
Suhtumine

Margus Niitsoo



Kava

- **Suhtumine**
 - **Ülikooli**
 - **Õppimisse**
 - **Eesmärkidesse**
 - **Endasse**
 - **Maailma**



Millest on jutt

- Suhtumine
 - Asjad, mis üldiselt muudetavad
 - Ei pruugi olla lihtne
 - On TEHTAV
 - Vastupidiselt isiksusele, vaimsele võimekusele...
 - Positiivne plaan!
 - Mille suunas liikuda.



Ülikool

- Miks olete te ülikoolis?
 - Faktiteadmised?
 - Graaf on ...
 - Oskused?
 - Kuidas konfida ruuterit
 - Kuidas programmeerida



Eesmärk

- Tegelikult saate
 - Abstraktsioonivõime
 - Käsk → funktsioon → objekt → moodul
 - Maailmapilt
 - Insener ja teadlane
 - Metaoskused
 - Infotöötlus



Abstraktsioonivõime

- Kõrgema taseme seosed
 - “See on ilmne”
 - Ei teki üleöö
 - Pidev töö
 - Valdkonnaspetsiifiline
 - Austage Ajaloolasi!
 - Terminoloogia
 - Lugemisoskus



Maailmapilt

- Üldine arusaam asjadest
 - Tunnetus
 - Kas on õige?
 - Kas on oluline?
 - Tegeliku elu nägemine
 - Insener näeb üht,
Teadlane teist külge



Infotöötlus

- Otsimine
 - Google is your friend
- Filtreerimine
 - Maailmapilt
- Omandamine
 - Abstraktsioonivõime



Ülikool – kuidas suhtuda

- “Tuupimine” ei aita edasi
 - Need faktid, mida vaja, kuluvad ise pähe
 - Üritage luua/näha süsteemi
- Keskenduge olulisele
 - Huvitavat lugege juurde
 - Mõttetu üritage mõttekaks muuta
 - Otsige rakendusi
 - Küsige vanematelt



Ülikool – mida teha?

- Maailmapilt
 - Võtke aineid mujalt!
 - Soovitusi järgmises loengus!
- Sotsiaalvõrgustik
 - Õppige suhtlema
 - Organiseeruge
 - Hinnake oma sõpru!



Öppimine

I have some good
news and some bad
news!

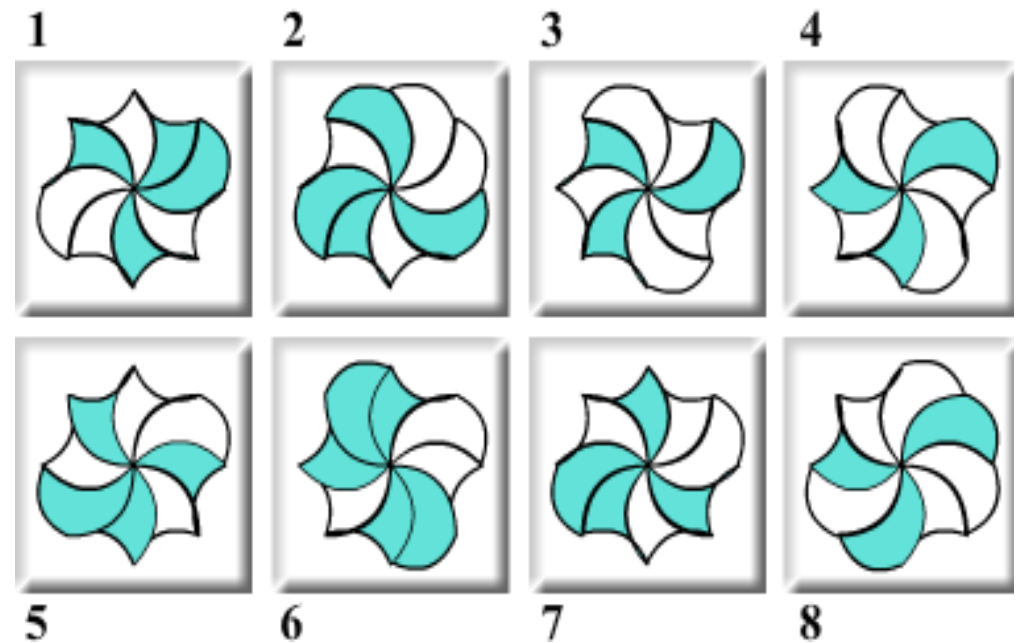
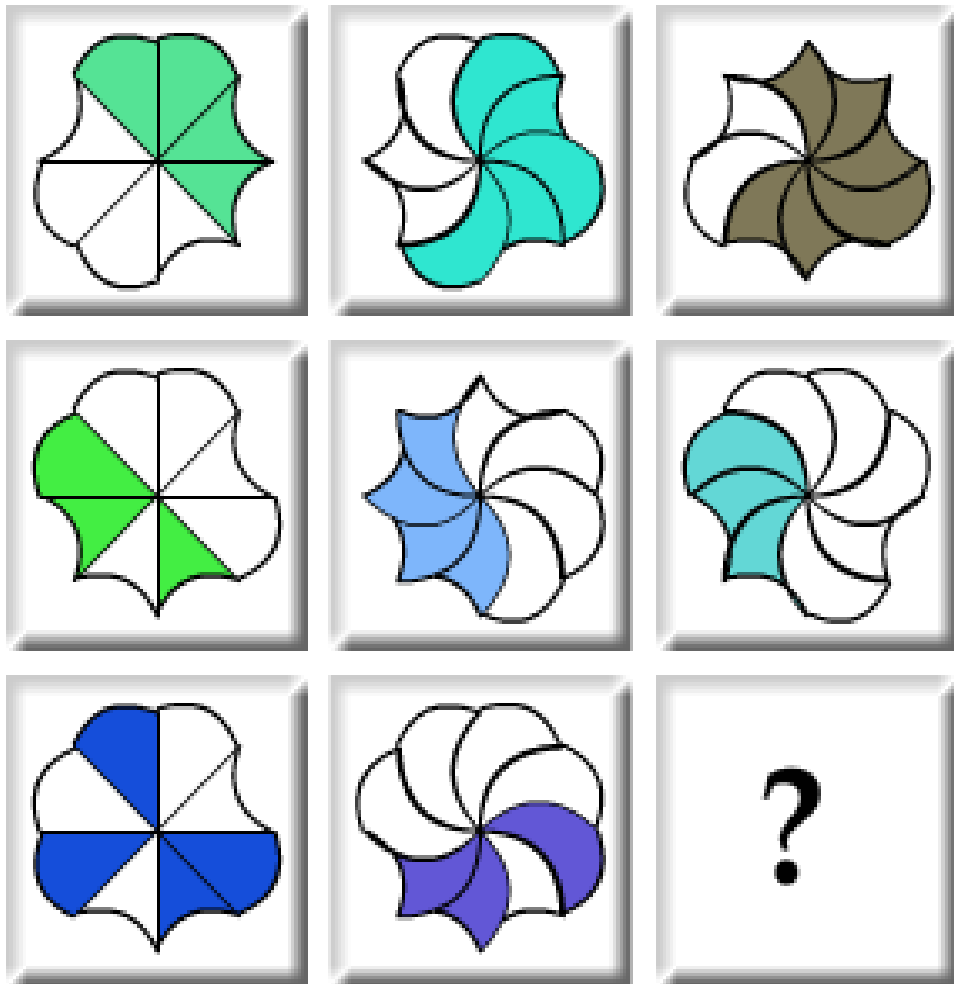


Vaimne Võimekus

- Vaimne võimekus (IQ)
 - Võime lahendada vaimset pingutust nõudvaid ülesandeid
 - Ennustab hästi:
 - Haridustaset
 - Palgataset
 - Eluiga
 -



IQ Mõõtmine



IQ – the bad

- IQ ei ole muudetav.
 - 50 % geenid, 50% keskkond
- Poistel ruumiline v. suurem
 - Matemaatikas andekamad?
- Geniaalseid poisse rohkem



IQ – the good

- Flynnni efekt
 - Teie vanemad on teist rumalamad...
- Tüdrukutel verbaalne v. kõrgem
 - Keskmised võrdsed!
- Vaimse alaarenguga tüdrukuid vähem
 - Standardhälve väiksem



Küsimus

Kas eelmised slaidid mõjusid teie enesehinnangule?

Hästi / Halvasti / ei mõjunud



The REAL good news

Its not how big it is, its how
you use it!



The REAL good news

Its not how big it is, its that
you use it!



Mis siis loeb?

- “Tee tööd ja näe vaeva...” ?
 - 1 % inspiration
 - 99% perspiration müüt
- Usk endasse ?
 - “Ameerika Müüt”



Mis siis loeb?

Õppimise kontekstis:

**Loeb see, kuidas te
õppimisse suhtute!**

- Carol S. Dweck



2 võimalust - Fixed

- Fikseeritud
 - X on ande küsimus
 - E: näidata et minul on annet!
 - Ergo ma teistest parem!
 - Kui miski ei õnnestu, annan alla
 - Ju siis pole annet...
 - Ju teised on minust paremad



2 võimalust - Fixed

- Fikseeritud
 - X on ande küsimus
 - Sellised inimesed on reeglina:
 - Kas valdkonna Tipus või Depressioonis
 - (Isiklik spekulatsioon, pole andmeid)
 - Tegelevad 1-2 asjaga, milles on osavad
 - (Isiklik spekulatsioon, pole andmeid)
 - Ei talu, kui keegi neist parem on!



2 võimalust - Growth

- Arengule suunatud
 - X on vaid harjutamise küsimus
 - E: areneda!
 - Liikuda teistest sõltumatult ise edasi!
 - Kui miski ei õnnestu, proovin veel!
 - Takistused on selleks, et neist õppida!
 - Riina Einbergi loeng?



2 võimalust - Growth

- Arengule suunatud
 - X on vaid harjutamise küsimus
 - Sellised inimesed on reeglina:
 - Sõbralikud, avatud, laia silmaringiga
 - Julgevad proovida ja läbi kukkuda!
 - Arendavad teisi
 - Ei pea kõike võistluseks



Auditooriumis on:

- Stat küsimustikule vastas 91 in.
 - Matemaatika on anne : 43
 - Programmeerimine on anne : 45
 - Annan alla kui raske ülesanne: 5



Kumb on parem?

- Growth puhul õpib paremini, areneb kiiremini (Dweck)
 - Eriti reaalinetes!
 - Eriti tüdrukud!
- Isiklik spekulatsioon:
 - Growth on tervislikum



Miks Fixed ebatervislik?

- Lihtne vastus:
 - ALATI on keegi teist parem!
 - Isegi kui te valdkonna tipp olete!
- Ma ei ole piisavalt hea!
 - Vaja vastupidist tõestada – endale!
- Ülbus – mina parem!



Eesmärkidest

Ebatervislik:

Ma pean selle võistluse võitma!

- Ei sõltu ainult sinust!
- Palju juhuslikkust
- Pärast halb
 - Hakkad teisi süüdistama
 - Või siis ennast



Eesmärkidest

Tervislik:

30 p. pärast 10s parem tulemus!

- Valida realistlik, aga motiveeriv
- Konkreetsus, mõõdetavus
- Sõltub ainult sinust
- Rõhk arengule!



Hea eesmärk

- Mina täna parem, kui mina eile!
 - Elu on teekond
 - Aga mitte tippu!
 - Võistlus, aga mitte teistega!
 - Loorberitel puhata ei saa!
 - Pidevalt uued väljakutsed!
 - Kuidas seda saavutada?
-



Eesmärkidest

Ebatervislik:

Tulemus peab olema täiuslik

- Miski pole kunagi täiuslik
- Aeg kulub liigsele lihvimisele
- Alus: hirm hukkamõistu ees



Eesmärkidest

**Perfectionism is a form of
procrastination!**



Eesmärkidest

Mõistlikum:

Ajakasutus peab olema täiuslik

- Kulutage aega
 - Sinna, kuhu vaja
 - Nii palju, kui vaja
- Näiteid
 -



Endasse

- Self-confidence (Enesekindlus)
 - Is useful!!



Endasse

- Self-confidence (Enesekindlus)
 - Is useful!!
 - Is overrated!!



Endasse

- Self-confidence (Enesekindlus)
 - Is useful!!
 - Is overrated!!
- Tunne iseennast!
 - Tugevusi
 - Nõrkusi
 - Kalduvusi



Inimesed on erinevad

- Isikuomadustelt
 - Suuresti pärilikud (50-50)
- Väärtustelt
 - Pigem keskkond (kasvatus/kultuur)



Erinevad isiksused

- Viie faktori mudel (Costa, McCrae)
 - Ekstravertsus
 - Neurootilisus
 - Meelekindlus
 - Sotsiaalsus
 - Avatus kogemustele
 - Respect yourself!
 - Kasuta oma tugevusi!
-



Erinevad väärtused

- Väärtuste spekter (Schwartz)
 - Turvalisus
 - Võim
 - Saavutus
 - Nauding
 - Iseseisvus
 - Tihti vastandlikud!
- Õiglus
- Headus
- Konformsus
- Traditsioonid



Kuidas teada saada?

- Psühholoogilised küsimustikud
 - Pole absoluutne tõde
 - Aitab küsida õigeid küsimusi
 - Annab üldise suuna, kust otsida



Mida see annab?

- Tunne iseennast
 - Mis tegevused sulle sobivad?
 - Kuidas sina nendega sobid?
 - Nii Introverdist kui Ekstraverdist võib saada hea õpetaja!
- Mida pead elus oluliseks?
 - Turvalisus? Saavutus?
 - Pere? Sõbrad? Karjäär?



Tunne Iseennast

- Tunne ennast läbi teiste
 - Teised näevad seda, mida ise ei märka!
 - Enda arvamus pole alati pädev!
 - Lapseea mõjud!
 - Teiste arvamus alati põhjendatud!!
 - Kuigi mitte tingimata õige!



Mida see annab?

- Mõista teisi
 - Teised ei ole alati nagu sina
 - Erinev isiksus
 - Erinevad väärtused
- Mida mõistmine mulle annab?



Maaailma

- “Elu ei ole null-summa mäng!”
 - Palju olukordi, kus kõik võidavad!
- Kuldreegel, vol 1:
“Käitu teistega nii, nagu sina tahaks et sinuga käitutaks!”



Maaailma

- “Elu ei ole null-summa mäng!”
 - Palju olukordi, kus kõik võidavad!
- Kuldreegel, vol 2:
“Käitu teistega nii, nagu nemad tahaks et nendega käitutaks!”



Maaailma

- “Elu ei ole null-summa mäng!”
 - Palju olukordi, kus kõik võidavad!
- Kuldreegel, vol 2:
“Käitu teistega nii, nagu nemad tahaks et nendega käitutaks!”
- Ja kui teised ei vasta samaga?



Mõistmisest

- Mõista, mitte hukka mõista!
 - Inimestel on alati põhjused!
- Eesmärk:
 - Ürita ennetada kordumist!
- “Kas ma saan midagi teha et te järgmine kord ei hilineks?”



Passiivsus

- Elu on miski, mis minuga juhtub
 - Ei saa seda muuta!
 - Saan teistele kurta!
 - “Õppejõud oli loll, kukutas läbi”
 - Kuigi ise ei õppinud või tegi seda viimasel hetkel!
 - “Tüdruk ei saa minust aru”
 - Kuigi ise ei räägi talle muredest!
 - “Ülemus on kitsi”
 - Kuigi ise ei ole küsinud!



“Ohvri mentaliteet”

- Elu on miski, mis minuga juhtub
 - Ei saa seda muuta!
 - Saan teistele kurta!
 - “Õppejõud oli loll, kukutas läbi”
 - Kuigi ise ei õppinud või tegi seda viimasel hetkel!
 - “Tüdruk ei saa minust aru”
 - Kuigi ise ei räägi talle muredest!
 - “Ülemus on kitsi”
 - Kuigi ise ei ole küsinud!



“Ohvri mentaliteet”

You do it to yourself, you do, and
that's what really hurts!
You do it to yourself, just you, you
and no-one else!

- “Just” by Radiohead



Endasse!

- Teil on ALATI valikuid!
 - Te võite neid eitada või mitte tunnistada
 - “Ohvri mentaliteet”
 - Aga need on olemas!
 - Isegi kui see nii ei tundu
 - Viktor Frankl koonduslaagris



Endasse!

- Alati on lihtsam loota, et probleemid lahenevad ise!
 - “Tehtagu!”
- Vahele läheb õnneks...



Endasse!

- Alati on lihtsam loota, et probleemid lahenevad ise!
 - “Tehtagu!”
- Aga miks oodata?
 - Tehke asi ise korda
 - Su ümber ja su sees..
 - Või tehke otsus oodata



Endasse!

Mida varem õpite teadlikult
valikuid ja otsuseid tegema, seda
kaugemale te elus jõuate!

Alustage praegu!



Positiivne programm!

- Maailmapilt, Abstraktsioonivõime
- Areng, mitte ärapanemine!
- Perfectionism = Procrastination!
- Be yourself and Respect others!
- Otsi win-win lahendusi!
- YOU are responsible for your life!