

# A!

Aalto-yliopisto

# Onnistu opiskelussa – itsensä johtaminen, ajankäyttö ja jaksaminen 14.15-15.45

SCI-A0000 Johdatus opiskelun -kurssin 30.9.2021

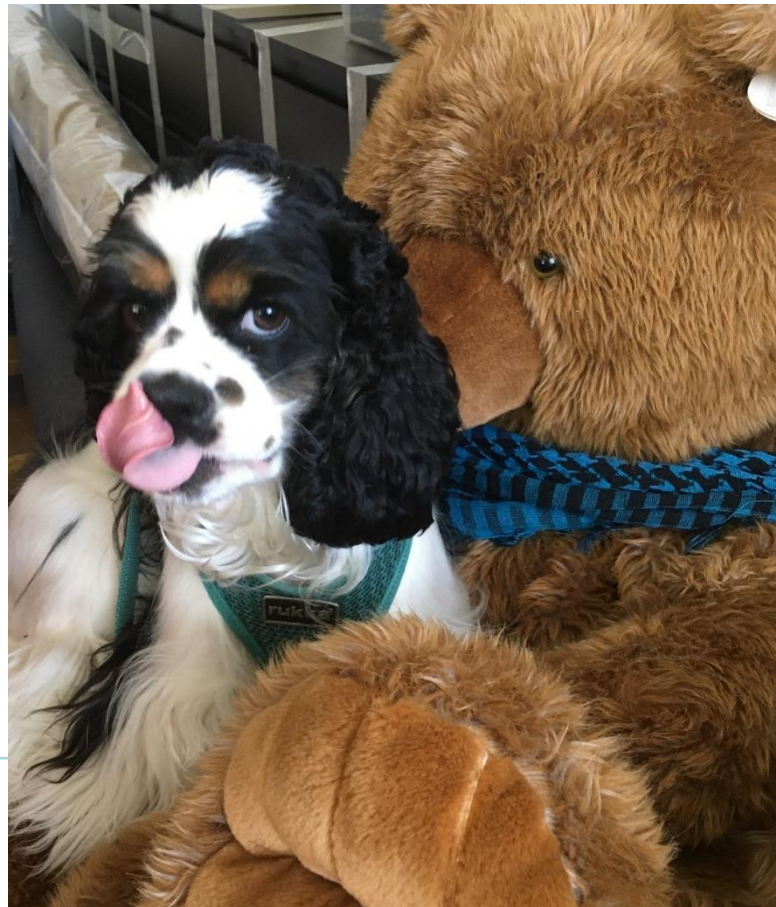
Sanni Saarimäki, [sanni.saarimaki@aalto.fi](mailto:sanni.saarimaki@aalto.fi)

*Materiaalit: Aallon opintopsykologit*

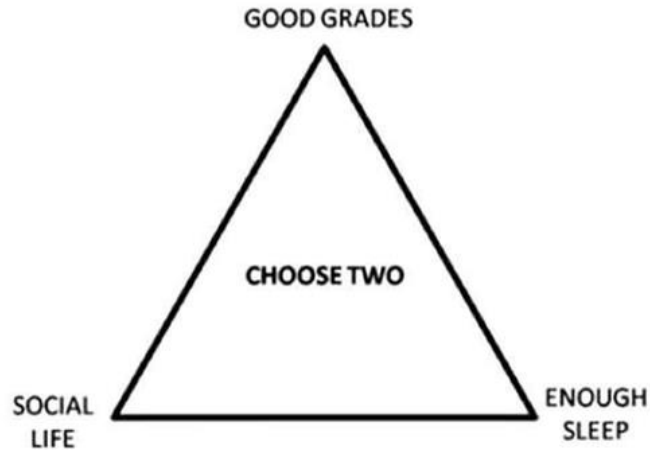
# Aloittelijan opas itsensä kuormittamiseen

**Kirjoittakaa chattiin, miten voi aiheuttaa mahdollisimman paljon stressiä itselle ja muille opiskeluaikana. Miten saada liikaa kuormitusta ja mieluusti mahdollisimman nopeasti ja pitkäkestoisella vaikutuksella?**

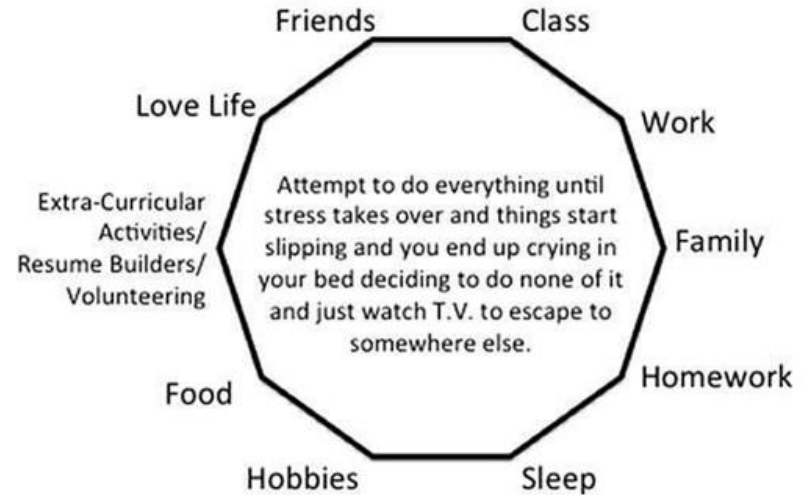
**Listatkaa sekä asioita, joihin voi itse vaikuttaa, että niitä tekijöitä, mihin ei ehkä voi.**



## How People Think It Is:



## How It Really Is:



# Millaisia taitoja yliopisto-opiskelussa tarvitsee?

## Miten opinnot Aallossa eroavat aiemmista opinnoistasi?

- *Mitä olet huomannut tähän mennessä? Jaa kokemuksesi chatissa tai kommentoimalla*



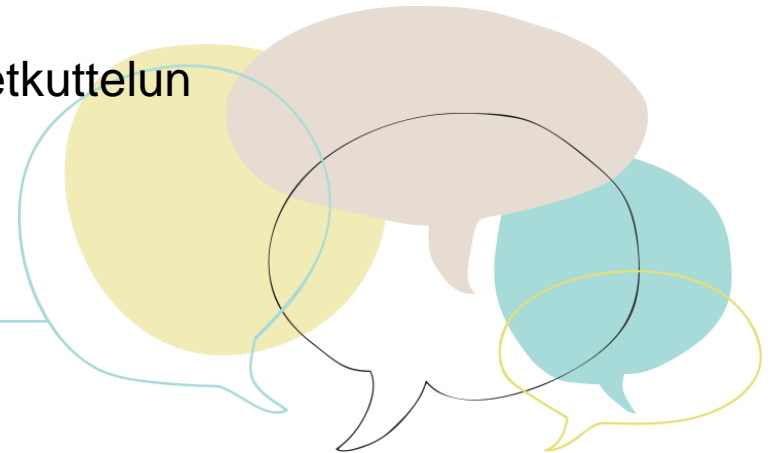
# Uteliaisuus auttaa motivaatiossa

- Kiinnostus uusiin näkökulmiin
- Halu ymmärtää
- Millaisen muutoksen sinä haluat saada aikaiseksi A) itsessäsi, B) maailmassa?



# Mikä vaikuttaa opintomenestykseen?

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



# 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



# Miten lähestyt oppimista?

## Syväsuuntautunut

- Tavoitteena ymmärtää kunnolla
- Tiedon yhdistely kokonaisuuksiksi

## Pintasuuuntautunut

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

## Systemaattinen

- Tietoisuus arviointikriteereistä
- Suunnittelu, ajanhallinta



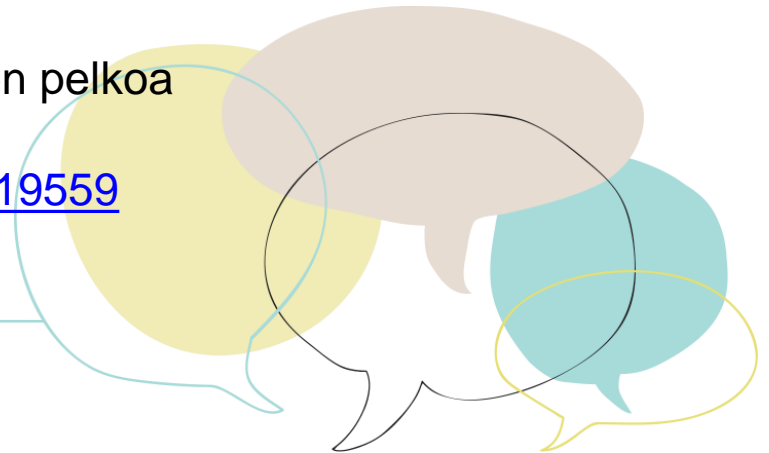


# Tunteet oppimisen tukena

- 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
- Lisää itsemyötätunnosta:  
<https://mycourses.aalto.fi/course/view.php?id=19559>



# Yhdessä opiskelu

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



# Itsensä johtaminen



# Itsensä johtaminen

## 1. Energiatason ylläpito

- *Mistä saat fyysistä ja psyykkistä energiaa*

## 2. Energian suuntaaminen

- *Priorisointi*

## 3. Tavoitteiden asettaminen

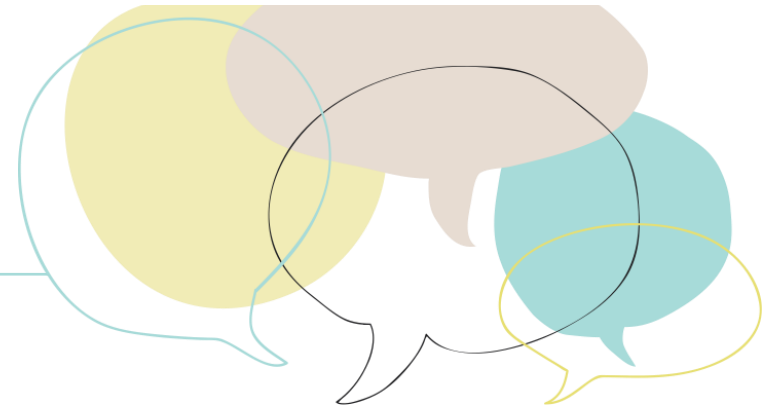
## 4. Ajanhallinta

TASKS IN CALENDER  
1 Month

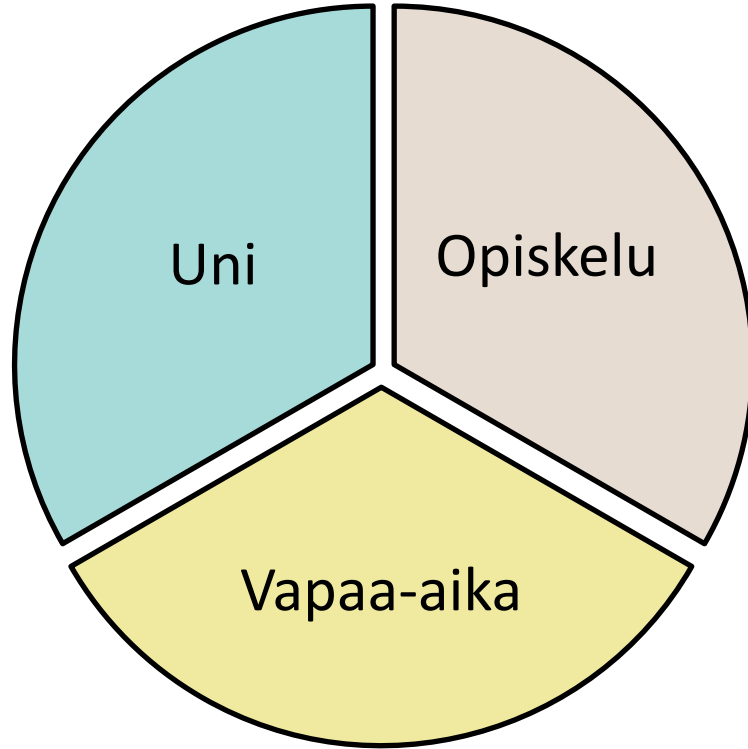
April 2022

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
WEEK 1		Käsikirjoitus					
WEEK 2		Tekniikka ja kuvauspaikka?					
WEEK 3						Treenit ja kuvaus	
WEEK 4		Editointi.					
WEEK 5			ESITYS <sub>30</sub>				

**A?** Aalto-yliopisto



# Paljonko opiskelu vie aikaa?

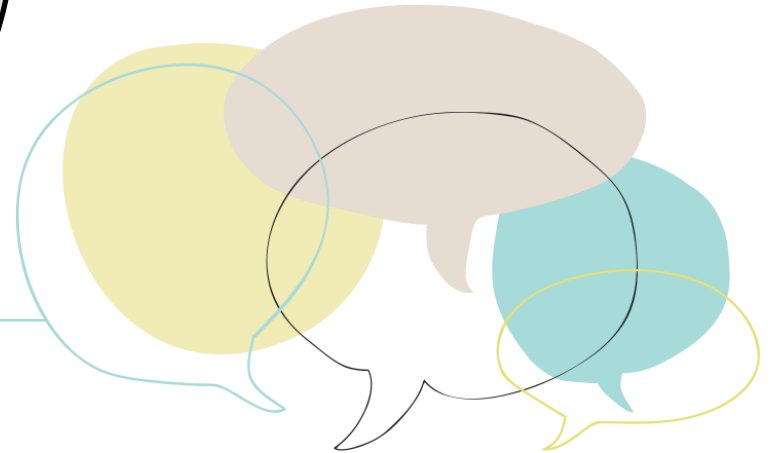


$$8h + 8h + 8h = 24h$$

1 opintopiste = 27h  
opiskelijan työtä

60 opintopistettä = 1600 h

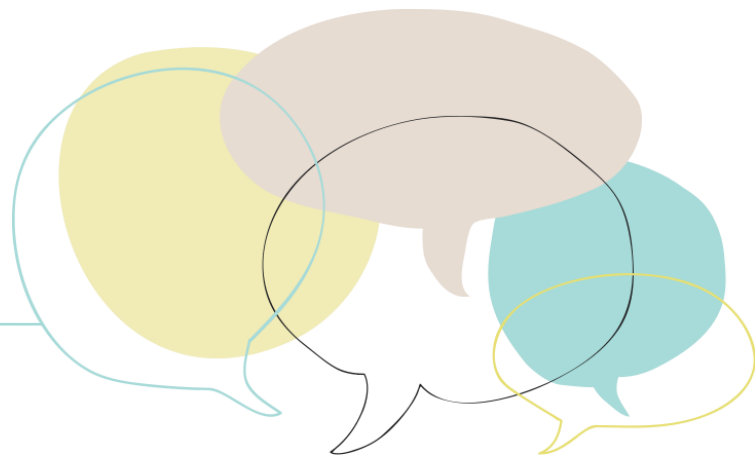
1 lukuvuosi = 35 viikkoa =  
45 h/viikko



# Palautuminen edellyttää aikaa

## Psykologisen palautumisen neljä elementtiä:

1. Psykologinen irrottautuminen työstä/opiskelusta
2. Rentoutuminen
3. Taidonhallinta, uuden oppiminen
4. Kontrolli vapaa-ajan käytöstä



# Miksi ajankäyttöä kannattaa suunnitella?

[Ajankayton video final-LIGHT](https://panopto.eu)  
([panopto.eu](https://panopto.eu))



**A!**

Aalto-yliopisto

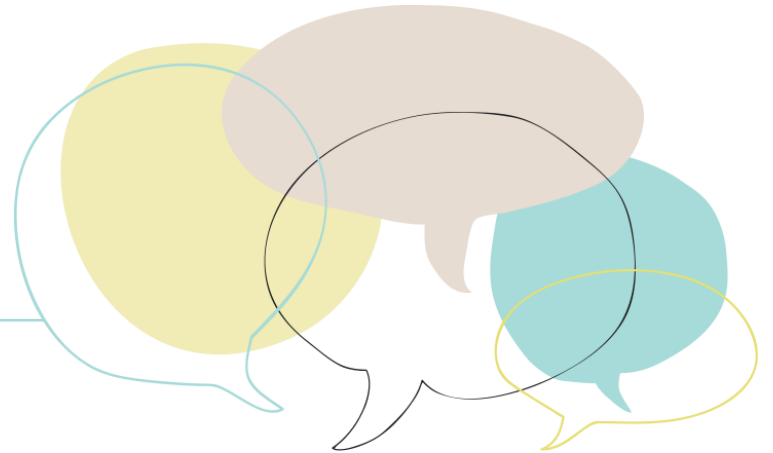
# Aikamatriisi

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



# Käytätkö aikaa mielekkäästi?

- **Stressiä aiheuttavat usein:**
  - Keskenkäisyydet
  - Sitoutuminen liian moneen asiaan
  - Ajan käyttäminen ei-tärkeisiin asioihin
- **Miten priorisoi aikaasi?**



# Ohjeet palautustehtävään löytyy kurssin MyCourses-sivulta:

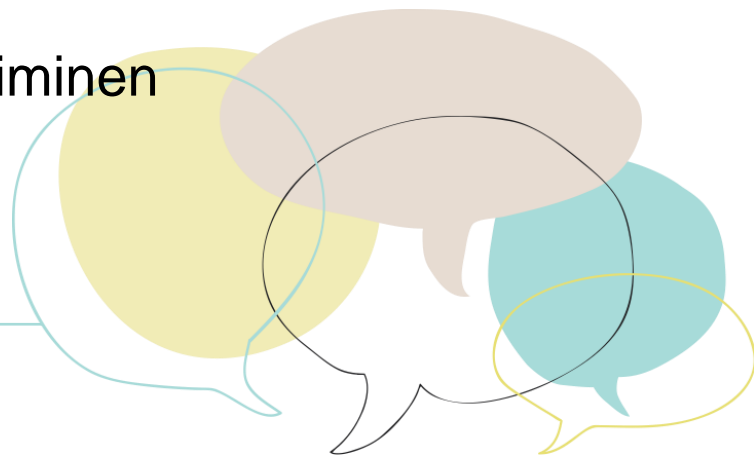
[SCI-A0000\\_aalto-CUR-141581-3063532:](#)  
[Ohje ajanhallinnan tehtävään ja tehtävän](#)  
[palautukseen](#)



# Mihin käytät aikaasi?

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

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



# Miten priorisoida?

## A-kategoria:

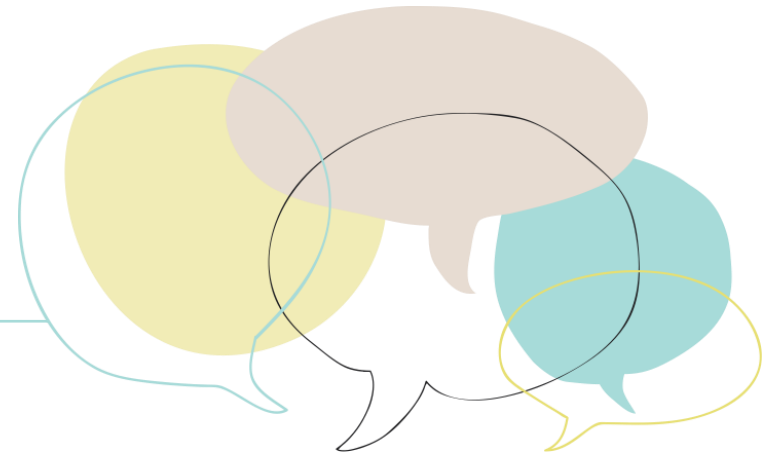
- Tärkeimmät asiat
- Paljon aikaa ja energiaa

## B-kategoria:

- Päivittäiset rutiinit ja kiinnostavat, mutta ei kovin tärkeät asiat
- Vähemmän aikaa ja energiaa

## C-kategoria:

- Kaikki muu
- Tee, jos on aikaa

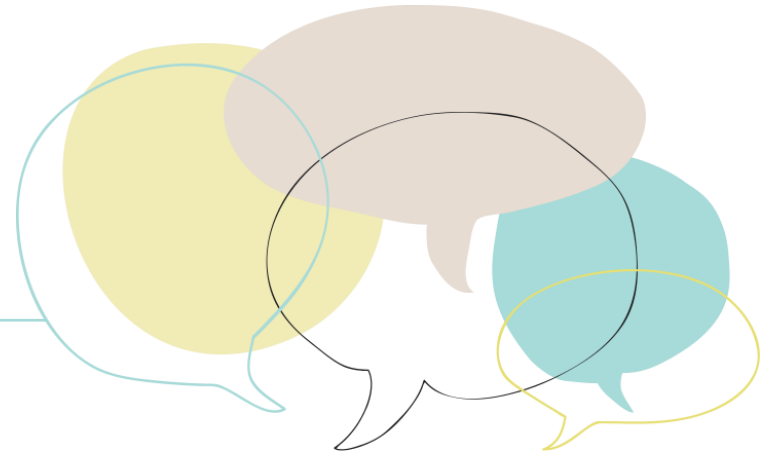


# Konkretisoi A-kategorian asiat / tavoitteet tehtäviksi

- **Konkretisoi tavoitteesi: mitä pitää tehdä, jotta saavutan tavoitteet**

- Esim. tavoitteena päästä läpi tentistä, tehtäviä voivat olla:

- Materiaalin lukeminen
- Muistiinpanojen tekeminen
- Laskutehtävien laskeminen



**Riittämätön vastaus (älä palauta tällaista vastausta, jos haluat kurssista läpi):**

Tavoitteeni ja tehtäväni tällä viikolla:

Kurssi X

Kurssi Y

Kurssi W

**Ok vastaus (tämän tapaisen vastauksen voit jo lähettää):**

Tavoitteeni ja tehtäväni tällä viikolla:

Kurssi X:

- Luennot
- Laskarit

Kurssi Y:

- Luennot
- Esseen kirjoitusta
- Ryhmätyötä eteenpäin

Kurssi W:

- Nettiluennon katsominen
- Lue kokeeseen

**Erinomainen vastaus (tämä hyödyttää sinua itseäsi eniten!)**

Tavoitteeni ja tehtäväni tällä viikolla:

Kurssi X:

- Valmistaudun luennotte lukemalla pp:t
- Luennoilla käyminen (2 x3 h)
- Tutustun laskareihin etukäteen
- Teen 3 laskaritehtävää

Kurssi Y:

- Valmistaudun luennotte lukemalla viime viikon matskut kertauksena
- Luennoilla käyminen (1 x 4h)
- Esseen johdannon kirjoitusta (vie n. 4 h)
- Esseetä varten artikkeleiden etsimistä
- Ryhmätyötapaamista varten oman osuuden kirjoittamista
- Ryhmätyötapaaminen pe klo 16

Kurssi W:

- Nettiluennon katsominen (2 h)
- Nettiluennosta muistiinpanojen tekeminen
- Käyn vilkaisemassa nettiluennon tehtävät MyCoursesista (en vielä aloita tehtäviä)
- Luen kokeeseen ekasta kirjasta sivut 100-140 tällä viikolla (vie n. 3 h)

# Millainen on hyvä tavoite?

## -SMARTEST goals

**S**pecific, tarkka ja konkreettinen

**M**easurable, mitattavissa oleva

**A**ttainable, saavutettavissa oleva, realistinen

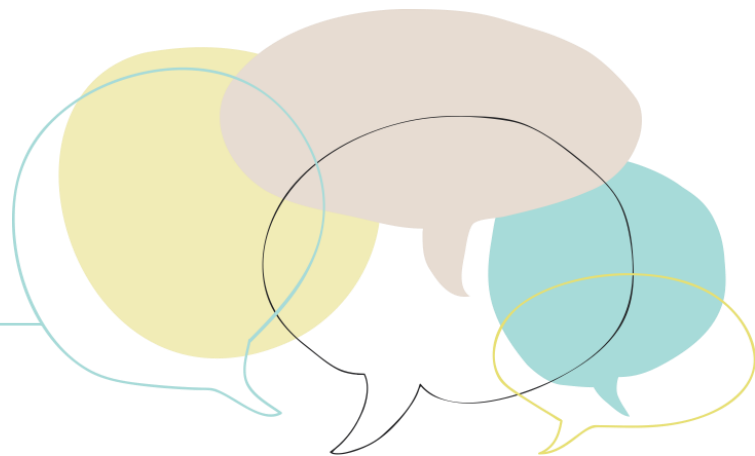
**R**eflection, reflektointi ja palaute

**T**ime-bound, kestoaltaan rajallinen

**E**nthusiastic, innostava ja haastava

**S**ignificant, merkityksellinen

**T**ransparent, läpinäkyvä ja jaettu



VIIKKO-OHJELMA		MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
VIIKKO:								
TAVOITTEET	TEHTÄVÄT	PÄIVÄN PÄÄASIAT						
<b>1) Jaa viikon tehtävät tavoitteiksi</b>		<b>4) Jaa tavoitteet viikon ajalle, max. 3 pääasiaa / päivä</b>						
	<b>3) Jaa tavoitteet osatehtäviksi</b>	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	
	16	16	16	16	16	16	16	
	17	17	17	17	17	17	17	
	18	18	18	18	18	18	18	
<b>2) Muista myös hyvinvointi!</b>		Ilta	Ilta	Ilta	Ilta	Ilta	Ilta	Ilta

**5) Aikatauluta muu elämä huomioiden!**

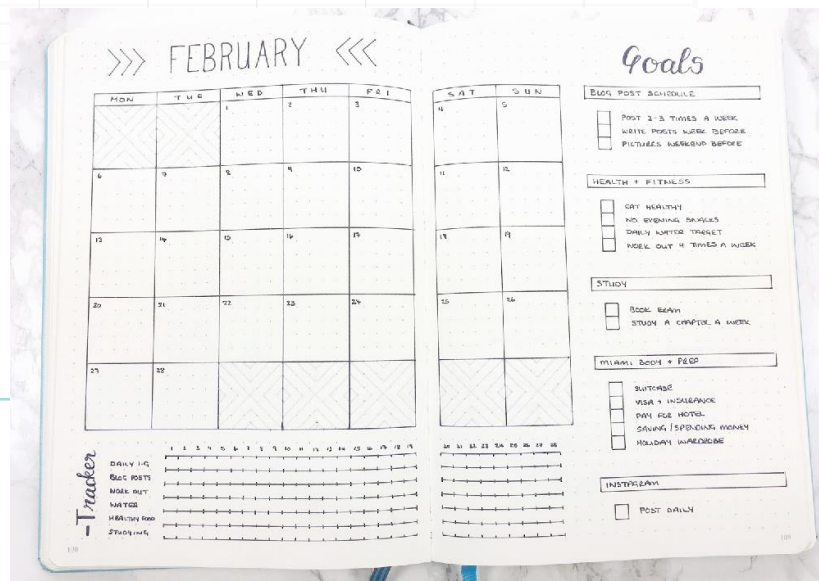


# Ajanhallinta käytäntöön?

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

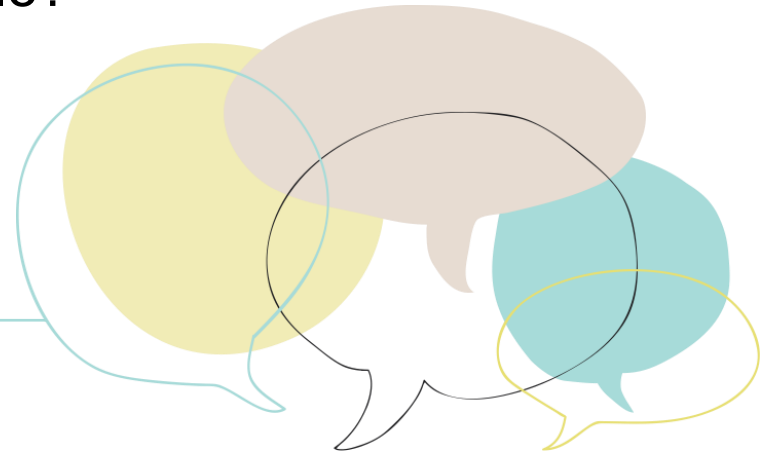
WEEK 1 30 Oct - 5 Nov, 2016

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 76, 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 76, 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 76, 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		



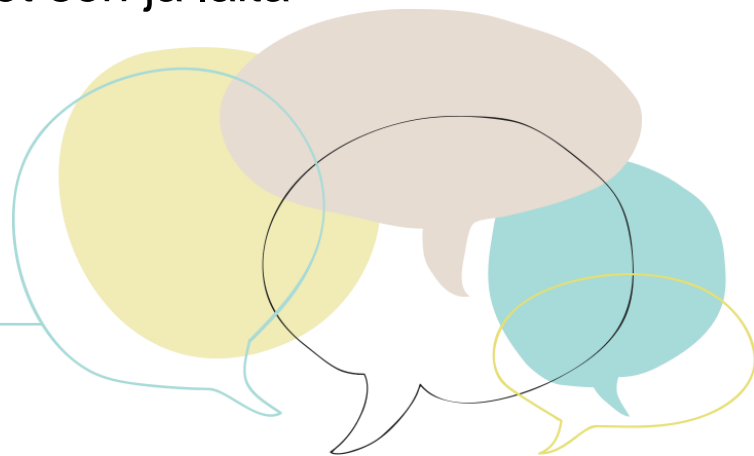
# Tehtävän avulla opit, onko sinulla ajanhallinnan kompastuskiviä

- Onko sinulla selvät prioriteetit vai liikaa sitoumuksia?
- Huomaatko aikavarkaita?
- Yritätkö tehdä montaa asiaa yhtä aikaa?
- Vetkutteletko?
- Muistatko varata aikaa palautumiselle?



# Säästä muistiasi to do- listalla

- Kirjoita ylös hoidettavat asiat – vapautat tilaa työmuististasi
- Varaa aikaa listan tarkistamiselle 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



# Prokrastinaatio = Viivytys, vetkuttelu

<https://www.youtube.com/watch?v=4P785j15Tzk>



# Vetkuttelu

## Tavallisia tilanteita, jolloin vetkutellaan

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

## Syitä vetkuttelun taustalla

- Perfektionismi
- Itseluottamuksen puute, matalat onnistumisodotukset
- Voimakas itsekritiikki



# Opiskelutaidot

- Opiskelutaidoista ja etäopiskelusta:  
<https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Opiskelutaidot>
  - Monenlaiset oppijat:
    - <https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Monenlaiset+oppijat>
    - [Henkilökohtaiset opintojärjestelyt | Aalto-yliopisto](#)
  - Lisätietoa ajanhallinnasta:
    - <https://hbr.org/2007/10/manage-your-energy-not-your-time>
    - <http://www.youtube.com/watch?v=Qo7vUdKTIhk>
  - Koronatilanteen vaikutuksesta hyvinvointiin (mm. etäopiskelusta):
    - [Course: Psykologista tukea ja materiaalia koronan aiheuttamassa poikkeustilanteessa // Psychological support for Aalto students during corona-outbreak \(Aalto psychologists services\)](#)
-

# Starting Point of Wellbeing

- Neuvontaa ja palveluohjausta hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä

Starting Point of Wellbeing - Opiskelijana Aallossa - Into (aalto.fi)



# Opintopsykologipalvelut

**Opintopsykologit ohjaavat opiskelijoita mm. seuraavissa asioissa:**

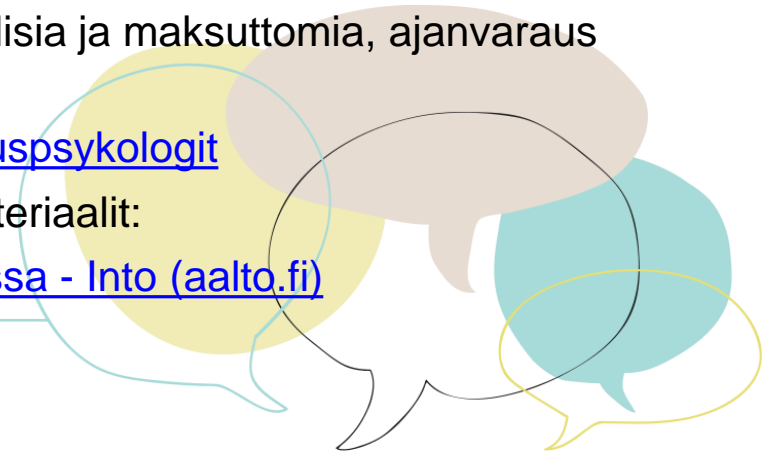
- opiskelutaitojen kehittäminen
- motivaatio
- itsesäätelytaidot, esim. ajanhallinta
- stressinhallinta
- jaksaminen ja opiskelukyky

Tapaamiskertoja 1-5 ja tapaamiset ovat luottamuksellisia ja maksuttomia, ajanvaraus sähköpostilla:

<https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Opinto-+ja+uraohjauspsykologit>

Opintopsykologien kurssit, työpajat ja itseopiskelumateriaalit:

[Kurssit, työpajat ja verkkokurssit - Opiskelijana Aallossa - Into \(aalto.fi\)](#)





# A!

Aalto-yliopisto

# Kiitos!

The background features three overlapping speech bubbles. A white bubble is on the left, a beige bubble is at the top center, and a blue bubble is on the right. Each bubble has a thin outline in a color matching its fill. The word 'Kiitos!' is written in large, bold, black font across the white bubble.