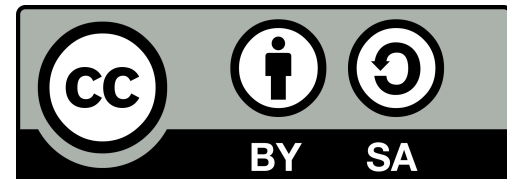


AIKUINEN OPPIJANA

*Ari Rapo, oppimisvalmentaja, KSAO
Aikuisopisto 2017*





”

Oppiminen on tietojen, taitojen tai tapojen omaksumista. Oppiminen voi tapahtua joko opiskelemalla, opettelemalla tai harjoittelemalla, tai kokemuksen, esimerkin tai ympäristön vaikutuksen kautta.

- *Wikipedia*



OPPIMISESTA

- Oppiminen on elinikäinen prosessi: se alkaa ennen syntymää ja kestää kuolemaan saakka.
- Opimme asioita, tahdomme sitä tai emme.
- Oppimiseen perustuu koko ihmislajin selviytymistarina.
- Milloin sinä opit viimeksi jotain?



LUONNOLLINEN OLOTILA

- Ensimmäinen oppiminen on automaattista ja se perustuu altistumiseen.
- Myöhemmin se perustuu yritykseen, erehdykseen ja uudelleen yrittämiseen.
- Oppiminen pitää aivot terveinä ja se on luonnostaan palkitsevaa.



OPPIMISEN MUOTOJA

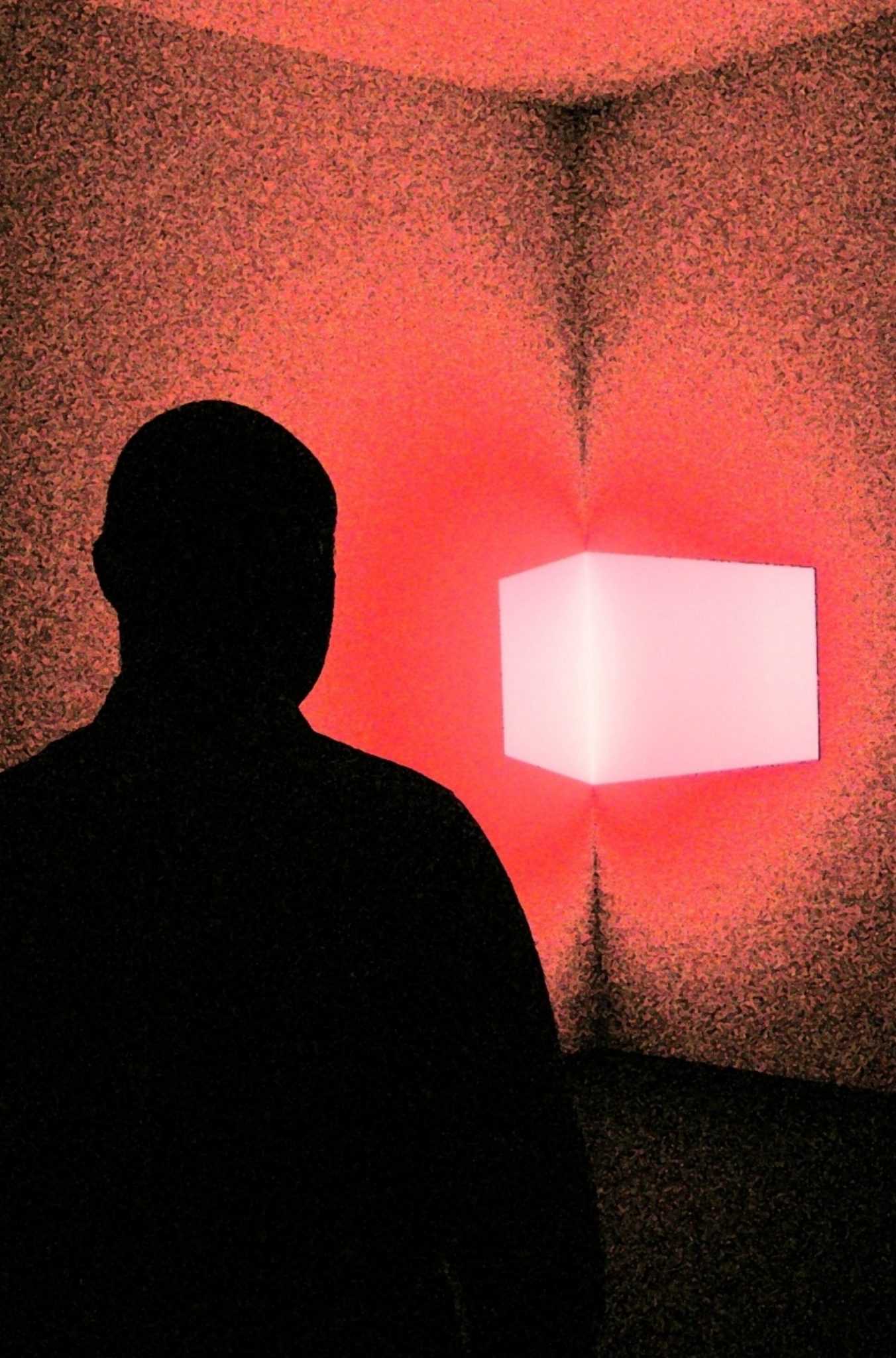
- Oppiminen voidaan jakaa formaaliin, non-formaaliin ja informaaliin oppimiseen.
- **Formaali** eli muodollinen eli virallinen oppiminen on aina tavoitteellista, strukturoitua ja sitä tarjoaa yleensä joku koulutusorganisaatio.
- **Non-formaali** oppiminen ei ole virallista / muodollista koulutusorganisaation järjestämää toimintaa, eikä se johda tutkintoon. Se on yleensä strukturoitua (tavoitteet, aika ja paikka, oppimisen tuki / ohjaus jne.) koulutusta.
- **Informaali** oppiminen, arkioppiminen, arkielämän oppiminen tarkoittaa elämässä ja mm. työssä tapahtuvaa oppimista. Se on usein sattumanvaraista, ikään kuin vahingossa tapahtuvaa.





AIKUISENA OPPIMISEN EDUT

- Elämäkokemus auttaa lokeroimaan ja jäsentämään asioita.
- Opiskelu on usein itsestä lähtevää, motivaatio kohdallaan.
- Osataan ottaa vastuu omasta oppimisesta.
- Nähdään selkeämmin uuden asian tai ammatin oppimisen hyödyt.
- Oppiminen koetaan yleensäkin positiiviseksi ja mielenkiintoiseksi.



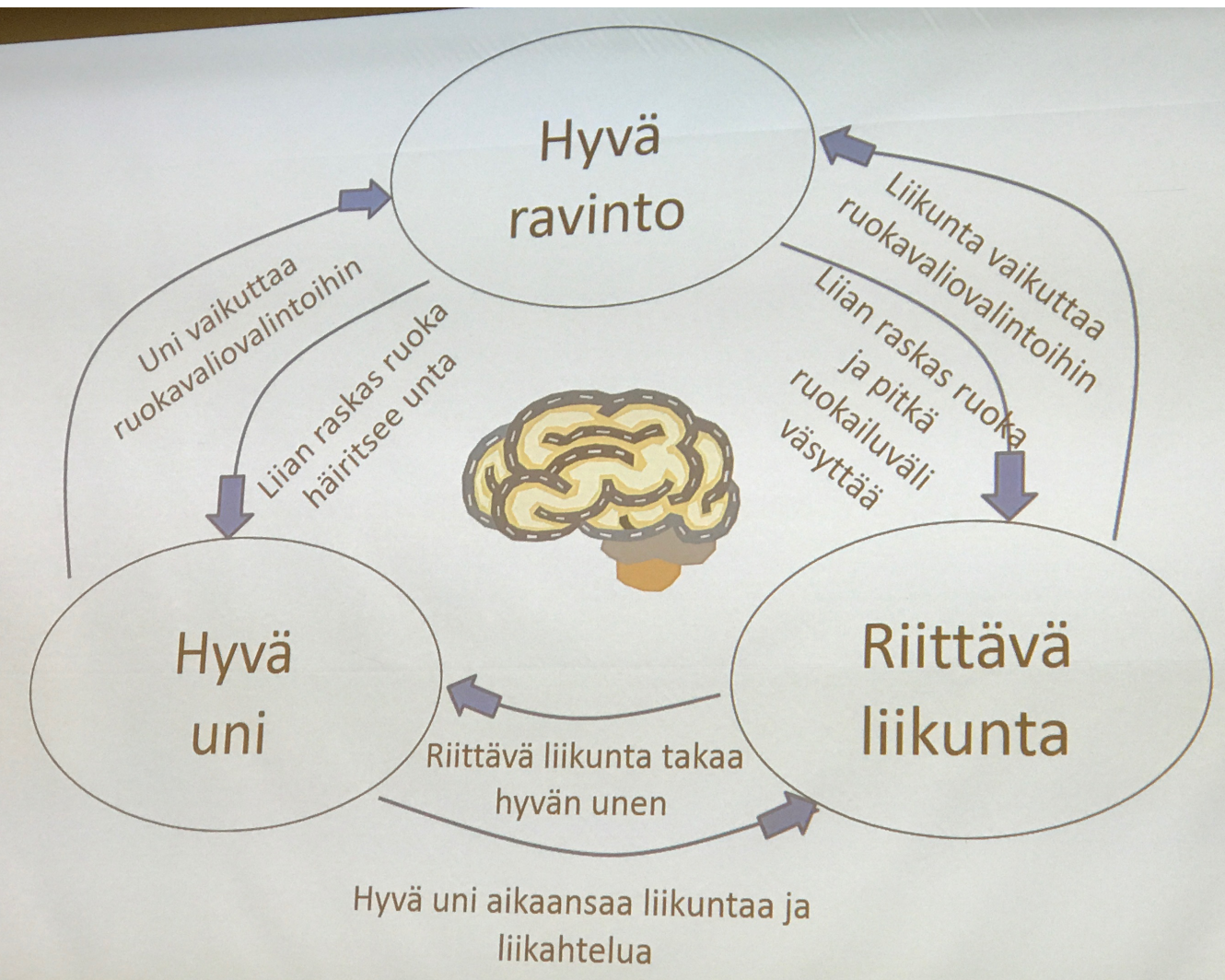
AIKUISENA OPPIMISEN HAASTEET

.....

- Mahdollisten aikaisempien huonojen oppimiskokemusten taakka: 'kansakouluefeki'.
- Perhe- ja/tai työelämän mukanaan tuomat suorituspainet.
- Opiskelun ja oman toimeentulon rahoittamiseen liittyvät ongelmat.
- Ihmissuhteisiin ja elämänhallintaan liittyvät haasteet.
- Oppimisen kognitiiviset ongelmat (esim. lukivaikeudet, kirjoittamisen vaikeudet, matemaattiset vaikeudet, hahmottamisvaikeudet, tarkkaavaisuusvaikeudet jne).
- Oppimistaitoihin liittyvät puutteet.
- Mahdolliset diagnosoidut, oppimiseen liittyvät erityiset oppimisvaikeudet (mm. ADHD).

MITEN VOIN AUTTAA ITSEÄNI OPPIMISESSA?

-
- Kolme tärkeää asiaa: hyvä ravinto, hyvä uni, riittävä liikunta.





FYSIOLOGISET EDELLYTYKSET

.....

- Oppiminen on mahdollista kun fysiologinen tilamme sallii sen.
- Jos olemme hälytystilassa ('taistele tai pakene -tila'), oppiminen vaikeutuu tai muuttuu mahdottomaksi.
- Hälytystilassa tyypillistä uhka, kiire, epätoivo, kuormitus, paineet, melu, kyynisyys, välinpitämättömyys.
- Voimme tietoisesti viedä itseämme pois hälytystilasta, kohti oppimistilaa, flow-tilaa eli virtaustilaa.
- Virtaustilassa tyypillistä hallinnan tunne, tekemisen meininki, into, oppiminen, pohdinta, vapaus, edistyminen, rauha, turvallisuus, palautuminen.



FLOW-TILA

- Flow-kokemus on tila, jossa jonkin asian tekeminen muuttuu automaattiseksi, ajan taju katoaa, merkityksellistä on vain tekeminen.
- Syvästi keskittynyt tila tulee kuin varkain ja yhtä helposti tilasta pääsee tai joutuu pois, puhelin soi, kollega kysyy jotain jne.
- Käsitteen luoja Mihaly Csikszentmihalyi toteaa, että flow-kokemus on ihmisen yksi onnellisimmista tiloista.
- Hyöty: parantaa tekemisen laatua, nopeuttaa tehtäviäsi, lisää innostuneisuutta, tekemisestä tulee merkityksellistä.
- Kun huomaat olevasi Flow'ssa, vaali sitä!

LIIKUNTA JA OPPIMINEN

.....

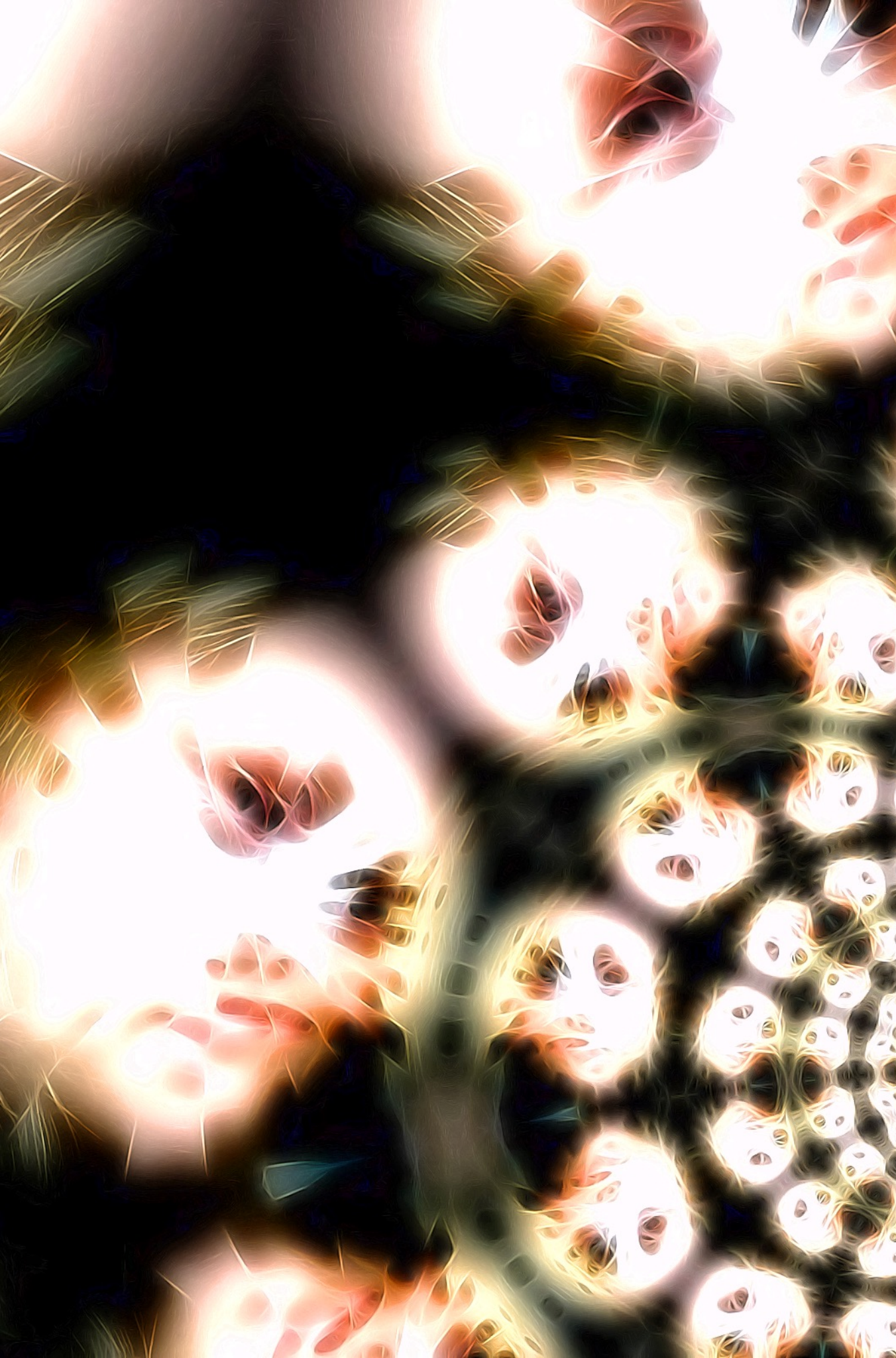


- Säännöllinen liikuntaharrastus edistää oppimista ja otsalohkon toiminnan kehittymistä.
- Onnistunut oppimispäivä alkaa ja päättyy liikkumalla.



UNI JA OPPIMINEN

- Unen aikana aktiiviseen muistiin painuneet asiat konsolidoituvat pitkäkestoiseen muistiin.
- Illan viimeiset 1-2 tuntia on syytä rauhoittaa.
- Päiväunet (10-20 min.) tekevät hyvää aivoille ja oppimiselle.



KOGNITIO JA METAKOGNITIO

- Kognitio on ajattelun varsinainen 'tietosisältö'.
- Metakognitio on ajattelemisen ajattelemista.
- Metakognitiivinen ajattelu sisältää tietoa miten käsittelen tietoa, mitä mieltä olen tiedosta, miten hankin ja käytän tuota tietoa.
- Metakognitio tarkoittaa yksilön kykyä tiedostaa, valvoa ja säädellä ajattelunsa toimintoja.
- Hyvät metakognitiiviset taidot edistävät oppimisprosessia.



MINÄPYSTYVYYS

- Minäpystyvyys on lajitelma uskomuksia, joita henkilöllä on omista kyvyistään, kiinnostuksistaan, motivaatiostaan, kognitiivisista taidoistaan ja itsesäätelytaidoistaan.
- Uskomukset puolestaan vaikuttavat esimerkiksi motivaatiotasoon, tunteisiin ja toimintaan enemmän kuin mikä objektiivisesti ottaen on totta.
- Toisin sanoen, kun uskoo vahvasti omiin kykyihinsä on mahdollista saavuttaa enemmän kuin jos uskoisi kykyensä suoriutua jostain tehtävästä pessimistisesti.
- Minäpystyvyys on osa Albert Banduran kehittämää sosio-kognitiivista teoriaa (1986).



ITSESÄÄTELY (SELF REGULATION)

- Taitava oppija pyrkii aina säätämään oppimistilanteen kognitiivisia, motivationaalisia ja emotionaalisia tekijöitä sekä ympäristöä, jossa oppiminen tapahtuu.
- Oppimistilanteet, joissa oppijoilla on mahdollisuus vaikuttaa oman toimintansa tavoitteisiin ja muihin reunaehtoihin, herättävät oppimisen kannalta tärkeitä itsesäätelymekanismeja.



REFLEKTIO

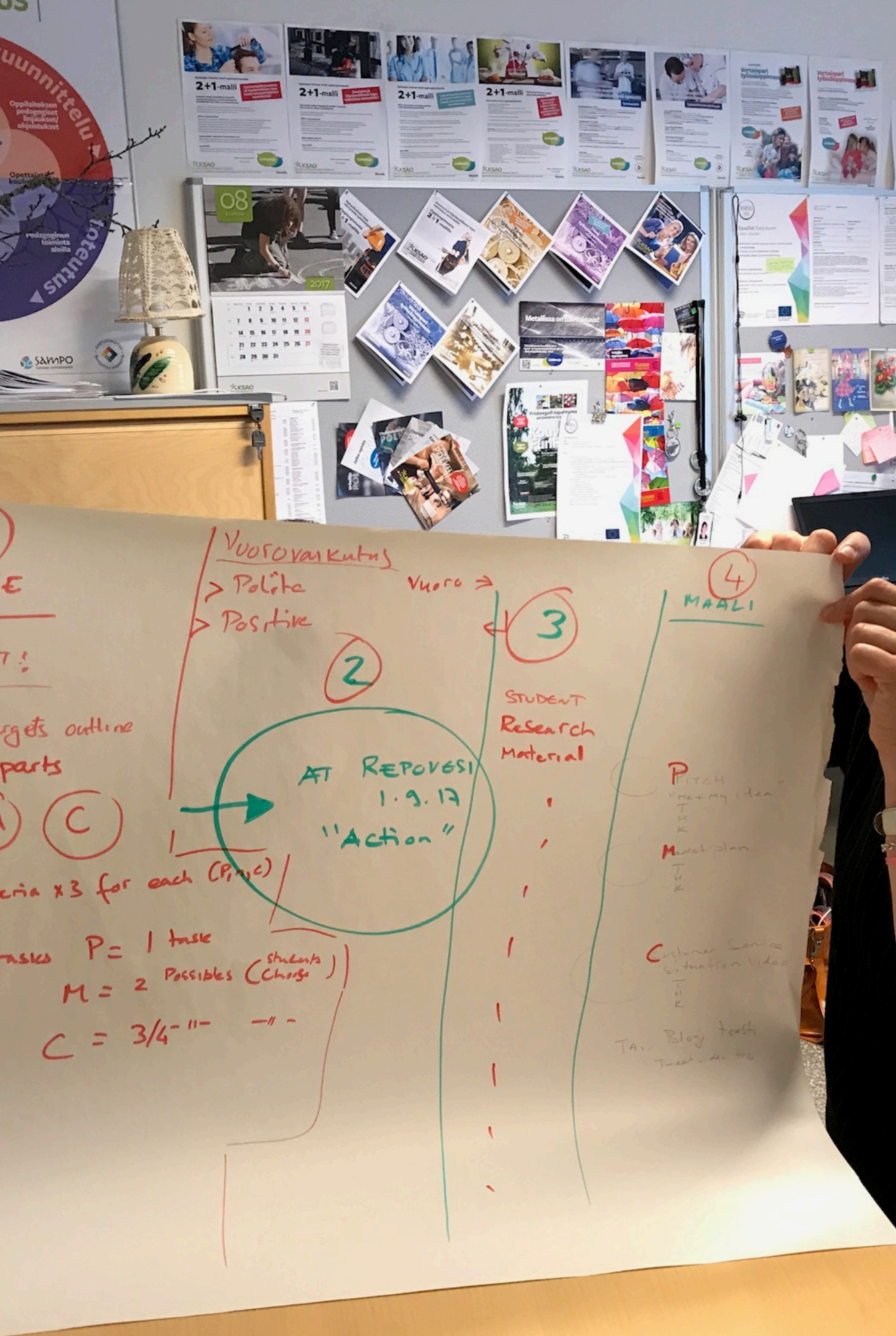
.....

- Prosessi, jossa yksilö pyrkii selvittämään kokemuksiaan tavoitteenaan uuden tiedon konstruointi tai uusien näkökulmien löytäminen.
- Reflektio on välttämätön sekä yksilön että organisaation oppimiselle. Syvälinen oppiminen edellyttää teorian ja käytännön ymmärtämistä. Reflektiivisessä prosessissa pyritään tietoiseen ymmärtämiseen.
- Reflektio koostuu neljästä vaiheesta:
 1. tekeminen ja kokeminen
 2. kokemusten reflektointi - mitä opin, mitä tunsin?
 3. uusien oivallusten käsitteellistäminen ja oman teorian parantaminen
 4. uuden teorian testaaminen ja palautteen etsiminen



OPPIMISSTRATEGIA

- Tiedon hankkimisessa ja käsittelyssä sekä mieleen painamisessa ja palauttamisessa käytetään erilaisia oppimisen tekniikoita eli oppimisstrategioita.
- Oppimisstrategia ei ole pysyvä tila, vaan se voi muuttua tilanteen ja tehtävän edellyttämällä tavalla.
- Usein puhutaan metakognitiivisista taidoista tai tiedoista, joilla tarkoitetaan kykyä valita sopiva strategia eri tilanteisiin.
- Pintatason strategioiden avulla opittu tieto unohtuu helposti.
- Syvätason strategioita käyttäville oppijoille on tyypillistä opitun analysointi ja arviointi, tiedon jäsentäminen, pyrkimys ymmärtävään ja tavoitteelliseen oppimiseen, asioiden kehittäminen edelleen sekä toiminnan suunnittelu. Aktiivisen prosessoinnin tuloksena opittu tieto muistetaan paremmin.
- Syvätason strategiat edesauttavat ymmärtävää oppimista ja tiedon muistamista



TAITAVA OPPIJA ON STRATEGINEN

-
- On aktiivinen ja proaktiivinen
- Tarkkailee, arvioi ja säätelee
 - Ajatteluaan
 - Motivaatiota
 - Tunteita
 - Käyttäytymistään
- Oppimisen taitoja voi kehittää koko elämän ajan



OPPIMISTYYLIT

- Laajalti tunnettuja oppimistyylimalleja on noin 80.
- D. A. Kolbin kokemuksellisen oppimisen teoriaan perustuva Honey & Mumfordin malli, joka sisältää tyyliä osallistuja, tarkkailija, päättelijä sekä toteuttaja.
- Dunn & Dunnin malli, jonka sisältämät pääelementit ovat ympäristötekijät, emotionaaliset tekijät, sosiologiset tekijät, fysiologiset tekijät sekä psykologiset tekijät.
- Oppimistyyliä visuaalinen, auditiivinen ja kinesteettinen (VAK). Menetelmän suosioista huolimatta eri oppimistyyliin diagnosoivat menetelmät osoittautuivat epäluotettaviksi.



VAK

.....

- Oppimistyyliä visuaalinen, auditivinen ja kinesteettinen (VAK).
- Aistimoodeihin perustuva oppiminen.
- Tämä malli on ollut Suomessa käytössä erityisesti erityisopetuksessa, mutta sitä on kritisoitu mm. sen vuoksi, ettei tieteellistä pohjaa ole mallin suosimiselle.
- Nykyisen ajattelun mukaan oppiminen on kontekstisidonnaista, eikä kategoriointi kolmeen eri oppimistyyliin ole perusteltua.
- Tutkimus: meta-analyysin perusteella (3 100 koehenkilöä) aistimoodeihin perustuva opetus todettiin yhdeksi tehottomimmista menetelmistä, joita erityisopetuksessa on käytetty. Johtopäätöksenä todettiin, että opettajien kannattaa kiinnittää enemmän huomiota opetettavaan asiaan kuin tyyliin.

LÄHTEITÄ

- Tunne aivosi (2017), Minna Huotilainen & Leeni Peltonen
- Biohakkerin käsikirja (2016), Olli Sovijärvi, Teemu Arina, Jaakko Halmetoja
- Oppimisen teoria ja teknologian opetuskäyttö (Sanna Järvelä, Päivi Häkkinen, Erno Lehtinen 2006)
- Developing Thinking, Developing Learning, chapter 10
Development of metacognition (McGregor, Debra 2007)
- <http://opemedia.mobi/blog/2012/06/minapystyvyyys-on-uskoa-omiin-kykyihin/>
- <https://fi.wikipedia.org/wiki/Oppimistyyli>