

Paras hetki päivässä Osa 9 Alli Mattila ja Hannu Pesonen: Ensimmäinen vuosi yliopistossa

Puhuja X [00:00:00]: Aalto-yliopiston podcast

Hannu [00:00:06]: Tää on semmonen aihe, mitä aina välillä jutellaan opiskelijoiden kanssa, että meillä on hyvin lahjakkaita opiskelijoita ja se on semmonen tilanne, missä ehkä ei ole niin helppo olla tyytyväinen omaan itseen ja omaan suoritukseen. Mut et se, että se miten me päästäis tavallaan siitä ensi shokista siihen, et se menis siihen yhteistyöhön, et ihmisten taidot täydentää toisiaan, se ois varmaan semmonen niinku implisiittinen tavoite tässä.

Puhuja X [00:00:36]: Paras hetki päivässä, Aalto-yliopiston psykologipodcast, äänessä Alli Mattila ja Hannu Pesonen

Alli [00:00:45]: Moi kaikki, tänään meil on aiheena yliopiston aloittaminen, eli mikä kaikki silloin muuttuu, kun aloittaa ensimmäistä vuottaan yliopistossa. Juttelemassa täällä tänään on opintopsykologit Alli

Hannu [00:00:59]: Ja Hannu, moi vaan.

Alli [00:01:01]: Moikka. Eiks vaan, että me ollaan Hannu molemmat oltu psykologeina myös toisella asteella?

Hannu [00:01:09]: Näin on, että meikäläisellä siitä on jo aika monta vuotta, mutta ku mä olin uus mun uralla, niin mä olin tässä ammattiopistossa ja sitä ennen lukiossaki yhen pätjän töissä. Mut sulla taitaa olla tuoreempikin kokemus?

Alli [00:01:22]: Joo, mul on hyvinki tuore kokemus, mä oon tullu Aaltoon vasta tän vuoden keväällä ja sitä ennen ollu tosiaan lukiopsykologina. Mut mä väittäisin, et meil on aika hyvä tieto molemmilla siitä, että mitä se tarkoittaa ku siirtyy esimerkiks lukiosta juuri yliopistoon.

Hannu [00:01:42]: Kyllä, ja tärkeä aihe mielestäni, aihe mikä tulee aina välillä vastaan myös opiskelijoiden kanssa kun juttelemme.

Alli [00:01:49]: Ja tokihan yliopistoon tullaan montaa muutaki reittiä, että aika harva tulee ehkä suoraan lukiosta, et siinähan voi olla hyvinkin välivuosi välissä tai muita opintoja tai jopa useempia vuosia, vuosikymmeniäkin työelämää.

Hannu [00:02:06]: Totta, ja tää on yks asia, mitä ois aina hyvä muistaa myös tässä, että me ollaan aika diversi yhteisö, monimuotoinen, mut toki monella se on se lukio tai ammattikoulu siel taustalla. Mut et kertosis sä Alli vähän, et mimmonen vuos sulla itteasiassa oli tämä ennen ku tulit meille, meidän tiimiimme?

Alli [00:02:27]: Joo, tosi kiinnostava vuosi ja kyllähän siinä tietysti tää pandemiatilanne toi vaihtelua siihen, eli lukiossa paljon ainaki pääkaupunkiseudulla vaihteli se, et ollaanko etänä vai ollaanko läsnä. Ja se toi sinne toki aika paljo epävarmuutta ja ehkä pettymyksiä, saatto jäädä tiettyjä tärkeitä siirtymäriittejä välistä, esimerkiks penkkareita ja muita, niin se toi kyllä sinne oman mausteensa. Mut mä aattelen, et kyl se sielläki näky, että osalle se etäopetus sopi ja osa sitte kärsi siitä ehkä enemmän ja koki niinku jaksamisen haasteita.

Hannu [00:03:11]: Joo, mediasta sai lukea aika semmosia synkkiäki uutispätkiä, että on herätty aamulla pimeässä huoneessa ja laitettu luento päälle, että ollaan mukamas paikalla, mut sitte jatkettu unia, et aikamoinen niinku mielikuva.

Alli [00:03:26]: Kyllä ja varmasti osittain ihan paikkansa pitävä.

Hannu [00:03:33]: Joo, ja huolestuneita vanhempia ja on se sillee ollu mediassa, mut oon kans miettiny sitä, että miten lukiolaiset on tän handlannu.

Alli [00:03:42]: Kyllä. Mites sit hei tääl yliopiston puolella, mitä sä kertoisit?

Hannu [00:03:48]: Varmaan voi sanoo, et vähä semmonen sekalainen kuva siitä, että sanotaan ainaki näin, että paljon se on huolta herättäny meissä, et miten meidän opiskelijat on pärjänny, fuksit ja muut. Mut ehkä sanosin niinku näin, että tosi moni on pärjänny hyvin ja oikein reippaasti on pystytty opiskelemaan, mut sitte on myös ihmisiä, jotka on vähän siellä niinku katvealueella. Et me ei oikein tiedetä miten niillä menee ja on ehkä se kuva vähän aukinainen, et on kurseja jääny kesken, ei välttämättä dramaattisesti, mut kuitenkin jotain muutoksia ja hidastumaa siinä opintoihin. Sanotaan näin, et harva on ettei oo niinku mitään ongelmia ollu, mut sitten myös ehkä harvalla sillä tavalla dramaattisia, et se on ehkä se huoli sitä enempi sävyttää ja sitte se tavallaan, et miten se, siirtyykö jotenki seuraavaan vuoteen sitte mahdolliset ehkä semmoset stressit tai huonot fiilikset täst vuodesta.

Alli [00:04:51]: Kyllä, et jaksamisen teemat on ollu näkyviä täälläkin.

Hannu [00:04:58]: Mut että voidaan varmaan sanoa, että on se iso käännekohta, että mistä ikinä tilanteesta sit tuleekaan, mut kuitenkin et jos nyt tulee tänne meillekin pääaineopiskelijaksi, niin onhan se kuitenkin monen vuoden muutos elämään. Ja ollaan vähä juteltu siitä, että sehän on ihan maantieteellinenkin muutos monella. Molemmat taidetaan ehkä olla, ei ku sä et oookkaan täältäpäin kotosin mut oot kuitenkin asunu täällä jo pidempään, että mut et muistetaan ehkä itekki. Mäki oon opiskellu eri paikassa ku missä mä synnyin, että mä sillä tavalla tiedän sen, että se on iso muutos.

Alli [00:05:32]: Kyllä, ihan totta, et siinä niinku monelle ei ala pelkästään yliopisto, vaan alkaa oikeestaan se oma itsenäinen elämä, et muutetaan siinä kohtaa ehkä pois lapsuudenperheestä ja aletaan rakentaa sitä omaa kotia, elämä jollain tapaa aukee siinä vahvasti. Ja tosiaan toi, et saattaa kaupunki vaihtua ja sen myötä ehkä koko kaveripiiri.

Hannu [00:05:56]: Ja varmaan siinä niin monenlaista tarinaa sitte myös tässä vuoden varrelta nyt, että onko ehkä ennätetty jo saada uusii kavereita ennen ku tuli nää poikkeusolot vai onko niin, että on sitte ehkä tavallaan jouduttu tukeutuu niihin vanhoihin tuttuihin ja sukulaisiin tietysti, jos niitä on paikkakunnalla.

Alli [00:06:17]: Ja yks selvä toinen asia, mikä siinä myös muuttuu, niin yliopistossa todennäköisesti pääset vihdoin keskittymään siihen mikä sua kiinnostaa, jos on löytynyt sellainen mieleinen opiskeluala. Niin ei tarvi enää opiskella sitä ja tätä vaan saat täysillä keskittyä siihen omaan aineeseen.

Hannu [00:06:39]: Kyllä, se on, tätä ainaki kovasti toivomme ja kyl mä uskon, et se monella toteutuukin, et se on kiinnostava jotenki se fuksivuosi niin monella tapaa, että ku siin tapahtuu niin monta asiaa yhtä aikaa ja ehkä se niinku, miten mä itse ajattelisin, et ihmiset tarvitsee siihen orientoitumiseen hyvinkin sen vuoden. Mut et siellä horisontis toivottavasti siintää juuri se, et ollaan sellasen oman kiinnostuksien ja niiden kiehtovien asioiden äärellä, mitkä meille ikinä onkaan kiehtovia. Mut se on totta, että se on ehkä se ensimmäinen kerta elämässä, että aidosti niinkun omien kiinnostusten parissa.

Alli [00:07:20]: Ja ehkä jopa niinku aidosti samanhenkisten parissa, että ihmiset jotka on lähteny opiskeleen samaa alaa, niin saattaa olla jokseenkin samankaltasia ja sekin voi olla aika hieno fiilis.

Hannu [00:07:33]: Kyllä

Alli [00:07:34]: Mut toisaalta toki just tää niinku elämäntilanteiden diversiteetti siinä, että mä muistan ite ku mä menin yliopistoon, niin jotenki mä ihan yllätyin siitä, et tuli sellanen olo et okei, oonks mä vähemmistöä ku mulla ei oo vielä pitkää elämäkokemusta kaikesta muusta tai en oo opiskellu vielä mitään muuta. Et kylhän yliopisto on, niinku tossa sanottiinki niin saattaa olla monenlaisia polkuja siinä ennen sitä ekaa vuotta.

Hannu [00:08:03]: Joo, mä muistan itekki ku mä olin alottelemassa joskus esihistoriallisella ajalla yliopistol, niin siellä oli, mä tunsin jo joitaki ihmisiä, jotka oli alotellu yliopistossa ja ne oikeestaan mua tavallaan tutustutti siihen ajetteluun, et se on oikeestaan aika siistiä, et siellä on eri taustoista ihmisiä. Ja myöhemmin mä sitte ymmärsin, että näinhän se on oikeestaan työelämässäkin, että sellanen on nähdäkseni niin sanottu terve työyhteistö, et siel on eri taustoista, se ei välttämättä liity siihen ikään, mut toki ikä voi tehdä sen, että on enempi kokemuksia esimerkiksi eli aloista. Kyl mä sanoisin, et näin se myös oli sitte, että ainaki itse koin sen rikkautena omissaki opinnoissa. Mut on se varmaan näin, että meil on tiettyjä semmosia stereotypioita siitä, jotenkin et on tietynlainen normiopiskelija ja sit jotkut ihmiset jää miettimään, että onks tavallaan niinku poikkeanko siitä normista.

Alli [00:09:01]: Kyllä ja jotenki se tarve löytää oma paikka ja löytää kavereita, niin on aika suuri.

Hannu [00:09:08]: Mä aattelin, et sen ekan vuoden aikana siinä tapahtuu sitä hitsautumista. Poikkeusaikoina mä oon ihmisille sanonu, et annettais aikaa toinen toisellemme siihen tutustumiseen, et se vaatii luultavasti vähän enemmän aikaa.

Puhuja X [00:09:22]: Paras hetki päivässä

Alli [00:09:28]: No hei, mikäs sit oikeestaan siin opinnoissa muuttuu, mietitään et lukio on aika kuitenkin eri tyyppinen ku yliopisto, niin mitä sä sanoisit?

Hannu [00:09:39]: Se on ainaki helppo sanoa, että se on paljo itsenäisempää se opiskelu tässä vaiheessa. Ei ole ryhmänohjaajaa tai ei ole välttämättä niitä vakio-opettajia, toki joillakin aloilla voi olla, että on selkeesti tietyt opettajat, fukseilla, mut että on iso määrä opiskelijoita ja väistämättä käy niin, että sitä on niinku sitten oman itsensä johtaja siinä

tekemisessä. Ja myöski se viikko on eri näkönen, et se ei oo välttämättä semmonen kaheksast neljään tai yheksäst viiteen vaan se voi olla, et siel on niitä hyppyunteja ja että ylipäätään luentoja on vähemmän ku mitä taas oppitunteja ehkä oli sitte lukiossa.

Alli [00:10:21]: Kyllä, et niin kuuluuki olla, että välttämättä vähän alasta riippuen, mut todellakaan sen lukujärjestyksen ei oo tarkotuskaan olla tupaten täynnä.

Hannu [00:10:31]: Se voi olla hämmentävää alkuks kyllä ihan monellekin, mutta se että kyllä ne päivät sit kuitenkin tuppaa täyttymään, että varsinki sit silloin kun tavanomaisesti ollaan ja opiskellaan ja ehkä siihen kuuluu kuitenkin että opiskellaan joskus yhdessäkin ja ollaan kirjastossa ja se niinku täplittyy päivä erilaisista tekemisistä.

Alli [00:10:54]: Joo ja ehkä viel illat täytyy, seki on ilmiö, että opiskelijariennot alkaa vetää mukanaan.

Hannu [00:11:02]: Kyllä.

Alli [00:11:04]: Mä aattelen, että jossain määrin lukiossa otetaan haltuun sellasii hallittavia asiakokonaisuuksia ja sit ku sä tuut yliopistoon, niin voi huomata et okei, tää tietomäärä vaan kasvaa ja laajenee. Mietin ehkä itseäni silloin ku kirjoitti psykologian, niin se oli jotenki sellanen hallittava paketti, et nyt mä tiedän nää, mitä tähän ylppäreihin vaaditaan ja mul on päässä tosi hallittava kokonaisuus. Ja sit se tietomäärä vaan kasvaa, et sitä ei voikkaan enää, kaikesta et voi tietää kaikkea millään.

Hannu [00:11:38]: Kyllä, että siinä vois tälleen kuvainnollisesti aatella, et siirrytään niinku pienemiltä kehiltä yhä isommille ja kyllä se ihan jos siinä ku alottelee fuksina, niin voi tulla ikäänkuin se valaistuminen, että tavallaan nää on tämmösiä niinku otoksia tästä omasta tieteen alasta, mitä vaikka nyt sit tietty kurssi voi tarjota. Et ne on semmosia niinku snapshotteja tai miten sitä nyt haluaa kuvata, mut että niin se on kaikille, et kukaan ei voi kokonaan hallita, mut se on se tietty prosessi mikä siihen täytyy käydä läpi, että tietoa on aina enemmän kuin yksi ihminen voi tietää.

Alli [00:12:14]: Jep ja mitä enemmän tietää, niin ehkä sitä vähemmän ymmärtää tietävänsä.

Hannu [00:12:20]: Kyllä, et yks tapa kuvata on tavallaan se, et tää tämmönen horisontaalinen versus vertikaalinen tietomäärä. Et horisontaalinen tavallaan viittaa varsinki

jos on semonen laaja tiede, mis on sit ikäänkuin alatieteitä, niin silloin siinä ihan et hahmottaa tavallaan sen horisontin, et mitä erilaisia teemoja tutkitaan siinä. Mut sitten se vertikaalinen tavallaan viittaa siihen, et me syvennyttään siinä sitten siinä tietämyksessä ja se ei välttämättä tuu vielä fuksivuonna, tai harvemmin, tulee ehkä vasta mielummin siellä myöhemmin ja ehkä maisterivaiheessaki oikeestaan vasta. Jos aatellaan, et ollakseen spesialisti, niin täytyy jotenki sitä vertikaalista tietoa tulla lisää, mutta samalla se horisontaalinen siinä kasvaa.

Alli [00:13:09]: Mut et eka vuosi saattaa olla hyvinki vielä semmosia yleisiä perusopintoja, mitä pääsee käymään.

Hannu [00:13:15]: Isoja kursseja usein, että nyt en sit tiedä miten esimerkiks Aalto-yliopistossa, et siirrytäänkö takas enää massaluentoihin, mut se ei kuitenkaa muuta sitä, et ne on massakursseja. Elikkä sulla voi olla hyvin erilaisia pääaineopiskelijoita samalla kursilla ja mikäs siinä, että se on kuitenkin sellanen asia, mikä yhdistää sit ihmisiä ja kavereitaki voi löytyä sitäki kautta.

Alli [00:13:41]: Joo ja tenttikirjoissa sivumäärät kasvaa, se on niinku huomattava seikka ja siinä ehkä haluiski muistuttaa, että harvoin on enää asianmukaista opetella ulkoota sitä kirjaa. Ehkä vois ajatella, et yliopisto vaatii jokseenkin uudenlaisia opiskelutekniikoita tai et miten vaikka tieteellisiä artikkeleita luetaan, niin harvoin alusta loppuun sana sanalta vaan et opetellaan vähä erilaista tiedon prosessointia.

Hannu [00:14:15]: Kyllä vaan, et meillä professori aikoinaan puhui näin, että kun hän tuli yliopistoon ja hän avas ekan tenttikirjan ja sitten siellä luki, että written by professor se ja se ja sitte contents ja sitte hän kamppaili sen kielen kans siinä aluks, koska kieliki vaihtuu sitten yleensä englanniks. Mut sit hän kuitenkin sanoi oppineensa sitte pikkuhiljaa ja että se sisällysluettelo on ihan kullan arvonen, että se on se tapa prosessoida vähä niinku robotitkin prosessoi tai koneäly sen niiden otsikoiden ja alaotsikoiden avulla, niin se on myös meillä se, mikä auttaa. Mut et se, mikä siinä on se impisiittinen totuus, että ei voi enää opetella ulkoa, vaan se täytyy jotenki, se on sitä jäsentelyä, mitkä asiat liittyy toisiinsa ja niitä kokonaisuuksia koitetaan hahmottaa.

Alli [00:15:08]: Kyllä ja varsinki jos viimeisin kirja, minkä oot lukenu, niin strategian on kyllä aika reilustis muututtava.

Hannu [00:15:17]: On kyllä, että tiedän ihmisiä, jotka on tankannu ja tankannu samoja pääsykoekirjoja monta kertaa että -

Alli [00:15:23]: Mitä se sit tarkoittaa eri aloilla, niin vois ajatella, et vaikka taidepuolen opinnoissa sit asiakokonaisuudet ja projektit kasvaa ja siinä enemmän ehkä lähetään hakeen sitä, löytämään sitä omaa kädenjälkeä, et sekin on semmonen oma prosessinsa.

Hannu [00:15:40]: Taidelaoilla ehkä kokemusteni mukana sit korostuu myös jonkin verran tää ryhmätyö ja se ryhmän merkitys ja se palaute mitä sieltä saa vertaisilta tai näiltä kussitovereilta. Ja ehkä suhde opettajiin voi olla jonkin verran läheisempi ku sit taas ehkä joillain muilla aloilla. Siin on niinku paljo semmosii positiivisia puolia, sit voi tietysti olla sitä kilpailuakin ja tai ehkä pikemminki sitä vertailua, että onko se oma tyyli tai kädenjälki sitte yhtä hyvä kuin muilla. Että seki on osa sitä orientoitumisaikaa, et oppii luottamaan siihen, et kyllä sitä itsekin osaa. Mut siin on ehkä sit vähemmän ehkä tämmösiä tenttihuolia monesti, et se on pikemminki ehkä jotenki sitä oman tyylin löytymisen ehkä haasteita tai kipuiluakin.

Alli [00:16:35]: Mainitsit tuon vertailun, niin se onki varmasti yks, mikä saattaa tulla vastaan kun siirtyy yliopistoon. Eli on saattanu tottua siihen, että on oman lukionsa paras jossaki aineessa ja tulee tänne, missä ympärillä on paljon tosi taitavia tyypppejä. Et ikäänkuin tänne on siirretty vähän se jäävuoren huippu tietyltä alalta ja kun siinä kättelet ympärilles, niin se voi herättää monenlaisia tunteita.

Hannu [00:17:04]: Kyllä, tää on sellanen aihe, mitä aina välillä jutellaan opiskelijoiden kanssa. Että meillä on hyvin lahjakkaita opiskelijoita ja se on semmonen tilanne, missä ehkä ei ole niin helppo olla tyytyväinen omaan itseen ja omaan suorituksen. Mut miten me päästäs tavallaan siitä ehkä ensihokista siihen, et se menis siihen yhteistyöhön, et ihmisten taidot täydentää toisiaan, se ois varmaan semmonen niinku implisiittinen tavoite tässä. Kaikilla on omat lahjansa ja kaikki osaa jotain oikein hyvin.

Alli [00:17:37]: Parhaimmillaanhan tää voi olla todella niinku inspiroiva ympäristö.

Hannu [00:17:42]: Kyllä, et varmaan se on niinku näin, että ikäänkuin siinä kakussa on ne kaikki osat mitkä syödään mielellään, tai se on ajatuksena, tai pitsassa, että on sitte niitä puolia, mitkä ei ehkä niin maistu makealle. Eli siinä on sitä epävarmuutta ja sit ehkä vertailua, mut ehkä mitä me yritetään opettaa tavallaan niinku se kokonaisuuden haltuunotto, et on erilaisia haasteita mitä kaikilla voi olla ja se, että niinku yhdessä selvitettäis haasteita sen sijaan et se menis semmoseks kilpaikuks.

Alli [00:18:13]: Just näin. Mut me mainittiin jotenki siitä, et se mikä on toiminu lukiossa ei välttämättä toimi yliopistossa ja jotenki niitä omia opiskelutyylejä voi kokeilla ja tutkailla, niin mitäs sä Hannu kertoisit tästä? Sä oot perehtyny vähän tähän jotenki opiskelukykyyn, et mikä kaikki siihen vaikuttaa.

Hannu [00:18:40]: Joo Suomessa itse asiassa eri puolilla yliopistoja on ollu käytössä tämmönen Kristiina Kuntun opiskelukyky malli ja tää on aika hyvä tämmönen täyteläinen malli, mist ehkä jotain poimintoja vois mainita. Tää on siis ajatus siitä, että opiskelukyky on monen tekijän summa ja siinä on osittain asioita mihin me voimme vaikuttaa itse, mut osittain myös mihin emme voi. Mut ehkä se mikä nyt on olennaista, niin se, että näihin opiskelukykyihin kohdistuu erilaisia vaatimuksia. Että ehkä se lähtökohta monilla on, mitä kutsutaan tämmöseks tavallaan pintasuuntautuneeksi oppimiseksi, jolloinka se on ehkä enempi sitä, että koitetaan oppia ulkoa tai ehkä pääkohdat opetellaan ja sit vaan ikäänkuin kaadetaan ne sinne tenttipaperille ne tiedot. Mut sit se, että mihin suuntaan ois hyvä mennä, niin tämmöseen syväoppimiseen ja silloin se tarkoittaa enempi sitä, et sä niinku elboroit ja prosessoit, reflektoit niitä asioita mielessäs ja muodostat omia yhteyksiä tai tämmösiä omia tietoyhteyksiä niihin oppimateriaaleihin. Mut täs on varmaan tärke muistaa, et kaikilla on vähä riippuen tilanteesta ja kuin paljo on aikaa lukee ja näin pois päin, niin voi löytyä myös sitä pintasuuntautunutta, mitä Aalto-yliopistossaki on, ku meillä on tämmönen oma Allwell-tutkimusprojekti ollu, niin tää on yks mihin on kiinnitetty huomiota, miten meidän opiskelijat tällä saralla toimii. Mut sit tässä opiskelukyky mallissa, niin ehkä just hyvä mainita myös sit se, et on se kyse myös niistä opiskelijan omist resursseista ja ihan siitä jaksamisesta. Et vaikka ois kiinnostunu omasta alastaan ja ois monet asiat oikein mallillaan, mut voi olla syystä tai toisesta kuitenkin väsyny ja voilla niinku kamppailua silloin myös sen opiskelemisen kaa, että ei me aina pystytä kuitenkaan sitte siihen mihin me haluttaiskaan, et ei silloin niinku syyllistä itseään siitä.

Alli [00:20:40]: Et jotenki jaksamisella on tosi iso vaikutus moniin elämän osa-alueisiin.

Hannu [00:20:46]: Joskus on sitä kans vähän mietitty kollegoiden kaa, että onko meillä semmosta kulttuuria sitte, että täytyy olla sata lasissa aina. Siinä mä nään vähä riskejä, että joskus meillä pitäis olla semmonen ikäänkuin 70-prosenttisuuden kulttuuri, että mä tähtäänki jossain kurssissa tai jossin asiassa, projektissa, että mä tähtään 70 prosenttiin vaikka. Koska silloinhan se on se, että mä hyvin paljon todennäköisemmin jopa vähän ylitänkin sen.

Alli [00:21:12]: Mä tykkään semmosesta metaforasta, että eihän me niinku musiikkiakaan kuunnella aina volat kaakossa, et me voidaan säätää sitä nappulaa, millä volyymilla me lähdetään niinku missäki asiassa liikkeelle.



Hannu [00:21:23]: Ja moottoriteollakaan ei kannata ehkä ajaa kahtasataa tai ei ainakaan poliisi sitte ilahdu siitä. Tämä moottorivertaus on ihan hyvä, vaikkoon oookkaan niinku autoihmisiä nyt varsinaisesti, mutta on siinä tiettyä perää, että meilläki on vähä semmonen moottori ja et me niinku säästeltäis et millä kierrosluvuilla me mennään, että ois semmonen matala hyrinä moottorissa, niin ois aika hyvä varmaan pidemmän päälle. Tää nyt on ehkä tämmönen vähä klisee, mut mitä mä nyt aina ihmisille sanon, mutta tämä on maratonlaji tämä opiskeleminen, että se kannattaa silleen ajatella, et hyvä ku mulla on niitä asioita mistä mä oon kiinnostunu, et ei siinä tarvitse himmailla, mut että tavallaan nähdä sitä horisonttia, et mä voin tehdä tätä myös ens vuonna ja senki jälkeen. Elikkä ei mun tarvitse nyt tavallaan kaataa siihen kaikkee sitä energiaani.

Puhuja X [00:22:13]: Paras hetki päivässä, Aalto-yliopiston psykologipodcast, äänessä Alli Mattila ja Hannu Pesonen

Alli [00:22:21]: Mitä hei sit ne, mitkä ei oo niin paljon omissa käsissä. Ei tietenkään myös tää jaksaminen ei oo aina suinkaan pelkästään meidän omissa käsissä, mutta mitä ne ulottuvuudet on siinä opiskelukyvyyssä?

Hannu [00:22:35]: Opetus on oikeestaan hyvin tärkeä ja tietysti myös aika paljo tutkittu asia. Ja tää on myös tässä meidän Aallon omassa Allwell-projektissa kiinnostuksen kohteena ollu, eli puhutaan tälleen hienosti opetus ja opetuksen linjakkuus. Ja nyt tarttis olla joku pedagogiystävä täs vähä avaamassa mitä se tarkemmin on, mut et mitä mä nyt sitä ymmärrän, että tavallaan kurssit jotenki tavallaan keskustelee toistensa kanssa ja ne on jotenki järkevästi palasteltu ne aiheet ja sitte myöski et ne on selkeitä ne tavoitteet siellä. Että ku kurssi alkaa, niin jotenki on selkeetä, vähän niinku se kirjan sisällysluettelo, et mitä sieltä pitäis ainaki oppia ja sitte mitkä on ne keskeiset seikat. Ja sit myös se, että saada palautetta, että opiskelijat sais palautetta opettajilta. Lukiossahan moni on varmaan tottunu siihen, että on aika selkeetä ja toimivaa, meil on hyvii opettajia Suomessa niinkun ihan, eikös tää oo ihan kansainvälisestikin todettu ja on oikeesti aika linjakasta ja selkeetä. No se voi olla sitä yliopistossakin, mutta ne ei oo välttämättä niin selkeitä ne linjat, koska on niin hirveesti asiaa, sitä tietomassaa. Silloin siinä voi väistämättä tulla niitä haasteita, että luennot ei oo välttämättä niin selkeitä tai ainakaan se oppiminen siellä ei oo niin selkeetä ku mitä se oli lukion oppitunnilla.

Alli [00:24:05]: Niin, et tavallaan oppitunneista tuleeki tämmösii niinku asiantuntijaluentoja ennemminki, mihin sä pääset kuulemaan siihen alaan perehtynyttä tutkijaa.

Hannu [00:24:15]: Näin juuri, että ne on omansa alansa asiantuntijoita, mikä on valtava rikkaus. Toisaalta siinä on se, että se vaatii ehkä siltä kuulijalta silloin enemmän. Se vaatii sen, että täytyy tehdä tavallaan sitä pohjatyötä siinä samalla ja onhan siinä kyse myös siitä, et kohtaako ne kiinnostukset, että onko ne kyseisen asiantuntijan kiinnostukset jotenki samanlaisia kuin omani. No entäs jos ei vielä tiedä mitä on ne omat kiinnostuksen kohteet, eli siinä on sellasta, mitä mä kutsun tavallaan semmoista orientoitumista opintoihin ihan sen koko fuksivuoden ajan.

Alli [00:24:49]: Se saa tosiaan viedä aikaa.

Alli [00:25:00]: Miten se opintoihin kiinnittyminen oikeesti tapahtuu? Ku me puhutaan et se vie aikaa ja se on prosessi, niin onks sul siihen jotain ajatuksia?

Hannu [00:25:09]: No se on semmonen aihe, mikä voi olla vähän vieras ehkä niinku ensi alkuun, mut se on kuitenkin mitä on paljo tutkittu, että miten opiskelijat kiinnittyy semmoseen Student engagement on miten se maailmalla tunnetaan tää kysymys tai tutkimuslinja. Mut käytännössä siinä se ensimmäinen vuosi on hirveen tärkees roolissa. Me aatellaan silleen, että seki on vähä niinku kehittää noita sisäkehiä ja sit ulkokehiä ja on tavallaan monissa kerroksissa tää kiinnittyminen. Mut ehkä tämmönen perusjaottelu, että on jotenki sen käyttäytymisen tai sen käytännön arjen toiminnan taso, millä me kiinnitytään opintoihin, mut sit on myös tämmönen emotionaalinen taso tai tunnetaso ja sit on kognitiivinen taso. Mitä se käytännössä, niin käyttäytymisen tasollahan se on periaattees sitä, että ihminen tekee niit opintoja, osallistuu kurseille, luennoille, ihminen tekee mitä oli tarkoituski tehdä. Ja opinnot voi ihan sujua, mut se ei ehkä oo kovin semmosta omaehtoista se toiminta viel siinä vaiheessa, se on vasta hakusessa. Ja jos aatellaan, niin useinhan siis ku fuksivuoteenhan osuu näit pakollisii kurseja, niin se oikeestaan aika hyvin toimii just et se tukee just tätä prosessia, missä ihminen on vasta kiinnittymässä siihen omaan alaansa ja tällasil rutiineilla on ihan tärkee merkitys. Mut sit se, että jos me ajatellaan vähän pidemmälle sinne vaikka fuksivuotta tai sit ehkä toistaki opiskeluvuotta, niin varmaan jotenki täytyis löytyy semmonen tunnetason yhteyski siihen tekemiseen, et ei oo tavallaan semmosta niinku robotin omaista. Ja silloin siihen liittyy myös tää, et mitä merkityksiä herättää se opiskeleminen itsessä, et tuntuuks se itsestä ihan tärkeeltä, merkitykselliseltä ja sit ihan myös käytännössä, et tuottaaks se iloa se tekeminen, iloa ja kiinnostumista. Ja tähän tunnetasoon todennäkösesti liittyy myös tää sosiaalinen puoli ja ihan siis tälleen arjen tasolla, et on ko kiva olla siinä opiskeluyhteisössä, tuntuuks se omalta. No sitte tässä opintoihinkiinnittymistutkimuksessa on sitte eritelty vielä tämmönen niinsanotusti kognitiivinen taso, mikä on aateltu, että ehkä se tulee siel sitte viimesimpänä, missä tavallaan on jo sen verran syvällä siinä, eikä puhuta nyt vaan aloituskurkseista vaan niinku siellä pidemmällä, niin tavallaan haluaakin jo ottaa semmosia haasteita sieltä, mitkä on tavallaan yli niiden peruskurssitavoitteiden ja haluaakin just tulla yhä paremmaks siinä sen takia, koska se tuntuu niin omalta se tekeminen. Eli se kognitiivinen taso tässä teoriassa tai

tutkimuksessa, siinä yleensä viitataan, et löytyy jotenki semmonen, että on riittävästi haastetta ja oikeestaan hakeekin niitä haasteita siihen tekemiseen. Mut että tääki vie aikaa ja se ei välttämättä tarvitse olla semmonen suoraviivanen prosessi tullakseen oman alan asiantuntijaks. Ja välillä sitä haluaa ottaa enempi haasteita ja välillä sit ei oo sitä energiaa siihen, niin silloin ehkä vetäytyy tavallaan vähän taaksepäin sinne, että on se yhteisö ja on ne rutiinit, et ei voi niinku siinäkään koko ajan olla niinku sata lasissa.

Alli [00:28:35]: Joo ja sä sanoit ton yhteisön, niin eiks vaan, et kyl se opintoihin kiinnittyminen on myös niinku yhteisön tehtävä. Elikkä niinku miten yliopisto järjestää sitä uusien opiskelijoiden orientaatiota ja tutorointia ja muutaki, et onks Aallossaki noin 1000 tutoria valmiina nappaamaan uudet fuksit matkaansa.

Hannu [00:28:59]: Joo, se on ihan huikeeta kyllä, että on sellanen valtava määrä tutoreita ja mä sanoisin, et tutorien rooli on erittäin tärkeä. Toki ymmärrämme, että sehän on semmoista vapaaehtoista toimintaa, jotkut ehkä saattaa saada jotain korvausta siitä, mutta oikeestaan sitä suuremmalla syyllä sanoisin, että se on erittäin arvokasta. Ja se on sitä käytännön apua, mitä me voidaan tarjota, ihan niinku voi siis aatella, että työpaikallaki vois mielellään olla joku tutori, joku perehtyttäjä, niin ei se tarve siitä välttämättä oikeestaan muutu. Eikös niin, että kun ekaluokkalainen menee kouluun, niin ainaki silloin ku minä menin, niin niillähän oli se joku, olikse se kummi?

Alli [00:29:43]: Kummioppilas ja sitte taitaa olla tukioppilaat peruskoulun yläasteella ja.

Hannu [00:29:48]: Joo, et ihan se sama ja lukiossaki puhutaan tutoreista. Et kyl me ihmiset ollaan sillä tavalla sit kuitenkin jollain tavalla yksinkertaisia riippumatta iästämme, että met tarvitaan sitä jotain henkilöä, joka, no se on nyt hieno sana, mut joka tavallaan fasilitoi sitä, helpottaa sitä meidän tuloa siihen uuteen yhteisöön. Kuitenki tääki on iso yhteisö, mikä vois tuntuu tavallaan ensalkuun vähän semmoselta vieraannuttavaltaki, että on rakennuksia ja ihmisiä ja varsinki jos oot muualta tullu, niin et en voi liikaa korostaa sitä tutorienki apua siinä. Ja onhan se tiedossa, et jotkut muistaa tai tuntee tutorinsa vielä vuosien päästäkin.

Alli [00:30:35]: Et onks meidän viesti oikeestaan uusille opiskelijoille, et yksin ei tarvi pärjätä, semmonen kannustava viesti.

Hannu [00:30:43]: Joo ehdottomasti, että täähän on tietysti nyt ollu tätä poikkeusaikoina, et paljon on yksin tehty ja tomerasti on tehtykin ja varmasti siel lukion puolellakin. Mutta se ei oo se koko kuva, ettei nyt jotkut lannistu siitä, et onko tää opiskelu vaan tämmöstä puurtamista. Mut et se on myös sen yliopiston huoli, et jos opiskelijat ei viihdy, koska

kyllähän se lopulta sitte näkyy väittäsin siinä tekemisessä. Jos ihmiset ei oo innostuneita ja energisiä, niin siin on kielteisiä vaikutuksia ihan pulin ja toisin. Tätähän on tuolla maailmalla tutkittu tätä, mikä nyt liittyy tähän opintoihin kiinnittymisen teemaan, että mitkä yliopistot pärjää parhaiten, ja täs ei nyt välttämättä tarkoiteta ihan puhtaasti vaan, että missä on parhaat arvosanat, vaan että mistä ihmiset parhaiten sitte myös etenee työelämään. Kyllä ne tuppaa olemaan sellaisia yliopistoja, missä on sitoutuneita sekä opiskelijoita mutta myös henkilökuntaa, et siellä on tavallaan se, et puhalletaan yhteen hiileen ja kaikki sillä tavalla kiinnostuneita ja innostuneita siitä yhteisöstä. Et ymmärretään se, et ihmiset tarvitsee tukea ja varsinkin uudet opiskelijat ja saattaa olla ihan näin tuolla sitte oikein hyvissä yliopistoissa, et ihan professoritkin tuntee niitä fukseja jo tai tutustuu heihin. Tästä on Suomessaki tutkimuksia, että usein opiskelijat tuntee vaan ne, no okei kurssikaverinsa ja sitten ehkä lähimmät opettajansa, mut sitte on paljon ihmisiä, jotka jää silleen vähän niinku just vieraaksi ja se mielellään kyllä sais olla, et on sitä interaktiota.

Alli [00:32:35]: Niinpä, että siihen me opintopsykologit kyllä kovasti kannustetaan.

Hannu [00:32:39]: Ja toki omien voimavarojensa mukaan kukin, et ei oo tarkoitus silleen ajatella et ois jotenki paineita oppii tunteen kaikki, mut tossa ois se ajatus, että mä voin tutustuu jos mä haluan ja mä voin mennä juttelemaan.

Alli [00:32:57]: Päästäiskö me tästä oikeestaan jo vähän semmosiin jo viimeisiin vinkkeihin, et mitä me haluttais välittää uusille fukseille? Paljonhan täs on tullukki jo monenlaisia ajatuksia.

Hannu [00:33:12]: Ehkä mä aattelin näin, että ainaki me henkilökunnan puolelta, että meidän pitäis varmaan olla aika avoimia fuksien erilaisii tarpeita kohtaan. Meillä voi olla tiettyjä odotuksia siitä, mitä odotuksia heillä on, mut ne voi mennä myös vikaan ne odotukset. Et oltais avoimia, et ihmiset tulee varmaan nyt aika erikoisen vuoden päätteeksi tänne, sillä voi olla tiettyjä seurauksia sillä, et on poikkeusajat, mut ei välttämättä ole.

Alli [00:33:39]: Ja mä ehkä nostaisin semmosen, et fuksina huolehdi omasta jaksamisesta. Se lukiomaailma mistä tänne tullaan, niin mun mielestä se on aika tota, sielläki ollaan tavoitteellisia ja siellä ehkä ylioppilaskirjotuksilla on joka vuosi entistä enemmän merkitystä, pitää valita oikeet kurssit ja lähdetään korottaa E:tä L:ksi, että päästäisiin siihen yliopistoon mihin halutaan. Et saattaa olla, että siellä on jo taustalla aika uupuneita opiskelijoita, sitä ei voi liikaa korostaa.

Hannu [00:34:15]: Ei se oo tavatonta, et on tiettyä pohjaväsymystä.

Alli [00:34:18]: Mut ehkä toinen vinkki vois olla, et just sitä jaksamista kuunnellen, niin tartu kyl kaikkeen siihen mikä innostaa eli mitä tulee vastaan ja pyri osallistuun niihin yhteisiin tapahtumiin, koska sitä kautta me voidaan löytää täältä mahtavia tyyppejä ympäriltämme, mikä sit osaltaan tuo paljon hyvää tuleviin vuosiin.

Hannu [00:34:39]: Kyllä kannustan kokeilemaan asioita, että jos on aika elämäs milloin kokeilla vaikka nyt harrastuksia, järjestötoimintaa, mitä hyvänsä, niin tämä se on. Ja ilman, että tarvii kauheesti miettiä sitä, et teenks mä tätä vuodenki päästä, että tää on se hyvä hetki elämässä tehdä tämmösii uusia avauksia. Ja tosiaan vaikka nyt on sit aika itekseen ehkä oltu, voi olla sitä sosiaalisuutta siinä ja se voi tulla siinä vaihkaakin siinä fuksivuoden aikana ja voi myöhemminkin, että ei se nyt tarvi siihen rajoittua.

Alli [00:35:09]: Ja miten ite oon huomannu, niin niistä saattaa tulla sitte aikanaan jopa omia kolleegoja ja pitkän matkaa mukana kulkevia ystäviä.

Hannu [00:35:18]: Juuri näin, että näin meillekin sanottiin kun oltiin fukseja, että te ette voi tietää ikinä, että se joka istuu siinä vieressä, niin se voi olla teijän pitkäaikainen kolleega, et tunnette sitte kauan, vuosikymmentenkin päästä hänet ja se on ehkä niit makeimpii juttuja yliopisto-opinnoissa.

Alli [00:35:33]: Kyllä, mut hei toivotetaan näillä puheilla teille kaikille oikein hyvää alkavaa lukuvuotta siinä kohti, kun se sitten alkaa.

Hannu [00:35:43]: Oikein mukavaa fuksivuotta ja muillekin mukavaa opiskeluvuotta!

Alli [00:35:47]: Moikka!

Hannu [00:35:49]: Moi moi!

Puhuja X [00:35:50]: Aalto-yliopiston podcast

[äänite päättyy]