



Aalto-yliopisto
Perustieteiden
korkeakoulu

Opiskelumotivaatio

12.11.2015

Tiina Kerola

Motivaatiosta yleisesti

- Motivaatiolla viitataan yleisesti ottaen syyhyn, syihin tai perusteluihin, miksi joku tekee jonkin teon tai suorituksen
- Opiskelussa: perustelu voi olla sisäinen (kiinnostus, uteliaisuus) tai ulkoinen (tutkinto, maine, kunnia, status, raha).
- Opiskelussa sisäinen kiinnostus on tärkeää, mutta myös ulkoista motivaatiota tarvitaan pidemmällä aikavälillä, jotta jaksaa tehdä tylsiäkin tehtäviä

Mitä on opiskelumotivaatio?



Onnistumisodotukset ja pystyvyysuskomukset

Olen hyvä matematiikassa

(Usko itseen)



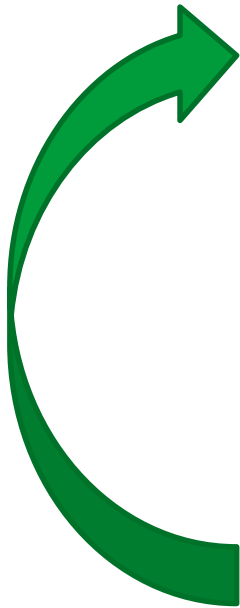
Kannattaa harjoitella,
koska se auttaa onnistumaan
(Onnistumisen strategia)



Lisääntynyt laskuharjoittelu



Onnistuminen kurssilla

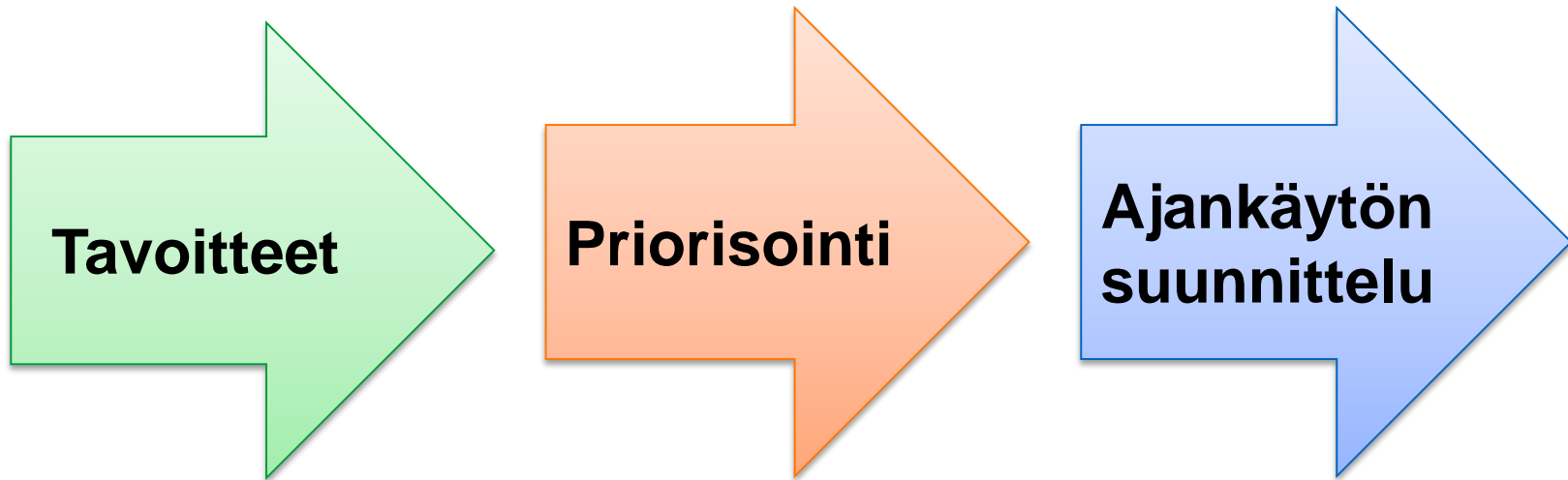


MOTIVAATIO

VS.

TAHDONVOIMA

Motivaatiosta käytäntöön



SMART- tavoitteet ja onnistumisodotukset

- **Toteutuva tavoite on:**
- **S – specific** (yksityiskohtainen: mitä tarkalleen tavoitellaan)
- **M – measurable** (mitattava: kuinka paljon, ollaanko edetty)
- **A – attainable / achievable** (saavutettavissa oleva)
- **R – relevant / realistic** (kohtuullinen)
- **T – time-bound** (aikataulutettu: deadlinet, välitavoitteet)

Mieti jotakin opiskelutavoitettasi:

- Täyttääkö se SMART- tavoitteen kriteerit?
- Miten sen voisi muokata SMART- tavoitteeksi?

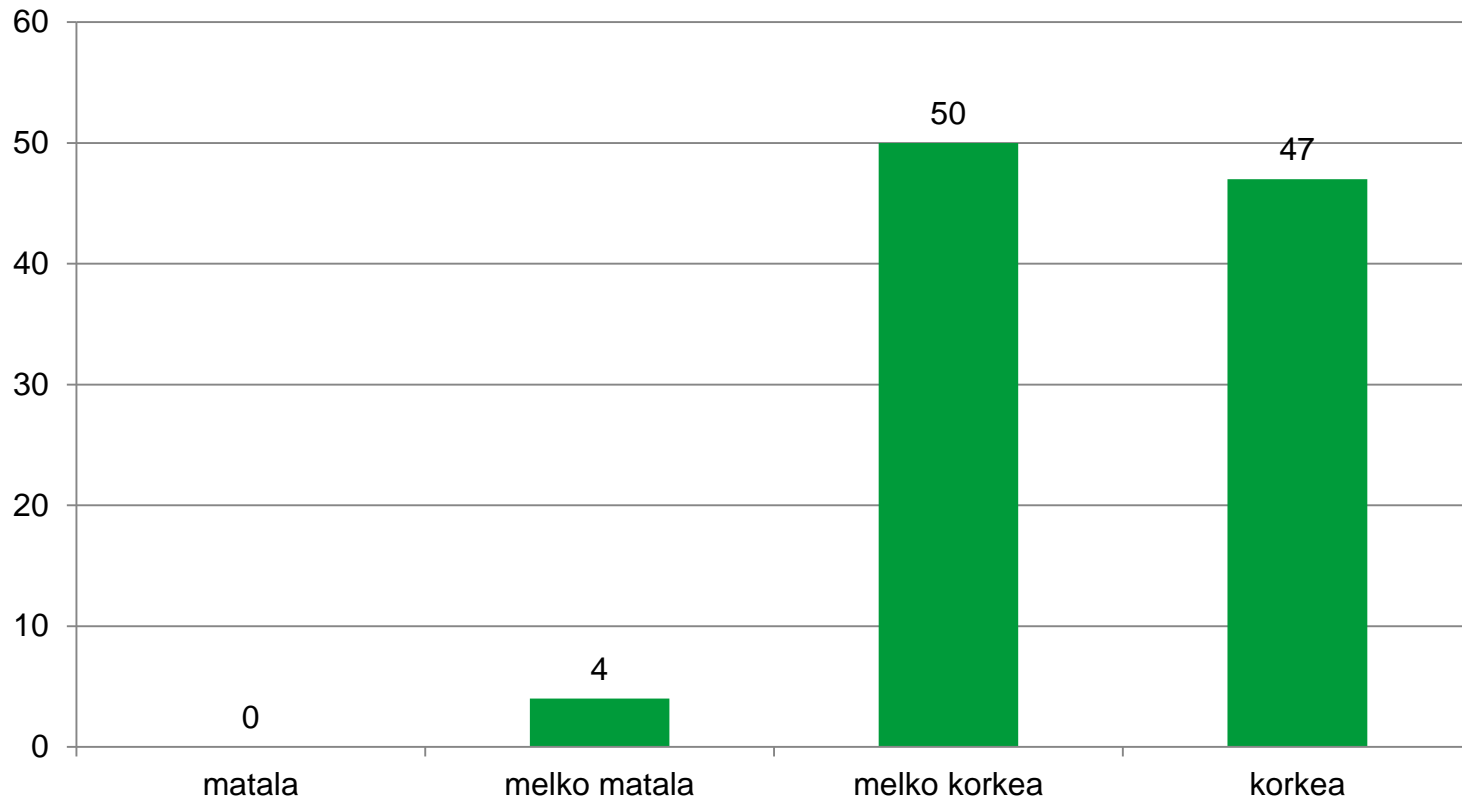
Sosiaaliset kontaktit

- Sosiaalinen yhteisö: kuuluminen johonkin yhteisöön tai ryhmään/ryhmiin
- Sosiaalinen opiskelu: opiskelu ryhmässä ja ryhmänä erilaisissa tilanteissa
- Sosiaalinen tuki: avun saaminen opiskelukavereilta, tutorilta, ohjaajilta jne.
- Sosiaalinen jakaminen: ystävät, joiden kanssa voi jakaa erilaisia kokemuksia

Perustieteiden korkeakoulussa opiskelevien psyykinen hyvinvointi ja siihen liittyvät tekijät lukuvuonna 2012–2013

- SCI-opiskelijoista 62.5 % arvioi **motivaationsa** ainakin *melko hyväksi* (50.6–72.5 %) Teknillisen alan opiskelijoilla 51.7 % kokee motivaationsa ainakin melko hyväksi
- Kaikkiaan 85.2 % koki löytäneensä **oikean** koulutusohjelman itselleen Korkeakouluopiskelijoista 66–81 % kokee olevansa oikealla opiskelualalla
- SCI-opiskelijoiden tärkeimpiä **voimavaratekijöitä** ovat *ystävät ja kaverit* (78.5 %), *harrastukset* (61.4 %) ja *perhe* (56.6 %), kun taas *opiskelu* (53.0 %) sekä *työ ja ura* (46.1 %) ovat yleisimpiä **stressitekijöitä**.

Opiskelumotivaationi tällä hetkellä (4.9.2015)



Muotoile motivaatiosi tavoitteiksi!

- Pysähdy ajattelemaan ja täydennä seuraavat lauseet:
 - Halusin opiskelemaan tänne, koska...
 - Haluan saavuttaa...
 - Haluan kehittyä...
 - Haluan oppia...

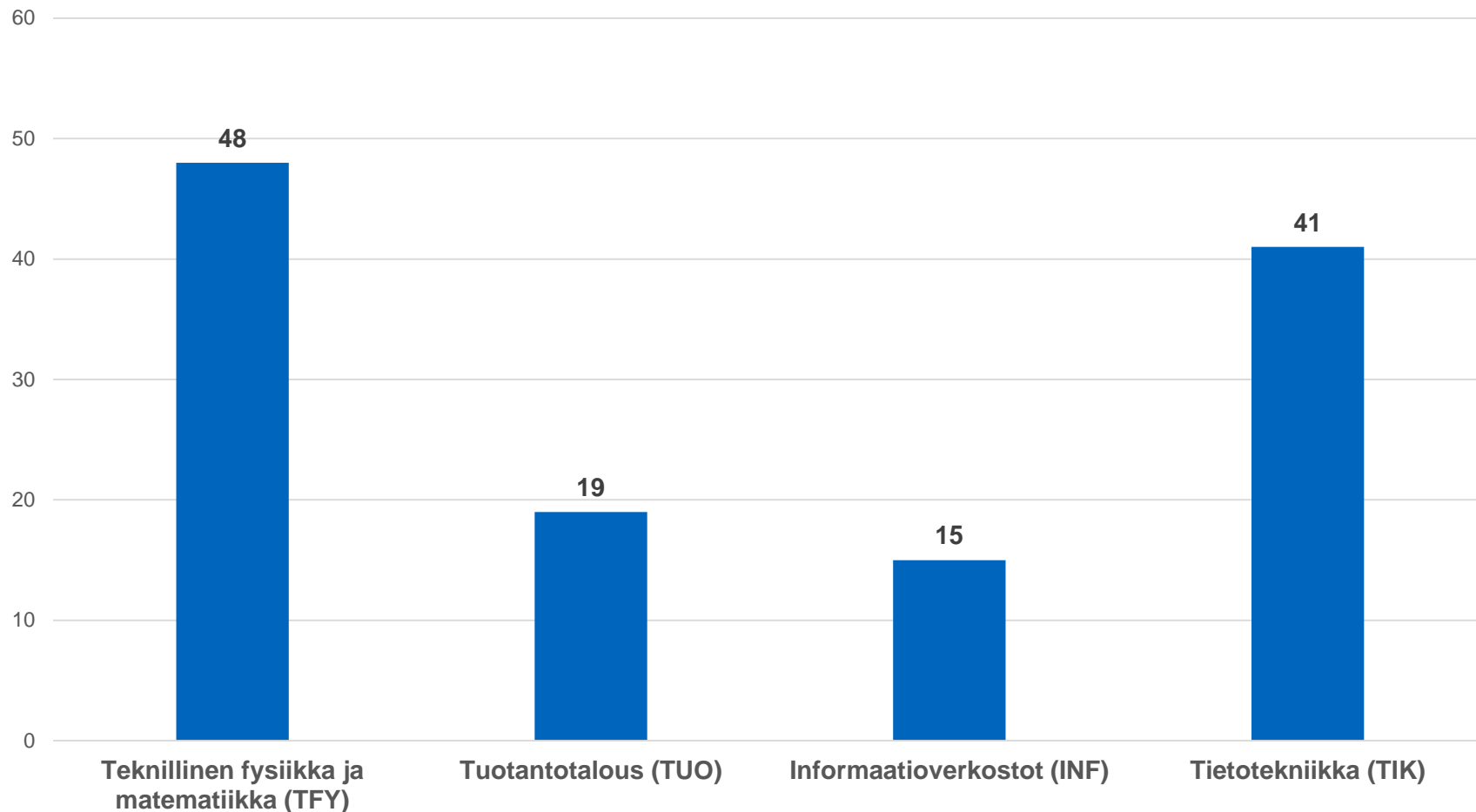
Lähde: Oulun oppimisklinikka

Lähteet

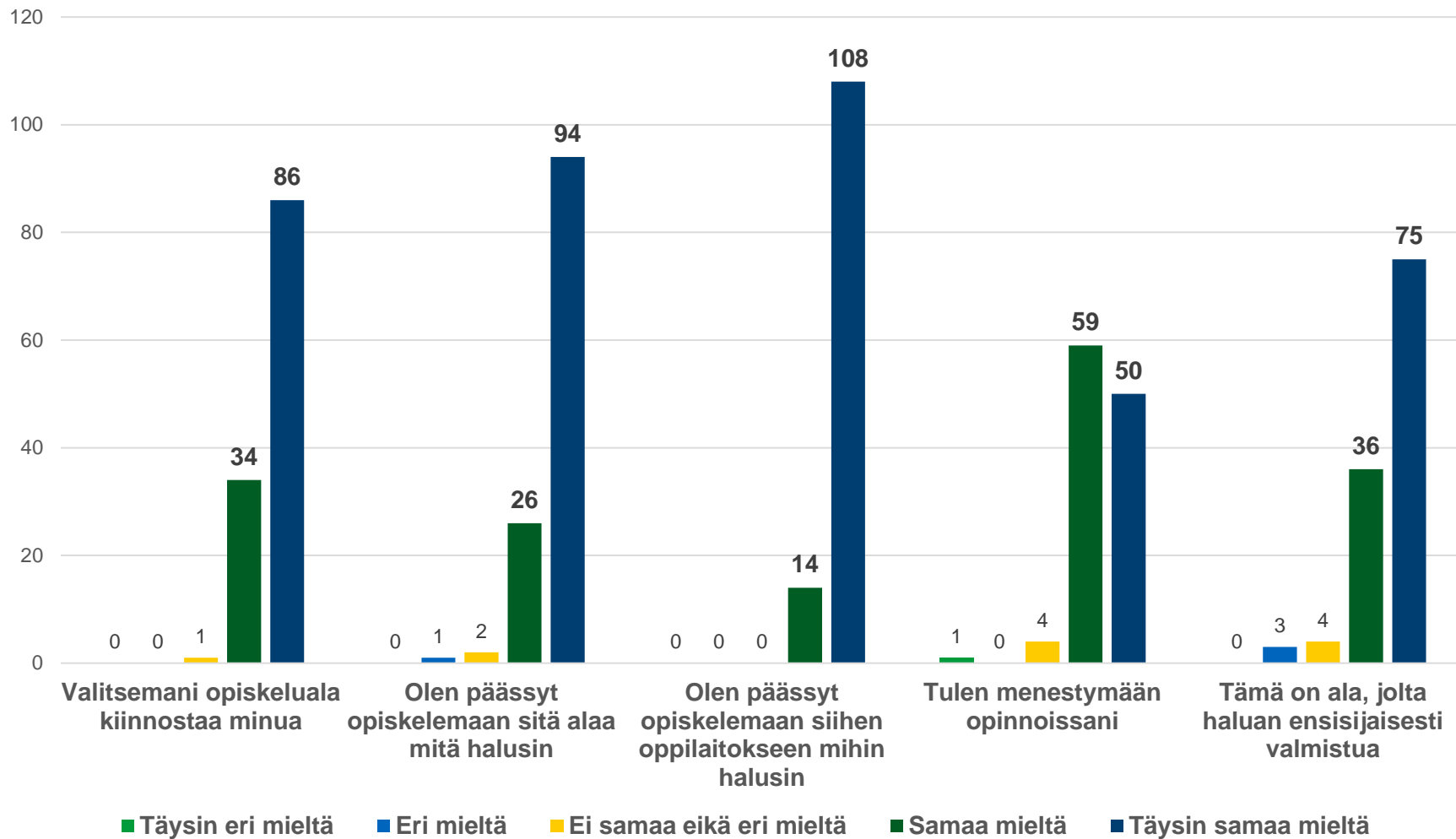
- Kalliomaa, S., 2013. Perustieteiden korkeakoulussa opiskelevien psyykinen hyvinvointi ja siihen liittyvät tekijät lukuvuonna 2012–2013
- Lindblom-Ylänne S., Lonka K. ja Slotte V. 2001. Aiotko opiskelijaksi?
- Martela, F. 2013. Tahdonvoiman käyttöohje.
- Nevala, M. Miten ylläpitää motivaatiota? Luentomateriaali: ENG-A1004 Orientaatio yliopisto-opintoihin insinööritieteissä 23.1.2014
- Pietikäinen, A. 2010. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta.
- Video motivaatiosta <https://www.youtube.com/watch?v=8mb-0qbq984>

Fuksien opiskelijakyselystä kerättyä aineistoa, (syyskuu 2015)

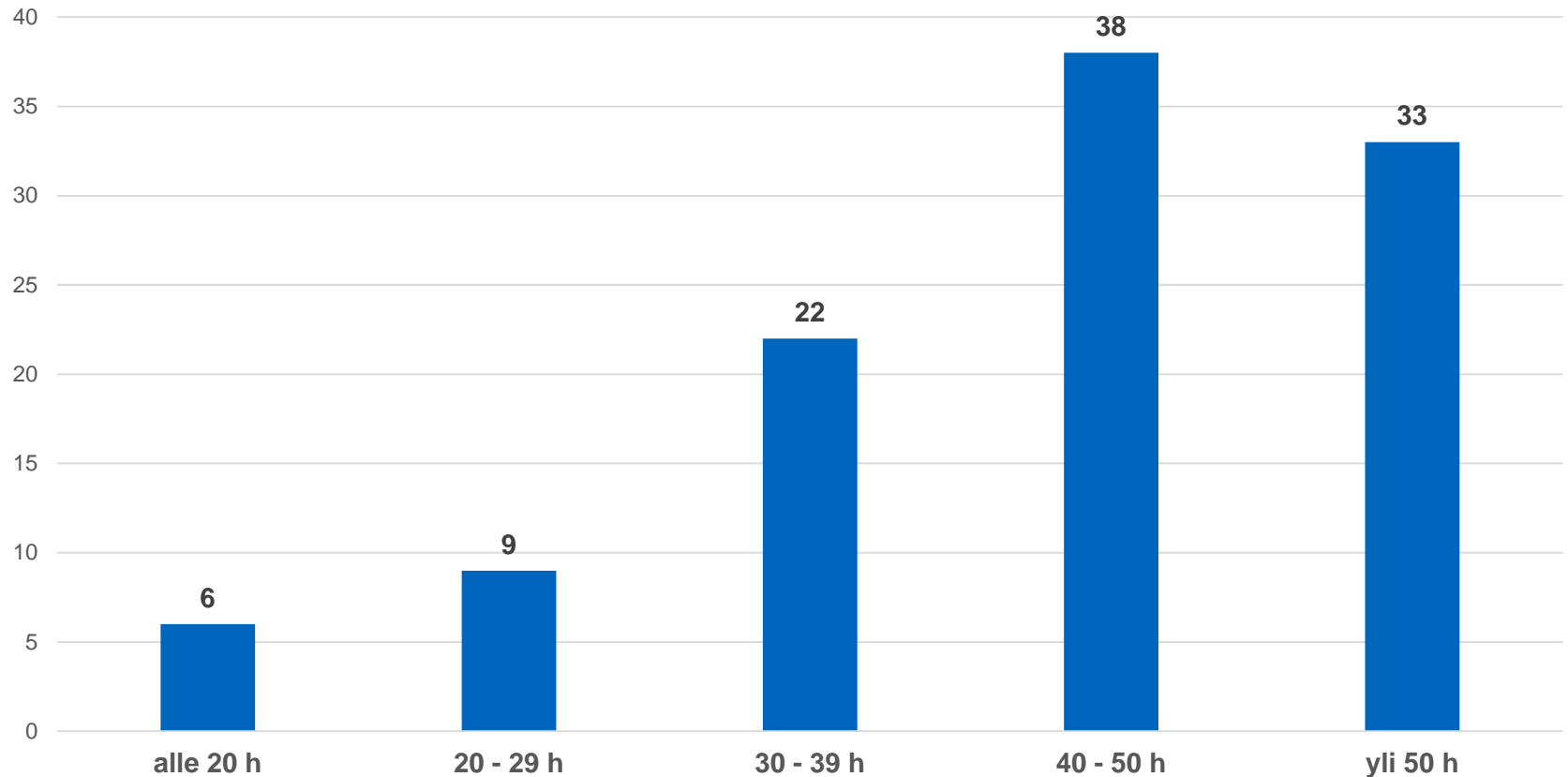
Pääaine (hakukohde)



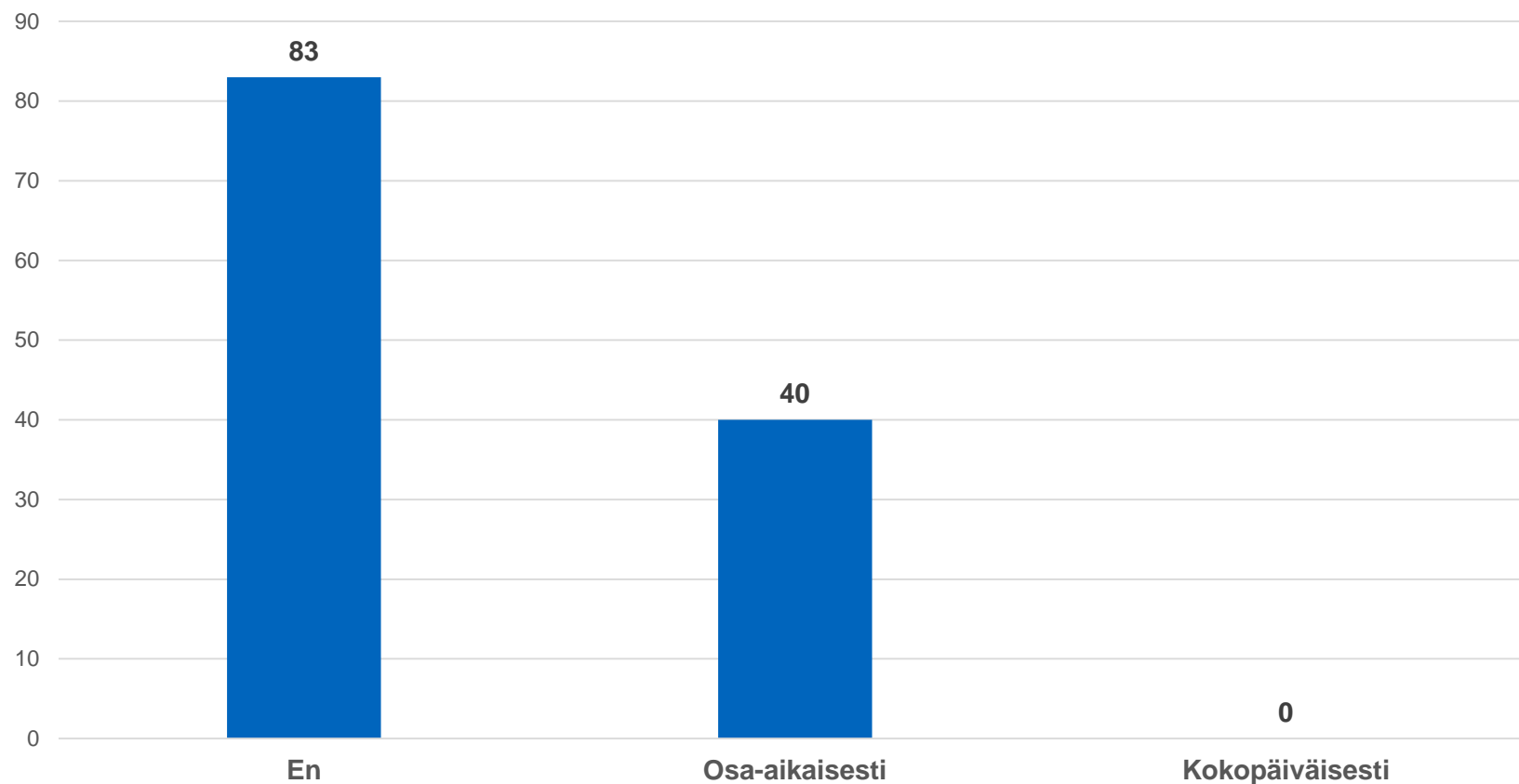
Mietteitä opinnoista



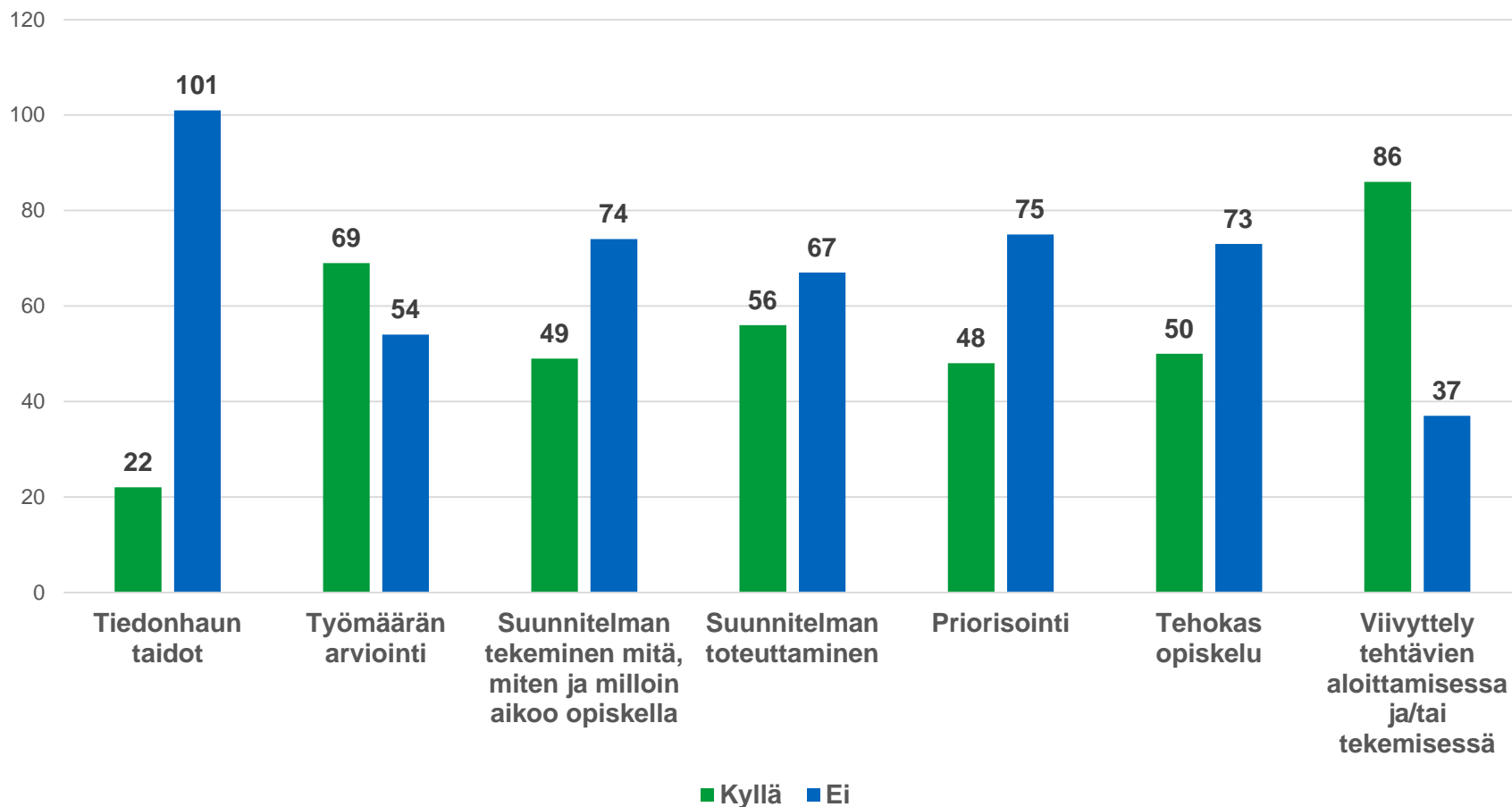
Kuinka monta tuntia viikossa keskimäärin olet suunnitellut käyttäväsi opintoihin (luennot, harjoitukset ja itsenäinen opiskelu)



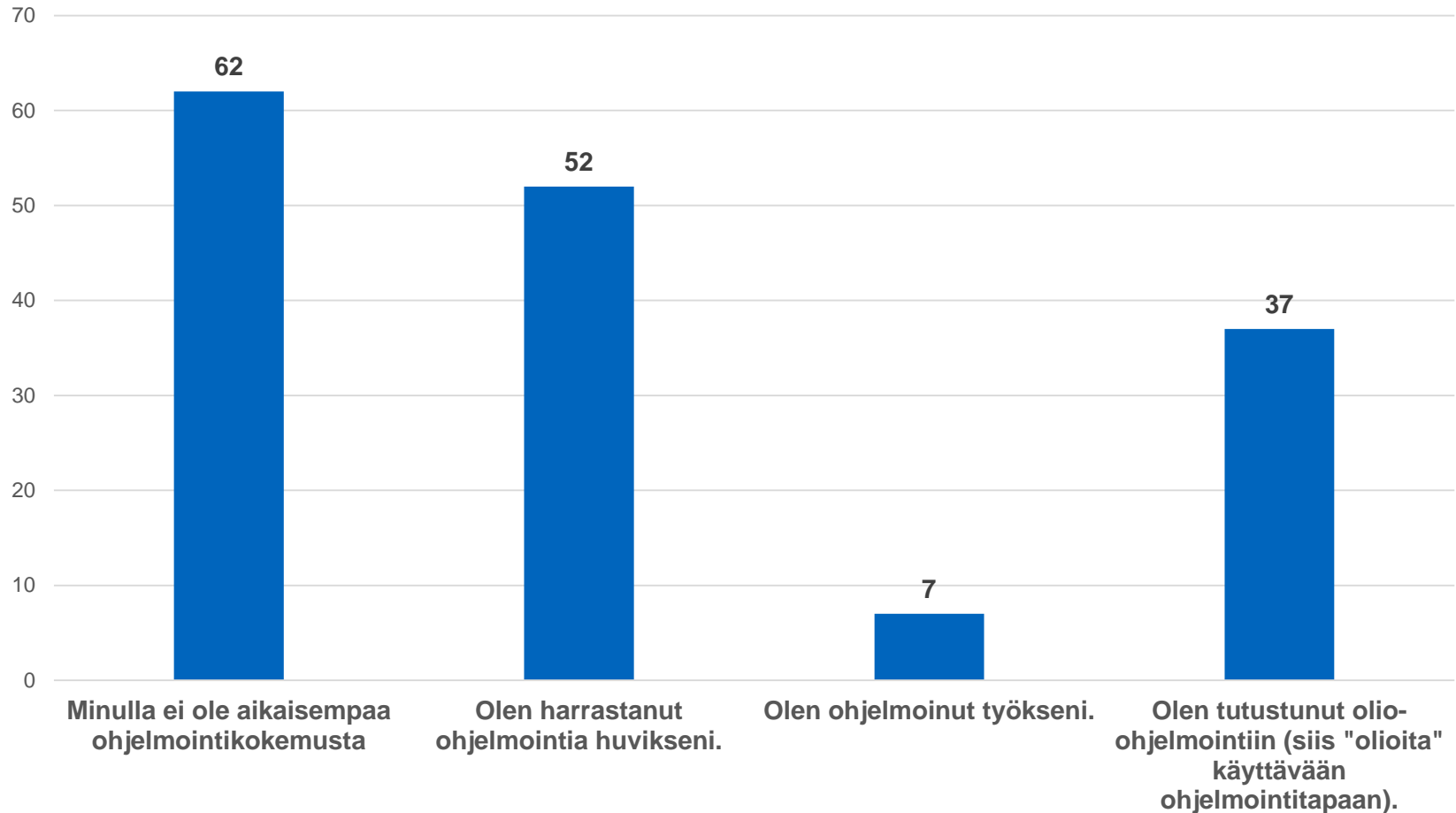
Oletko suunnitellut työskenteleväsi opintojen ohella ensimmäisenä vuonna?



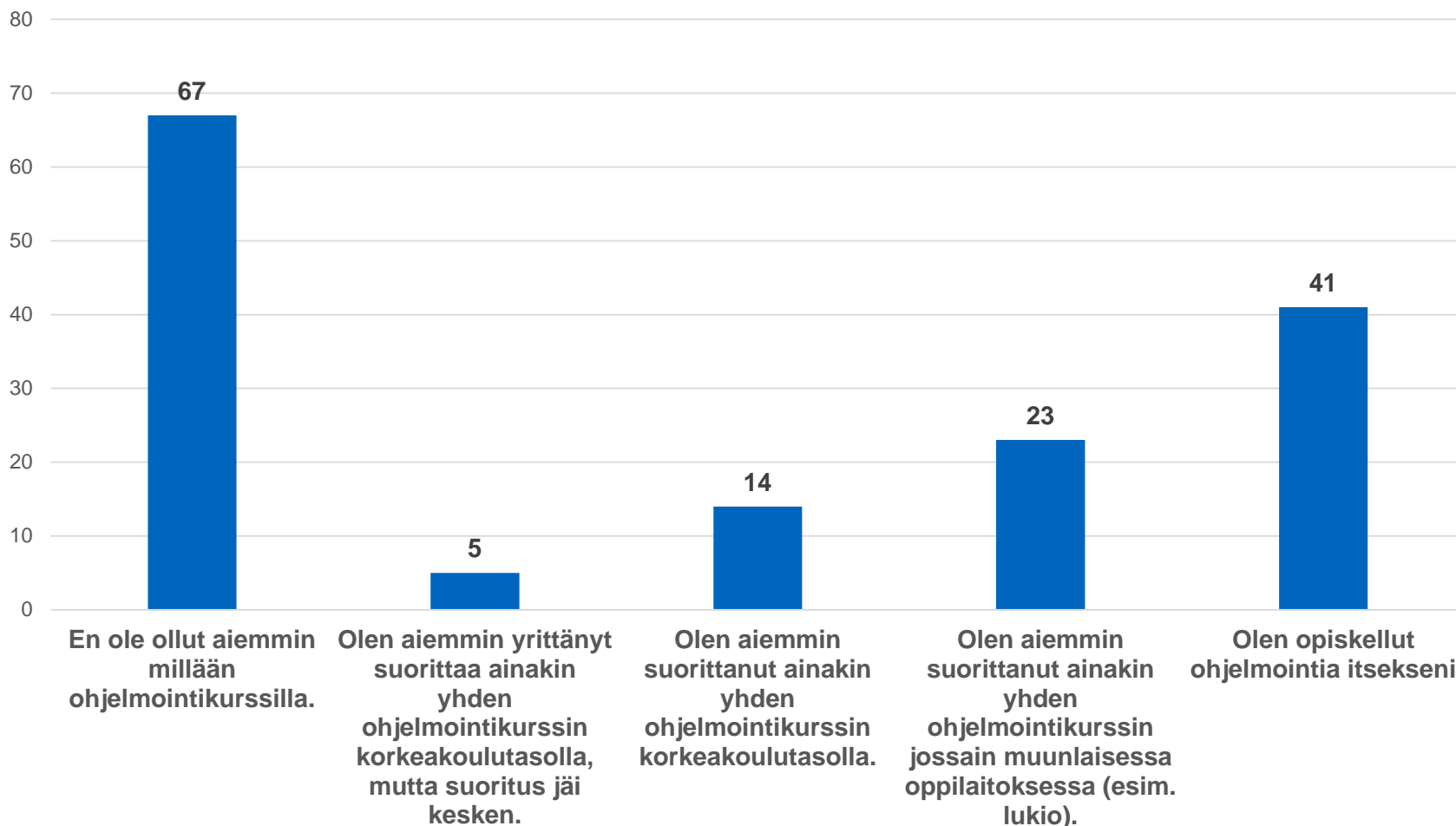
Arveletko kohtaavasi opinnoissa vaikeuksia seuraavissa asioissa?



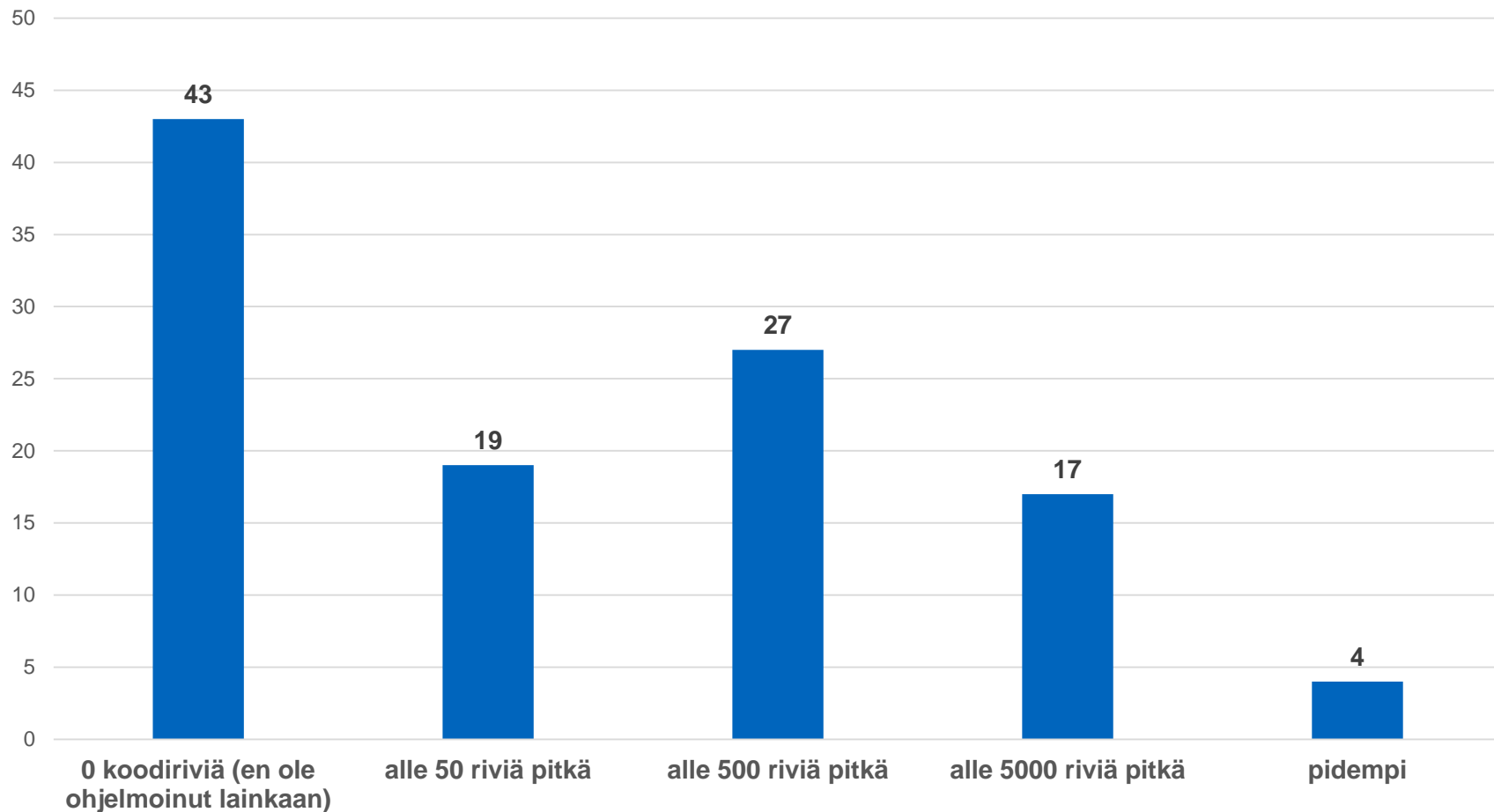
Aiempi ohjelmointikokemuksesi



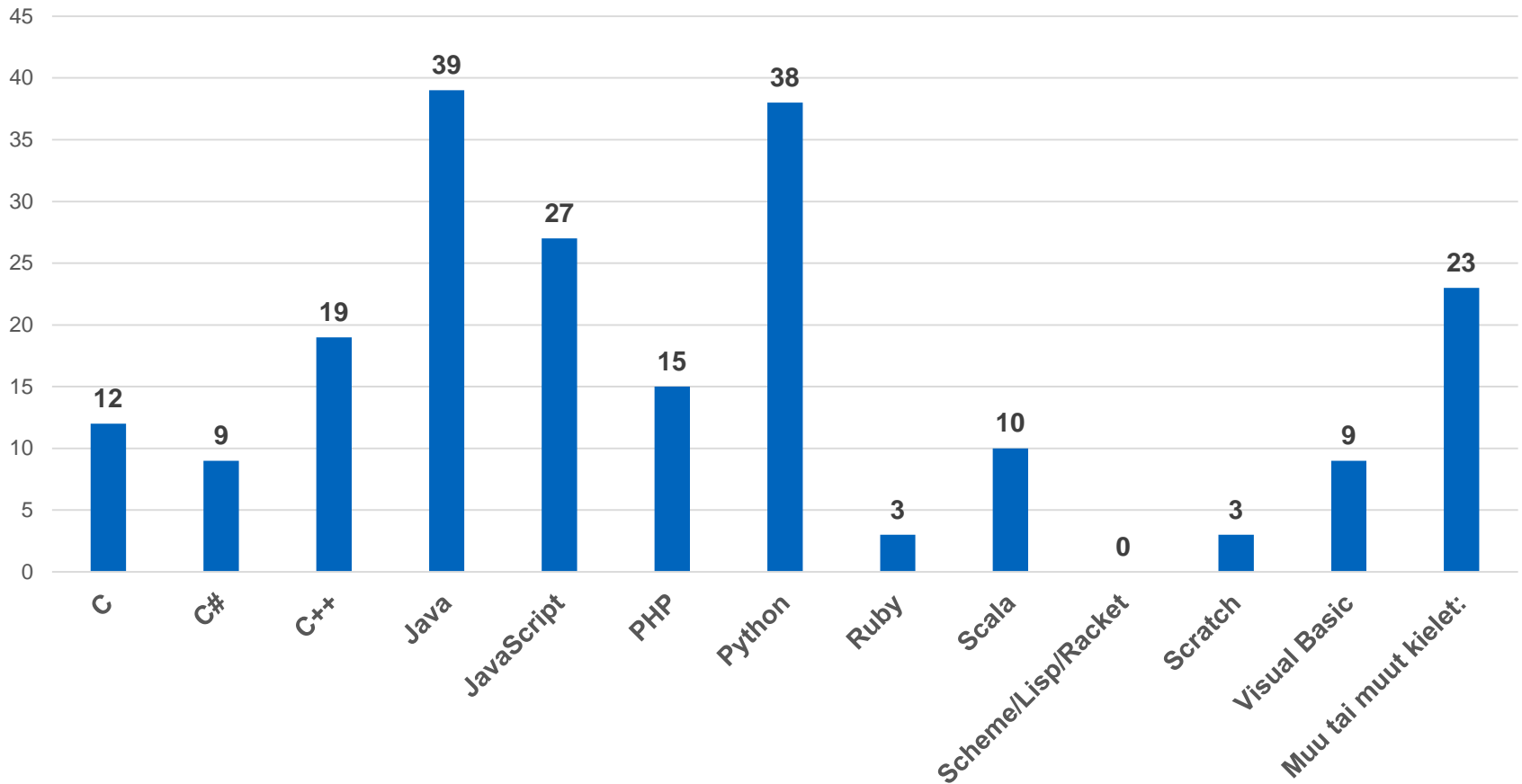
Aiempi ohjelmoinnin opiskelu



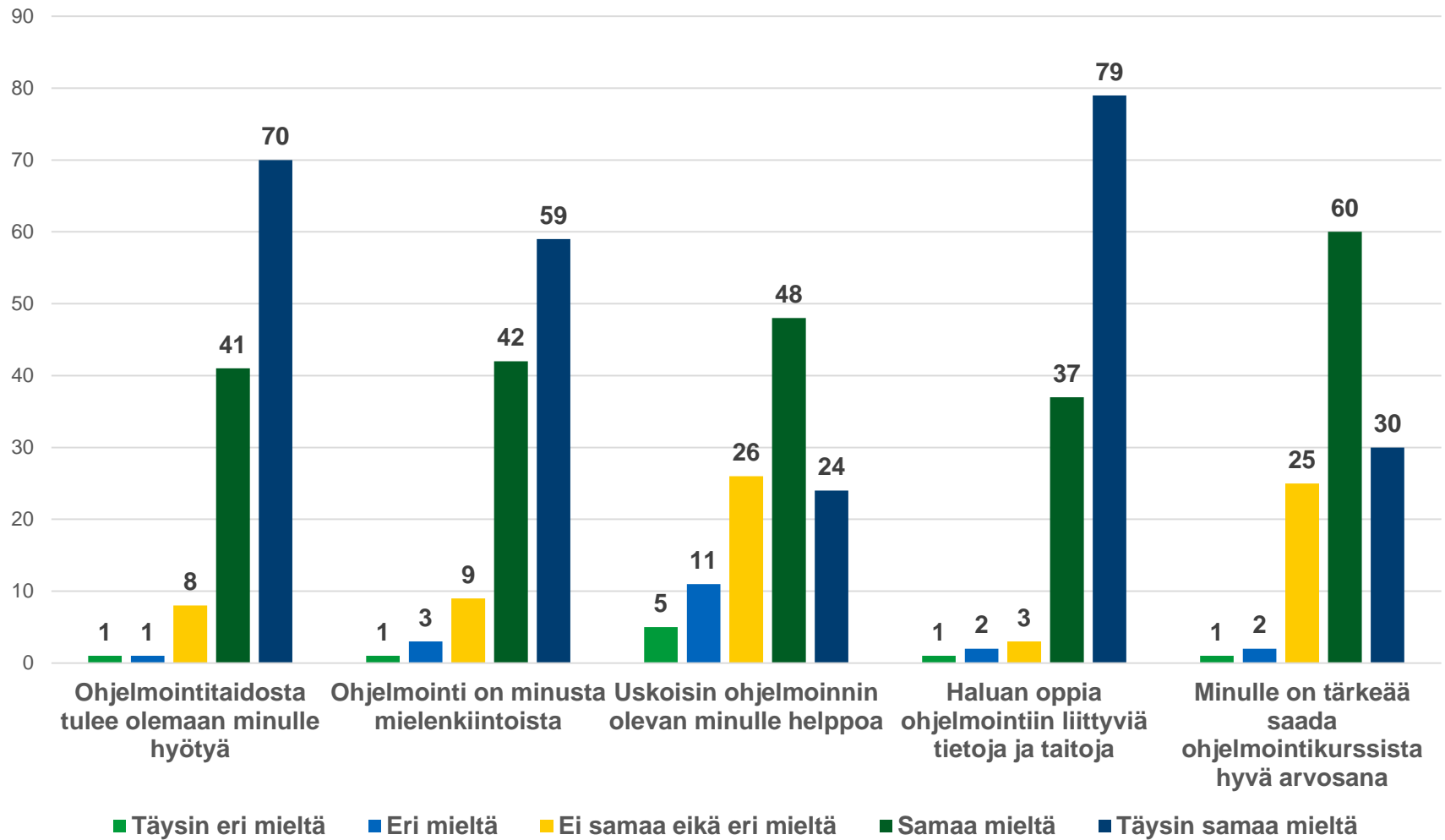
Suurin ohjelma, jonka olen kirjoittanut



Millä ohjelmointikielillä olet ohjelmoinut?



Mietteitä ohjelmoinnista



Kiitos!

