

A!

Aalto-yliopisto



Ajatuksia opiskelutaidoista & ideoita ajankäytöstä

SCI Johdatus opiskeluun 24.9.2020

Hannu Pesonen / Aallon opintopsykologit

Pohdi hetki mielessäsi

Millaisia taitoja yliopisto-
opiskelussa tarvitsee?

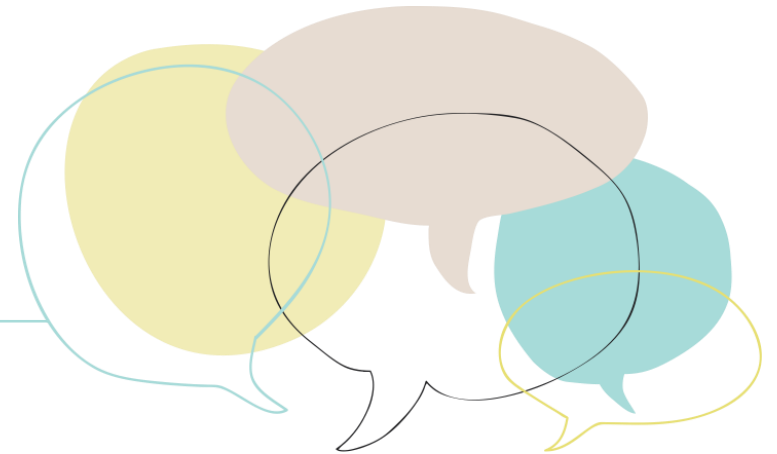
Miten opinnot Aallossa eroavat
aiemmista opinnoistasi?

- *Mitä olet huomannut tähän mennessä?*



Pohjustuksena...

- ”Mitä haluaisit oppia opiskelusta? Missä opiskelutaidoissa olet hyvä?”
- ”Mitä haluaisit oppia ajankäytön hallinnasta? Mikä sinulle voi olla vaikeaa asiassa?”



Mitkä tekijät auttaisivat oppimisessa?

Mieti hetki asiaa itseksesi. Voit kirjata ylös muutaman mieleesi tulevan asian.

Mikä vaikuttaa opintomenestykseen 1

Lukuisa määrä tekijöitä...Tässä yksi malli (Richardson ym., 2012):

1. Aiempi opintomenestys, itseluottamus oppijana
2. Motivaatio onnistua
3. Tunteiden säätelytaidot
4. Taito säädellä opiskelutapaa
5. Ajanhallinnan ja aikaansaamisen taidot (vetkuttelun välttäminen)



Mikä vaikuttaa opintomenestykseen 2

- *Opintoihin kiinnittyminen** on vakiintunut termi
 - kuvaa erilaisia tekijöitä, jotka tekevät opiskelemisesta mielekästä, miellyttävää ja hedelmällistä
- Kts. [Blogipostaukseni](#) sekä [Videoni](#)
- Persoonallisuuspiirteistä etenkin tunnollisuudella havaittu yhteys opintomenestykseen
 - Sis. mm. *Järjestelmällisyys, saavutuksiin pyrkiminen*



Miten lähestyt oppimista?

Syväsuuntautunut

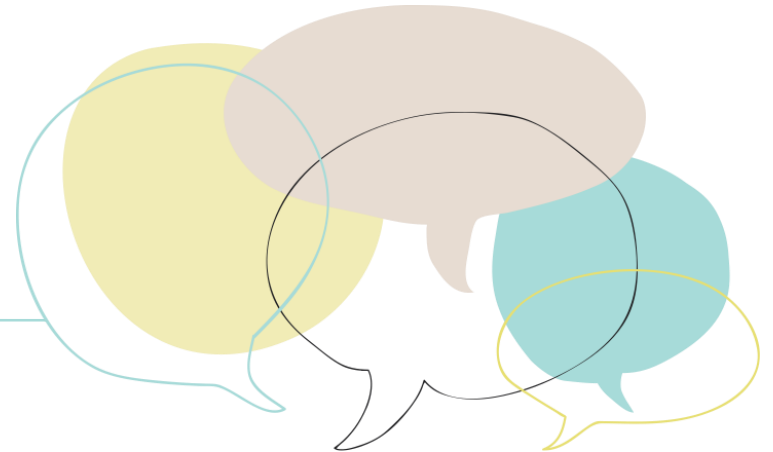
- Tavoitteena ymmärtää kunnolla
- Tiedon yhdistely kokonaisuuksiksi

Pintasuuntautunut

- Tavoitteena tiedon muistaminen
- Toistaminen, yksittäiset faktat
- Taustalla usein epäonnistumisen pelko

Systemaattinen

- Tietoisuus arviointikriteereistä
- Suunnittelu, ajanhallinta



Millaiset onnistumisodotukset sinulla on?

Optimistinen strategia

- Positiiviset odotukset aiempien hyvien kokemusten perusteella
- Johtaa usein aktiiviseen tekemiseen ja siten onnistumisiin

Defensiivis-pessimistinen* strategia

- Defensiivisen matalat odotukset
- Johtaa usein onnistumisiin, mutta paljon stressiä

Itseä vahingoittava strategia

- Epäonnistumisen pelko, tehtävän kannalta epärelevanttia toimintaa, jolla luodaan valmiiksi selitys epäonnistumiselle
- -> Akateeminen alisuoriutuminen



Yhdessä opiskelu

- **Tiedon rakentuminen tapahtuu yhteisössä**
 - Lähikehityksen vyöhykkeen* hyödyntäminen
- **Muille opettaminen on tehokas tapa oppia**
- **Sosiaalinen tuki on yhteydessä opintomenestykseen**



Yhdessä opiskelu poikkeusoloissa

- **Yhteisöllisyys on yksi psykologisista perustarpeistamme (esim. Deci & Ryan, 2008)**
- **Kyse on samalla kuulumisen tunteesta**
- **Sosiaalista tukea voi tarjota myös Zoomin välityksellä**
- **On hyvä antaa aikaa tutustumiselle**
- **Rutiinit ja myötätuntoisuus**



Tunteet oppimisen tukena

- Ilo, innostus, kiinnostus, uteliaisuus tukevat oppimista
- Epäonnistumisen pelko, häpeä, liika jännittäminen ja ahdistus voivat estää oppimista

Miten suhtaudut pettymyksiin?

- Epäonnistumisten näkeminen osana oppimista ja kannustava sekä ystävällinen suhtautuminen itseen edistää oppimista ja lisää uskallusta tarttua haasteisiin
- Voimakas itsekritiikki voi lisätä epäonnistumisen pelkoa
- Asiaa [itsemyötätunnosta](#)



Mikä tukee motivaatiota poikkeusoloissa?

- Innostus ja uteliaisuus kertovat opiskelemisen ja oppimisen ilosta, mikä on kullanarvoista
- Motivaatiota voi kuitenkin olla monenlaista, riippuen aiheista ja tilanteesta.
- Joskus aiheet tempaavat itsessään mukaansa, toisinaan teemme vain, koska täytyy*
- On OK tuntea myös pitkästymistä, turhautumista – etenkin nyt poikkeusoloissa. On hyvä seurata, mitä asioita kohti kuljemme**



Itsensä johtaminen

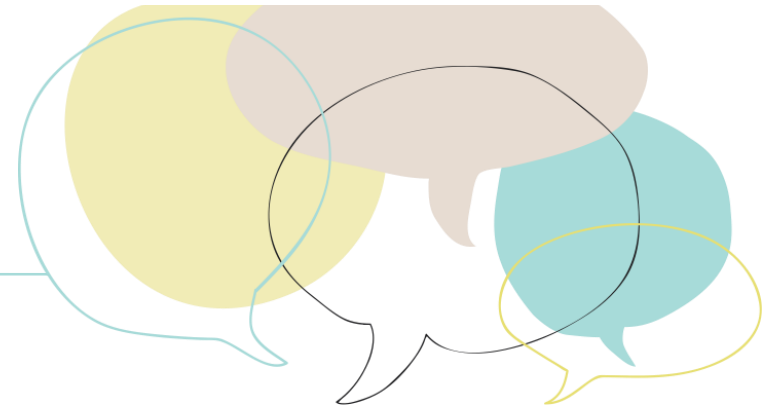
- Tavoitteiden asettaminen
- Energian suuntaaminen
 - *Priorisointi*
- Ajanhallinta
- Energiatason ylläpito
 - *Mistä saat fyysistä ja psyykkistä energiaa*
- *Autonomisuus** korostuu poikkeusoloissa

TASKS IN CALENDER
1 Month

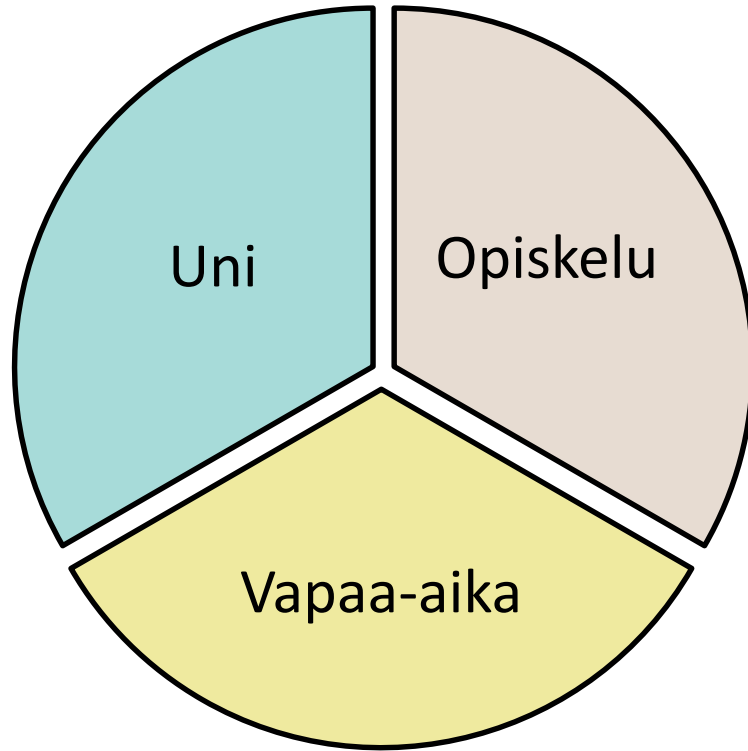
April 2022

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
WEEK 1		Käsikirjoitus					
		1	2	3	4	5	6
WEEK 2	Tekniikka ja kuvauspaikka?						
		8	9	10	11	12	13
WEEK 3						Treenit ja kuvaus	
	14	15	16	17	18	19	20
WEEK 4		Editointi.					
	21	22	23	24	25	26	27
WEEK 5							
	28	29	ESITYS ³⁰				

A? Aalto-yliopisto



Paljonko opiskelu vie aikaa?

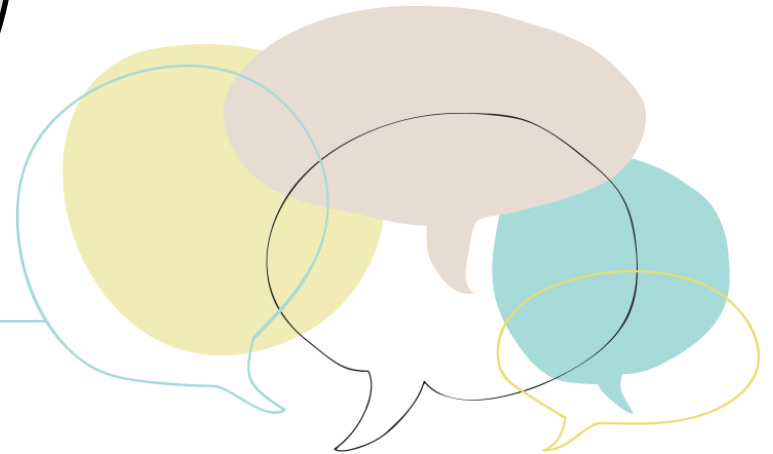


$$8h + 8h + 8h = 24h$$

1 opintopiste = 27h
opiskelijan työtä

60 opintopistettä = 1620 h

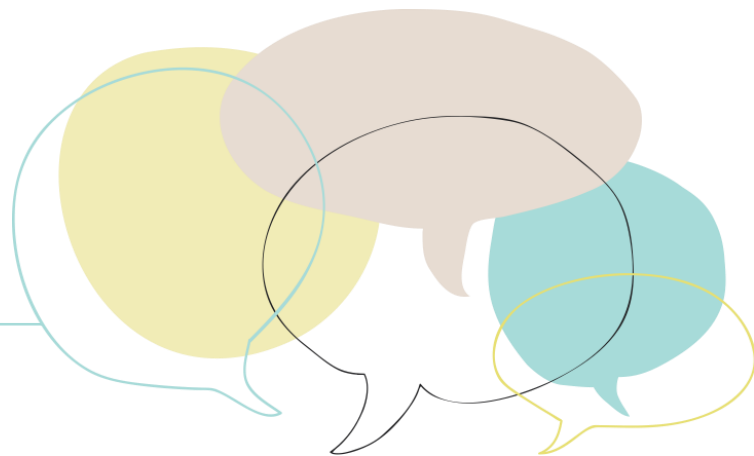
1 lukuvuosi = 35 viikkoa = n.
46 h/viikko



Palautuminen edellyttää aikaa

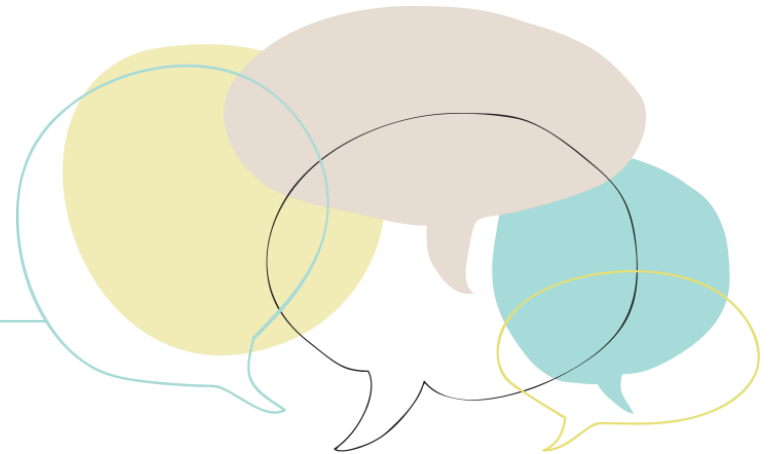
Psykologisen palautumisen neljä elementtiä:

- **Psykologinen irrottautuminen työstä/opiskelusta**
- **Rentoutuminen**
- **Taidonhallinta, uuden oppiminen**
- **Kontrolli vapaa-ajan käytöstä**



Käytätkö aikaa mielekkäästi?

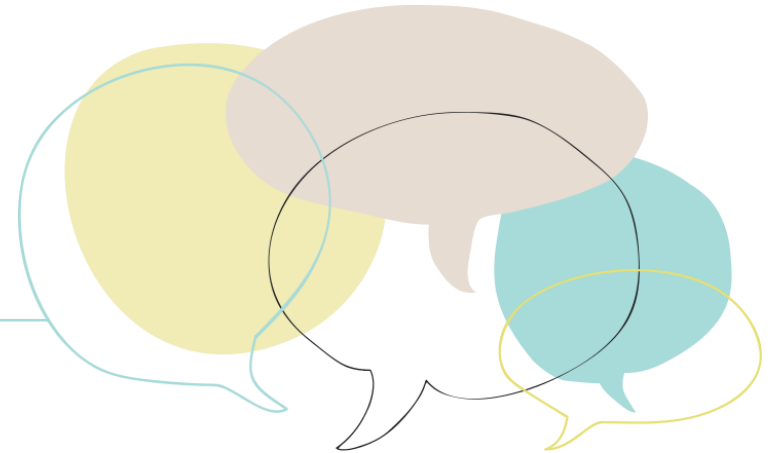
- **Stressiä aiheuttavat usein**
 - **Keskeneräiset asiat**
 - **Sitoutuminen liian moneen asiaan**
 - **Ajan käyttäminen ei-tärkeisiin asioihin**
- **Miten priorisoi aikaasi?**
- **Pohdi hetki itseksesi**



Itseopiskelumateriaaliamme ajankäyttöä varten

Kts. [Tuumasta toimeen](#)

Sis. mm. ajankäytön ABC!



Aikamatriisi

	Kiireellinen	Ei kiireellinen
Tärkeä	<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none">- kriisiytyvät asiat- tarvitsevat pikaista huomiota- apua! Tehtävien palautus tänään!- painavat päälle- palopesäkkeiden sammuttaminen	<p>2.</p> <ul style="list-style-type: none">- ajankäytön suunnittelu- tavoitteiden asettaminen ja tehtävien tunnistaminen- valmistautuminen- tehtävien oikea-aikainen toteuttaminen- oman energiatason nostaminen- yhteistyö, ihmissuhteiden ylläpito
Ei tärkeä	<p>3.</p> <ul style="list-style-type: none">- esim. osa sähköposteista, puhelusta, chattailu, keskeytykset	<p>4.</p> <ul style="list-style-type: none">- toisarvoiset tehtävät- aikavarkaat- nettisurffailu

Mihin olet sitoutunut?

Mieti ja kirjoita ylös, mitä kaikkia sitoumuksia sinulla tällä hetkellä on, esim.

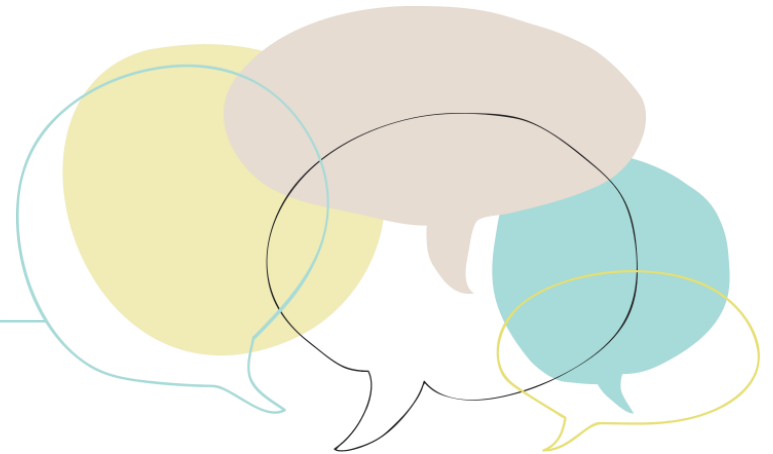
- **Opiskelu, kurssit**
- **Työ**
- **Harrastukset**
- **Ihmissuhteet**
- **Terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen**
- **Arjen sujumiseen liittyvät asiat**



Energian suuntaaminen

Tarkastele tämän viikon aikatauluasi:

- Onko sinulla selvät prioriteetit?
- Huomaatko *aikavarkaita*?
- Teetkö montaa asiaa yhtäaikaan?



Miten priorisoida?

A-kategoria: tärkeimmät asiat

– Paljon aikaa ja energiaa

B-kategoria: päivittäiset rutiinit ja kiinnostavat, mutta ei kovin tärkeät asiat

– Vähemmän aikaa ja energiaa

C-kategoria: kaikki muu

– Tee, jos on aikaa



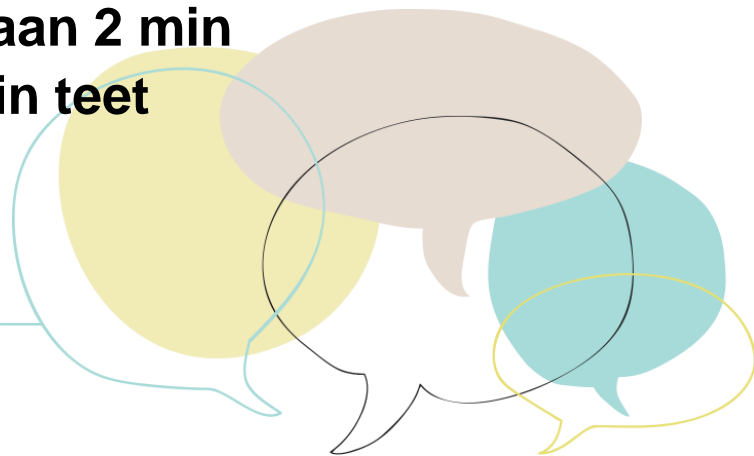
Konkretisoi tärkeät asiat / tavoitteet tehtäviksi

- **Konkretisoi tavoitteesi: mitä pitää tehdä, jotta saavutan tavoitteet**
 - **Esim. tavoitteena päästä läpi tentistä, tehtäviä voivat olla:**
 - **Materiaalin lukeminen**
 - **Muistiinpanojen tekeminen**
 - **Laskutehtävien laskeminen**
- **Kirjoita tehtävät kalenteriin / viikkosuunnitelmaan**



Säästä muistiasi

- Kirjoita ylös hoidettavat asiat – vapautat tilaa työmuististasi
- Muista tarkistaa tehtävälisteri säännöllisesti
 - Hoidatko asian nyt, myöhemmin vai et ollenkaan
 - Tee heti asiat, jotka vievät korkeintaan 2 min
 - Jos asia vie kauemmin, päätä milloin teet sen ja laita kalenteriisi
- Priorisoi tärkeät jutut!



VIIKKO-OHJELMA		MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
VIIKKO:								
TAVOITTEET	TEHTÄVÄT	PÄIVÄN PÄÄASIAT						
1) Jaa viikon tehtävät tavoitteiksi		4) Jaa tavoitteet viikon ajalle, max. 3 pääasiaa / päivä						
	3) Jaa tavoitteet osatehtäviksi	8	8	8	8	8	8	8
		9	9	9	9	9	9	9
		10	10	10	10	10	10	10
		11	11	11	11	11	11	11
		12	12	12	12	12	12	12
		13	13	13	13	13	13	13
		14	14	14	14	14	14	14
	15	15	15	15	15	15	15	
	SMARTin avulla	16	16	16	16	16	16	16
		17	17	17	17	17	17	17
		18	18	18	18	18	18	18
2) Muista myös hyvinvointi!		Ilta	Ilta	Ilta	Ilta	Ilta	Ilta	Ilta

5) Aikatauluta muu elämä huomioiden!

What's a good goal?

Set SMART goals:

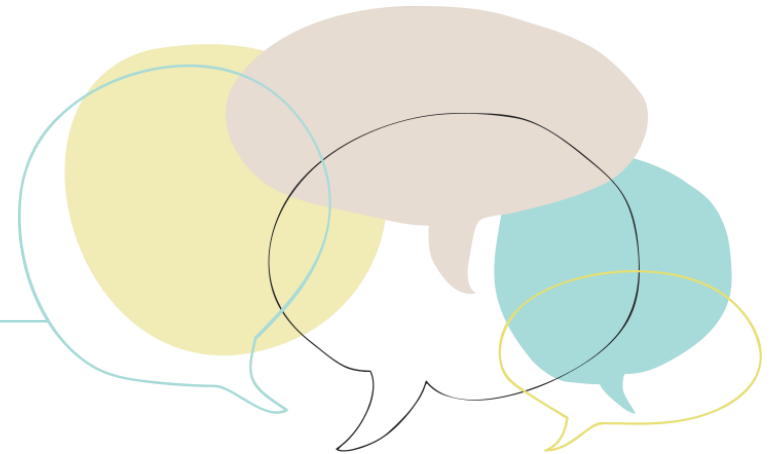
Specific

Measurable

Attainable

Relevant

Time-bound



A!

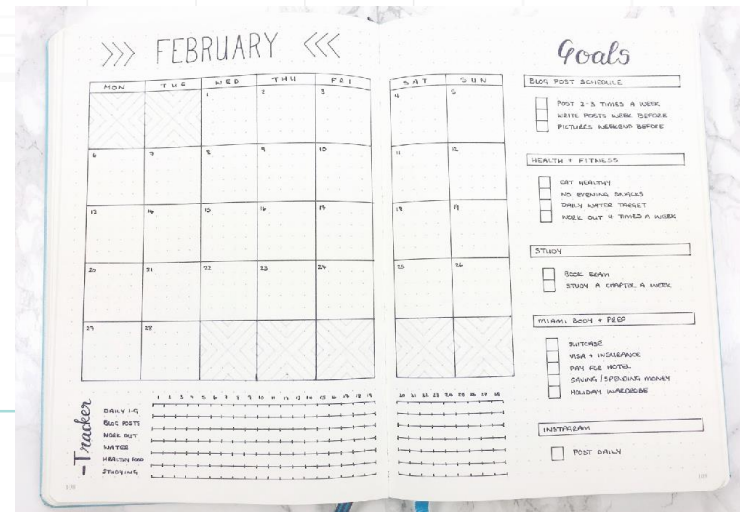
Aalto-yliopisto

Ajanhallinta käytäntöön?

- Käytä valitsemaasi kalenteria (sähköistä tai paperista)
- Toteuta tehtävien priorisointia ja To do-listaa myös kalenterissa!
- Muista myös varata itsellesi aikaa kalenteriin itsenäiselle opiskelulle, projektitoille ja muulle itse aikatauluttamallesi tehtävälle

WEEK 1 30 Oct - 5 Nov, 2016

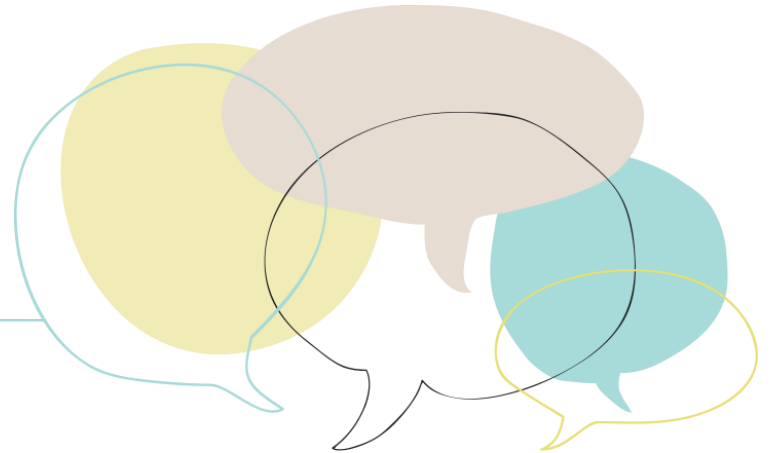
Sun 10/30	Mon 10/31	Tue 11/1	Wed 11/2	Thu 11/3	Fri 11/4	Sat 11/5
Autumn Half Term	Computing 09:00 - 10:30 Computing 1, Building A2	English 09:00 - 10:30 English 7A, Main Block	Computing 09:00 - 10:30 Computing 1, Building A2		Maths: Mechanics 09:00 - 10:30 Mathematics 3, Maths A	
	English 10:45 - 12:15 English 7A, Main Block		Physics 10:45 - 12:15 Physics 2, Sciences A	Maths: Mechanics 10:45 - 12:15 Mathematics 3, Maths A	Computing 10:45 - 12:15 Computing 1, Building A2	
	Computing 13:05 - 14:35 Computing 1, Building A2	Physics 13:05 - 14:35 Physics 2, Sciences A	Electronics 13:05 - 14:35 Electronics 3, Sciences A	Electronics 13:05 - 14:35 Electronics 3, Sciences A	English 13:05 - 14:35 English 7A, Main Block	
	Electronics 14:45 - 16:15 Electronics 3, Sciences A	Maths: Mechanics 14:45 - 16:15 Mathematics 3, Maths A		Physics 14:45 - 16:15 Physics 2, Sciences A		



Prokrastinaatio

Getting the stuff done?

("Procrastination" Tales Of Mere Existence)



Vetkuttelu*

Tavallisia tilanteita, jolloin vetkutellaan

- Tehtävä vaikuttaa vaikealta
- Tehtävä vaatii paljon aikaa
- Tehtävässä tarvittavien tietojen tai taitojen puute

Syitä vetkuttelun taustalla

- Itseluottamuksen puute, matalat onnistumisodotukset
- Vaativuus; itsekritiikki
- Perfektionismi (?)
- Muitakin syitä, huom. yksilöllisyys



- **Opiskelutaidot** – Into-materiaalimme
- [Monenlaiset oppijat](#) (Aallon Into-materiaalia)
- [Oppimistyylytesti](#) (Index of Learning Styles Questionnaire)
- Manage your energy, not your time – kts. [Artikkeli](#)
- D. Allen - Getting things done* - kts. [video](#)

Opintopsykologipalvelut

Opintopsykologit ohjaavat opiskelijoita mm. seuraavissa asioissa:

- opiskelutaitojen kehittäminen
- motivaatio
- itsesäätelytaidot, esim. ajanhallinta
- stressinhallinta
- jaksaminen ja opiskelukyky

Ajanvaraus sähköpostilla

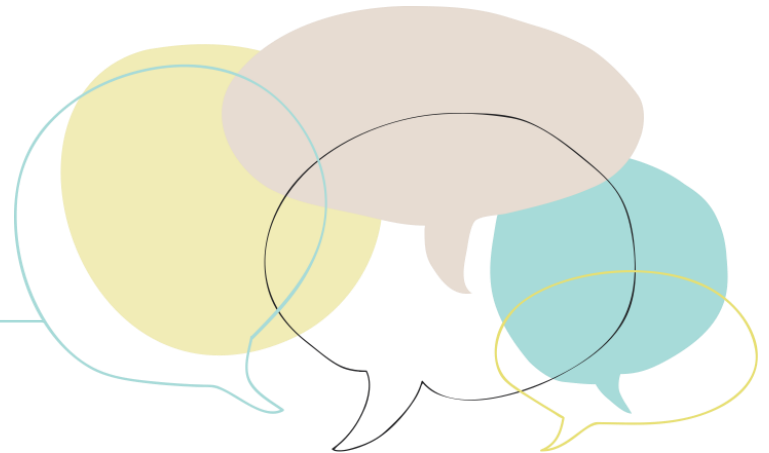
Tapaamiskertoja 1-5 (45 min kerta)

Luottamuksellista ja maksutonta

Lisätiedot [Intossa](#)

A!

Aalto-yliopisto



Starting Point of Wellbeing

- Neuvontaa ja palveluohjausta hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä
- Koronatilanteesta johtuen palvelu tarjotaan Zoomin välityksellä. Tiedotamme asiasta tarkemmin – seuraa Intoa!



Tule käymään ja tutustumaan YTHS:n, opintopsykologien, Aalto-pappien, UniSportin ja AYY:n palveluihin!

bit.ly/wellbeingAalto

Kiitos mielenkiinnosta!

- Hyvää alkanutta opiskeluvuotta!