

Kysely aikaansaamattomuudesta

- 1) Olen lykännyt tai viivytellyt jonkin tai useammankin opiskelutehtävän (tai koko opiskelun) tekemistä.
- 2) Olen aloittanut tai aikonut aloittaa lykkäämäni tehtävän (tai koko opiskelun) tekemisen
- 3) Tehtävä (tai opiskelu ylipäänsä) on minulle henkilökohtaisesti tärkeä tai merkittävä
- 4) Minulla ei ole ollut mitään varsinaista ulkoista syytä viivytelylle, kuten sairastuminen tms.
- 5) Viivytely oli tarpeetonta tai en oikein itsekään tiedä miksi viivytelin
- 6) Kun aloin viivytellä, olin tietoinen, että viivytelylläni voi olla kielteisiä seuraamuksia itselleni kuten heikompi työn laatu, mahdollisuus etten tee lainkaan tehtävää (tai kurssia / opintoja), lupauksen pettäminen toista ihmistä kohtaan jne.
- 7) Viivytely sai oloni huonoksi; esim. viivytelyn takia tunsin itseni ahdistuneeksi, alakuloiseksi tai olin pettynyt itseeni tai vihainen itselleni.

Laske kuinka moneen kohtaan vastasit myöntävästi ja lue kuvaus pistemääräsi kohdalta. Tunnistatko itsesi kuvauksesta?

6-7/7: Et saa asioita tehtyä kuten haluaisit ja se aiheuttaa sinulle kärsimystä. Kannattaa lähteä tutkailemaan tarkemmin mihin aikaansaamattomuutesi liittyy ja mistä siinä on ehkä kysymys. Pitkään jatkuessaan tilanne voi olla hyvin turhauttava ja lomaannuttava. Jatka tämän materiaalipaketin seuraaviin tehtäviin.

4-5/7: Et saa asioita tehtyä ja tunnut itsekkin olevan ymmälläsi miksi näin on. Aikaansaamattomuutesi ei tunnu kuitenkaan aiheuttavan sinulle henkilökohtaista haittaa tai kärsimystä. Voi olla kuitenkin tärkeää oppia tuntemaan paremmin itsensä ja oma aikaansaamattomuutensa, jotta voisi elää elämäänsä haluamallaan tavalla. Jatka tämän materiaalipaketin muihin tehtäviin.

0-3/7: Viivytelyt joidenkin sinulle tärkeiden asioiden tekemistä, mutta sinulla on ilmeisesti hyvä syy viivytelylle, eikä se ole sinulle ongelma. Oletko ehkä strateginen ajankäyttäjä, joka on priorisoinut tarkasti omat tekemiset ja tietää, että tekee ne, kun vain aika ja elämäntilanne antaa myöden. Tai viivytteletkö ehkä siksi, että kaipaavat viime hetken mukanaan tuomaa energialisäystä, jonka siivittämänä saat asiat tehtyä? Jos viivytely on sinulle toimiva keino säädellä omaa aikaa, tekemistä ja energiatasoa, jatka toki tällä tavalla. Muista kuitenkin, että hallittu viivytely voi muuttua hallitsemattomaksi jossain myöhemmässä tehtävässä tai elämäntilanteessa ja siksi voi olla hyvä opetella muitakin tapoja saada aikaan ajoissa. Voi olla, että sinun ei tarvitse käydä seuraavia materiaaleja läpi, mutta voit halutessasi jatkaa seuraaviin näkökulmiin ja tehtäviin.