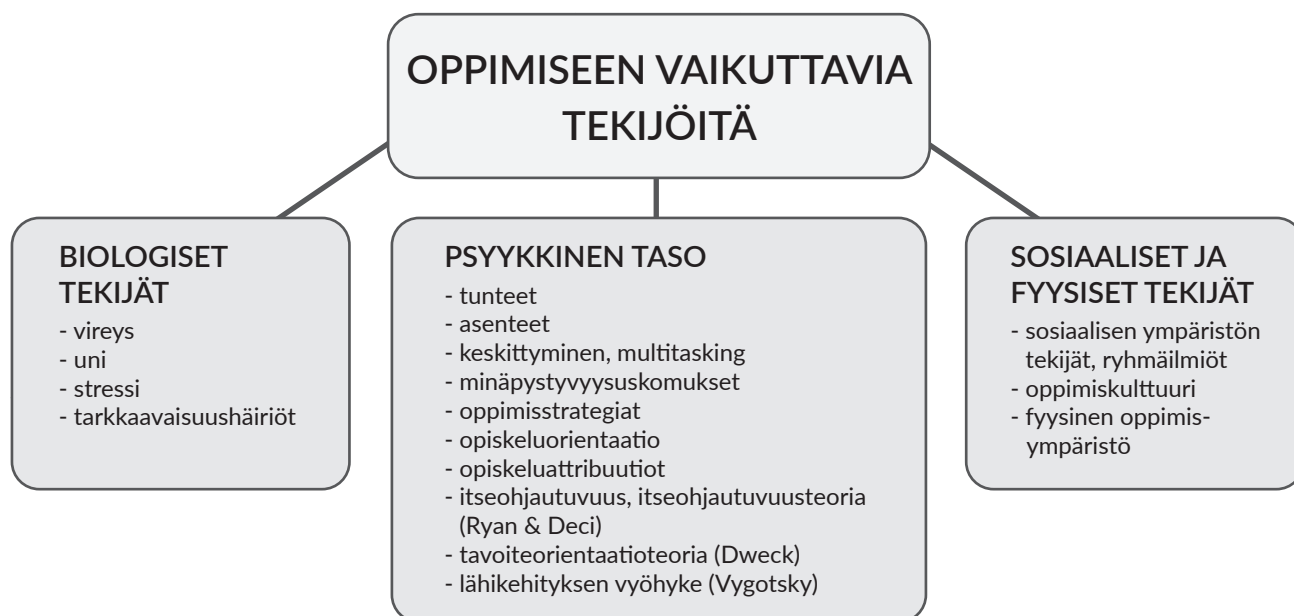


OPPIMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

3.2 // uni ja vireys // stressi // oppimishäiriöt // motivaatio // orientaatiot // oppimisstrategiat // attribuutit // tunteet // keskittyminen ja multitasking // minäpystyvyyssuskomukset // oppimisen ympäristöt // lähikehityksen vyöhyke



Opiskeluun ja siinä menestymiseen vaikuttavat monet tekijät

Oppimiseen liittyy biologisia tekijöitä, joista osa on edellytyksiä oppimiselle ja osa vaikuttaa oppimisen tehokkuuteen. Tehokas oppiminen mahdollistuu, kun oppimisen biologisen tason mahdollistavista tekijöistä huolehditaan. Näitä ovat muun muassa riittävä uni, palautuminen ja oppimisen mahdollistava stressi- ja vireystila. Mikäli vireystila on alhainen riittämättömän unen vuoksi tai stressitila on liian matala tai korkea, ei oppiminen voi tapahtua optimaalisesti. Myös neurologiset tarkkaavaisuushäiriöt ovat biologisen tason tekijöitä, jotka vaikuttavat oppimiseen.

Osa vaikuttavista tekijöistä, kuten motivaatio, liittyy opiskelijan psyykkisen tason tekijöihin. Kognitiivinen psykologia selittää oppijoiden välisiä oppimisoja opiskelumotivaation, oppimisstrategioiden, opiskeluorientaation ja opiskeluattributioiden avulla. **Psyykkiseen tasoon kuuluvia oppimiseen vaikuttavia tekijöitä** ovat lisäksi tunteet, keskittymisen ja multitasking ja opiskelijan minäpystyvyyssuskomukset.

Osa opiskelun tuloksellisuuteen vaikuttavista tekijöistä puolestaan liittyy fyysiseen ja sosiaaliseen opiskeluympäristöön. Fyysinen oppimisympäristö eli vallitseva oppimiskulttuuri, valitut opetusmenetelmät, käytetyt oppimateriaalit ja vuorovaikutus muiden oppijoiden kanssa muodostavat oppimiseen vaikuttavat ympäristö- ja kulttuuritekijät. Myös opimistilanteeseen liittyvät sosiaalipsykologian tarkastelemat ryhmäilmiöt vaikuttavat oppimiseen.

Lev Vygotskyn teoria oppimisen lähikehityksen vyöhykkeestä kuvaa sitä, että ihanteellinen tilanne oppimiselle on sellainen, joka ylittää aiemman osaamisen sellaisella tavalla, että uusi opittu aines on mahdollista kytkeä aiemmin opittuun. Tällä lähikehityksen vyöhykkeellä tapahtuva oppiminen toteutuu usein jonkun ohjaamana tai vuorovaikutuksessa muiden oppijoiden kanssa.

Unen ja vireyden vaikutus oppimiseen

Katso kappale 8.3.

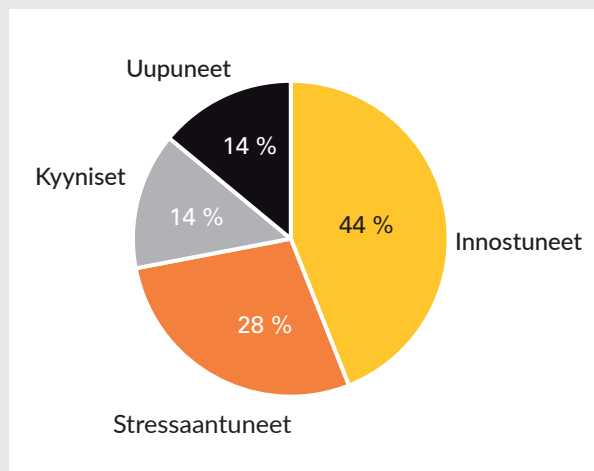
Stressin vaikutus oppimiseen

Katso kappale 8.4.

Innostuneet, stressaantuneet, kyyniset ja uupuneet lukiolaiset

Helsingin ja Jyväskylän yliopistojen tutkimuksissa selvitettiin lukiolaisten uupumusta. Heidät jaettiin opiskeluun sitoutumisen ja uupumuksen suhteen neljään ryhmään.

- Innostuneilla oli opiskeluintoa, eivätkä he kokeneet väsymystä, kyynisyyttä tai riittämättömyyttä.
- Stressaantuneita vaivasi kuormitus. Heillä oli jonkin verran opiskeluintoa, mutta myös väsymyksen ja riittämättömyyden tunteita.
- Kyynisten oli vaikea löytää merkitystä opiskelulle. Heidän opiskeluintonsa taso oli romahtanut, ja he kokivat jonkin verran väsymystä ja paljon kyynisyyttä
- Uupuneilla odotukset opintoja kohtaan olivat romahtaneet. Heillä ei ollut opiskeluintoa, ja he kokivat voimakkaasti sekä väsymystä, kyynisyyttä että riittämättömyyttä.



Univaje ja siitä johtuva liian alhainen vireystaso haittaa oppimista.

Tarkkaavaisuushäiriöiden vaikutus opiskeluun

Neurologisista syistä johtuvat tarkkaavaisuushäiriöt vaikuttavat opiskeluun ja oppimiseen heikentävällä tavalla. Tarkkaavuushäiriöille on tyypillistä, että niistä kärsivien keskittymiskyky vaihtelee ja levon jälkeen suoriutuminen voi olla parempaa. Ulkopuoliset ärsykkeet, esimerkiksi kaverin kynän tipahdaminen, vetävät tarkkaavuushäiriöisen huomion herkästi puoleensa, jolloin varsinaisen tehtävän suorittaminen häiriintyy. Tarkkaavuushäiriö voi ilmetä myös passiivisuutena ja omiin ajatuksiin vaipumisenä. Joissain tutkimuksissa tarkkaavuushäiriöisillä oikea otsalohko ei aktivoitunut valppautta vaativissa tehtävissä samaan tapaan kuin vertailuryhmällä.

Neurologisista syistä johtuvat oppimisvaikeudet ovat tärkeä huomata ajoissa, jotta tukitoimet voidaan aloittaa mahdollisimman varhain. Useat oppimisvaikeuksista kärsivät osallistuvat koulun tavallisiin opetusryhmiin, mutta jotkut tarvitsevat henkilökohtaisen opetussuunnitelman, kouluavustajan tai erityisluokan. Joillekin tarkkaavaisuushäiriöistä kärsiville voi olla apua myös lääkityksestä. Oppimisvaikeuksista kärsivät hyötyvät myös muun muassa neuropsykologisesta kuntoutuksesta ja puhe-, toiminta- tai musiikkiterapiasta. Tarkkaavaisuus-ylivilkkaushäiriössä tehokkaimmaksi avuksi on osoittautunut lääkehoidon ja käyttäytymiseen vaikuttavan terapian yhdistäminen tukea antavaan ympäristöön.

Opiskelumotivaatio ja siihen vaikuttavat tekijät

Nykyisten oppimiskäsitysten mukaan oppijan oma aktiivinen tiedonkäsittely on oppimisprosessin keskeisin tekijä, eikä oppiminen tapahdu pääasiassa ulkoisiin ärsykkeisiin reagoimalla. Oppimisen kannalta onkin tärkeää, että oppija suuntaa tiedonkäsittelynsä eli mielenkiinnon ja huomion opittavan asian kannalta keskeisiin seikkoihin.

Motivaation käsite selittää ihmisen käyttäytymisen suuntautumista. Motivaatiolla selitetään psykologiassa muun muassa seuraavia kysymyksiä: miksi ihminen aktivoituu toimintaan, kuinka keskittynyttä ja paneutunutta toiminta on ja miksi ihminen toimii samassa tilanteessa eri aikoina eri tavoin? Motivaatio vaikuttaa siihen, mitä valinnaisia aineita opiskelet lukiossa ja miten suhtaudut eri aineiden opiskeluun. Heikko opiskelumotivaatio ilmenee opiskeluun käytettynä vähäisenä aikana, negatiivisina tunteina opiskelua kohtaan (syllisyys, ärtyneisyys, tuskaisuus), väsymyksen tunteena sekä opiskelun välttämisenä.

Motivaation taso vaihtelee eri asioissa ja tilanteissa. Motivaatiosta puhuttaessa erotetaan usein sisäinen ja ulkoinen motivaatio. **Sisäinen opiskelumotivaatio** saa keskittymään opiskeltavaan asiaan pitkäkestoisemmin ja paneutuneemmin kuin **ulkoi-**