



Oppiminen yliopistossa

Satu Eerola
Opintopsykologi

Haasteita opinnoissa

- Opinnot eivät käynnisty
- Opinnot jumauttavat
- Opinnot eivät pääty..
- Kielipelkoiset
- Graduttajat
- **Opiskelutaidot puutteelliset**
- Vitkastelijat
- Aikuistuminen
- Mielen terveyden kysymykset

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

Vaakakuppi

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

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		

Suunnitelmat on käännettävä toiminnaksi

- Harjoitus tekee mestarin
- Pienin, REALISTISIN askelin
- ◉ → Esim. talonrakentaja, tai laihduttaja
- Ala puhua (ainakin itselle ja ehkä muillekin) toisella tavalla:

- **KIELI LUO MIELTÄ JA MIELI LUO KIELTÄ**
- **ASENNE RATKAISEE 😊**

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 on opittava?

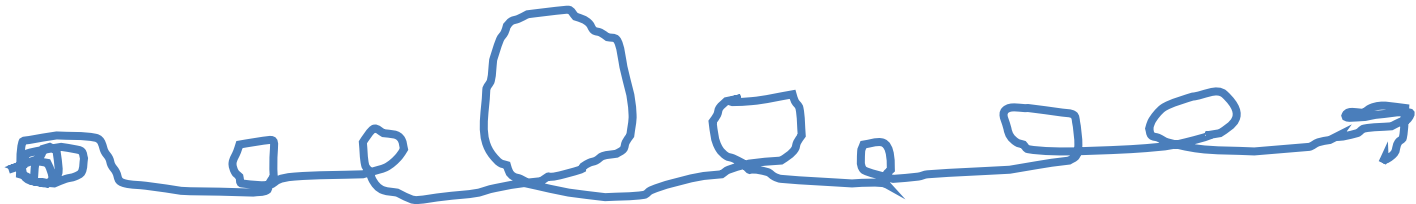
- tekemään ITSENÄISESTI töitä
- tekemään yksin töitä
- tekemään yhdessä töitä
- **tekemään töitä aikataulussa ilman aikatauluja**
- olemaan keskeneräinen
- kestävämmän keskeneräisyyttä
- Kestämään KAAOSTA (tärkeä TAITO)

Miksi gradu on vaikea?

- Ennakkoajatukset itsestä ja/tai gradusta
- ◉ → **käsitykset** itsestä ajattelijana, oppijana, akateemisenä kirjoittajana, graduprosessista
- Pelot, uupumus, pysähtymättömyys
- **Jäsentymättömyys**
- ◉ → **Ohjaussuhde, gradutuote, graduprosessi, arviointikriteerit**
- Opiskelutaidot puutteelliset

Kaaoksen vaihe tutkimuksessa

- Lineaarinen ajattelu → gradu tuotteena
- |-----→|
- Minkälainen tutkimusprosessi on luonteeltaan?!
- Gradu prosessina



Pysäkki, Perspektiivi, Patistelu (PPP)

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

Fiksu tavoite motivoi

- SMART

- S = Specific = Tarkka

- M = Measurable = Mitattava

- A = Attainable = Saavutettavissa oleva

- R = Relevant = Oleellinen

- T = Timebound = Aikaan sidottu

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