

Ingen panik! – tukea yliopistossa opiskeluun



Tänään 5.3. klo 16.00–16.45

Mitä tehdä kun kandi/gradu tökkii?

Mitä tehdä, kun kirjoittaminen ei suju ja tutkielma tuntuu epämääräiseltä möykyltä, joka painaa mieltä? Kuinka päästä alkuun tai saada konkreettisia edistysaskeleita aikaan? Miten ylläpitää motivaatiota koko prosessin ajan?

Tule kuuntelemaan käytännön vinkkejä tutkielman kirjoittamisprosessin sujuvoittamiseen. Asiantuntijoina Movin opettajat.

Tapaaminen alkaa tietoiskulla (15-20 min), jonka jälkeen on Q & A -osuus (30 min).

Aiheeseen liittyviä kysymyksiä voit lähettää chatissa!



Mitä tehdä, kun kandi tai gradu tökkii?



Miten päästä tutkielman
työstämisessä alkuun?

Mitä tehdä, jos kandi tai
gradu ahdistaa?

Miten säilyttää
kirjoittamisvire?

Lähtökohtia



Suurin osa kirjoittamiseen liittyvistä ongelmista johtuu vääränlaisista työtavoista tai vahingollisista kirjoittamiseen liittyvistä asenteista.



Usein ongelmien taustalla se, että yritetään tuottaa tiukasti ”oikeanlaista” tekstiä ”oikealla” tavalla.



Se, miltä valmis tieteellinen tutkimusraportti näyttää, ei kerro, millainen tutkimus- ja kirjoitusprosessi sen taustalla on.

Lähtökohtia



- Akateemisen kirjoittajan tyypilliset blokit ja esteet:
 - Sisäinen sensuuri eli ns. sisäiset sensorit
 - Epäonnistumisen pelko
 - Onnistumisen pelko
 - Täydellisyyteen pyrkiminen eli perfektionismi
 - Aikaisemmat negatiiviset kokemukset
 - Lykkääminen
 - Aloittamisen vaikeus
 - Kirjoittamisen vastustus, kirjoittamiskammo
 - Ajanhallinnan ongelmat
 - Kirjoittamisen ulkopuoliset tehtävät
 - Keskittymiskyvyn puute

Opinnäytetyön tekeminen on
tutkimuksen tekemisen
harjoittelemista!

INGEN
PANIK!

Miten päästä alkuun?



- Määrittele, mitä oikeastaan olet tekemässä.
 - Pohdi, minkälaisia vaiheita prosessiin sisältyy. Miten voit aikatauluttaa erilaisia vaiheita?
 - Mitä voit tehdä työsi edistämiseksi eri kuukausina / viikkoina / päivinä?
 - Pilko työtä mahdollisimman pieniin osiin.
- Tee dispositio tutkielmastasi.
- Muista, että opinnäytetyön tekeminen on prosessi erilaisine työvaiheineen ja tunteineen.
- Keskustele aiheestasi vertaisten, ohjaajasi tai läheistesi kanssa.
- Käytä pääaineesi ohjeet huomioiden tekoälyä keskustelukumppanina esim. aiheen ideoinnissa.
- Etsi hyviä mentoritekstejä, kuten aiemmin tehtyjä graduja tai väitöskirjoja (ks. [JYX-julkaisuarkisto](#))
- Aloita siitä, mikä tuntuu helpoimmalta.
- Salli "huono" kirjoittaminen (vapaan kirjoittamisen tekniikka).
 - Kirjoittaminen on oppimista eikä kaiken kirjoitetun tarvitse päätyä valmiiseen tekstiin.



Mitä tehdä, jos kandi tai gradu ahdistaa?



- Tehtävän suuruus ja epämääräisyys voivat aiheuttaa ahdistuneisuuden tunnetta.
- Mistä ahdistuneisuus kertoo?
 - Tee tunteesta näkyvää puhumalla tai kirjoittamalla siitä.
 - Yritä löytää vaikean tunteen juurisyitä (esim. epävarmuus, korkeat odotukset).
 - Etsi keinoja, jotka auttavat esimerkiksi alkuun pääsemisessä.
- Pohdi, minkälaisia resursseja sinulla on käytettävissäsi.
 - Ovatko tavoitteesi järkeviä suhteessa käytettävissä oleviin resursseihin?
- Salli "riittävän huono" opinnäyte: älä ajattele, että sinun täytyy tehdä tutkielmallasi jotain mullistavaa.
- Pyydä apua ja tukea. Kerro ajatuksistasi ja tunteistasi, älä jää niiden yksin.
- Anna itsellesi lupa myös irtautua opinnäytteen tekemistä.



Miten säilyttää kirjoittamisvire?



- Opinnäytetyön tekeminen on pitkä prosessi, jota on mahdotonta ennakoida aukottomasti.
 - Suhtaudu suunnitelmiisi joustavasti ja hyväksy mahdolliset hidasteet.
- Pidä kiinni kirjoittamisen säännöllisyydestä.
 - Älä odota inspiroitumista vaan yritä kirjoittaa vaikka vain vähän joka arkipäivä.
- Luo itsellesi toimivia kirjoittamisen rutiineja.
 - Varmista, että sinulla on mahdollisuus keskittyä työskentelemiseen.
 - Tunnista aikavarkaat.
- Ole terveellä tavalla itsekäs ja priorisoi opinnäytteen tekeminen.
- Pidä opinnäytepäiväkirjaa, johon kirjaat vaikkapa viikon päätteeksi, mitä olet saanut tehtyä.
- Palkitse itsesi pienistäkin edistysaskeleista.
- Muista myös irtautua opinnäytteen tekemisestä ilman syyllisyyden tunteita. Merkitse kalenteriin aikoja, jolloin et keskity työn tekemiseen vaan lataat akkujasi.



Mistä saa vinkkejä ja tukea



- Kandin kirjoittamiseen
 - Kandidaatin tutkintoon kuuluvat monikieliset viestintä- ja kielipinnot (UVK)
 - XKVX009 Tutkimusviestinnän perusteet -> alkaa 19.5.
- Movin gradupajat:
 - XKVB0001 Gradu vauhtiin -> alkaa 21.4.
 - XKVB0002 Raakileesta graduksi -> alkoi 3.3.
 - XKVB0003 Gradun viimeistely -> alkaa 7.4.
 - XKVB0004 Graduretriitti -> orientaatio 12.5.
 - XKVB1001 Gradun kirjoittamisen verkkokurssi -> syksyllä
 - XKVB1000 Tieteellinen viittaaminen opinnäytteessä -> alkoi 3.3., alkaa 8.4. ja 26.5.
- Movin hyvikset: hyvis-movi@jyu.fi
- [Laitoksen hyvikset](#)
- Akateemiset opiskelutaidot -sivusto
 - [Akateeminen kirjoittaminen](#)

