

## Prokrastinaatio 1

Mikko Inkinen [00:00:08]: Et aikuisväestöstä noin neljäsosa viivyttelee itselle haitallisella tavalla jollakin elämän osa-alueella, ja jotkut sitten monellakin elämän osa-alueella. Mutta opiskelijoilla näyttäisi, että noin puolet korkeakoulun yliopisto-opiskelijoista prokrastinoi. Eli tää on korkeakouluopiskelijoilla todella tavallinen ilmiö.

Paras hetki päivässä. Aalto-yliopiston psykologipodcast. Tänään äänessä Henna ja Mikko Inkinen.

Mikko Inkinen [00:00:44]: Moikka kaikki ja tervetuloa kuuntelemaan Aallon opintopsykologien podcastia. Tällä kertaa meillä on aiheena prokrastinointi eli viivyttely, vitkastelu tai lykkäily. Me ollaan tehty tästä aiheesta kaksi jaksoa. Ensimmäisessä jaksossa puhumme siitä, mitä prokrastinointi tarkoittaa ja mitä kaikkea sen taustalta voi löytyä. Toisessa jaksossa keskitymme erilaisiin keinoihin, mistä voisi olla prokrastinoijalle hyötyä. Tänään meistä on äänessä minä Henna ja tänään ekaa kertaa meidän opintopsykologien podcastissa on toinen kollega Mikko. Haluaisitko esitellä itsesi?

Henna Niiva [00:01:31]: Kyllä, tervehdys kaikki. Mä oon Mikko, opintopsykologi ja tän päivän aihe, prokrastinaatio, on mulle monella tavalla vuosien varrelta tuttu, paitsi tietysti meidän opintopsykologityöstä, me todella paljon tehdään itse asiassa tän aihepiirin kanssa töitä eri tavoin, yksilöohjauksessa ja myöskin erilaisten ryhmien kanssa. Mutta myöskin jonkun verran olen tehnyt tähän aiheeseen liittyvää tutkimusta aikanaan ja perehtynyt tähän kirjallisuuteen ja tähän koko ilmiöön. Ollaan semmosen aihepiirin kanssa tekemisissä, joka on jotenkin erityisen kiinnostava ja itselle jotenkin semmonen kutkuttava.

Mikko Inkinen [00:02:12]: Tämän takia olikin ihan mahtavaa, että Mikko lähdit tähän podcast-jaksoon mukaan. Voitaisiin lähteä liikkeelle ihan siitä, että mitä se prokrastinointi sitten oikein tarkoittaa.

Henna Niiva [00:02:26]: Kyllä. Täähän on semmonen sana, joka on englannissa varmaan ihan semmosta, luulisin, että yleiskieltä, procrastinate. Mutta suomessa ei ehkä ole yhtä sanaa, joka tavoittaisi sen merkityksen. Puhutaan vitkastelusta tai viivyttelystä tai vetkuttelusta tai aikaansaamattomuudesta. Oikeestaan se prokrastinaatio-sana, miten haluaisin sen ymmärtää ja mihin ehkä sen vois varata on se, että se on semmosta itselle haitallista viivyttelyä.

Mikko Inkinen [00:03:02]: Eli siinä on erityisen oleellista juurikin se, että siitä pitää olla itselle jotakin haittaa?

Henna Niiva [00:03:09]: Kyllä. Viivyttelyähän on hirveen monenlaista. Kaikki viivytellään asioiden tekemistä ja siirretään niitä eteenpäin ja se on jotenkin, voi olla osa semmosta tosi hyvää, vaikka ajan hallintaa, optimointia tai tunnelman hakemista. Tai ihan vaan sitä, että joku asia nyt ei oo kovin oleellinen tai tärkeä tehdä ja sen takia sitä sitten sen tekemistä tai aloittamista viivytellään, siirretään eteenpäin. Mutta sitten on tilanteita, joissa ihminen on suunnitellut tekevänsä jotakin, haluaisi tehdä jotakin. Mutta sitten jostain syystä ei aloitakaan sen tekemistä. Voi olla, että siirtää sitä pitkälle eteenpäin ja sitten tekee viime tipassa kauhealla kiireellä, tai sitten ei tee ollenkaan, hommat jää tekemättä. Sitten siitä saattaa seurata erilaista mielipahaa tai stressiä tai sitten joutuu selittelemään jollekin muulle, että miks mä nyt en tätä tehnyt. Jonkinlaista haittaa tai vaivaa. Ja silloin ehkä aletaan puhumaan prokrastinaatiosta, eli jonkinlaisesta haitallisesta viivyttelystä. vivutu

Mikko Inkinen [00:04:22]: Eli se haitta saattaa olla jotain sellaista, mikä on toisaalta tunnetasolla aiheuttaa stressiä tai ahdistusta tai sitten monesti juurikin ihan sitten käytännön elämän tasolla, että jää jotakin oikeesti tekemättä, mitä olis halunnut saada tehtyä. Tai sitten ei välttämättä ole aikaa tehdä sitä niin hyvin, mitä olisi ehkä toivonut.

Henna Niiva [00:04:46]: Juuri näin. Ja tämä on varmaan se, jos ajatellaan yliopisto-opiskelijoita, niin se tosi tavallinen haitta, että opiskelija saa kyllä jonkun asian tehtyä, mutta sitten on sellainen olo, että en saanut itsestäni kaikkea irti. Tai että mä olisin pystynyt parempaan, mutta jotenkin mä en vaan saanut aloitettua ajoissa.

Mikko Inkinen [00:05:06]: Joo, toi on kyllä tuttua opintopsykologienkin yksilöohjauksessa. Mitä Mikko ajattelet, et onks opiskelijaelämä sitten jotenkin erityisen altistavaa viivyttelylle?

Henna Niiva [00:05:17]: Kyllä, kyllä. Tää itselle haitallinen viivyttely, prokrastinointi, niin on aihe, jota on maailmalla tutkittu itse asiassa tosi paljon, Suomessa ei kovinkaan paljoa. Maailmallakin tutkittu vähän erilaisilla menetelmillä ja määritelmillä ja tavoilla. Sen takia tästä on vaikea sanoa kovin tarkasti, että kuinka yleistä tää on. Mutta semmonen karkee kuva vois olla semmonen, että aikuisväestöstä noin neljäsosa viivyttelee itselle haitallisella tavalla jollakin elämän osa-alueella ja jotkut sitten monellakin elämän osa-alueella. Mutta et opiskelijoilla näyttäis, et noin puolet korkeakoulu, yliopisto-opiskelijoista, niin prokrastinoi. Eli, tää on korkeakouluopiskelijoille todella tavallinen ilmiö.

Mikko Inkinen [00:06:09]: Kuulostaa kyllä, että ihan tosi yleistä opiskelijoiden keskuudessa. Joskin myös, se neljänneskin on aika paljon, jos neljännes aikuisista tunnistaa viivyttelevänsä itselle haitallisesti. Niin silloin puhutaan oikeestaan aika yleisestä ilmiöstä.

Henna Niiva [00:06:26]: Todellakin, joo. Ja varmaan, jos ajatellaan sellasta ihmisten koko elämän kaarta, niin varmasti kaikki me, lähes kaikki ainakin jossakin vaiheessa elämää, joissakin asioissa toimitaan näin. Sit on joitakin ihmisiä, joilla se on paljon tavallisempaa ja se saattaa olla jotenkin, jopa semmosta, osa sitä omaa tapaa olla olemassa, että aina vähän lykätään ja viivytellään. Jotkut kokee siitä enemmän haittaa ja jotkut taas ei koe sitä itselleen haitalliseksi.

Mikko Inkinen [00:07:03]: Toihan onkin sitten mielenkiintoista, juurikin se ero siinä, että kun puhuttiin alussa, että silloin, kun puhutaan prokrastinaatiosta, niin me puhutaan erityisesti siitä haitallisesta viivyttelystä. Voitas vielä vähän miettiä niitä tekijöitä, mitkä tekee sen opiskelijaelämän erityisen alttiiksi viivyttelylle. Kun kuitenkin kerroit, että siinä on aika huomattava ero, että se on tosi yleistä opiskelijoiden keskuudessa. Niin minkä takia opiskelijat on sitten erityisen alttiita viivyttämään?

Mikko Inkinen [00:07:42]: Varmasti siinä on itse asiassa monia tekijöitä yhtä aikaa vaikuttamassa siihen, että minkä takia juuri korkeakouluopiskelijat viivyttelee paljon niin, että siitä on itelle haittaa.

Puhuja 3 [00:07:52]: Paras hetki päivässä.

Henna Niiva [00:07:55]: Korkeakouluopiskelu on luonteeltaan sellasta, etenkin Suomessa, niin hyvinkin vapaata. Et jos sitä verrataan, vaikka toisen asteen opiskeluun tai toisaalta työelämään, niin korkeakouluopiskeluissa on paljon vapauksia. Voi vähän niinkun valita, että tekeekö vaiko ei. Ja se tyypillisesti altistaa sille, et sitten välillä tai osalla ihmisistä sit jää tekemättä ja tulee siirryttyä eteenpäin. Toinen asia, mikä korkeakouluopiskelussa korostuu on se, että täällähän tehdään todella vaikeita asioita. Mutkikkaita asioita, epäselviä asioita. Ja aina, kun on joku semmonen todella vaikea, epäselvä asia, niin luontaisesti ihmiset usein kokee vähän semmoseksi epämiellyttäväksi olonsa ja alkaa välttelemään ja siirtämään eteenpäin. Ehkä vähän miettii, että miten mä tän oikein tekisin tai pystynks mä tän tekemään. Ja tää on selvästi toinen semmonen tätä ympäristöä luonnehtiva asia, mikä sitten aiheuttaa sen, että aletaan viivyttämään. Kolmas varmaan semmonen keskeinen juttu liittyy siihen, että korkeakouluopiskelussa on myös aika paljon tai toisaalta vähän sellasia tosi tiukkoja deadlineja, että nyt tähän mennessä tää juttu pitää olla tehty. Se on myöskin yksi asia, joka selkeästi vaikuttaa siihen, että jos on selvä deadline, että nyt tähän mennessä pitää tehdä, niin sit usein se saa moniin ihmisiin vipinää. Ja näin korkeakouluopiskelijoillakin.

Toki välillä käy, että sitten siellä deadline lähestyessä saatetaan alkaa kovasti tekemään. Mutta se, että jos on joku tosi pitkä, iso projekti ja sillä on vasta monen kuukauden päässä vaikka deadline, sitten aika pitkään voi mennä niin, että ei tuukkaan tartuttua siihen juttuun. Että varmaan tämmöset kolme, mitkä ainakin mulle näyttäytyy täs korkeakouluopiskelussa semmosina asioina, jotka jotenkin liittyy siihen ihan, että minkälaista se tekeminen täällä on. Mutta sitten myöskin luulisin, että tämä nuori aikuisuus on elämänvaiheena ylipäänsä semmoinen, jossa ihmiset vähän hakee itseään ja tekee monenlaista, mikä sitten saattaa johtaa siihen, että yhtä elämän osa-aluetta, sitä opiskelua, niin sitä sit vähän tuleekin lykättyä tai ehkä tehtyä kaikkea muuta. Mut mä luulisin, että tässä on aika monia yksittäisiä asioita, jotka vaikuttaa siihen, että tää on tosiaan hyvin yleistä korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa.

Mikko Inkinen [00:10:34]: Monesti tuleekin opiskelijoiden kanssa puheeksi sellaset asiat, että jos vertaa vaikka lukioaikaan, niin se viivyttely on vähintäänkin aiheuttanut paljon vähemmän haittaa, jos sitä on lukiossa jo ollutkin, mikä liittyy varmasti osittain siihen, että minkälaisia tehtäviä siellä koulussa on. Ja toisaalta sitten siihen, että kuinka iso on se itsenäisen työn määrä, toisaalta se vapaus. Samoten sitten, mikä tulee usein esiin on sellanen, että sillan, jos opiskelija käy töissä, niin aika monesti on niin, että jostain syystä niitä työtehtäviä saa paljon paremmin aikaan ja paljon paremmin palautettua ja tehtyä, kun sitten taas niitä opiskelutehtäviä.

Mikko Inkinen [00:11:14]: Juurikin näin. Työelämässä varmaan tavallista on se, että siellä aika nopeesti näkyy se, jos ei tee hommiaan ja siellä usein myöskin saattaa olla se, palaute, on se sitten hyvää tai huonoa, niin se saattaa tulla aika nopeesti. Sen sijaan sitten korkeakouluopiskelussa saattaa välillä jollakin, jossakin tehtävissä, kursseilla saattaa mennä kuukausia siihen, että vasta saa sen palautteen, että onko tehnyt ja onko tehnyt hyvin. Niin näähän on sellasia tekijöitä, jotka just korkeakouluaihana altistaa sille, että asioita tulee viivyteltä.

Mikko Inkinen [00:11:57]: Välillähan saattaa myös korkeakouluopinnoissa olla niin, että se, jolta sitä palautetta saa, niin on tietyllä tavalla kauempana, kun sitten vaikka työelämässä. Ei välttämättä tunne sitä opettajaa yhtä hyvin, kun sitten siellä työelämässä, vaikka omat tiimikaverit tai esimiehen. Jolloin tulee, ja kuten korkeakouluopinnoissa onkin, opiskelija on tietenkin pääasiallisesti vastuussa itselleen siitä, et tuleeko ne asiat tehtyä.

Henna Niiva [00:12:25]: Näinpä, kyllä. Tästä tulee vielä mieleen se vertaisryhmän iso merkitys. Suurin osa meistä ihmisistä saa paremmin aikaan, kun tekee asioita yhdessä. Joko niitä tekee jollekin toiselle tai sitten tekee niitä yhdessä, niin silloin jotenkin on helpompi saada aikaan, ei ihan kaikilla ihmisillä, mutta suurimmalla osalla. Täähän on myöskin yksi tekijä, joka korkeakouluopiskelussa usein korostuu, että tää on tosi itsenäistä työskentelyä.

Ja kun on vaan itselleen vastuussa, niin sitten on vähän niinkun helpompi jättää tekemättä tai lykätä.

Puhuja 3 [00:13:02]: Paras hetki päivässä. Aalto-yliopiston psykologipodcast. Henna Niiva ja Mikko Inkinen.

Mikko Inkinen [00:13:09]: Voita vielä puhuu siitä tai kertoo myös meidän kuulijoille, että millon me oikein procrastinoitaan. Tulee Mikko sulle mieleen, että millon oot ite viimeksi procrastinoitu?

Henna Niiva [00:13:23]: Nyt itse asiassa viime aikoina työelämässä, musta tuntuu, että se, mitä on lykännyt, niin ne on ollut jotakin sellasia ehkä, aika luontevasti se on ollut tämmöstä vähän niinkun optimointia. On lykännyt sellasia ei kiireellisiä asioita. Mut mikä ehkä ei oo vielä johtanut siihen, et ne ois jotenkin hirveesti alkanut muuttumaan procrastinaatioksi, et se ois ollut jotenkin itselle hirveen haitallista. Mut sit huomaa, et jotkut asiat, deadline alkaa vaan lähestyä, että kohta tulee vähän niinkun stressi, että ne asiat saa siinä omassa tavoiteaikataulussa tehtyä. Niin sellasia tulee nyt ekana mieleen. Mutta sitten omassa elämässä on ehkä helpompi tavoittaa asioita, että on ollut joku, vaikka pieni tavoite muuttaa omaa, omia elämän semmosia perustapoja tai näin ja niitä onkin sitten tullut jostakin syystä lykättyä, mikä sitten esimerkiksi on vähän näkynyt niska- tai hartiakipuna, kun ei ookaan jaksanut jumpata riittävästi. Entäs sulla, tuleeko mieleen omasta elämästä tai töistä?

Mikko Inkinen [00:14:42]: Toi olikin hyvä, mitä Mikko sanoit, että voitais tehdä ihan oma jaksonsa tuosta uusien rutiinien vakiinnuttamisesta ja sellasista uusien tapojen tai vanhojenkin tapojen aktivoinnista välillä sinne arkeen. Niinkun vaikka esimerkiksi taukojummat työpäivän aikana. Mutta itellä ehkä sellanen tyypillinen procrastinoinnin aiheita on esimerkiksi imurointi. Se on sellanen kotityö, josta en pidä kovin paljoo ja josta huomaan monesti, et se aloittamisen kynnyks on aika korkea. Et sitten, kun saa aloitettua, niin sitten se kyllä tulee tehtyä, mutta aika monesti saattaa käydä niin, että siirrän sitä parilla päivällä eteenpäin. Ja sitten, ehkä jos puhutaan työelämästä, niin välillä huomaan aina lykkäileväni joidenkin sähköpostien kirjoittamista, et se on toisinaan sellanen, mistä huomaan ja mitä tulee itse asiassa opiskelijoidenkin kanssa jutellessa aika monesti esiin, että en ole suinkaan ainut, joka saattaa välillä lykkäillä niihin sähköposteihin vastaamista tai sähköpostien kirjoittamista. Mutta siitä riippuen aina vähän, että kuinka tutulle ihmiselle kirjoittaa ja kuinka arkisesta tai jotenkin, sitten ehkä erikoisemmasta asiasta, niin sitä huomaan aina välillä lykkäileväni. Joo. Sellanen, mitä tulee kanssa välillä yksilöohjauksessa opiskelijoiden kanssa esiin on, että osa opiskelijoista miettii tai kokee, että he on laiskoja, kun he procrastinoi. Oisko sulla tästä jotain ajatusta, että miten se procrastinointi oikein eroaa laiskittelusta?

Henna Niiva [00:16:35]: Joo. Siis tässä prokrastinaatiossa on ehkä ajatuksena se, että suunnittelee tekevänsä jotain ja sit ei tee ja siitä on itselle haittaa. Laiskottelu, mitä kukin sillä nyt ehkä tarkoittaakaan, mutta voi viitata ihan siihen, että on vaan. Ja tietysti, jos se on semmonen tila, jos ei oo ihan kauheen suurta painetta tai suunnitelmaa jotain tehdä, niin sehän voi olla tosi ok, hyvä juttu. Semmonen, mitä oikeestaan vähän tavoittelee, että vähän laiskottelee välillä. Mutta sitten se, jos ajattelee ihan semmosena, vähän niinkun pysyvämpänä piirteenä tai tapana, toimintatapana sitä, että on joko todella työteliäs, ahkera tai sitten kuvaa itseään jotenkin, että mä oon tosi laiska ja vähän saamaton. Niin sitten saattaa olla, että ihmiset puhuu semmosesta omasta, jotenkin persoonallisuudesta. Ja selvästi tutkimuksesta tiedetään, että itse asiassa tämmönen persoonallisuuspiirre, kun tunnollisuus, joka kuvaa semmosta aika monessa tilanteessa esiin tulevaa tapaa, jossa asetetaan itselle korkeita tavoitteita, tehdään selkeitä suunnitelmia, pyritään näihin tavoitteisiin kovalla työllä, sääntillisesti ja jotenkin korkealla itsekurilla. Niin tämmönen, tavallaan persoonallisuuden piirre tai toimintatapa, niin itse asiassa kaikista selkeimmin suojaa tältä prokrastinaatiolta. Ja sitten taas, jos ihmiset kuvailee itseään tosi paljon vastakohdaksi tästä, et joku vois sanoa, että mä oon vähän niinkun laiska. Niin se on selkeesti itse asiassa kaikista vahvin tämmönen prokrastinaation ennustaja. Tää on silleen, tietysti aina nämä persoonallisuusasiat mutkikkaita juttuja, mutta joillakin ihmisillä varmaan on jotenkin enemmän taipumusta siihen, että he jotenkin ottaa iisisti ja eivät niin kovasti itseään piiskaa. Korkeakouluopiskelijoissahan on oikeestaan yllädyttävänä hyvinkin tunnolliset opiskelijat ja ihmiset, koska se, että pääsee korkeakouluopiskeluun, niin se tyypillisesti vaatii ahkeraa, systemaattista työskentelyä aika pitkän aikaa. Ja sen takia tänne jotka tulee ja pääsee, niin usein ovat vähän tunnollisempia, kuin väestö keskimäärin. Tää on sillä lailla mielenkiintoinen ilmiö, että se, että joku kuvaa ehkä itseään, että mä oon vähän semmonen laiska, mutta sit jotkut taas kuvaa itseään ihan päinvastoin, että ne on hirveen työteliäitä. Et se tietyllä tavalla suojaa tältä prokrastinoinnilta ja sit todella tekee ahkerasti juttuja. Mutta se on itse asiassa piirre ja asia, joka voi sitten myöskin aikaansaada ihmisessä semmosen tosi pahan jumin ja todella ison prokrastinoinnin ja semmosen viivyttelyn jos käyn niin, että sitten vaatii itseltään paljon. Ja sit tuleekin jonkun asian kanssa niin, että sitä ei saa aikaiseksi tai lähde tekemään tai muuta. Ja sit siitä voi tulla todella iso mörkö. Ja sitten itse asiassa tämmönen ihminen saattaakin, siitä saattaa tulla tosi paha tämmönen viivyttelijä. Et tää on vähän semmonen kaksiteräinen miekka.

Mikko Inkinen [00:20:36]: Joo. Aika ristiriitaista. Tai oikeestaan sekä se, että on hyvin vähän tunnollinen tai sitten toisinaan myös se, jos on tosi tunnollinen ja vaativa, niin saattaa altistaa prokrastinoinnille. Sanoinkin vähän siitä, että silloin, jos on ominaisuuksiltaan sellanen, että ei oo kovin tunnollinen, niin saattaa olla käynyt niin, ettei ole oikein kehittänyt sellaista tapaa suunnitella ja aikatauluttaa ja pyrkiä kohti niitä tavoitteita. Yksilöohjauksessakin tulee aika monesti esiin sellaisia tilanteita, että opiskelija huomaa, kun on siirtynyt lukiosta korkeakouluopintoihin, että se ei enää riitäkään, että kuuntelee vaan siellä luennoilla, vaan pitäisi oppia myös itsenäisesti tekemään töitä sen tavoitteen eteen,

että oppii asiat riittävän hyvin siellä kursseilla. Eikö ollut niin, että tosiaan, myös näiden piirteiden lisäksi se, että jos ei oo tavallaan kehittänyt sitä tapaa siihen tekemiselle, siihen, että miten johtaa itseään, niin se voi myös hyvin paljon vaikuttaa siihen prokrastinointiin?

Henna Niiva [00:21:57]: Joo, kyllä vaan. Varmaan just näin, että kun siirrytään, vaikka toiselta asteelta korkeakouluun. Toisella asteella on yleensä vielä tosi paljon ohjatumpaa se toiminta, on sekä opettajat että vanhemmat vähän enemmän piiskaamassa ja patistelemassa tekemään. Sitten taas, kun siirrytään korkea-asteelle ja pitäisikin itse saada juttuja tehtyä. Jos ei oo tullut opeteltua niitä hyviä työskentelytapoja ja itsensä johtamisen tapoja, niin kyllä vaan, varmaan meille molemmille tuttuja vastaanotolta opiskelijat, jotka saattaa olla todella teräviä ja nopeesti oppii asioita, mutta sitten korkeakoulussa vaan toteavatkin, että tämä ei riitä. Mä kyllä nopeasti opin, mutta kun en mä saa itseäni siihen kirjan ääreen tai vaivauduttua luennolle, koska olen tottunut siihen, ettei mun oo tarvinnut tehdä hommia. Niin aika tavallinen tarina.

Mikko Inkinen [00:22:58]: Ja se voi olla opiskelijoille monesti aika turhauttavaa, että huomaakin, löytääkin itsensä sellaisesta tilanteesta, että en vaan saa aikaan. On monesti lukiossa tottunut pärjäämään hyvin ja tottunut, että se kuitenkin riittää, vaikka aloittaisi viime hetkillä niiden tehtävien tekemisen ja palauttamisen. Mutta sitten yliopisto-opinnoissa yhtäkkiä se ei enää riitäkään ja sit saattaa juurikin huomata, että en meinaakaan saada näitä kursseja enää loppuun asti suoritettua.

Henna Niiva [00:23:32]: Juuri näin ja nimenomaan sellaiset opiskelutehtävät, jotka vaativat sitten semmoisen pitkäjänteisen säännöllisen työskentelyn, et se viime hetken spurtti ei enää kerta kaikkiaan riitä. Ja sitten tämmöset kurssit ja tehtävät alkaakin jäämään sitten väliin ja rästiin. Sehän on sit usein semmonen, alkaa muodostuun semmonen identiteettikysymys, että kun on tottunut pitämään itseä hyvänä ja pärjäävänä ja jotenkin terävänä. Sitten yhtäkkiä huomaa, ettei enää pärjääkään, ei saakaan niitä, joko ei saa hyviä arvosanoja tai sitten ei jotenkin saa ollenkaan juttuja tehtyä. Niin sehän alkaa käymään itsetunnon päälle. Sehän on myöskin semmoinen selkeästi tätä prokrastinaatiota ennustava tekijä, jos ei luota itseensä. Saattaa hyvinkin käydä niin, että ei oo jotenkin kehittänyt semmosia hyviä työtapoja ja sitten tulee epäonnistumisia. Sit alkaakin mennä usko itseensä ja sitten vielä vähemmän jotenkin saa aikaiseksi. Sit saattaa tulla semmonen, toisinaan aika semmonen pahakin epäonnistumisen kehä.

Mikko Inkinen [00:24:48]: Joo. Se tulee kyllä aika monesti puheeksi opiskelijoiden kanssa, nimenomaan tämä kehä. Että, asettaa tavoitteita ja sitten, kun ei pääsekään niihin tavoitteisiin ja tulee juurikin se pettymys siitä, niin se sitten nostaa kovasti kynnystä aloittaa seuraavana päivänä taas uudestaan. Joo. Mutta nämä piirretekijäthän ovat yksi asia, mitkä tosiaan voivat vaikuttaa siihen ja olla yksi tekijä prokrastinaation taustalla. Mutta sen lisäksi

meillä voi välillä sitten olla sellaisia tilanteita, että huomaa, että on viivytellyt asioita erityisesti viime aikoina. Et se ei oo ollut jotain sellasta, mikä ois itselle tyypillistä pidemmällä aikavälillä. Mutta viime aikoina huomaa, että onkin alkanut lykkäämään monia asioita. Mitä tällaisessa tilanteessa kannattais lähteä tutkimaan ja mitä siinä silloin voisi olla taustalla?

Henna Niiva [00:25:50]: Varmasti silloin varmaan elämässä on jotain muuttunut, useinkin. Voi olla, että se, mikä on muuttunut, on jotenkin se ympäristö. Ihmiset ympärillä. Se työ, mitä pitää tehdä tai ne työn vaatimukset. Mutta sitten voi olla myöskin, että ne ovat jotain itseen liittyviä asioita. On vaikka elämäntilanne muuttunut jotenkin tosi paljon ja kerta kaikkiaan, asia mikä ennen on ollut paljon mielessä, ei oookaan. Tyypillistä voi olla, vaikka nuorelle aikuiselle se, että tulee vaikka ero seurustelusuhteessa ja jotenkin vaan vähäksi aikaa menee niin, että ajatukset harhailevat ja menee muualle. On vaikea keskittyä ja vaikea saada aikaan. Tai sit joillakin, itse asiassa kaikista yks niitä voimakkaimpia aikaansaamattomuuden ennustajia on väsymys. Se, että alkaa väsymään ja voimat ehtymään, energiat loppumaan ja sitten vaan alkaa lykkäämään asioita.

Mikko Inkinen [00:26:57]: Että oikeastaan silloin, jos huomaa lykkäilevänsä, niin voisi olla aika hyvä pysähtyä ja kysyä itseltään, miten minulla menee ja minkälainen on tällä hetkellä se elämäntilanne, ja oonko ollut viime aikoina väsynyt tai oonko nyt juuri erityisesti väsynyt. Vähän puhuttiinkin jo tuossa alussa siitä, että meillä voi myös olla sellaisia tehtäviä, jotka tietyllä tavalla kutsuu meitä prokrastinoimaan. Tehtävillä voi olla sellaisia ominaisuuksia, jotka tekee niistä erityisen alttiita prokrastinoinnille. Niin minkälaisia nämä tehtävään liittyvät ominaisuudet oikein ovat?

Henna Niiva [00:27:45]: Tyypillisesti varmaan tehtävät just, joiden deadline, tekemisen määräaika, on hyvin kaukana. Niin on tyypillisesti niitä, joita aletaan lykkäämään ja viivyttelämään. Sehän on tietyllä tavalla, voi olla hyväkin juttu. Okei, sitä ei just nyt tarvi tehdä, tehdään myöhemmin ja sillä vähän optimoi sitä, että millon se pitää tehdä. Mutta sitten voi ollakin, että se itsesäätely ja itsensä johtaminen ei onnistukaan ja sitten vaan lykkää ja lykkää ja ei saakaan kunnolla tehtyä. Se on varmaan se yksi oleellinen, että jos tehtävän deadline on kaukana. Toinen asia on se, jos se tehtävä on tosi vaikea tai epäselvä. Tässä tullaan taas ehkä näihin korkeakouluopiskelun erityispiirteisiin. Täällähän on ihan todella tavallista se, että saa opiskelija vaikka jonkun kurssitehtävän, eikä edes ymmärrä, että mistä siinä, mitä se tehtävä pitää sisällään, mitä siinä kysytään. Se on jotenkin niin vaikee. Silloin jotenkin just se luonnollinen reaktio on se, että vähän niinkun välttelee sitä tai ei meinaa saada sitä liikkeelle. Sitten saattaa tietysti käydä niin, että se johtaa siihen, että sitä vaan lykkää ja lykkää ja tehtävä, joka vaatisi itse asiassa aika pitkän työstämisajan, niin sitten se jää niin loppuun, että sitä ei saa kunnolla vaikka tehtyä. Täähän on koko tämän akateemisen toiminnan semmoinen ydin, että täällä tehdään vaikeita, monimutkaisia juttuja, joihin välttämättä ei oo kovin nopeasti löydy selkeää, hyvää vastausta. Semmoseen,



että oppii opiskelun aikana sietämään sitä, että asiat ehkä jäävät kesken tai ne eivät tule ihan aina täydellisesti tehtyä. Niin voi olla ihan hyvä keino myöskin oppia tarttumaan asioihin ajoissa. Tehdä sen nyt edes kohtalaisesti sen jutun, tarttua siihen edes vähän, niin se voi olla tärkeää. Tää on yksi semmoinen tehtävän ominaisuus, joka johtaa helposti, se tehtävän vaikeus tai mutkikkuus tai epäselvyys on yks tehtävän ominaisuus, joka johtaa siihen viivyttelyyn. Tuleeks sulla mieleen jotakin, vaikka vastaanotolta tai muuten?

Puhuja 3 [00:30:09]: Paras hetki päivässä.

Mikko Inkinen [00:30:13]: Sen lisäksi tulee myös mieleen sellaisia, mitä puhuttiinkin, jo vaikka sen imuroinnin suhteen. Että jos tehtävä tuntuu erityisen tylsältä, niin sehän on kans yksi semmoinen tehtävän ominaisuus, mitä me saatetaan alkaa helposti lykkäämään. Sitten toinen, mikä myöskin, mikä ehkä välillä liittyy tuohon vaikeuteen, niin on semmonen epämääräisyys. Jos ei oikein edes tiedä, että mistä tässä nyt kuuluisi aloittaa ja mitäs tässä nyt oikeestaan kuuluu tehdä. Niin silloinhan me hyvin monesti päädytään lykkäilemään.

Henna Niiva [00:30:51]: Joo, näinpä. Ja taas, vaikka korkeakoulussa, niin jotkut, esimerkiksi kandidit, gradut, dipat on tämmösiä aiheita, joissa etenkin alkuun saattaa olla, että on ihan pihalla. Tässä on nyt joku iso työ, mikä pitäisi tehdä, mutta mistä tää pitäisi aloittaa tai miten tätä koko juttua tehdään. Varmasti myöskin tämmöinen tyypillinen asia, mitä procrastinoidaan helposti.

Mikko Inkinen [00:31:20]: Joo. Yksi kollega muistutti hiljattain tai käytti sellaista sanontaa, että oppiessa me ollaan aina epävarmuuden äärellä. Ja se on ihan totta, että varsinkin, jos puhutaan opinnäytetöistä, joka on pitkä projekti, mitä monetkaan opiskelijat ei oo aikasemmin tehnyt. Niin siinä voi olla välillä vaikee kuvitellakaan, että miltä ne seuraavat vaiheet esimerkiksi tulee näyttämään. Eli, saattaa olla, et se on hyvinkin sumussa se, miltä tää koko projekti näyttää. Ja siinä tosiaan joutuu sietämään paljonkin sitä epävarmuuden tunnetta, että minun pitää nyt aloittaa tämä tehtävä ja tämä projekti, vaikka en voi olla ihan varma, että minkälaiseksi se muotoutuu.

Henna Niiva [00:32:04]: Kyllä, joo. Sitten kyllä tosi helposti käy niin, että siirtää ja siirtää ja sitten lopulta huomaakin, että nyt onkin mennyt monta viikkoa, eikä oo tullut tehtyä oikein asian eteen sitä, mitä pitäisi.

Mikko Inkinen [00:32:18]: Niinpä. Ja tuossa mitä lueteltiin, niin juurikin tämä, että deadline on kaukana ja tuntuu vaikeelta, ja tuntuu epämääräiseltä. Niin nehän on tosiaan kaikki sellaisia tekijöitä, mitkä noissa opinnäytetöissä on läsnä.

Henna Niiva [00:32:35]: Kyllä, joo. Opinnäytetyöt on varmaan korkeakoulussa se ehkä isoin aihealue, jota prokrastinoidaan. Jostushan käy niin, että lähes kaikki opinnot on tehtynä paitsi opinnäytetyö. Ja jostushan saattaa käydä niin, että siirrytään jo työelämään ja asiat menee oikein hyvin, mutta tutkinto on jäänyt tekemättä sen takia, ettei ole tehnyt opinnäytetyötä loppuun. Jostushan saattaa tulla sekin hetki eteen, että asia, jota on viivytellyt ja se on alkuun ollut itselle haitallista, vaikka sen opinnäytetyön tekemättömyys, niin jossakin vaiheessa ihminen saattaa tehdä sovun itsensä kanssa, että en mä ehkä teekkään tätä opinnäytetyötä ja tää on mulle ihan ok tapa elää omaa elämääni. Et jotenkin aina tässä prokrastinaatiossa on myöskin se puoli, että millä tavalla me itse suhtaudutaan siihen tekemättömyyteen työhön ja onks se meille semmosta tärkeitä, arvokasta ja merkityksellistä, jotain, mitä me halutaan tehdä vai onks se jotain, mitä me itse asiassa voidaan jättää tekemättä ja näin jotenkin helpottaa itseämme ja omaa mieltä.

Mikko Inkinen [00:33:54]: Joo. Ja juurikin se, että painaako se tekemätön tehtävä mieltä. Se on monesti se prokrastinoidessa sellanen kurjin vaihtoehto, että joku tehtävä painaa siellä mielessä silloinkin, kun meillä periaatteessa ois vapaa-aikaa. Ja silloin me päädytään sellaseen tilanteeseen, että sellasta oikeeta, puhdasta vapaa-aikaa ei oo enää koskaan, koska silloin, kun periaatteessa vois olla vapaalla, niin silloinkin se tehtävä kolkuttelee siellä mielen perukoilla, että pitäisi olla tekemässä juurikin sitä tehtävää. Ja silloin tulee kans ikäviä kierteitä, ettei välttämättä saa aikaan silloin, kun on varannut aikaa sille asialle. Sitten kokee siitä syyllisyyttä ja erilaisia hankalia tunteita sitten myös vapaa-ajalla.

Henna Niiva [00:34:47]: Joo. Ja tää on just ehkä semmonen prokrastinoinnin ikävin noidankehä, että se ei hetkeksikään jätä rauhaan. Et silloin, kun pitäisi tehdä, niin sitten tekeekin kaikkea muuta ikään kuin helpottaakseen ehkä sitä omassa mielessä olevaa epämääräistä, vaikeeta juttua. Ja sitten, kun yrittää heittäytyä vapaalle, niin sitten taas kokee syyllisyyttä siitä, että ei oo tehnyt ja ei oo saanut aikaan.

Mikko Inkinen [00:35:16]: Ja monesti just nää sijaistoiminnot, mitä opiskelijat päätyy tekemään silloin, kun prokrastinoi. Saattaa olla jotain sellasia, mihin ei välttämättä haluis oikeesti käyttää niin paljon aikaa. Et ne ei myöskään oo sellasia asioita, mitä haluais tehdä sillä vapaa-ajallaan. Tulee mieleen esimerkiksi Youtube-videoiden katsominen tai Netflix-sarjojen katsominen, jotka myöskin voi olla monesti, tuoda elämään tärkeitä asioita. Mutta monesti niihin kuluu paljon enemmän aikaa, mitä opiskelija toivois.

Henna Niiva [00:35:57]: Joo, tämän tyyppiset ikään kuin aikavarkaat, jotka ottaa sen ajan, jolloin pitäisi tehdä jotain itselle tärkeitä juttuja, niin voi olla aika petollisia just siinä

mielessä, että ne saa jotenkin unohtamaan sen hetkellisen huonon olon. Mutta sitten pidemmällä aikavälillä ei kuitenkaan sit vie asioita eteenpäin.

Mikko Inkinen [00:36:25]: Ja prokrastinaatioonhan liittyy usein juurikin ne hankalat tunteet, mihin nyt ollaan jo viitattu joitakin kertoja. Voikin ajatella, että aika monesti, kun me lähetään lykkäilemään, niin me vältellään ja halutaan välttää niitä kaikkia hankalia tunteita, mitä se tehtävä meissä oikein herättää. Tuleeko sulla Mikko mieleen, mitä kaikkea ne tunteet tai ajatukset saattaa olla, mitä prokrastinoidessa tulee mieleen?

Henna Niiva [00:37:02]: Joo, tää, täs varmaan ollaankin tän koko ilmiön sellasessa ytimessä tietyllä tavalla. Mä luulisin, että kaikilla elävillä olennoilla, ne on jotenkin sellasia, että ne pyrkii välttelemaan epämiellyttävää ja menemään kohti jotakin miellyttävää. Ihmisessäkin, luulisin, että tän tyyppinen perusreaktio on hyvin syvällä. Et jos vähänkään joku asia alkaa tuntua epämiellyttävältä, niin sit sitä vältellään ja yritetään mennä siitä pois päin. Ja se, että mikä ihmisen mielessä sit milloinkin tuo mieleen sen jotenkin sen epämiellyttävän jutun, niin se on varmaan hyvinkin yksilöllistä, minkälainen se mielleiyhtymä on. Varmaan tavallisia voi olla ne, etenkin korkeakoulussa, että jollakin tavalla siihen omaan suoritumiseen liittyy jonkinlaisia tai ehkä siihen, että ei suoriudu tai epäonnistuu, niin siihen liittyy jonkinlaisia pelkoja. Et esimerkiksi pelkää, että haluais suoriutua hyvin, mutta sit jotenkin alkaa epäröimään, että onnistunkohan mä. Ehkä mä epäonnistun ja sitten se tuo mieleen sitten sen, kun alkaa tekeen jotain, niin semmosen epämiellyttävän fiiliksen. Tai sit se voi olla joku tällönen hyödyllisyyden kokemus. Et kokee vaikka, et tää on tämmöstä tosi turhaa just. Et tää nyt ei oikeestaan mun elämää kauheesti vie eteenpäin. Tää on ehkä nyt osa opintoja, mutta tää mulle tuntuu turhalta. Ja sit siihen alkaa liittyä vähän semmonen epämiellyttävä välinpitämättömyys. Niin tällasia esimerkiksi tulee mieleen.

Mikko Inkinen [00:38:59]: Tosi tunnistettavia esimerkkejä kyllä. Tosta tuli myös mieleen se, että välillä opiskelijat kuvaa, että ne ajatukset saattaa lähteä ihan lumipallon lailla siellä mielessä vyörymään, et kun tulee se pelko, että saankohan tätä tehtävää koskaan tehtyä ja palautettua. Niin sitten seuraava ajatusketju onkin, että valmistunkohan ikinä ja tuunkohan koskaan löytämään itselle mielekästä työpaikkaa. Nää ajatukset voi toisinaan mennä aika pitkällekin, mitä siellä mielen sisällä tapahtuu.

Henna Niiva [00:39:33]: Se, joka tuntuu vaan semmoselta jotenkin, että tässä on tällönen pieni, tai ulkopuolisesta saattaa näyttää, että tässä on pieni, epämiellyttävä kohta. Niin sille ihmiselle se saattaakin olla suoranainen katastrofin siemen siinä pienessä tehtävässä. Tietysti joskus myöskin menee ajatus jotenkin taaksepäin niissä asioissa, joita prokrastinoi, jotka on epämiellyttäviä. Ja tähän ehkä liittyy se, että jos on jotain huonoa, vaikka oppimishistoriaa, liittyen johonkin tietynlaisiin tehtäviin, et varmaan on aika tavallista, että opiskelijat kokee, että jollakin opiskelun osa-alueella ne ei oo hyviä. Et mä en oo vaikka hyvä

matikassa tai multa ei vaikka kirjoittaminen luonnistu. Ja sit aina, kun tulee joku tehtävä, jossa vähänkään pitäis vaikka laskea tai alkaa kirjoittamaan, kirjoittamalla ilmaiseen itseään, niin sitten heti ne alkaa tuntua epämiellyttäviltä. Niihin saattaa tietysti liittyä joku pitkäkin oppimishistoria tai sit jotakin henkilökohtaisia huonoja kokemuksia tän tyyppisistä tehtävistä. Tai tietysti siellä voi olla taustalla myös jonkinlainen, vaikka oppimisvaikeus. Vaikka lukemisen ja kirjoittamisen häiriö, joka sitten saa ehkä tietynlaiset tehtävät tuntumaan lähtökohtaisesti jo vaikeilta ja sitten niihin on vuosien saatossa tullut semmonen hyvin epämiellyttävä fiilis. Aina, kun tulee niihinkään viittaava tehtävä mieleen, niin se alkaa heti tuntua todella epämiellyttävältä ja voi olla tosi vaikee alkaa tekemään.

Mikko Inkinen [00:41:14]: Ja sit, kun me prokrastinoidaan niitä saman tyyppisiä tehtäviä, niin sit me ei koskaan saadakaan niistä yhtään positiivisempia kokemuksia, jotka ehkä lähtis sitten muuttamaan sitä uskomusta, vaan sit se vaan vahvistuu se kokemus, että nää kirjottamistehtävät on aina tällasia, jotka on itselle tosi vaikeita.

Henna Niiva [00:41:36]: Tämähän se on, tosi katara puoli. Mutta toisaalta sit aina se mahdollisuus, että kun tunnistaa tämmösen epämiellyttävyyden johonkin, vaikka opiskeluun liittyen, niin se, että jos saa jotenkin kiinni siitä, että mistä täs ehkä on kysymys, niin se ehkä sitten saattaa olla semmonen mahdollisuus saada jotain ihan uudenlaisia kokemuksia ja lähteekin synnyttään oppimista ja osaamista, mikä sitten taas vie asioita eteenpäin.

Mikko Inkinen [00:42:08]: Ja se onkin tosi hyvä mitä sanoit, niin pysähtyy joskus miettimään vähän sitä, että mistä kaikesta minun prokrastinoinnissa voi olla kyse. Kiitos Mikko tästä keskustelusta.

Henna Niiva [00:42:23]: Kiitos, oli tosi mielenkiintoista sun kanssa keskustella.

Mikko Inkinen [00:42:26]: Ja seuraavassa jaksossa me voitaiskin keskittyä sitten erilaisiin keinoihin, mistä vois olla hyötyä, jos huomaa prokrastinoivansa usein. Ja Mikko, olitkin tehnyt materiaalin tähän aiheeseen liittyen, niin kertoisitko siitä vielä vähän meidän kuulijoille.

Henna Niiva [00:42:44]: Joo. MyCoursesta löytyy tämmönen, suomeksi ja englanniksi tähän prokrastinaatioon liittyvä aineistopaketti. Vähän tämmönen verkkokurssin tapainen. Suomeksi sen nimi on Aikaansaamisen aakkoset, englanniksi ABC of Getting Things Done.

Mikko Inkinen [00:43:03]: Eli se kannattaa kyllä kaikkien kuulijoiden käydä tsekkaamassa.

Henna Niiva [00:43:09]: Joo, sieltä voi löytyä vähän tietoa vielä lisääkin siitä, että mistä tässä aikaansaamattomuudessa on kysymys. Sieltä löytyy myös semmosia pieniä tehtäviä, jolla voi tutkailla itseään ja sitä omaa aikaansaamattomuutta.

Mikko Inkinen [00:43:24]: Eli jatketaan me sitten ens jaksossa, moikka.

Henna Niiva [00:43:28]: Moikka.

Puhuja 3 [00:43:46]: Aalto-yliopiston podcast.

[recording ends]