taidot ovat tulleet välttämättömiksi. Itsensä johtamisen koulutusohjelmia ei ole toistaiseksi tutkittu, mikä jättää avoimeksi kysymyksen, missä määrin itsensä johtamisen taitoja voidaan hankkia ja edistää eritavoin koulutusohjelmissa. Tässä tutkimuk-

sessa havainnot osoittavat, että tiettyjä itsensä johtamisen taitoja kuten luonnollisia palkitsemistrategioita ja rakentavia ajatusmalleja voidaan parantaa ja optimoida kohdistetuissa koulutuksissa hyödyttäen tulevaisuuden opiskelu- ja työelämässä. (Furtner, Sachse & Exenberger 2012, 299.)

Furtnerin, Sachsen & Exenbergerin (2012, 304–305) tutkimuksessa havaintona merkittäväksi haasteeksi muodostui muutamien osallistujien kohdalla tavoitteiden saavuttaminen, sillä tavoitteet oli asetettu liian vaikeiksi tai epärealistisiksi. Tutkittavat totesivat itse, etteivät pysty seisomaan omien tavoitteidensa takana. Enemmistö, jotka olivat asettaneet tavoitteet sopivan vaativaksi ja tavoite valittiin sen perusteella, jota he olivat jo pitkään halunneet suorittaa, saivat tavoitteen suoritetuksi tai olivat kiinnostuneita jatkamaan sen tavoittelua myös koejakson jälkeen. (Furtner, Sachse & Exenberger 2012, 304–305.)

Tutkittavat totesivat itsensä johtamisen strategioiden käytön olleen hyödyllisiä ja voisivat käyttää niitä myös jatkossa. Useimmin käytetyt strategiat olivat luonnolliset palkitsemistrategiat, itsepuhuminen, itsensä ohjaaminen, onnistuneen suorituksen visualisointi sekä itsensä palkitseminen. Nämä strategiat hyödynsivät sisäistä motivaatiota, omaksumista ja sitoutumista uusiin käyttäytymismalleihin sekä estämään uusiutumista vanhoihin ja hyödyttömiin käyttäytymismalleihin, kehittämään positiivista itsepuhetta sekä vahvistamaan omia ajatuksia ja käyttäytymistä kohti positiivisuutta ja systemaattisuutta. Itsensä rankaisemista ei koettu hyödylliseksi, sillä sen koettiin vetävän mielen vielä alemmas, jos kokee tyytymättömyyttä itseensä kohtaan. Sen käyttöön liittyy myös riski, että ihmiset ovat liian kriittisiä itseään kohtaan, joka voi johtaa motivaation alenemiseen. (Furtner, Sachse & Exenberger 2012, 304–305.) Itsensä johtamisen strategiat voivat helpottaa myös tunteiden tunnistamis- ja hallintaprosessia (Wang, Xie & Cui 2016).

Mäki-Reinin (2015, 41–42, 46) tutkimuksessa todettiin, että opiskelijoiden opiskelukykyyn ja voimavaroihin vaikuttavat merkittävästi hyvin moninaiset tekijät kuten hyvinvointi, terveys, arkirytmi ja elämäntavat. Opiskelukykyä tukee opintojen aikana aikataulutus ja suunnittelu, jotta kaikki tehtävät eivät jää kerralla tehtäväksi aiheuttaen stressiä. Opiskelijoille on siis hyötyä hyvistä itsesäätely- ja ajankäytönhallintataidoista. Itsesäätelytaitojen puute ja opintojen itsenäisyys ja vas-

tuunotto koettiin osittain stressaavaksi, etenkin opiskelijoiden kohdalla, jotka etenevät hitaammin. Opiskelijan sitoutumista opintoihin ja niissä edistymisessä tukevat itsesäätelytaidot ja toimeenpanon taidot, jotta omiin tavoitteisiin päästään ja opinnoista otetaan itse vastuuta. (Mäki-Reini 2015, 41–42, 46.)

Turtiainen-Hietasen (2019, 39–40) tutkimuksessa yksilön luottamus omaan ammattitaitoonsa sekä johtajuus omasta työstä kasvoi, kun yksilö itse sai suunnitella oman aikataulunsa määriteltyjen tehtävien toteuttamiseksi löytäen itse parannettavissa olevia muutoskohteita. Ajankäytön itsenäinen suunnittelu vaikutti myös ammattitaidon ylläpitämiseen, palautumiseen sekä tehokkuuteen. Esimerkkinä yksilön analysoidessa tarkemmin omaa ajankäyttöään, hän sai aikaa muulle tärkeälle tekemiselle kuten opiskelulle ja tauolle. (Turtiainen-Hietanen 2019, 39–40.)

Ajankäytön hallinnan merkitys korostui myös Chimen & Lonkolan (2018, 36) tutkimuksessa. Tutkimuksessa haastateltujen opiskelijoiden mukaan on hyvä huolehtia aikatauluttamisesta, jossa menoja ei ole liikaa eikä aikataulu ole liian kiireinen tuoden ylimääräistä stressiä. Opiskelijan on osattava tunnistaa ja tasapainotella kiireisessä arjessa liikaa aikaa vievien menojen kanssa kuten ihmissuhteet ja harrastaminen, jotka ovat kuitenkin yhteydessä hyvinvoinnin ja oman jaksamisen kanssa. Hetkellinen panostaminen kouluun liittyviin tehtäviin ei kuitenkaan ole haitallista, mutta pidemmällä aikavälillä ihmissuhteiden ja harrastusten poisjäänti voi olla merkittävää jaksamiselle. Itsensä johtamisen yhtenä tärkeänä osaalueena voidaan pitää juuri ajankäytön hallinnan taitoja, jossa vaaditaan priorisointia ja aikatauluttamista omista menoista. Ajankäytön hallinnan helpottamiseksi vastauksissa tuli esille kalenterin käyttö ja siihen suunniteltu kirjaaminen. (Chime & Lonkola 2018, 36.)

Itsensä johtamisen havaittiin korreloivan elämän tyytyväisyyden kanssa. Tämä havainto osoittaa itsensä johtamisen positiiviset vaikutukset elämään. Hyvin Itseään johtavat ihmiset voivat hallita omia tunteitaan, ajatuksiaan ja käyttäytymistään. Ihmiset, jotka hallitsevat elämäänsä, harjoittavat tyydyttävämpää toimintaa ja tyydyttävämpi toiminta tuottaa enemmän mielekkyyttä elämään. Elämän tyytyväisyyteen vaikuttavat itsensä johtamisen strategioista käyttäytymiseen ja rakentavaan ajatteluun keskittyvät strategiat. Yksilöt voivat selviytyä stressaavista tilanteista ja estää stressitilanteiden muodostumista tehokkaasti itsejohtamalla

käyttäytymistään, ja siten tyytyväisyys elämään kasvaa. Käyttäytymiseen keskittyvät strategiat johtavat onnistuneisiin tuloksiin rohkaisemalla positiiviseen, toivottavaan reaktioon, kun taas tukahduttamalla ei-toivottua käyttäytymistä. (Uzman & Maya 2019, 85–86.)

Myös Maykrantz & Houghton (2017, 90, 91) toteavat, että itsensä johtamisen taidoilla on merkittäviä vaikutuksia esimerkiksi opiskelijoiden stressin hallintaan, joka viittaa siihen, että käytettäessä itsensä johtamisen käytäntöjä käytetään, oppilaiden stressitasot voivat laskea merkittävästi. Itsejohtamisstrategioihin opintojen alkuvaiheessa sitoutuvat opiskelijat käyttävät todennäköisemmin tehokkaampia selviytymistekniikoita, joilla opintojen kuormittavuus ei käy liian kohtuuttomaksi. (Maykrantz & Houghton 2017, 90, 91, 93). Menestyneet itsensä johtajat pystyvät arvioimaan stressaavia tilanteita kykyjensä mukaan ja löytämään keinoja selviytyä niistä (Wang, Xie & Cui 2016).

Maykrantzin & Houghtonin (2017, 92) tutkivat itsensä johtamisen ja opiskelijoiden stressin välistä suhdetta. Itsensä johtamisen merkitys mahdollisena työkaluna opiskelijoiden stressin hallinnassa on olennaista aikana, jolloin stressitasot kasvavat tasaisesti. Opiskelijoiden stressitasot voivat laskea merkittävästi käytettäessä itsensä johtamisen taitoja. Itsensä johtaminen mahdollistaa parempaa hallintaa, ja kun opiskelijat pystyvät hallitsemaan ympäristöään ja omia tuloksiaan, he pystyvät todennäköisemmin hallitsemaan omaa stressitasoaan tehokkaasti. Selviytymistaitojen ymmärtäminen suhteessa oppilaiden stressiin ei ole vain ajankohtaista, vaan myös ratkaisevan tärkeää stressitason noustessa. (Maykrantz & Houghton 2017, 92.)

Edellä mainittu tutkimus korosti ajatusta, että siirtyessä korkeakouluun, opiskelijalta vaaditaan tiettyjä kehitystaitoja uusien tehtävien ja uuden ympäristön hallitsemiseksi. Havaittiin, että opiskelijat, joilla ei ole asianmukaisia selviytymistaitoja käsitelläkseen uuden itsenäisen elämänvaiheen edessä, kokevat todennäköisesti korkeampaa stressiä. Tarkasteltaessa näitä havaintoja käytännön näkökulmasta, näyttää todennäköiseltä, että mitä enemmän opiskelijat käsittelevät stressiä epäterveellisellä tai sopeutumattomalla tavalla, kuten syyttävät ja kritisoivat itseään, sitä enemmän he kokevat stressiä. Sama lopputulos on havaittu opiskelijoilla, jotka käsittelevät stressiä esimerkiksi käyttämällä päihteitä. Havainnot

osoittivat, että opiskelijoiden selviytymistaidot stressistä eivät ole kovin tehokkaat. itsensä johtamisen teoria voi auttaa ymmärtämään, kuinka stressiä voidaan tehokkaasti hallita ja vähentää korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. (Maykrantz & Houghton 2017, 92–93.)

Itsensä johtamisen strategioista käyttäytymiseen keskittyvä strategia, luonnolliset palkitsemisstrategiat sekä rakentavan ajattelun strategian havaittiin liittyvän opintojen viivästymiseen kuten myös alastrategiat: tavoitteiden asettaminen itselleen, itsensä palkitseminen ja tehtäväsuhteeseen perustuva havainto. Rakentava ajattelustrategia auttaa ihmisiä tunnistamaan ja korvaamaan nämä toimimattomat uskomukset järkevämmillä. Opiskelijat, joilla on korkeammat rationaaliset uskomukset, kokevat vähemmän akateemista viivyttelyä. Näin ollen tehokkain strategia, johon sisältyy rakentava ajattelu voi olla itsepuhuminen. Itsepuhuminen tarkoittaa sitä, mitä kerromme itsellemme sisältäen yleensä kognitiivisia arvioita ja reaktioita itseensä ja ympäristöönsä. Itsepuhe voi estää myös tavoitteen tai tehtävän aloittamista tai viivyttää sen valmistumista riippuen kuinka sisäinen dialogimme toimii. Analysoimalla huolellisesti itsepuhumisen malleja voidaan pystyä vähentämään negatiivista tai pessimististä itsepuhetta ja korvata ne optimistisemmalla itsekeskustelulla. Esimerkkinä sisäiset väitteet, jotka korostavat välttämistä ja ulkoisia motiiveja: "Minulla ei ole tarpeeksi aikaa juuri nyt, joten teen sen myöhemmin", suositellaan korvaamaan väitteillä, jotka korostavat lähestymistapaa ja sisäisiä motiiveja: “Kuinka saan työni esittelyyn kohdistetuksi käytettävissäni olevassa ajassa”. (Wang, Gao, Sun, Liu & Fan 2021.)

Tavoitteiden asettamisella huomattiin olevan myös yhteyksiä opintojen viivästymisen kanssa. Opinnoissa viivyttelijät asettavat itselleen esteitä esimerkiksi ihmissuhteet ja harrastukset vievät suurimman kiinnostuksen haitaten heidän omaa suorituskykyään. Sen sijaan yksilöt, jotka asettavat itselleen palkintoja, keskittyvät paremmin tavoitteiden saavuttamiseen ja nauttivat näiden tavoitteiden saavuttamisesta. Yksilön asettamat palkinnot, kuten itsensä onnitteleminen henkisesti tai itsensä palkitseminen jollakin nautinnollisella tärkeästä saavutuksesta, voivat auttaa lisäämään ponnisteluja, jotka ovat tarpeen henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Opiskelijat, joilla on korkeammat rationaaliset uskomukset, kokevat vähemmän akateemista viivyttelyä, sen sijaan irrationaalinen ajattelu

liittyy positiivisesti akateemiseen viivyttelyyn. Näin ollen tehokkain erityinen strategia, johon sisältyy rakentava ajattelu, linkittyy jälleen positiivisesti itsestään puhumiseen. (Wang, Gao, Sun, Liu & Fan 2021.)

Itsensä johtamisen luonnolliset palkitsemisstrategiat erityisesti tehtäväperusteiset luonnolliset palkkiot, olivat myös merkittäviä viivyttelyn ennustajia. Tehtäväpohjaiset luonnolliset palkitsemisstrategiat sisältävät miellyttävien ja nautinnollisten ominaisuuksien sisällyttämistä tiettyyn tehtävään ja käsitysten muokkaamista keskittämällä huomio pois tehtävän epämiellyttävistä puolista ja keskittämällä se uudelleen tehtävän luontaisesti palkitseviin puoliin. On hyvin tunnettua, että ihmiset ovat taipuvaisia lykkäämään epämiellyttäviä tai vastenmielisiä tehtäviä. Tehtävien vastenmielisyyteen voivat vaikuttaa erilaiset henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten tylsistyminen ja sisäinen motivaatio. Tehtäväpohjaisissa luonnollisissa palkitsemisstrategioissa oletetaan, että kun toiminnot ja tehtävät voidaan valita, jäsentää tai havaita tavoilla, jotka johtavat lisääntyneeseen itsemääräämistunteeseen, syntyy tehtävästä nautinto ja sisäinen motivaatio osallistua siihen. Opiskelijoille, jotka kiinnittävät enemmän huomiota akateemiseen tehtävään liittyviin prosesseihin, erityisesti ponnistukseen, oppimiseen, osallistumiseen, sinnikkyyteen, avunhakuun ja muihin vastaaviin, ovat todennäköisesti oppimiskeskeisempiä ja opiskelevampia. (Wang, Gao, Sun, Liu & Fan 2021.)

Opiskelijoiden itsensä johtamisen strategioiden käyttö nähtiin kehittyvän mallinnuksen, tavoitteiden asettamisen ja kannustamisen kautta. Professorien superjohtajuuden ohjauksen havaittiin olevan suuressa osassa. Lisäksi mallinnus ja tavoitteiden asettaminen paransivat kognitiivista itsensä johtamisen strategiaa. Nämä tulokset tukevat aiempia tutkimuksia, joissa on todettu, että superjohtajuus vaikuttaa merkittävästi seuraajien oman johtajuuden luomisessa. Superjohtajuuden merkitys perustuu siihen, että he pyrkivät ajamaan opiskelijoita siihen, että he hankkivat ja oppivat kohti haluttua ajattelua sekä käyttäytymistä tehden itsestään ihanteellisen mallin toimimalla sanojen sijaan. Johtajat auttavat seuraajiaan asettamaan haastavia, mutta saavutettavissa olevia tavoitteita huomioiden yksilöiden oma pätevyys. He kannustavat ja ohjaavat seuraajia jatkuvasti, jolloin suorituskyky paranee enemmän. Näiden tekijöiden havaittiin auttavan korkeakouluopiskelijoita vahvistamaan itsensä johtamiskäyttäytymistään. Opettajien rooli opiskelijoihin on siis merkityksellinen. Tässä tutkimuksessa selvisi, että itsensä johtamisen strategioista erityisesti kognitiiviset strategiat vaikuttivat opiskelijoilla

positiivisesti myös heidän uravalmennuskäyttäytymiseensä. Tutkimus havaitsi, että palkinnoilla ja rangaistuksilla oli merkityksetön rooli opiskelijoiden käyttäytymiseen ja itsensä johtamisen kognitiivisiin strategioihin. (Bum & Lee 2018, 42.)

Turtiainen-Hietasen (2019, 40) tutkimuksessa selvisi, että oman aikataulun laatiminen ja ajankäytön suunnittelu mahdollistivat itseluottamuksen ja itsensä johtamisen kasvua, jotka mahdollistivat tehokkuuden korostumisen (Turtiainen-Hietanen 2019, 40). Itsensä johtamisen ytimenä on ajattelu ja käyttäytyminen oman tahdon mukaan. Ne, jotka ovat luoneet vahvan itsensä johtajuuden, tekevät itsenäisiä ponnisteluja saavuttaakseen tavoitteet johtuen vahvemmasta sisäisestä motivaatiosta kuin muilla. Näin ollen ihmisten keskittyminen toimintaan on vahvempaa, he motivoivat itseään enemmän saavuttaakseen tavoitteensa ja toimivansa tehokkaasti. (Bum & Lee 2018, 42.)

5.3 Tulosten yhteenveto

Löydöstemme yhteenvetona voidaan todeta, että itsensä johtamisen taitojen oppimisella ja käyttämisellä on positiivisia vaikutuksia yksilölle sekä opiskelijan opiskelukyvylle. Itsensä johtamisen lähtökohtana on hyvä itsetuntemus pohjautuen omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamiseen, itselleen sopivien tavoitteiden asettamiseen ja ajankäytön hallintaan, jotka johtavat parempaan motivaatioon ja sitoutumiseen. Itsensä johtamisen strategioita käyttämällä yksilö hallitsee paremmin itseään ja ympäristöään vahvistaen kokonaisvaltaista elämänhallintaa. Itselleen positiivinen puhuminen, kannustus sekä motivointi korostuivat. Opettajalla, ohjaajalla tai muulla yksilölle merkityksellisellä henkilöllä on tärkeä rooli itsensä johtamisen taitojen käytölle ohjaten yksilöä hänen tarvitsemaansa suuntaan.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme kautta halusimme ensisijaisesti ymmärtää, mitä itsensä johtaminen tarkoittaa ja miten näillä taidoilla opiskelija voi kehittää, ylläpitää ja tukea omaa opiskelukykyään opintojen elinkaaren ajan. Viitekehyksenä toimi opiskelukykymalli, johon peilaten arvioimme itsensä johtamisen taitoja, ja mitä ne tarkoittavat opiskelijoiden kohdalla. Tämä tutkimus tarjoaa lisätietoa itsensä johtamisen konseptista sekä itsensä johtamisen strategioiden hyödystä vahvistaen opiskelijan voimavaroja ja opiskelukykyä. Itsensä johtamisen strategioiden käyttöönotto kehittää ja vahvistaa niiden käyttämistä ja tukee opiskelijaa siirtyessä työelämään.

Itsensä johtaminen kuvaillaan prosessiksi, jossa tavoitteena on itsetuntemuksen kehittäminen yksilön oppiessa tuntemaan omat vahvuutensa sekä kehittämiskohteensa. Oppimisprosessiin kuuluu myös itsensä jatkuva ohjaaminen, vaikuttaminen sekä omien uskomusten ja asenteiden kyseenalaistaminen. (Sydänmaanlakka 2017, 164–165.) Kriittinen itsereflektio sekä tiedostaminen ovat apuvälineinä, jotta yksilö voi ohjailla omia tunteitaan ja ajatuksiaan (Åhman 2003, 12, 223). Itsensä johtamisen strategioiden käytön tuloksena yksilö voi parantaa omaa sitoutumistaan, motivaatiotaan, luovuuttaan, tyytyväisyyttään sekä minäpystyvyyttään (Neck & Houghton 2006).

Tätä kirjallisuuskatsausta toteuttaessa huomasimme, että itsensä johtamista on tutkittu kohtuullisesti mutta melko vähän Suomessa. Pro gradu tutkimuksia ja ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetöitä löytyy melko paljon. Tutkimuksia itsensä johtamisesta opiskelijoiden keskuudessa löysimme todella vähän. Sen sijaan itsensä johtamista on tutkittu esimerkiksi työhyvinvoinnin sekä eri ammattikuntien tai organisaatioiden näkökulmasta. Prosessin toteutuminen muokkautui hiljalleen projektin edetessä kohti parempia perusteluja. Tutkimusten etsiminen jatkui taustalla kootessa taustateoriaa, jolloin saimme jatkuvasti parempaa käsitystä ja tietoa aiheesta. Tutkimusten löytämisen haasteellisuus yllätti, osittain hidasti ja vaikeutti tutkimuskokonaisuuden sisäistämistä ja etenemistä. Vähäisten tutkimusten löytäminen vaikutti tutkimuskysymysten asetteluun ja lopulta poistimme toisen tutkimuskysymyksen ja tilalle jätimme yhden.

Alla olevassa kuviossa 7 näemme, mihin aiheisiin opiskelijoiden itsensä johtamisen taidot jakautuvat tutkimuksemme perusteella. Näiden teemojen kehitys, tukeminen ja vahvistaminen ovat avainasemassa kokonaisvaltaisen opiskelukyvyn saavuttamisessa. Kirjallisuuskatsauksen keskeisimmät tulokset liittyvät opiskelijan elämänhallintaan, sen vahvistamiseen ja tukemiseen. Itsetuntemus nousi vahvasti esille vaikuttaen laajasti elämänhallintaan ja opiskelukykyyn. Itsensä johtamisen taitojen ja opiskelutaitojen tukeminen ja vahvistaminen korostuvat opiskelijan opinnoissa etenemiseen. Itsensä johtamisen strategioiden käyttämisellä näytti olevan hyötyä yksilölle. Niiden avulla yksilö voi oppia tavan hallita ajatteluaan, joka helpottaa esimerkiksi stressin kontrolloinnissa. Yksilön tapa puhua itselleen vaikuttaa hänen itsetuntoonsa, joka puolestaan kasvattaa yksilön luottamusta itseensä ja sen kautta luodaan motivaatiota ja menestystä.

KUVIO 7. Itsensä johtamisen taidot opiskelijalla.

Saatujen tulosten perusteella voidaan todeta, että itsensä johtamisen taidoilla on merkitystä opiskelijalle ja kyseisillä taidoilla voidaan tukea opiskelijan opiskelukykyä, opinnoissa menestymistä sekä yleistä elämänhallintaa. Itsensä johtamisen taitojen toteutus ei ole kuitenkaan helppoa vaatien opiskelijalta itsehavainnointia, -tutkiskelua, -arviointia sekä konkreettisia tekoja, jotta omat tavoitteet tulee saavutetuksi.

Kirjallisuuskatsauksemme taustalla oleva TreSilienssi-hanke on monipuolisesti toteuttanut itsensä johtamiseen ja opiskelijoiden hyvinvointiin liittyviä toimenpiteitä hankkeen puitteissa. Opiskelutaitoja tukevat Sparris-työpajat eri teemoilla, ryhmäinterventiot ja opettajatuutoreiden työn tukeminen, opiskelijoiden itsensä toteuttamat vertaisohjaukset, opiskelijatyöt ja pienryhmät sekä yhteistyötahojen kanssa toteutetut pienryhmätoiminnat ovat olleet tutkimuksemme mukaan vahvistava askel opiskelijoiden tukemiseen. Tämän avulla luotu ohjaus- ja hyvinvointipalvelukonsepti Parvi on koonnut toiminnat kaikille opiskelijoille yhteen. Hankkeen jatkokehittämisestä tulee ilmi, että toimintoja pyritään opinnollistamaan. Tässä tullaan hyödyntämään esimerkiksi terveydenhoito- ja sosionomiopiskelijoita ryhmän vetäjinä (Nieminen ym. 2022, 4–46). Korkeakouluissa opintojaksojen ongelmaksi voi muodostua se, että vapaasti valittavien opintojen sisälle hyvinvointiteeman opinnollistaminen ei välttämättä tavoita suunnitellusti kaikkia opiskelijoita. Myös opiskelijoiden monimuotoisuus huomioon ottaen on tärkeää kiinnittää huomiota esimerkiksi kielikysymykseen, eli mahdollisimman moni opiskelijoille kohdistettavasta hyvinvointia tukevasta toiminnasta tulisi toimia tarpeen mukaan monikielisenä. Opiskelijalta opiskelijalle kohdistettu toiminta voi olla vertaistuellisesti hyödyttävää, mutta suunnittelussa täytyy ottaa huomioon paljon opiskelijoihin liittyviä yksityiskohtia. Näiden ryhmätoimintojen käynnistämisen tueksi ryhmiä vetäviä opiskelijoita pitäisi kouluttaa laajasti ryhmän laadun ja toiminnan varmistamiseksi. Tuloksissa tuodaan esille, että puutteelliseen opiskelukykyyn olisi tärkeää saada oikeanlaista ohjaus- ja tukipalvelua kyvyn vahvistamiseksi.

Hanke järjesti toimintansa aikana Hyvinvointi voimavarana-webinaarisarjoja, jotka koostuivat kokemusasiantuntijoiden ja asiantuntijoiden luennoista. Webinaarit toimivat opiskelijan itsensä johtamisen taitojen tukemisessa ja ylläpitämisessä. Opinnollistamisessa on hyvä kiinnittää saavutettavuuden puolesta esimerkiksi verkkokoulutusten tarjoamiseen ja ylläpitoon, jolloin opiskelija halutessaan voi kiinnittäytyä aiheeseen uudelleen ja ylläpitää opiskelukykyään sekä itsensä johtamisen taitoja.

Hankkeen yhtenä pyrkimyksenä oli tukea opiskelijoiden elämänhallintaa ja kykyä ottaa vastuuta opintojen edistymisestä myös poikkeusaikana. Tuloksien mukaan itsensä johtamisen taidot sekä opiskelutaitojen tukeminen ja vahvistaminen ovat

merkittävässä roolissa siinä, ettei opiskelija keskeytä opintojaan. Itsensä johtamisen kokonaisuutta tarkasteltaessa taitojen omaaminen myös lisää ja vahvistaa elämänhallinnallista kykyä. Opiskelijan opintojen edistämiseen ja oman elämänhallinnan haltuunottamiseen on tärkeää tiedostaa omat vahvuudet sekä kehittämiskohteensa, mutta myös oma kyvykkyys tehdä asioita. Parempi itsetuntemus tuottaa parempia tuloksia itsensä kehittämiselle. Ennen kuin voidaan saavuttaa yksilöä tyydyttävää ja sisäistä tasapainoa edistävää elämänhallintaa, on hyvä tuntea itsensä ja mitä pitää hallita ja ohjata. Itsetuntemus ja identiteetti kytkeytyvät termeinä ja elämänhallinnan osa-alueina vahvasti toisiinsa sekä liittyvät myös osana itsensä johtamiseen. Korkeakouluopinnot valmentavat opiskelijoita työelämään siirtymisessä esimerkiksi ura- ja rekrytointipalveluita tarjoamalla. Opiskelukykymallin sekä työkykymallin välistä yhteyttä olisi syytä yhteensovittaa niiltä osin, että opiskelija voi siirtyä valmistumisen jälkeen työelämään hyvinvoivana. Hanke voisi pohtia, millaisia tukitoimenpiteitä valmistumisen kynnyksellä olevat opiskelijat tarvitsisivat, että siirtyminen tapahtuisi jouhevasti. Esimerkiksi opiskelukykymallin kartoittaminen opintovuosien loppupäässä ja valmistumisen kynnyksellä työkykymallin tarkastelu voisi antaa siirtymäpintaa opiskelijalle oman hyvinvoinnin tarkasteluun.

Tuloksissa kuvataan, kuinka vahvasti itsetuntemus kytkeytyy moniin eri osa-alueisiin. Sillä on vaikutuksia omien tavoitteiden asetteluun ja saavuttamiseen. Asetettuja tavoitteita tavoitellaan luottavaisemmin, mitä parempi itsetuntemus on. Tavoitteiden asetteluun vaaditaan myös omien vahvuuksien ja heikkouksien tuntemista, jotta yksilö osaa valita itselleen sopivia tavoitteita. Liian vaikeat ja saavuttamattomissa olevat tavoitteet syövät motivaatiota. Itsetuntemus liittyy myös motivaatioon, jolloin omat tarpeet, asenteet ja mielenkiinnon kohteet ovat keskiössä. Opiskelijan opinnoissa etenemiseen ja valmistumiseen tarvitaan motivaatiota ja sitoutumista. Opiskelijoiden itsensä johtamisen taitoihin kuuluvat vahvasti itsetuntemukseen sekä identiteettiin liittyvä kehittäminen ja näiden vahvistaminen. Ne ovat vuorovaikutuksessa opiskelukykymalliin liittyvien voimavarojen kanssa. Kunttu (2021, 38) ehdottaa, että opiskelijan voimavaroja voi vahvistaa tukemisella. Tähän lasketaan erityisesti opiskelijan identiteettikehitystä tukevaa toimintaa sekä elämänhallinnan tukemista. Itsetuntemuksen lisäämisellä sekä ohjaustyöllä terveellisiin elämäntapoihin voidaan saavuttaa opiskelijalle voimavaroja opiskelukykyyn (Kunttu ym. 2021, 38).

Elämänhallinnan mekanismi mielletään toimivan samalla tapaa kuin stressin hallinta. Tapa hallita stressiä edesauttaa itsensä johtamisen taitojen kehityksessä ja vahvistuksessa. Se edesauttaa myös itsensä johtamisen strategioiden päämäärien saavuttamisessa sekä sisäisen tasapainon löytämisessä. Keltikangas-Järvisen (2008, 178, 181) mukaan termi elämänhallinta on uskoa ihmisen omaan kyvykkyyteensä vaikuttaa häntä itseään koskettaviin asioihin ja päätöksentekoon. Tällöin ihminen tietoisesti pyrkii muuttamaan olosuhteet hänelle suotuisammaksi. Hän omalla toiminnallaan pyrkii muuttamaan ulkoiset ja sisäiset olosuhteet toisenlaiseksi, kun hän arvionsa mukaan tulkitsee olosuhteet itselleen liian rasittaviksi ja voimavaroja ylittäväksi. (Keltikangas-Järvinen 2008, 178, 181.) Yksilö pystyy omassa mielessään käsittelemään myös haasteita, tekemään itsenäisiä päätöksiä ja kykenee psyykkiseen työhön ilman, että niistä koituu hänelle stressin seurauksena somaattisia sairauksia tai mielenterveysongelmia. (Keltikangas-Järvinen 2008, 192). Siksi tasapaino elämänhallintaan ja sitä kautta opiskelukykyyn on tärkeää (Kunttu 2021, 39–40).

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää, mitkä ovat oleellisimpia itsensä johtamisen taitoja työelämässä ja miten opintojen aikana luodut taidot voisivat tukea työelämään siirtymisessä. Itsensä johtamisen taitoja sekä opiskelukyvyn opettamista ja mahdollista opintojaksollistamista korkeakouluihin tarjoaa aihetta jatkotutkimuksiin. Uzman & Maya (2019, 86) ehdottivat, että itsensä johtamisen strategioita voidaan opettaa lapsille ja nuorille kouluissa. Yliopistossa henkilökohtainen opiskelijoiden kehittäminen jää usein huomiotta. Yliopisto-opiskelijoita voidaan auttaa oppimaan itsensä johtamisen strategioita lisäämällä suunniteltuja koulutusohjelmia opiskeluympäristöön. Heidän itsetuntonsa ja elämänsä tyytyväisyyttä voidaan lisätä tämänlaisten koulutusohjelmien avulla. Opinnot voivat edistää itsensä johtamisen tutkimista ja oman potentiaalin ja hyvinvoinnin kehittämistä. Lisäksi itsensä johtamiseen liittyvät tutkimukset voivat tuoda ratkaisuja koulutuksellisiin, sosiaalisiin ja emotionaalisiin ongelmiin. (Uzman & Maya 2019, 86.)

7 POHDINTA

Tieteellistä tutkimusta tehdessä on tärkeää tuottaa uutta tietoa teorian avulla. Tätä voidaan kutsua teoreettiseksi viitekehykseksi tai teoreettiseksi lähestymistavaksi. Viitekehyksen ohella tutkimuksessa käytetään käsitteitä, jotka voidaan jaotella konkreettisiin tai teoreettisiin käsitteisiin. Teoreettiset käsitteet mielletään yleispäteviksi, laaja-alaisemmiksi ja yleistäviksi käsitteiksi, jotka eivät ole paikka- ja aikasidonnaisia, vaan ovat muodostuneet järjestelmällisen tutkimustyön tuloksena. Konkreettisissa käsitteissä viitataan arkikieleen, jotka muodostuvat kuvauksista, kokemuksista ja havainnoista. Viitekehyksellä sekä käsitteillä luodaan tutkimukselle kehys, jota tutkija noudattaa. Lisäksi niillä voidaan selostaa, kuvailla, perustella tulkintaa ja tuloksia sekä päätelmiä. Teoreettisen viitekehyksen avulla muotoillaan myös tutkimusongelmaa, teoreettisia tutkimuskysymyksiä sekä empiirisiä tutkimuskysymyksiä. Kun teoriaa ja käsitteitä hyödynnetään oikein tutkimuksessa, se varmistaa, että tutkimus pysyy johdonmukaisena kehyksessä. (Vilkka 2021, 29–32.)

Tutkimuksen eettisyyden pohdinta alkaa aiheen valinnasta. Aihetta valittaessa tutkija voi pohtia tutkimuksen eettisyyttä esimerkiksi aiheen yhteensopivuuden, olosuhteiden, vaikuttavuuden, taustatiedon määrän, reviirisuhteen, maineen ja julkaisumahdollisuuksien kannalta. Näiden sisällä tutkija pohtii esimerkiksi, onko tutkimus tarpeeksi hyödyllinen tutkimuksen tilaajalle tai tekeekö mahdollisesti toinen tutkija tutkimusta samasta aiheesta. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 53–55.) Luotettavuutta arvioitaessa huomioidaan tutkimuksen eri vaiheet. Laadullisessa tutkimuksessa tekijällä itsellään on suuri rooli arvioida oman työnsä luotettavuutta. (Kananen 2014, 145–146.)

Tämän kirjallisuuskatsauksen aihe, tavoite, tarkoitus sekä tutkimuskysymys pyrittiin kuvaamaan selkeästi ja johdonmukaisesti. Aineistoksi kerättiin 10 tutkimusta, jotka valikoitiin tarkasti hyödyntäen määriteltyjä sisäänottokriteerejä. Valitun aineiston laatu voisi olla vieläkin laadukkaampaa, kuitenkin itsensä johtamiseen ja opiskelukykyyn liittyvä tieteellinen pohja ei ole kovin kattava, mikä haastoi tutkimuksen tekijöitä. Tutkimuksessa käytettyjen menetelmien kuvaamisessa tavoiteltiin mahdollisimman selkeää ja tarkkaa kuvausta, jotta ulkopuolinen arvioi-

minen tutkimusprosessille olisi saavutettavissa. Tuloksiin edennyt prosessi kuvattiin mahdollisimman tarkasti. Opinnäytetyö pyrittiin saamaan etenemään loogisesti kuvaten menetelmälliset lähtökohdat; tiedonkeruumenetelmät, aineiston käsittely- ja aineiston analysointiprosessi sekä tulokset selkeästi. Tuloksia sekä johtopäätöksiä on tuotu esille aineiston sekä kirjallisuuden kautta pyrkien kattaviin perusteluihin. Tutkimuksessa esille tulleet tulokset on mahdollista kohdistaa yleisesti ihmisiin ei pelkästään opiskelijoihin vaan myös esimerkiksi työntekijöihin. Tutkimus hyödyttää itsensä johtamisen konseptin parempaa tuntemista ja aineistosta saadut hyödyt itsensä johtamisen strategioiden käytöstä ovat ajankohtaisia opiskelijoille, työntekijöille, koko työ- ja opiskelijayhteisölle kuten myös laajemmin yhteiskunnalle.

Kun pohdimme aiheen valintaa, olimme tietoisia, että korona kiihdytti tutkimusten tekemistä opiskelijoista ja heidän kokemuksistaan opinnoista sekä hyvinvoinnista koronan aikana. Tutkimussuunnitelmaa tehdessämme huomasimme, että opiskelijoihin ja hyvinvointiin liittyvät tutkimukset olivat pirstaloituneita. Hyvinvointi, opiskelukyky sekä itsensä johtaminen käsitteinä olivat moniulotteisia ja niiden kytkeminen opiskelukykymalliin vahvistivat näkemystämme mallista opiskelijoiden hyvinvoinnin mittarina. Moni tutkimuslaitos käynnisti tutkimuksiaan opiskelijoihin liittyen, mutta ensimmäisiä tutkimustuloksia saataisiin laajemmin hyötykäyttöön pandemian väistyessä enemmän taka-alalle. Koimme, että opiskelijat kohderyhmänä olivat mielenkiintoinen ja sopiva rajaus tutkimukseemme ja tarve opinnäytetyöllemme nousi vahvasti korkeakouluyhteisön sisältä, joten saimme rajattua tarvetta vielä enemmän hankkeelle sopivammaksi.

Itsensä johtaminen on laaja kokonaisuus. Ajatellessa opiskelijoita opinnäytetyömme kohderyhmänä löydettyjen tutkimusten kautta, opiskelukyky voidaan mieltää itsensä johtamisen näkökulmasta laajaksi elämänhallinnalliseksi strategian kokonaisuudeksi. Yksilö määrittelee motivaation kautta, miten hän valikoi itseänsä tukevia kokonaisuuksia opiskelukykymallista sen hetkisen elämäntilanteen ja opintojen kuormittavuuden mukaan. Tutkimuksista havainnoimme, että opiskelijoihin liittyvät itsensä johtamisen taitojen kokonaisuuteen voidaan lukea tärkeänä osana itsetuntemuksen sekä identiteetin rakentamisen vahvistamista. Itsensä johtamisen taustateorioista sekä itsensä motivoivien sekä sitä tukevien palkkioiden lujittamista voidaan vahvistaa elämänhallinnan taitojen tukemisena.

Itsetuntemuksella voidaan antaa opiskelijalle näkemystä voimavarojensa ylläpitämiseen sekä opintojen kuormittavuuden havaitsemiseen. Opiskelukykymalliin rakentuukin jokaiseen osa-alueeseen tärkeitä kokonaisuuksia, jotka auttavat ja määrittelevät opiskelijaa löytämään opiskelukykyä opintojensa ajaksi.

Tätä kokonaisuutta määrittelee vahvasti eri taustateoriat, jotka luovat strategianipun. Eri strategioita valikoimalla ohjaus- ja tukipalvelut muodostuvat tärkeään asemaan tavoitteellisuuden sekä opiskelukyvyn vahvistamisen kannalta. Opiskelukykymalli onkin opiskelijan voimavarojen sekä opintojen kokonaisuutta tarkasteleva kokonaisuus. Korkeakoulujen palvelukokonaisuudet tuleekin aina kehittää opiskelijan ääni huomioiden. Erilaisilla palveluilla voidaan saavuttaa parhaimmillaan niin ennaltaehkäisevää toimintaa kuin vahvistaa opiskelijan asemaa ja saavutuksia koulutukseen ja elämänhallintaan liittyen. Avainasemassa tähän on erityisesti opiskelijoiden itsetuntemuksen sekä motivaation vahvistaminen.

Yksittäisen opiskelijan kokemus identiteetistään tai taustat koetusta opiskeluterveydestä tai perhetilanteesta eivät tule ilmi yleisellä tasolla tilastomääritelmistä tai väestötasoisista tiedoista (Rask & Castaneda 2021, 24). Opiskelijajoukon monimuotoistuessa opiskelukykymalli luontevasti ottaa huomioon yksilön taustat pohdittaessa opiskelijan kykyä opiskella. Jokaisen opiskelijan lähtökohdat sekä mahdollisuudet opiskella ovat yksilölliset. Korkeakoulutuksesta on tullut saavutettavampaa erilaiset taustat huomioiden yhdenvertaisuussuunnittelulla, johon yhdenvertaisuuslaki velvoittaa. Opiskelijoiden taustat huomioon ottaen yhdenvertaisuuden toteutumiseksi ei riitä, että opiskelijoita kohdellaan samanlaisesti. Siksi tosiasiallisen yhdenvertaisuuden kokemiseksi korkeakouluilta vaaditaan yhteiskunnassa esiintyvän syrjinnän eriarvoisuuden poistamiseksi aktiivisia toimia. (Rask & Castaneda 2021, 24–29).

Läpi kirjoitusprosessin mietimme, miten vaativaa ja kehittävää nykymuotoinen korkeakouluopiskelu voi opiskelijalle olla. Vaatimukset opintoihin ovat muuttuneet olennaisesti sitten omien opintovuosiemme jälkeen ja ylempää ammattikorkeakoulututkintoa opiskellessamme olimme tietoisia ja jopa valmiimpia uuden tutkinnon tuomiin haasteisiin. Ensimmäistä korkeakoulututkintoaan suorittava opiskelija on itsensä kehittymisen kannalta vielä keskeneräinen niin fyysisesti kuin psyykkisesti, joten opintojen aloitus voi olla raskasta aikaa itsensä tuntemisen,

kehittämisen ja oman elämänhallinnan löytämisen näkökulmasta. Siksi ei turhaan korosteta, miten kriittinen ensimmäinen opintovuosi opiskelijalle voi olla tutkinnon toteutuksesta riippumatta. Korkeakoulutukseen hakeutuminen kehittää yksilöä aina jollain tapaa joko kokonaisvaltaisesti oman itsensä ja identiteetin löytämisessä tai vaikka ajanhallinnan suunnittelussa. Tämä on myös suomalaisen koulutusjärjestelmän tunnistamaton timantti, johon olisi syytä panostaa sen vaatimalla tavalla. Opiskelijajoukon monimuotoistuessa on hyvä pohtia keinoja, miten jokainen yksilö pääsee mukaan yhteisöön ja korkeakouluopintoihin. Mielestämme esimerkiksi itsensä johtamisen taitojen opettamisella sekä yksilön tuomilla vaikutusmahdollisuuksilla korkeakoulujen rakenteen yhdenmukaistamiseksi opiskelijan ääni huomioiden, on myös tasa-arvollinen vaikutus suomalaiseen koulutusjärjestelmään.

Kirjallisuuskatsauksemme taustalla oleva Tampereen korkeakouluyhteisön hanke on hyvä esimerkki siitä, miten kriisitilanteessa yhteiskunnalliset instituutiot laittoivat panoksia yhteen opiskelijoiden hyvinvoinnin puolesta. Hankkeen tarkoitusperä sekä sen saavuttamat tavoitteet ovat sekä korkeakoulun opiskelijoille että yhteiskunnallisesti opiskelukykyä lisäävää toimintaa sekä se voi osaltaan myös ennaltaehkäistä opiskelijoiden mielenterveyden ja opiskelukyvyn kriisiytymistä. Opiskelijoiden kyvyllä opiskella on merkittävä vaikutus myös työkykyyn ja työelämän kehittämiseen tulevaisuudessa. Opiskelukyky- sekä työkykymallia tulisi yhteensovittaa niiltä osin, että opinnoista työelämään siirtyminen tapahtuisi hyvinvoivan opiskelijan ehdoilla. Arenen ja Unifin (n.d.) Digivisio 2030-hanketta voisi yhteensovittaa hyödyttäviltä osin myös työelämän tarpeisiin, joka mahdollisesti tukisi opiskelukyky- ja työkykymallia rinnakkain.

Arenen ja Unifin Digivisio 2030 esittää yhtenä lupauksena oppijoille OmaData-palvelua, jossa käyttäjä saa oppimisdatansa ja -profiilinsa sekä uusimman tiedon työmarkkinoiden kehittymisestä itselleen. Tämän tavoitteena on tukea yksilön elinikäistä oppimista ja tarpeiden mukaan yksilö voi saada häntä hyödyttäviä neuvonta-, ohjaus- ja tukipalveluita tueksi. (Arene & Unifi n.d., 6). Digitalisaation tuomat mahdollisuudet voivat vähentää kynnystä hakeutua tukipalveluiden äärelle, mutta perinteisten lähipalveluiden tuottaminen ei saa jäädä paitsioon mietittäessä opiskelijoiden monimuotoisuutta ja tarpeita kanssakäymiselle. On tärkeää pitää

mielessä, että tukipalvelut olisivat opiskelukykyä tukevia palveluita, mitä korkeakoulut tuottavat erilaisten hyvinvointitoimijoiden kautta. Digivisiosta saa kuvan, että palveluita kehitetään pääasiallisesti oppimisen tueksi. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan 86,7 % vastaajista eivät tunteneet opiskelukykyä tukevia kuntoutuspalveluita (THL 2022). Tutkimus on toteutettu koronapandemian aikana, eikä edellisen kyselyn tuloksista käynyt suoranaisesti ilmi onko korona lisännyt opiskelijoiden epätietoisuutta palveluista. Sähköisten tukipalveluiden tarjoaminen saattaisi lisätä opiskelijoiden tietoisuutta opiskelukykyä tukevista palveluista korkeakoulussa, vaikka tämän rinnalla on tärkeää pitää lähikontaktipalvelut pystyssä.

Digivision lupaus OmaData-palvelusta tukee myös nykyisellään ammattikorkeakoulujen rahoituksen muodostumista. Rahoitusmallista yhdeksän prosenttia koostuu jatkuvan oppimisen profiilista. Rahoituksesta suurin osa, eli 56 % muodostuu suoritettujen tutkintojen määrästä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö n.d.) Tarkasteltaessa kriittisesti digitalisaation tuomia uhkia ja mahdollisuuksia peilaten ammattikorkeakoulujen rahoitusmalliin, painopiste ei ole suoraan nähtävissä hyvinvoivassa opiskelijassa. Jatkossa tutkinnoissa huomioidaan nopeampi valmistuminen ja korkeakoulupaikkojen tehokkaampi käyttö. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019b). Vaikka Opetus- ja kulttuuriministeriön Visio 2030 työryhmien raporteissa (2021, 27–33) puhutaan hyvinvoivien korkeakouluyhteisöjen puolesta, hyvinvointi teemana ei näy itsessään rahoitusmallissa. Onkin perusteltua miettiä, perustuuko korkeakoulututkinnot suorittavuuteen, kilpailukyvyn nostattamiseen ja tehokkuuteen opiskelukyvyn vaarantumisen kustannuksella. Vaikka erityisavustuksia myönnettiin ripeästi koronan alkamisen jälkeen korkeakouluille opiskelijoiden hyvinvoinnin, ohjauksen ja opintojen etenemisen tukemiseen, tulisi tämä erityisavustus kiinteästi sulattaa osaksi korkeakoulujen rahoitusmallia. Kun puhutaan hyvinvointivaltiosta ja hyvinvoivista kansalaisista, Suomi koulutuksen kärkimaana voisi esimerkillisesti näyttää mallia muille, että opiskelijoiden hyvinvointiin panostaminen rahoitusmallin kautta on parhain sijoitus myös työelämään. Moninaisemman ja jatkuvan oppimisen ja osaamisen huomaamisen edellytyksenä on panostaa yksilön hyvinvointiin. Tätä ajatusta tukee myös Ketamon ym. (2022, 9) tulevaisuustutkimukseen ja heikkoihin signaaleihin perehtynyt julkaisu. Pohdittaessa tulevaisuuden heikkoja signaaleja, uhkakuvaksi muodostuu jatkuvaa oppimista korostava yhteiskunta ja työelämän luomat liialliset paineet yksilön

hyvinvoinnille. Mahdollisuuksiin voidaan ajatella, että oppimisidentiteetin kasvun ja kehityksen kautta yksilö kokee voimaantumisen ja minäpystyvyyden tunnetta. (Ketamo ym. 2022, 9–11). Tärkeänä osaamisidentiteetin luomisessa opiskelijalle näyttäytyy se, ettei identiteetin kasvua sidota liikaa yksittäiseen tutkintoon, ammattiin tai työtehtävään. Kasvun tulisi tapahtua dynaamisesti ja sosiaalisesti ympäristön huomioon ottaen.

Kun pohditaan korkeakoulujen roolia jatkuvan oppimisen prosessissa, on syytä olla huolissaan opiskelijoiden jaksamisesta. Laajennettaessa perspektiiviä ja huolta koko suomalaisen koulutusjärjestelmän maailmaan, jatkuva oppiminen voi vaikuttaa yksilön hyvinvointiin monitahoisesti jo peruskoulusta alkaen. Siksi laadukkaaseen, yksilön hyvinvointia korostavaan jatkuvaan oppimiseen olisi syytä panostaa poikkileikkaavasti koko koulutusjärjestelmän ajan. Tutkimuksien ja erityisesti koronapandemian aika tuotettuihin korkeakouluopiskelijoihin ja nuoriin liittyviin tutkimuksiin (KOTT 2021; Maunu ym. 2021) nojaten opiskelijoiden hyvinvointia ei voi sivuuttaa yhteiskunnallisessa keskustelussa enempää.

LÄHTEET

Aarnikoivu, H. 2010. Työelämätaidot – Menesty ja voi hyvin. Juva: WSOY pro Oy.

Arene & Unifi. n.d. Korkeakoulujen Digivisio 2030. Suomesta joustavan oppimisen mallimaa. Viitattu 24.2.2023. https://digivisio2030.fi/wp-content/uploads/2022/04/Digivisio-2030.pdf.

Aspinwall, L. & Staudinger, U. 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. (Toim). Helsinki: Edita Prima Oy.

Bailey, S. Barber, L. & Justice, L. 2018. Is Self-leadership Just Self-Regulation? Exploring Construct Validity with HEXACO and Self- Regulatory Traits. Curr Psychol (37), 149–161. Viitattu 3.2.2023. https://go-gale-com.libproxy.tuni.fi/ps/i.do?p=ITOF&u=tampere&id=GALE|A530489119&v=2.1&it=r

Bum, C-H. & Lee, K. 2018. The Relationships between Professors' Super-Leadership, Self-Leadership, and Career Preparation Behavior in College Students. Sport month journal. Viitattu 9.2.2023. https://doaj.org/article/042b0572568b4f84bbd25242f544c86e

Chime, K. & Lonkola, J. 2018. Itsensä johtaminen ylemmissä ammattikorkeakouluopinnoissa. Hämeen ammattikorkeakoulu. Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysalan johtaminen ja kehittäminen. Viitattu 18.1.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/147745/Lonkola_Jarmo.pdf?sequence=1.

Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.

Furtner, M.R., Sachse, P. & Exenberger, S. 2012. Learn to influence yourself: Full range self-leadership training. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 2012, Vol.38 (2), p.294-304. Viitattu 11.2.2023. https://www.researchgate.net/publication/289977009_Learn_to_influence_yourself_Full_range_self-leadership_training

Hakkarainen, K. Lonka, K. & Lipponen, L. 2004. Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Hakonen, A. 2005. Psykologiset motivaatioteoriat - milloin palkitseminen motivoi? Teoksessa Hakonen, A. & Nylander, M. Palkitseminen ihmisten johtamisessa. (Toim.) Juva: Bookwell Oy.

Heimonen, P. 2021. Opinnäytetyön suunnittelu/kirjallisuuskatsaus. Luentodiat. Viitattu 26.2.2023. Vaatii käyttöoikeuden. https://moodle.tuni.fi/pluginfile.php/2090761/mod_resource/content/1/Kirjallisuuskatsaus%2021YESO%209.12.2021_P%C3%A4ivi%20Heimonen.pdf.

Hietaniemi, J. & Niemi, A. 2022. Itsensä johtajat: just sopivasti menestystä. Helsinki: Art House.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Kirjayhtymä Oy.

Hoffrén, J. & Rättö, H. 2011. Hyvinvoinnin mittarit. Teoksessa Saari, J. (toim). Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Balto Print.

Houghton, J. & Neck, C. 2002. The revised self-leadership questionnaire: Testing a hierarchical factors structure for self-leadership. Journal of Managerial Psychology 17 (8), 672–691. Viitattu 5.2.2023. https://www.proquest.com/docview/215868182?accountid=14242&parentSessionId=8DoO8BYfq0lNOW0esqAW%2F7QGMbADXBfdH44GHh%2BVIXI%3D&pq-origsite=primo

Inkinen, M. Ahola, H. Penttinen, L. Kortelainen, M. & Anttonen, T. 2021. Korkeakoulujen opiskeluhyvinvointityöhön tarvitaan koko korkeakouluyhteisö. Teoksessa Kunttu, K. Komulainen, A. Kosola, S. Seilo, N. & Väyrynen, T. Opiskeluterveys. (Toim.) Uud. painos. Helsinki: Duodecim. Viitattu 27.8.2022. Vaatii käyttöoikeuden. https://www.oppiportti.fi/op/ote00147/do

Innolla opiskelukykyä. 2014. Virikkeitä opiskeluyhteisöjen kehittämiseen. Viitattu 12.2.2023. http://www.opiskelukyky.fi/wp-content/uploads/2014/06/kykytyo%CC%88kalu2013-netti-ID-3143.pdf

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Ketamo, H.,Ollila, J. & Paaso, L. 2022. Miten huomata yhä moninaisempaa osaamista? Osaamisen aika. Sitran muistio. Viitattu 24.2.2023. https://www.sitra.fi/app/uploads/2022/02/sitra-miten-huomata-yha-moninaisempaa-osaamista.pdf.

Koistinen, J. & Kokkonen, E. 2020. Koronaviruksen aiheuttaman etätyöskentelyn vaikutukset opiskeluun LAB-ammattikorkeakoulussa. LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KOE. Viitattu 1.2.2023. https://koeopiskelijakunta.fi/wp-content/uploads/2020/05/Et%C3%A4opiskelun-laatukysely_tulokset.pdf.

Kunttu, K. Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Viitattu 25.8.2022. https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf

Kunttu, K. Komulainen, A. Kosola, S. Seilo, N. Väyrynen, T. 2021. Opiskeluterveys. (Toim). Uud. painos. Helsinki: Duodecim.

Kunttu, K. Makkonen, K. & Kosola, S. 2021. Opiskelijoiden sairaudet ja koettu terveys. Teoksessa Kunttu, K. Komulainen, A. Kosola, S. Seilo, N. & Väyrynen, T. Opiskeluterveys. (Toim.) Uud. painos. Helsinki: Duodecim. Viitattu 30.1.2022. Vaatii käyttöoikeuden. https://www.oppiportti.fi/op/ote00190/do

Lahikainen, A-R. & Pirttilä-Backman, A-M. 2001. Sosiaalipsykologian perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Laitinen, K. & Hietanen-Peltola, M. 2021. Opiskeluhuolto. Teoksessa Kunttu, K. Komulainen, A. Kosola, S. Seilo, N. & Väyrynen, T. Opiskeluterveys. (Toim.) Uud. painos. Helsinki: Duodecim. Viitattu 25.8.2022. Vaatii käyttöoikeuden. https://www.oppiportti.fi/op/ote00146/do

Lindfors, M. 2017. Tehokas itsensä johtaminen -Itsensä johtamisen tehostaminen persoonallisuuspiirteitä hyödyntäen. Pro gradu tutkimus. Maanpuolustuskorkeakoulu.

Liukkonen, J. 2017. Psyykkinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Manelius, K. n.d. Suomen motivaatiotalo. 16 elämän perustarvetta. Viitattu 29.9.2022. Vaatii käyttöoikeuden. https://moodle.tuni.fi/pluginfile.php/2211159/mod_resource/content/1/E-kirja%20%20Mik%C3%A4%20sinua%20motivoi.pdf

Maunu, A. Hemberg, J. Korzhina, Y. Sundqvist, Am. Östman, L. Groundstroem, H. Nyström, L. & Nyman-Kurkiala, P. 2022. Vaikeuksia ja vahvistavaa vuorovaikutusta. Teoksessa Kekkonen, M. Gissler, M. Känkänen, P. & Isola, A-M. Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan. (Toim.) Vantaa: PunaMusta Oy. Viitattu 12.11.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145465/URN_ISBN_978-952-343-937-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Maykrantz, S. & Houghton, J. 2020. Self-leadership and stress among College students: Examining the moderating role of coping skills. Journal of American College Health. Vol. 68, NO 1, 89-96. Viitattu 25.1.2023. Vaatii käyttöoikeuden. https://web-s-ebscohost-com.libproxy.tuni.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=adea5de9-fa03-424a-beca-8e46927ea735%40redis

Morgan, M. 2012. Improving the Student Experience: A Practical Guide for Universities and Colleges. London: Routledge. Web. Viitattu 27.8.2022. https://www-

taylorfrancis-com.libproxy.tuni.fi/books/edit/10.4324/9780203817513/improving-student-experience-michelle-morgan

Meriläinen, M. 2015. Kadettien hyvinvointiin ja opiskelukykyyn yhteydessä olevat opiskeluympäristötekijät. Itä-Suomen yliopiston Kasvatustieteiden ja psykologian osasto.

Mäki-Reini, O. 2015. Yliopisto-opiskelijoiden opiskelukyky ja opintoihin kiinnittyminen sekä niihin vaikuttavat korkeakoulupoliittiset toimet. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Neck, C.P. & Houghton, J.D. 2006. Two decades of self-leadership theory and research. Past developments, present trends, and future possibilities. Journal of Managerial Psychology 21 (4), 270–295.

Neck, C.P., Manz. C.C. & Houghton, J.D. 2016. Self-leadership: The Definitive Guide to Personal Excellence. USA: SAGE Publications.

Nieminen, I., Virtanen, J., Vilkas, A., Laurila, A., Suni, A., Landström, T., Korpikoski, M., Ketko, M., Ruismäki, H., Korhonen, E. & Kilpikari, K. 2022. TreSilienssi - Vahvaa yhteiskehittämistä ja ohjausta opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi Tampereen ammattikorkeakouluyhteisössä. Tampereen ammattikorkeakoulu.

Niinivaara, J. 2019. Itsensä johtaminen strategiana ja kokemuksena. Teoksessa Pietiläinen, V. & Syväjärvi, A. (toim). Itsensä johtaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nikkanen, I. 2021. Suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi. Turun yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 24.10.2022. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/151207/Nikkanen_Iida_opinnayte.pdf?sequence=1.

Nivala, E. & Ryynänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Tallinna: Gaudeamus.

Nurmi, J-E. Ahonen, T. Lyytinen, H. Lyytinen, P. Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2018. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Onnismaa, J. 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Helsinki: Gaudeamus.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019a. VISIO 2030 työryhmien raportit. Viitattu 25.8.2022. https://okm.fi/documents/1410845/12021888/Visiotyo%CC%88ryhmien+yhteinen+taustaraportti_v2.pdf/d69fc279-d6a9-626d-deac-712662738972/Visiotyo%CC%88ryhmien+yhteinen+taustaraportti_v2.pdf?t=1548923472000

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019b. Korkeakouluille uusi rahoitusmalli. Viitattu 24.2.2023. https://okm.fi/-/korkeakouluille-uusi-rahoitusmalli.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. n.d. Ammattikorkeakoulujen uusi rahoitusmalli vuodesta 2021 alkaen. Viitattu 24.2.2023. https://okm.fi/documents/1410845/4392480/Rahoitusmalli+AMK.pdf.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia, ohjausta ja opintojen etenemistä tuetaan erityisavustuksilla. Viitattu 24.2.2023. https://okm.fi/-/korkeakouluopiskelijoiden-hyvinvointia-ohjausta-ja-opintojen-etenemista-tuetaan-erityisavustuksilla.

Parikka, S. Klemetti, R. Ikonen, J. Holm, N. & Junttilan, N. 2022. Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemus ja psyykkinen kuormittuneisuus koronaepidemian kolmannen aallon aikana. Teoksessa Kekkonen, M. Gissler, M. Känkänen, P. & Isola, A-M. Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan. (Toim.) Vantaa: PunaMusta Oy. Viitattu 12.11.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145465/URN_ISBN_978-952-343-937-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Parikka, S. Koskela, T. Hietajärvi, L. Ikonen, J. & Salmela-Aro, K. 2022. Korkeakouluopiskelijat. Teoksessa Kestilä, L. Kapiainen, S. Mesiäislehto, M. & Rissanen, P. (Toim.) Covid-19-epidemian vaikutuksen hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, kevät 2022. Tampere: Punamusta Oy. Viitattu 6.12.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144268/THL_Rap4_2022_Covid-seuranta_kevat_2022_web.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Pietiläinen, V. & Syväjärvi, A. 2019. (toim). Johtamisen psykologia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Poijula, S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

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

Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Saari, J. (toim). Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Balto Print.

Rask, S. & Castaneda, A. 2021. Opiskelijoiden kulttuurinen moninaisuus. Teoksessa Kunttu, K. Komulainen, A. Kosola, S. Seilo, N. & Väyrynen, T. Opiskeluterveys. (Toim.) Uud. painos. Helsinki: Duodecim.

Saari, J. (toim). 2011. Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Balto Print.

Salakari, H. 2009. Toiminta ja oppiminen - koulutuksen kehittämisen tulevaisuuden suuntaviivoja ja menetelmiä. Eduskills Consulting. Helsinki: Hakapaino Oy.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim). 2017. Mikä meitä liikuttaa – motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 31.08.2022. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Salmimies, R. & Ruutu, S. 2014. Itsensä johtaminen. Alma Talent Oy.

Salminen, J. 2014. Uuden esimiehen kirja – tulevaisuuden johtajalle. Helsinki. J-impact Oy.

Sinokki, M. 2016. Työmotivaatio - innostusta, laatua ja tuottavuutta. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:14. Helsinki. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162957/STM_2021_14_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, Tutkimuksia ja raportteja. A: 73. Turku: Juvenes Print.

Sydänmaanlakka, P. 2010. Älykäs itsensä johtaminen. Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. Helsinki: Talentum.

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

Tampereen korkeakoulut. 2021. TreSilienssi - vahvaa yhteiskehittämistä ja ohjausta opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi. Viitattu 12.10.2022. https://www.tuni.fi/fi/tutkimus/tresilienssi-vahvaa-yhteiskehittamista-ja-ohjausta-opiskelijoiden-hyvinvoinnin-tueksi.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2022. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus. Viitattu 24.2.2023. https://terveytemme.fi/kott/taulukot/.

Tynjälä, P. Välimaa, J. & Murtonen, M. (toim). 2004. Korkeakoulutus, oppiminen ja työelämä. Pedagogisia ja yhteiskuntatieteellisiä näkökulmia. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. https://www.ellibslibrary.com/reader/9789520400118

Turtiainen-Hietainen 2019. Itsensä johtaminen, itseohjautuvuus ja motivaatio. Opinnäytetyö. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Viitattu 5.2.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/263103/Turtiainen-Hietainen_Jaana.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Uusitalo, S. 2011. Tahdonheikkous ja hyvinvointi. Teoksessa Saari, J. (toim). Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Balto Print.

Uzman, E. & Maya, I. 2019. Self-leadership Strategies as the Predictor of Self-esteem and Life Satisfaction in University Students. International journal of progressive education, 2019, Vol.15 (2), p.78-90. Viitattu 5.2.2023. https://web-s-ebscohost-com.libproxy.tuni.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=54c0ca45-2058-4dd3-83ff-4d2626ff5910%40redis

Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2022. Opiskelukyky. Viitattu 13.11.2022. https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelu-kyky/?fbclid=IwAR1agKtCF9uY8MW-fXD-7XNuPN5754QtydkZxH8USwrQ-BoFRwSSGQbinreA.

Wang, Y. Xie, G. & Cui, X. 2016. Effects of emotional intelligence and self-leadership on student's coping with stress. Social behavior and personality, 2016, Vol.44 (5), p.853-864. Viitattu 11.2.2023. https://www.proquest.com/docview/1813114736?parentSessionId=RjrFF%2FMKUe%2BsvSzxNngl8FsuB7UtQf77Cl5XcRNXpPY%3D&pq-origsite=primo&accountid=14242

Åhman, Helena. 2003. Oman mielen johtaminen – näkemyksiä ja kokemuksia yksilön menestymisestä postmodernissa organisaatiossa. Väitöskirja. Espoo: Teknillinen korkeakoulu.

LIITTEET

Liite 1. Alkuperäisaineiston esittely 1 (5)

Tutkimuksen nimi, tekijät, paikka ja -vuosi	**Tutkimuksen tarkoitus/tavoite**	**Aineisto, aineiston keruu**	**Keskeiset tulokset**
Yliopisto-opiskelijoiden opiskelukyky ja opintoihin kiinnittyminen sekä niihin vaikuttavat korkeakoulupoliittiset toimet. Mäki-Reini, Outi. Suomi, 2015	Tutkittiin yliopisto-opiskelijoiden tulkintoja opiskelukyvystä, kiinnittymisestä opintoihin ja korkeakoulupoliittisia toimia.	Teemahaastattelu (13 hlö). Aineiston analysoinnissa käytetty teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä.	Opiskelukykyyn vaikuttavat pääasiassa opiskelijan voimavarat, yksityiselämän asiat, terveys ja arkirytmi. Opintojen kiinnittymiseen vaikuttavat hyvät tulevaisuuden työllistymisnäkymät ja opintojen työelämälähtöisyys, jotka kiinnittävät opiskelijaa opintoihin ja motivoivat etenemään opinnoissa.
Itsensä johtaminen - itseohjautuvuus ja sisäinen motivaatio, Turtiainen-Hietanen, Jaana, Suomi, 2019	Keinot edistävät itseohjautuvuutta ja motivaatiota.	Laadullinen tutkimus, valmennusprojekti toteuttaen osallistavin menetelmin koostuen teorialuennoista, yksilövalmennuksista, havainnoinneista ja eri tehtävistä. Aineiston muodostuminen teemahaastattelujen pohjalta.	Itsensä johtamisen ja itseohjautuvuuden tukemiseksi tarvitaan kulttuurimuutos kohdistuen esihenkilöihin ja työntekijöihin. Tällä muutoksella tarkoitetaan esihenkilöiden näkökulmasta keskittymistä yksilöiden henkisiin valmiuksiin ja motivaatiotekijöihin sekä työntekijöiden näkökulmasta tarkastella itseä, omia työskentelytapoja sekä motivaatiotekijöitään peilaten omia tavoitteita sekä arvomaailmaa.

Itsensä johtaminen ylemmissä ammattikorkeakouluopinnoissa, Chime, K. & Lonkola, J. Suomi, 2018	Saada tietoa ylemmässä ammattikorkeakoulussa opiskelevien opiskelijoiden kokemuksia itsensä johtamisen merkityksestä opinnoista valmistumiseen.	Toimintatutkimus ja menetelmänä ennakointidialogi. Aineisto 36 ylemmän ammattikorkeakouluopiskelijan antamasta 205 kirjallisesta ohjeesta sekä heidän työpajoissansa käymistä keskusteluista itsensä johtamisen vaikutuksista opinnoista valmistumiseen.	Tulokset jaettu viiteen eri osa-alueeseen, keho, mieli, tunteet, arvot ja työ. Opiskelijat mainitsivat ajan käytön, asioiden priorisoinnin sekä palautumiseen liittyvät asiat. Tutkimuksen mukaan opiskelijoiden itsetuntemusta sekä omien vahvuuksien tiedostamista tulee lisätä, jotta he osaisivat paremmin johtaa itseään kohti valmistumista.
Learn to influence yourself: Full range self-leadership training, Furtner, M.R., Sachse, P. & Exenberger, S, Itävalta, 2012	Tässä tutkimuksessa osallistujaa ohjattiin ja koulutettiin yli neljän viikon ajan kaikissa itsejohtamisstrategioissa (täyden tason itsejohtamiskoulutus), ja sitten niitä verrattiin kontrolliryhmään, jotka olivat ilman tällaista koulutusta.	Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen menetelmä. Tutkimukseen osallistui Itävallan Innsbruckin ylipiston 58 psykologian kandidaatin opiskelijaa. Opiskelijat jaettiin sattumanvaraisesti joko kontrolli- tai koulutusryhmään.	Löydökset osoittavat kognitiivisen suuntautumisen vaikutuksia henkilökohtaisiin strategioihin sisäisen motivaation ja tavoitteen saavuttamisen parantamiseksi. Nämä havainnot osoittavat, että tiettyjä itsejohtamistaitoja (mm. luonnollisia palkitsemisstrategioita ja rakentavia ajatusmalleja) voidaan parantaa ja optimoida kohdistetuissa koulutuksissa. Tehokkaimmiksi tekniikoiksi itsensä johtamiseen osoittautuivat tarvepohjainen palkitseminen, itsensä valvonta, positiivinen puhe itselleen.

Tehokas itsensä johtaminen - itsensä johtamisen tehostaminen persoonallisuuspiirteitä hyödyntäen, Lindfors, Tommi Suomi, 2017	Tutkimuksen kautta halutaan saada selville itsensä johtamisen tehostamista keskittyen persoonallisuuspiirteisiin.	Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena hypoteesipohjaisesti. Tutkimuksen olettamat pohjautuivat taustateoriaan, jonka myötä empiirisesti pyrittiin vahvistamaan tai kumoamaan nämä olettamukset. Aineisto kerättiin käyttäen teemahaastattelua haastattelemalla kuusi eri tasoista itsensä johtajaa. Haastattelut toteutettiin kahdessa osassa, jolloin haastateltavien tuli käyttää strategioita liittyen itsensä johtamiseen ja tarkastella niiden toimivuutta.	Tuloksissa todetaan, että itsensä johtamisen prosessiin vaikuttaa persoonallisuuspiirteet. Itsensä johtamista voidaan parantaa kohottamalla sisäistä motivaatiota sekä minäpystyvyyttä. Itsensä johtamisen hyödyttävyyden näkökulmasta persoonallisuuspiirteiden välisillä eroavaisuuksilla on merkitystä, jolloin tehostamista voidaan hyödyntää omaamalla tiettyä taidollisia, tiedollisia ja henkisiä valmiuksia.
Self-leadership and stress among college students: Examining the moderating role of coping skills. Maykrantz, S. & Houghton, J. Yhdysvallat, 2017	Tutkimuksessa selvitetään selviytymistaitojen roolia itsensä johtamisen ja korkeakouluopiskelijoiden stressin välisessä suhteessa.	Tutkimukseen osallistui 643 päätoimista tutkintoopiskelija. Aineisto analysoitiin moderoidulla regressiomallilla.	Tulokset osoittavat, että itsensä johtamisen käytännöt vähentävät opiskelijan stressitasoja ja hillitsevät suhdetta opiskelijoiden selviytymistaitoihin.

Academic procrastination in college students: The role of self-leadership Yefei Wang, Han Gao, Chang Sun, Jiahe Liu and Xue-long Fan, Kiina, 2021	Tutkii itsensä johtamisen ja akateemisen viivyttelyn välistä yhteyttä.	Tutkimukseen osallistui 533 kiinalaista korkeakouluopiskelijaa, kyselylomake.	Tulokset viittaavat, että suhteellisten itsejohtamisstrategioiden harjoittaminen voi vähentää opintojen viivästymistä. Itsensä johtamisen alastrategiat kuten itsensä palkitseminen, tavoitteiden asettaminen itselleen, itselleen puhuminen, tehtäväpohjainen luonnollinen palkkio korreloivat selvästi opiskelijoiden akateemiseen viivyttelyyn.
The Relationships between Professors' SuperLeadership, Self-Leadership, and Career Preparation Behavior in College Students Chul-Ho Bum, Kyongmin Lee, Korea 2018	Tässä tutkimuksessa analysoitiin empiirisesti vaikutusta liikuntakasvatus professorien superjohtajuutta opiskelijoiden itsejohtajuuden ja suhteiden muodostumista itsensä johtamisen strategioiden ja uravalmennuskäyttäytymisen välillä.	Tutkimukseen osallistujat olivat korkeakouluopiskelijoita pääaineenaan liikuntakasvatus Etelä-Korean yliopistoissa Vuonna 2017. Kyselylomake.	Kasvatusprofessorit paransivat opiskelijoiden itsejohtamisen käyttäytymisstrategioita, johon vaikuttivat superjohtajuuden mallinnus, tavoitteiden asettaminen sekä kannustaminen ja ohjaus. Lisäksi mallinnuksen ja tavoitteiden asettamisen havaittiin parantavan kognitiivisia strategioita.
Effects on emotional intelligence and self-leaderself on student's coping with stress Wang, Yefei; Xie, Guangrong; Cui, Xilon g, Kiina, 2016	Tutkittiin tunneälyn ja itsensä johtamisen vaikutuksia stressistä selviytymiseen.	Osallistujia oli 575 opiskelijaa kahdesta kiinalaisesta yliopistosta, jotka suorittivat stressistä selviytymisen, itsensä johtamisen, tunneälyn, itsetehokkuuden ja positiivisen vaikutuksen mittareita.	Itsetehokkuus välitti täysin tunneälyn ja aktiivisen selviytymisen välistä suhdetta. Lisäksi itsejohtajuudella oli suora vaikutus aktiiviseen selviytymiseen.

Self-leadership Strategies as the Predictor of Self-esteem and Life Satisfaction in University Students Ersin Uzman, İ. Maya. Turkki, 2019	Tutkittiin miten ja missä määrin korkeakoulu-opiskelijoiden käyttämät itsensä johtamisen strategiat liittyvät heidän itsetuntoonsa ja elämän tyytyväisyyteen.	Käytettiin relaatiokyselymallia ja kvantitatiivista paradigmaa, suoritettiin 360 yliopisto-opiskelijan kanssa.	Tulokset osoittivat, että itsensä johtamisstrategioiden (käyttäytymiseen keskittyvät strategiat ja rakentavan ajattelun strategiat) käytön niin itsetunnon kuin elämään tyytyväisyyden välillä oli positiivisia ja merkittäviä korrelaatioita.