



IMPROVING

# **GUIDANCE & COUNSELLING**

IN ADULT LEARNING

## **KEINOJA KARTOITTA OPPIMISEN TAUSTAPARAMETREJA**

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Dokumentti-informaatio

Tämä käsikirja on pedagoginen työkalu aikuisopiskelun taustaparametrien kartoittamiseen, oppijoiden tukena toimivien opettajien ja ohjaajien ammattiosaamisen laajentamiseen ja kehittämiseen, ja siten elinikäisen ohjauksen ja neuvonnan perustaksi. Se on rakennettu aikuiskoulutuksen parhaiden ohjaus- ja neuvontakäytäntöjen perusteella, kartoittamaan konsortion keräämiä taustaoppimisparametreja, joita on kehitetty edelleen/uudistettu sen jälkeen, kun niitä on testattu yhdessä aikuisoppijoiden kanssa.

## Konsortio

Työväen Akatemia, Finland (koordinaattori)

Caritas Coimbra, Portugali

AFEdeemy, Academy on age-friendly environments in Europe B.V., Alankomaat

Ljudska Univerza Celje, Slovenia

## Status

Valmis

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### IMPROVING GUIDANCE AND COUNSELLING IN ADULT LEARNING

AGREEMENT NUMBER – 2019-1-FI01-KA204-060698

*Euroopan komission tuki tämän julkaisun tuottamiseen ei tarkoita sitä, että sisältö, joka kuvastaa pelkästään tekijöiden näkemyksiä, saa kannatusta, eikä komissiota voida saattaa vastuuseen niiden sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.*

# Sisällysluettelo

Esittely	1
Opinto-ohjaus aikuiskoulutuksessa	3
Tulevaisuusorientaatio ja toivopohjainen ohjaus	5
Parametrit joilla kartoitetaan oppimisen taustatekijöitä	12
Parhaat käytännöt	14
1. Aiemmin opitun tunnustaminen .....	16
1A. Yksilöohjaukseen soveltuvat menetelmät	17
1B. Ryhmätoimintaan soveltuvat menetelmät	19
2. Oma käsitys itsestä oppijana .....	20
2A. Yksilöohjaukseen soveltuvat menetelmät	21
2B. Ryhmätoimintaan soveltuvat menetelmät	26
3. Itsetietoisuuden osa-alueet.....	28
3.1 Kyky itsenäisiin valintoihin ja arviointeihin	28
3.1A. Yksilöohjaukseen soveltuvat menetelmät	29
3.1B. Ryhmätoimintaan soveltuvat menetelmät	30
3.2 Aikuisoppijan itsetuntemus, itsearvostus ja minäpystyvyys	31
3.2A. Yksilöohjaukseen soveltuvat menetelmät	32
3.2B. Ryhmätoimintaan soveltuvat menetelmät	33
4. Metakognitiiviset taidot .....	36
4A. Yksilöohjaukseen soveltuvat menetelmät	37
4B. Ryhmätoimintaan soveltuvat menetelmät	39
5. Opiskelumotivaatio.....	41
5A. Yksilöohjaukseen soveltuvat menetelmät	42
5B. Ryhmätoimintaan soveltuvat menetelmät	44
6. Sosiaaliset taustatekijät.....	46
6A. Yksilöohjaukseen soveltuvat menetelmät	46
6B. Ryhmätoimintaan soveltuvat menetelmät	47
Lopuksi	49

## Kyselylomakeet

Kyselylomake 1: Aiemmin opitun tunnustaminen - Ljudska univerza Celje.....	18
Kyselylomake 2: Aiemmin opitun tunnustaminen - Caritas Coimbra .....	18
Kyselylomake 3: Aiemmin opitun tunnustaminen - Caritas Coimbra .....	19
Kyselylomake 4: Oma käsitys itsestä oppijana - Työväen Akatemia .....	21
Kyselylomake 5: Oma käsitys itsestä oppijana - Ljudska univerza Celje .....	22
Kyselylomake 6: Oma käsitys itsestä oppijana - Työväen Akatemia .....	23
Kyselylomake 7: Oma käsitys itsestä oppijana - Caritas Coimbra .....	25
Kyselylomake 8: Oma käsitys itsestä oppijana - Caritas Coimbra .....	27
Kyselylomake 9: Kyky itsenäisiin valintoihin ja arviointeihin - Caritas Coimbra.....	29
Kyselylomake 10: Kyky itsenäisiin valintoihin ja arviointeihin - Työväen Akatemia .....	29
Kyselylomake 11: Kyky itsenäisiin valintoihin ja arviointeihin - Työväen Akatemia .....	30
Kyselylomake 12: Aikuisoppijan itsetietoisuus, itsearvostus ja minäpystyvyys - Caritas Coimbra .....	32
Kyselylomake 13: Aikuisoppijan itsetietoisuus, itsearvostus ja minäpystyvyys - Ljudska univerza Celje .....	33
Kyselylomake 14: Aikuisoppijan itsetietoisuus, itsearvostus ja minäpystyvyys - Ljudska univerza Celje .....	33
Kyselylomake 15: Aikuisoppijan itsetietoisuus, itsearvostus ja minäpystyvyys - Työväen Akatemia .....	34
Kyselylomake 16: Aikuisoppijan itsetietoisuus, itsearvostus ja minäpystyvyys - Caritas Coimbra .....	34
Kyselylomake 17: Metakognitiiviset taidot - Työväen Akatemia .....	37
Kyselylomake 18: Metakognitiiviset taidot - Caritas Coimbra .....	37
Kyselylomake 23: Opiskelumotivaatio - Työväen Akatemia.....	43
Kyselylomake 24: Opiskelumotivaatio - Työväen Akatemia.....	45
Kyselylomake 26: Sosiaaliset taustatekijät - Ljudska univerza Celje .....	47

## Kuvat

Kuva 1: Toivopohjainen opinto-ohjaus.....	5
Kuva 2: Oppimisen taustaparametrit .....	12
Kuva 3: Opinto-ohjauksen eri vaiheet .....	14
Kuva 4: Kolbin oppimismalli .....	24
Kuva 5: VARK-oppimistyyli .....	24
Kuva 6: SWOT-analyysi .....	26

## Esittely

**Improving Guidance and Counselling in Adult Learning** oli kaksivuotinen Euroopan unionin rahoittama Erasmus+ KA204 - Strategic Partnerships for adult education hanke (2019 – 2021), joka paransi partnerioppilaitosten opinto-ohjauksen laatua kehittämällä uusia toimivia menetelmiä opiskelijanohjaukseen. Tavoitteena oli kehittää aikuisoppijoiden<sup>1</sup> ohjaamiseen pedagogista työkalua oppimisen taustaparametrien kartoittamiseen, laajentaa ja syventää heidän apunaan toimivien opinto-ohjaajien<sup>2</sup> osaamista ja niin avata uusia mahdollisuuksia opiskelijanohjaukseen. Hankepartnerien keräämät hyvät käytännöt muodostivat ensimmäisen version tästä työvälineestä.

Projektissa oli mukana neljä aikuiskoulutusorganisaatiota:

- ✦ AFEdeMy, Academy on age-friendly environments in Europe B.V. (Hollanti)
- ✦ Caritas Coimbra (Portugali)
- ✦ Ljudska univerza Celje (Slovenia)
- ✦ Työväen Akatemia (Suomi), joka oli projektin kordinaattori.

Hankepartnerit toimivat omanlaisten aikuisoppijoiden kanssa. Edustettuina oli laaja kattaus aikuisopetusta maantieteellisesti ja ikäryhmittäin, perusopetuksesta korkeakoulutukseen.

Tämän käsikirjan pohjalla ovat hankepartnerien keräämät opinto-ohjauksen parhaat menetelmät oppimisen taustaparametrien kartoitukseen. Projektissa menetelmiä kehitettiin aikuisoppijoiden kanssa tehdyistä testeistä saatujen tulosten mukaisesti. Aikuisoppijoita ja heidän ohjaajiaan pyydettiin arvioimaan näiden menetelmien tehokkuutta. Lisäksi aikuisoppijat antoivat palautetta siitä, miten helppoa oli vastata niissä esitettyihin kysymyksiin. Laajempaan käyttöön soveltuvat uudenlaiset ratkaisut tuotiin toiseen version, joka myös käännettiin eri kielille.

- ✦ Jokainen hankekumppani keräsi tietoa oman organisaationsa ohjauk käytännöistä sekä maansa koulutusjärjestelmästä (perusopetus, korkeamman asteen koulutus, vapaa sivistystyö):

<sup>1</sup> Joissakin aikuisoppijoiden määritelmässä korostetaan ikää, kun taas toisissa keskitytään opintojen katkoksiin tai niihin velvollisuuksiin ja toimintoihin, joita aikuisten odotetaan suoritettavan elämänsä aikana. Tässä projektissa aikuisoppijoita ovat kaikki aikuiset, jotka ovat oppimassa uutta. He muodostavat heterogeenisen ryhmän yksilöitä, joilla on erilaiset koulutustaustat ja monipuoliset oppimistarpeet.

<sup>2</sup> Käytämme opinto-ohjaaja nimitystä kaikista niistä ammattilaisista, jotka ovat tukemassa aikuisen oppimista (esimerkiksi opettajat, kouluttajat, ohjaajat, psykologit, sosiaalityöntekijät, tutorit jne).

- Aineistotutkimus, jäsennellyt haastattelut ja/tai kyselylomakkeet, joilla kerättiin tietoa käytetyistä opinto-ohjauksen menetelmistä ja välineistä, sekä niiden hyödyistä ja haasteista. Kirjallisesta materiaalista tärkeimmät, samoin kuin tehdyt analyysit, käännettiin projektin yhteiselle kielelle englanniksi.
  - Kuvaukset partneriorganisaatioiden menetelmistä sekä niissä käytetyistä välineistä eri taustaparametrien kartoittamiseen on jaettu yksilöohjaukseen ja ryhmätoimintaan soveltuviksi. Jotkin esitellyt menetelmät soveltuvat molempiin tapoihin ohjata aikuisoppijaa.
- ✦ Kehitetystä pedagogisesta työkalusta on verkkoversio jokaisen kumppanin verkkosivuilla sekä heidän valitsemassaan sosiaalisessa mediassa. Verkkoversio sisältää kuvauksen sovelletusta metodologiasta sekä eri menetelmien kuvaukset. Siinä kuvataan näiden menetelmien tehokkuutta sekä niiden toimivuutta aikuisoppijan näkökulmasta. Verkkotyökalun kysymysten tavoitteena on kannustaa aikuisoppijaa itsereflektioon ja helpottaa häntä jakamaan ajatuksiaan ohjaavan opettajan kanssa ja siten auttaa aikuisoppijaa voittamaan oppimisen ja opiskelun esteet.

## Opinto-ohjaus aikuiskoulutuksessa

Eurostatin (2019)<sup>3</sup> mukaan aikuisoppiminen tarkoittaa ”aikuisten osallistumista elinikäiseen oppimiseen”. Tämä tapahtuu yleensä alkuperäisen koulutuksen jälkeen. Elinikäinen oppiminen viittaa kaikkiin oppimisaktiviteetteihin joiden avulla lisätään tietoa, taitoja ja pätevyyskäsitteitä liittyen henkilökohtaisiin, kansalais- tai työelämäntaitoihin.

Ohjauksella on merkittävä rooli EU:n kouluttautumiseen, koulutukseen ja työllisyyteen liittyvissä käytänteissä (Lifelong Learning Platform, 2020)<sup>4</sup>. Elinikäiseen oppimiseen liittyvä ohjaus on edellytys sille, että elinikäisestä oppimisesta saadaan tosiasia eurooppalaisille. Vuonna 1992 Euroopan komissio loi Euroguidance-järjestelmän – eurooppalaisen kansallisten resurssien ja tiedon verkoston ohjausta varten. Sen pääkohderyhmä koostuu niistä, jotka harjoittavat ohjausta koulutuksessa ja työllistämispalveluissa. Heihin kuuluu ammattilaisia, jotka tarjoavat tietoa ja ohjausta niille, jotka etsivät mahdollisuuksia työskennellä ja opiskella ulkomailla. Euroguidance-järjestelmä auttaa opintojen ohjaajia ja muita ymmärtämään ne mahdollisuudet, joita Euroopassa on tarjolla eurooppalaisille. (Euroguidance, 2020)<sup>5</sup>.

Tarve tarjota aikuisopiskelijoille ohjausta on tärkeää, kun aikuiskoulutus kehittyy ja opiskelijoiden koulutukseen liittyvät kokemukset kehittyvät. Pelkästään aikuisille suunnatussa ohjauksessa on järjeä, kun sitä tarkastellaan osana aikuiselämää, johon kuuluu jatkuva muutos ja kehitys. Sen vuoksi on myös tärkeää ymmärtää, että jokaisen elämään kuuluvat erilaiset sosiaaliset kontekstit ja vaikutteet. On myös otettava huomioon opiskelijoiden erilaiset odotukset ja toiveet. (WOOLFE *et al.*, 1987).<sup>6</sup> Moninaiset ohjauksen tarpeet johtuvat aikuisten erilaisista tarpeista ja elämänvaiheista ja ne kytkeytyvät jokapäiväiseen elämään ja työelämän vaatimuksiin. Ohjauksen tarpeet kumpuavat erilaisista ongelmanratkaisua vaativista tilanteista ja yhteisössä elämisen tarpeista.

Aikuisopiskelijoiden opintoja voi auttaa tehokkaalla ohjauksella, joka tähtää oppimiseen ja opiskeluun liittyvien esteiden ylittämiseen. Sellaisten aikuisopiskelijoiden tapauksessa, joilla ei ole

<sup>3</sup> EUROSTAT STATISTICS EXPLAINED (2019). *Glossary: Lifelong learning*. [Online] Available from: <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Glossary:Lifelonglearning>. [Accessed: 20th March 2020]

<sup>4</sup> LIFELONG LEARNING PLATFORM (2020). *Guidance*. [Online] Available from: <http://llplatform.eu/policy-areas/skills-and-qualifications/guidance/>. [Accessed: 20th March 2020]

<sup>5</sup> EUROGUIDANCE (2020). *About us*. [Online] Available from: <https://www.euroguidance.eu/about-us>. [Accessed: 20th March 2020]

<sup>6</sup> WOOLFE, R. *et al.* (1987). *Guidance and Counselling in Adult and Continuing Education: A Developmental Perspective*. [Online] Available from: <https://eric.ed.gov/?id=ED299378>. [Accessed: 20th March 2020]

opiskeluun liittyviä taitoja, ohjaus on elintärkeää. Kun opiskelijat tavoitetaan tehokkaasti, heitä ohjataan ja motivoidaan, ammattilaiset pystyvät rohkaisemaan kaiken ikäisiä opiskelijoita saavuttamaan korkeammat opiskelutavoitteet.

EU:n Resolution of the Council (21.11.2008)<sup>7</sup> määrittelee ohjauksen “jatkuvaksi prosessiksi, joka mahdollistaa kaiken ikäisten kansalaisten läpi elämän jatkuvan omien taitojen, pätevyyksien ja mielenkiinnonkohteiden tunnistamisen. Ohjaus auttaa tekemään päätöksiä liittyen koulutukseen, työhön ja muuhun läpi elämän.” Ohjauksella on itseasiassa monia toimintoja aikuiskoulutuksessa (Krasovec, 2011)<sup>8</sup>:

- Oppiminen persoonaan liittyvissä ominaisuuksissa, mielenkiinnonkohteissa ja kyvyissä
- Uusien tapojen ja motivaatioiden oppiminen
- Koulutukseen liittyvien mahdollisuuksien tiedottaminen
- Auttaminen niin koulutukseen, henkilökohtaisiin ja ammatillisiin polkuihin liittyvien tavoitteiden saavuttamisessa
- Orientoiminen esteiden ylittämässä, joita kohdataan koulutusprosessin aikana
- Oppimisessa ja siihen liittyvissä teknologioissa tukeminen ja tehokkaiden oppimismenetelmien ja tekniikoiden kehittäminen
- Aiemmin opitun tunnistaminen

The British Association for Counselling (1986 in Sheppard, 2015)<sup>9</sup> määrittelee ohjauksen “ammattitaitoiseksi tavaksi, jolla fasilitoidaan tietoisuutta itsestä, emotionaalisesta hyväksynnästä ja kasvusta ja optimaalisesta henkilökohtaisten resurssien kehittämisestä. Tavoitteena on tarjota mahdollisuus työskennellä tyydyttävämpää ja neuvokasta elämää kohti. Ohjaaminen riippuu tarpeista, mutta voi liittyä kehityksellisiin asioihin, tiettyjen ongelmien kohtaamiseen ja ratkaisuun, päätöksiä tekoon, kriiseistä selviytymiseen, henkilökohtaisten havaintojen ja tiedon kehittämiseen, sisäisten ristiriitojen ratkaisuun tai ihmisten välisten suhteiden parantamiseen.”

<sup>7</sup> COUNCIL OF THE EUROPEAN UNION (2008). Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States, meeting within the Council of 21<sup>st</sup> November 2008, on better integrating lifelong guidance into lifelong learning strategies. *Official Journal of the European Union*. C319, 4-7. [Online] Available from: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:42008X1213\(02\)&from=EN](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:42008X1213(02)&from=EN). [Accessed: 5<sup>th</sup> January 2020]

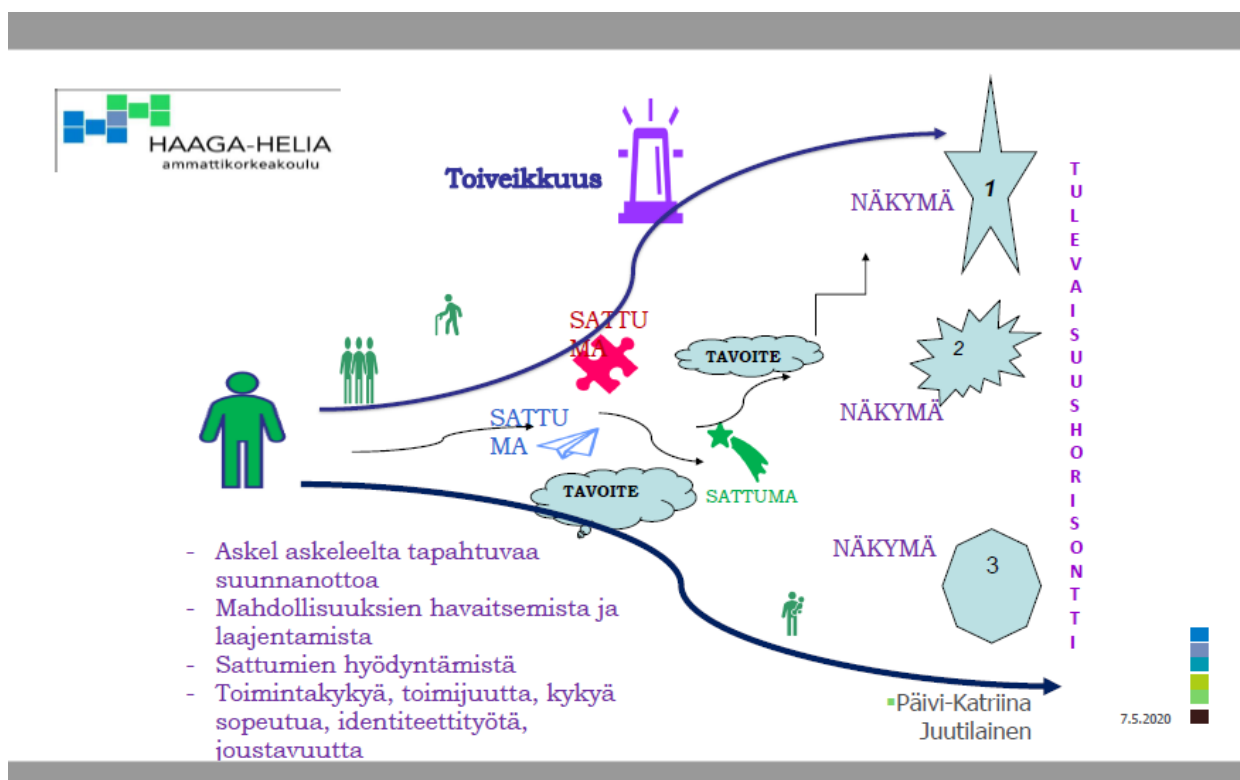
<sup>8</sup> KRASOVEC, S. (2011). *Guidance and Counselling in Adult Education: Example of Slovenia, England and Ireland*. [Online] Available from: <http://www.as.edu.rs/pdf/articles/49>. [Accessed: 5<sup>th</sup> January 2020]

<sup>9</sup> SHEPPARD, G. (2015). What is Counselling? A Search for a Definition. *Notebook on Ethics, Legal Issues, and Standards for Counsellors*. [Online] Available from: <https://www.ccpa-accp.ca/wp-content/uploads/2015/05/NOE.What-is-Counselling-A-Search-for-a-Definition.pdf>. [Accessed: 3<sup>rd</sup> March 2020]



## Tulevaisuusorientaatio ja toivopohjainen ohjaus

Opinto-ohjausta voidaan pitää karttana; vaikka tavoite on tulevaisuudessa, lähtökohtana on neuvottu henkilö; tähän puolestaan vaikuttaa hänen oma menneisyytensä. Päivi-Katriina Juutilaisen kuvaus toivopohjaisesta opinto-ohjauksesta (2019)<sup>10</sup>:



Kuva 1: Toivopohjainen opinto-ohjaus

### Menneisyys

- Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset voivat vaikuttaa minä-pystyvyyden käsitykseen ja sitä kautta käsitykseen tulevaisuusnäkyvien mahdollisuudesta. Tällaisten kokemusten määrään vaikuttavat tietenkin myös eleyt vuodet.
- Motivaation yhteydessä nousee keskeiseksi kysymykseksi ihmisen toiminnan päämäärät ja keinot päästä näihin päämääriin. Motivaation kannalta on esitetty, että

<sup>10</sup> JUUTILAINEN, P-K. & MÄKELÄ, N. (2019). "MÄ OON VAAN HALUNNU OLLA SIINÄ KAMPAAJAKUPLASSA" Opintopolku amiksesta korkeakouluun – opiskelijoiden kokemuksia ohjauksesta ja opinnoista. In Ed. P-E. Ikonen & K. Voutila. *Jatkoväylällä. Yhteistyöllä ammatillisesta koulutuksesta ammattikorkeakouluun.* [Online] Available from: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/155042/URNISBN9789523441101.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. [Accessed: 22<sup>nd</sup> September 2020]

olennaista on, että ihminen pystyy asettamaan itselleen päämääriä, jotka ovat saavutettavissa.

- Nykyisin yli 80-vuotiaiden sukupolven kouluttautumismahdollisuudet rajoittuivat pääosin peruskoulutukseen, opintojen jatkaminen lukiossa tai yliopistossa oli harvinaista ja mahdollista ainoastaan niille, joilla oli siihen taloudelliset edellytykset. Ammattitaito opittiin usein harjoittelemalla. Yleistäen voisi sanoa, että pojat menivät ammattikouluun tekniselle alalle ja tytöt kotitalouskouluun tai sihteerin oppiin. Naisille tarjottiin harvemmin mahdollisuutta korkeakouluopintoihin.
- Menneisyys ymmärretään positiiviseksi ihmisen minuuden rakennusprojektin kannalta.

### **Tulevaisuus**

- ei ole ennalta määrätty. Mutta erityisesti jälkimodernissa maailmassa tulevaisuus määritetty epävarmana, mikä vaikeuttaa valintoja.
- Ajallinen etäisyys tulevaisuushorisonttiin vaihtelee, nuoremmat oppijat asettavat ennen kaikkea keskipitkän tai pitkän tähtäimen tavoitteita, kun taas yli 80-vuotiaat aikuisoppijat visioivat tulevaisuuttaan hyvinkin lyhyellä aikavälillä.
- Sekä sosiokulttuurinen konteksti että oppijan taidot ja ominaisuudet vaikuttavat hänen kykynsä muodostaa tulevaisuuskuvia. Opinto-ohjauksen tehtävänä on laajentaa, syventää ja tarkentaa näitä visioita.
- Toivo-ajattelussa korostuu konkreettisten välitavoitteiden asettaminen. Tämä perustuu yksilön lähikehitysvaiheiden hyödyntämiseen. Opintojen alussa tehdään kurssivalinnat ja määritetään välitavoitteeksi esim. kielen perusteiden opiskelu tai tietty opintokokonaisuus. Valitut opinnot tarjoavat pohjan yksilön reflektiolle, jossa voi punnita ennakkokäsityksiään omista kyvystään ja motivaatiostaan. Jos opinnot eivät vastaakaan täysin sitä mitä oli ajatellut, pyritään tarjoamaan muita vaihtoehtoja. Yleensä kannustamme opiskelijoita suorittamaan aloitetut opinnot loppuun periaatteella, että niitä voi käyttää myöhemmin esim. sivuaineena. Suoritetut opinnot lisäävät yksilön minäpystyvyyden kokemusta.

## Sattumat<sup>11</sup>

- Jälkimodernissa yhteiskunnassa tulevaisuus määrittyy kontingenttina ja epävarmana. Monet tulevaisuuden yksilöstä riippumattomat uhat kuten ilmastonmuutos ja korona aiheuttavat ahdistusta, joka hämärtää lisää tulevaisuuteen kohdistuvia odotuksia. Tähän liittyy ihmisten elämänpolkujen arvaamattomuus ja ennakoimattomuus. Resilienssi voidaan suomentaa sinnikkyudeksi tai psyykkiseksi selviytymiseksi vastoinkäymisistä.
- Tässä sattumilla on suuri merkitys. Tässä ihmisen käsitys tulevaisuudesta on keskeinen. Sattuma / Onni voidaan nähdä tilaisuutena ja/tai uhkana.
- Toivo ja luottamus tulevaan mahdollistaa ihmisen toiminnan nykyhetkessä. On tärkeää osata tarttua sattumalta avautuviin tilaisuuksiin. Menneisyys vaikuttaa, mutta toiveikas uskaltaa tarttua tilaisuuteen.

## Identiteetti

- Postmodernin identiteettiin liitetään olennaisesti epäjatkuvuus ja hajanaisuus. Sosiologinen subjekti rakentuu ajatukselle, että minä syntyy vuorovaikutussuhteessa muiden kanssa. Tässä suhteessa rakentuvat identiteetin muodostumisen kannalta keskeiset tiedot, taidot, merkitykset ja symbolit, jotka vastaavat kysymykseen ”kuka olen”. Minuus myös kehittyy sosiaalisessa kanssakäymisessä.
- Ympäristön lisäksi yksilön toimintaan vaikuttavat elämänsä mukaiset psykologiset tekijät. Oppija joutuu sopeuttamaan tavoitteitaan ja päämääriään muuttuviin tilanteisiin, joita vanhetessa koetaan yhä enemmän.
- Koulutusta koskevat päätökset ovat nuoruuden sosialisoinnin ja identiteetinmuodostuksen kannalta keskeisiä kysymyksiä. Koulutusjärjestelmä tarjoaa eräänlaisen kanavan, jonka tarjoamat puitteet rakentavat nuorelle toimintahorisontin. Olennaista on, että nuoret joutuvat sopeuttamaan ja muokkaamaan tavoitteitaan muutosten ja tilanteiden mukaan. Saatu palaute rakentaa nuoren minäkuvaa ja identiteettiä.

---

<sup>11</sup> “Planned happenstance” theory was introduced in 1999, by Mitchell, Levin and Krumboltz. They clarified it as “constructing unexpected career opportunities” and purport that students can “plan,” be prepared for, and even “construct” or generate “chance” career events in their lives.

Päivi-Katriina Juutilaisen kuvaa toivopohjaisesta ohjauksesta voidaan soveltaa aiemmin havaitun tutkimustiedon kanssa kansanopistovuoden merkityksistä<sup>12</sup>, tai yleisemmin aikuisopiskeluun. Keskeisimmiksi merkityksiksi nousevat itsenäistyminen, motivaatio, suunnanhakeminen sekä tiedollinen ja taidollinen kypsyminen. Aikuiskoulutus on aikaa, jolloin ihminen joutuu pohdiskelemaan tulevaisuuttaan ja mahdollisuuksiaan, motivaatiotaan suhteessa nykyisyyteen ja menneisyyteen. Nykyisyydessä on läsnä temporalisoituneena kaikki kolme tasoa, joissa tulevaisuus määrittää nykyisyyttä.

Nuorten ihmisten käsityksiä omasta tulevaisuudestaan on tutkittu tulevaisuusorientaation käsitteen kautta. Tulevaisuusorientaatio rakentuu yksilön suunnitelmista, elämänhallintakokemuksista ja asenteista, joihin vaikuttavat yksilölliset ominaisuudet sekä sosiokulttuurinen konteksti. Ihminen elää yhä vahvemmin tulevaisuudessa, jolloin hän tiedostaa yhä suuremmassa määrin itselleen ja muille aiheutuvat riskit. Refleksiivisyys toimii nykyisyys – tulevaisuus -akselilla. Se suuntautuu jatkuvasti tulevaisuuteen. Elämä ei kuitenkaan etene suoraviivaisesti, vaan elämänvaiheet koostuvat vakauden, muutoksien, jatkuvuuden, epäjatkuvuuden, tasaisuuden ja kaoottisuuden kausista.

Tulevaisuusorientaation on katsottu olevan keskeisesti yhteydessä ihmisen kehitykseen. Ihminen käy tulevaisuuttaan aktiivisesti lävitse tiettyinä elämänkaarensa aikoina. Nuorten tapauksessa lukion tai ammatillisen koulutuksen jälkeinen aika edustaa siirtymistä aikuisuuteen. Vuosi kansanopistossa merkitsee monelle aikaa, jolloin aktiivisesti pohditaan omaa tulevaisuutta kuten koulutukseen ja työhön liittyviä kysymyksiä. Henkilökohtainen tulevaisuusorientaatio riippuu menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta koskevista kognitiivisista käsityksistä. Tulevaisuusorientaatio on harvoin yhtenäinen, tiedostettu asenne, sillä yleensä siihen liittyvät tekijät paljastuvat lyhyillä ja suppeilla elämänalueilla.

Nuoret aikuiset (20–25-vuotiaat) ovat Loevingerin kehitysteorian mukaan ns. itsetietoisuuden vaiheessa, johon kuuluu yksilöllistyminen ja muiden erilaisuuden hyväksyminen, mikä ilmenee mm. irtaantumisena perinteisistä rooleista ja suojamekanismeista. Itseluottamus rakentuu vuorovaikutuksessa muiden samanikäisten kanssa. Persoonallisen minän kehityksessä voidaan

---

<sup>12</sup> NIEMI, A. (2008). *Vuosi elämästä. Työväen Akatemian opiskelijoiden kansanopistovuodenkokemukset ja merkitykset*. University of Jyväskylä. [Online] Available from: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18466/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200803131259.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18466/URN_NBN_fi_jyu-200803131259.pdf?sequence=1&isAllowed=y). [Accessed: 16<sup>th</sup> September 2020]

erottaa hierarkkisesti kolme tasoa: tunnollisuuden, individualismin – sekä autonomian ja integraation tasot.

Tunnollisuuden tasolla yksilö kokee vastuuta muista kanssaihmisistä ja haluaa kokeilla omia henkilökohtaisia rajojaan, mikä osaltaan vahvistaa itseluottamuksen kasvun. Individualistiseen tasoon liittyy minän riippumattomuus ja yksilöllisyyden löytäminen. Erityisesti itsereflektio ja kriittinen suhtautuminen itseen vahvistuu tuolloin. Hierarkkisesti korkeimmalla autonomian ja integraation tasolla yksilö kykenee kohtaamaan, sietämään ja ratkaisemaan sisäisiä ristiriitoja. Tällöin yksilö hallitsee itsensä, käyttäytyy aidosti sekä kykenee toimiaan itseohjautuvasti.

Aikuiset oppijat ovat heterogeeninen ryhmä. Aloitamme siitä, että aikuiset (yli 25-vuotiaat) säilyttävät kaiken lapsuudestaan ja nuoruudestaan aikuisuuteen tuomansa monimuotoisuuden, mutta monimuotoisuus kasvaa tai muuttuu edelleen, aivan kuten aikuisten roolit ja tehtävät eri elämänjaksoissa. Tämä vaikuttaa ja määrittää aikuisten jatkokoulutuksen tarpeisiin, oppimiseen, mahdollisuuksiin ja kykyihin sekä konkreettisiin koulutus- ja oppimispolkuihin.

On tarpeen tietää aikuisopiskeluryhmien erityispiirteet, kuten heidän kulttuurinen ja sosioekonominen tilanteensa ja aiempi oppiminen, sekä muut taustaoppimisen parametrit, jotta heille voidaan suunnitella ja toteuttaa asianmukainen koulutus.

Erityistä huomiota olisi kiinnitettävä aikuisryhmiin, joilla on muita vaikeampi pääsy koulutukseen. Erityisesti haavoittuvassa asemassa olevat ryhmät, kuten maahanmuuttajat, pitkäaikaistyöttömät, entiset vangit, vapautumista odottavat ja erityistarpeita omaavat. Näiden ryhmien ongelmat heijastuvat työttömyyteen, alhaiseen koulutukseen, asunnottomuuteen ja sitä kautta yhteiskunnan ulkopuolelle jäämiseen. Haavoittuvuus voi johtua fyysisistä ominaisuuksista, sosiaalisista, taloudellisista, poliittisista ja kulttuurisista tekijöistä, nykyisistä konflikteista ja niin edelleen.

European Association for Adult Education (EAEA) suosittaa korostamaan yli 50-vuotiaiden kouluttamisen hyötyjä vastaavasti Pan-European Forum for the Elderly Education eli PEFETE verkosto (Mercken, 2004 in EAEA, 2006)<sup>13</sup>:

- Itsenäinen ja kokemuksellinen oppiminen: iäkkäät ihmiset ovat yleensä sitoutuneempia koulutukseensa, heillä on elinikäisiä kokemuksia, joita he voivat jakaa muiden kanssa, ja yleensä he osallistuvat intensiivisesti koulutusprosessiin.;

<sup>13</sup> EAEA - EUROPEAN ASSOCIATION FOR THE EDUCATION OF ADULTS (2006). *Adult education trends and issues in Europe*. [Online] Available from: <http://www.new-views.eu/resources/adult-education-trends-and-issues-in-europe.pdf>. [Accessed 20<sup>th</sup> February 2021]

- Paljon tilaa vapaaehtoistyölle: monet aikuiskoulutuksen toiminnot ovat yhteistyön ominaispiirteitä; vanukset voivat tehdä vapaaehtoistyötä seniorikoulutuksessa;
- Kulttuuriperinnön ja inhimillisen pääoman merkitys: vanhuksilla voi olla tärkeä rooli kulttuuriperinnön kannalta;
- Monipuoliset koulutusmahdollisuudet: Ikääntyvien väestöryhmien koulutusta tarjoavat eri organisaatiot tiedekunnista ja muista virallisen koulutusjärjestelmän organisaatioista yksityisiin organisaatioihin, omatoimijärjestöihin, paikallisiin vapaaehtoisryhmiin.

Vanhemmat aikuisoppijat muodostavat heterogeenisen ryhmän taloudellisesti, koulutuksen, terveyden ja sosiokulttuurisen taustan mukaisesti tarkasteltuna. Tässä käsikirjassa vanhemmat aikuisoppijat jaetaan kahteen ryhmään: vanukset, jotka ovat syntyneet ennen Toista Maailmansotaa (80+) ja seniorit, johon kuuluvat suuret ikäluokat (65-79).

Yli 80-vuotiaat voivat hyvinkin elää itsenäisesti, mutta monet heistä kärsivät kroonisista sairauksista (3/4:llä on useita kroonisia sairauksia, kuten sydän- tai keuhkosairauksia, diabetesta, dementiaa) tai kokevat liikkuvuusongelmia (vähemmän kävelyä, ei pysty kiipeämään portaita, on käytettävä rollaattoria tai pyörätuolia). Opintojen jatkaminen lukiossa tai yliopistossa oli harvinaista ja mahdollista ainoastaan niille, joilla oli siihen taloudelliset edellytykset. Ammattitaito opittiin usein harjoittelemalla. Yleistäen voisi sanoa, että pojat menivät ammattikouluun tekniselle alalle ja tytöt kotitalouskouluun tai sihteerin oppiin. Naisille tarjottiin harvemmin mahdollisuutta korkeakouluopintoihin.

Kuinka erilaiseksi tilanne osoittautuikaan sodan jälkeen syntyneille. Monissa maissa väestön koulutuksesta tuli yksi ensisijaisista tavoitteista. Oppimisesta tuli pakollista kaikille alle 16- tai 17-vuotiaille. Tämän lisäksi tehdastyön siirtäminen alemman tulotason maihin ja uusien työtehtävien vaatimat uudenlaiset taidot ja osaaminen antoivat sysäyksen koko väestön koulutustason nousemiseen.

Suuri joukko senioreja kehittää digi-osaamistaan omasta kiinnostuksestaan, yhteiskunnan digitalisaatiosta johtuen (nettipankki, online-ostaminen ja yritysinformaatio sekä julkiset digitaaliset palvelut jne.) tai halusta pysyä ajantasalla lasten(lasten) elämässä.

Yleisemmin tarkastellen seniorien (65+) elinikäisen oppimisen osa-alueita:

- Digitaalisen osaamisen kehittäminen, jotta säilyttää kontaktin toisiin (erityisesti pandemian aikana), selviytyy arjestaan itsenäisesti ja riippumattomana.
- Toisen mahdollisuuden kouluttautuminen: Opiskelee uuden kielen tai muuta itseään kiinnostaa, kuten historiaa, filosofiaa, valtiotieteitä. Tekee eläkkeelle jäätyään sitä, mikä aiemmin on ollut mahdotonta. Euroopassa seniorikoulutus on aika suosittua. Joissain maissa, kuten Suomessa, eläkeläiset voivat opiskella jopa koreakoulutasolla.
- Harrastekoulutus eläkkeelle jäätyä: mitä tehdä lisääntyneellä vapaa-ajalla tai tyhjentyneessä kodissa. Kukkien asettelu, mindfulness, jooga, maalaus, elämäkerran kirjoittaminen ovat vain joitain esimerkkejä.
- Vanhuuteen oppiminen: kuinka kohdata menetyksiä (puolison tai ystävien kuolemat, mutta myös fyysisten ja psyykkisten voimien väheneminen), kuinka kohdata sairaudet.

## Parametrit joilla kartoitetaan oppimisen taustatekijöitä

Kuten aiemmin on todettu<sup>14</sup>, opinto-ohjauksessa olevaan henkilöön vaikuttaa tämän oma tausta. Tämän käsikirjan tavoitteena on kehittää viitekehys, jossa voidaan kartoittaa aikuisten oppimisen taustamuuttujia:

- aiemmin opitun tunnustaminen
- oma käsitys itsestä oppijana
- itsetietoisuuden osa-alueet
  - kyky itsenäisiin valintoihin ja arviointeihin
  - aikuisoppijan itsetuntemus, itsearvostus ja minäpystyvyys
- metakognitiiviset taidot
- opiskelumotivaatio
- sosiaaliset taustatekijät



Kuva 2: Oppimisen taustaparametrit

Aiemmin opitun tunnustaminen on aikuisoppijalle jopa tärkeämpää kuin muille oppijoille aiempien opintojen ja eletyn elämän vuoksi. Aikuisoppijalle on kertynyt sekä formaalista että ei-formaalista oppimista. Uuden liittäminen aiemmin opittuun lisää oppimista. Käsitys itsestä oppijana on muodostunut aiempien oppimiskokemusten myötä. Reflektion kautta on mahdollista uudistaa vääriksi osoittautuneita merkitysskeemoja. Huonoista oppimiskokemuksista syntyneiden negatiivisten kehien purkamisessa ohjaavalla opettajalla on suuri rooli. Oppimisen esteiden tunnistaminen parantaa osaltaan oppimistuloksia.

<sup>14</sup> JUUTILAINEN, P.-K. & MÄKELÄ, N. (2019). "MÄ OON VAAN HALUNNU OLLA SIINÄ KAMPAAJAKUPLASSA" Opintopolku amiksesta korkeakouluun – opiskelijoiden kokemuksia ohjauksesta ja opinnoista. In Ed. P.-E. Ikonen & K. Voutilainen. *Jatkoväylällä. Yhteistyöllä ammatillisesta koulutuksesta ammattikorkeakouluun*. [Online] Available from: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/155042/URNISBN9789523441101.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. [Viitattu: 22. syyskuuta 2020]



Aikuisopiskelijoiden oletetaan usein olevan riittävän itseohjautuvia, jolloin he pystyvät itse ottamaan vastuun oppimisestaan. Näin ei kuitenkaan aina ole. Esimerkiksi Suomessa ja Sloveniassa vastuuta voidaan jakaa esimerkiksi opettajan antamilla tehtävien aikatauluksilla. Itsereflektion ulottaminen oppimisprosessiin mahdollistaa oman toiminnan perustelemisen ja suunnittelun.

Riittäväällä itsetietoisuudella voidaan myös voittaa uuden oppimiseen liittyvät pelot, eikä erilaisia suoriutumisstrategioita epäonnistumisista selviämiseen tarvita. Aikuisopiskelijan riittävä itsearvostus myös mahdollistaa uuden kokeilun ja haasteiden kokemisen myönteisenä.

Joissain tapauksissa aikuisopiskelijan kognitiivisen tason vaikeuksia voidaan helpottaa auttamalla opiskelustrategioissa, tentti- ja esseeklinikoilla jne. Tehokas oppiminen vaatii, että oppija saa olla aktiivinen ja kokee sekä toiminnan että opiskeltavan asian mielekkääksi. Opiskelumotivaatiosta voidaan erotella sisäinen ja ulkoinen. Opiskelun, työn ja perheen yhteensovittaminen saattaa olla vaikeaa.

Toisaalta opiskelijaryhmään kuuluminen, toisten tapaaminen ja vuorovaikutus parantavat oppimista. Aikuiskoulutuksessa metakognitiivisiin taitoihin voidaan ajatella kuuluvan myös perustaidot, kuten lukeminen, kirjoittaminen, vieraan kielen osaaminen ja digitaaliset perustaidot.

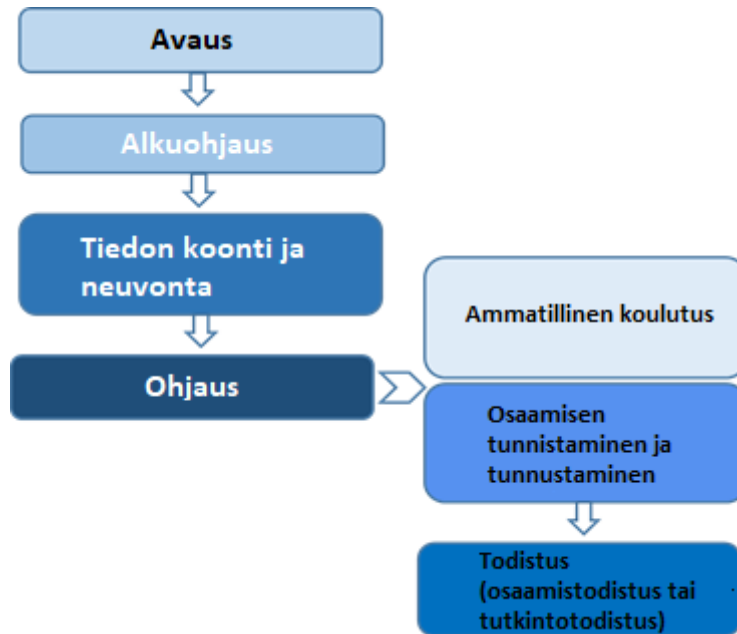
Sen lisäksi, että tuetaan tietyn tutkintopolun ja/tai ammatillisen polun valintaa, ohjaus- ja neuvontatoiminnan odotetaan valmentavan eri-ikäisiä ja eri tilanteissa olevia kansalaisia kohtaamaan työmarkkinoiden haasteet ennakoimalla ja hallitsemalla erilaisia siirtymiä, joita he joutuvat tekemään. Esimerkiksi Portugalissa ANQEP<sup>15</sup> kehittää toimia, jotka antavat kansalaisille mahdollisuuden hallita tehokkaasti uraansa ja tarjoavat keinoja helpottaa erilaisia siirtymiä koulun ja työmarkkinoiden välillä, paluun koulutusjärjestelmään, siirtymisen työllisyyden ja työttömyyden välillä, eri työpaikkojen välillä sekä työllisyyden ja eläkkeelle siirtymisen välillä. Se on kontekstuaalinen paradigman muutos, jossa painopiste siirtyy interventiosta tukemaan päätöksentekoa opiskelu- tai ammattikoulutusalueella koko elinkaaren ajan.

---

<sup>15</sup> ANQEP - AGÊNCIA NACIONAL PARA A QUALIFICAÇÃO E O ENSINO PROFISSIONAL (2017). *Lifelong Guidance at the Qualifica Centres: Methodological Guide*. [Online] Available from: [https://anqep.gov.pt/np4/file/339/Ori\\_Longo\\_Vida\\_GM.pdf](https://anqep.gov.pt/np4/file/339/Ori_Longo_Vida_GM.pdf). [Accessed: 15<sup>th</sup> January 2020]

## Parhaat käytännöt

Opinto-ohjauksessa voidaan noudattaa erilaisia menetelmiä ja prosesseja. Seuraavassa kuvassa esitetään CEARTEn<sup>16</sup> ja ANQEPin<sup>17</sup> mukaisen orientaatioprosessin eri vaiheet:



Kuva 3: Opinto-ohjauksen eri vaiheet

Opinto-ohjauksen kahta ensimmäistä vaihetta voidaan soveltaa eri yhteyksissä ja eri kohderyhmille niiden erityispiirteiden mukaisesti. Ne ovat tärkeimmät vaiheet oppimisen taustaparametrien kartoittamiseksi, vaikka ohjausprosessi onkin jatkuvaa ja toteutuu useissa tilanteissa. Kahdenkeskisten tapaamisten tulisi olla ensisijainen tavoite, mutta ohjausta voidaan toteuttaa myös pienryhmässä. Näissä vaiheissa pyritään jatkuvan ohjauksen tavoitteisiin, eli oppijan itsetuntemuksen lisäämiseen ja toimivan vuorovaikutussuhteen luomiseen.

### 1. Avaus/tervetulotapaaminen (ryhmä tai yksilö)

- Rekisteröityminen
- Koulutusorganisaation ja sen tavoitteiden esittely

<sup>16</sup> CEARTE – CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL PARA O ARTESANATO E O PATRIMÓNIO. [Online] Available from: <https://www.cearte.pt/>. [Accessed: 15<sup>th</sup> January 2020]

<sup>17</sup> ANQEP - AGÊNCIA NACIONAL PARA A QUALIFICAÇÃO E O ENSINO PROFISSIONAL (2017). *Lifelong Guidance at the Qualifica Centres: Methodological Guide*. [Online] Available from: [https://anqep.gov.pt/np4/file/339/Ori\\_Longo\\_Vida\\_GM.pdf](https://anqep.gov.pt/np4/file/339/Ori_Longo_Vida_GM.pdf). [Accessed: 15<sup>th</sup> January 2020]

- Koulutuksen tuottamasta pätevyydestä
- 2. Alkuohjaus** (yhdestä kuuteen tapaamista – ryhmä tai yksilö)
- Aikuisoppijan profiili (minäkäsitys ja vuorovaikutus)
  - Todistusten ja muiden tarvittavien dokumenttien kokoamisen aloittaminen
  - Tarvittaessa **Portfolio**-työskentelyn aloittaminen (katso luku 1B)

**Avauksessa** tulisi antaa seuraavien istuntojen/vaiheiden aikataulu sekä esitellä aikuisoppijalta mahdollisesti vaadittavat todistukset tai muut dokumentit. Aikataulun tarkoituksena on myös saada oppija vastuuseen rekisteröintiprosessista ja saada hänet tietoiseksi siitä, miten tärkeää on osallistua seuraaviin istuntoihin.

**Alkuohjauksessa** kootaan lisätietoa hakijan profiilista, hänen aikaisemmasta koulutuksestaan sekä työkokemuksestaan. Tässä voidaan soveltaa erilaisia menetelmiä, kuten diagnostisia toimintoja, opetussuunnitelma-analyysijä, haastatteluja ja/tai muita välineitä, joiden avulla kerätään tarpeelliset tiedot aikuisoppijan profiilista, jotta tunnistetaan hänen henkilökohtaiset tarpeet, motivaatio ja odotukset.

Tässä käsikirjassa esitellään erilaisia menetelmiä, joilla voidaan kartoittaa aikuisten oppimisen taustamuuttujia:

- aiemmin opitun tunnustaminen
- aikuisoppijan oma käsitys itsestä oppijana
- itsetietoisuuden osa-alueet
  - kyky itsenäisiin valintoihin ja arviointeihin
  - aikuisoppijan itsetuntemus, itsearvostus ja minäpystyvyys
- metakognitiiviset taidot
- opiskelumotivaatio
- sosiaaliset taustatekijät

Tässä käsikirjassa kuvaukset menetelmistä sekä niissä käytetyistä välineistä eri taustaparametrien kartoittamiseen on jaettu yksilöohjaukseen ja ryhmätoimintaan soveltuviksi. Jotkin esitellyt menetelmät soveltuvat molempiin tapoihin ohjata aikuisoppijaa.

# 1. Aiemmin opitun tunnustaminen

Aiemmin opitun tunnustaminen on vielä tärkeämpää aikuisopiskelijoille kuin muille opiskelijoille; aikuisoppija on saanut sekä muodollista koulutusta että epävirallista oppia muista kokemuksista. Aiemmin opitun tunnustaminen (RPL) kuvaa prosessia, jota käytetään arvioitaessa elämän aikana virallisen koulutuksen ulkopuolelta saatuja taitoja ja tietoja sekä niiden rinnastamista asetettuihin standardeihin tai oppimistuloksiin<sup>18</sup>. Kaikki tiedot, taidot ja kokemukset tulisi huomioida aiemmin opitun tunnustamisessa ja RPL:n tulisi olla mukana oppijan osaamisen arvioinnissa (GOV.UK, 2019)<sup>19</sup>. Aiemmin opitun tunnustamisessa tulisi huomioida oppijan

- Työkokemus
- Aiemmat koulutukset, harjoittelut ja hankitut pätevyudet soveltuvalla alalla
- Mikä tahansa aiemmin hankittu osaaminen.

Näin RPL voi lisätä oppijan itsearvostusta ja itseluottamusta, ja auttaa häntä urakehityksessä ja urasuunnittelussa. RPL:n merkitys korostuu elinikäisen oppimisen tunnustamisessa ja edistämisessä. Osaltaan RPL myös vastaa yhteiskunnalliseen tarpeeseen osaavasta ja pystyvästä työvoimasta. (The Opening University, 2020)<sup>20</sup> Uuden liittäminen aiemmin opittuun lisää oppimisen vaikuttavuutta.

Nykyisin ajatellaan, että jokainen henkilö toimii elämänsä aikana useissa ammatteissa ja suorittaa niissä tehtäviä, joissa ammattitaidon lisäksi tarvitaan moniammatillista osaamista (kuten viestintä, resilienssi, sopeutumiskyky ja aloitekyky). Sen lisäksi, että opinto-ohjauksella tuetaan tietyn tutkintopolun tai ammatillisen polun valintaa, sen odotetaan nyt valmentavan eri-ikäisiä ja eri tilanteissa olevia kansalaisia kohtaamaan työmarkkinoiden haasteet ennakoimalla ja hallitsemalla erilaisia siirtymiä, joita he tekevät (ANQEP, 2017).<sup>21</sup>

<sup>18</sup> QUALITY AND QUALIFICATIONS IRELAND (2020). *Recognition of Prior Learning*. [Online] Available from: <https://www.qqi.ie/Articles/Pages/Recognition-of-Prior-Learning-RPL.aspx>. [Accessed: 5<sup>th</sup> March 2020]

<sup>19</sup> GOV.UK (2019). Apprenticeships: initial assessment to recognise prior learning. [Online] Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/apprenticeships-recognition-of-prior-learning/apprenticeships-initial-assessment-to-recognise-prior-learning> [Accessed: 15<sup>th</sup> January 2020]

<sup>20</sup> THE OPEN UNIVERSITY (2020). *Recognition of Prior Learning*. [Online] Available from: <http://www.open.ac.uk/cicp/main/recognition-prior-learning>. [Accessed: 6<sup>th</sup> March 2020]

<sup>21</sup> ANQEP - AGÊNCIA NACIONAL PARA A QUALIFICAÇÃO E O ENSINO PROFISSIONAL (2017). *Lifelong Guidance at the Qualifica Centres: Methodological Guide*. [Online] Available from: [https://www.anqep.gov.pt/np4/file/339/Ori\\_Longo\\_Vida\\_GM.pdf](https://www.anqep.gov.pt/np4/file/339/Ori_Longo_Vida_GM.pdf). [Accessed: 15<sup>th</sup> January 2020]

## 1A. Yksilöohjaukseen soveltuvat menetelmät

Aiemmat koulutukset kysytään yleensä jo aikuiskoulutuksen hakulomakkeessa. Hakulomake voikin toimia lähtökohtana opinto-ohjaajan kanssa kasvokkain käytäville keskusteluille aikuisopintojen alussa. Hakulomakkeessa ei kuitenkaan juuri koskaan kysytä epävirallisesta oppimisesta, eivätkä hakijat useinkaan pidä sitä tärkeänä tietona. He saattavat myös ajatella, että keskeneräisen koulutuksen mainitseminen voi olla merkityksetöntä, epäviisasta tai jopa haitallista onnistuneelle hakemukselle.

Uudet aikuisoppijat voivat työstää hakulomakettaan uudelleen ja muuttaa ne henkilökohtaisiksi opintosuunnitelmikseen. Se voi olla kyselylomake, jossa tiedustellaan aiempia oppimiskokemuksia, sekä virallisia että epävirallisia. Virallisen koulutuksen (myös keskeytyneiden) osalta voi olla tiettyjä sisältöjä, jotka aikuisoppija on jo hyväksytysti suorittanut aiemmissä koulutuksissaan. Opitun yhdistäminen aikaisempaan tehostaa oppimista.

Kaikkia aikuisoppijan tässä käsikirjassa esitettyihin kyselylomakkeisiin antamia vastauksia voidaan, ja kannattaa, tarkastella myös henkilökohtaisissa ohjauskeskusteluissa opinto-ohjaajan kanssa.

### Ljudska univerza Celje

Seuraavat kysymysesimerkit ovat Ljudska univerza Celjessä käytettävistä kyselylomakkeista, joilla arvioidaan aiempaa koulutus- ja työkokemusta sekä muuta aiemmin hankittua osaamista. Kyselyä käytetään johdantohaastatteluissa, joita ohjaaja tekee aikuisoppijan kanssa ennen viralliseen tai epäviralliseen koulutukseen ilmoittautumista. Vastausten perusteella aikuisoppijalle rakentuu henkilökohtainen koulutussuunnitelma.

Kyselyä käytetään myös yksilö- tai ryhmäneuvonnassa arvioimaan aikuisoppijoiden aiempaa työ- ja koulutuskokemusta, jolloin vastausten pohjalta esitellään soveltuvia jatkokoulutusmahdollisuuksia.<sup>22</sup>

<sup>22</sup> KRAŠOVEC, S. *et al* (2007). *Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih*. [Online] Available from [https://arhiv.acs.si/publikacije/Svetovalni\\_pripomočki\\_v\\_izobrazevanju\\_odrslih.pdf](https://arhiv.acs.si/publikacije/Svetovalni_pripomočki_v_izobrazevanju_odrslih.pdf). [Accessed 11th October 2020]

*Kyselylomake 1: Aiemmin opitun tunnustaminen - Ljudska univerza Celje*

Aiemmin opitun tunnustaminen henkilökohtaisessa opintosuunnitelmassa
Korkein koulutuksesi, ja oppilaitos, jossa sen olet suorittanut
Muut suorittamasi tutkinnot / koulutukset
Suorittamatta jäänyt koulutus (koulutus jonka olet aloittanut, mutta on jäänyt kesken)
Työkokemus alalla, johon olet parhaillaan kouluttamassa itseäsi
Täydennä CV:n tietojasi; millaisia työtehtäviä sinulla on ollut ja millaista osaamista olet eri yhteyksiä oppinut.
Epämuodollisesti hankkimasi tiedot ja taidot (virallisen koulutuksen ulkopuolella hankittu tieto – esimerkiksi kokemuksen tuoma tieto, itse hankitut tietotekniset taidot, harrastusten tai kotitöiden kautta kertynyt osaaminen jne.)

**Caritas Coimbra**

Qualifica Programmen<sup>23</sup> avulla CEARTEn tiimit<sup>24</sup> rakentavat ja mobilisoivat erityisiä välineitä, menetelmiä ja toimia, jotka tukevat koko ohjausprosessia ja auttavat luomaan tai kehittämään erityisiä tapoja sovittaa taitoja ja elämäkokemuksia opiskelu- ja työtoimintaan. Alla on esimerkkejä tiedoista, joita kysytään aiemmin opitun tunnustamiseen henkilökohtaisissa tapaamisissa (niitä voidaan mukauttaa myös ryhmätyöskentelyyn sopivaksi):

*Kyselylomake 2: Aiemmin opitun tunnustaminen - Caritas Coimbra*

Aiemmin opitun tunnustaminen
<b>Akateeminen polku:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mikä on korkein koulutuksesi ja missä oppilaitoksessa olet sen suorittanut?</li> </ul>
<b>Harjoittelut:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kerro, millaisia harjoittelujaksoja sinulla on ollut.</li> </ul>
<b>Ammatillinen polku:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kerro mahdollisesta työkokemuksestasi.</li> <li>▪ Omien kokemustesi pohjalta, kerro työtehtävistäsi ja eri tilanteissa vaaditusta osaamisestasi.</li> </ul>

<sup>23</sup> QUALIFICA PROGRAMME (2017). [Online] Available from: <https://www.qualifica.gov.pt/#/>. [Accessed: 20<sup>th</sup> January 2020]

<sup>24</sup> CEARTE – CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL PARA O ARTESANATO E O PATRIMÓNIO. [Online] Available from: <https://www.cearte.pt/>. [Accessed: 20<sup>th</sup> January 2020]

## 1B. Ryhmätoimintaan soveltuvat menetelmät

### Caritas Coimbra

**Portfolio**<sup>25</sup> on tärkeä aikuisoppijan osaamisen näyte. Sen rakentamisen tulisi alkaa kokoamalla virallisia todisteita, joilla esitellään aiempaa oppimista, henkilötietoja ja muuta aikuisoppijan kannalta tarpeellista tietoa seuraavilta alueilta:

*Kyselylomake 3: Aiemmin opitun tunnustaminen - Caritas Coimbra*

Aiemmin opitun tunnustaminen
Ikä ja sukupuoli
Koulutus
Nykyinen ammatti
Odotukset / mielenkiinnon kohteet
Kurssit ja harjoittelut
Työkokemus
Muu hankittu osaaminen (myös virallisen koulutuksen ulkopuolelta saatu, esim. harrastuksista)
Elämäntilanne
Osallistumismahdollisuutesi koulutukseen
(Tieto- yms.)tekniset valmiudet osallistua koulutukseen
Mahdollisuudet osallistua vapaaehtoistyöhön, harjoitteluun, opiskelijavaihtoon, ammatilliseen liikkuvuuteen

Näistä voidaan koota kyselylomake, johon aikuisoppija vastaa itsenäisesti tai sitä käytetään puolistrukturoidussa haastattelussa information keräämiseksi ja keskustelun lujittamiseksi, tai sen avulla rakennetaan henkilökohtainen opintosuunnitelma ennen aikuiskoulutukseen kirjautumista.

<sup>25</sup> ANQEP - AGÊNCIA NACIONAL PARA A QUALIFICAÇÃO E O ENSINO PROFISSIONAL (2017). *Lifelong Guidance at the Qualifica Centres: Methodological Guide*. [Online] Available from: [https://anqep.gov.pt/np4/file/339/Ori\\_Longo\\_Vida\\_GM.pdf](https://anqep.gov.pt/np4/file/339/Ori_Longo_Vida_GM.pdf). [Accessed: 15<sup>th</sup> January 2020]

## 2. Oma käsitys itsestä oppijana

Psykologian teorit itsetietoisuudesta (APA Dictionary of Psychology, 2020)<sup>26</sup>, ovat “teorioita seurauksista, joita syntyy, kun huomio keskitetään omaan itseen”. Itsetietoisuus voidaan jakaa kahteen osaan. Subjektiiivisella itsetietoisuudella tarkoitetaan yksilön kokemusta itsestä oman havainnointinsa ja käyttäytymisensä lähteenä. Objektiiivinen itsetietoisuus taas muodostuu oman itsensä vertailusta muihin ihmisiin tai sosiaalisiin normeihin. Vertailu voi koskea käyttäytymistä, asenteita tai yksilöllisiä piirteitä.

Shelley Duval ja Robert Wicklund (Zhu, 2020)<sup>27</sup> ovat kehittäneet teorian itsetietoisuudesta, jonka mukaan “kohdistamamme huomion itseemme arvotamme ja vertailemme käyttäytymistämme sisäisiin malleihimme ja arvoihimme. Meistä tulee outoja, ulkopuolisia itseemme tarkkailijoita.” Daniel Golemanin mukaan (2015)<sup>28</sup> on olemassa neljänlaista tunneälyä: itsetuntemus, itsesäätely, empatia ja sosiaaliset taidot. Hän määrittelee itsetietoisuuden “sisäisten tilojen, mieltymysten, voimavarojen ja intuition tuntemiseksi”. Tässä korostuu kyky tarkastella sisäistä maailmaamme, esiinnoitettuja ajatuksiamme ja tuntemuksiamme.

Toisessa artikkelissaan Goleman (2019)<sup>29</sup> kuvaa tunne-itsetuntemusta kykyä ymmärtää omia tunteita ja niiden vaikutusta käyttäytymiseen. Aistimme miten muut meidät näkevät ja siten laajennamme omakuvaamme. Asianmukainen käsitys omista vahvuuksista ja heikkouksista antaa realistista itseluottamusta. Se myös selkeyttää omia arvoja ja tarkoituksia, jolloin voi päättäväisemmin suunnitella toimintaansa.

Oppimisen esteiden tunnistaminen parantaa osaltaan oppimistuloksia. Itse-reflektion ulottaminen oppimisprosessiin mahdollistaa oman toiminnan perustelemisen ja suunnittelun. Käsitys itsestä oppijana on muodostunut aiempien oppimiskokemusten myötä. Reflektion kautta on mahdollista uudistaa vääriksi osoittautuneita merkitysskeemoja.

<sup>26</sup> APA DICTIONARY OF PSYCHOLOGY (2020). *Self-awareness theory*. [Online] Available from: <https://dictionary.apa.org/self-awareness-theory>. [Accessed: 6<sup>th</sup> March 2020]

<sup>27</sup> ZHU, J. (2020). *What is Self-Awareness and Why is it Important?*. [Online] Available from: <https://positivepsychology.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/>. [Accessed: 2<sup>nd</sup> March 2020]

<sup>28</sup> GOLEMAN, D. (2015). *Emotional Intelligence*. [Online] Available from: <http://www.danielgoleman.info/daniel-goleman-how-self-awareness-impacts-your-work/>. [Accessed: 2<sup>nd</sup> March 2020]

<sup>29</sup> GOLEMAN, D. (2019). *What is emotional self-awareness?*. [Online] Korn Ferry Institute. Available from: <https://www.kornferry.com/insights/articles/what-is-emotional-self-awareness-2019>. [Accessed: 2<sup>nd</sup> March 2020]



Huonoista oppimiskokemuksista syntyneiden negatiivisten kehien purkamisessa ohjaavalla opettajalla on suuri rooli. Oppimisen esteiden tunnistaminen parantaa osaltaan oppimistuloksia. Aikuisopiskelijoiden oletetaan usein olevan riittävän itseohjautuvia, jolloin he pystyvät itse ottamaan vastuun oppimisestaan. Näin ei kuitenkaan aina ole. Vastuuta voidaan jakaa esimerkiksi opettajan antamilla tehtävien aikataulutuksilla. Riittävällä itsetuntemuksella voidaan myös voittaa uuden oppimiseen liittyvät pelot, eikä erilaisia suoriutumisstrategioita epäonnistumisista selviämiseen tarvita. Aikuisopiskelijan riittävä itsearvostus myös mahdollistaa uuden kokeilun ja haasteiden kokemisen myönteisenä.

Aikuisilla oppimistulosten suhde minäpystyvyyteen on erittäin suuri, joten on tärkeää, että aikuisoppijat analysoivat oppimiskokemuksiaan, saavutuksiaan ja onnistumisen tuntemuksiaan mahdollisimman usein opintojen aikana. Henkilöt, joilla on negatiivisia kokemuksia aiemmista opinnoista, ovat epävarmoja kyvyistään ja mahdollisuuksistaan suorittaa opinnot menestyksekkäästi. Aikuisoppijan epävarmuus voi johtua myös epätietoisuudesta koulutuksen vaatimuksista tai opintojen puutteellisesta suunnittelusta.

## 2A. Yksilöohjaukseen soveltuvat menetelmät

### Työväen Akatemia

Seuraavia väitteitä on käytetty Työväen Akatemiassa, niiden pohjana on Opiskelun taitokartta, joka on kehitetty Turun yliopistossa<sup>30</sup>:

*Kyselylomake 4: Oma käsitys itsestä oppijana - Työväen Akatemia*

Oma käsitys itsestä oppijana	
<b>Lukeminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olen hidas lukija.</li> <li>• Katseeni harhailee lukiessani, joten minun on vaikea pysyä rivillä.</li> <li>• En tee usein virheitä lukiessani.</li> <li>• Minun on helppo koota lukemani kokonaisuudeksi.</li> <li>• Löydän helposti lukemani tekstin ydinasiat.</li> </ul>

<sup>30</sup> KLEMOLA, U., IKÄHEIMO, H. & HÄMÄLÄINEN, T. (2019). *OHO-opas opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*. [Online] Available from: <https://ohohanke.fi/wp-content/uploads/2020/04/OHO-opas-1.pdf>. [Accessed: 20th February 2021]

**Englannin kielen ymmärtäminen**

- Minun on helppo koota lukemani englanninkielinen teksti kokonaisuudeksi.
- Löydän helposti ydinasiat lukemastani englanninkielisestä tekstistä.

**Kirjoittaminen**

- Kirjoittamiseen keskittyminen on minulle helppoa.
- Minun on helppo kirjoittaa monivaiheisesti: luonnostella, yhdistellä, muuttaa ja muokata tekstiä.
- Kun kirjoitan jotakin lähdettä käyttäen, minun on helppo ymmärtää lähdetekstiä syvällisesti ennen kirjoittamista.
- Minulla ei ole selkeää käsitystä omasta tavastani kirjoittaa.

**Opiskelustrategiat**

- Minulle on helppoa pysyä työtehtävien suunnitellussa aikataulussa.
- Minun on vaikea löytää sopivia opiskelutapoja erilaisiin teksteihin.
- Kun opiskelen, minun on vaikea ylläpitää keskittymistäni.
- Yritän sitkeästi opiskella vaikeitakin työhöni liittyviä tekstejä.

*Aikuisoppija vastaa Likertin asteikolla: ei koskaan, joskus, usein, aina.*

**Ljudska univerza Celje**

Seuraavia väitteitä on käytetty Ljudska univerza Celjessä<sup>31</sup> orientation ensimmäisissä vaiheissa joko yksilöhaastatteluissa tai pienryhmätyöskentelyssä:

*Kyselylomake 5: Oma käsitys itsestä oppijana - Ljudska univerza Celje*

Oma käsitys itsestä oppijana
Osaan suunnitella hyvin ajankäyttöni opiskeluun.
Jos en ymmärrä jotain, pyydän apua.
Jos opiskelumateriaali on liian vaikeaa, lopetan sen opettelen tai opettelen vain helpot kohdat.
Kun opiskelen, asetan itselleni tavoitteet, joihin pyrin.
Minun on vaikea pysyä opintojen aikataulussa.
Kun opiskelen kirjallista materiaalia, alleviivaan tärkeimmät kohdat.
Kertaan opintomateriaalin useita kertoja.
Pyrin tekemään opintotehtäväni hyvin.

*Aikuisoppija vastaa Likertin asteikolla: 1 – Ei koskaan, 2 – Joskus, 3 – En osaa sanoa, 4 – Yleensä, 5 – Aina.*

<sup>31</sup> KRAŠOVEC, S. et al. (2007). Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih. [Online] Available from [https://arhiv.acs.si/publikacije/Svetovalni\\_pripomočki\\_v\\_izobraževanju\\_odraslih.pdf](https://arhiv.acs.si/publikacije/Svetovalni_pripomočki_v_izobraževanju_odraslih.pdf). [Accessed 11th October 2020]

On tärkeää, että opinto-ohjaaja osallistuu lomakkeen arviointiin, jotta aikuisoppija ymmärtää omia opiskelumenetelmiään. Ohjaava opettaja voi myös arvioida aikuisoppijan omaa käsitystä itsestä oppijana. Aikuisoppijalle muodostuu parempi käsitys itsestä oppijana, mikä helpottaa opintojensuunnittelua ja oppimisprosessia.

## Työväen Akatemia

Alla olevia kysymyksiä on käytetty Työväen Akatemiassa. Niiden pohjana on Oulun yliopistossa kehitetty menetelmä<sup>32</sup>:

*Kyselylomake 6: Oma käsitys itsestä oppijana - Työväen Akatemia*

Oma käsitys itsestä oppijana
Millaiset tehtävät sujuvat sinulta parhaiten?
Millainen oppija olet? Millä tavoin opiskelet ja opit? Mitkä ovat vahvuutesi opiskelijana?
Mitä osa-alueita haluaisit tai sinun pitäisi kehittää opiskelijana?
Mistä tai minkälaisista tehtävistä olet saanut hyvää palautetta tähän saakka?
Mihin olet tyytyväinen itsessäsi opiskelijana?

Avointen kysymysten lista toimii pohjana henkilökohtaisessa keskustelussa ohjaavan opettajan kanssa (½ h).

## Ljudska univerza Celje

Kolbin oppimismalli<sup>33</sup> jakautuu neljään oppimistyyliin, joista muodostuu nelivaiheinen oppimiskehä. Oppimismalli ei kuvaa ainoastaan yksioollisia oppimistyyliä, vaan mallista muodostuu kokonaiskuva oppimisen etenemisestä.

Joissain kyselylomakkeissa aikuisoppijoilta kysytään, mistä ja miten he oppivat:

<sup>32</sup> KLEMOLA, U., IKÄHEIMO, H. & HÄMÄLÄINEN, T. (2019). *OHO-opas opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*. [Online] Available from: <https://ohohanke.fi/wp-content/uploads/2020/04/OHO-opas-1.pdf>. [Accessed: 20th February 2021]

<sup>33</sup> ATKINSON, T. (2018). *Kolb Learning Style*. [Online] Available from: <https://medium.com/proactive-learning/kolb-learning-style-e56162c48d43>, [Accessed 9th September 2020]



Kuva 4: Kolbin oppimismalli



Kuva 5: VARK-oppimistyyli<sup>34</sup>

On tärkeä tietää, mikä aikuisoppijan ominaisin oppimistyyli tai kognitiivinen tapa on. Mikään niistä ei ole sen paremmin oikea kuin vääräkään. Tieto auttaa kuitenkin ymmärtämään oppimistapahtuman etuja ja vaikeuksia. Kun aikuisoppija ymmärtää oman oppimistapansa vahvuudet ja heikkoudet, hän pystyy kehittämään itseään tai itselle vieraanpaa oppistapaa. Oman

<sup>34</sup> TEACH.COM (2020). *Learning Styles: understanding VARK*. [Online] Available from: <https://teach.com/what/teachers-know/learning-styles/> [Accessed 9<sup>th</sup> September 2020]

kognitiivisen toimintatavan tunteminen parantaa ja tehostaa oppimista. Oppimivaikeuksista kärsiville opinto-ohjaaja voi esitellä eri tapoja oppia ja opiskella. Tavoitteena on oppimaan oppiminen.

## Caritas Coimbra

Seuraavat kysymykset on valittu Caritas Coimbrassa käytettävistä kyselylomakkeista, joilla analysoidaan ja arvioidaan aikuoppijan entistä ja nykyistä opintopolkua, työkokemusta, motivaatiota, taitoja ja mielenkiinnon kohteita sekä yksilöllistä urasuunnitelmaa.

Yleensä näitä kyselylomakkeita käytetään erilaisissa palveluissa, joissa ohjataan muun muassa aikuisopintoihin tai ammatillisiin täydennyskoulutuksiin. Esimerkiksi sosiaalisen integraation tuotto (RSI) on sosiaalipoliittinen toimenpide, joka auttaa taloudellisissa vaikeuksissa olevia tukikelpoisuusedellytykset täyttäviä yksilöitä tai perheitä, jotka tarvitsevat tukea integroitukseen paremmin yhteiskuntaan.

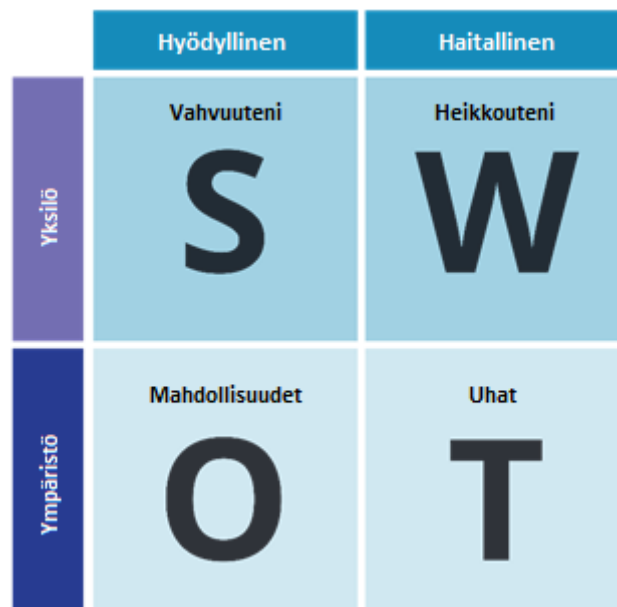
*Kyselylomake 7: Oma käsitys itsestä oppijana - Caritas Coimbra*

Oma käsitys itsestä oppijana
Oletko koskaan keskeyttänyt tutkintoon johtavaa koulutusta tai muita opintoja? <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kyllä</li> <li>▪ En</li> </ul>
Jos vastasit myöntävästi edelliseen kysymykseen, mitkä syyt johtivat mielestäsi keskeytykseen? <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mielenkiinnon puute opetettaviin asioihin</li> <li>▪ Opiskeltavien aineiden vaikeus</li> <li>▪ Liian vähän opetusta</li> <li>▪ Tuen puute</li> <li>▪ Taloudelliset syyt</li> <li>▪ Koulun sijainti tai koulun tilat</li> <li>▪ Opettajan puutteelliset taidot opettamisessa</li> <li>▪ Huonot välit koulun opettajiin tai henkilökuntaan</li> <li>▪ Koulun ilmapiiri</li> <li>▪ Opiskelutoverien huono käyttäytyminen tunneilla</li> <li>▪ Huono keskittyminen tunneilla</li> <li>▪ Liiat poissaolot</li> </ul>
Edelliseen kysymykseen liittyen, miksi uskot mainitsemiesi syiden vaikuttaneen koulutuksen keskeyttämiseesi?
Tunnen omat vahvuuteni ja heikkouteni opiskelijana (SWOT-analyysi)

## 2B. Ryhmätoimintaan soveltuvat menetelmät

### SWOT-analyysi

Orrin (2013)<sup>35</sup> mukaan SWOT on lyhenne sanoista strengths, weaknesses, opportunities, and threats (vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat). SWOT-analyysi on yksinkertainen työkalu, joka auttaa käynnistämään mielekkään muutoksen ja parantamaan koulutuksen vaikuttavuutta. Se tarjoaa hyödyllistä perustietoa ryhmälle, joka haluaa visioida tulevaisuutta tai analysoida ongelmaa.



Kuva 6: SWOT-analyysi

SWOT-analyysin viehätys Valkanos *et al.* (2009)<sup>36</sup> mukaan on sen tuttuudessa ja helppokäyttöisyydessä sekä siinä, että se tarjoaa hyvän rakenteen tarkastella tulevaa.

### Työväen Akatemia

Tyhjä SWOT-lomake on näkyvillä diaesityksessä tai se jaetaan jokaiselle aikuisoppijalle. Opinto-ohjaaja avaa keskustelun vahvuuksista, heikkouksista, mahdollisuuksista ja uhista. Jokainen aikuisoppija kirjoittaa itseään ja omaa tilannettaan kuvaavia väitteitä omalle SWOT-lomakkeelleen. Tämän jälkeen avataan , mitä havaintoja tai oivalluksia aikuisoppijat tekivät ja pohditaan yhdessä,

<sup>35</sup> ORR, B. (2013). Conducting a SWOT Analysis for Program Improvement. *US-China Education Review*. [Online] June 2013, Vol. 3, No. 6, pp. 381-384. Available from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED543801.pdf>. [Accessed: 23<sup>rd</sup> March 2020]

<sup>36</sup> VALKANOS, E. *et al* (2009). *The importance of SWOT Analysis for educational units that belong to the field of Vocational Education and Training: The case of the State Institute (IEK) of Epanomi in Thessaloniki, Greece*. [Online] Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/eb4b/636926470ba0f10bf8104a7ad209b4c7195c.pdf>. [Accessed: 16<sup>th</sup> March 2020]

miten opiskelutaitoja voisi kehittää. Erityisesti mahdollisuudet ja uhat sopivat hyvin yhteiseen pohdintaan. SWOT-analyysi toimii hyvin myös keskustelun herättäjänä henkilökohtaisissa tapaamisissa (½h) opinto-ohjaajan kanssa.

### Caritas Coimbra

Caritas Coimbran Yhdenvertaisuuskeskuksessa CCI – *Centro Comunitário de Inserção*<sup>37</sup> SWOT-analyysia hyödynnetään pienryhmätyöskentelyssä analysoitaessa oppimikokemusten vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia, jotta voidaan tarkastella ja mitata sisäisiä ja ulkoisia vaikutuksia. SWOT-analyysia voidaan käyttää monin eri tavoin, mutta erityisen hyvin se soveltuu erilaisten koulutusten ja ammatillisen yhdenvertaisuuden arviointiin. Joissain tapauksissa sen käyttö vaatii opinto-ohjaajan ohjeistusta ja apua. Niinpä sitä käytetään myös henkilökohtaisissa ohjaustilanteissa, joissa on enemmän aikaa reflektoida tehtävää. Seuraavaksi esimerkkejä apukysymyksistä:

*Kyselylomake 8: Oma käsitys itsestä oppijana - Caritas Coimbra*

Oma käsitys itsestä oppijana SWOT-analyysin avulla
<p><b>Vahvuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Missä olet taitava?</li> <li>▪ Millaista erityisosaamista sinulla on?</li> <li>▪ Mitä muut pitävät sinun vahvuuksinasi?</li> <li>▪ Miten voisit hyödyntää omia vahvuuksiasi?</li> </ul>
<p><b>Heikkoudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Missä tarvitset vielä lisää oppia tai harjoitusta?</li> <li>▪ Millaista osaamista sinulta puuttuu?</li> <li>▪ Mitä muut pitävät sinun heikkouksinasi?</li> </ul>
<p><b>Mahdollisuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Millaisia mahdollisuuksia on tarjolla sinulle?</li> <li>▪ Millaiset olosuhteet tukisivat oppimistasi?</li> <li>▪ Mitkä ulkoiset tekijät auttaisivat sinua saavuttamaan tavoitteesi?</li> <li>▪ Millaisia mahdollisuuksia vahvuutesi avaavat?</li> </ul>
<p><b>Uhat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Millaiset uhat voivat aiheuttaa sinulle vaikeuksia?</li> <li>▪ Mitkä tekijät voivat estää menestymisesi?</li> <li>▪ Millaisia uhkia liittyy heikkouksiisi?</li> </ul>

<sup>37</sup> CCI - INCLUSION COMMUNITY CENTRE. [Online] Available from: <https://caritascoimbra.pt/2017/noticias/centro-comunitario-de-insercao/>. [Accessed: 15th January 2020]

## 3. Itsetietoisuuden osa-alueet

Rohkaisemalla aikuisoppijaa itsereflektioon ja tarjoamalla hänelle mahdollisuus keskusteluun ohjaavan opettajan kanssa, seuraavat menetelmät auttavat aikuiskoppijaa voittamaan opiskelun ja oppimisen esteitä. Reflektion kautta aikuisoppijat hankkivat uusia näkökulmia alati muuttuviin olosuhteisiin.

Tässä käsikirjassa itetietoisuuden osa-alueet on jaettu kahteen ryhmään: 1) Kyky tehdä itsenäisiä valintoja ja arviointeja sekä 2) Aikuisoppijan itsetuntemus, itsearvostus ja minäpystyvyys.

### 3.1 Kyky itsenäisiin valintoihin ja arviointeihin

Aikuisoppijan kohtaamiseen yksilönä tämän omalla lähikehitysvyöhykkeellä sisältyy positiivisen oppija-ohjaaja –suhteen luominen ja jokaisen oppijan kuunteleminen rakentavan oppimisympäristön luomisessa. Tämä edesauttaa aikuisoppijaa ottamaan vastuun omasta oppimisestaan ja elämästään. McCombsin (2020)<sup>38</sup> mukaan, huomioimalla oppijan oppimistarpeet ja negatiiviset käyttäytymismallit luotettavassa ja positiivisessa opiskeluilmapiiirissä, aikuisoppijan on helpompi tehdä oikeita valintoja opinnoissaan ja niiden ulkopuolella.

Jotta aikuisoppijat voivat kehittää kykyään tehdä itsenäisiä päätöksiä, opinto-ohjaajan on autettava heitä ymmärtämään henkilökohtaiset oppimistavoitteensa, mahdollisuutensa aktiiviseen ja itsenäiseen oppimiseen sekä heidän kykynsä ja vahvuutensa eri osa-alueilla. Oppijalähtöisiin menetelmiin kuuluu se, että opinto-ohjaaja opastaa opintovalinnoissa ja niiden positiivisten ja negatiivisten seurausten huomioimisessa.

Aikuisoppijoiden oletetaan usein olevan riittävän itseohjautuvia, jolloin he pystyvät itse ottamaan vastuun oppimisestaan. Näin ei kuitenkaan aina ole. Vastuuta voidaan jakaa esimerkiksi opettajan antamalla tehtävien aikataulutuksilla.

---

<sup>38</sup> MCCOMBS, B. (2020). Developing Responsible and Autonomous Learners: A Key to Motivating Students. *American Psychological Association*. [Online] Available from: <https://www.apa.org/education/k12/learners>. [Accessed: 16<sup>th</sup> March 2020]



### 3.1A. Yksilöohjaukseen soveltuvat menetelmät

#### Caritas Coimbra

Seuraavat kysymykset ovat CEARTE's Qualifica Centren<sup>39</sup> kyselystä, jolla kerätään tietoa aikuisoppijoiden opintopolusta, työsuunnitelmista, motivaatiosta, taidoista ja mielenkiinnon kohteista sekä yksilöllisestä urasuunnittelusta.

*Kyselylomake 9: Kyky itsenäisiin valintoihin ja arviointeihin - Caritas Coimbra*

Kyky itsenäisiin valintoihin ja arviointeihin
Millaisia projekteja sinulla on harjoituskurssin jälkeen?
Millaisia projekteja / työsuunnitelmia / harjotteluja sinulla on ensi vuonna?

#### Työväen Akatemia

Alla olevia kysymyksiä on käytetty Työväen Akatemiassa. Niiden pohjana on Oulun yliopistossa kehitetty menetelmä<sup>40</sup>:

*Kyselylomake 10: Kyky itsenäisiin valintoihin ja arviointeihin - Työväen Akatemia*

Kyky itsenäisiin valintoihin ja arviointeihin
Mikä sai sinut valitsemaan juuri tämän pääaineen?
Minkälaisia tavoitteita sinulla on opintojesi suhteen? Mitä odotat opinnoiltasi?
Millaiset asiat sinua kiinnostavat yleensä?
Minkälaisia töitä haluaisit tulevaisuudessa tehdä?
Millaisia tehtäviä tai asioita haluat tulevan työsi pitävän sisällään?
Mitä sinun pitäisi tehdä saavuttaaksesi siihen tarvittavan osaamisen?
Miten päädyit tälle kurssille/tähän koulutukseen? Mikä sai sinut valitsemaan juuri tämän?
Miten päädyit tähän valintaan? Miten huomioit tämän ajankäytön suunnittelussa? Miten huolehdit palautumisestasi ja jaksamisestasi?

Kysymyksiä henkilökohtaiseen keskusteluun ohjaavan opettajan kanssa (½ h).

<sup>39</sup> CEARTE – CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL PARA O ARTESANATO E O PATRIMÓNIO. [Online] Available from: <https://www.cearte.pt/>. [Accessed: 20<sup>th</sup> January 2020]

<sup>40</sup> KLEMOLA, U., IKÄHEIMO, H. & HÄMÄLÄINEN, T. (2019). *OHO-opas opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*. [Online] Available from: <https://ohohanke.fi/wp-content/uploads/2020/04/OHO-opas-1.pdf>. [Accessed: 20<sup>th</sup> February 2021]

### 3.1B. Ryhmätoimintaan soveltuvat menetelmät

#### Caritas Coimbra

MAPA projektin<sup>41</sup> tavoitteena oli kehittää välineitä, joilla motivoidaan heikossa asemassa olevia aikuisia osallistumaan koulutukseen tai vapaan sivistystyön aktiviteetteihin ennen virallista harjoittelujaksoa tai sen aikana. Ryhmässä, jossa on vain vähän kiinnostusta tai motivaatiota oppimiseen sekä suurta muutosvastarintaa, motivointityö on jatkuvaa. Esimerkiksi itsenäisten valintojen ja arviointien tekokyvyn reflektointiksi ja kehittämiseksi opinto-ohjaaja voi teettää ryhmäharjoituksia, joissa aikuisoppijat voivat väitellä ajankohtaisista aiheista tai kirjoittaa niistä lyhyitä mielipidekirjoituksia.

#### Työväen Akatemia

Alla olevia kysymyksiä on käytetty Työväen Akatemiassa. Niiden pohjana on Oulun yliopistossa kehitetty menetelmä<sup>42</sup>:

*Kyselylomake 11: Kyky itsenäisiin valintoihin ja arviointeihin - Työväen Akatemia*

Kyky itsenäisiin valintoihin ja arviointeihin
Mikä sai sinut valitsemaan juuri tämän pääaineen?
Minkälaisia tavoitteita sinulla on opintojesi suhteen? Mitä odotat opinnoiltasi?
Millaiset asiat sinua kiinnostavat yleensä?
Minkälaisia töitä haluaisit tulevaisuudessa tehdä?
Millaisia tehtäviä tai asioita haluat tulevan työsi pitävän sisällään?
Mitä sinun pitäisi tehdä saavuttaaksesi siihen tarvittavan osaamisen?
Miten päädyit tälle kurssille/tähän koulutukseen? Mikä sai sinut valitsemaan juuri tämän?
Miten päädyit tähän valintaan? Miten huomioit tämän ajankäytön suunnittelussa? Miten huolehdit palautumisestasi ja jaksamisestasi?

Väittämät jaetaan kaikille paperilla tai ne ovat kaikkien nähtävissä diaesityksessä. 3 – 5 aikuisoppijan ryhmä keskustelee niistä 15 minuuttia. Keskustelun jälkeen pienryhmän jäsenet kertovat koko ryhmälle, mitä havaintoja tai oivalluksia tekivät keskustelun aikana.

<sup>41</sup> GONÇALVES, M. & FERNANDES, M. (2007). *Motivar os Adultos para a Aprendizagem (MAPA) - Socrates-Grundtvig 2004 2007 - Olhares Cruzados Sobre a Educação Não Formal - Análise de Práticas e Recomendações*. Lisboa: DGFV

<sup>42</sup> KLEMOLA, U., IKÄHEIMO, H. & HÄMÄLÄINEN, T. (2019). *OHO-opas opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*. [Online] Available from: <https://ohohanke.fi/wp-content/uploads/2020/04/OHO-opas-1.pdf>. [Accessed: 20th February 2021]

### 3.2 Aikuisoppijan itsetuntemus, itsearvostus ja minäpystyvyys

Akateeminen minä-pystyvyys on aikuisoppijan tuntemus tai arvio omasta akateemisesta osaamisesta<sup>43</sup>. Tämä itsetietoisuuden osa-alue on tärkeimpiä muuttujia akateemisessa maailmassa, sillä sillä on suora vaikutus niin oppimisprosessiin kuin akateemisiin saavutuksiin ja odotuksiin.

Banduran (1994)<sup>44</sup> mukaan “minäpystyvyys on henkilön usko omaan kykyihin toimia ja vaikuttaa omaan elämäänsä ja sen tapahtumiin. Minäpystyvyys vaikuttaa siihen, miten henkilö tuntee, ajattelee, motivoituu ja käyttäytyy.” Siihen sisältyy kognitiivisia, sensitiivisiä ja motivoivia prosesseja sekä valintaprosesseja. Minäpystyvyyden taso riippuu tietyn tehtävän vaikeusasteesta.

Zimmermanin (2000)<sup>45</sup> mukaan, minäpystyvyyden kokemuksilla näyttäisi olevan vaikutusta akateemisten motivaatioiden keskeisiin indekseihin, kuten toimintojen valintaan, ponnistelujen tasoon, sinnikkyteen ja emotionaalisiin reaktioihin. On todisteita siitä (Bandura, 1997, Zimmerman, 2000), että korkean minäpystyvyyden omaavat opiskelijat aloittavat nopeammin, työskentelevät kovemmin, jaksavat pidempään, ja heillä on vähemmän emotionaalista vastustusta vaikeuksia kohdatessaan kuin niillä, jotka epäilevät osaamistaan.

Baumeister *et al.*, (2003)<sup>46</sup> määrittelee itsearvostuksen sillä “paljonko henkilö arvostaa itseään. Se on itsetuntemuksen arvottava tekijä. Korkea itsearvostus vaikuttaa erittäin suosiollisesti minän kokonaiskehitykseen. Alhainen itsearvostus määritelmän mukaan vaikuttaa epäsuotuisasti omakuvaan.” Kohonnut itsearvostus ja varmuus on nähty opintoihin osallistumisen vaikutuksina. Aikuisopetuksen viitekehyksessä ovat Lloyd ja Sullivan (2003 in James & Nightingale<sup>47</sup>) puolestaan huomanneet alhaisen itsearvostuksen olevan “tekijä joka liittyy alhaiseen opintomenestykseen sekä koulutukseen tai harjoitteluun osallistumattomuuteen. Lisääntynyt itsearvostus ja varmuus sen sijaan ovat heikompiensa kanssa tehtyjen projektien tärkeitä sivuvaikutuksia.” Itseluottamuksen

<sup>43</sup> ORDAZ-VILLEGAS, G.; ACLE-TOMASINI, G. et REYES-LAGUNES, L. (2014). Development of an academic self-concept for adolescents (ASCA) scale. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. [Online] Nov-2013/Apr-2014. vol.5 num.2. Pp.117-130. Available from: <https://doi.org/10.5460/jbhsi.v5.2.42304>. [Accessed: 16<sup>th</sup> March 2020]

<sup>44</sup> BANDURA, A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior*. Vol. 4, pp. 71-81. New York: Academic Press. [Online] Available from: <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf>. [Accessed: 16<sup>th</sup> March 2020]

<sup>45</sup> ZIMMERMAN, B. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*. 25, pp 82–91. [Online] Available from: <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>. [Accessed: 16<sup>th</sup> March 2020]

<sup>46</sup> BAUMEISTER, R. *et al.* (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the public interest*. Vol. 4, No. 1, May 2003. [Online] Available from: <https://assets.csom.umn.edu/assets/71496.pdf>. [Accessed: 16<sup>th</sup> March 2020]

<sup>47</sup> JAMES, K & NIGHTINGALE, C. Self-esteem, confidence and adult learning: Briefing Sheet. *Part of a series of NIACE briefing sheets on mental health. Leading learning and skills*. [Online] Available from: [https://mhfe.org.uk/sites/default/files/self-esteem-confidence%202005\\_0.pdf](https://mhfe.org.uk/sites/default/files/self-esteem-confidence%202005_0.pdf). [Accessed: 16<sup>th</sup> March 2020]

kasvulla näyttäisi olevan positiivinen vaikutus lukemiseen, kielitaitoon ja matemaattiseen osaamiseen (Eldred *et al.*, 2004 in James & Nightingale).

Käsitys itsestä oppijana on muodostunut aiempien oppimiskokemusten myötä. Reflektion kautta on mahdollista uudistaa vääriksi osoittautuneita merkityskeemoja. Huonoista oppimiskokemuksista syntyneiden negatiivisten kehien purkamisessa ohjaavalla opettajalla on suuri rooli. Oppimisen esteiden tunnistaminen parantaa osaltaan oppimistuloksia. Itsereflektion ulottaminen oppimisprosessiin mahdollistaa oman toiminnan perustelemisen ja suunnittelun. Riittävällä itsetuntemuksella voidaan myös voittaa uuden oppimiseen liittyvät pelot, eikä erilaisia suoriutumisstrategioita epäonnistumisista selviämiseen tarvita. Aikuisopiskelijan riittävä itsearvostus myös mahdollistaa uuden kokeilun ja haasteiden kokemisen myönteisenä.

### 3.2A. Yksilöohjaukseen soveltuvat menetelmät

#### Caritas Coimbra

Seuraavat kysymykset ovat CEARTE's Qualifica Centren<sup>48</sup> kyselystä, jolla kerätään tietoa aikuisoppijoiden opintopolusta, työsuunnitelmistaa, motivaatiosta, taidoista ja mielenkiinnon kohteista sekä yksilöllisestä urasuunnittelusta:

*Kyselylomake 12: Aikuisoppijan itsetietoisuus, itsearvostus ja minäpystyvyys - Caritas Coimbra*

Aikuisoppijan itsetietoisuus, itsearvostus ja minäpystyvyys
Taitosi ja kiinnostuksenkohteesi?
Sinulla on samanaikaisesti monia eri rooleja (opiskelija, kollega, ystävä, perheenjäsen jne). Millaisena näet itsesi ja kuinka muut näkevät sinut erilaisissa rooleissa? Mitkä ovat vahvuutesi näissä rooleissa?
Analysoi asenteitasi ja käyttäytymismallejasi, jotka voivat vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti oppimiseesi tai omaan käsitykseesi itsestäsi

<sup>48</sup> CEARTE – CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL PARA O ARTESANATO E O PATRIMÓNIO. [Online] Available from: <https://www.cearte.pt/>. [Accessed: 20<sup>th</sup> January 2020]

## Ljudska univerza Celje

Opinto-ohjaaja voi auttaa aikuisoppijaa ymmärtämään omat vahvuutensa ja heikkoutensa oppimisprojektissa. Kysymykset auttavat aikuisoppijaa huomaamaan omat vahvuutensa sekä ne osaamisalueet, joihin hän tarvitsee tukea. Seuraavia kysymyksiä käytetään orientaatioprosessin ensimmäisten vaiheiden aikana henkilökohtaisissa haastatteluissa tai pienryhmätyöskentelyssä.

*Kyselylomake 13: Aikuisoppijan itsetietoisuus, itsearvostus ja minäpystyvyys - Ljudska univerza Celje*

Mitkä asenteesi auttavat ja mitkä vaikeuttavat oppimistasi?	
Aikuisoppijan itsetietoisuus,	itsearvostus ja minäpystyvyys
<i>Mitkä sinun asenteistasi auttavat</i>	<i>ja mitkä vaikeuttavat omaa oppimistasi?</i>
Auttavat asenteeni	Vaikeuttavat asenteeni

Myös väittämillä voidaan kysyä aikuisoppijan itsearvostuksesta ja suhtautumisesta toisiin<sup>49</sup>:

*Kyselylomake 14: Aikuisoppijan itsetietoisuus, itsearvostus ja minäpystyvyys - Ljudska univerza Celje*

Aikuisoppijan itsetietoisuus, itsearvostus ja minäpystyvyys
Kokeessa mietin, kuinka paljon muita huonommin suoriudun.
Jos en opi jotain oppimateriaalia, se oon kokonaan omaa syytäni.
Jos vain mahdollista, haluan saada parempia arvosanoja kuin muut.
Olen varma, että selviydyn kaikkein vaikeimmistakin käsiteltävistä asioista.
Joskus minusta tuntuu, että muut ovat minua fiksumpia.

*Aikuisoppija vastaa Likertin asteikolla: 1 – Ei koskaan, 2 – Joskus, 3 – En osaa sanoa, 4 – Yleensä, 5 – Aina.*

## 3.2B. Ryhmätoimintaan soveltuvat menetelmät

### Työväen Akatemia

Työväen Akatemiassa järjestetään työpajoja minäpystyvyydestä, opiskelustrategioista ja oppimismenetelmistä aikuisoppijoille näiden aloittaessa akateemiset opintonsa. Työpajassa opinto-ohjaaja kertoo aluksi teoreettista taustaa akateemisesta itsetietoisuudesta, johon minäpystyvyys

<sup>49</sup> KRAŠOVEC, S. et al (2007). Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih [Online]. Available from [https://arhiv.acs.si/publikacije/Svetovalni\\_pripomocki\\_v\\_izobrazevanju\\_odrslih.pdf](https://arhiv.acs.si/publikacije/Svetovalni_pripomocki_v_izobrazevanju_odrslih.pdf). [Accessed 11th October 2020]

kuuluu, sekä esittelee erilaisia oppimistyyliä ja –menetelmiä. Sen jälkeen opiskelijat keskustelevat aiheesta pareittain tai pienryhmissä. Keskustelun jälkeen pienryhmän jäsenet ovat saaneet itse kertoa koko ryhmälle, mitä havaintoja tai oivalluksia tekivät keskustelun aikana.

Alla olevia kysymyksiä on käytetty Työväen Akatemiassa. Kysymykset jaetaan aikuisoppijoille paperilla tai ne ovat kaikkien nähtävissä diaesityksessä. Tämä perustuu Oulun yliopistossa kehitettyyn menetelmään<sup>50</sup>.

*Kyselylomake 15: Aikuisoppijan itsetietoisuus, itsearvostus ja minäpystyvyys - Työväen Akatemia*

Aikuisoppijan itsetietoisuus, itsearvostus ja minäpystyvyys
Mitä olet oppinut tämän vuoden aikana?
Jos sinun pitäisi sanoittaa osaamistasi työnantajalle, mitä kertoisit?
Kerro jokin hyvä oppimiskokemus. Mikä teki siitä hyvän? Missä koit onnistuvasi? Miten voisit hyödyntää tätä kokemusta muissa oppimistilanteissa?
Mitä olet oppinut itsestäsi oppijana ja opiskelijana? Miten hyödynnät vahvuuksiasi ja kehität itseäsi?
Mitkä asiat ja opiskeluun liittyvät tehtävät koet haastavina?
Mitä odotat opiskelulta tulevaisuudessa?

3 – 5 aikuisoppijan ryhmä keskustelee niistä 15 minuuttia. Keskustelun jälkeen pienryhmän jäsenet kertovat koko ryhmälle, mitä havaintoja tai oivalluksia tekivät keskustelun aikana.

### **Caritas Coimbra**

Seuraava harjoitus voidaan toteuttaa joko kyselylomakeella tai ryhmäkeskusteluna: ”Seuraavat väittämät liittyvät opintopolkuasi määrittäviin itsearviointiin, itsekunnioitukseen ja henkilökohtaiseen vaikuttavuuteen. Mieti jokaisen väittämän kohdalla, kuinka hyvin se kuvaa sinua itseäsi. Oikeita tai vääriä vastauksia ei ole.”

*Kyselylomake 16: Aikuisoppijan itsetietoisuus, itsearvostus ja minäpystyvyys - Caritas Coimbra*

Aikuisoppijan itsetietoisuus, itsearvostus ja minäpystyvyys
Osaan antaa itsestäni hyvän kuvan työ- tai opiskelukavereilleni.

<sup>50</sup> KLEMOLA, U., IKÄHEIMO, H. & HÄMÄLÄINEN, T. (2019). *OHO-opas opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*. [Online] Available from: <https://ohohanke.fi/wp-content/uploads/2020/04/OHO-opas-1.pdf>. [Accessed: 20th February 2021]

Olen työ- tai harjoitteluryhmäni tärkeä jäsen.
Minun on vaikea ylläpitää kontaktia muihin.
Minua jännittää vastata kysymyksiin tai esittää oma mielipiteeni työssä tai harjoittelun yhteydessä.
Annan helposti periksi työ- tai harjoitustehtävissä /-projekteissa.

*Aikuisoppija vastaa Likertin asteikolla: 1 – Ei koskaan, 2 – Joskus, 3 – En osaa sanoa, 4 – Yleensä, 5 – Aina.*

Tällainen harjoitus on erittäin hyödyllinen kannustaessaan aikuisoppijaa itsereflektioon ja itsetietoisuuden kriittiseen tarkasteluun. Tietyissä opiskeluprosessin vaiheissa on erittäin hyödyllistä, että opinto-ohjaaja analysoi ja tutkii aikuisoppijan käsityksiä, ja ohjaa häntä realistiseen itsetuntemukseen.

## 4. Metakognitiiviset taidot

Metakognitio on käsite, jota on käytetty viittaamaan erilaisiin epistemologisiin prosesseihin. Se tarkoittaa pohjimmiltaan kognitiota kognitiosta; eli se viittaa toisen luokan kognitioihin: ajatuksia ajatuksista, tietoa tiedosta tai pohdintoja.<sup>51</sup> Metakognitiiviset taidot liittyvät oman ajattelun, toimien ja oppimisprosessien organisointiin, ohjaamiseen ja hallintaan.

Aikuisoppijat, joilla on hyvät metakognitiiviset taidot, tuntevat oman oppimisprosessinsa, jolloin he voivat suorittaa oppimistehtävänsä tehokkaasti. Metakognitiivisia taitoja voidaan lisätä ja parantaa opetuksella ja harjoittelulla<sup>52</sup>. Niiden kehittyminen mahdollistaa kognitiivisen ja motivoivan toiminnan parantamisen ja siten parantaa oppimisprosessia. Metakognitiiviset taidot eroavat kognitiivisista taidoista, joita tarvitaan tehtävän suorittamiseen, kun taas metakognitiiviset taidot ovat välttämättömiä suorittamisen ymmärtämiseen (Rivers, 2001; Schraw, 1998 in Imel, 2002)<sup>53</sup>.

Metakognitiiviset taidot liittyvä siihen, mitä aikuisoppija tietää oppimisesta. Tähän sisältyy<sup>54</sup>:

- oppijan tietämys omasta kognitiivisesta osaamisestaan (esim. “minulla on vaikeuksia muistaa historiallisia päivämääriä”).
- oppijan tietämys tehtävistä (esim. “seuraavaksi luettavassa luvussa esitettävät ajatukset ovat hyvin monitasoisia”).
- oppijan tuntemus erilaisista oppimisstrategioista (esim. “jos ensin vain silmäilen koko tekstin, saan siitä jonkinlaisen kokonaiskuvan”).

<sup>51</sup> LOUCA, E. (2008). *Metacognition and young children's Theory of Mind*. [Online] Available from: [https://www.researchgate.net/publication/259848834\\_Metacognition\\_and\\_Young\\_Children's\\_Theory\\_of\\_Mind](https://www.researchgate.net/publication/259848834_Metacognition_and_Young_Children's_Theory_of_Mind). [Accessed: 16<sup>th</sup> March 2020]

<sup>52</sup> TALENT EDUCATION ERASMUS+ PROJECT. *Metacognitive skills*. [Online] Available from: <http://www.talenteducation.eu/toolkitforteachers/metacognitalskills/what-are-metacognitive-skills/>. [Accessed: 16<sup>th</sup> March 2020]

<sup>53</sup> IMEL, S. (2002). Metacognitive Skills for Adult Learning. *Clearinghouse on Adult, Career, and Vocational Education* no. 39. [Online] Available from: <https://calpro-online.org/eric/docs/tia00107.pdf>. [Accessed: 16<sup>th</sup> March 2020]

<sup>54</sup> CAMBRIDGE INTERNATIONAL EDUCATION - TEACHING AND LEARNING TEAM (2019). *Getting started with Metacognition*. [Online] Available from: <https://cambridge-community.org.uk/professional-development/gswmeta/index.html>. [Accessed: 16<sup>th</sup> March 2020]



## 4A. Yksilöohjaukseen soveltuvat menetelmät

### Työväen Akatemia

Alla olevia kysymyksiä on käytetty Työväen Akatemiassa. Niiden pohjana on Oulun yliopistossa kehitetty menetelmä<sup>55</sup>:

*Kyselylomake 17: Metakognitiiviset taidot - Työväen Akatemia*

Metakognitiiviset taidot
Onko sinun helppoa vai vaikeaa ylläpitää keskittymistä opiskeluun?
Pysytkö suunnitellussa aikataulussa?
Miten suunnittelet ajankäyttösi?
Miten huolehdit palautumisestasi ja jaksamisestasi?
Minkälainen päivärytmi sinulla on?

Avointen kysymysten lista toimii pohjana henkilökohtaisessa keskustelussa ohjaavan opettajan kanssa (½ h).

### Caritas Coimbra

Seuraava harjoitus voidaan toteuttaa joko kyselylomakeella tai ryhmäkeskusteluna:

”Seuraavat väittämät liittyvät metakognitiivisiin taitoihin, joihin kuuluu kyky ymmärtää ja hallita omaa kognitiivista oppimisprosessia. Mieti jokaisen väittämän kohdalla, kuinka hyvin se kuvaa sinua itseäsi. Oikeita tai vääriä vastauksia ei ole.”

*Kyselylomake 18: Metakognitiiviset taidot - Caritas Coimbra*

Metakognitiiviset taidot
Mietin erilaisia tapoja ratkaista ongelma ja valitsen niistä parhaan.
Minulla on aina käsitys käyttämäni strategian toimivuudesta.
Yritän hyödyntää niitä strategioita, joita olen ennenkin käyttänyt.
Kun teen tehtävää, tunnistan, ymmärränkö, mitä teen vai en.
Harkitsen useita vaihtoehtoja ongelmalle ennen vastaukseni antamista.

Aikuisoppija vastaa Likertin asteikolla: 1 – Ei koskaan, 2 – Joskus, 3 – En osaa sanoa, 4 – Yleensä, 5 – Aina.

<sup>55</sup> KLEMOLA, U., IKÄHEIMO, H. & HÄMÄLÄINEN, T. (2019). *OHO-opas opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*. [Online] Available from: <https://ohohanke.fi/wp-content/uploads/2020/04/OHO-opas-1.pdf>. [Accessed: 20th February 2021]

Tällainen harjoitus on erittäin hyödyllinen kannustaessaan aikuisoppijaa itsereflektioon ja eri tilanteissa käyttämiensä taitojen ja strategioiden kriittiseen tarkasteluun. Tietyissä opiskeluprosessin vaiheissa on erittäin hyödyllistä, että opinto-ohjaaja analysoi ja tutkii aikuisoppijan käsityksiä, ja opastaa häntä käyttämään erilaisia oppimismenetelmiä parhaiden oppimistulosten saamiseksi ja ohjaa oikealaiseen itsetuntemukseen.

## Työväen Akatemia

Seuraavia väitteitä on käytetty Työväen Akatemiassa, niiden pohjana on Opiskelun taitokartta, joka on kehitetty Turun yliopistossa<sup>56</sup>:

*Kyselylomake 19: Metakognitiiviset taidot - Työväen Akatemia*

Metakognitiiviset taidot
<p><b>Lukeminen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olen hidas lukija.</li> <li>• Katseeni harhailee lukiessani, joten minun on vaikea pysyä rivillä.</li> <li>• En tee usein virheitä lukiessani.</li> <li>• Minun on helppo koota lukemani kokonaisuudeksi.</li> <li>• Löydän helposti lukemani tekstin ydinasiat.</li> </ul>
<p><b>Englannin kielen ymmärtäminen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minun on helppo koota lukemani englanninkielinen teksti kokonaisuudeksi.</li> <li>• Löydän helposti ydinasiat lukemastani englanninkielisestä tekstistä.</li> </ul>
<p><b>Kirjoittaminen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjoittamiseen keskittyminen on minulle helppoa.</li> <li>• Minun on helppo kirjoittaa monivaiheisesti: luonnostella, yhdistellä, muuttaa ja muokata tekstiä.</li> <li>• Kun kirjoitan jotakin lähdettä käyttäen, minun on helppo ymmärtää lähdetekstiä syvällisesti ennen kirjoittamista.</li> <li>• Minulla ei ole selkeää käsitystä omasta tavastani kirjoittaa.</li> </ul>
<p><b>Opiskelustrategiat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minulle on helppoa pysyä työtehtävien suunnitellussa aikataulussa.</li> <li>• Minun on vaikea löytää sopivia opiskelutapoja erilaisiin teksteihin.</li> <li>• Kun opiskelen, minun on vaikea ylläpitää keskittymistäni.</li> <li>• Yritän sitkeästi opiskella vaikeitakin työhöni liittyviä tekstejä.</li> </ul>

*Aikuisoppija vastaa Likertin asteikolla: ei koskaan, joskus, usein, aina.*

<sup>56</sup> KLEMOLA, U., IKÄHEIMO, H. & HÄMÄLÄINEN, T. (2019). *OHO-opas opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*. [Online] Available from: <https://ohohanke.fi/wp-content/uploads/2020/04/OHO-opas-1.pdf>. [Accessed: 20th February 2021]

## 4B. Ryhmätoimintaan soveltuvat menetelmät

### Työväen Akatemia

Aikuisopintojen alussa oppijat lukevat saman opiskelutekstin. Tämän jälkeen heitä pyydetään kertomaan, mikä heidän mielestään oli tekstin pääväittäjä. Jos valittu teksti on liian helppo, esiinnousee eri väittäjiä. Näiden pohjalta voidaan lähteä tutkimaan tekstin tasoja: mitkä ovat väittäjiä ja mitkä perusteluja.

Myöhemmin aikuisoppijat työskentelevät pienryhmissä, jolloin jokainen ryhmä tekee tiivistelmän jostain opiskelumateriaalin osasta. Aikuisoppijat esittelevät ja jakavat tiivistelmänsä muille oppijoille opettajan antaman aikataulun mukaisesti.

### Caritas Coimbra

MAPA projektissa<sup>57</sup> käytettiin useita erilaisia menetelmiä: kysyminen (jatkuva kyseenalaistaminen), löytäminen (yritys saada aikuisoppijat vetämään johtopäätöksiä) ja simulaatiot / realiteettien mallintaminen. Yksi käytetyistä välineistä oli **portfolio**, jolla on paitsi koulutuksellisia myös sosiaalisia mahdollisuuksia. "Tärkeää on se, mitä ihmiset voivat tehdä osaamisellaan." Portfolio mahdollistaa oman osaamisen kehittämisen, mikä on välttämätöntä ammatillisessa kontekstissa. Aikuisoppijat voivat jatkuvasti rakentaa portfolioaan ja pohtia siinä henkilökohtaista kehitystään. Portfolio mahdollistaa aikuisoppijoiden tuottaman työn sekä heidän kognitiivisen ja affektiivisen kehityksensä seurannan, kommentoimisen ja pohtimisen. Portfolioon voidaan liittää mitä tahansa dokumentteja osoittamaan aikuisoppijan autonomiaa ja luovuutta. Portfolio on arviointityökalu, joka tarjoaa yhdellä kertaa sekä yleisen että yksityiskohtaisen katsauksen opiskelijan oppimisprosessiin.

### Ljudska univerza Celje

On tärkeää, että aikuisoppija on tietoinen kognitiivisesta osaamisestaan ja tunnistaa sen, sillä vasta silloin oppiminen voi alkaa. Metakognitiivisiin taitoihin kuuluvat tietoisuus omasta oppimisesta ja omista tarpeista, sekä kyky organisoida oma oppiminen, mukaanlukien tehokas ajan- ja

<sup>57</sup> GONÇALVES, M. & FERNANDES, M. (2007). *Motivar os Adultos para a Aprendizagem (MAPA) - Socrates-Grundtvig 2004 2007 - Olhares Cruzados Sobre a Educação Não Formal - Análise de Práticas e Recomendações*. Lisboa: DGFV

tiedonhallinta. Opinto-ohjaaja voi auttaa aikuisoppijaa soveltuvalla kyselylomakkeella. Seuraavia kysymyksiä käytetään orientaatioprosessin ensimmäisten vaiheiden aikana henkilökohtaisissa haastatteluissa tai pienryhmätyöskentelyssä.<sup>58</sup>

*Kyselylomake 20: Metakognitiiviset taidot - Ljudska univerza Celje*

Metakognitiiviset taidot
Ryhmätyöskentelyssä minun on vaikea keskittyä työn tekemiseen.
Kun työskentelen, unohdan kaiken muun.
Oppitunneilla ajatukseni karkailevat.
Otan yleensä selvää, mistä saan lisätietoja.
Ennen kuin aloitan uuden aiheen oppimisen, tarkastelen sitä ensin nopeasti saadakseni paremman yleiskuvan siitä.
Voin keskittyä täysin johonkin, josta olen todella kiinnostunut.
Jos luento kestää yli puoli tuntia, minun on vaikea seurata sitä.

*Aikuisoppija vastaa Likertin asteikolla: ei koskaan, joskus, usein, aina.*

<sup>58</sup> KRAŠOVEC, S. *et al.* (2007). *Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih*. [Online] Available from [https://arhiv.acs.si/publikacije/Svetovalni\\_pripomočki\\_v\\_izobraževanju\\_odrslih.pdf](https://arhiv.acs.si/publikacije/Svetovalni_pripomočki_v_izobraževanju_odrslih.pdf). [Accessed 11th October 2020]

## 5. Opiskelumotivaatio

Psykologiassa on kaksi erillistä motivaatiotyyppiä: sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Toiminta on sisäisesti motivoitunutta, kun toiminnan tavoitteena on itse toiminta. Ihmiset voivat olla sisäisesti motivoituneita tiedon hankkimisesta, (lisä)pätevyiden hankkimisesta, korttien pelaamisesta, urheilusta jne. Toiminta on ulkoisesti motivoitunutta, kun se toimii välineenä saavuttaa tavoite, joka ei suoraan liity toimintaan, esimerkiksi opiskelua palkkion saamiseksi tai menestymistä kokeessa tai opetteluun pelaamaan erittäin hyvää tennistä tullakseen ammattilaiseksi ja ansaitakseen paljon rahaa.

Oppijalla on usein sekä sisäinen että ulkoinen motivaatio (Abreu, 2002; Deci, 1975; Lens, 2001; Lepper & Greene, 1978 in Lens, Paixão & Herrera, 2008)<sup>59</sup>. Motivaatio-ongelmat koulutuksessa liittyvät yleensä oppijan sisäisen motivation puutteeseen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että palkkiot tai muut ulkoiseen motivaatioon liittyvät tekijät saattavat heikentää sisäistä motivaatiota. Muukin ulkoinen toiminta (kuten esimerkiksi tehtävien määrääjät, valvonta tai rangaistuksen uhka), joka saatetaan kokea oman toiminnan kontrolloimisena, todennäköisesti laskee oppijan sisäistä motivaatiota.

Crownin (2006)<sup>60</sup> mukaan arki vaikuttaa kaikkiin, myös aikuisoppijoihin, ja sen myötä ulkoisesti motivoituneet tehtävät kuten siivous, ruoanlaitto, työ jne. Tietenkin heihin vaikuttavat myös sisäisen motivaation tehtävät, kuten uppoutuminen palapelien rakentamiseen, taideharrastukset tai urheilu. Aikuisoppijat lukevat ja opiskelevat niitä asioita, jotka heitä kiinnostavat. Tehokas oppiminen vaatii, että oppija saa olla aktiivinen ja kokee sekä toiminnan että opiskeltavan asian mielekkääksi.

---

<sup>59</sup> LENS, W.; PAIXÃO, M. & HERRERA, D. (2008). Instrumental Motivation is Extrinsic Motivation: So What???. *PSYCHOLOGICA*, 2009, 50. [Online] Available from: [http://dx.doi.org/10.14195/1647-8606\\_50\\_2](http://dx.doi.org/10.14195/1647-8606_50_2). [Accessed: 18<sup>th</sup> March 2020]

<sup>60</sup> CROW, S. (2006). What Motivates a Lifelong Learner?. *School Libraries Worldwide*. Volume 12, Number 1, January 2006, pp. 22-34. [Online] Available from: [https://www.researchgate.net/publication/251296152\\_What\\_Motivates\\_a\\_Lifelong\\_Learner](https://www.researchgate.net/publication/251296152_What_Motivates_a_Lifelong_Learner). [Accessed: 18<sup>th</sup> March 2020]

## 5A. Yksilöohjaukseen soveltuvat menetelmät

### Ljudska univerza Celje

Aikuisoppijat tekevät itsenäisiä päätöksiä osallistua eri koulutuksiin. Usein syynä on uralla eteneminen tai aiemmin keskeytyneen koulutuksen loppuun saattaminen. Joskus heillä kuitenkin on vaikeuksia pysyä mukana opinnoissa perhesyistä, työstä tai muista velvotteista johtuen tai koska heillä on heikko itsearvostus oppijoina. Yksilöohjauksessa opinto-ohjaaja voi kannustaa aikuisoppijaa keskittymään opintoihin muistuttamalla tätä asettamista tavoitteista. Seuraavien kysymysten tavoitteena on rohkaista aikuisoppijaa pohtimaan omaa motivaatiotaan ja asenteitaan koulutusta kohtaan. Kysymykset ovat osoittautuneet hyödyllisiksi, sillä ne auttavat löytämään sisäisen motivation saattaa opinnot päätökseen.<sup>61</sup>

*Kyselylomake 21: Opiskelumotivaatio - Ljudska univerza Celje*

Kysymyksiä stimuloimaan motivaatiota
Miksi olet täällä (näissä opinnoissa, tässä koulutuksessa)? / Mitkä ovat tavoitteesi?
Onko tavoitteittesi saavuttaminen mahdollista?
Kuinka kaukana olet tavoitteistasi?
Miten pääset niihin? / Mitä sinun pitää vielä tehdä?

### Caritas Coimbra

Seuraavia kysymyksiä voidaan käyttää orientaatioprosessin ensimmäisten vaiheiden aikana henkilökohtaisissa haastatteluissa tai pienryhmätyöskentelyssä. Tavoitteena on auttaa aikuisoppijaa löytämään oma sisäinen motivaatio oman elämänsä kontekstissa. Tämä on tärkeä parametri koulutusprosessille, koska henkilö on aina "muuttumassa erilaiseksi" eikä näin ollen koskaan pysy samana. Näin aikuisoppijat voivat löytää heille tärkeän tarkoituksen (itsensä toteutuminen). Seuraavat kysymykset mahdollistavat useita vastauksia, joten aikuisoppijat voivat osoittaa erilaisia motiiveja omalle oppimispolulle. Näitä motiiveja voidaan tarkentaa opinto-ohjauksen eri vaiheissa.

<sup>61</sup> KRAŠOVEC, S. et al (2007). Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih. [Online] Available from [https://arhiv.acs.si/publikacije/Svetovalni\\_pripomocki\\_v\\_izobrazevanju\\_odrslih.pdf](https://arhiv.acs.si/publikacije/Svetovalni_pripomocki_v_izobrazevanju_odrslih.pdf). [Accessed 11th October 2020]

## Kyselylomake 22: Opiskelumotivaatio - Caritas Coimbra

Opiskelumotivaatio
Mitä minun pitää tehdä saavuttaakseni tavoitteeni?
<p>Mitä mieltä olet harjoittelemiseen panostamisesta?</p> <p>a) Harjoittelu on ajan haaskausta, eikä vastaa todellisia tehtäviä ja haasteita</p> <p>b) Kannattaa harjoitella vain, jos tarvitaan tiettyä erityisosaamista</p> <p>c) Oikea ja kestävä oppiminen helpottaa tehtävien suorittamista ja tukee henkilökohtaista kasvua</p>
<p>Aion jatkaa opintojani, osallistua koulutukseen tai harjoitteluun, koska haluan:</p> <p>d) Oppia lisää</p> <p>e) Parantaa koulutustasoani</p> <p>f) Saada parempaa palkkaa</p> <p>g) Vaihtaa ammattia</p> <p>h) Lisätä soveltuvuuttani tiettyihin työtehtäviin</p> <p>i) Parantaa työnsaantimahdollisuuksiani</p> <p>j) Edetä työurallani</p> <p>k) Kyetä auttamaan lapsiani koulutehtävissä</p> <p>l) Valmistua hyvin arvosanoin</p> <p>m) Saada kaiken irti tästä kokemuksesta</p>

**Työväen Akatemia**

Turun yliopistossa kehitetyn ProMot<sup>62</sup> menetelmän mukaisesti seuraavia väitteitä on käytetty Työväen Akatemiassa:

## Kyselylomake 19: Opiskelumotivaatio - Työväen Akatemia

Opiskelumotivaatio
<p><b>Tehtäväsuuntautuneisuus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opiskellessani pyrin kytkemään uudet asiat aikaisemmin oppimaani.</li> <li>• Minulle ei riitä, että saan hyvän arvosanan tentissä, vaan haluan todella ymmärtää asiat.</li> </ul>
<p><b>Pystyvyyden kokemus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kun opiskelen, koen, että olen kyvykäs saavuttamaan tavoitteeni.</li> <li>• Olen luottavainen, että selviän hyvin opinnoistani.</li> </ul>

<sup>62</sup> KLEMOLA, U., IKÄHEIMO, H. & HÄMÄLÄINEN, T. (2019). *OHO-opas opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*. [Online] Available from: <https://ohohanke.fi/wp-content/uploads/2020/04/OHO-opas-1.pdf>. [Accessed: 20th February 2021]

<p><b>Sosiaalinen yhteenkuuluvuus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunnen kuuluvani opiskeluyhteisöni.</li> <li>• Opiskelen itselleni merkityksellisten ihmisten kanssa.</li> </ul>
<p><b>Haastavien tunteiden aktivoituminen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Olen huolissani siitä, että epäonnistun tenteissä.</li> <li>▪ Opiskelutehtävien, määräaikojen ja kilpailun aiheuttama paine saa minut stressaantumaan.</li> </ul>
<p><b>Välttely- ja korviketoiminta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jos ennakoin ongelmia, yleensä ryhdyn tekemään jotain muuta.</li> <li>▪ Jos kohtaan vaikean tehtävän, huomaan, että en yritä tosissani.</li> </ul>
<p><b>Helpolla pääseminen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Yritän selvittää opinnoistani mahdollisimman vähällä työllä.</li> <li>▪ Olen erityisen tyytyväinen, jos minun ei tarvitse tehdä liikaa töitä</li> </ul>

*Aikuisoppija vastaa Likertin asteikolla: ei koskaan, joskus, usein, aina.*

## 5B. Ryhmätoimintaan soveltuvat menetelmät

### Caritas Coimbra

MAPA projektissa<sup>63</sup> käytettiin useita erilaisia menetelmiä: kysyminen (jatkuva kyseenalaistaminen), löytäminen (yritys saada aikuisoppijat vetämään johtopäätöksiä) ja simulaatiot / realiteettien mallintaminen. Ryhmässä, jossa on vain vähän kiinnostusta tai motivaatiota oppimiseen sekä suurta muutosvastarintaa, motivointityö on jatkuvaa. Tällöin on perusteltua käyttää käyttäytymisen muutos- ja mallintamistekniikoita, jotka tarjoavat oppimista elämää varten ja helpottavat sosiaalista ja ammatillista integroitumista. Toiminta kehittyi konstruktivistista näkökulmasta, jossa aikuisoppijat ottivat erilaisia rooleja: päähenkilönä tai tarkkailijoina. Yksi käytetyistä menetelmistä oli **autoscopy**. Siinä simuloidaan todellisuutta ja hyödynnetään mikro-opetusta, jotta voidaan tarkastella ja tehdä näkyväksi sosiaalinen käyttäytyminen ja asenteet. Aikuisoppijoille tuttuun kokemusten dramatisointi oli erittäin motivoivaa oppimisen ja sosiaalisen vahvistamisen kannalta. Pedagoginen draama voi auttaa muuttamaan käyttäytymistä ja asenteita, jos toimijoiden ja tarkkailijoiden roolit vuorottelevat ja asioiden kriittisen tarkasteluun luodaan edellytykset.

<sup>63</sup> GONÇALVES, M. & FERNANDES, M. (2007). *Motivar os Adultos para a Aprendizagem (MAPA) - Socrates-Grundtvig 2004 2007 - Olhares Cruzados Sobre a Educação Não Formal - Análise de Práticas e Recomendações*. Lisboa: DGFV



## Työväen Akatemia

Turun yliopistossa kehitetyn ProMot<sup>64</sup> menetelmän mukaisesti seuraavia väittämiä on käytetty Työväen Akatemiassa:

*Kyselylomake 204: Opiskelumotivaatio - Työväen Akatemia*

Opiskelumotivaatio
<p><b>Tehtäväsuuntautuneisuus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opiskellessani pyrin kytkemään uudet asiat aikaisemmin oppimaani.</li> <li>• Minulle ei riitä, että saan hyvän arvosanan tentissä, vaan haluan todella ymmärtää asiat.</li> </ul>
<p><b>Pystyvyyden kokemus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kun opiskelen, koen, että olen kyvykäs saavuttamaan tavoitteeni.</li> <li>• Olen luottavainen, että selviän hyvin opinnoistani.</li> </ul>
<p><b>Sosiaalinen yhteenkuuluvuus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunnen kuuluvani opiskeluyhteisöni.</li> <li>• Opiskelen itselleni merkityksellisten ihmisten kanssa.</li> </ul>
<p><b>Haastavien tunteiden aktivoituminen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Olen huolissani siitä, että epäonnistun tenteissä.</li> <li>▪ Opiskelutehtävien, määräaikojen ja kilpailun aiheuttama paine saa minut stressaantumaan.</li> </ul>
<p><b>Välttely- ja korviketoiminta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jos ennakoin ongelmia, yleensä ryhdyn tekemään jotain muuta.</li> <li>▪ Jos kohtaan vaikean tehtävän, huomaan, että en yritä tosissani.</li> </ul>
<p><b>Helpolla pääseminen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Yritän selvittää opinnoistani mahdollisimman vähällä työllä.</li> <li>▪ Olen erityisen tyytyväinen, jos minun ei tarvitse tehdä liikaa töitä</li> </ul>

Väittämät jaetaan kaikille paperilla tai ne ovat kaikkien nähtävissä diaesityksessä. Aikuisoppija valitsee parhaiten itseään kuvaavat väittämät. Tämän jälkeen keskustellaan ryhmässä, miten opiskelutaitoja voitaisiin parantaa.

<sup>64</sup> KLEMOLA, U., IKÄHEIMO, H. & HÄMÄLÄINEN, T. (2019). *OHO-opas opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*. [Online] Available from: <https://ohohanke.fi/wp-content/uploads/2020/04/OHO-opas-1.pdf>. [Accessed: 20th February 2021]

## 6. Sosiaaliset taustatekijät

Opiskelun, työn ja perheen yhteensovittaminen saattaa olla vaikeaa. Toisaalta opiskelijaryhmään kuuluminen, toisten tapaaminen ja vuorovaikutus parantavat oppimista.

### 6A. Yksilöohjaukseen soveltuvat menetelmät

#### Caritas Coimbra

The Qualifying Passport<sup>65</sup> on tekninen työkalu, johon tallennetaan kaikki aikuisoppijan osaamiset ja hankkimat pätevyudet, ja joka tarjoaa ohjausta erilaisille opintopoluille. Jo saavutettujen oppimistulosten ja aikuisoppijan hankkiman osaamisen perusteella tämä kelpoisuuspassi simuloi useita mahdollisia tutkintopolkua uuden pätevyyden ja/tai koulutuksen hankkimiseksi ja ammatillisen etenemisen tukemiseksi. Vaikka kyseessä on Qualifica Centresissä käytettävä työkalu, voidaan sitä soveltaa laajemmin opinto-ohjauksessa jatkuvan oppimisen kontekstissa. Seuraavassa on joitain kysymyksiä kartoittamaan aikuisoppijan sosioekonomista taustaa:

*Kyselylomake 25: Sosiaaliset taustatekijät - Caritas Coimbra*

Sosiaaliset taustatekijät
Ikä
Sukupuoli
Koulutustaso
Ammatillinen/koulutuksellinen taso

#### Ljudska univerza Celje

Eri koulutustutkimuksissa käytetyissä sosioekonomisen taustan määritelmässä on suurta vaihtelua. Organisation for Economic Cooperation and Developmentin (OECD) mukaan sosiaaliset taustatekijät muodostuvat taloudellisen, sosiaalisen ja kulttuurisen aseman sekä vanhempien koulutuksen suhteesta opiskeluvuosiin<sup>66</sup>.

<sup>65</sup> QUALIFYING PASSPORT. [Online] Available from: <https://www.passaportequalifica.gov.pt/cicLogin.xhtml>. [Accessed: 15th January 2020]

<sup>66</sup> OECD - ORGANISATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT (2017). *Scaling Procedures and Construct Validation of Context Questionnaire Data*. [Online] Available from: <https://www.oecd.org/pisa/sitedocument/PISA-2015-Technical-Report-Chapter-16-Procedures-and-Construct-Validation-of-Context-Questionnaire-Data.pdf>. [Accessed: 11<sup>th</sup> October 2020]

Aikuisoppijat, jotka tulevat alemman sosiaalisen taustan kodeista, ovat huonommassa asemassa. Akateemisen kotitaustan puuttuminen vaikeuttaa heidän menestystään akateemisissa opinnoissa. Uskomme, että opiskelutottumuksiin vaikuttaa oppijan sosiaaliset taustatekijät, erityisesti kotoa saadut resurssit. Jotta saisimme kiinni näistä sosiaalisista taustatekijöistä, käytämme yksilöohjauksessa seuraavaa kyselylomaketta.<sup>67</sup>

*Kyselylomake 216: Sosiaaliset taustatekijät - Ljudska univerza Celje*

Sosiaaliset taustatekijät
Mitä olen tehnyt elämäni aikana?
Nykyinen työ
Aiempi työkokemus
Vastuuni elämässä
Elämäni tärkein kokemus
Arkivelvollisuuteni
Asemani perheessäni
Viihde, harrastukset, mistä pidän
Mitä ajattelen, mistä olen kiinnostunut
Saavutukseni, josta olen ylpeä

## 6B. Ryhmätoimintaan soveltuvat menetelmät

### Caritas Coimbra

Toisinaan pienryhmissä käytetään erilaisia jäänsärkemistekniikoita. Ne voivat olla tehokas tapa aloittaa koulutus, ryhmäytyminen tai opinto-ohjaus ja kerätä tietoa kulttuurisesta ja sosiaalisesta taustasta. Oppimalla tuntemaan toiset ja yhteiset tavoitteet aikuisoppijat sitoutuvat paremmin oppimisprosessiin ja siten myöten vaikuttavat oppimistuloksiin.

Vaikka jäänsärkemistekniikoiden ensi sijainen tavoite on nimenmukainen jäänmurtaminen ihmisten väliltä, niitä voidaan hyödyntää monissa eri tilanteissa. Tavoitteesta riippuen ne voivat vaihdella lyhyistä minuutinmittaisista pitkiin yli tunnin kestäviin aktiviteetteihin. Dynamiikkaa on useita:

<sup>67</sup> KRAŠOVEC, S. et al. (2007). *Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih*. [Online] Available from [https://arhiv.acs.si/publikacije/Svetovalni\\_pripomočki\\_v\\_izobraževanju\\_odraslih.pdf](https://arhiv.acs.si/publikacije/Svetovalni_pripomočki_v_izobraževanju_odraslih.pdf). [Accessed 11<sup>th</sup> October 2020]

esimerkiksi erityisominaisuuksien perusteella ryhmittymisillä voidaan lisätä aikuisoppijoiden keskinäistä tuntemusta ja samalla kerätä tietoa sosiaalisista taustatekijöistä:

Ryhmän jäsenet kävelevät ympäri huonetta, kunnes tietyllä hetkellä ohjaaja pyytää aikuisoppijoita muodostamaan pienryhmät eri kriteerien perustella (esimerkiksi lempivärien, syntymäpaikan, eri kieltä osaavien, kauimpana kotoa olevan jne):

- Etsi joku, joka osaa puhua vierasta kieltä. Kysy onko hän sen vuoksi oppinut jotain eri kulttuurien eroista.
- Etsi joku, joka on asunut yli puoli vuotta eri maassa kuin missä on syntynyt. Kysy, missä maassa ja pyydä häntä kertomaan tuosta maasta.
- Etsi joku, joka on lukenut kirjan/romaanin, joka käsittelee eri kulttuurien välissä toimimista tai työskentelemistä. Kysy, suosittelisiko hän kyseistä kirjaa.

## Lopuksi

Tähän käsikirjaan on koottu IGCAL-konsortion yhteisen hankkeen tulokset. Hankepartnerit keräsivät, testasivat ja mukauttivat useita eri ohjauskäytäntöjä. Lisäksi hankkeessa kartoitettiin erilaisten menetelmien avulla oppimisen taustatekijöitä. Näitä olivat aiemmin opitun tunnustaminen, oma käsitys itsestä oppijana, aikuisoppijan itsetietoisuuden osa-alueet, metakognitiiviset taidot, opiskelumotivaatio sekä sosiaaliset taustatekijät. Koottujen käytäntöjen avulla voidaan parantaa aikuiskoulutuksen jatkuvaa opinto-ohjausta ja nostaa aikuiskoulutuksen laatua. Käsikirjan tavoitteena on laajentaa ja kehittää opinto-ohjaajien ammatillista osaamista sekä valmentaa heitä aikuisoppijoiden kanssa työskentelyä varten.

Ljudska univerza Celjessä toteutetun testauksen perusteella aikuisoppijat pitivät kyselyä yksinkertaisena ja selkeänä. Ohjauksen ydinosan toteutti ohjaaja, joka täytti kyselyn, analysoi tulokset ja antoi palautetta. Katsottiin, että muuten kysely ei olisi täyttänyt tehtäväänsä. Opinto-ohjaajan tuki on olennaista oppimisen kannalta. Kyselystä on ohjaajalle paljon apua, sillä se selventää aikuisoppijan opintopolkua ja pohjustaa tulevaa oppimista. Kohderyhmän testausvaiheen tulosten perusteella voidaan sanoa, että olennaisina parametreinä ohjauksen ja tulevan oppimisen kannalta pidettiin aiemmin opitun tunnistamista sekä oppijan käsitystä itsestä.

Testausvaiheessa mukana olleet Caritas Coimbrasin opinto-ohjaajat ilmoittivat, että aikuisoppijat ottivat kyselyn vastaan erittäin positiivisesti. Sekä ohjaajat että aikuisoppijat olivat sitä mieltä, että kyselystä oli hyötyä aikuisoppijoiden oppimisen taustatekijöiden kartoittamisessa. He korostivat, että kysely on hyödyllinen opinto-ohjauksen ja -neuvonnan lisäksi myös uraohjauksessa. Ohjaajat kommentoivat pedagogista työkalua seuraavasti: ”Se on tärkeä siltä kannalta, että aikuisoppijat tulevat tietoisiksi omasta tilanteestaan ja kykenevät tekemään päätöksiä tulevaisuuden suhteen”; ”Sen avulla voi saada tietoa ura- ja opintopoluista sekä -toiveista”; ”Se voi auttaa koulutukseen orientoitumisessa riippuen taidoista ja odotuksista.”

AfEdemy kouluttaa yhteistyökumppaneitaan, erityisesti vanhempia aikuisia, luomaan järkeviä, toimivia ja iäkkäille sopivia ympäristöjä omissa yhteisöissään. Koronapandemian aikana ryhmän oppijoiden ei ollut turvallista tavata, eikä AfEdemy siis voinut toteuttaa käsikirjassa esiteltyjä käytäntöjä. Tästä huolimatta AfEdemy oppi tuoreena yhtiönä projektista paljon, esimerkiksi keskittymään aiemmin hankittuun osaamiseen sekä toivopohjaiseen oppimiseen ja kehitykseen.

Työväen Akatemian testausvaiheessa ilmeni, että pelkkä netissä tai lomakkeena täytettävä kysely ei ole riittävä. Aikuisoppijan ja opinto-ohjaajan tulisi lisäksi käydä keskusteluja joko kahden kesken tai pienryhmissä. Opinto-ohjaus edellyttää luottamusta ja se tulee ajoittaa oikein. Oppijat kykenivät hyvin

refleктоimaan omaa oppimistaan kirjallisesti. On silti tärkeää määrittää tarkasti, mitä oppijoilta tulisi kysyä kyselyssä ja mitkä asiat tulee jättää käsiteltäviksi oppijan ja opettajan välisiin tapaamisiin. Huomattiin, että kysymysten järjestyksellä on merkitystä, sillä opinto-ohjauksen tarkoituksen tulee pysyä aikuisoppijalle selkeänä. Tästä syystä voisi olla järkevää keskittyä alussa aikuisoppijaan nimenomaan oppijana eikä henkilönä. Ohjaajat pitivät selvästi hyödyllisimpinä kysymyksiä, jotka käsittelivät aikuisoppijoiden omien asenteiden ja toimintatapojen vaikutuksia heidän oppimiseensa sekä kysymyksiä, jotka käsittelivät aikuisoppijoiden tulevaisuuden tavoitteita.