

# 3. oppimiskokonaisuus: Opiskelumotivaation vahvistaminen



Euroopan unionin  
osarahoittama

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin vain laatijan tai laatijoiden näkemyksiä ja mielipiteitä, eivätkä ne välttämättä edusta Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) näkemyksiä ja mielipiteitä. Euroopan unionia tai EACEAa ei voida pitää niistä vastuussa.



access  
2learn

# SISÄLLYSLUETTELO

1	INTOA OPPIMISEEN.....	3
1.1	Miten lisäät opiskelumotivaatiosi .....	4
1.2	Miten pitää oppiminen käynnissä? .....	9
1.3	Koonti.....	17
1.4	Lähteet.....	18



# 1 INTOA OPPIMISEEN

Oppiminen, joka tehdään innolla, on inspiroivaa. Kun pohdimme aiempia oppimiskokemuksiamme, saatamme muistaa hetkiä, jolloin oppiminen ei ollutkaan hyvä kokemus. Usein myös muistamme nämä hetket paremmin, vaikka meidän pitäisi enemmän keskittyä positiivisiin kokemuksiin.

**Nykyään voimme usein valita, mitä haluamme oppia ja millainen opiskelutapa meille sopii.** Mikään kurssi ei kuitenkaan ole räätälöity henkilökohtaisiin tarpeisiimme koko ajan. Oppimiseen liittyy edelleen haasteita: Monilla meistä on työ tai perhe, mikä voi vaikuttaa opiskeluun käytettävään aikaan. Aikuisina oppijoina kohtaamme myös paljon häiriötekijöitä ja kiusauksia, joiden takia opiskelua voi olla vaikea aloittaa tai siihen keskittyminen on puutteellista.

Tässä osiossa käsittelemme sitä, **miten pitää opiskelussa innostus yllä.**



## 1.1 Miten lisäät opiskelumotivaatiasi

**Motivaatio** on yksi **opiskelussa menestymisen avaintekijä**.

### Esimerkki

Mieti aihetta, joka kiinnostaa sinua erityisesti, esimerkiksi lempiharrastustasi, tietokonepeliä tai urheilulajia. Tiedät luultavasti uskomattoman paljon tästä aiheesta ilman, että olet koskaan istunut "oppimaan" sitä. Henkilökohtaisen kiinnostuksesi vuoksi motivaatiosi oppia siitä paljon on korkea, eikä sinun tarvitse tehdä erityisiä ponnisteluja.

Joskus joudumme opiskelemaan myös sellaisia asioita, joista emme ole kovinkaan kiinnostuneita. Silloin voi olla vaikea löytää riittävää motivaatiota. Miten motivaatiota saa lisättyä tuolloinkin?

Miten voimme motivoitua tekemään jotakin? Motivaatiota on olemassa kahta eri tyyppiä: **"sisäistä ja "ulkoista" motivaatiota.**



**Sisäinen motivaatio** on **motivaatiota, joka tulee oppijasta sisältäpäin**. Olet motivoitunut tekemään jotain, koska se on sinusta mielenkiintoista tai nautit siitä. Opiskelun aihe on siis sy, miksi opiskelet. Esimerkiksi joku voi opiskella englantia, koska rakastaa englannin kieltä.

**Ulkoinen motivaatio** taas tarkoittaa **ulkopuolelta tuleva motivaatiota**. Teet jotain, koska saat siitä jotakin hyötyä. Esimerkiksi teet työtä, koska saat palkkaa tai opiskelet englantia, koska sinun on suoritettava pakollinen englannin kielen kurssi.

**Sisäinen motivaatio tekee oppimisesta helpompaa**. Oletko jo katsonut videon, jossa Juan huomaa, etteivät hänen taitonsa riitä verkko-opiskeluun? Juan ei osaa käyttää tietokonetta hyvin, mutta hän haluaa oppia tekemään asiakaspalvelutyötään paremmin. Siksi hän opiskelee myös digitaitoja. Usein opiskelussa yhdistyvät sisäinen ja ulkoinen motivaatio, kuten Juanin tapauksessa.

Jos sinun on vaikea löytää motivaatio, pohdi sitä, miksi opiskelet ja mitä hyötyä sinulle on opiskelusta.

Mitä varten  
opin?

Miten hyödyn  
oppimisesta?

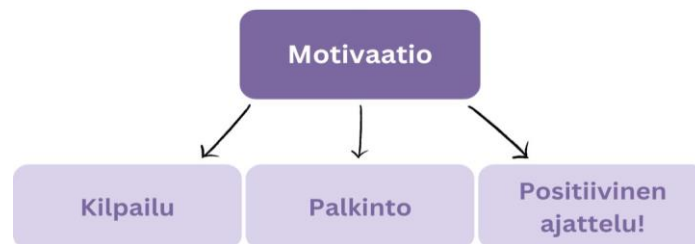
Tiedäthän sen hyvän tunteen, joka on, kun olet saanut jonkin kurssin valmiiksi tai kun olet käyttänyt jotakin oppimaasi taitoa? Motivaation kannalta on tärkeää asettaa itsellesi tavoitteita. Opiskelun alussa kannattaa miettiä sitä, miksi olet opiskelemassa ja kirjoittaa syyt ylös. Tavoitteen pitää olla järkevä. Englanniksi voidaan käyttää termiä SMART, jonka alkukirjaimet muodostavat hyviä muistisääntöjä opiskelun tavoitteiden asettamiseen.

<b>S</b> <b>Specific eli tarkka</b>	Opiskelun tavoitteet pitää kirjata riittävän tarkasti ja selkeästi.
<b>M</b> <b>Measurable eli mitattava</b>	Täytyy määritellä kriteerit, joiden toteutuessa tavoite on mahdollista saavuttaa. Kriteerien pitää olla mitattavissa (esim. kokeen läpäiseminen, kokonaisen tekstiä kirjoittaminen tietyssä aikarajassa jne.).
<b>A</b> <b>Achievable eli saavutettava</b>	Tavoitteiden pitää olla riittävän kunnianhimoisia, mutta kuitenkin realistisia, eli sellaisia, jotka on mahdollista saavuttaa.
<b>R</b> <b>Relevant eli relevantti</b>	Oppimistavoitteen on oltava tärkeä ja motivoiva myös itsellesi.
<b>T</b> <b>Terminated eli sellainen, jonka voi saada päätökseen</b>	Lukitse tietyt päivämäärät tai kellonajat, joihin mennessä tavoite pitää saavuttaa.

## Vinkkejä motivaation lisäämiseen

Yksi asia, joka sinun tulisi pitää mielessäsi, on: Aloita pienestä! On helpompi ottaa pienempiä askeleita. Monet epäonnistuvat, koska he aloittavat liian suurilla tavoitteilla.

Jos motivaatiosi on erityisen alhainen, voit yrittää huijata aivojasi. Seuraavilla tempuilla voit yrittää boostata motivaatiotasi.



**Kilpailu:** Suhtaudu oppimiseen kuten mestaruuden tavoittelemiseen. Voit kilpailla joko itseäsi tai muita vastaan. Aseta itsellesi haasteita. Useimmille meistä haasteet ovat sopiva tapa innostua tekemään. Kilpaileminen lisää motivaatiota ja parantaa suoritustamme ja sitä siis kannattaa hyödyntää myös opiskelussa.

### Esimerkki

"Veikkaan, että onnistun viimeistelemään tehtäväni internetissä klo 19 mennessä!"

- **Palkitseminen:** Tarvitsetko enemmän syitä kuin vain vaikkapa kokeen läpäisy? Kokeile palkita itseäsi. Palkinto voi olla pientä tai suurta. Palkitseminen voi auttaa itsekurin pitämisessä, kun tiedät saavasi nopean palkinnon tehtyäsi vaadittavat asiat.

### Esimerkki

"Tunnin opiskelun jälkeen syön suklaapatukan."

"Kun olen lopettanut tämän luvun, minulla on elokuvailta ystäväni kanssa!"

Voit myös yrittää löytää liittolaisen. Esimerkiksi ystävä tai perheenjäsen voi olla liittolaisesi. He voivat muistuttaa sinua tavoitteestasi ja motivoida sinua tavoittelemaan sitä.

- **Ajattele positiivisesti!** Tämä on usein helpommin sanottu kuin tehty. Vältä negatiivisia ajatuksia. Jos asenteesi on, että "en halua tehdä tätä", motivaatiosi laskee taatusti. Lupaa itsellesi oppivasti jotakin ja pystyväsi tekemään asian, silloin se on mahdollista. Muista pitää mielessä tavoitteesi ja ajattele palkintoa, jonka saat onnistumisen jälkeen.

### Pohdintatehtävä

Mieti, miten voit motivoida itseäsi. Pohdi seuraavia kysymyksiä:

1. Miksi osallistut tälle kurssille? Mitkä ovat tavoitteesi?
2. Miksi olet kiinnostunut tästä kurssista? Miten voit itse hyötyä siitä?
3. Mikä on palkkiosi kurssin suorittamisesta? Tai mikä on seuraamus, jos et hallitse sitä?

Kirjoita ajatuksesi muistiin. Sitten voit aina katsoa niitä uudelleen, kun tarvitset motivaatiota.



## 1.2 Miten pitää oppiminen käynnissä?



Meillä jokaisella on oma oppimistapamme, joka sopii meille parhaiten. Yhteistä meille kaikille on se, että tapamme vaikuttavat paljon siihen saavutamme tavoitteemme. Siksi on hyödyllistä **kehittää tapoja, jotka auttavat meitä saavuttamaan tavoitteemme.**

Nämä suositukset auttavat sinua integroimaan oppimisen jokapäiväiseen elämääsi:

Opiskele säännöllisesti  
(esim. joka viikko  
samaa aikaan ja  
samassa paikassa)

Opi haluamillasi  
menetelmillä (esim.  
lukeminen,  
kuunteleminen,  
harjoittelu)

Merkitse  
suoritetut  
tehtävät  
tehdyiksi

Sääda oppimisaikatauluasi  
odottamattomien  
viivästysten varalta, jotta  
voit silti saavuttaa  
tavoitteesi

Palkitse itsesi, kun  
olet suorittanut  
tehtävän

## Käytännön sovellutus

Reino on aloittanut verkkokurssin "Stressaavien aikojen hallinta". Hän aikoo suorittaa koko kurssin 3 viikon kuluessa. Koska hän pystyy keskittymään parhaiten aamulla, hän kehittää rutiinin nousta puoli tuntia aikaisemmin oppiakseen ennen töihin lähtöä. Hän lukee materiaalin läpi kahvia juodessaan.

Reino lataa moduulien luennot äänitiedostoina älypuhelimeensa ja kuuntelee niitä autossa istuessaan.

Jokaisen moduulin suorittamisen jälkeen hän palkitsee itsensä. Hän on kirjoittanut listan, jossa on paljon palkintoja, joista hän voi valita spontaanisti, esimerkiksi elokuvan katsominen, lempiruokansa syöminen tai uimassa käyminen. Tällä tavoin hän edistyy hyvin oppimisessa.

Meillä kaikilla on henkilökohtainen "mukavuusalueemme". Olemme mukavuusalueellamme, kun kaikki ympärillämme on meille tuttua. Mukavuusalueellamme meidän ei tarvitse kohdata haasteita, jotka saattaisivat pelottaa meitä. Emme kuitenkaan voi kehittyä pidemmälle tälläkään alueella. Siksi on tärkeää poistua mukavuusalueelta, että voi hankkia uusia taitoja ja kehittää persoonallisuuttaan.

Erityisesti silloin, jos on epäonnistumisien kokemuksia menneisyydessä, ei ole niin helppoa astua ulos mukavuusalueeltaan. Tarvitsemme kuitenkin rohkeutta tehdä niin, jotta voimme **hankkia uusia taitoja ja tulla itsevarmemmiksi.**



## Käytännön sovellutus

Tyyne matkustaa mielellään Italiaan lomansa aikana. Hän pitää siellä olevasta elämäntavasta, johon kuuluu myös italian kielen upea ääni. Hänen kollegansa on osallistunut italian kielen verkkokurssille kaksi lukukautta ja kertoo, että kieltä oli helppo oppia verkossa. Tyynen on vaikea seurata verkko-oppitunteja. Mutta hän kuvittelee, miltä tuntuisi tilata suosikkiruokansa "Spaghetti ai Frutti di Mare" italiaksi seuraavalla lomallaan ja kuinka paljon paremmalta se maistuisi silloin. Hän ajattelee myös, kuinka vaikuttanut hänen poikaystävänsä on, kun hän osaa jo kommunikoida italiaksi. Hän tietää olevansa hyvin ylpeä itsestään. Lisäksi hän voisi ehkä käyttää italian kieltä tulevassa työssään. Kaikki tämä motivoi häntä ilmoittautumaan aloittelijoille tarkoitettulle online-kielikurssille.

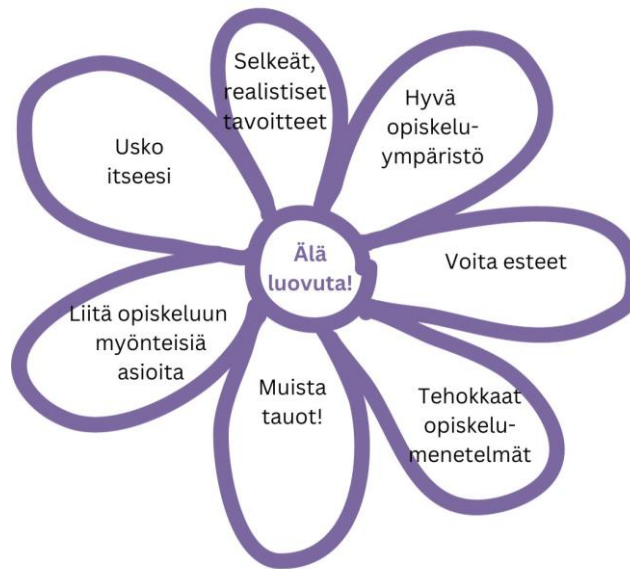
Tyyne on nyt varannut aikaa joka tiistai klo 18–19.30 osallistuakseen videoneuvottelutunneille. Näiden videoneuvottelujen lisäksi hän on varannut tunnin opiskeluaikaa joka lauantaiamu. Jokaisen lukukauden lopussa hän voi suorittaa online-testin ja suullisen tentin videoneuvottelun kautta opettajan kanssa. Sitten hän saa todistuksen onnistuneesta osallistumisesta kielikurssille.

Joka torstai Tyyne haluaa myös palkita itsensä: Hän varmistaa, että hän lähtee työpaikaltaan täsmällisesti tehdäkseen jotain, mitä hän rakastaa tehdä. Esimerkiksi hän varaa aikaa mukavan kirjan lukemiseen tai kävelee pitkään luonnossa.

Joskus opiskelumotivaatio katoaa ja on vaikea jatkaa suunnitelmien mukaisesti. **Silloin on hyvä palauttaa mieleen, miksi on alkanut opiskella.**



"Jatka **opiskelemista kukka**" auttaa ja motivoi sinua oppimaan ja kasvamaan:



**Tarkista, oletko asettanut tavoitteesi selkeästi ja realistisesti:**

Haluatko saavuttaa opiskelutavoitteesi? Oletko kiinnostunut opintojen sisällöstä? Annatko itsellesi tarpeeksi aikaa tavoitteen saavuttamiseen?

**Etsi ympäristö, jossa opiskelu on mukavaa:**

Missä opiskelu sujuu? Miten voit vaikuttaa ympäristöösi? Auttaako musiikki tai ikkuna ulos sinua keskittymään paremmin?

**Vältä keskeytyksiä:**

Jos yrität tehdä useita asioita samanaikaisesti, opiskelu häiriintyy. Tarkkaile itseäsi, kun keskittyminen häiriintyy! Mistä se johtuu? Voit esimerkiksi mykistää laitteet, joita et tarvitse, kuten älypuhelimesi, että pystyt keskittymään opiskeluun paremmin!

**Selvitä, mitkä oppimismenetelmät sopivat sinulle parhaiten:**

Onko sinun helpompi kirjoittaa olennaiset tiedot omin sanoin, vai riittääkö, että luet asiakirjat läpi ja korostat tärkeimmät asiat? Auttaako alleviivaus sinua kuuntelemaan

esityksiä luennon aikana? Tai ehkä haluat mieluummin oppia käytännössä kokeilemalla itse? Opit parhaiten sinulle sopivilla menetelmillä.

### **Älä väsytä itseäsi:**

Luo vaiheittainen suunnitelma oppimista varten: Milloin työskentelet minkä tehtävien parissa? Milloin on paras aika keskittyä opiskeluun – onko se aamulla, illalla vai viikonloppuisin? Oletko suunnitellut tarpeeksi taukoja? Keskivertoihminen pystyy keskittymään noin 20–40 minuuttia ja tarvitsee sitten 5–15 minuutin tauon. Mitä vähemmän taukoja pidämme, sitä todennäköisemmin keskittyminen katoaa!

#### **Esimerkki**

Yksi mahdollisuus suunnitella taukojen pitoa opiskelussa on Pomodoro-tekniikka. Jos haluat tietää, miten tämä tekniikka toimii, siirry 4. osaamisalueeseen "Ajanhallinta", alalukuun 1.1 "Suunnittele oppimisprosessisi".

### **Yhdistä oppiminen johonkin positiiviseen:**

Millä toiminnalla palkitset itsesi oppimisen jälkeen tai sen aikana? Haluatko esimerkiksi juoda kupin teetä tai kuunnella miellyttävää musiikkia? Jos pidät luonnosta, voit kuunnella oppimissisältöä äänitiedoston muodossa kävelyn aikana. Tai kun olet käynyt läpi seuraavan osan, voit juoda kahvia kollegasi kanssa.

### **Luota itseesi:**

Onko sinulla joskus negatiivisia ajatuksia itsestäsi ja kyvyistäsi? Sano sitten "Lopeta!" sisäisesti. Mitä henkilökohtaisia ominaisuuksiasi olet jo osoittanut muissa tilanteissa (esim. uteliaisuus, sinnikkyys, kärsivällisyys), joilla voit nyt tukea itseäsi jatkamaan oppimista?

## Käytännön sovellutus

Asiakaspalvelu- ja myyntiosastolla työskentelevää Juania pyydettiin osallistumaan verkkokurssille aiheesta "Sosiaalisen median markkinointi". Hän on iloinen tästä, koska hän haluaa osaltaan lisätä asiakkaiden määrää. Alussa hän on myös hieman skeptinen siitä, onko hän oikea henkilö siihen, koska hänen on usein ollut vaikea opiskella. Kuitenkin hän muistaa, että hän sinnitteli ammattikoulussa ja oppi olemaan kärsivällinen itsensä kanssa. Siksi hän on varma, että hän suorittaa myös tämän kurssin onnistuneesti.

Juanin pomo haluaa hänen istuvan säännöllisesti toimistossa ja opiskelevan kurssilla. Mutta toimisto on pieni eikä siinä ole ikkunaa. Siksi hän järjestää kaksi päivää työskentelyä kotoa käsin. Hän menee kotiin hieman aikaisemmin ja opiskelee kotoa. Tämä on täydellistä hänelle, koska hän haluaa opiskella iltapäivällä. Hän nauttii työpöydästään kotona lähellä ikkunaa, kauniiden kasvien ympäröimänä. Juan järjestää mielellään opiskeluaikansa itse, eikä halua kenenkään häiritsevän häntä. Hän kuitenkin huomaa, että joskus hän ottaa puhelimensa ja selaa Instagramia uudestaan ja uudestaan. Niinpä hän sopii itsensä kanssa, ettei katso puhelinta ennen kuin hän on suorittanut nykyisen osan, ja pitää sitten pidemmän tauon.

Juan toteaa, että työpaikalle hyödyllisen tiedon kirjoittaminen tukee häntä oppimisessa. Hän on jo oppinut paljon ja toteuttaa monia vinkkejä käytännössä työssään. Siitä hän nauttii eniten.

Monimuoto-opiskelussa on usein myös **verkko-oppitunteja**, joita voi olla **vaikea seurata**. Kun istumme kotona ja opettaja tai kollegat puhuvat meille vain tietokoneemme kautta, saatamme helposti häiriintyä ja menettää keskittymiskykymme. Täältä löydät vinkkejä siitä, miten pysyä keskittyneenä verkkotunneilla:



- Etsi monimuoto-opiskeluun hyvä tila, missä kukaan ei voi häiritä sinua. Laita puhelin pois ja lukitse Internetin eri sivut, jotta tietokoneesi ei ole häiriötekijä.
- Siivoa työpöytäsi niin, että tunnet olosi mukavaksi.
- Tee muistiinpanoja istuntojen aikana. Tämä auttaa toisaalta pysymään keskittyneenä ja toisaalta oppimaan sisällön helpommin.
- Osallistu aktiivisesti monimuoto-opiskelussa (esittämällä kysymyksiä tai käyttämällä chattia).
- Silmäsi tarvitsevat säännöllisiä taukoja – katso joskus poispäin näytöstäsi.
- Tee pientä taukojumppaa oppituntien aikana tai välissä.
- Huolehdi riittävästä valosta opiskelutilassa.
- Keskity opiskeluun, älä puuhaa muita asioita.
- Keskity kuunteluun.
- Ole rehellinen. Kun opiskelusta tulee liian uuvuttavaa, kerro opettajallesi, että tarvitset tauon.

## Pohdinta

Tätä harjoitusta varten sinun on poistuttava mukavuusalueeltasi ja kirjoitettava vastauksesi seuraaviin kysymyksiin:

1. Jos voisin valita minkä tahansa opiskeluaiheen, mikä se olisi?
2. Mitä hyötyisin siitä?
3. Kuinka elämäni voisi muuttua, jos oppisin sen?
4. Kuinka paljon aikaa voisin käyttää opiskeluun joka viikko?
5. Todella?
6. Kenelle voisin kertoa opiskelustani ja tavoitteistani ja kuka voisi tukea minua?
7. Miltä minusta tuntuisi, kun opiskelu päättyisi?
8. Millä pienillä asioilla voin palkita itseäni joka viikko tehtävieni suorittamisesta?

## Pohdinta

Yritä muistaa menneisyyden opiskelukokemus, jossa sinun oli erittäin vaikea pysyä motivoituneena, joten lopetit opiskelun.

Katso "jatka opiskelemista kukkaa":

1. Mitkä terälehdet eivät saaneet sinulta tarpeeksi huomiota tuolloin?
2. Mitä tekisit toisin nykyisellä oppimismotivaatietietämykselläsi?



### 1.3 Koonti

Oppimisen onnistumisen kannalta on tärkeää pystyä motivoimaan itseäsi opiskeluun. On olemassa kaksi mahdollisuutta: vahva **sisäinen motivaatio**, kun olet erityisen kiinnostunut tietystä aiheesta, tai **ulkoinen motivaatio**, kuten todistuksen saaminen koulutuksesta.

Voit vahvistaa itse molempia motivaatiotyyppejä, mutta oppiminen on helpompaa, jos opiskelu kiinnostaa sinua todella.

Aseta **tavoitteita ja mieti tarkkaan, miksi opiskelet ja mitä hyötyä siitä on sinulle**. Tämä saa sinut tietoisesti motivaatiostasi opiskelun aikana.

Jos sinun on vaikea löytää motivaatiota oppia, voit myös yrittää **huijata aivojasi** esimerkiksi keksimällä palkintoja tai kilpailemalla muiden kanssa. Tärkeintä on kuitenkin **suhtautua** myönteisesti opiskeluun.

Tottumuksemme vaikuttavat voimakkaasti siihen, saavutammeko tavoitteemme. Siksi on hyödyllistä kehittää niitä tapoja, **jotka sopivat henkilökohtaisiin tarpeisiimme ja oppimistavoitteisiimme**.

Voimme kehittää oppimiskykyä parhaiten silloin, kun olemme tarpeeksi rohkeita **toimimaan mukavuusalueemme rajoilla**.

Olemme motivoituneita oppimaan parhaiten, kun tiedämme, miten opimme parhaiten. "Jatka opiskelua -kukka" auttaa meitä tässä.

Keskittyminen monimuoto-opiskelussa on usein vaikeaa, siksi siihen on hyvä kiinnittää huomiota.

## 1.4 Lähteet

Becker, F. (2023). Komfortzone verlassen? So geht's. Available at <https://wpgs.de/fachtexte/komfortzone/>

DEKOM (o.J.). 5 Tipps gegen Zoom Fatigue. Available at <https://www.dekom.com/de-de/news-artikel/5-tipps-gegen-zoom-fatigue/>

Immer, C. (2022). Zoom Burnout? Diese 5 Tipps können helfen. Available at <https://onlinemarketing.de/karriere/new-work/zoom-burnout-5-tipps>

Olschewski, F. (2021). Lernmotivation – 8 Tipps, um deine Motivation zum Lernen zu steigern. Available at <https://www.nachhilfe-team.net/studiotipps/lernmotivation/>

Erwachsenenbildung.at (o.J.). Wie Sie sich zum Lernen motivieren. Available at <https://erwachsenenbildung.at/bildungsinfo/lernen-lernen/lernmotivation.php#onlinelernen>



# access 2learn



„CU3\_Strengthening Learning Motivation“ by the Access2Learn project is licensed under [CC BY-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)



[www.access2learn.eu](http://www.access2learn.eu)



[@access2blendedlearning](https://www.facebook.com/access2blendedlearning)



[@access-2-learn](https://www.linkedin.com/company/access-2-learn)



[@access2learn](https://www.instagram.com/access2learn)



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.