

Erikoistutkija, PsT Virpi Kalakoski, Työterveyslaitos

OPPIMISKYKY SÄILYY LÄPI ELÄMÄN **Juhlaluento muistin ja oppimisen tutkimuksesta tänään.**

Ihmisen kyky käsitellä tietoa on monin tavoin rajallinen: olemme hitaita oppimaan ja nopeita unohtamaan ja muistimme on altis monenlaisille virheille. Vaikka oppiminen tuntuu usein työläältä, ihmisen kyky omak-
sua uusia tietoja ja taitoja on hämmästyttävän hyvä. Ihminen voi oppia uutta päivittäin ja koko elämän.
Opitut taidot säilyvät hyvin ja asioita voi muistaa kymmenien vuosien takaa.

Ikääntyminen on yksilöllistä myös muistin toiminnan ja oppimisen kohdalla. Normaaliin ikääntymiseen ei kuulu muistikykyjen romahtaminen tai oppimista oleellisesti haittaavat muistiongelmat. Keskimäärin ikä näyttää kuitenkin vaikuttavan oppimisen kannalta tärkeisiin kykyihin: tiedonkäsittely hidastuu ja useiden asioiden käsittely yhtä aikaisesti vaikeutuu. Oppiminen voi heikentyä myös, jos asioita ei kerrata yhtä perusteellisesti ja tarkasti kuin aikaisemmin. Myös näkö- ja kuulokyvyn ongelmat voivat johtaa oppimisen vaikeuksiin ja ne korjaamalla helpotetaan oppimista olennaisesti. Ikääntyneillä on usein myös tyylinä välttää harjoittellessa virheitä. Sellainen opettelutyyli vähentää kuitenkin saadun harjoituksen määrää ja hidastaa oppimista.

Vaikka ikääntymiseen näyttää keskimäärin liittyvän oppimista vaikeuttavia seikkoja, iän myötä tapahtuu myös muutoksia, joiden ansiosta oppiminen helpottuu: tiedot, taidot ja ymmärrys kasvavat, millä on olennainen merkitys myös uuden oppimisen kannalta. Kokemus ennustaa oppimiskykyä huomattavasti paremmin kuin ikä. Tämä tulee esiin erityisesti ikääntyneiden asiantuntijoiden kohdalla, jotka päihittävät oppimiskyvyissään nuoremmat aloittelijat, kun kyseessä on oman alan tiedot ja tehtävät. Myös muisti- ja oppimistrategioita harjoitelleet iäkkäät henkilöt oppivat ja muistavat paremmin kuin harjoittelemattomat nuoret.

Oppiminen on ennen kaikkea taitolaji ja muistia voi opetella käyttämään tehokkaasti kaiken ikäisenä. Muistitutkimus on löytänyt useita keinoja, joiden avulla oppimista voi helpottaa ja unohtamista vähentää. Tutkimuksista löytyy lukuisia esimerkkejä siitä, että vanhat tutut muistia ja oppimista koskevat sanonnat pitävät paikkansa. Poissa silmistä, poissa mielestä -sanonta kuvaa hyvin sitä, miten monet häiriötekijät ja keskeytykset vaikeuttavat muistamista ja oppimista. Kertaus on opintojen äiti -sanonta pitää sisällään monia erilaisia keinoja edistää oppimista toistamalla, työstämällä ja tauottamalla. Harjoitus tekee mestarin -sanonta tuo esiin, miten suuri merkitys kaiken ikäisten oppimiskyvyssä on sillä, että muistamisen ja oppimisen taitoa pidetään yllä, ja miten paljon helpompaa on omaksua asioita, jotka eivät ole täysin vieraita.

Hyvä oppimiskyky ja aivojen hyvä toimintakyky on kiinni useista tekijöistä. Motivaatio, päämäärät ja tunteet sekä käsitys omasta muistamisesta ja oppimisesta vaikuttavat siihen, kuinka hyvin oppiminen sujuu. Myös hyvinvointiin, elämäntapaan ja terveyteen liittyvien tekijöiden merkitys korostuu ikääntyneiden oppimiskyvyn taustalla. Eri ikäisillä on erilainen elämäntilanne ja erilaiset tavoitteet ja sen vuoksi myös muistaminen ja oppiminen on erilaista. Tarpeellisia tietoja ja taitoja opitaan ja tarpeettomia unohdetaan kaiken ikäisenä. Kyky oppia säilyy koko elämän ja sitä voi ja kannattaa vaalia.

* * *

Psykologian tohtori Virpi Kalakoski toimii Työterveyslaitoksen Aivot ja työ -tutkimuskeskuksessa erikoistutkijana. Hänen erikoisalaansa on muistin tutkimus, eksperttisyys ja kognitiivinen ergonomia. Hän on myös tieteellisen aikakauslehden Psykologia päätoimittaja. Kalakoski on tieteellisten artikkeleiden lisäksi kirjoittanut yleistajuisia puheenvuoroja, radiokolumneja ja oppikirjoja sekä muistiin liittyen tietokirjan ja yleistajuisen oppaan.