

Uuden opiskelijan haasteet

Opintopsykologit Tiina Tuominen ja Sanna Keskitalo
Hyvinvointipalvelut
Turun yliopisto
20.8.2019



Luennon aihepiirit

- Opintopsykologitoiminta TY:ssa
- Akateemisen opiskelun haasteet ja taitovaatimukset
- Motivaatiosta
- Vitkuttelusta
- Avun hakemisesta

Opintopsykologit

- Sanna Keskitalo (100%)
- Tiina Tuominen (60%)
- Saara Laitinen (60%)
- Hyvinvointipalvelut



- Yksilövastaanotto
- Ryhmätoiminta (Opinnoissa eteenpäin, Graduryhmä)
- Koulutukset opiskelijoille ja henkilökunnalle

Opintopsykologitoiminta

- Opintopsykologitoiminnan tavoitteena on hakea yhdessä opiskelijan kanssa ratkaisuja ongelmiin, jotka voivat ilmetä esimerkiksi:
 - opiskelu- ja oppimistaidoissa
 - opinnäytetöiden kirjoittamisessa (esim. seminaarityöt ja gradu)
 - oppimismotivaatioon liittyvissä kysymyksissä
 - opiskeluun liittyvässä ajanhallinnassa
 - opiskelukyvyyssä ja jaksamisessa

Opintopsykologit

Opintopsykologien ryhmätoiminta

Opintopsykologit

Kohderyhmä: Opiskelija; Henkilökunta; Opettaminen

Turun yliopiston tutkinto-opiskelijoiden käytettävissä on opintopsykologi, joka on perehtynyt oppimisen psykologiaan ja opiskelijoiden ohjaamiseen. Tutkinto-opiskelijoilla tarkoitetaan tutkintoon johtavia opintoja, ei yksittäisiä arvosanoja suorittavia opiskelijoita.

Palvelu on suunnattu opiskelijoille, jotka haluavat pohtia tavoitteitaan ja motivaatiotaan sekä kehittää oppimistaitojaan. Ensimmäisellä käyntikerralla kartoitetaan opiskeluun liittyvien ongelmien luonnetta, joista riippuen seuraavia tapaamiskertoja on tavallisesti 1-4.

Opintopsykologitoiminnan tavoitteena on hakea yhdessä opiskelijan kanssa ratkaisuja ongelmiin, jotka voivat ilmetä esimerkiksi:

- opiskelu- ja oppimistaidoissa
- opinnäytetöiden kirjoittamisessa (esim. seminaarityöt ja gradu)
- oppimismotivaatioon liittyvissä kysymyksissä
- opiskeluun liittyvässä ajanhallinnassa
- opiskelukyvystä ja jaksamisesta

Opintopsykologit tarjoavat opiskelijoille yksilöllistä ja ryhmämuotoista ohjausta. Opiskelijat voivat sopia tapaamisesta [yhteydenottomakkeella](#), jossa kuvataan lyhyesti oma tilanne. Opintopsykologi vastaa sähköpostiin noin 2 - 3 viikon kuluessa. Varsinainen tapaamisaika voi, jonotilanteesta riippuen, mennä useamman viikon päähän.

Oppimisesta ja opiskelutaidoista on koottu laajaa materiaalia itseopiskelun ja -reflektoinnin tueksi [Opiskelutaidot ja tekniikat](#)-sivustolle. Turun yliopiston opintopsykologeilla on myös [facebook-sivut](#), joilla mm. infotaan alkavista ryhmistä sekä jaetaan vinkkejä opiskeluun, oppimiseen ja mielenterveyteen liittyen.

Opintopsykologien osaamista hyödynnetään myös opetus- ja ohjaushenkilöstön asiantuntemuksen tukemisessa esim. kouluttamalla. Tällöin pyritään estämään ennalta opiskelijoiden mahdollisia opiskeluun liittyviä ongelmia.

Opintopsykologit ovat osa Hyvinvointipalveluiden yksikköä.

Hakemiston aihealue: [Opintojen ohjaus](#); [Opiskelijan terveys ja hyvinvointi](#); [Opinto-opas ja opiskelun suunnittelu](#)

Avainsanat ja tagit: opintopsykologi; opiskelumotivaatio; opiskelukyky; opiskelutaidot; opiskeluongelmat; jaksaminen opinnoissa; psykologitoiminta

LISÄTIETOJA

Lisätietoja antaa:

opintopsykologi@utu.fi

Vastaava yksikkö:

Hyvinvointipalvelut

Rakennus:

Arvidssoninkatu 1, rak. 12 T20

AIHEESEEN LIITTYVIÄ UUTISIA

Lähdeluettelo solmussa? - viitteet haltuun kirjaston koulutuksessa	8.1.2018
Opinnäytteet verkkoon - entä tekijänoikeudet?	8.12.2017
Kampuksen kasvot: Hyvinvointia koko yhteisölle	6.10.2017
YTHS: Opiskelijoiden stressinhallintaan varhaisen puuttumisen keinoja	25.9.2017
Koko yliopistoyhteisön hyvinvointiviikko 2.-6.10.: Kohdataan kampuksella hyvinvoinnin merkeissä!	18.9.2017

PALAUTE

Palauteosoite: opintopsykologi@utu.fi

Lähetä palautetta sivun ylläpitäjälle.

Palaute lähtee nimissäsi.

Lähetä

un yliopisto
iversity of Turku

Opiskeluaika n.20-35v; myöhäisnuoruus, varhaisaikuisuus, aikuisuus...

Mikä kuormittaa?

- Yo-kirjoitukset takana
- Kotoa pois muuttaminen ja tähän liittyneet luopumiset
- Muutokset ihmissuhteissa: uusia tuttavlia, **yksinäisyys**
- **Epävarmuus** valitusta opiskelualasta
- Nuoren aikuisen **kehitystehtäviä**: talouden hallinta, työelämää osallistuminen, elämäntoverin valitseminen, kansalaisvelvollisuuksien omaksuminen jne...



Turun yliopisto
University of Turku



Koulusta yliopistoon

- Lukio ja aiemmat opinahjot vs. yliopisto
 - Akateeminen vapaus vs. akateeminen vastuu
 - Vastuu ja vapaus kasvaa, valvonta vähenee
 - Opintojen suunnittelu jää omille harteille: Mikä on sopiva määrä opintoja?
 - Itse tehtävän työn määrä lisääntyy



Akateemisen opiskelun haasteet ja taitovaatimukset

- Toimivat opiskelutaidot
- Itsesäätely
- Motivaation ylläpitäminen
- Vuorovaikutus- ja ryhmätyötaidot
- Tutkimus- ja kirjoitusprosessin hallinta



Oppimisstrategioista

- Tarkoitetaan kaikkia niitä keinoja (päättelyä, merkityksen antamista, asioiden liittämistä toisiinsa, vertailua, luokittelua jne), joiden avulla oppija pyrkii ymmärtämään ja hallitsemaan opittavaa asiaa.
- Dunlosky ym. 2013 katsaus
 - Alleviivaus
 - Uudelleen lukeminen
 - Visuaalisten mielikuvien luominen
 - Yhteenvetojen tekeminen
 - Syiden ja selitysten miettiminen +
 - Oman osaamisen testaaminen ++
 - Opiskelun ajoittaminen pitkälle aikavälille ++

Oppimisesta

- Oppiminen on taito, jota voi oppia!
- Tunne omat oppimisen ja ongelmanratkaisun tavat!
 - Mitkä asiat tukevat/estävät juuri sinun oppimistasi?
- Käytä monipuolisesti erilaisia strategioita
 - Tiedon rikastuttaminen ja tiivistäminen ovat keskeisiä tavoitteita
 - Oppimisstrategiat, jotka eivät ole / ovat toimineet, toimivatko nyt?
- Käsitys itsestä oppijana, ajattelijana määrittää keskeisesti sitä, mitä opit

Pohdintaa ja ymmärrystä painottava opiskelu (Aalto)

- Onko tavoitteesi opiskelussa ymmärtää syvällisesti opiskeltavat asiat?
- **Pyritkö yhdistämään** opiskeltavat asiat mielekkääksi omakohtaiseksi kokonaisuudeksi?
- Yritätkö ymmärtää ilmiöiden taustoja ja **yleisiä periaatteita**?
- Huomaatko kysyväsi usein opiskellessasi **miksi kysymyksiä**?
- Huomaatko usein miettiväsi, **mistä tieto oikein tulee** ja miten asiat ja ilmiöt on oikein saatu selville?
- Teetkö omakohtaisia muistiinpanoja / käsitekarttoja / alleviivauksia kun opiskelet?
- **Keskusteletko** usein opiskeltavista asioista kavereittesi kanssa tai sovellatko oppimaasi käytännön ongelmien ratkaisemiseen?



Neuvoja opiskeluun

- Muuta kurssikirjan tai luennon pää- ja alaotsikot omakohtaisiksi kysymyksiksi
- Vastaa kysymyksiin aluksi lyhyesti omasta päästäsi
- Hahmottele tämän perusteella mitä tiedät aiheesta ja mitä et, ja tee epäselvistä kohdista itsellesi uusia kysymyksiä
- Lähde kahlaamaan oppimateriaalia ja yritä löytää vastauksia näihin kysymyksiin
- Kirjaa itsellesi mitä uutta opit. Heräsikö sinulle uusia kysymyksiä? Syvenny seuraavaksi näihin kysymyksiin
- Sarjoita opiskelu useaan, toisistaan ajallisesti selvästi eroavaan oppimiskertaan
- Lue ennen luentoa asiaa käsittelevä kirjan luku!
- Kirjoita muistiinpanot käsin
- Käy luentomuistiinpanot läpi vielä saman päivän aikana

Ennen kurssia, tenttiä tai muuta opintokokonaisuutta

Lindblom-Ylänne, Lonka & Slotte (2001) Aiotko opiskelijaksi?

- Haluanko oppia ja kehittyä vai ainoastaan suorittaa?
- Minkälaiseen arvosanaan pyrin?
- Kuinka paljon käytän aikaa opintokokonaisuuden opiskeluun?
- Kuinka tärkeä kurssi minulle on verrattuna muihin samanaikaisiin kursseihin? (priorisointi)
- Mikä on kurssin keskeinen sisältö, joka minun tulisi hallita kurssin jälkeen?
- Mitä opiskelun taitoja kurssi vaatii? Mitä näistä taidoista joudun kehittämään?
- Miten kurssin sisältö liittyy aikaisemmin oppimaani? Miten kurssin sisältö syventää jo aikaisemmin oppimaani?
- Miten nykyinen opiskeluni vaikuttaa tulevaisuuteeni? Haluanko opiskella valmistuttuani?



Turun yliopisto
University of Turku



Haasteet: Itsesääätely

- Aikataulut
- Rakenteet ja rutiinit otolliset opiskelulle
- Opiskelupäivä = työpäivä
- Vapaapäivät
- Liikunta
- Tunteiden säätely ja epämukavuusalue
- Stressinhallintakeinot (pieni määrä stressiä ok)
- Sinnikkyuden opettelu
- Huomio: ikävälillä 20-30 tapahtuu paljon

Kysy itseltäsi

- **Liikunta:** liikunko riittävästi?
- **Ravitsemus:** syönkö monipuolisesti ja säännöllisesti?
- **Vuorokausirytmi:** nukunko riittävästi ja säännönmukaisissa rajoissa (noin 8t)?
- **Ihmissuhteet:** onko ympärilläni ihmisiä, onko minulla ainakin yksi hyvä ystävä?
- **Opiskelu:** olenko oikealla alalla?
Pärjäänkö, hallitsenko ajankäyttöni?
- **Terve vapaa-aika:** osaanko olla jouten, nauttia ja palautua?

Haasteet: Ajankäytön hallinta

- Keinoja ajankäytönhallintaan:
- 1. Ajankäytön seuranta ja työajan strukturointi
Kirjaa joka päivä viikon ajan, miten käytät aikasi. Kirjaa kalenteriin itsenäiseen opiskeluun käytetty aika sekä mahdollinen ohjattu opetus. Tämän jälkeen mieti ajankäytön sudenkuoppasi ja pyri vaikuttamaan niihin seuraavalla viikolla.
- 2. Ajankäytön suunnittelu
Hyödynnä ajankäytön seurantaa ja tee itsellesi aikataulu. Oletko onnistunut ottamaan sopivan määrän tehtäviä vai yritätkö tehdä liikaa liian vähässä ajassa? Muista väljyys ajankäytön suunnittelussa!

Haasteet: Ajankäytön hallinta

- Suuria ongelmia tuottavat usein isojen työtehtävien jakaminen pienempiin osiin sekä pitkien työpäivien hahmottomuus.
- Pomodoro-tekniikka
- - 1) Valitse tehtävä
 - 2) Sääda ajastimeen 25 minuuttia
 - 3) Työskentele keskeytyksettä, kunnes ajastin soi
 - 4) Kirjaa lyhyesti ylös, mitä teit
 - 5) Pidä viiden minuutin tauko
 - 6) Neljän tomaatin jälkeen pidä pidempi tauko (15-30 minuuttia)

Haasteet: Ajankäytönhallinta

- Kun opinnot ovat lähteneet rullaamaan, muista kysyä itseltäsi aina välillä:
 - Vastaako ajankäyttö tarpeitasi ja toiveitasi? Seuraa mihin aikasi kuluu!
 - Jääkö sinulla riittävästi aikaa palautumiseen ja kiireettömyyteen?
 - Millaisia ajanhallinnan keinoja olet kokeillut tai voisit vielä kokeilla?



Haasteet: Motivaatio

- Motivaatio ei ole ominaisuus tai pysyvä persoonallisuuden piirre
- Motivaatio syntyy sisäisen dialogin kautta:
 - Mihin pyrin? Pystynkö tähän? Kiinnostaako minua? (tilanne- ja henkilökohtainen motivaatio) Minkä takia teen tätä? (Merkityksen löytäminen opiskelulle on motivaation perusta, sisäisen ja ulkoisen motivaation kombinaatio) Miksi onnistuin tai epäonnistuin?
- Kun opittavaa asiaa alkaa ymmärtää, kokemuksia karttuu, opittava alkaa kiinnostaa -> motivaatio opiskeluun lisääntyy.



Tavoitteet: SMART

Specific (konkreettisia)

Measurable (arvioitavissa, mitattavissa)

Attractive (puoleensavetäviä)

Reasonable (realistisia, toteutettavissa)

Time bound (aikaan sidoksissa)



Turun yliopisto
University of Turku

Muotoile motivaatiosi tavoitteiksi; Pysähdy miettimään

- Opiskelen, koska...
- Haluan saavuttaa...
- Haluan kehittyä...
- Haluan oppia...



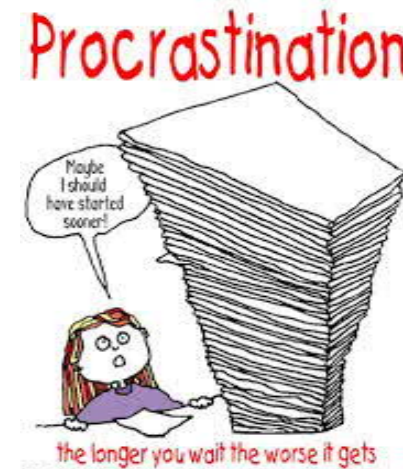
Tavoitteet osiksi:

- Päättavoite: esim. maisterin tutkinto
- Osatavoite: esim. tentistä läpi pääsy, essee
- Sivutavoite: elämään liittyviä, ihmissuhteet

Vitkuttelu eli prokrastinaatio:

Mistä on kysymys? (opintopsykologit, HY)

- Olisi oman edun mukaista tehdä tehtävä aikataulun mukaan MUTTA
 - Aloittaminen on vaikeaa
 - Viivytellään, vitkastellaan
 - Tehdään sijaistoimintoja
 - Vältellään epämiellyttäviä ja hankalia kohtia
 - Edetään hitaasti
 - Tehdään viime tipassa kovalla kiireellä
 - Ei saada tehdyksi ollenkaan



Epärationalista eteenpäin siirtämistä

Tavoitteiden kannalta tärkeiden tehtävien lykkäämistä

... ja aika käytetään epäoleellisten asioiden tekemiseen.

Vitkuttelu eli prokrastinaatio

- "Miksi pitäisi aloittaa jo nyt? Eihän tässä ole vielä mitään kiirettä."
- "En pysty vielä kirjoittamaan tarpeeksi hyvää tekstiä aloittaakseni."
- "Sehän on ihan nopea juttu tehdä, ei mun vielä tarvitse aloittaa."
- "Pystyn toimimaan tehokkaasti vasta kun on kiire."
- "Mulla on monta muuta asiaa, jotka pitää tehdä ensin. Aloitan sitten."
- "En mä mitään luonnoksia halua kirjoittaa, vaan valmista tekstiä."
- "Huomenna aloitan ihan oikeasti."



Milloin ja miksi vitkuttelemme?

- Tehtävän vaatiessa paljon aikaa vetkuttelu on todennäköisempää kuin nopeasti tehdyissä tehtävissä.
 - Ajattelemme: ei kannata vielä aloittaa, koska riittävän pitkä aika asiaan keskittymiseen löytyy vasta myöhemmin??
- Tiedon tai taidon puute estää meitä aloittamasta työntekoa. Kun tunnistamme tehtävän vaikeaksi, keskitymme usein helppoihin tehtäviin.
 - Tehtävän tekemiseen voi liittyä pelkoa siitä, että muut saavat tietää, kuinka huono olen. "En ole huono, kun en edes käyttänyt aikaa tehtävän tekemiseen??"
- Kuvittelemme, että työn tekeminen motivoisi huomenna, vaikka tänään se ei innostaisi yhtään.
 - Viime tingassa tehdessä syntyy parempaa jälkeä??



Porinatuokio

Keskustelua vierustoverin kanssa:

- ”Mikä avuksi vitkutteluun?”
 - Onko minulla hyviä keinoja aloittaa itsenäisiä opiskelutehtäviä ajoissa? Olenko kuullut hyvistä opiskelukäytännöistä aiemmissa opinnoissani? Olisiko minulla itselläni jokin opiskeluvinkki vierustoverilleni?



Mikä avuksi prokrastinaatioon?

- Organisoidaan toimintaa (**kalenteri!** Mitä pitää saada tehtyä ja kuinka paljon se vie aikaa?)
- Aloita vähiten epämieluisasta asiasta
- **Tavoitteiden pilkkominen** ja seuraaminen (SMART)
- Mitoitetaan tavoitteet oikein: selkeyttäminen, realisointi
- Tehdään tehtävästä miellyttävä
- Suotuisat työskentelyolosuhteet (**kilpailevat ärsykkeet pois**)
- Rakennetaan sisäistä motivaatiota, pystyvyysuskomusta ja itseluottamusta
- Mukavuusalueelta epämukavuusalueelle, ehdottomien työtapojen kyseenalaistaminen
- **Palkitse itseäsi ja huomaa onnistumisesi!**
- **Vertaispaine**, opintopiirit

Itseltään voi kysyä esim. vastaavanlaisia kysymyksiä:

- Mitä olen saavuttanut?
 - Lykkääkö minä juuri nyt jotakin?
- Miksi?
- Mitä teen tällä hetkellä?
 - Mitä minun pitäisi tehdä tällä hetkellä?
 - Olenko pysynyt suunnitelmassani?
 - Mitä tekisin mieluummin kuin lykkäämääni asiaa? Miksi?
 - Paljonko olen ajatellut asioita, joita tulisi tehdä?



Turun yliopisto
University of Turku

Esiintymisjännitys

- Vireytyminen
- Lue lisää YTHS:n julkaisuista:
Esiintymisjännittäjille apua ja Jännittäjäopas
 - Minna Martin: Saa jännittää (2017)



Perfektionismi

- ”Kaikki tai ei mitään” – ajattelu
- ”Pitäisi”, ”täytyy”, mieleen tulee aina asioita, joita voisi tehdä enemmän tai paremmin
- Elämä on suorittamista, saavutukset tuntuvat kuitenkin tyhjiltä
- Huomio kiinnittyy enemmän negatiiviseen kuin positiiviseen palautteeseen ja pienikin kritiikki tuntuu todella pahalta
- Uskot, että muut suoriutuvat kaikesta hyvin ilman suurta ponnistelua tai stressiä ja sinunkin pitäisi
- Sinulla on stressiä ja muita negatiivisia tunteita, vaikeus rentoutua
- Vaadit itseltäsi liikaa, vaikka luultavasti itse pidät vaativuutta ihan kohtuullisena

Mistä apua?

- YTHS
- Tyy, ainejärjestöt
- Tutoropettaja
- Rekry
- www.nyyti.fi
(mm. nettiryhmiä)
- Opintopsykologi
- Tutoropiskelija
- Opinto-ohjaus
- Esteettömyyssuunnittelija:
esteet@utu.fi ja
paula.pietila@utu.fi ja
p. 02- 333 6235



Kun huolestuttaa

- Pilko tavoitteet pienemmiksi, konkreettisiksi tehtäviksi
- Suunnittele aikataulua
- Pyydä apua opiskelutoverilta, opettajalta tai muulta henkilökunnalta
- Kertaa pohjatietoa ja tutustu lisämateriaaliin
- opiskele yhdessä muiden kanssa ja osallistu keskusteluun
- Älä heitä pyyhettä kehään
- Ole myötätuntoinen itseäsi kohtaan
- Muista, että et ole yksin!
- Pidä yllä opiskelukuntoa: opiskele säännöllisesti ja varaa aikaa myös palautumiselle
- Päivitä opiskelutekniikat tarvittaessa
- Tarkastele mennyttä viikkoa: Onko ajankäyttö suhteessa siihen, mitä pidän elämässäni tärkeänä?



Suosittelavaa luettavaa

- Opiskelutaidoista: <https://www.utu.fi/fi/Opiskelu/opiskelu-yliopistossa/opiskelutaidot/Sivut/home.aspx>
- Motivaatiosta: <https://www.helsinki.fi/fi/avoin-yliopisto/opiskelu/kehity-oppijana/taitava-oppija-motivoi-itseaan>
- Stressaako? Ahdistaako?: <https://oivamieli.fi/dashboard.php>
- Itsetunnosta, tunteista & rentoutumisesta: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/>

