

Johdatus opiskeluun: opiskelu pääaineessa luento

Sanna Suoranta

5.10.2023

Tässä dokumentissa on vastauksianne luennolla Presemossa esitettyihin kysymyksiin.

Taustakysymykset

Ensin taustatietokyselyiden tilastot.

lkm	Asuinpaikka (nyt)
12	Otaniemi
34	muu Espoo
39	muu pääkaupunkiseutu
7	muu Uusimaa
2	muu Suomi
a	muu maailma

lkm	Asuinpaikka (ennen opintojen alkua)
8	Espoo
27	Helsinki
7	Vantaa
1	Kauniainen
10	muu uusimaa
12	Pirkanmaa
6	Varsinais-Suomi
4	Pohjois-Pohjanmaa
3 kummastakin	Pohjanmaa, Satakunta
2 kummastakin	Kanta-Häme, Kymenlaakso
1 kustakin	Etelä-Karjala, Keski-Pohjanmaa, Pohjois-Karjala, 1 Päijät-Häme
5	muu maailma ja listasta poisjääneet maakunnat

lkm	Tausta
29	suoraan lukiosta
0	taustalla opintoja jostain ammattikorkeakoulusta
7	taustalla opintoja jostain yliopistosta
2	kandin tai maisterin tutkinto jostain aiheesta
37	varusmies- tai siviilipalveluksesta
14	töissä
6	jotain muuta

lkm	Varusmies/siviilipalvelus
52	olen jo suorittanut
5	olen menossa keväällä 2024
6	olen menossa syksyllä 2024
3	olen menossa myöhemmin
28	ei kosketa minua

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

lkm	Ruokalu-ja liikuntasuositusten tunteminen ja noudattaminen
38	Tiedän suositukset ja pyrin noudattamaan niitä
21	Tiedän suositukset, mutta en edes yritä noudattaa niitä
3	En tiedä, joten tulen ottamaan selvää
7	En tiedä enkä välitäkään tietää
lkm	Syötkö kasviksia
12	Olen pääsääntöisesti kasvissyöjä
46	Olen sekasyöjä
15	Syön jotain kasviksia joskus (ainakin jos leipä lasketaan kasvikseksi)
1	Kasvikset on paras jättää eläinten rehuksi
lkm	Aterioiden lukumäärä
1	0 aterialla
2	1 aterialla
3	2 aterialla
14	3 aterialla
41	4 aterialla
13	5 aterialla
1	yli 6 aterialla

Oppimisesta

lkm	Oletko joskus omaksunut jotain helposti, vaikka aihe ei ole kiinnostanut
42	kyllä
41	ehkä
8	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!)
1	Halua oppia ja onnistua
5	Pakottamalla/pakottamalla/väkisin/sillä et on pakko
1	Kuulnema joskus on joku aallon korkeakoulu tarjonnut varsin huomattavaakin rahallista porkkanaa fuksivuoden läpi täysillä nopilla räppimisestä nudge nudge wink wink
1	jokin palkinto
2	Tutkin aihetta enemmän
1	Aiheesta tuli merkillinen
2	En
4	etsin epäsuoran motivaationlähteen eli jotain itseäni kiinnostavaa aihetta hyödyttävää / etsimällä yhteyksiä minua kiinnostaviin aiheisiin / Etsinyt yhteyksiä asioihin jotka kiinnostavat
1	miettimällä että se on hyödyllistä
1	Joskus aloittelijatason jälkeen aihe kehittyi kiinnostavammaksi.
1	Lisäksi tylsän aiheen linkittäminen johonkin kiinnostavampaan.
1	Ympäriöni itseni ihmisillä ketkä ovat oikeasti kiinnostuneita ja yritän ymmärtää miksi
1	Helppoa, external motivation has always been quite effective for me
1	En ole yleensä onnistunut
4	epäonnistumisen pelko
1	On tullut joku mielenkiintoinen seikka esille
4	Etsimällä jotain mielenkiintoista aiheesta / etsimällä jotain mielenkiintoista tietoa asiasta / Etsinyt lisää tietoa kunnes löysi jotain kiinnostavaa
1	Käyttämällä aikaa aiheen ymmärtämiseen ja sen tarvitsemien taitojen harjoittamiseen

1	Tekemällä ja huomannut, että se onkin hyödyllistä ja mukavaa
5	concerta 54mg
1	velvollisuudentunteella
10	laittomilla päihdeaineilla
4	Ottamalla aiheen oppimisen haasteena
2	Ulkoisella motivaatiolla. Halusin opiskelemaan, joten fysiikkaa oli pakko opiskella. Mitä pidemmälle pääsi, sitä mielenkiintoisemmaksi aiheet kävivät
2	Etsimällä erilaisia näkökulmia aiheeseen, jotka kiinnostavat. Joitakin aiheita ei saa kiinnostaviksi millään
3	ei siihen oikein mikään auta
16	Ruuskalla

Vinkkejä jakkailun välttämiseen

lkm	Vinkki (näistä moni on hyviä!)
1	mieltä deadlineja
1	Ajatella tekemättömien asioiden tärkeyttä
1	En
1	visualisoimalla itseni tekemässä tehtävää tarpeeksi monta kertaa
2	Tehtävän pilkkominen osiin, keskity yhteen osaan kerrallaan
1	Cope yourself to be motivated and/or be afraid of failure
1	tylsyys
1	puhelin ja distractionit pois. Laitan myös lukulampun päälle
3	Kerran se vaan kirpasee p**kele
2	Pistää puhelin pois
2	puhelin järveen
1	puhelin toiseen huoneeseen
3	Laittaa puhelin pois ja rajoittamalla muita häiriötekijöitä
1	Suunnittelemalla päivät tarkasti
2	tiktok (kommentti: eikös tämä ole se jakkailun väline, ei sen välttelyn väline? vai tehdä tiktok-video siitä että pääsee viimein tekemään asiaa?)
1	päätää tehdä asiaa
1	ottaa tauko
3	kun pakko on / pakko
5	Paikan ja ilmapiirin vaihtaminen. esim kirjasto
1	puhelimien selaaminen (kommentti: eikös tämä ole jakkailua, ei sen välttelyä?)
13	Alkoholin aiheuttama hyväntuulinen vireystila (ei toimi jos rähinäkännigeeni)
3	Ei ole :)))))) great brain haver
1	Aloitin klo xx.xx, pidän tauon siitä xh xmin päästä. Kun olen valmis, teen hyvää ruokaa ja pyhitän illan muille asioille

Paras tapasi valmistautua kokeeseen aiheesta, joka on mielestäsi tärkeä?

lkm	Vinkki (näistä moni on hyviä!)
1	aloittamalla kertaamisen hyvissä ajoin
2	Miettiä opittuja asioita
1	omaksua aiheita monipuolisesti
1	En
3	Kertaus
1	Kertaamalla pääaiheet ja miettimällä eikö ymmärrä jotain
2	Pohdittaminen ja koittaa selittää sitä joku toiselle ihmisille
1	Kertaa ja hyvä lepo rentoutus.
3	lukemalla ja tekemällä tehtäviä
1	Kurssin aikana tekeminen ja pikainen kertaus ennen koetta
1	Opiskella säännöllisesti ja kuuntelemalla luennoilla
2	kertaa muistiinpanot, kunnan yöunet ennen koetta
1	monipuolisella opiskelulla
1	Opiskelemalla
4	lueskella oppimateriaalia
2	rennosti, ei kannatta opiskella liikaa
1	mindmapit ja soveltaminen
3	Panostaa koko kurssin ajan ja suunnittelee kokeeseen lukemisen.
1	Suunnitella valmistautumista. Koska käy mitkään kappaleet?
1	Ajoissa alotus, tiedon aktiivinen käsittely ennemmin kuin toisto
1	Käy asiat läpi vähän syvemmin, pintapuolinen kertaus vain jos koet ymmärtävän aiheen *oikeasti*
2	Aloita ajoissa

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

lkm	Vinkki (näistä moni on hyviä!)
1	Yrittämällä aloittaa kertaaminen ajoissa
1	Miettiä opittuja asioita
1	En
1	Sama lun jos olisi tärkeä, just pretend it is important
1	Itsensä palkitseminen aina kun opiskelee
1	Tee vaa ne asiat millä pääset läpi
1	Viimeisinä päivinä paljon lukemista
2	Kuuntelemalla tunneilla jotta ei tarvitse pöntätä kokeeseen niin paljon pakolla lukeminen
1	Tekemällä tehtäviä kurssin aikana, itse kokeeseen kertaamisen voi jättää vähään
2	Kertaus
5	all nighter ja samoilla silmillä kokeeseen
1	lukea
1	Niin vähän ku mahdollista mut pääsee kuitenkin läpi
1	lueskella vähän vähemmän, mutta niin että kuitenkin oppii
8	Minimi panostus omantunnon rajoissa
5	Onko kokeesta hyötyä jatkossa? Onko arvosanalla väliä? Onko kurssi pakollinen?
	Jos kaikkiin vastaus on ei, niin eipä siihen tarvitse valmistautua
1	Materiaalin läpikäynti alusta loppuun, ei tarvitse olla kovin perusteellinen. Kannattaa tehdä pikakertaus ainakin pariin kertaan, viimeisen voi jättää juuri ennen koetta mutta ainakin yksi ennen koepäivää

Stressistä

lkm	Kokemuksia stressistä
18	ilman stressiä en pääse edes alkuun
8	stressi lamaannuttaa minut
32	stressi ahdistaa minua
14	en ole stressaantunut yleensä mistään

Keinoja stressin välttämiseen tai siitä selviämiseen

lkm	Vinkki (näistä moni on hyviä!)
2	tekee listan ja suorittaa siitä yksi asia kerrallaan asioita / Tekemisen suunnittelu
1	Jos ei jaksa, niin jaksa vaan.
1	"Elämä on- DNA
2	Ymmärrät oman egoutesi ja lakkaat stressaamasta tutkintopapereista tai muista haamuista. Braise Stirner
3	ihan ok mutta ootteko kattonu philosophy tube sarjasta jakson stoicism? kannattaa kattoo nopee :D
2	stressaa niin paljon ettei mikään stressaa enää. stress transcendence
1	Epikurolaisuus > stoalaisuus
4	stooalaisuus
2	pura se muihin
3	Poistaa sen aiheuttajan
1	Talk about it with emotionally smart friends
11	Luovuta
3	todeta että asialla ei ole syvällistä merkitystä elämäni kulkuun ja epäonnistuminen ei haittaa
4	Makaa lattialla
6	vapaa tahto on illuusio
4	huulen väpätys itku
1	face it
1	ei kuole vaikei onnistu
1	ajattelemalla ettei asia ole maailman tärkein juttu
3	Tekemällä jutut ajoissa
1	Aikatauluttaminen
3	looginen päättely että ei kannata stressata
5	Tehä se juttu mikä stressaa /tehdä stressaavat asiat
2	miten sisäistää olemisen merkityksettömyys?
4	eläminen on stressiä. stressi on koko olemukseni. i am become stress, destroyer of productivity
12	se on mitä se on
3	Stressi pistää liikkeelle. Helpoiten sitä voi vältellä tyhjentämällä koko kalenterin ja olemalla tekemättä mitään. En kuitenkaan välttämättä suosittele sitä, jos haluaa oppia / kehittää itseään
23	olemisen merkityksettömyyden sisäistäminen

Sivuaineesta ja valinnoista

Mietteitä sivuainevalinnoista ja vapaasti valittavista opinnoista.

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