

# Johdatus opiskeluun: opiskelu pääaineessa luento

Sanna Suoranta

8.9.2022

Tässä dokumentissa on vastauksianne luennolla Presemossa esitettyihin kysymyksiin.

## Taustakysymykset

Ensin taustatietokyselyiden tilastot.

lkm	Asuinpaikka (nyt)
28	Otaniemi
38	muu Espoo
34	muu pääkaupunkiseutu
3	muu Uusimaa
2	muu Suomi

  

lkm	Asuinpaikka (ennen opintojen alkua)
18	Espoo
25	Helsinki
6	Vantaa
2	Kauniainen
16	muu uusimaa
9	Pirkanmaa
5 kustakin	Keski-Pohjanmaa; Varsinais-Suomi; Pohjanmaa tai muu maailma
3	Päijät-Häme
2 kummastakin	Etelä-Karjala ja Pohjois-Pohjanmaa
1 kustakin	Etelä-Pohjanmaa, Kanta-Häme, Kymenlaakso, Satakunta

  

lkm	Tausta
78	suoraan lukiosta
2	taustalla opintoja jostain ammattikorkeakoulusta
6	taustalla opintoja jostain yliopistosta
2	kandin tai maisterin tutkinto jostain aiheesta
17	jotain muuta

  

lkm	Varusmies/siviilipalvelus
56	olen jo suorittanut
3	olen menossa keväällä 2023
2	olen menossa syksyllä 2023
13	olen menossa myöhemmin
29	ei kosketa minua

  

lkm	Oliko nyt opiskelemasi pääaine ensimmänen hakukohteesi?
71	kyllä
29	ei, mutta ohjelmani kiinnostaa kyllä paljon
1	ei, mutta tulini nyt kun en muutakaan keksinyt
0	ei, ja haluan vaihtaa mahdollisimman pian muualle

lkm	Ruokalu- ja liikuntasuositusten tunteminen ja noudattaminen
56	Tiedän suositukset ja pyrin noudattamaan niitä
22	Tiedän suositukset, mutta en edes yritä noudattaa niitä
3	En tiedä, joten tulen ottamaan selvää
3	En tiedä enkä välitäkään tietää
lkm	Syötkö kasviksia
10	Olen pääsääntöisesti kasvissyöjä
64	Olen sekasyöjä
10	Syön jotain kasviksia joskus (ainakin jos leipä lasketaan kasvikseksi)
2	Kasvikset on paras jättää eläinten rehuksi
lkm	Aterioiden lukumäärä
1	0 aterialla
1	1 aterialla
8	2 aterialla
19	3 aterialla
39	4 aterialla
18	5 aterialla
1	yli 6 aterialla

## Oppimisesta

lkm	Oletko joskus omaksunut jotain helposti, vaikka aihe ei ole kiinnostanut
42	kyllä
46	ehkä
7	en

Huom! Alla olevat luennolla tarjotut vinkit ovat kaikki mukana sensuroimattomina, mutta samoja on yhdistelty. Taulukon lkm-kentässä on alkuperäisen kommentin kirjoittajan lisäksi se määrä, joka tästä kommentista piti. Kaikki eivät välttämättä ole hyviä tai toimi omalla kohdalla, mutta kannattaa varmasti miettiä näiden hyviä ja huonoja puolia omasta näkökulmasta.

Miten olet onnistunut herättämään kiinnostuksesi aiheeseen, joka ei ole aluksi kiinnostanut lainkaan?

lkm	Vinkki (näistä moni on hyviä!)
2	En välttämättä ole
1	ulkoisella motivaatiolla
2	<b>Etsimällä näkökulman, joka tekee asiasta kiinnostavan.</b>
1	Kurssien läpäisy on suoritus, ei nautinto
1	oppimalla
13	Pakolla
1	<b>linkittämällä sen jollain tapaa johonkin mikä kiinnostaa edes vähän</b>
1	valehtelen itselleni
1	ei siinä oo auttanut muu kun tehdä väkisin ja sitten hyväksyä ettei tuu ihan hirveen hyvää arvosanaa
1	Sitä on vain tehty, vaikka ei ole kiinnostanutkaan
1	<b>Ryhmäpainostus toimii usein</b>
2	Harva asia ei kiinnosta lainkaan
1	Opintopisteet kiinnostaa: lisää motivaatiota
1	En ole
1	<b>Kaikki on kiinnostanus, mutta vähemmän kiinnostavat asiat on myös tärkeää tutkinnon kokonaiskuvaa varten</b>
2	Super sayian
2	<b>Tutustumalla aiheen sovelluksiin</b>
3	istuu näytön ääressä tunteja ja itkee
3	En varsinaisesti ollut kiinnostunut aiheesta, mutta opin sen helposti.
1	<b>Kun on pohtinut kaikki eri tavat läpi, miten tämä aihe voi olla hyödyksi itselleni</b>
1	Pakkollista tai kokenut sen edistävän tarkoitustani

- 3 I've learned about the application of the theory. It's more concrete and purposeful to learn when you have an idea of how and where you can use this information in a practical solution.
- 22 Sigma Grindset, (gotta secure the bag)
- 3 Koira
- 1 Olen tiedostanut aiheen välinearvon tavoitteitani varten.
- 1 Selvitän, mitä aiheella voi tehdä ja miten liittyy omiin kiinnostuksenkohteisiin ja etsin niistä yhtymäkohtia motivaattoriksi.
- 3 Oli pakko osata
- 2 Olen koittanut löytää aiheesta jotain yhteistä muiden kiinnostusten kanssa.
- 2 Kehittämällä palkintoja itselle
- 1 Miettimällä miten hyödyn tulevaisuudessa aiheen oppimisesta
- 5 Pakottamalla itseni syventymään aiheeseen aluksi, sillä usein kun asiaan pääsee vähän syvemmälle ja käyttää siihen aikaa, alkaa aihe kuin itsestään kiinnostaa enemmän.
- 3 Päätin harjoitella kovasti. Sitten kun asiaa osasi jo jonkin verran, huomasin mitä kiinnostavaa aiheessa oikeastaan oli.

Vinkkejä jahkailun välttämiseen

lkm	Vinkki (näistä moni on hyviä!)
2	aloittaa
1	itselleen palkintojen keksiminen ja tekemisen purku pienempiin osiin
8	<b>Aikataulut</b>
1	<b>Jakaa homma konkreettisiin osiin, riittää että teet sen pienen ensimmäisen ja sitten on jo helpompi jatkaa. Eli ns. vähennä aloituskitkaa.</b>
1	Deadline
1	kunhan aloittaa
1	Miettimällä seuraamuksia
1	pilkkoa tehtävä osiin
1	tylsyys
1	<b>mennä jonnekkain tekemään asiat (ei kotona) ja sitten vaan sopia itseni kanssa että kun ne asiat on saanu tehtyä voi tehdä jotain muuta hauskaa</b>
1	Aloittaa 5 min ennen deadlinee
1	Ulkoinen palkkio?
1	<b>Ryhmäpainostus toimii aika usein</b>
1	Im weak in all those ways i described
1	<b>Sanoa itselleen, että tekee sen heti.</b>
2	<b>Määrätietoisuus</b>
1	Just do it
3	Taten opit auttaa. HU!
1	<b>Vahva rutiini.</b>
1	Tekemällä siitä vaikeaa
1	motivaatio
12	sigma grindset
4	Odottaa, että kello näyttää 02:00
1	Lopettaa jahkailu kello 2 yöllä ja nukahta
2	<b>Keksi jotain mitä teet mieluummin ja sitten tee hommat alta jotta pääset tekemään mieluista juttua</b>
11	Kuuntelee Andrew Tate 24/7
1	<b>Hoitamalla heti pois alta, tai päättää sille toinen ajankohta.</b>
2	Hokemalla itselleen: LOPETA JAHKAILU
2	Tekemällä jotain josta pidän??
2	<b>Ärsykkeiden minimoiminen (esim. puhelimen sammutus)</b>
2	<b>Suunnitelman tekeminen. Kun ei ole varma, mitä pitäisi tehdä, suunnitelmasta voi luntata vastauksen.</b>
3	<b>Jakaa tehtävä pieniin osiin. Pienempään tehtävään on helpompi tarttua.</b>

Paras tapasi valmistautua kokeeseen aiheesta, joka on mielestäsi tärkeä?

lkm	Vinkki (näistä moni on hyviä!)
1	tehdä lukusuunnitelma
1	<b>opiskella mahdollisimman laajasti, ajoissa, jo kurssin aikana</b>
1	Opetella aihe mahd. Hyvin
1	<b>Miettiä, mikä riittää läpipääsemiseen ja myös etsiä näkökulma, josta katsoen aiheesta voi ollakin hyötyä</b>
1	Käydä tunneilla. Ehkä kerrata iltaa ennen?
1	<b>tehdä realistinen lukusuunnitelma</b>
1	aikaisin lukeminen
1	tekemällä selkeäksi mitä pitää osata että pärjää ja sitten vaan tehdä ja tehdä
2	Viimesenä yönä älä nuku vaa lue se 8 hr
1	Kattoo vanhoja tehtäviä ja sitte vaa grindaa niitä kunnes osaa
1	Tekemällä tehtäviä
2	Lukemalla
3	<b>Tehdä kurssin aikana tehtäviä</b>
2	Sigma grindset
2	kauheesti tehtäviä tekee vaan
3	Puhun aiheesta nallelle
1	<b>Kertaus</b>
2	Jallupiimä ja aamuluento
3	active recall
3	<b>Lukeminen ja tehtävien tekeminen. Määritän tavoitteet mitä tehdä.</b>
1	<b>Määritän mitä minun pitää oppia. Suunnittelen opiskelun etukäteen. Aloitan mahdollisimman aikaisin.</b>
4	Lukea lukea lukea lukea
2	opiskelemalla
2	<b>Aloita oppiminen ajoissa, niin ei tule kiire ja tuhkahduttava stressi. Kannattaa kysellä silloin kun tulee kysyttävää. Kannattaa käyttää viestintäkanavia monipuolisesti.</b>
6	<b>Harjoitustehtävän tekeminen, vanhojen samantyyppisten kokeiden tekeminen, käsitteiden selittäminen itselle tai kaverille</b>

Paras tapasi valmistautua kokeeseen aiheessa, joka ei ole mielestäsi tärkeä?

lkm	Vinkki (näistä moni on hyviä!)
1	tekee tehtäviä
1	<b>selvittää tärkeimmät asiat ja miettiä läpipääsyn vaatimukset, opiskella järkevästi ja vähemmän</b>
1	No stress, mut katsotaan ny vähä materiaaleja
1	If it fails, it fails
1	lue
1	<b>lukea tärkeimmät asiat</b>
1	<b>lukemalla aiheesta monesta eri lähteestä</b>
1	<b>opiskelemalla vaan niin että osaa pääpiirteet ja hyväksymällä että sieltä voi tulla takasin ihan mitä tahansa</b>
2	<b>Hyväksyn että koe ei pskosti mene hyvin mutta se on ihan ok</b>
2	Öö en kertaa, läpi menee kumminki
2	Samalla tavalla kuin kiinnostavaan aiheeseen luettaessa. Motivaatio ei ole vain yhtä korkea.
2	Kertaamalla
4	En valmistaudu, otan ykkösen
2	Skippaa se
5	Sigma grindset
11	David Goggins huutamaan korvan juureen
3	Itken asiasta nallelle
2	sama juttu, tekee tehtäviä
2	viina

- 2 **Samalla tavalla kuin normaalisti mut käyttää vaan vähemmän aikaa**
- 2 Kertaus
- 5 Tyttöystävä tekee tehtävät mun puolesta jos on etätentti
- 3 Pääasiat kuntoon.
- 3 opiskelemalla
- 5 **Perusasioiden kertaus, tiiviit muistiinpanot tekeminen keskeisistä aiheista**

## Stressistä

lkm	Kokemuksia stressistä
20	ilman stressiä en pääse edes alkuun
11	stressi lamaannuttaa minut
31	stressi ahdistaa minua
22	en ole stressaantunut yleensä mistään

Keinoja stressin välttämiseen tai siitä selviämiseen

lkm	Vinkki (näistä moni on hyviä!)
1	<b>Hyvät rutiinit ja nukku hyvin</b>
1	<b>hoitaa asiat ajoissa stressin välttämiseksi, tasapainottaa elämää pitämällä huolta, että tekee tarpeeksi mielekkäitä asioita stressin tasapainoksi</b>
2	<b>Liikunta</b>
1	Kun tulen kotiin pitkän päivän jälkeen, menen sängylle makaamaan. Annan itselleni luvan olla siinä vaikka koko päivän, mutta en saa siinä maatessa käyttää mitään laitetta tai edes lukea. Saan vain olla. Menee vartti ja haluan jo nousta ylös. Siitä tiedän että mieli on saanut palautua hetken. Eli lyhyesti: <b>tauot ärsykkeistä</b>
1	<b>liikunta ja se ettei jätä kaikkea päivää ennen</b>
1	<b>ulkoilu, tekemällä hommat ajoissa</b>
1	<b>aikataulutus ja muistaa ottaa myös vapaa-aikaa itselleen</b>
1	sen kun on välittämättä mistään, tajuaa että vaikka huolet on aitoja nii niistä stressamine o oma valinta
1	<b>kaverit ja musiikki</b>
1	ei oo kyl tullut stressiä vastaan.
1	Teen asioita jotka on hauskoja niin ne ei stressaa
1	slack
1	Välttelee aihetta kunnes on täysin pakko.
1	<b>Liikunta, pelaaminen, sarjojen/videoiden katsominen, syöminen</b>
2	Makaa lattialla sikiöasennossa, kunnes helpottaa=tulee tylsää
1	<b>Rentoutuminen</b>
1	Kun stressi nousee edes 1%, lopetan kaiken ja menen rentoutumaan
3	GaryVee 1 on 1 coaching
2	Top G stressi on myytti
5	Virvokkeet
2	nukkuu hyvin ja päiväunia
10	Hustler's University chapter IV
1	jooga
3	<b>Tietokonepelit, perhe ja ystävät</b>
1	<b>Musiikki</b>
1	<b>Harrastaminen ja juttelu.</b>
2	Videopelit+
5	<b>Riittävän tarkka aikataulutaminen ja se, että muistaa päivittäin tehdä jotain itselle mieluista.</b>

## Sivuaineesta ja valinnoista

Mietteitä sivuainevalinnoista ja vapaasti valittavista opinnoista.

lkm	Sivuainevalinnasta
5	Tiedän jo tasan tarkkaan, mitä haluan lukea sivuaineekseni
21	Moni aihe kiinnostaa, eiköhän niistä löydy
13	En ole yhtään ajatellut asiaa vielä
1	Haluan lukea vain tietotekniikkaa/teknillistä psykologiaa, en mitään muuta
lkm	Vapaavalintaisista
13	Valinnoista on liian vähän, haluan opetella kaikkea!
23	Valinnoista on sopivasti, keksin niille kyllä käyttöä
2	Valinnoista on liikaa, en tiedä mitä niihin laittaisin
lkm	Odotan syksyn haasteita...
8	luottavaisin mielin (tiedän mistä saan apua, jos kohtaan ongelmia)
12	hieman varovaisesti (koska en vielä tunne täällä opiskelua)
2	kauhulla, sillä epäilen selviytymistäni