

Prokrastinaatio 2: Henna Niiva ja Mikko Inkinen

Henna Niiva [00:00:09]: Tervetuloa kuuntelemaan Aallon opintopsykologien podcastia. Tänään me jatketaan aiheesta prokrastinaatio ja keskitytään erityisesti erilaisiin keinoihin, joista vois olla hyötyä opiskelijalle, joka tunnistaa monesti prokrastinoivansa. Tässä jaksossa meistä on äänessä minä Henna ja mun kollega Mikko.

Henna Niiva [00:00:33]: Tervehdys kaikki.

Mikko Inkinen [00:00:39]: Me ollaan nyt käytykin läpi vähän erityyppisiä syitä, mitä siellä prokrastinaation taustalla voisi olla. Ollaan puhuttu piirretekiöistä, jotka saattaa altistaa ja tekemättömyydestä tapana. Toisaalta sitten elämäntilanteesta ja väsymyksestä, tehtävään liittyvistä tekijöistä. Ja sen lisäksi sitten vielä vaativuudesta ja oppimisvaikeuksista. Eli sieltähän saattaa löytyä tosi monenlaisia asioita sieltä prokrastinoinnin taustalta. Ja juurikin se, että pysähtyy sen äärelle, että mistä kaikesta minun elämässä ja prokrastinoinnissa voi olla kyse.

Puhuja 3 [00:01:18]: Paras hetki päivässä. Aalto-yliopiston psykologipodcast. Tänään äänessä Henna Niiva ja Mikko Inkinen.

Henna Niiva [00:01:28]: Tietysti tätä listaa vois vielä jatkaa hyvinkin pitkälle eteenpäin, että mitä kaikkea siellä voi olla taustalla. Jos näitä piirretekiöitä vielä lisää, ehkä niitä muutamia tärkeimpiä. Niin tommonen jonkinlainen impulsiivisuus ja häiriöherkkyys. Nää on hyvin tyypillisiä tähän prokrastinaatioon johtavia asioita. Jos on jotenkin vaikee keskittyä, mieli karkaa helposti eri suuntiin. Niin silloin on ymmärrettävästi vaikee tehdä semmosta pitkäjänteistä, itsekuria vaativaa ponnistelua. Sit samoten, jos on hyvin häiriöherkkä siinä mielessä, että erilaiset ärsykkeet, mitä tulee ulko- tai sisäpuolelta, niin vie huomion, niin sit taaskin se pitkäjänteinen, suunnitelmallinen, itsekuria vaativa työskentely on vaikeeta. Et näitä on erilaisia muitakin, tosiaan tällasia tekijöitä, jotka saattaa prokrastinaatioon johtaa tai siihen altistaa.

Mikko Inkinen [00:02:33]: Mitä ajattelet siitä, sehän voi olla vähän lannistava ajatus opiskelijalle, että minulla on persoonallisuuden piirteitä, jotka altistaa prokrastinoinnille. Niin mitä sellasessa tilanteessa sitten vois tehdä tai mistä vois olla sellasessa tilanteessa sitten apua jos toteaa, että hetkonen, tunnistan olevani tosi impulsiivinen ja en usein jaksa keskittyä kovin pitkään ja en myöskään oo kovin tunnollinen. Niin mitäs sitten siinä tilanteessa?

Henna Niiva [00:03:10]: Oikeestaan se lohdullinen juttu mun mielestä on se, että usein just, kun ihmiset, vaikka hakee apua siihen, et he prokrastinoi, et he viivyttelee tosi paljon ja on aikaansaamattomia ja siitä on jotenkin itselle haittaa. Niin lohdullista on mun mielestä se, että nää tällaset selitykset mitä ihmisillä on, vaikka et tää johtuu siitä, että mä oon laiska. Tai tää johtuu siitä, et mää oon vaan niin jotenkin joka paikkaan säntäilevä. Ne on selityksiä, joita meillä voi itsellemme olla, mutta toisaalta, kaikenlaisia, tietysti uusia tapoja voi oppia. Mä ite uskon siihen, että itse asiassa aikaansaaminen on mitä suurimmissa määrin, niin se on, aikaansaaminen on tapa ja rutiini, jota voi oppia muuttamalla nimenomaan niitä erilaisia työskentelyolosuhteita ja työskentelytapoja. Ja myöskin hakeutumalla sellaisiin työskentelyympäristöihin, jossa se ympäristö tukee aikaansaamista. Ja jotenkin niin, en itse usko siihen, että ihmiset välttämättä olis vaikka laiskoja vaan siihen, että miten onnistuu löytämään itselleen semmosen ympäristön ja kehittää itselle sellaset tavat, jotka auttaa aikaansaamisessa. Mikäli se on itselle tärkeä juttu. Tässä pitää jotenkin taas muistaa ne kaikkien arvovalinnat, että jos joku jotenkin näkee, että omassa elämässä hänelle on, ei oo tärkeitä vaikkapa se, että saa kovasti aikaan. Vaan on valmis jotenkin elämään elämänsä jotenkin niin, että viivyttelee. Niin se on ihan mahdollinen arvovalinta. Mutta jos haluaa tehdä sen valinnan, et mä haluan saada aikaan, niin ilman muuta siihen on löydettävissä keinoja, millä sitä aikaansaamista voi alkaa rakentaa.

Mikko Inkinen [00:05:06]: Ne keinot voi olla oikeestaan aika samoja, mitä vois lähteä kokeilemaan, riippumatta siitä, että liittyykö se prokrastinointi piirteisiin vai sitten vaikka sen tehtävän tyyppiin. No, mitä ajattelet siitä, mainitsitkin, että esimerkiksi se opiskeluympäristö on yksi sellainen asia, jolla voi vaikuttaa paljonkin siihen, että miten saa aikaan. Niin miten sitä itselle sopivaa ympäristöä vois lähteä etsimään ja minkälainen ympäristö on hyvä aikaansaamiselle?

Henna Niiva [00:05:42]: Tässä tulee mieleen nyt, just itse asiassa tänä aamuna oli pieni ylimääräinen hetki töissä aikaa ja lähdin vähän kattomaan, että minkälaista tutkimusta nyt viime aikoina on tehty tästä aiheesta ja löysin sieltä ihan muutaman vuoden takaa yhden tutkimuksen, jossa oli esimerkiksi huomattu, että juurikin opiskelijat, jotka ovat jotenkin, ehkä piirteinä, he kokee että he on jotenkin vähän tunnollisia ja ovat alttiita tälle prokrastinaatiolle. Niin esimerkiksi, jos he saivat luotua hyvän opiskeluporukan, pääsivät johonkin ryhmään hyvin sisään ja tekemään yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa, niin he saivat aika hyvin aikaan. Eli tää on esimerkiksi yksi semmonen tapa, jolla voi alkaa vaikuttaa siihen omaan aikaansaamiseen. Kun löytää sopivaa opiskeluseuraa. Ja täähän on varmaan jossakin, taas työelämässä tai sit toisen asteen opiskelussa niin saattaa olla, että opettajat tai se työyhteisö luo sitä. Mutta korkeakouluopiskelijoilla, tietysti opettajilla voi olla tärkeä rooli siinä, että vaikka laitetaan opiskelijat tekemään asioita yhdessä, mut et myöskin ihminen pystyy itse siihen vaikuttamaan.

Mikko Inkinen [00:07:04]: Täähän on myös sellanen, mikä tulee välillä esiin yksilöohjauksessa opiskelijoiden kanssa, että saattaa olla niin, että ensimmäisenä vuonna onkin ollut hyvin paljon samoja kursseja niiden opiskelukavereiden kanssa ja on ollut tapa opiskella yhdessä. Mutta sitten vaikka toisena vuonna tai myöhemmin ne opinnot vähän eriytyy. Opiskelijat valitsee kiinnostuksensa mukaan eri kursseja ja sitten siinä vaiheessa huomaakin, että ompa vaikee saada aikaan, kun ei oo enää sitä opiskelijakaveriporukkaa, jonka kanssa yhdessä opiskellaan.

Puhuja 3 [00:07:35]: Paras hetki päivässä.

Henna Niiva [00:07:36]: Näinpä. Et suurimmalle osalle varmasti auttaa tää sopivanlainen seura siihen, että saa aikaan. Taaskin on yksilöllisiä eroja. Joillekin ihmisille se päinvastoin johtaa siihen, että tulee vaan höpötettyä kaikkea muuta tai ei jotenkin viihdy, tykkää tehdä mieluummin itsenäisesti ja yksin. Mutta tosi monelle se auttaa. Muita semmosia asioita, joilla voi sitä omaa työympäristöä alkaa muokkaamaan ja omia työtapoja, niin varmaan yks tosi keskeinen juttu on ihan kellonaika. Että milloin, mihin hetkeen päivästä suunnittelee sen oman opiskelunsa tai sen, mitä yrittää saada aikaan. Varmaan meil on kaikil ihmisillä vähän erilainen vuorokausirytm, ja me ollaan eri aikaan vuorokaudesta pirteimmillään ja skarpeimmillaan. Se on itse asiassa se hetki, johon kannattaa ajoittaa juuri ne kaikista vaativimmat älylliset ponnistelut, mitä opiskelu on. Se on vaativaa, älyllistä ponnistelua. Niin siihen hetkeen, on se sitten aamu tai ilta, sitä kannattaa hyödyntää.

Mikko Inkinen [00:08:49]: Mitä Mikko sanot sit niille opiskelijoille, jotka kokee, että heidän paras keskittymishetki on yöllä?

Henna Niiva [00:08:59]: Niin, tää onkin vähän semmonen kakspiippunen juttu. Jos elämänrytmi mahdollistaa sen, että voi yöllä tehdä töitä ja seuraavan päivän aikataulut ei siitä häiriinny ja itse saa sitten riittävästi unta, niin sehän voi olla oikeen hyvä ratkasu. Mutta aika monen ihmisen elämänrytmi ei varmaan sitä mahdollista. Täähän on vähän semmonen, myöskin asia, mikä usein tulee vähän niinkun vahingossa. Se, että ei tee asioita ajoissa ja sitten tulee se kauhee loppukiri, pitää tehdä just ennen jotain palautusta tai deadlinea ja sitten tehdään asioita vähän niinkun yötä päivää. Ne on semmosia opiskelukulttuureita joillakin aloilla, että se on semmonen, oikeestaan tapa tehdä asioita, että tehdään sitten, kun on joku iso projekti, niin tehdään muutamia vuorokausia lähes yötä päivää sitä työtä. Tietysti se voi olla hyvinvoinnin kannalta välillä ihan ok, mutta harvalle varmaan pidemmällä aikavälillä tämmöset työskentelytavat sopii. Eli siinä mielessä nää on monimutkaisia juttuja, että löytää itselle sen hyvän balanssin. Mutta se on asia, jota kannattaa käyttää hyväkseen. Jos huomaa, että tietty vuorokaudenaika on jotenkin itselle hyvä, niin siihen laittaa nimenomaan niitä asioita, joita alkaa helposti viivyttämään.

Mikko Inkinen [00:10:32]: Että mahdollistais silloin, kun on itselle se paras keskittymisen hetki ja paras viireystila niin sen, että on siinä hetkessä varattu aikaa juurikin niille hankalimmille ja kuitenkin tärkeille tehtäville, sellasille, joita lähtis herkästi viivyttämään.

Henna Niiva [00:10:50]: Kyllä. Ja tän ajan lisäksi toinen tosi merkityksellinen asia on paikka. Useimmat ihmiset tarvii jonkun tietynlaisen paikan, jotta he saa tehtyä. Jotkut ihmiset pystyy tekeen melkein missä vaan, mutta suurimmalle osalle on varmaan joku tietty paikka, jossa jotenkin saa hyvin aikaan. Ja tää on nyt korona-aikana, niin täähän oli semmonen, monelle opiskelijalle aika vaikee juttu. Jollakin saatto olla niin, että se koti oli aikasemmin paikka, jossa sai aikaan. Mutta sitten, kun korona-aikana siellä joutu viettämään lähes kaikki tunnrit, niin sit siitä kodista saattokin tulla semmonen, että se ei enää ollutkaan miellyttävä paikka. Ja siellä tapahtu vähän niinkun kaikki ja silloin se kodin jotenkin se, että tää ei oo mulle enää hyvä työympäristö, niin saatto kadota. Ja joillekin sit saattaa olla vähän päinvastoin, että nimenomaan, koti ei oo se paikka, jossa saa aikaan vaan haluaa tehdä töitä vaikka nimenomaan kirjastossa tai jossain opiskelijatilassa tai luennolla tai jossakin muualla. Mut et se on tärkee jotenkin löytää myöskin siinä, että mikä paikka on semmonen, joka tukee sitä omaa aikaansaamista. Ja näähän on niinku nää kaikki kolme asiaa se, milloin tekee, missä tekee ja kenen kanssa tekee. Niin näähän ei oikeestaan millään tavalla liity persoonallisuuteen. Vaan nää on tämmösiä rutiineja ja asioita, joita voi itselleen rakentaa. Eli itsekuria pystyy rakentamaan ja tekemään, muokkaamalla sitä omaa työympäristöään ja työtapojaan.

Mikko Inkinen [00:12:35]: Et voi lähteä vähän kokeilemaan ja etsimään ja ehkä kokeilemaan sitkeästi, vaikka viikon verran, että miten se opiskelu sujuu kirjastossa. Sujuuko se ehkä paremmin siellä kuin kotiin jäädessä.

Henna Niiva [00:12:49]: Joo. Sitkeyttähän tää vähän vaatii. Tiedetään tapojen psykologian tutkimuksestakin, et yleensä jos jotain uutta tapaa lähtee itelleen muodostaan, niin saattaa olla, että tarvii useita viikkoja vähän niinkun hampaat irvessä tehdä jotakin ennen, kun siitä alkaa tuleen rutiini. Mutta sitten, kun se rutiini muodostuu, niin sittenhän se jotenki ylläpitää itseään ja just sitä hyvää työvirettä.

Mikko Inkinen [00:13:14]: Siitä tulee jotain sellasta, mikä toisaalta säästää meidät siltä päätöksenteolta, että pitäiskö alkaa tekemään sitä opinnäytetyötä tai muuta opiskelutehtävää nyt vai pitäiskö lykkäillä. Eli meidän ei tarvi enää pallotella siellä mielessä, että tehdäkö vai eikö tehdä. Ja usein se rutiini alkaakin sitten säästää meiltä energiaa kunhan sen on ensin vakiinnuttanut käyttöön.

Henna Niiva [00:13:42]: Näinpä. Rutiinin luominen alkuun vie energiaa, mutta sitten, kun se on muodostunut, niin sittenhän se tosiaan säästää energiaa.

Puhuja 3 [00:13:50]: Paras hetki päivässä. Aalto-yliopiston psykologipodcast, Henna Niiva ja Mikko Inkinen.

Mikko Inkinen [00:13:59]: Puhuit, että sen lisäksi, että voit koittaa löytää itselleen sen parhaan mahdollisen ympäristön ja ajan ja seuran tekemiselle. Niin voit lähteä luomaan juurikin niitä tapoja itselle, jotka sitten auttais vähentämään sitä prokrastinointia. Niin minkälaisia ne tavat vois olla?

Henna Niiva [00:14:22]: Joo. Nää on ehkä, nää kolme asiaa sellasia, just tähän työrutiiniin liittyviä asioita. Mut että, tärkeitä varmaan, näiden lisäksi tärkeitä tapoja voi olla myöskin se, että millä tavalla sitä itse tekemistä organisoit ja suunnittelet. Yleensä esimerkiksi ihmiset saa aikaan pieniä juttuja ja helppoja juttuja. Senpä takia yksi hyvä tapa voi olla se, että aikatauluttaa ja suunnittelee tekemistään niin, että on koko ajan semmosia pieniä pyrähdyksiä sen sijaan, että oliskin vaikka yksi iso. Se on tosi eri asia vaikka alkaa tekemään, sanotaan nyt, vaikka dippatyötä, joka saattaa olla monen kuukauden urakka. Alottaa sen tekemistä, kun sitten alottaa sitä, et mä luen nyt tän yhdestä, vaikka tähän dippaan liittyvästä artikkelista ensimmäisen sivun. Se on pieni työ, siihen pystyy helposti tarttumaan verrattuna siihen, että nyt mä alan tekeen tätä neljän kuukauden työtä ja mistäs ihmeestä mä alotan. Eli se, että luo itselleen tällaisia pieniä deadlineja ja selkeitä tavoitteita. Sehän on usein tosi hyödyllistä itselle, että jotenkin paloittelee tehtävät sopivan kokoihin palasiin.

Mikko Inkinen [00:15:55]: Monesti opiskelijat, jotka prokrastinoin sanoo, että enhän minä saa tätä opinnäytetyötä koskaan valmiiksi, jos minä luen tänään vaan yhden sivun. Myöskin aika monesti tulee esiin, että jos on vaikka pari päivää prokrastinoinut, niin sitten saattaa tulla semmonen ajatus, että no, tänään nyt teen ainakin kahdeksan tuntia tuota opinnäytetyötä, kun en oo pariin päivään saanut aikaiseksi. Niin miten sitten tällaisissa tilanteissa, mitä sellaselle opiskelijalle oikein vois sanoa, joka ajattelee, että no, kyllä minun nyt tänään pitää saada tosi paljon tehtyä, kun en oo moneen päivään saanut yhtään tehtyä?

Henna Niiva [00:16:39]: Musta tuntuu, että tää on tosi tavallinen tapa jotenkin ajatella, että sit mä otan kiinni ja sit mä jotenkin korvaan myöhemmin sen, tai nyt mä korvaan sen kaiken tekemättömän työn. Sittenhän se vuori vasta iso onkin edessä ja sitten sitä on todennäköisesti vielä vaikeempi lähteä kiipeämään, jos tekee itselleen sit vielä semmosen lisävuoren siihen, että nyt tarvii alkaa ottamaan kiinni. Nimenomaan silloin mä lähtisin liikkeelle tosi pienistä, maltillisista tavoitteista. Ja usein, ehkä mä puhun opiskelijoiden kanssa sillä tavalla, jos joku on vaikka sanonut, että nyt mä oon kaks viikkoa ollut niin, etten

mä oo saanut mitään aikaiseksi. Sitten alkaa semmonen puhe, että mut huomenna mä aion tehdä kahdeksan tuntia. Niin sit mä sanon, että tee huomenna vaikka puoli tuntia. Sä oot silloin saanut tosi paljon enemmän aikaan, kun koko kahtena viikkona. Sä oot saanut puoli tuntia aikaan. Ja sit seuraavana päivänä kokeilet tehdä vaikka tunnin. Et lähtee pikkuhiljaa liikkeelle. Niin silloin kyllä kasvattaa todennäköisyyttä sille, että saa onnistuttua ja saa sen jutun liikkeelle. Sittenhän se usein menee niin, että kun jotenkin se homma lähtee rullaamaan, asiat alkaa selkenemään, niin sitten se jotenkin ihan itsestään ja automaattisesti lähtee rullaamaan ja saa juttuja aikaiseksi.

Mikko Inkinen [00:18:07]: Monesti se 15 minuuttia tai puoli tuntia nyt on parempi, kuin vaikka neljä tuntia huomenna, koska meillä on aina se epävarmuus, että saako sitten huomenna aikaan.

Henna Niiva [00:18:19]: Kyllä, joo. Tää prokrastinaation yksi semmoinen ominaisuus tai piirre, joka tähän usein liittyy, on just se aikomusten ja tekojen välinen kuilu. On hyvät aikomukset, mut sit jotenkin ne teot jää aina niiden aikomusten jalkoihin. Sen takia nimenomaan se, että lähtee pienillä tavoitteilla, niin tässä asiassa voi olla erityisen hyvä juttu.

Mikko Inkinen [00:18:48]: Elikkä, niiden tavoitteiden ja sitä kautta sitten onnistumisten kautta me vaikutetaan siihen, että miltä se aikaansaaminen oikein tuntuu. Minkälaisella tunnetilalla on, jolla sitten voi olla paljonkin merkitystä sille, että miltä se aloittaminen tuntuu seuraavana päivänä.

Henna Niiva [00:19:09]: Kyllä, joo. Siinä missä just tällaiset epämiellyttävät tunteet saa meidät välttelemään ja olemaan tekemättä, niin sit tietysti se, että kun alkaakin kokemaan oppimisen iloa ja riemua ja jotenkin sitä aikaansaamisesta tulevaa onnistumisen tunnetta, niin sithän se vaan ruokkii itseään ja todennäköisyys sille, että tarttuu seuraavanakin päivänä, niin kasvaa. Ellei oo kovasti itseään väsyttänyt, mikä sitten taas on semmonen, mikä sitten alkaakin altistaa sille, että ei niin paljon tee.

Mikko Inkinen [00:19:50]: Niin. Välillähän yksilöohjauksessa puhutaan myös opiskelijoiden kanssa, jotka juurikin silloin viime tipassa ennen deadlinea tekee hurjan rutistuksen ja silloin, jos on käyttänyt hirveän paljon energiaa ja aikaa johonkin deadlineen, niin silloin saattaa olla sitten tosi vaikea seuraavana päivänä tai seuraavina päivinä saada aikaan, jos on sitten ihan poikki siitä rutistuksesta.

Henna Niiva [00:20:16]: Yks tyypillinen ryhmä meidän asiakkaista on sellaset just, jotka kertovat jotenkin käyvän semmosissa sykleissä. Tulee joku semmonen kauhee puristus ja kauhee stressi ja ahdistus, siihen puristukseen liittyenkin. Ja sitten mahdollisesti se, ettei saa ihan niin hyvin tehtyä kuin haluais. Sitten taas seuraa semmonen pitkä, jotenkin tämmönen aika, jolloin pitää vaan levätä ja huilata ja olla tekemättä ja vaatii jotenkin sitä palautumista. Sitten taas alkaa joku seuraava spurtti. Aika monet kokee tän aika epätyytyttäväksi tällaisen tilanteen ja sit kokee, toivois, että pystyisi jotenkin sillain tasaisemmin tekemään juttuja.

Mikko Inkinen [00:21:01]: Se on pidemmän päälle aika kuluttava tapa opiskella. Yks sellanen, mistä myös tän prokrastinoinnin kanssa voi olla monestikin hyötyä on juurikin se, että jos oppii huomaamaan niitä omia tunteita ja ajatuksia. Tiedostamaan ja tunnistamaan, että mitä kaikkea siellä mielessä oikein liikkuu. Oisko sulla Mikko tähän jotain sellasia keinoja, mitä opiskelija vois lähteä kokeilemaan, jotta pääsis vielä paremmin kiinni ja huomais ehkä juurikin ne ajatukset, jotka altistaa sille prokrastinoinnille?

Puhuja 3 [00:21:44]: Paras hetki päivässä.

Henna Niiva [00:21:46]: Mulla on ainakin semmonen aika tavallinen tapa, että kun vastaanotolla mulle tulee opiskelija ja alkaa kuvaamaan sitä, että hän ei saa aikaan ja hän lykkää ja asiat vaan jotenkin luistaa sormien välistä. Niin mä alan kysymään sitä, että mietippä sellaista tilannetta, jolloin viimeksi aloit lykkäämään. Et mitä sun mielessä sillä hetkellä tapahtui. Pyydän esimerkiksi opiskelijaa kirjoittamaan paperille, että kirjoita hetken aikaa, että mitä siinä oikein sun mielessä tapahtui. Tai saatan tehdä niinkin vastaanotolla, että esimerkiksi, jos opiskelija, vaikka dippatyötä tai gradua kovasti prokrastinoi, niin annan sille vaikka paperin eteen ja sanon, että tää oli se kohta, josta sä puhuit, et jossa sä tällä hetkellä meet siinä työssä. Niin alappa hetken aikaa kirjottaa sitä. Ja sit, kun opiskelija on vähän aikaa tehnyt sitä työtä, niin sit mä sanon, että no nyt, voitkin vähän aikaa kirjoittaa tähän toiselle paperille sitä, että mitä kaikkea sun mielessä tapahtui, kun sä yritit alkaa tätä tekemään. Mitä ne oli ne tunteet ja ajatukset. Tällä tavalla, mitä pystyy tietysti itsekin harjoittamaan on se, että jotenkin paitsi että yrittää tehdä asioita, niin pitää niinkun vähän semmoista pientä päiväkirjaa siitä, että mitä kaikkea itsessä tapahtuu silloin, kun yrittää alkaa tekemään, mutta se on jotenkin epämiellyttävää. Se voi auttaa siinä, että alkaa jotenkin huomaamaan entistä paremmin sen, että minkälaiset ajatukset ja tarinat on jotenkin sen oman lykkäämisen taustalla.

Mikko Inkinen [00:23:32]: Ja aika monet opiskelijat, jotka tekee erityisesti opinnäytetöitä, niin hyötyykin juuri sellaisesta opinnäytetyöpäiväkirjasta, johon sitten myös kirjoitellaan juuri niitä ajatuksia ja tunteita, mitä siihen opinnäytetyön tekemiseen tällä hetkellä liittyy.

Henna Niiva [00:23:49]: Kyllä. Jos ajatellaan, vaikka opinnäytetyötä, niin harvalle opiskelijalle se on pelkästään opinnäytetyö, jossa nyt tutkitaan, vaikka jotain asiaa. Vaan lähes aina siihen alkaa liittyä mukaan vaikka se, että mikä musta tulee isona, oonks mä hyvä tässä, tai teenks mä tätä jotenkin nyt tieteellisesti oikealla tavalla. Alkaa tuleen monenlaisia sellasia sivuteemoja mukaan siihen itse projektiin, mitkä sit saa jotenkin oman mielen ehkä epäröimään tai epävarmaks ja sitten vie huomion siltä itse tekemiseltä. Pienillä harjoituksilla saattaa päästä, ehkä saada otteen siitä, että mitä mussa oikein tapahtuu. Ja ehkä oppia sillä tavalla tunnistamaan sen, mistä siinä omassa prokrastinoinnissa ehkä on kysymys.

Mikko Inkinen [00:24:47]: Se onkin tärkeätä, että me otetaan tilaa ja aikaa sille pysähtymiselle ja kuulostelulle. Monesti juurikin toi, että meillä on se tietty tapa, että me pysähdytään niiden tunteiden ja ajatusten äärelle, niin saadaan kiinni, että mitä kaikkea sieltä taustalta löytyy. Tulisko sulle Mikko vielä mieleen, me ollaan nyt käyty läpi noita olosuhteisiin liittyviä tekijöitä, rutiinin luomiseen liittyviä tekijöitä. Sitten vähän suunnitteluun liittyviä tekijöitä sekä sitten tunteisiin ja ajatuksiin liittyviä keinoja, mitä opiskelijat vois lähteä kokeilemaan. Niin tulisko vielä mieleen joitain muita työkaluja tai keinoja, mistä vois olla apua prokrastinointiin?

Henna Niiva [00:25:39]: Yksi kaikista tärkeimmistä on ehkä jäänyt tässä vielä puhumatta ja se on tietysti se avun hakeminen. Prokrastinointiin, siihen, että on aikaansaamaton, siihen liittyy usein aika paljon syyllisyyttä. Siihen liittyy häpeää. Nehän on semmoisia tunteita, jotka jotenkin saa meidät ehkä käpertymään itseemme ja nimenomaan olemaan hakematta apua siihen vaikeuteen. Useimmiten se vaikeus on aika pieni, ei se oo mitenkään semmonen elämää hallitseva asia. Mutta siitä huolimatta saattaa olla, että se on jotenkin semmonen vähän nolo juttu, että ei saa aikaan. Mikä sitten saa aikaan sen, että ei oikein tohdi siitä kenellekään kertoa tai siitä sanoa. Sehän usein on todella tärkeä juttu ja tärkeä osa sitä, että voi omaan aikaansaamattomuuteen vaikuttaa, että puhuu siitä jollekin. Sehän voi olla oma kaveri tai oma sukulainen tai kuka vaan, mutta toki se voi olla sit vaikka opintopsykologi korkeakoulussa, jolle lähtee siitä asiasta puhumaan. Usein jo se, että kun sen asian ottaa esille ja tulee se tilaisuus jotenkin kertoa ne, ehkä itselle hankalat asiat ja ne hankalat tunteet, niin auttaa jo sinällään. Ja sitten ennen kaikkea tietysti se, että voi saada hyviä vinkkejä kavereilta, tuttavilta, opettajilta ja miksei tietysti vaikka opintopsykologilta siihen, että miten tän asian kanssa vois tulla toimeen.

Mikko Inkinen [00:27:21]: Ja aika monesti niille kavereille puhuessa saattaa saada myös vertaistukea siihen tilanteeseen. Huomata, että itse asiassa tää tehtävä on hankala myös muille.

Henna Niiva [00:27:31]: Kyllä. Ja myöskin saada vertaistukea etenkin korkeakoulussa siihen, että muutkin on aikaansaamattomia. Niinkun on ollut puhetta, niin tää on tavattoman

yleinen toimintatapa tai tällöinen ilmiö korkeakouluopiskelijoilla ja se, että korkeakouluopiskelijat toisilleen, toistensa kanssa siitä keskustelelee ja jakaa hyviä vinkkejä aikaansaamiseen, niin sehän on usein tosi hyvä tapa saada asioita eteenpäin.

Mikko Inkinen [00:28:01]: Ja aika monesti onkin tullut vastaan sellasia tilanteita, että kun vaikka sen yhdenkin kerran opintopsykologin kanssa juttelee aiheesta ja saa mielen päältä ehkä osan niistä hankalista tunteista, mitä siihen aikaansaamattomuuteen liittyy, niin sit ne asiat lähteekin siitä eteenpäin.

Henna Niiva [00:28:24]: Joo, näinhän se on. Ja joskus on saattanut käydä niin, että on käynyt päinvastoin, että on ollut jonkun asian kanssa aikaansaamaton ja sitten se on muodostunut vaikeudeksi ja lopulta saattanut muodostua tosi isoksikin vaikeudeksi, joka on saattanut vaikka kasvaa jo kokonaiseksi, vaikka diagnosoitavaksi masennukseksi ja sitten sen jälkeen alkaa tosi monikin asia sitten, niinkun masentuneelle usein käy, että ei oikein mikään enää kiinnosta. Niin voi näinkin joskus käydä. Jos matalalla kynnyksellä jo pienistäkin asioista jotenkin lähtee puhumaan ja hakemaan vertaistukea, niin saattaa olla, että joskus sitten semmonen, aika pitkällekin menevä, tällöinen ei niin toivottava kehityskulku saattaa jäädä tapahtumatta.

Mikko Inkinen [00:29:18]: Ja niissä vaikeissakin tilanteissa, kun se tilanne on jo päässyt pidemmälle ja mennyt vaikeemmaksi, niin toki se jollekulle puhuminen voi sitten auttaa siinä oikean tahon avun hakemisessa. Joo. Mutta me ollaan nyt aika hyvin käyty läpi sitä, mitä prokrastinointi oikein on ja minkälaisia syitä sieltä taustalta voi löytyä. Ja myöskin jonkin verran keinoja, että mistä vois olla apua sen prokrastinoinnin vähentämisessä. Kiitos Mikko näistä kiinnostavista keskusteluista.

Henna Niiva [00:30:00]: Joo, kiitos, että ollaan yhdessä saatu tästä aiheesta keskustella.

Mikko Inkinen [00:30:06]: Muistakaahan kuulijat Mikon tekemä itseopiskelumateriaali Tuumasta toimeen, aikaansaamisen aakkoset. Se löytyy MyCoursesista. Heippa.

Henna Niiva [00:30:17]: Moi moi.

Puhuja 3 [00:30:24]: Aalto-yliopiston podcast.

[recording ends]