



Kuinka taklata aloittamisen vaikeus?

Opiskelutaitowebinaari

28.8.2024

Hanna Hooli

Heini Pohjola

Oulun yliopisto





Webinaarin sisältö

Mistä aloittamisen vaikeudessa on kyse?

Kuinka taklata aloittamisen vaikeus?



Aloittamisen vaikeudesta

- Katsotaan yhdessä opintopsykologiharjoittelija Amanda Tistelgrenin tekemä Video: Aloittamisen vaikeuden taklaaminen
- Pohdi samalla, mitä aloittamisen vaikeuteen liittyviä elementtejä tunnistat omassa elämässäsi?





Mistä aloittamisen vaikeudessa on kyse?



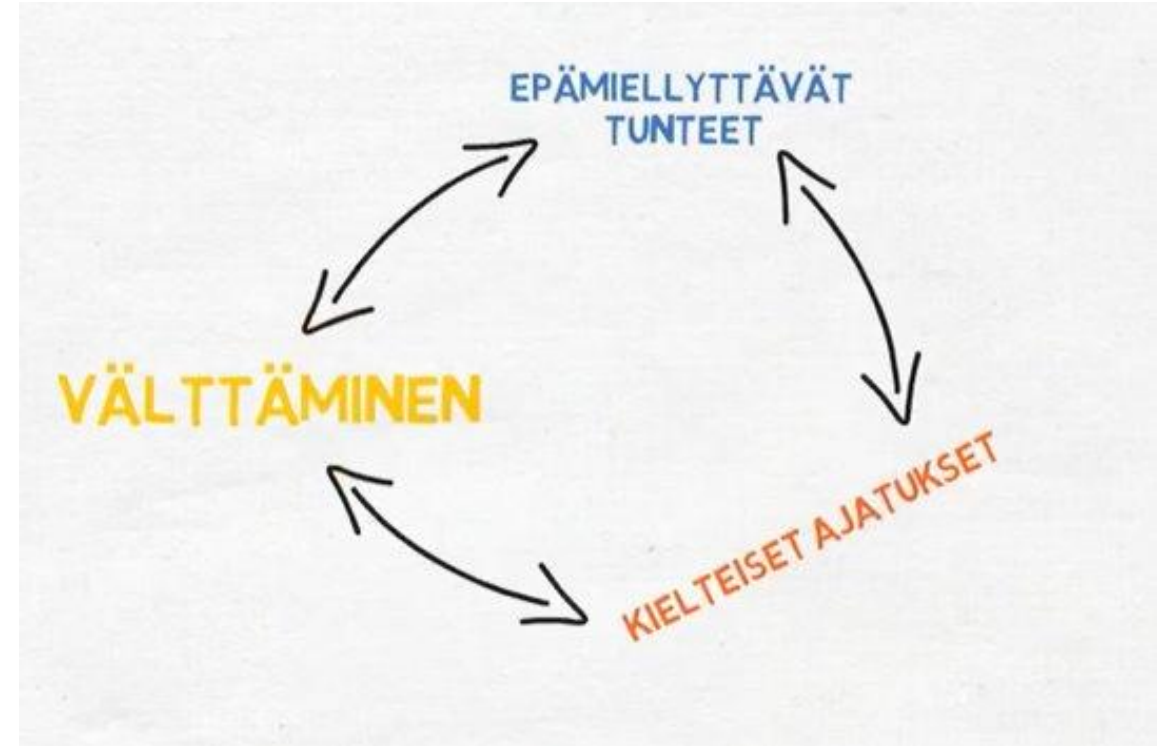
Viivyttelyn taustaa

- Yleinen ilmiö etenkin korkeakouluopinnoissa
- Ominaista etenkin silloin, kun asia tuntuu liian isolta, paljon ponnistelua vaativalta, epäselvältä tai kun asialla ei ole kiire
- Viivyttelylle on monia erilaisia syitä ja viivyttelyä on monenlaista
- Itselle tärkeisiin asioihin kohdistuva viivyttely kuormittaa
- Haitallinen viivyttely



Viivyttelyn kehä

- Kehän elementit
- Mitä pidempään viivyttelee, sitä enemmän värityy negatiivisilla tunteilla ja ajatuksilla.
- Tunnistaminen tärkeää
- Viivyttely ei ole pysyvä ominaisuus vaan opittu tapa, johon voidaan vaikuttaa ja jonka perusta on siinä, että negatiivisten tunteiden ja ajatusten kohtaaminen on haastavaa.
- Muistetaan inhimillisyys, armollisuus ja lempeys itseä ja toisia kohtaan 😊



Kuva: Tistelgren, A. (16.3.2023). Aloittamisen vaikeuden taklaaminen.[Video]. Oulun yliopisto.



Motivaation puute syy viivytelyyn?

- Motivaatio saa liikkeelle
- Voi vaihdella asioiden välillä ja saman asian sisällä eri ympäristöissä ja eri aikoina
- Jos motivoitunutta fiilistä jää odottelemaan, voi olla edessä pitkälinen tie.
- Motivaatio ei siis ole edellytys tai ehto tekemiselle!
- Ei voida pakottaa esiin, mutta voidaan luoda otolliset puitteet ja herätellä sitä
- Kun saa aloitettua, tekeminen itsessään synnyttää usein motivaatiota
- Miten päästä alkuun?



Kuinka taklata aloittamisen vaikeus?



Kuinka taklata aloittamisen vaikeus?

1. Tunnista viivyttely ja murra viivyttelyn kehä

2. Rutiinit ja opiskeluympäristö kuntoon

3. Laske rimaa, palastele ja aikatauluta

4. Opiskele yhdessä, kannusta ja palkitse itseäsi





1. Tunnista viivytely ja murra viivytelyn kehä

Ajatukset

- Ajatukset ovat mielen tuotoksia – eivät totuuksia
- Opettele erottamaan ”minä” ja ajatukset toisistaan
- Huomioi ja pyri muuttamaan kielteistä sisäistä puhetta

Tunteet

- Tunnista ja nimeä tunne
- Rauhoita keho ja mieli
- Kohtaa ja hyväksy tunteesi

Teot

- Toimi tietoisesti kohti tavoitetta
- Aloita helposta – tekeminen ruokkii motivaatiota
- Työskentele vain se aika, jonka pystyt keskittymään –kehitä keskittymiskykyäsi pikkuhiljaa

Aloita vaikuttamalla
yhteen osa-alueeseen

Mitkä tilanteet/tehtävät
aiheuttavat viivytelyä?

Miten toimit, kun pitäisi
tarttua tehtävään?



2. Rutiinit ja opiskeluympäristö kuntoon

Millaisessa ympäristössä ja mihin vuorokauden aikaan pystyn keskittymään parhaiten?

Aloitanko helposta vai vaikeammasta tehtävästä?

Rutiinit auttavat toimeen tarttumista ja irrottautumista

- Opiskeluaika ja -paikka
- Tehtävien järjestys
- Muista myös loppurutiinit

Muokkaa opiskeluympäristösi niin, että se tukee opiskeluasi

- Erota työskentely ja tauot selkeästi toisistaan
- Varaa opiskelulle oma tilansa jos mahdollista ja tauon aikana siirry fyysisesti pois työpisteeltä
- Tee tauolla jotain ihan muuta: ulkoile, kuuntele musiikkia, liiku, kastele kukkia, hoivaa lemmikkiä

Eliminoi aikasyöpöt ja häiriötekijät

- Päätä, että siivoat/sometat/katsot sarjaa vasta, kun itselle asettamasi tavoite on tehty
- Laita muistutukset, viestiäännet, ilmoitukset ym. äänettömälle
- Anna itsellesi lupa tarkastaa viestit ym. vasta tauon aikana



3. Laske rimaa, palastele ja aikatauluta



Aseta jokaiselle päivälle helposti saavutettava tavoite



Pidä tavoitteet realistisina



Aikatauluta tehtävät kalenteriisi



Tee jokaiselle opiskelupäivälle tarkka suunnitelma päivän tavoitteista ja tehtävistä



Palastele tehtävä mahdollisimman pieneksi – muista pomodoro



4. Opiskele yhdessä, kannusta ja palkitse itseäsi

- Tee tehtäviä ja opiskele yhdessä, sopikaa vaikka opiskelutreffit.
- Kerro tavoitteistasi muille – silloin niistä on vaikeampi luistaa.
- Pidä yhteyksiä kavereihin ja ystäviin, jaa opiskeluun liittyviä ajatuksia ja kokemuksia.
- Huomaa onnistumiset, kiitä ja kehu itseäsi, kun olet saavuttanut päivän tavoitteen
- Palkitse itseäsi tasaisesti – suhteuta palkinto saavutettuun tavoitteeseen



Lähteitä ja lisälukemista

Grund, A. & Fries, S. (2018). Understanding procrastination: A motivational approach. *Personality and Individual Differences*, 121, 120–130.

Inkinen, M., Mikkonen, J., Heikkilä, A., Tukiainen, M., & Lindblom-Ylänne, S. (2012). Aikaansaamattomuuden psykologiaa. *Psykologia*, 47(3), s. 172-181.

Nyyti ry. (2022). Prokrastinaatio. Viitattu 16.3.2023. [Blogikirjoitus]. Haettu osoitteesta: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/ajanhallinta/prokrastinaatio/>

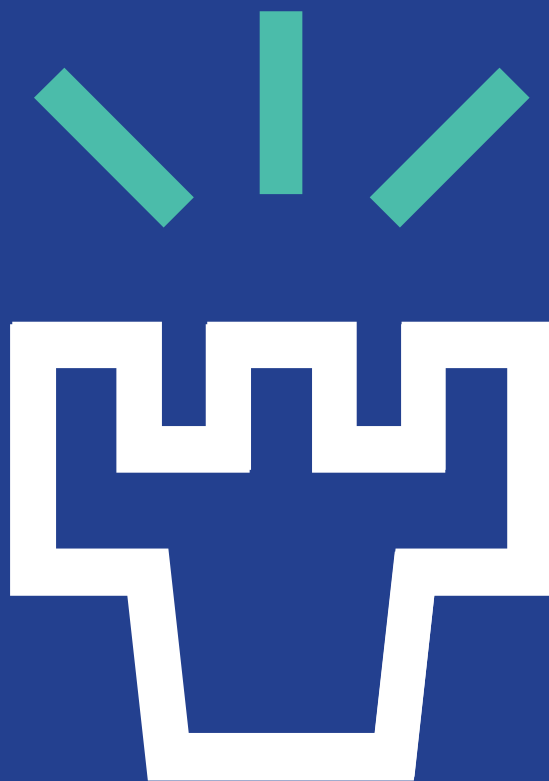
Pihlaja, S. (2018). *Aikaansaamisen taika: Näin johdat itseäsi*. Jyväskylä: Atena.

Salmela-Aro, K., Nurmi, J. & Feldt, T. (2017). *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65–94.

Tistelgren, A. (16.3.2023). Aloittamisen vaikeuden taklaaminen [Video]. Oulun yliopisto. <https://oulu.cloud.panopto.eu/Panopto/Pages/Viewer.aspx?id=a2b3c441-5631-4ec1-9099-b2990111c6e6&start=33.750329>

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187.



**OULUN
YLIOPISTO**