



Oppiminen yliopistossa

Satu Eerola
Opintopsykologi

Ongelmia voi olla..

- missä tahansa opintojen vaiheissa
- ◉ → **Eniten ekana vuonna** ja gradun kanssa, myös syventäviin siirryttäessä
- yllättävästi: "huippu" opiskelija ei saa kirjoitettua (omat ja toisten odotukset)
- ..ja silti pystyy opiskella (masennus)
- liikaa: yliopisto ei ole kaikkia varten

Miksi opiskelija ei pääse kyytiin ..tai putoaa?

- **Uskomukset itsestä ja/tai kirjoituksista**
→ käsitykset itsestä ajattelijana, oppijana, kirjoittajana
- **Pelot, uupumus, pysähtymättömyys**
- **Jäsentymättömyys**
→ Epäselvät asiat
- **Opiskelutaidot** puutteelliset

Opiskelija?

- Opiskeluhistoria?
- **Lähipiirin opiskeluhistoria?**
- **Akateeminen identiteetti?**
- Elämäntilanne, muutokset

Suorittamisen ja oppimisen ristiriita

- **Arviointi** ohjaa merkittävästi oppimistamme.
- Omat kysymyksemme ja **mielenkiinto** ohjaavat myös.
- Mutta nämä usein ristiriidassa!!



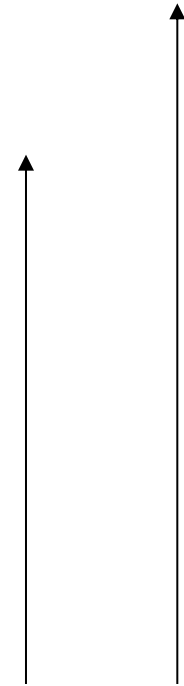
Vaakakuppi

- Opiskelija pohtii usein: Kuinka saada kursseista erinomaiset arvosanat **JA** valmistua määräajassa?
 - → **Määrän ja laadun** ristipaine
 - → Valintojen tasapainon löytäminen tärkeää
 - → Vertailun voi unohtaa yliopistossa

Lähikehityksen vyöhyke

TÄMÄN OPIN TOISEN KANSSA

TÄMÄN OSAAN YKSIN



OPPIMISKÄSITYS

- 1. Tiedon määrällinen kasvu
- 2. muistaminen
- 3. faktojen hallinta, hyödyntäminen
- 4. merkityksen ymmärtäminen
- 5. tulkitseva prosessi ymmärtää
 - todellisuutta
- 6. ihmisenä kehittyminen

Mitä oppimisesta tiedetään?

- Oppija on aktiivinen tiedon rakentaja
- **Oppija havainnoi ja TULKITSEE** uutta tietoa aikaisemman tietonsa pohjalta
- **Oppiminen on taito, jota voi oppia**
- On tärkeää tuntea **OMAT** oppimisen, ajattelun ja ongelmanratkaisun tavat

OPPIMISYMPÄRISTÖ

- Oppimisympäristö koostuu
 - fyysisistä,
 - fysiologisista,
 - psyykkisistä
 - ja sosiaalisista asioista ja ilmiöistä
- → Tunnistatko asioita, jotka tukevat/ehkäisevät oppimistasi? **Etsi!**
- **Oppimista voi oppia!!**

OPPIMISYMPÄRISTÖ

	MIKÄ TUKEE?	MIKÄ EHKÄISEE?
FYYSISET		
FYSIOLOGISET		
PSYYKKISET		
SOSIAALISET		

Minä oppijana

- Mikä/minkälainen puu?
- Missä kasvat?



- → **Käsitys itsestä oppijana**, ajattelijana
määrittää keskeisesti sitä, mitä opit

IDENTITEETTI

TAIDOT JA
VALMIUDET

RAAKA TYÖ

○ OPISKELIJAPROSESSI

○ OPPIMISPROSESSI

○ ASiantuntijuuden Kehittyminen

○ Tutkiminen

Mitä odotetaan?

- Itsenäisyyttä
- Vastuullisuutta
- Prosessin ohjaamisen taitoja
- Toiminnan ohjaamisen taitoja
- Motivaation rakentamisen taitoa
- Kysymyksen LÖYTÄMISEN taitoa?!

Mitä opiskelija voisi oppimisesta oppia?

- **1. Vastuu omasta oppimisesta**
- **2. Käsitys itsestä ajattelijana**
- **3. Motivaatio taitona**
- **4. Toiminnan ohjaamista**

Fiksu tavoite motivoi

- SMART

- S = Specific = Tarkka

- M = Measurable = Mitattava

- A = Attainable = Saavutettavissa oleva

- R = Relevant = Oleellinen

- T = Timebound = Aikaan sidottu

Pysäkki, Perspektiivi, Patistelu (PPP)

- Kasvun edellytys on pysähtyminen!!
- Ainoastaan tarkkaan nähdessään saa perspektiiviä.
- Perspektiivi antaa mahdollisuuden patistella kohdallisia asioita.

Miten uni liittyy motivaatioon ?

- Unen merkitykset:
 - 1) Päivällä opittu jäsentyy unessa
 - 2) Uni tärkeää AIVOJEN palautumiselle → **säätää seuraavan päivän keskittymiskykyä ..mielialaa etc.**
- Unen merkitys **terveydelle**
- Unen merkitys **hyvinvoinnille**
- Unen merkitys **asenteelle**

- **Asenne on asia, jonka voi valita ja johon voi vaikuttaa**

Kiitos.



Psykologipalvelu Core Satu Eerola
www.corepsykologi.fi