



Minäuskomukset oppimisen tukena

Pilvi Peura

Millaisia uskomuksia ja ajatuksia sinulla on omista taidoistasi? Mitä sinä uskot pystyväsi oppimaan? Mitä et?

Tällaisia ajatuksia ja uskomuksia omista taidoistamme kutsutaan minäuskomuksiksi. Pohdimme silloin sellaisia kysymyksiä kuten

Osaanko minä? Pystynkö minä? Olenko hyvä tässä?

Tällaisten itseen liittyvien uskomusten tiedetään olevan merkityksellisiä oppimisessa ja taitojen kehittämisessä, sillä ne vaikuttavat siihen, miten oppimiseen suuntaudumme. On esitetty, että nämä uskomukset voivat vaikuttaa suoriutumiseemme ja toimintaamme jopa enemmän kuin todelliset taitomme, sillä ne ohjaavat sitä, miten käytämme taitojamme.



Mitä minäuskomukset ovat?

Itseen liittyvillä uskomuksilla on keskeinen rooli useissa eri motivaatioteorioissa. Keskeisimpinä oppimiseen vaikuttavina minäuskomuksina pidetään minäpystyvyyttä ja minäkäsitystä. Minäpystyvyyden merkityksen oppimiselle on nostanut esiin Albert Bandura sosiaalisen oppimisen teoriassa (Bandura, 1986; 1997). Minäkäsityksen merkitystä taas on korostettu esimerkiksi odotusarvoteoriassa (Wigfield & Eccless, 2000).

- **Minäpystyvyys** (self-efficacy)

= Usko omiin kykyihin suoriutua tietyssä tehtävässä tai tilanteessa

Pystynkö tähän? Uskonko jo etukäteen onnistuvani vai epäonnistuvani?

- **Minäkäsitys** (self-concept)

= Käsitys itsestä ja omista taidoista (joko laajemmin tai tietyssä taitoalueessa), perustuu vertailuun muihin oppijoihin

Olenko hyvä tässä?

Meillä on monenlaisia oppimiseen liittyviä minäuskomuksia. Voimme ajatella, että meillä ei ole matikkapäätä, mutta lukemisessa me kyllä olemme ihan hyviä. Vaikka uskoisimme omaan pystyvyyteemme tietyssä taidossa, emme välttämättä ole yhtä varmoja omista taidoistamme toisella taitoalueella. Toisaalta pystyvyyssuskomukset voivat vaihdella myös saman taitoalueen sisällä tehtäväalueittain niin, että luotamme kyyymme laskea kertolaskuja, mutta emme usko pystyvämme päässälaskuihin. Näitä erilaisia oppimiseen liittyviä uskomuksia olisikin tärkeä havainnoida ja oppia tunnistamaan oppimistilanteissa.

Tällaiset itseen liittyvät uskomukset kehittyvät ja tarkentuvat vähitellen kehityksen myötä. Pieni lapsi on yleensä hyvin kaikkivoipa omista taidoistaan. Kehityksen myötä lapsen kognitiiviset taidot arvioida omaa osaamistaan kehittyvät ja toisaalta oppimisympäristön laajenemisen myötä lapsi saa yhä enemmän palautetta taidoistaan ja alkaa näin muodostaa yhä tarkempia käsityksiä itsestään ja omista taidoistaan. Vähitellen nämä itseen liittyvät uskomukset tarkentuvat ja eriytyvät. Lapsi alkaa tunnistaa, missä asioissa hän on hyvä ja missä asioissa hän epäilee omia kykyjään enemmän. Uudet tutkimukset osoittavat, että jo alkuopetusikäisten lasten uskomukset eroavat, niin että toiset luottavat omiin taitoihinsa vahvasti ja toiset jo epäilevät omia taitojaan. Toisaalta uskomukset myös näyttävät tarkentuvan jo varhain eri taitoalueille ja taidon osa-alueille.

Miten minäuskomukset vaikuttavat oppimiseen?

Uskomukset ja ajatukset itsestä vaikuttavat laajasti siihen, suuntaudummeko oppimisen äärelle vai siitä poispäin.

Jos jo etukäteen ennakoimme epäonnistuvamme, emme ehkä edes yritä tehtävää emmekä ponnistele sitkeästi sen äärellä. Jos taas uskomme omaan pystyvyyteemme, yritämme sinnikkäämmin, emme luovuta kesken kaiken, ja pystymme näkemään haastavatkin hetket tilanteina, joista on mahdollista selvitä.



Tutkimusten mukaan oppijat, joilla on hyvä minäpystyvyys

- asettavat korkeampia tavoitteita oppimiselleen
- ponnistelevat ja yrittävät sinnikkäämmin myös haasteellisiakin tehtäviä
- käyttävät tehokkaampia kognitiivisia strategioita
- säätelevät oppimistaan paremmin
- suoriutuvat näin paremmin ja kehittyvät taidoissaan nopeammin.

Näin uskomukset omista taidoistamme ohjaavat sitä, miten käytämme taitojamme. Myönteisten uskomusten omista taidoista onkin useissa tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä parempaan oppijan suoriutumiseen. Omissa tutkimuksissamme havaitsimme, että ne lapset, jotka uskoivat omiin kykyihinsä arkielämän lukutilanteissa, kehittivät myös lukutaidossaan nopeammin. Niiden lasten, jotka epäilivät omia kykyjään enemmän, lukutaito taas kehittyi hitaammin. Jos ei usko pystyvänsä lukemaan kirjaa, tuskin myöskään tarttuu siihen.



Voimmekin pohtia sitä, mikä oppimista oikeastaan estää. Vaikeus oppia harjoiteltavia taitoja vai vaikeus uskoa omiin kykyihin oppia vai ehkä molemmat näistä?

Olisi tärkeä tunnistaa tällaisia lukutaidon oppimiseen vaikuttavia uskomuksia ja lukutaidon tukemisen ohella myös tukea myönteisiä lukemiseen liittyviä uskomuksia.

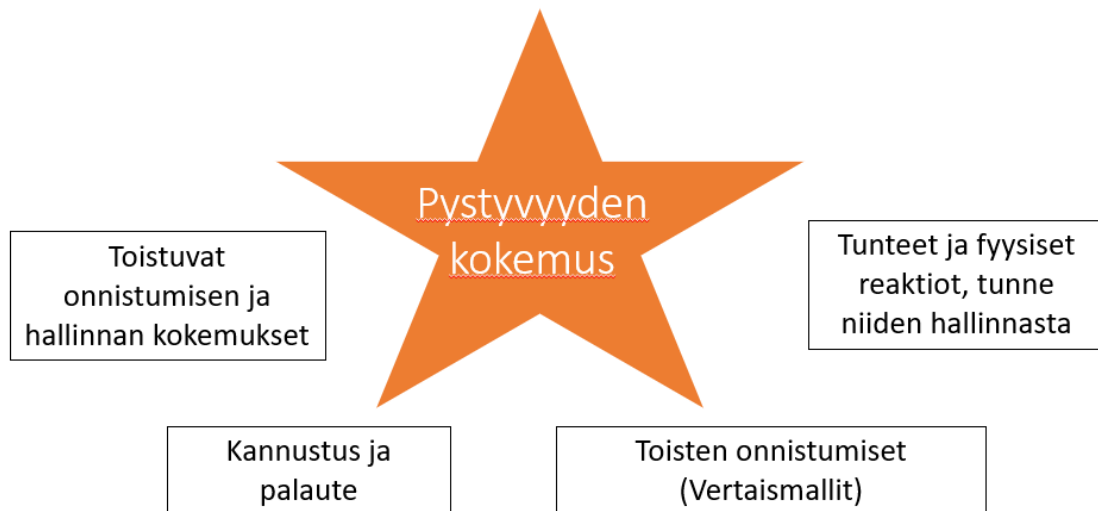
Lue lisää:

[Peura, P. \(2021\). Children's reading self-efficacy: specificity, trajectories of change and relation to reading fluency development. JYU dissertations.](#)

Peura, P., et al. (2019). Reading self-efficacy and reading fluency development among primary school children: Does specificity of self-efficacy matter? *Learning and Individual Differences*, 73, 67-78. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.05.007>

Miten tällaiset uskomukset syntyvät ja miten myönteisiä uskomuksia voi tukea?

Uskomusten itsestä ajatellaan syntyvän niiden aiempien kokemusten kautta, joita meillä on oppimistilanteista, ja niistä tekemiemme tulkintojen kautta (Bandura, 1997). Tällaisia ovat kokemukset onnistumisesta samankaltaisissa tehtävissä, kokemukset vertaisiksi koettujen oppijoiden onnistumisista sekä saamamme palaute ja kannustus. Lisäksi sillä, miten tulkitsemme oppimistilanteissa viriäviä tunteita, on vaikutusta pystyvyysuskomuksiimme.



Onnistumisen kokemukset

Onnistumisen ja hallinnan kokemusten tiedetään vaikuttavan eniten siihen, millaisia käsityksiä itsestämme luomme. Tämä voi tuntua itsestään selvältä - kyllähän oppimisessa pyritään onnistumisiin. Huomionarvoista on kuitenkin oppimista tukiessa pysähtyä sen äärelle, miten oppija itse tulkitsee omaa oppimistaan ja milloin oppija itse kokee onnistuvansa. Opettajan ja oppilaan tulkinnat onnistumisista voivat erota toisistaan.

Mikä on onnistumisen kokemus?

Onnistumiset ruokkivat myönteistä uskoa omaan taitoihin erityisesti silloin, kun niitä tapahtuu riittävän usein. Toisaalta uskoa omaan kykyihin lisää myös tunne haasteiden voittamisesta.

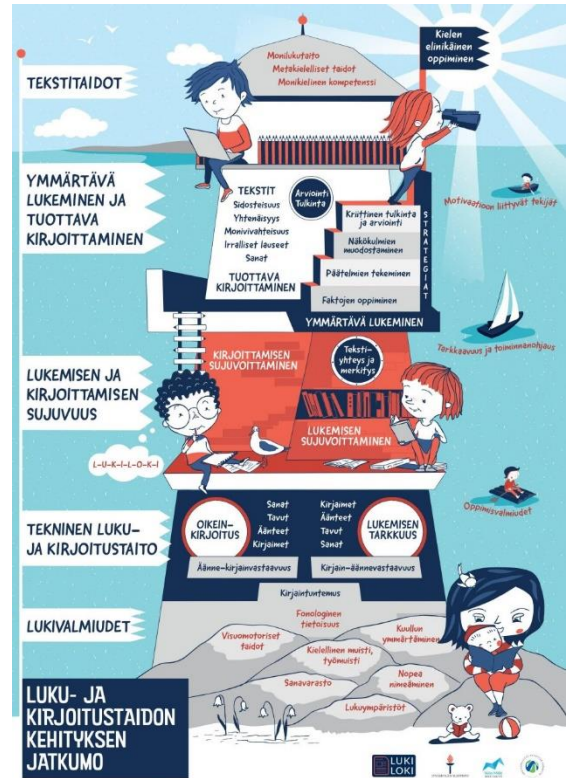
Liian helpoissa tehtävissä suoriutumista ei siis välttämättä koeta onnistumiseksi. Tärkeää olisikin, että oppijalle tulisi kokemus oman oppimisen hallinnasta ja toisaalta edistymisestä. Sellainen tunne, että omalla toiminnalla oppimisen eteen on merkitystä.

Milloin onnistumisen kokemukset ovat mahdollista? Milloin itse koet onnistuneesi?

Onnistumiset mahdollistuvat, kun lukutaitoa harjoitellaan oikealla taitotasolla. Oikealla taitotasolla tapahtuva harjoittelu mahdollistaa edistymisen ja näin myös oppimisen näkyväksi tekemisen.

- mahdollista (oikea taitotaso)
- mahdollisimman näkyvää oppijalle itselleen (konkreettisuus)
- mahdollisimman yksiselitteisesti tulkittavaa.

Onnistumisia ja oppimista voidaan tehdä näkyväksi monella tapaa. Lukutaidon kehittymistä voidaan seurata esimerkiksi minuuttilukemisen tehtävillä, joista lapsi saa näkyvää ja konkreettista palautetta edistymisestään. Toisaalta oppimiseen liittyviä onnistumisia voidaan tehdä näkyväksi muillakin tavoilla, kuin vain taitoon keskittymällä, keräämällä yhdessä näkyville esimerkiksi oppimisen eteen tehtyä työtä, ponnistelua ja yrittämistä.



<https://oph.fi/lukiloki>

Kannustus ja palaute



Millainen palaute tukee oppimista parhaiten?

Palaute on keskeinen osa opettajan työtä. Palautteen merkitystä oppijan itseen liittyvien käsitysten kehityksessä voidaan ajatella hyvin laajasti. Palautteella on tärkeä rooli oppimisen ja onnistumisten konkretisoinnissa ja näkyväksi tekemisessä. Palautteen avulla voidaan luoda ja vahvistaa uskoa omaan kykyihin oppia. Erityisesti silloin, kun

oppijan omat taidot ovat vielä kehittymässä tai taitojen oppimisessa on haasteita, on palautteen merkitys erityisen keskeinen.

Hyvä palaute

- on aitoa, tarkkaa ja kohdennettua (mitä, miten, miksi?)
- on konkreettista
- on palautetta oppimisprosessista ja edistymisestä
- auttaa oppilasta näkemään myös oppimisen eteen tehdyn työn ja harjoittelun määrän
- auttaa oppilasta myös antamaan palautetta itse itselleen.

”Minä en pysty ja en osaa enkä voi oppia lukemaan sujuvasti.”

Silloin, kun oppiminen takkuu ja on hidasta, oikeanlainen palaute voi auttaa oppijaa näkemään oman edistymisensä ja ponnistelemaan eteenpäin. Kaikki keinot, millä oppimista ja onnistumista voidaan tehdä näkyväksi, auttavat sen ajatuksen perille saamisessa että "sinä osaat ja opit". Silloin, kun oppiminen on työlästä ja sen eteen täytyy tehdä enemmän töitä kuin toisten oppijoiden ja edistymisenkin on hitaampaa kuin luokkatovereilla, on tähän erityisesti syytä kiinnittää huomiota. Nopeasti oppiva lapsi saa tällaista myönteistä oppimista ruokkivaa palautetta helpommin, mutta hitaammin oppivan oppimista on syytä sanoittaa ja tehdä konkreettisemmin näkyväksi.

On myös huomattu, että oppilaat, joilla on pulmia oppimisessa helpommin sivuuttavat opettajan kannustavaksi tarkoitettun, mutta epätarkan "Hyvä, hyvin onnistuit"- tyyppiiseen palautteen. Nämä oppijat voisivatkin hyötyä konkreettisemmista tavoista tehdä oppimista ja edistymistä näkyväksi.

Oppimisen ja edistymisen seuraaminen ja näkyväksi tekeminen on keskeinen osa myös lukutaidon tukemiseen liittyvää tukivastemallia.

Vertaiset oppimisen tukena

Pystyvyyden tunnetta voi ruokkia kokemus samankaltaiseksi koetun oppijan onnistumisesta. "Tuokin pystyy tuohon, ehkä minäkin". Jos lukutaidon oppiminen on kuitenkin paljon työläämpää kuin esimerkiksi luokkatovereille, voi tällaisia vertaiskokemuksia olla vaikeampi saada. Sopivilla



ryhmittelyillä voikin olla keskeinen merkitys pystyvyyden tunteen rakentumisessa. Lukutaidossa edistymistä ja oppimisen haasteita voi olla hyvä tarkastella yhdessä välillä sellaisessa ryhmässä, jossa kaikilla on samankaltaisia haasteita. Olisi tärkeää selvittää keihin oppija samaistuu ja keiden kanssa työskentely voisi tukea hänen pystyvyyttään.

Myös opettaja toimii keskeisenä mallina ja merkitystä on erityisesti sillä, miten opettaja sanoittaa onnistumisia ja epäonnistumisia, ja millaisia uskomuksia hänellä on omista taidoistaan opiskeltavassa asiassa.

Kenet oppija kokee vertaisekseen ja kehen hän samaistuu? Millaisia vertaiskokemuksia lukemisessa hän saa? Millaisia malleja ja esikuvia ympäristö tarjoaa?

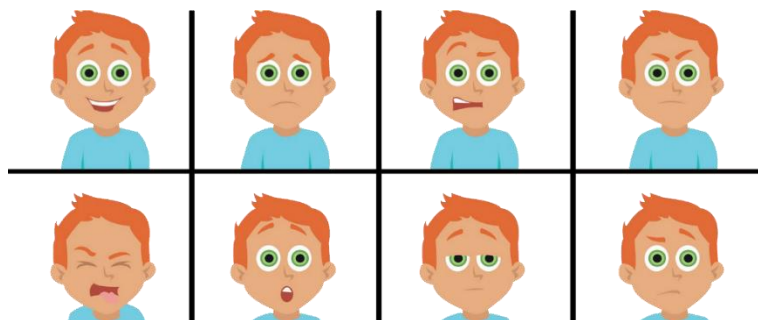
Tunteet

Oppimiseen liittyy monenlaisia tunteita. Ne voivat viritä nopeasti oppimisen äärellä. Keskeistä pystyvyyden ja oppimisen kannalta ei kuitenkaan näyttäisi niinkään olevan se, millainen tunne meissä viriää, vaan pikemminkin se, miten tuon tunteen tulkitsemme. Kielteiset tunteet voidaan tulkita pystymättömyytenä, vaikka esimerkiksi jännitys voi olla myös toimintaa eteenpäin vievä voima. Voimakkaat tunteet voivat myös haitata oppimista suuntaamalla huomiota ja tarkkaavaisuutta muualle kuin oppimiseen.

Miten tunteita sitten tulisi lukutaidon opetuksessa huomioida?

Oppimiseen liittyvien tunteiden ilmaisuun on hyvä antaa tilaa ja mahdollisuuksia. Jo se, että on mahdollisuus ilmaista ennen oppimistuokiota, miltä juuri nyt tuntuu tulla harjoittelemaan voi auttaa siihen, että on helpompi siirtyä sen jälkeen oppimisen pariin.

Oppimiseen liittyvistä tunteista keskustelun virittäjinä voivat toimia myös tarinat. Valmiita tällaisia tarinoita löytyy esimerkiksi julkaisusta *Kummi 11. Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin* ja OMIS-oppaista, jotka ovat vapaasti ladattavissa.



On hyvä muistaa, että tunnetta ei ole tarvetta poistaa. Oppijan kanssa voi olla hyvä keskustella siitä, että tunteet eivät ole yhtä kuin oma osaamisemme vaan ne kertovat vain tunteistamme. Yhdessä voi pohtia myös sitä, miten tunteet vaikuttavat meidän oppimiseemme.

Miltä lukivaikeus voi tuntua? [OMIS Oppaat lukivaikeudesta lapselle, nuorelle ja lasten ja nuorten vanhemmille](#)

Sekä lukutaito että usko omiin taitoihin lukijana kehittyvät yhdessä ja toisiaan tukien

Omassa tutkimuksessamme havaitsimme, että sellainen opetuksellinen tuki, jossa lukutaidon harjoittelun ohella tuetaan lapsen myönteisiä oppimiseen liittyviä kokemuksia, näyttää tukevan sekä lapsen lukutaitoa että vahvistaa hänen uskoa omiin kykyihinsä oppia.



Opettajat pohtivat usein, miten tällaisiin asioihin löytyisi kiireisen koulutyön keskellä aikaa. Tutkimustemme perusteella näyttää siltä, että erityisopetuksellinen tuki, jossa harjoitellaan taitoa hyvin kohdennetusti ja jätetään hieman enemmän aikaa oppimisen ja siihen liittyvien kokemusten ja tunteiden pohtimiseen voi olla yhtä tehokasta myös taitojen kehittymisen kannalta kuin pelkkä taitojen harjoitteluun keskittyminen. Myönteisten oppimiseen liittyvien uskomusten tukemiseen olisikin syytä jättää opetuksessa tilaa. Tarvitsemme kuitenkin vielä lisää tietoa siitä, miten parhaiten vahvistamme myönteisiä pystyvyysuskomuksia lukutaidon tukemisen ohella.

Jokaisen lapsen tulee saada uskoa omiin kykyihinsä oppia lukemaan sujuvasti!

Lue lisää siitä, miten lukusujuvuutta voidaan tukea minäpystyvyyden kokemuksiin keskittyvällä tuella:

Aro, T., Viholainen, H., Koponen, T., Peura, P., Räikkönen, E., Salmi, P., ... & Aro, M. (2018). Can reading fluency and self-efficacy of reading fluency be enhanced with an intervention targeting the sources of self-efficacy?. *Learning and Individual Differences*, 67, 53-66.

Tekijä:

Peura, P. (2022). *Minäuskomukset oppimisen tukena*. LUKILOKI-hanke 2018–2022. Jyväskylän yliopisto.

Lähteitä:

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.

Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). *Expectancy-value theory of achievement motivation*. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 68–81.

Luku- ja kirjoitustaitojen jatkumo -kuva:

Terese Bast

Kuvituskuvat:

Microsoft 365 -kuvapalvelu