

## Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

**Yli-Arvela, L. & Varhelahti, M. 2018. Tietoinen itsensä johtaminen ja ajankäytön hallinta aikuisopiskelijan hyvinvoinnin tukena. Teoksessa P. Aali (toim.) Vuorovaikutuksella hyvinvointia työelämään. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 95. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 43 - 53.**

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166661.pdf>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakkaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

## This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

**Yli-Arvela, L. & Varhelahti, M. 2018. Tietoinen itsensä johtaminen ja ajankäytön hallinta aikuisopiskelijan hyvinvoinnin tukena. In P. Aali (ed.) Vuorovaikutuksella hyvinvointia työelämään. Comments from Turku University of Applied Sciences 95. Turku: Turku University of Applied Sciences, 43 - 53.**

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166661.pdf>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

# Tietoinen itsensä johtaminen ja ajankäytön hallinta aikuisopiskelijan hyvinvoinnin tukena

Laura Yli-Arvela & Mervi Varhelahti

Laura Yli-Arvela tutki opinnäytetyössään Turun ammattikorkeakoulussa opiskelevien aikuisopiskelijoiden itsensä johtamisen taitoa sekä käsitystä omasta ajankäytön hallinnasta. Tutkimuksen tavoitteena oli löytää ja esitellä ne haasteet, joita aikuisopiskelijat kokivat. Artikkelissa esitetään ratkaisumalleja, joilla voidaan positiivisesti vaikuttaa aikuisopiskelijoiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, itsensä johtamiseen ja ajankäytön hallintaan niin yksilön kuin ammattikorkeakoulun organisaation näkökulmasta. Myös joogaopettajana toimiva Laura Yli-Arvela korostaa artikkelissa tietoisien läsnäolon voimaa itsensä johtamisen ja ajankäytön tärkeänä työkaluna.

## Johdanto

Nykyaikana on tiedostettu muutoksen jatkuvuus ja ihmisen elinikäisen oppimisen sekä kehittymisen tärkeys. Tämä tarkoittaa, että opiskelu aikuisena on arkipäivää monen suomalaisen arjessa. Aikuisopiskeluun koetaan liittyvän hyvin usein kiireen sekä riittämättömyyden tunne sekä negatiivisen pitkäkestoisen stressin kokemus (mm. Isokorpi 2013, 42).

Nykyään koulutuksissa painotetaan yhteiskunnallisten rakenteiden sijaan yksilön oppimista, yksilön valintoja sekä vastuuta omasta kehityksestä. Ihmisiä ohjataan

tarkastelemaan itseään ja arvioimaan itseään elinikäisen oppimisen näkökulmasta. (Saari 2016.) Itsetuntemuksen voidaankin todeta olevan aikuisopiskelijan itsensä johtamisen perusta. Kun aikuisopiskelija osaa johtaa itseään, on hänellä mahdollisuus säädellä omaa toimintaansa myös ajankäytön hallinnan näkökulmasta. Lisäksi kun aikuisopiskelija oppii tuntemaan itsensä ajankäyttäjänä, auttaa se häntä poistamaan jatkuvan kiireen tunteen arjestaan ja antaa mahdollisuuden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä voimavarojen tasapainoiseen käyttöön myös aikuiskoulutuksen aikana. (ks. Isokorpi 2013, 60–63.)

Edellä kuvatuilla itsetuntemuksella ja ajankäytön hallinnalla on tärkeä merkitys opiskelijan opintojen etenemisessä. Opinnäytetyössä onkin tarkasteltu itsensä johtamista ja ajan hallintaa nimenomaan aikuisopiskelijan näkökulmasta. Aikuisopiskelijoiden odotetaan olevan aktiivisia ja itseohjautuvia toimijoita oppimisyhteisöisään (Johnson ym. 2014, 12).

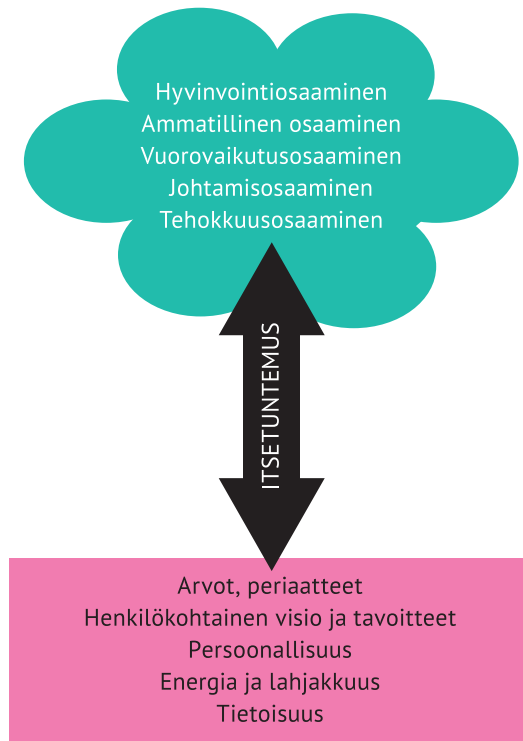
Tutkimus on rajattu aikuisopiskelijoihin ylemmissä ammattikorkeakoulututkinnoissa (YAMK) Turun ammattikorkeakoulussa, jossa aikuisopiskelijat suorittavat tutkintoa lähtökohtaisesti monimuoto-opintoina päivätyön ohessa. Tämä tarkoittaa, että opiskelijat opiskelevat sekä virtuaalisesti etäällä että kasvotusten kontaktitapaamisissa (Vaughan 2007, 82–83). Tutkimus toteutettiin keväällä 2016 ja vastauksia saatiin 55 aikuisopiskelijalta.

Tarve tutkimukselle nousi ennen kaikkea opinnäytetyön tekijän omista havainnoista osana YAMK-opiskelijayhteisöä. Tutkimuksen tuloksilla nähdään olevan merkitystä myös ammattikorkeakouluille, sillä useiden YAMK-opiskelijoiden eteneminen sekä valmistuminen eivät etene ennakoidussa aikataulussa. Tällä on suora vaikutus ammattikorkeakoulujen rahoitukseen.

## **Itsensä johtaminen aikuisopiskelijan arjessa**

Opinnäytetyössä on tarkasteltu aikuisopiskelijaa itsensä johtajana. Houghtonin ja Neckin (2006) sekä Sydänmaanlakan (2006) näkemykset on valittu itsensä johtamisen määritelmän perustaksi tutkijoiden pitkän ja vaikuttavan tutkimustyön perusteella. Sydänmaanlakka (2006) on huomionnut tutkimuksissaan myös artikkelin kirjoittajan kanssa yhteneväisiä näkemyksiä joogafilosofiasta sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin määritelmästä.

Itsensä johtaminen nähdään prosessina, joka määrittelee yksilön toiminnan suunnan ja tarvittavan motivaation suorituksen tekemiselle. Itsensä johtamista voidaan tarkastella kolmen eri kategorian avulla. Näitä kategorioita ovat käyttäytymiseen perustuvat strategiat (behavior-focused strategies), palkitsemisstrategiat (natural reward strategies) ja rakentavan ajattelun mallin strategiat (constructive thought pattern strategies). (Houghton & Neck 2006.) Sydänmaanlakka (2006) taas kuvaa itsensä johtamista laaja-alaisemmin avaten ihmisen osaamisalueet, minuuden tasot, itsetuntemukset osat sekä kokonaiskuntoisuuden osa-alueet. Itsensä johtamista voidaan tarkastella myös Sydänmaanlakan (2006) esittelemän elämän osaamispuun kautta (kuvio 1).



**KUVIO 1.**

Elämän osaamispuu (Sydänmaanlakka 2006).

Tässä osaamista kuvaavassa mallissa (kuvio 1) puun yläosa eli lehvistö kuvaa itsensä johtamisen osa-alueita, joita ovat hyvinvointiosaaminen, ammatillinen osaaminen, vuorovaikutusosaaminen, johtamisaosaaminen, tehokkuusosaaminen ja itseluotta-

mus. Nämä toistensa kanssa osittain päällekkäin sijoittuvat osaamisen alueet kuvaavat sitä, mitä itsensä johtaja tekee, kun taas puun juuret kuvaavat sitä, millainen itsensä johtaja on. Johtajan olemiseen vaikuttavat hänen arvonsa ja periaatteensa, henkilökohtainen visio ja tavoitteet, persoonallisuus, energia ja lahjakkuus sekä tietoisuus. (Sydänmaanlakka 2006, 87–88.)

Tutkimuksen mukaan lähes kaikki aikuisopiskelijat kokivat tuntevansa itsensä ja tunnustivat sekä tiedostivat omat arvonsa, jotka ohjaavat heidän arkipäivän valintoihin. Itsensä tuntemista voidaankin pitää lähtökohtana kaikelle itsensä kehittämiseksi, joten voidaan todeta, että aikuisopiskelijoilla oli tämän osalta hyvät lähtökohdat itsensä kehittämiseksi opintojensa parissa.

### *Itsensä tuntemista voidaankin pitää lähtökohtana kaikelle itsensä kehittämiseksi.*

Molemmissa valituissa itsensä johtamisen määritelmässä yksi itsensä johtamisen kulkuvälineistä on motivaatio. Motivaation viisi vaikuttavaa tekijää ovat seuraavat: ihminen on saanut asettaa tavoitteensa itse tai ainakin hän on voinut vaikuttaa niihin, hän näkee tavoitteensa hyödyt, uskoo itseensä, kokee onnistuvansa ja selviytyy vastoinkäymisistä (Salmimies 2008).

Tavoitteiden asettaminen on oleellinen osa itsensä johtamista. Tutkimuksen mukaan suurin osa aikuisopiskelijoista oli kiinnostuneita, kuinka he menestyvät opinnoissaan ja he asettivat itselleen tavoitteita opintojensa osalta. Moni myös seurasi omaa etenemistään kohti asettamia tavoitteita. Näillä tavoiteasetantaan ja seurantaan liittyvillä asioilla oli tutkimuksessa positiivinen suhde toisiinsa. Tämä tukee vahvasti teoriaa siitä, että osa hyvää itsensä johtamisen taitoa on kyky oman toiminnan itsesäätelyyn. Siihen kuuluu toiveiden, tarpeiden ja oman kiinnostuksen mukaisten tavoitteiden asettaminen (motivaatio), pyrkimys saavuttaa asetetut tavoitteet, toimenpiteet niiden saavuttamiseksi, päätöksessä pysyminen ja ponnistellut tavoitteiden saavuttamiseksi (tahto). Osa hyvää itsensä johtamisen taitoa on toiminnan kontrolli, joka ohjaa edellä mainittuun suuntaan. (Salmimies 2008, 82.) Voidaankin todeta, että tutkimuksen kohderyhmässä olleilla aikuisopiskelijoilla on motivaatiota, tahtoa sekä kykyä oman toiminnan säätelyyn.

Vaikka motivaatio olisi kohdallaan, saattaa asenteessa opiskeluun olla silti korjattavaa, etenkin asenteessa omaa onnistumista kohtaan. Tutkimuksen perusteella vain alle puolet aikuisopiskelijoista kuvittelivat itsensä mielessään suorittamaan tehtävän onnistuneesti ennen sen todellista suorittamista ja kehitettävää löytyi siinä, kuinka aikuisopiskelijat kannustivat itseään onnistumaan hankalan tehtävän edessä. Rakentavan ajattelun malli -strategiassa yksilön tulisi luopua negatiivisista uskomuksista sekä oletuksista ja keskittyä lisäämään positiivista ajattelua ja näin visioimaan oma onnistunut suorituksensa (Houghton & Neck 2006). Voidaankin todeta, että aikuisopiskelija saattaisi päästä entistä parempiin lopputuloksiin, mikäli hän tarkistaisi, ovatko hänen omat uskomuksensa omasta oppimisesta sekä taidoista kohdallaan vai ovatko ne jarruna paremmalle menestykselle.

Oman toiminnan säätely on omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamista sekä toiminnan suunnittelua näiden ominaisuuksien mukaan. Tulosten perusteella voidaan todeta, että kun opiskelija tunnistaa omat vahvuutensa oppijana ja opiskelijana, on hänen helpompi suunnitella ja toteuttaa omaa oppimispolkuaan. Kun ihminen tuntee itsensä, omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä oman tapansa reagoida tilanteisiin, asioihin ja ihmisiin, on hänen mahdollista hyödyntää kyseisiä vahvuuksia ja valita itselleen sopivia tehtäviä sekä työskentelymuotoja (Salmimies 2008, 58).

*Kun opiskelija tunnistaa omat vahvuutensa oppijana ja opiskelijana, on hänen helpompi suunnitella ja toteuttaa omaa oppimispolkuaan.*

## **Aikuisopiskelijan ajankäytön hallinta**

Jokaisella ihmisellä on saman verran aikaa käytettävissä vuorokaudessa, joten toimiva ajankäyttö on erilaisten valintojen tekemistä (Lampikoski 2009). Valintojen lisäksi ajankäytön hallinnassa on kysymys siitä, miten ihminen kokee ajan. Usein ihmisellä on aikaa kohtaan negatiivisia tuntemuksia ja niistä irti pääseminen auttaa ymmärtämään paremmin aikaa sekä sen käytön hallintaa. (Vakkuri 2001.)

Ihmiset ovat hyvin erilaisia ajankäyttäjinä. Ihmiseen ajankäyttäjänä sekä voimavarojen käyttäjänä vaikuttavat vahvasti hänen luontaiset ominaisuutensa. Näitä ominaisuuksia ovat luontainen järjestelmällisyys, stressin sietokyky, muutoksen sietokyky, nopeus toimia sekä tehdä asioita ja luonteenpiirteet, kuten mukavuudenhalu, kurinalaisuus, jämäkkyys sekä kiltteys. (Rytikangas 2008.)

Aikamme kulttuuri on kiire- ja suorituskeskeistä. Jatkuva kiire luo ihmiselle tunteen, että aika hallitsee heitä eivätkä he aikaa. Kiireisen ihmisen elämässä ajankäytön ohjauspiste on suurelta osin ulkoinen eli heidän ajankäyttönsä rakentuu muiden tahojen sanelemista odotuksista, tarpeista, tavoitteista ja aikatauluista. (Lampikoski 2009.) Kiire ei kuitenkaan takaa tehokkuutta, vaan saattaa enemmänkin heikentää sitä. Jatkuva kova kiire saattaa heikentää myös arviointikykyä eikä ihminen enää hahmota tekemisen suuntaa tai tarkoitusta. Kiireessä usein tyydytään ratkaisuun, joka auttaa selviytymään ongelmasta mahdollisimman nopeasti, eikä suinkaan tehdä niitä parhaimpia ratkaisuja. (Heiskanen & Salminen 2009.)

*Jatkuva kiire luo ihmisille tunteen,  
että aika hallitsee heitä eivätkä he aikaa.*

Kiireen syntymiseen voi olla useita eri syitä. Niitä ovat muun muassa jatkuvan tavoitettavuuden harha, sähköpostin lisääntynyt käyttö, informaatiohäkyn lisääntyminen, kiristynyt kilpailu, väärä kunnianhimo ja menestyshakuisuus, täydellisyyden tavoittelu, työpaikan tai tulojen menettämisen pelko ja yksityiselämän todellisuuden kohtaamisen pelko. Jatkuvassa kiireessä eläviltä ihmisiltä puuttuu myös useasti taito sanoa ”ei” uusille työtehtäville tai muille kalenteria entisestään täyttävillä asioilla. (Rytikangas 2008.)

Ojala (2017, 127) on esittänyt YAMK-tutkintoihin keskittyvässä väitöskirjassaan, että YAMK-opiskelijat eivät ole tutkintoa suorittaessaan saaneet tarpeeksi valmiuksia omaan ajanhallintaan. Tämän opinnäytetyön tulokset antavat viitteitä samasta asiasta, sillä lähes kaikki kohderyhmän aikuisopiskelijoista olivat tunteneet itsensä kiireiseksi viimeisen puolen vuoden aikana ja suurin osa koki, että kiire häiritsee heidän opiskeluaan. Lisäksi hyvin monet vastaajista olivat tunteneet itsensä myös stressaantuneiksi viimeisen puolen vuoden aikana. Jopa 60 % oli tuntenut itsensä uupuneeksi viimeisen puolen vuoden aikana.

Tulokset ovat huolestuttavia, sillä pitkään jatkuneena stressi voi aiheuttaa myös kognitiivisia reaktioita, kuten keskittymiskyvyttömyyttä, päätöksentekovaikeuksia ja unohtelua (Salmimies 2008). Nämä vaikeuttavat etenkin uuden oppimista, joten aikuisopiskelijoiden opintojen etenemisen kannalta on tärkeää, että he löytävät keinoja stressitilojen purkuun ja stressistä palautumiseen. Kiire ja stressi on kuitenkin hyvä erottaa toisistaan, sillä ne ovat eri asia. Kiire voi välillä olla hyvästä, samoin

lyhykestoinen stressi. Jatkuva kiire aiheuttaa pitkäkestoisena epäsuotuisaa stressiä, jolloin stressistä palautumiskeinot ovat erittäin tärkeitä. (Rytikangas 2008.)

Osa hyvää itsensä johtamisen taitoa on myös haasteellisten osa-alueiden tunnistaminen omassa itsessään ja elämässään. Ajankäytön hallinta ja järkevää ajankäyttöä tukevat valinnat ovat osa itsensä johtamista. On tärkeää tunnistaa omat toimintatapansa ja pyrkiä tietoisesti sekä kurinalaisesti muuttamaan niitä. (Rytikangas 2009, 28.)

### *Ajankäytön hallinta ja järkevää ajankäyttöä tukevat valinnat ovat osa itsensä johtamista.*

Tutkimuksen perusteella itsensä tuntemisella sekä omien arvojensa tunnistamisella on myös positiivinen yhteys aikuisopiskelijan stressistä palautumiskykyyn. Näin ollen arvojen tunnistamisella aikuisopiskelijat mahdollistavat ajankäytön hallinnan elämässään, sillä arvojen perusteella tehdyt valinnat asettavat tekemättömät työt tärkeysjärjestykseen ja siten helpottavat ajankäytön haasteita arjessa.

Voidaankin todeta, että mikäli opiskelija tunnistaa ajankäytön haasteelliseksi ja kokee kiireen olevan läsnä koko ajan sekä haittaavan opiskelua, on hyvä pyrkiä muutokseen omissa ajankäytön valinnoissa. Aikuisopiskelu lohkaisee osan opiskelijan arjesta ja koska kenenkään arkeen ei pysty luomaan lisätunteja, on jokaisen pohdittava asioiden tärkeysjärjestystä uudestaan.

## **Pohdintoja ammattikorkeakoulun roolista aikuisopiskelijan tukena**

Tuloksien myötä esitetään seuraavaksi konkreettisia ehdotuksia siitä, miten ammattikorkeakouluissa voitaisiin tukea aikuisopiskelijan itsensä johtamista ja ajankäytön hallintaa.

1. Uusien opiskelijoiden aloittaessa opintotaipaleensa olisi heidät hyvä ohjata pohdittamaan, minkälainen on heidän arvomaailmansa. Mikäli opiskelija tunnistaa oman arvomaailmansa, on hänellä mahdollisuus järjestää tehtävät asiat tärkeysjärjestykseen ja tätä kautta paremmin johtaa itseään sekä hallita omaa ajankäyttöään.
2. Aloittavien aikuisopiskelijoiden olisi hyvä pohtia omia vahvuuksiaan oppijoina. Mikäli aikuisopiskelijat tiedostavat vahvuutensa oppijoina jo heti opintojen alkuvaiheessa, pystyvät he johtamaan itseään paremmin ja löytämään



vaivattomammin itselleen sopivimmat oppimis- ja työskentelymenetelmät sekä näin järjeistämään omaa ajankäyttöään opintojen osalta.

3. Opiskelijoita tulisi kehottaa tiedostamaan omat tavoitteensa opinnoissa. Tavoitteet ja niiden seuranta tarjoavat aikuisopiskelijalle mahdollisuuden oman toiminnan vastuulliseen itsesäätelyyn ja auttavat aikuisopiskelijaa luomaan selkeän vision sekä henkilökohtaisen aikataulun omalle opiskelulleen.
4. Aikuisopiskeluun liittyvän palautteen merkitystä tulisi korostaa. Monimuoto-opinnoissa lähiopetusta on vähän, joten ulkopuolinen palaute, etenkin opettajilta, on tärkeää. Lyhyt sanallinen palaute opiskelijan suorituksesta kehittää enemmän kuin pelkkä arvosana. Ulkopuolista palautetta tärkeämpänä nähdään kuitenkin aikuisopiskelijan kyky ja tahto itsereflektioon. Oman toiminnan arviointi sekä itserefleksioista tehtyjen päätelmien jälkeen toteutettavat toiminnan muutokset ovat tärkeä osa itsensä johtamista. Näin olleen opintokokonaisuuksien päätteeksi itserefleksion merkitys on suuri, kun ajatellaan sitä, miten aikuisopiskelija siirtää oppimansa tiedon työelämäänsä. Itserefleksiossa koetaan nimenomaan suurimmat oivallukset eikä oppiminen jää pintapuoliseksi. Opiskelijoiden ohjaaminen itserefleksioon kannustaa aikuisopiskelijoita entistä parempaan itsensä johtamiseen ja oman toiminnan säätelyyn sekä arvioimiseen.

## **Tietoinen läsnäolo itsensä tuntemisen sekä ajanhallinnan tukena**

Vaikka edellä on esitetty ammattikorkeakoulun rooleja aikuisopiskelijan tukena perustuen opinnäytetyön tuloksiin, halutaan keskusteluun tuoda täysin uusi näkökulma. Tutkimuksessa aikuisopiskelijat kokivat tuntevansa itsensä sekä tunnistavansa omat arvonsa. Arvonsa tunnistavan ihmisen on huomattavasti helpompi tehdä ajankäyttöä koskevia valintoja oman arvomaailmansa pohjalta. Aikuisopiskelijan onkin tärkeää pohtia, kohtaavatko hänen omat arvonsa hänen tekemiään valintoja.

Toimintaympäristöjen muutosten myötä arvomaailma saattaa muuttua ja ajankäytön hallinnan näkökulmasta myös asioiden tärkeysjärjestystä kannattaa päivittää tasaisin väliajoin. Toisin sanoen on syytä pysähtyä hetkeen ja kysyä itseltään, kuka minä olen, mikä minulle on elämässä tärkeää ja mihin haluan aikani käyttä. (Kabat-Zinn 2014.) Omiin arvojen tiedostaminen vahvistaa myös motivaatiota toimia. Motivaation säilyminen omaan toimintaan on itsensä johtamisen kannalta avainasemassa. (Salmimies 2008.)

Tietoinen läsnäolo on elämistä sekä olemista kuluva hetkessä huolehtimatta tulevasta ja pohtimatta mennyttä. Tietoinen läsnäolo on edellytys mielen liikkeiden hiljentämiseen ja hyvään keskittymiseen. (Tolle 2013.) Nykymaailmassa ulkoisia aistiärsyksiä on paljon, joten hyvää itsensä johtamista on päättää olla vastaamatta jokaiseen ulkoiseen ärsykkeeseen välittömästi. Näin keskittyminen yhteen asiaan paranee ja mahdollistaa tekemiseen uppoutumisen sekä flow-tilan niin tekemisessä kuin olemisessa. Flow-tilassa ihmisen on mahdollista saavuttaa olotila, jossa hetkessä tekeminen tai oleminen tuottaa mielihyvää, tyytyväisyyttä ja jopa onnen tunnetta. Nämä tuottavat ihmiselle tyytyväisyyden tunnetta omasta osaamisestaan sekä edelleen vahvistavat hänen omaa arvomaailmaansa. (Csikszentmihalyi 2005.)

### *Tietoinen läsnäolo on elämistä sekä olemista kuluva hetkessä huolehtimatta tulevasta ja pohtimatta mennyttä.*

Usein tavoitteita asetettaessa niihin liittyvät ympäristötekijät ja ihmisen ympärillä olevat ihmiset. On tärkeää tiedostaa, että saavutettavissa olevat tavoitteet kohdistuvat lähtökohtaisesti vain ihmiseen itseensä. Ihminen voi vaikuttaa ainoastaan omiin tekoihinsa, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Ihminen voi muuttaa vain itseään ja omaa toimintaansa ja se riittää. (Karilahti 2014.) On tärkeää, että aikuisopiskelijat asettavat ajatuksella opintoihin liittyvät tavoitteet. Monimuoto-opintoina toteutettavissa opinnoissa opintokokonaisuuksia tehdään usein verkkoympäristössä, ryhmä- sekä parityöskentelynä. Tavoitteet on silti asetettava koskemaan vain itseä, sillä kyse on ennen kaikkea omasta oppimisesta sekä itsensä kehittämisestä.

Tietoisesta läsnäolon ja tietoisuustaitojen (mindfulness) näkökulmasta on oleellista tiedostaa ihmisen ”tekevä mieli” sekä ”oleva mieli”. Tekevän mielen avulla asetamme itsellemme päämääriä, joita määrätietoisesti tavoittelemme. Pelkästään tekevän mielen käyttäminen saattaa lisätä kiireen tunnetta ja tärkeää olisikin antaa välillä olla läsnä vain tässä hetkessä olevan mielen. (Silverton 2013.) Ajankäytön näkökulmasta on erittäin tärkeää, että aikuisopiskelija löytäisi keinon saavuttaa tietoinen läsnäolo arkeen. Tietoisesta läsnäolon avulla opiskelija saa huomattavasti enemmän aikaa opiskeluun varatulla ajalla kuin silloin, kun mieli vaeltaa tekemättömissä ja aikatauluttamattomissa asioissa. Tietoinen läsnäolo vahvistaa ihmistä, opettaa tuntemaan itsensä paremmin ja lisää itsestään välittämistä. Tietoisesta läsnäolon avulla ihminen voi löytää omat voimavarat sekä rauhan myös kiireen keskellä. (Silverton 2013.) Tietoisesta läsnäolon harjoittelulla on tämän lisäksi myönteinen vaikutus tyy-

tyväisyyteen työn ja muun elämän yhteensovittamisessa (Michel ym. 2014). Harjoittelulla on todettu olevan yhteys muutoksiin aivoissa ja sen on todettu liittyvän positiivisten tunteiden säätelyyn ja tuntemiseen (Stahl & Goldstein 2011, 54–57).

### *Tietoinen läsnäolo vahvistaa ihmistä, opettaa tuntemaan itsensä paremmin ja lisää itsestään välittämistä*

Voidaan siis todeta, että tiedostava aikuisopiskelija pyrkii pysähtymään arjen kiireessä läsnä olevaan hetkeen, käsittämään omat voimavaransa itsetuntemuksen kautta ja oppii löytämään itselleen sopivat palautumismenetelmät kiireisissä ajanjaksoissa ja käyttämään niitä aktiivisesti arjessa.

Lähtökohtaisesti aikuisopiskelijalla itsellään on hyvän itsetuntemuksen kautta vastuu omasta oppimisestaan, ajankäytön hallinnasta sekä aktiivisesta itsensä johtamisesta. Artikkelissa esitellyn tutkimuksen sekä kirjoittajien oman kokemuksen perusteella on nähtävissä, että oppilaitos voi vahvasti tukea opiskelijoita tunnistamaan ja tiedostamaan näiden osa-alueiden merkitystä opiskeluaikana.

## **Lähteet**

Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow. Elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kuinka kaikki sujuu. Suom. Ritva Hellsten. Helsinki: Rasalas.

Heiskanen, P. & Salminen, J. 2009. Taltuta kiire: viisi askelta tehokkaaseen ajankäyttöön. Helsinki: Talentum.

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

Isokorpi, T. 2013. Huippuosaamisen pedagogiikka. Näkökulmia oman ammatillisen huippuosaamisen saavuttamiseksi. Hämeen ammattikorkeakoulu.

Johnson, L., Adams Becker, S., Estrada, V. & Freeman, A. 2014. NMC Horizon report: 2014 Higher education edition. Austin, Texas: The New Media Consortium. Viitattu 12.10.2015 <http://www.nmc.org/publication/nmc-horizon-report-2014-higher-education-edition/>.

Kabat-Zinn, J. 2014. Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Suom. Tuija Turpeinen. 10. painos. Helsinki: Basam Books Oy.

- Karilahti, A. 2014. Vapaaksi! Luo itse oma elämäsi. Readme.fi.
- Lampikoski, P. 2009. Hidasta! Ajankäytön valinnat arjessa ja työssä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Michel, A., Bosch, C. & Rexroth, M. 2014. Mindfulness as a cognitive–emotional segmentation strategy: An intervention promoting work–life balance. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 87(4). 733–754.
- Ojala, K. 2017. Ylemmät ammattikorkeakoulututkinnot työmarkkinoilla ja korkeakoulujärjestelmässä. Väitöskirja. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Turun yliopisto.
- Rytikangas, I. 2008. Tehokas ajankäyttö. Vähemmän stressiä, enemmän tuloksia. Ajankäytön ja elämänhallinnan käsikirja. 1. painos. Helsinki: Helsingin seudun kauppakamari, Helsingin Kamari.
- Saari, A. 2016. Elinikäinen oppiminen ja yksilöivä valta. *Aikuiskasvatus* 1. 4–11.
- Salmimies, R. 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. Helsinki: WSOY.
- Silverton S. 2013. Mindfulness. Tietoisien läsnäolon läpimurto. Vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. Suom. Taija Mård. Helsinki: Schildts & Söderströms.
- Stahl, B. & Goldstein E. 2011. Stressinhallinnan käsikirja. Tietoisien läsnäolon menetelmä. Suom. Leena Siitonen. Helsinki: Basam Books Oy.
- Sydänmaanlakka, P. 2006. Älykäs itsensä johtaminen. Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. Helsinki: Talentum.
- Tolle, E. 2013. Läsnäolon voima. Tie henkiseen heräämiseen. Suom. Hilka Rasku. 12. painos. Helsinki: Basam Books Oy.
- Vakkuri, K. 2001. Aika ja sinä. Opas ajankäytön suunnitteluun ja itsensä johtamiseen. Helsinki: BSV Kirja.
- Vaughan, N. 2007. Perspectives on blended learning in higher education. *International Journal on E-Learning*. 6(1). 81–94.