

Opinnäytetyö YAMK

Yrittäjyyden ja liiketoimintaosaamisen koulutusohjelma

YYRITS14

2016

Laura Yli-Arvela

ITSENSÄ JOHTAMINEN AVAIN AIKUISOPISKELIJAN AJANKÄYTÖN HALLINTAAN

Laura Yli-Arvela

ITSENSÄ JOHTAMINEN AVAIN AIKUISOPISKELIJAN AJANKÄYTÖN HALLINTAAN

Opinnäytetyö pohjautuu Turun ammattikorkeakoulun tarpeeseen pohtia aikuisopiskelijoiden ajankäytön hallintaa ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon monimuoto-opintojen toimintaympäristöön liittyen. Aikuisopiskelijat suorittavat lähtökohtaisesti ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon päivätyönsä ohessa. Tällaisessa opiskeluympäristössä aikuisopiskelijalla on itsellään suuri vastuu opintojen edistymisestä sekä ennen kaikkea omasta ajankäytön hallinnastaan. Tämän tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa aikuisopiskelijoiden itsetuntemusta sekä sitä, minkälainen aikuisopiskelija on itsensä johtajana ja miten hän hallitsee oman ajankäyttönsä.

Opinnäytetyön teoria on jaettu neljään osaan: minuus ja itsetuntemus, itsensä johtaminen, ajankäytön hallinta ja opiskelu aikuisena. Teoriaosalla pyritään selvittämään lukijalle, kuinka ihmisen itsetuntemus luo pohjan itsensä johtamiselle ja tätä kautta ajankäytön hallinnalle. Työn empiriaosa perustuu kyselytutkimukseen, joka toteutettiin strukturoidulla kyselylomakkeella. Tutkimuksessa tuloksia analysoitiin määrällisin menetelmin.

Tutkimuksen tärkeimpinä johtopäätöksiä voidaan esittää, että Turun ammattikorkeakoulun aikuisopiskelijat kokivat tuntevansa itsensä ja omat vahvuutensa. Lähes jokainen aikuisopiskelija oli tuntenut itsensä kiireiseksi sekä stressaantuneeksi viimeisen puolen vuoden aikana ja koki, että kiire on häirinnyt opiskelua. Kuitenkin 87 % aikuisopiskelijoista koki osaavansa palautua lyhytaikaisesta stressistä ja lähes yhtä iso osa koki hallitsevansa itselleen sopivan stressistä palautumismenetelmän.

Tuloksiin ja johtopäätöksiin perustuen esitetään Turun ammattikorkeakoululle toimenpide-ehdotuksena, että tulevien uusien aikuisopiskelijoiden aloittaessa opintonsa monimuotoisessa oppimisympäristössä olisi heidän hyvä pohtia omia tavoitteitaan opintojen suhteen, itseään ajankäyttäjänä ja näin luoda itselleen suunnitelma siitä, kuinka he aikatauluttavat opintojen vaatiman ajan omaan elämäänsä. Aikuisopiskelijan on tärkeää heti opintojen alkutaipaleella tunnistaa omat vahvuutensa oppijana ja tiedostaa itsereflektion merkitys oppimisessa. Näin opiskelija oppii parhaiten, käyttää aikaansa tehokkaimmin ja ennen kaikkea johtaa itseään menestyksekkäästi.

ASIASANAT:

Minuus, itsetuntemus, itsensä johtaminen, ajankäytön hallinta, aikuisopiskelija

MASTER'S THESIS THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Master's Degree Programme in Entrepreneurship and Business Competence

2016 | 61

Instructor Mervi Varhelahti

Laura Yli-Arvela

SELF-MANAGEMENT IS THE KEY TO THE ADULT STUDENT'S TIME MANAGEMENT

The present master's thesis is based on the need of Turku University of Applied Sciences to consider the adult students' time management in the multiform learning environment of the Master's degree studies. Adult students study alongside their work. In such a learning environment, adult students have a great responsibility for the progress of their studies and, above all, for their own time management. The aim of this study is to survey the adult students' self-awareness, as well as what kind of self-leader adult students are and how they manage their own time.

The theory of the thesis is divided into four categories: the ego and self-awareness, self-management, time management and studying as an adult. The theory aims to explain how self-knowledge lays the foundation for self-management and, through this, for time management. The empirical section is based on a survey, which was conducted using a structured questionnaire. The study results were analyzed with quantitative methods.

The main conclusions of the study are that the adult students at Turku University of Applied Sciences thought that they know themselves and their strengths. Almost every adult student had felt him- or herself busy and stressed during the last six months and felt that the haste had disrupted their learning. However, 87 % of the adult students thought that they knew how to recover from short term stress and an almost equal part of the students thought that they manage a stress recovery method suitable for them.

Based on the results and conclusions some measures for improvement are presented for Turku University of Applied Sciences: When new adult students start their studies in a multiform learning environment they should reflect their own goals for studies, themselves as time users and, based on the reflection, create a personal time management plan for the studies. In the early stages of the studies, adult learners should identify their own strengths as learners and be aware of the importance of self-reflection in learning. This way, the students learn best, use their time most efficiently, and above all, manage themselves successfully.

KEYWORDS:

ego, self-awareness, self-management, time management, adult student

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
1.1 Työn taustaa	6
1.2 Työn tavoitteet ja tutkimuskysymykset	7
1.3 Opinnäytetyössä käytetyt tutkimusmenetelmät	9
2 MINUUS JA ITSETUNTEMUS	10
2.1 Minäkuva ja minäkäsitys	10
2.1.1 Persoonallisuus	11
2.1.2 Arvot osana persoonallisuutta	13
2.2 Itsetuntemus	13
2.2.1 Identiteetti	15
2.2.2 Itsetunto	16
3 ITSENSÄ JOHTAMINEN	17
3.1 Itsensä johtamisen määritelmiä	17
3.2 Itsensä johtaminen arjessa	20
3.2.1 Motivaatio ja flow-tila	21
3.2.2 Itsesäätely	22
3.3 Hallinnan taito	23
3.3.1 Ajankäytön hallinta	24
3.3.2 Stressinhallinta	25
3.3.3 Tunteiden hallinta	26
3.4 Tarpeet ja niiden tyydyttäminen	27
4 AJANKÄYTÖN HALLINTA	29
4.1 Ajankäytön hallinnan määrittelyä ja toimenpiteitä	29
4.2 Ihmiset erilaisina ajankäyttäjinä	30
4.3 Mitä on kiire ja mistä se johtuu?	31
4.4 Jatkuvan kiireen negatiiviset vaikutukset	33
5 OPISKELU AIKUISENA	35
5.1 Elinikäinen oppiminen ja yksilön vastuu	35
5.2 Ihminen oppijana ja oppimistyylit	36
5.3 Reflektiivinen ajattelu	37

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	39
7 TULOKSET	41
7.1 Kyselyyn vastanneet opiskelijat	41
7.2 Aikuisopiskelijan minäkuva	42
7.3 Aikuisopiskelijat itsensä johtajina	43
7.4 Ajankäytön haasteet	45
7.5 Opiskelua aikuisena	47
7.6 Erittäin merkitsevät yhteydet	48
8 POHDINTAA	52
LÄHTEET	60

KUVIOT

Kuvio 1. Tutkimuksen rakenne.	8
Kuvio 2. Jäävuori malli tietoisesta ja tiedostamattomasta mielestä (Salmimies 2008).	15
Kuvio 3. Elämän osaamispuu (Sydänmaanlakka 2006).	19
Kuvio 4. Toiminnan suhde kokemuksen laatuun (Mukaillen Csikszentmihalyi 2005).	22
Kuvio 5. Motivaatiopolku (Salmimies 2008).	23
Kuvio 6. Pitkään jatkuneen stressin oireet (Salmimies 2008).	25
Kuvio 7. Tyydytysten nelikenttä (Salmimies 2008).	27
Kuvio 8. Yksilön suhtautuminen ajankäyttöön (Prashnig 2003).	30
Kuvio 9. Oppimiseen liittyvät aistimieltymykset (Prashnig 2003).	37
Kuvio 10. Kolbin kehä (mukaillen Kolb 1984).	38
Kuvio 11. Vastaajien ikäjakauma.	41
Kuvio 12. Minuus ja itsetuntemus (ka).	42
Kuvio 13. Aikuisopiskelijan itsensä johtaminen (ka).	44
Kuvio 14. Aikuisopiskelijan ajankäytön hallinta (ka).	46
Kuvio 15. Opiskelu aikuisena (ka).	47

1 JOHDANTO

1.1 Työn taustaa

Pohdittaessa itsensä johtamisen käsitettä, on tärkeää tiedostaa, että mikä on se "itse", jota on tarkoitus johtaa. Ihmisen "itse" voidaan kuvailla olevan yksilön persoonallisuuden ydin, joka ohjaa valintoja ja itsenäisiä vastuullisia päätöksiä. Ihmisen oma käsitys itsestään on taas minäkäsitys, joka perustuu kognitiiviseen tietoon. Se on sosiaalinen ja kokemuksellinen käsitys omasta itsestä. (Salmimies 2008, 32-33.)

Ihmisen käsitys itsestään perustuu minäkuvaan. Minäkuva muodostuu itsetuntemuksesta. Siitä, että ihminen hahmottaa oman persoonallisuuden ja temperamentin, tiedostaa tarpeensa ja motivaattorinsa sekä tunnistaa omat kykynsä, taitonsa, älykkyytensä ja vahvuutensa. Yksilön minäkuva muodostuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa ihmisen ympäristön ja muiden ihmisten kanssa. (Gustafsberg 2014, 135.)

Minäkuva ja käsitys itsestä muodostavat ihmisen sisäisen maailman. Tämän sisäisen maailmansa kautta ihminen hahmottaa itsensä ja tähän sisäiseen maailmaan perustuu hänen valintansa sekä päätöksensä. Koska elämän tasapaino on ihmisen hyvinvoinnin edellytys, pyrkii ihminen pitämään myös tämän sisäisen maailmansa tasapainossa. Tässä yhteydessä tasapaino nähdään elämänhallinnan tunteena. Kuitenkin jokaisen ihmisen elämässä tapahtuu asioita, jotka horjuttavat tätä tasapainoa. Elämä on kokonaisuudessaan muutoksia täynnä ja jotta ihminen kehittyisi muutosten virrassa, on hänen uskallettava vaikuttaa omaan sisäiseen maailmaansa säilyttämällä kuitenkin tietty elämänhallinnan tunne. Tätä vaikuttamista kutsutaan itsensä johtamiseksi. (Gustafsberg 2014, 134.) Itsensä johtamista voidaan kuvata usealla tavalla. Lyhykäisydessään se on oman tietoisuuden laaja-alaista, syvällistä ja käytännöllistä kehittämistä (Sydänmaalakka 2006, 34).

Yksi elämänhallinnan osa-alueista on ajankäytön hallinta. Hyvällä itsensä johtamisen taidolla, ihminen pystyy hallitsemaan järkevästi myös ajankäyttöään. Ajankäytön hallinnassa on kysymys arvoalinnoista ja tehtävien laittamisesta tärkeysjärjestykseen. Kun ihminen rakentaa tavoitteensa omien arvojensa mukaisesti, ohjaavat nämä tavoitteet kohti asetettuja päämääriä. Ajankäytön hallinnan näkökulmasta onkin tärkeää, että yksilö kirkastaa itselleen oman arvomaailmansa ja pyrkii pysymään sille uskollisena. (Salmimies 2008, 100.)

Nykyaikana ajankäytön hallintaan liittyy usein kiireen tunne. Kiire syntyy helposti, kun omien arvojen mukaisiin tavoitteisiin yhdistyy eri asioiden kiireellisyys ja ympäristön sekä sosiaalisten toimintaympäristöjen asettamat paineet. Jatkuva kiireen tunne aiheuttaa stressiä ja pitkään jatkuneena negatiivinen stressi voi uuvuttaa ihmisen. (Salmimies 2008, 101.)

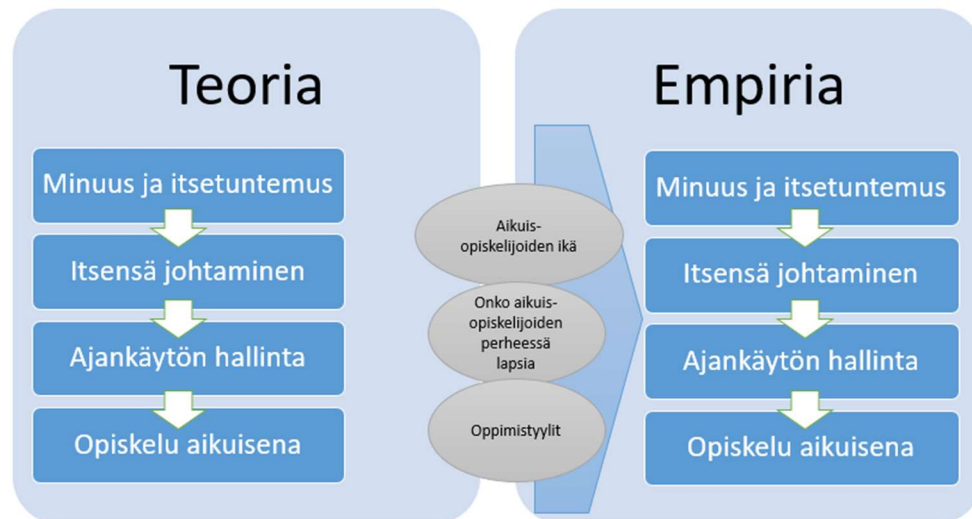
Kiireen ja uupumuksen tunnetta on havaittu Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden keskuudessa jo pidemmän aikaan ja tästä on kirjoitettu Turun Sanomien mielipidepalstalla. Opiskelijat ovat kokeneet opintojen rakenteen olevan haasteellinen suorittaa annettussa aikataulussa ja näin ollen aiheuttavan jatkuvaa pitkäaikaista kiireen tunnetta ja näin ollen myös negatiivista stressiä ja jopa uupumusta. (Turun ammattikorkeakoulu – sisään innolla, ulos uupuneena 2016.) Opiskelen myös itse Turun ammattikorkeakoulussa ylempää ammattikorkeakoulututkintoa ja omasta kokemuksestani tunnistan opinnoille suunnitellun kiireellisen aikataulun. Turun ammattikorkeakoulussa ylempään ammattikorkeakoulututkinnon osalta ollaan tulevaisuudessa kehittämässä aikuispedagogiikan aluetta ja jotta edellä mainittuja haasteita voitaisiin välttää myös aikuisopiskelijoiden keskuudessa, on tärkeää tarkastella aikuisopiskelijoiden tuntemuksia sekä kokemuksia asiasta tällä hetkellä. Lisäksi on tarpeellista kartoittaa aikuisopiskelijoiden itsensä johtamisen taitoja ja tätä kautta heidän valmiuksiaan vaikuttaa omaan ajankäyttöön.

1.2 Työn tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tutkimuksella pyritään selvittämään, miten Turun ammattikorkeakoulussa ylempää ammattikorkeakoulututkintoa suorittava aikuisopiskelija kokee tuntevansa itsensä ja vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- minkälainen aikuisopiskelija on itsensä johtaja?
- miten aikuisopiskelija hallitsee omaa ajankäyttöään?

Tutkimuksen perusteella esitetään myös kehitysehdotuksia Turun ammattikorkeakoululle aikuisopiskelijoiden koulutuksessa huomioitaville seikoille. Opinnäytetyöni tutkimus rakentuu kuviossa 1 esitetyn mukaisesti.



Kuvio 1. Tutkimuksen rakenne.

Teoriaosiossa olen käsitellyt ihmisen minuutta ja itsetuntemusta edellytyksenä hyvälle itsensä johtamiselle. Mikäli ihmisellä on hyvät itsensä johtamisen taidot, on hänellä erinomaiset lähtökohdat järkevään ajankäytön hallintaan. Olen teoriaosassa kuvannut myös opiskelua aikuisena ja käsitellyt ihmisen oppimiseen ja oppimistyyliihin liittyviä käsitteitä sekä määritelmiä, jotta tuloksia tulkitessa on helpompi ymmärtää aikuisopiskelijoiden tuntemuksia ja kokemuksia.

Itsensä johtamista kuvaavia määritelmiä on lukuisia, mutta olen tutkimukseni teoriaosassa keskittynyt kuvaamaan itsensä johtamista Houghtonin ja Neckin (2006) esittämän määritelmän mukaisesti. Lisäksi olen tuonut itsensä johtamista koskevaan teoriaosaan Sydänmaanlakan (2006) elämän osaamispuun (kuvio 3), joka määrittelee itsensä johtamista hieman eri näkökulmasta.

Tutkimukseni empiriaosa rakentuu teoreettisen viitekehyksen mukaisesti ja siinä kartoitetaan kyselytutkimuksen avulla aikuisopiskelijoiden näkemyksiä siitä, miten he johtavat itseään ja miten he näkevät itsensä ajankäyttäjinä. Empiriassa kuvataan tutkimuksen tiedonkeruumenetelmä, analyysimenetelmät ja tutkimustulokset.

Tutkimukseni lopussa pohditaan tutkimustulosten sekä teorian välistä suhdetta. Tulosten analysoinnin perusteella on kuvattu aikuisopiskelijoiden kokemuksia ja näkemyksiä. Olen tutkijana pyrkinyt olemaan vahvasti objektiivinen tutkimuksen kyselyn suunnittelussa ja tulosten analysoinnissa. Tutkijana oma ääneni kuuluu pohdinnassa.

1.3 Opinnäytetyössä käytetyt tutkimusmenetelmät

Kyselytutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, jossa kysymykset olivat strukturoidussa muodossa. Kyselyn kysymykset on jaettu kuviossa 1 kuvattuihin osa-alueisiin: minuus ja itsetuntemus, itsensä johtaminen, ajankäytön hallinta ja opiskelu aikuisena. Osa opinnäytetyön tutkimuksen kyselyn kysymyksistä on poimittu Houghtonin ja Neckin (2002) itsensä johtamista mittaavan kyselyn kysymyspatteristosta. Houghtonin ja Neckin tutkimuksen on osoitettu olevan toistettavissa ja itsensä johtamista mahdollisimman luotettavasti mittaava (Houghton & Neck 2002, 675-676). Näin ollen valittujen kysymysten sisällyttäminen tutkimukseeni kyselyyn lisää myös tämän tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimukseni tulosten analysoinnissa käytettiin Kruskal-Wallis testin summamuuuttujien näkemyseroja analysoitaessa, Spearmanin rho -testiä yksittäisten väittämien korrelaatioita tutkittaessa ja kyselyn osa-alueiden mukaan luotujen summamuuuttujien luotettavuutta testattiin Cronbachin Alphalla.

2 MINUUS JA ITSETUNTEMUS

Joku voi olla luonnostaan hyvä itsensä johtaja, toinen taas ei. Hyväksi itsensä johtajaksi voi kuitenkin kehittyä. Edellytys tälle kehitykselle on hyvä itsetuntemus ja käsitys siitä minkälainen oma minuus on. Polku hyväksi itsensä johtajaksi etenee itsetuntemuksen kautta, joten opinnäytetyössäni tutustutaan ensin siihen, mistä osa-alueista ihmisen minuus ja itsetuntemus koostuvat.

2.1 Minäkuva ja minäkäsitys

Ihmisen henkiselle kasvulle ja kehittymiselle avainasemassa on itsetuntemus. Itsetuntemusta voi kehittää ja näin lisätä tietoisuustaitoja omasta itsestään. Itsetuntemuksen kehittäminen on omaan minäkuvaan tutustumista. (Gustafsberg 2014, 141.)

Minäkuva voidaan jakaa kolmeen osaan, joita ovat reaalinäkuva, ihanneminäkuva ja normatiivinen minäkuva. Reaalinäkuva kuvaa ihmisen käsitystä itsestään, ihanneminäkuva kuvaa sitä, minkälainen ihminen haluaisi olla ja normatiivinen minäkuva on ihmisen käsitys siitä, minkälaisena muut ihmiset häntä pitävät. (Paasivaara 2010, 43.)

Minäkuva rakentuu oman persoonallisuuden ja temperamentin hahmottamisesta, tarpeiden ja motivaatioiden tiedostamisesta sekä omien kykyjen ja älykkyyden tunnistamisesta. Voidaankin sanoa, että minäkuva on itsetuntemusta objektiivisempi näkemys ihmisen omasta itsestään. Se on rakentunut laajemmin myös ulkoisen palautteen perusteella, kun taas itsetuntemus on enemmän ihmisen sisäinen näkemys itsestään. (Gustafsberg 2014, 135.)

Minäkäsitys on kognitiivinen, tietoon perustuva, kokemuksellinen ja sosiaalinen käsitys ihmisen omasta itsestään (Salmimies 2008, 32). Ihmisen käsitys itsestään syntyy vuorovaikutuksessa ympäristön ja muilta ihmisiltä tulevan palautteen perusteella (Gustafsberg 2014, 135). Kun minuudella on selkeä raja itsen ja toisten välillä, se kertoo henkisestä ja emotionaalisesta kypsyydestäsi (Salmimies 2008, 43).

Ihmisen minäkäsityksestä kertoo se, miten hän määrittelee ja luokittelee itsensä. Minäkäsitykseen vaikuttavat voimakkaasti ihmisen ihmissuhteet ja minäkäsitys muodostuu jo varhain lapsuudessa ja muuttuu läpi koko elämän. Minäkäsityksiä on muun muassa positiivinen minäkäsitys, negatiivinen minäkäsitys, välinpitämätön minäkäsitys ja häilyvä

minäkäsitys. Myönteisen minäkäsityksen omaava ihminen tunnistaa omat vahvuutensa ja rajoituksensa realistisesti. Hän luottaa itseensä ja valintoihinsa. Negatiivisen minäkäsityksen omaava ihminen kokee itsensä negatiivisten määritteiden kautta, ajattelee jatkuvasti sitä, mitä muut ajattelevat hänestä ja on haavoittuvainen vastoinkäymisille. Välinpitämättömän minäkäsityksen omaava ihminen sulkee silmänsä oman toimintansa tietoiselta arvioinnilta ja häilyvän minäkäsityksen omaava ihminen pyrkii saamaan ulkoisista asioista hallintaansa sen, mitä hän ei kykene hallitsemaan sisällään. (Paasivaara 2010, 44-45.)

2.1.1 Persoonallisuus

Ihmisellä on ainutlaatuinen persoonallisuus, joka vaikuttaa vahvasti hänen minäkäsitykseensä ja identiteettiinsä kehitykseen (Paasivaara 201, 44). Ihmisen persoonallisuus on ominaisuuksien, psyykkisten toimintojen ja käyttäytymistottumusten järjestäytynyt kokonaisuus ja se muuttuu sekä kehittyy koko elämän ajan (Salmimies 2008, 33). Myös persoonallisuuteemme vaikuttavat vahvasti vuorovaikutussuhteemme (Gustafsberg 2014, 135).

Psykografia malliin perustuvalla ajattelulla ihmiset voidaan persoonallisuutensa perustuen jakaa kolmeen pääalueeseen: tunne, toiminta ja ajattelu. On osoitettu, että jos ihminen kokee tuntevansa jonkin näistä osa-alueista oikein hyvin, pyrkii hän selviytymään elämäntilanteista tämä osa-alue lähtökohtanaan. (Friedmann 2007, 9-10.)

Tunteiden alueelle suuntautunut henkilö on vahvoilla tunneälyn osalta sekä hallitsee tunteitaan hyvin ja hyvä ihmissuhteissa. Näin ollen tätä henkilöä voidaan kutsua myöskin suhdetyypiksi. Henkilö aistii hyvin muiden tarpeita ja hänellä on halu auttaa muita. Toiminnan alueelle erikoistunut henkilö omaa tahdonvoimaa, on aikaansaava ja aktiivinen. Hänestä huokuu energiaa sekä tarmoa ja hän saattaa olla sekä itseään että muita kohtaan melko vaativa jopa huomaamattaan. Rationaalisen asiahenkilön vahvuus on järjen ja loogisen ajattelun alueella. Asiahenkilö osaa tutkia asioita perinpohjaisesti ja voi vaikuttaa viileältä sekä etäiseltä, koska oppoa omaan ajatusmaailmaansa. (Salmimies 2008, 52-53.)

MBTI-persoonallisuustyypit

Ihmisen käyttäytymistä on selitetty monella tapaa. Yksi tapa on C.G.Jungin teoriaan perustuva profiilianalyysi psykologisista tyypeistä eli MBTI (Myers-Briggs Type Indicator), jota ensisijaisesti käytetään itsetuntemuksen ja henkilökohtaisen kehityksen työvälineenä. Tässä psykologisessa profiilianalyysissä tyyppejä on yhteensä 16 ja ne muodostuvat neljän vastakohtaparin yhdistelmistä, joita ovat ekstrovertti-introvertti, tosiasiallinen-intuitiivinen, tunteva-ajatteleva ja järjestelmällinen-spontaani. Yksikään ihminen ei edusta puhtaasti vain yhtä persoonallisuustyyppiä, vaan jokaisessa on eri ulottuvuuksia. (Salmimies 2008, 54.)

Ekstrovertti-introvertti-suhteessa kysymys on siitä, että mistä ihminen saa energiansa. Ekstrovertit saavat energiansa ulkopuolisesta maailmasta ja ihmisistä, kun taas introvertit saavat energiansa sisäisistä ajatuksistaan ja kokemuksistaan. Ekstrovertit ovat usein ulospäin suuntautuneita ja puheliaita ja introvertit taas viihtyvät yksin ja saattavat jopa stressaantua ja turhautua mikäli eivät saa tarpeeksi aikaa itsekseen. Tosiasiallinen-intuitiivisuus-ulottuvuus kertoo ihmisen aistikokemuksiin ja intuitioon perustuvasta havainnoinnista ja tiedonkeruusta. Tosiasiallinen ihminen perustaa päätöksentekonsa faktoihin ja on käytännön toiminnan henkilö. Hän etenee askel kerrallaan ja pitää yksityiskohdista. Intuitiivinen henkilö taas hahmottaa mielellään ensin kokonaisuuksia, analysoi niitä ja pohtii erilaisia vaihtoehtoja sekä teorioita pitkään ennen päätöksen tekoa. Ajatteleva-tunteva-suhde kertoo siitä, että painottuuko ihmisen päätöksenteko järjen vai tunteiden puolelle. Ajatteleva ihminen tekee päätöksen järkeen perustaen ja tunteva henkilö tunteisiin perustuen. Järjestelmällinen-spontaani-ulottuvuus kertoo ihmisen tavasta edetä asioissa ja teoissa. Järjestelmällisellä tyyppillä on halu sekä taipumus ratkaista asioita ja hän on systemaattinen ja ennakoiva. Hänelle tärkeää on järjestelmällisyys ja aikataulutaminen. Spontaani tyyppi on joustava sekä avoin muutoksille ja ennemminkin stressaantuu liian tiukoista aikatauluista. (Salmimies 2008, 54-57.)

Vaikka kukaan ihminen ei edustakaan vain yhtä persoonallisuustyyppiä, on arvokas taito osata hallita vastakkaisten ulottuvuuksien eri puolia ja löytää sopiva tasapaino niiden välille. Tasapainossa olevasta ihmisestä välittyy terve ylpeys omasta ainutlaatuisuudestaan ja lisäksi hän on myös aidosti kiinnostunut muista ihmisistä. (Salmimies 2008, 58.)

Yksi ihmisen persoonallisuuteen vaikuttava piirre on temperamentti. Se on pysyvä piirre ja käyttäytymistyyli, joka kertoo tavastasi reagoida asioihin. Temperamentti kertoo nopeudesta, jolla ihminen toimii tai hyväksyy muutokset, helppoudesta, jolla hän kohtaa uudet sosiaaliset tilanteet ja voimakkuudesta, jolla hän ilmaisee tunteitaan. Ihmisen temperamentti kertoo myös hänen sinnikkyystään, tarkkaavaisuudesta ja kyvystä viedä tehtävät loppuun saakka. (Salmimies 2008, 51.)

2.1.2 Arvot osana persoonallisuutta

Arvot ovat asioita, joita ihminen pitää tärkeinä ja jotka ohjaavat hänen arkipäivän valintojaan (Sydänmaanlakka 2006, 208-209). Ihmisen arvoihin vaikuttavat kulttuurin arvot, yhteisön arvot, kasvatus, koulutus, harrastukset sekä muut ympäristön vaikutukset (Salmimies 2008, 46).

Arvot ovat yhteisöllisiä sekä yksilöllisiä ja sellaisia, joita ihminen pitää tavoittelemisen arvoisina. Yksilölliset arvot liittyvät ihmisen itsetuntemukseen ja itsearvostukseen ja näin ollen ne ilmenevät sanoissasi, teoissasi ja ylipäänsä käyttäytymisessäsi. Ne ovat tärkeä osa persoonallisuuttasi ja sitä, miten toteutat itseäsi. Kun tiedostat arvosi ja elät niiden mukaisesti, olet motivoitunut ja sitoutunut siihen mitä teet. Edelleen arvojen mukaan toimiessaan ihminen on sinut itsensä kanssa ja näin ollen kokee vähemmän stressiä. (Salmimies 2008, 47.)

Myös ihmisen arvot kehittyvät elämänkaaren eri vaiheissa. Näiden arvojen perusteella ihminen järjestää psyykkisen energiansa. Ihmisen arvojen kehitystä on kuvattu spiraalimaisena kohoavana liikkeenä, jossa itsestä huolehtiminen täydentyy vähemmän itsekäillä tavoitteilla. (Csikszentmihalyi 2006, 300-301.)

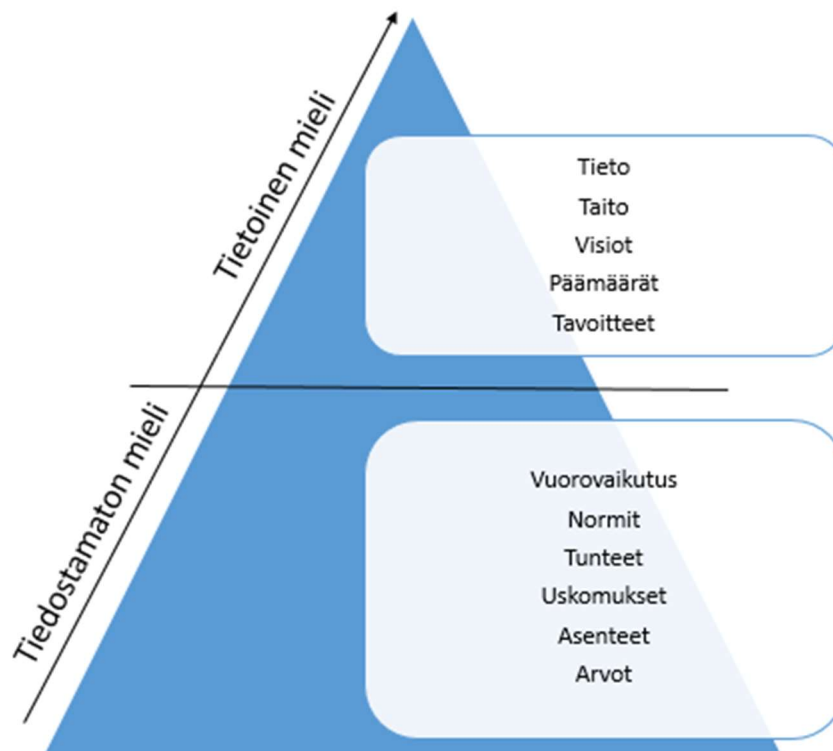
2.2 Itsetuntemus

Itsetuntemuksella tarkoitetaan ihmisen kykyä tunnistaa omia persoonallisuuden piirteitä, hyviä ja huonoja puolia itsessään sekä käyttäytymistottumuksiaan. Lisäksi itsetuntemus on tietoisuutta omista tunnetiloista, mieltymyksistä ja voimavaroista. Hyvä itsetuntemus kasvaa ja kehittyy ihmisen kasvun myötä ja itsetuntemuksen pohja syntyy jo ihmisen

lapsuuden toimivista ja vastavuoroisista ihmissuhteista. Hyvä itsetuntemus ilmenee selkeänä käsityksenä itsestäsi. Ihmisen itsetuntemus kasvaa koko ajan ja tavoitteena onkin tulla mahdollisimman aidoksi itsekseen. (Salmimies 2008. 43.)

Itsetuntemuksen taito on omien vahvuuksien ja heikkouksien, paheiden ja hyveiden sekä koko tietoisuuden sidonnaisuuden tiedostamisessa. Itsetuntemuksen prosessissa ihminen tarkkailee itsessään edellä mainittuja ominaisuuksia ja oppiessaan kohtaamaan itsensä, ihminen voi vapautua myös monista peloista ja ahdistuksista sekä eheyttää tietoisuuttaan. (Paasivaara 2010, 46.)

Itsetuntemukseen liittyen Salmimies (2008) toteaa kirjassaan: ”Mitä tietoisempi olet itsestäsi, sitä helpompi sinun on tehdä sellaisia valintoja, jotka ovat hyväksi itsellesi ja toisille”. Ihmisen mieltä voidaan tarkastella kahdelta kannalta: tietoinen mieli ja tiedostamaton mieli. Ihminen ohjaa ja suunnittelee toimintaansa tietoisesti. Tietoisuus syntyy ihmisen aivojen kokonaistoiminnan tuloksena ja on ihmisen subjektiivinen kokemus. Tietoisesti läsnä ollessaan ihminen havainnoi, ajattelee, muistaa ja käsittelee ärsykyitä samaistumatta niihin tai niiden aiheuttamiin tunteisiin sekä ajatuksiin, kun taas tiedostamaton puoli ihmisestä on psyykkinen tekijä, joka vaikuttaa hänen toimintaansa ja josta hän ei ole toiminta hetkellä tietoinen defenssien vuoksi. (Salmimies 2008, 27-28.)



Kuvio 2. Jäävuori malli tietoisesta ja tiedostamattomasta mielestä (Salmimies 2008).

Kuviossa 2 kuvataan ihmisen tietoisesta ja tiedostamattomasta toimintaa. Ihminen, joka johtaa itseään tietoisesti, pyrkii vaikuttamaan ja kehittämään molempia puoliaan itsestään. (Salmimies 2008, 29.)

2.2.1 Identiteetti

Ihmisen identiteetti muotoutuu siitä tietämyksestä, missä asioissa olet hyvä. Tunnistat, mitkä ovat vahvuutesi, miten kykenet oppimaan, mitkä ovat arvosi ja tavoitteesi elämässä ja merkityksesi yhteisössä. Näin ollen identiteetti syntyy samastumisten ja sosiaalisen oppimisen kautta. Voidaan ajatella, että identiteetin kehitys on onnistunut silloin, kun sitoudut miettimään valintojasi ja teet itse omakohtaisia ja itsenäisiä ratkaisuja elämässäsi. Identiteetti vaikuttaa vahvasti itsetuntoosi ja identiteetti on vahva silloin, kun käsitykset omasta itsestäsi ovat sopuissa sekä realistisia suhteessa ympäristön odotuksiin. (Salmimies 2008, 45.)

Sydänmaanlakan (2006) mukaan identiteetti voidaan nähdä myös minuuden eri ulottuvuuksina. Näitä ulottuvuuksia ovat ulkoinen minä, opittu minä, minäkuva, sisäinen minä,

yliminä ja ydinminä. Ulkoinen minä on se, miten muut näkevät ihmisen, opittu minä kertoo siitä, miten ympäristö on kasvattanut, minäkuva kuvaa egoa, jollaisena ihminen haluaa nähdä itsensä ja haluaa myös muiden näkevän itsensä, sisäinen minä on se, jollaisena ihminen todella näkee itsensä, yliminä koostuu ymmärryksestä mikä on oikein ja väärin ja tässä valossa siitä, millainen ihmisen pitäisi olla. Ydinminän katsotaan olevan syvin osa minuutta, jonka osaksi ihmisen omatunto nähdään myös sijoittuvan. (Sydänmaanlakka 2006, 256-258.)

2.2.2 Itsetunto

Ihmisen itsetunto tarkoittaa myönteisiä ja kielteisiä tunteita itseään kohtaan. Terveestä ja tasapainoisesta itsetunnosta kertoo ihmisen tunne, että on hyvä. Ihminen arvostaa itseään, näkee oman elämänsä arvokkaana ja ainutkertaisena. Hän arvostaa muita ihmisiä, mutta kykenee tekemään oman elämänsä ratkaisut itsenäisesti, on riippumaton muiden mielipiteistä sekä sietää ja pystyy käsittelemään pettymyksiä ja epäonnistumisia. Ihmisen itsetunnolla on vahva vaikutus hänen mielenterveyteensä, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä vuorovaikutussuhteisiin muiden ihmisten kanssa. (Paasivaara 2010, 46.)

Lähtökohtaisesti jokainen ihminen haluaa palautetta omasta toiminnastaan ja ihmisillä onkin mahdollisuus tukea toistensa itsetuntoa antamalla hyväksyvää, kannustavaa ja kiittävää palautetta heidän toiminnoistaan. Kun ihmisellä on vakaa itsetunto, hän luottaa toisiin ihmisiin ja sallii heille heidän omat reviirinsä ja pystyy iloitsemaan muiden onnistumisesta tuntematta kateutta. (Salmimies 2008, 46.)

Salmimiehen mukaan itsensä johtamisen lähtökohta on omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen, sillä näiden avulla pystyt paremmin keskittymään myönteisiin asioihin, kuten onnistumisiin ja edistymisiin, mutta myös käsittelemään heikkouksiasi ja kehittämistä vaativia osa-alueita. Tärkeää onkin keskittyä vahvuuksiin ja niihin osaamisalueisiin, joilla olet hyvä. Näitä taitoja ja alueita vahvistamalla syntyy positiivinen kierre, josta taas saa voimaa ja energiaa haastavampiin osa-alueisiin ja suorituksiin. (Salmimies 2008, 218-219.)

3 ITSENSÄ JOHTAMINEN

Opinnäytetyössäni tutkitaan aikuisopiskelijaa itsensä johtajana. Itsensä johtamisen määritelmä on tulevassa luvussa esitelty Jeffery D. Houghtonin ja Christopher P. Neckin (2006) sekä valituin osin Pentti Sydänmaanlakan (2006) näkemyksen mukaan. Itsensä johtamisen termin määrittelyn lisäksi luvussa tarkastellaan itsensä johtamista eri elämäntilanteiden osa-alueiden näkökulmista.

3.1 Itsensä johtamisen määritelmiä

Itsensä johtaminen käsitteenä on tullut tutuksi 1980-luvun puolella välissä ja sen suosio ihmisen itsensä hallintaa selittävänä käsitteenä on kasvanut viimeisten vuosikymmenten aikana huomattavasti. (Houghton & Neck 2006, 270.) Globaalilla tasolla itsensä johtaminen voidaan määritellä olevan prosessi, jossa ihminen pyrkii vaikuttamaan itseensä (Houghton ym. 2016, 7).

Itsensä johtaminen on prosessi, joka määrittelee yksilön toiminnan suunnan ja tarvittavan motivaation suorituksen tekemiselle. Itsensä johtamista voidaan tarkastella kolmen eri kategorian avulla. Näitä kategorioita ovat käyttäytymiseen perustuvat strategiat (behavior-focused strategies), palkitsemisstrategiat (natural reward strategies) ja rakentavan ajattelun mallin strategiat (constructive thought pattern strategies). (Houghton & Neck 2006, 271.)

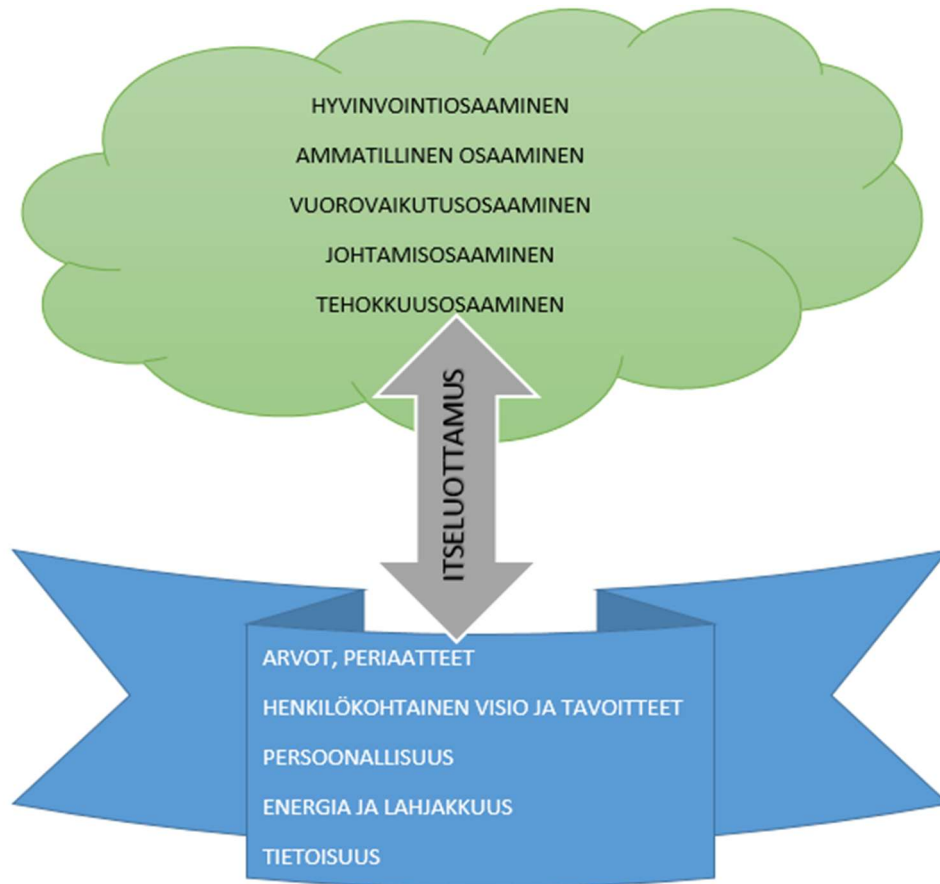
Käyttäytymisstrategioiden avulla pyritään lisäämään yksilön itsetietoisuutta ja sitä kautta lisäämään hänen hallinnan kykyään etenkin epäkiitollisissa, mutta tärkeissä tehtävissä. Käyttäytymisstrategiat käsittävät itsetutkiskelun, tavoitteiden asettamisen itselleen, itsensä palkitsemisen, itsensä rankaisun sekä itsensä ohjauksen. Itsensä arviointi ja tarkkailu antavat osviittaa siitä, milloin, miten ja miksi yksilö käyttäytyy tietyllä tavalla. Itsetuntemuksensa kautta yksilö voi johtaa itseään asettamalla itselleen tavoitteita ja siten suoriutua tehtävistään paremmin. Lisäksi itsensä palkitsemisen sekä reflektoinnin kautta yksilö on onnistunut parantamaan toimintaansa toivottuun suuntaan. Näin ollen käyttäytymisstrategiaan perustuvassa itsensä johtamisessa on kyse siitä, että toivottuun käyttäytymiseen itseään johdetaan siten, että rohkaistaan sekä tuetaan positiivista käyttäytymistä.

tymistä, jota kautta tekemisen taso paranee ja samalla vähennetään negatiivista ei toivottua käyttäytymistä, jolloin epäonnistuneet suoritukset vähenevät. (Houghton & Neck 2006, 271-272.)

Luonnolliset palkitsemisstrategiat pohjautuvat siihen, että toiminta tai tehtävä itsessään on niin palkitsevaa, että se motivoi yksilöä toimintaan ja tekemiseen. Luonnollisesti palkitsevat toiminnot nostavat yksilön tunteita omaa osaamistaan, itsehallintaa sekä tarkoituksenmukaisuutta kohtaan. Näin ollen ihminen voi yltää parempiin suorituksiin keskittymällä työnsä palkitseviin ja mukaviin osa-alueisiin. (Houghton & Neck 2006, 272.)

Rakentavan ajattelun mallin strategioissa pyritään vaikuttamaan omaan ajattelumalliin. Tässä mallissa ihminen arvio omia ajatuksiaan ja pyrkii luopumaan niistä epäolennaisista ja negatiivisista uskomuksista sekä oletuksista, jotka eivät edesauta onnistuneisiin suorituksiin. Ennen kaikkea ihminen pyrkii lisäämään positiivista ajattelua ja visioimaan onnistuneen suorituksen. Ihminen käy itsensä kanssa keskusteltua jatkuvasti. Keskustelu voi olla kannustavaa ja positiivista tai negatiivista ja lamauttavaa. Tutkimusten mukaan yksilö voi oppia kukistamaan negatiivisen sisäisen äänensä ja sitä kautta muuttaa sisäisen keskustelunsa kannustavaksi ja positiiviseksi. Myös mielikuvaharjoittelu erilaisien tilanteiden kohtaamisesta tai asioiden hoitamisesta, on osoittanut, että kun yksilö visioi mielessään onnistuvansa jossakin tulevaisuuden tehtävässä, lisää se hänen onnistumisen mahdollisuutta todellisessa tehtävän suorittamishetkessä. (Houghton & Neck 2006, 272.)

Itsensä johtamista voidaan tarkastella myös Sydänmaanlakan (2006) esittelemän ”elämän osaamispuun” kautta. Tässä osaamista kuvaavassa mallissa (kuvio 3), puun yläosa ns. lehvistö kuvaa itsensä johtamisen osa-alueita, joita ovat hyvinvointiosaaminen, ammatillinen osaaminen, vuorovaikutusosaaminen, johtamiosaaminen, tehokkuusosaaminen ja itseluottamus. Nämä toistensa kanssa osittain päällekkäin sijoittuvat osaamisen alueet kuvaavat sitä, mitä itsensä johtaja tekee, kun taas puun juuret kuvaavat sitä, millainen itsensä johtaja on. Johtajan olemiseen vaikuttavat hänen arvonsa ja periaatteensa, henkilökohtainen visio ja tavoitteet, persoonallisuus, energia ja lahjakkuus sekä tietoisuus. (Sydänmaanlakka 2006, 87-88.)



Kuvio 3. Elämän osaamispuu (Sydänmaanlakka 2006).

Sydänmaanlakan (2006) mukaan kuviossa 3 kuvatun ”elämän puun” juurien pohdiskelu ja tunnistaminen kehittävät ihmistä kohti hyvää itsensä johtajuutta. Juurissa olevat arvot ja periaatteet ohjaavat ihmisen valintoja elämässään ja visio sekä tavoitteet ohjaavat elämän suunnan. Oman persoonallisuutensa tunnistaminen ja omien motivaattoreiden sekä lahjakkuuksien tiedostaminen vievät kohti vahvaa itsetuntemusta, jonka avulla on mahdollista löytää syvä yhteys ydinminuuteen. Tietoisuus ydinminuudesta on avain hyvään itsensä johtamiseen. (Sydänmaanlakka 2006, 88-89.)

Opinnäytetyössäni on nyt tarkasteltu itsensä johtamista kahdesta eri näkökulmasta. Houghton ja Neck (2006) keskittyvät tarkastelemaan itsensä johtamista kolmen eri käyttäytymisstrategian perusteella ja selittämään tätä kautta eri itsensä johtamista tukevia sekä kehittäviä käyttäytymismalleja. Sydänmaanlakka (2006) taas kuvaa itsensä johtamista laaja-alaisemmin avaten ihmisen osaamisalueet, minuuden tasot, itsetuntemukset osat sekä kokonaiskuntoisuuden osa-alueet.

3.2 Itsensä johtaminen arjessa

Itsensä johtaminen on jatkuvaa itsensä kehittämistä, muuttumista, uuden oppimista ja vanhan poisoppimista, juurtuneiden asenteiden ja uskomusten kyseenalaistamista sekä ehkä tärkeimpänä vastuun ottamista itsestään ja myös toisista. Itsensä johtaminen on myös sitä, että löytää omien arvojensa ja ihanteidensa mukaisen paikan tästä elämästä ja elää elämäänsä tiedostaen. Hyvä itsensä johtaja pyrkii ja onnistuu huolehtimaan itsestään kokonaisvaltaisesti ja suuntaa omia voimavarojaan haluamallaan tavalla. Tämä edellyttää jatkuvaa uusiutumista tässä nopeasti muuttuvassa elämässä ja ennakoimattomassa nykymaailmassa. (Salmimies 2008, 21.)

Itsensä johtaminen on myös asioiden hyväksymistä. Hyvä itsensä johtaja kartoittaa oman elämänsä osalta asiat, joihin voi vaikuttaa ja joihin ei voi vaikuttaa. Hän keskittyy niihin asioihin, joihin voi vaikuttaa ja näin pyrkii lisäämään hyvinvointiaan. (Gustafsberg 2014, 159.)

Itsensä johtaminen on sitä, että ihminen ottaa vastuun siitä millaista elämää elää. Itsensä johtamisella ihminen voi arjessa vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa, energiatasoonsa, mielen toimintoihin, vuorovaikutustaitoihin, omien tavoitteidensa kirkastamiseen sekä teoille omistautumiseen. (Gustafsberg 2014, 155-157.)

Hyvä itsensä johtaja huomioi myös muut ihmiset. Kun ihminen oppii ymmärtämään ja johtamaan itseään viisaammin, oppii hän myös hallitsemaan paremmin persoonallisuutensa. Kun yksilö tuntee itsensä, oppii hän samalla myös paljon toisista ihmisistä. Itsensä johtaminen on siis myös huomioon ottavaa vastuullista toimintaa ja vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. (Salmimies 2008, 23.)

Hyvällä itsensä johtamisella on mahdollisuus saavuttaa mielenrauha ja todellisuuden tila, jossa ihmisellä on unelmia sekä energiaa ja rohkeutta toteuttaa niitä. Hän tietää omat arvonsa ja elää niiden mukaisesti ja uskaltaa toteuttaa visioitaan. Älykästä itsensä johtamista voidaan kuvata seuraavan seitsemän periaatteen avulla:

- merkitys: etsi elämäsi syvempi merkitys (pysähdy),
- fokus: keskity olennaiseen ja elä yksinkertaisesti,
- aitous: ole aito ja rehellinen itsellesi,
- uudistuminen: ole rohkea ja uudistu jatkuvasti,
- itsekuri: älä anna periksi ja ole kärsivällinen,

- herkkyydet: herkkyydet ovat ikkunoita maailmaan ja
- nöyryys: tunnista keskeneräisyytesi. (Sydänmaanlakka 2006, 287.)

Itsensä johtamisella ihminen pystyy vaikuttamaan omaan mieleensä, ajatusrakenteisiinsa sekä säätelemään tunteitaan. Hyvät itsensä johtamistaidot auttavat yksilöä pärjäämään nyky-yhteiskunnassa sekä erilaisissa työyhteisöissä. (Gustafsberg 2014, 166.)

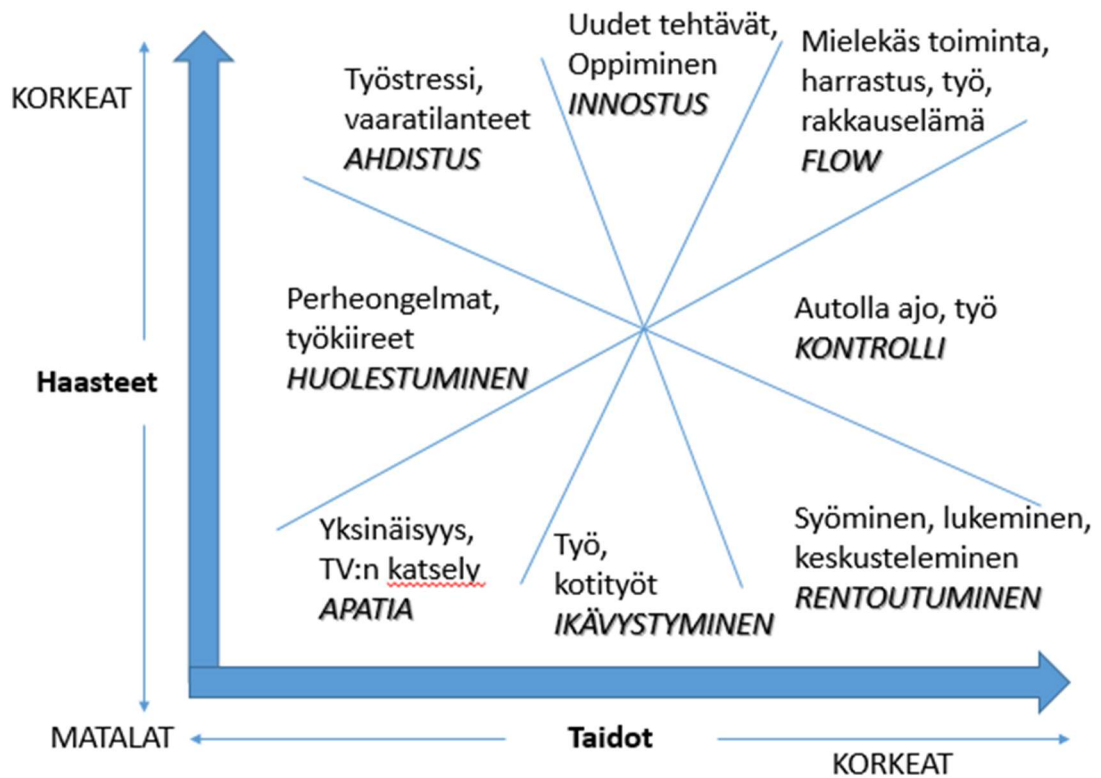
3.2.1 Motivaatio ja flow-tila

Motivaatio on lähtöisin ihmisestä itsestään eikä siihen aidosti voi ulkoapäin vaikuttaa, ellei ihmisellä itsellään ole halua ponnistella asian eteen. Motivaation viisi vaikuttavaa tekijää ovat seuraavat: olet saanut asettaa tavoitteesi itse tai ainakin olet voinut vaikuttaa niihin, näet tavoitteesi hyödyt, uskot itseesi, koet onnistuvasi ja selviydyt vastoinkäymisistä. Ihmisiä motivoi eri asiat. Pohjimmiltaan ihmisen motivaation voidaan katsoa perustuvan tarvehierarkiateoriaan. Maslow'n teorian mukaan ihmisellä on viisi motivaatiota synnyttävää tarvetta: fysiologiset tarpeet, turvallisuuden tarve, sosiaaliset tarpeet, arvostetuksi tuleminen tarve ja itsensä toteuttamisen tarve. (Salmimies 2008, 75-76.)

Kuten edellä todettiin tyydyttämättömät tarpeet motivoivat ihmistä ponnistelemaan tavoitteiden eteen. Ihminen tarvitsee psyykkistä energiaa jaksakseen ponnistella kohti asetettuja tavoitteitaan. Usein liian kaukana siintävä tai suuri tavoite voi tuntua liian haastavalta ja motivaatio loppuu kesken. Näin ollen onkin hyödyllistä asettaa välitavoitteita matkalle kohti päätavoitetta. Motivaatio säilyy paremmin, kun välitavoitteiden myötä ihminen kokee onnistumisia. Motivaation esteenä voi olla myös takertuminen menneisiin turhaumiin ja pettymyksiin. Lisäksi väärät asenteet ja uskomukset voivat koetella motivaatiota. Näin ollen on oleellista säilyttää tekemisessä realistinen, mutta positiivinen asenne. (Salmimies 2008, 76-77.)

Motivaation yhteydessä puhutaan myös usein flow-kokemuksesta. Csikszentmihalyin (2005) mukaan flow käsite kertoo tilasta, ”jossa ihminen on niin syventynyt toimintaansa, että mikään muu ei tunnu merkitsevän mitään; kokemus itsessään tuottaa niin suurta iloa, että ihminen on valmis maksamaan siitä jopa suuren hinnan vain voidakseen tehdä sitä, mitä tekee”. Kyse on siis optimaalisista kokemuksista, joissa ihminen haastaa itsensä, ylittää tavoitteisiinsa ja sitä kautta kasvattaa hallinnan tunnetta. Näin ihmisen tunne siitä, että hän on osallinen elämänsä sisällön määräämiseen kasvaa ja se vie lähemmäksi onnellisuuden tilaa. (Csikszentmihalyi 2005, 18-19.)

Kuviossa 4 on esitetty toiminnan suhdetta kokemuksen laatuun ja sitä kautta mahdollisen flow-kokemuksen sijoittumista tekemisen kenttään.



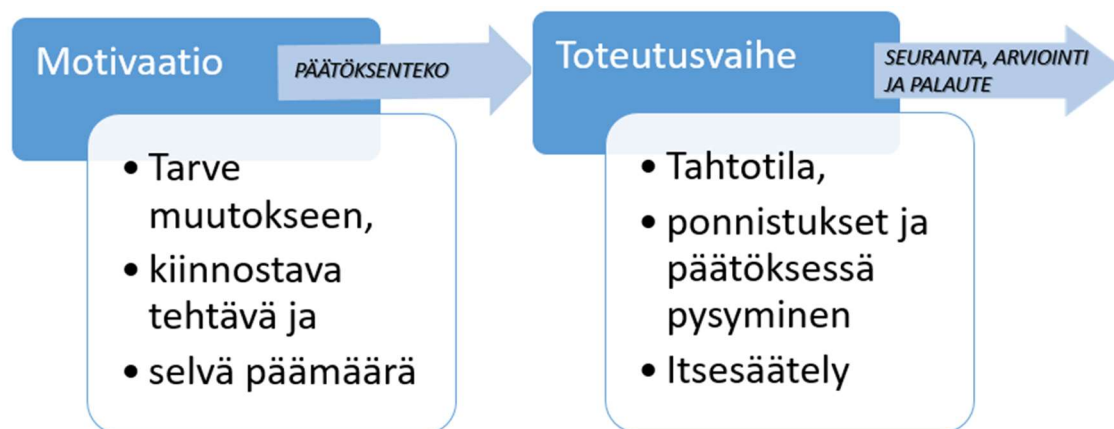
Kuvio 4. Toiminnan suhde kokemuksen laatuun (Mukaillen Csikszentmihalyi 2005).

Flow-kokemuksen tunnusmerkit täyttyvät, kun ihminen saa tunteen, että hänen taidot riittävät kohtaamaan haasteet tavoitteisiin suuntautuvassa, sääntöjen rajoittamassa toiminnassa, joka koko ajan antaa selkeää palautetta siitä, miten yksilö onnistuu suorituksessaan. Yksilön keskittyminen on intensiivistä ja tietoisuus itsestä sekä ajasta katoaa. (Csikszentmihalyi 2005, 113.)

3.2.2 Itsesäätely

Itsesäätelykyky on perusta itsensä johtamiselle. Sen avulla ihminen voi tietoisesti hallita ja kontrolloida käyttäytymistään niin, että hän saavuttaa itselleen asettamansa tavoitteet.

Tavoitteiden saavuttaminen edellyttää toimintaa ja toiminnan alueen itsesäätely muodostuu motivaatiosta ja tahdosta. Motivaatiota ja tahtotoimintoja hallitsevat toisistaan poikkeavat periaatteet (Salmimies 2008, 80.) Näitä periaatteita on kuvattu alla olevassa kuviossa 5.



Kuvio 5. Motivaatiopolkku (Salmimies 2008).

Ihmisen motivaatiota ohjaavat henkilökohtaiset tekijät, kuten toiveet, tavoitteet, tarpeet ja halut. Motivaatio käsittää edellä mainittuihin käsitteisiin liittyvän päätöksenteon ja aikomuksen toimia tietyllä tavalla. Päätöksenteon jälkeinen tila nähdään toteutusvaiheena, joka vaatii toiminnankontrollia, jolla ihminen pitää tietoisesti yllä toimintaansa. Näin ollen ihmisen toiminnan suuntaa ohjaa tavoite sekä motivaatio ja toiminnankontrollit pitävät kiinni asioissa, jotka ovat oleellisia tavoitteen saavuttamiseksi. (Salmimies 2008, 81.)

3.3 Hallinnan taito

Pitkään on tutkittu työnhallintaa ja sitä, miten ihminen kokee hallitsevansa työnsä eli miten työn vaatimukset ja työn edellyttämät osaamiset ovat tasapainossa. Työnhallinnan tärkeimmiksi edellytyksiksi ovat esitetty seuraavat tekijät: selkeä työrooli, työn mielekkyys, työn itsenäisyys, osaamisen käyttö ja kehittyminen sekä osallistumismahdollisuus. Työnhallinta vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin, mutta hyvinvointiin vaikuttaa myös moni muu tekijä ja täten on alettu puhumaan elämänhallinnasta. (Sydänmaanlakka 2006, 36.)

Ihminen itse on elämänsä paras asiantuntija ja tietää parhaiten mikä on itselle hyväksi ja mikä ei. Mikäli ihminen uskoo siihen, että hän pystyy itse vaikuttamaan omaan elämänsä laatuun, ottaa hän vastuullisen ja aktiivisen toimijan roolin elämässään ja luottaa itseensä

omissa ratkaisuisaan. Arvellaan, että tämä on mahdollista vasta noin kolmenkymmenen ikävuoden tietämällä ja sitä ennen ihmisellä on vahva taipumus uskoa todeksi se, mitä esimerkiksi omat vanhemmat, ystävät tai muut auktoriteetit ovat sanoneet. (Salmimies 2008, 40-41.)

3.3.1 Ajankäytön hallinta

Lähtökohta onnistuneelle ajankäytön hallinnalle on asioiden tärkeysjärjestykseen laittaminen siten, että ne ovat sopuosinnussa myös arvojesi kanssa. Ajankäytön hallinnan kulmakivi on ihmisen oman ajankäytön tunteminen. Kun ihminen tiedostaa oman ajankäytön tavat ja sen mihin tarkkaavaisuutensa kohdistaa, pystyy hän johtamaan itseään. Fakta on, että aikaa ei voi hallita, mutta itseään voi. (Salmimies 2008, 100.)

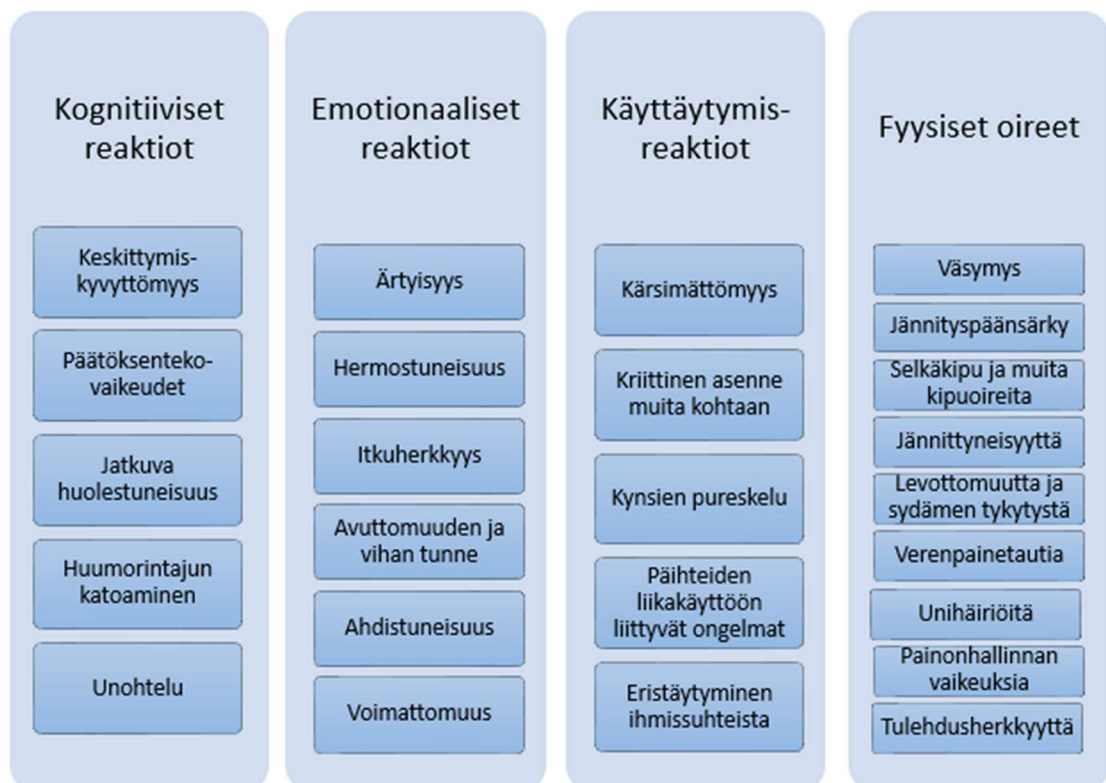
Eniten ihmisten aikaa vievät erilaiset oheistoiminnot, epäoleelliset puuhastelut ja täydellisyyteen pyrkiminen. Nykyaikana mahdollisuuksia on valtavasti, mutta aika on yhtä rajallista kuin ennenkin. Tällöin korostuu tärkeysjärjestyksen merkitys. Ihmiseltä vaaditaan itsekuria ja välittömän mielihyvän sekä tyydytyksen lykkäämistä, sillä tärkeysjärjestyksessä ensimmäisenä olevat asiat eivät aina ole niitä kaikkein mukavimpia. Tärkeää on myös tiedostaa, mikä kiire on todellista tekemättömien tärkeiden asioiden aiheuttamaa ja mikä kiire on ulkoapäin tulevaa epäolennaista kiirettä, jota ei todellisuudessa ole. Hallitakseen omaa ajankäyttöään ihmisen kannattaa aikatauluttaa omaa toimintaansa. Tähän auttaa huomattavasti oman ajankäytön tunnistaminen ja realistiset aikatavoitteet. Liian tiukat aikataulut ja loputtomat ”to do”- listat aiheuttavat stressiä sekä ahdistusta. (Salmimies 2008, 102.)

Voimme myös puhua modernista ajankäytön hallinnasta, jossa pohditaan ensin mitä tekemisellä halutaan saada aikaan ja sen jälkeen miksi, miten ja millä aikataululla. Tällöin tekemisen sisältö on lähinnä ihmisen identiteettiä, sen eteen jaksaa ponnistella ja on motivoitunut. Tässä ajankäytön hallinnan mallissa ajalle annettu merkitys pohjautuu siihen, että aika on tunne ja uskomus, jonka ihminen itse määrittelee sillä hetkellä olevan tunnetilansa perusteella. Aika itsessään on aina sama eikä se muutu, mutta ihmisen tulkinnat siitä muuttuvat sen mukaan mihin ihminen sitä vertaa. Näin ollen ajankäytön hallinta on tässäkin tapauksessa itsesi hallintaa ja ihmisen elämän kannalta oikeiden valintojen tekemistä. (Sarasvuo 1998, 24-26.) Ihmisen ajankäytön hallintaa tarkastelen tarkemmin luvussa 4.

3.3.2 Stressinhallinta

Tutkimusten mukaan lyhytaikaisena stressi on ihmiselle positiivinen ilmiö ja auttaa parempiin suorituksiin. Stressireaktio saa ihmisen toimimaan nopeammin ja tehokkaammin sekä ihmisen valmiustila herkistyy ja hänellä on edellytys selviytyä kohtaamastaan tilanteesta paremmin. Positiivisessa, lyhytaikaisessa stressissä olennaista on palautuminen ja voimavarojen oikea jakaminen. Pitkäaikaisena ja liian kuormittavana tilana jatkuva stressi on ihmiselle haitallista ja jopa vaarallista. Se heikentää ihmisen terveyttä ja myötävaikuttaa erilaisten sairauksien puhkeamista. Ihmisen psyyke saattaa kestää pitkään jatkunutta stressitilaa yllättävän kauan, mutta usein tässä vaiheessa paineenpurkanavaksi muodostuu jokin fyysinen kanava, kuten erilaiset kipu- ja jännitysoireet. (Salmimies 2008, 108-109.)

Stressinhallinnan kannalta on tärkeää tunnistaa itsessään epätoivottuja stressin oireita. Oireet voivat olla kognitiivisia, emotionaalisia, käyttäytymiseen liittyviä tai fyysisiä. (Salmimies 2008, 109.)



Kuvio 6. Pitkään jatkuneen stressin oireet (Salmimies 2008).

Stressinhallintaan on lukuisia erilaisia menetelmiä, mutta stressinhallinnan ydin on yhteyden saamisesta omaan itseensä. Yhteydestä omaan itseensä kumpuavat luovuus, terveys ja tasapainoinen läsnäolo. (Jakonen 2015, 173-174.) Stressinhallinnassa tärkeää on ymmärtää kehon, mielen, tunteiden ja arvojen tasapaino. Nämä ovat yhteydessä toisiinsa. Positiivisen, lyhytkestoisen stressin jälkeen ihminen palautuu helpommin, mutta pitkään jatkuneen negatiivisen stressitilan jälkeen on palautumiseen ponnistettava enemmän. Palautumisen ja rentoutumisen taito on siinä, että ihminen oppii tietoisesti työskentelemään fyysisen, psyykkisen, emotionaalisen ja henkisen puolensa kanssa ja näin saavuttamaan kokonaisvaltaisen eheytyksen. Harjoittelun kautta ihminen voi oppia tunnistamaan itsestään sen, mikä aiheuttaa stressiä, miten se vaikuttaa hänen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja miten hän voi palautua näistä tilanteista. (Sydänmaaila 2006, 121-123.)

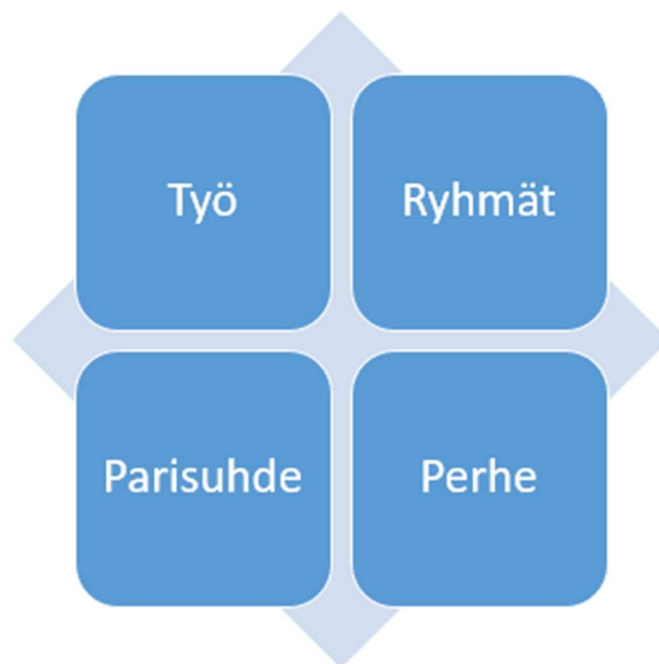
3.3.3 Tunteiden hallinta

Tunteiden hallinnasta puhuttaessa tulee esille termi tunneäly, jolla tarkoitetaan ihmisen tietoisuutta omista tunteista. Lisäksi tunneälyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä tunnistaa, ymmärtää ja huomioida muiden tunteita ja näkökulmia. Tunteet ovat ihmisen tunne-energiaa. Ne on hyvä huomioida, mutta niiden ei pidä antaa ohjata elämääsi. (Salmimies 2008, 117-118.)

Ihminen reagoi ympäristöönsä omien tulkintojensa kautta. Ihmisen tulkinnat ympäristöstä perustuvat hänen ajatuksiinsa sekä uskomuksiinsa. Osa itsensä johtamisesta on myös tunteiden ja sitä kautta käyttäytymisen hallintaa. Jotta ihminen pystyy kontrolloimaan omaa käyttäytymistään, on hänen hallittava omia tunteitaan. Tunteitaan on mahdollista oppia ohjaamaan ja hallitsemaan. Lisäksi harjoittelun avulla ne on mahdollista valjastaa positiivin lopputuloksen saavuttamiseen. Tunteiden hallinnassa on tärkeää tiedostaa tunteiden, ajatusten ja tekojen välinen ero. Usein ihmisen tunnereaktiot perustuvat hänen aikaisempaan kokemushistoriaan, opittuihin tapoihin ja käyttäytymismalleihin. (Salmimies 2008, 119-120.)

3.4 Tarpeet ja niiden tyydyttäminen

Olen opinnäytetyöni motivaatiota ja flow-tilaa käsittelevässä luvussa esitellyt ihmisen perustarpeet. Opinnäytetyössäni käsitellään aikuisopiskelijoiden itsensä johtamistaitoja sekä heidän ajankäytön hallintaa, joten on aiheellista tarkastella aikuisopiskelijoiden tarpeita ja toimintaympäristöä.



Kuvio 7. Tyydytysten nelikenttä (Salmimies 2008).

Kuten kuviossa 7 on esitetty työ, parisuhde, perhe ja ryhmät ovat ihmisen tyydytysten ja turhautumien nelikenttä ja näiden neljän osa-alueen tuottama tyydytyksen painoarvo vaihtelee läpi ihmisen elämän. Nuorena painopiste on usein ryhmät- sektorissa (ystävät ja harrastukset), aikuisena työ ja perhe saattavat olla eniten tarpeita ja tyydytystä tuottavia sektoreita. Jos ihminen kokee pettymyksen jollakin näistä neljästä osa-alueesta, usein muut osa-alueet voivat korvata tarpeita vastaavan tyydytyksen. Mutta jos enemmän kuin yksi osa-alue uupuu kokonaan, saattaa ihminen tuntea itsensä tyytymättömäksi. (Salmimies 2008, 161-162.)

Niin kuin monessa muussakin elämänalueessa, myös tyydytysten nelikentän osalta tasapainon löytäminen on avainasemassa. Usein ihminen elää sosiaalisissa suhteissa, hänellä on mahdollisesti kumppani sekä perhettä. Tällöin yksilön on oman tyydytysten

nelikenttensä lisäksi huomioitava kanssaihmisten tarpeet ja tyydytykset. Tämä arjen palapeli vaatiikin ihmiseltä huomiota, jotta eri yhteisöissä (kuten parisuhde, perhe tai työyhteisö) säilyy tarvittava tasapaino. (Salmimies 2008, 162-163.) Tässä kohtaa on hyvä muistaa, että aikuisopiskelija opiskelee usein työnsä ohella, joten hänen on sijoitettava lisäksi opiskelu tähän nelikenttämalliin ja löydettävä opiskelulle oma aikansa arjen palapelistä.

Kohti tarpeiden sekä tyydytysten tasapainoa pyrkiessä niin yksilötasolla kuin omassa yhteisössäkin, on hyvä pohtia seuraavia kysymyksiä: mitä haluan elämältäni, millainen ihminen haluan olla, mikä minulle on riittävästi, mitä läheiset ihmiset ympärilläni haluavat ja mikä minulle on merkityksellistä ja tärkeää (Gustafsberg 2014, 35).

4 AJANKÄYTÖN HALLINTA

Ihmisen ajankäytön haasteiden aiheuttajana voidaan nähdä edellisessä luvussa esitelty tyydytysten nelikenttä. Ihminen tekee jatkuvasti valintoja tyydytysten nelikentän perusteella. Näihin valintoihin vaikuttaa vahvasti hänen arvonsa. Tässä ajankäytön hallintaa tarkastelevassa luvussa esitetään näkemyksiä siihen, miten omilla valinnoilla sekä teoilla pystytään vaikuttamaan omaan ajankäyttöön positiivisesti ja mikä nykyihmiselle aiheuttaa kiireen tunteen.

4.1 Ajankäytön hallinnan määrittelyä ja toimenpiteitä

Kuten aikaisemmin opinnäytetyöni luvussa kolme mainittiin, emme voi hallita aikaa. Jokaisella ihmisellä on käytössään saman verran minutteja ja tunteja vuorokaudessa, joten ajanhallinnassa ei ole kyse ajan hallitsemisesta, vaan siitä, että ihminen tekee oman arvomaailmansa mukaisia valintoja. Näin ollen siis ajankäyttö on erilaisten valintojen tekemistä. (Lampikoski 2009, 8-9.)

Valintojen lisäksi on kysymys kokemuksesta. Siitä miten ihminen kokee ajan. Usein ihmisellä on aikaa kohtaan negatiivisia tuntemuksia ja niistä irti pääseminen auttaa ymmärtämään paremmin aikaa sekä sen käytön hallintaa. (Vakkuri 2001, 22-23.)

Ajankäytön hallinnan konkreettisia kulmakiviä ovat suunnittelu, ennakointi, investointi sekä varausperiaate. Hyvällä suunnittelulla ihminen pystyy aikatauluttamaan omaa toimintaansa ja kehittämään toimintasuunnitelmia kohti tavoitteita. Suunnitelmia on hyvä ylläpitää ja päivittää säännöllisesti. Ennakoinnilla pyritään välttämään asioiden tekemisen jättäminen viime hetkeen ja näin välttämään kiireen tunnetta sekä siitä aiheutuvaa stressiä. Investoinnilla tarkoitetaan tässä yhteydessä oman arkistointijärjestelmän luomista sekä ihmisen henkilökohtaista panostusta oman tekemisensä järjestämiseen sekä järkevöittämiseen. Lopuksi varausperiaatteella pyritään varaamaan mieluummin enemmän aikaa asioiden tekemiseen, mitä niihin todennäköisesti menee ja siten välttämään ikävät yllätykset sekä virheet. Varausperiaatteen mukaan keskitytään myös yhteen asiaan kerrallaan ja näin tehostetaan omaa toimintaa. (Rytikangas 2008, 64-65).

4.2 Ihmiset erilaisina ajankäyttäjinä

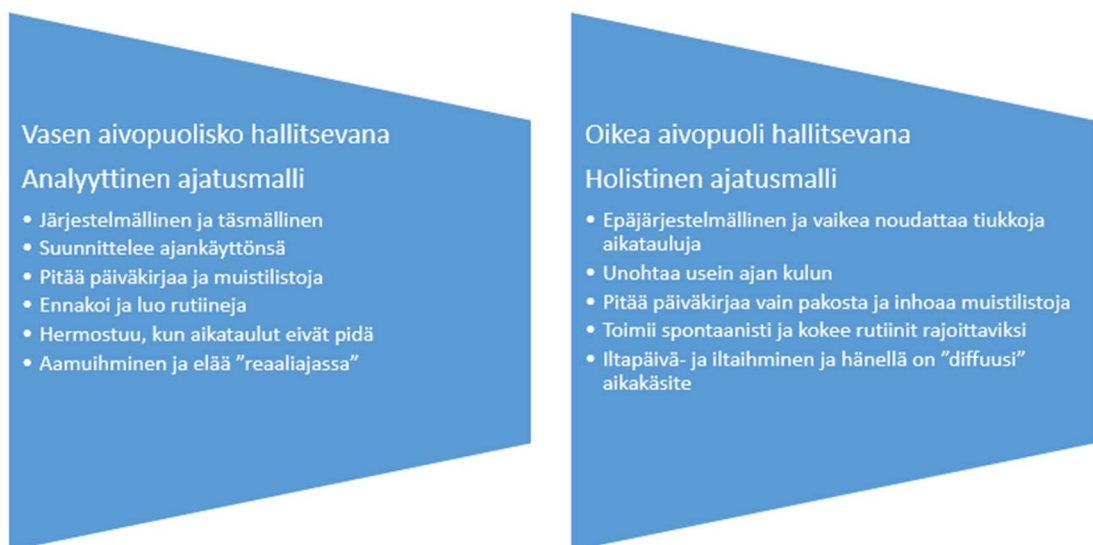
Ihmiset ovat erilaisia ja myös ajankäytön hallintaan ja voimavarojen käyttöön vaikuttavat vahvasti ihmisen henkilökohtaiset luontaiset ominaisuudet, vahvuudet ja heikkoudet. Tällaisia luontaisia ominaisuuksia ovat muun muassa:

- luontainen järjestelmällisyys
- stressin sietokyky
- muutoksen sietokyky ja siihen reagoitavuus ja -nopeus
- nopeus tehdä asioita
- mukavuudenhalu, kurinalaisuus, jämäkkyys, kiltteys jne.

Lisäksi eri elämäntilanteet ja esimerkiksi työtehtävien sisältö sekä toimenkuvat vaikuttavat ajankäytön hallinnan mahdollisuuksiin. (Rytikangas 2008, 26-28.)

Aikaisemmin opinnäytetyössäni käsittelin ihmisen persoonaa osana minäkäsitystä. Ihmisen persoonallisuus vaikuttaa häneen myös ajankäyttäjänä. Ihminen voi olla ajankäyttäjänä analyyttinen tai holistinen. (Prashnig 2003, 159.) Seuraavassa kuviossa 8 on esitelty eri ajankäyttäjän piirteitä.

SUHTAUTUMINEN AJANKÄYTTÖÖN



Kuvio 8. Yksilön suhtautuminen ajankäyttöön (Prashnig 2003).

Yleensä ihminen edustavaa vahvasti jompaakumpaa ajankäyttäjän kuvausta. Analyyttisena hän on tarkka ja hyvä organisoimaan, kun taas holistinen ajankäyttäjä on huoleton ja suurpiirteinen. Olemassa on kuitenkin myös kolmatta ajankäyttäjää edustavia ihmisiä. He ovat omaksuneet kahdesta esittelystä ajattelumallista piirteitä ja heitä kutsutaan joustaviksi ajankäyttäjiksi. Prashnig (2003) toteaa, että ihmisen on tärkeää tunnistaa itsessään oma ajankäyttötyypinsä, sillä tällöin hän pystyy valitsemaan itselleen sopivia ajankäytön menetelmiä ja lisäksi tunnistaa omat vahvuutensa sekä kehittämisaalueensa. (Prashnig 2003, 159-161.)

Ihminen on omaksunut oman ajankäyttönsä mallin paitsi kasvatuksin, perintötekijöiden, mutta myös kaikkien niiden kokemusten perusteella, joita hän on elämänsä varrella kohdannut. Mikäli tarve ajankäytön muutokselle on havaittavissa tai halu paremman rytmin löytämiselle ja oman ajankäytön järkevöittämiselle, on muutokselle annettava aikaa. Pysyvät muutokset vievät lähes aina aikaa ja ainakin pieni muutosvastarinta on ihmisille varsin normaali tapa reagoida. Uuden ajankäytön oppiminen vaatii ihmiseltä itsensä aktiivista motivointia ja johtamista. Hänen tulee sinnikkäästi opettaa itsensä pois vanhoista toimintamalleista, kiireen jatkuvasta ruokkimisesta ja suorittamisen pakon asenteesta. (Heiskanen & Salminen 2009, 17.)

4.3 Mitä on kiire ja mistä se johtuu?

Aikamme kulttuuri on kiire- ja suorituskeskeistä (Lampikoski 2009, 10). Jatkuva kiire luo ihmiselle tunteen, että aika hallitsee heitä eikä he aikaa. Kiireisen ihmisen elämässä ajankäytön ohjauspiste on suurelta osin ulkoinen eli heidän ajankäyttö rakentuu muiden tahojen sanelemista odotuksista, tarpeista, tavoitteista ja aikatauluista. (Lampikoski 2009, 14.) Kiire ei kuitenkaan takaa tehokkuutta, vaan saattaa ennemminkin heikentää sitä. Jatkuva kova kiire saattaa heikentää myös arviointikykyämme emmekä enää hahmota tekemisemme suuntaa tai tarkoitusta. Kiireessä usein tyydymme ratkaisuun, joka auttaa meitä selviämään ongelmasta mahdollisimman nopeasti, emmekä suinkaan tee niitä parhaimpia ratkaisuja. (Heiskanen & Salminen 2009, 13-14.)

Kiireen syntymiseen voi olla useita eri syitä. Niitä ovat muun muassa jatkuvan tavoitettavuuden harha, sähköpostin lisääntynyt käyttö, informaatioähkyn lisääntyminen, kiristynyt kilpailu, väärä kunnianhimo ja menestyshakuisuus, täydellisyyden tavoittelu, työpäikan tai tulojen menettämisen pelko ja yksityiselämän todellisuuden kohtaamisen pelko.

Jatkuvassa kiireessä eläviltä ihmisiltä puuttuu myös useasti taito sanoa ”ei” uusille työtehtäville tai muille kalenteria entisestään täyttävälle asioille. (Rytikangas 2008, 21-20.)

Seuraavassa viidessä kappaleessa kuvaan Timo Lampikosken (2009) näkemystä kiireen syntymekanismista, sillä ne kattavat mielestäni monipuolisesti kiireen tunteen syntymekanismia. Ensimmäinen syy on ihmisen itsensä luoma ”pään sisäinen” kiire. Tällöin ihminen tulee valinneeksi liikaa asioita, joita hän haluaa ja kokee tarvitsevansa. Täten kiire syntyy siitä, kun hän ei ehdi hoitamaan kaikkea, mitä kullakin hetkellä haluaisi. Nykyihminen jää kiireeseen helposti koukkuun. Kun hän tuntee itsensä kiireiseksi, tuntee hän tätä kautta itsensä myös tarpeelliseksi. Jokaisella ihmisellä on elämän varrella opittuja tapoja ja tottumuksia, jotka edesauttavat kiireen tunteen syntymistä. Näitä ovat muun muassa viivyttely, täydellisyyden tavoittelu, liika kiltteys tai jämäkkyuden puute. Myös ympäristön paine luo kiirettä. Kun muilla ihmisillä on kiire, tarttuu kiire myös sellaiseen henkilöön, jolla sitä ei siinä kyseisessä hetkessä ole. (Lampikoski 2009, 27.)

Toisena syynä voidaan nähdä yhteiskunnalliset painetekijät. Tietotekniikan kehittyminen, kilpailu työpaikoista, kiristynyt työtahti ja jatkuvasti tavoitettavissa olo. Ihmisten on armatomalla tahdilla kehitettävä itseään, jotta he pysyvät kilpailukykyisinä. Lisäksi nykyihminen yrittää olla jatkuvasti saatavilla ja tavoitettavissa. Sosiaalisen median kanavia on lukuisia ja niiden sisällöstä halutaan olla perillä ilman viivettä. (Lampikoski 2009, 27-28.)

Kolmantena syynä Lampikoski on esitellyt ”ilmaa haukkovan kalenterin”. Ihmisten aika-aulut ovat äärimmäisen tiukkoja ja aukottomia. Kalenteri on joko omasta tahdosta tai ulkopuolelta tulevasta paineesta johtuen ladattu täyteen hoidettavia asioita. Nykyihmisellä on sitoumuksia paljon. Esimerkiksi työ, perhe, jatko-opiskelut, ystävät ja järjestötoiminta vaativat useita sitoutumisia ja tätä kautta muuttua hyvinkin kuormittavaksi yhtälöksi. (Lampikoski 2009, 28.)

Neljäntenä syynä ovat organisaatiosta johtuvat paineet. Työpaikalla on kova kiire, koska työntekijöitä on liian vähän, tulostavoitteet ovat liian korkeat, työntekijöiltä saatetaan vaatia liikaa osakkeenomistajien tyytyväisenä pitämiseksi tai muutoksia tulee niin nopeaan tahtiin, että se edellyttää työntekijöitä kehittymistä ja koulutuksiin osallistumista hengästyttävällä tahdilla. Kontrolli työelämässä lisääntyy jatkuvasti erilaisten mittareiden avulla, työ keskeytyy eri syistä jatkuvasti, globaalityökulttuuri sekä kehittynyt teknologia mahdollistavat ympärivuorokautiset työskentelyajat. Helposti ratkaisu kiireen helpottamiseksi on pidentyneet työpäivät, jotka taas ruuhkauttavat ihmisen työnulkopuolisen elämän ajankäytön. (Lampikoski 2009, 28-29.)

Viides syy kiireeseen voi olla näköalaton tulevaisuus, jossa ihminen elää päivittäisessä kiireessään ilman selvyyttä mihin hän on menossa ja miksi. Häneltä puuttuu visio ja tavoite tulevaisuudeltaan. Kuudentena syynä Lampikoski näkee hötkyilyn eli tehottoman ajankäytön ja seitsemäntenä syynä protestanttisen työetiikan puristuksen, jossa ihminen hankkii arvonsa sen mukaan kuinka paljon hän päivässä suorittaa. (Lampikoski 2009, 30.)

Aina kiirettä ei kuitenkaan voida sitoa tekemisen nopeuteen tai määrään. On tilanteita, joissa kiire on sidoksissa tekijän kykyihin ja taitoihin. Mikäli eri taitotason omaaville tekijöille osoitetaan sama tehtävä, voi kyseisessä tehtävässä kokenut tekijä suoriutua tehtävästi pikaisesti ja taas aloitteleva tekijä painia suurien aikahaasteiden kanssa. (Heiskanen & Salminen 2009, 14.)

4.4 Jatkuvan kiireen negatiiviset vaikutukset

Mikäli ihmisen kiireen tunne on jatkuvaa eikä helpotusta kiireeseen ole, saattaa hänelle syntyä levoton ja ylivirittynyt olo. Ihminen voi olla niin koukussa kiireeseen, ettei hän osaa enää rauhoittua. (Lampikoski 2009, 31.) Jatkuvan kiireen seurauksena ihmisen työn tulos kärsii, työn laatu heikkenee ja ihminen tekee huomaamattaan virheitä, joista saattaa seurata jopa ylimääräisiä kustannuksia. Ihminen myöhästelee aikatauluista ja yhteistyöt sekä kommunikaatio kärsivät ja yksilön oppiminen heikkenee sekä unohtelu lisääntyy. Ihmisen luovuus kärsii, koska hänellä ei ole voimavaroja suunnitella, uudistaa tai kehittää tekemistään. Jatkuvasta kiireestä alkaa vähitellen kärsiä myös yksilön perhe, lapset sekä ystävät. Syntyy harha, jonka mukaan yksilö on täysin korvaamaton ja vain hän pystyy hoitamaan tietyt tehtävät. (Rytikangas 2008, 21-25.)

Kun kiire ja jatkuva stressitila ei helpota, se voi johtaa haitalliseen käyttäytymiseen ja ihminen addiktoituu kiireeseen ja suorittamiseen. Lisäksi kiireestä voi muodostua epä-terveellinen ongelmien välttelytapa. Sen sijaan, että kohtaisimme vastaantulevat ongelmat esimerkiksi haastavat ihmissuhteet tai käsittelemättömät tunnesolmut, täytämme aikamme suorittamisella ja erilaisilla sitoumuksilla. Perinteisen työnarkomaanin rinnalle on nyky-yhteiskunnassa kasvanut uusi riippuvuustyyppi: kiireholismi. (Heiskanen & Salminen 2009, 28-29.)

Useasti edellä kuvatut tilanteet johtavat entropiaan eli epäjärjestykseen, jossa henkilön kontrolli pettaa ja hän saattaa liukua kaaokseen, josta seurauksena on pahimmillaan

uupuminen ja totaalinen loppuun palaminen (Lampikoski 2009, 31). Kiireholismi on myös "tarttuva tauti". Muut ihmiset, organisaatiot ja ympäristövaikutukset lisäävät kiireellään yksilön kiireen tuntua, vaikka sitä ei olisi. Yhden ihmisen kiire tarttuu muihin. (Heiskanen & Salminen 2009, 30.)

5 OPISKELU AIKUISENA

Opinnäytetyössäni tutkitaan Turun ammattikorkeakoulun ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon suorittavien aikuisopiskelijoiden kokemuksia itsensä johtamisesta sekä ajankäytön hallinnasta. Ylemmän ammattikorkeakoulun opinnot suoritetaan Turun ammattikorkeakoulussa monimuoto-opintoina lähtökohtaisesti opiskelijan päivätyön ohessa, joten olen tässä luvussa tarkastellut elinikäistä oppimista, oppimistyyliä ja itsereflektiota aikuisopiskelijan näkökulmasta.

5.1 Elinikäinen oppiminen ja yksilön vastuu

Elinikäinen oppiminen voidaan määritellä siten, että se on yksilön mahdollisuus oppia ja kehittää itseään koko elämänsä ajan ja laajuisesti. Elinikäinen oppiminen parantaa yksilön elämänlaatua sekä työmarkkinakuntoisuutta. Nykyään nopeutuvassa yhteiskunnassa on lähes välttämätöntä itsensä jatkuva kehittäminen. Elinikäisen oppimisen myötä yksilö voi hallita omaa kehitystään ja suunnata sitä omien intressiensä mukaan. Myös yhteiskunta hyötyy elinikäisestä oppimisesta. Kun yksilöt kehittävät itseään omien intressiensä mukaisesti ja tuntevat hallitsevansa omaa kehitystään, ovat he helpommin ohjattavissa ja hallittavissa. He ovat motivoituneita sekä tuntevat itsensä vapaiksi ja siten kantavat itse vastuuta omasta kehityksestään. (Saari 2016, 4-5.)

Nykyään koulutuksissa painotetaan yhteiskunnallisten rakenteiden sijaan yksilön oppimista, hänen valintojaan sekä vastuuta omasta kehityksestään. Yksilöitä rohkaistaan omaksumaan elinikäisen oppijan identiteettiä ja näyttämään se avoimesti muillekin. Ihmisiä ohjataan tarkastelemaan itseään ja arvioimaan itseään elinikäisen oppimisen näkökulmasta. (Saari 2016, 5.)

Näin ollen mielestäni voidaan todeta, että yhä enenevässä määrin ihmisiä ohjataan koulutautumaan myös aikuisina. Itsensä kehittäminen ei ole matka joka kuljetaan yhdellä kertaa loppuun, vaan se jatkuu eri muodoissa koko elämän ajan. Ihminen on itse vastuussa omasta kehityksestään. Tässä kohtaa voidaankin todeta jo, että kun ihminen tuntee itsensä ja osaa johtaa itseään, on hänellä mahdollisuus tuntea itsensä myös elinikäisenä oppijana ja sitä kautta hallita omaa kehitystään omien intressiensä mukaisesti.

Kuten negatiiviset asiat esimerkiksi aikaisemmin luvussa 4 esitelty kiireen tunne, myös positiiviset asiat tarttuvat. Kun itsensä tunteva ja itseään kehittävä yksilö rohkaisee muita voimaantumaa itsehallinnan ja vapauden nimissä, syntyy horisontaalista voimaa ja valtaa (Saari 2016, 6).

5.2 Ihminen oppijana ja oppimistyyli

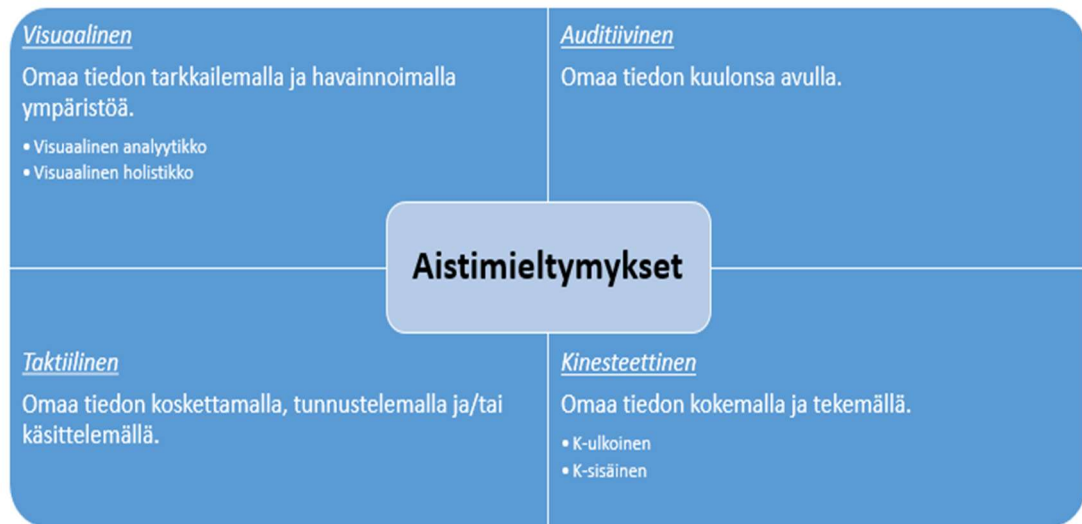
Ihmiset kokevat usein ”perinteiset oppimistilanteet” ahdistavina ja turhauttavina. Ja usein uuden oppimisen pakko voi nostaa ihmisessä esille kielteisiä tunteita. Ihmisen aivot ovat kuitenkin rakennettu siten, että niiden tärkein tehtävä on oppiminen ja kyky lisätä taitoja ja tietoaan. Kun huomioidaan lisäksi ihmisen valtavat henkiset voimavarat, oppimisen tulisi olla mieleistä, stressitöntä ja jopa hauskaa. Onnistuneen oppimisen ja työskentelyn avain on yksilön omien ainutlaatuisten oppimis- ja työskentelytyylin tunteminen. Se että ihminen hyväksyy omat vahvat ja heikot puolensa ja luo oppimistilanteista itselleen mahdollisimman paljon omia mieltymyksiään vastaavia, auttaa onnistuneeseen ja rentoon oppimiseen. (Prashnig 2003, 19.)

Oppimistyyliillä tarkoitetaan yksilön tapaa keskittyä uuteen ja vaikeaan tietoon sekä omaksua, käsitellä ja säilyttää sitä muistissaan (Prashnig 2003, 21). Tutkimusten mukaan ihmisen oppimiskykyyn ja -tapaan vaikuttavat enemmän geneettiset kuin kokemukseen liittyvät tekijät. Toki molemmat vaikuttavat. (Prashnig 2003, 31.)

Oppimistyylimalleja on useita, mutta yksi tunnetuimmista niistä on Dunnin & Dunnin malli, jossa ihmisen oppimiseen vaikuttavat ympäristötekijät, emotionaaliset tekijät, fyysiset tekijät, psykologiset tekijät ja sosiologiset tekijät. Siitä on kehitetty eri versiot lapsille ja aikuisille. Aikuisten oppimistyyliä ja oppimisen aikana ilmeneviä yksilöllisiä mieltymyksiä tutkitaan PEPS:llä (Productivity Enviromental Preferency Survey). (Prashnig 2003, 34.) Tutkimusten mukaan, aikuisopiskelijoiden opiskeluihin liittyvät suoritukset paranivat jatkuvasti, kun he alkoivat ymmärtää omaa oppimistyyliään (Prashnig 2003, 67).

Ihmisen kuudesta aistista on tutkittu neljän vaikuttavan eniten uuden tiedon oppimiseen ja omaksumiseen. Näitä aisteja ovat näkö-, kuulo-, kosketus- ja liikeaisti. Oppimista tutkivissa yhteyksissä näitä aisteja kutsutaan termein: visuaalisiksi, auditiivisiksi, taktillisiksi ja kinesteettisiksi modaliteeteiksi tai aistimieltymyksiksi. Pienillä lapsilla oppiminen tapahtuu parhaiten taktiilisten ja kinesteettisten aistimieltymysten avulla. Vähitellen 8 vuo-

den iästä eteenpäin visuaalisten ja auditiivisten aistimieltyymysten vaikutuksen oppimiseen lisääntyvät, mutta tutkimusten mukaan edelleen aikuisillakin taktiiliset ja kinesteettiset aistimieltyymykset vaikuttavat voimakkaasti oppimiseen. Näin ollen edelleen aikuisopiskelijoillakin on tärkeää päästä oppimaan myös tekemällä ja kokemalla eikä vain kuuntelemalla tai katselemalla. (Prashnig 2003, 67-69.)



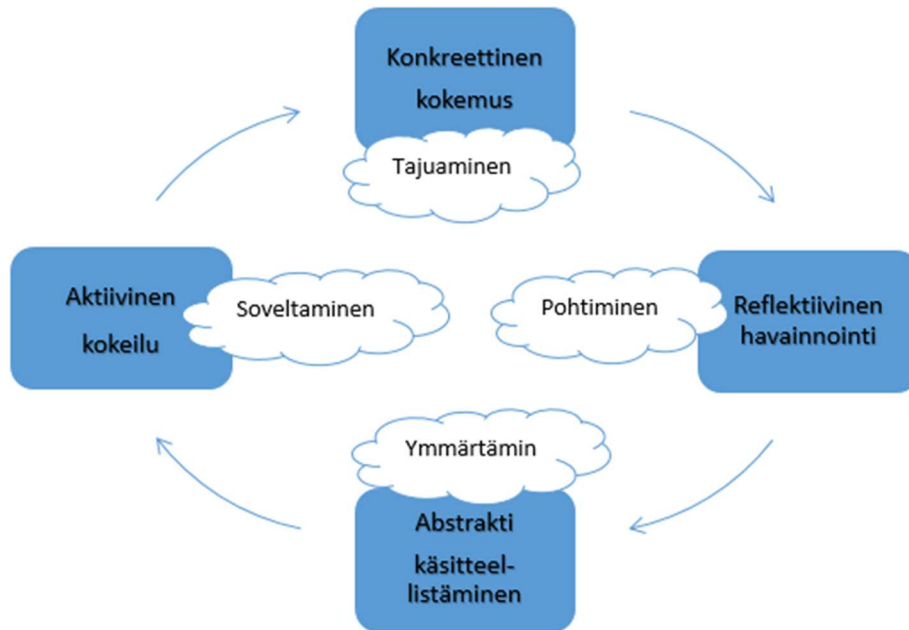
Kuvio 9. Oppimiseen liittyvät aistimieltyymykset (Prashnig 2003).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että visuaalinen analyytikko muistaa paremmin näkemänsä sana ja numerot, kun taas visuaalinen holistikko muistaa paremmin näkemänsä kuvat. Myös kinesteettiset oppijat voidaan jakaa kahteen hieman erilaiseen oppijaan. On sellaisia kinesteettisiä yksilöitä, jotka oppivat helpoiten ja muistavat parhaiten silloin, kun kokemus kattaa koko kehon toiminnot (K-ulkoinen) ja heitä, jotka omaksuvat asiat parhaiten viihtyvät koettavan asian parissa (K-sisäinen). Tärkeää on kuitenkin tiedostaa se, että jokaisen ihmisen aivot työskentelevät parhaiten, kun ne saavat tietoa useamman kuin yhden modaliteetin kautta. (Prashnig 2003, 71-73.)

5.3 Reflektiivinen ajattelu

Reflektointi on avain oppimiseen ja itsereflektointi on yksi itsensä johtamisen kulmakivistä. Reflektointi on oman toiminnan, sen perusteiden ja seuraamusten analysointia sekä omien kokemusten arviointia, pohtimista, käsitteellistämistä ja sitä kautta uudenlaisten toimintamallien hahmottelua. (Sydänmaanlakka 2006, 81.)

David Kolb on esitellyt vuonna 1984 kirjassaan “Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development” teorian kokemuksellisesta oppimisesta, jossa ihminen oppii parhaiten liikkeessaan tietoisesti kuviossa 10 esitetyllä oppimisen kehällä alkaen kokemuksesta reflektion kautta käsitteellistämiseen ja sitä kautta aktiiviseen kokeiluun.



Kuvio 10. Kolbin kehä (mukaillen Kolb 1984).

Kolbin kehällä kokemuksellinen oppiminen etenee sykleissä ja alkaa aina uudestaan. Tässä mallissa kuvataan ihmisen oppimista niin opinnoissa, töissä kuin jokapäiväisessä elämässäkin. Ihminen oppii parhaiten liikkuen aktiivisen toiminnan sekä reflektiivisen ajattelun välillä. (Lawrence-Wilkes & Chapman 2014-15.)

Ottaen huomioon aikuisopiskelijan monimuotoisen oppimisympäristön voidaan ajatella, että reflektiivinen havainnointi on erityisen tärkeää oppimisen kannalta. Kolbin malli perustuu siihen, että oppijalla on aikaisempia kokemuksia, joihin hän perustuu uudet kokemukset ja reflektiolla pohtii sekä havainnoi, mitä uutta hän oppi ja tätä kautta mukauttaa oppimaansa tulevaan toimintaansa. Aikuisopiskelijat työskentelevät opintojensa aikana ja voivat jo opintojensa aikana ottaa esimerkiksi työssään käyttöön uusia oppimiaan asioita. (Lawrence-Wilkes & Chapman 2014-15.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Olen työssäni käyttänyt kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Tutkimusstrategiani oli kyselytutkimus, jonka toteutin kyselylomakkeella. Kyselytutkimus palvelee käyttötarkoitusta silloin, kun joukolta ihmisiä kerätään tietoa standardoidussa muodossa ja soveltuu käytettäväksi, kun tietystä ihmisjoukosta poimitaan otos yksilöitä ja heille esitetään kysymyksiä strukturoidussa muodossa ja saadulla aineistolla pyritään kuvailemaan vertailemaan ja selittämään ilmiöitä (Hirsjärvi 2007, 130). Kyselylomakkeen kysymyksistä osan valitsin Houghtonin ja Neckin vuonna 2002 tekemästä tutkimuksesta koskien itsensä johtamista. Houghtonin ja Neckin tekemä kyselytutkimus on rakennettu siten, että sen on osoitettu olevan toistettavissa ja näin ollen antavan luotettavaa tietoa siitä, miten vastaajat kokevat itsensä sekä arvioivat omaa itsensä johtamisen taitoa (Houghton & Neck 2002, 675).

Tutkimukseni kohderyhmä oli Turun ammattikorkeakoulun ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon suorittavia opiskelijoita, joilla vastaushetkellä olivat opinnot vielä kesken. Kysely lähetettiin Turun ylemmän ammattikorkeakoulun liiketoiminnan kehittämisen, kirjasto- ja tietopalvelualan sekä sosiaali- ja terveysalan koulutusten vastuuopettajille, joita pyydettiin välittämään kysely eteenpäin opiskelijoille. Vastaajia oli yhteensä 55 opiskelijaa.

Kyselylomakelinkki lähetettiin Webropol-työkalun avulla sähköpostitse opiskelijoille huhtikuun 2016 aikana. Vastausaika kyselyssä oli viikko. Kyselylomake oli jaettu neljään eri osa-alueeseen, jotka perustuvat oppinäytetyöni teoreettiseen viitekehukseen. Nämä osa-alueet ovat minuus ja itsetuntemus, itsensä johtaminen, ajankäytön hallinta sekä opiskelu aikuisena. Kyselyssä edellä mainitut osa-alueet koostuivat kyseisen aiheen väittämistä, joihin opiskelija vastasi Likert-asteikon perusteella (5 Täysin samaa mieltä, 4 Jokseenkin samaa mieltä, 3 ei eri eikä samaa mieltä, 2 Jokseenkin eri mieltä ja 1 Täysin eri mieltä). Lisäksi kyselyssä kartoitettiin vastaajien taustatietoja sekä avoimella kysymyksellä vastaajien tavoitteita liittyen opiskeluun.

Edellä mainituista neljästä kyselyn osa-alueesta olen vastausten analysoinnin johdonmukaistamiseksi muodostanut summamuuttujia, jotka sisältävät kaikki kyseisen aihealueen väittämät. Näitä summamuuttujia käyttäen olen tutkinut, onko eri taustamuuttujien

välillä eroja siinä, miten aikuisopiskelijat kokevat tuntevansa itsensä, pystyvänsä johtamaan itseään, hallitsemaan ajankäyttöään sekä ylipäänsä opiskelemaan aikuisena. Näiden erojen analyysiin käytettiin Kruskal-Wallisin testiä.

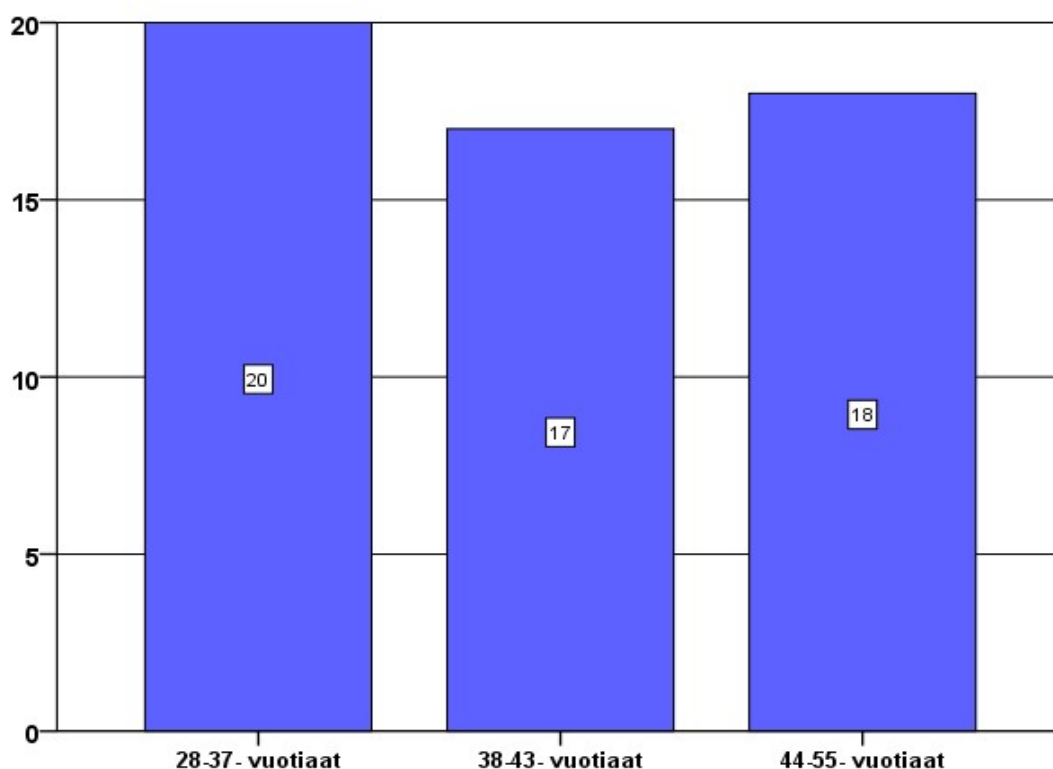
Summamuuttujien luotettavuutta testattiin Cronbachin Alphalla ja näin muodostettiin summamuuttujat: minuus ja itsetuntemus, itsensä johtaminen, ajankäytön hallinta ja opiskelu aikuisena. Voidaan todeta, että ajankäytön hallintaa kuvaavan summamuuttujan osalta luotettavuus jäi alhaiseksi. Tämän summamuuttujan osalta tuloksia kannattaa tulkita kriittisesti. Muiden summamuuttujien osalta luotettavuus todettiin riittäväksi. Muuttujien korrelaatioita analysoitiin Spearmanin rho-testillä. Edellä mainitut analyysimenetelmät valittiin, koska tutkimusaineisto ei ollut tasaisesti jakautunut (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Tutkimuksella pyritään kuvaamaan Turun ammattikorkeakoulun monimuoto-opintojen toimintaympäristössä opiskelevien aikuisopiskelijoiden itsetuntemusta sekä vastaamaan työlle asetettuihin tutkimuskysymyksiin: minkälainen aikuisopiskelija on itsensä johtajana ja miten aikuisopiskelija hallitsee omaa ajankäyttöään.

7 TULOKSET

7.1 Kyselyyn vastanneet opiskelijat

Kyselyyn vastasi yhteensä 55 opiskelijaa. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista naisia oli 52 ja miehiä 3. Vastaajista nuorin oli 28-vuotias ja vanhin 55-vuotias. Opiskelijat jakaantuivat tälle ikähaitarille hyvin tasaisesti.



Kuvio 11. Vastaajien ikäjakauma.

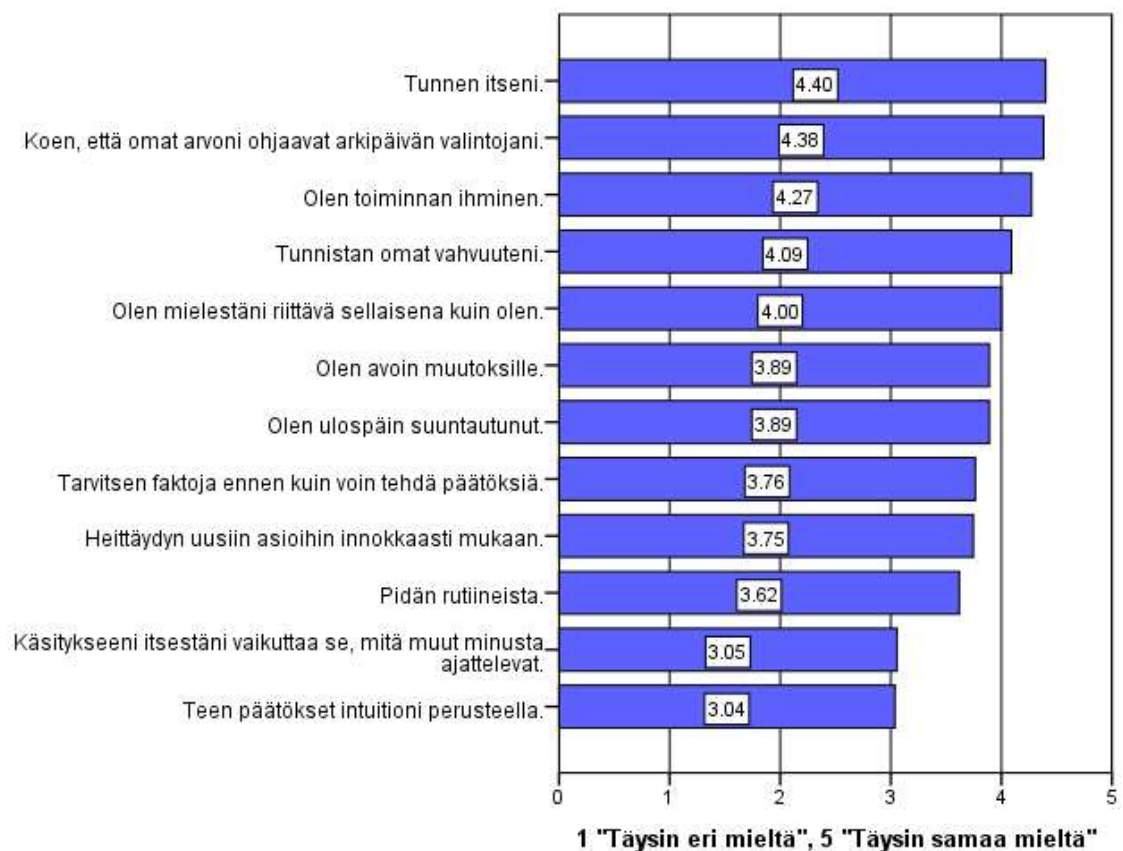
Olen jakanut vastaajat iän mukaan kolmeen ryhmään: nuorin kolmannes (28-37 vuotta), johon kuului 20 vastaajaa (36,4 %), keskimäinen kolmannes (38-42 vuotta), johon kuului 17 vastaajaa (30,9 %) ja vanhin kolmannes (43-55 vuotta), johon kuului 18 vastaajaa (32,7%).

Kyselyssä kysyttiin aikuisopiskelijoiden perheen lapsilukua ja 20 vastaajalla ei ollut lapsia lainkaan, kahdeksalla vastaajalla oli yksi lapsi ja 27 vastaajalla oli kaksi lasta tai enemmän. Olen perheen lapsellisuudesta tehnyt kolme kuvailevaa luokkaa, joita peilaan

vastanneiden mielipiteisiin. Nämä kolme luokkaa ovat ei lapsia, yksi lapsi ja kaksi tai useampi lapsi. Työkokemusta vastaajilla oli 5 vuodesta 30 vuoteen.

7.2 Aikuisopiskelijan minäkuva

Opinnäytetyöni kyselyn rakenne perustui työni teoreettiseen viitekehykseen. Kuten aikaisemmin olen työssäni esittänyt, ihmisen tulee tuntea itsensä, jotta hän voi johtaa itseään onnistuneesti. Näin ollen kyselyn ensimmäisen osion väitteiden avulla selvitettiin aikuisopiskelijoiden minäkäsitystä sekä itsetuntemuksen tasoa (kuvio 12).



Kuvio 12. Minuus ja itsetuntemus (ka).

Lähes kaikki vastaajista kokivat tuntevansa itsensä erittäin hyvin ($kh=0,56$). Vastaukset osoittivat, että aikuisopiskelijat tiedostivat ja tunnistivat omat arvonsa ja niiden koettiin ohjaavan arkipäivän tekemistä ($kh=0,59$).

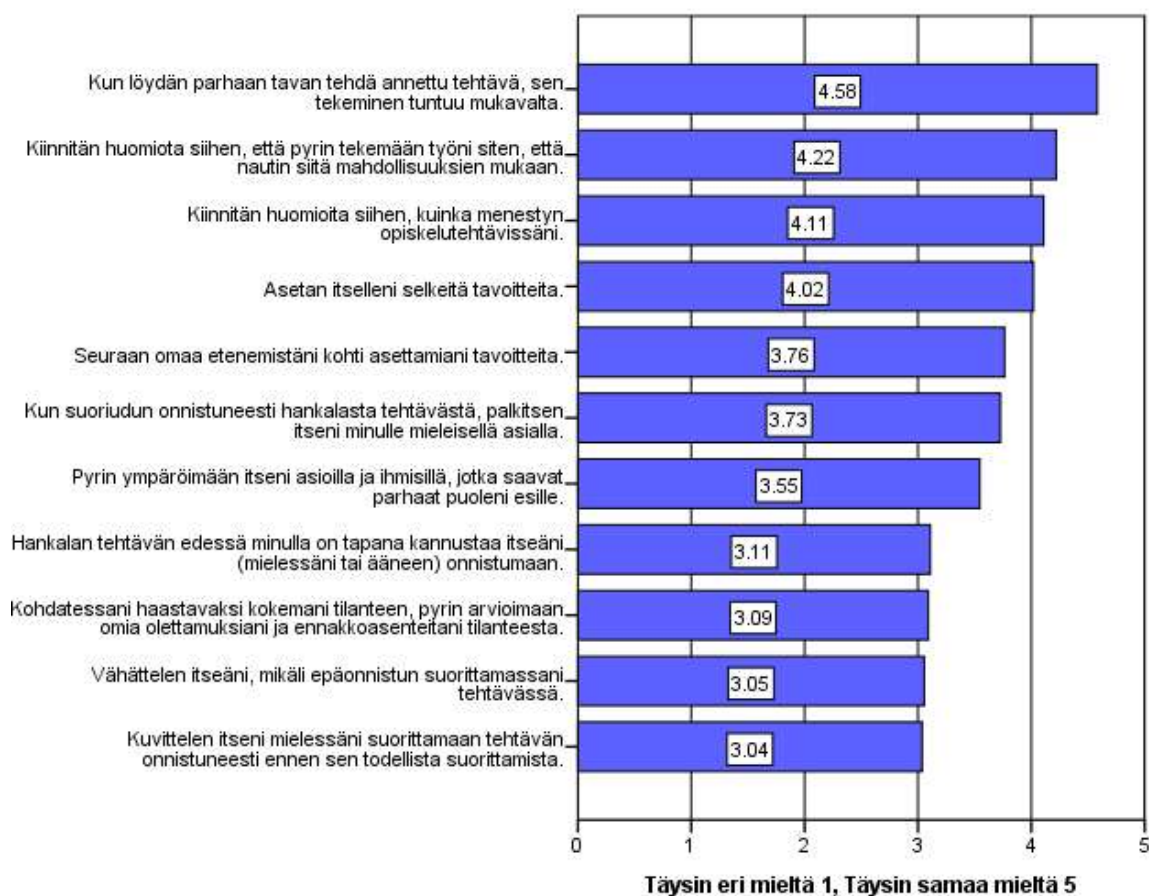
Lähtökohtaisesti vastaajat kokivat, että he tunnistavat joko erittäin tai kohtuullisen hyvin myös omat vahvuutensa. Omia vahvuuksia koskevassa väittämässä vastaukset hajaantuivat kuitenkin aavistuksen enemmän kuin aikaisemmissa väittämässä ($kh=0,62$). Vastaajista 84 %: ia ovat kokeneet olevansa riittäviä sellaisena kuin ovat. Moni koki käsitykseensä itsestään vaikuttavan sen, mitä muut heistä ajattelevat ($kh=1,15$).

Muut osa-alueen väittämät kuvaavat yksilön persoonaa ja temperamenttia. Suurin osa vastaajista koki olevansa toiminnan ihmisiä ($kh=0,83$). Monet kokivat myös olevansa avoimia muutokselle ($kh=0,79$). Edelleen suurin osa vastaajista koki heittäytyvänsä uusiin asioihin innokkaasti mukaan ($kh=0,89$). Vastaajista 73 % kokivat olevansa jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että ovat ulospäin suuntautuneita. Tämän väittämän kohdalla vastaukset jakaantuivat kuitenkin koko vastausasteikolle ($kh=1,13$). Vastaajien mielipiteet jakaantuivat kutakuinkin puoliksi sen suhteen, kokivatko he tekevänsä päätöksiä intuition perusteella. Vastaajista 76 % olivat jokseenkin tai täysin sitä mieltä, että tarvitsevat faktoja päätöstensä tueksi ($kh=0,96$). Vastaajista yli puolet kokivat pitävänsä myös rutiineista ($kh=0,91$).

Tutkimuksessani selvitin, onko minuuden kokemisessa sekä itsetuntemuksessa vastanneiden opiskelijoiden mielipiteissä eroa riippuen vastaajan iästä, siitä onko vastaajan perheessä lapsia tai miten vastaaja kokee oppivansa parhaiten. Tutkimukseni osoitti, että merkitsevää eroa ei ole. Tässä kohtaa käytin analysointimenetelmänä Kruskal-Wallis testin.

7.3 Aikuisopiskelijat itsensä johtajina

Tietoisuus siitä, kuka minä olen, antavat valmiudet hyvälle itsensä johtamiselle (Sydänmaanlakka 2006, 274). Opinnäytetyöni toisessa kysymysosiossa pohdittiin kuviossa 13 esitettyjen väittämien avulla itsensä johtamista kuvaavia asioita ja tätä kautta kartoitettiin vastanneiden aikuisopiskelijoiden itsensä johtamisen taitoja.



Kuvio 13. Aikuisopiskelijan itsensä johtaminen (ka).

Vastaajista valtaosa oli sitä mieltä, että kun he löytävät parhaan tavan tehdä annettu tehtävä, sen tekeminen tuntuu mukavalta ($kh=0,63$). Lisäksi suurin osa vastaajista kiinnitti huomiota siihen, että he pyrkivät tekemään opiskelutyön siten, että he mahdollisuuksien mukaan nauttivat siitä ($kh=0,66$).

Hyvin monet vastaajista kokivat tärkeäksi sen, kuinka he menestyvät opinnoissaan ($kh=0,76$). Useat vastanneista kokivat myös asettavansa itselleen tavoitteita sekä myös seuraavansa sitä, kuinka saavuttavat asettamansa tavoitteet.

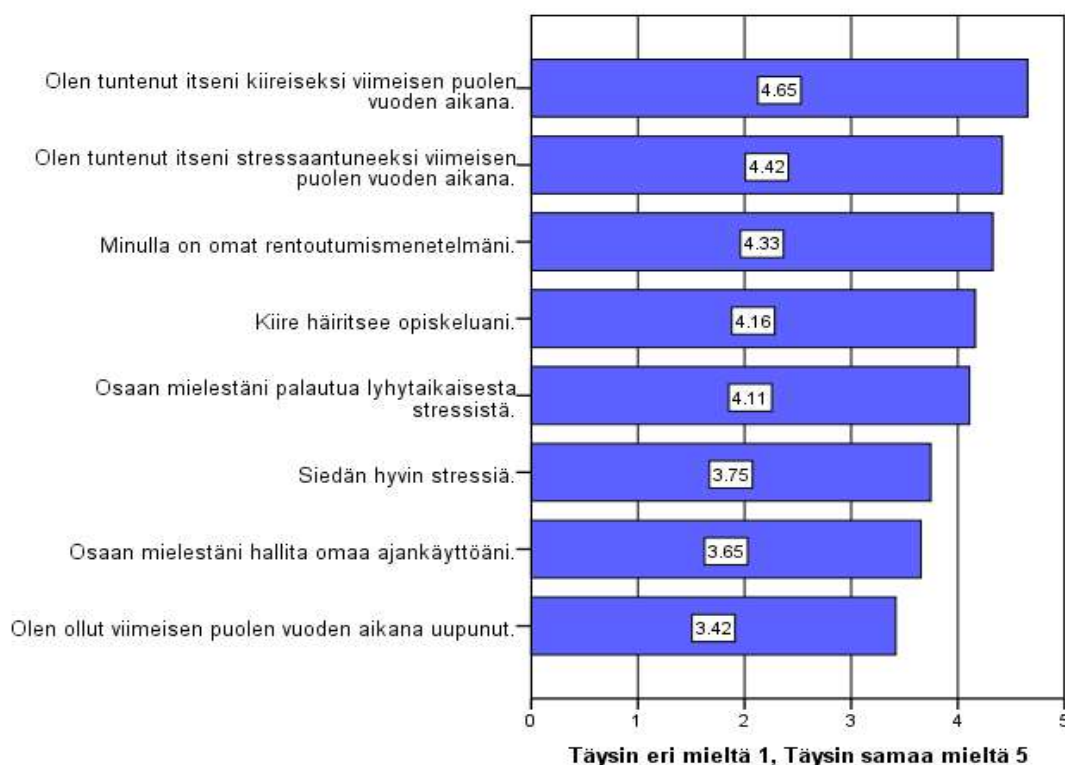
Yli puolet aikuisopiskelijoista vastasivat palkitsevansa itsensä suoriuduttuaan onnistuneesti haastavasta tehtävästä ($kh=1,01$). Vastaukset hajaantuivat jonkin verran siinä, miten haastavia tilanteita kohdatessa vastaajat pyrkivät arvioimaan ennakoasenteitaan ja olettamuksiaan ($kh=0,97$). Vastaajista 56 % koki olevansa täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että pyrkivänsä ympäröimään itsensä ihmisillä, jotka saavat heissä heidän parhaat puolet esille.

Vastanneista aikuisopiskelijoista 47 % olivat täysin tai jokseenkin sitä mieltä, että he tekevät mielikuvaharjoitteita onnistuneesta suorituksesta. Edelleen opiskelijoiden mielipiteet jakaantuivat tasaisesti koko asteikolle väittämästä, jossa pohdittiin tapaa kannustaa itseään puheella mielessä tai ääneen ($kh=1,20$). Myös väittämä itsensä vähättelemisestä epäonnistumisen jälkeen jakoi vastanneiden aikuisopiskelijoiden mielipiteet melko tasaisesti täysin samaa mieltä olevasta vaihtoehdosta täysin eri mieltä olevaan ($kh=1,03$).

Myös itsensä johtamista kuvailevan summamuuttujan osalta selvitin, että löytyykö vastanneiden opiskelijoiden mielipiteissä eroa riippuen vastaajan iästä, siitä onko vastaajan perheessä lapsia tai miten vastaaja kokee oppivansa parhaiten. Tässäkään osiossa ei tutkimuksen kannalta merkitsevää eroa löytynyt. Analysointimenetelmänä käytin Kruskal-Wallis testia.

7.4 Ajankäytön haasteet

Viitaten työni teoriaosaan, voidaan todeta, että hyvällä itsensä johtamisen taidolla aikuisopiskelijalla on edellytyksiä järkevään ajankäytön hallintaan (Rytikangas 2008, 57). Tärkeää on kuitenkin ensin tunnistaa itsensä ajankäyttäjäksi, jotta pystyy kehittämään itseään toivottuun suuntaan. Kyselyni kolmannessa osiossa tutkittiin aikuisopiskelijoiden kokemuksia itsestään ajankäyttäjänä (kuvio 14) sekä sitä, että aiheutuuko ajankäytön haasteista heille kiireen tunnetta ja sen negatiivisia vaikutuksia.



Kuvio 14. Aikuisopiskelijan ajankäytön hallinta (ka).

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista lähes kaikki olivat tunteneet itsensä kiireiseksi viimeisen puolen vuoden aikana. Ainoastaan 4 opiskelijaa olivat väitteestä jokseenkin eri mieltä ($kh=0,73$) Vastaajista 82 % kokivat olevansa täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että kiire häiritsee opiskelua.

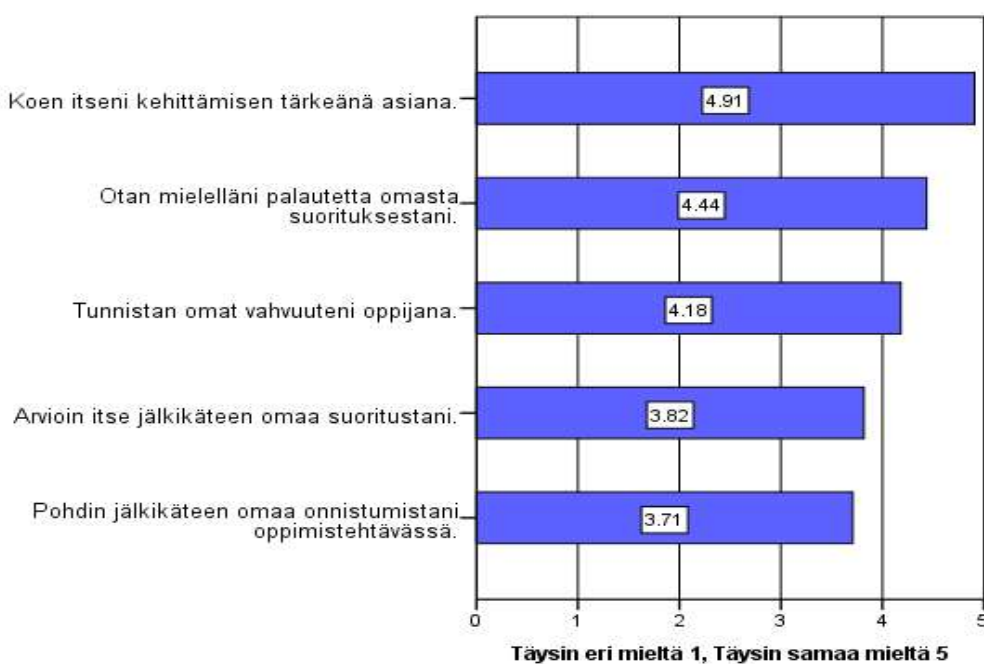
Hyvin monet vastaajista olivat kokeneet itsensä myös stressaantuneeksi viimeisen puolen vuoden aikana ($kh=0,92$). Vastanneista opiskelijoista 87 % olivat täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he osaavat palautua lyhytaikaisesta stressistä ($kh=0,81$) ja 85 % vastanneista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että heillä on omat rentoutumismenetelmät stressistä palautumiseen. Edelleen vastanneista 75 % kokivat sietävänsä stressiä täysin tai jokseenkin hyvin ($kh=0,87$).

Opiskelijoiden mielipiteet liittyen oman ajankäytön hallintaan hajaantuivat melko tasaisesti ”täysin samaa mieltä” ja ”jokseenkin eri mieltä” kokemusten välille ($kh=1,04$). Yksi opiskelijoista koki olevansa täysin eri mieltä siitä, että osaa mielestään hallita omaa ajankäyttöään. Vastaajien kokemukset omasta uupumuksesta viimeisen puolen vuoden aikana jakaantuivat koko vastausasteikolle ($kh=1,45$), mutta vastaajista jopa 60 % kokivat olleensa viimeisen puolen vuoden aikana uupuneita.

Kruskal-Wallis testillä löytyi yksi merkitsevä ero aikuisopiskelijoiden näkemyksissä ajankäytön hallinnasta ja se oli ikäryhmäjakaumassa ($X^2(2, 55) = 10,267, p=0,006$), siten että järjestysten keskiarvo 1. ikäluokalla oli 28,55, 2. ikäluokalla oli 18,82 ja 3. ikäluokalla oli 36,06. Näyttää siltä, että vanhimman ikäryhmän aikuisopiskelijat kokivat parhaiten hallitsevansa omaa ajankäyttöään. Sillä oliko perheessä lapsia tai miten vastaaja koki oppivansa parhaiten ei ollut merkitsevää eroa.

7.5 Opiskelua aikuisena

Koska opinnäytetyössäni tutkitaan sitä, että minkälainen aikuisopiskelija on itsensä johtajana ja ajankäyttäjänä, olen selvittänyt kyselyssäni, miten aikuisopiskelijat kokevat itsensä oppijina, miten he toimivat oppijina ja miten he kokevat ylipäätään opiskelun aikuisena (kuviot 15).



Kuvio 15. Opiskelu aikuisena (ka).

Vastaajista jokainen koki itsensä kehittämisen tärkeäksi ($kh=0,29$) ja suurin osa koki tunnistavansa omat vahvuutensa oppijina ($kh=0,64$).

Suurin osa vastaajista arvioi ulkopuolisen palautteen mieluisaksi ($kh=0,86$). Vastanneista aikuisopiskelijoista 73 % oli samaa mieltä siitä, että he arvioivat jälkikäteen omaa

suoritustaan. Edelleen 71 % vastaajista olivat samaa mieltä siitä, että he pohtivat jälkikäteen omaa onnistumistaan oppimistehtävässä.

Edelleen myös opiskelua aikuisena kuvailevan summamuuttujan osalta selvitin, että löytyykö vastanneiden opiskelijoiden mielipiteissä eroa riippuen vastaajan iästä, siitä onko vastaajan perheessä lapsia tai miten vastaaja kokee oppivansa parhaiten. Myöskään tässä osiossa ei tutkimuksen kannalta merkitsevää eroa löytynyt. Analysointimenetelmänä käytin Kruskal-Wallis testia.

7.6 Erittäin merkitsevät yhteydet

Edellä on esitetty Kruskal-Wallis testillä tutkittuja taustamuuttujaryhmien näkemuseroja summamuuttujista. Tämän lisäksi tutkin kaikkien neljän summamuuttujan (minuus ja itsetuntemus, itsensä johtaminen, ajankäytön hallinta ja opiskelu aikuisena) korrelaatiota toisiinsa Spearmanin rho-testillä. Tilastollisesti erittäin merkitsevä suhde oli summamuuttujilla: minus ja itsetuntemus – itsensä johtaminen ($r = 0,474$, $p < 0,001$) sekä itsensä johtaminen – opiskelu aikuisena ($r = 0,527$, $p < 0,001$). Voidaan siis todeta, että mitä paremmin ihminen tuntee itsensä, sitä paremmat edellytykset hänellä on itsensä johtamiseen. Edelleen voidaan ajatella, että mikäli ihminen osaa johtaa itseään hyvin, on hänellä hyvät edellytykset myös opiskella aikuisena.

Koska tilastollisesti erittäin merkitseviä suhteita oli summamuuttujien välillä kaksi, päätin tarkastella myös summamuuttujien kaikkien väittämien suhteita toisiinsa tarkemmin. Myös kaikkien väittämien suhdetta toisiinsa tutkittiin Spearmanin rho-testillä.

Kyselyn kaikkia väittämiä on siis verrattu toisiinsa ja väittämien välillä oli useita tilastollisesti merkitseviä korrelaatioita. Olen seuraavissa kappaleissa esittänyt positiivisia sekä negatiivisia suhteita opinnäytetyöni viitekehuksesta sekä kyselystä tuttujen neljän osa-alueen (myös summamuuttujat) mukaisesti siten, että kussakin osa-alueessa käydään läpi kyseisen aihealueen väittämien korrelaatioita. Joissakin osioissa väittämien korrelaatiot menevät ristiin toisen osa-alueen väittämien kanssa, mutta tämä kertoo osa-alueiden vaikutuksista toisiinsa.

Minuutta ja itsetuntemusta koskeville väittämille löytyi tilastollisesti erittäin merkitseviä positiivisia suhteita seuraavien väittämien kanssa:

- tunnen itseni – olen mielestäni riittävä sellaisena kuin olen ($r = 0,560$, $p < 0,001$),

- olen mielestäni riittävä sellaisena kuin olen - kun löydän parhaan tavan tehdä annettu tehtävä, sen tekeminen tuntuu mukavalta ($r = 0,479$, $p < 0,001$),
- olen mielestäni riittävä sellaisena kuin olen – olen avoin muutoksille ($r = 0,479$, $p < 0,001$),
- heittäydyn uusiin asioihin innokkaasti mukaan – olen avoin muutoksille ($r = 0,5$, $p < 0,001$),
- tunnistan omat vahvuuteni – tunnistan omat vahvuuteni oppijana ($r = 0,51$, $p < 0,001$),
- koen, että omat arvoni ohjaavat arkipäivän valintojani – osaan mielestäni palautua lyhytaikaisesti stressistä ($r = 0,459$, $p < 0,001$).

Vaikuttaa siltä, että mikäli opiskelija kokee tuntevansa itsensä hyvin, on hänellä hyvät edellytykset kokea itsensä riittäväksi sellaisena kuin on. Ja mikäli hän kokee itsensä riittäväksi sellaisena kuin on, löytää hän myös usein itselleen parhaan tavan tehdä annettuja tehtäviä ja näin ollen tehtävien tekeminen tuntuu mukavalta.

Näiden tilastollisesti erittäin merkitsevien positiivisten suhteiden perusteella voidaan ajatella, että mitä enemmän opiskelija kokee olevansa riittävä sellaisena kuin on, sitä enemmän hän on avoin muutoksille ja edelleen mitä enemmän hän on avoin muutoksille, heittäytyy hän uusiin asioihin innokkaammin mukaan. Näyttää siltä, että mikäli opiskelija tunnistaa hyvin omat vahvuutensa, tunnistaa hän paremmin myös omat vahvuutensa oppijana.

Edelleen voidaan todeta, että mikäli opiskelija kokee vahvasti, että hänen arvonsa ohjaavat hänen arkipäivän valintoja, osaa hän mielestään myös palautua paremmin lyhytaikaisesti stressistä.

Lisäksi minuutta ja itsetuntemusta kuvaavien väittämien osalta löytyi kahden väittämän välillä tilastollisesti erittäin merkitsevä negatiivinen suhde ja se oli väittämien: olen mielestäni riittävä sellaisena kuin olen – käsitykseeni itsestäni vaikuttaa se, mitä muut ajattelevat minusta ($r = -0,462$, $p < 0,001$) välillä. Tämän perusteella voidaan todeta, että mitä vähemmän opiskelija kokee olevansa riittävä sellaisena kuin hän on, sitä enemmän hänen käsitykseensä itsestään vaikuttaa se, mitä muut ajattelevat hänestä.

Itsensä johtamista koskeville väittämille löytyi tilastollisesti erittäin merkitseviä positiivisia suhteita seuraavien väittämien kanssa:

- asetan itselleni selkeitä tavoitteita – seuraan omaa etenemistäni kohti asettamiani tavoitteita ($r = 0,776$, $p < 0,001$),
- asetan itselleni selkeitä tavoitteita – kiinnitän huomioita siihen, kuinka menestyn opiskelutehtävissäni ($r = 0,455$, $p < 0,001$),
- seuraan omaa etenemistäni asettamiani tavoitteita kohti - hankalan tehtävän edessä minulla on tapana kannustaa itseäni (mielessäni tai ääneen) onnistumaan ($r = 0,481$, $p < 0,001$),
- kiinnitän huomioita siihen, kuinka menestyn opiskelutehtävissäni – kiinnitän huomiota siihen, että pyrin tekemään työni siten, että nautin siitä mahdollisuuksien mukaan ($r = 0,506$, $p < 0,001$),
- pyrin ympäröimään itseni asioilla ja ihmisillä, jotka saavat parhaat puoleni esille – tunnistan omat vahvuuteni oppijana ($r = 0,458$, $p < 0,001$),
- kun löydän parhaan tavan tehdä annettu tehtävä, sen tekeminen tuntuu mukavalta – osaan mielestäni palautua lyhytaikaisesta stressistä ($r = 0,497$, $p < 0,001$).

Yllä olevien positiivisten suhteiden perusteella voidaan todeta, että mikäli opiskelija asettaa itselleen selkeitä tavoitteita, seuraa hän todennäköisesti niihin pääsyä aktiivisesti. Lisäksi mikäli opiskelija asettaa itselleen selkeitä tavoitteita, on hän kiinnostunut myös siitä, kuinka hän menestyy opiskelutehtävissään. Edelleen kun opiskelija seuraa omaa menestystään opinnoissaan, on hänellä hankalan tehtävän edessä tapana kannustaa itseään onnistumaan tehtävässä sekä hän pyrkii tekemään tehtävät niin, että nauttii niiden tekemisestä mahdollisuuksien mukaan.

Tulokset osoittavat myös, että mikäli opiskelija kokee ympäröivänsä itsensä asioilla ja ihmisillä, jotka saavat hänen parhaat puolensa esille, tunnistaa hän myös omat vahvuutensa oppijana. Voidaankin myös todeta, että mitä parempi kyky aikuisopiskelijalla on löytää itselleen miellyttävä tapa tehdä annettuja opiskelutehtäviä, löytyy häneltä myös kykyä palautua lyhytaikaisesta stressistä.

Ajankäytön hallintaa koskeville väittämille löytyi tilastollisesti erittäin merkitseviä positiivisia suhteita seuraavien väittämien kanssa:

- olen tuntenut itseni kiireiseksi viimeisen puolen vuoden aikana – kiire häiritsee opiskeluni ($r = 0,680$, $p < 0,001$),
- olen tuntenut itseni kiireiseksi viimeisen puolen vuoden aikana – olen tuntenut itseni stressaantuneeksi viimeisen puolen vuoden aikana ($r = 0,707$, $p < 0,001$),

- olen tuntenut itseni kiireiseksi viimeisen puolen vuoden aikana – olen ollut viimeisen puolen vuoden aikana uupunut ($r = 0,602$, $p < 0,001$),
- kiire häiritsee opiskeluani – olen tuntenut itseni stressaantuneeksi viimeisen puolen vuoden aikana ($r = 0,656$, $p < 0,001$),
- kiire häiritsee opiskeluani – olen ollut viimeisen puolen vuoden aikana uupunut ($r = 0,556$, $p < 0,001$),
- olen tuntenut itseni stressaantuneeksi viimeisen puolen vuoden aikana – olen ollut viimeisen puolen vuoden aikana uupunut ($r = 0,623$, $p < 0,001$),
- siedän hyvin stressiä – osaan mielestäni palautua lyhytaikaisesta stressistä ($r = 0,515$, $p < 0,001$),
- osaan mielestäni palautua lyhytaikaisesta stressistä – minulla on omat rentoutumismenetelmäni ($r = 0,573$, $p < 0,001$).

Ajankäytön hallintaan liittyvien positiivisten yhteyksien osalta vaikuttaa siltä, että mitä kiireisemmäksi opiskelija itsensä tuntee, sitä enemmän kiire häiritsee hänen opiskeluun. Voidaan myös todeta, että aikuisopiskelijoiden pitkään jatkunut kiireen tunne aiheuttaa stressiä ja taas pitkään jatkunut stressi aiheuttaa uupumusta. Myös pitkään jatkuneella kiireen tunteella ja uupumuksella on positiivinen korrelaatio toisiinsa. Ja mikäli aikuisopiskelijat ovat kokeneet kiireen vaikuttavan heidän opiskeluunsa, on se vasta vuoroisesti aiheuttanut heissä myös stressin ja uupumuksen tunteita.

Toisaalta taas aikuisopiskelijoiden hyvällä stressinsietokyvyllä on positiivinen vaikutus siihen, kuinka he osaavat mielestään palautua lyhytaikaisesta stressistä. Edelleen mikäli he kokevat osaavansa palautua lyhytaikaisesta stressistä, on heillä olemassa omat tehokkaat rentoutumismenetelmänsä.

Opiskelu aikuisena koskevasta väittämäosiosta löytyi tilastollisesti yksi erittäin merkitsevä positiivinen suhde seuraavien väittämien välille: pohdin jälkikäteen omaa onnistumistani oppimistehtävässä – arvioin itse jälkikäteen omaa suoritustani ($r = 0,788$, $p < 0,001$). Vaikuttaa siis siltä, että mikäli aikuisopiskelija pohtii jälkikäteen omaa onnistumistaan oppimistehtävissä, on hänellä tapa arvioida omaa suoritustaan kokonaisuudessaan jälkikäteen.

8 POHDINTAA

Ihminen tekee valintoja arvojen pohjalta ja niiden tiedostaminen antaa suunnan, selkeyden ja merkityksen toiminnalle (Sydänmaanlakka 2006, 220). Lähes kaikki kyselyyn vastanneet aikuisopiskelijat kokivat tuntevansa itsensä ja tiedostivat sekä tunnistivat arvonsa, jotka ohjaavat heidän arkipäivän valintojaan. Itsensä tuntemista voidaan pitää lähtökohtana kaikelle itsensä kehittämislle, joten voidaan todeta, että vastanneilla aikuisopiskelijoilla oli tämän osalta hyvät lähtökohdat itsensä kehittämislle opintojen parissa. Tutkimukseni tulosten perusteella itsensä sekä omien arvojen tuntemisella oli myös positiivinen yhteys aikuisopiskelijan stressistä palautumiskykyyn. Tässä kohdassa voidaankin jo todeta, että arvojen tunnistamisella aikuisopiskelijat mahdollistavat ajankäytön hallinnan elämässään, sillä arvojen perusteella tehnyt valinnat asettavat tekemättömät työt tärkeysjärjestykseen ja näin ollen helpottavat ajankäytön haasteita kiireisessä arjessa.

Kyselyyn vastanneet aikuisopiskelijat tunnistavat omat vahvuutensa lähtökohtaisesti hyvin. Omien vahvuuksien tunnistaminen kertoo hyvästä itsetuntemuksesta. Tulosten perusteella voidaan mielestäni todeta, kyselyyn vastanneilla aikuisopiskelijoilla olevan realistinen kuva itsestään ja lähtökohtaisesti positiivinen minäkäsitys. Kun tiedostaa ja tunnistaa omat vahvuutensa, on edellytykset myös hyvään itsetuntoon (Salmimies 2008, 43-46).

Vaikka moni vastaajista kokikin käsitykseensä itsestään vaikuttavan sen mitä muut heistä ajattelevat, kuitenkin vastaajista 84 % kokivat olevansa riittäviä sellaisena kuin ovat. Tämä tutkimustulos kertoo vastaajien terveestä itsetunnosta. On luonnollista, että muiden ihmisten mielipiteet vaikuttavat itsetuntoomme, mutta aikuisena tulisi omien arviointien itsestä sekä omista tekemisistä olla vahvempi vaikuttaja. Tärkeää on hyväksyä itsensä sellaisena kuin on. Toisten antama palaute voi olla myös itsetuntoa nostavaa. Kannustava realistinen palaute onkin itsetunnolle hyväksi. (Salmimies 2008, 46.)

Tutkimukseni tulosten perusteella voidaan päätellä, että opiskelijat tunnistivat omat vahvuutensa ja kiinnostuksen kohteensa ja pyrkivät hyödyntämään niitä opiskeluissaan. Ihmisten tapa työskennellä on erilainen. Parhaimmat tulokset saavutetaan, kun on mahdollista työskennellä itselle parhaiten toimivalla tavalla. Tärkeää on olla tietoinen itselle toimivista tavoista, mutta tarvittaessa olla joustava esimerkiksi yhteistyön sujuvuuden

takaamiseksi. (Salmimies 2008, 220.) Mielestäni aikuisopiskelijoiden joustavuus työskentelytapojen suhteen onkin oleellista ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon suorittamisessa. Kuten aikaisemmin on todettu, tutkinto suoritetaan monimuoto-opintoina, joissa opiskelijan tulee hallita eri oppimistapoja. Tässä kohdin onkin tärkeää osata tunnistaa itsellensä parhaiten toimivat tavat ja tarpeen mukaan pyrkiä kehittämään niitä toimintatapoja, joissa haasteita ilmenee.

Edellä mainittuun liittyen tutkimukseni tulosten perusteella voidaan todeta, että mikäli opiskelija tunnistaa omat vahvuutensa hyvin, tunnistaa hän myös omat vahvuutensa oppijana hyvin. Tämän perusteella voidaan todeta, että kun opiskelija tunnistaa omat vahvuutensa oppijana ja opiskelijana, on hänen helpompi suunnitella ja toteuttaa omaa oppimispolkuaan. Kun ihminen tuntee itsensä, omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä oman tapansa reagoida tilanteisiin, asioihin ja ihmisiin, on hänen mahdollista hyödyntää kyseisiä vahvuuksia ja valita itselleen sopivia tehtäviä sekä työskentelymuotoja (Salmimies 2008, 58).

Mielestäni, jos opiskelija on tietoinen omista vahvuuksistaan, on hänen mahdollista myös ryhmätyötilanteissa löytää paikkansa ryhmädynamiikkaa ja yhteistyötä ajatellen. Edelleen kun opiskelija löytää itselleen parhaan tavan työskennellä, uppoutuu hän tehtäviin ja nauttii niiden tekemisestä. Tällöin työnimussa tai toisin sanoen opiskelun flow:ssa ovat haasteet ja hallinta tasapainossa. Työnimulla tarkoitetaan sitä, että ihminen nauttii tekemästään työstä/opiskelusta, on ylpeä siitä ja omistautuu sille (Sydänmaanlakka 2006, 230-231).

Työni teoriaosiossa käsiteltiin C.G. Jungin teoriaan perustuvan profiilianalyysin persoonallisuustyyppejä, jotka jaettiin neljään vastapariin ja todettiin, että kukaan ihminen ei ole puhtaasti vain yhtä persoonallisuustyyppiä. Tämä nousi myös tutkimukseni tuloksissa esille. Vastaajat tunnistivat itsessään selkeästi piirteitä profiilianalyysin persoonallisuustyypeistä. Eniten vastaajajoukossa oli heitä, jotka kokivat itsensä tosiasiallisiksi ihmisiksi (tarvitsevat faktoja päätöstensä tueksi ja ovat toiminnan ihmisiä). Monet vastaajista kokivat itsensä myös spontaaneiksi (joustaviksi ja avoimeksi muutoksille) ja ekstroverteiksi (ulospäinsuuntautuneiksi) ihmisiksi.

Persoonallisuuksien sekä itsetuntemuksen kartoittamisen jälkeen voidaan todeta, että jokaisella meillä on oma, erilainen persoonallisuutemme. Selvää kuitenkin on, että hyvä itsetuntemus antaa valmiudet kohdata muutokset avoimemmin sekä luo itsevarmuutta kohdata uusia haasteita ja tarttua niihin itselle parhaiten sopivilla keinoilla. Näin ollen

voidaan todeta, että myös aikuisopiskelijoilla hyvä itsetuntemus edesauttaa heitä opintopolullaan ja omien kykyjen tunnistaminen luo itsevarmuutta erilaisissa oppimistilanteissa.

Kyselyyn vastanneista aikuisopiskelijoista valtaosa oli sitä mieltä, että kun he löytävät parhaan tavan tehdä annettu tehtävä, sen tekeminen tuntuu mukavalta. Lisäksi he pyrkivät tekemään opiskelutyön siten, että he mahdollisuuksien mukaan nauttivat siitä. Tässä kohtaa aikuisopiskelijoiden itsensä johtamisen taitoa voidaan perustella Houghtonin ja Neckin (2006) esittämän luonnollisen palkitsemisstrategian näkökulmasta, jossa tehtävät ja niiden tekeminen ovat itsessään niin palkitsevaa, että se motivoi aikuisopiskelijaa niiden tekemiseen (Houghton & Neck 2006, 272).

Itsensä johtaminen voidaan nähdä ihmisen ymmärryksenä oman elämänsä vastuusta, vallasta ja näiden kahden tasapainoisesta toteuttamisesta. Mitä enemmän ihminen tunnistaa vastuuta valintojensa suhteen, sitä enemmän hän voi myös toteuttaa omia valintojaan. (Gustafsberg 2014, 155.) Tutkimustulosten perusteella aikuisopiskelijat pyrkivät vastuun ja vallan tasapainoiseen käyttöön. Tässä vastuun ottaminen voidaan nähdä siten, että opiskelijat haluavat hoitaa tehtävät siten, että he kokevat niiden tekemisen mukavana. Ja toisaalta he käyttävät valtaa valitessaan tavan suorittaa tehtävät siten, että niiden tekeminen tuntuu mukavalta. Ihminen on vastuussa siitä, kuinka hän kokee, ajattelee ja tuntee eri asioista (Gustafsberg 2014, 155).

Iso osa vastaajista oli kiinnostuneita, kuinka he menestyvät opinnoissaan ja asettivat itselleen tavoitteita opintojensa osalta. Moni myös seurasi omaa etenemistään kohti asettamia tavoitteita. Näillä tavoiteasetantaan ja seurantaan liittyvillä asioilla oli tutkimuksessani positiivinen suhde toisiinsa. Mielestäni tämä tukee vahvasti teoriaa siitä, että osa hyvää itsensä johtamisen taitoa on kyky oman toiminnan itsesäätelyyn. Siihen kuuluu toiveiden, tarpeiden ja oman kiinnostuksen mukaisten tavoitteiden asettaminen (motivaatio), pyrkimys saavuttaa asetetut tavoitteet, toimenpiteet niiden saavuttamiseksi, päätöksessä pysyminen ja ponnistelut tavoitteiden saavuttamiseksi (tahto). Osa hyvää itsensä johtamisen taitoa on toiminnankontrolli, joka ohjaa edellä mainittuun suuntaan. (Salmimies 2008, 82.) Voidaankin todeta, että kyselyyn vastanneilla aikuisopiskelijoilla löytyy motivaatiota, tahtoa sekä kykyä oman toiminnan säätelyyn.

Uskomukset ja asenteet vaikuttavat vahvasti ihmisen itsensä johtamisen taitoihin. Ne voivat jarruttaa kehitystä tai viedä erityisen hyviin tuloksiin. Asenteeseen ja uskomuksiin vaikuttavat paljon ihmisen historia eli koettu elämä. Ihmisen asenne muuttuu hitaasti ja

sen eteen on tehtävä töitä. (Salmimies 2008, 83-84.) Aikuisopiskelijalla on elettyä elämää takana ja se vaikuttaa hänen asenteeseensa. Vaikka motivaatio olisi kohdallaan, saattaa asenteessa opiskeluun olla silti korjattavaa. Etenkin asenteessa omaa onnistumista kohtaan. Ihminen keskittyy helposti esteisiin ja epäonnistumiseen ennemmin kuin mahdollisuuksiin ja mahdollisesti onnistuneeseen suoritukseen (Houghton ym. 2016, 15).

Tutkimukseni tulosten perusteella vain alle puolet aikuisopiskelijoista kuvittelivat itsensä mielessään suorittamaan tehtävän onnistuneesti ennen sen todellista suorittamista. Edelleen aikuisopiskelijoiden vastaukset hajaantuivat myös hyvin paljon sen osalta, kuinka he kannustivat itseään onnistumaan hankalan tehtävän edessä. Rakentavan ajattelun mallin- strategioissa yksilön tulisi luopua negatiivisista uskomuksista sekä oletuksista ja keskittyä lisäämään positiivista ajattelua ja näin visioimaan oma onnistunut suoritus (Houghton & Neck 2006, 272). Voidaankin todeta, että aikuisopiskelija saattaisi päästä entistä parempiin lopputuloksiin, mikäli hän tarkistaisi ovatko hänen omat uskomuksensa omasta oppimisesta sekä taidoista kohdallaan vai ovatko ne jarruna paremmalle menestykselle.

Lähes jokainen kyselyyn vastanneista aikuisopiskelijoista oli tuntenut itsensä kiireiseksi viimeisen puolen vuoden aikana ja suurin osa koki, että kiire häiritsee heidän opiskeluun. Kuten aikaisemmin opinnäytetyössäni olen kirjoittanut, kiirettä voidaan pitää ihmisen itsensä luomana tunteena. Kyse on valinnoista, joita yksilön arvot ohjaavat. Näin ollen voidaankin puhua ajankäytön valinnoista. (Lampikoski 2009, 9.) Pohdittavaksi kuitenkin jää, johtuiko kiire suoranaisesti opiskelusta vai nyky-yhteiskunnan nopeatempoisesta elämänrytmistä ja muista arjen velvoitteista.

Kiire ja stressi on hyvä erottaa toisistaan, sillä ne ovat eri asia. Kiire voi välillä olla hyvästä, samoin lyhytkestoinen stressi. Jatkuva kiire aiheuttaa pitkäkestoisena epäsuotuisaa stressiä, jolloin stressistä palautumiskeinot ovat erittäin tärkeitä. (Rytikangas 2008, 20.) Hyvin monet vastaajista olivat tunteneet itsensä myös stressaantuneeksi viimeisen puolen vuoden aikana. Ja jopa 60 % vastaajista oli tuntenut itsensä uupuneeksi viimeisen puolen vuoden aikana. Pitkään jatkuneen stressin fyysisiä oireita ovat muun muassa väsymys ja levottomuus. Pitkään jatkuneena stressi voi aiheuttaa myös kognitiivisia reaktioita, kuten keskittymiskyvyttömyys, päätöksentekovaikkeudet ja unohtelu. (Salmimies 2008, 109.) Aikuisopiskelijoiden tuntema uupumus saattaa osaltaan kieliä edellä mainituista pitkään jatkuneen stressin oireista. Pitkään jatkuneen stressin kognitiiviset reaktiot vaikeuttavat etenkin uuden oppimista, joten aikuisopiskelijoiden opintojen etenemisen

kannalta on tärkeää, että he löytävät keinoja stressitilojen purkuun ja stressistä palautumiseen.

Osa hyvää itsensä johtamisen taitoa on myös haasteellisten osa-alueiden tunnistaminen omassa itsessään ja elämässään. Ajankäytön hallinta ja järkevää ajankäyttöä tukevat valinnat ovat näin ollen osa itsensä johtamista. On tärkeää tunnistaa omat toimintatansa ja pyrkiä tietoisesti sekä kurinalaisesti muuttamaan niitä. (Rytikangas 2009, 28.) Voidaankin siis todeta, että mikäli opiskelija tunnistaa haasteelliseksi ajankäytön ja kokee kiireen olevan läsnä koko ajan sekä haittaavan opiskelua, on hyvä pyrkiä muutokseen omien ajankäytön valintojen suhteen. Tässä kohtaa nousee esiin myös yksilön tarpeiden nelikenttä, jota on aikaisemmin työssäni käsitelty. Aikuisopiskelu lohkaisee osan opiskelijan arjesta ja koska lisätunteja kenenkään arkeen ei onnistu luoda, on jokaisen pohdittava asioiden tärkeysjärjestystä uudestaan.

Positiivista on huomata, että 87 % vastanneista aikuisopiskelijoista kokivat, että osaavat palautua lyhytaikaisesta stressistä ja 85 % vastaajista kokivat, että heillä on omat rentoutumismenetelmät stressistä palautumiseen. Edelleen iso osa vastaajista koki, että heillä on hyvä tai melko hyvä stressinsietokyky. Tutkimukseni tulosten perusteella voidaan siis todeta, että aikuisopiskelijoiden stressistä palautuminen oli lähes samalla tasolla kuin se, kuinka stressaantuneeksi vastaajat itsensä kokivat.

Mielenkiintoista oli, että verratessani eri taustamuuttujia kaikkien summamuuttujien kanssa, ainut tilastollisesti merkitsevä ero syntyi siinä, miten eri ikäiset kokevat ajankäytön hallinnan haasteet. Näyttää siltä, että vanhemmat aikuisopiskelijat kokevat parhaiten hallitsevansa ajankäytön haasteet. Tämä on tutkimustulos, johon voivat vaikuttaa monet eri tekijät, kuten elämäntilanne, elämäkokemus, työtilanne, stressinsietokyky ja tietenkin ajankäytön hallintataito.

Teorialähteideni sekä tutkimukseni perusteella on todettavissa, että kiireen tunne on läsnä nykyihmisen ja tässä tapauksessa aikuisopiskelijan arjessa. Tärkeintä olisi kuitenkin löytää tasapaino arjen ajankäytön hallintaan siten, että hetkittäinen kiireen tunne ei muuttuisi koko ajan läsnä olevaksi. Nykyään puhutaan paljon tietoisien läsnäolon merkityksestä ajankäytön hallinnassa. Arvokasta onkin ymmärtää, että menneisyyden murehtiminen on turhaa ja tulevaisuuden pelkääminen aiheetonta. Nykyhetki on ainoa, jota voimme muuttaa, joten ihmisen tulisi elää läsnä olevassa hetkessä. (Tolle 2013, 46-47.)

Vaikka opiskelun aikuisena on tutkimukseni mukaan osoitettu aiheuttavan aikuisille kii-reen tunnetta ja useimmille aikuisopiskelijoille myös stressintunnetta, oli kyselyyn vas-tanneista aikuisopiskelijoista jokainen kokenut itsensä kehittämisen tärkeänä. Vaikka vä- lillä yksilön elinikäisen oppimisen ja itsensä kehittämisen taustalla onkin huoli pysyä ajan tasalla ja kilpailukykyisenä, on elinikäisessä oppimisessa korostettu myös uuden oppi- misen iloa, intohimoa sekä innostavuutta (Saari 2016, 10). Näin ollen voidaan olettaa, että lähtökohtaisesti kaikki ylempää ammattikorkeakoulututkintoa suorittamaan lähte- neet opiskelijat ovat kokeneet saavansa opiskelusta jotain uutta itselleen ja sitä kautta kehittyvänsä kukin tavallaan sekä pysyvänsä kilpailukykyisenä työelämässä.

Suurin osa vastaajista koki tunnistavansa omat vahvuutensa oppijina, mutta löytyi myös vastaajia, jotka eivät olleet asiasta varmoja. Yleisesti ajatellaan, että aikuisopiskelijat tie- tävät jo oppimistyylinsä ja omat vahvuutensa oppijana. Näin ei kuitenkaan aina ole, vaan myös aikuisopiskelija voi olla epävarma omista mieltymyksistään, todellisesta työsken- tely- tai oppimistyylistään tai siitä, miten he pystyvät toimimaan parhaiten. (Prashnig 2003, 33.) Myös tämän kyselyn perusteella voidaan todeta, ettei ole itsestään selvyys, että aikuisopiskelijat tuntevat parhaat oppimistyylinsä. Tutkin kyselyn vastausten perus- teella myös sitä, että onko aikuisopiskelijoiden oppimistyyllillä yhteyttä siihen, miten vas- taajat kokevat oman stressinsietokykynsä. Tutkimukseni mukaan merkitsevää ero ei ol- lut.

Vaikka itsensä johtamiseen kuuluu omiin kriteereihin perustuva toiminta, antaa ulkopuo- linen palaute aina mahdollisuuden kehittymiseen. Yksilön toiminnasta ja käyttäytymi- sestä saatu palaute on vuorovaikutusvalmiuksien kehittymisen tärkein tekijä ja hyvien vuorovaikutustaitojen avulla oma palautteenantotaitokin kehittyy. (Salmimies 2008, 232- 235.) Myös tämän kyselyn vastaajat kokivat ottavansa mielellään ulkopuolista palautetta omasta suorituksestaan.

Ulkopuolelta tulevan palautteen tärkeydestä huolimatta itsereflektion on todettu olevan yksilön kehittymisen perusta. Reflektio on ihmisen oman toiminnan ja sen taustalla ole- vien perusteiden sekä toiminnasta aiheutuvien seurausten kriittistä analysointia ja pohti- mista. Reflektointi synnyttää usein oivalluksen, jonka avulla ihminen ymmärtää opitun asian entistä syvemmin. (Salmimies 2008, 259.) Vastanneista aikuisopiskelijoista 73 % kokivat, että he arvioivat jossakin määrin jälkikäteen omaa suoritustaan. Edelleen 71 % vastaajista oli sitä mieltä, että he pohtivat omaa onnistumistaan oppimistehtävässä jälki- käteen. Aikuisopiskelu tapahtuu yhä enenevässä määrin erilaisissa monimuotoisissa op- pimisympäristöissä, esimerkiksi verkossa ja tällöin haasteeksi tulevatkin reflektiiviset,

vuorovaikutukselliset ja yhteisölliset rakenteet oppimisen tueksi (Heikkinen & Salminen 2014, 216). Mielestäni tärkeää onkin käydä läpi aikuisopiskelijoiden kanssa heti opintojen alussa reflektion merkitystä oppimisprosessissa etenkin monimuotoisissa oppimisympäristöissä, joissa lähiopetuspäiviä on vähän.

Yhteenvetona aikaisemmasta pohdinnasta voidaan esittää, että itsensä johtamiseen ja sitä kautta oman ajankäytön hallintaan edesauttaa aikuisopiskelijan kyky tuntea itsensä. Hän tiedostaa omat vahvuutensa ja sitä kautta hänellä on mahdollisuus löytää tapoja tehdä opintojaan siten, että niiden tekeminen tuntuu mukavalta. Hyvän itsensä johtamisen kautta hänellä on mahdollisuus tehdä arvomaailmansa ohjaamia valintoja ja näin hallita omaa ajankäyttöään. Tiedostava aikuisopiskelija pyrkii pysähtymään arjen kiireessä läsnä olevaan hetkeen, käsittämään omat voimavaransa itsetuntemuksen kautta ja oppii löytämään itselleen sopivat palautumismenetelmät kiireisissä ajanjaksoissa ja käyttämään niitä aktiivisesti arjessa.

Lähtökohtaisesti aikuisopiskelijalla itsellään on vastuu omasta oppimisestaan, ajankäytön hallinnasta sekä aktiivisesta itsensä johtamisesta. Uskon kuitenkin, että oppilaitos voi vahvasti tukea opiskelijoita tunnistamaan ja tiedostamaan näiden osa-alueiden merkitystä opiskeluaikana. Täten esitän tutkimukseni tulosten ja niistä tekemiäni johtopäätösten perusteella neljään osaan jaettua toimenpide-ehdotuskokonaisuutta Turun ammattikorkeakoululle, joka järjestää monimuoto-opetuksena ylempää ammattikorkeakoulututkintoa aikuisopiskelijoille. Toimenpide-ehdotukset liittyvät lähinnä siihen, että opiskelijat ohjataan heti opintojen alussa pohtimaan sekä tiedostamaan niitä asioita itsessään, jotka auttavat itsensä johtamisessa sekä ajankäytön hallinnassa. Tämä ohjaus voidaan toteuttaa esimerkiksi opintojen alussa järjestettävällä opintoihin johdattelevalla luennotilla ja opintojen aikana tehtävillä muutamilla lyhyillä tilannekarttoituksilla.

Ensimmäisenä uusien opiskelijoiden aloittaessa opintotaipaleensa, olisi opiskelijat hyvä ohjata pohtimaan minkälainen on heidän arvomaailmansa. Mikäli opiskelija tunnistaa oman arvomaailmansa, on hänellä mahdollisuus järjestää tehtävät asiat tärkeysjärjestykseen ja tätä kautta hallita omaa ajankäyttöään. Välillä aikuisopiskelijalla opintojen yhdistäminen muuhun elämään saattaa aiheuttaa kiireen tunnetta ja tämäkin on tärkeää muistaa tunnistaa. Kiireen tunnistamisen jälkeen aikuisopiskelija voi pyrkiä poistamaan kiirettä omien palautumismenetelmiensä avulla tai palata pohtimaan asioiden tärkeysjärjestystä uudestaan ja näin järjestää oma ajankäyttönsä paremmin.

Toisena tärkeänä tekijänä näen sen, että aloittavat aikuisopiskelijat ohjataan pohtimaan omia vahvuuksiaan oppijina. Mikäli aikuisopiskelijat pohtivat omia vahvuuksiaan oppijina jo heti opintojen alkuvaiheessa, pystyvät he nopeammin löytämään itselleen sopivimmat oppimis- ja työskentelymenetelmät ja näin järkeistämään omaa ajankäyttöään opintojen osalta. Tällöin opiskelu on alusta alkaen myös miellyttävää ja mahdollisuus flow-tilassa työskentelyyn on olemassa heti alusta alkaen.

Kolmantena haluaisin korostaa sitä, että opiskelijoita kehoitettaisiin tiedostamaan omat tavoitteensa opintojensa osalta. Asetettuaan tavoitteet ja merkitys omalle opiskelulle, on aikuisopiskelijan helpompi seurata omaa menestystään ja motivoitua onnistuneista suorituksista. Tavoitteet ja niiden seuranta tarjoavat aikuisopiskelijalle mahdollisuuden oman toiminnan vastuulliseen itsesäätelyyn ja auttaa aikuisopiskelijaa luomaan selkeän vision omalle opiskelulle.

Neljäntenä haluan korostaa aikuisopiskeluun liittyvän palautteen merkitystä. Monimuoto-opinnoissa lähiopetusta on vähän, joten ulkopuolinen palaute, etenkin opettajilta, on tärkeää. Lyhyt sanallinen palaute opiskelijan suorituksesta kehittää enemmän kuin pelkkä arvosana. Oman aikuisopiskelukokemukseni perusteella, opintokokonaisuudet, joissa opiskelijan ja opettajan vuorovaikutus jatkui tentin/tehtävänpalautuksien jälkeen ja opintokokonaisuudesta sai lyhyen palautteen, opettivat paljon enemmän kuin pelkkä arvosana. Ulkopuolista palautetta tärkeämpänä näen kuitenkin aikuisopiskelijan kyvyn ja tahdon itsereflektioon. Opintokokonaisuuksien päätteeksi itsereflektion merkitys on suuri, kun ajatellaan sitä, miten aikuisopiskelija siirtää oppimansa tiedon työelämään. Itse-reflektiossa koetaan nimenomaan suurimmat oivallukset eikä oppiminen jää pintapuoliseksi. Näin ollen mielestäni opiskelijoiden ohjaaminen itsereflektioon on jopa tärkeämpää kuin ulkopuolinen palaute.

LÄHTEET

- Chapman, A. & Lawrence-Wilkes, L. 2014-15. Businessballs. Reflective Practice. Viitattu 14.10.2016. <http://www.businessballs.com/reflective-practice.htm>
- Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow. Elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kuinka kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas.
- Csikszentmihalyi, M. 2006. Kehittyvä minuus. Visioita kolmannelle vuosituhannele. Helsinki: Rasalas.
- Friedmann, D. & Fritz K. 2007. Kuka minä oikeastaan olen. Helsinki: WSOY.
- Gustafsberg, H. 2014. Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Vimpeli: Siipipyörä.
- Heikkinen, A. & Kallio, E. 2014. Aikuisten kasvu ja aktivointi. Tampere: Tampere University Press.
- Heiskanen, P. & Salminen, J. 2009. Taltuta kiire: viisi askelta tehokkaaseen ajankäyttöön. Helsinki: Talentum.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Houghton, J.; Manz, C. & Neck, C. 2016. Self-leadership. The Definitive Guide to Personal Excellence. Kalifornia: SAGE.
- Houghton, J. & Neck, C. 2002. The revised self-leadership questionnaire. Testing a hierarchical factor structure for self-leadership. *Journal of Managerial Psychology*. 17/2002. 672-691.
- Houghton, J. & Neck, C. 2006. Two decades of self-leadership theory and research. Past developments, present trends, and future possibilities. *Journal of Managerial Psychology*. 21/2006. 270-295.
- Jakonen, J-P. 2015. Stressivapaa johtaja: 50 näkökulmaa itsensä johtamiseen, henkilökohtaiseen kasvuun ja viisaaseen elämään. Helsinki: Basam Books.
- Karttunen, E. 2011. Tradenomikoulutus monimuoto-opintoina: kokemuksia ja kehittämistä. Teoksessa Lähti, M. (toim.) 2011. Joustavat toteutustavat aikuiskoulutuksessa – kokemuksia kehittämistyöstä. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, 29-43.
- Lampikoski, P. 2009. Hidasta! Ajankäytön valinnat arjessa ja työssä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Paasivaara, L. 2010. Itsensä kokoinen johtaja – itsetuntemus työyhteisön voimavarana. Helsinki: Tammi.
- Prashnig, B. 2003. Eläköön erilaisuus. Oppimisen vallankumous käytännössä. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rytikangas, I. 2008. Tehokas ajankäyttö – vähemmän stressiä, enemmän tuloksia. 1. painos. Helsinki: Gummerus.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 11.10.2016.)
- Saari, A. 2016. Elinikäinen oppiminen ja yksilöivä valta. Aikuiskasvatus- rajoja rikkova tiedelehti. 1/2016, 4-11.

Salmimies, R. 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. Helsinki: WSOYpro.

Sarasvuo, J. 1998. Vapaus! Itsensä johtamisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.

Sydänmaanlakka, P. 2006. Älykäs itsensä johtaminen. Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. Helsinki: Talentum.

Tolle, E. 2013. Läsnaolon voima. Tie henkiseen heräämiseen. (suom.) Hilka Rasku. 12. painos. Helsinki: Basam Books Oy.

Turun ammattikorkeakoulu – sisään innolla ulos uupuneena. 2016. Mielipiteet. Turun Sanomat. 14.9.2016.

Vakkuri, K. 2001. Aika ja sinä. Opas ajankäytön suunnitteluun ja itsensä johtamiseen. Helsinki: BSV Kirja.