

FAQ - Opintopsykologit Saure & Häkkinä

(Podcast opiskelijoille, kesto n. 20 min/jakso)

Jakso 21: Kuinka paljon opintopisteen eteen pitää tehdä töitä?

Mari: Tervetuloa kuuntelemaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opintopsykologien podcast-sarjaa. Minä olen opintopsykologi Mari Häkkinä

Karoliina: ja minä olen opintopsykologi Karoliina Saure. Tässä podcast-sarjassa käsitellään opiskelijoita mietityttäviä ajankohtaisia aiheita. Pyrimme löytämään ratkaisuja yleisimpiin opiskelua, oppimista ja hyvinvointia koskeviin kysymyksiin.

Mari: Tässä jaksossa puhumme opintojen työmäärän arvioinnista. Mitä opintopisteet tarkoittavat? Miten opiskelijana voi arvioida opintojaksoon tarvittavaa työmäärää ja kuinka paljon siihen pitää käyttää aikaa? Mitä tehdä, jos kaikki deadlinet ovat päällekkäin?

Mari: Karoliina, miksi puhumme opintojen työmäärän arvioinnista?

Karoliina: Opintojen kuormittavuuden arviointi ja suunnittelu on tärkeää niin oppimisen kuin yleisen jaksamisen näkökulmasta. Opintojaksot ovat melko erilaisia keskenään. Jotkut edellyttävät paljon läsnäoloa, toiset taas enemmän itsenäistä työskentelyä ja ajattelun kehittämistä.

Mari: Tästä voi seurata, ettei saman verran opintopisteitä tuottavat opintojaksot vaikuta kuormittavan samalla tavalla. Myös opiskelijan yksilöllinen tapa oppia vaikuttaa paljon ja on tärkeää muistaa.

Opintojaksoissa opiskelijan työmäärä on mitoitettu opintopistein. Mitä opintopiste tarkoittaa?

Karoliina: Opintopisteellä määritellään opiskelijan laskennallinen työmäärä. Yksi opintopiste tarkoittaa keskimäärin 27 työtuntia, johon sisällytetään kaikki luennoista tenttiin lukemiseen.

Mari: Eli se on laskennallinen työmäärä ja vaihtelee varmasti paljon opiskelijoiden kesken. Miten opiskelija voi arvioida opintopisteen vaatiman työmäärän käytännössä?

Karoliina: Tämä onkin sitten vähän vaikeampi juttu. Oppiminen on kovin yksilöllinen prosessi. Joku on esimerkiksi nopea lukemaan, mutta laskutoimituksia pitää opiskella enemmän. Tällöin lukemista vaativat opintojaksot tulevat kevyemmällä vaivalla tehtyä kuin paljon laskemista sisältävät. Netistä löytyy taulukoita, joiden avulla opiskelija voi arvioida tarvittavaa työmäärää. Helsingin yliopisto on esimerkiksi laatinut *Opetustyön ohjeet – Opiskelijan työmäärän mitoitus ja opintopisteet*. Tämän ohjeen mukaan vaativan tekstin syvälukeminen etenee tahdilla 6–7 sivua tunnissa. Tämän perusteella vaativan tenttikirjan kahlaamiseen ei riitä muutama viimeinen ilta ennen tenttiä.

Mari: Ohjeelliset mitoitusajat ovat kuitenkin keskiverto-opiskelijalla keskivertosuoritukseen. Miten löytää oma mitoitus?

Karoliina: Kyllä, taulukkoja ei voi pitää absoluuttisena totuutena, mutta siitä saa suuntaa arvioinnille. Sen lisäksi, että me opitaan jokainen omalla tavallamme, myös taustat vaikuttavat:

onhan se ihan eri asia, jos on jo kertaalleen opiskellut jonkun korkeakoulututkinnon, onko työkokemusta alalta tai tulee opiskelemaan itselleen ensimmäistä korkeakoulututkintoa aivan uudella alalla. Kaikkein tärkeintä on lähteä kokeilemaan ja tutkimaan omaa oppimista. Mikä on minulle helppoa, mikä vaikeaa? Kauanko tarvitsen aikaa tenttiin valmistautumiseen? On hyvä huomioida kielen vaikutus: vieraalla kielellä opimme hitaammin. Kun tutustuu itseensä oppijana ja aikatauluttaa opintojaan, voi valmistautua tentteihin ja tehtäviin riittävän ajoissa.

Mari: On myös huomioitava oma tavoite opiskelijana. Toiset tavoittelevat läpipääsyä, toiset taas kiitettävää arvosanaa, niin kyllähän se näky tuntimäärässä.

Karoliina: Kyllä ja kukaan muu kuin opiskelija itse ei voi tietää sitä tilannetta, missä on. Ei kannata verrata muiden suoriutumiseen vaan keskittyä omaan tekemiseensä. Koulu voi tarjota jonkin keskitien ja opiskelijan vastuulla on tunnistaa omia vahvuuksiaan ja rajojaan opiskelijana. Ja tällaiseen pohtimiseen korkeakouluilla on tukea tarjolla, esimerkiksi opintopsykologit auttavat näissä tilanteissa.

Mari: Jäin miettimään, miten ajatteluun käytettävää aikaa voi mitata. Lukeminen tai taidon omaksuminen ovat todella vaikeita mitattavia, eikä niihin käytettävää aikaa välttämättä voi tietää ennalta, etenkin opintojen alkuvaiheessa. Voisiko tämän kuitenkin ottaa huomioon jonkinlaisena "väljyytenä" ajankäytön suunnittelussa?

Karoliina: Ehdottomasti. Hyvä suunnitelma on aina joustava. Hyvä, että nostit tämän esille. Pitää olla tilaa yllätyksille, niitähän elämässä riittää. Tämä liittyy myös noihin tavoitteisiin, minkä verran pitää varata aikaa ajattelulle ja prosessoinnille. Kaikki tietää, millaista lukemista on se, kun sivut kääntyvät, mutta mitään ei jää mieleen.

Mari: Tärkeää on myös se, ettei kaikkea tekemistä ja oppimista viimeiselle illalle, vaan tekee sitä pieninä paloina opintojakson ajan, jolloin jää aikaa asioiden mieleen painamiselle eli oppimiselle. Kertarysäyksellä tekemällä helposti tulee liikaa kerralla, eikä voi muistaa kaikkea. Oikein paloiteltuna oppimista tapahtuu tehokkaammin.

Karoliina: Lisäksi näitä keskivertotyömääriä voi käyttää tukena, jos huomaa, että on tapana tehdä vähän liikaa ja kuormittua siitä. Jos opiskeluihin käytetty tuntimäärä ylittää toistuvasti roimasti nuo ohjeelliset ajat, voi olla hyvä pohtia, pitäisikö asialle tehdä jotain.

Mari: Eli pitää tunnistaa, missä kohtaa käyttää aikaa liikaa tai liian vähän johonkin tiettyyn tehtävään tai opintojaksoon.

Karoliina: Juuri näin. Esimerkkinä toimii hyvin opinnäytetyö: se on alemmassa korkeakoulututkinnossa 15 op:n laajuinen eli karkeasti kolmen 5 op:n opintojakson verran. Usein opinnäytetyöhön käytetty aika voi lipsua paljonkin tuon yli, jos työn rajaus ei ole kunnossa. Toisaalta ei voi myöskään ajatella, että noin laajaa projektia saisi raapaistua kasaan ihan muutaman viikon aikana.

Mari: No mitäs sitten, kun opiskelutaidot ovat hallussa ja tietää, mikä itselle on helppoa opinnoissa ja mikä vaikeampaa. Sitten on kuusi opintojaksoa samaan aikaan ja kaikissa deadlinet päällekkäin. Kuinka selvitä tilanteesta?

Karoliina: Olemme keskustelleet joustavasta aikataulutuksesta ja työmäärän arvioinnista hyvissä ajoin etukäteen. Näillä keinoilla pystyy vaikuttamaan siihen, että päällekkäiset deadlinet eivät haittaa. Jos aloittaa ajoissa, ja jonkun tehtävän voi palauttaa ajoissa, päällekkäisyyksiä pystyy itse purkamaan. Kannattaa myös kokeilla, sopiiko itselle paremmin yhden tehtävän tekeminen alusta loppuun vai useamman tehtävän edistäminen samaan aikaan. Jos omat keinot eivät tunnu riittävän, on hyvä muistaa, että opetushenkilöstö ja tukipalvelut on apuna!

Mari: Kyllä. Ja omien opiskelukavereiden kanssa näistä asioista on myös hyvä jakaa vinkkejä ja oppia toisilta. Kiitos Karoliina keskustelusta!

Karoliina: Kiitos!

Mari: Tässä oli tämän kertainen FAQ – Opintopsykologit Saure & Häkkinen podcast-jakso. Toivottavasti löysit tästä jaksosta uutta näkökulmaa opiskelun vaatiman työmäärän ja ajankäytön arviointiin. Tässä jaksossa puhuimme siitä, että kuinka opiskelun työmäärää voi arvioida opintopisteiden avulla ja kuinka yksilölliset erot oppimisessa ja tavoitteissa vaikuttavat siihen. Kiva, kun olit kuulolla!