

# **”Lapsi tulee aina ykkösenä”**

Perheellisten yliopisto-opiskelijoiden ajankäyttö ja ajanhallinta

Kasvatustiede  
pro gradu -tutkielma

Laatija:  
Erika Leino

Ohjaajat:  
Nina Haltia  
Ulpukka Isopahkala-Bouret

22.4.2025  
Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu  
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede

**Tekijä:** Erika Leino

**Otsikko:** ”Lapsi tulee aina ykkösenä” – Perheellisten yliopisto-opiskelijoiden ajankäyttö ja ajanhallinta

**Ohjaajat:** Nina Haltia, Ulpukka Isopahkala-Bouret

**Sivumäärä:** 59 sivua, 6 liitesivua

**Päivämäärä:** 22.4.2025

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaista perheellisten yliopisto-opiskelijoiden ajankäyttö ja ajanhallinta ovat. Kohderyhmänä toimivat kasvatustieteiden sekä yhteiskuntatieteiden perheelliset opiskelijat eli opiskelijat, joilla on vähintään yksi lapsi. Tutkielman teoreettinen viitekehys jakautuu kahteen osaan: ajankäyttöön ja ajanhallintaan. Ensimmäisessä osiossa käsitellään aikaa käsitteenä, ajankäyttöön vaikuttavia tekijöitä sekä perheellisten ja opiskelijoiden ajankäyttöä aiemmissa tutkimuksissa. Toisessa osiossa keskitytään ajanhallinnan hyötyihin, haasteisiin ja työkaluihin, opiskelijoiden ajanhallintaan sekä perheen ja opintojen yhteensovittamiseen. Tutkielma toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja sen tutkimusaineisto kerättiin haastatteluina sekä ajankäyttöpäiväkirjoina keväällä 2022. Tutkimukseen osallistui yhteensä yhdeksän perheellistä yliopisto-opiskelijaa. Ajankäyttöpäiväkirjan avulla pyrittiin saamaan selkeä käsitys osallistujien ajan jakautumisesta ja haastattelujen avulla tietoa opiskelijoiden ajatuksista ajankäytön ja ajanhallinnan suhteen.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että aikaa kuluu eniten lastenhoitoon sekä opiskeluun. Tyytyväisyys oman ajan jakautumiseen jakoi opiskelijoita, vastaukset olivat osittain myös ristiriitaisia. Opiskelun koettiin vievän liikaa aikaa, mutta samalla siihen kaivattaisiin lisää aikaa. Myös vapaa-aikaa ja perheen kanssa vietettyä aikaa kaivattaisiin lisää. Haastateltavat olivat melko yksimielisiä siitä, että etäopiskelu on helpottanut arkea sekä perheen ja opiskelujen yhdistämistä. Suurimmat ajankäytön ja ajanhallinnan haasteet liittyivät eri roolien yhdistämiseen, rajalliseen aikaan ja muihin resursseihin, arjen yllätyksellisyyteen sekä vapaa-ajan vähyyteen. Suurin osa tutkimukseen osallistujista kokivat ajanhallintataitonsa hyviksi ja kokivat ylpeyttä siitä, että arki pyörii hyvin kiireistä huolimatta. Taitoja voitaisiin kuitenkin kehittää, jos siihen löytyisi ylimääräistä aikaa. Kaikki haastateltavista käyttivät jotain ajanhallinnan keinoa, suosituimpia olivat kalenterointi, aikataulutusta, suunnittelu ja priorisointi.

**Avainsanat:** ajankäyttö, ajanhallinta, perheelliset opiskelijat

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Ajankäyttö</b>	<b>7</b>
2.1	Aika käsitteenä	7
2.2	Ajankäyttöön vaikuttavat tekijät	8
2.3	Suomalaisten perheellisten ja opiskelijoiden ajankäyttö	10
2.3.1	Perheellisten ajankäyttö	11
2.3.2	Opiskelijoiden ajankäyttö	12
<b>3</b>	<b>Ajanhallinta</b>	<b>15</b>
3.1	Ajanhallinnan hyödyt, haasteet ja työkalut	15
3.2	Opiskelijoiden ajanhallinta	17
3.3	Opintojen ja perheen yhteensovittaminen	19
<b>4</b>	<b>Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset</b>	<b>23</b>
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b>	<b>24</b>
5.1	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	24
5.1.1	Haastattelu tutkimusmenetelmänä	24
5.1.2	Päiväkirja tutkimusmenetelmänä	26
5.2	Tutkimuksen kohderyhmä ja osallistujat	27
5.3	Aineiston analyysi	28
<b>6</b>	<b>Tulokset</b>	<b>31</b>
6.1	Perheellisten opiskelijoiden ajankäyttö	31
6.2	Tyytyväisyys omaan ajankäyttöön	34
6.3	Ajankäytön ja ajanhallinnan haasteet	38
6.4	Käsitys omista ajanhallinnan taidoista ja tuen tarpeesta	43
6.5	Perheellisten opiskelijoiden keinot ajan hallitsemiseen	45
<b>7</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>48</b>
7.1	Tulosten yhteenveto ja tarkastelu	48
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	51
7.3	Jatkotutkimusehdotukset	53

<b>Lähteet</b>	<b>55</b>
<b>Liitteet</b>	<b>60</b>
<b>Liite 1. Haastattelukutsu</b>	<b>60</b>
<b>Liite 2. Haastattelurunko</b>	<b>61</b>
<b>Liite 3. Ajankäyttöpäiväkirja</b>	<b>62</b>
<b>Liite 4. Tietosuojalomake</b>	<b>64</b>

## 1 Johdanto

Aika on rahaa, aikaa ei saa takaisin ja aika on korvaamatonta. Aikaan liittyy paljon erilaisia sanontoja, joita kuulemme jokapäiväisessä elämässämme. Tällaisten sanontojen voidaan ajatella viittaavan siihen, että aika nähdään rajallisena, mutta kallisarvoisena hyödykkeenä (Dillon ym. 2021). Aika on korvaamatonta, sillä emme pysty saamaan menetettyä aikaa takaisin, mutta toisaalta aika on yksi harvoista asioista, jossa olemme kaikki tasa-arvoisessa asemassa, sillä jokaisella on tasan 24 tuntia päivässä. Teknisesti ajan määrä on siis muuttumaton eli siihen ei vaikuta esimerkiksi sosioekonominen tausta, sukupuoli tai ikä (Dillon ym. 2021). Se mitä velvollisuuksia kultakin henkilöltä löytyy sekä se, miten valitsemme käyttää aikamme, erottaa meidät kuitenkin toisistamme.

Arvio perheellisten opiskelijoiden määrästä yliopistossa vaihtelee hieman, mutta yleisimmän arvion mukaan yliopistossa opiskelevista noin 12–14 prosenttia on perheellisiä. Perheellisiksi lasketaan kaikki, joilla on yksi tai useampi huollettava lapsi. (Saari, Koskinen, Attila & Saren 2019.) Suomen ylioppilasliiton teettämässä tutkimuksessa suurimmaksi haasteeksi opiskelun ja perheen yhteensovittamisessa kerrottiin olevan ajan riittävyys ja aikataulut (Reinikainen 2018). Tämä on tullut esiin myös muissa perheen ja opintojen yhdistämistä käsittelevässä tutkimuksessa (Maunula 2014, Murto 2023). Syyksi aikatauluhaasteille kerrottiin opintojen puolesta esimerkiksi kiinteät aikataulut, läsnäolopakot sekä myöhäiset luennot (Reinikainen 2019). Perhe ja lapset ovat myös yksi eniten ajankäyttöön vaikuttavista taustatekijöistä (Robinson & Godbey 1999, 18.) Tämä tekee perheellisistä opiskelijoista erityisen mielenkiintoisen kohteen ajankäyttöä ja ajanhallintaa ajatellen.

Vuonna 2020 alkanut COVID-19 pandemia muutti opiskelu- ja työkuultuuria pysyvästi ja etätoteutuksista on tullut arkipäivää. Onkin mielenkiintoista selvittää, että onko pandemian tuoma etäopiskelu auttanut ajankäytön ja ajanhallinnan ongelmassa. Ajankäytöllä viitataan siihen, miten henkilö käyttää aikaansa ja ajanhallinnalla siihen, miten henkilö hallitsee ajankäyttöään (Dillon ym. 2021). Toisaalta THL:n (2021) tekemän kyselyn mukaan yli puolet opiskelijoista kokevat opintojen vaatiman työmäärän lisääntyneen ja 70 prosenttia kyselyyn vastaajista kertoo opiskelunsa vaikeutuneen korona-aikana. Tämän pro gradu -tutkielman teon aikana akuutein koronavaihe oli kuitenkin jo ohi, joskin koronan vaikutukset näkyivät yhä.

Pro gradu -tutkielmani tavoitteena on saada käsitys yliopistossa opiskelevien perheellisten opiskelijoiden ajankäytöstä ja ajanhallinnasta. Tarkoituksena on selvittää, miten ja mihin perheelliset opiskelijat käyttävät aikansa. Sen lisäksi keskeisenä tavoitteena on saada käsitys tyytyväisyydestä ajan jakautumiseen, opiskelijoiden kohtaamista ajankäytön haasteista sekä ajanhallinnan keinoista. Tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2022 ajankäyttöpäiväkirjoina sekä haastatteluilla.

Teoriaosassa käsitellään ensin aikaa käsitteenä sekä ajankäyttöön vaikuttavia tekijöitä ja kohderyhmän ajanhallintaa aiemmissa tutkimuksissa. Tämän jälkeen tarkastellaan ajanhallinnan hyötyjä ja haasteita, opiskelijoiden ajanhallintaa sekä perheen ja opintojen yhteensovittamista. Teoreettisen viitekehyksen jälkeen työstä löytyy tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset, jonka jälkeen käydään tarkemmin läpi tutkimuksen toteutusta. Lopuksi työssä esitellään vielä tutkimuksen tulokset ja pohditaan niitä suhteessa aiempiin tutkimustuloksiin.

## 2 Ajankäyttö

Ajan määrä on kaikilla sama, mutta jokaisella on omat vastuunsa, halunsa ja arvotuksensa siinä, miten he käyttävät aikansa. Ajankäyttö viittaa siihen, mitä jokainen tekee saamallaan ajalla. Ajankäyttöön vaikuttavat omien mieltymysten ja vastuiden lisäksi useat erilaiset taustatekijät (Robinson & Godbey 1999, 17). Ajankäyttöä on tutkittu maailmalla sekä Suomessa laajasti esimerkiksi tilastokeskuksen toimesta. Myös opiskelijoiden ajankäytöstä on tehty laajempia selvityksiä.

### 2.1 Aika käsitteenä

Aikaa voidaan tarkastella useista eri näkökulmista. Kasvatustieteellistä tutkimusta ajasta on varsin niukasti, tutkimusta löytyy enemmän yhteiskuntatieteiden puolelta. Aikaa voidaan tarkastella joko ontologisesti (mitä aika on?) sekä epistemologisesti (miten ajasta saadaan tietoa?). Yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa puhutaan usein sosiaalisesta ajasta, joka viittaa siihen, että aika on sosiaalisen elämän tuottamaa. Sosiaalisesta ajasta voidaan kuitenkin erottaa myös yksilöllinen aika, joka viittaa siihen, miten yksilö käsittää ajan ja sen organisoinnin. Ihmiset siis kokevat ajan eri tavalla, vaikka teknisesti aika on kaikilla sama. Esimerkiksi osa opiskelijoista saattaa kokea luennon hyvin pitkänä ja joku toinen taas lyhyenä. Sosiaalinen sekä yksilöllinen aika toimivat vuorovaikutuksessa keskenään ja muokkaavat toinen toisiaan. (Kallioniemi-Chambers 2010, 36–42.)

Ajalla voidaan ajatella olevan erilaisia ulottuvuuksia. Näitä ulottuvuuksia ovat ajanjakso, temporaalisuus, ajoitus, tempo, kesto ja sekvenssi. Kaikki näistä ulottuvuuksista liittyvät vahvasti myös ajankäyttötutkimukseen. Ajanjakso tarkoittaa aikaväliä, jota tarkastellaan ja temporaalisuus taas viittaa aikaan liittyvään prosessiin, kuten ajan peruuttamattomuuteen. (Pääkkönen 2010, 21–22.) Ajanjaksona on tässä tutkimuksessa yhden päivän hereilläoloaika, sillä tutkimukseen osallistujat seuraavat ajankäyttöään yhden päivän yhteensä kahden päivän ajan. Tutkimuksessa ei seurattu osallistujien unta. Ulottuvuuksista ajoitus kertoo milloin, kesto kuinka kauan ja tempo sen kuinka paljon toimintaa tietyssä ajanjaksossa on. Sekvenssi taas kuvaa peräkkäisyyttä ja järjestystä (Pääkkönen 2010, 21–22).

Ajankäyttötutkimuksissa ajankäyttö luokitellaan usein sen ajallisen sitovuuden mukaan. Dagfinn Åsin ja V. D. Patrushevin (1978) toimesta kehitetyssä luokittelussa ajankäyttö jaetaan neljään pääluokkaan. Ensimmäinen pääluokka on henkilökohtaisiin tarpeisiin liittyvä *välttämätön aika*, johon kuuluvat nukkuminen, ruokailu ja muut henkilökohtaiset tarpeet. Toinen luokka, joka sisältää opiskelun ja ansiotyön on nimeltään *sovittu aika*. Kolmas luokka on kotityöhön liittyvä *sidottu aika* ja neljäs luokka *vapaa-aika*. Kotityöt kattavat perinteisen kotitaloustyön lisäksi lastenhoidon, ostokset ja kodin huoltotyöt. Vapaa-aika taas tarkoittaa sitä aikaa, kun jää jäljelle kaikkien muiden luokkien jälkeen. Vapaa-aika on siis muista toiminnoista vapaata aikaa. (Pääkkönen 2010, 36.)

Tilastokeskus taas tarkastelee ihmisten ajankäyttöä kuuden eri aikatyypin mukaan: 1) nukkuminen, 2) ruokailu ja muut henkilökohtaiset tarpeet, 3) ansiotyö, 4) opiskelu, 5) kotityöt ja 6) vapaa-aika. Kotityöt ja vapaa-aika määritellään samalla tavalla kuin neljän luokan mallissakin. Esimerkkejä vapaa-aikaan sisältyvistä toiminnoista ovat harrastukset, television katselu ja sosiaalinen kanssakäyminen (Suomen virallinen tilasto: Ajankäyttö 2009.) Tilastokeskuksen jaottelu on siis hyvin samakaltainen kuin neljän pääluokan mallikin, mutta siinä nukkuminen on erotettu muista välttämättömistä tarpeista ja ansiotyö sekä opiskelu on eroteltu omiin luokkiinsa.

Brintin & Cantwellin (2010) ajankäyttötutkimuksessa opiskelijoiden ajankäyttö jaettiin kolmeen eri ulottuvuuteen. Ensimmäistä ulottuvuutta nimitettiin tieteelliseksi/ei-tieteelliseksi ulottuvuudeksi. Tämä heijastaa sitä, että tieteen tekemiselle ominaiset käytännöt ovat tärkeitä akateemisen menestyksen saavuttamiseksi. Toinen ulottuvuus on nimeltään aktiivinen/passiivinen ulottuvuus. Kun opiskelijoita rohkaistaan olemaan aktiivisia ajallaan, se edistää akateemista menestystä, kun taas passiivinen ajankäyttö yleensä luo esteitä opiskelumotivaatiolle ja -taidoille. Kolmannessa ulottuvuudessa ajankäyttö, joka yhdistää opiskelijan opiskelijaelämään, edistää akateemista menestystä. Ajankäyttö, joka erottaa opiskeluelämästä taas muodostaa esteitä akateemiselle menestykselle. Tämä ulottuvuus on nimeltään yhdistämis/erotusuottuvuus. (Brint & Cantwell 2010, 4–5.)

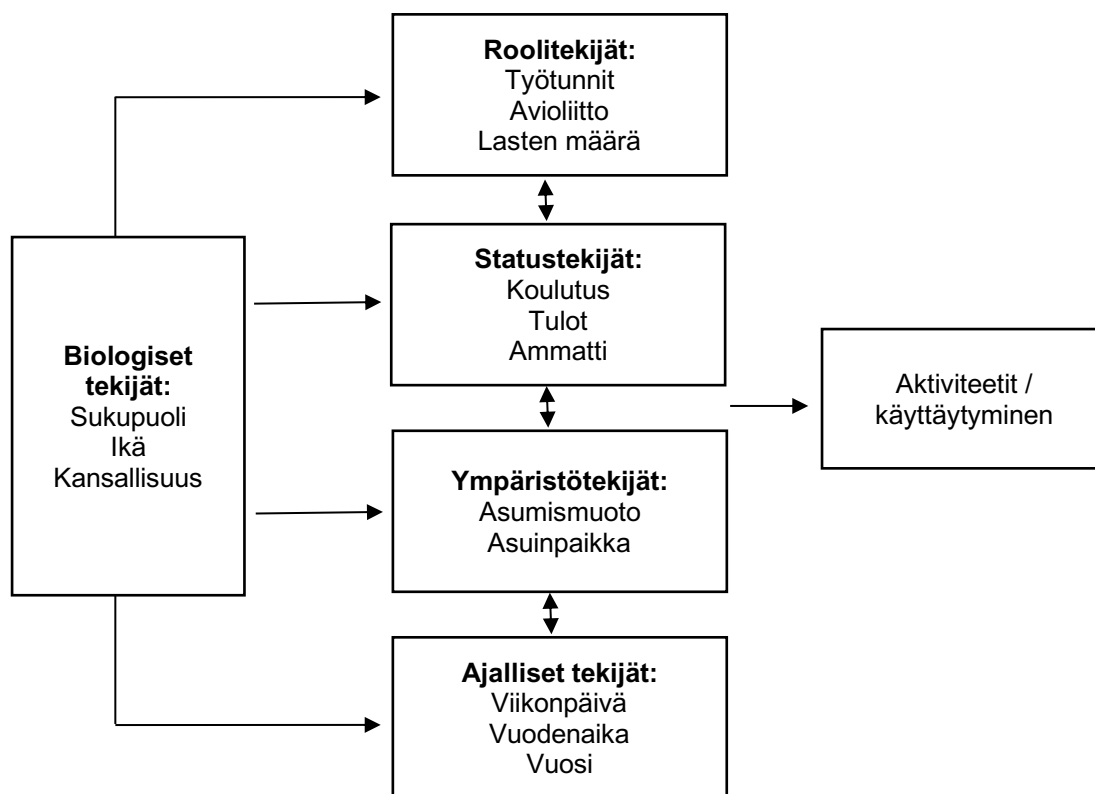
## 2.2 Ajankäyttöön vaikuttavat tekijät

Yksilöiden ajankäyttöön vaikuttavat lukuisat eri tekijät. Robinson & Godbey (1999) ovat luoneet mallin, joka sisältää viisi taustatekijää, joiden uskotaan selittävän eniten ihmisten

päivittäistä ajankäyttöä. Nämä tekijät jaetaan biologisiin tekijöihin, roolitekijöihin, statutetekijöihin, ympäristötekijöihin sekä ajallisiin tekijöihin. Kaikkein merkittävimpana biologisena tekijänä pidetään sukupuolta, mutta sen lisäksi niihin kuuluvat esimerkiksi ikä sekä kansallisuus ja etnisyys. (Robinson & Godbey 1999, 17–20.)

Roolitekijät liittyvät henkilön sosiaalisiin rooleihin, kuten työaikoihin, perhesuhteisiin ja lasten lukumäärään. Erityisesti lapset vaikuttavat suuresti siihen, miten ihminen käyttää aikaansa. Tämä näkyy erityisesti työn ja perheen välisen ajan tasapainottelussa. (Robinson & Godbey 1999, 18.) Ajan on sanottu olevan suurin haaste työn ja perheen yhteensovittamiselle (Pääkkönen 2010, 56). Kyseisessä tutkimuksessa puhutaan nimenomaisesti ansiotyöstä, mutta lapsilla voisi olettaa olevan vaikutusta myös opiskeluun.

Statustekijöihin kuuluvat esimerkiksi koulutus, tulot sekä ammatti. Korkeampi koulutus ja suurempi palkka mahdollistavat suuremmat resurssit eli hyvätuloisella henkilöllä on paremmat mahdollisuudet ostaa tavaroita ja palveluita. Tämä tarkoittaa sitä, että heillä on laajempia mahdollisuuksia tehdä vapaa-ajallaan, mitä haluavat kuten käydä ravintolassa tai matkustella. Mallin ympäristötekijöihin sisältyy asumismuoto sekä asuinalue. Ajalliset tekijät taas käsittävät nimensä mukaisesti aikaan liittyvät tekijät eli esimerkiksi viikonpäivän, vuodenajan ja vuosiluvun. (Robinson & Godbey 1999, 18–19.) Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa näkyvät mainitut taustatekijät ja niiden suhteet.



Kuvio 1. Robinson & Godbey ajankäytön taustatekijöiden malli suomennettuna (1999)

Kuten kuvioista näkee, taustatekijät ovat kaikki yhteydessä toisiinsa ja kaikkien pohjana vaikuttavat biologiset tekijät. Mallin taustatekijät ovat hyvin käytettyjä yhä tänäkin päivänä, mutta se ei ota huomioon rakenteellisia ja institutionaalisia tekijöitä, vaan taustatekijät liittyvät hyvin vahvasti yksilöön. Rakenteellisina tekijöinä pidetään esimerkiksi lainsäädäntöä, työmarkkinapoliittisia linjauksia, perhepoliittisia linjauksia, toimeentuloturvan tasoa sekä normeja ja arvoja. Yhteiskunnan arvot ja normit vaikuttavat siihen, millaisia rooleja esimerkiksi eri sukupuolille perinteisesti asetetaan, mikä voi huomaamatta ohjata ajankäyttöä. (Ylikännö 2011, 49.)

### 2.3 Suomalaisen perheellisten ja opiskelijoiden ajankäyttö

Tutkimuksen kannalta on oleellista tarkastella kohderyhmän ajankäyttöä aikaisemmissa tutkimuksissa. Ensin tutkailen perheellisen ajankäyttöä, jonka jälkeen avaan opiskelijoiden ajankäyttöä sekä siinä tapahtuneita muutoksia. Perheellisten ajankäytössä puhutaan myös paljon sukupuolten välisistä eroista, sillä ne ovat hyvin merkittävässä osassa aiheen

tutkimusta, erojen ollessa varsin merkittävät. Opiskelijoiden ajankäyttöä tarkastelevassa osiossa keskitytään tarkemmin myös perheellisten opiskelijoiden ajankäyttöön.

### 2.3.1 Perheellisten ajankäyttö

Kokonaistyöaika on korkeimmillaan pienten lasten perheissä. Kokonaistyöaikaan lasketaan mukaan sekä ansiotyö, että kotityöt. Vuoden 2010 tilastossa perheiden kokonaistyöaika oli 120 tuntia viikossa, ansiotyötä tästä on 74 tuntia ja kotitöitä keskimäärin 45 tuntia.

Kokonaistyöaika jakautuu melko tasaisesti puolisoitten kesken, mutta naiset tekevät selvästi enemmän kotitöitä ja miehet hieman enemmän ansiotyötä. Myös lastenhoito on enemmän äitien vastuulla, naiset hoitavat jopa kaksi kolmasosaa perheen lastenhoitoajasta. (Pääkkönen 2010, 61–62.) Yleisesti naisten kokonaistyöaika on 41 tuntia viikossa ja miesten 38 eli perheellisten kokonaistyöaika on huomattavasti korkeampi kuin keskimäärin (Pääkkönen & Hanifi 2011, 30).

On mielenkiintoinen huomio, että 2020-luvun tilastoissa pienten lasten isät tekevät kaikista ryhmistä eniten ansiotyötä (34 tuntia viikossa). Tasa-arvoistuneet perhevapaat eivät siis näy ainakaan vielä kovinkaan vahvasti tilastoissa, mutta toisaalta 2000-luvulla isät käyttivät vielä puoli tuntia enemmän päivässä töihin kuin nyt eli työtunnit ovat hieman laskeneet. Töiden määrä myös laskee lapsen kasvaessa. Naisilla tämä on toisin päin, alle kouluikäisten äideillä menee töihin huomattavasti vähemmän aikaa. Vastaavasti kuitenkin pienten lasten äidit tekevät yhä eniten kotitöitä, noin 40 tuntia viikossa eli lähes kuusi tuntia päivässä. Miesten kotitöihin käyttämä aika on kuitenkin lisääntynyt vuosien mittaan (Haaramo & Hanifi 2024.)

Vastaavasti vapaa-aikaa on vähiten perheellisillä, erityisesti pienten lasten vanhemmilla. Vapaa-aikaa on vuoden 2005 tilaston mukaan keskimäärin 30–35 tuntia viikossa, riippuen lasten iästä. Myös tässä on sukupuolikohtaisia eroja, sillä miehillä on keskimäärin useampi tunti enemmän vapaa-aikaa kuin naisilla. (Piekkola & Ruuskanen 2006, 27–28.) Uudemmassa tilastossa alle kouluikäisten äidit ovat vapaa-ajalla keskimäärin 220 minuuttia vuorokaudesta ja miehet 260 minuuttia. Myös tässä näkyy sukupuolittuneet erot. Molemmissa ryhmissä vapaa-ajan määrä kasvaa lasten kasvaessa. Liikunnan määrä vapaa-ajasta on pikkulapsiperheissä vähäinen, mutta kasvaa lasten kasvaessa. Lukemiseen ei myöskään käytetä perheissä kovinkaan paljon aikaa, mutta ruutujen äärellä aikaa kuluu varsin runsaasti. Lukemiseen käytetään vapaa-ajasta 15–25 minuuttia riippuen sukupuolesta ja lasten iästä.

Ruutuaika taas on noin 200 minuuttia vuorokaudessa. Tämä tarkoittaa sitä, että vapaa-aika menee pitkälti jonkin ruudun ääressä. (Haaramo & Hanifi 2024.)

### 2.3.2 Opiskelijoiden ajankäyttö

Opiskelijoiden ajankäyttöä on tutkittu esimerkiksi opetus- ja kulttuuriministeriön opiskelijatutkimuksissa. Tutkimuksissa on eritelty opiskelijoita mm. koulutuspaikan, koulutusalan sekä elämäntilanteen mukaan. Selvityksissä on esimerkiksi eritelty yliopisto-opiskelijat ja ammattikorkeakoulussa opiskelevat sekä osassa tutkimuksista myös perheelliset opiskelijat. Selvityksissä ei kuitenkaan löydy ryhmää, jossa on yhdistetty molemmat taustatekijät eli, että henkilö opiskelisi yliopistossa ja hänellä olisi perhe. Perheelliset opiskelijat käsittävät siis kaikki korkeakouluissa opiskelevat.

Vuoden 2017 opiskelijatutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijat käyttivät aikaa opiskeluun keskimäärin 33 tuntia viikossa (Potila, Moisio, Ahti-Miettinen, Pyy-Martikainen & Virtanen, 2017, 43), kun taas vastaava luku vuoden 2019 tutkimuksessa oli 29,4 tuntia (Saari ym. 2020, 61) ja 2022 tutkimuksessa 26,8 tuntia (Mäkelä 2023, 12). Opiskeluun käytetty aika näyttää siis jatkavan laskuaan. Aiemmin lasku oletettiin johtuvan työssäkäynnin lisääntymisestä, mutta vuoden 2022 laskun arvioidaan johtuvan Covid-pandemiasta ja sen tuomasta etäopintojen yleistymisestä. Näyttääkin siltä, että erityisesti ohjatun opiskelun määrä on vähentynyt. (Mäkelä 2023, 13.) Kansainvälisesti verrattuna suomalaiset opiskelijat käyttävät verrattain vähän aikaa opiskeluun, sillä esimerkiksi Euroopan maissa käytetään opiskeluun keskiarvallisesti 34 tuntia viikossa (Menz & Mandl 2024, 129). On hyvä huomioda, että opiskeluun käytetyn tuntimäärän avulla ei voi mitata oppisisältöjen omaksumista, sillä saman asian oppiminen vie eri ihmisiltä eri määrän aikaa. (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010, 45–48.) Opiskelumäärä ei siis tarkoita suoraan, että olisi menestynyt opinnoissa.

Yliopisto-opiskelijat käyttävät enemmän aikaa omatoimiseen opiskeluun kuin ammattikorkeakoulussa opiskelevat ja vastaavasti AMK-opiskelijoilla kuluu enemmän aikaa ohjattuun opiskeluun. Myös vuosikurssi ja koulutusala vaikuttavat opintoihin käytettyyn aikaan. Mitä pidemmällä yliopisto-opinnoissa ollaan, sitä vähemmän käytetään aikaa opiskeluun. Opintoihin käytetty aika vaihtelee paljon koulutusalojen välillä ja vertailussa kasvatus- ja yhteiskunnalliset alat käyttävät opiskeluun vähemmän aikaa kuin monet muut.

(Mäkelä 2023, 14–17.) Nostin nämä alat esiin, sillä tutkimukseen osallistui opiskelijoita näiltä aloilta. Perheelliset opiskelijat käyttävät aikaa ohjattuun opiskeluun keskimäärin 12,9 tuntia viikossa ja itsenäiseen opiskeluun 17,2 tuntia (Saari 2018). Kun verrataan kaikkia yliopisto-opiskelijoita sekä kaikkia perheellisiä opiskelijoita, niin nähdään, että erot opiskeluun käytetyssä ajassa eri työssäkävien ryhmien välillä eivät ole kovinkaan suuret. Pienet erot löytyvät siinä, että ei-työssäkävvät sekä vähän töitä tekevät perheelliset opiskelijat opiskelevat jopa hieman enemmän kuin yliopisto-opiskelijat keskimäärin. (Saari ym. 2019, 61–62.)

Vuoden 2019 tilaston mukaan suurin osa yliopisto-opiskelijoista käy myös ansiotyössä vähintäänkin osa-aikaisesti. (Saari ym 2019, 62–63.) Vuonna 2022 opiskelijat käyttivät aikaa työssäkäyntiin 13,8 tuntia, mikä on yli tunnin enemmän kuin vuonna 2019. Myös työhön käytetyn ajan määrään vaikuttaa se opiskeleeko yliopistossa vai ammattikorkeakoulussa, millä vuosikurssilla on sekä koulutusala. Yliopistossa kasvatusalalla opiskelevat käyttävät aikaa ansiotyöhön keskimääräistä vähemmän. (Mäkelä 2023, 13–16.) Vuoden 2010 vastaavassa selvityksessä yliopisto-opiskelijoista melkein kolmasosa käytti ansiotyöhön aikaa yli 20 tuntia viikosta, mutta vain neljä prosenttia yli 40 tuntia. (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010, 48.) Perheelliset opiskelijat käyttävät ansiotyöhön keskimäärin 15,9 tuntia viikossa (Saari ym. 2019.)

Opiskelijoiden kotityöhön käyttämästä ajasta ei ole hirveästi tutkimusta, vaan selvitykset keskittyvät enemmänkin miesten ja naisten eroihin. Jos puhutaan ajankäytöstä yleisesti, niin vuosien 2009–2010 ajankäyttötutkimuksien mukaan naiset tekevät kotitöitä keskimäärin 220 minuuttia vuorokaudessa ja miehet 150 minuuttia, mikä tarkoittaa sitä, että naiset käyttävät vuorokaudessa yli tunnin enemmän aikaa kotitöiden tekemiseen kuin miehet. (Suomen virallinen tilasto (SVT): Ajankäyttö 2009.) Opiskelijoiden käyttämä aika kotitöihin on kuitenkin hieman keskiarvoa pienempi. Opiskelevat naiset käyttävät kotitöihin keskimäärin 100 minuuttia, kun taas opiskelevat miehet 60 minuuttia. (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010.) Koska kotitöihin kuuluu myös lastenhoito, niin voisi ajatella, että perheelliset opiskelijat käyttävät kotitöihin keskimäärin enemmän aikaa kuin perheettömät.

Opiskelijoiden tyytyväisyys omaan ajankäyttöön on pysynyt melko samanlaisena vuosien 2019–2022 välillä. Suurin ero oli tyytyväisyys ansiotyöhön käytetystä ajassa. Vuonna 2019 20 prosenttia halusi käyttää vähemmän aikaa työssäkäyntiin, kun vastaava luku vuonna 2022 oli 16 prosenttia. (Mäkelä 2023, 19; Saari ym. 2019, 64–67.) Osa opiskelijoista kaipasi lisää

aikaa omatoimiseen opiskeluun (38 %), ohjattuun opiskeluun (36 %) sekä työssäkäyntiin (38 %). Vastaavasti pieni osa opiskelijoista haluaisi käyttää näihin vähemmän aikaa; omatoimiseen opiskeluun (23 %), ohjattuun opiskeluun (11 %) ja työssäkäyntiin (16 %). Tämä tarkoittaa siis sitä, että 61 prosenttia on tyytymättömiä omatoimiseen opiskeluun käytettyyn aikaan, 48 prosenttia ohjattuun opiskeluun käytettyyn aikaan ja 49 prosenttia ansiotyöhön käytettyyn aikaan. Tärkeä huomio on, että vaikka ohjatun opiskelun määrä on vähentynyt merkittävästi, ei siihen silti kaivata enemmän aikaa kuin aiemminkaan. (Mäkelä 2023, 19–21.)

Opiskelun, ansiotyön ja perhe-elämän yhdistämistä tarkastelevassa tutkimuksessa selviää, että tyytyväisimpiä ajankäyttönsä ovat yksinelävät opiskelijat. Jopa puolet heistä kertoi, ettei haluaisi muuttaa ajankäyttöään mitenkään. Vastaavasti eniten kilpailua eri elämänaalueiden välillä ajankäytön suhteen oli perheellisillä opiskelijoilla. Heistä jopa kaksi kolmasosaa haluaisi käyttää aikaansa eri tavalla. Erityisesti opiskelulle kaivataan lisää aikaa, mutta myös perhe ja parisuhde nousi tässä esiin. Ero yksinelävien ja perheellisten välillä ei varsinaisesti ole yllättävä, sillä yksinelävillä on suhteellisesti vähiten kilpailua elämän eri osien välillä. (Niemelä 2014, 148.)

Kun tarkastellaan tarkemmin perheellisten opiskelijoiden tyytyväisyyttä omaan ajankäyttönsä, nähdään, että lähes 40 prosenttia toivoisi pystyvänsä käyttämään ohjattuun opiskeluun enemmän aikaa. Vain pieni osa haluaisi käyttää vähemmän aikaa. Tyytyväisyys itsenäiseen opiskeluun käytettyyn aikaan on hieman jakautuneempi. Saman verran vastanneista haluaisi käyttää aikaa siihen yhtä paljon kuin nyt ja saman verran enemmän kuin nyt. Perheellisistä 20 prosenttia haluaisi käyttää vähemmän aikaa itsenäiseen opiskeluun. Itsenäisen tai ohjatun opiskelun määrän tyytyväisyys perheellisillä opiskelijoilla ei eroa juurikaan kaikkien opiskelijoiden kokemuksesta. Kun tarkastellaan perheellisten opiskelijoiden tyytyväisyyttä ansiotyöhön, niin ei-työssäkävivistä perheellisistä opiskelijoista suurin osa ei haluaisi lisää aikaa työssäkäyntiin, vaan he ovat tyytyväisiä tilanteeseensa. Työssäkävivistä perheellisistä opiskelijoista hieman pienempi määrä ovat tyytyväisiä ja yli kolmasosa toivoisi käyttävänsä työntekoon vähemmän aikaa. (Saari ym. 2019, 64–67.)

### 3 Ajanhallinta

Teknisesti ajan määrää ei pysty muuttamaan, mutta aikaa voidaan kuitenkin hallita.

Ajanhallinnasta puhuttaessa tarkoitetaan siis sitä, miten ihmiset itse hallitsevat ajankäyttöään. (Dillon 2021.) Ajanhallinnan tutkimuksessa ajanhallinnasta ei ole yhtä oikeaa ja yhtenäistä määritelmää. Useissa tutkimuksissa viitataan kuitenkin Lakeinin (1973) määritelmään, jonka mukaan ajanhallinnan kokonaisuuteen kuuluu tarpeiden määrittelyprosessi, tavoitteiden asettaminen tarpeiden saavuttamiseksi sekä priorisointi ja ajan suunnittelu. Ajanhallinta on määritelty myös tekniikaksi, jolla hallitaan aikaa tekemällä ajasta tehokasta. (Claessen, van Erde & Rutte 2005, 262.)

#### 3.1 Ajanhallinnan hyödyt, haasteet ja työkalut

Ajanhallinnalla ei ole vain yhtä yleisesti hyväksyttyä määritelmää ja se on tutkimusalana hyvin monitieteinen. Ajanhallintaa on tutkittu mm. kasvatustieteissä, sosiologiassa, psykologiassa ja käyttäytymistaloustieteessä hieman erilaisin painotuksin ja määritelmin (Aeon & Aguinis 2017, 309–310; Yli-Kaitala & Toivanen 2020, 262). Ajanhallintaa kuvataan kuitenkin usein tietynlaisena tehokkuutena saada tarvittavat asiat tehtyä. Ajanhallintaa kuvataan usein yhdistelmänä ajan arvioimista, tavoitteiden asettamista sekä suunnittelua ja toiminnan seuranta. Sen voidaan myös sanoa olevan pyrkimystä käyttää aikaa subjektiivisesti tehokkaalla tavalla, jotta saavutetaan asetetut tavoitteet. (Aeon & Aguinis 2017, 3011.) Ajanhallintateoriat perustuvat myös ajatukseen, että ihmisillä on vapaasti mahdollisuus päättää, miten he käyttävät aikansa. Jos ihmisellä ei ole mahdollisuutta valita, ei kyseessä ole oman ajan hallinta. (König & Kleinmann 2007.)

Tieteellistä tutkimustietoa ajanhallinnan vaikuttavuudesta löytyy jonkin verran, mutta se hukkuu helposti erilaisten self-help -oppaiden tai muiden vastaavien joukkoon. Tehdyt tieteelliset tutkimukset ovat keskittyneet vahvasti ajanhallinnan ja hyvinvoinnin yhteyteen sekä siihen, miten ajanhallinta vaikuttaa tehokkuuteen. Tulokset ovat olleet vaihtelevia, mutta monessa tutkimuksessa on todettu hyvien ajanhallinnan taitojen lisäävän hyvinvointia ja vähentävän stressiä (Aeon & Aguinis 2017, 311–313; Yli-Kaitala & Toivanen 2020, 262–263). Yhteyttä tehokkuuteen ja tehtävistä suoriutumiseen ei ole voitu kiistatta osoittaa, mutta myös tähän on löytynyt tutkimuksissa viitteitä (Aeon & Aguinis 2017, 315). Ajanhallinnalla

on todettu olevan myös positiivinen yhteys luovuuteen (Zampetakis, Bouranta & Moustakis 2010) sekä vähentävän prokrastinaatiota (Eerde 2015, 31).

Ajanhallinnasta löytyy runsaasti oppaita ja verkkosivustoja, jotka tarjoavat vinkkejä ja erilaisia työkaluja ajanhallintaan. Myös yliopistot tarjoavat omilla sivuillaan vinkkejä, miten opiskelijat voivat parantaa ajanhallintataitojaan. Yleisimmin käytettyjä ajanhallinnan keinoja ovat suunnittelu, aikatauluttaminen, ajankäytön seuraaminen, kuten ajankäyttöpäiväkirjan täyttäminen sekä priorisointi. (Aalto yliopisto 2022; Mumford & Frese 2015; Nyyti ry 2022.) Ajanhallintaan vaikuttavat vahvasti yksilölliset erot; ihmiset suunnittelevat aikaansa eri tarkkuuksilla ja käyttävät erilaisia ajanhallintakeinoja hyvin vaihtelevasti (König & Kleinmann 2006, 194). Tässä tutkimuksessa selvitettiin myös, käyttävätkö perheelliset opiskelijat joitain ajanhallinnan keinoja.

Ajanhallinnan keskiössä on priorisointi. Priorisoinnilla viitataan asioiden arvottamiseen eli tehtävistä valitaan tärkeimmät ja akuuteimmat. Kyse on siitä, mihin kukin haluaa panostaa ja sitoutua. (Bast 2016.) Tehtävien priorisointia voidaan pohtia Eisenhowerin matriisin avulla. Matriisi on jaettu neljään osaan ja se näkyy alla.

	Kiireellistä	Ei kiireellistä
Tärkeää	<b>Tee heti</b>	<b>Aikatauluta</b>
Ei tärkeää	<b>Delegoi</b>	<b>Hylkää</b>

Kuvio 2. Eisenhowerin matriisi suomennettuna (1954)

Ensimmäiseen ruutuun kuuluvat tehtävät, jotka ovat sekä tärkeitä, että kiireellisiä. Näitä voivat olla esimerkiksi tiukan deadline ja lyhyen valmisteluajan omaavat tehtävät. Toiseen ruutuun kuuluvat tärkeät, mutta ei kiireelliset tehtävät. Näitä ovat tehtävät, jotka pitää tehdä, mutta ne voidaan aikatauluttaa myöhemmäksi. Opiskelu menee pääsääntöisesti tähän ruutuun, sillä se voidaan nähdä tärkeänä, mutta pidemmän ajan tehtävänä. Opiskelijoiden, joille ajanhallinta on vielä uutta, tehtävät menevät kuitenkin yleensä ruutuihin yksi tai kolme. Kolmanteen ruutuun kuuluvat kiireelliset, mutta ei-tärkeät tehtävät. Nämä ovat tehtäviä, jotka voi tarvittaessa delegoida muille tai jopa kieltäytyä kokonaan. Neljänteen ruutuun kuuluvat tehtävät, jotka eivät ole kiireellisiä eikä tärkeitä. (Bast 2016.) Kiireisten ihmisten on usein välttämätöntä priorisoida asioita, jonka takia se on tärkeä käsite myös perheellisistä opiskelijoista puhuttaessa.

### **3.2 Opiskelijoiden ajanhallinta**

Yliopisto-opiskelu on pääsääntöisesti hyvin itsenäistä ja siksi vaatii erityisen paljon ajanhallintataitoja. Itsenäisyydessä on kuitenkin alakohtaisia eroja, myös tutkielman osallistujien kesken, sillä tutkimukseeni osallistui sekä opettajaksi opiskelevia, että yleisen kasvatustieteen sekä sosiaalitieteiden opiskelijoita. Opettajankoulutus on lähtökohtaisesti strukturoidumpaa kuin kasvatustieteiden tai sosiaalitieteen opiskelu. Tämä ei kuitenkaan muuta sitä, että ajanhallinta on tärkeä osa opintojen etenemistä ja vastuu omasta tekemisestä on kasvanut entisestään etäopiskelun lisääntymisen myötä.

Korkeakoulujen nettisivuilta löytyy yleensä tietoa ajanhallinnasta. Yliopistojen sivuilta löytyy usein jonkinlainen tietopaketti tai vinkkilista ajanhallintaan. Usein neuvot tulevat psykologilta ja linkittyvät näin mielenterveyteen. Suurimmaksi osaksi sivuilla kannustetaan erityisesti suunnitelmallisuuteen ja tavoitteiden kirkastamiseen. Aalto yliopiston sivuilla painotetaan, että ajanhallinnassa keskeistä on oman toiminnan suuntaaminen kohti omia tavoitteita (Aalto yliopisto: Itsensä johtaminen ja ajanhallinta 2022). Vaasan yliopiston sivuilla taas painotetaan opintojen ja opiskelujen suunnittelua. Yliopiston ohjeissa painotetaan myös sitä, että opintoja suunnitellessa on hyvä ottaa huomioon oma elämäntilanne ja omat opiskeluresurssit (Vaasan yliopisto: Ajankäytön suunnittelu ja hallinta 2022). Perheelliset opiskelijat ovat hyvin erilaisessa elämäntilanteessa kuin muut opiskelijat, joka onkin hyvä huomioida opintoja suunnitellessa.

Kotimainen tieteellinen tutkimus opiskelijoiden ajanhallintaan liittyen on varsin vähäistä, erityisesti opinnäytteiden ulkopuolella. Yleisimmin ajanhallintaan liittyvät tutkimukset keskittyvät ajanhallinnan yhteyksiin joko opintomenestykseen tai mielenterveyteen. Useissa tutkimuksissa on todettu, että ajanhallinnan taidot vaikuttavat arvosanoihin ja koulumenestykseen (Alyami ym. 2021; Kaushar 2013; Nasrullah ym. 2015; Pehlivan 2013.). Kausharin (2013) mukaan ajan suunnittelun, ajanhallinnan sekä akateemisen menestyksen välillä oli merkittävä positiivinen yhteys. Toisen tutkimukseen mukaan opiskelijat itse arvioivat, että opintojen suunnittelulla on positiivinen yhteys suoriutumiseen, mutta silti vain alle puolet kertoivat käyttävänsä aikaa ajankäytön suunnitteluun. Tutkimuksessa opiskelijat, jotka kertoivat suunnittelevansa aikaansa, saivat myös keskimäärin parhaimmat arvosanat. (Alyami ym. 2021, 481.) Opinnoissa menestyneet yliopisto-opiskelijat ovat siis hyviä ajanhallinnassa ja vastaavasti hyvällä ajanhallinnalla on positiivinen yhteys opintomenestykseen (Nasrullah ym. 2015).

Ajanhallintataidot eivät ole yhteydessä vain koulumenestykseen, vaan myös opiskelijoiden kokemaan stressiin ja ahdistukseen. Paremmat ajanhallinnan myötä opiskelijat eivät vain menesty akateemisesti paremmin, vaan he myös kokevat vähemmän stressiä (Alyami ym. 2021; Mumford & Frese 2015.). Yksi suurimmista stressin aiheuttajista erityisesti ensimmäisen vuoden opiskelijoilla on ajanhallinta. Tähän ei liity niinkään haluttomuus tai laiskuus, vaan enemmänkin ymmärryksen ja osaamisen puute. (Van der Meer, Jansen & Torenbeek 2010.) Suurimmat opiskelijoiden kohtaamat haasteet ajanhallintaan liittyen ovat määräaikaisten noudattaminen, opiskelun ja muun elämän tasapainottelu sekä tehtävien välttely (Soares, Ribeiro, Alves, Jardim, & Medeiros 2023, 10–13). Yhdessä interventiotutkimuksessa opiskelijoille järjestettiin koulutusta ajanhallintaan ja jo kahden viikon jälkeen opiskelijat kertoivat kokevansa huomattavasti vähemmän stressiä. Koulutuksella oli positiivinen vaikutus laajasti eri alojen ja eri vuosikurssien opiskelijoihin. (Häfner, Verena & Stock 2014.)

Aiempien tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että korkeakoulussa kaivattaisiin tukea ajanhallintaan erityisesti heti ensimmäisenä vuonna. Siirtymä aiemmasta koulusta korkeakouluun on suuri ja tuen tarve ajanhallintaan ja opintojen suunnitteluun on todellinen. Häfnerin, Stockin, Pinnekerin ja Ströhlen (2013) suosittelivatkin ajanhallinnan opetuksen lisäämistä opintojen alkuun, sillä ajanhallinnan harjoittelu suoja ensimmäisen vuoden opiskelijoita stressitason nousulta heti lukuvuoden alussa.

### 3.3 Opintojen ja perheen yhteensovittaminen

Sekä vanhemmuuteen, että opiskelijana oloon liittyy paljon erilaisia vastuita.

Vanhemmuudessa on useita erilaisia ulottuvuuksia, mutta tässä tutkimuksessa merkittävinä puolina ovat sosiaalinen ja psykologinen vanhemmuus. Nämä viittaavat lyhykäisyydessään siihen, että vanhempi huolehtii lapsen tarpeista eli tarjoaa esimerkiksi turvallisen kodin ja osoittaa emotionaalista tukea ja rakkautta (Murto 2023, 25–26). Yliopisto-opintoja leimaa vahvasti vapaus, mutta myös vastuu. Akateeminen vapaus antaa joustoa päättää omista opinnoistaan, mutta luo myös tarpeen hyvälle itsensä johtamisen taidoille. (Ahrio 2012, 33–34.) Opiskelun ja lapsiperheen yhteensovittamista on tutkittu Suomessa jonkin verran, mutta enemmän tutkimusta löytyy ansiotyön ja perheen yhdistelmästä. Seuraavaksi tutkailen, miten näiden kahden (opiskelun ja perheen) paljon vastuuta vaativan asian yhdistäminen onnistuu.

Korkeakouluissa opiskelee yli 338 000 opiskelijaa. Näistä 168 000 opiskelee yliopistossa ja 170 800 ammattikorkeakoulussa. (Suomen virallinen tilasto (SVT): Opiskelijat ja tutkinnot 2024.) Arvio perheellisten opiskelijoiden määrästä vaihtelee hieman eri tutkimusten ja tilastojen mukaan. Eurostudent -tutkimuksessa arvoitiin perheellisiä olevan 18,9 prosenttia kaikista opiskelijoista. Yliopisto-opiskelijoista 12,7 prosenttia on perheellisiä ja ammattikorkeakouluista 24,8 prosenttia. (Saari ym. 2020, 20–23.) Opiskelijoiden terveystutkimukseen vastanneista korkeakouluopiskelijoista 6,4 prosentilla oli yksi tai useampi lapsi (AMK 9,3 %, yliopisto 4,5 %). Vastaaajista viisi prosenttia asui puolison ja lasten kanssa ja yksi prosentti yksin lasten kanssa. (Kunttu, Pesonen & Saari 2017, 76–78.) Myös tässä selvityksessä on nähtävissä, että ammattikorkeakouluissa on lähes kaksinkertainen määrä perheellisiä opiskelijoita. Yliopistossa perheelliset opiskelijat ovat siis marginaalisempi ilmiö, mutta siitä huolimatta heitä on siellä myös suuri määrä.

Perheellisten määrän suhteen on eroa myös sukupuolten välillä, sillä naisilla on useammin lapsia kuin miehillä, joskaan erot eivät ole kovinkaan suuret. Yliopistossa opiskelevista naisista 4,7 prosentilla on lapsia ja miehistä 4,1 prosentilla. Molemmat luvut ovat puolittuneet vuodesta 2008. Olisikin tärkeää miettiä syytä tälle pudotukselle. Mahdollisiksi syiksi on arvioitu vapaaehtoisesti lapsettomien määrän lisääntyminen, epävarmat tulevaisuuden näkymät sekä työelämän ja -suhteiden muutos. Ammattikorkeakoulussa määrät ja erot ovat hieman suuremmat, naisista 10,9 prosentilla on lapsia ja miehistä 6,1 prosentilla. Näissä pudotus ei ole ollut yhtä suurta kuin yliopiston puolella. (Kunttu ym. 2017, 78.)

Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö on teettänyt vuonna 2018 kattavan tutkimuksen opiskelun ja perheen yhteensovittamisesta. Vastaajat arvioivat näiden kahden yhteensovittamisen onnistumista keskiarvolla 6,6 (asteikko 1–10). Vastaajista 28,3 prosenttia antoi arvosanan 1–5. Suurin haaste perheen ja opintojen yhteensovittamisessa oli selvityksen mukaan aika ja aikataulutus. Seuraavaksi suurimpina haasteina koettiin opintojen tuomat haasteet (esim. yliopiston joustamattomuus ja läsnäolopakot) sekä toimeentulo. (Reinikainen 2018.) Myös Murrin (2023) väitöskirjassa taloudellinen toimeentulo nousi esiin merkittävänä haasteena. Muita haasteita oli mm. omat ja lasten terveysongelmat sekä tuen puuttuminen. Yli 40 prosenttia vastaajista kertoi, että on joutunut jopa jättämään kursseja tai tenttejä kesken perhesyistä. Lisäksi lähes 60 prosenttia kertoi jääneensä lasten takia opiskelijaelämän ulkopuolelle. Perheelliset opiskelijat kaipaavat siis erityisesti joustavuutta sekä opinnoissa, että perheen kanssa. (Reinikainen 2018.)

Tohtoriopintojen ja perheen yhteensovittamista on tutkittu jonkun verran. Maunula (2014) tarkasteli väitöskirjassaan perheellisten naistohtoriopiskelijoiden ajatuksia arjesta, elämäkulusta ja tulevaisuudesta. Tutkimuksessa ilmeni, että tohtoriopinnot ja perheen pystyy yhdistämään melko hyvin, mutta se vaatii järjestelyä. Väitöskirjatyö ei ole tiettyyn paikkaan tai aikaan sidottua, joten erilaisiin muuttuviin tilanteisiin pystytään varaamaan joustovaraa. Arki on jatkuvaa eri osa-alueiden yhdistelyä ja suunnittelua, joskaan suunnittelua ei pysty tekemään liian tarkkaan etukäteen. Tutkimukseen osallistuneet naistohtoriopiskelijat eivät kuitenkaan kokeneet elämäntilannettaan liian rankaksi. Perheen yhteisestä ajasta ei haluta tinkiä opintojen vuoksi, vaan tarvittava aika otetaan esim. omista harrastuksista tai kotitöistä. Perheellisyys pakottaa myös olemaan tehokas ja keskittymään oleelliseen. Kaikki ylimääräinen karsittiin ja tutkimusta tehtiin tehokkaasti työaikana, eikä sitä viety kotiin. Toisaalta lapset saattoivat kuitenkin myös hidastaa opintoja esimerkiksi sairastelujen takia. (Maunula 2014, 101–104.) Tutkimusmatkoja äitiyteen -kirjassa keskitytään myös tutkijäiteihin ja heidän kokemuksiinsa. Kirjassa puhutaan paljon heidän kokemasta riittämättömyyden tunteesta äitinä sekä kamppailuista resurssien ja ymmärtämättömyyden kanssa. (Keski-Rahkonen, Lindholm, Ruohonen & Tapola-Haapala 2010.)

Nuoret vanhemmat vuosituhannen vaihteen Suomessa -väitöskirja tutki alle 20-vuotiaana esikoisen saaneita sekä opintojen ja vanhemmuuden yhdistämistä. Tutkimuksen osallistujat opiskelivat pääosin toisella asteella, joten konteksti eroaa jonkin verran korkeakouluopiskelijoista. Kyselyssä tuli ilmi, että myös nuorten vanhempien keskuudessa on

selvää, että perhe menee opiskelujen edelle. Samaa mieltä oltiin myös siitä, että vanhemmuuden ja opiskelujen yhdistäminen on haastavaa. Noin puolet vastaajista olivat samaa mieltä, siitä että on perheestä huolimatta saanut suoritettua halutut opinnot, opiskelupaikoissa ymmärretään riittävästi vanhemmuutta sekä lapsen saaminen nuorena lisäsi opiskelumotivaatiota. Kolmannes kyselyyn vastanneista kertoi lapsen saamisen lykänneen opintoja, mutta toisaalta suurin osa oli kuitenkin saanut suoritettua opinnot loppuun. Myös tässä tutkimuksessa osallistujat arvostivat opintojen joustavuutta. Haasteiksi koettiin joustamattomuus, koulujen vaikeat sijainnit, oppilaitosten henkilöstön huonot asenteen nuoria vanhempia kohtaan sekä lasten sairastelut. (Murto 2023, 235–250.)

Rooliteoriat ovat olleet monen työn ja perheen yhteensovittamista tutkivan tutkimuksen taustalla. Teoreettisena lähtökohtana on ollut ristiriitaisuus sekä kilpailu eri elämäntilanteiden välillä. Ristiriita jaetaan kolmeen ulottuvuuteen: aika, käyttäytyminen ja paine. Aika viittaa siihen, että sitä ei riitä kaikkien roolien velvollisuuksien täyttämiseen. Roolien vaatimukset voivat myös olla ristiriidassa keskenään ja toisen roolin rasitus heikentää suoriutumista toisessa roolissa. Niemelä (2014) tutki opiskelun yhteensovittamista työhön sekä perhe-elämään. Tutkimuksen tulokset tukevat rooliristiriiteteoriaa monella tavalla, sillä roolit vaikuttavat kilpailevan vahvasti keskenään. Perheen kanssa vietetystä ajasta joudutaan karsimaan opintojen takia ja vastaavasti opiskeluaikaa joudutaan vähentämään perheen ja ansiotöiden vuoksi. Tällaisten vastentahtoisten kompromissien takia työn, opiskelun ja perheen yhdistäminen tuntuu ajoittain raskaalta. Tutkimuksessa perheellisillä opiskelijoilla oli kuitenkin vähemmän stressioireita kuin yksielävillä, mikä taas on ristiriidassa rooliristiriiteteorian kanssa. (Niemelä 2014, 140–153.)

Suomalaista tutkimusta perheen ja opintojen yhdistämisestä löytyy myös pro gradu -tutkielmista. Myös opinnäytetöissä aihetta on tutkittu hyvin monialaisesti ja tutkimusta löytyy mm. kasvatustieteiden, sukupuolentutkimuksen, sosiaalitieteiden alalta. Opiskelijaäitien kokemuksia tarkastelevassa gradussa suunnitelmallisuus ja motivaatio nousivat esiin tärkeinä elementteinä yliopisto-opintojen ja perheen yhdistämisessä. Samassa tutkimuksessa opiskelijaäidit kertoivat perheen myös tehostavan ajankäyttöä. (Taipale 2021, 61–64.) Perheellisten ja lapsettomien opiskelijoiden hyvinvointia tutkivassa gradussa ei tullut ilmi tilastollisesti merkittäviä eroja koetussa hyvinvoinnissa näiden kahden ryhmän välillä. Tutkielmassa huomattiin kuitenkin, että perheen ja opiskelun yhteensovittaminen toteutui paremmin hyvinvoivilla vanhemmilla. (Salminen 2017, 63.) Sosiaalipolitiikan

opiskelijavanhemmuuden ristiriitoja tarkastelevassa tutkielmassa ajankäytölliset ristiriidat nousivat vahvasti esiin. Aika ei riitä kaikkeen ja lapsi priorisoidaan aina ensimmäiseksi, jonka takia opinnot saattavat ajoittain kärsiä. Vanhemmat, erityisesti äidit, kokevat myös jonkun verran syyllisyyttä tästä sekä opintojen perheeltä pois olevasta ajasta. (Ali-Löyty 2009, 62–64.)

Perhe opintojen aikana ei kuitenkaan ole vain taakka, vaan myös voimavara. Korhosen (1998) väitöskirjassa perhe nimetään merkittäväksi henkiseksi voimavaraksi. Myös Maunulan (2014) väitöskirjassa perhe nähtiin tohtoriopintoja tukevana voimavarana. Pelkästään perheen olemassaolo tuo voimaa ja intoa työhön ja muihin omiin tekemisiin. Puolison ja perheen myönteinen suhtautuminen on tärkeä voimavara tutkimustyössä. (Maunula 2014, 104.) Tutkimuksissa onkin todettu perheen tuovan yleisesti voimavaroja haastaviin elämäntilanteisiin (Simon, Murphy & Smith 2005, 428). Kuten myös aiemmin mainittu, perhe saattaa myös tehostaa ajankäyttöä (Maunula 2014, 103; Taipale 2021, 64.).

Perheen ja opintojen yhdistämistä on tutkittu myös kansainvälisesti. EUROSTUDENT VI -tutkimus arvioi, että joka kymmenes eurooppalainen opiskelija on perheellinen. Suomi on perheellisten opiskelijoiden määrässä tilaston kärkipäässä. (EUROSTUDENT VI 2017.) Tähän on arvioitu syyksi mm. parempaa mahdollisuutta osa-aikasiin opintoihin sekä perhemyönteistä ilmapiiriä (Hündlová & Šmídová 2024). Yhdysvalloissa taas n. 25 prosenttia (3.9 miljoonaa) korkeakouluopiskelijoista on perheellisiä (Nelson, Froehner & Gault 2013, 1). Kansainvälisissä tutkimuksissa opiskelijavanhempien haasteet ovat hyvin samanlaisia kuin kotimaisessakin tutkimuksessa. Haasteet liittyvät pitkälti ajan rajallisuuteen, lastenhoidon järjestämiseen, toimeentuloon, joustamattomiin aikatauluihin sekä eri roolien yhteensovittamiseen (Brooks 2012; Marandet & Wainwright 2010). Yhdysvalloissa perheellisten opiskelijoiden haasteet liittyvät paljolti toimeentuloon, jonka takia perheelliset opiskelijat joutuvat myös käymään opintojen ohessa paljon töissä (Nelson, Froehner & Gault 2013, 4-5).

## 4 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millainen on yliopistossa opiskelevien perheellisten opiskelijoiden ajankäyttö ja ajanhallinta nykytilanteessa. Tarkoituksena on saada tarkempaa tietoa siitä, miten vastaajien ajankäyttö jakautuu ja miten he ovat onnistuneet ajanhallinnassa. Lisäksi on tarkoitus selvittää, että mitkä asiat aiheuttavat haasteita.

Tutkimuskysymykset:

1. Minkälaista perheellisten opiskelijoiden ajankäyttö on?
2. Millaisia haasteita perheelliset opiskelijat kohtaavat ajankäytön sekä ajanhallinnan suhteen?
3. Millaiseksi perheelliset opiskelijat kokevat omat ajanhallintataitonsa?
  - Miten he hallitsevat aikaansa?
  - Tarvitaanko ajanhallintaan tukea?

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvitetään haastateltavien ajankäyttöä eli sitä, mihin he käyttävät aikaansa sekä kuinka paljon aikaa mihinkin käytetään. Tätä selvitetiin ajankäyttöpäiväkirjan avulla sekä haastattelussa selventävien kysymysten avulla. Toisen tutkimuskysymyksen avulla pyritään selvittämään, millaisia haasteita perheelliset opiskelijat kohtaavat ajankäytön sekä ajanhallinnan suhteen. Kolmannessa tutkimuskysymyksessä selvitetään vielä, että millaiseksi he kokevat omat ajanhallinnan taitonsa. Tähän kuuluu myös selvitys ajanhallintakeinojen käytöstä, sekä selvitys tuen tarpeesta. Toiseen ja kolmanteen tutkimuskysymykseen pyrittiin saamaan haastattelussa niihin liittyvien kysymysten avulla.

## 5 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutetaan laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerätään haastatteluna sekä ajankäyttöpäiväkirjana. Päiväkirja toimii haastattelujen tukena antaen tarkemman kuvan opiskelijoiden ajankäytön rakenteista, jolloin haastattelussa pystyttiin keskittymään syvällisemmin ajankäytön taustaan ja siihen liittyviin ajatuksiin, sekä ajanhallintaan.

### 5.1 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu

#### 5.1.1 Haastattelu tutkimusmenetelmänä

Tutkimuksen keskeisimpänä aineistona toimii perheellisten opiskelijoiden haastattelut. Haastattelu valikoitui tutkimusmenetelmäksi, sillä halusin saada syvällisen kuvan perheellisten opiskelijoiden ajankäytöstä sekä ajanhallinnasta ja halusin antaa heille itselleen mahdollisuuden kertoa siitä omin sanoin. Tutkimusmenetelmänä haastattelun suurena etuna voidaan pitää sen joustavuutta sekä sen kykyä antaa syvällisempää tietoa. Koska haastattelu toteutetaan kasvotusten reaaliaikaisesti, antaa se haastattelijalle esimerkiksi mahdollisuuden toistaa kysymyksiä, oikaista väärinkäsityksiä sekä käydä syvempää keskustelua haastateltavan kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tarkempaan haastattelumuotoon käytetään puolistrukturoitua haastattelua eli teemahaastattelua. Puolistrukturoidussa haastattelussa korostetaan ihmisten omia tulkintoja asioista sekä heidän antamiaan merkityksiä asioille (Hirsjärvi & Hurme 2007). Teemahaastattelun ideana on edetä keskeisten ennalta määriteltyjen teemojen ja niihin sopivaksi suunniteltujen kysymysten avulla. Puolistrukturoidun haastattelun avulla varmistetaan, että jokaiselta haastateltavalta kysytään samat asiat, mutta samalla se antaa haastattelijalle mahdollisuuden räätälöidä kysymysten järjestystä tilanteeseen sopivaksi. Tämän haastattelumuodon etuna voidaan pitää erityisesti sitä, että aiheita voidaan tarkentaa ja syventää haastateltavan vastauksien perusteella. Vaikka teemahaastattelu antaa tiettyjä vapauksia, niin ideana kuitenkin pysyä tiukasti valituissa teemoissa, sillä pyrkimyksenä on löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimusongelman ja -tehtävän mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Haastattelurunko (liite 2) muodostettiin miettimällä ensin tarkemmin tutkimuksen tavoitteita ja tutkimuskysymyksiä. Näiden pohjalta muodostettiin käsitys siitä, millaista tietoa tutkimuksella haluttiin tuottaa. Haastattelurunko jaettiin kahteen osaan: ajankäyttöön ja ajanhallintaan. Kysymykset perustuivat osittain aiemmasta tutkimuksesta saatuihin tietoihin siitä, mitä tutkimuksen kannalta kannattaa kysyä, ja osittain omiin ajatuksiini siitä, mitkä kysymykset ovat tutkimukseni kannalta tärkeitä esittää.

Tutkimukseen haastateltiin yhteensä yhdeksän perheellistä opiskelijaa. Haastattelukutsut (liite 1) lähetettiin tietosuojalomakkeen (liite 4) kera tiedekunnan sähköpostilistojen kautta kasvatustieteiden opiskelijoille, Turun opettajankoulutuslaitoksen opiskelijoille sekä Rauman kampuksella varhaiskasvatusta opiskeleville. Lisäksi Index ry:n eli yhteiskunta- ja kasvatustietelijöiden tiedekuntajärjestön viikkotiedotteessa oli maininta tutkimuksesta. Halukkaat osallistujat ottivat itse yhteyttä tutkijaan sähköpostitse. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina vuoden 2022 maaliskuu-huhtikuun aikana ja haastattelujen kestoksi arvioitiin noin 30 minuuttia. Haastattelut toteutettiin etäyhteyksin, jotta ne olivat helposti saavutettavissa kaikille ja eivät vieneet turhaa aikaa matkustuksen merkeissä. Haastattelut toteutettiin Zoom-videotyökalun kautta, koska se on yleisesti käytössä yliopistolla ja siten todennäköisesti osallistujille tuttu. Haastattelut toteutettiin rauhallisessa paikassa, niin että paikalla ei ollut ulkopuolisia, jotta haastatteluiden luottamuksellisuus voitiin taata.

Haastattelussa siirryttiin melko nopeasti tutkimusteemoihin pienen ohjeistuksen ja esittäytymisen jälkeen, sillä haastateltavat olivat kaikki kiireisiä ihmisiä. Haastattelutilanteesta yritettiin tehdä mahdollisimman rento ja turvallinen, jotta haastateltavat pystyisivät kertomaan asioista mahdollisimman avoimesti ja ilman paineen tunnetta. Haastattelu alkoi parilla taustakysymyksellä liittyen perheeseen ja opintojen vaiheeseen. Päiväkirjassa oli jo selvitetty osallistujien taustoja, jolloin haastattelussa ei tarvinnut käyttää siihen niin paljon aikaa. Taustakysymysten jälkeen lähdettiin käsittelemään tutkimuksen varsinaista aihetta eli ajankäyttöä. Ajankäyttöä alettiin purkamaan ajankäyttöpäiväkirjojen kautta selvittämällä, että kuinka hyvin ne vastasivat haastateltavan tyypillistä päivää. Tämän lisäksi ajankäyttöä selvitettiin myös päiväkirjaan liittymättömillä kysymyksillä. Ajankäytön jälkeen haastattelussa käsiteltiin ajanhallintaa. Koko haastattelun ajan haastateltaville annettiin tilaa ja rauhaa vastata juuri niin kuin itse halusivat. Lopuksi annettiin haastateltaville vielä mahdollisuus vapaaseen sanaan. Tarkentavia kysymyksiä kysyttiin tarvittaessa.

Haastattelut kestivät lyhimmillään 21 minuuttia ja pisimmillään 38 minuuttia. Haastattelujen yhteenlaskettu kesto oli 222 minuuttia. Haastattelut nauhoitettiin ja tallennettiin salasanan taakse turvalliseen paikkaan. Äänitteet litteroitiin lähes sanatarkasti, poistaen täytesanoja, joilla ei ollut ymmärrettävyyden tai tutkimustehtävän puolesta merkitystä. Osa haastatelluista puhui lapsestaan nimellä, joten anonymiteetin varmistamiseksi litteroidussa aineistossa lapsen nimi on muutettu vain sanaan ”lapsi”.

### 5.1.2 Päiväkirja tutkimusmenetelmänä

Ajankäyttöpäiväkirja on ajankäyttötutkimuksen kenties perinteisin tiedonkeruumenetelmä ja sillä on ollut vankka asema ajankäyttötutkimuksen toteutuksessa 1900-luvulta asti (Gershuny 2011, 5). Päiväkirjan avulla on tarkoitus kartoittaa sitä, mitä vastaaja tekee päivän aikana sekä sitä, kenen seurassa ja missä hän on. Näiden lisäksi ajankäyttöpäiväkirjalla voidaan tutkia toimien tarkoitusta, mutta tässä tutkimuksessa sitä ei tehdä. Päiväkirja voidaan tehdä kevytpäiväkirjana, jolloin vastaajat voivat esimerkiksi rastittaa tekemisiään valmiista luokista. (Pääkkönen 2010). tai vaihtoehtoisesti vapaammalla tavalla, missä vastaajat kirjoittavat itse, mitä he ovat tehneet (Gershuny 2011, 8). Harmonised European Time-use Study (HETUS) on useamman Euroopan maan yhteinen päiväkirjamalli, myös Suomi on kerännyt tietoa tämän avulla (Gershuny 2011, 9). Tilastokeskus on käyttänyt päiväkirjamenetelmää laajoissa suomalaisten ajankäyttötutkimuksissa.

Tarkempaa tietoa vastaajien ajankäytöstä kerättiin ajankäyttöpäiväkirjan avulla, johon osallistujat saivat sähköpostilla pohjan (liite 3). Pohja luotiin eri tutkimuksissa käytettyjen päiväkirjojen pohjalta, mutta ei otettu mistään suoraan. Elementtejä otettiin erityisesti HETUS sekä tilastokeskuksen päiväkirjojen malleista. Esimerkiksi tilastokeskuksen ajankäyttöpäiväkirjat täytetään 10 minuutin tarkkuudella, mutta tämän tutkimuksen kannalta ei ollut tarkoituksenmukaista saada tietoa ajankäytöstä tällä tarkkuudella. Vastaajat ovat kiireisiä ihmisiä, jonka takia en halunnut päiväkirjan täyttämisen rasittavat heitä liikaa. Sen takia päiväkirja täytettiin vain tunnin tarkkuudella. Tärkeintä oli saada kokonaiskuva tutkimukseen osallistuvien päivän ajankäytöstä. Osallistujat täyttivät päiväkirjaa kaksi päivää ennen sovittuja haastatteluja. Kaksi päivää koettiin hyvänä määränä, koska se ei rasittaisi osallistujia liikaa, mutta tiedot eivät olisi vain yhden päivän varassa. Päivien ajankohdalla ei ollut väliä, eivätkä niiden tarvinneet olla peräkkäin. Ainoana toiveena oli, että päiviin

sisältyisi myös opiskelua. Päiväkirjan pohjassa kysyttiin myös muutamia taustakysymyksiä: opiskeluala & vuosikurssi, ikä sekä sukupuoli.

Päiväkirjat toimivat haastattelun ajankäyttöosion pohjana ja haastattelujen tulosten tukena. Koska kyseessä on tukena käytettävä aineisto, niin ei ollut tutkimuksen kannalta oleellista kerätä tietoa ajankäytöstä minuuttien tarkkuudella, vaan saada kokonaisvaltainen kuva ajankäytön jakautumisesta päivän aikana. Osallistujat saivat itse kirjoittaa, mitä tekivät, mutta lomakkeen täyttämistä oli helpotettu lisäämällä sivuun tunnin aikavälit, joihin osallistuja sai kirjata sen tunnin pääasiallisen toiminnan sekä mahdolliset sivussa tehdyt asiat. Tämän tutkimuksen osalta ajankäyttöä seurattiin aikavälillä 6.00–24.00. Sen lisäksi osallistujat merkkasivat, että mihin aikaan he heräsivät ja menivät nukkumaan sekä opiskeluun käytetyn kokonaisajan.

Kaikki osallistujat täyttivät päiväkirjat ja palauttivat ne ennen haastattelua, jotta ehdin tutustua niihin ja valmistautua haastatteluun. Osallistujat kertoivat täyttäneensä päiväkirjaa mielellään ja kokivat sen avartaneen silmiä omasta ajankäytöstä. Monet kertoivat sen myös olleen yksi suurimmista syistä tutkimukseen osallistumiseen, sillä he kokivat sen hyödyttävän myös heitä itseään. Sen lisäksi, että päiväkirja auttoi saamaan osallistujia tutkimukselle, se helpotti myös haastattelutilannetta. Taustakysymyksiin ei tarvinnut käyttää paljoa aikaa, eikä ajankäyttöä tarvinnut arvioida enää haastattelutilanteessa, vaan pystyttiin keskittymään enemmän ajankäyttöön liittyviin ajatuksiin.

## **5.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja osallistujat**

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat perheelliset opiskelijat. Tarkempaan rajauksena toimi, että osallistujalla on vähintään yksi alle 12-vuotias lapsi. Tämän lisäksi osallistujan tuli tehdä opintojen ohella töitä. Mitään vähimmäismäärä työlle ei ollut määritelty, joten myös satunnaiset sijaisuudet olivat hyväksyttäviä. Opiskelijatutkimuksen (2020) elämäntilanne selvityksen mukaan perheellisiä opiskelijoita löytyy eniten kasvatusalalta, jonka takia haastateltavia lähdettiin etsimään Kasvatustieteiden tiedekunnasta. Aiemmassa selvityksessä perheelliset opiskelijat arvioivat perheen ja opiskelun yhteensovittamisen onnistumista asteikolla 1–10 keskimäärin numerolla seitsemän. Vaikka arvosana ei ole huono, niin suurimmiksi haasteiksi nimettiin kuitenkin muun muassa ajan riittämättömyys sekä

aikatauluongelmat. (Reinikainen 2018.) Tämä lisäsi mielenkiintoa valita kohderyhmäksi juuri perheelliset opiskelijat.

Osallistujista kahdeksan opiskeli kasvatustieteellistä alaa ja yksi sosiaalitieteitä.

Kasvatustieteellistä alaa opiskelevista yksi opiskeli luokanopettajaksi, neljä kasvatustieteitä ja kolme varhaiskasvatusta. Osallistujajoukko on hyvin naisvaltainen, tutkimukseen osallistui vain yksi miespuolinen henkilö. Osallistujista kaikki olivat yli 30-vuotiaita. Osallistujien perheet koostuivat vähintään yhdestä lapsesta ja suurin määrä lapsia yhdellä haastateltavalla oli viisi. Seitsemän haastateltavan perheet koostuivat myös puolisosista. Kaikkien nuorimmat lapset olivat vaatimusten mukaisesti korkeintaan 12-vuotiaita, mutta kaikki lapset huomioiden, vanhin lapsi oli 14-vuotias ja nuorin lapsi oli 1,5-vuotias. Suurin osa lapsista olivat kuitenkin alle 10-vuotiaita. Haastateltavien anonymiteetin varmistamiseksi, heihin viitataan kirjaimella H. Numerolla erotetaan vastaajat toisistaan (H1, H2...).

### 5.3 Aineiston analyysi

Analyysin avulla on tarkoitus luokitella tai teemoitella aineistosta mielekäs ja selkeä kokonaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2018, Puusa & Juuti 2020). Tämän avulla aineistosta on mahdollista tehdä perusteltua tulkintaa sekä tuottaa johtopäätöksiä tutkittavasta asiasta (Puusa & Juuti 2020). Tutkimusaineisto analysoidaan laadulliselle tutkimukselle tyypillisenä sisällönanalyysinä. Sisällönanalyysin tavoitteena on auttaa muokkaamaan aineisto tiiviimpään ja selkeämpään muotoon ilman, että kadotetaan aineiston keskeinen sanoma. Aineiston selkiyttäminen on tärkeää, jotta saadaan aikaan selkeä ja ymmärrettävä kokonaisuus. Analyysissä on tärkeä pyrkiä totuudenmukaisuuteen ja olla valmis perustelemaan tulkintoja ja näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tämän tutkimuksen aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti, joskin aineisto on osittain teorian kautta muodostunutta. Aineistolähtöisen analyysin avulla pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus ilman ennaltasovittuja analyysiyksiköitä. Aineistolähtöisessä analyysissä valitaan analyysiyksiköt tutkimuksen tarkoituksen sekä tehtävänasettelun mukaisesti, mutta ne eivät ole etukäteen sovittuja tai mietittyjä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Aineistolähtöisessä analyysissä on erityisen tärkeää, että tutkija perehtyy

aineistoon avoimin mielin, eikä anna ennalta määritellyn tiedon rajata aineiston tiedon näkemistä (Puusa & Juuti 2020).

Aineiston analysointi lähti osittain liikkeelle jo haastattelujen tekemisen aikaan, sillä jo silloin alkoi muodostua ensimmäisiä ajatuksia aineiston teemoittelusta. Puusa & Juuti (2020) toteavatkin käytännön analyysiprosessin olevan monivaiheinen, jossa eri vaiheet välillä sekoittuvat keskenään ja tulkintaa tehdään koko prosessin ajan. Lopullista aineistoa lähdin analysoimaan lukemalla litteroidut aineistot useamman kerran läpi tekemättä vielä mitään merkintöjä, jotta sain hyvän kokonaiskuvan siitä, mitä aineisto sisältää. Lukiessa alkoi kuitenkin jo muodostua hahmotelmia tutkimuksen kannalta merkityksellisistä asioista. Seuraavaksi luin aineiston läpi ja merkkasin samalla ylös tutkimuksen kannalta erityisen mielenkiintoisia kohtia. Tämän jälkeen vielä värikoodasin jokaisesta haastattelusta samaan teemaan sopivat kohdat.

Laadulliselle aineistolle on tyypillistä, että sen havainnot luokitellaan tai teemoitellaan pienemmiksi selkeämmiksi kokonaisuuksiksi etsimällä haastateltavien vastauksista samankaltaisuuksia (Puusa & Juuti 2020). Lähdin teemoittelemaan aineistoa pitäen vahvasti mielessä tutkimuskysymykset. Jaoin aluksi haastattelukysymykset ja niiden vastaukset niiden tutkimuskysymysten alle, johon ne vastasivat parhaiten. Tämä auttoi hahmottamaan kokonaisuutta paremmin. Vastaukset oli värikoodattu tässä vaiheessa, joten oli helppo nähdä, mitkä vastaukset olivat samaa teemaa. Lopuksi keräsin vielä samaan teemaan sopivat sitaatit yhteen ja nimesin ne. Aineistosta nousi esiin selkeästi seuraavat neljä teemaa: tyytyväisyys ajankäyttöön, ajankäytön ja ajanhallinnan haasteet, ajanhallintataidot sekä ajanhallinnan keinot.

Ajankäyttöpäiväkirjat toimivat tukiaineistona, joten niitä ei analysoitu yhtä tarkasti. Tilastokeskus jakaa omissa selvityksissään ajan seuraaviin luokkiin: 1) nukkuminen, 2) ruokailu ja muut henkilökohtaiset tarpeet, 3) ansioyö, 4) opiskelu, 5) kotityöt ja 6) vapaa-aika (Ajankäyttö [verkkojulkaisu] Tilastokeskus). Tässä tutkimuksessa ei seurattu nukkumista, eivätkä tutkittavat merkanneet ajankäyttöään niin tarkasti, että sieltä pystyisi erottamaan yksittäisiin ruokailuihin mennyttä aikaa tai muita samankaltaisia henkilökohtaisia tarpeita. Tutkimuksen kannalta on myös oleellista erottaa kotitöistä kodinhoitoon liittyvät tehtävät sekä lastenhoito. Lastenhoidolla viitataan tässä kaikkeen lasten kanssa vietettyyn aikaan (esim. lasten kanssa leikkiminen, harrastuksiin tai päivähoitoon tms. kускаaminen, läksyissä

auttaminen jne.). Näillä perusteilla jaoin itse ajan seuraaviin luokkiin: 1) opiskelu 2) ansiotyö 3) kotityöt pl. lastenhoito 4) lastenhoito 5) vapaa-aika. Vapaa-ajalla viitataan siihen aikaan, mikä jää jäljelle kaikkien velvollisuuksien jälkeen. Tulososiossa on taulukko, johon olen koonnut jokaisen osallistujan kahden päivän ajankäytön keskiarvot sekä kaksi esimerkkiä osallistujien tyypillisestä päivästä.

## 6 Tulokset

Tuloksissa edetään tutkimuskysymysten mukaan, joten ensimmäisessä ja toisessa osiossa käsitellään tutkimukseen osallistujien ajankäyttöä ja heidän ajatuksiaan siitä päiväkirjojen ja haastattelukysymysten avulla. Kolmannessa kappaleessa keskitytään perheellisten opiskelijoiden kohtaamiin haasteisiin ajanhallinnan ja ajankäytön suhteen. Neljännessä osiossa kerrotaan osallistujien ajanhallintataidoista ja viimeisessä osiossa puhutaan vielä haastateltavien käyttämistä ajanhallintakeinoista.

### 6.1 Perheellisten opiskelijoiden ajankäyttö

Osallistujat täyttivät ajankäyttöpäiväkirjaa tunnin tarkkuudella yhteensä kahden päivän ajalta. Päiviin merkattiin tunnin tarkkuudella pääasiallinen toiminta sekä sivussa tehdyt asiat, jos niitä oli. Päiväkirjoista selviää, että eri toimintoja tehdään usein samanaikaisesti ja pääasiallisen tekemisen lomassa tehtiin usein myös jotain muuta. Opiskelun lomassa saatetaan auttaa lasta, syödä tai tehdä kotitöitä. Haastatteluissa selvisi, että jos lapsi oli opiskelun aikana kotona, saattoi lapsi kaivata välillä vanhemmalta huomiota ja apua, vaikka pääasialliseksi tekemiseksi päiväkirjaan olikin merkitty vain opiskelu. Toisaalta opiskelun tai kotitöiden ohessa saatettiin tehdä myös mieleisiä omia juttuja, kuten kuunnella äänikirjaa tai juosta juoksumatolla. Katsoin tärkeäksi esitellä kahden osallistujan päivän kokonaisuudessaan, jotta toimintojen päällekkäisyydestä sekä osallistujien ajankäytöstä saa realistisen kuvan. Valitsin esimerkeiksi osallistujat, jotka kertoivat päiväkirjojen kuvaavan hyvin tyypillistä päivää. Jos haastateltava on tehnyt useamman tunnin samaa asiaa, on se merkattu taulukossa yhteen sarakkeeseen

Taulukko 1. Haastateltava 5 ajankäyttöpäiväkirja päivä 1

Aikaväli	Pääasiallinen toiminta	Sivussa tehdyt asiat
6–7	Herääminen ja omat aamutoimet	Lasten vaatteiden tarkastus, sääennusteen tarkastus
7–8	Lasten herättäminen, lasten aamutoimet, lapsen päiväkotiin vienti	Pyykinpesukone päälle, oman lukujärjestyksen tarkastus
8–9	Kotitöitä	Lapsen kouluun lähettäminen, opiskelun aloittamisen valmistelu
9–12	Opiskelua	Pyykit kuivumaan
12–13	Kirjastosta opiskelukirjojen haku	
13–14	Lounas, osa lapsista saapuu koulusta	Lasten välipalojen valmistelu
14–18	Pienimmän lapsen hakeminen päiväkodista. Lasten kanssa kuulumisten vaihtoa, läksyjä, leikkimistä, pelailua. Puoliso saapuu kotiin 16.30.	Wilman tarkastus, koulusähköpostin tarkastus, kahvin keitto, siivoilua
18–21	Iltatoimet: iltapesut, iltapala, iltasadut, pienimmän nukuttaminen	Lapsien ja omien seuraavan päivän vaatteiden laittaminen esille, harrastusryhmän viestien tarkastus, huomisen aikataulun varmistus
21–23	Omaa ja puolison kanssa vietettyä aikaa	

Taulukko 2. Haastateltava 7 ajankäyttöpäiväkirja päivä 1

Aikaväli	Pääasiallinen toiminta	Sivussa tehdyt asiat
7–8	Herääminen ja omat ja lapsen aamutoimet	
8–9	Vein lapsen kouluun ja päiväkotiin	Tiskikone ja pyykkikone päälle
9–10	Pyykkien lajittely, ruokailu, tiskit pois koneesta	
10–15	Etäluento	Juoksua juoksumatolla
15–16	Lasten haku päiväkodista ja iltapäiväkerhosta	
16–17	Ruuanlaitto ja syöti	
17–18	Lapsen vienti treeneihin	Wilman tarkastus, koulusähköpostin tarkastus, kahvin keitto, siivoilua
18–21	Perheen kanssa katsomassa jääkiekko-ottelua	
21–22	Omaa ja puolison kanssa vietettyä aikaa	
22–23	Omaa aikaa	

Seuraavassa taulukossa on esitetty osallistujien ajankäytön jakautumista tarkemmin.

Ajankäyttöpäiväkirjaan merkkamat pääasialliset toiminnot on jaettu taulukossa viiteen eri luokkaan (opiskelu, ansiotyö, kotityöt, lastenhoito, vapaa-aika) ja siihen on yhdistetty kahden päivän toiminnot laskemalla niistä keskiarvo. On hyvä huomioida, että päiväkirjan luonteen (tunnin tarkkuudella merkitseminen) vuoksi ajankäytön tarkka tilastointi on mahdotonta, eikä siihen tässä tutkimuksessa pyritä. Taulukon avulla halutaan kuitenkin antaa kokonaiskuva ajankäytön jakautumisesta

Taulukko 3. Ajankäyttöpäiväkirjat päivien 1 & 2 keskiarvot

Osallistujien ajankäyttöpäiväkirjaan merkkamat toiminnot jaettuna eri luokkiin tuntimääräisesti puolen tunnin tarkkuudella (h)

	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9
Opiskelu	6	2,5	4,5	4	4	2,5	6	2,5	8,5
Ansiotyö	0,5	0	0	0	0	4	0	3	0
Kotityöt	1	2	1,5	0,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5
Lastenhoito	6,5	8	6	6,5	8	4,5	7,5	7,5	6
Vapaa-aika	1	2	3	4	2,5	2	1	2,5	0,5
Hereilläoloaika	15	14,5	15	15	16	14,5	16	16,5	16,5

Taulukosta nähdään, että lähes kaikilla osallistujilla kuluu eniten aikaa lasten kanssa.

Lastenhoitoon käytettiin aikaa keskimäärin 6–7 h päivässä. Vaihteluväli oli kaikkea kahden tunnin ja kymmenen tunnin väliltä. Lastenhoito terminä oli osittain hämäävä, sillä lasten kanssa tehtiin yhdessä myös asioita, jotka osa osallistuneista ajatteli olevan vapaa-aikaa. Selkeyden ja yhtenäisyyden vuoksi, kaikki lasten kanssa vietetty aika on kuitenkin merkattu lastenhoidon alle.

Puolestaan ansiotyöhön ei käytetty aikaa juuri ollenkaan. Tämä selittyy sillä, että ainoastaan yksi osallistujista oli täyspäiväisesti töissä. Kaikki muut kävivät töissä osa-aikaisesti ja olivat valinneet päiväkirjan täyttöpäiviksi opiskelua sisältävät päivät. Kaikki opiskelivat yhden päivän aikana vähintään 1,5 h ja enimmillään jopa 10 h. Opiskeluun käytettyyn aikaan vaikutti erityisesti töiden määrä sekä se, onko lapsi esimerkiksi päiväkodissa tai jonkun muun hoidossa, niin että saa työrauhan. Osa opiskeli myös lapsen läsnä ollessa, joskin yleensä lapset olivat jo leikki-ikä ylittäneitä. Myös pienemmän lapsen seurassa saatettiin opiskella keksimällä lapselle jotain omaa tekemistä vanhemman opiskelun ajaksi.

Päiväkirjoista nähdään, että kotityöhön käytettiin aikaa keskimäärin 0,5–2 h päivässä. Tämä oli kuitenkin mahdollisesti yksi epätarkimmista luvuista, sillä kotityöt oli usein merkitty vain

sivussa tehdyiksi asioiksi. Todellisuudessa kokonaisuus on monella mahdollisesti suurempi. Toisaalta on myös mahdollista, että osalla kotitöihin käytetty aika on pienempi, sillä merkityn tunnin aikana on saatettu tehdä muutakin kuin kotitöitä. Vapaa-aikaa vastaajilla oli keskimäärin 1,5–2 h päivässä sijoittuen yleensä lasten nukkumaanmenon jälkeiseen aikaan.

Suurin osa haastateltavista vastasi haastattelussa, että päiväkirjan merkinnät vastasivat melko hyvin tyypillistä opiskelupäivää. Osallistujista suurin osa painotti nimenomaan sanaa ”opiskelupäivä”, sillä päivien sisällössä on monen mukaan paljon vaihtelua riippuen siitä, onko töissä. Haastattelukutsussa toivottiin, että päiväkirjojen päivät sisältäisivät ainakin vähän opiskelua, joten osa-aikatyössä olevat osallistujat olivat valinneet täytettäväksi ne päivät, jotka käyttivät opiskeluun:

Vastaa joo, toki siinä sit tulee koulupäivien tilalle työpäivä sitten maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkosin. (H7)

Toisaalta osa sanoi, että päivissä oli myös yllätyksiä esimerkiksi sen takia, että lapsi oli sairastunut ja oli kotona. Yksi haastateltavaa oli sitä mieltä, että päivät ovat niin vaihtelevia, että on mahdotonta sanoa, millainen on tyypillinen päivä.

No siinähan tapahtui tosi paljon semmoisia odottamattomia, aika ihmeellisiä juttuja, että meidän perheen ensimmäiset koronatartunnat, karanteenit hiehot jne., mutta kyllä se kaiken kaikkiaan vastasi aika hyvin sitä. (H1)

Mun päivät on tosi vaihtelevia, et se vähän riippuu siitä, miten paljon siellä päivässä on sitä luentoja ja lapsen kanssa oloa. (H9)

Vaikka päivät saattavat olla osallistujilla vaihtelevia, vaikuttaa kuitenkin siltä, että päiväkirjoista saa varsin hyvän kuvan tämän tutkimuksen osallistujien ajan jakautumisesta.

## 6.2 Tyytyväisyys omaan ajankäyttöön

Tutkimuksen tarkoituksena oli perheellisten opiskelijoiden ajankäytön jakautumisen lisäksi saada kuulla heidän omia ajatuksiaan aiheesta. Näitä selvitettiin haastattelussa kysymällä tyytyväisyyttä ajan jakautumiseen, sekä kaipaisiko johonkin asiaan lisää aikaa tai viekö joku puolestaan liikaa aikaa. Haastattelussa selvitettiin myös, että onko etäajalla ollut jotakin

vaikutuksia ajankäyttöön. Tyytyväisyys ajan jakautumiseen jakoi ryhmän kahtia, viisi haastateltavaa oli tyytyväisiä aikansa jakautumiseen ja neljä oli tyytymättömiä.

Pakko varmaan olla et en mä parempaankaan pysty. Totta kai haluis enemmän aikaa, mut oon mä sil tavalla et saan kuitenki hommat hoidettua. Viime tipassa viimeistään et nyt mun on pakko opiskella, lapset häipykää jonnekki. Et oon tyytyväinen siihen, mikä on mahdollista. (H7)

Tällä hetkellä kyllä. Mulla ei ole nyt, kun muutama kurssi tässä keväällä enää jäljellä, mitkä on vielä kesken ja sitten syksyllä on tosiaan enää ihan muutama kurssi, niin on lähellä valmistuminen, että sikälikin tai syksy oli kyllä - sitä kandia piti tehdä muiden opintojen ohella ja lukea tentteihin, silloin oli vähän haastavampaa kyllä. (H5)

Joo kyllä mä niinku oon, totta kai aina vois olla enemmän aikaa, mutta kyllä mä koen, että se ihan niinku oikein jakautuu tällä hetkellä. (H3)

Vastauksista selviää, että ajan jakautumiseen ollaan tällä hetkellä tyytyväisiä, mutta näin ei välttämättä ole aina ollut. Ollaan tyytyväisiä siihen, mikä tällä hetkellä on mahdollista, vaikka aikaa voisi olla enemmän. Tyytymättömyys ajan jakautumiseen johtui pääasiassa opintoihin käytettävästä ajasta. Opintoihin liittyvät syyt vaihtelivat, mutta ne tulivat esiin jokaisessa vastauksessa. Eräs haastateltava koki, että aikaa opiskeluun on, mutta sitä ei tule käytettyä tehokkaasti. Kaksi vastaaja taas koki, että opintoihin menee liikaa aikaa ja ne vievät liikaa aikaa muulta elämältä. Osa taas toivoi, että pystyisi käyttämään opintoihin enemmän aikaa.

Käyttäisin sen ajan mitä mulla on niin opiskeluun, en oo yhtään tyytyväinen siihen, miten se mun aika jakautuu. (H4)

En, et tää kevät on koulun puolesta ollut tosi hurja ja mä veikkaan, että toi ruotsin kurssi lisää, vaikka se on kaksi tuntia, niin se on huomattava määrä tunteja siihen kokonaisuuteen, mitä on meneillään. Plus sitten sieltäkin tuli aina niitä tehtäviä, mille piti löytää se oma aika, että jotenkin nyt oon kokenut, että on ollut tosi tosi hurja tämä kevät. Mutta nyt sen tietää kuitenkin, että nyt se helpottaa, et tulee se harkka ja sitten tulee kesäloma ja sitten tietää, että ei ota kyllä mitään ylimääräistä. (H9)

No en mä kyllä ihan, että tuota kyllä mä haluaisin, että mä saisin enemmän niitä opintoja tehtyä päivän aikana, mutta siinä monta tekijää minkä takia mä en opiskele muuta, kun sen 3–4 tuntia päivässä ja siksi esimerkiksi mä kärsin kroonisesta kivusta, että se rajoittaa. En pystyisi mitenkään tekee joka päivä semmoista 8 tuntia. (H2)

Monet haastateltavista ajattelivat, että opintoihin menee liikaa aikaa. Osa koki jopa huonoa omatuntoa ja syyllisyyttä siitä. Syyllisyys johtui pitkälti siitä, että aika on lapsilta pois tai

joutuu pyytämään useasti läheisiltä apua asioiden hoitamiseen. Syyllisyys on tullut esiin myös aiemmissa tutkimuksissa.

Oon vähän silleen miettinyt, et vieks opiskelut liikaa aikaa, kun lapset on vielä aika pieniä, että vähän semmoinen huono omatunto sen suhteen, että meen opiskelemaan ja onko tästäkään ikinä mitään hyötyä tai saako sitä edes töitä tai mitään, mut et ehkä se opiskelu vie aika paljon. (H1)

Tunnen vähän niinku jotain syyllisyyttä et, jos tarvitsee enemmän aikaa opiskeluun ja joutuu sitten ehkä pyytää jotain muuta hoitamaan jotain asioita tai semmosta. (H2)

Opinnot eivät kuitenkaan olleet ainoa asia, jotka haastateltavien mukaan vievät liikaa aikaa. Muita vastauksia olivat kotityöt, nukkuminen, työt sekä puhelimen ja netin selailu.

Tarpeeton puhelimen ja netin selailu. (H4)

Ruuanlaitto, siivoaminen, kaikki tämmöset pakolliset kotityöt. Välil aina tuntuu et ei ehdi niin hyvin tekemään. Mut yritän sit delegoida niin noille lapsille. Lapsetki alkaa olee sen ikäsiä et voi auttaa. Täytyy jakaa sitä hommaa. (H6)

Mä oon tosi huono kieltäytymään töistä, että mulla on tällä hetkellä vähän semmoinen tilanne, et on pakkokin ottaa niitä vastaan, mutta sitten mun pitäisi kuitenkin saada niinku opinnot pakettiin, niin sitten jotenkin ehkä huomaa, että välillä pitäisi vaan sanoa, että en mä pääse. (H3)

Haastattelussa kysyttiin myös, onko jotain, mihin vastaaja kaipaisi lisää aikaa. Vastaukset olivat osittain ristiriitaisia, jonka myös haastateltavat toivat ilmi. Useampi, joka aikaisemmassa kysymyksessä kertoi opintojen vievän liikaa aikaa, kaipaavansa kuitenkin samalla niihin myös lisää aikaa.

No, jos nyt vastaan siihen opiskeluun, se vaikuttaa tosi ristiriitaisen, mutta joo olisi kiva, että pystyisi lukemaan, vaikka tunnin ihanaa semmoista häiriötöntä aikaa.

Haastateltavat kaipasivat myös lisää vapaa-aikaa ja perheen kanssa vietettyä aikaa. Oma- ja vapaa-aika koettiin olevan vähissä. Myös koko perheen yhteinen aika saattaa olla lapsien harrastusten ja muiden menojen takia vähissä. Tämä on haaste erityisesti, jos lapsia on enemmän kuin yksi.

Mä kaipaisin semmosta omaa aikaa tosi paljon, et se on tosi kortilla. (H2)

Aina kaipaa lisää vapaa-aikaa ja aikaa perheen kanssa ja semmoista niinku rauhallista olemista. Ja sitten niissä hetkissä se läsnäolo on kanssa ollut se ajatus et niissä hetkissä koittaa muistaa, että nyt on se hetki olla ja puhelin pois. (H8)

Perheen kanssa vietettyyn aikaan, semmosta yhteistä aikaa. Ollaan aika paljon erikseen, pojat harrastuksissa, kun en ehdi mukaan, eikä toi meidän 4-vuotias jaksa istuu kentillä niin paljoa, et semmosta yhteistä aikaa. (H7)

Haastattelujen aikana opiskelijat opiskelivat vielä osittain koronapandemian tuomien muutosten keskellä. Kaikki olivat myös opiskelleet jo pidemmän aikaa, joka tarkoittaa sitä, että suurin osa haastateltavista oli opiskelija myös koronan akuuteimpana aikana. Koronan tuoman etäopiskelun vaikutuksia selvitettiin kysymällä haastateltavilta niistä suoraan. Kaikkiaan kahdeksan haastateltavaa kertoi etätyöskentelyn helpottaneen heidän arkeaan. Yksi kertoi, koronan myötä tulleen ison etätyön murroksen, vaikutuksen olleen vähäinen, sillä läsnäoloa vaativat opinnot olivat muutenkin jo takana päin. Haastateltava kertoi kuitenkin lähiopetuksen loppumisen antaneen vapauden esimerkiksi muuttaa eri paikkakunnalle. Haastateltavat olivat tyytyväisiä, että aiemmin siirtymiin käytetty aika, voidaan käyttää johonkin muuhun. Kun siirtymät poistuivat, jäi lisää aikaa itse opiskelulle ja perhe-elämälle.

Kun piti mennä tonne yliopistolle... kyllähän se vie ihan hirveästi aikaa, että jos mä menen autolla, niin sitten se on 15–20 minuuttia, jos mä menen bussilla, niinku välillä onkin mennyt yliopistolle, niin sitten se on lähemmäs tunti, koska meillä on aika pitkä matka bussipysäkille eli kyllähän ne vie ihan hirveästi aikaa. (H2)

Nyt ei mene hukkaan siihen, kun menee sinne yliopistolle ja takasin. (H3)

Se on ollut mun kannalta hyvä, että kun mä opiskelen raumalla ja asun porissa ja teen täällä töitä, kun on ollut nää viimiset vuodet etänä kaikki. En mä ois varmaan pystynyt yhdistää töitä ja opiskella, jos ois tarvinnu 1,5 h luennon takia ajaa kaksi tuntia. On ollut mun kannalta todella hyvä. (H6)

Etäopiskelu ei säästä aikaa vain matkojen muodossa, vaan myös mahdollistaa helpommin opiskelun muuttuvissa tilanteissa ja vaatii vähemmän järjestelyä. Luennoille pystyy osallistumaan tarvittaessa esimerkiksi itse sairaana tai sairaan lapsen kanssa ja opiskelu onnistuu myös toiselta paikkakunnalta. Useampi haastateltava asui eri paikkakunnalla kuin opinnot sijaitsivat. Lisäksi etänä opiskelu mahdollistaa sen, että samassa pystyy tekemään myös muita asioita, kuten kotitöitä tai itselle mieluisia juttuja, kuten kutomista tai lenkkeilyä.

Jos pitäis raahautuu yliopistolle, mis on luennot ni kylhän se vaatii enemmän aikaa ja järjestelyä. Et nyt voi lapset kumminki hätätapauksessa olla kotona ja muuta. (H7)

No siis ihan ihan älyttömän hyvä on ollut mulle koska, en mä tiedä näkyykö se siitä kuvastakin, että tällaista metsää on täällä vaan joka puolella, että tästä ajaa 500 km Turkuun. (H1)

On sitten enemmän aikaa kotona ja etäopetus mahdollistaa sen just et voi jotain niitä kodinasioita tehdä samalla. (H5)

Haastateltavat toivat kuitenkin ilmi myös etäajan haasteita ja ongelmia. Yksi haastateltava toi ilmi sen, että sosiaalinen puoli opinnoista jää uupumaan. Yksi haastateltava taas pohti sitä, että etäopiskelun lisääntyminen osui hänen kannaltaan hyvään saumaan, mutta opintojen alussa etätyöskentely olisi ollut ikävämpi asia. Etänä opiskelu saattaa myös haitata keskittymistä, sillä kotona tulee helposti tehtyä samalla muutakin, ja ajatukset harhailevat helpommin muihin asioihin.

Toki, jos ois osunu johonki toiseen kohtaan et, jos ois tullu vaikka ensimmäisenä tai toisena vuonna, niin sit se ois ollu harmillista. Ku mäki suoritin kandidaiheessa käsityön ja kuvataiteen opinnot sivuaineena, niin niitä ois ollu aika ikävä etänä opiskella. Mun kohdalla se osui juuri sopivasti tuo etäopiskelu. (H6)

Mun mielestä on tosi hyvä, että on ollut etänä, vaikka onhan siinä se miinuspuoli, että sitten ei näe niitä koulukavereita, eikä välttämättä tule juteltua koulusta ylipäättänsä kavereiden kanssa et jää vähän ne kaverisuhteet taka-alalle. Et tuota siinä on puolensa ja puolensa. (H9)

Siinä on hyvät ja huonot puolensa, että toisaalta ei mene mihinkään matkoihin aikaa, mutta sitten taas tulee koko ajan mieleen kaikkea muuta mitä pitäisi tehdä. (H2)

### 6.3 Ajankäytön ja ajanhallinnan haasteet

Tässä tutkimuksessa perheellisten opiskelijoiden ajankäytön ja ajanhallinnan haasteet liittyivät roolien yhteensovittamiseen, resurssien ja ajan rajallisuuteen, arjen yllätyksellisyyteen sekä eri toimintojen rajojen hämärtymiseen, erityisesti vapaa-ajan erotteluun muusta. Kahdeksan haastateltavaa koki, että nimenomaan perheellisyys tuo ajankäytön ja ajanhallinnan haasteita. Yksi osallistuja ajatteli ajanhallintaongelmien johtuvan pääsääntöisesti henkilökohtaisesta toiminnasta ja luonteesta, joskin haastateltava mainitsi, että perhearjen rytmeihin on ollut vaikeaa sopeutua. Opintojen, perheen ja työn yhdistämisen

vaikeaksi tekee se, että kaikki näistä vaatii paljon huomiota ja mihinkään ei pysty keskittymään täysillä. Vaikeudet liittyivät myös jaksamiseen ja erityisesti siihen, miten pystyy olla läsnä lapsille pitkien opiskelu- tai työpäivien jälkeen. Yksi haastateltava pohti myös sitä, ettei aiemmin tajunnut, kuinka paljon enemmän aikaa oli käytössä ennen lapsia.

Silloin, kun ei ollu vielä lasta, niin ei sitä tajunnut kuinka helppoa se on ja, että kuinka paljon enemmän sinulla aikaa. Nyt, kun lapsi tulee kipeäksi, niin kaikki aikataulut ihan uusiksi, viikon opinnot ihan rästissä ja kaikki sanomassa, että ei sille vaan mahda mitään. Siinä on niin monta muuttuvaa tekijää sit ku on lapsia. Ja just se, että kun saa opinnot pulkkaan tai tulee töistäkin, niin musta tuntuu, että mulla alkaa toinen työvuoro. Kun lapsen kanssa voi tulla kaikkea yllättävää, niin ja sitten kun sä olet ollut sen päivän eka opinnoista tai töissä, niin sitten ne lapset ollut koko päivä ilman sua, niin sitten ne kaipaa vielä enemmän sinua, varsinkin mitä pienempi lapsi, sitä enemmän se korostuu et pitää oikeasti jaksaa vielä olla läsnä illalla siihen asti, että ne menee nukkumaan, et ei se ole mitenkään hirveän helppoa. (H2)

Ei oikein mitään asiaa pysty tekemään täysillä, aina vähän roikkuu kaikissa, että semmoinen olisi joskus ihanaa, että vois keskittyä kunnolla. (H1)

Kuusi osallistujaa kertoi ajanhallinnan vaikeuksien liittyvän erityisesti resurssien rajallisuuteen. Resursseja tässä tapauksessa ovat ajan määrä, taloudelliset resurssit sekä oma hyvinvointi ja jaksaminen eli henkiset resurssit. Myös tukiverkolla on vaikutusta tähän, sillä osalla on parempi mahdollisuus saada lapsi sukulaisille tai ystäville hoitoon opiskelun tai muiden menojen ajaksi kuin toisilla. Kaksi kertoi haasteiden taustalla olevan ajan rajallisuus. Toinen kritisoi maisteriohjelmaa siitä, että se ei ota tarpeeksi huomioon työssäkäyviä opiskelijoita, vaikka koulutusta oli markkinoitu työssäkäyville soveltuvana.

Sitä aikaa on niin rajallisesti, tuntuu, että päivästä loppuu tunnit. Ja se myös, ettei hahmota, miten paljon menee aikaa johonkin tiettyyn tehtävään. (H9)

Ei riitä tunnit vuorokaudessa. Pitää kuitenkin nukkua öisinkin et ehkä siinä koulutuksessakin on vähän kehitettävää. Täytyy muistaa, että me ollaan työssäkäyviä. (H7)

Useampi kertoi oman jaksamisen ja henkisten voimavarojen haastavan ajankäyttöä, erityisesti, jos puhutaan tehokkaasta ajankäytöstä. Haastateltavat kertovat väsymyksen vaikuttavan erityisesti työn tehokkuuteen ja omaan motivaatioon.

Se hankaloittaa ainakin ajanhallintaa et on väsynyt ja sit jumahtaa helposti esimerkiksi selaa kännykkää sohvalle ja huomaa yhtäkkiä, et hups sinne meni puol tuntia. Et ehkä semmonen väsymys vaikeuttaa ja sit, jos tulee jotain yllättäviä asioita tai sellasia. Jos on väsynyt, niin menee helposti semmoseks et menee enemmän asioihin aikaa. (H6)

Sanotaan, että se oma motivaation puute, välillä jos on väsynyt siis sen huomaa niinku samantie, jos on hiukan väsynyt, niin sitten ei ole mitään motivaatiota tehdä mitään ja sitten yleensä vähän niinku lumipalloejektin tulee sieltä. (H3)

Yksi haastateltava toi ilmi myös taloudelliset resurssit. Tällä osallistuja viittasi siihen, että töissä on pakko käydä elämän rahoittamiseksi, jonka takia aikaa jää vähemmän opintoihin.

Jos olisi taloudellisesti resursseja olla olematta töissä, niin sitten ei olisi tietty mikään ongelma, mutta se että ei ole resursseja, et jos tavallaan pystyisi kikkailemaan vielä opintotuella ja olisi jotain semmoista, minkä varaan voi nojata, niin sitten olisi tavallaan vaihtoehto olla olematta töissä ja sitten olisi totta kai vähän paremmin aikaa tehdä gradua ja ylipäänsä opintoja. Mutta mulla ei ole resursseja myöskään jäädä opintovapaalle, niin sitten se on vaan yhdistettävä näin, eikä se mahdoton ole, mutta kyllä mä joudun muistuttaa usein, että tää on vaan hetki elämässä ja tämä ei ole ikuista tämmöinen aikataulutus ja sitten myös muistaa ottaa niitä lepopäiviä, ettei voi niinku koko ajan paahtaa monta suksee eri suunta. (H8)

Oli hienoa huomata, että ajan rajallisuudesta huolimatta monet haastateltavat pitivät huolta riittävästä unen saannista ja lepohetkistä. Neljä haastateltavaa kertoi ajankäytön haasteiden liittyvät erityisesti arjen yllätyksellisyyteen. Elämässä on paljon asioita, joita ei voi ennustaa ja lapsiperheissä muuttujia on vielä enemmän. Lapset vaativat paljon aikaa ja huolenpitoa ja usein omat työt jäävät taka-alalle, jos lapsella on jotain tarpeita. Haastatteluissa ilmeni, että lapset sairastelevat usein, jonka aikana ei useinkaan pysty edistämään opintoja tai menemään töihin. Tällöin tehtävät ja työt saattavat kasaantua ja opinnoista tulla korvaavia tehtäviä, joka lisää työmäärää entisestään. Tälle kasaantuvalla työlle on vaikea löytää aikaa jo valmiiksi rajallisesta ajasta. Suurimpina muuttujina tuotiin ilmi muuttuvat tilanteet omissa opinnoissa, lasten koulussa sekä päiväkodissa ja lasten sairastelut.

Yllättävät muuttujat: lukujärjestys muuttuu, oma lukujärjestys muuttuu, lasten lukujärjestys muuttuu, jonkun kouluun tarvitaan mukaan jonain päivänä, jonkun lapsen lukujärjestys vaihtuu, he lähtevät retkelle päiväkodissa, jonain päivänä piti tuoda joku lelu - se viesti tulee vaikka edellisenä iltana tai silleen ettei oo huomannut katsoa niitä viestintäkanavia, niin tällaiset yllättävät tekijät. (H5)

Yksi haastateltava tuo esiin, että lukujärjestyksiin saattaa tulla nopeallakin aikataululla muutoksia ja niihin ei välttämättä jätetä kunnolla aikaa valmistautua. Koulusta ja päiväkodista saatetaan kommunikoida valmistautumista vaativista tilanteista myös hyvin myöhäisellä aikataululla. Sairasteluista johtuvat muutokset hankaloittavat aikataulujen suunnittelua ja opintojen etenemistä. Isot sairastelukierteet ovat turhauttavia ja pahimmassa tapauksessa pysäyttävät opinnot kokonaan. Aikataulut menevät helposti täysin uusiksi ja vaativat jatkuvaa suunnittelua ja sopeutumista. Yksi haastateltava kertoi kuitenkin suurperheen äitinä tottuneensa siihen, että asiat eivät aina mene suunnitelmien mukaan.

Kaikkein pahimmat on juuri nuo sairastelupätkät ja viime syksynä oli lapsi niinku joka toinen viikko kipeä, niin aloin kyllä vähän luovuttaa siinä kohtaa, mutta nyt kevät mennyt sen verran paremmin et kait tässä on kaikki hyvin. (H3)

Lasten kanssa on ehkä kaikista hankalinta suunnittelu. Aattelen et nyt mä tänään voin syventyä johonkin ja sitten tulee joku ”äiti minä olen ihan kipeä” tai muuta, niin jaaha ok no nyt pitää sitten suunnitella se, että aikataulut menee uusiksi. Mä oon niin tottunut siihen, että asiat ei mene niinkuin suunnittelee, mutta ne edelleen ottaa päähän ne semmoiset yllätykset. (H1)

Haasteita ajankäyttöön ja omaan jaksamiseen toi myös vapaa-ajan rajojen hämärtyminen ja sen vähyys. Kaikki yhtä lukuun ottamatta vastasi kysymykseen ”miten erottelet vapaa-ajan velvollisuuksista?” ettei erottele, erottelee heikosti tai, että vapaa-aikaa ei ole. Kaksi haastateltavista kertoi kuitenkin, ettei kaipaa lisää vapaa-aikaa ja on tyytyväinen tämänhetkiseen tilanteeseen. Haastavaksi vapaa-ajan erottelemisen teki erityisesti se, että usein vapaa-aika on pieniä hetkiä siellä täällä erilaisten tekemisten lomassa. Vapaa-ajaksi ajatellaan esimerkiksi kahvilassa istumista lapsen treenien lomassa, vaikka samalla ollaan myös läsnä lapsen harrastuksessa. Yksi haastateltava kertoi myös opiskelun olevan hänelle vapaa-aikaa, sillä se on niin mielekästä. Osa kokee lapsen kanssa olemisen osittain vapaa-aikana ja osa laskee vapaa-ajaksi vain täysin itsenäisesti vietetyn ajan. Yleensä myös puolison kanssa vietetty kahdenkeskinen aika ajateltiin vapaa-ajaksi.

En mä koe, että mulla oikeasti olisi juurikaan vapaa-aikaa, että ehkä se mun vapaa-aika on sitten illalla, kun lapset menee nukkumaan. Mutta yleensä puoli yhdeksän on molemmat unessa ja sitten oon jotenki kokenut, että mun on sitten mentävä itsekkin tosi aikaseen nukkumaan, että mä jaksan jotenkin. (H2)

Se (vapaa-ajan erottelu) on aika vaikeaa, koska mun vapaa-aika on usein sellaisia hetkiä siellä täällä, vaikka kun lapset on jalkapallossa, niin sitten käyn kävelyllä

tai siinä kahviossa kahvilla rauhassa, niin se oma vapaa-aika aina tai ei nyt aina mutta usein. (H5)

En mä erottele. Siis jotenki se, ku mä tätä juoksuu harrastan, vaikka mulla on usein toi 4-vuotias kotona ja ku mä juoksen juoksumatolla, ni mä pidän sitä mun vapaa-aikana, kun hän on siihen jo tottunut. Et silloin hänelläki on se oma telkkariaika. Mut ei se semmosta kokonaan irtautumista siitä arjesta oo, et sit ku pääsee kokonaan vapaalle ni se on sit se. Mut kaikki pienetki hetket iltasin, ne pienet hetket, ni sil mä sen erottelen et lapset ei oo siinä läsnä. (H7)

Yksi haastateltava ajatteli vapaa-ajan olevan pitkälti asenteesta kiinni eli kokemus vapaa-ajasta vaihtelee sen mukaan, miten erilaisiin velvollisuuksiin suhtautuu. Tämänkaltainen ajattelu ei tullut ilmi muiden haastateltavien vastauksista.

Kai siinä asenne ratkaisee. Riippuu miten suhtautuu velvollisuuksiin et, jos ne on ihan kauheeta pakkopullaa, niin sit se on ihan... voi miettii sillee, et on vaikka kurja ilma ja väsyttäis ja silti on pakko lähtee koirien kanssa sinne lenkille, niin sit se on vähän niinku semmonen velvollisuus. Mut jos ajattelee sen sillee, että jes pääsen ulkoilemaan koirien kanssa, niin sit se on vapaa-aikaa. Et ehkä se on se asenne, joka ratkasee. (H6)

Halusin myös selvittää pystyvätkö tutkimukseen osallistuneet perheelliset opiskelijat olemaan vapaa-ajalla miettimättä velvollisuuksia, kuten töitä ja opiskelua. Kun velvollisuuksia on paljon, saattaa niistä kunnolla irti päästäminen vapaa-ajalla olla vaikeaa. Kysymys jakoi ryhmän vahvasti kahtia ja noin puolet oli sitä mieltä, että se onnistuu varsin helposti.

Ei pyöri asiat mielessä, et mä oon joskus ollu hirveen stressaantunu esim. viime kaudella, mut sit mä totesin et ei se auta mitää. Et nyt, kun on vapaalla ja vaikka whatsapp piippaa koko ajan koulujuttuja, ni en mä ees lue niitä. (H7)

Puolet ryhmästä oli sitä mieltä, että vapaa-ajalla velvollisuuksista irti päästäminen on vaikeaa. Yksi kertoi sen riippuvan tilanteesta ja siitä onko lähitulevaisuudessa tulossa jokin erityistä huomiota vaativa asia ja yksi kertoi opinnoista irtautumisen helpoksi, mutta työstä vaikeammaksi ja työpuhelinta saattaa tulla vilkaistua myös vapaa-ajalla.

Koko ajan takaraivossa on niinku semmoinen et et et mun pitäis tehdä jotain enemmän. (H3)

Se vähän riippuu tilanteesta, jos mä tiedän, että siellä on tulossa, vaikka silleen et deadline ei oo ihan vielä ja sitä ei vielä tarvitse tehdä, et niinku mä voisin hengähtää sen yhden viikonlopun, niin kyllä se väkisin vähän sieltä pyörii, että

miten mä sen teen ja milloin mä sen teen. Mut kyllä mä kuitenkin sitten toisaalta pystyn aika hyvin myöskin irtautumaan, jotenkin kaipaa jo niin paljon semmoista omaa aikaa tai vapaa aikaa, niin kyllä sitten aika hyvin pääsee irti. (H9)

#### 6.4 Käsitys omista ajanhallinnan taidoista ja tuen tarpeesta

Tutkimuksessa selvitettiin myös perheellisten opiskelijoiden ajanhallintataitoja.

Haastattelussa pyydettiin arvioimaan omia ajanhallintataitoja, tarvetta ajanhallintataitojen kehittämiseen sekä tuen tarpeeseen. Näiden avulla oli tarkoitus saada hyvä käsitys siitä, millaiseksi perheelliset opiskelijat kokevat omat taitonsa. Kahdeksan haastateltavaa kokivat taitonsa hyväksi tai melko hyväksi. He kertoivat olevansa pääasiassa tyytyväisiä siihen, miten he pystyvät hoitamaan arjen siitä huolimatta, että aikaa on rajallisesti. Yksi haastateltava koki taitonsa erittäin huonoiksi ja koki, että ne eivät ole riittävät hoitamaan tämänhetkistä elämää sillä tavalla kuin olisi tarve.

Viisi haastateltavaa kokivat taitonsa hyväksi ja kolme vaihteleviksi, mutta pääasiassa hyväksi. Erityisen ylpeitä oltiin siitä, että opinnot edistyvät, lapsen voivat hyvin ja arki pyörii, vaikka tehtävää on paljon. Moni kertoi, että on aina saanut opiskelutehtävät palautettua ajallaan ja opintojen aikataulussa on pysytty pääasiassa hyvin. Kolme vaihtelevaksi taitojaan arvioivaa mietti muun muassa, että aikataulun kanssa voisi olla jämäpimpi ja varmistaa paremmin, ettei asioita jää roikkumaan. Yksi kertoi myös olevansa vaativa itseään kohtaan ja ajattelevansa, että aina voisi tehdä paremmin.

Kyllä mä koen ne hyväksi tosiaan, kun en mä ole jäänyt koulusta mitenkään jälkeen ja pystyy arkea pyörittää. Kyllä mä koen sen hyvänä, vaikka sekin on ristiriitaista, kun tuntee kuitenkin, että ei ole sitä aikaa, että ehkä sitten toisaalta ei ole niin hyvä. (H9)

Ajattelin, että tässä vuosien varrella on (ajanhallintataidot) kehittynyt ihan hyväksi. Ajattelen, että, et muuten ei oltaisi tässä aikataulussa, että on saanut kesken opintojen jo kolmannen lapsen ja olen kuitenkin valmistumassa, että kyllä se tosi paljon vaatii sellaista tietoista ajanhallintaa ja suunnittelua. (H5)

No ei nyt varmaan ainakaan ihan surkeat, kun tätä palettia kuitenkin pitänyt pystyssä, että kai ne sitten ihan kohtuulliset. Toki no mä nyt oon vähän tämmönen kauhean vaativa itseäni kohtaan, että mä toivoisin aina olevani tehokkaampi, mutta sitten pitää jotenkin kai olla armollinen itselleen. (H2)

Yksi haastateltava koki taitonsa heikoiksi. Kyseinen henkilö kertoi halunneensa osallistua tutkimukseen sen takia, että ajanhallintataidot ovat omasta mielestä huonot. Hän kertoi vaikeuksia olevan erityisesti keskittymiskyvyssä ja oman toiminnan johtamisessa. Toisaalta haastateltava kertoi kuitenkin uskovansa selvittävän ongelmansa ja olevansa pääasiassa tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä.

Mulla on tämmösiä ajanhallintaongelmia, mutta ei ne isossa kuvassa sit kuitenkaan oo kovinkaan merkittäviä. Ja uskon myös, että saan nää ajanhallintaongelmat ratkastua. Pienissä määrin harmittaa ja ahdistaa, että nää asiat ei onnistu, mutta isossa kuvassa ne ei oo kovin tärkeitä. (H4)

Kysyin haastateltavilta myös halua kehittää omia ajanhallintataitojaan. Suurin osa oli sitä mieltä, että taitoja olisi hyvä kehittää, jos siihen olisi aikaa. Jo valmiiksi rajallisesta ajasta ei kuitenkaan ole mahdollista varata sille ylimääräistä aikaa, sillä tarvetta ei koeta niin suureksi. Osa myös mietti, ettei varmaan pystyisi kehittymään, vaikka haluaisi. Yksi oli sitä mieltä, että ajanhallintataidot ovat niin heikot, että taitoja on pakko kehittää.

Siis jos ne kehittyisi silleen itsekseen, että mun ei tarvitsis nähdä vaivaa, et mä niinku sanoisin et mulla ei ole kyllä mitään motivaatiota niitä lähtee niinku mitenkään sen enempää kehittämään. (H3)

Se on vähän sillee et ei oikeen vuorokaudet riitä, et en mä oikeen pysty tekee mitään et mä voisin kehittyä. Et sit tarvis ihan niinku apuu et miten lukis, vaikka tentteihin tehokkaamin. Et ehkä semmosta kehittymistä, et ois kiva opetella lukemaan oikein. Mut ei ajankäytön suhteen oikeen pysty kehittymään. (H7)

Koen, että ajanhallintataidot on niin huonot, että jos aion elää semmoista elämää, kun haluan, niin mun on pakko kehittää niitä. (H4)

Tutkimuksessa selvitettiin myös, että kaipaavatko perheelliset opiskelijat jotakin tukea ajanhallintaan yliopistolta. Seitsemän yhdeksästä haastateltavasta oli sitä mieltä, ettei tarvitse tukea ajanhallintaan yliopistolta. Yksi kertoi, ettei koe nyt tarvitsevansa tukea, mutta on saanut sitä aiemmin opinnoissaan.

Ei tässä kohtaa, kaikki palautukset ja muut on ollu ihan riittäviä. Et kun tietää palautuspäivät, niin hallitsen aikaa niin, että saan asiat tehtyä. (H6)

Oon miettiny sitä, mutta toisaalta ajattelen, että oon pärjännyt tähänkin asti. Ja tosiaan ajattelen, että nää heikkoudet on samaan aikaan myös niitä vahvuuksia. (H4)

Kaksi haastateltavista koki kaipaavansa yliopistolta tukea, mutta epäselväksi jäi, mitä tukea nimenomaan ajanhallintaan kaivataan. Toinen haastateltavista koki, että yliopistolla ei kerrota asioita tarpeeksi selkeästi ja liikaa jää opiskelijan itse selvitettäväksi. Toinen taas oli pettynyt siihen, että perheellisiä opiskelijoita ei tueta tarpeeksi yliopiston toimesta. Kaksi haastateltavaa siis vastasi kyllä kysymykseen ”kaipaatko yliopistolta tukea ajanhallintaan?”, mutta tarkentavissa vastauksissa ajanhallinta ei oikeastaan noussut esiin, muuten kuin joustavuuden muodossa.

Joo kyl kaipaisin semmosta tukea, et mitä kuuluu missäkin tilanteessa tehdä. Et esim. sivuaineet, meillä ei oo puhuttu sanaakaan sivuaineista, et en mä tiä et jos mä valmistun jouluna ja syyskuussa tajuun, et ei mulla oo yhtään sivuainetta, kun ei kukaan oo niistä kertonut. Et totta kai yliopistossa on aikuiset ihmiset, mut ei kaikki ymmärrä tai tiedä. Et joku alotuspäivä ois hyvä, missä kerrotais ihan käytännönasioita. (H7)

Koen, että yliopisto ei missään nimessä tue perheellisiä opiskelijoita, ei löydy mitään joustoa mihinkään. Esim. kun on kaksi lasta, et jos toinen sairastuu ja tulisi vaikka oltua hänen takia pois ja sitten toinen tulisi kipeeks ja tulis toinen poissaolo, et sitten se on hylätty kurssi, et sitten vuoden päästä uudestaan. Mulla ei ole siis itsellä käynyt näin mutta siis mitä opettajat ovat kertoneet, tosi vähän suvaitaan näitä poissaoloja, et mielestäni ehkä voisi kannustaa enemmän perheellisiä opiskelijoita, jos olisi tällaista jotain joustavuutta. Kuitenkin ajattelis, että on se yliopistolle parempi, että opiskelijat saa myös valmistumaan ja pois sieltä. (H5)

## 6.5 Perheellisten opiskelijoiden keinot ajan hallitsemiseen

Selvitin haastattelussa myös, käyttävätkö osallistujat mitään ajanhallinnan keinoja, ja jos käyttävät, niin millaisia. Haastattelussa selvisi, että erilaisia keinoja käytetään varsin runsaasti. Eniten käytettyjä keinoja oli suunnittelu, ennakointi, aikataulutus, kalenterointi, listaus ja priorisointi. Kaikki haastatteluun osallistuneista kertoi tekevän priorisointia ja priorisoivansa perheen ja lapset aina ensimmäiseksi. Työn ja opiskelun arvotus vaihteli henkilön mukaan. Vakituudessa työsuhteessa olevien oli ajoittain pakko priorisoida työ opintojen edelle. Joku muisti mainita myös oman hyvinvoinnin, tosin omasta hyvinvoinnista puhuttiin valitettavan vähä. On mahdollista, että tämä ei tullut osallistujilla mieleen tai sitten on mahdollista, että oma hyvinvointi jätetään taka-alalle, kun velvollisuuksia on niin paljon.

Perhe on aina kaikkein tärkein asia. Koulu aina vasta sen jälkeen, että esimerkiksi pienin olisi voinut mennä vuotta aiemmin päiväkotiin ja mä olisin valmistunut ihan aikataulussa. Aina se perhe on kuitenkin tärkein, mikä näkyy tässä mun valmistumisessa, että siksi valmistun myöhemmin. Haluan kuitenkin olla perheen kanssa. Aika lailla tulee priorisoitu niin, että ne pakolliset oma koulu, lasten koulu ja harrastukset ja sitten sen jälkeen ne muut asiat. (H5)

Lapsi nyt menee aina kaiken edelle, et ei sille vaan voi yhtään mitään. Ja täytyy sanoa, että kyllä ehkä sitten sen jälkeen tulee omaa hyvinvointia seuraavaksi ja sitten vasta ehkä kouluhommat. (H3)

Kyl mä ajattelen, että mä menen lapsi edellä, et sit mä yritän lykätä niitä koulujuttuja just viikonloppuun, enkä ota sijaisuuksia, jos mä koen, että se kuormittaa mua tai vie hirveästi mun ja lapsen yhdessäolosta. Kyllä itse ajattelen, että meilläkin täytyy olla semmoista yhteistä aikaa. (H9)

Kyllä se lapsi on aina tärkein et... vaikka olis kuinka paljon kouluhommia, niin aina raivaa aikaa lapselle, koska lapsi tulee aina ykkösenä. (H7)

Kaikkien vastauksista paistoi lasten tärkeys ja halu varmistaa, että työt tai opinnot eivät ole liikaa pois lapsen kanssa vietetystä ajasta. Priorisoinnin lisäksi useampi haastateltava kertoi, että ennakointi ja suunnittelu on lapsiperhearjessa välttämätöntä.

Tuli pysähdyttyä vähän itsekkin siihen sen äärelle, kun täyttelin näitä päiväkirjoja, että semmoinen ennakointi koko ajan, joka asioiden ennakointi, että se auttaa. Sitten toki myös se, että on tosi kova motivaatio valmistua, että en halua just vuorotöitä tehdä, niin sen avulla jaksaa opiskella vielä loput, mitä tässä on enää vähän jäljellä. (H5)

Asioiden lokerointi ja aika tarkka suunnittelu ja ennakointi helpottaa arkea. (H8)

Suunnittelun apuna käytettiin paljon aikataulutusta, kalenterointia ja to do-listoja. Osalla nämä tehtiin rennommalla otteella, kun taas osa teki tarkkojakin suunnitelmia viikko- tai kuukausitasolla. Monelle paperinen kalenteri oli välttämätön, mutta myös puhelimeen saatettiin tehdä listauksia tai merkintöjä muistuttamaan tehtävistä asioista.

Täytyy miettiä aika tarkkaan ja kirjottaa ylös kaikki menot ja muut. Sillai, et on ylhäällä kaikki aikataulut ja mietti, että kuka kuljettaa minne ja millon pitää tehdä ruoka. Mä usein teen myös aamulla ruuan, et on sit valmis, ku tullaan kotiin ja pitäis kiirees lähtee johonki. Et ehkä se on se aikataulutusta ja semmonen suunnitelmallisuus. Mä teen myös listoja asioista, mitä pitää tehdä. (H6)

Aikataulutusta käytän just kalenterin kanssa, mutta täytyy olla tuommoinen paperinen kalenteri, että auttaa hahmottamaan. (H9)

Mä teen kalenterin aina kuukaudeksi, missä on ihan maanantaista perjantaihin ja viikonloppu, mutta maanantaista perjantaihin teen vielä erikseen sellaiset, että koko perhe näkee aina mun lukujärjestyksen ja onko Raumalla vai etänä. Ja sitten siinä on lasten aikataulut, lukujärjestykset ja hoitoajat päiväkodissa ja sitten harrastukset merkattu siihen. Mä koen, että se auttaa, mä laitan rastin sitten sen eletyn päivän yli. Mä koen, että se on vielä parempi kuin vaan semmoinen kuukausikalenteri, missä kuitenkin aika vähän tilaa kirjoittaa. Mä koen, että kaikki on helpompi hallita ja mä tykkään et on ennakoitu asiat. Musta se on ollut semmoinen toimiva systeemi ajanhallintaan. (H5)

Yksi haastateltava kertoi perehtyneensä laajemminkin erilaisiin ajanhallinnankeinoihin ja ottaneensa useita eri tapoja testiin. Kyseinen henkilö kertoi lukeneensa lukuisia oppaita asiaan liittyen ja keskustelleensa myös runsaasti asiassa.

Oon lukenut kauheen määrän näitä oppaita ja ottanut niistä erilaisia käytäntöjä ja keskustellut myös muiden kanssa näistä. Oon esim. exceliin tehnyt semmoista pisteytystä ja eteisessä on ollut lasipurkki, mihin oon heittänyt kolikon aina, ku oon tehnyt jonkun asian. Suurin osa ollut ihan epäkäytännöllisiä normaaliin elämään, mut sitä kautta saanu semmosta et huomannu et ne on aika pieniä juttuja oikeesti. (H4)

Kaikki eivät kokeneet kaikkia ajanhallinnan keinoja tehokkaina tai itselleen sopivina. Niistä koetaan jopa olevan haittaa. Osa kokee, että esimerkiksi aikataulutus tuo liikaa paineita onnistumiselle, ja lapsiperhearjessa aikataulut menevät usein uusiksi. Yksi koki, että kalenteri on itsessään riittävä apu ajanhallintaan.

Jotenkin aikataulut, mitä oon koittanut, niin tuntuu, että niistä on mulle vaan haittaa et sit siinä käy niin, etten pääse niihin aikatauluihin ja sit mä turhaudun. Et tuntuu et niistä on enemmän haittaa mulle. (H4)

Mä en oikein ole niihin päässyt sisään siis ainoa ajanhallinta juttu mulle, ihan ehdoton, on ihan perinteinen kalenteri, et sit mä sieltä aina ympyröin, että nyt on vaikka just luento tai joku ja sitten mä joka päivä kirjoitan, että mitä mä haluan, että mä teen ja viikkotasolla, että semmoinen ihan perus kynä paperi kalenterini musta on tosi ihana. (H1)

Mä oon kyllä tosi huono tämmöisessä. Mä oon vähän semmoinen, et mä en tee, jos ei mua kiinnosta. Et niinku mitkään, että nyt opiskelen puoli tuntia ja sitten pidän viiden minuutin tauon ja toistan tätä näin tai tämmöiset menetelmät ei sovi, et mä en vaan saa itsestäni irti. (H3)

## 7 Pohdinta

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada lisää tietoa perheellisten opiskelijoiden ajankäytöstä ja ajanhallinnasta. Haastatteluun osallistui yhteensä yhdeksän opiskelijavanhempaa. Tässä tutkimuksessa haastateltavat käyttivät päivässä eniten aikaa lastenhoitoon sekä opiskeluun. Tyytyväisyys ajan jakautumiseen vaihteli ja ajatukset ajankäytöstä olivat osittain ristiriitaisia. Suurimmat haasteet liittyivät eri roolien yhdistämiseen, rajalliseen aikaan ja resursseihin, arjen yllätyksellisyyteen sekä vapaa-ajan rajallisuuteen. Suurin osa tutkimukseen osallistujista koki omaavansa hyvät ajanhallintataidot ja kokivat ylpeyttä siitä, että arki sujuu hyvin kiireistä huolimatta. Taitoja voitaisiin kuitenkin kehittää, mikäli siihen löytyisi ylimääräistä aikaa. Kaikki haastatellut käyttivät joitain ajanhallinnan keinoja, suosituimpia olivat kalenterointi, aikataulutus, suunnittelu ja priorisointi.

### 7.1 Tulosten yhteenveto ja tarkastelu

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaista perheellisten yliopisto-opiskelijoiden ajankäyttö ja ajanhallinta on. Tulokset osoittavat, että aikaa kuluu eniten lastenhoitoon ja opiskeluun. Tämä ei ole yllättävä tulos, sillä monet olivat lasten kanssa vielä osittain kotona ja tutkimukseen osallistui myös yksinhuoltajia. Toimintoihin mennyttä aikaa on haastavaa verrata aiempiin isompiin tilastoihin, sillä ajan mittaaminen oli tässä tutkielmassa niin epätarkka ja mittausvälinä oli vain kahden päivän hereilläoloaika. Ajankäyttöä tilastoidaan paljon myös viikkotasolla ja tässä tutkimuksessa ei voi tehdä päätelmiä koko viikon ajankäytöstä. Erityisesti lastenhoidon määrää on vaikea verrata suurempiin tilastoihin, sillä niissä kaikki kodinhoidolliset tehtävät sekä lastenhoito ovat saman yläkäsitteen alla. Tässä tutkimuksessa kuitenkin lastenhoito ja kotityöt oli irrotettu omiksi kategorioiksi. Seuratut päivät saattavat myös vääristää monen kohdalla opiskelujen ja ansiotyön suhdetta, sillä monet olivat valinneet päiväkirjojen täyttöpäiviksi niin sanotut opiskelupäivät. Monen tutkimuksen osallistujan kohdalla päiväkirjoissa ei siis näy ansiotyötä ollenkaan, vaikka kaikki kävivät töissä vähintäänkin osa-aikaisesti.

Haastatteluissa nousi esiin neljä pääteemaa, jotka esiteltiin tuloksissa. Näihin teemoihin sisältyi myös alateemoja. Kyseiset pääteemat olivat: tyytyväisyys omaan ajankäyttöön, haasteet, omat ajanhallinnan taidot ja tuen tarve sekä ajanhallinnan keinot. Alla olevassa taulukossa on esitelty vielä löydetyt teemat.

Taulukko 4. Haastattelujen pääteemat ja niiden alateemat

Tyytyväisyys omaan ajankäyttöön	Ristiriitaisuus eri asioihin käytettävästä ajasta Syyllisyyden tunto Etäaika ajan lisääjänä
Ajankäytön ja ajanhallinnan haasteet	Eri elämäalueiden yhdistäminen Ajan ja resurssien rajallisuus Arjen yllätyksellisyys Rajojen hämärtyminen
Käsitys omista ajanhallinnan taidoista ja tuen tarpeesta	Ylpeys omista kyvyistä kiireen keskellä Ristiriita halusta ja tarpeesta kehittää omia taitoja Yliopiston tuen riittävyys
Ajanhallinnan keinot	Kalenterointi ja aikataulutus Suunnittelu ja ennakointi Priorisointi: lapsi tulee aina ykkösenä

Tyytyväisyys ajankäyttöön jakoi haastateltavat puoliksi. Haastateltavat kokivat ajankäyttönsä usein ristiriitaiseksi: opiskeluun toivottiin enemmän aikaa, mutta sen koettiin vievän jo nyt liikaa aikaa muulta elämäältä. Tämä ilmentää selkeästi perheen ja opintojen välisiä rooliristiriitoja, kuten myös Niemelä (2014) on aiemmin todennut. Vanhemmat kokivat myös syyllisyyttä opintoihin käytetystä ajasta. Haastateltavat olivat kuitenkin lähes yhtä mieltä siitä, että etäaika on helpottanut arjen sujuvuutta merkittävästi ja koronapandemian tuoma laajentunut etäopetus on lisännyt opintojen joustavuutta.

Tämän tutkimuksen perheellisten opiskelijoiden haasteet olivat pitkälti samoja, joita on tullut esiin myös aikaisemmissa tutkimuksissa (esim. Maunula 2014; Niemelä 2014; Reinikainen 2018). Haasteiksi nimettiin eri roolien yhdistäminen, resurssien ja ajan rajallisuus, arjen yllätyksellisyys sekä eri toimintojen rajojen häilyvyys. Rajojen hämärtyminen liittyi erityisesti vapaa-aikaan, sillä sitä ei juurikaan erotella velvollisuuksista. Vapaa-aikaa kuormittaa myös jatkuva velvollisuuksien mielessä pyöriminen. Opintojen ja perheen yhdistämisen vaikeus, resurssien (taloudellisten ja henkisten) sekä ajan rajallisuus ja arjen yllätyksellisyys (erityisesti lasten sairastelut) nousivat esiin useassa aiemmassa tutkimuksessa. Reinikaisen (2018) selvityksessä suurimmiksi haasteiksi nimettiin ajan rajallisuus ja toimeentulo, Maunulan (2014) väitöskirjassa arjen muuttuvat tilanteet sekä lasten sairastelut ja aiemmissa pro gradu -tutkielmissa esimerkiksi ajankäytön ristiriidat.

Vapaa-ajan rajallisuus ja sen rajan hämärtyminen oli ainoa tässä tutkimuksessa esiin noussut haaste, joka ei noussut kovinkaan vahvasti esiin muissa tutkimuksissa. Tässä tutkimuksessa lähes kaikki kertoivat, etteivät erottele vapaa-aikaa velvollisuuksista, joskin kahta haastateltavaa tämä ei haitannut. Puolet haastateltavista kertoi, että vapaa-ajalla ollessakin velvollisuuksista irti päästäminen on vaikeaa ja ne pyörivät helposti mielessä. Vapaa-ajan vähyys ja siihen jatkuvasti sekoittuvat velvollisuudet vaikuttavat vanhempien jaksamiseen ja mielialaan. Tämä aihe olisikin tärkeä nostaa tutkimuskentälle, jotta voidaan taata vanhempien jaksaminen ja hyvinvointi kiireisessäkin elämäntilanteessa.

Tutkimuksen osallistujat kokivat ajanhallintataitojaan pääasiassa hyviksi. Tämä on positiivista, sillä aiemmissa tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että hyvät ajanhallinnan taidot lisäävät hyvinvointia ja vähentävät stressiä (Aeon & Aguinis 2017, 311–313; Alyami ym. 2021; Mumford & Frese 2015, 315; Yli-Kaitala & Toivanen 2020, 262–263.). Tutkimuksissa on löydetty myös yhteys ajanhallintataitojen ja koulumenestyksen välillä (Alyami ym. 2021; Kaushar 2013; Nasrullah ym. 2015; Pehlivan 2013). Tutkimukseen osallistujat kertoivatkin suoriutuvansa pääosin hyvin ja annetuissa aikarajoissa opiskelutehtävistä. Olikin hienoa huomata, miten useampi haastateltava oli varsin ylpeä siitä, että arjen pyörittäminen ja opiskelut sujuvat hyvin kiireisestä elämäntilanteesta huolimatta.

Suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, että taitoja voisi kehittää, jos siihen löytyisi jostain lisää aikaa. Jo valmiiksi rajallisesta ajasta, siihen ei kuitenkaan olla valmiita panostamaan. Seitsemän haastateltavista koki myös, ettei kaipaa yliopiston suunnalta tukea. Kaksi kuitenkin kertoi kaipaavansa enemmän tukea, erityisesti joustavuuden ja paremman informoinnin kautta. Toinen näistä oli sitä mieltä, että yliopisto ei tue perheellisiä opiskelijoita ollenkaan. Vaikka suurin osa ei kokenut kaipaavansa apua, on silti tärkeä tarttua siihen, jos pienikin osa kokee jääneensä tuetta. Suomen ylioppilaskuntien liitto (SYL) on luonut oppaan perheellisen opiskelijan tukemiseen, josta löytyy hyvin tietoa eri keinoista osoittaa tukea ja auttaa perheellisiä opiskelijoita. Opas on luotu erityisesti ylioppilaskuntia ajatellen, mutta siinä on paljon hyvää tietoa myös muita ajatellen. Voisikin miettiä, että voisiko yliopistoille tai ammattikorkeakouluille luoda samankaltaista opasta tutkimuksen pohjalta.

Tämän tutkimuksen perheelliset opiskelijat käyttivät varsin runsaasti erilaisia ajanhallinnan keinoja, vaikka monet heistä tuntuivat vähättelevän niitä tai olevan jollain tasolla häpeissään, että käyttävät ”vain” kalenterointia tai aikatauluttamista. Suosituimmat keinot olivatkin edellä

mainitut, to do -listat, suunnittelu ja ennakointi sekä priorisointi. On kuitenkin huomionarvoista, että osa koki jotkut ajanhallinnan keinot kuormittavina. Königin ja Kleinmannin (2007) mukaan ajanhallinta on mielekästä vain silloin, kun yksilöllä on vapaus hallita aikaansa – perheellisillä opiskelijoilla tätä vapautta voi käytännössä olla hyvin vähän. Suunnittelun ja ennakoinnin suosio ei tullut yllätyksenä, sillä lukuisissa aiemmissä tutkimuksissa on myös korostettu sen tärkeyttä (ks. Ali-Löytty 2009; Maunula 2014; Taipale 2021). Ajanhallinnan keinoista löytyy muuten varsin vähän tieteellistä tutkimusta, mihin tuloksia pystyisi vertaamaan. Käytetyt menetelmät ovat kuitenkin pitkälti samoja, mitä löytyy erilaisista oppaista ja korkeakoulujen nettisivujen vinkkilistoista. Olisikin mielenkiintoista saada näistä lisää tieteellistä tutkimustietoa.

Tutkimuksessa tuli ilmi, että perheellisyys tuo ajankäyttöön pakottavan priorisointitarpeen. Lapset määrittävät aikatauluja ja rytmiä, jolloin opiskelun ja muiden toimintojen täytyy joustaa. Monet kertoivat esimerkiksi omien harrastusten jäävän taka-alalle. Tämä on linjassa myös Taipaleen (2021) ja Maunulan (2014) havaintojen kanssa, joiden mukaan perheellisillä opiskelijoilla on taipumus keskittää resurssit tehokkaasti tärkeimpiin tehtäviin. Kaikessa keskustelussa oli selvää, että lapsi tai lapset priorisoidaan aina ykköseksi. Kaksi haastateltavaa kertoi suoraan opiskelujen viivästyneen, koska halusi pitää lapsen kotona pidempään. Osa kertoi tilanteista, jossa on joutunut viemään lapset hoitoon tai pyytämään heitä puuhaamaan muuta, jotta saa pakolliset opiskeluasiat hoidettua. Samalla kuitenkin korostettiin, että jos lapsella olisi hätä tai muita tärkeitä tarpeita, niin opiskeluasiat jäisivät heti toiseksi. Tämä vastaa täysin aiempia tutkimustuloksia. Murrin (2023) väitöskirjassa nuoret vanhemmat olivat hyvin yksimielisiä siitä, että perhe menee opiskelujen edelle. Sama arvojärjestys korostuu myös esimerkiksi Niemelän (2005) sekä Maunulan (2014) tutkimuksissa. Lasten jälkeen tärkeysjärjestys vaihteli jonkin verran. Osa joutui priorisoimaan pakollisia töitä opintojen edelle ja osa taas pystyi priorisoimaan opiskelun työnteon edelle. Kaksi vastaajaa muisti myös priorisoida omaa hyvinvointiaan.

## 7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole päätyä yleistettävään tietoon, vaan tuottaa ymmärrystä lisäävää ja tarkentavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Puusa & Juuti 2020). Tämä tutkimuksen tarkoituksen oli antaa lisää tietoa ja ymmärrystä perheellisten opiskelijoiden ajankäytöstä ja heidän ajatuksistaan siihen liittyen. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta

voidaan pohtia kolmen käsitteen kautta, nämä käsitteet ovat uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys. On erityisen tärkeää, että kaikki kolme näistä toteutuvat, sillä muuten tutkimuksen luotettavuutta voidaan kyseenalaistaa. Uskottavuus viittaa siihen, miten muut vastaanottavat ja luottavat tutkimuksen toteutukseen ja tuloksiin. Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija on käyttänyt perusteltuja ja oikeita menetelmiä sekä lähestymistapoja tutkimuksen toteutukseen niin, että se vakuuttaa myös lukijan. Eettisyys taas viittaa siihen, että koko tutkimuksen ajan on noudatettu eettisiä periaatteita ja tutkimuksesta ei ole aiheutunut haittaa sen kohteena oleville tai muille tahoille. (Puusa & Juuti 2020.) Luotettavuuteen on pyritty tämän tutkimuksen jokaisessa vaiheessa ja siksi jokainen tutkimusprosessin vaihe on pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti.

Luotettavuuden arviointi on tärkeä ja välttämätön osa jokaista tutkimusta ja se kuuluu hyvään tutkimuskäytäntöön. Perustelut tutkimuksen luotettavuudelle on myös tärkeää esittää näkyvästi ja selkeästi jokaisessa tutkimuksessa. Reliaabelius ja validius ovat tärkeitä käsitteitä tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa, joskin on argumentoitu, että ne eivät sovi sellaisenaan laadullisen tutkimuksen arviointiin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että niitä ei pystyisi tai kannattaisi soveltaa myös laadulliseen tutkimukseen. Laadullisessa tutkimuksessa validius liittyy erityisesti ilmiön eheyteen sekä siihen, miten se vastaa todellisuuden tilaa. Reliaabelius taas viittaa tutkimustulosten toistettavuuteen ja sitä voidaan parantaa esimerkiksi sillä, että kaksi tutkijaa tai kaksi eri tutkimusmenetelmää tuottavat saman tuloksen. (Puusa & Juuti 2020.) Vaikka tämän tutkimuksen ajankäyttöpäiväkirja sekä haastattelut eivät mitanneet täysin samaa asiaa, voidaan niiden kuitenkin ajatella parantaneen tutkimuksen reliaabeliutta.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa on tärkeää ottaa huomioon myös kohderyhmä ja osallistujien syyt hakeutua tutkimukseen. Voisi esimerkiksi ajatella, että tutkimukseen haluaa osallistua ennemmin opiskelijoita, jotka ovat jollain tasolla kiinnostuneita omasta ajankäytöstään tai ajanhallinnastaan. Toisaalta voisi ajatella myös, että tutkimukseen haluaa osallistua henkilöitä, joilla on ongelmia ajanhallinnassa. Tämä ei kuitenkaan juurikaan näkynyt osallistujien vastauksissa. Yksi haastateltava toi esiin mielenkiintoisen huomion siitä, että ajankäyttöpäiväkirjojen täyttäminen motivoi kyseistä henkilöä opiskelemaan enemmän, sillä halusi sen näyttävän hyvältä päiväkirjassa. Tämä nostaa esiin kysymyksen siitä, että onko joku muukin osallistuja ajatellut näin ja näin ollen päiväkirjat antavat vääristyneen kuvan normaalista opiskeluajasta. Tätä eivät kuitenkaan muut osallistujat tuoneet ilmi.

Tutkimuksen eettisyyteen kiinnitettiin erityistä huomiota, sillä monet keskusteltavista aiheista olivat hyvin henkilökohtaisia. Haastattelutilanteesta tehtiin mahdollisimman turvallinen ja osallistujille annettiin rauha vastata. Lapset olivat tarvittaessa tervetulleet mukaan, sillä osalla osallistujista oli saattanut esimerkiksi lapsi sairastua yllättäen, jolloin koko osallistuminen oli vaarassa. Haastatteluille oli varattu riittävästi aikaa, mutta samalla pyrittiin siihen, että kysymyksiä ei ollut liikaa, jotta haastattelutilanne ei kuormittanut osallistujia tarpeettomasti. Osallistujien anonymiteetista pidettiin huolta. Kaikki osallistajat ja mahdollisesti mainitut perheenjäsenet anonymisoitiin litteroituun aineistoon ja nauhoitukset poistettiin heti litteroinnin jälkeen. Erityisen tarkasti varmistettiin, että jokaisen lapset ovat anonymiteetin suojassa ja heidän terveystietojaan tai muita henkilökohtaisia tietoja ei tule tutkimuksessa esiin. Litteroinnista lähtien osallistujiin viitattiin nimellä haastateltava 1, haastateltava 2 (tai H1, H2...) ja niin edelleen ja lapsista puhuttiin vain lapsina, ei omalla nimellä.

Tulin itsekin perheelliseksi tämän tutkimuksen teon aikana. Tämän myötä sain siis myös henkilökohtaista tarttumapintaa aiheeseen ja pystyin omakohtaisesti vertailemaan opiskelua sekä lapsettomana ihmisenä, että perheellisenä ihmisenä. Koen tämän olleen rikkaus tutkimuksen teon kannalta, mutta myös asia, johon oli tutkijana tärkeää kiinnittää huomiota. Kehitin tutkimuksen aikana myös omat ajatusmallit ja mielipiteet siitä, millaista on opiskella yliopistossa äitinä. Vaikka tämä myös auttoi tutkimusta, pidin huolen, että omat ajatukset eivät vaikuta tutkimusaineiston analyysiin tai lopputulokseen.

### **7.3 Jatkotutkimusehdotukset**

Tutkimuksen aihe on tärkeä ja sen tutkimista olisi hyvä jatkaa, sillä ajankäyttö ja ajanhallinta ovat yksi suurimmista haasteista, joita perheelliset opiskelijat kohtaavat arjessaan. Samalla perheelliset opiskelijat ovat merkittävä osa korkeakoulumaailmaa ja on tärkeää mahdollistaa opiskelu eri elämäntilanteissa oleville opiskelijoille. Perheellisten opiskelijoiden ajankäyttöä olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmalla ajankäyttöpäiväkirjalla ja tehdä vertailua eri taustatekijöiden perusteella. Tässä tutkimuksessa myös kysymykset hyvinvoinnista ja omasta jaksamisesta jäivät osittain taka-alalle ja siksi koen, että tähän teemaan olisi tärkeä tarttua jatkotutkimuksen merkeissä.

Tutkimuksessa kysyttiin tuen tarvetta ajanhallintaan, mutta ei muuten tarpeista erilaisiin tukimuotoihin perheen ja opintojen yhdistämisen onnistumisen kannalta. Olisikin tärkeää

selvittää, minkälaista tukea ja apua perheelliset opiskelijat todella tarvitsevat yliopiston suunnalta, jotta perheen ja opintojen yhdistäminen onnistuu ja opintoja saadaan edistettyä. Tässä asiassa tutkimus on jäänyt vielä vähäiseksi, vaikka sitäkin on tehty. Olisi tärkeä varmistaa, että myös perheelliset opiskelijat pääsevät kiinni opintoihin ja opiskelijayhteisöön. Tämän mahdollistamiseen tarvitaan ajankohtaista tietoa asiasta. Ajankohtaisen tutkimustiedon avulla yliopistot voisivat ottaa käyttöön tarvittavia tukitoimia.

Tieteellinen tutkimus ajanhallintakeinojen hyödyistä, tarpeellisuudesta ja jopa haitoista on vielä varsin vähäistä. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että ajanhallintaa tarvitaan elämässä jatkuvasti. Ajanhallintaa voidaan pitää jopa vaatimuksena, johon ei aina ole resursseja vastata. Ajanhallinnan keinojen käyttö ei kuitenkaan yksin takaa onnistumista tai tyytyväisyyttä. Esimerkiksi ajankäytön suunnittelu voi lisätä hallinnan tunnetta, mutta toisaalta sen vaatima aika voi muodostua lisäkuormaksi. Tässä tutkimuksessa haastateltavat toivat ilmi sen, että ajanhallintataitoja olisi tärkeää kehittää, mutta niiden kehittämiseen käytettävä aika koettiin samalla lisäkuormana. Tämä ristiriita ansaitsisi lisätarkastelua jatkotutkimuksessa.

Perheellisten ajankäyttöä tutkittaessa vertaillaan paljon äitien ja isien eroja. Tähän tutkimukseen osallistui vain yksi isä ja kahdeksan äitiä. Tämän takia vertailua ei tässä tutkielmassa pystynyt tekemään, joskin mielenkiintoista oli, että nimenomaan miespuolisen osallistujan vastaukset erosivat merkittävimmin muista. Olisi siis mielenkiintoista tutkia enemmän sukupuolten eroja myös perheellisten opiskelijoiden keskuudessa. Lisäksi tähän tutkimukseen osallistui vain yli 30-vuotiaita vanhempia, joten olisi tärkeää saada tietoa myös nuoremmilta perheellisiltä. Samoin olisi mielenkiintoista tutkia yliopiston aikana lapsen saaneita ja sen vaikutusta opintojen jatkumiseen tai loppuun saattamiseen. Lopuksi voidaan vielä todeta, että ajankäyttö ja ajanhallinta ovat moniulotteisia ilmiöitä, jotka kietoutuvat tiiviisti elämäntilanteeseen, arvoihin ja odotuksiin. Perheellisten opiskelijoiden kohdalla nämä kysymykset eivät ole vain yksilön haasteita, vaan myös rakenteellisia kysymyksiä, jotka ansaitsevat laajempaa huomiointia korkeakoulupolitiikassa.

## Lähteet

- Aalto-yliopisto. Itsensä johtaminen ja ajanhallinta. Saatavilla osoitteessa: <https://into.aalto.fi/pages/viewpage.action?pageId=328011> (Luettu 12.2.2025.)
- Aeon, B. & Aguinis, H. 2017. It's about time: New perspectives and insights on time management. *Academy of Management Perspectives* 31 (4), 309–330. Saatavilla osoitteessa: [https://www.researchgate.net/publication/319961522\\_It's\\_About\\_Time\\_New\\_Perspectives\\_and\\_Insights\\_on\\_Time\\_Management](https://www.researchgate.net/publication/319961522_It's_About_Time_New_Perspectives_and_Insights_on_Time_Management)
- Ahrio, L. 2012. Modernin yliopisto-opiskelun toimintakertomus. Akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopisto, Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö.
- Ajankäyttö [verkkójulkaisu]. Viiteajankohta: 10.10.2021. ISSN=1799-5639. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla osoitteesta: <https://stat.fi/julkaisu/cl8ipicxx123r0bw2oxe42g8i> (Luettu: 17.4.2025.)
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Ali-Löytty, A. 2009. Opiskelijavanhemmuuden ristiriidat. Sosiaalipolitiikan pro gradu - tutkielma. Tampereen yliopisto.
- Alyami, A., Abdulwahed, A., Azhar, A., Binsaddik, A. & Bafaraj, S. 2021. Impact of Time-Management on the Student's Academic Performance: A Cross-Sectional Study. *Creative Education* 12, 471–485. Saatavilla osoitteessa: [https://www.scirp.org/pdf/ce\\_2021030411182807.pdf](https://www.scirp.org/pdf/ce_2021030411182807.pdf)
- Bast, F. 2016. Crux of Time Management for Students. Central University of Punjab.
- Brint, S. & Cantwell, A. 2010. Undergraduate Time Use and Academic Outcomes: Results from the University of California Undergraduate Experience Survey 2006. *Teachers College Record* 112 (9), 2441–2470. Saatavilla osoitteessa: [https://www.researchgate.net/publication/279619592\\_Undergraduate\\_Time\\_Use\\_and\\_Academic\\_Outcomes\\_Results\\_from\\_the\\_University\\_of\\_California\\_Undergraduate\\_Experience\\_Survey\\_2006](https://www.researchgate.net/publication/279619592_Undergraduate_Time_Use_and_Academic_Outcomes_Results_from_the_University_of_California_Undergraduate_Experience_Survey_2006)
- Brooks, R. (2012). Student-parents and higher education: A cross-national comparison. *Journal of Education Policy*, 27(3), 423–439.
- Claessens, B. J. C., Van Eerde, W., Rutte, C. G. & Roe, R. A. 2007. A review of the time management literature. *Personnel Review* 36 (2), 255–276. Saatavilla osoitteessa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1871187109000716?via%3Dihub>

- Dillon, D., Hill, L., Lamoreaux, A., Nissila, P. & Priester, T. 2021. Blueprint for success in college and career. Saatavilla osoitteessa: <https://press.rebus.community/blueprint2/chapter/14-time-management-theory/>
- EUROSTUDEN VI. 2018. Pursuing higher education and having children: The growing need to make it more compatible. EUROSTUDENT INTELLIGENCE BRIEF 1/2018. Saatavilla osoitteesta: [https://www.eurostudent.eu/download\\_files/documents/eurostudent\\_ib\\_01\\_18\\_student\\_parents\\_population.pdf](https://www.eurostudent.eu/download_files/documents/eurostudent_ib_01_18_student_parents_population.pdf)
- Haaramo, J. & Hanifi, R. 2.5.2024. Ajankäytön vaihtuvat kuvat – mihin aikamme kuluu eri elinvaiheissa? Tieto&trendit. Tilastokeskus. Saatavilla osoitteesta: <https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2024/ajankayton-vaihtuvat-kuvat-mihin-aikamme-kuluu-eri-elinvaiheissa> (Luettu 7.4.2025)
- Hündlová, L., Šmídová, M. (2024). Students with children and the openness of higher education. EUROSTUDENT 8 Intelligence Brief.
- Häfner, A., Stock, A., Pinneker, L. & Ströhle, S. 2013. Stress prevention through a time management training intervention: an experimental study. Educational Psychology.
- Häfner, A., Stock, A. & Oberst, V. 2014. Decreasing stress through time management training: an intervention study. Psychol Educ 30, 81–94.
- Jyväskylän yliopisto. Ajanhallinta ja vapaa-aika auttavat jaksamaan. Saatavilla osoitteessa: <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2019/10/ajanhallinta-ja-vapaa-aika-auttavat-jaksamaan> (Luettu 17.3.2025.)
- Kaushar, M. 2013. Study of Impact of Time Management on Academic Performance of College Students. IOSR Journal of Business and Management (IOSR-JBM) 9 (6).
- Keski-Rahkonen A. Lindholm, C. Ruohonen, J. & Tapola-Haapala, M. 2010. Tutkimusmatkoja äitiyteen. Duodecim, Helsinki 2010.
- Koenig, C. J. & Kleinmann, M. 2007. Time management problems and discounted utility. Journal of Psychology 141 (3), 321–341. Saatavilla osoitteessa: [https://www.researchgate.net/profile/Cornelius-Koenig/publication/6273296\\_Time\\_Management\\_Problems\\_and\\_Discounted\\_Utility](https://www.researchgate.net/profile/Cornelius-Koenig/publication/6273296_Time_Management_Problems_and_Discounted_Utility)
- Korhonen, M. 1998. Koulusta kaupan kautta kotiin: opiskelevan vanhemman arkielämää. Väitöskirja. Oulun yliopisto.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48.

- Macan, T. 1994. Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology* 79 (3), 381–391.
- Maunula, M. 2014. Perheellisen naistohtoriopiskelijan arki, elämäntilanne ja tulevaisuusajattelu. Kasvatustieteen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius.
- Marandet, E., & Wainwright, E. (2010). Invisible experiences: Understanding the choices and needs of university students with dependent children. *British Educational Research Journal*, 36(5), 787–805.
- Menx, C & Mand, S. 2024. Students' time budget. Eurostudent VIII – Social and Economic Conditions of Student Life in Europe 2024. Saatavilla osoitteessa: [https://www.eurostudent.eu/download\\_files/documents/Eurostudent8\\_2024\\_240618\\_Chapter\\_B5\\_bf.pdf](https://www.eurostudent.eu/download_files/documents/Eurostudent8_2024_240618_Chapter_B5_bf.pdf)
- Mäkela, K. 2020. Ajanhallinnan haasteet yliopisto-opiskelijoiden näkökulmasta. *Työelämä tutkimus* 18 (3), 241–258.
- Mäkelä, J. 2023. Korkeakouluopiskelijoiden ajankäyttö ja Covid-19-pandemia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2023:2. Teema: Koulutus. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavilla osoitteessa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/164534>
- Murto, V. 2023. Nuoret vanhemmat vuosituhannen vaihteen Suomessa. Vanhemmuuden lähtökohdat, vanhemmuuden jakaminen ja kouluttautuminen alle 20-vuotiaana esikoisensa saaneilla. Väitöskirja. Turun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, Kasvatustieteiden laitos. Koulutuspolitiikan, elinikäisen oppimisen ja vertailevan koulutustutkimuksen tohtoriohjelma (KEVEKO).
- Nasrullah, S. & Saqib, M. 2015. The Impact of Time Management on the Students' Academic Achievements. *Journal of Literature, Languages and Linguistics* 11.
- Nelson, B. Froehner, M. & Gault, B. 2013. College students with children are common and face many challenges in completing higher education. Institute for Women's Policy Research briefing Paper.
- Niemelä, A. 2005. Nuorena äidiksi – vauhdilla aikuisuuteen? Teoksessa S. Aapola & K. Ketokivi (toim.) Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä. Nuorisotutkimusverkosto. Julkaisuja 56. Helsinki.
- Nyyti ry. Ajanhallinta. Saatavilla osoitteessa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/ajanhallinta/> (Luettu: 5.4.2022.)

- Piekkola H. ja O.-P. Ruuskanen. Työtä eri elämänvaiheissa ja ajankäyttö – Äidit ja ikään-tyvät. Helsinki. 2006. 96 s. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus ISSN 1236-2115; 2007:73). ISBN 952-00-2226-0 (nid.), ISBN 952-00-2227-9 (PDF)
- Potila, A.-K., Moision, J., Ahti-Miettinen, O., Pyy-Martikainen, M. & Virtanen, V. 2017. Opiskelijatutkimus 2017. EUROSTUDENT VI –tutkimuksen keskeiset tulokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy.
- Reinikainen, R. 2018. Opiskelun ja perheen yhteensovittaminen: Perheellisten opiskelijoiden tarpeet. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö (OTUS).
- Robinson, J. & Godbey, G. 2000. Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time (2nd edition). Pennsylvania State University. Saatavilla osoitteessa: <https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=1Y8ws3mGez4C>
- Saari, J. 2018. Opiskelijoiden elämäntilanteet ja niiden esiintyvyys eri koulutusaloilla. Eurostudent VI -tutkimuksen artikkelisarja. Pekka Syrjänen (toim.). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:17. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Saari, J., Koskinen, H., Attila, H. & Sarén, N. 2020. Eurostudent VII – Opiskelijatutkimus 2019. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2020:25. Saatavilla osoitteessa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162449>
- Salminen, E. 2017. Korkeakouluopiskelun ja vanhemmuuden yhteensovittaminen Suomessa – hyvinvointia ja haasteita. Yhteiskuntatutkimuksen pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.
- Simon, J. B., Murphy, J. J. & Smith, S. M. (2005). Understanding and fostering family resilience. *The Family Journal*, 13(4), 427–436
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Opiskelijat ja tutkinnot [verkkojulkaisu]. Viiteajankohta: 2023. ISSN=1798-7644. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla osoitteesta: <https://stat.fi/julkaisu/cln35ne7rakpr0cutwroh2nyp> (Luettu: 2.4.2025)
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Opiskelijat ja tutkinnot [verkkojulkaisu]. Viiteajankohta: 2023. ISSN=1798-7644. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla osoitteesta: <https://stat.fi/julkaisu/cln36h8wmarx40cutnrvq4lau> (Luettu: 2.4.2025)
- Taipale, A.-R. 2021. opiskelijaäitien kokemuksia perheen ja yliopisto-opiskelun yhteensovittamisesta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vaasan yliopisto. 2022. Ajankäytön suunnittelu ja hallinta. Saatavilla osoitteesta: <https://www.uwasa.fi/fi/opiskelijat/jolla/kehita-opiskelutaitojasi/ajankayton-suunnittelu-ja-hallinta> (Luettu 17.4.2025.)
- Van Eerde, W. 2003. Time management and procrastination. *Journal of Psychology* 137 (5), 421–434. Saatavilla osoitteessa: [https://pure.uva.nl/ws/files/2479879/177644\\_TM\\_and\\_procrastination\\_Van\\_Eerde\\_15.pdf](https://pure.uva.nl/ws/files/2479879/177644_TM_and_procrastination_Van_Eerde_15.pdf)
- Zampetakis, L. A., Bouranta, N., & Moustakis, V. S. (2010). On the relationship between individual creativity and time management. *Thinking Skills and Creativity*, 5(1), 23–32.
- Yli-Kaitala, K. & Toivanen, M. Ajanhallinta. Työterveyslaitos. Saatavilla osoitteessa: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoaika/ajanhallinta>
- Yli-Kaitala, K. & Toivanen, M. 2020. Aika on yhteistä, vastuu sen käytöstä jaettua – ajanhallinnan verkkovalmennuksen arviointi. *Työelämän tutkimus – Arbetslivsforskning* 18 (3).

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelukutsu

Hei perheellinen opiskelija!

Oletko koskaan miettinyt, että paljonko itselläsi oikeasti kuluu aikaa eri asioihin päivässä? Kuinka paljon aikaa päivässä oikeasti kulutat esimerkiksi opiskeluun, kotitöihin ja ansiotyöhön. Entä kauanko vapaa-aikaa jää kaikkien velvollisuuksien jälkeen? Nyt sinulla olisi mahdollisuus saada selkeämpi kuva omasta ajankäytöstäsi ja samalla auttaa tutkimustani eteenpäin.

Teen kasvatustieteen pro gradu -tutkielmaa perheellisten opiskelijoiden ajankäytöstä sekä ajanhallinnasta ja etsin nyt halukkaita opiskelijoita osallistumaan tutkimukseeni! Tutkimus toteutetaan haastatteluna sekä pienenä ajankäyttöpäiväkirjana. Ennen haastattelua pääset siis kirjaamaan parin päivän ajan ajankäyttöäsi päiväkirjaan, joten saat myös itse tarkempaa tietoa omasta ajankäytöstäsi! Haastattelut toteutetaan etäyhteyksin ja ne kestävät n. 30–40 minuuttia. Päiväkirjaan saat valmiin pohjan ja ohjeet sen täyttämiseen sähköisesti. Tutkimusaineisto käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti ja vastaukset anonymisoidaan, jolloin yksittäistä henkilöä ei pysty tunnistamaan tutkimuksen tuloksista.

Tutkimukseen voivat osallistua opiskelijat, jotka ovat perheellisiä ja käyvät vähintään osa-aikaisesti opintojen ohella myös töissä. Vähintään yhden lapsen tulisi olla alle 12-vuotias. Jos olet halukas osallistumaan tutkimukseeni ja kiinnostunut jakamaan kokemuksia, niin olethan yhteydessä sähköpostilla osoitteeseen [ermaja@utu.fi](mailto:ermaja@utu.fi) ! Vastaa myös mielelläni lisäkysymyksiin! Jokainen kokemus on erittäin kallisarvoinen tutkimuksen kannalta, joten kiitos jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin,

Erika Leino

[ermaja@utu.fi](mailto:ermaja@utu.fi)

## **Liite 2. Haastattelurunko**

### **Taustakysymykset**

Missä ajassa olet suunnitellut tekeväsi opintosi? Missä vaiheessa olet tällä hetkellä?

Kenestä perheesi koostuu? Minkä ikäisiä lapsesi ovat? Kenen kanssa asut?

### **Ajankäyttö**

Vastaako päiväkirjaasi täyttämät päivät tyypillistä päivääsi? Jos ei, millainen on tyypillinen päiväsi rakenteeltaan?

Olitko tai oletko yleensä yksin kuin opiskelet vai onko muu perheesi paikalla? Kuka? Miten se vaikuttaa opiskeluusi?

Kuinka paljon käytät viikossa aikaa opiskeluun?

Kuinka paljon käyt viikossa töissä?

Miten yhdistät perheen, työn ja opiskelun?

Oletko tyytyväinen oman aikasi jakautumiseen tällä hetkellä? Mitä tekisit toisin?

Mikä asia vie sinulta liikaa aikaa tällä hetkellä? Miksi?

Mihin asiaan kaipaisit lisää aikaa?

Miten koet etäajan vaikuttaneen ajankäyttöösi?

### **Ajanhallinta**

Millaisia ajanhallinnan keinoja käytät?

Laaditko itsellesi aikatauluja? Millaisia aikatauluja?

Miten priorisoit aikaasi?

Mitkä asiat koet hankalaksi ajanhallinnassa?

Missä asioissa koet onnistuneesi ajanhallinnassa?

Miten erottelet vapaa-ajan ja velvollisuudet kuten opiskelun ja työn? Koetko vapaa-ajan erottamisen muista velvollisuuksista hankalaksi? Minkä asian koet erityisen haasteellisena?

Millaiset omat ajanhallinnan taitosi ovat mielestäsi? Haluaisitko kehittää niitä? Miten haluaisit kehittää?

Koetko, että tarvitsisit yliopistolta tukea ajanhallintaan?

### Liite 3. Ajankäyttöpäiväkirja

Ohjeet täyttämiseen:

1. Täytä taustatiedot
2. Merkkää lomakkeeseen, mitä olet tehnyt lomakkeessa merkityn aikaikkunan aikana. (esimerkiksi opiskelut, työt, kotityöt, perheen ja lapsien kanssa vietetty aika, vapaa-aika ja sen aktiviteetit).
3. Ensimmäiseen sarakkeeseen on tarkoitus kirjoittaa se, mitä teit pääasiallisesti. Jos teit samaan aikaan sivussa myös muuta, niin kirjoita ne viimeiseen sarakkeeseen.

Opiskeluala ja vuosikurssi:		
Ikä:		
Sukupuoli:		
Mihin aikaan heräsit:		
Mihin aikaan menit nukkumaan:		
Arvio opiskeluun käytetystä kokonaisajasta:		
Aikaväli:	Mitä teit pääasiallisesti?	Sivussa tehdyt asiat.
6-7		
7-8		
8-9		
9-10		
10-11		
11-12		
12-13		
13-14		
14-15		
15-16		
16-17		
17-18		
18-19		
19-20		

20-21		
21-22		
22-23		
23-24		

## Liite 4. Tietosuojalomake



Turun yliopisto  
University of Turku

**Tietosuojailmoitus**  
EU:n yleinen tietosuoja-asetus,  
artiklat 13 ja 14

64 (65)

1. Rekisterin nimi	Opiskelijoiden ajankäyttö
2. Rekisterinpitäjä	Erika Leino, 0409387740, ermaja@utu.fi Turun yliopisto, kasvatustieteiden laitos, Assistentinkatu 5, 20500 Turku
3. Vastuuhenkilön yhteystiedot	Erika Leino, 0409387740, ermaja@utu.fi PhD Ulpukka Isopahkala-Bouret (opinnäytetyön ohjaaja), ulpukka.isopahkala-bouret@utu.fi
4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot	DPO@utu.fi +358 29 450 4361
5. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	<p>Tutkimustieto kerätään haastattelulla sekä ajankäyttöpäiväkirjana. Haastattelun avulla selvitetään perheellisten opiskelijoiden ajankäyttöä ja ajanhallintaa. Ajankäyttöpäiväkirjaa antaa tarkempaa tietoa tutkimukseen osallistuvan ajankäytöstä.</p> <p>Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on <i>(rasti vain yksikohta)</i></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a-kohta)</p> <p><input type="checkbox"/> rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 e-kohta)</p> <p><input type="checkbox"/> muu mikä _____</p>
6. Käsiteltävät henkilötietoryhmät	<p>Rekisteriin talletetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja</p> <p>Opiskeluala, vuosikurssi, ikä, perhetilanne, tutkittavan kahden päivän ajankäyttö, ajatuksia ajankäytöstä ja ajanhallinnasta</p>

7. Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät.	Tietoja ei siirretä eikä luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.
8. Tiedot tietojen siirrosta kolmansiin maihin	Henkilötietoja luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.
9. Henkilötietojen säilyttämisaika tai sen määrittämisen kriteerit	Haastattelunauhoitteista kirjoitetaan tekstitiedostot. Samalla tutkimusaineisto anonymisoidaan, jolloin tiedostoon ei jää suoria henkilötietoja. Haastattelunauhoitteet poistetaan. Litteroitu haastatteluaineisto sekä ajankäyttöpäiväkirjat tallennetaan tietoturvallisesti ja hävitetään asianmukaisesti vuoden päästä tutkimuksen valmistumisesta.
10. Rekisteröidyn oikeudet	Rekisteröidyllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa niiden käsittelyä. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää tai vaikeuttaa käsittelyä. Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle. Yhteyshenkilö rekisteröidyn oikeuksiin ja velvollisuuksiin liittyvissä asioissa on Turun yliopiston tietosuojavastaava, yhteystiedot ilmoituksen alussa.
11. Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu	Haastattelukutsu lähetetään kasvatustieteiden tiedekunnan opiskelijoiden sähköpostilistoille sekä Katko ry:n ja Index ry:n sähköpostilistalle.
12. Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta	Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.