



Opiskelun ja oppimisen opas – kuinka opiskelen laadukkaasti LUT:ssa



Open your mind. LUT.
Lappeenranta University of Technology



Sisällys

1. Johdatus yliopisto-opintoihin	1
1.1 Opiskelijana tiedeyhteisössä	5
1.2 Opiskelijan rooli opetuksen kehittämisessä	6
2. Minä opiskelijana	7
2.1 Opiskelustrategia.....	8
2.2 Oppimistyyli	9
2.3 Opiskelumotivaatio	11
2.4 Ajanhallinta.....	13
3. Opintojen suunnittelu ja työelämävalmiuksien kehittyminen	15
3.1 Urasuunnittelu – mikä minusta tulee isona?.....	15
3.2 Työelämätaidot ja kansainvälisyys – tärkeät akateemiset valmiudet syntyvät koulutuksen tuloksena	16
3.3 Yliopisto-opintojen suunnittelu ja rakenne	18
4. Opiskelun pelisäännöt	20
5. Päätössanat	22

Tekijät: Susanna Koponen, Marjaana Lehtinen, Krista Myllyharju, Annikka Nurkka, Hanna Salojärvi, Marja Talikka, Vojna Tapola, Miia Vanhainen, Sari Kotivirta



1. Johdatus yliopisto-opintoihin

Tämä julkaisu on Lappeenrannan teknillisen yliopiston (Lappeenranta University of Technology, LUT) opiskelijoille tuotettu tiivis opas hyvään opiskeluun. Oppaan tavoitteena on ohjata opiskelijaa

- opiskelijan roolin hahmottumiseen osana LUT:n tiedeyhteisöä
- hyvään ja tulokselliseen opiskeluun sekä oppimiseen
- ajankäytön suunnitteluun ja ajanhallintaan
- opiskelutaitoon ja -kykyyn liittyvien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden tunnistamiseen sekä edistämiseen
- tulevan työuran ja sitä kautta omien opintojen suunnitteluun
- yksilöllisen asiantuntijuuden hahmottumiseen ja sen kehittämisen tukemiseen.

Yliopiston toiminnan tulos on osaaminen, jota kehittyvä yliopistossa kaiken aikaa opintojaksoilla, luennoilla,

harjoituksissa ja projektitoissa, ryhmitöissä, tenttiin valmistautumisessa, tutkimusprojekteissa, opinnäytetyöprojekteissa. Olennaista yliopistossa on se, mitä opiskelijat oppivat ja mitä he osaavat opinnot suoritettuaan.

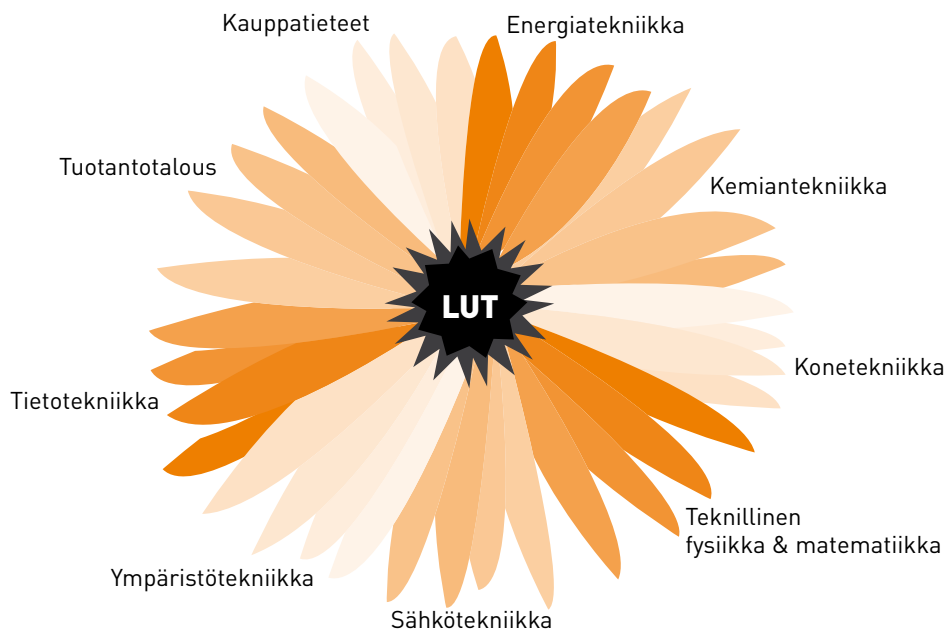
LUT:n laatukäsikirjassa todetaan, että laadukas koulutus ei synny pelkästään hyvällä opettamisella tai hyvällä koulutustoiminnan organisoinnilla. Näillä on toki merkityksensä, mutta laadukas koulutus edellyttää myös hyvää ja laadukasta opiskelua. Laadukkaasta koulutuksesta ovat siis vastuussa paitsi yliopisto organisaationa myös sen opetushenkilökunta ja opiskelijat.

Tämä opas tarjoaa työkaluja ja avaa näkökulmia sekä mahdollisuuksia hyvään opiskeluun ja opiskelun kehittämiseen.

1.1 Opiskelijana tiedeyhteisössä

LUT on yliopisto, asiantuntijaorganisaatio ja osa kansainvälistä tiedeyhteisöä. Opiskelijan näkökulmasta LUT:n toimijat muodostavat tiedeyhteisön lähimpiin, mutta tiedeyhteisö on kuitenkin aina kansainvälinen ja

avoin yhteisö. Yliopistoissa tutkitaan ja tutkimusta tekemällä opitaan uutta. Kun on opittu, opetetaan toisia. Yliopistojen opetus- ja tutkimushenkilökunnan asiantuntijuus kehittyy siis jatkuvasti oman työn kautta.



Kuva 1: LUT:n tieteenalat

Opiskelijoilla on aivan keskeinen rooli tiedeyhteisössä. He ovat kiinnostuneita alasta, jota ovat ryhtyneet opiskelemaan ja jota haluavat oppia tuntemaan ja aikanaan jopa kehittämään. Mutta kaikki tiedeyhteisön jäsenet aloittavat, ja ovat aina aloittaneet, alusta. Ensin opiskellaan oman alan perusasiat ja tärkeimmät tutkimusmenetelmät, joiden pohjalta omaksutaan uutta tutkimustietoa ja tietoa tieteenalan sovelluskohteista. Yliopistokoulutus antaa paljon muitakin valmiuksia ja osaamista, kuten kielitaitoa, ryhmätyövalmiuksia, projektiosaamista ja kykyä itsenäiseen ajanhallintaan, joita aikanaan hyödynnetään ja sovelletaan työelämässä. Tiedeyhteisön jäsenyys merkitsee mahdollisuutta kehittää itseään ja omaa osaamistaan, kartuttaa omaa tietopääomaa ja asiantuntijuutta sekä verkottua kiinnostavien ja tärkeiden toimijoiden kanssa niin omassa yliopistossa kuin kansallisesti ja kansainvälisestikin. Jäsenyys antaa paljon mahdollisuuksia ja vapauksia toteuttaa itseään, mutta toisaalta se merkitsee myös velvoitteita ja vastuuta.

Tiedeyhteisön opiskelijajäsenen tärkein ja vastuullisin tehtävä on hyvästä oppimisesta huolehtiminen. Osaaminen lisääntyy vähitellen. Opintojaksojen osaamistavoitteiden saavuttaminen luo vahvan pohjan omalle kehittymiselle ja lisää tiedeyhteisöön kuulumisen tunnetta. Oma osaamista voi vahvistaa paitsi itsenäisesti opiskellen myös yhdessä opiskelutovereiden kanssa keskustellen ja työskennellen. Osaamisen jakaminen, omien käsitysten testaaminen ja jopa väittely ovat tärkeä osa tiedeyhteisön toimintaa. Ne vahvistavat ja jalostavat kaikkien osaamista.

LUT:n kandidaatin ja maisterin/diplomi-insinöörin tutkinnot muodostavat loogisesti etenevän opiskelupolun tiedeyhteisön noviisista oman alan asiantuntijaksi. Tutkinnon suorittamisen jälkeen opiskelija jatkaa kehittymistään joko tutkimusuralla tai muissa työelämän tehtävissä. Riippumatta tulevista tehtävistä jokainen säilyy oman kansainvälisen tiedeyhteisönsä jäsenenä ja kehittää tieteenalaa omalla panoksellaan.

Kandidaatin opintojensa alussa opiskelijat ovat noviseja, joiden tehtävänä on perehtyä tieteenalan, joko kauppatieteen tai teknistieteellisen alan, peruskäsitteisiin, perusteorioihin ja tutkimusmenetelmiin. Kandidaatintyö on yliopisto-opinnoissa ensimmäinen tieteellinen työ, jossa opiskelija syventää tietyn osa-

alueen osaamistaan ja osoittaa osaamisensa itenäisesti suoritettavan, pienimuotoisen tutkimustyön muodossa. Maisterivaiheen/Diplomi-insinöörivaiheen opintojen lopputyössä pro gradussa/diplomityössä opiskelija jo harjoittelee syvempää ja hallitumpaa tieteellisen tiedon hankintaa ja tuottamista.

1.2 Opiskelijan rooli opetuksen kehittämisessä

Tiedeyhteisön opiskelijajäsenellä on oikeus ja vastuu osallistua yliopiston kehittämiseen. On tärkeää, että opiskelijat antavat opettajille palautetta ja opetuksen kehittämisideoita.

Palaute auttaa opettajaa ja muuta henkilökuntaa kehittämään opintojaksoa, tenttiä tai omaa opetustaan paremmin opiskelijoiden tarpeita vastaavaksi. Tärkeintä on, että erityisesti opiskelua häiritsevät tai vaikeuttavat elementit, tai vastaavasti opintoja hyvin tukevat toimintatavat tulevat opettajan sekä muun vastaavan henkilökunnan tietoon mahdollisimman nopeasti.

Yliopiston palautemenettelyjen vakiinnuttua yhä useamman opettajan ja professorin motivaatio ja kannustin toimintatapojen uudistamiselle syntyy juuri opiskelijoilta saadun palautteen myötä. Vaikka annettu palaute ei enää hyödyttäisi opiskelijaa itseään juuri yksittäisen opintojakson suhteen, se voi silti vaikuttaa esimerkiksi opetusmenetelmien kehittämiseen sekä hyväksi todettujen käytänteiden säilymiseen ja leviämiseen yliopiston sisällä. Palautetta antaessaan opiskelija tekee palveluksen muille opiskelijoille, mikä on myös yksi tiedeyhteisössä toimimisen peruseränteistä.

Palautetta voidaan antaa ja kerätä monin tavoin: suoraan suullisesti tai sähköpostitse, kirjallisena palautteena tai sähköisesti erilaisten lomakkeiden muodossa. Opintojakson lopulla kerättävä sähköinen palaute on yliopistomme virallinen ja myös käytetyin palautemenettely, ja siten tärkein kanava kerätä ja antaa palautetta opintojaksoista. Tämä palaute menee aina paitsi opettajan itsensä, myös koulutusohjelmien johtajien ja vararehtorin käyttöön opetuksen kehittämisen tueksi.

Palautetta voi antaa myös muista opiskeluun liittyvistä asioista, kuten kirjastopalveluista, opiskelun ohjeista ja säädöksistä tai yleisestä ilmapiiristä yliopiston sisällä. Palautteen ei tarvitse aina liittyä epäkohtiin, sillä positiivinen palaute on yhtä arvokasta kuin negatiivinenkin. Palautteenannossa on lisäksi syytä kiinnittää huomiota siihen, että rakentava palaute pääsee esiin ja tulee huomioiduksi epäasiallisia viestejä paremmin.

Mikäli palautteen antaminen suoraan opettajalle tai muulle henkilöstölle tuntuu hankalalta, voi opintojaksoista ja opiskelua koskevista asioista viestiä myös kiltaan, ylioppilaskuntaan tai hallinnon opiskelijaedustajille eli HallOpEd:eille. Kilttojen tai ylioppilaskunnan vastuuhenkilöt ja HallOpEdit vievät asioita eteenpäin johtoportaan suuntaan erilaisilla foorumeilla (esim.

tiedekuntaneuvosto, koulutusohjelmien neuvonantavat johtoryhmät, opetuksesta vastaava vararehtori).

Opiskelijapalautetta hyödynnetään uusia opintojaksoja suunniteltaessa ja edelleen kehitettäessä. Yleisimpiä esimerkkejä kehitettävistä asioista ovat opetuksessa käytettävät menetelmät, luennointitavat, opetet-

tavat sisällöt sekä osaamistavoitteet. Lisäksi palaute on avuksi mahdollisissa rakenneuudistuksissa ja laadittaessa tutkintovaatimuksia. Palaute voi olla tukena myös opetushenkilökunnan kehityskeskusteluissa, osana palkkausjärjestelmää tai jopa pohjana henkilövälintoja tehtäessä.

Opiskelijat ovat tärkeitä yliopistoyhteisön jäseniä, ja siten oikeutettuja tuomaan esiin epäkohdat, mutta myös ansiokkaat suoritukset korkealaatuisen opetuksen varmistamiseksi nyt ja tulevaisuudessa.



2. Minä opiskelijana

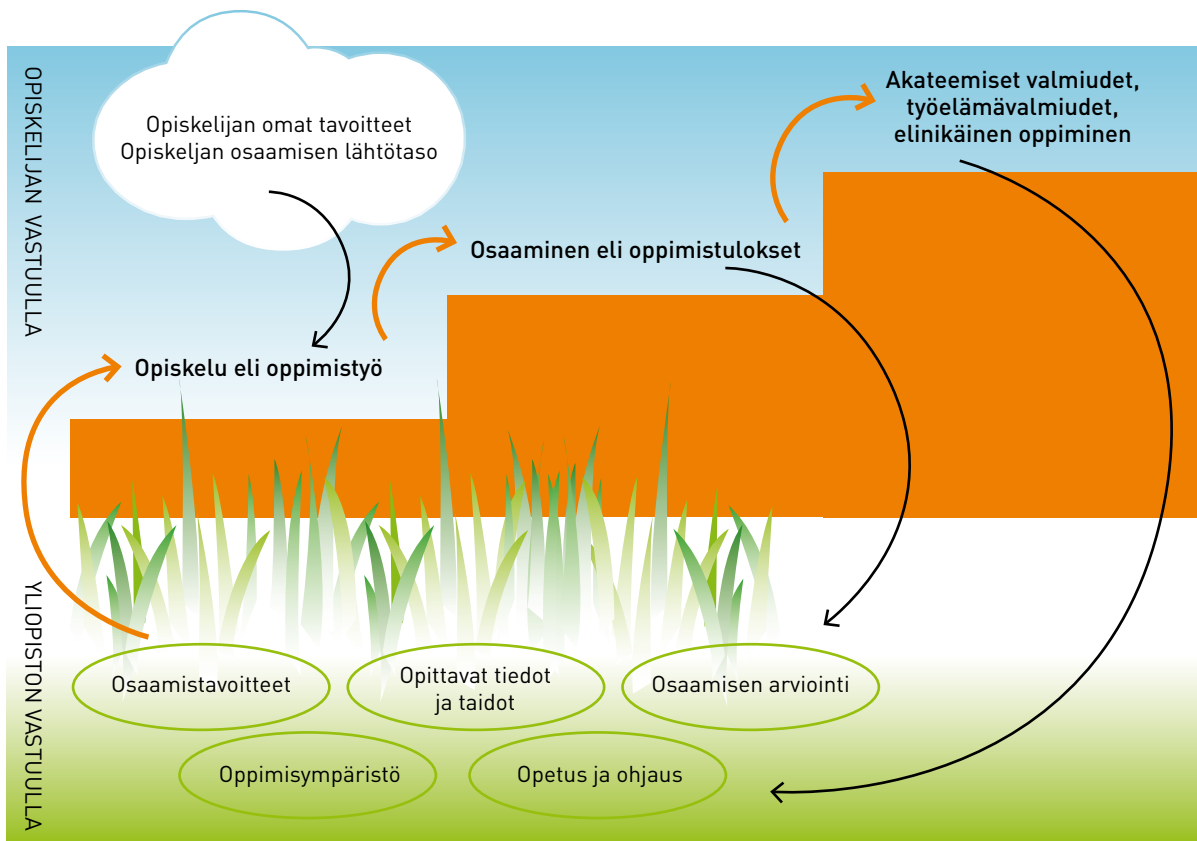
Kyky oppia, opiskella ja kehittää tavoitteellisesti omaa osaamistaan on ihmisen keskeisin voimavara, jonka merkitys korostuu korostumistaan nyky-yhteiskunnassa. Uuden oppiminen myös motivoi ihmistä voimakkaasti.

Tämän päivän opiskelijat ovat tulevaisuuden työtekijöitä. He opiskelevat saadakseen valmiuksia, joilla menestyä työelämässä. Tulevaisuuden työtehtävät edellyttävät kykyä ratkaista monimutkaisia, laajaa asiantuntemusta vaativia ongelmia, jotka ovat usein heikosti määriteltyjä. Tällaisten ongelmien määrittely ja ratkaiseminen edellyttävät kyseisten tiedonalojen syvällistä hallintaa, mihin yliopisto-opiskelu antaa vahvan pohjan. Merkittävään rooliin nousevat oppimisen ja opiskelun taidot.

Opiskelu on opiskelijan työtä

Opiskelun tavoitteena on oppia ja saavuttaa osaamista, jota voi hyödyntää opinnoissa, työelämässä tai muussa yhteiskunnallisessa toiminnassa. Koulutuksessa itse opiskelija on avainroolissa. Opettajien sekä muun henkilökunnan tehtävänä on luoda opiskelulle ja oppimiselle mahdollisimman hyvät puitteet.

Seuraava kuvio pyrkii hahmottamaan opetuksen, opiskelun, oppimisen ja osaamisen vuorovaikutusta sekä vastuita.



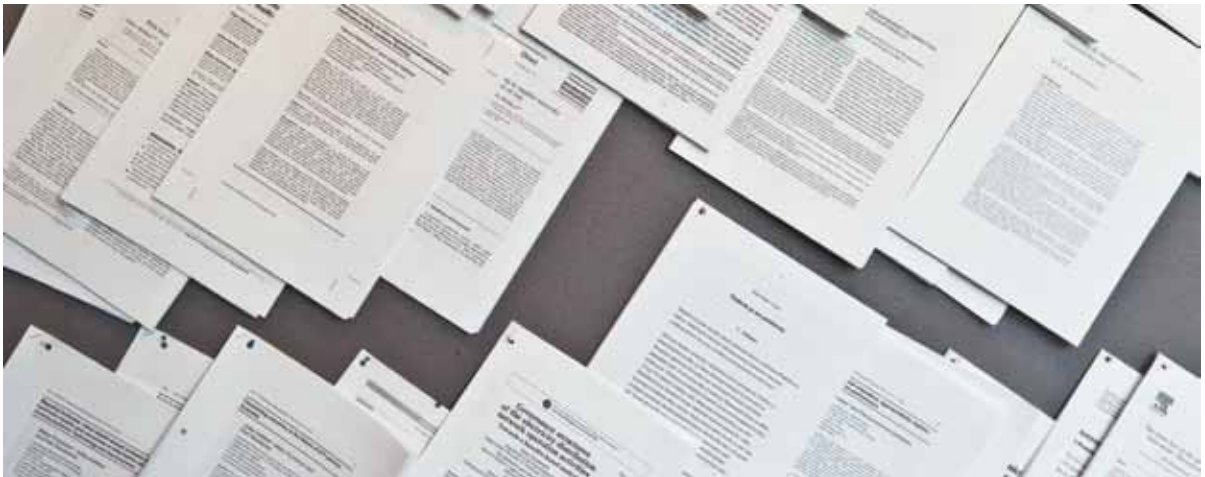
Kuva 2. Opetuksen, opiskelun, oppimisen ja osaamisen vuorovaikutus.

Uuden oppiminen perustuu aiempaan osaamiseen

Kun ihminen oppii, hän rakentaa omaa henkilökohtaista tietorakennettaan. Hän omaksuu uusia asioita suhteuttaen niitä jo olemassa oleviin tietoihinsa ja kokemuksiinsa. Näin jokaiselle muodostuu ainutkertainen, omanlainen tiedonrakenne, joka kehittyy edelleen, kun tiedot ja kokemukset kertyvät.

Yhdessä opiskellen ja toinen toistensa käsityksiin peilaten saavutetaan osaamista, jossa yhdistyy usean eri toimijan käsitykset, kokemukset ja tiedot. Näin oppiminen on rikkaampaa kuin jos puurtaisimme täysin yksin.

Jokainen oppii yhteisistä ponnisteluista huolimatta omalla tavallaan. Oppimistaan voi hahmottaa erilaisten opiskelustrategioiden ja oppimistyylien avulla. Opiskelustrategian voi valita kulloisenkin tilanteen mukaan – oppimistyyli on sen sijaan pysyvämpi ominaisuus.



2.1 Opiskelustrategia

Syvällä kyntäen vai pinnalla liitäen?

Syvä- ja pintaoppiminen ovat kaksi erilaista opiskelustrategiaa, ja ne tuottavat erilaista osaamista. Syväoppiminen perustuu siihen, että opittavat asiat ymmärretään. Sen myötä muodostuu pysyviä muistijälkiä sekä opittua asiaa koskevia käsityksiä ja uskomuksia. Nämä käsitykset kehittyvät edelleen, kun tietämys ja kokemukset karttavat esimerkiksi työelämässä.

Pintaoppiminen sen sijaan on ulkoa oppimista, asialistojen opettelua ja kuullun tai luetun toistamista sellaisenaan. Pintaoppiminen on tutummin sanoen pänttäämistä. Parhaimmillaan pintaoppiminen kuitenkin tukee syväoppimista tuottaen sitä varten esimerkiksi käsitteiden selityksiä. Toisaalta pinnallisesti opitut asiat unohtuvat helposti, jos niillä ei ole kiinnekohtaa aiemmin opittuun.

Tentteihin valmistautuessa kannattaa käyttää syväoppimisen strategiaa, jotta opittu ei unohtuisi heti tentin jälkeen – tavoitteenahan on opiskelu elämää, ei tenttiä varten.

Kokonaisuuksista osiin vai osista kokonaisuuksiin?

Kokonaisuuksien hahmottaminen tai vaihtoehtoisesti pienten palasten oppiminen on toinen tapa erotella erilaisia opiskelustrategioita. Holisti pyrkii opiskelussaan kokonaisuuksien hahmottamiseen ja etsii mielessään opittavan sisällön pääajatusta. Hän etenee kokonaisuuksien kautta yksityiskohtiin. Serialisti sen sijaan pyrkii lähestymään asioita pienistä palasista kohti kokonaisuutta.

TEHTÄVÄ:

Miten asettaisit itsesi seuraaville jatkumoille?

Oletko holisti vai serialisti:

holisti ----- serialisti

Suuntaudutko syvä- vai pintaoppimiseen:

syvä ----- pinta

Katso millaisen testituloksen saat Verkko-tutorin testissä:
<http://www11.uta.fi/laitokset/tyt/verkkotutor/index.php?testi=opst>

2.2 Oppimistyyli

Oppimistyyli on yksilön persoonallinen tapa ottaa vastaan, prosessoida ja palauttaa mieleen informaatiota. Usein oppimistyyliä jaotellaan oppijan dominoivan aistin perusteella. Se, mitä aistikanavaa suositetaan, on yksilöllistä. Toiset oppivat tehokkaammin kuullessaan uutta tietoa, toisten täytyy nähdä oppiakseen. Jollekin vaikkapa käsillä tekeminen on paras tapa oppia.

Oppimistyyliä jaotellaan auditiiviseen (kuuloon perustuva), visuaaliseen (näköön perustuva) ja taktiliseen / kinesteettiseen (tekemiseen ja kokemuksiin perustuva). Useampi kuin yksi vahva aistikanava edistää oppimisen onnistumista.

Mieti hetki, millaista opetusta sinun on helpoin seurata. Jäävätkö asiat mieleesi sen perusteella, millaista ääntä tai selitystapaa opettaja käyttää? Vaikka teki sitkin muistiinpanoja, todellisuudessa keskityt enemmän opettajan puheen kuuntelemiseen.

Vai muistatko vaikkapa, missä kohtaa kirjan sivua joku asia on? Eli opit parhaiten kuvien tai kaavioiden avulla, ja piirrä niitä itsekin mielelläsi. Voit myös kokea, että opit tavallaan yrityksen ja erehdyksen kautta eli tekemällä asioita itse. Kukaan meistä ei edusta puhtaasti ainoastaan yhtä oppimistyyliä. Jokaisella kuitenkin joku oppimistyyli on toisia vahvempi. Kehitä siis sitä ja saavutat varmasti parempia oppimistuloksia!

Auditiivinen oppimistyyli



Auditiivinen oppiminen perustuu kuulohavaintoon. Auditiiviselle oppijalle on tärkeää kuulla opittava asia luennolla. Hän tallentaa opittavat asiat kuulokuvien muotoon. Kun auditiivinen ihminen puhuu, hänen puhetemponsa on hidas, sillä hän puhuu asiat myös mielessään. Auditiiviselle oppijalle asiat tulee kertoa hitaasti, sillä hän toistaa opettajan puheen itselleen.

Auditiivisen ihmisen tunnistaa siitä, että hän tavallisesti kääntää päänsä niin, että kuulisi mahdollisimman hyvin. Hän on myös vähäeleinen, mutta selittää paljon ja on selityksissään hyvin järjestelmällinen. Auditiivinen oppija keskustelee ja selittää asioita mielellään muillekin. Lisäksi hänen oppimistaan voivat helpottaa rytmi ja musiikki.

Auditiivisen oppimisen vahvistaminen (kuuntelemalla oppiminen)

Luennoilla oppiminen:

- kuuntele suullisesti annettuja ohjeita ja tietoja
- istu huoneen etuosassa, jotta kuulet mahdollisimman hyvin
- toista tärkeät tiedot itsellesi hiljaa.

Luetun oppiminen:

- opiskele kaverin kanssa, lukekaa toisillenne ääneen ja keskustelkaa oleellisista asioista
- työskentele hiljaisissa paikoissa minimoidaksesi musiikin, television tai vastaavien aiheuttamat häiriöt
- jos pidät opiskelusta musiikki soiden, valitse instrumentaalimusiikkia ja pidä äänenvoimakkuus hiljaisella
- käytä riimejä tärkeiden kohtien muistamisessa
- kuvaile kaaviot ja kuvat omin sanoin
- varmista, että ymmärrät kuvitukset muotoilemalla niistä sanallisia selityksiä
- tee nauhoitus tärkeistä kohdista, ja käytä sitä kertaamisvälineenä
- opettele muistamaan tärkeää terminologiaa mieltimällä, miltä sanat ja niiden osat kuulostavat sanottuina
- lue ohjeet ja kysymykset itsellesi hiljaa mielessäsi tenttitilanteissa.

Visuaalinen oppimistyyli



Visuaalisen ihmisen oppiminen perustuu näköaistin käyttöön. Hän rakentaa mielikuvien avulla opittavasta asiasta suurta kuvaa, jossa eri asiat liittyvät toisiinsa.

Visuaalinen oppija saattaa jopa ärsyntyä, jos kuvan jokin osa jää puuttumaan eikä palapeli ole täydellinen. Osan puuttuminen saattaa häiritä suurestikin hänen oppimistaan. Visuaalinen ihminen etenee puheessaan usein nopeasti ja käyttää kuvailevaa kieltä. Erilaiset näkemiseen liittyvät verbit esiintyvät usein hänen puheessaan. Hän myös puhuu paljon käsillään ja puheessaan piirtää asioita ilmaan.

Katsekontakti keskustelukumppaniin tai luokan oppilaisiin on visualistille tärkeä. Visuaalinen oppija on hyvä keskittymään, mutta hän ei ole erityisen kärsivällinen. Hän haluaa, että asiat ovat järjestyksessä ja etenevät ripeästi. Usein hän tunnilla pysähtyy katselemaan mielensä kuvaa asiasta ja samalla jotakin opettajan puheesta saattaa vilahda ohi.

Visuaalisen oppimisen vahvistaminen (näkemällä oppiminen)

Luennoilla oppiminen:

- etsi avainsanoja kalvoilta, PowerPoint-esityksistä tai taululta antaaksesi rakennetta muistiinpanoillesi
- istu huoneen etuosassa ja valitse paikka, josta näet luennoitsijan ja kaikki visuaaliset apuvälineet sekä esitysmateriaalit hyvin
- kuuntele ja kirjaa ylös kuulemasi: täydennä muistiinpanojasi ja varmista, että ymmärsit kirjaamasi
- käytä muistiinpanoissasi visuaalisia apukeinoja, kuten värejä ja symboleita merkitäksesi uudet asiat ja avainsanat
- pyydä opettajalta visuaalista lisämateriaalia (esim. nettisivut, luennon referaatti)
- lue vaadittavat materiaalit aina ennen luentoja.

Luetun oppiminen:

- minimoi visuaaliset häiriötekijät opiskelupaikassasi (esim. peitä monitorin ruutu, älä istu ikkunan edessä)
- tee pääasioista kaavio tai kartta, muodosta kuvia käsiteltävistä asioista ja niiden välisistä suhteista
- jätä leveä marginaali, jota voit käyttää tärkeiden sanojen esiin poimimiseen
- piirrä kaaviot, diagrammit yms. uudelleen auttaaksesi itseäsi muistamaan ne
- kirjoita muistiin ongelmat ja kysymykset
- käytä muistikortteja opetteluun
- opettele muistamaan uutta terminologiaa kiinnittämällä huomiota sanojen sinulle jo tuttuihin osiin
- käytä värejä muistiinpanoissasi ja tekstin merkinnässä johdonmukaisesti: tiettyä yliviivausväriä tiettyä aihealuetta kohti.

Taktiili ja kinesteettinen oppimistyyli



Kosketusaistin avulla eli taktiilisesti oppiva henkilö oppii kokeilemalla ja koskettamalla eri materiaaleja. Taktiili oppija oppii tehokkaimmin käsillä tekemisen kautta. Kirjoittaminen, piirtäminen ja mallien rakentaminen auttavat häntä oppimisessa.

Kinesteettinen oppija saattaa palauttaa mieleensä opetetun asian vaikka sen perusteella, että luokassa oli kylmä, kun tätä asiaa käsiteltiin. Toisaalta epämiellyttävät tuntemukset saattavat jopa häiritä hänen oppimistaan. Kinesteettisen henkilön puheessa kuulee ilmauksia, jotka viittaavat tuntoaistiin – ”minusta tuntuu mukavalta” tai ”tämä vaikuttaa selvältä”. Hän on fyysisesti suuntautunut ja voi puheessaan leikitellä liidulla tai kävellä edestakaisin. Lukiessaan kinesteettinen ihminen saattaa seurata tekstiä sormella tai viivoittimella vain tehdäkseen samalla jotakin. Kinesteettinen opiskelija kiinnittää huomiota juuri opettajan liikkumiseen, eleisiin, ilmeisiin ja oppii parhaiten, jos ne tuntuvat hänestä miellyttäviltä. Opintoretket, pantomiimi ja tiedon dramatisointi sopivat kinesteettiselle oppijalle.

Kinesteettisen oppimisen vahvistaminen (tekemällä oppiminen)

Luennoilla oppiminen:

- kysele ja osallistu keskusteluun aina kun mahdollista
- pohdi opittavan merkitystä suhteessa kurssiin, omaan elämäsi, ja elämään yleensä
- ota pieni stressilelu (esim. pieni pallo) jota voit pitää toisessa kädessäsi kirjoittaessasi muistiinpanoja toisella
- harkitse kannettavan tietokoneen käyttöä muistiinpanojen tekemiseen (kursseilla joilla on paljon kaavioita, kuvia, matemaattisia yhtälöitä ja merkintöjä tietokone ei välttämättä sovellu tähän)
- käytä taukoja venyttelyyn.

Luetun oppiminen:

- tee jotain ruumiillista ennen kuin istut alas lukemaan tai opiskelemaan
- yli- tai alleviivaa ja tee muistiinpanoja
- käytä sormeasi tai paperinpalaa lukukohdan seuraamiseen
- jaa luettavat kokonaisuudet pienempiin jaksoihin
- pohdi lukemaasi jokaisen jakson jälkeen ja kirjoita lyhyt tiivistelmä
- mieti, miten lukemasi on sovellettavissa itseesi tai tuntemiisi henkilöihin – tee tiedosta henkilökohtaista
- mieti, miten opittua voi soveltaa kurssin ja oppilaitoksen ulkopuolella
- pidä säännöllisesti taukoja liikkuaaksesi hieman
- liikuttele jotain ruumiinosaasi (esim. heiluta kättä, naputa jalkaa) tai kävele, jos se auttaa sinua keskittymään.

2.3. Opiskelumotivaatio

Usein ajatellaan, että ihminen joko on tai ei ole motivoitunut. Todellisuudessa motivaation taso vaihtelee kaikilla. Jatkuvasti motivoituneilta vaikuttavat ihmiset ovat oivaltaneet, miten he voivat motivoida itseään vaihtelevissa tilanteissa ja tehtävissä.

Motivaatio perustuu paitsi tehtävälle annettuun arvoon myös onnistumisen odotuksiin (kuva 3). Erilai-

siin tehtäviin motivoitumiseen vaikuttaa siis toisaalta, miten arvokkaana näkee päämäärän saavuttamisen ja toisaalta, miten odottaa onnistuvansa tehtävässä. Avain motivoitumiseen on ymmärtää, että sekä omia onnistumisen odotuksia että päämäärälle annettavaa arvoa voi mielessään muuttaa.



Kuva 3: Motivoituneen toiminnan kokonaisuus

Motivoituneet opiskelijat ovat sinnikkäitä ja opittavaan asiaan sitoutuneita, mikä helpottaa oppimista. Motivoitunut opiskelija saavuttaa päämääränsä. **Itseään**

motivoivat opiskelijat omaavat joukon kenen tahansa opittavissa olevia käyttäytymismalleja, joiden avulla voi menestyä:



- He tekevät valintoja, joiden avulla saavuttavat päämääränsä.
- He ovat valmiita ponnistelemaan ja ylläpitämään ponnisteluaan, kunnes tehtävä on suoritettu.
- He pohtivat ja prosessoivat opintojakson sisältöä syvällisemmin ja monipuolisemmin oppiakseen paremmin.

Miten voi motivoitua?

Motivoituminen on prosessi, johon on syytä ryhtyä tarkoitushakuisesti. Se ei välttämättä käy luonnostaan, jos vastassa on tehtävä, joka ei kiinnosta. Mihin tahansa yliopistossa eteen tulevaan tehtävään voi kuitenkin motivoitua käyttämällä seuraavia tehtävän arvoon (A) ja odotuksiin (B) vaikuttavia strategioita.

A. Tehtävän arvo motivoitumisessa

Motivoituminen riippuu aina siitä, millaisessa arvossa tehtävää pidetään. Mitä enemmän arvostetaan jonkin tehtävän saattamista päätökseen, sitä enemmän motivoidutaan sen tekemiseen. Vaikeuksia ilmenee, kun kohdataan tehtävä, jota ei nähdä arvokkaana. Näitä tehtäviä varten motivoituminen vaatii enemmän työtä, mutta melkein kaikkien tehtävien tekemiseen on mahdollista löytää motivoitumiskeinoja.

Ihmiset hahmottavat tehtävän arvon eri tekijöiden perusteella:

Uskomukset hyödyllisyydestä

Mitä hyödyllisemmän opintojakson uskotaan olevan, sitä enemmän siihen liittyvien tehtävien suorittamista arvostetaan. Jos opintojakson hyöty ei ole selvä, motivoituminen voi olla vaikeaa. Hyödyksi voi ajatella sen, että opintojakson suorittaminen on vaatimuksena myöhemmille opinnoille.

Ulkoiset syyt

Hyvän arvosanan saaminen on selkein ulkoinen syy, joka antaa arvoa tehtävän suorittamiselle. Myös tehtävän tekemiseen liittymättömät syyt voivat auttaa moti-

voitumisessa. Tällaisia voivat olla opiskelukavereiden tai opettajan hyväksyntä tai palkinnot ja kunnianosoitukset. Korkeiden arvosanojen tavoittelu motivoi usein opiskelijoita, mutta tähän liittyy vaara ahdistuneisuuden kasvamisesta, jolloin oppiminen heikkenee. Korkeiden arvosanojen tavoittelua tulee mieluummin käyttää yleisenä hyviin suorituksiin motivoitumisen keinona, mutta sen käyttämistä ainoana motivoitumisen keinona tulee välttää.

Henkilökohtainen kiinnostus

Tieto omista henkilökohtaisista kiinnostuksen kohteista auttaa valitsemaan opintojaksoja, joiden suorittamiseen motivoituminen on helppoa. Kiinnostavia opintojaksoja varten lukeminen ja muun työn tekeminen ei tunnu rasittavalta, vaan motivoituminen tapahtuu kuin itsestään.

Olosuhteisiin liittyvä kiinnostus

Joskus oppikirja, opintojakson toteutus tai tietty professori saattavat herättää uuden henkilökohtaisen kiinnostuksen. Tällainen olosuhteisiin liittyvä motivoituminen ei aina kanna inspiraation lähteen jäätyä taakse. Näitä kokemuksia voi kuitenkin käyttää tulevien opintojaksojen valinnassa. Innostavan professorin opetus on luultavasti kiinnostavaa ja antoisaa muillakin opintojaksoilla.

B. Omien odotusten käyttäminen motivoitumisessa

Omien kykyjen väheksyminen vaikeiden tehtävien edessä voi johtaa motivaation puutteeseen. Avain motivaation ylläpitoon haasteita kohdattaessa on oppia, kuinka luodaan positiivisia odotuksia omista kyvyistä. Tätä varten on useita eri strategioita:

Ole realistinen ja täsmällinen kykyjesi arvioinnissa

On epärealistista ajatella olevansa loistava kaikessa ja selviävänsä mistä tahansa positiivisella asenteella. Kaikilla on vahvuutensa ja heikkoutensa. Omien heikkouksien tunnistaminen tekee mahdolliseksi niiden käsittelyn. Heikkouksien huomioiminen voi esimerkiksi johtaa aktiiviseen pyrkimykseen niiden voittamiseksi.

si. Omaa toimintaa voi myös jäsennellä niin, ettei joudu heikkouksien uhriksi. Tällainen mukautuminen voi tehdä käsillä olevasta tehtävästä helpommin lähestyttävän ja siten auttaa motivaation ylläpitämisessä.

Jos epäonnistut jossain, tee suunnitelma kontrollisasi olevien toimintatapojen ja olosuhteiden muuttamiseksi. Älä laske lopputuloksia niiden asioiden syyksi, joita et voi muuttaa.

Tiedon puute, yrityksen puute ja heikot opiskelustrategiat ovat kaikki muutettavissasi olevia asioita; älykyys taas ei ole. Ei kannata ajatella, ettei ole tarpeeksi älykäs. Mieluummin on syytä miettiä, mitä asioita voisi tehdä toisin. Ongelman arvioinnissa pitää olla rehellinen. Työskentelitkö alusta lähtien riittävästi pyrkien pysymään opintojakson tahdissa? Jos tuntuu, että annoit kaikkiesi, mutta et saavuttanut haluamaasi tulosta, ehkä opiskelustrategiasasi vaativat muuttamista. Jokaisella on oma rajansa työnteon määrän suhteen.

Ota vastuu akateemisesta toiminnastasi

Vältä opettajan syyttämistä. Älä selittele opiskelematomuutta ajan puutteella tai huonolla ololla tai sillä, ettet ole oikealla tuulella opiskellaksesi. Olet tehnyt valinnan opiskella yliopistossa, joten nyt sinun on opittava taidot näiden haasteiden voittamiseksi.

Voit luoda itsellesi enemmän aikaa toimivan ajankäytön avulla. Jos tunnet että et todellakaan jaksa, katso miten voisit muuttaa tottumuksiasi ruokailun, levon ja liikunnan suhteen. Vältä "en pidä kurkseistani" -loukua. Tutkintovaatimuksiin saattaa kuulua opintojaksoja, jotka ovat pakollisia tai ainakin välttämättömiä, mutta jotka eivät innosta sinua. Niiden suorittamiseen täytyy vain mukautua.

2.4 Ajanhallinta

Yliopisto-opinnoissa opiskelija määrää pääasiassa itse omasta ajankäytöstään, minkä vuoksi on erityisen tärkeää osata hallita ajankäyttöään oikein. Yliopistoon tullessa erilaisten aktiviteettien tarjonta on monipuolista, jolloin on tärkeää osata keskittyä aina yhteen asiaan kerrallaan. Tästä johtuen ajanhallinnan taidot ovat nousseet yhä tärkeimmiksi taidoiksi opiskeluaikana ja niitä on mahdollista hyödyntää myöhemmin työelämässä. Ohessa on listattu erilaisia tehokkaiksi osoittautuneita ajanhallinnan strategioita, joiden avulla ns. aikavarkaiden roolia ajankäytössä on mahdollista pienentää.



Motivaation lisäämisen strategioita

Joskus on vaikeaa motivoitua tehtävän suorittamiseen hankaluuden tai epäkiinnostavuuden takia. Motivaation kasvattamiseksi tulee työskennellä, sillä muuten tehtävän suorittaminen onnistuneesti on vaikeaa. Seurauksena voi olla huono arvosana tai jonkin tärkeän asian oppimatta jääminen. Motivaation kasvattamiseen on useita strategioita, joista voi olla apua.

Muodosta assosiaatioita

Pyri muodostamaan yhteyksiä opintomateriaalin ja oman elämäsi ja kiinnostustesi välille. Matematiikkaa opiskellessasi mieti, miten voit soveltaa oppimiasi ongelmanratkaisumalleja muihin ongelmiin.

Tavoittele arvosanaa

Hyvä arvosana on osoitus siitä, että olet oppinut opintojakson sisällön. Se voi myös motivoida sinua työskentelemään arvosanan eteen. Joskus voi olla vaikeaa löytää henkilökohtaista tai olosuhteisiin sidottua kiinnostusta opittavaa asiaa kohtaan. Korkean arvosanan tavoitteleminen voi innostaa tekemään vaadittavan työn.

Palkitse itsesi jonkun erityisen tehtävän suorittamisesta

Palkinto motivoi tehtävän suorittamiseen. Tämä toimii parhaiten, kun käytät strategiaa sopivan kokoisten tehtävien kohdalla. Tasapainota palkinto tehtävän suuruuden mukaan. Strategia ei auta, jos jokaista 30 minuutin opiskelujaksoa seuraa tunnin pelailujakso. Sopivan tasapainon löytäminen voi vaatia hieman kokeilua, mutta se löytyy lopulta. Pyri välttämään ulkoisten palkintojen käyttämistä suurempiin päämääriin, kuten hyviin arvosanoihin ja valmistumiseen.

Ajan jaksottaminen opiskeluun ja taukoihin

Lukukauden alkaessa ja kurssikalenterin selvittyä, tee suunnitelma opintoajoista tyypilliselle viikolle. Aseta itsenäisen opiskelun jaksosi sen mukaan, milloin olet tehokkaimillasi (esim. oletko aamu- vai iltaihminen). Kiinnitä huomiota myös taukoihin ja niiden määrään, erityisesti käsiteltäessä vaikeaa materiaalia. Tauot antavat mahdollisuuden välipalaa, rentoutumiselle tai muunlaiselle palautumiselle. Lyhennä jakson pituutta tarvittaessa, mutta muista aina palata työn ääreen!

Opiskelulle omistetut paikat

Valitse paikka, jossa voit keskittyä tehokkaasti ja olet vapaa ystävien ja harrastusten aiheuttamilta häiriöiltä (esim. kirjaston lukusali). Paikka ei kuitenkaan välttämättä tarkoita juuri opiskeluun tarkoitettua paikkaa vaan esimerkiksi kahvilan hälyinen tunnelma tai bussin penkki voi olla juuri se oikea paikka sinulle. Tärkeämpää on löytää se oma paikka, jossa keskittymisen ja näin myös oppiminen on mahdollista. Tarpeen tullen myös varapaikka on hyvä olla tiedossa ja toisinaan paikan vaihtaminen voi vapauttaa uusia voimavaroja ja auttaa keskittymään.

Viikottaiset tilannekatsaukset

Viikottaiset arviot ovat tärkeä apu ajankäytön hallinnassa. Tietyn arviointipäivän valinta helpottaa aikataulun suunnittelussa. Seuraa jo tehtyjä ja vielä tekemättä olevia tehtäviä ja kiinnitä samalla huomio lähestyviin deadlineihin, prioriteetteihin ja tuleviin tentteihin.

Priorisoi tehtäväsi

Ota tavaksi aloittaa vaikeimmasta tehtävästä tai aiheesta, sillä tällöin jaksaminen ja tarkkaavaisuus ovat parhaimmillaan hankalienkin haasteiden käsittelyyn. Vaikeiden kurssien osalta on hyvä pyrkiä aikataulun joustavuuteen, jotta ennen palautuspäivää ehtii saamaan palautetta ja reagoimaan saatuun palautteeseen. Aseta asiat myös tärkeysjärjestykseen, jotta tärkeät tehtävät eivät jää tekemättä tai liian vähälle huomiolle.

Lykkää turhia hankkeita kunnes työ on tehty

Hyvään ajanhallintaan kuuluu sellaisten hankkeitten ja rutiinien lykkääminen, jotka voit tehdä tehtävien valmistumisen jälkeen. Erilaiset aktiviteetit saattavat verottaa keskittymistä ja sitä kautta johtaa heikkoihin tuloksiin. Onkin hyvä pohtia saavutettavissa olevien tehtävien arvoa ja ajatella tulevaa vapaa-aikaa palkin-

tona tehtävän suorittamisesta. Kieltäytymisen sijaan voi houkutuksille opetella sanomaan ”myöhemmin”.

Saavuta ensimmäinen etappi – saa jotakin tehdyksi
Prosessin yksityiskohdat selviävät usein vasta hankkeen aloittamisen jälkeen; kiinalaisen sanonnan mukaan pisinkin matka alkaa yhdellä askeleella. Projekti on siis hyvä saada aloitettua, jotta huomaa kokonaisuudessaan mitä hankkeen läpivieminen vaatii ja pitää sisällään. Toinen sanonta, ”paras on hyvän vihollinen” taas varoittaa liiasta valmistelusta – joskus liian korkealle asetettu tavoite voi estää aloittamasta. Alkuun pääsemisessä voi olla avuksi karkean suunnitelman tekeminen ja töihin ryhtyminen sen pohjalta, sillä projektin kehittäminen ja hiominen onnistuu myöhemminkin. Aseta itsellesi pieniä välitavoitteita ja iloitse niiden toteutumisesta yksi kerrallaan.

Hahmota ulkopuoliset voimavarasi

Ystävät, tuutorit, tiedekunnan opetus- ja muu henkilöstö tai kirjaston asiantuntijat saattavat toimia tukena hankalissa projekteissa. Näiden voimavarojen hyödyntäminen voi auttaa näkemään vaikeilta tuntuvat tehtävät eri näkökulmasta, ja helpottaa siten niihin liittyvää stressiä. Esimerkiksi lukupiirit, harjoitustehtävien teko ryhmässä tai kirjaston henkilökunnan konsultointi tiedonhakuja koskevissa kysymyksissä ovat mahdollisia avun ja tuen lähteitä.

Kertaa muistiinpanosi ja opintojakson materiaali juuri ennen luentoa tai ryhmätöitä

Epäselväksi jääneiden kohtien muistaminen sekä niiden selvittäminen on helpompaa, kun asia on tuoreessa muistissa. Myös opettajalle välittyy näin kuva valmistautuneisuudesta.

Kertaa luentomuistiinpanosi juuri luennon jälkeen
Suurin osa unohtamisesta tapahtuu ensimmäisen 24 tunnin aikana.

TEHTÄVÄ:

Pohdi vaihtoehtoja ajanhallinnan tehostamiseksi ja kehitä niistä itsellesi uusi opiskelutapa. Valitse joku tehtävä jonka tiedät saavasi toteutettua. **Aloita varmalla onnistumisella!**



3. Opintojen suunnittelu ja työelämävalmiuksien kehittyminen

Opintojen suunnittelu on keskeinen osa yliopisto-opiskelua. Valinnan mahdollisuuksia on paljon, mutta aikaa on rajallisesti. Jo opintojen varhaisessa vaiheessa kannattaa pysähtyä miettimään omia henkilökohtaisia lähtökohtia, uratavoitteita ja valmiuksia, joita uralla

eteneminen edellyttää. Omien tulevaisuudennäkymien tiedostaminen toimii siten pohjana opintojen systemaattiselle suunnittelulle ja oman asiantuntemuksen rakentumiselle.

3.1 Urasuunnittelu – mikä minusta tulee isona?

Yksi tärkeimmistä syistä pyrkiä yliopisto-opiskelijaksi liittyy haluun rakentaa uraa oman alan asiantuntijana. Jotta koulutus vastaisi tulevaisuuden uratavoitteita mahdollisimman hyvin, urasuunnittelun tärkeys on syytä tiedostaa jo heti opintojen alussa. Opintojen alkuvaiheessa laadittu urasuunnitelma auttaa hahmottamaan monia opiskelun aikana eteen tulevia valintoja, jotka määrittävät tulevaisuuden urapolkua. Esimerkiksi oikean suuntautumisvaihtoehdon, eli pääaineen/koulutusohjelman ja sitä tukevien sivuainekokonaisuuksien tunnistaminen ja valitseminen helpottuvat, kun tiedostetaan mihin ollaan matkalla. Urasuunnitelma tarjoaa näin viitekehyksen oman osaamisen ja työelämässä tarvittavien valmiuksien jatkuvaan kehittämiseen. Parhaimmillaan urasuunnittelu on koko opintojen keston yli ulottuva iteratiivinen prosessi, joka edistää opiskelun tavoitteellisuutta.

Mihin sitten opintoja mahdollisimman hyvin tukeva urasuunnitelma perustuu? Hyvän urasuunnitelman perusta on vahva itsetuntemus ja omien pitkän tähtäimen tavoitteiden tunnistaminen. Se perustuu kysymyksiin: kuka minä olen, missä olen nyt ja mihin haluan mennä. Näin ollen se käsittää oman osaamisen, vahvuuksien ja heikkouksien sekä omien kiinnostuksen kohteiden tunnistamisen.

Omia kiinnostuksen kohteita arvioitaessa on hyvä pysähtyä miettimään, mihin oma opiskelumotivaatio perustuu. Perustuuko se kenties muiden ihmisten tekemisiin, jolloin ystävien tai vanhempien esimerkit määrittelevät tehtyjä valintoja vai muistuttaako oma asenne enemmän ajopuuta ilman selkeää fokusta ja suuntaa, jolloin uhkana voi olla opiskeluputkeen jummutuminen? Vai ovatko opiskelun pitkän tähtäimen

tavoitteet kenties kirkkaana mielessä jo heti opintojen alusta asti? Itsereflektointi ja oman itsen tunteminen auttavat asettamaan realistisia tavoitteita sekä hahmottamaan omia kehitystarpeita ja tulevaisuuden suuntaa. Itsereflektio myös ehkäisee ajautumista vä-

ränlaisiin työtehtäviin. Lappeenrannan teknillisessä yliopistossa urasuunnitteluun liittyvissä asioissa apua saa mm. pääaineiden/koulutusohjelmien opettajatuutoreilta sekä yliopiston urapalveluista.

TEHTÄVÄ:

Laadi henkilökohtainen urasuunnitelma jo opintojesi alussa. Pohdi omaa persoonallisuuttasi, kiinnostuksen kohteita ja arvoja sekä mieti minkälaisessa työssä uskoisit viihtyväsi. Aseta selkeät tavoitteet ja mieti keinoja, joiden avulla saavutat tavoitteesi. Aseta myös aikataulullisia tavoitteita ja seuraa suunnitelman toteuttamista.

Hyviä ohjeita urasuunnitelman laatimiseen löydät mm. Aarresaaren urasuunnitteluoppaasta: <http://www.aarresaari.net/urasuunnittelu1.htm>

3.2 Työelämätaidot ja kansainvälisyys – tärkeät akateemiset valmiudet syntyvät koulutuksen tuloksena

Varsinaisen substanssiedon ohella työelämässä tarvitaan myös monia muita taitoja ja valmiuksia. Työelämävalmiuksia kannattaakin pyrkiä kehittämään monipuolisesti jo opintojen aikana. Tämän päivän työelämässä selviytyminen edellyttää entistä enemmän esimerkiksi:

- viestintätaitoja (kielitaito, esiintyminen)
- valmiutta työskennellä monikulttuurisissa työyhteisöissä
- tiimityötaitoja
- verkostoitumistaitoja
- tietoteknisiä taitoja
- kykyä sietää epävarmuutta
- kykyä organisoida ja hallita ajankäyttöä.

Viestintä ja kielitaidot haltuun

LUT tarjoaa erinomaiset puitteet opiskelijan kieli- ja viestintätaitojen kehittämiseksi. Tarjolla on runsas valikoima vieraita kieliä ja esimerkiksi jonkin harvinaisemman kielen opiskelu voi osoittautua hyväksi valitiksi työmarkkinoilla. Kielikeskuksen valikoimassa on myös erilaisia itseopiskelupaketteja, jotka voi helposti sijoittaa omaan opiskelurytmiin. Viestinnällinen osaaminen kehittyy myös opetuksen yhteydessä mm. harjoitustöiden välityksellä.

Osa suomenkielisten tutkinto-ohjelmien opintojaksoista toteutetaan englanniksi. Lisäksi englanninkieliset maisteriohjelmat tarjoavat myös suomalaisille opiskelijoille mahdollisuuden toteuttaa tutkintonsa englannin kielellä. Kannattaakin huolehtia omasta kielitaidostaan jo alusta alkaen – ilman englannin kielen taitoa yliopisto-opiskelu ei enää nykypäivänä ole mahdollista.

Tiimityö- ja verkostotaidot opintojen ohessa

Opintojen aikana kannattaa olla aktiivinen ja verkostoitua, mutta toisaalta opiskella suunnitelmallisesti ja pyrkiä huolellisesti hallitsemaan ajankäyttöä. Eri-laiset harjoitustyöt ja projektit tukevat tiimityötaitojen kehittymistä. Opinnäytetöiden myötä opiskelijalla on myös mahdollisuus soveltaa oppimaansa käytännössä jo opiskeluaikana. Onnistunut opinnäytetyö toimiikin usein referenssinä työpaikkaa hakiessa.

Kansainvälisyydestä kilpailukykyä työmarkkinoilla

Kansainvälisyydestä on viime vuosikymmenellä tullut yksi korkeakoulutuksen keskeisistä elementeistä ja tärkeä osa Suomen tulevaisuuden kilpailukykyä. Kansainvälistyminen katsotaan jo monilta osin luontevaksi ja olennaiseksi osaksi akateemista osaamis-

ta. Esimerkiksi LUT:n strategiassa todetaan kansainvälistymisestä seuraavaa: ”LUT tukee kaikkia perusopiskelijoita kansainvälistymään opintojensa aikana luomalla tähän henkilökohtaisia kannustimia, kehittämällä kansainvälistymiseen liittyviä palveluita, poistamalla opiskelijavaihdon esteitä sekä luomalla mahdollisuuksia kulttuurien väliseen keskusteluun yliopistoyhteisön sisällä. Lisäksi ulkomailla suoritetuista yliopisto-opintoja luetaan mahdollisimman laajasti hyväksi tutkintoihin.”

Kansainvälistymisen voi yhdistää kielten opiskeluun, vaihto-opiskeluun tai ulkomailla tapahtuvaan työharjoitteluun – tai jopa kaikkien näiden yhdistelmäksi. Myös opinnäytetöiden aiheita voi etsiä Suomen rajojen ulkopuolelta. Lisäksi LUT:ssa on runsaasti erinomaisia mahdollisuuksia ns. kotikansainvälistymiseen. Ulkomaalaisen opiskelijan ohjaaminen ja tukeminen (tuutorointi) antaa hyvän mahdollisuuden monikulttuuriseen verkostoitumiseen ja vieraan kulttuurin ymmärtämiseen. Lisäksi on mahdollista osallistua esimerkiksi ystäväperhetoimintaan tai monien kansainvälisten opiskelijajärjestöjen toimintaan.

Lukuvuosi tai vuosi ulkomailla

Työnantajat arvostavat ulkomailla hankittua kokemusta. Vaihto-opiskelu tai kansainvälinen harjoittelu lisää asiasisällön lisäksi monilla tavoin työelämässä tarvittavaa osaamista:

- sosiaalinen pääoma ja verkostot kasvavat uusien ihmisten, kulttuurien ja maiden kautta
- kielitaito vahvistuu ja uudet työskentelytavat tulevat tutuksi
- itseluottamus kasvaa, mikä auttaa selviämään tulevaisuudenkin haasteista.

LUT:n kumppaniverkosto tarjoaa vaihto-opiskelumahdollisuuksia sekä kandidaatin että maisterivaiheen opiskelijoille. Lisäksi ulkomaille voi lähteä opiskelemaan myös ns. Free-mover-statuksella. Vaihto-opiskelun suunnittelu kannattaa aloittaa hyvissä ajoin, jotta valmistautumiselle jää riittävästi aikaa ja vaihdosta palattua opintojen sijoittaminen tutkintoon onnistuu mahdollisimman tehokkaasti ja täysimääräisesti. Opintojen suunnittelussa auttavat sekä tiedekunnan opintopalvelut että LUT:n kansainväliset palvelut.

Kansainvälisen opiskelijavaihdon www-sivuilla on aina ajankohtaisin tieto vaihtokohteista, hakemisesta ja opintojen rahoittamisesta. Kansainvälisten palveluiden vaihtokoordinaattori tukee vaihtoon lähteviä opiskelijoita vaihtokohteen valinnassa ja käytännön asioiden järjestelyssä. Ulkomaille lähtevä laatii aina



vaihtojalleen opintosuunnitelman (Learning Agreement), joka tarkistetaan ennen lähtöä tiedekunnassa. Vaihdoista palattua tavoitteena on opintojen sijoittaminen omaan tutkintoon mahdollisimman tehokkaasti.

Kv-harjoittelu tähtenä CV:ssä

Ulkomailla työskentely on myös erinomainen tapa kasvattaa kielitaitoa ja kulttuurien tuntemusta, kerätä henkistä pääomaa, jonka arvoa ei voi mitata rahassa. Ulkomailla vietetty aika ja erilaisen työ- ja kulttuurin keskellä toimiminen kasvattavat itseluottamusta ja lisäävät tietoa erilaisista kulttuureista sekä antavat valmiuksia sopeutua paremmin uusiin ja erilaisiin haastaviin tilanteisiin. Työnantajat arvostavat suuresti ulkomailla hankittua työkokemusta. Kansainvälinen harjoittelukokemus onkin erinomainen lisä ansioluetteloon!



Kansainvälistä työ- tai harjoittelu- paikkaa etsiessä opiskelijalla on valittavanaan kaksi eri väylää: opiskelija voi hakea joko valmiisiin, eri kanavien kautta avoimiksi ilmoitettuihin paikkoihin tai etsiä työpaikan itse. Työ-

paikan etsimiseen ulkomailla pätee sama asia kuin kotimaassakin, mitä enemmän on valmis asiaan panostamaan, sitä paremmat mahdollisuudet on myös päästä haluttuun lopputulokseen. Mahdollisuuksien lisäämiseksi kannattaa pitää vireillä useita eri vaihtoehtoja. Myös ulkomailla suoritetut harjoittelujaksot voidaan sisällyttää tutkintoon kuuluvaan pakolliseen tai vapaaehtoiseen harjoitteluun.

Lisätietoja, neuvoja ja opastusta kansainvälisestä harjoittelusta saa urapalveluiden kansainvälisen harjoittelun www-sivuilta sekä kansainvälisestä harjoittelusta vastaavalta koordinaattorilta.



3.3. Yliopisto-opintojen suunnittelu ja rakenne

Yliopisto-opiskelu on erilaista kuin esimerkiksi opiskelu lukiossa. Yliopisto-opiskelijalla on paljon vapautta, mutta myös päävastuu omista opinnoistaan. Yliopisto-opiskelija vastaa itse opintojensa edistymisestä, omien opintojensa suunnittelusta, ajankäytöstä sekä omasta oppimisestaan.

Itsenäisyydestä ja vapaudesta huolimatta yliopisto-opiskelijan apuna on opintojen varrella monia asioita ja ihmisiä. Opetussuunnitelma toimii opiskelijan henkilökohtaisen opintosuunnitelman (HOPS) pohjana. Opinto-oppaassa kuvataan tutkinnon rakenne, opintokokonaisuudet (mm. pää- ja sivuainevaihtoehdot), opintojaksot ja niiden esitietovaatimukset sekä opintojaksokohtaiset oppimistavoitteet. Opetussuunnitelmassa kuvatut oppimistavoitteet auttavat opiskelijaa hahmottamaan osaamisen rakentumista ja kehittymistä opintojen aikana.

Henkilökohtainen opintosuunnitelma kannattaa laatia heti opintojen alussa, ja usein se kuuluukin tiedekuntien johdatuskurssien pakollisiin tehtäväkokonaisuuksiin. Opintosuunnitelmaa laatiessa on syytä huomi-

oida omat tavoitteet, elämäntilanne ja mahdolliset ajan käyttöön liittyvät rajoitteet. Sopiva määrä opintoja lukuvuodessa vaihtelee yksilöllisesti ja kannattaa muistaa, että HOPS laaditaan aina opiskelijaa itseään varten, vaikka sitä opintopolun varrella seurataankin tietyissä tilanteissa. HOPS:n ja ajankäyttösuunnitelman jatkuva päivittäminen tukevat tavoitteellista opiskelua ja valmistumista tavoiteaikataulussa. HOPS kannattaa päivittää aina ennen uuden lukuvuoden alkua. Hyvällä suunnittelulla pystyy ehkäisemään ikäviä päällekkäisyyksiä ja yllätyksiä, kuten vain joka toinen vuosi järjestettävät opintojaksot. HOPS:n avulla pystyy myös välttämään töiden kasaantumista ja siitä aiheutuvaa stressiä.

Opintojen suunnitteluun on saatavilla apua koko opintojen ajan mm. opintoneuvojilta ja -suunnittelijoilta, muilta opiskelijoilta, opettajatuutoreilta ja opintojaksojen opettajilta. Kannattaa olla aktiivinen ja hyödyntää saatavilla olevia neuvonta- ja ohjauspalveluja. Tarkempaa tietoa neuvonta- ja ohjauspalveluista löytyy tiedekuntien Internet-sivuilta.

Yliopisto-opintojen rakenne

Seuraavassa taulukossa on kuvattu yliopisto-opintojen rakenne kandidaatin ja maisteri/DI-tutkintojen osalta.

Taulukko 1. Yliopisto-opintojen rakenne kandidaatin ja maisteri/DI-tutkinnoissa.

	Opiskelu	Opintojen suunnittelu	Tavoite
1. vuosi	Tutustutaan yliopistoon ja päästään alkuun yliopisto-opinnoissa. Suoritetaan kandidaatin tutkintoon kuuluvia yleisopintoja ja pohditaan opintojen suuntautumista. Kesällä aherretaan kesätöissä ja/tai osallistutaan kesäopetukseen.	Laaditaan ensimmäinen oma opintosuunnitelma (HOPS) sekä urasuunnitelma koulutusohjelmasta riippuen.	Osataan suunnitella opintoja ja yliopisto-opiskelutekniikka on kehittynyt. Lukuvouden lopussa yleisopintojen opiskelu on hyvässä vauhdissa.
2. vuosi	Opiskellaan pää- ja sivuaineiden opintoja, valinnaisia opintoja sekä kieliä.	Laaditaan tai päivitetään HOPS lukuvouden alussa sekä tehdään opintoja koskevia valintoja koulutusohjelmasta riippuen.	Omat vahvuudet alkavat hahmottua. Oma koulutusohjelma ja tiedekunta tulevat tutuiksi.
3. vuosi	Suoritetaan loput kandidaatin tutkinnon opinnot ja lähdeään mahdollisesti opiskelijavaihtoon ulkomaille. Laaditaan kandidaatin tutkielma.	Päivitetään HOPS kandidaatin tutkintovaatimuksia vastaavaksi sekä täsmennetään sitä DI- tai maisteritutkinnon osalta.	Oma erityisala/suuntautuminen hahmottuvat. Opiskelija valmistuu tekniikan tai kauppatieteiden kandidaatiksi.
KANDIDAATIN TUTKINTO 180 op			
4. vuosi	Suoritetaan DI- tai maisteriopintoja. Suunnitellaan lopputyötä eli DI-työtä tai pro gradua.	Pohditaan opiskelun ja työtehtävien kautta hankittua osaamista ja työelämätaavoitteita sekä työelämässä tarvittavia tietoja ja taitoja. Päivitetään HOPS:n aine- ja opintojaksovalinnat vastaamaan tavoitteita.	Oman alan tietämys syvenyy.
5. vuosi	Opiskellaan loput DI- tai maisteritutkinnon opinnot. Tehdään DI-työ/pro gradu. Ollaan mahdollisesti jo töissä oman alan yrityksessä.	Päivitetään HOPS ja huomioidaan ajankäytössä viimeisten opintojaksojen suorittamisen ja DI-työn/pro gradun tekemisen yhteensovittaminen.	Opiskelija on saanut valmiudet kehittyä oman alansa asiantuntijana, ja hänellä on tieteelliseen tutkimustyöhön vaadittava osaaminen. Opiskelija valmistuu diplomi-insinööriksi tai kauppatieteiden maisteriksi.
DIPLOMI-INSINÖÖRIN / MAISTERIN TUTKINTO 120 op			

4. Opiskelun pelisäännöt

Yliopisto-opiskelussa korostuu oma vastuu oppimisesta ja opintojen etenemisestä. Yliopistossa ollaan ensisijaisesti oppimassa tulevaisuutta varten. Työelämällä on tietyt odotukset yliopistotutkinnon suorittaneen työntekijän suhteen. Hänen tulee pystyä toimimaan oman alansa asiantuntijana ja hallita tietyt akateemiset taidot. Tämä on hyvä pitää mielessä, jos joskus epäilyttää jonkin kurssin tai oppiaineen hyödyllisyys. Yliopistossa ei opiskella vain tutkinto tähtäimessä, vaan opitaan ennen kaikkea perustaitoja tulevaisuutta varten.

Reilu peli kannattaa niin opiskelussa kuin työelämässäkin. Se tuottaa pitkän päälle parhaan tuloksen. Kiusaus vilppiin tai lunttaamiseen tulee tyypillisesti aikataulupaineiden vuoksi. Elämässä ei ole kuitenkaan oikotietä onneen, sillä usein vilpillisesti työnsä tehnyt opiskelija jää kiinni. Opettajat ovat harjaantuneita tunnistamaan ja löytämään kopioituja tekstejä.

Seuraavaksi muutama ohje siitä, miten tietoa käytetään oikein. Tutustu tiedonkäyttöohjeisiin huolellisesti, sillä tarvitsit niitä esimerkiksi harjoitustöissä ja myöhemmin työelämässä.

Käytä tietoa oikein

Tiedon oikea ja tarkoituksenmukainen käyttö on keskeistä yliopistomaailmassa.

Tiedon oikeaan käyttöön kuuluvat:

- luotettavan lähdemateriaalin etsiminen
- löydetyn tiedon asianmukainen käyttö
- tekijänoikeuksien huomioon ottaminen.

Luotettavaa tietoa löytyy monesta lähteestä. Tieteelliset kustantajat julkaisevat kirjoja ja lehtiä, joiden tarjoama tieto on tarkastettua. Myös tutkimuslaitosten ja yliopistojen omat julkaisut ovat luotettavaksi katsottavia lähteitä. Avoimesta netistä löytyviä lähteitä on syytä tarkastella kriittisesti ja vertailla niiden esittämiä faktoja muualta saatuihin.

Toisen henkilön julkaisemaa tietoa saa käyttää lähteenä, jos viittaa siihen asianmukaisesti. Käytettyihin tiedonlähteisiin viitataan harjoitus- ja opinnäytetöissä tiettyjen periaatteiden mukaan. Lähdeviittaustekniikka on sisäistettävä niin, että siitä tulee luonnollinen osa kirjoitusprosessia eikä se vie liikaa aikaa ja energiaa

Tiedon oikea eettinen käyttö tarkoittaa esimerkiksi tiedonlähteiden antamien tietojen vääristelemättömää yhdistelemistä, vaikka tulos olisi vastoin omia näkemyksiä ja merkitsisi omien oletusten kaatumista.



Tarkoituksellisesti ei saa jättää kertomatta tai vääristellä jotakin lähtötiedoista löytynyttä. Lähtötietojen hankkiminen ei myöskään saa olla tarkoitushakuista eli sellaista, että etsittäisiin vain omaa näkemystä tukevia tietoja.

Tiedon oikeaan käyttämiseen kuuluu myös tekijänoikeuksien huomioon ottaminen. Toisen kirjoittamaa tekstiä, toisen piirtämää kuvaa tai vastaavaa toisen tuotosta ei saa jäljentää. Silloin syyllistyy plagiointiin. Tekstin saa kirjoittaa uudelleen omin sanoin, mutta silloinkin tulee ilmoittaa alkuperäisen tekstin tiedot lähteenä.

Tekijänoikeuksien huomioon ottaminen lähdeaineiston käytössä edellyttää copyright- lainsäädännön tuntemista ainakin jossakin määrin. Tärkeimpiä muistettavia asioita ovat:

- Tekijänoikeus suojaa kirjat ja muut kirjalliset teokset, kuvat, sävellykset, elokuvat, tietokoneohjelmat jne.
- Tekijänoikeus suojaa muotoa, ei sisältöä. Asian siis saa kirjoittaa omin sanoin lähde-tekstien asia-sisältöä käyttäen (tällöin lähdemerkintä sisällytetään tekstiin, ja lähde merkitään lähdeluetteloon).
- Lähde-tekstien tekijällä on tuotokseensa ns. isyys-oikeus. Sen mukaan jokaisen kyseistä teosta lähteenä käytävän tulee mainita lähde-tekstien tekijä.

- Suorat lainaukset, joita saa käyttää vain vähäisessä määrin, tulee aina kirjoittaa lainausmerkkien sisään ja merkitä alkuperäinen lähde selvästi sitaatin yhteyteen.

Tiedon eettisestä käyttämisestä ja tekijänoikeudesta on omat sivunsa. Luethan ne! <http://www.minedu.fi/OPM/Tekijaenoikeus/?lang=fi>

Missä voi harhautua polulta?

Tekijänoikeuden rikkominen

Tietoyhteiskunnassa kiusaus tekijänoikeuden rikkomiseen on suuri, sillä mahdollisuudet ovat sananmuokaisesta näppäinten ulottuvilla. Myös rehellisyydellä saavutettava hyöty voi näyttää pieneltä säästettyyn työmäärään nähden.

Vaikka saisitkin sopivasti käyttöösi jonkun aiemmin tekemän version vaadittavasta harjoitustyöstä, ei kannata ottaa turhaa riskiä. Kurssin opettaja saattaa muistaa sen!

Harjoitustyön tai sen osien kopiointi Internetistä ei liioin ole sallittua. Pidä mielessä, että opettajatkin osavat googlata ja jäljittävät näin ollen kopioituja tekstejä nopeasti.

Muiden tekstiä ei saa lainata ilman lähdeviittausta. Tutustu lähdeviittaustekniikkaan jo ensimmäistä harjoitustyötä tehdessäsi, niin säästät jatkossa aikaasi etkä tee vahingossakaan tekijänoikeusrikkeitä.

Luntaaminen

Kiireessä voi tenttiin lukeminen jäädä vähälle ja tällöin tulee houkutus luntata. Huomaa kuitenkin, että tenttialin valvojat on palkattu juuri sitä silmällä pitäen, että lunttaus havaittaisiin. Vieruskaverin paperin vilkuilu, lunttilaput, taskussa oleva puhelin ja keskustelu tenttitilaisuudessa eivät ole sallittuja.

Jos tentinvalvoja havaitsee vilppiä, hän poistaa vilppiä harjoittaneen opiskelijan heti tenttitilaisuudesta. Lisäksi tenttivalvojat tekevät pistokokeita eli tarkastavat, ettei kaavakirjoihin, sanakirjoihin tai laskimiin ole kirjoitettu tai tallennettu mitään ylimääräistä.

”Antaa toisten nähdä vaiva”

Ryhmätöissä mahdollinen ”vapaamatkustaja” antaa muiden tehdä työt ja nappaa itse suorituksen. Tätä muiden ei pidä sallia, vaan on huolehdittava ryhmän tasapuolisesta työnjaosta.

Paras suoja kaikkea vilppiä vastaan on säilyttää hyvä ja dynaaminen oppimisen ja tekemisen meininki koko opintoajan.

Mitä vilpistä voi seurata?

Vilpillä on vakavat seuraukset. Yliopistolaki 45§:

”Opiskelijaa, joka on syyllistynyt yliopiston opetus- tai tutkimustoimintaan kohdistuvaan rikkomukseen tai muutoin rikkonut yliopiston järjestystä, voidaan kurinpidollisesti rangaista rikkomuksen vakavuudesta riippuen varoituksella tai erottamalla määräajaksi, enintään yhdeksi vuodeksi.”

Vilpistä voi siis seurata jopa erottaminen yliopistosta. Tällöin opiskelija poistetaan opiskelijarekisteristä, hänen ATK-tunnuksensa suljetaan eikä hän voi saada opintotukea.

Vilpin seurauksia voi olla muunkinlaisia. Kopioitu harjoitustyö voidaan hylätä, ja opiskelija voi joutua vaikkapa dekaanin puhutteluun. Pienessä yliopistossamme opiskelijan maine menee helposti epärehellisyden vuoksi. Vilpillisesti käyttäytyneet opiskelijat ei liioin opi asioita siten, kuin ne pitäisi osata.

Tenttiohjeet

Tentissä on toimittava opintotoimiston antamien tenttiohjeiden mukaan. Yleensä tenttiohjeista tärkeimmät kerrataan tentin alussa. Tentissä pitää aina olla mukana valokuvalla varustettu henkilöllisyystodistus.



Tenttiin on tultava ajoissa paikalle. Saavuttaessa tenttialiin reppu ja äännettömänä oleva tai suljettu kännykkä on jätettävä salin reunalle, sillä vain tenttipaperissa mainitut apuvälineet ovat sallittuja. Ne voi tarkistaa opettajalta ennen tenttiä.

Origossa sijaitsevassa tenttiakvaariossa tentittäessä noudatetaan soveltuvasti samoja periaatteita kuin tenttisaleissakin. Tenttiakvaarioon tulija huolehtii itse tenttiajan varaamisesta akvaario-ohjelmiston kautta ja ilmoittautuu 10 minuuttia ennen tentin alkamista Origon neuvontapäivystäjälle.

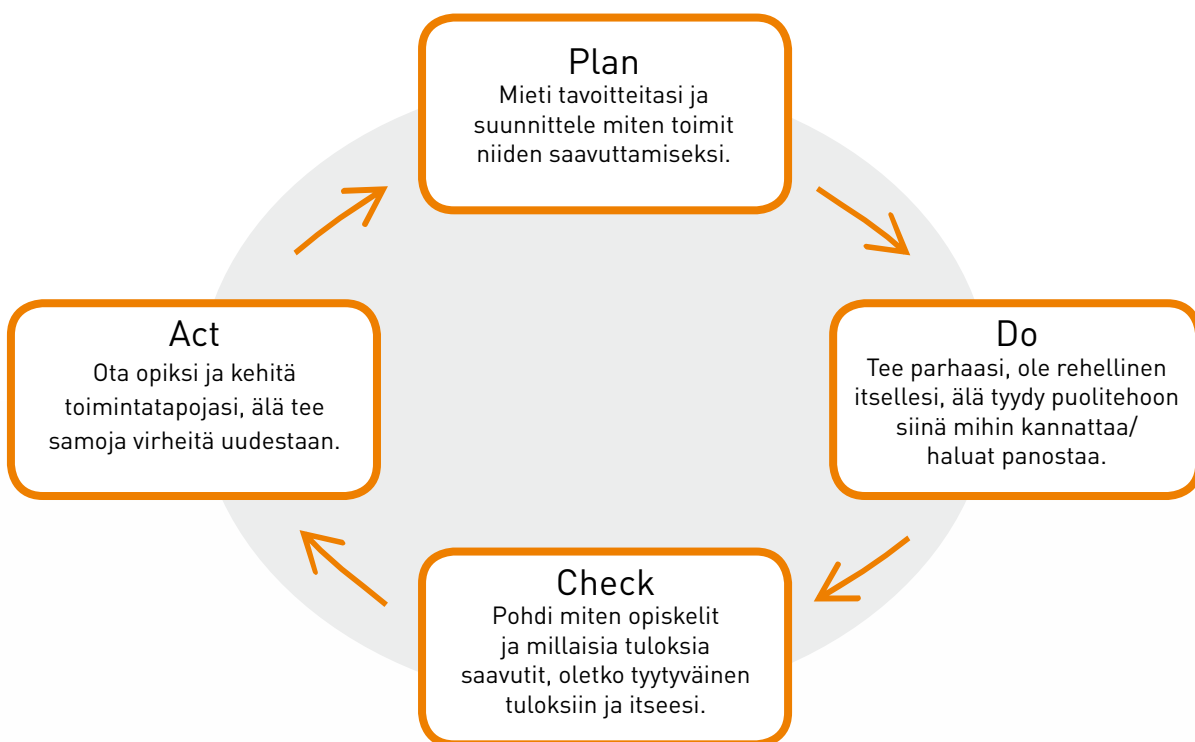
LUT:n opiskelija voi osallistua tenttiin kaksi kertaa. Mikäli hän ei toisellakaan kerralla saa hyväksytyä arvosanaa, opiskelija ja opettaja keskustelevat yhdessä, mistä tämä johtuu ja sopivat jatkotoimenpiteistä. Mikäli opiskelija on ilmoittautunut tenttiin eikä peru tenttiä määräaikaan mennessä, tenttikerta lasketaan käytetyksi.

5. Päätössanat

Tämä opas tukee sinua opinnoissasi nyt ja jatkossa sekä ohjaa antoisaan tiedeyhteisön jäsenyyteen. Polullasi tulee olemaan monenlaisia tilanteita ja kokemuksia, haasteita ja onnistumisia, valintoja ja velvollisuuksia. Kohtaat monia uusia ihmisiä, joiden kanssa jaat samat kiinnostuksen kohteet, joiden kanssa saat tehdä yhteistyötä ja joiden apuun voit turvautua tarpeen tullen.

Paljon on kiinni itsestäsi. On tärkeää tiedostaa omat tavoitteensa ja miettiä, miten niitä kohden haluaa ja tulisi taivaltaa.

Alla olevassa kuvassa esitetty hyvän opiskelun ympyrä kiteyttää sen, mistä tässä oppaassa on kyse - niin yliopiston opiskelijoiden kuin henkilökunnankin toiminnan jatkuvasta parantamisesta ja onnistumisesta yhteisten tavoitteiden saavuttamisessa.



Kuvio 4: Demingin ympyrä

Edellä kuvattu toimintamalli on asiantuntijan tapa toimia - niin opiskelussa kuin tulevassa työelämässä. Tiedeyhteisön jäsenen ominaispiirteitä ovat jatkuva

kehittyminen, ikuinen kiinnostus ja elinikäinen uuden oppiminen. Nauti etuoikeudestasi olla tiedeyhteisön jäsen.

Lähteitä:

Sari Damstén, Saara Eerola, Heidi Hirsimäki, Kati Koponen, Ville Lavikka, Annikka Nurkka, Mikko Pehkonen, Liisa-Maija Sainio, Marja Talikka: Opiskelijan laatuopas. 1. painos. Lappeenrannan teknillinen yliopisto 2007.

Marja Venna (toim.) Ei kai palautetta turhaan kerättäisi
- opiskelijapalautteen kerääminen ja hyödyntäminen Helsingin yliopistossa.
Helsingin yliopiston hallinnon julkaisuja 1/2005. Raportit ja selvitykset.

University of Michigan, Strategies for Success [verkkodokumentti]. [Viitattu 29.4.2011].
Saatavissa: <http://www.umich.edu/~lsastudy>

Landsberger Joe. Study guides and strategies [verkkosivusto]. Time management.
[Viitattu 29.4.2011].
Saatavissa: <http://www.studygs.net/timman.htm>

Lampikoski Timo: Urasuunnitteluopas – tulevaisuus mahdollisuutena. WSOY 1998.

”Ne, jotka haluavat mennä pitkälle, kulkevat yhdessä.”

- KENIALAINEN SANANLASKU -



Open your mind. LUT.
Lappeenranta **University of Technology**

Lappeenranta University of Technology
PL 20
53851 Lappeenranta

puh. (05) 62 111
www.lut.fi