



## Opintojen suunnittelu

- Itseohjautuva oppija
- Ajankäyttö
- Kielitaidon tarve
- Suunnittelun työkalut
  - HOPS-suunnitelma
  - SWOT-analyysi

## Opintojen suunnittelu

Opiskelu vaatii aikaa. Jos olet työelämässä, yhden opintokokonaisuuden suorittaminen on varmasti realistisempaa kuin kahden tai useamman opintokokonaisuuden suorittaminen samanaikaisesti. Kokopäiväisenä opiskelijana kahden, jopa useamman, opintokokonaisuuden suorittaminen on mahdollista, mutta tällöinkin kannattaa muistaa, että perhe, ystävät ja harrastukset vaativat osan ajasta.

Luennoille ja ryhmätapaamisiin osallistumisen lisäksi suuri osa opiskeluasi on itsenäistä työskentelyä ja opiskeltavien asioiden prosessointia. Olet itse vastuussa opiskelun suunnittelusta, omasta oppimisestasi, tavoitteiden asettamisesta ja opiskelutavoista. Avoimen yliopiston opiskelijalta edellytetään päämäärätietoisuutta, pitkäjänteisyyttä ja itseohjautuvuutta.

## Itseohjautuva oppija

Nykyisen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen on aina oppijan oman toiminnan tulosta. Ilman ajattelua ja ymmärtämistä ei synny pysyviä ja käyttökelpoisia tietorakenteita. Asiantuntijan tietämys ei välttämättä siirry luennoista tai kirjoituksista opiskelijan päähän. Itseohjautuvuus oppimisessa on taito, jota ei tarvitse kuitenkaan olla valmiina, vaan siihen voi oppia ja sitä voi harjoitella. Muutos ulkoohjautuvasta oppijasta itseohjautuvaksi ei tapahdu hetkessä vaan se on pitkälinen prosessi. Se edellyttää ajattelu- ja toimintatapojen muutosta sekä tahtoa ja halua kehittyä ja muuttua oppijana.

Itseohjautuvan opiskelijan piirteitä on kuvattu seuraavasti: Itseohjautuva opiskelija ottaa vastuun oppimisestaan. Hän on aktiivinen ja tietoisesti sitoutunut toimimaan asettamiensa oppimistavoitteiden saavuttamiseksi. Itseohjautuvasti toimiva opiskelija muodostaa itse opiskelulle tukiverkoston, johon voi kuulua esimerkiksi opiskelutoverit, opettajat, tutorit ja oma perhe. Itseohjautuvasti toimiva opiskelija kykenee itsenäiseen työskentelyyn, mutta myös toimimaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Seuraavien ominaisuuksien kehittämiseen kannattaa kiinnittää huomiota:

- itsensä hyväksyminen
- suunnitelmallisuus ja tulevaisuuteen suuntautuminen
- sisäinen motivaatio
- sisäistynyt arviointi
- avoimuus uusille kokemuksille
- joustavuus
- itsenäisyys

Itseohjautuvuuden kehittämisessä muilta saatu palaute on arvokasta. Esimerkiksi keskustelut ohjaajan ja muiden opiskelijoiden kanssa voivat edistää kykyäsi asettaa realistisia tavoitteita, arvioida omia suorituksiasi tai joustavuuttasi oppimistapojen käytössä. Avoimen yliopiston opiskelijana käytössäsi on laaja tukiverkko. Saat tukea ja ohjausta opintoihisi monesta eri paikasta, esimerkiksi opinto-ohjaajalta / opintoneuvojalta, tuutorilta / ryhmän ohjaajalta, koulutuksen suunnittelijalta / kurssinjohtajalta, yliopiston opettajilta sekä muilta opiskelijoilta. Ohjaajien nimikkeet vaihtelevat yliopistoittain, yksityiskohtaisempia tietoja ohjauksesta ja ohjauksen antajista saat kurssikohtaisista oppimateriaaleista.



## Pohdittavaksi

Itseohjautuvan oppijan ominaisuudet ovat tärkeitä avoimen yliopiston opiskelijalle. Mieti näitä piirteitä itsessäsi ja seuraa omien opiskelutapojesi muuttumista ja kehittymistä opintojen edetessä.

## Ajankäyttö

Yliopisto-opiskelu on mahdollista työn, perheen ja harrastusten ohella, mutta siihen on varattava riittävästi aikaa. Viikoittaiset opintoryhmäistunnot, luennot tai verkkokeskustelut ovat vain osa opiskeluun menevää aikaa, lisäksi on löydettävä aikaa oppikirjojen ja muun materiaalin lukemiseen ja ymmärtämiseen sekä esseiden/etätehtävien ja muiden kirjallisten töiden kirjoittamiseen. Yllättävän paljon aikaa kuluu myös oppikirjojen etsimiseen: kaikkia kirjoja ei aina ole saatavilla heti kirjastoista, kirjoista pitää tehdä kaukolainauksia tai yrittää saada tuttavilta. Lisätietoja kirjastoista saat Kirjastot ja tiedonhaku -osiosta.

Ennen opintojen alkua kannattaa aina laatia henkilökohtainen opiskelusuunnitelma. Alkuinnostuksen vallassa saatat ajatella käyttäväsi kaiken mahdollisen vapaa-aikasi opiskeluun, jolloin opintokokonaisuuden suorittaminen kävisi helposti ja nopeasti. Tämä näkemys on kuitenkin useimmiten epärealistinen. Opiskelu on työtä, joka aika ajoin väsyttää ahkerintakin ja innostuneintakin opiskelijaa ja vaatii vastapainokseen vapaa-aikaa. Tämän vuoksi opintojen suunnitteluun kannattaa panostaa. Avoimen yliopiston henkilökunnalta / opinto-ohjaajalta / opintoneuvojalta saat tarvittaessa tukea opiskelun suunnitteluun.

Kun mietit mahdollisuuksiasi aloittaa opiskelu avoimessa yliopistossa, tarkista ensin opintojen laajuus. Jos kyse on viiden opintopisteen opintojaksosta, sen suorittaminen edellyttää sinulta noin 135 tunnin työpanosta. Jos kyse on 25 opintopisteen kokonaisuudesta, keskimääräinen työpanoksesi on 675 työtuntia. Käytännössä todellinen työmäärä voi vaihdella sekä yli että ali tämän tuntimäärän.

**1 opintopiste 27 työtuntia**  
**5 opintopistettä 135 työtuntia**  
**25 opintopistettä 675 työtuntia**

## Kielitaidon tarve

Perusopintoja opiskellessasi sinun ei yleensä tarvitse osata vieraita kieliä, mutta joillakin koulutusaloilla jo perusopinnoissa käytetään monia vieraskielisiä oppikirjoja. Aineopinnoissa vieraskielisiä kirjoja voi olla melko paljon. Vieraskieliset kirjat ovat yleensä englanninkielisiä, mutta vaihtoehtoina voi olla myös ruotsin- tai saksankielisiä kirjoja.

Jos englannin kielen lukeminen on sinulle uutta ja haluat oppia lukemaan vierasta kieltä tehokkaammin, kannattaa harkita osallistumista avoimen yliopiston kieliopintoihin tai muuhun kielikoulutukseen. Myös verkosta löydät hyvää kielten perusopiskeluaineistoa.

Opetustarjonta-osion koulutusaloittain -hausta/humanistinen löytyy suurin osa avoimena yliopisto-opetuksena järjestettävistä kieliopinnoista. Yksialaisten yliopistojen (esim. Teknillinen korkeakoulu) kieliopinnot löytyvät yliopistoittain-haun kautta.

### Aiheesta lisää Internetissä

**Kieliverkko** <http://kielikeskus.helsinki.fi/spraknat/index.php>

Ruotsin perusopiskeluaineistoa.

**Kielitestejä ja -tehtäviä** [http://www.cc.jyu.fi/%7Ehuhta/testit/Kielitestit\\_frame.htm](http://www.cc.jyu.fi/%7Ehuhta/testit/Kielitestit_frame.htm)

Jyväskylän yliopiston soveltavan kielentutkimuksen keskuksen linkkilistassa on mm. testejä ja tehtäviä kielenoppijoille ja -opettajille.

**Kielten itseopiskelua verkossa**

<http://www.koulut.kuopio.fi/Kansalaisopisto/kielitutkinnot/itseopiskelusivut.htm>

Kuopion kansalaisopiston keräämää tietoa eri kielten itseopiskelumahdollisuuksista.

**Ruotsin ja englannin kielitestit** <http://www.avoin.helsinki.fi/opetus/kielitestit.htm>

Helsingin avoimen yliopiston kielitestit.

**Suunnittelun työkalut**

1. Tarkenna päätavoitteesi opiskelussa ja suhteuta ne muihin tavoitteisiin elämässäsi.
2. Osita päätavoitteesi välitavoitteiksi.
3. Rakenna yleinen aikataulu välitavoitteillesi ottamalla huomioon elämäntilanteesi ja yksilölliset opiskeluedellytyksesi.
4. Tee yksityiskohtainen viikoittainen ja päivittäinen lukujärjestys, joka on vaihteleva ja joustava.
5. Pidä kiinni lukujärjestyksestäsi ja käytä varaamasi opiskelu-aika todella vain opiskelemiseen.
6. Arvioi ja erittele aika ajoin, miltä osin olet onnistunut ja miltä osin epäonnistunut opiskelussasi.
7. Tarvittaessa muuta suunnitelmaasi ja aikatauluasi, mutta pidä silti kiinni päätavoitteestasi.

(Lähde: Silven, Kinnunen & Keskinen 1991)

Pitkän aikavälin suunnitelma:	Viikkosuunnitelma:	Päiväsuunnitelma (tiistai):
<ul style="list-style-type: none"><li>• työ maanantai-perjantai 9-17</li><li>• säännölliset harrastukset kaksi kertaa viikossa (jumppa ja tennis)</li><li>• 25 opintopisteen psykologian perusopintojen suorittaminen</li><li>• kesä-, talvi- ja joululomat omistettu perheelle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• maanantaina jumppaa</li><li>• tiistaina opiskelua 2-3h</li><li>• keskiviikkona kirjastoon</li><li>• torstaina tennistunnit</li><li>• perjantaihin mennessä kirjalliset tehtävät tehtynä</li><li>• lauantaina opiskelua 2-3h</li><li>• sunnuntaina vapaapäivä</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 9.00-17.00 töissä</li><li>• 17.15-18.00 käy kaupassa</li><li>• 18.00-19.00 luento</li><li>• 20.00-21.00 kotityöt ja lasten nukkumaanmeno</li><li>• 21.00-22.00 kertaa luentomuistiinpanot, täydennä ja kommentoi</li><li>• 22.00 alkaen uutiset ja rentoutumista television äärellä</li></ul>

**HOPS-suunnitelma**

Henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman (HOPS) tarkoituksena on hahmottaa koulutukseen käytettävää aikaa sekä selkiyttää oman opiskelun lähtökohtia ja päämääriä. Aikuisen opiskelijan elämänkokonaisuudessa työ, opiskelu, perhe ja vapaa-aika liittyvät kiinteästi yhteen, jolloin opiskelun sulauttaminen osaksi muuta arkielämää edellyttää suunnittelua. Sinun kannattaa laatia itsellesi HOPS oppiaineen opetussuunnitelman rinnalle korostamaan omaa yksilöllistä oppimis- ja opiskeluprosessiasi. Opintojen pitkäjänteisen suunnittelun helpottamiseksi yliopistoissa ja korkeakouluissa otetaan käyttöön kaikille tutkinto-opiskelijoille tietyn siirtymäajan kuluessa henkilökohtainen opiskelusuunnitelma.



HOPS auttaa tunnistamaan ja hyväksymään erilaisia oppimistarpeita ja mahdollisuuksia, jotka liittyvät itseesi oppijana, ammatilliseen kehittämiseesi tai elämänhallintaasi. Se on opintojen suunnittelun ja asiantuntijuuteen kasvamisen väline, joka sitouttaa paremmin opiskeluun ja varmistaa opintojen merkityksellisyyden sinulle. HOPS toimii myös oman oppimisesi arvioinnin lähtökohtana. Sen ja esimerkiksi portfolion tai oppimispäiväkirjan avulla voit seurata opintojesi etenemistä ja oppimisesi laatua ja kirjata muistiin opiskelun eri vaiheita.

HOPS kannattaa laatia opintojen alkuvaiheessa. Olisi hyvä, jos voisit rakentaa suunnitelmaasi koulutuksen ohjaajan, tuutorin, opinto-ohjaajan tai vastaavan henkilön avustuksella. Ensimmäinen versio HOPSista voi olla hyvin alustava suunnitelma. Tärkeintä on miettiä opintojen alussa omia tavoitteita ja odotuksia (ks. ohjaavat kysymykset). Tarkoituksena on, että palaat suunnitelmaasi esimerkiksi puolen vuoden välein, jolloin teet tarkennuksia, täsmennyksiä ja lisäyksiä. HOPS saa ja sen pitääkin olla joustava.

### Tavoitteiden asettaminen

- Miksi ja miten opiskelupäätökseni tähän koulutukseen syntyi?
- Mitkä ovat motiivini, tavoitteeni ja odotukseni opiskelun ja oppimisen suhteen?
- Miten koulutukselle asetetut tavoitteet sopivat yhteen omien tavoitteitteni kanssa?
- Mitkä ovat oman ammattialani tulevaisuuden kehityslinjat ja mitä haasteita nämä asettavat minulle?
- Mitkä ovat oman osaamiseni kehittämisen kannalta tarpeellisia ja välttämättömiä tietoja ja taitoja?
- Minkälaisia mahdollisuuksia tämä koulutus minulle antaa osaamiseni kehittämisessä?
- Miten oma koulutus-, työ- ja elämäkokemukseni vaikuttavat oppimiseen?

### Oppimisen järjestelyt

- Miten työ, opiskelu, perhe ja vapaa-aika rytmittävät elämäni?
- Mitkä ovat resurssini ja ajankäyttömahdollisuuteni opintoihin?
- Miten jaksotan opiskeluani?
- Minkälainen opiskelutapa sopii minulle parhaiten?
- Millaiseen opiskelusuunnitelmaan voin ja haluan sitoutua?

### Oppiminen ja sen ohjaaminen

- Mitä toiveita minulla on ohjauksesta, opettajan/ohjaajan roolista, ryhmätyötilanteista jne?
- Miten aion arvioida oppimistani?
- Mitkä ovat vahvuuteni opiskelijana? Entä onko minulla mielestäni joitakin kehittymisalueita?

### HOPS-esimerkkejä

Tutustu seuraaviin HOPS-esimerkkeihin ja mieti samalla millainen opiskelusuunnitelma sinulle soveltuisi. Alla olevissa esimerkeissä on esitelty kirjallisesti laadittu omia tavoitteita pohdiskeleva suunnitelma, taulukkomuotoon aikataululähtöisesti sovellettu suunnitelma, edellisten yhdistelmä tai pelkästään tietylle opintokokonaisuudelle laadittu suunnitelma. Ota huomioon, että nämä ovat vain esimerkkejä ja omasi voit tehdä vielä jollakin muulla tavalla.

Eri alojen ja eri tilanteissa olevien yliopisto-opiskelijoiden HOPSseja:

[http://ovi.joensuu.fi/projects/ovi/ovi.nsf/\(unid-e\)/F1F862FDA716DC4FC2256ACB004272C0?opendocument](http://ovi.joensuu.fi/projects/ovi/ovi.nsf/(unid-e)/F1F862FDA716DC4FC2256ACB004272C0?opendocument)

### Aiheesta lisää Internetissä

OVI - ohjausta virtuaalisesti <http://ovi.joensuu.fi>

## SWOT-analyysi

SWOT-analyysi (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) on menetelmä, jonka tuloksia hyödynnetään esimerkiksi oppimisen tai ongelmien tunnistamisessa, arvioinnissa ja kehittämisessä. SWOT-analyysissä kirjataan ylös omat vahvuudet (strengths), heikkoudet (weaknesses), mahdollisuudet (opportunities) ja uhat (threats). SWOT-analyysissä yläpuoli kuvaa nykytilaasi ja sisäisiä asioitasi, alapuolella on tulevaisuus ja ulkoiset asiat. Vasemmalla ovat myönteiset, oikealla kielteiset asiat. Arvioi omaa osaamistasi SWOT-analyysin avulla. Henkilökohtaisen analyysin voit laatia kolmivaiheisena:

1. Selvitä nelikentän avulla sekä avoimen yliopiston tarjoamat mahdollisuudet oppimiseen että uhkatekijät, jotka estävät oppimistasi. Mieti myös omia vahvuuksiasi ja heikkouksiasi oppijana.
2. Laadi henkilökohtainen suunnitelma, jossa yhdistät ulkoiset mahdollisuutesi ja henkilökohtaiset vahvuutesi sekä laadit suunnitelman niille alueille, joissa ilmenee kehittymiskohteita. Mieti, mitä vahvuuksia voit edelleen vahvistaa, miten voit päästä heikkouksistasi eroon tai millä niitä voi korvata, miten mahdollisuuksista voi tehdä totta ja miten niitä voi hyödyntää tai miten uhkia voi torjua.
3. Arvioi lopuksi itseäsi oppijana SWOT-analyysin avulla. Laadi henkilökohtaisen kehittämissuunnitelma.

### Esimerkki kasvatustieteen opiskelijan SWOT-analyysistä

<b>Vahvuuteni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- vahva sisäinen motivaatio</li><li>- hyvä ja nopea lukutaito</li><li>- ahkera ja tunnollinen</li></ul>	<b>Heikkouteni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- kirjallinen ilmaisutaito</li><li>- huono keskittymiskyky</li><li>- kielitaito</li><li>- suunnitelmallisuuden puuttuminen</li></ul>
<b>Mahdollisuuteni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- saada yleissivistävää tietoa</li><li>- kehittää itsetuntemustani</li><li>- saada uusia kokemuksia ryhmässä työskentelystä</li><li>- saada suoritettua yliopistollinen arvosana</li></ul>	<b>Uhkani</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- motivaatio ja innostus eivät riitä</li><li>- tenttipelko</li><li>- omien taitojen riittämättömyys</li></ul>