

FAQ - Opintopsykologit Saure & Häkkilä

(Podcast opiskelijoille, kesto 15-20 min/jakso)

Jakso 2: Aloittamisen vaikeus

Tervetuloa kuuntelemaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun podcast-sarjaa FAQ – opintopsykologit Saure & Häkkilä. Minä olen opintopsykologi Karoliina Saure ja minä olen opintopsykologi Mari Häkkilä. Tässä podcast-sarjassa käsitellään ajankohtaisia aiheita, jotka mietityttävät opiskelijoita, kuten opiskeluun, oppimiseen ja hyvinvointiin liittyvät kysymykset. Pyrimme löytämään ratkaisuja yleisimpiin opiskelua koskeviin kysymyksiin, joita opiskelijoilla on herännyt.

Tässä jaksossa keskitymme aloittamisen vaikeuteen. Aloittamisen vaikeus on yleistä korkeakouluopiskelijoiden parissa ja vaikuttaa siltä, että etätyöskentely korona-aikana on tuonut aloittamisen vaikeutta monien arkeen.

1) Karo: Mitä on aloittamisen vaikeus?

- Aloittamisen vaikeus eli aikaansaamattomuus tai vetkuttelu, välttely tai prokrastinaatio. Ihmismielellä on tapana lykätä asioita, jotka tuntuvat isoilta, vaikeilta, vaativat ponnistelua tai ovat epämääräisiä. Aloittamisen vaikeus kohdistuu asioihin, jotka ovat merkityksellisiä itselle (esim. opiskelu) ja siinä aikaansaamattomuus kuormittaa ja aiheuttaa syyllisyyttä.
- Aloittamisen vaikeus on eri kuin laiskuus, koska laiskottelu tuntuu hyvältä, välttely kuormittavalta. Prokrastinaation yleisyyttä on tutkittu jonkin verran. Lähes jokainen korkeakouluopiskelijoista raportoiti joskus vetkuttelevansa, ja noin puolet heistä kärsii siitä. Ilmiö on siis todella yleinen.

2) Mistä aloittamisen vaikeus johtuu?

- Se alkaa siitä, että pakenemme ahdistuksen tunteita, joita koulutehtävässä ponnistelu aiheuttaa, mutta lykkääminen aiheuttaa vielä enemmän psyykkistä kärsimystä ja ahdistusta. Ja aloittaminen vaikeutuu entisestään.
- Nykyaikana ympäröivästä maailmasta mm. somesta saa nopeasti tyydytyksen tunteen toisin kuin vaikka esseen kirjoittamisesta tai opinnäytetyön tekemisestä. Näin ollen helposti hakeudutaan someen, josta saa sisältöä ja palautetta opiskelutehtävää nopeammin.

3) Karo: Onko asialle tehtävissä jotain? Mikä auttaa aloittamisen vaikeuteen?

- Hankalina kokemiemme tunteiden kohtaaminen. Tunteiden ajattelematta jättäminen ei auta, vaan oikea suhteuttaminen ja hyväksyminen – tunteitaan voi vaikka kirjoittaa auki. Kysy itseltäsi: ”Miksi tämän tehtävän aloittaminen tuntuu vaikealta?”
- Tavoitteiden asettelu on tärkeää. Tavoitteiden tulisi olla selkeitä ja saavutettavissa olevia. Tähän voi apuna käyttää esimerkiksi SMART-mallia. SMART tulee englanninkielien sanoista ja tarkoittaa, että jokaisen tavoitteen (tehtävän) tulisi olla tarpeeksi yksinkertainen, järkevä ja merkittävä. Sen tulisi olla tarkoituksenmukainen ja motivoiva sekä saavutettavissa oleva.

Lisäksi voi pohtia, onko tavoite realistinen ja riittääkö resurssit siihen. Tavoite tulisi sitoa johonkin aikaan, milloin, missä ajassa sen tekee.

- Toimeen ryhtyminen vaatii joskus toimintasuunnitelmaa, varsinkin silloin kun tunnistaa, että aloittamisessa on pulmaa. Tähän auttaa aikatauluttaminen ja kalenterointi. Päätä tarkkaan milloin aloitat tehtävän ja mikä on sen ensimmäinen osatavoite. Esimerkiksi opinnäytetyössä ensimmäinen tehtävä voisi olla vaikka ohjaajan kanssa tapaamisen sopiminen. Tai alkuluennolle osallistuminen. Kiinnitä huomiota siihen, miten itsellesi puhut tavoitteita asettaessa. Käytäkö ilmauksia ”pitäisi tehdä”, ”joskus”, ”jossain vaiheessa”. Muuta ne konkretiaksi, SMART goal on tällöin ”Luen tenttiin keskiviikkona klo 10.”
- Aina tehtäviä ei voi valita, mutta usein tekemisen tavan ja aikataulun voi. Ja kun niitä ikäviä tehtäviä osuu kohdalle, voi käyttää vaikka BANJO-tekniikkaa. Eli Bang a Nasty Job Off- idea on, että kaikkein vaikein tehtävä tehdään pois heti ensimmäisenä aamusta. Tästä seuraava helpotuksen tunne auttaa alkavaan päivään hyvin eri tavalla kuin tehtävän lykkääminen iltaan asti syyllisyyden sävyttämänä.
- Hyvään aikataulutukseen liittyy myös joustavuus ja mahdollisuus suunnitelmien muuttamiseen. Joskus tapahtuu asioita, joille emme voi mitään ja tällöin tarpeeksi joustavuutta sisältävä suunnitelma antaa periksi. Viimeisenä iltana tekeminen ei valitettavasti ole tällainen suunnitelma.
- Sen lisäksi että aikataulutus on kunnossa, luo itsellesi sopivat työskentelyolosuhteet. Millainen fyysinen ympäristö sopii sinulle? Kotona, kirjastossa, kahvilassa? Täysin hiljaista vai pientä taustaaääntä? Entä mikä mielentila on sinulle paras vaikeaan tehtävään ryhtymiseksi? Vaikuta tunnetilaasi, tähän auttaa myönteinen mielikuva edellisistä onnistumisista ja niiden ruokkiminen. Tutustu itseesi, on tärkeää tuntea itsensä opiskelijana ja tekijänä, jotta voi löytää juuri itselle sopivan fyysisen ja psyykkisen ympäristön.

4) Mari: Onko perfektionismilla jotain tekemistä aloittamisen vaikeuden kanssa?

- Psykologi Satu Pihlaja on todennut kirjassaan Aikaansaamisen taika, että ”Paras on hyvän pahin vihollinen”. Tämä tarkoittaa, että paras mahdollinen suoriutuminen on harvoin millään tavalla järkevää tai johtaa kokonaisuuden kannalta hyvään lopputulokseen. Olennaista on tavoitteiden toteutumisen kannalta löytää sopiva taso, jolla toteutuksen eri osat kannattaa suorittaa.
- Jos on liian korkea tavoitetaso, aloittamisen kynnys nousee myös liian korkeaksi ja työskentely on raskasta. Luovuus ei kuki, kun pelkää, ettei yllä tavoitteisiin. Itsemyötätuntoinen asennoituminen itsen on tärkeää, koska asennoituminen itsen on kaikkein keskeisin työskentelyvireeseen vaikuttava tekijä, johon voi vaikuttaa kaikissa olosuhteissa. Puhumme itsemyötätunnosta lisää seuraavassa jaksossa.

5) Karo: Kärsitkö sinä Mari koskaan aloittamisen vaikeudesta?

- Kyllä! Esim. muistion kirjoittaminen, entäs sinä?
- Tottakai! Laajat kirjoitustehtävät ovat minulle ajoittain hankalia aloittaa.

6) Mari: Mikä sinua auttaa aloittamisen vaikeudessa?

- Tarkka aikataulutus ja tehtävän pilkkominen. Kun esimerkiksi siitä laajasta kirjoitustehtävästä asetan selkeästi aikatauluttaen ensimmäiseksi tavoitteeksi kirjoittaa asiasta kolme pääasiaa ranskalaisin viivoin, on aloittaminen jo selätetty. Entäs Mari sua?
- Itsemyötätunto ja tavoitteiden asettaminen. Ajatus siitä, että lähdän vaan tekemään, ei tarte syntyä priimaa, esim. muistion tekemisessä asettelu ja kirjoitusvirheet voi aina korjata myöhemmin. Tärkeintä on saada asia välitettyä. Esim. Lääkäreiden kirjaukset - tärkeintä saada tehtävä hoidetuksi, valmiiksi tekeminen tuo mielihyvää ja energiaa vapautuu muuhun.

Tässä oli tämän kertainen FAQ – Opintopsykologit Saure & Häkkinen podcast-jakso, jonka vinkeillä voit lähteä selättämään aloittamisen vaikeutta. Kiitos seurastasi. [Seuraavassa jaksossa](#) keskustelemme keskittymisestä ja vireystilan ylläpitämisestä. Pysy kuulolla!