

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Tapani, A. & Sinkkonen, M. (2021) Minäpystyvyyden vahvistaminen etäopiskelussa : opiskelijoiden kokemuksia. TAMKjournal, 1.2.2021.

URL: <https://tamkjournal.tamk.fi/minapystyvyyden-vahvistaminen-etaopiskelussa-opiskelijoiden-kokemuksia/>

# Minäpystyvyyden vahvistaminen etäopiskelussa – opiskelijoiden kokemuksia

in [Ammatillinen opettajankoulutus](#) · [Kehittäminen ja soveltava tutkimus](#) — 1 helmi, 2021

*Tässä artikkelissa kysymme, miten opettaja ja opiskelija itse voivat tukea minäpystyvyyttä eli uudessa tilanteessa selviytymisen kokemusta etäopiskelun aikana. Teoreettisena taustana on minäpystyvyysteoria, jonka mukaan myönteinen käsitys omasta pystyvyydestä ennustaa työssä motivoitumista. Sosionomi- ja sosionomi (ylempi AMK) -opiskelijoilta kerätyn aineiston tulosten mukaan opiskelijoiden omalla toiminnalla on suuri merkitys: keskittymällä opiskeluun ja ottamalla enemmän vastuuta, järjestämällä oppimisympäristönsä oppista edistäväksi ja hakemalla aktiivisesti tukea vertaisistaan ja opettajastaan voi myös etäopiskelussa edistää omaa oppimistaan. Opettajilta toivottiin panostusta opetuksen suunnitteluun ja aikataulutukseen sekä osallistavien menetelmien käyttöä. Opettajien lähestyttävyyden ja tasavertaisuuden sekä opettajien välinen yhteistyö edistivät myös oppimista.*

---

Kirjoittajat: Annukka Tapani ja Merja Sinkkonen

Etäopiskelu on aktualisoitunut vuoden 2020 aikana satunnaisesta mahdollisuudesta suoranaiseksi pakoksi. Jos haluaa opiskella ja edistää opintoja, on verkko-oppiminen lähestulkoon ainoa keino pienryhmä- ja laboratoriotiloissa tapahtuvan opetuksen ohella. Mahdollinen uusi normaali on pakottanut opiskelijat ottamaan haltuun omat kotinsa oppimisympäristöinä. Samalla se on harjaannuttanut ja testannut itsensä johtamisen kyvykkyyttä. Tässä artikkelissa tarkastelemme 32 sosionomi- ja sosionomi (ylempi AMK) -opiskelijan kertomusten ja opiskelun laatua koskevien kommenttien kautta, miten opiskelijoiden kokemusten mukaan minäpystyvyyttä, uudessa tilanteessa selviytymisen kokemusta, voivat opettaja ja opiskelija itse tukea.

Minäpystyvyysteorian mukaan myönteinen käsitys omasta pystyvyydestä ennustaa työstä motivoitumista (Bandura 1997). Etäopiskeluun siirtymisen tilanne on asettanut minäpystyvyyden koetukselle. Monelle opiskelijalle tämän kaltainen tilanne, että opiskellaan kokonaan verkkoympäristössä käyttäen, on ennalta kokematon. Tämän vuoksi oma aiempaa käsitystä siitä, miten tilanteesta selviää, ei ole. Bandura (1977) painottaa minäpystyvyyden positiivista kehää: mitä enemmän ihminen luottaa omiin kykyihinsä ja selviytymiseensä, sitä luottavaisempi hän on omaa itseään kohtaan uusissa ja ennalta-arvaamattomissa tilanteissa. Minäpystyvyys rakentuu positiivisen vertaispalautteen ja yhteisöiltä saadun palautteen kautta ja se tarvitsee rakentuakseen positiivisia kokemuksia ja stressitekijöiden vähentämistä jännittävässä ja pelottavissa tilanteissa (Bandura 1977). Etäopiskelutilanteet eivät välttämättä ole pelottavia tilanteita, mutta uudenlaisen tekniikan ja kasvottomissa tilanteissa puhumisen erilaisuus tuo mukanaan jännittävyyttä, samoin kuin vaikkapa nettiyhteyksien toimivuus.

Minäpystyvyys tarkoittaa yksilön uskoa, käsityksiä ja luottamusta siihen, että hän onnistuu toimimaan ja suoriutumaan eri tilanteissa (Bandura 1977). Minäpystyvyysuskomukset eivät ole staattisia ominaisuuksia, vaan niitä voidaan kehittää *kokemusten* kautta, käyttämällä *sosiaalisia malleja* vertailunäkökulmana, *sosiaalisella suostuttelulla* sekä *stressireaktioita vähentämällä* (Bandura 1994). Yli-Rämi ja Tapani (2020) toteavat opiskeluyhteisön merkityksellisyyden minäpystyvyyden edistämisessä: yhteisöllä on suuri merkitys ja yhdessä,

myös jo valmistuneita opiskelijoita hyödyntäen, perehtyminen opiskeltavaan alaan ja alan työtehtävien vaatimiin osaamisiin lisäsivät opiskelijan kykyä tunnistaa oppimiskykyään, omaa osaamistaan ja sen kehittämisen tarpeitaan. Sosiaalisuutta voidaan hyödyntää minäpystyvyyden edistämässä kahdella tapaa: sosiaalisia malleja (omia kykyjä verrataan muiden suorituksiin) ja sosiaalista suostuttelua (muiden antama kannustus ja luottamus kykyihin) käyttämällä (Nyman 2019).

Minäpystyvyyttä voidaan vahvistaa tarjoamalla onnistumisen kokemuksia, vertaiskokemuksia sekä sosiaalista tukea ja positiivista palautetta (Nyman 2019). Minäpystyvyys vaikuttaa siihen, mitä yksilö päättää tehdä, miten motivoitunut hän on sekä miten hän onnistuu ylläpitämään tiettyä käyttäytymistä ja välttämään negatiivisia ajatuksia (Bandura 2004).

## **Minäpystyvyyteen vaikuttavia tekijöitä**

Aineisto kerättiin sosionomi- ja sosionomi (ylempi AMK) -opiskelijoilta loka-marraskuussa 2020. Opiskelijoilta kysyttiin, miten etäopiskelu on vaikuttanut opiskelukokemukseen. Heitä pyydettiin kuvailemaan oppimisen onnistumista ja epäonnistumiseen johtaneita tilanteita sekä pohtimaan oppimisen laatuun vaikuttavia tekijöitä etäopiskelussa. Teemoittelimme opiskelijoiden (N=32) kertomukset ja kommentit aineistolähtöisesti opiskelijan omaan toimintaan ja pedagogisiin ratkaisuihin liittyvien tekijöiden mukaisesti. Vastausten analyysiyksikkönä oli yksittäinen sana, sanapari esimerkiksi *multitaskaus tai opettajien saavutettavuus* tai kokonainen lause, esimerkiksi *Olin itse melko passiivinen* (Patton 2002).

Opiskelijan omaan toimintaan liittyviä selviytymistä edistäviä tekijöitä olivat omat oppimisjärjestelyt ja mahdollisuuksien havaitseminen omassa työskentely-ympäristössä, kyky virittäytyä oppimiseen (vaikka fyysistä siirtymää oppilaitoksen tiloihin ei ollut), keskittyminen tekemiseen ja ”multitaskauksen” vähentäminen. Osa on havainnut myös etäopiskelun mahdollisuudet, muun muassa taukojumppat ja arjen arkareiden hoitamisen opiskelun lomassa.

*Oma keskittyminen on mennyt pieleen, koska pääosin säädin samalla kaikkea muuta.*

*Virittäytyminen fyysisen siirtymän myötä puuttuu – vaikeuttaa ajatusten selkeyttämistä.*

*Etäopiskelu on tuonut väljyyttä päiviin. Matkustus vähenee, olen pystynyt tekemään taukojumppaa ja laittamaan välillä pyykkiä kuivumaan.*

Selviytymisen kokemuksen vahvistamisessa ryhmän ja tiimin kanssa käydyillä vertaiskeskusteluilla on suuri merkitys.

*Ikävä on opiskelukavereita ja keskusteluja opinnoista sekä muistakin aiheista. Ikävä on jopa TAMKin ruokaa.*

*Olisin voinut järjestää vapaamuotoisia tapaamisia muiden opiskelijoiden kanssa. Olisimme juoneet kahvit, vaihtaneet kuulumisia ja tsempanneet toinen toisiamme eteenpäin opinnoissa.*

*Luokkakaverit pitää yhteyttä.*

Pedagogiset ratkaisut kiteytyivät opintojen järjestelyihin (etäopiskelun tuki, aikataulutus, opiskelupäivien sisällöt) ja opettajan toimintaan. Opintojen järjestelyillä voidaan edistää selviytymisen kokemusta, mutta saada aikaan myös turhautumisen kokemuksia:

*Turhauttaa, koska etänä ei pysty antamaan parastaan.*

*Olisin halunnut karsia ”turhia” tapaamiskertoja, joissa ei niinkään käyty minkäänlaista asiaa. Enemmän teoriaa ja konkretiaa, vähemmän turhuuksia.*

*Heittäytyminen ja luovat oppimismenetelmät jääneet vähemmälle.*

*Valinnanvapaus on hyvä: voi sanoa jotain tai kirjoittaa chatiin.*

Opettaja voidaan aineiston perusteella todeta suuresti minäpystyvyyttä edistäväksi osatekijäksi:

*Selkeä suunnitelma ja aikataulu: tallenteet, tehtävät, korvaukset*

*Osallistaminen: opettajat osallistaisivat opiskelijoita käyttämällä flingaa, padlettiä tms. tuntien aikana – ollakseen yhteydessä opiskelijoihin ja herätelläkseen ajattelua, eivät vain yksin höpötellet*

*Opettajat on tavoittanut paremmin sähköpostitse etäaikaan.*

*Opettajat enemmän tasavertaisia opiskelijoiden kanssa.*

Esitämme minäpystyvyyden edistämiseen vaikuttavia tekijöitä kuvassa 1, johon kiteytämme opettajan ja opiskelijan mahdollisuudet minäpystyvyyden edistämiseen.

Minäpystyvyyden edistäminen etäopiskelussa	
Opettaja	Opiskelija
opetuksen suunnittelu ja aikataulutus (oleellisuus, teoria) osallistavat menetelmät, valinnanvapaus etäopiskelun tuki lähestyttävyys ja tasavertaisuus opettajien välinen yhteistyö	oman toiminnan vaikutus (keskittymiskyky, mahdollisuudet ja puitteet, oma vastuu, multitaskaus) arkea tukeva etäopiskelu omat oppimisympäristöt virittäytyminen vapaamuotoiset tapaamiset, vertaiskeskustelut

**Kuva 1** Opettajan ja opiskelijan mahdollisuudet minäpystyvyyden edistämässä

**Yhteenvedo: opettajan ja opiskelijan mahdollisuudet minäpystyvyyden tukemisessa**

Minäpystyvyys kehittyy kokemusten ja tekemisen kautta (ks. Bandura 1977). Jo aiemmin on huomattu (Yli-Rämi & Tapani 2020), että opiskeluyhteisöllä on suuri merkitys opiskelijan minäpystyvyyden tukemisessa. Tämän aineiston perusteella voimme todeta samaa: opiskelijaryhmällä, tiimillä, ”luokkakavereilla”, on merkitystä. Erityisesti etäopiskelun tilanteessa merkityksen huomaa yhteisön puuttumisen myötä. Tämän vuoksi katsetta on hyvä kääntää omaan toimintaan, niin opiskelijana kuin opettajanakin. Opiskelijalta uudessa oppimistilanteessa selviytyminen vaatii osin jopa yrittäjämäisiä taitoja, joita ovat oppimisen mahdollisuuksien havaitseminen, niihin tarttuminen ja myös mahdollisuuksien luominen (Kyrö & Carrier 2005). Etäopiskelijalle syntyy uusia mahdollisuuksia käyttää aikaansa eri lailla, kun aikaa ei mene matkustamiseen. Minäpystyvyyttä voi vahvistaa sulkemalla vaikka työ sähköpostin opintojen ajaksi, ottamalla itse yhteyttä opiskelutiimiin, pyytämällä ohjausta opettajalta vaikkapa uuden opiskeluympäristön rakentamiseen.

Opettaja voidaan aineiston perusteella todeta suuresti minäpystyvyyttä edistäväksi osatekijäksi.

Opettajalla on mahdollisuus tukea minäpystyvyyttä myös etäilytilanteessa: tekniset välineet mahdollistavat eri lailla kuulluksi tulemista, saavutettavuutta ja käytettävissä oloa voi korostaa vastaamalla mahdollisimman nopeasti viesteihin, niin kuin tässä aineistossa havaittiin. Yksi keskeinen havainto opettajan työhön on opiskelijoiden osallistaminen ja kuuleminen: opiskelijat oppivat eri tavoin ja kaipaavat yksilöllisesti erilaista tukea ja ohjausta. Kaikille ei sovi mikrofoniin tai videon käyttö opetustilanteissa. Tekniikka mahdollistaa monipuoliset kuulluksi tulemisen ja oppimisen edistämisen tavat: flingat, chatit, padletit. Minäpystyvyyden edistämässä pätee sanonta ”it takes two to tango”. Opettaja voi tukea ja kannustaa, osallistaa ja ohjata, mutta opiskelijan pitää järjestää mahdollisuuksien mukaan oma henkilökohtainen oppimisympäristönsä niin, että hän pystyy näihin tarjoumiin tarttumaan.

---

## Lähteet

Bandura A. 1977. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review* 84, 191–215.

Bandura, A. 1994. Self-efficacy. Teoksessa V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).

Bandura A. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, New York, NY.

Bandura A. 2004. Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education & Behavior* 31, 143–164.

Kyrö, Paula & Carrier, Camille 2005. The Dynamics of Learning Entrepreneurship in a cross-cultural University context. *Gibb 2005. Entrepreneurship Education series 2/2005*. Tampere: University of Tampere Faculty of Education.

Nyman, J. 2019. Mikä ihmeen minäpystyvyys? Terveyttä tieteestä. Luettu 19.11.2020. <http://terveyttatieteesta.blogspot.com/2019/04/mika-ihmeen-minapystyvyys.html>

Patton, M. 2002. Qualitative research & evaluation methods. 3. painos. London: Sage.

Yli-Rämi, H. & Tapani, A. 2020. Opiskeluyhteisön merkitys minäpystyvyyden kehittymisessä. TAMKJournal 12.8.2020. Luettu 19.11.2020.

<https://tamkjournal.tamk.fi/opiskeluyhteison-merkitys-minapystyvyyden-kehittymisessa/>

---

## **Kirjoittajat**

**Annukka Tapani**, yliopettaja, LeGiT – Kasvu ja oppiminen tiimeissä -tutkimusryhmän vetäjä  
Pedagogiset ratkaisut/Ammatillinen opettajakorkeakoulu, TAMK

[annukka.tapani@tuni.fi](mailto:annukka.tapani@tuni.fi)

Asiantuntijuusalueet: TKI, ammatillinen opettajuus, yhteisöllisyys, tutkimusperustainen kehittäminen

**Merja Sinkkonen**, yliopettaja, LeGiT- Kasvu ja oppiminen tiimeissä – tutkimusryhmän jäsen  
Hyvinvointi ja terveysteknologia, TAMK

[merja.sinkkonen@tuni.fi](mailto:merja.sinkkonen@tuni.fi)

Asiantuntijuusalueet: sosiaalialan johtaminen, itseohjautuvuus, muuttuva työelämä, etiikka, korkeakoulupedagogiikka

Kuvituskuva: Annukka Tapani