



Opiskelutaidoilla hyvin suoriutuksiin

Kirsi Saurén



Motivaatio!

Innostuksen tila, halu
saavuttaa muutos



**Miten säätelen toimintaani
ja kehitän itsetuntemusta?**



1. Resurssien tunnistamista
2. Tietoisuutta – toiminnan, ajattelun ja tunteiden tuottamista sekä hallintaa

Toimeenpano



Kiinnitä huomiota osa-alueisiin

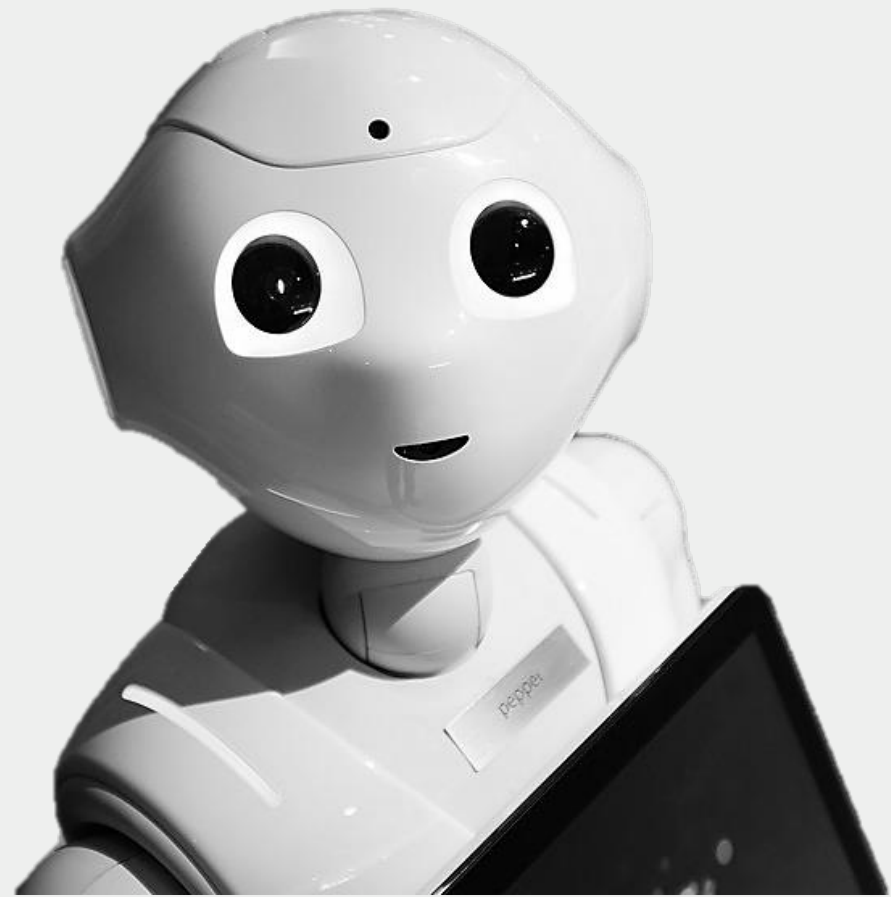
- Itsetuntemus
- Ajanhallinta
- Muisti ja keskittyminen
- Lukeminen ja kirjoittaminen
- Erityiset oppiainetaidot

... ja kirjaa illan aikana ylös mihin näistä tarvitset vinkkejä?



Maaailma muuttuu:

”... en ole nukkunut moneen viikkoon sen jälkeen, kun näin messuilla palvelurobotin – voiko robotti korvata minut?”





Jatkossa tärkeää

- Oppia johtamaan itseään
- Ylläpitää omaa ammatillista toimijuutta
- Tiedostaa vahvasti oma identiteetti
- Progressiivinen ongelmanratkaisukyky
 - / osaamistason ylittämisen tavoittelu
- Kehittää tietoa ja ongelmanratkaisukykyä, kuten
 - / Jatkuvaa reflektointia ja oppimista eri tilanteissa
 - / Epämuodollista, hiljaista tietoa sekä terveen järjen käyttöä
 - / Tunnetietoa ja sosiaalista taitoa
 - / Vuorovaikutusta sekä tiedon jakamista



Kasvatus(tiede) ja oppija

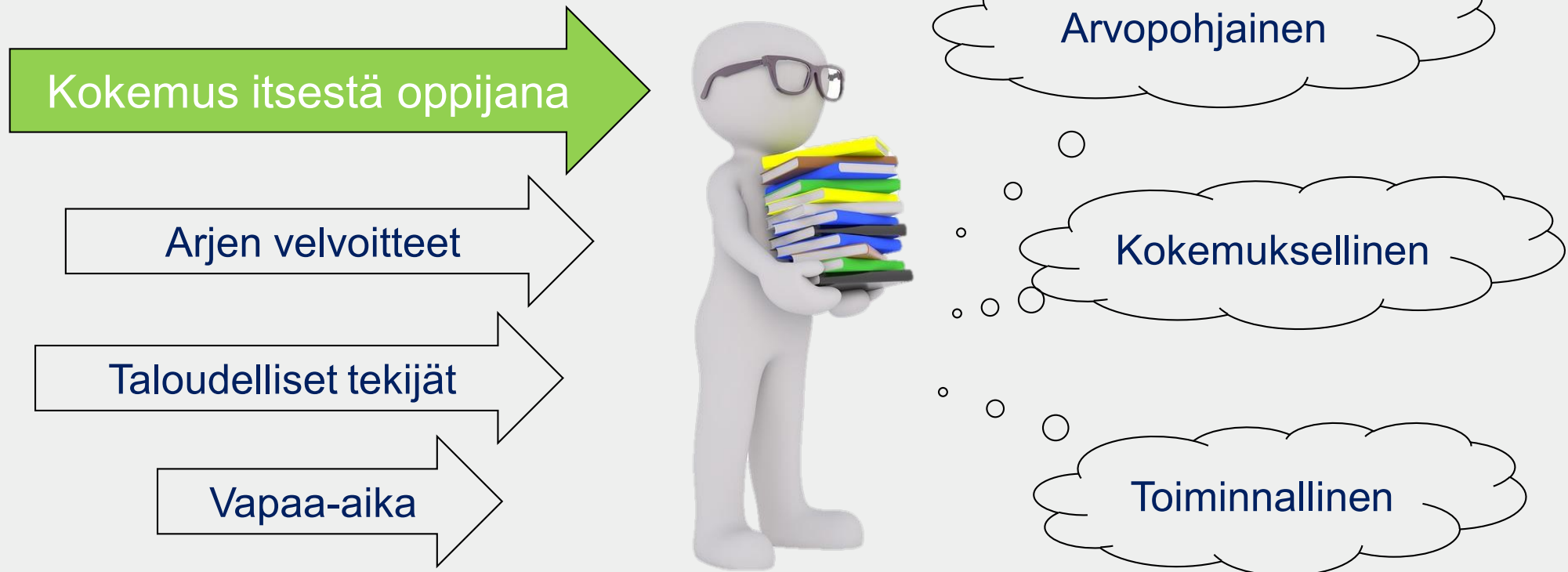




Kokemus itsestä oppijana?



Aikuiskasvatus(tiede) ja oppija



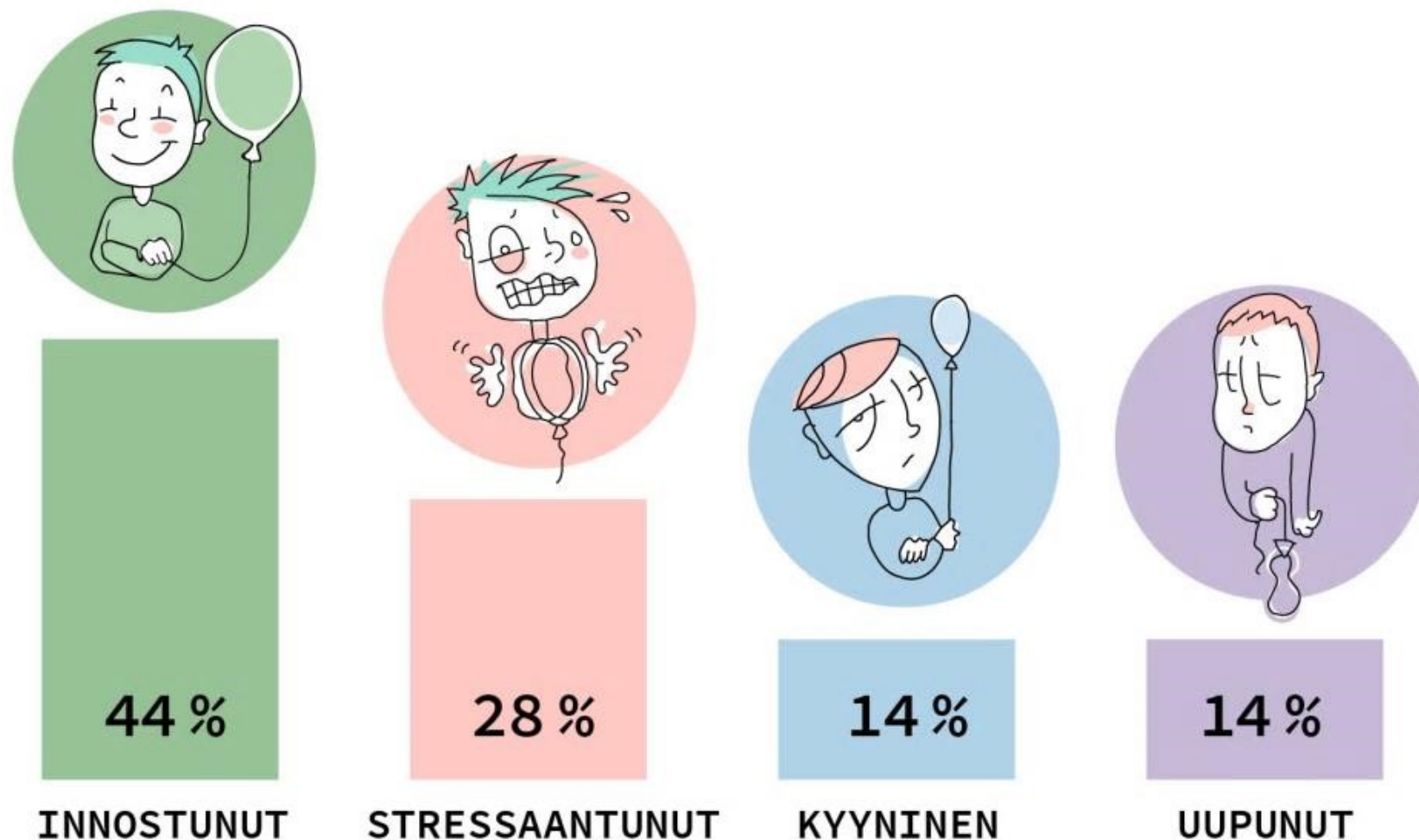


Aikuisella opiskelijalla on

- Arvopohjainen tarve
 - / Oman osaamisen tunnistaminen ja opintojen perimmäisen tavoitteen tunnistaminen
- Kokemuksellinen tarve
 - / Apua opiskeluyhteisöltä ja opettajilta
 - / Oman tyylin tunnistaminen ja hyödyntäminen
- Toiminnallinen tarve
 - / Opitun soveltaminen käytäntöön
 - / Ohjeet ja suunnitelmallisuus



Motivaatio ja innostus



Laajassa tutkimusprojektissa ([FindEdu](#) ja [Mind the Gap](#)) tutkittiin opiskelijoiden hyvinvointia ja motivaatiota suhteessa opiskeluun. (Kuva: Yle.fi)



Itseluottamus ja -tuntemus

1. Luottamus omaan kykyyn saavuttaa tavoite
 - ✓ Minä pystyvyys eli suoritusitsetunto
2. Luottamus omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa työsuoritukseen ja työskentelyn lopputulokseen
 - ✓ Sisäiset kontroliuskomukset



Itseluottamus – *kontrolliuskomukset* – minä voin vaikuttaa!

Nähty haasteita ja vaikeuksia

Epäonnistumisestakin voin oppia

Vastoinkäymisissä kyky
suojata minuutta

Epäonnistuminen
haastaa – tuo energiaa

Tarttuu haasteisiin
viivyttlemättä

Kyky säilyttää
tehtäväorientaatio

Painottaa saavutuksia





Oppimisen kannalta keskeisintä on oppimistilanteeseen liittyvät emootiot – millaisia tunteita sinulla kiinnittyy opiskeluun?



Tavoitteellisuus





Motivaatio ei muutu tekemiseksi

Tavoitteeseen sitoutuminen puuttuu

- / Tavoite on innostava ja mielenkiintoinen, mutta ei henkilökohtaisesti merkityksellinen (arvot)
- / ei sitoutumista, vastoinkäymiset ottavat vallan

Itseluottamuksen puute

- / Epäonnistumisen pelko – työskentelyä ei edes aloiteta
- / Usko omiin kykyihin (ja vaikuttavuuteen) heikko

Vahva sisäinen motivaatio ja perfektionismi

- / Keskittyminen kohdistuu virheettömään suoritukseen



Tavoite ja toiminta

INTOHIMO

VISIO

TOIMINTA

MENESTYS

INTOHIMO

VISIO

PÄIVÄUNI

INTOHIMO

TOIMINTA

MANIA

VISIO

TOIMINTA

SUORITUS



Fokus osissa:

Tavoite yksittäisten ja pienempien osasten suorittamisessa. Laajempaa kokonaiskuvaa ei ole, tai se otetaan ulkoa annettuna.



Suorituksen mentaliteetti:

Tavoitteena ennalta määritellyn aihealueen ymmärryksen kartuttaminen ja teoreettinen hallinta.



Kasvun mentaliteetti:

Tavoitteena oman kokonaisvaltaisen ymmärryksen syventäminen ja laajentaminen.



Fokus kokonaisuuksissa:

Tavoite suurempien kokonaisuuksien hahmottamisessa ja niiden sisäistämisessä. Suuremmat kokonaisuudet ohjaavat oppimista ja valintoja opintopolulla.





Mikä on minun fokus?
Mikä on tekemisen taso?
Mihin on kohdistettava intohimoni?



Omien opintojen johtaminen



- Miksi ja miten opiskelupäätökseni syntyi?
 - / Muista mistä lähdit
- Mitkä ovat tavoitteeni ja odotukseni?
 - / Uskalla vaihtaa painopistettä
- Opintojen aikatauluttaminen?
 - / Täsmällinen ja realistinen
- Osaamiseni kehittämisen kannalta tarpeelliset tiedot ja taidot sekä opintojen tarjoamat uudet mahdollisuudet?
- Koulutus-, työ- ja elämäkokemukseni vaikutus oppimiseen?



Kontrollintunteen vahvistaminen

Voin itse
vaikuttaa

Voin
välillisesti
vaikuttaa

En voi
vaikuttaa

- Miten tavoitteen saavuttaminen on itsestäsi kiinni?
- Mitkä ovat ratkaisevia tekijöitä tavoitteen saavuttamiselle?
- Miten voit vaikuttaa näihin ratkaiseviin tekijöihin?
- Mihin tehtävän suorituksen kannalta ratkaiseviin seikkoihin et itse voi vaikuttaa?
- Mikä estää sinua vaikuttamasta mainitsemiisi seikkoihin?
- Miten varmistat tavoitteen saavuttamisen niistäkin huolimatta



Missä opiskelutaitojen osa-alueista minun on tehtävä kehitystoimia?



Opiskelutaitojen osa-alueita

- Itsetuntemus
- Ajanhallinta
- Muisti ja keskittyminen
- Lukeminen ja kirjoittaminen
- Erityiset oppiainetaidot

... missä näistä minun on kehityttävä?