

# Akateemiset opiskelutaidot: Akateeminen tiedeyhteisö

## 1. Johdantoa: Tervetuloa tutustumaan akateemiseen tiedeyhteisöön!

Tämä materiaali on rakennettu tutustuttamaan yliopisto-opiskeluun jo ennen varsinaisia opintoja. Materiaali käsittelee yliopistoa tiedettä tekevänä yhteisönä ja työskentely-ympäristönä. Materiaalia voi käyttää itseopiskelumateriaalina: se sisältää lukuaineistoja sekä pohdintatehtäviä.

Leirimoduuli-osio perehdyttää tiedeyhteisöön ja opiskelijan rooliin sen jäsenenä. Leirimoduulin tavoitteena on tutustuttaa akateemisen opiskelun tausta-ajatuksiin ja omien opintojen suunnitteluun. Tässä osuudessa saat tietoa myös keinoista huolehtia omasta opiskelukyvystä ja jaksamisesta sekä opiskelun ohjauksen eri muodoista.

Tavoitteena on, että opiskelija voi joustavasti oman aikataulunsa mukaan perehtyä oppimateriaaliin, opiskella ja suorittaa pohdintatehtäviä. Materiaalin tavoitteena on tukea ja ohjata opiskelua sekä saada ajatukset kohti yliopisto-opintoja. Opiskelu edellyttää kiinnostusta, uteliaisuutta, rohkeutta, vastuullisuutta ja itseohjattua suunnitelmallista opiskelua. Lähde avoimin mielin perehtymään tähän materiaaliin ja leirimoduulin aihepiireihin.

## 2. Akateeminen opiskelu ja tiedeyhteisö

Tervetuloa tiedeyhteisöön, päättymättömälle matkalle uuden tiedon etsijöiden maailmaan! Sitä yliopisto-opiskelu pohjimmiltaan tarkoittaa. Se on jatkuvaa tutkimusmatkaa ja seikkailua, loputonta uuden oppimista yhdessä tutkijatovereiden kanssa. Yliopisto on ainutlaatuinen ilmiö ihmiskunnan historiassa, sen tehtävänä on tuottaa uutta tietoa koko ihmiskunnan käyttöön.

Maailmassa on lukuisia yksityisiä tutkimuslaitoksia, jotka tekevät huippututkimusta yrityksille ja vaikkapa sotilaalliseen käyttöön. Niiden tuottama tieto on salaista. Yliopiston tuottama tieto on periaatteessa avointa kaikille. Avoimuus sisältyy yliopiston eli tiedeyhteisön ethokseen. Tähän pohjautuu myös ikivanha periaate, että yliopistoluennot ovat kaikille avoimia. Kuka hyvänsä voi seurata yliopisto-opetusta, tutkinnon suorittaminen kuitenkin vaatii pääsemistä opiskelijaksi.

Yliopisto ei ole koulu vaan tutkimuslaitos. Sen henkilöstö ei ole tavallisia opettajia vaan tutkijaopettajia. Sen opiskelijat eivät ole koululaisia vaan nuorempia tutkijoita, tiedeyhteisön noviiseja. Kun olet päässyt yliopisto-opiskelijaksi, sinusta on tullut tiedeyhteisön jäsen. Ajattele tätä tosiseikkaa. Se on hieno asia. Siihen sisältyy myös paljon velvoitteita ja vastuuta. Tärkein vastuu on siinä, että huolehdit alusta lähtien oman oppimisesi tasosta. Mitä syvemmin opit tieteenalasi perustiedot ja tutkimusmenetelmät, sitä täysivaltaisempaan jäsenyyteen kykenet. Tärkeää on myös heti opintojen alussa oivaltaa, että tiedeyhteisön jäsenyys ei lopu silloin kun suoritat loppututkintosi. Se ei pääty tohtorinväitöskirjaan tai siihen, kun siirryt yliopiston ulkopuolisen työelämän palvelukseen. Se jatkuu läpi elämän, yhtä kauan kuin älyllinen uteliaisuutesi.

Yliopisto-opetuksella on ehkä haasteellisin kuviteltavissa oleva tehtävä. Sen on kyettävä auttamaan oppijaa kasvamaan uuden tiedon tuottajaksi. Yliopisto-opetuksen täytyy myös vastata ympäröivän yhteiskunnan haasteisiin. Sen tulee

kouluttaa osaavia ammattilaisia vaativimpiin kuviteltavissa oleviin tehtäviin. Yliopisto-opetukselta vaaditaan yhä parempaa laatua. Tästä syystä opetuksen sisällöt ja opetusmenetelmät eivät saa polkea paikallaan ja yliopistot kehittävätkin opetustaan kaiken aikaa. Yliopisto-opiskelijana, tiedeyhteisön jäsenenä, myös sinulle kuuluu kehittämisvastuuta. On tärkeää, että annat opettajillesi palautetta ja opetuksen kehittämisideoita, sekä pyydetessä että tarvittaessa. Ja jos saat osaksesi huonoa opetusta, velvollisuutesi tieteen oppijana on kritisoida ja vaatia parannusta. Kehitä myös omaa opetustaitoasi neuvomalla ja ohjaamalla opiskelutovereitasi. Kollegan auttaminen ja oman tietämyksen jakaminen on tärkeä osa tiedeyhteisön toimintaa. Se on akateemista opiskelua parhaimmillaan.

Entä oppinen? Se vaatii aina kovaa työtä, uhrauksia ja joskus myös nöyrytystä. Oppiminen on viimekädessä aina opiskelijan vastuulla, sillä taitavinkaan opettaja ei voi oppia toisen puolesta. Oppimisen kehittäminen on asian toinen puoli. Oppimisen taito on tärkeä asia ja sitä voi tukea ja kehittää kuten opetustaitoakin.

### **Tieteen määritelmä**

Tiede on uuden tiedon tuottamista kriittisen ja itseään korjaavan metodin avulla.

Nykyiset tieteet etsivät uutta tietoa. Mitä tämä tarkoittaa? Sitä, että ne luovat uusia perusteltuja uskomuksia. Tieteellinen tieto on uskomusluonteista. Se on pätevää ainoastaan niin kauan kuin se on perusteltavissa loogisen ajattelun tai havaintojen avulla. Tieteessä mihinkään uskomukseen ei saisi kiintyä liikaa vaan sitä täytyy koko ajan olla valmis epäilemään ja kritisoidaan, muutoin uuden tiedon tuottaminen lakkaa. Tästä syystä myös tieteen opetukseen ja opiskeluun tulee sisältyä kyseenalaistamista, sekä opettajien näkemysten, omien käsitysten ja kirjatiedon "testaamista".

### **Kritiikki**

Kritiikki on epäilyä ja kyseenalaistamista. Tieteessä kritiikki on tärkeä uuden tiedon tuottamisen työkalu. Ei riitä, että osaa kritisoida toisten tutkijoiden tai

maallikoiden uskomuksia. On osattava myös kritisoida omia väitteitään ja teorioitaan. On kyettävä luopumaan omista uskomuksista, kun ne eivät ole enää riittävän perusteltuja. Kritiikki ja itsekritiikki ovat kaikkien tieteen metodien yhteinen rakennusosa.

### **Metodi**

Luonnontieteessä tutkijat käyttävät monenlaisia metodeja. Samoin tehdään myös ihmistieteissä. Metodi tarkoittaa oikeastaan vain tiedon hankkimisen keinoa ja välinettä. Luonnontieteilijän metodit ovat hieman erilaisia kuin ihmistieteilijän. Tämä johtuu siitä, että luontoa tutkiessaan tutkija on asettunut ulkoisen tarkkailijan rooliin. Hän ei voi kysyä kiveä: "Hei, sinä kivi siellä, miksi vierit?" Tämän sijaan hän punnitsee, mittaillee ja laskee kitkavoimia. Ihmistieteilijä, kuten esim. kasvatuksen tutkija, sen sijaan voi kurkistaa kohteensa - ihmisen - sisäiseen sielun maailmaan ja kysyä hermostuneelta kasvattajalta: "Miksi kuritat Pekkaa?"

Osaava tutkija tietää monenlaisia metodeja. Hän tietää miten eri kohteista voidaan hankkia tietoa. Tutkijaksi kasvaminen itse asiassa koostuu suurelta osin erilaisten metodien opiskelusta. Yleensä kuvitellaan, että metodien opiskelu on tylsää. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa. Metodien opiskelu on paitsi hauskaa myös jännittävää.

Yhteinen metodi sekä ihmistieteissä että luonnontieteissä on looginen ajattelu. Luonnontieteissä se usein tarkoittaa matemaattista ajattelua. Matematiikka on avain luonnon salaisuuksiin. Ihmistieteissä sekään ei aina riitä.

### **Tiedeyhteisön ethos**

Tiedeyhteisön ethos tarkoittaa tieteellisen toiminnan ja tiedeyhteisön perustuslakia, toiminnan taustalla olevia ihanteita. Se on peräisin 1500-luvulla eläneen tutkijan Francis Baconin ajatuksista ja 1600-luvulla perustetun englannin tiedeseuran Royal Societyn säännöistä. Sen mukaan:

1. Väitteen tieteellistä (totuus-)arvoa on punnittava yleispätevin kriteerein riippumatta esittäjien henkilökohtaisista ominaisuuksista. = **UNIVERSALISMI**

2. Tieteellisen tiedon tulee olla yhteistä omaisuutta. = **KOLLEKTIIVISUUS**
3. Tieteellisiä tietoja on etsittävä ja esitettävä esittäjien omaa henkilökohtaista uraa tai tieteellistä arvovaltaa huomioimatta. = **PUOLUEETTOMUUS**
4. Tieteelliset tulokset on alistettava kriittiseen tarkasteluun. = **JÄRJESTELMÄLLINEN EPÄILY**

### **Millaista tiedettä opiskelen?**

Länsimainen tiede lähti antiikin kreikan luonnonfilosofiasta (n. 500 ekr). Luonnonfilosofit kuten Thales, Parmenides ja Herakleitos alkoivat ihmetellä ympärillä olevan luonnon tapahtumia. Miksi vesi virtaa joessa tiettyyn suuntaan? Miksi se ei virtaa yläjuoksulle? Miksi kivi putoaa alas- eikä ylöspäin? Mitä aineita todellisuudessa on? Mikä aine on tärkein? Thaleen mielestä se oli vesi. Elämä saa alkunsa vedestä ja muuttuu hajottuaan vedeksi. Anaksimeneen mielestä kaikkien olioiden alkuaine oli ilmaa tai sumua.

Tällaista pohdiskelua voimme nimittää ihmettelyksi ja tiedostamiseksi. Kun ihminen tiedostaa asioita hän oivaltaa, että todellisuus ei ole sitä miltä se näyttää, vaan taustalla onkin outoja ilmiöitä. Hän alkaa kysellä perimmäisiä syitä, voimia ja tekijöitä. Tästä kyselystä syntyi tiede ja syntyy jokainen tutkija kaikkina aikoina.

Ihmettely, kyltymätön uteliaisuus, löytöretkeily, keksiminen, tieteen ethos ja tieteen määritelmä ovat yhteistä kaikelle tieteelle. Samoin opetuksen ja oppimisen vaatimukset. Silti meillä on monenlaisia eri tieteitä. Perusjako on jako ihmistieteisiin ja luonnontieteisiin. Tiede on aina jompaakumpaa tai sopivassa suhteessa molempia. Toinen peruserottelu on tieteiden jako empiirisiin ja teoreettisiin tieteisiin. Teoreettiset tieteet tuottavat tietoa hahmottamalla käsitteellisiä malleja, selityksiä ja rakenteita aiemman tutkimuskirjallisuuden pohjalta. Empiirisissä tieteissä tieto perustuu konkreettisiin havaintoihin, analyyseihin ja mittauksiin (Jyväskylän yliopisto, Koppa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolku/ja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat>). Tieteet voidaan myös jakaa perustieteisiin ja soveltaviin tieteisiin. Soveltavat tieteet kehittelevät

käytännöllisiä sovelluksia, elämää auttavia keksintöjä, perustieteiden tuottaman tiedon avulla.

### **POHDINTATEHTÄVÄ 1:**

#### *Tiedeyhteisön ethos*

Pohdi, mitä tiedeyhteisön ethos käytännössä tarkoittaa. Mitä säännöistä seuraa opiskelulle yliopistossa? Millaisen ethoksen voisit laatia omille opinnoillesi? Miten voit tukea esimerkiksi kollektiivisuutta omissa opinnoissasi?

### 3. Akateemiset opetusmuodot

Luento ja väittely ovat yliopiston vanhimmat opetusmuodot. Niitä on käytetty aina 1200-luvulta saakka. Myöhemmin kehittyneitä ovat seminaarit, erilaiset harjoitukset ja laboratoriotyöt. Tenttejä yliopistossa on ollut ainakin 1400/1500-luvulta lähtien. Ajan myötä oppimisen ja opetuksen muodot ovat moninaistuneet. Opetuksen tehtävä eri muodoissaan on auttaa opiskelijan oppimista. Opetuksen avulla opiskelijan tulisi oppia vaadittavat asiat helpommin, syvällisemmin ja nopeammin kuin mihin hän itsekseen työskennellen pystyisi. Opiskelijan kannattaa ajatella opetustilanteita opettajineen, materiaaleineen ja tehtävineen työkaluina. Betonimylly, saha, kirves, vasara ja piirustukset eivät yksikseen rakenna taloa. Vastaavasti yksikään opetusmuoto tai opetusmetodi ei takaa oppimista ilman oppijan omaa, kovaa, työtä. Työkaluja, myös opetusta, voi käyttää väärin, mikä ei ole ensinkään suotavaa. Opettele käyttämään näitä välineitä avuksesi oikein - työskentele oppimisesi edistämiseksi.

#### Luento

Luento on hyvin monipuolinen opetusmenetelmä. Siihen voi sisältyä opettajan esitelmointiä, vuoropuhelua opettajan ja opiskelijoiden kanssa ja vaikkapa työskentelyä pareina tai pienryhmissä. Moderni luento on kehittynyt tutkijoiden työtavasta. Luennon tehtävä oli alun perin uusien tutkimustulosten esittäminen tutkijatovereille sekä keskustelu niistä heidän kanssaan. Tällaisia luentoja pidetään nykyisin kansallisissa ja kansainvälisissä tutkijatapaamisissa (kongressit, symposiumit). Näihin perusopetukseen kuuluvat luennotkin Sinua valmentavat. Sitä paitsi: myös ne ovat puhelua tutkijatovereiden kanssa.

#### Väittely

Väittely voi olla vaikkapa osa luentoa. Väittelyssä opiskelijat jaetaan yleensä kahteen tai useampaan joukkueeseen, jotka sanan säilän avulla mittelevät keskenään jonkin aikaa. Väittelyssä tunteet kuohuvat ja tiedot syöpyvät mieleen usein yllättävänkin tehokkaasti. Väittely on tärkeä tutkijan työmenetelmä: ilman kykyä puolustaa ja perustella

omia tutkimushavaintoja ja väitteitä tutkijana työskenteleminen on jokseenkin mahdotonta.

#### Seminaari

Seminaari on keskustelevaa opetusta ja opiskelua pienehkössä ryhmässä. Seminaaria ohjaa opettaja. Hänen johdollaan opiskelijat tekevät seminaarityön. Seminaarityö on pienimuotoinen tutkielma jostakin annetusta tai itse valitusta aiheesta. Seminaaristunnoissa annetaan ohjausta tutkimustyön tekemiseen. Niissä opiskelija myös esittää suullisesti oman työnsä ja saa kommentteja, vastaväitteitä sekä palautetta opettajalta sekä opiskelijatovereilta. Työ tehdään yleensä yksin, mutta joskus myös pareina tai jopa ryhmässä. Seminaareissa opetellaan tutkijan työskentelyä sekä tieteellistä viestintää: tieteellistä lukemista, tutkimustiedon kirjoittamista, esittämistä ja sen arviointia.

#### Harjoitukset

Harjoitukset kuuluvat usein luennon yhteyteen. Ne voivat olla osa luentoja tai erillinen jakso. Molemmissa tapauksissa niissä harjoitellaan luennossa teorian tasolla esitettyjä asioita käytännöllisemmin. Teoriaa sovelletaan harjoituksissa käytäntöön. Harjoituksia on kaikissa oppiaineissa.

#### Laborioryöt

Laborioryöt ovat yksi harjoitusten muoto. Niitä on yleensä luonnontieteellisillä, lääketieteellisillä, teknillisillä ja näitä sivuavilla aloilla. Niissä työskennellään – sananmukaisesti – laboratorio-oloissa: tehdään ennalta suunniteltuja kokeita, mittauksia ja havainnoiteja. Saadut tulokset raportoidaan yleensä kirjallisessa työselosteessa. Laborioryöt ovat paras työkalu tutkijan arkisen ja täsmällisen työtavan opetteluun.

#### Muut opetusmuodot

Muita opetusmuotoja ovat esim. demonstraatiot, joissa havainnollistetaan lyhyesti ja nopeasti jotakin ilmiötä. Joillakin tieteenaloilla käytetään pienten ryhmien ohjaamisesta nimitystä ryhmäopetus. Ryhmäopetusta voidaan kutsua myös esim. tutoriaaleiksi, lukupiireiksi tai opintopiireiksi. Kaikissa niissä on kyseessä pienryhmä, joka kokoontuu säännöllisesti joko ilman ohjaajaa tai

ohjaajan johdolla. Keskustelevaa pienryhmäopetusta tai kahdenkeskistä neuvontaa sekä opetuskeskustelua voidaan kutsua myös tuutoriopetukseksi.

### Tentit

Tentit ovat pitkään olleet pelkästään kirjallisia ja muistivaraisia. Nykyään tentit voivat olla myös jonkin asian käytännöllistä tekemistä. Ne voivat olla myös suullisia tai niissä voi olla mukana opetuskeskusteluosuuksia. Uudenlaisia tenttejä ovat esim. esseet, oppimispäiväkirjat, portfolioit, verkkotentit ja tenttiakvaariotentit.

Kokeiden ja tenttien tehtävä on valmentaa Sinua selvittämään ja pohtimaan oppimasi perusteella ongelmia ja pulmia. Ajattele niitä pelotta ja positiivisesti. Niissä testaat osaamistasi ja ongelmanratkaisusta selviämistä, niillä kulloisillakin apuvälineillä, joita käyttöön on annettu. Eri suoritusmuotojen avulla voidaan seurata oppimistavoitteiden toteutumista.

### Opetuksen toteuttamismuotoja

#### OPETUSMUOTOJEN MÄÄRITELMIÄ:

##### LÄHIOPETUS:

Opettaja ja opiskelijat ovat samassa fyysisessä tilassa samaan aikaan.

##### ETÄOPETUS:

Mikäli opiskelijoita on useammalla paikkakunnalla tai opettaja on eri paikassa kuin opiskelijat, voidaan käyttää opetuksen välittäjänä verkkopohjaisia oppimisympäristöjä.

##### MONIMUOTO-OPETUS:

Tämä opetusmuoto saattaa sisältää niin lähi- ja etäopetusta kuin myös opiskelijan itsenäistä työskentelyä, jota tuetaan eri tavoin.

Opiskelu voi myös sisältää kaikkia edellä mainittuja opetuksen muotoja. Näin saadaan monipuolinen, joustava ja opiskelijaa sekä oppisisältöä tukeva tapa toimia.

### Oppimisympäristöt

Usein kuulemme puhuttavan oppimisympäristöistä, mutta mitä niillä oikein tarkoitetaan? Oppimisympäristö-ajattelu viittaa siihen, että opetus ja opiskelu eivät enää ole sidottuja luokkahuoneeseen, johon kaikki saapuvat samaan aikaan vaan opetus ja opiskelumahdollisuudet laajenevat ja tulevat joustavammiksi. Oppimisympäristöillä tarkoitetaan opiskelun kokonaisvaltaista toimintaympäristöä:

- opiskelijat
- kouluttajat
- oppimisenäkemys
- toimintamuodot
- oppimislähteet
- mediat

Käsitteellä viitataan myös muutokseen perinteisestä opettajajohtoisesta luokkahuoneopetuksesta opiskelijakeskeisiin opetuksen toteutusmuotoihin. Usein oppimisympäristöt liitetäänkin läheisesti avoimeen ja joustavaan oppimiseen. Monimuoto-, etä- ja verkkopohjainen opetus voidaan nähdä keinona näiden ominaisuuksien saavuttamiseen. Avoimet (ja uudet) oppimisympäristöt tarjoavat opiskelijalle enemmän vapautta, mutta edellyttävät samalla enemmän vastuun ottamista omista opinnoistaan. Opiskelijan työ perustuu usein itsenäiseen opiskeluun erityisen oppimateriaalin ohjaamana. Kuitenkaan opiskelijaa ei jätetä yksin vaan usein hänellä on tukenaan opiskelijaryhmä ja usein paikallinen tuutori.

Modernit oppimisympäristöt tarjoavat mahdollisuuden uudenlaisen oppimiskulttuurin kehittymiseen, joka ei tunne etäisyyksiä eikä maiden rajoja, vaan jossa opiskelijat voivat kommunikoida keskenään, käyttää monenlaisia oppimisresursseja ja yhdessä oppia sekä rakentaa tietämystä. Verkkopetokelu mahdollistaa tehokkaan vuorovaikutuskanavan hyödyntämisen sekä yksityisesti että ryhmän välillä ja pääsyn maailmanlaajuisiin tietolähteisiin mm:

tietopankkeihin, elektronisiin julkaisuihin. Opiskelupaikkana voi olla koti, työ tai jokin muu tila, jossa on verkkoyhteydet.

### **Opetusmuotojen väärinkäyttö ja oppimistehtävien kopioiminen**

Opetusmuotojen väärinkäyttö tarkoittaa sitä, että opiskelija toimii opetuksen aikana tahallisesti vastoin opetuksen pedagogista tarkoitusta. Hän ei tällöin käytä opetusta avukseen oppiakseen paremmin. Opetukseen osallistuminen ei yliopistossa aina ole pakollista. Eräänlainen väärinkäytös on kuitenkin jo tilanne, jossa opiskelija ei osallistu opetukseen, josta olisi hänen oppimiselleen hyötyä. Tällöin hän tuhlaa hänelle varatun opetusresurssin. Opetustilanteen käyttäminen keskusteluun muista kuin opetettavista asioista on sekin tuhlausta. Harjoitustöiden, työselosteiden, tutkielmien tms. tuotosten kopiointi ja luovuttaminen omissa nimissä on jo rangaistavaa toimintaa. Lievimmillään se on oppimistehtävien kopiointia. Äärimmillään se on tekijänoikeusrikkomus.

Opiskelutehtävän kopioinnista voidaan puhua, kun läpäistäkseen kurssin, harjoitustyön, tehtävän tai osatehtävän opiskelija kopioi toisen opiskelijan suorituksen ja luovuttaa sen, ehkä hivenen muuteltuna, omissa nimissään. Oppimistehtäviä kopioidaan yleensä opiskelijoiden kesken yksissä tuumin ja hyvän yhteishengen vallitessa. Tällöinkin se on yliopiston ja tiedeyhteisön kannalta tuomittavaa. Se on myös kopioijan itsensä kannalta moraalisesti kyseenalaista.

### **Opetus ja oppiminen**

Seuraavat asiat ovat tärkeitä tieteenalasta riippumatta:

- Heti opiskelun alkaessa on opittava kysymään. Kysyminen on tieteellisen menetelmän tärkeä rakenneos. Kysyminen ei ole helppoa ja henkilö joka osaa kysyä on itse asiassa jo pitkällä asian oppimisessa. Opettajan tehtävä on aineen opettamisen ohella kysymään opettaminen.
- Toinen rakennuskivi on keskustelun oppiminen ja opettaminen. Keskustelu tarkoittaa yhteisen näkemyksen kehittelyä ja oman näkemyksen testaamista sekä

rakentamista vuoropuhelussa, dialogissa. Keskustelussa on vaikeaa sen ylläpitäminen. Keskustelu tyrehtyy helposti alkuunsa ilman että enempää yhteinen kuin yksilönkään näkemys kehittyy.

- Tärkeä keskustelun muoto on jatkuva palaute. Vaativassa opetus- ja oppimistyössä on välttämätöntä antaa ja saada molemmin puolin palautetta. Palaute selventää aina myös omaa ajattelua ja siinä ilmenneitä solmukohtia. Keskustelun ylläpitäminen on opettajan ja opiskelijan yhteinen tehtävä.

Aidon yhteistyön rakentaminen opetustilanteiden osaksi on tärkeä haaste opetusmuodosta (luento, seminaari, harjoitukset...) riippumatta. Tieteen oppimisessa opiskelijan kannattaa hakeutua mahdollisimman pian mukaan aitoihin tutkimushankkeisiin ja opettajien kannattaa ottaa opiskelijoita työskentelemään tutkimusprojekteihin osana opintoja.

### **Tieteiden yhteistyö**

Kaikki tieteet ovat alun perin syntyneet filosofiasta. Vasta 1700- luvulla nykyisen kaltainen tieteiden erottelu lähti kehittymään. Nyt tieteitä alalajeineen on satoja. Koska kritiikin periaate on tieteessä vahva, ja sen täytyy olla, tieteen harrastajan on ollut helppo ajautua epäluuloiseksi kaikkia muita kuin omaa tieteenalaa kohtaan.

Ihmiskunta tarvitsee selviytyäkseen kaikkien tieteiden yhteistyötä. Todellisen elämän ongelmissa on aina mukana kokonaisuus: sekä ihmismieli että luonnonprosessit eri muodoissaan ja asteissaan. Siksi nykyään yhä useammilla aloilla tehdään työtä monitieteisissä tiimeissä. Yhteistyöhön oppiminen pitää aloittaa jo tieteen opiskelun ensimmäisinä päivinä.

### **POHDINTATEHTÄVÄ 2:**

#### *Väärinkäytökset ja eettisyys*

Pohdi, mitä opetustilanteiden ja opetuksen väärinkäytöksiä on olemassa?

## 4. Millainen on opiskelijan rooli?

Yliopisto-opiskelu edellyttää opiskelijalta itseohjautuvuutta ja kykyä organisoida opiskelu osaksi muuta elämää. Opiskelun erilaiset muodot vaativat opiskelijalta monenlaisia opiskelun taitoja sekä sopeutumista uudenslaisiin tilanteisiin.

### Itseohjattu oppiminen

Itseohjattu oppimisprosessi on suunnitelmallinen ja tavoitteellinen. Oppimisessa ja opiskelussa itseohjaus on oppijan aktiivista toimintaa. Itseohjattuun oppimiseen ja opiskeluun liitetään usein seuraavanlaisia opiskelijan ominaisuuksia:

- itsensä hyväksyminen oppijana,
- suunnitelmallisuus,
- sisäinen motivaatio,
- sisäinen arviointi,
- avoimuus uusille kokemuksille,
- joustavuus ja
- itsenäisyys.

Itsenäisen, omatoimisen opiskelun ei suinkaan tarvitse olla yksinäistä puurtamista, vaan parhaimmillaan vuorovaikutteista yhdessä oppimista.

### Itseohjautuvuus ei ole synnynäistä

Itseohjautuvuus ei ole ikään liittyvä automaattinen ominaisuus. Aikaisemmat kokemukset voivat myös olla opiskelun ja oppimisen rajoituksina. Roolin muuttaminen itseohjautuvaksi ja omatoimiseksi ei käy käden käänteessä vaan vaatii aikaa ja ohjausta.

### Miten itseohjautuvuutta voi kehittää?

Itseohjattu oppiminen riippuu paljon yleisistä opiskelutaidoista. Eräs tapa edistää itseohjautuvuutta on kehittää seuraavia taitoja: tiedonhankintataidot, tiedon arviointi ja soveltaminen, lukemistekniikat, kirjoittaminen ja itsearviointi. Omatoimisuuden kehittämistä voidaan tukea myös tuutoroinnin avulla.

### Aikuinen oppijana

Elinikäisen oppimisen periaate yhdessä jatkuvasti kiihtyvällä vauhdilla muuttuvan yhteiskunnan ja nopeasti kehittyvän teknologian kanssa haastavat

kaikki aikuiset jatkuvaan uuden opiskeluun ja oppimiseen. Koulutus nähdään elinikäisenä prosessina eikä enää kertaluonteisena koulutuksena. Aikuisen oppimisessa on kokemuksilla ja elämäntilanteella tärkeä keskeinen rooli. Kokemukset toimivat arvokkaana oppimisresursseina. Yleensä aikuinen opiskelee omasta halustaan jotakin tiettyä tarkoitusta ja tarvetta varten. Oppimista voidaan tehostaa ja helpottaa liittämällä uudet tiedot jo olemassa oleviin tietoihin. Mitä enemmän yhteyksiä eli linkkejä löytyy, sitä varmemmin asia löytyy myös jälkepäin tietovarastosta (mielestä) ja sitä paremmin uutta asiaa voidaan käyttää käytännön tilanteessa.

### Suunnitelmallisuus opiskelussa

Miksi pitää suunnitella ajankäyttöä? Opiskelu on aina tavoitteellista. Opiskelu voi olla lyhytaikaista, kuten jokin yksittäinen kurssi tai pitkäkestoista vaikkapa tutkinnon suorittaminen. Suunnittelun lähtökohtana ovat itse asetetut tiedostetut tavoitteet ja myöskin opetuksen järjestäjän asettamat tavoitteet. Suunniteltu opiskelu etenee johdonmukaisesti aikataulun mukaan ja huomioiden myös eteen tulevat odottamattomat asiat.

Opiskelu vie aina aikansa. Lukeminen, asioihin perehtyminen, tehtävien tekeminen ja oppiminen ovat aikaa vieviä toimia. Oppiminen ja tehtävien tekeminen eivät ole rutiinityötä, vaan prosessi, joka vaatii aikaa ja itsekuria. Aikaa on löydettävä opiskelun lisäksi myös perheelle, ystäville, harrastuksille, työlle ja levolle. Siis on tehtävä realistinen ajankäytön suunnitelma.

### Hallitse aikaasi

*"Aika on resurssi ja mahdollisuus. Aika ei uudistu.*

*Siksi aikaa ei pidä kuluttaa, vaan käyttää."*

*(Vakkuri 1998, Opi tehokkaammin – opi oppimaan!)*

### OPISKELUTYÖ VAATII AIKAA!

Oletko ajatellut, että opiskelukin on työtä? Työhön liitetään seuraavat toteamukset:

- Työ vie suuren osan päivän tunneista.
- Työviikko on 40 tuntia.
- Työ on vaativaa ja edellyttää sitoutumista.
- Työ opettaa ja antaa päiville sisältöä.

Mutta samat toteamukset kuuluvat myös opiskeluun, sillä:

- Opiskelu vie suuren osan päivän tunteista.
- Opiskelijan työaika on 40 tuntia (1op = n. 27 tuntia).
- Opiskelu on vaativaa ja edellyttää sitoutumista.
- Opiskelu opettaa ja antaa päiville sisältöä.

### **Opiskelussa olet itsesi esimies!**

Opiskelutyön ja palkkatyön erona on vain se, että opiskelutyö on täysin itsenäistä ja esimiehenä olet vain sinä itse. Opiskelutyössä työajat, työnlaadun ja työtahdin määrittelet sinä, toisin kuin palkkatyössä, jossa työorganisaatio ohjaa työn tekemistä. Niinpä opiskelutyö vaatiikin sinulta paljon. Sinä asetat itsellesi työajan ja sinä kontrolloit, miten noudatat työaikoja ja kuinka työskentelet työaikana. Oppimistyö on itsenäistä ja vain sinun vastuulla, sinusta riippuu, miten paljon haluat ja ymmärrät oppimiseesi panostaa. Opiskeluun sijoitettu aika on aikaa, jonka sadon korjaat myöhemmin osaavana työntekijänä. Vaadi itseltäsi samanlaista käytöstä kuin missä tahansa työssä.

### **Itsenäisen työskentelyn merkitys**

Opiskelijan työajaksi on määritelty 40 työtuntia viikossa. Ohjattua työn tekemistä eli luentoja, harjoituksia tai tenttejä on vain murto-osa. Se, että lähiopetusta on usein vähän, ei tarkoita sitä, että opiskelu loppuisi sen päätyttyä. Itsenäinen opiskelu syventää lähiopetuksessa opittua.

### **Opiskelutyön tukijat**

Opiskelutyöllesi saat ohjausta ja tukea monelta taholta. Lähimpänä auttajina ovat opiskelijatoverisi, opettaja- ja opiskelijatuutori, opintopäällikkö, opinto-ohjaaja tai muu henkilökunta. Käytä heitä oppimistyösi tukena, älä jää yksin.

### **Opiskelutyöviikon muodostuminen**

Opiskelutyöviikko muodostuu erilaisista tehtävistä. Opintopiste (1 op = n. 27 h) tarkoittaa opintoihin käytettävää työaika ja työskentelyyn voi sisältyä luentoja, ryhmätyöskentelyä, harjoituksia ja ennen kaikkea opiskelijan itsenäistä työskentelyä. Käytännössä opiskelijoiden opiskeluun käyttämä aika vaihtelee suurestikin riippuen esim.

opiskelijoiden erilaisista työtavoista tai oppimisedellytyksistä.

*Valmistautuminen* Valmistautumalla luentoön varmistat sen, että ymmärrät paremmin luennon asian. Voit tutustua annettuun kirjallisuuteen. Sinun ei tarvitse välttämättä vielä lukea kirjoja kannesta kanteen, vaan voit selailta tai lukea sieltä täältä, silmäillä sisällysluetteloja ja takakansia jne. Voit myös vertailla kirjojen sisältöä luentorunkoon ja siten tutustua ennakkoon tulevaan luentoaiheeseen. Valmistautua voit myös miettimällä mitä jo tiedät luennon aiheesta ennestään, näin aivojesi tietokapasiteetti tavallaan aukeaa ja uusi tieto liittyy vanhaan helpommin.

*Luentoasian syventäminen* Jotta todella oppisit ja hyötyisit luennosta, on sinun käytettävä aikaa luennolla esitetyn asian syventämiseen. Käyt läpi luentomuistiinpanoja, täydennät niitä, piirrät selventäviä kaavioita jne. Joskus luentoisiin kuuluu myös luentopäiväkirjan laatiminen, jonka on erittäin hyvä oppimisesi kannalta. Näin joudut pohtimaan luennolla esitettyä tietoa. Tässä esimerkissä tentti tulee luennoista, joten kun joka luennon jälkeen pohdit asiaa itsenäisesti, on se samalla tenttiin valmistautumista.

*Tenttiin valmistautuminen* Tässä esimerkissä tentti tulee luennolla esitetyistä asioista. Siihen on jo valmistauduttu jokaisen luennon jälkeen kertaamalla.

*Kertaaminen* Edeltävänä päivänä tai muutamaa tuntia ennen tenttiä kannattaa keskittyä kertaamiseen. Käy huolellisesti ja ajatuksella läpi tenttialueen asiat, esimerkiksi omien muistiinpanojesi pohjalta. Hyvä kertauskäytäntö on katsoa tenttialueen otsikoita (tai kirjan sisällysluetteloa) ja miettiä mielessä eri otsikoiden asiat läpi.

### **Älä tuhlaa aikaa, aloita heti!**

Tunnistatko ajatuksen ”tänään ei ole hyvä päivä tehdä tehtävää, koska ...”? Entä onko päätös ”aloitan huomenna” tuttu? Tehokkaan ajankäytön suurimpia kompastuskiviä on juuri tehtävien siirtäminen. Täydellistä aikaa odotetaan.



Ajatellaan, että aikaa on liian vähän eikä se riitä tehtävän tekemiseen. Useimmat tehtävät, varsinkin huolella tehdyt, vaativat paljon aikaa, muttei yhdellä kerralla. Jo varttitunti riittää tehtävän aloittamiseen tai eteenpäin työstämiseen. Siinä ajassa ei lueta koko kirjaa, mutta silmäillään. Luetaan sisällysluettelo, johdanto, takakansi. Kerrataan aiemmin luettua (ks. *kertausvinkit*). Kirjoitustyötä viedään myös vartissa eteenpäin. Kerätään ajatuksia. Luetaan ja arvioidaan aiemmin kirjoitettua. Tehdään mindmap ajatuksista. Varttituntikin on siis tehokasta työaikaa, jos asetat ajalle sopivat tavoitteet.

Ajan paljouskin voi olla syynä tehtävän siirtämiseen. Ajatellaan, että aikaa on liikaa. Esimerkiksi työskentelylle varattu kokonainen päivä menee helposti hukkaan, jos tehtävän tekemistä siirretään verukkeella, että ehdin myöhemminkin. Valitettavan usein tehtävä jää kokonaan tekemättä.

Älä siis odota parempaa aikaa ja siirrä tehtävää, vaan tee se heti. Ajan hallitsemiseen ei kuulu odottelu, vaan toimiminen. On sinun etusi, että ymmärrät ja hyväksyt, että täydellistä aikaa ei ole. Näin osaat käyttää kaiken ajan hyödykseen.

*Vetelehti vielä tämä päivä – niin teet sen huomennakin – ja ylihuomenna yhä taas.*

*Aikasi tuhlaantuu päättämättömyydestä, ja päivät hukkaan mennyttä aikaa surressa.*

*Oletko vilpitön? Tartu sitten tähän hetkeen rohkeudessa on viisautta, voimaa ja taikaa*

*Tartu työhön, niin kohta mielesi lämpenee – niin aloita, niin ei aikaakaan kun työsi on jo valmis.*

*(Johann Wolfgang von Goethe)*

### **Anna aikaa oppimiselle**

Oppiminen on ymmärtämistä, soveltamista ja tiedon käyttämistä. Se on prosessi, jonka seurauksena ajattelu- ja toimintatapasi muuttuvat. Oppiminen vaatii aikaa etkä voi hoputtaa sitä.

Nopea tehtävän tekeminen voi ensiajatukselta tuntua ajan säästämiseltä, mutta sitä se ei

kuitenkaan ole. Nopeus on tehokasta vain lyhyellä aikavälillä, mutta todellista oppimista se ei palvele. Kiire johtaa usein pinnalliseen oppimiseen, joka on lyhytkestoista oppimista ja unohtuu helposti. Eikä se ole tehokasta ajankäyttöä, pikemminkin se on ajan tuhlausta, koska joudut todennäköisesti palaamaan tehtävään uudestaan (*lue alta Kiireellä -esimerkki*).

Ajan käyttäminen oppimiseen kannattaa. Jos pinnallisen muistamisen sijaan käytät aikaa ymmärtämiseen, säästät aikaa seuraavalta uuden oppimiselta. Sillä mitä enemmän osaat, sitä helpompaa ja aikaa säästävämpää on oppia lisää (*lue Ajan kanssa -esimerkki*). Huomaa, että ymmärtäminen on enemmän kuin pelkkä lukeminen tai kirjoittaminen. Sillä voit lukea, ilman, että ymmärrät. Etenkin yliopisto-opiskelussa kannattaa tavoitella ymmärrystä, sillä opiskelu on kumuloituvaa, eli uusi tieto rakentuu aina vanhan päälle (*lue Yliopisto-opiskelu ja talon rakentaminen*).

Kun annat aikaa oppimiselle etkä hätäillen yritä oppia mahdollisemman lyhyessä ajassa, oppimistuokiosta tulee miellyttävä. Sinun on vaivattomampi keskittyä, uskallat pysähtyä ajattelemaan, esittämään kysymyksiä, tekemään muistiinpanoja jne. Oppimisesta tulee mukava ja hallittu tunne. Älä anna kiireen vallata oppimista, vaan suunnittele opiskelu niin, että siellä on ymmärtävän oppimisen rauha.

### **Kiireellä**

Kuvitellaan tilanne, jossa sinulla on 20 sivua tieteesi perustekstiä, joka sinun tulee oppia. Jos haluat selvittää nopeasti tilanteesta, luet tekstin. Käytät lukemiseen yhden tunnin. Siinä ajassa et tee alleviivauksia, etkä muistiinpanoja. Et pysähdy pohtimaan tekstin merkitystä, sen yhteyttä käytäntöön tai sinun aikaisempiin tietoihin. Tuloksena on sirpaletietoa, et hahmota tietoa kokonaisuutena, etkä osaa soveltaa sitä. Myöhemmin opinnoissasi joudut palaamaan tekstiin uudestaan, koska et voi oppia ja ymmärtää uutta, ellet osaa tätä perustekstiä. Huomaat, että kiire ei kannattanut. Huomaat, että pelkkä lukeminen ei ole oppimista.

**Yhden tunnin tuloksena olet saavuttanut heikon oppimistuloksen ja joudut palaamaan tekstiin uudestaan.**

### Ajan kanssa

Kuvitellaan tilanne, jossa sinulla on 20 sivua tieteesi perustekstiä, joka sinun tulee oppia. Tiedät, että tämä perusteksti kannattaa oppia, sillä se helpottaa sinun tulevaa opiskelua. Ymmärrät, että oppiminen vaatii paljon aikaa. Päätät ensin lukea tekstin ajatuksella. Teet samalla alleviivauksia, selventäviä kuvioita ja muistiinpanoja. Yrität löytää tekstin ja aikaisempien tietojesi väliltä yhteyttä sekä käytännön sovelluksia tiedolle. Tähän huolelliseen lukemiseen on kulunut lähes kolme tuntia, mutta olosi on tyytyväinen. Tunnet, että olet ymmärtänyt lukemaasi. Haluat kuitenkin vielä kerrata ja käytät kertaamiseen aikaa tunnin.

**Neljän tunnin opiskelulla olet ymmärtänyt ja sisäistänyt tekstin ja jatkat tyytyväisenä opiskelua uudella kurssilla.**

Ilman kertausta unohtaa n. 90 % lukemastaan, joten kertaaminen kannattaa.

### Kertausvinkit

Muistat lukemastasi vain n. 10 % ilman kertaamista. Sen sijaan, jos sijoitat asioiden kertaamiseen 20 minuuttia, unohtumista ei tapahdu käytännössä lainkaan.

**1. kertaus** 10 minuuttia lukemisen päättymisestä. Silmäile teksti läpi ja tee halutessasi muistiinpanot. Eli joka 10 minuutin välein kannattaa pysähtyä miettimään mitä on lukenut, kerrata mielessä tai tehdä asioista muistiinpanot.

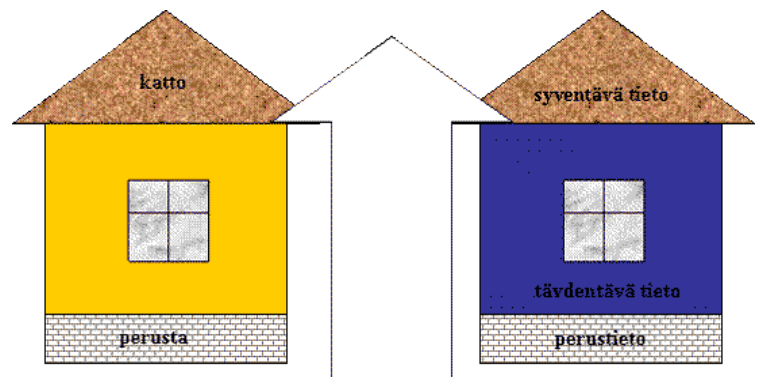
**2. kertaus** vuorokauden kuluttua. Palauta mieleesi lukemasi muistinvaraisesti. Selaa sitten luettu läpi nopeasti. Vaatii n. 5 minuuttia. Esimerkiksi jatkaessasi seuraavana päivänä lukemista, käy pikaisesti läpi edellisenä päivänä lukemasi.

**3. kertaus** viikon kuluttua. Selaa luettu ja muistiinpanot nopeasti, vaatii aikaa vain noin 3 minuuttia. Viimeinen kertaus on luonnollista tehdä ennen tenttiä.

### Yliopisto-opiskelu ja talon rakentaminen

Vakaa ja pitkäikäinen talo rakentuu osa osalta huolellisesti ja kiirehtimättä. Sen pohjan luo tiili tiileltä tarkasti murattu tukeva perustus, jonka päälle talon seinät voidaan rakentaa. Eikä kattokaan horju vakaiden perustan ja seinän päällä. Tällaisessa talossa asuu onnellinen ja tyytyväinen ihminen.

Yliopisto-opiskelun tieto rakennetaan samoilla ohjeilla. Huolellisesti osa-osalta eli kurssi kurssilta. Tukeva perusta täydentävälle ja syventävälle tiedolle luodaan rakentamalla vakaa perusta perustiedosta. Antamalla aikaa jokaiselle kurssille muodostuu vakaa tietopohja, jonka turvin on hyvä edetä työelämään.



### Testaa kuka varastaa aikaasi?

Tuntuuko, että aikasi häviää? Et ehdi tekemään kaikkea mitä pitäisi tai mitä haluaisit? Etkö tiedä mihin aikasi katoaa? Seuraavassa on kysymyksiä, joiden kautta voit selvittää mikä varastaa sinun aikaasi. Jos vastaat kysymyksiin kyllä, saat tietää aikavarkaasi ja muutaman vinkin varkaan taltuttajaksi.

1) Onko opiskelumateriaalisi hukassa?	Kyllä	Ei
2) Odotatko bussia tai junaa päivittäin?	Kyllä	Ei
3) Vietätkö opiskelupäivästäsi suuren osa jutellen ystävien kanssa?	Kyllä	Ei
4) Etkö löydä muistiinpanojasi?	Kyllä	Ei
5) Onko sinulla luentojen välissä usein pitkiäkin taukoja?	Kyllä	Ei
6) Odotteletko rauhallisempaa/pidempää aikaa aloittaa tenttiin lukeminen?	Kyllä	Ei

7) Meneekö ryhmässä opiskeluun tarkoitettu aika kuulumisten vaihtoon ja tehtävän ulkopuoliseen jutusteluun?	Kyllä	Ei
8) Vierähtääkö kahvilassa vartin sijasta tunti?	Kyllä	Ei
9) Viekö harrastuksesi viikossa useita tunteja?	Kyllä	Ei
10) Onko tavallista, että vilkuilet eri viestintäkanavia lukiessasi tenttiin?	Kyllä	Ei
11) Etkö ymmärrä annetun opiskelutehtävän ohjeita?	Kyllä	Ei
12) Istutko bussissa tai junassa pitkiäkin aikoja päivässä?	Kyllä	Ei
13) Yritätkö selvittää samanaikaisesti tenttiin luvusta, pyykin pesusta ja puhelimen selaamisesta?	Kyllä	Ei
14) Huomaatko tietokoneen ääressä opiskelun kuluneenkin viestien kirjoittamiseen ystäville?	Kyllä	Ei
15) Unohdutko lounaalle?	Kyllä	Ei
16) Teetkö opiskelin kanssa samanaikaisesti kotitöitä?	Kyllä	Ei
17) Huomaatko että tenttiin lukiessa ajattelet aivan muuta?	Kyllä	Ei
18) Hautaudutko netissä poluille, jotka eivät kuulu opiskeluusi?	Kyllä	Ei
19) Päätätkö aloittaa tehtävän huomenna?	Kyllä	Ei
20) Joudutko odottamaan opiskelutovereitasi ennen sovittua tapaamista?	Kyllä	Ei

#### **Aikavarkaasi on EPÄJÄRJESTYS (kysymykset 1, 4)**

*Taltuta varas!*

Siivoa ja järjestä! Kun nyt käytät aikaasi paikkojen ja tavaroiden siistimiseen, voitat aikaa myöhemmin. Tee opiskeluympäristöstäsi selkeä, lajittele ja järjestä materiaalit sekä kansiot. Se kannattaa. Järjestys tuo hallintaa aikaan, elämään ja opiskeluun.

#### **Aikavarkaasi on ODOTTELU (2, 5, 12, 20)**

*Taltuta varas!*

Yritä minimoida siirtymiset paikasta toiseen. Suunnittele päiväsi ohjelma siten, että hoidat samana päivänä asiat, jotka hoituvat fyysisesti lähemmäksi. Opettele käyttämään matka- ja

odottelu-aika itseäsi hyödyntävästi. Muista, että lyhyenkin ajan voi käyttää tehokkaasti. Voit esimerkiksi selaila tenttikirjoja tai päivän luentomuistiinpanoja, virittää aivosi tulevan luennon aiheeseen, suunnitella seuraavan päivän ohjelmaa, kerrata aiemmin lukemaasi.

#### **Aikavarkaasi on TEHOTTOMAT TAPAAMISET (7)**

*Taltuta varas!*

Ryhmäopiskelu on mukavaa juuri sosiaalisen kanssakäymisen vuoksi. Sen takia tehtävän ulkopuolinen jutustelukin on tärkeää ja johon kannattaa varata tekemisen alusta aikaa. On kuitenkin sovittava, minkä verran kuulumisten vaihtoon käytetään aikaa ja pidettävä siitä kiinni. Voitte esimerkiksi tehdä opiskelutovereiden kanssa sopimuksen, että jokainen toimii vuorollaan ajanvahtina, joka seuraa, että aika käytetään sovitusti. Tärkeää myös on, että annat oman vastuusi ryhmätyöskentelyssä ja valmistaudut sovitusti.

#### **Aikavarkaasi on YLIPITKÄT TAUOT (8, 15)**

*Taltuta varas!*

Ole itsellesi vaativa ja pidä omat taukosi opiskelun lomassa etukäteen päättämässäsi rajoissa. Tämä vaatii kovaa itsekuria, mutta pystyt siihen, jos todella haluat. Muista, että tehokas päivän työskentely antaa sinulle ansaitun tauon.

#### **Aikavarkaasi on: KESKITTYMISEN HAJOAMINEN (10, 13, 16)**

*Taltuta varas!*

Taas sinulta itseltäsi vaaditaan paljon. Älä yritä liikaa, ainakaan yhtä aikaa. Päätä, että keskityt yhteen tehtävään ensin. Päätä miten kauan teet tehtävää ja milloin voit pitää tauon. Ole luja itsellesi, palkkiona on ennen pitkää valmis tehtävä. Laita asiat myös tärkeysjärjestykseen. Aloita tärkeimmästä ja kiireellisimmästä tehtävästä. Mieti esimerkiksi mikä opiskelutehtävä pitää tehdä ensin? Entä tarvitseeko kotiaskareita hoitaa yhtä aikaa opiskelun kanssa? Katso lisävinkkejä *suunnittelu*-osuudesta.

#### **Aikavarkaasi on: NÄENNÄISTOIMINTA (14, 17, 18)**

*Taltuta varas!*

Tärkeintä on taas kerran, että olet itsellesi vaativa. Älä hyväksy näennäistoimintaa vaan vaadi itseltäsi

tehtävässä pysymistä! Mieti itsellesi ”rangaistus” jos et pysy asiassa, tehtävän tekeminen sunnuntaina, lempiohjelman katsomiskielto tai muuta itsellesi kurjaa. Ankaruus ei tarkoita kuitenkaan joustavuutta tai askeettisuutta. Anna itsellesi myös palkkioita onnistumisesta.

### **Aikavarkaasi on: TOIVE TÄYDELLESTÄ AJASTA (6, 19)**

*Taltuta varas!*

Hyväksy, että täydellistä aikaa ei ole. Äläkä salli itsellesi sen odottamista. Ryhdy heti toimeen, äläkä siirrä tehtävän tekemistä.

### **Aikavarkaasi on: OPISKELUN ULKOPUOLINEN ELÄMÄ (3, 9)**

*Taltuta varas!*

Oppiaksesi, edetäksesi opinnoissasi ja valmistuaksesi sinun on minimoitava muihin tehtäviin käyttämäsi aikaa ja sijoitettava aikaa opiskeluun. Käytännössä tämä edellyttää muiden tehtävien karsimista. Se ei kuitenkaan tarkoita muiden asioiden hylkäämistä, vaan niiden tärkeysjärjestyksen muuttamista. Päätä hoitaa opiskeluvollisuudet ensin, informoi tästä myös lähipiiriäsi. Näin he tietävät olla häiritsemättä sinua. Tehtyäsi opiskelutyön, voit vapautunein mielin nauttia muista elämän nautinnoista.

### **Aikavarkaasi on: EPÄSELVÄ TEHTÄVÄ (11)**

*Taltuta varas!*

Kysy epäselvyyksistä. Älä jää yksin ongelman kanssa, vaan käänny tehtävän antajan tai muun ohjaajan puoleen. Selvitä hyvissä ajoin, mitä täytyy tehdä ja miten.

### **Suunnittele ajankäyttö**

Etukäteen on vaikea arvioida, miten paljon aikaa kuluu. Ajan tarve vaihtelee niin tehtävästä, mielialasta kuin ympäristön tapahtumista riippuen. Kun opit arvioimaan tarvitsemasi ajan määrää, pystyt hallitsemaan paremmin opiskelusi etenemistä. Huomaat myös, että pystyt suunnittelemaan tulevaa, pysyt asettamassa aikataulussa ja saavutat tavoitteitasi.

Usein ajan kulumista aliarvioidaan. Kuvitellaan, että jokin tehtävä hoituu nopeammin kuin se todellisuudessa on mahdollista. Usein aika kuluu

myös huomaamatta. Myös tunne ajan kulumisesta vaihtelee. Tehtävän mielenkiintoisuus ja helppous saa ajan kulkemaan vaivattomasti ja tuloksia ajan käytöstä syntyy. Toisaalta taas epämieluisan tehtävän parissa vietetty tunti tuntuu kaksinkertaiselta.

Ajan käytön hallitseminen edellyttää suunnitelmallisuutta. Ilman suunnitelmia aika kuluu huomaamatta eikä tavoitteita saavuteta. Ajan käytön suunnittelu on hyödyllistä:

- Tiedät mitä teet, kun heräät aamulla. Sinun ei tarvitse käyttää aikaa ohjelman miettimiseen.
- Pysyt aikataulussa ja saavutat varmemmin tuloksia, kun sinulla on selkeä suunnitelma.
- Saat suunnitelmallisen työn jälkeen nauttia vapaa-ajasta ilman ahdistavia ”pitää tehdä” - ajatuksia.

### **Kaikki alkaa tavoitteista**

Suunnitelmallisuus alkaa tavoitteiden määrittelystä. Ne jäsentävät opiskelua ja tuovat motivaatiota puurtamiseen. Ilman tavoitteiden pohtimista aika vain juoksee päämäärättömästi ja tuloksia syntyy niukemmin. Tavoitteita tulee olla koko opiskelujalle, mutta yhtä tärkeää on asettaa viikoittaiset ja päivittävät tavoitteet.

Tavallisesti tavoitteita on useita, ei pelkästään opiskelussa vaan muussakin elämässä. Kaikkea ei kannata kuitenkaan tavoitella samanaikaisesti, sillä näin kaikkien tavoitteiden saavuttaminen hankaloituu. Eli kun elämään tulee uusi asia (esimerkiksi opiskelu), on jostain vähennettävä (harrastus/sosiaalinen elämä/tv:n katselu) tai joku jopa unohdettava kokonaan. Sen vuoksi on tärkeää miettiä mitkä asiat ovat ensiarvoisen tärkeitä ja mistä asioista voit joustaa. Tärkeitä asioita voi myös olla useita, jotka nekin täytyy priorisoida.

Tavoitteiden hahmottamisen jälkeen sinun tulee miettiä, miten saavutat ne. Yleinen suunnittelun heikkous on se, että tavoitteet kuvataan liian yleisellä tasolla. Jos tavoitteenasi on ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaminen tai tentin läpäisy, eivät ne ole tavoitteita, vaan toteamuksia. Sinun pitää liittää toteamuksiin aika ja laatu (joskus

määrä). Missä ajassa haluat saavuttaa tavoitteen, millaista laatua (esim. haluttu arvosana) vaadit itseltäsi ja minkä määrällisen tavoitteen haluat saavuttaa. Tavoitteet tulee myös osata eritellä konkreettisiin tekoihin. Mitä sinun on tehtävä, jotta saat tentin tehtyä ensi viikolla? Millaista valmistautumista vaatii, jos haluat tentistä vähintään hyvän arvosanan? Mitä edellä mainitut tarkoittavat kuukausi- ja viikko- ja lopulta päivätasolla?

### **Kirjallinen suunnitelma**

Suunnitelma kannattaa tehdä aina kirjallisena. Kirjoitettu suunnitelma on konkreettisempi kuin vain mieleen rakennettu. Näin se saa muodon eikä leiju vain epämääräisenä tavoiterykelmänä ajatuksissa. Kirjoitettujen tavoitteiden toteutumista on myös helppo seurata. Suunnitelman kirjoittaminen auttaa löytämään aikaa ja käyttämään sitä. Sen kirjaaminen helpottaa myös hahmottamaan kuinka paljon aikaa todella tarvitset.

### **Viikkosuunnitelma avuksi ajan hallintaan**

Viikkosuunnitelma on hyvä työkalu ajan hallinnassa. Siinä tavoitteet konkretisoituvat.

- Aloita viikkosuunnitelman tekeminen päättämällä, mitä aiot saada tehdyksi kyseisellä viikolla. Voit jaotella tehtävät opiskeluun liittyviin ja muihin (vapaa-aika, perhe, kotityöt). Muista opiskelutavoitteiden kohdalla määritellä missä ajassa tavoite pitää saavuttaa ja millaiseen laatuun (ja/tai määrään) pyrit. Ole tarkka etenkin opiskelun ulkopuolisten tehtävien suhteen, mieti ovatko ne todella tärkeitä. Muista, että oppiminen vie aikaa!
- Laita opiskelu ja muut tehtävät omaan tärkeysjärjestykseen.
- Merkitse suunnitelmaan tavoitteiden sisältämät läsnäoloa (luennot, harjoitukset, ryhmätehtävät ym.) vaativat tilanteet. Merkitse ruokailuajat.
- Merkitse suunnitelmaan tärkeysjärjestyksessä ensimmäisen tehtävän muut tarvitsemat ajat, esimerkiksi materiaalin hankinta, kirjallisuuden lukeminen, kotitehtävien tekeminen. Jos aikaa ei enää ole läsnäoloa tarvitsevien tehtävien jälkeen, mieti minkä tehtävän läsnäoloa voit

vähentää tai poistaa. Sijoita opiskelutehtävät ”laatuajallesi” eli ajankohtaan, joka on sinulle tehokasta keskittymisaikaa ja muut tehtävät tämän ajan ulkopuolelle.

- Merkitse loput tehtävät tärkeysjärjestyksen mukaisesti. Vältä tehtävien liikakahmimista, sillä aika ja sinun suorituskykyysi ovat rajallisia.
- Toteuta suunnitelmaa joustavasti.
- Arvioi viikon loputtua saavutitko tavoitteesi ja suunnittele seuraavan viikon ohjelma.

### **Huomioi suunnitelmassasi aika ja ympäristö**

- **LAATUAIKASI:** Milloin keskittymiskykyysi ja vireystasosi on parhaimmillaan?
- **KESKITTÄMISKYKYSI:** Miten pitkään pystyt yhtäjaksoisesti opiskelemaan? Vaatiiko keskittymisesi ehdotonta hiljaisuutta vai parantaako esimerkiksi musiikin kuuntelu sitä? Keskittymiskyky vaihtelee, mutta ihanteellinen opiskeluaika on 20-50 minuuttia, jonka jälkeen on syytä pitää noin viiden minuutin tauko. Yleisesti keskittymistä edesauttaa, jos pystyt suunnittelemaan viikko-ohjelman niin, että voit keskittyä yhtenä päivänä vain yhteen tehtävään. Opiskeluun asetetut aikarajat ja niiden väliset muut tehtävät saavat sinut työskentelemään tehokkaammin kuin koko päivän mittainen opiskelujakso.
- **FYYSINEN PAIKKA:** Mikä on fyysisesti paras paikka sinulle? Työskenteletkö mieluiten oman kodin sohvan nurkassa vai kirjaston lukusalissa? Yritä tehdä suunnitelma niin, että sinun ei tarvitse vaihtaa fyysistä paikkaa useasti saman päivän aikana. Tämä auttaa keskittymiskykyä.
- **REALISTISET TAVOITTEET:** Muista asettaa itsellesi realistiset tavoitteet. Älä ali- tai yliarvioi itseäsi. Stressiä aiheuttavat usein ylisuuret vaatimukset, joihin aikasi ei yksinkertaisesti riitä. Sen vuoksi on parempaa ajankäytönsuunnittelua siirtää joku tehtävä selkeästi myöhempään ajankohtaan.
- **YLLÄTYKSET / YLIMÄÄRÄINEN AIKA:** Suunnitelman tekemisen vaikeus on ajan

arviointi. Suunnitelman tulee aina olla joustava, sen on myötältävä elämää ja siinä piileviä yllätyksiä. Yllätyksiä voi kummuta niin ympäristöstä (et saa lainattua tenttikirjoja), sinusta itsestäsi (sairastut) tai läheisistäsi (tarvitsevat apuasi). Muuttuvissa tilanteissa yritä pitää suunnitelman tärkeimmästä tehtävästä kiinni, josta toiseksi ja/tai kolmanneksi tärkeimmästä tehtävästä. Opettele hyödyntämään yllätykset ja suunnitelman yli jääneet hetket. Ehkä ehdit käväistä kirjastossa ruokatunnin aikana tai selailla luentomuistiinpanoja odottaessasi bussia.

- **YLLÄTTÄVÄT HOUKUTUKSET:** Mieti jo etukäteen mitä teet eteen tuleville houkutuksille. Mitä teet tilanteessa, jossa ystävä pyytää kahville kesken tärkeän tentin lukemisen? Mitä teet kun huomaat TV:stä tulevan mielenkiintoisen ohjelman, vaikka sinun pitäisi opiskella? Tässä tarvitaan itsekuria, mutta jos olet valmistautunut ja etukäteen miettinyt ratkaisuja, on niiden vastustaminen helpompaa.
- **KIITÄ JA KANNUSTA ITSEÄSI** Anna itsellesi mahdollisuus iloita saavutetuista tavoitteista. Palkitse itseäsi hyvästä ja aikataulunmukaisesta suorituksesta.

#### Anna aikaa itsellesi:

- Hyvinvointi muodostuu toki monista muistakin tekijöistä. Kuitenkin edellä mainitut ovat sellaisia, joihin voit itse suoraan vaikuttaa. Huolehdi, että voit hyvin.
- Iloitse elämästä. Luo naurua itsellesi. Salli hulluttelu ja luovuus.
- Nauti ruuasta. Syö monipuolisesti. Anna herkkuhetkiä itsellesi.
- Nuku riittävästi, levontarve tyydytty yleisimmin 8 tunnin yöunilla. Torkut auttavat päivinä, jolloin silmät uhkaavat painua kiinni kesken opiskelun. Vartin mittaiset päivätorkut ovat ideaalin pituiset. Eivät liian pitkät, joten ne eivät sekoita päivän rytmiä. Vaan sopivan mittaiset, jotta aivot saavat hetken hengähtää.
- Liikkuminen parantaa niin fyysistä kuin psyykkistäkin elämän mielekkyyttä. Liikunta

toimii hyvänä vastapainona opiskelun passiiviselle paikallaan ololle. Sen myötä myös keskittymiskyky kasvaa. Ole aktiivinen ja liiku. Käytä portaita hissien sijasta, kävele pikkumatkat, pyöräile kesäisin. Yhdistä liikkumiseen ulkoilu.

#### POHDINTATEHTÄVÄ 3:

##### *Opiskelukyky*

Katso linkeistä löytyvät videot [Hyvä minä](#), [Hyvä vai huono stressi](#) sekä [Arjen voimavaratekijät](#). Millaisia ajatuksia sinulla heräsi stressistä ja kyvystäsi opiskella yliopistossa?