

Veikko Pasanen

**PROJEKTIHALLINTATYÖKALU ELÄMÄNHALLINNAN TUKENA**

# PROJEKTIHALLINTATYÖKALU ELÄMÄNHALLINNAN TUKENA

Veikko Pasanen  
Opinnäytetyö  
Syksy 2021  
Tietotekniikan tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

# TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Tietotekniikan tutkinto-ohjelma, sulautetut laitteet

---

Tekijä: Veikko Pasanen

Opinnäytetyön nimi suomeksi: Projektinhallintatyökalu elämönhallinnan tukena  
Opinnäytetyön nimi englanniksi: Project management tool as a support in life management

Työn ohjaaja: Teemu Korpela

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2021

Sivumäärä: 121

---

Elämä on jatkuvaa perustarpeiden tyydyttämistä. Niiden tyydyttäminen hallitusti on elämönhallintaa. Elämässä on monenlaisia haasteita elämönhallinnan suhteen ihmisestä riippuen. Elämönhallinta voi olla vaikeaa hektisten aikojen tai muiden vaikeuksien vuoksi. Hallintaa voi tehdä itsenäisesti ilman apukeinoja, mutta niistä voi olla hyötyä. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi muistiinpanot, aikataulut ja tehtävälisterit. Näillä tuetaan muistia ja kerätään tietoa, jonka tarkoituksena on kehittää toimintaa tavoitteiden saavuttamisen helpottamiseksi. Tällaisia apukeinoja voivat käytännössä olla kalenteri-, muistiinpano- ja tehtävälisterit. Nämä ovat kuitenkin yleensä hajautettuja ratkaisuja, jolloin eri sovellusten välisessä informaation synkronoinnissa voi ilmetä vaikeuksia. Tunnuksia täytyy myös luoda eri palveluihin ja mahdollisesti maksaa kaikista erikseen.

Tavoitteena oli löytää yksittäinen ratkaisu, joka kattaisi mahdollisimman monen elämän osa-alueen tehtävät ja toteuttaa siihen pohja elämönhallinnan tueksi. Pohjan oli tarkoitus sopia mahdollisimman laajasti erilaisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille, sillä se jaettiin työn lopussa, joten halukkaat voivat sitä käyttää. Työssä on tutkittu erilaisia yleisiä elämän ongelmia, joihin voitaisiin vaikuttaa sovelluksella. Ongelmien tutkimisen jälkeen on keksitty ja löydetty joitain ratkaisuja ongelmiin. Pohja päätettiin tehdä projektinhallintatyökalulla, koska se tuntui sopivimmalta.

Työkaluksi valikoitui vertailun pohjalta projektinhallintatyökalu ClickUp, johon luotiin alustava pohja. Pohjaan suunniteltiin rakenne ja siihen lisättiin joitain elämän eri osa-alueita ja niiden tehtäviä ajoitettuna, aika-arvioituna ja priorisoituna. Pohjaa ei saatu täysin valmiiksi, mutta se on kohtuullinen alku elämönhallinnan pohjaksi. Testattaessa siitä kuitenkin oli hyötyä jo sellaisenaan. Potentiaalia tässä toteutuksessa on paljon parempaan ja laajempaan elämönhallintaan. Jatkokehitystä tullaan tekemään ja sen pohja on myös jaettu tässä työssä.

---

Asiasanat: projektinhallintatyökalut, elämönhallinta, ClickUp

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 ELÄMÄNHALLINNALLISET HAASTEET	7
2.1 Ajanpuute ja stressi	12
2.2 Unenpuute ja heikko unenlaatu	13
2.3 Päihteet	13
2.4 Rahapeliriippuvuus	15
2.5 Digipeliriippuvuus	17
2.6 Nettiriippuvuus	20
2.7 Psyykkiset haasteet	21
2.8 Prokrastinaatio	23
2.9 Multitaskaus	27
2.10 Muutokset ihmisen palkkiojärjestelmässä	30
2.11 Taloudelliset haasteet	31
3 ELÄMÄNHALLINTAA TUKEVAT APUKEINOT	35
3.1 Muistin tukeminen	36
3.2 Aikataulut	39
3.3 Priorisointi	43
3.4 Henkinen valmistautuminen	47
3.5 Toimintatapojen tarkkailu ja analysointi	52
3.6 Muita mahdollisesti helpottavia keinoja	55
4 PROJEKTINHALLINTATYÖKALUN VALINTA	62
5 ELÄMÄNHALLINTA PROJEKTINHALLINTATYÖKALULLA	69
5.1 Käyttöliittymän perusteet	71
5.2 Hierarkia	74
5.3 Tehtävät	75
5.4 Statukset	78
5.5 Uusiutumisen asetus tehtävälle	81
5.6 Alitehtävät ja tehtävälistat	84
5.7 Dokumentit	87
5.8 Tavoitteet	88
5.9 Dashboardit	93

5.10 Sprintit ja automaatiot	93
5.11 Whiteboard eli piirtotaulu	95
5.12 ClickUp-pohjan jakaminen	96
6 POHDINTA	100

# 1 JOHDANTO

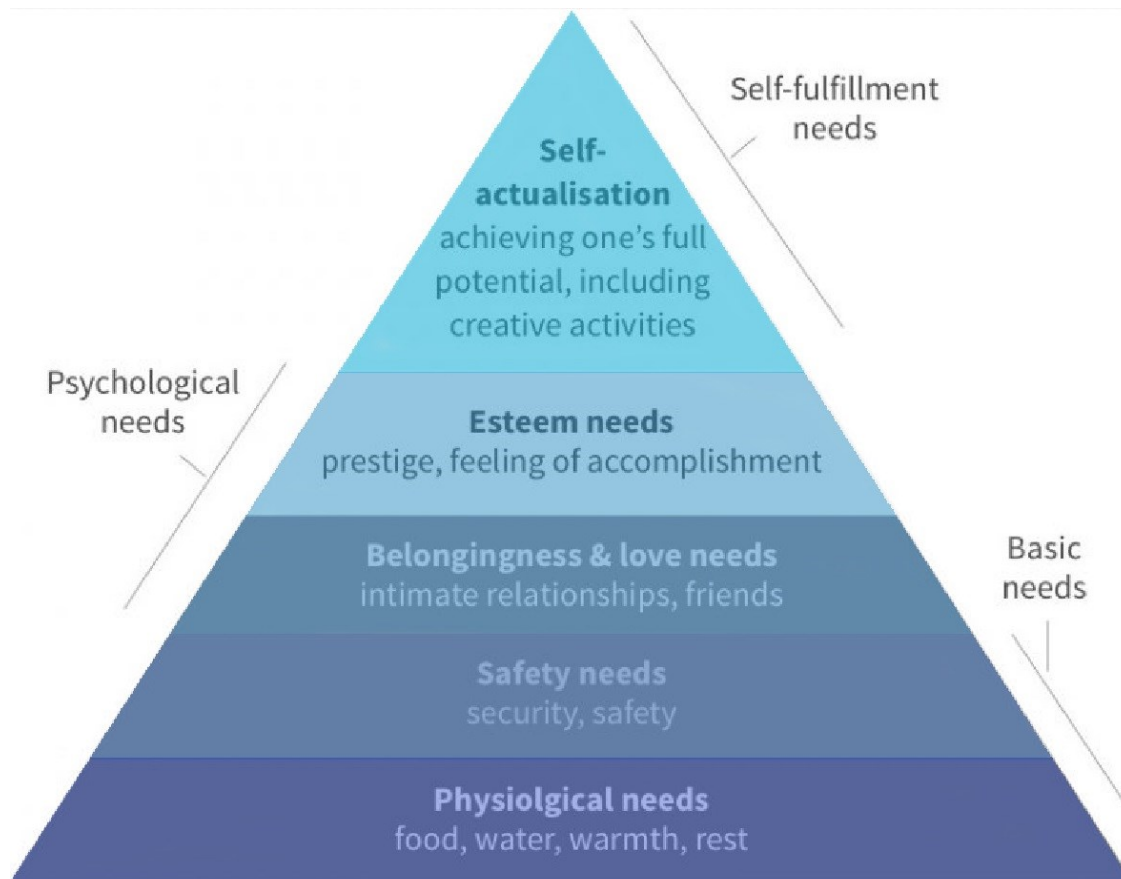
Idea opinnäytetyöhöni syntyi tarpeesta saada tehokas työkalu elämähallinnan tueksi. Erilaiset to-do-listat, ajastimet, kalenterit ynnä muut toimivat omilla osa-alueillaan, mutta usein eri työkalut ja toiminnot on yleensä hajautettu mielestäni liian moneen eri työkaluun. On olemassa paljon elämähallinnan eri osa-alueisiin erikoistuneita sovelluksia, mutta jos käytetään useaa eri sovellusta eri toimintoihin, joudutaan hyppimään eri sovellusten ja toteutusten välillä ja mahdollisesti jopa manuaalisesti synkronoimaan tietoa. Tämä hajauttaa keskittymistä ja syö aikaa.

Tavoitteena työssä on löytää sopiva työkalu vastaamaan elämähallinnallisia tarpeita. Työkalun tulee toimia seuraavilla elämän osa-alueella: arjessa, koulussa, työelämässä, sosiaalisissa suhteissa ja harrastuksissa. On myös eduksi, jos työkalu toimii myös muihin luettelemattomiin osa-alueisiin. Optimaalisessa ratkaisussa työkalun tulee olla yksi sovellus tai muu toteutus, jotta huomiota ja aikaa ei tarvitse hajauttaa eri ratkaisujen välillä.

Työ kattaa suppeasti eri elämähallinnan osa-alueiden käsittelyn, valmiiden ajankäytön hallinnan ratkaisujen tutkimisen, eri työkalujen tarkastelun, sopivan työkalun valinnan ja yksinkertaisen elämähallinnan pohjan luonnin. Pohja jaetaan julkisesti. Jakamisella pyritään auttamaan ihmisiä, joita kyseinen työkalu ja elämähallinnan pohja voisivat auttaa. Pohja suunnitellaan opinnäytetyön tekijän arvion pohjalta sopimaan kenelle tahansa. Kaikkia elämähallinnallisia tai muita ongelmia ja ratkaisuja ei käsitellä opinnäytetyön puitteissa, vaan vain sellaiset, joihin elämähallinnallisen pohjan arvioidaan voivan tuoda helpotusta.

## 2 ELÄMÄNHALLINNALLISET HAASTEET

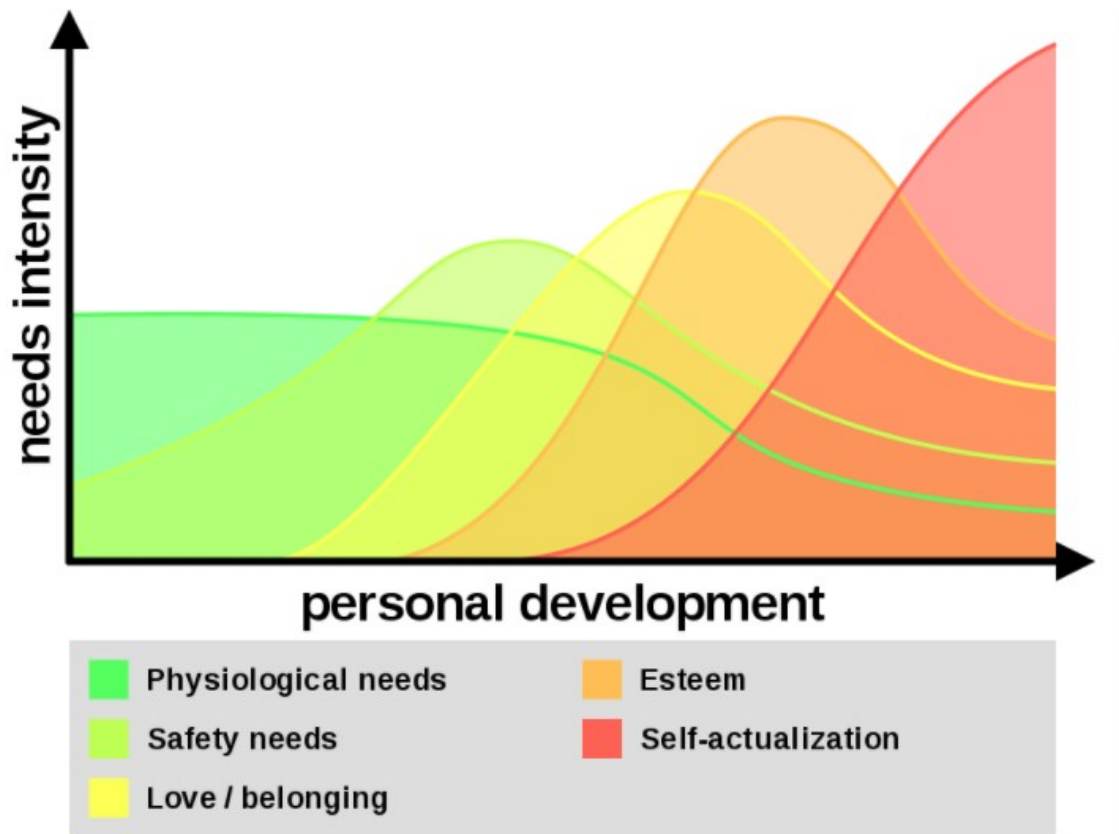
Elämään kuuluu perustarpeita, joita ihminen pyrkii tyydyttämään saavuttaakseen niille tyydytyksen. Maslowin tarvehierarkia on psykologinen teoria, jonka mukaan ihmisellä on kuvan 1 mukaisesti pyramidimaisesti perustarpeita. Ihminen on jatkuvasti lisää haluava olento ja pyrkii yleensä tyydyttämään alemman tason tarpeita riittävästi, ennen kuin etenee tyydyttämään ylemmän tason tarpeita. Edellisen tason tarpeita ei tarvitse täysin tyydyttää ennen etenemistä seuraavalle tasolle. (1.) Se voi paikoin olla mahdotontakin, koska perustarpeet uusiutuvat jatkuvasti, eivätkä aiemmin saavutetut tarpeet aina takaa tulevien tarpeiden tyydyttymistä. Näin ollen eri tasojen tarpeita voidaan osittain tyydyttää yhtäaikaisesti. On huomioitava, että Maslowin perustarvehierarkiaa voidaan kritisoida siitä, että kaikilla ei välttämättä ole samoja tarpeita, mitä hierarkiassa ei oteta huomioon. Pyramidi sisältää kuitenkin suuntaa antavan, selkeän ja järkevän oloisen tarpeiden järjestyksen, jota noudattamalla perustarpeet tulevat tyydytettyä suurimmalla osalla ihmisistä.



KUVA 1. Maslowin perustarvehierarkiaa kuvaava pyramidi (2)

Tarpeiden tyydyttämisen hallinta on elämänhallintaa. Ensin tyydytetään fyysiset tarpeet ja tarve turvallisuuden tunteeseen. Sitten voidaan edetä psykologisiin tarpeisiin, joita ovat muun muassa yhteenkuuluvuuden, rakkauden, ystävyys, riittävän itseluottamuksen ja terveen itsetunnon tuntemisen tarpeet. Pyramidin kärjessä on itsensä toteuttamisen tarve. Se tarkoittaa oman täyden potentiaalin saavuttamista kaikilla elämän osa-alueilla. Kuvassa 2 on kuvattu pyramidin tarpeiden portaat suuntaa antavana dynaamisena tarpeiden intensiivisyyden ja henkilökohtaisen kehittymisen graafina. Se kuvaa, kuinka tarpeet eivät ole ehdottomia edellisen portaan tyydyttämisen vaativia askelia, vaan eri tarveportaiden tarpeita tyydytetään usein yhtäaikaisesti.





KUVA 2. Henkilökohtaisten kehittymisen ja tarpeiden intensiivisyyden kuvaaja (3)

Maslowin tarvehierarkiasta on olemassa laajennettu versio, johon kuuluvat lisäksi oppimisen ja tietämyksen tarve, esteettiset tarpeet ja tarve olla motivoitunut ulkoisista arvoista, jotka eivät tule henkilöstä itsestään. Näitä ulkoisia tarpeita voivat olla esimerkiksi uskonto, tieteen kehittäminen, luonnon suojeleminen, kokemukset yliluonnollisesta ja esteettiset kokemukset. (4.) Laajennettua versiota ei käytetty tässä yhteydessä, sillä laajennetun version tarpeiden voidaan ajatella olevan osa laajentamattoman tarpeiden pyramidin tasoja. Oppiminen ja tietämys voidaan ajatella kuuluvan psykologisiin tarpeisiin, jolloin tunnetaan osaamisen ja saavutuksen tunteita. Esteettisten tarpeiden voidaan ajatella olevan osa itsensä toteuttamisen tarvetta, samoin kuin ulkoisista arvoista motivoitumisen. Maslowin tarvehierarkia ei ole ainoa tarvehierarkiamalli, mutta muut tarvehierarkiateoriat ovat pääosin Maslowin tarvehierarkiasta johdettuja, joten niitä ei tämän opinnäytetyön laajuudessa käsitellä.

Tarpeiden tyydyttämisellä tavoitellaan yksilön omia arvoja ja tavoitteita vastaavaa elämää. Ihminen haluaa asioiden tapahtuvan tietyllä tavalla ja pyrkii tavoitteisiin yleensä suunnitelmallisella toiminnalla. Yksilön pyrkimystä kontrolloimaan henkilökohtaista elämäänsä ei kannata ymmärtää tarkoittamaan, että hän olisi niin saannottu kontrollifriikki, vaan yleensä pyritään vain tyydyttämään perustarpeita. Kontrollin tavoittelu kuitenkin voi mennä liian pitkälle ja voidaan haluta hallita jokaista tapahtuvaa asiaa täydellisesti, eikä olla tyytyväisiä, mikäli asiat eivät tapahdu kuten halutaan. Liian pitkälle mennyt kontrollin tavoittelu voi johtaa kumppanin tai muiden ihmisten tekemisien arvosteluun, jos he eivät toimi juuri kuten haluttaisiin. Voidaan esimerkiksi arvostella epäoptimaalisesti täytetystä tiskikoneesta, tai väärin viikatuista vaatteista. Ne ovat seikkoja, jotka eivät juurikaan vaikuta toiminnon suorittamiseen, vaan ovat henkilökohtaisia mieltymyksiä tai tapoja, joilla toimitaan. Voidaan myös pyrkiä suunnittelemaan minuutilleen jokainen vapaa-ajankin hetki, eikä osata tai uskalleta rentoutua ja päästää suunnitelmallisesta elämähallinnasta hetkeksikään irti.

Elämähallinnan suunnittelulla tavoitellaan tarpeiden tyydyttämistä hallitusti. Ihmisillä on erilaisia tapoja hallita elämänsä eri osa-alueita. Joillekin saattaa riittää hyvin suurpiirteinen elämähallinnallinen suunnittelu. Voi olla, että asioita ei juurikaan tarvitse suunnitella, vaan ne ikään kuin tapahtuvat ajallaan. Ihmiset ovat erilaisia ja toiset tarvitsevat raskaampia hallintakeinoja esimerkiksi hektisen elämäntilanteen, tai muiden elämähallinnallisten haasteiden vuoksi. Vaikeina aikoina ja ajan ollessa tiukoilla ajankäyttö ja tehtävien priorisointi ja suoritusjärjestys on hyvä suunnitella, jotta aika ja resurssit riittäisivät tarpeellisten asioiden hoitamiseen.

### **Elämähallintaa vaikeuttavat asiat**

Elämän eri osa-alueita ovat esimerkiksi arki, koulu, työ, sosiaaliset suhteet ja harrastukset. Ihminen pyrkii automaattisesti tyydyttämään tarpeitaan elämän eri osa-alueilla. Jokainen valinta, jonka ihminen tekee, tavoittelee Maslowin teorian mukaisesti aina tarpeiden tyydyttämistä. Tässä mielessä ei ole olemassa tavoitteita,

jotka pyrkivät pelkästään niin sanottuun pahuuteen, tai vääryyden tekoon, vaan aina pyritään toteuttamaan perustarpeita. Keinot, jotka tarpeiden tyydytykseen valitaan, voivat olla epäeettisiä, tai muulla tavalla kyseenalaisia. Tällaiset keinot mahdollisesti sabotoivat muita tarvehierarkian osien tyydyttymistä ja voivat vaikeuttaa ympäröivän yhteisön elämää.

Yhdeltä elämän osa-alueelta kumpuavat ongelmat voivat merkittävästi vaikuttaa muihinkin osa-alueisiin. Tarpeiden tyydyttämiseksi valittu epäeettinen keino voi olla esimerkiksi taloudellinen rikos, jolla saadaan tyydytettyä fyysiset perustarpeet, kuten ravinnon saanti ja turvallinen elintila. Tällaisella toiminnalla voi olla negatiivisia vaikutuksia esimerkiksi ihmissuhteisiin, tunteeseen yhteisön hyväksynnästä, henkilökohtaisen turvallisuuden tunteeseen rikoksen seurausten vuoksi ja omaan itsetuntoon ja itsekunnioitukseen, koska on valittu omien tai muiden arvojen vastainen toiminta. Elämönhallinnassa voi olla ihmisestä riippuen erilaisia haasteita, jotka ovat yleensä seurausta kyseenalaisista valinnoista tavoitellussa tarpeiden tyydyttymistä. Näin ei kuitenkaan aina ole, sillä tarpeiden tyydyttämiseen liittyvien kyseenalaisten valintojen lisäksi on olemassa myös paljon yksilön toiminnasta riippumattomia haasteita. Näitä ovat esimerkiksi psyykkiset ja fyysiset sairaudet, perintötekijät ja monet ympäristötekijät.

Erilaisia elämönhallinnallisia haasteita, jotka ovat joko tarpeiden tyydyttämiseen liittyvistä valinnoista johtuvia, tai niistä riippumattomia ovat muun muassa:

- Ajanpuute
- Multitaskaus
- Peliriippuvuudet
- Psyykkiset ja neurologiset haasteet
- Prokrastinointi
- Päihteet
- Stressi
- Unenpuute ja huono unenlaatu

## 2.1 Ajanpuute ja stressi

Koeviikko kouluissa on hyvä esimerkki tilanteesta, jolloin asioita täytyy tehdä tehokkaasti lyhyen ajan sisällä. Tällöin ajankäytön suunnittelusta on hyötyä. Tutkimuksessa havaittiin, että korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa "opiskelijat, jotka tunsivat olevansa hallinnassa ajankäytöstään, ilmoittivat huomattavasti parempia arvioita suorituksistaan, olivat tyytyväisempiä työhönsä ja elämäänsä, heidän roolinsa työelämässä oli selkeämpi ja vähemmän ylikuormitettu ja heillä oli vähemmän työstä johtuvia ja he olivat vähemmän stressaantuneita" verrattuna opiskelijoihin, jotka eivät kokeneet hallitsevansa ajankäyttöään (5). Tuntemus ajankäytön hallinnasta ei tarkoita, että he hallitsisivat ajankäyttöään. Tämä antaa viitettä, että jo ajankäytön hallinnan tuntemisesta on hyötyä. Ajan ollessa tiukalla stressitasot nousevat.

Stressiä on kahta tyyppiä: distressiä ja eustressiä. Distressi on uuvuttavana ja negatiivisena koettua stressiä ja eustressi on niin kutsuttua hyvää stressiä, joka koetaan positiivisena ja eteenpäin vievänä voimana. (6, s.7) Stressistä voi siis olla hyötyäkin. Stressihormoni kortisoli kuitenkin vaikuttaa aivojen päätöksentekojärjestelmään keskittymistä ja itsehillintää heikentävästi, joten stressaantunut ihminen tekee mieluummin tehtäviä, joista saa nopeasti palkkion, kuin paljon ponnistelua vaativia, vähemmän palkitsevia tehtäviä (7).

Nopean palkkion stressaantunut saa esimerkiksi tietokonepelistä, josta nautitaan ja joka vie ajatukset pois stressaavasta aiheesta. Tietokonepelin pelaaminen taas ei edistä tavoitetta ja pidemmällä aikavälillä lisää stressiä, koska pidemmän aikavälin tavoite ei ole edistynyt. Ihminen voi ruotia itseään tekemättä jääneistä tehtävistä, mikä jälleen lisää stressin määrää. (8.) Näin syntyy negatiivinen kierre, jossa stressi syöttää itseään. Stressi vaikeuttaa selvästi tärkeisiin asioihin keskittymistä ja ajankäytön hallinnan kokeminen auttaa stressin vastustamisessa, tehtävien suorittamisessa ja ylipäätään tyytyväisyydessä itseensä ja elämään. Siksi on tärkeää suunnitella ajankäyttö ja sitä kautta tuntee olevansa hallinnassa ajankäytöstään.

## 2.2 Unenpuute ja heikko unenlaatu

Opiskelijat ovat kroonisesti unenpuutteessa tai kärsivät huonosta unenlaadusta. Stressi huonontaa unenlaatua ja huono unenlaatu lisää stressiä. (9.) Unenpuute huonontaa akateemista suoritusta, heikentää oppimiskykyä ja johtaa usein heikentyneeseen kykyyn oppia uutta (10). Heikentynyt oppimiskyky johtuu luultavasti unessa tapahtuvan opitun ja koetun tiedon muistiin varastoinnin eli konsolidaation heikentymisestä unen riittämättömyyden vuoksi (11). Päiväunilla on kuitenkin havaittu olevan selkeä positiivinen vaikutus muistiin, joten päiväunien ottaminen kannattaa, mikäli yöllä ei jostain syystä ole saanut unta tarpeeksi (12, s. 2–5).

Uniongelmat ovat ikäviä ja vaikeuttavat elämää. Parhaat pelihetket voivat tapahtua illoin tai öiseen aikaan, öiset riennot voivat viedä aikaa unilta, hyvää kirjaa on vaikea laittaa syrjään iltaisin ja illalla joskus nukahtaminen voi olla hyvin vaikeaa. Joskus nipistämme levosta saadaksemme enemmän aikaa meitä miellyttävien askareiden parissa. Tällöin on kyse ajankäytön priorisoinnin ongelmista, jolloin uni priorisoidaan vähemmän tärkeäksi, tai ajankäytön suunnittelun puutteesta, jolloin ajaudutaan tekemään miellyttäviä, mutta unelta aikaa vieviä toimia. Tällaisella toiminnalla tavoitellaan jotain perustarvetta, kuten sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta käytetään epäoptimaalisia keinoja. Univaikeudet voivat myös johtua myös itsestä riippumattomista asioista. Unettomuus, valvottavat lapset, psyykkiset ongelmat ja muut haastavat tilanteet voivat vähentää levon määrää ja heikentää unen laatua. Joskus on myös pakko tehdä tärkeät tehtävät valmiiksi ja silloin unen määrä voi olla normaalia vähäisempi. Unen määrää voi tarkkailla ja seurata eri valintojen vaikutusta siihen, ja sitä kautta vaikuttaa unen laatuun ja määrään.

## 2.3 Päänteet

Päihteitä käytetään yleensä huvittelutarkoituksessa. Niillä voidaan yrittää hoitaa elämän perustarpeiden puutteista johtuvaa ahdistusta, mutta se ei ole yleensä

hyvä ratkaisu. Päihteiden käyttö ja varsinkin riippuvuuskäyttäytyminen lisää riskiä erilaisiin elämänhallinnallisiin ongelmiin. Joidenkin huumausaineiden sivuvaikutuksena pystyy valvomaan hyvin pitkään ja nukahtaminen voi olla ongelma niitä käyttäessä. Tällöin yhteiskunnan toimintaa rytmittävä vuorokausirytmii voi kadota ja toiminta yhteiskunnan vaatimissa mekanismeissa, kuten työelämässä, vaikeutuu. Päihteillä on monia muitakin haittoja, kuten kyvyttömyyttä hallita aineiden käyttöä, vieroitusoireita, ajan kulumista päihtyneenä sen sijaan, että tehtäisiin jotain tuottavaa, ongelmat fyysisessä terveydentilassa ja psyykessä ja sosiaalisten suhteiden, työn ja vapaa-ajan toimintojen laiminlyöntiä. Terveysvaikutuksista esimerkiksi alkoholi heikentää sydämen toimintaa unen aikana (13).

Sotien aikaan Suomen armeijan sotilaat käyttivät Pervitin-metamfetamiinitabletteja pysyäksään hereillä vaativissa oloissa. Lisäksi sotien aikaan käytettiin heroïinia hengitystievaivoihin, kivunlievitykseen ja yskänlääkkeenä, morfiinia ja oppiumia kivunlievitykseen sekä kokaiinia paikallispuudutusaineena. Sotien aikainen huumausaineiden käyttö johti huumausaineriippuvuuksiin ja aiheutti sotien jälkeisessä Suomessa yhteiskunnallisia haasteita. (14., 15.)

Alkoholi on laittomien huumeiden laillinen vaihtoehto. 20–64-vuotiaiden suomalaisten liikaa alkoholia käyttävien osuudet ovat vuosina 2000–2019 miehillä keskiarvoltaan 25 % ja naisilla keskiarvoltaan 7,1 %, eli joka neljäs suomalaisista miehistä ja alle kymmenesosa suomalaisista naisista juo liikaa alkoholia (16, s. 47). Alkoholin liikakäyttö ja alttius riippuvuuskäyttäytymiselle on haitallista ja johtaa samankaltaisiin ongelmiin muiden huumausaineiden kanssa. Eduskuntapuolue Vihreät ajaa kannabiksen laillistamista, jolloin siitä myös tulisi vaihtoehto alkoholin rinnalle. Kannabiksella on myös omat haittavaikutuksensa. Nuorena aloitettu kannabiksen käyttö voi muuttaa aivojen rakennetta pysyvästi (17, s. 5–6). Muita haittavaikutuksia on myös jonkin verran, tosin tutkimustulokset ovat kiistanalaisia (18).

Taustalla on myös usein henkilökohtaisia psyykkisiä ongelmia, joihin on haettu ratkaisua tai helpotusta päihteistä. Tämä ratkaisu on haittapuoltensa vuoksi huono. Päihteiden käyttö voi johtaa riippuvuuskäyttäytymisen muodostumiseen, mikä taas voi johtaa terveyden heikkenemiseen, vaikeuksiin taloudellisessa tilanteessa, koulussa, työssä, kotona ja ihmissuhteissa (19). Muutkin huumausaineet

kuin aiemmin mainitut aiheuttavat samoja tai samankaltaisia ongelmia. Päihteen ongelmakäytön ja rikosoikeudellisten vaikeuksien välillä on yhteys:

*“Päihdeongelman takia hoidossa olleilla potilailla löytyi merkintä viimeaikaisista tuomioista tai sakoista (2006–2010) kolmelta viidestä (61 %) miehestä ja yli kolmannekselta (37 %) naisista.” (20, s. 4)*

Päihderiippuvuus on pitkälle kehittyneenä yleensä niin vahva, että elämänhallintaan tarvitaan ulkoisen kontrollin keinoja, kuten vieroitushoitoa ja pureutumista ongelman juurisyyhyn esimerkiksi psykoterapian kautta. Vähemmän haitallisia vaihtoehtoja huumausaineille on syytä löytää, mikäli ongelmat ovat luonteeltaan sellaisia, ettei niihin löydy ratkaisua. Pelkkä elämänhallinnallinen suunnittelu ei todennäköisesti enää yksinään riitä vahvan riippuvuuden hoitoon, mutta elämänhallinnan tavoittelu ja suunnittelu on kuitenkin askel kohti päihderiippuvuuden hallintaa.

## **2.4 Rahapeliiriippuvuus**

Uhka- tai rahapeleissä laitetaan peliin suhteellisen pieni määrä rahaa, jolla on tavoitteena voittaa suurempi määrä rahaa. Rahapelien suunnittelussa on tietoisesti viritetty huippuunsa voiton ja häviön suhde, jolloin pelaaja saa voittoja juuri tarpeeksi jäädäkseen koukkuun, mutta rahapeliyhtiö voittaa enemmän kuin häviää. Rahapeleissä hyödynnetään ihmisaivojen luontaista ominaisuutta laskea hyöty- ja haittasuhteiden todennäköisyyksiä eri toiminnoille.

Riippuvuudeksi pelaaminen muuttuu, kun ei kyetä hallitsemaan pelaamisen määrää ja se aiheuttaa elämänhallinnallisia ongelmia. Ongelmallisimmat seuraukset riippuvuudesta ovat pelaamisen hallinta ajatuksista ja ajankäytöstä sekä taloudellisen tilanteen rapautuminen. Rahapeliiriippuvainen pyrkii pelaamalla tietoisuuden tilaan, jota voidaan verrata “flow”- eli virtauskokemustilaan (21). Eräs pelaaja

on Aikakauskirja Duodecimin mukaan kuvaillut rahapelaajan pelaamisen aikana saavutettavaa tilaa näin:

*"Se on kuin olisit myrskyn silmässä. Näet selvästi koneen edessäsi, mutta koko muu maailma pyörii ympärilläsi etkä oikeastaan kuule mitään. Et ole olemassa - on vain yhteys koneeseen ja se on kaikki." (22.)*

Rahapeliiriippuvuus vaikuttaa usein hyvin kielteisesti riippuvaisen elämään, mukaan lukien ihmissuhteisiin, taloudelliseen tilanteeseen ja läheisten ihmisten hyvinvointiin. Peliriippuvuutta ei usein hyväksytä omaksi ominaisuudeksi, jolloin riippuvuusongelmaa on vaikea ratkaista. (23.) Avun saaminen riippuvuuteen alkaa hyväksymällä olevansa riippuvainen ja tarvitsevansa apua. Hoitamattomana riippuvuus voi johtaa hallitsemattomaan lainojen ottoon ja velkakierteeseen (24, 25). Kykenemättömyys hyväksyä riippuvuutensa ja näin ollen avun hakemisen puute voi johtaa rikosoikeudellisiin seurauksiin (26). Uusien lainojen otto voidaan olla kykenemättömiä estämään ja lainojen määrän käydessä suureksi voi lainojen maksuista selviäminen tuntua mahdottomalta (27).

Riippuvuuden kieltäminen voi johtaa valehteluun ja pelaamisen ja sen aiheuttamien ongelmien salailuun. Peliriippuvainen voi pelata salaa toiselta, vaikka on luvannut olla niin tekemättä. Usein rahapeliiriippuvuuteen liittyy yhtäaikaaisesti muita psykologisia ongelmia ja päihderiippuvuutta. (28.)

Rahapeliiriippuvuus voi pahimmillaan johtaa tilanteeseen, josta ei nähdä tietä ulos. Riippuvuuteen ei saada apua, tai avusta huolimatta repsahdetaan pelaamaan uudestaan. Lainat ovat voineet kertyä liian suureksi, jotta niitä voisi realistisesti maksaa takaisin. Velkojat voivat myös vaikeuttaa velkajärjestelyjä, vaikka tahtoa olisikin selvitä veloista (29). Vaikeuksissa hallita itseään ihminen voi kokea, että ainoa ratkaisu tilanteeseen on itsemurha (30). Voidaan myös ryhtyä rikoksiin, joita ei mahdollisesti ilman peliongelmaa tehtäisi (31). Rahapeliaddiktiosta voi kuitenkin selvitä, jos tahtoa on. Tukea peliongelmiin löytää [pelirajaton.fi](http://pelirajaton.fi) ja [peluuri.fi](http://peluuri.fi) -palveluista.



## 2.5 Digipeliriippuvuus

Rahapelaamisessa tavoitteena on rikastua nopeasti, mutta digipelaamisen tavoitteena on itse pelaaminen ja viihtyminen. Nykyään joidenkin digipelien ja rahapelien rajat ovat hämärtyneet, kun digipelit käyttävät rahapeleihin yhdistettäviä mekanismeja ja rahapelit taas digipeleihin liittyviä elementtejä. Digipelaaminen on hyvin yleistä varsinkin nuorempien ikäpolvien keskuudessa. Usein peleihin tutustutaan hyvin nuorella iällä ja pelaaminen jatkuu ihmisestä riippuen jopa läpi täysimittaisen ihmiselämän. Kokemus omasta kyvykkyydestä, itsensä hallinnan tunne ja yhteisöön kuulumisen tunne ovat ihmisen psykologisia perustarpeita, joita voidaan toteuttaa pelimaailmassa. Siellä voidaan myös omaksua erilaisia rooleja ja pohtia erilaisia eettisiä ja moraalisia ongelmia.



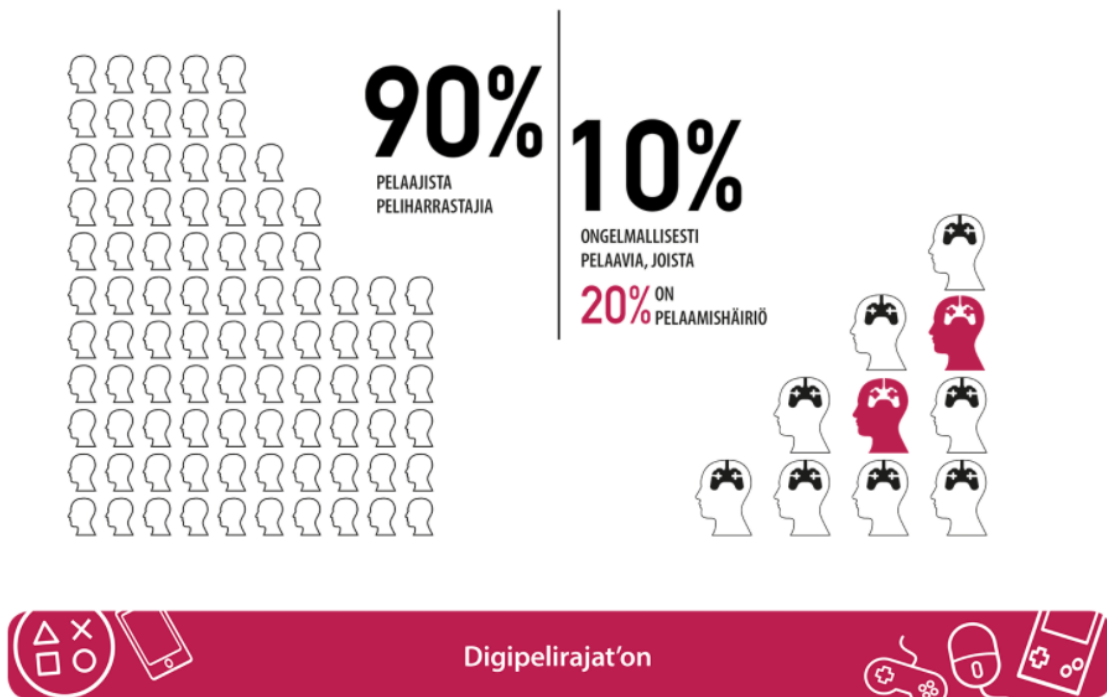
KUVA 3. Pelaamismotivaatiomalli (32)

Digipelaajat kokevat pelaamisessa olevan paljon positiivisia puolia. Ongelmaksi pelaaminen muodostuu, kun se häiritsee yhteiskunnassa hyväksyttävästi toimimiseen vaadittuja toimintoja ja heikentää omaa hyvinvointia. Pelaamiseen kuluva aika on usein ongelmatekijä, joka vähentää arjen muissa toiminnoissa vietetyn ajan määrää. Toinen ajankäyttöön liittyvä merkittävä ongelma on ajankäytön priorisointi, jolloin priorisoidaan pelaaminen työn, koulun tai muiden yhteiskunnassa

toimimisen suhteen tärkeiden asioiden edelle. Ongelmalliset pelaajat voivat käyttää pelaamista pakokeinona oikeasta elämästä ja sen ongelmista, ja niitä seuraavista negatiivisista tunteista. (32.)

Yksilön neurobiologia on mahdollinen riskitekijä, joka voi johtaa suurempaan ongelmapelaamisen muodostumisen todennäköisyyteen (32). Nykyisin lisääntynyt etäopiskelu ja etätyö voivat myös lisätä ongelmien riskiä (33). Maailman terveysjärjestö WHO on vuonna 2019 lisännyt pelaamishäiriön tautiluokituksen ICD-11-listalle (34). Kiinassa alaikäisten ongelmapelaamista on pyritty ratkaisemaan asettamalla kolmen tunnin viikkorajoitus pelaamiseen (35).

## ONGELMALLISEN DIGIPELAAMISEN YLEISYYS



KUVA 4. Ongelmallisen digipelaamisen yleisyys (32)

**Ongelmallisen digipelaamisen tunnuspiirteitä ovat esimerkiksi pelaamisesta johtuvat:**

- Vaikeudet suoriutua työstä tai perusteettomat poissaolot
- Vaikeudet edetä opinnoissa tai selviytyä niistä
- Erimielisyydet ja riidat läheisissä ihmissuhteissa
- Unihäiriöt tai vuorokausirytmien häiriintyminen
- Arkivelvollisuuksien laiminlyönti (esim. kotityöt, virastoasiat, laskujen maksaminen)
- Kiinnostuksen menettäminen muihin harrastuksiin ja vapaa-ajanviettopoihin
- Kiinnostuksen menettäminen pelimaailman ulkopuolisiin ihmissuhteisiin ja sosiaalisten tilanteiden välttely
- Oman ulkonäön laiminlyönti (esim. vaatteet, siisteys, hygienia)
- Välinpitämättömyys omasta hyvinvoinnista (esim. liikunnan puute, ravinnon määrä tai laatu)
- Lisääntynyt ahdistuneisuus, alakuloisuus tai muut negatiiviset tunnekokemukset

(36.)

Elämänhallinnan suunnittelusta on todennäköisesti hyötyä lähes kaikkiin edellä mainittuihin seikkoihin. Muutokseen kannattaa miettiä, mitkä asiat ovat itselle tärkeitä ja ylipäätään haluaako ja tarvitseeko muutosta. Itselle tärkeitä asioita voi miettiä vapaamuotoisesti, mutta siihen löytyy myös ulkoisia apukeinoja, esimerkiksi Helsingin sanomien Arvotesti (37) ja Mielenterveystalon Tärkeät asiat ensin -lomake (38). Tavoitteet, priorisointi, aikataulutus ja muistutukset tärkeimpien asioiden hoitoon auttavat muistamaan hoidettavat asiat ja hoitamaan ne ajallaan. Elämänhallinnallisten aikataulujen ja tehtävien asetuksen tai luonnin voi ajatella olevan alustavaa henkistä valmistautumista tehtävien hoitoon. Voidaan myös pyrkiä rakentamaan elämänhallinnan avulla elämään rakenteita ja toimintalogiikkaa, joka mahdollistaa ongelmien ratkaisut. Esimerkiksi voidaan luoda aikataulu-

jen ja muiden keinojen avulla toimintamalleja, joilla vältetään pelaamista ja priorisoidaan tärkeät elämään liittyvät toiminnot ensin tehtäviksi. Hallitsematon digipeliriippuvuus voi johtaa jopa kodittomuuteen (39).

Ongelmallisessa tilanteessa kuitenkin on mahdollista, että muita keinoja täytyy myös löytää. Apua digipelaamisen ongelmiin saa osoitteesta [digipelirajaton.fi](http://digipelirajaton.fi). Sivustolla voit testata oletko ongelmapelaaja. Testauksen lisäksi sivustolta löytyy monenlaisia itseanalyysikeinoja ja ehdotuksia pelaamisongelman hoitoon tai ratkaisuun. Mikäli elämönhallinnallista suunnittelua ei saada digipeliriippuvuuden vaikeuden tai muun ongelman vuoksi tehtyä itse, on suositeltavaa pyytää läheisiltä tai ammattilaisilta apua sen toteuttamiseen.

## 2.6 Nettiriippuvuus

Nettiriippuvuus on riippuvaisuutta tieto- ja viestiteknisten laitteiden tarjoamasta Internet-sisällöstä. Nettiriippuvainen ei kykene hallitsemaan omaa verkon käyttöään. Nettiriippuvuus voi johtua Internetin helpposta saatavuudesta, Internetissä olevista sosiaalisista verkoista, hallinnan tunteesta ulkopuolelle näkyvän omakuvan suhteen, laajoista ja erilaisista yhteisöistä ja yhteisöön kuulumisen tunteesta, negatiivisten tunteiden pakoilusta, ongelmallisista tilanteista ja henkilökohtaisista vaikeuksista.

Riippuvuus verkosta voi vaikuttaa digipeliriippuvuuden kaltaisia ongelmia, jolloin priorisoidaan verkon käyttö esimerkiksi työn edelle. Seurauksena ongelmista voidaan joutua työttömäksi, kariuttaa ihmissuhteita ja vaikuttaa omaan terveyteen negatiivisesti. Nettiriippuvuuden taustalla on usein pelko siitä, että ilman nettiä elämä on tylsää. (40.)

Nettiriippuvuus vaikuttaa hyvin samankaltaiselta kuin digipeliriippuvuus, ja ne todennäköisesti usein limittyvät päällekkäisiksi riippuvuuksiksi. Nettiriippuvainen ei kuitenkaan välttämättä ole digipeliriippuvainen, eikä digipeliriippuvainen nettiriippuvainen. Tietoa riippuvuudesta löytää [paihdelinkki.fi](http://paihdelinkki.fi)-sivustolta. Vaikka nettiriip-

puvuus on digipeliriippuvuuden kaltainen, sitä ei kannata testata digipeliriippuvuustestillä, vaan kannattaa käyttää Päihdelinkin [verkkotestejä](#). Nettiriippuvuuteen voi pyytää apua terveydenhuollosta tarvittaessa. Yhteys ammattilaisiin kannattaa ottaa, jos riippuvuutta ei saada hallintaan omin avuin.

## 2.7 Psyykkiset haasteet

Erilaiset psyykkiset haasteet tai mielenterveyden ongelmat aiheuttavat monenlaisia elämänhallintaan liittyviä haasteita. Sosiaalisten tilanteiden pelko vaikeuttaa sosiaalista elämää, ahdistus ja masennus vaikeuttavat kaikkea toimintaa arkias-kareista lähtien ja tarkkaavaisuuden häiriöt vaikeuttavat ajan hallintaa ja tärkeisiin asioihin keskittymistä. Kaikissa ongelmassa on omat elämää vaikeuttavat haasteensa. Elämää voi olla vaikeaa hallita ja suunnitella ongelmien kanssa taistellessa, mutta motivaation ja ammatillisen avun kanssa pääsee pitkälle. Kaikkia psyykkisiä haasteita ei tässä käydä läpi, vaan käydään aiheet, joissa arvellaan elämänhallinnallisella suunnittelulla olevan vaikutusta.

### Psyykkiset vaikeudet ja oireet

- Ahdistuneisuus ja pelot: paniikkikohtaus, määräkohteiset pelot, sosiaalisten tilanteiden pelko
- Ajatusten, tuntemusten tai käyttäytymisen muutokset liittyen todellisuudentajun heikentymiseen (psykoosin ensioireet)
- Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöt
- Itsemurhariski
- Kriisi, trauma, surutyö
- Mania
- Masentuneisuus
- Pakko-oireet
- Psykoosi - todellisuudentajun hämärtyminen
- Stressi ja työssä uupuminen

- Syömishäiriöt

(41.)

Itsekriittisyys on hyvä ajamaan kohti parempia tuloksia ja pyrkimään parhaimpaansa, mutta liika kriittisyys lisää stressiä ja aiheuttaa tyytymättömyyttä itseensä. Itsekriittisyydellä on vahva yhteys masennukseen (42). Masennus on tunne-elämän latteutta, eikä masentunutta mikään välttämättä kiinnosta, jolloin asioita voi jäädä tekemättä (43). Ahdistuneisuushäiriö voi häiritä ihmissuhteita, työtä ja opiskelua (44). Elämänsuunnittelussa voidaan ottaa huomioon ahdistumiseen ja masennukseen liittyvät haasteet esimerkiksi korostamalla positiivisia asioita ja tuomalla niitä enemmän elämään. Keskittymishäiriöt ADHD ja ADD ovat neurologisia vaivoja, joista kärsivillä on erityisesti vaikeutta keskittyä olennaiseen, pysyä aikatauluissa, pilkkoa suuret kokonaisuudet pieniin osiin ja arvioida kuinka paljon aikaa tehtäviin tulee kulumaan (45).

*“Esimerkiksi asioiden palasteleminen on järkyttävän vaikea homma. Ottaa jokin kokonaisuus. Mitä siihen kuuluu ja mitä pitää tehdä milloinkin ja missä järjestyksessä. (Jussi)” (46, s. 38)*

Muita keskittymishäiriöisillä työelämässä ilmeneviä haasteita ovat esimerkiksi työympäristön ylimääräiset ärsykkeet, sosiaalinen kömpelyys ja impulsiivisuus, kaavamaiset ja tiukasti säännellyt työmenetelmät, loppuun palaminen työssä, kokonaisuuksien hahmottaminen, ajanhallinta ja muistiin liittyvät vaikeudet (46, s. 35–39). Tässä opinnäytetyössä tehtävän työkalun pohja tulee todennäköisesti sopimaan keskittymishäiriöisille, sillä siihen pyritään lisäämään kaikki mahdolliset uusiutuvat arkiaskareet ja tehtävät muistutuksineen, ne pilkotaan mahdollisimman pieneksi työkalun sallimissa rajoissa ja niille pyritään asettamaan mahdollisimman realistiset aikarajat.

Yksi psykologinen ongelma voi olla ihmisen oma asenne. Voidaan ajatella älykyyden, koulutustason, varallisuuden ja mahdollisesti muiden ominaisuuksien olevan periytyviä. Tällainen asenne ja ajattelu voi johtaa siihen, että hyväksytään

heikko-osaisuuden periytyvyys totena ja tyydytään siihen. Monet ihmisen ominaisuudet periytyvät geenien vaikutuksesta, mutta koulutustaso ja varallisuus tuskin ovat geenien sanelemia. Ihmisillä on yleensä mahdollisuus vaikuttaa asioihinsa ja elämäänsä, ja siinä voi auttaa elämänsuunnittelu.

Muita elämään vaikuttavia ongelmia on paljon, kuten psyykkisen tai fyysisen kehityksen häiriöt, autismikirjon häiriöt ja muut luettelemattomat ongelmat, joita ihmisillä voi olla. Kehityksellisiin ja autismikirjon häiriöihin voi hakea apua julkisesta terveydenhuollosta. Mielenterveyden ongelmien hoidossa on myös syytä konsultoida ammattilaisia ja käyttää ammattilaisen suosittelemia hoitokeinoja. Elämäntahallinnun suunnittelu toimii ammatillisen avun lisänä, eikä ammatillista apua tarvitsevien tulisi yksistään luottaa omaan elämäntahallan suunnitteluunsa. Mielenterveyden sivuilta löytyy lisäksi [useita itsehoito-oppaita](#) erilaisiin tasapainoista elämää häiritseviin ongelmiin (47).

## 2.8 Prokrastinaatio

Prokrastinaatio eli tehtävien myöhemmälle siirtäminen on hyvin yleinen ongelma. Tutkimuksessa noin 50 % opiskelijoista myönsi siirtävänsä tehtäviä myöhemmälle ja tunsivat sen olevan ongelmallista (48). Prokrastinoinnilla on monia negatiivisia seurauksia. Yleensä prokrastinointiin liittyy samankaltaisia tekijöitä prokrastinoijien välillä. Tiivistettynä voitaisiin sanoa, että otetaan liikaa paineita suorituksista, eikä olla varmoja, kyetäänkö suoriutumaan tehtävästä ja nähdään tulokset negatiivisessa valossa, jolloin tehtävä on luotaantyöntävä ja siihen voi olla vaikea tarttua. Myös muita yhteisiä tekijöitä prokrastinoijien välillä löytyy:

### Prokrastinointiin läheisesti liittyviä tekijöitä

- Koe- tai suoritustuloksien mahdollisten negatiivisten seurausten johdosta ahdistuminen
- Tehtävien kokeminen luotaantyöntävinä
- Tehtävien viivästyminen tai myöhästyminen

- Heikko minäpystyvyys (kokemus omista kyvyistä suorittaa annetut tehtävät)
- Sinnikkyuden puute
- Alttius ulkoisille vaikutteille (*dependence*)
- Epäonnistumisen pelko
- Negatiivinen arviointi (*negative evaluation*; oletettavasti tarkoittaa asioiden näkemistä negatiivisessa valossa)
- Irrationaaliset uskomukset
- Opittu avuttomuus
- Perfektionismi

(49.)

Prokrastinoivat opiskelijat kokevat erään tutkimuksen mukaan vähemmän stressiä ja sairauksia lukukauden alkupuolella kuin opiskelijat, jotka eivät siirrä tehtäviä myöhemmälle. Toisaalta lukukauden loppupuolella tilanne kääntyi toisin päin, jolloin prokrastinoijat kokivat enemmän stressiä ja sairauksia kuin opiskelijat, jotka eivät prokrastinoineet. Tehtäviä myöhemmälle siirtävät opiskelijat saivat myös huonompia arvosanoja kaikissa aineissa. (50.) Prokrastinaatio ei kuitenkaan ole laiskuutta psykologian tohtori Tapani Riekin mukaan. Ero on hänen mukaansa siinä, että laiskaa ihmistä eivät häiritse tekemättä jääneet asiat, kun taas prokrastinoijaa ne ahdistavat. (51.)

Maailmanlaajuisen koronapandemian aikana yleistynyt etätyö on pakottanut korkeakouluopiskelijat paljolti etäopiskeluun, mikä vaatii suurempaa itseohjautuvuutta kuin lähiopetus. Helsingin yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan 18 % opiskelijoista koki uupumusta pitkittyneen koronapandemian ja siitä seuranneen etäopiskelun vuoksi ja 24 %:lla lopuista opiskelijoista oli riski uupua. Pandemiaa edeltävään aikaan verrattuna uupuneiden määrä on suunnilleen tuplaantunut. Yhteisöllisyys koettiin heikkona ja sen kehittämiseen etäopiskelun aikana olisi tarpeen pohtia ratkaisuja. Tutkimuksen mukaan etäopiskelun aikana itseohjautuvuutta tarvitaan paljon ja se on monille haasteellista (52). Mielenterveyspalveluiden tarve on lisääntynyt korona-aikana selvästi (53). Lähiopetukseen siirtyminen



ei yllättäen heti helpottanutkaan tilannetta (54). Usein uupuneelta vaaditaan suurta ponnistusta hakea apua. Tilannetta ei helpota joidenkin ihmisten kokema väheksyntä uupumuksen suhteen ammattihenkilöiden taholta (55).

Tilanne voi mahdollisesti johtua etäopiskelun aikana penkin alle menneistä opinnoista, joista vielä stressataan ja kärsitään niiden seurauksista. Mikäli näin on, opiskelijat tarvitsevat erityistä tukea nyt päästäkseen takaisin ajan tasalle opinnoissaan. Elämönhallinnan suunnittelu voi olla hyvä työkalu opintoihin paluun avuksi, koska sillä luodaan mahdollisesti puuttuvaa rakennetta ja suunnitelmallisuutta elämään. Kuten aiemmin mainittiin stressiä käsittelevässä kappaleessa, tutkimuksen mukaan jo pelkkä oman ajankäytön hallinnan tunne edistää hyvinvointia työssä tai opiskelussa monella tapaa ja vähentää stressiä (5).

Tehtävien myöhemmälle siirtämisen taustalla voi olla pelkoa ajan, omien kykyjen ja voimien riittävyydestä, mikä lisää riskiä siirtää tehtäviä myöhemmälle. Tekemättömät tehtävät taas lisäävät stressiä ja jatkossa todennäköisyyttä tehtävien tekemättä jäämiseen. Tehtävän tekemättä jääminen aiheuttaa epävarmuutta ajan, omien kykyjen ja voimien riittävyydestä. Samalla voidaan sortua liialliseen itsekriittisyyteen, joka aiheuttaa syyllisyyden tuntua, stressiä ja ahdistusta (49). Prokrastinoinnilla on todettu olevan myös yhteys masennukseen (56, s. 16). Voidaan tuntea avuttomuuden ja voimattomuuden tuntua ja asiat voivat tuntua liian suurilta suorittaa. Liian suuriin tehtäviin on vaikea tarttua ja tehtävä jää mahdollisesti taas tekemättä. Tämä kierre ruokkii itseään ja kierteen toistuessa tarpeeksi tehtävien myöhemmälle siirtämisestä ja tekemättä jättämisestä voi tulla epätoivottu tapa, josta on vaikea päästä eroon. Ylen haastatteleva psykologi Elina Marttinen “uskoo, että kuormitus, stressi ja pahoinvointi itsessään aiheuttavat prokrastinointia, mikä taas lisää pahaa oloa. Moni opiskelija onkin tällä kehällä, ja monen on vaikea saada opiskeluistaan otetta” (51.) Kuva 5 kuvaa tätä prokrastinoinnin kierrettä.



*KUVA 5. Prokrastinoinnin kierre (57)*

Prokrastinaatioon liittyvät negatiiviset tekijät voivat helpottaa elämänsuunnittelun avulla tekemällä selvä suunnitelma tehtävästä; pilkkotaan se pieniin helposti tärkeitä osiin ja ajoitetaan ja priorisoidaan osat. Kun tehtävä on käsiteltävien kappaleissa ja aikatauluun sovitetuissa osissa, nähdään itse käytännössä, että yksittäisiin osiin kyetään, jolloin pystytään myös koko tehtävään. Vaikka tehtävä voi osissa tuntua hallittavalta, voi silti olla virhe katsoa kokonaisuutta, sillä se voi tuntua liian suurelta ja masentavalta. Tällaisessa tilanteessa on parempi elää hetkessä: tehdä päivä kerrallaan ja tehtävä kerrallaan. Muita asioita ja kokonaisuutta ei tarvitse miettiä, kun aikataulu ja tehtävät on huolella suunniteltu. Prokrastinoimista voidaan ehkäistä tarvittaessa erilaisten kurssien oppien avulla, mikäli koetaan niistä olevan hyötyä (58). Prokrastinointi ei ole nykyajan tuottama ongelma, vaan se on tunnettu jo kauemmin.

*“You may delay, but Time will not.”*

*Benjamin Franklin vuonna 1758 (59)*

## 2.9 Multitaskaus

Multitaskaus on usean asian tekemistä yhtä aikaa. Multitaskausyritys voi johtaa multipaskaukseen, jossa moni yhtä aikaa tehtävä asia menee pieleen (60). Tutkimuksen mukaan multitaskaus heikentää selvästi tehokkuutta. Multitaskauksessa ei tutkimuksessa havaittu merkittäviä eroja sukupuolten välillä. Työn aika-  
taulutuksella on merkittävä vaikutus tehokkuuteen. (61, s. 12–14.) Tämän perusteella elämän eri osa-alueiden tehtävien aikataulutus ja priorisointi niin, että multitaskauksista tehdään mahdollisimman vähän, tehostaa tehtävien suorittamista.

Median multitaskaus usean yhtäaikaisen median käyttöä. Voit esimerkiksi kuunnella äänikirjaa puhelimesta kuulokkeilla samalla, kun taustalla soi musiikkia radiosta, katsot televisiosta jääkiekkoa, selaat verkkoa tietokoneella ja pelaat vähän huomiota vaativaa peliä puhelimella, käyttäen sosiaalista mediaa välillä. Siihen voidaan lisätä vielä muut ympäristön huomiota vaativat asiat, kuten ympärillä olevat ihmiset. Tällöin huomiota ja keskittymistä joutuu jakamaan useampaan paikkaan.

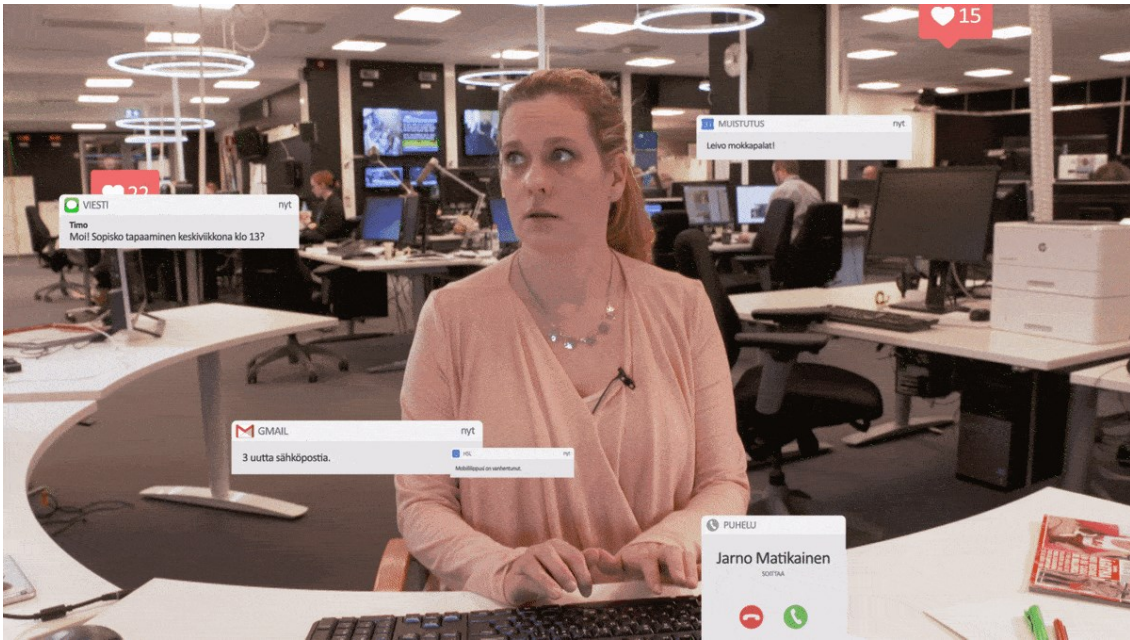
Tutkimuksessa vertailtiin verkossa itse ilmoitettuja jokapäiväisen median multitaskauksen vaikutuksia tarkkaavaisuuden hallintaan, kognitiivisiin virhetiloihin (*cognitive error*) ja harhailevaan mieleen. Syy-yhteyttä median multitaskauksen ja itse ilmoitettujen muistiongelmien välillä ei löydetty. Tulos tukee hypoteesia, jonka mukaan median multitaskauksessa ilmenevät ongelmat ihmisillä johtuvat todennäköisesti tarkkaavaisuuden ongelmista, eivätkä kognitiivisista virhetiloista. Median multitaskauksesta ei löydetty myöskään yhteyttä huomion harhailuun tai huomion suuntauksen ongelmiin. (62.)

Kriittinen kannattaa olla, sillä edellä mainitun tutkimuksen kanssa jyrkästi vastakkaisen tutkimustuloksen mukaan median multitaskauksella on merkittäviä vaikutuksia nuorten ja nuorten aikuisten aivotoimintaan. Tutkimuksessa käsiteltiin 13–

24-vuotiaita. Oikeanpuoleisen etuaivolohkon toiminnassa nähtiin selvästi lisääntyntä aktiivisuutta. Kyseinen aivoalue on yhteydessä huomiokyvyn hallintaan. Huomion harhailu lisääntyy median multitaskauksen myötä. Tutkimus väittää osoittavansa, että median multitaskauksen aiheuttama huomion harhailu ei ole pelkästään aikuisten ongelma, ja että kyseinen huomion harhailu vaikuttaa aivojen toimintaan. (63, s. 8.) Tutkimustulos on kiinnostava elämänhallinnan ja tarkkaavaisuushäiriöidenkin suhteen. ADHD-potilailla (*attention deficit hyperactivity disorder*) on havaittu heikompaa aivojen toimintaa ja rakennetta erityisesti oikeanpuoleisessa etuaivolohkossa (64).

Keskittymishäiriö on neurologinen ongelma, eikä siihen voi 'sairastua', mutta voimme vahingossa aiheuttaa itsellemme nykyaikaisten medioiden multitaskauksella keskittymishäiriöön viittaavan tilan tai keskittymiseen liittyviä vaikeuksia. (65.) Kyseinen tila tunnetaan nimellä ADT (*attention deficit trait*). Aiemmin mainitun tutkimuksen osoittama vaikutus oikeanpuoleiseen etuaivolohkoon (63) ja keskittymishäiriön vaikutus etuaivolohkoon (64) antavat häiriölle uskottavuutta. Myös työympäristö voi luoda kyseisen häiriötilan. Työtehtäviä on voitu pakata yhdelle henkilölle liikaa ja omaan päävastuualueeseen ei ehditä kaikilta palavereilta ja yhteydenotoilta keskittyä.

*“Frenzied executives who fidget through meetings, miss appointments, and jab at the elevator’s “door close” button aren’t crazy—just crazed. They’re suffering from a newly recognized neurological phenomenon called attention deficit trait (ADT). Marked by distractibility, inner frenzy, and impatience, ADT prevents managers from clarifying priorities, making smart decisions, and managing their time. This insidious condition turns otherwise talented performers into harried underachievers. And it’s reaching epidemic proportions.”* (66.)



KUVA 6. Multitaskauksen aiheuttamaa ADT:ä kuvaava GIF (67)

ADT:iin on etsitty ratkaisua muun muassa ehdottamalla niin sanottua rauhoitettua aikaa, jolloin työntekijä voi keskittyä yhteen tärkeään asiaan, eikä silloin tarvitse reagoida muihin asioihin. Ajaksi on ajateltu tuntia, mutta tutkijat ovat ehdottaneet neljääkin tuntia työpäivästä rauhoitettavaksi. On mahdollista, että työaikalakiinkin tulee muutos asian ratkaisemiseksi. Mikäli lakimuutosta ei tule, on kyse työnantajien motivaatiosta ajatella työntekijöiden hyvinvointia, joka saattaa osittain tulla tuottavuuden kustannuksella. On kuitenkin mahdollista, että tuottavuus kasvaa tehokkuuden kasvun myötä, kun työntekijä saa keskittyä omaan osaamisalueeseensa. Tutkimus suosittelee välttämään multitaskausta työpaikoilla sen negatiivisten vaikutusten vuoksi (68).

*“Jos ajatellaan työntäjän näkökulmasta, meillä on siellä huippuasiantuntija töissä ja me laitetaan hänet tekemään silppuhommia kuin robotti vastailemaan kaikenlaisiin pieniin pyyntöihin koko ajan. Ei se ole edes kannattavaa. Meidän kannattaisi miettiä, miten saadaan tällainen huipputyöntekijä keskittymään, innostumaan, syventymään ja saamaan sellaisia ideoita, joilla työtä voidaan tehostaa. Ehkä sitten sitä silppua onkin vähemmän.” Aivotutkija Minna Huotilainen (69)*

Aina multitaskausta ei voi välttää, joten multitaskauksen luomat haasteet on hyvä ottaa elämänsuunnittelussa huomioon. Varsinkin priorisointi, työympäristön hallinta minimoimalla häiriötekijät ja aikataulutukset parantavat keskittymistä ja tehokkuutta sekä työelämässä että muilla elämän osa-alueilla.

## **2.10 Muutokset ihmisen palkkiojärjestelmässä**

Palkkiot ovat ihmistä motivoivia asioita. Palkkio voi olla sisäinen tai ulkoinen. Sisäinen palkkio voi olla mielihyvä opitusta asiasta, tai valmiiksi tehdystä työstä. Ulkoinen palkkio voi olla lupaus herkutella, tai muu fyysinen palkkio. Molemmat palkkiot tuottavat mielihyvää. Dopamiini on ihmisen keskushermostossa toimiva välittäjäaine, joka vastaa mielihyvän kokemuksista, osaltaan tunteiden säätelystä ja sisäisestä kellosta. Dopamiinilla on osansa erilaisissa sairauksissa. Siihen liittyviä häiriöitä ovat ainakin psykoosit, keskittymishäiriöt ja Parkinsonin tauti. Dopamiini on olennaisesti vastuussa addiktion synnyssä ja sen ylläpidossa vahvistamalla käyttäytymistä lisääntyneellä dopamiinin erityksellä. Se liittyy tiiviisti myös luontaisesti mielihyvää antaviin riippuvuuksiin, kuten ruoan ja seksuaalisen toiminnan riippuvuuksiin ja häiriöihin. Luultavasti syy tähän on, että sen erittyminen varmistaa lajin selviytymistä (70, s. 1).

Dopamiini on luonnollinen aine, jolla on luultavasti tärkeä osa ihmisen selviytymisessä lajina. Dopamiinia erittyy silloin enemmän, kun palkkion odotetaan olevan parempi, jolloin valinta enemmän ja nopeammin dopamiinia erittävään toimintaan on helpompi, kuin vähemmän ja hitaammin dopamiinia erittävään toimintoon. Dopamiinineritykseen ei vaikuta toiminta tuottavuus, vaan sitä ohjaa ihmisen odotus palkkion suuruudesta. Huumausaineiden käyttöön liittyvät addiktiot toimivat paljolti dopamiinin erityksen pohjalta. Sen luonnollista toimintaa käytetään olennaisesti hyväksi erilaisten nykyaikaisten addiktiivisten toimintojen luonnissa ja ylläpidossa. Pelit, elokuvat, sarjat, sosiaalinen media ja muut miellyttäväksi koetut asiat hyödyntävät dopamiinin eritystä tarjoamalla nopeita ja suhteellisen suuria palkkioita toiminnasta. Mainonnassa käytetään ihmisen positiivisiksi kokemia ja

paljon dopamiinia erittäviä asioita, kuten seksuaalista viehätystä. Palkkiojärjestelmä ohjaa ihmisen toimintaa sitoen ihmisen vapaan tahdon opittujen toimintamallien vuoksi, mutta silti se antaa kuitenkin osittain vapaat kädet valita toimintojen välillä (71, s. 85).

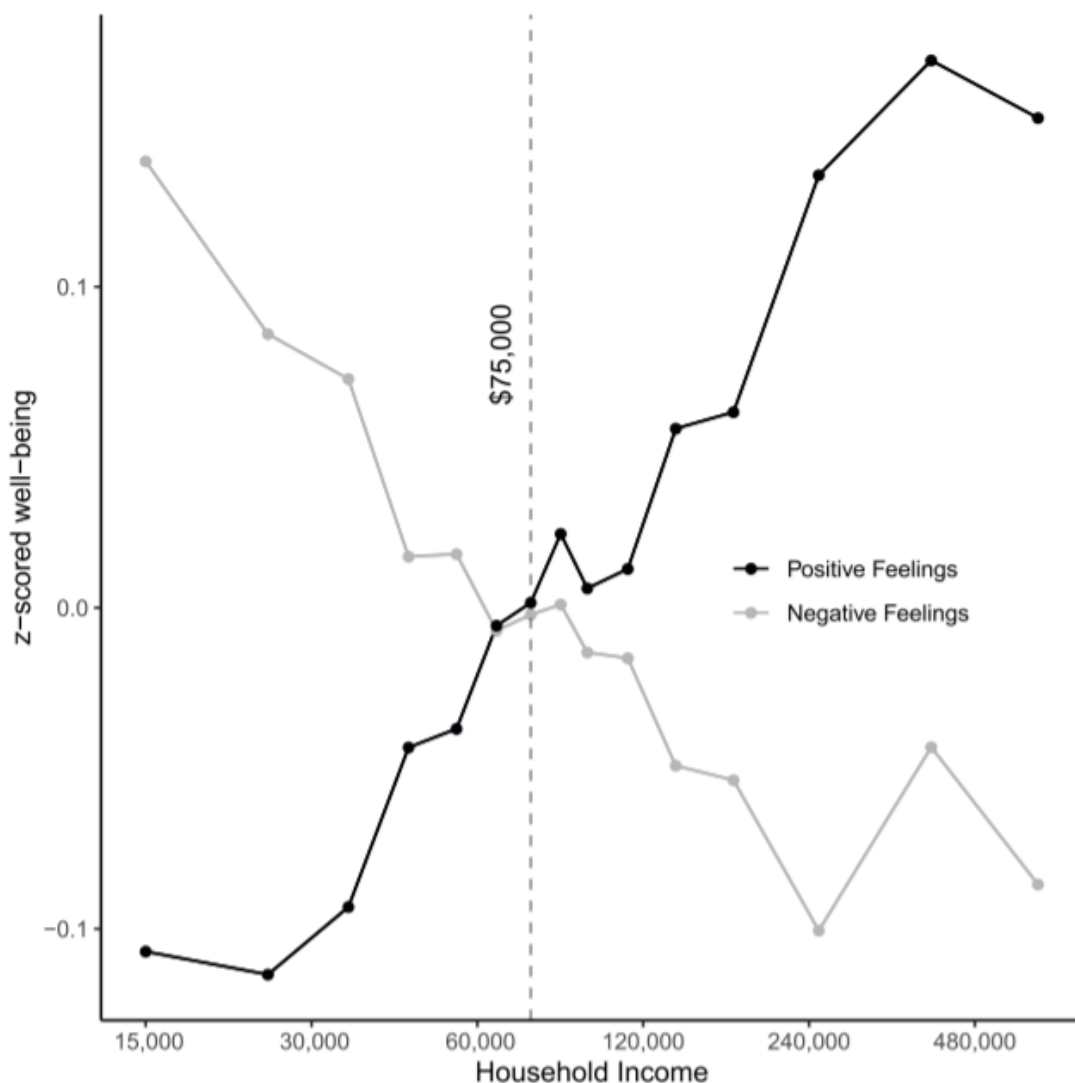
Dopamiinin tarjoama mielihyvä kuitenkin laimenee ajan myötä. Palkkio ei enää tunnu yhtä hyvältä, kuin se aiemmin on tuntunut. Aivot vaativat lisää uusia palkintoja, jotka voivat tarjota uuden mielihyvän lähteen. Nykyaikaisen maailman haasteet dopamiiniin liittyvien ongelmien suhteen ovat suuria. Mainonta, koukuttaviksi suunnitellut mediat, huumausaineet ja muut erilaiset mielihyvää tuottavat toiminnot houkuttelevat valitsemaan itsensä sen sijaan, että valittaisiin mahdollisesti tuottava, mutta suhteellisen vähän ja hitaasti dopamiinia tarjoava toiminto. Prokrastinointi, digipeliriippuvuus, rahapeliriippuvuus ja muut riippuvuudet johtunevat pitkälti palkkiojärjestelmän vinoumasta, jossa nopeasti ja suurta palkkiota tarjoava tuottamaton toiminto ylittää prioriteetissa tuottavan ja elämän tavoitteita edistävän toiminnon, koska ne eivät voi kilpailla nykyajassa usein hitaampien ja pienempien dopamiinipalkkioidensa vuoksi.

## **2.11 Taloudelliset haasteet**

Taloustieteen Nobel-voittajien Daniel Kahnemanin ja Angus Deatonin vuonna 2010 tekemän tutkimuksen mukaan tulot vaikuttavat tyytyväisyyteen elämän suhteen, mutta eivät tunteisiin liittyvään hyvinvointiin. Vaikutus ei kuitenkaan tutkimuksen mukaan kasvanut enää yli noin 75 000 Yhdysvaltain dollarin vuosituloilla. (72.) Summa vastaa inflaation seurauksena opinnäytetyön kirjoituksen aikaan noin 95 000 dollaria. Euroissa summa vastaa noin 82 000 euroa, mikä tarkoittaa, että kuussa tulot olisivat noin 6800 euroa. Tutkimuksesta ei saatu selvitettyä, onko veroja otettu huomioon. Täytyy myös huomioida, että Suomessa on erilaiset verotukset ja elinkustannukset, kuin Yhdysvalloissa, jossa tutkimus on tehty.

Vuonna 2021 julkaistu tutkimus kumoaa Kahnemanin ja Deatonin väitteen 75 000 dollarin rajasta. Siinä väitetään, että koettu hyvinvointi kasvaa lineaarisesti tulojen

kasvun myötä myös yli 80 000 dollarin tulot ylittävillä. Tutkimuksessa ei kuitenkaan mainita inflaation vaikutusta dollariin. Inflaation vaikutuksesta alkuperäinen 75 000 dollaria vastasi vuonna 2020 tehdyn tutkimuksen aikaan noin 89 000 dollaria. Kuvasta 7 kuitenkin selviää, että positiivisten tunteiden määrä kasvaa ja negatiivisten tunteiden määrä vähenee yli 89 000 dollarin tulojenkin lineaarisesti noin 400 000 dollarin vuosituloihin saakka. Tutkimuksessa ei saada selville, vaikuttaako raha emotionaaliseen onnellisuuteen. (73, s.5.)



KUVA 7. Tutkimuksessa ilmoitettujen positiivisten ja negatiivisten tunteiden suhde talouden tuloihin (73, s. 3)



Joka tapauksessa molemmista tutkimuksista selviää, että tulot vaikuttavat koettuun hyvinvointiin ainakin tiettyyn rajaan saakka. Näin ollen on suositeltavaa hankkia tuloja ollakseen tyytyväisempi elämäänsä. Elämönhallinnallinen suunnittelu ja tavoitteellisuus voivat auttaa asiassa. Kun toimitaan suunnitelmallisesti ja pidetään suunta kohti tavoitetta, se luultavasti saavutetaan todennäköisemmin kuin summittaisella haaveilulla. Emotionaalista tyytyväisyyttä voidaan myös pyrkiä parantamaan elämönhallinnallisella suunnittelulla esimerkiksi asettamalla muistutuksia sosiaalisista velvollisuuksista. Näin muistetaan hoitaa velvollisuudet, eikä niiden suorittamatta jättämisestä koituvat seuraukset vaikeuta ihmissuhteita, ja sitä kautta vaikuta emotionaaliseen onnellisuuteen negatiivisesti.

Taloudellinen tilanne on riippuvainen olosuhteista, joissa kasvetaan ja eletään. Taloudellinen tilanne voi olla vaikea jo ennen kuin ollaan siinä vaiheessa, että itse voidaan hankkia tuloja. Myös elämönhallinnalliset ongelmat voivat johtaa taloudellisiin vaikeuksiin. Taloudellisesti vähävarainen on elämäänsä tyytymättömämpi ja kokee negatiivisia tunteita enemmän ja positiivisia tunteita vähemmän kuin varakkaampi. On suositeltavaa hankkia varallisuutta ollakseen tyytyväisempi elämään.

Varallisuuden hankkiminen ei ole yksinkertaista. Kulut täytyy hoitaa ja palkat ovat suhteellisen pieniä, jos edes saadaan töitä. Yrittäjyys voi tuottaa nopeahkon rikastumisen, mutta samalla on riski epäonnistua, jolloin voidaan menettää koko yritykseen sijoitettu pääoma ja työmäärä. Onneen ei kannata luottaa ainakaan Lottoamalla, sillä Veikkauksen Loton päävoiton voittosuhte on vain 1:18 643 560 (74). Kulujen ja lainojen maksamatta jääminen johtaa perintätoimiin, jotka vuorostaan hoitamattomana johtavat perintään. Hoitamattomat laskut voivat saada aikaan maksuhäiriömerkintöjä ja voivat johtaa ulosottoon, varattomuuteen ja ködittomuuteen. Vaikea taloudellinen tilanne voi ajaa ihmisen tekoihin, joita ei taloudellisten asioiden kunnossa ollessa tehtäisi. Rikokset taloudellisen tilanteen laiminlyönnin tai muun elämönhallinnallisen ongelman vuoksi voivat johtaa rikosoikeudellisiin toimenpiteisiin (75).

Yleisesti tunnettu väite on, että rikos ei kannata. Väitteelle ei kuitenkaan löydetty yksiselitteistä vastausta tutkimuksista. Useimmat aihetta koskevat tutkimukset on

tehty vankien keskuudessa, mutta tällaisessa tutkimusjoukossa ei oteta huomioon rikollisia, jotka eivät ole jääneet kiinni, eikä rikollisia, jotka ovat onnistuneet piilottamaan varojaan rikostutkinnassa. Huomioon ei oteta myöskään rajatapauksia. Tällä tarkoitetaan moraalinvastaista, epäeettistä, epätasa-arvoa edistävää tai yhteiskuntaa välillisesti tai välittömästi vahingoittavaa toimintaa, joka ei kirjaimellisesti ole rikos. Esimerkkejä tällaisista tapauksista ovat kartellit (76, 77) ja 'hyväveliverkostot' sekä oman edun ajaminen muiden tai ympäristön kustannuksella. Kartellit ovat olleet kriminalisoituja, mutta ne laillistettiin vuonna 1992. Emeritusprofessori Raimo Lahden mielestä kartelli "on kuin petos, josta ei joudu henkilökohtaiseen vastuuseen". Kartellien uudelleenkriminalisointia on ehdotettu, mutta mitään asian suhteen ei ole näyttänyt tapahtuvan ainakaan jutun kirjoitusajan kohdan ja opinnäytetyön kirjoituksen välisenä aikana. (78.)

Rikos voi joissain tapauksissa kannattaa taloudellisesti, mutta samalla jarrutetaan yhteiskunnan toimintaa ja itsekkäästi hyödyttään muiden kustannuksella. Rikos on deontologisen etiikan eli velvollisuusetiikan ja yleisen moraalikäsitteen vastaista, puhumattakaan yhteiskunnallisista laeista ja normeista. Jos pyritään vain oman edun tavoitteluun, voidaan perustaa kartelleja ja käyttää muita laillisia muiden ahdinkoa hyödyntäviä menetelmiä, koska Suomen kaltaisen 'oikeusvaltion' laki kannustaa näin tekemään. Yrittäjä ei joudu henkilökohtaiseen rikosoikeudelliseen vastuuseen teoistaan, jos yritystoiminnan malli on osakeyhtiö. Osakeyhtiöstä on henkilökohtaisesti vastuussa vain toimitusjohtaja. Tehtävään voidaan palkata henkilö, joka on valmis ottamaan itselleen mahdolliset rikosoikeudelliset vastuut. Toinen vaihtoehto on ottaa älyllisiä haasteita omaava henkilö tehtävään. Toimitusjohtajakin on henkilökohtaisesti rikosoikeudellisessa vastuussa vain vakavissa rikostapauksissa. Kannattaa kuitenkin muistaa yhteiskunnan normit ja arvot toiminnassa. Talouden ongelmien kanssa voidaan tarvittaessa hakea velkajärjestelyyn, mikä on yksityishenkilön viimeinen keino järjestellä velkojaan (79).

### **3 ELÄMÄNHALLINTAA TUKEVAT APUKEINOT**

Usein jotkin ihmisen perustarpeista eivät tule tyydytetyiksi olosuhteiden pakosta. Jotkut elävät köyhissä oloissa, jolloin pelkästään fysiologisten perustarpeiden tyydyttäminen on jatkuvaa kamppailua. Maslowin tarvehierarkian alimpien tasojen tarpeiden ollessa tyydyttämättä, voi olla vaikeaa tyydyttää ylempien tasojen tarpeita. Tarpeiden tyydytys voi olla erityisen haastavaa, jos henkilö joutuu kamppailemaan erilaisten edellisessä fyysisten tai psyykkisten haasteiden kanssa. Myös ilman erityisiä ongelmia, kuten tarkkaavaisuushäiriötä tai riippuvuuksia, ihmisten elämässä tulee joskus hektisiä vaiheita, jolloin tarvitaan lisätukea elämönhallintaan. Elämönhallintaa tukevista apukeinoista voi tällöin olla apua. Paljon muitakin kuin tässä kappaleessa mainittuja elämönhallinnallisia keinoja varmasti on, mutta tässä käsitellään keinoja, jotka ovat opinnäytetyön tekijän mielestä tärkeimpiä.

#### **Käsiteltäviä elämönhallinnallisia apukeinoja**

- Muistin tukeminen
- Aikataulut
- Priorisointi
- Toimintatapojen tarkkailu ja analysointi
- Henkinen valmistautuminen
- Ympäristön hallinta
- Muita kokeilemisen arvoisia keinoja

### 3.1 Muistin tukeminen

Ihmisen muisti on tallentava kokemusten kokoelma, josta voidaan tarvittaessa hakea tukea toimintaan. Kehonmuistihypoteesi on teoria, jossa sensorisen muistin osa-alueet tallentuisivat osittain kehon muihin osiin. Sille ei kuitenkaan ole löytynyt pätevää näyttöä, joten koetut tapahtumat eli muistot varastoitunevat vain ihmisen aivoihin. Ihmisen muisti koostuu erilaisista osa-alueista. Erilaisia alueita ovat sensorinen muisti, pitkäkestoinen säilytysmuisti ja lyhytkestoinen työmuisti.

Sensorinen muisti koostuu aistien antamista ärsykkeistä ja niiden muistamisesta. Sensorisen muistin osa-alueita ovat kaiku- ja ikonimuisti, jotka vastaavat kuulon ja näköaistimusten tallennuksesta sekä tunto-, haju- tasapaino-, kehontuntemus- ja makumuistit. Pitkäkestoinen muisti on muistivarasto, joka tallentaa koetut asiat pitkäkestoisesti laajasti aivojen koko alalle. Pitkäkestoiseen muistiin päästään kärsiksi myöhemmin tarvittaessa riippuen siitä, kuinka hyvin muisto on tallentunut. Työmuisti käyttää lähinnä etuaivolohkoa ja kestää vain minuutteja. (80.) Huomiota on, että keskittymishäiriöiden vaikeudet seurata kaavoittunutta työtä ja arvioida ajan kulu, sekä jakaa tehtäviä osiin johtuvat häiriöistä etuaivolohkon toiminnassa, jolloin työmuistilla ja keskittymishäiriöillä lienee on yhteys.

Ihmisaivot ovat äärimmäisen monimutkainen jatkuvasti muuntautuva biologinen tietokone, jonka osana muisti toimii. Vaikka aivot ovat joissain tehtävissä vielä huomattavasti tietokoneita edellä, ihmisen informaation prosessointikyvyllä on silti rajansa (81). Aivojen monimutkaisuuden ja dynaamisen toiminnan vuoksi muisti ei ole täysin luotettava. Työmuisti on häilyvä, jolloin sen keräämä informaatio saatetaan unohtaa, ennen kuin sitä ehditään käyttää. Pitkäaikaisuusmuisti voi myös pettää muistijäljen heikentyessä ajan kuluessa, jos kyseistä muistoa ei käytetä ja näin vahvisteta. Muisti voi olla valemuisto, jolloin muisto on vääristynyt ja ihminen muistaa tilanteen toisin kuin se todellisuudessa on tapahtunut. Valemuisto voi kollektiivisesti olla myös laajemmalla ihmisjoukolla, jolloin puhutaan Mandela-efektistä. Myös erilaiset neurologiset ja psykologiset vaivat, kuten muistinmenetyt ja Alzheimerin tauti (82) vaikuttavat muistin toimintaan.

Muisti on siis häilyvä. Moniin muistisairauksiin ei todennäköisesti voida elämähallinnan avulla juurikaan vaikuttaa. Sensorista muistia voidaan avustaa kuva- ja äänitallenteilla, mutta muita sensorisia muistialueita on vaikea tallentaa tämänhetkisen saatavilla olevan teknologian avulla. Käsiteltävät elämähallinnalliset apukeinot auttavat lähinnä lähi- ja pitkäaikaismuistien kanssa.

## **Apukeinoja muistille**

Muistilaput tai muistutukset ovat ensiapukeino muistille. Muisti on pettävä, varsinkin työmuisti, ja varsinkin useita tehtäviä pallotellessa työmuistissa pikkuasiat helposti unohtuvat. Tällöin hyvä keino on kirjata mieleen nousevat huomiot nopeasti ylös esimerkiksi paperiselle muistilapulle, tai muulle nopeasti saatavilla olevalle alustalle, josta sitä voidaan käsitellä myöhemmin ja esimerkiksi siirtää tehtäväliselle myöhemmin. Kannattaa valmistella nopeasti saatavilla oleva keino tallentaa työmuistiin ilmestyneet huomiot, mikäli kokee unohtavansa tärkeitä asioita.

Tehtäväluettelo- ja tehtävienhallintalistoista käytetään yleisesti englannin kielistä nimeä to-do-lista. Tehtävälisöiden avulla voimme tukea työ- ja pitkäaikaismuisteja. Perinteisesti muistilistat kirjoitetaan paperille tai lapuille ja tehtävien tullessa valmiiksi ne viivataan yli, tai heitetään lappu roskakoriin. Voidaan käyttää myös muita keinoja. Paperisilla muistilapuilla ja tehtävälisöillä on yksi merkittävä ongelma. Ne eivät ole digitaalisia, joten toistuvista toiminnoista muistuttamista tai niiden lisäämistä työlistalle ei ole mahdollista automatisoida ilman mekaanisia laitteistoja. Optimaalisessa ratkaisussa toistuvat työtehtävät saadaan automaattisesti lisättyä tehtäväliselle ilman manuaalista välitystä.

Tavoitteet liittyvät pidemmän aikavälin tehtäväkenttiin. Tavoitteena voi olla esimerkiksi koulusta valmistuminen tai työprojektin valmistuminen. Tavoitteeseen pyritään jakamalla tavoitteen saavuttamiseen vaaditut asiat tehtäviin. Tehtävien suorittamisen todennäköisyyteen vaikuttavat olennaisesti tehtävien ja niiden taustalla olevien tavoitteiden toteutettavuus, täsmällisyys ja realismi. Tutkimuksen mukaan uudenvuoden lupauksien tekijöistä 23 % on pettänyt lupauksensa jo viikon päästä ja vain 19 % pitää lupauksensa kahden vuoden jälkeenkin.

53 % tutkimukseen osallistuneista kokivat vähintään yhden lipsahduksen lupauksesta, ja lipsahdusten keskimäärä kahden vuoden aikana oli 14. Lipsahdukset johtuivat yleensä henkilökohtaisen hallinnan puutteesta, stressistä ja negatiivisista tunteista. (83.)

SMART on menetelmä, jonka tavoitteena on tehdä tavoitteista tarkkaan määriteltyjä (*Specific*), mitattavissa olevia (*Measurable*), saavutettavia (*Achievable*), realistisia, relevantteja (*Realistic*) ja tarkkaan ajoitettuja (*Time-related*) (84). Menetelmässä rajataan tavoite realistisesti toteutettavissa olevien keinojen ja ajan puitteissa niin, että se olennaisesti edistää pidemmän aikavälin tavoitteita elämässä kokonaisuutena. SMARTia tai muuta tavoitteita tarkentavaa menetelmää kannattaa käyttää tavoitteiden saavuttamisen todennäköisyyden kasvattamiseksi. On helpompi aloittaa yksittäisen tarkasti määritellyn tehtävän, kuin laajemman määrittelemättömän kokonaisuuden teko. Mikäli tarkentavia menetelmiä ei käytetä, riskinä ovat aiemmin mainitut lipsahdukset. Voidaan esimerkiksi luvata olla polttamatta tupakkaa, mutta ei suunnitella ja tarkenneta tavoitteeseen pääsyn keinoja. Silloin riskinä on, että stressi ja muut negatiiviset tuntemukset kasvavat suuremmiksi kuin halu olla polttamatta. Näihin tuntemuksiin kannattaa varautua ennakolta ja suunnitella realistisia toimintamenetelmiä tilanteiden varalle. Voidaan esimerkiksi tietoisesti suunnitella aikatauluun vapaata, tai muuta stressitasoja laskevaa ja hyvää mieltä tuottavaa palkitsevaa toimintaa. Voidaan tietoisilla suunnittelemissa välttää tilanteita, joissa lipsahdusten todennäköisyys kasvaa.

Tavoitteiden saavuttamiseksi luodaan yleensä tehtäviä, joiden suorittamisella päästään tavoitteeseen. Tavoitteen ja tehtävien realismi, sekä tavoitteiden ja kaminen helposti suoritettavalta tuntuviin osiin helpottaa asiaan tarttumista. Tavoitteiden ja tehtävien purkaminen muistia tukevaan järjestelmään vähentää muistin ja mielen kuormittumista, jolloin asioita ei tarvitse käsitellä päässä, eikä muistiin tarvitse luottaa. Hyvin suunniteltua tehtävää tehtäessä ei tarvitse miettiä kokonaisuutta, koska se on etukäteen jo käsitelty. Lisäyksiä voidaan toki tehdä tehtävän aikanakin.

Muistilappuihin, tavoitteisiin ja tehtäviin liittyvät läheisesti muistutukset. Ilman muistutuksia voimme unohtaa esimerkiksi puolison syntymäpäivät, tai muun tär-

keän asian. Kaikki eivät toki tarvitse muistutuksia, mutta voidaan väittää, että suurin osa ihmisistä tarvitsee niitä joskus. Ylimääräiset muistutukset voivat myös stressata ja ärsyttää. Rutiininomaisiin tehtäviin ei välttämättä tarvita muistutuksia, mikäli ne saadaan hoidettua ilman muistutusta. Muistilappujen purkamiseen kannattaa varata aikaa ja asettaa muistutus, mikäli sitä ei muuten muisteta tehdä. Kun laput tai muistiinpanot on purettu, voidaan niistä syntyville tehtäville taas asettaa muistutukset.

Nykyaikaisen informaatioyhteiskunnan aikaan tietoa tulvii joka paikasta ja tehtävät asiat voivat olla hyvin pirstaloituneita ympäri elämän osa-alueita ja käytettävissä olevaa aikaa. Muisti on kovalla koetuksella. Muistia tukevien keinojen avulla muistissa olevan informaatio ulkoistetaan muistia tukevaan järjestelmään ja muistin kuormituksen määrä minimoidaan.

### **3.2 Aikataulutus**

Aikatauluttaminen liittyy hyvin tiiviisti edellisessä osiossa käsiteltyihin tehtävälisiin ja tavoitteisiin. Tehtävät ja tavoitteet kannattaa aikatauluttaa SMART-menetelmän mukaisesti, jotta varmistetaan aikataulun realistisuus ja toteutettavuus. Muitakin menetelmiä löytyy, mutta SMART on ehkä helpoimmin muistettava. Tavoitteita voidaan myös purkaa niin sanottuihin alitavoitteisiin, jotka toimivat virsantapylvinä tavoitteen suorittamiseen.

Aikataulutuksen perinteinen menetelmä on pääpiirteittäinen suunnittelu kalenterin avulla. Kalenteriin merkitään tärkeät päivät ja tehtävät asiat, mikä tukee muistia. Kalenteri voi olla fyysinen, esimerkiksi paperikalenteri, tai digitaalinen. Suosituttuja digitaalisia kalentereja ovat Google-kalenteri, Microsoft Windowsin kalenteri ja Applen kalenteri. Kalenteriin kirjauksen lisäksi voidaan arvioida tehtäviin kuluva aika etukäteen ja asettaa resurssien puitteissa sopimaan aikatauluun. Aikataulun pelkkä suunnittelu, tai ajastus ei joskus riitä. On mahdollista, että hienoista aikatauluista huolimatta asioita ei saada tehtyä ajallaan. Tällöin avuksi kannattaa ottaa kaikki keinot, mitkä realistisesti ja helposti voidaan ottaa käyttöön.

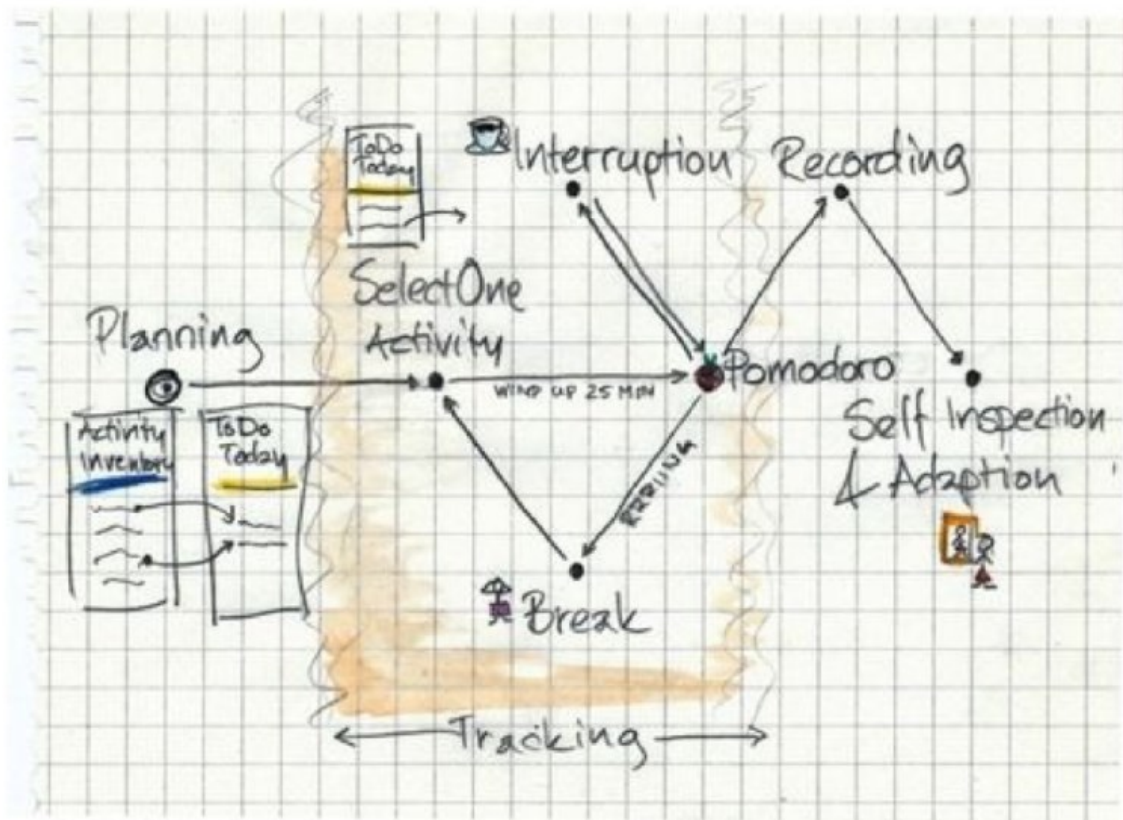
Voidaan asettaa "deadlineja", eli viimeisiä aikarajoja tehtäville, mikäli niillä muutoin ei ole aikarajaa. Kaikille tehtäville voidaan tarvittaessa asettaa aikaraja, mutta joskus riittää, kun asetetaan pelkästään päätehtävälle tai tavoitteelle aikaraja. Aikatauluissa ja tavoitteissa epäonnistuminen johtuu usein prokrastinoinnista. Itse asetetut aikarajat vähentävät prokrastinointia eli tehtävien suorittamisen viivyttelyä (85). Jatkuva epäonnistuminen aikataulujen noudattamisessa voi johtaa heikentyneeseen itsetuntoon ja itseluottamukseen, ahdistukseen, korostuneeseen itsetietoisuuteen ja huoliin omasta julkisuuskuvasta (49). SMART-menetelmällä asetettujen tavoitteiden tapaan myös aikarajojen on hyvä olla merkityksellisiä, realistisia ja tiukasti aikaan sidottuja. Asetetaan tehtävälle aloituskelonajaksi esimerkiksi perjantai kello 10:00 ja aikarajaksi ensi viikon keskiviikko kello 12:00. Huonosti määriteltynä edellinen esimerkki voisi olla "loppuviikosta".

Ihminen ei ole kone. Ihmisen fyysisiä ja henkisiä voimia siksi vaikea mitata. On tärkeää tarkkailla omaa jaksamista ja asettaa reilusti taukoja. Taukoja kannattaa asettaa pidemmän aikavälin aikatauluun, esimerkiksi lomaviikot tai lomapäivät, jolloin työtä ei tarvitse tehdä. Ilman ajastettuja lepotaukoja on vaara tuntea syyllisyyttä ja stressata vielä vaiheessa olevasta tavoitteesta, vaikka olisi esimerkiksi viikonloppu. Tämä johtuu siitä, että jatkuvasti tiedostetaan aikataulu ja siihen liittyvä aikaraja, eikä osata rentoutua, koska työ ei ole vielä valmis. Tällainen stressaaminen voi olla varsinkin vapaan aikataulun töissä ongelma. Voidaan tuntea syyllisyyttä, että levätään, vaikka työ ei ole vielä valmis. Tämä taas voi johtaa osittaiseen kyvyttömyyteen rentoutua. Ongelma saadaan ratkaistua ajoittamalla lomiamia ja lepotaukoja, jolloin tiedostetaan loman tai tauon olevan tavoitteeseen johtavaan suunnitelmaan kuuluva. Näin saadaan luvallisesti ja suunnitelmaan kuuluvasti rentoutua.

Taukoja on hyvä ajoittaa keskelle työpäivää. Ruoka- ja vessatauot ovat taukoja, mutta niiden lisäksi on hyvä pitää lyhyitä taukoja (*microbreak*) säännöllisin väliajoin. Tutkimuksessa havaittiin, että tuottavuuteen tauoilla ei ollut selvää hyötyä, mutta työntekijän hyvinvoinnissa havaittiin selvä parannus. 40 minuutin ja 20 minuutin välisistä tauoista paremmat tulokset saavutettiin 20 minuutin välisillä tauoilla. (86.) Yleisesti käytetty Pomodoro-ajastin tai tomaattiajastin käyttää 25 minuutin työjaksoa ja viiden minuutin taukoa. Joka neljännen "pomodoron" eli 25



minuutin työjakson välein pidetään kymmenen minuutin tauko viiden minuutin si-  
jaan.



KUVA 8. Työskentely Pomodoro-ajastimen kanssa (87)

Työterveyslaitoksen Fokuskello toimii hyvin samankaltaisesti ja lisäksi siinä voi säätää taukojen ja työjaksojen pituuksia ja asettaa halutun määrän automaattista toistoa (88). Ajustusmenetelmän hyötynä on lupa taukoon, jolloin voidaan päästää mieli rentoutumaan työn aiheesta hetkeksi, eikä silloin tarvitse ajatella työtä. Toinen merkittävä hyöty on taukojen pidon muistaminen fyysisen ja henkisen jaksamisen vuoksi. Ilman tauotusta vaarana on, että tehdään työtä, kunnes jaksaminen loppuu ja romahdetaan mahdollisesti kykenemättömänä jatkamaan. Tauon aikana voidaan tietoisesti tarkkailla omaa jaksamista ja arvioida voimia.

Ajankäyttöä voidaan myös aktiivisesti seurata ja laittaa ylös kuinka paljon aikaa eri toiminnoissa kuluu eri ajanjaksoilla. Ajankäytön seurannan ja analyysin avulla

voidaan havaita mihin aika kuluu. Joskus voidaan havaita merkittävästi aikaa kulluttavia suhteellisen turhia toimintoja. Ajankäyttöä voidaan saada tehostettua vähentämällä havaittuja ongelmakohtia. Ajankäytön seurannalla saadaan ajankäyttö konkreettisiksi tilastoiksi, jolloin todella kulunutta aikaa voidaan verrata ihmismielen mahdollisesti vääristyneeseen aikakäsitykseen, ja sitä kautta voidaan vaikuttaa ongelmakohtiin.

Tehtäviä tehdessä joskus huomataan, että aikataulutus ei ole onnistunut epärealistisen aikarajoituksen vuoksi. Tällöin voi olla, että jatketaan tehtävää, kunnes se on valmis, vaikka se veisi aikaa muilta tehtäviltä. Tätä estämään on kehitetty tehtäviin kuluvan ajan tiukka rajoittaminen (*timeboxing*). Menetelmässä yksinkertaisesti lopetetaan työskentely, kun siihen varattu aika on lopussa. Tarvittaessa voidaan varata myöhemmälle aikaa tehtävää varten, kun aikataulu antaa myöten. (89.)

Arjen tehtävät kannattaa myös ajoittaa. Rutiineiksi muodostuneita tehtäviä suorittaakseen ei tarvitse tietoisesti suunnitella työskentelyä, koska ne valmistuvat lähes ajattelematta rutiinin voimalla. Epätoivotut toiminnot voivat myös muodostua rutiineiksi ja niistä voi olla vaikea oppia pois. Tuottavien rutiinien muodostamiseen kannattaa nähdä vaivaa. Elämänhallinnan suunnittelun avulla voidaan tukea positiiviseksi koettujen rutiinien muodostamista ja pyrkiä eroon negatiiviseksi koetuista rutiineista.

Aina tehtäviä ei tarvitse pilkkoa kovin pieneksi. Sekin on yksilöllistä. Joillekin saattaa sopia suurpiirteinen ajastus. Joskus kuitenkin elämä tuo eteen hyvin hektisiä tai muuten vaikeita aikoja, jolloin asioita voi olla vaikea saada tehtyä. Stressitasot voivat nousta ja jo kohtalainen stressi taas huonontaa keskittymistä ja itsehillintää (90). Silloin hyvin yksityiskohtaisesta ajankäytön suunnittelusta voi olla hyötyä ainakin ajan riittämisen varmistamiseen. Kun vaikea tilanne helpottaa, tai kiirettä ei enää ole, voidaan ajankäytön suunnittelussa palata suurpiirteisempään suunnitteluun.

### 3.3 Priorisointi

Aikataulutukseen liittyy tiiviisti tehtävien priorisointi. Elämässä on paljon tehtävää eri osa-alueilla ja aina ei ole helppoa hallita toimintaansa niin, että tekisi tärkeimmät asiat ensin. On hyvä analysoida omia tavoitteita ja priorisoida aikaa tärkeimmille tehtäville. Priorisointia voidaan tehdä yksinkertaisesti arvioimalla mikä on tärkeintä ja antaa sille suurin osa ajastaan. Silti joskus on vaikea käsitellä asioita pelkästään päässä. Priorisointiin löytyy myös apukeinoja, mikäli niitä haluaa käyttää.

Eisenhowerin matriisi on eräs keino arvioida tehtävien tärkeyttä. Matriisi koostuu neljästä kentästä. Ideana on jakaa tehtävät kenttiin, jolloin nähdään visuaalisemmin, mikä on tärkeää. Kentät jaetaan kiireellisiin, ei-kiireellisiin, tärkeisiin ja ei-tärkeisiin. Esimerkiksi kiireellisten ja tärkeiden kentät yhdistetään ja niihin kirjataan tehtävistä tärkeimmät. Näitä ovat esimerkiksi aikarajalliset projektit, joilla on kiire. Aalto-yliopiston opintopsykologin Merita Petäjän kuvassa 9 näkyvässä esityksessä (92) on hyvin kuvattu Eisenhowerin matriisiin esimerkkejä niihin asetettavista tehtäväalueista. Tällaisen matriisin voi tehdä havainnekuvaksi itselleen, mutta käytännössä tehtävät ovat SMART-tekniikan mukaisesti tarkkaan määriteltäviä, jolloin tehtävä on esimerkiksi projektiin liittyvä osa-alue, joka sijoitetaan matriisiin.

	<b>Kiireelliset</b>	<b>Ei kiireelliset</b>
<b>Tärkeät</b>	<b>Kriisit</b> <b>Ongelmat</b> <b>Projektit; joissa dead-line</b> <b>Akuutit kysymykset</b> <b>Tulipalojen sammuttaminen</b>	<b>Ongelmien ennaltaehkäisy</b> <b>Suhdeverkoston luominen</b> <b>Arvojen kirkastaminen</b> <b>Luovuuden ylläpitäminen</b> <b>Valmistautuminen</b>
<b>Ei tärkeät</b>	<b>Keskeytykset</b> <b>Puhelut; meilit</b> <b>Osa kokouksista</b> <b>Osa ongelmista</b> <b>Pitkät kahvitauot</b>	<b>Joutavat toiminnot</b> <b>Muiden odottelu</b> <b>Nettisuorffailu</b> <b>Asiat/ projektit;</b> <b>joista tulisi osata luopua</b>

KUVA 9. Eisenhowerin matriisi täytettynä yleistasoisilla esimerkeillä. (92, 8:50)

Getting Things Done on yhdysvaltalaisen David Allenin kehittämä menetelmä henkilökohtaisen tuottavuuden tehostamiseen. Getting Things Done sisältää viiden vaiheen lisäksi ohjeistuksia, kuten ympäristön ja asiayhteyden merkityksen yhdistäminen tehtävään, tehtävälistat ja -järjestelmät ja tehtävien priorisoinnin. Menetelmän viisi vaihetta:

1. Tallennetaan informaatio kaikesta mitä mieleen tulee ja mitä opitaan.
2. Tutkitaan tallennettujen asioiden arvoa ja merkitystä, ja arvioidaan mitä voidaan asioille tehdä niiden edistämiseksi.
3. Sijoitetaan asiat omaan tai organisaation järjestelmään, jolloin se ei vaivaa mieltä. Asetetaan muistutuksia ja aikatauluja asian suhteen.

4. Katsaus omaan järjestelmään ja sen ylläpito vähintään viikon välein.
5. Toimeen tarttuminen aiempiin askelmiin pohjaten.



Ivy Lee -menetelmä on yli sata vuotta vanha. Sen tarkoituksena on priorisoida tärkeimmät tehtävät asiat joka päivä. Menetelmä toimii neljän säännön pohjalla:

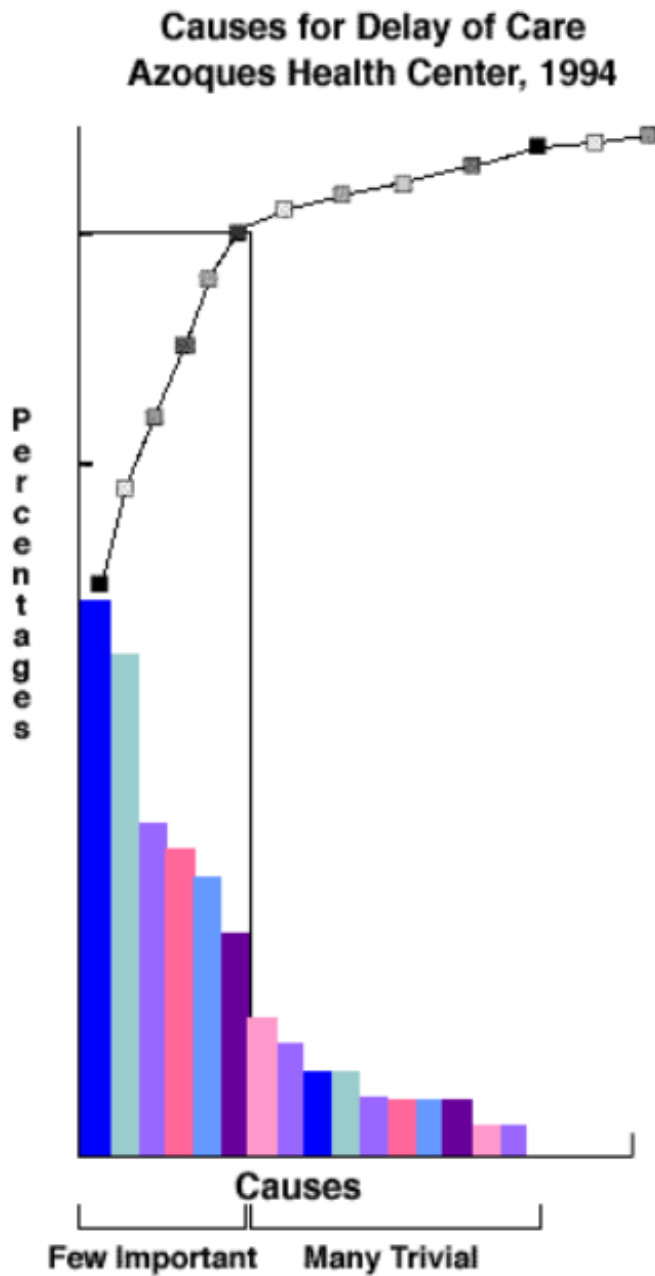
1. Tee lista kuudesta tärkeimmästä tehtävästä huomiseksi alkaen tärkeimmästä ja päättyen vähimmän tärkeään.
2. Älä aloita seuraavaa tehtävää, jos et ole lopettanut edellistä
3. Siirrä suorittamattomat tehtävät seuraavalle päivälle säilyttäen tehtävien arvojärjestyksen. Edellisen listan tehtävät ovat tärkeämpiä kuin seuraavan päivän tärkein. Listassa tulee olla edelleenkin vain kuusi tärkeintä tehtävää.
4. Toista prosessi joka päivä.

(94.)

Muitakin priorisointimenetelmiä on olemassa, mutta kaikkia ei ole järkevää käsitellä opinnäytetyön laajuuden rajoitusten vuoksi. Muissa priorisointimenetelmissä voidaan esimerkiksi arvioida tehtävät numerojärjestykseen, aakkosjärjestykseen, tai muuhun haluttuun järjestykseen.

Pareto-analyysin mukaan 80 % seurauksista johtuu 20 %:sta syistä. Tämä voidaan johtaa tuottavuuden kuvaamiseen, jolloin 80 % tuloksista tulee tekemällä 20 % tehtävistä. Tärkeimmät tehtävät tehdään ensin, jolloin jäljelle jäävät tehtävät ovat lopullisten tulosten kannalta merkitykseltään pienempiä. Näin varmistetaan, että yksittäisten tehtävien teolla saadaan tehtyä prosentuaalisesti suurin osa tehtävistä tehtäviin resursoidun ajan puitteissa, vaikka kaikkia ei saataisikaan tehtyä.

Pareto-analyysi korostaa priorisoinnin merkitystä tehtävien teossa ja sitä voidaan myös käyttää apuna priorisoinnissa.



KUVA 10. Esimerkki Pareto-analyysistä Azorequesin hoitokeskuksen hoidon viivästyksiin liittyen (95)

### 3.4 Henkinen valmistautuminen

Pitkäjänteinen työskentely ja tahtotila ovat tärkeitä riippuvuuksien hoidossa sekä itsensä kehittämisesssä. Asenne ja motivaatio ovat hyvin toisistaan riippuvaisia (96). Sisäinen motivaatio on työntävä organismin sisäinen motivoiva voima ja ulkoinen motivaatio on vetävä organismin ulkopuolinen voima. Sisäinen motivaatio tulee henkilöstä itsestään ja palkinto saadaan toiminnasta saadusta nautinnosta. Sisäinen motivaatio on proaktiivista, eli yksilö hakeutuu aktiivisesti sisäistä motivaation tehtäviin. Ulkoinen motivaatio on reaktiivista, jolloin reagoidaan ilmeneviin uhkiin tai resurssien tarpeeseen. Ulkoinen motivaatio voi olla palkinto, joka tehtävän suorittamisesta saadaan tai rangaistus, joka vältetään, kun tehtävä suoritetaan. Sisäisen motivaation puuttuessa joudutaan turvautumaan ulkoiseen motivaatioon, jonka seuraaminen voi tuntua epämiellyttävältä. (97, s. 17–19.)

TAULUKKO 1. Sisäisen ja ulkoisen motivaation ominaisuuksia (97, s. 17)

Ulkoinen motivaatio	Sisäinen motivaatio
Reaktiivista	Proaktiivista
Ulkoiset palkkiot ja rangaistukset	Sisäinen innostus tekemiseen
Kaventaa näkökulmaa	Laajentaa näkökulmaa
Negatiiviselta suojautuminen	Positiiviseen etsiytyminen
Kuluttavaa	Energisoivaa
Ihminen työntää itseään kohti	Tekeminen vetää puoleensa
"Keppi ja porkkana"	"Leikki"

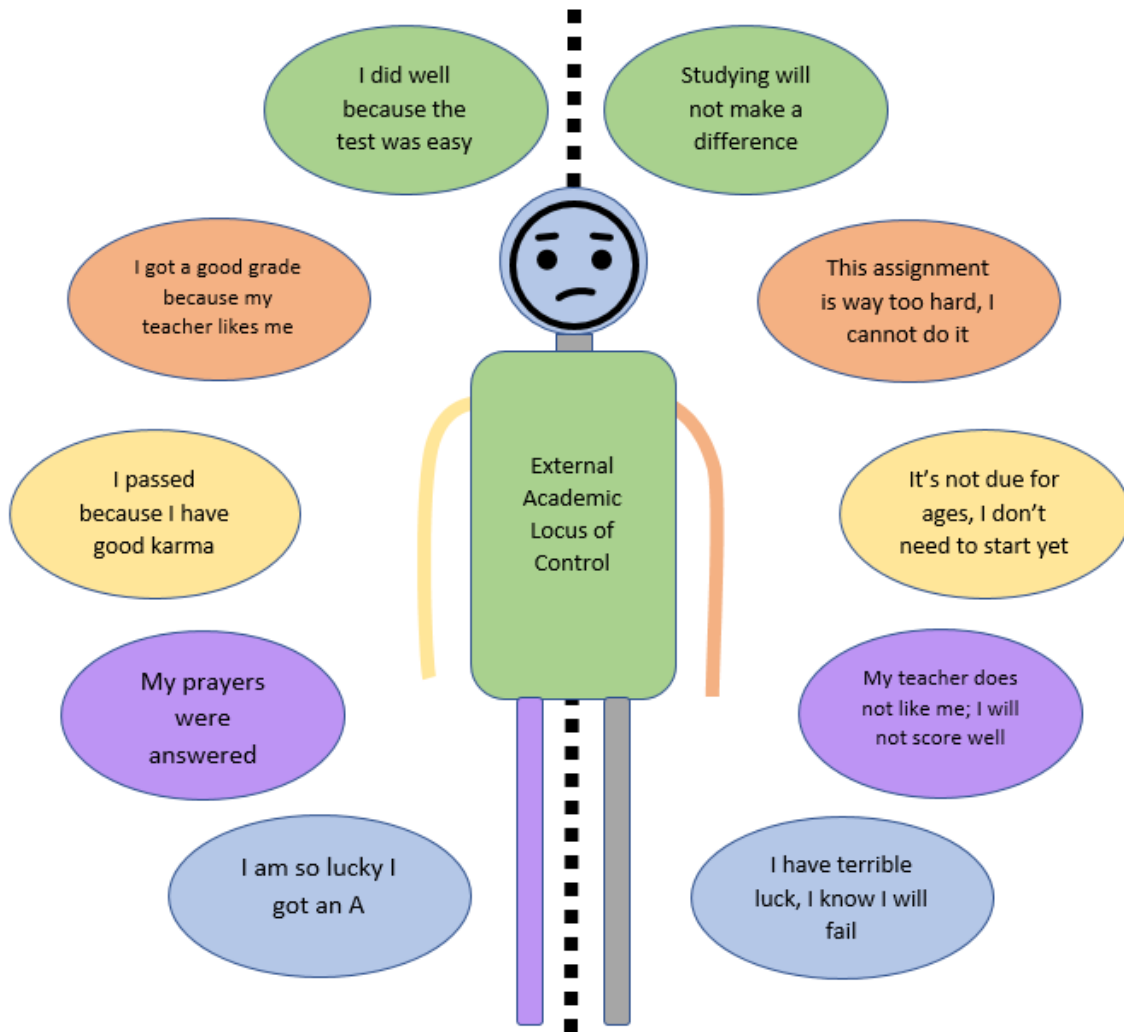
Pahimmassa tapauksessa tarvittavaan toimintoon ei ole sisäistä eikä ulkoista motivaatiota, jolloin todennäköisyys tehtävän suorittamatta jäämiseen on suuri. Sisäinen motivaatio on aina parempi vaihtoehto kuin ulkoinen motivaatio ja siksi kannattaa pyrkiä aktiivisesti motivoitumaan tehtävistä sisäisesti, jos se vain on mahdollista. Motivaation muuttamista voidaan hakea esimerkiksi positiivisten näkökulmien ja tehtävän pelin tai leikin kaltaiseksi muuttamisen kautta. Voidaan myös yrittää aktiivisesti muuttaa asennoitumista kiinnostuneemmaksi hakemalla

kiinnostavia näkökulmia aiheesta. Motivaatio ja hyvä asenne auttavat suuresti muun muassa kieltenoppimisessa (98).

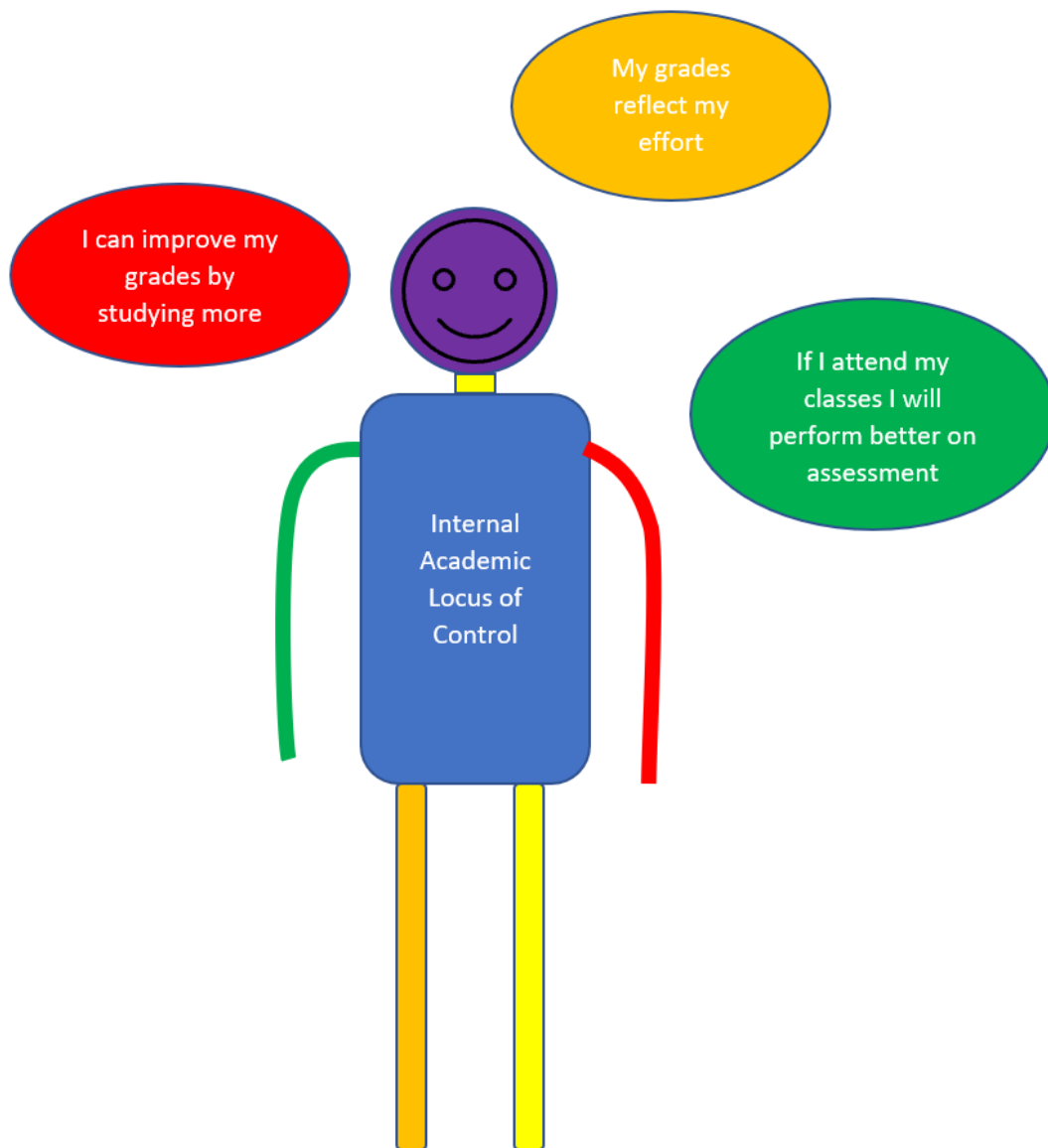
Hallintakäsitys on yksilön kokemus siitä, voiko hän vaikuttaa toimiinsa ja tulevaisuuteensa. Hallintakäsitys voi olla sisäinen tai ulkoinen. Sisäisessä hallintakäsityksessä uskotaan kykyyn hallita elämää, toimiaan ja tulevaisuutta. Ulkoisen hallintakäsityksen omaavat uskovat esimerkiksi kohtalon, fysiikan lakien, muiden ihmisten tai sattuman ohjaavan elämäänsä. (99.) Suurin osa ihmisistä sijoittunee johonkin hallintakäsitysten keskivaiheille. Voidaan vaikkapa ajatella, että fysiikan lait määräävät pohjimmiltaan kaiken tapahtuvan ja ihmiset vain ovat sätkynukkeja tässä väistämättömässä näytelmässä. Vaikka yritettäisiin kapinoida tätä väistämättömyyttä vastaan, seurataan sitä joka tapauksessa, mitä tahansa tehdäänkin. Tällaisessa tilanteessa voidaan istua ja odottaa mitä universumi tarjoaa, tai voidaan aktiivisesti hakea tyytyväisyyttä omien toimien kautta.

On turhaa pohtia, hallitseeko ihminen toimintaansa, vai onko se jonkin ulkoisen tekijän hallussa. Asiaa ei saada selville nykyisellä tieteen tasolla, jos koskaan tullaan saamaan. Sisäistä hallintakäsitystä kohti kannattaa silti työskennellä, sillä se korreloi korkeamman itseluottamuksen kanssa (100). Onnellisuuden ja luovan ideoinnin välillä on yhteys ja sisäisen hallintakäsityksen omaavat ovat merkittävästi onnellisempia kuin ulkoisen hallintakäsityksen omaavat. Tosin myös ulkoisen hallintakäsityksen ja luovan ideoinnin välillä löydettiin yhteys. (101.) Hallinnan tunne vaikuttaa olevan myös merkittävä määräävä tekijä luotaantyöntävien tapahtumien käsittelyssä. Jos koemme hallitsevamme tapahtumia ja tuntemuksia, ne eivät tunnu niin luotaantyöntävilä. (102, s. 33.)





KUVA 11. Ulkoinen hallintakäsitys opinnoissa (102)



*KUVA 12: Sisäinen hallintakäsitys opinnoissa (104)*

Joskus sisäiset ja ulkoiset motivaatiovoimat eivät riitä tehtävien suorittamiseen. Jos tahtoa kuitenkin on muutokseen, on hyvä tarkastella, millaisia ulkoisen kontrollin keinoja voidaan käyttää toiminnan tukemisessa. Yksi keino on kertoa ystäville tai muille läheisille päätöksestä muuttaa toimintaa tai tavoitteista, joita halutaan saavuttaa. Tiedon kertomisella muille on vaikutus, joka tunnetaan nimellä Hawthorne-ilmiö. Sen mukaan ihmisten käytös muuttuu, jos he tiedostavat olevansa tarkkailun tai tutkimuksen kohteena (105, s. 1). Ihmiset, joille tavoitteesta on kerrottu, eivät välttämättä tarkkaile toimintaa aktiivisesti, mutta tavoitteesta on helpompi pitää kiinni, kun tietää heidän voivan tarkkailla tilannetta. Läheisiä voi

myös pyytää kannustamaan ja kysymään tuloksista tasaisin väliajoin, mikäli koetaan, että siitä voisi olla hyötyä.

Läheisiin ja ystäviin, sekä muihin yhteisöihin, joihin kuulutaan, kannattaa muutenkin pitää yhteyttä. Yhteyden pidolla toteutetaan psykologista perustarvetta tuntea ystävyyttä, rakkautta ja yhteenkuuluvuutta. Toinen psykologinen perustarve on tarve tuntea tervettä itsetuntoa ja saada osaamisen tunnetta. Näitä perustarpeita saadaan tyydytettyä, kun suoritetaan sopivasti haastavia ja osaamisen kanssa linjassa olevia tehtäviä hyödyntämällä Hawthorne-ilmiötä. Luottamus on ihmissuhteiden pohja, joten luottamusta vaativien tavoitteiden ja muiden asioiden kertomisella voidaan syventää ihmissuhteita ja näin tuntea ystävyuden, rakkauden ja yhteenkuuluvuuden tunteita.

Asetettuja tehtäviä usein lykätään, eli prokrastinoidaan. Itsekriittisyys lisää stressiä ja sitä myötä lisää jatkossa tehtävän tekemättömyyden todennäköisyyttä (8, 51). Prokrastinointia voidaan vähentää antamalla itsellensä anteeksi suorittamisen puute, jolloin stressitasot laskevat ja todennäköisyys tehtävien suorittamiselle kasvaa (106, 107). Prokrastinointia voidaan vähentää lisäksi ainakin henkisesti valmistautumisella tehtäviin etukäteen, sekä aikataulutuksella, SMART-menetelmän mukaisilla tavoitteilla ja tehtävillä ja priorisoinnilla.

Stressiä ja muita negatiiviseksi koettuja elämän ongelmia voidaan lieventää MBSR-menetelmän (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) eli mindfulnessiin pohjaavan stressinlievityksen myötä. Se vaikuttaa laaja-alaisesti useisiin kroonisiin häiriöihin ja erityisesti stressiin (108, s. 5–6). Emeritusprofessori Jon Kabat-Zinnin Massachusettsin yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa kehittämä mindfulness tarkoittaa hyväksyvästi ja tietoisesti läsnä olemista hetkessä. MBSR-menetelmällä väitetään lisäksi olevan keskittymiskykyä parantava ja tunneälyä lisäävä vaikutus (109). Toista mindfulnessiin liittyvää hoitokeinoa MBCT-tekniikka (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) suositellaan masennuksen uusiutumisen estoon lääketieteellisessä Duodecim Käypä hoito -ohjeistuksessa (110). MBCT-tekniikassa on tarkoitus oppia tuntemaan itsensä ja tunnistamaan mielen-tilat, jotka liittyvät masennukseen ja sitä kautta oppia kehittämään uuden suhtautumistavan niihin (111).

Meditaatio on mindfulnessiin liittyvä toinen stressiä vähentävä apukeino. Se auttaa merkittävästi vähentämään fyysisten kipujen esiintyvyyttä ja lisää hallinnan tunnetta elämästä (112). Ryhmämeditaatio vähentää paniikkiin liittyviä sairauksia ja ahdistusta (113). Avoin mieli on tärkeä kehittymisen kannalta, joten kannattaa pyrkiä eroon irrationaalisista periaatteista, jotka voivat estää meditaation tai muun vaihtoehdoisen hoitokeinon käytön.

Mikäli psyykkisessä tilassa on vaikeita ongelmia, suositellaan kääntymään terveydenhuollon pariin. Omasta terveyskeskuksesta saa avun, kun selittää tilanteen. Ammattilaisen ohjeisiin kannattaa luottaa ja tarvittaessa käyttää lääkärin määräämää lääkitystä. Meditaatio, mindfulness, elämänhallinnan suunnittelu ja muut keinot voivat auttaa lisäkeinoina. Psykoterapiassa voidaan joissain tapauksissa tutkia ongelmiin johtaneita syitä ja näin yrittää hoitaa ja käsitellä juurisyytä ongelmiin.

### **3.5 Toimintatapojen tarkkailu ja analysointi**

Toimintatapojen tarkkailulla pyritään keräämään tilastoja omista toimintatavoista ja tilastojen analysoinnin avulla kehittämään omia toimintatapoja tuottavammiksi ja ratkaisemaan mahdollisia ongelmia elämässä. Tällöin voidaan joissain tapauksissa puhua elämänmuutoksesta joidenkin elämän osa-alueiden suhteen. Toteutuvaan elämänmuutokseen tarvitaan toimivat suunnitelmat ja tavoitteet, jotka on suunniteltu SMART-menetelmän mukaisesti. Epätoivotut tavat ja rutiinit voivat olla sitkeitä poistaa ja uusien toivottavien tapojen opettelu vaatii työtä. Seurannan avulla saadaan visuaalista palautetta, joka antaa rehellisen kuvan omista toimintatavoista, antaa motivaatiota jatkaa toivottuja toimintoja ja näin kehittää toimintaa. Toimintatavoista voidaan tehdä pidemmältä aikaväliltä kooste, josta voidaan analysoida kehittymiskohtia.

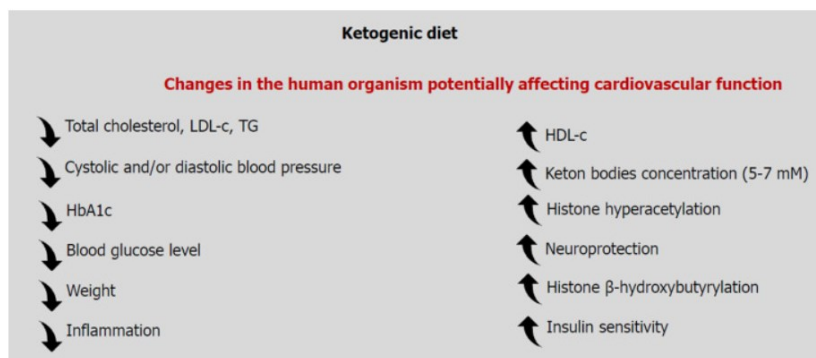
Painonhallinnalliset ongelmat ovat elämässä yleisiä haasteita. Ylipainoa pyritään pudottamaan, sillä se on epäterveellistä ja nykyisessä ulkonäkökeskeisessä yhteiskunnassa ihannoidaan hyväkuntoisia ja hoikkia ihmisiä. Nykyajan ruokakulttuuriin on tullut lähes rajaton määrä erilaisia herkkuja ja ruokia, jotka sisältävät

paljon kaloreita ja joiden saanti on kehittyneissä maissa helppoa. Suurikalorisia tuotteita on tarjolla paljon, koska niitä kulutetaan paljon. On helpompi valita suurikalorinen, maukas ja mahdollisesti epäterveellinen ravinto, kuin kilpaileva vähempikalorinen, mauttomampi ja mahdollisesti terveellisempi ravinto. Syy maun eroon ruoka-aineiden välillä selittyy evolutiivisesta näkökulmasta sillä, että enemmän kaloreita sisältävä ruoka kerryttää helpommin energiaa varastoon vähemmällä määrällä ruokaa, jolloin selviytymisen kannalta tärkeän energian saanti on varmempi. Valintaan vaikuttaa tahdonvoiman taso ruokaostoksia tehdessä. Nälkäisenä sortuu helpommin heräteostoksiin, jotka sisältävät enemmän kaloreita (114, 115).

Ruoan määrästä ei välttämättä haluta tai kyetä vähentämään. Ihannepainoon pyritään, jotta tunnettaisiin olo itsevarmaksi ja oltaisiin tyytyväisiä. Painon seuranta on askel painonhallintaa kohti. Viikoittainen punnitus ja tuloksen siirto tilastoon riittää painon seurannaksi. Oman toiminnan tietoisella tarkastelulla pyritään seuraamaan, milloin ylimääräisiä kaloreita tekee mieli ja millaisessa olotilassa silloin ollaan. Ravinnonsaantia voidaan tarvittaessa seurata laskemalla summittaiset kalorimäärät ja merkitsemällä ylös syöty ravinto. Saatujen tietojen pohjalta suunnitellaan tarvittaessa muutoksia ruokavalioon yksittäisten ruokien tasolla. Kaupassa kannattaa käydä ruoan syönnin jälkeen, jolloin heräteostoksia tulee vähemmän kuin nälkäisenä ostoksia tehdessä. Kaupassa käydessä sitoudutaan hankkimaan vain etukäteen suunnitellut ruoanlaittoon tarvittavat ruoka-aineet. Ruoan valmistus kannattaa aloittaa ennen kuin ollaan nälkäisiä, jotta näläntunne ei vaikuta ruoanlaittoon tai ruoka-annoksen kokoon kaloreita lisäävästi. Täytyy kuitenkin muistaa, että ravinto on tärkeä osa hyvinvointia. Terveellinen ruokavalio auttaa varmistamaan kehon monipuolisen ravinteiden saannin ja sitä kautta pysymään terveenä. Terveystila vaikuttaa myös mielialaan. Ruokavalioon ja painonhallintaan voidaan hakea tarvittaessa apua ammattilaisilta.

Ketogeenisen dieetin väitetään olevan niin sanottu taikapilleri (*magic pill*), jolla väitetään olevan merkittäviä positiivisia vaikutuksia terveyteen (116). Ketogeenisessä ruokavaliossa suurin osa energiasta saadaan rasvasta, jotka keho muuttaa hiilihydraattien puutteessa ketoaineiksi, joita keho voi käyttää polttoaineena. Lap-silla tehdyn tutkimuksen perusteella ketogeeninen dieetti vaikutti jonkin verran

suoniston joustavuuteen ja erilaisten kolesterolimäärien kasvuun vuoden jälkeen tutkimuksen aloituksesta. Kahden vuoden jälkeen tutkimuksen alusta tilanne ja kolesteroliarvot olivat palautuneet lähes ennalleen, mikä viittaa siihen, että heikentynyt tilanne on peruttavissa. Ketogeenistä dieettiä on käytetty hoitona muun muassa epilepsiaan muinaisista (*ancient*) ajoista lähtien (117). Varsinkin painonpudotuksessa se on tehokas ja terveellinen keino (118). Hallittu ketogeeninen dieetti vähäisillä ketoainepitoisuuksilla vaikuttaa positiivisesti suonistoon ja endoteelieihin eli suoniston seiniin. Sillä on myös muita merkittäviä positiivisia terveysvaikutuksia varsinkin ylipainoisille osittain painon putoamisen seurauksena. On kuitenkin huomioitava, että dieetti ei ole kaikille terveellinen. Esimerkiksi diabeetikoille se on suorastaan haitallinen, sillä se vaikuttaa insuliinitasoihin. (119.) Dieetin positiivinen vaikutus suonistoon voi vaikuttaa epäloogiselta, koska suurin osa dieetin kaloreista tulee rasvoista. Tässä tilanteessa voidaan ajatella, että suonisto menee rasvasta tukkoon, mutta tulos on päinvastainen hallitussa dieetissä. Dieetti vaikuttaa näiden tulosten valossa hyvältä, mutta kannattaa konsultoida asiantuntijoita ennen kuin kokeilee dieettiä, jotta dieetti olisi tutkimuksen mukaisesti hallittu.



Summary of the physiological changes occurring upon assumption of a ketogenic diet that affects cardiovascular function. HbA1c: Hemoglobin A1c; HDL-c: High-density lipoprotein cholesterol; LDL-c: Low-density lipoprotein cholesterol; TG: Triglycerides.

**KUVA 13. Ketogeenisen dieetin potentiaalisia vaikutuksia ihmisen verenkiertojärjestelmän toimintaan. (119)**

Kuntoilu vaikuttaa painonpudotukseen nostamalla kalorinkulutusta. Painonpudotus pelkän ravintomuutoksen avulla on täysin mahdollista, mutta kuntoilu voi antaa lisävauhtia painonhallintaan. Kuntoilu vaikuttaa lisäksi positiivisesti mielenterveyteen, parantaa sairauksia, kehittää fyysistä suorituskykyä, on nautinnollista erittyvien mielihyvähormonien vuoksi, vähentää stressihormoni kortisolin määrää ja parantaa älyllistä suorituskykyä (120, 121, 122, 123). Kuntoiluaktiivisuuden ja suorituskyvyn seuraaminen kannustaa jatkamaan harrastusta.

Myös muita elämän osa-alueita kannattaa tarkkailla. Nukkuminen on erittäin tärkeä tekijä varsinkin töissä, joissa pääsee oppimaan päivittäin uusia asioita. Opiskelujen yhteydessä unella on valtava merkitys. Unipäiväkirja voi olla hyvä unen määrän ja laadun analysointiin, ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Työpäiväkirjaan voidaan kirjoittaa päivän suoritukset ja seurata niiden edistymistä. Tämä voi auttaa muistamaan, mitä ongelmia on tullut vastaan ja millaisia ratkaisuja ongelmiin on löydetty. Päiväkirjoihin voidaan kirjata, kuinka hyvin aikataulu on pitänyt paikkansa, mitä ylimääräistä ja negatiivista päivään sisältyi ja miten asioita voi kehittää. Maslowin perustarvehierarkian kaikkien portaiden tyydyttymistä voidaan seurata niin haluttaessa tai tarpeen vaatiessa.

### **3.6 Muita mahdollisesti helpottavia keinoja**

Tahdonvoiman puute voi olla elämää haittaava tekijä. Tahdonvoima on yksilöllinen ominaisuus. Toisilla sitä on enemmän ja toisilla vähemmän. Fysiologista syytä tahdonvoiman yksilöllisiin eroihin ei tiedetä, mutta verensokerin vaikutusta tahdonvoimaan on tutkittu (124). Mitä enemmän tahdonvoimaa on, sitä parempi. Kuuluisassa tutkimuksessa seurattiin lasten menestymistä elämässä lapsena tehdyn tahdonvoimaa mittaavan testin jälkeen ja havaittiin, että ne lapsista, joilla oli tahdonvoimaa testin mukaan enemmän, menestyivät elämässään paremmin tutkittaessa terveyttä, työtä ja koulutusta (125). Tahdonvoima voi olla kuin lihas (126, s. 1). Käytettäessä se kuluu ja väsyä. Mikäli joutuu käyttämään merkittävän osan tahdonvoimastaan johonkin asiaan, seuraavan tilaisuuden saatuaan on hel-

pompi retkahtaa johonkin epätoivottuun toimintoon, kuin ilman tahdonvoiman rasitusta (127). Esimerkiksi voidaan herkutella todennäköisemmin raskaan, kuin kevyen, työpäivän jälkeen.

Positiivinen asia tahdonvoimaa lihakseen vertaavassa teoriassa on, että tahdonvoima, kuten lihaskin, voi kasvaa harjoituksen myötä. Elämäntilanteen suunnittelussa voidaan ottaa huomioon omat voimavarat ja heikkoudet ja pyrkiä tietoisesti ja kestävästi kasvattamaan tahdonvoiman määrää. On tärkeää tiedostaa omat rajansa, ettei masennu, jos tavoitteisiin ei pääsekään.

Musiikki voi auttaa muistinmenetyksestä tai Alzheimerin taudista kärsiviä (128, 129). Musiikin lisäksi dementiasta kärsivien on havaittu hyötyvän liikunnasta (130). Myös syöpäpotilailla on havaittu ahdistuksen ja masennuksen lieventymistä musiikkiterapian seurauksena, mikä taas johtaa suurempaan tyytyväisyyteen elämän suhteen (131). Autismin kirjon ja keskittymishäiriöiden suhdetta musiikkiin on myös tutkittu paljon. Musiikki on yleensä miellyttävän kuuloista ja voi auttaa hälinän keskellä keskittymistä esimerkiksi avokonttorissa, mutta musiikin kuuntelun apu taustameluun lienee kuitenkin yksilöllistä. Joillekin voi musiikista olla haittaa, koska siihen keskitytään. Tällöin voidaan käyttää vastamelukuulokeita. Työympäristössä on suositeltavaa kuunnella musiikkia ilman sanoituksia, tai sellaista musiikkia, jonka sanoituksia ei vieraan kielen vuoksi ymmärretä, jotta sanoituksiin ei keskityttäisi.

Joidenkin tutkimusten mukaan binauraaliset biitit (132) vaikuttavat positiivisesti muun muassa stressinhallintaan (133), ahdistukseen (134), luovaan työskentelyyn (135), kognition kehittämiseen (136), mahdollisesti epilepsiaan (137) ja unen syvyyteen ja pituuteen (138, 139). Kaikki tutkimukset eivät kuitenkaan ole löytäneet binauraalisista biiteistä vaikutusta aivosähkökäyrään (140). Binauraalisiin biitteihin liittyvät myös isokroniset biitit (140), joilla väitetään olevan samankaltaisia vaikutuksia, mutta tutkimustulokset ovat ristiriitaisia aiheesta. Eräässä tutkimuksessa mainitaan muun muassa, että kokonaisalfa-aaltojen määrä väheni isokronisten biittien seurauksena (142). Erilaisia biittejä voidaan kokeilla elämäntilanteen tueksi.



Median multitaskaus ja muu multitaskaus vaikeuttaa keskittymistä ja heikentää tehokkuutta, joten sitä kannattaa välttää. Työympäristön merkitys ja aikataulusuunnitelma ovat tärkeitä multitaskauksen välttämiseksi. Voidaan sopia työnantajan kanssa aika, jolloin tehdään päävastuualueeseen kuuluvia tehtäviä, eikä silloin muihin tehtäviin ja ärsykkeisiin tarvitse reagoida. Tällainen aika voidaan luoda myös omaan kotiympäristöön. Ylimääräiset sosiaalisen median kanavat ja muut ponnahdusilmoitukset häiritsevät keskittymistä, joten puhelin voidaan asettaa häiriöttömään tilaan, jossa vain tärkeimmät ilmoitukset ja viestit näkyvät. Voidaan ilmoittaa asiasta perheenjäsenille tai muille tärkeille kontakteille asiasta, jotta he eivät huolestu, jos häiriöttömänä aikana ei vastata viesteihin. Voidaan sopia, että työskentelyn aikana yhteyttä otetaan vain soittamalla ja soitot tulevat sovitusti vain tärkeissä tapauksissa. Muille tilassa toimiville henkilöille kannattaa ilmoittaa, ettei työskentelyä saa häiritä muuta kuin erittäin tärkeällä asialla.

Työympäristöstä kannattaa siivota kaikki ylimääräinen ja pitää ympäristö siistinä, jotta siinä ei ole häiriötekijöitä. Siistissä ympäristössä on myös pääsääntöisesti mukavampaa oleskella. Digitaalisessa työympäristössä voidaan luoda tila, vaikkapa työpöytä, jossa ei ole muita ärsykejä kuin tehtäviin liittyvät asiat. Fyysisistä häiriötekijöistä voi mahdollisuuksien mukaan yrittää päästä eroon esimerkiksi työpisteen siirtämisellä rauhalliseen paikkaan ja käyttämällä vastamelukuuloitteita. Kannattaa myös huomioida ympäristön mahdollisesti toimintaa keskeyttävät tekijät, kuten työkaverit, lemmikit tai lapset. Työkavereita voi pyytää olemaan hiljempaa tai olemaan kokonaan häiritsemättä. Lemmikille ja lapsille voi hankkia hoitajan tai hoitopaikan. Lemmikin voi sulkea toiseen huoneeseen, jolloin on hyvä huomioida sen viihtyvyys. Joillekin lemmikeille voi olla hyväksi oppia olemaan yksin, jotta eivät ahdistuisi joutuessaan välillä eroon palvelijastaan (143).

Tuloksista palkitseminen tuottavilla tavoilla voi olla vaikeaa. Voi olla vaikeaa motivoitua ja tulla palkituksi pelkästään sisäisen motivaation tuottamasta tehtävän tekemisen nautinnosta. Itsensä palkitsemisessa ulkoisilla palkinnoilla on tärkeää suosia palkintoja, jotka eivät ole ristiriidassa omien tavoitteiden kanssa. Tehtävän suorittamisesta saatava herkku voi olla painonpudotustavoitteen kanssa ristiriidassa. Silloin voidaan saada liikaa kaloreita ja tuntee syyllisyyttä sen syömisestä, vaikka se olisikin palkinto tehdystä työstä. Se voi kuitenkin olla myös suunniteltu

päivän kalorimäärään sopivaksi ja sitä myöten ei ole ristiriidassa painonpudotustavoitteen kanssa, jolloin syyllisyyttä ei ole syytä tuntea. Voidaan luvata ostaa itselle haluttu esine, jos päästään tavoitteeseen. Ehdottomuutta on huono asia palkitsemisessa, sillä aina optimaaliseen tavoitteeseen ei päästä. Siksi on hyvä asettaa jonkinlainen palkintohaitari, jonka loppuvaiheessa on houkuttavin vaihtoehto. Palkintoja saadaan näin myös matkan varrella, eikä pelkästään sitten, kun tavoite on saavutettu. Tavoitteen suuruus vaikuttaa tarvittavien palkintojen ja välietappien määrään.

Elämän peliyttämisestä (*gamification*) voi olla hyötyä elämönhallinnassa (144). Tällöin lisätään pelielementtejä olemassa oleviin toimintoihin. Itsensä voi ajatella esimerkiksi Electronic Arts:in Sims-pelin hahmoksi, jota ohjataan tekemään asioita (145). Elämän peliyttäminen voi olla erityisen houkutteleva digipelaajataustaiselle henkilölle. Keskittymishäiriöisillä on ongelmia keskittymisessä, johtuen osittain erilaisesta aivojen palkitsemisjärjestelmän toiminnasta, joten erityisesti heille voi olla hyötyä peliyttämisen tuottamista lisäpalkinnoista (146). Elämän peliksi muuttamisesta on hyötyä, vaikka erityisiä ongelmia ei olisikaan. Duolingo on peliytetty kielten opiskeluun tarkoitettu sovellus, jossa voi kilpailla muita kielen opiskelijoita vastaan (147, 148, 149). Näin hyödynnetään peliytettyä rakennetta tuottavaan toimintaan.

Peliyttämisessä olemassa oleviin tehtäviin lisätään pelielementtejä, mutta pelipohjaisessa oppimisessa (*game-based learning*) käytetään pelejä oppimisen tukena. Pelipohjaisessa oppimisessa voidaan luoda esimerkiksi suosittuun peliin Minecraftiin oppimista edistäviä elementtejä. Erilaisten simulaatioiden käyttö voi kehittää rutiinia harjoitellessa tärkeitä toimintoja. Esimerkiksi ensihoitotyöntekijöiden reagoitua kriisitilanteissa voidaan harjoitella virtuaaliympäristössä ja osat lentäjien koulutuksesta voidaan toteuttaa simulaatioilla. Elämönhallintaan on kuitenkin haastavaa kuvitella pelipohjaista ratkaisua, joten paras vaihtoehto siihen lienee peliyttäminen.

# GAMIFICATION VS GAME-BASED LEARNING



Gamification and game-based learning have become buzzwords in education. There are significant differences between the two when it comes to how they're used and how they affect students. But where does one stop and the other start? This handy infographic will help you out.

GAMIFICATION	GAME-BASED LEARNING
Gamification is adding game elements to a non-game scenario. You reward certain behaviors with benefits or by "unlocking" new features or services.	Game-based learning (GBL) flips gamification on its head. Rather than implement game-like tropes into lessons, GBL uses actual games to teach.
<b>Adding game-like elements</b> (badges, experience points, etc.) to a lesson	<b>Using games (such as Minecraft) to teach</b> specific learning objectives
Motivation: Likely <b>extrinsically rewarding</b> . I.E. the reward is tied to grades.	Motivation: Games are designed to be <b>intrinsically rewarding</b> . May also be extrinsically rewarding.
Assessment is <b>not within</b> the "game."	Assessment is <b>in-game</b> .
<b>Game-like aspects are adjusted</b> to fit the lesson content.	<b>Lesson content is adjusted</b> to fit the game.

EdSurge

KUVA 14. Pelyttämisen ja pelipohjaisen oppimisen erot (150)

Nykyaikaisessa maailmassa on paljon helppoja palkintoja tarjoavia toimintoja, kuten huumausaineet, erilaiset pelit, elokuvat ja televisiosarjat. Elämäntavoitteiden kannalta tärkeät asiat saattavat jäädä tekemättä, jos juostaan helppojen palkintojen ja nopean dopamiinin perässä. Tällöin tärkeämmät ja vähemmän dopamiinia tuottavat toiminnot eivät ehkä tunnu kiinnostavilta. Eräs vaihtoehto asian korjaamiseksi on dopamiinipaasto, jossa koulutetaan oma dopamiinijärjestelmä uu-

destaan palvelemaan omia tavoitteita (151). Ajatus dopamiinipaastosta on järkevän kuuloinen, mutta tieteellistä todistetta dopamiinipaastolle puolesta tai vastaan ei löydetty. Dopamiinipaaston kuitenkin väitetään pohjautuvan CBT-terapiaan (*cognitive behavioral therapy*), joka on yleisesti tutkimuksissa hyväksytty ja toimiva terapiatapa addiktioihin ja muihin psykiatriin häiriöihin (152). Dopamiinipaastoa voi kokeilla dopamiiniin liittyvien ongelmien hoitoon.

Oletettavasti nykyisen kaltaista helppoja palkintoja tarjoavaa ympäristöä ei tulla purkamaan, vaan se pikemminkin tulee metaversumin (153) ja muiden tulevaisuuden teknologioiden kautta kasvamaan. Tämän vuoksi itsensä uudelleenkolitus dopamiinin suhteen tulee luultavasti olemaan vielä haastavampaa kuin se nykyisellään on. Helpoille palkinnoille voitaisiin tuottaa vastapaino asettamalla lisäpalkintoja elämäntavoitteita palveleville tehtäville. Visuaalista palkintoa voidaan saada tehtävien poistuttua tehtävälialta, jolloin nähdään tilastot ja työn tulokset käytännössä. Lisäksi voitaisiin luoda keinotekoinen palkkiojärjestelmä, jossa digitaalisia ja fyysisiä palkintoja saataisiin tehtävien suorittamisesta. Tämä voitaisiin toteuttaa metaversumiin, johon luotaisiin roolipeli, jossa henkilö kehittää avatartaan (154) tekemällä tehtäviä. Sosiaalinen aspekti voisi liittyä peliin mahdollisesti julkisilla profiileilla ja saavutuksilla, sekä sosiaalisen median yhteyksillä. Näin muutetaan vähemmän mielihyvää tuottavat tehtävät enemmän dopamiinia tuottaviksi, jolloin olisi helpompi valita tuottava toiminta tuottamattoman sijaan. Muokattua todellisuutta voitaisiin käyttää tehostamaan palkintaa lisätyn todellisuuden lasien tai muun toteutuksen kautta. Toteutuksessa voitaisiin matkia peliteknologian luomia toimintamalleja.

Suomesta lähtöisin oleva nykyisin kiinalaisomisteinen Supercell on kehittänyt erittäin tuottavia mobiilipelejä, jotka ovat tunnettuja koukuttavuudestaan. Suosituimpia Supercellin pelejä ovat Hay Day, Clash of Clans, Boom Beach, Clash Royale, Brawl Stars ja Clash Quest. Kaikissa toimii hyvin samankaltainen erittäin toimivaksi todettu palkitsemisjärjestelmä. Peleissä on myös toimiva rahoitusjärjestelmä, koska yritykset yleensä pyrkivät taloudelliseen voittoon. Supercellin palkitsemisjärjestelmä olisi modifioituna erinomainen myös tähän niin sanottuun elä-

män peliin, jota ei pidä sekoittaa Conwayn elämän peliin (155). Roolipelin kaltaisessa pelissä voidaan ottaa mallia suosituista roolipeleistä, kuten RuneScapesta tai World of Warcraftista.

## 4 PROJEKTIHALLINTATYÖKALUN VALINTA

Edellä on mainittu keinoja elämänhallinnan avuksi. Tavoitteena olisi yksi sovellus, jossa voidaan lisätä lähes kaikki elämään liittyvät tehtävät. Kyseinen ratkaisu toimisi elämän solmukohtana, johon voitaisiin purkaa kaikki ajatukset, tehtävät, tietovarastot ja suunnitelmat. Tehtävälisterit ja muistilaput toimivat omiin tehtäviinsä, mutta yleensä niitä tehdään joko paperille tai niihin tarkoitettulla sovelluksella. Paperiset ratkaisut ovat hyviä tiedon tallentamiseen, mikäli pelätään datan häviämistä digitaalisista tallennusmedioista. Paperille on kuitenkin hyvin vaikea kirjoittaa toistuvia rutiininomaisia toimintoja automaattisesti. Paperit myös hukkuvat helposti laatikoiden ja paperikasojen sekaan. Sekä paperiset että digitaaliset kalenterit ovat toimivia ajankäytön hallinnassa. Googlen kalenterissa tehtävälisterien teko ja muistilaput on yhdistetty. Siksi se on hyvä ja potentiaalinen vaihtoehto kevyeen elämänhallintaan.

Kalenterissa on kuitenkin vaikea jakaa elämän eri tehtäväalueiden väliset tehtävät eri paikkoihin. Kalenterista tulee sekava ja liian täysi, mikäli tätä yritetään. Kalenterissa ei yleensä voi toteuttaa käytetyn ajan tarkkaa seuranta, eikä monia muitakaan haluttuja toimintoja. Erilaisiin toimintoihin, kuten henkilökohtaisen tietovaraston rakentamiseen, on omia sovelluksiaan, mutta ne ovat nimenomaan eri sovelluksia. Aikaa menee hukkaan sovellusten välillä hypittäessä, opetellessa niiden käyttöliittymiä ja ominaisuuksia. Tunnuksia pitää myös tehdä joka paikkaan ja on turhauttavaa yrittää pitää eri hallintasoventukset synkronoituina toistensa kanssa.

Julkisella terveydenhuollolla tai muulla taholla voi olla valmiita sovelluksia elämänhallintaan. Voi kuitenkin olla, että ne on kehitetty alusta asti tarkoitusta varten, mikä vaatii resursseja ja aikaa. Niitä saatetaan ylläpitää verorahoilla. Sovelluksen kehittänyt yritys tai taho voi hyödyntää markkina-asemaansa taloudellisesti hyväkseen tilanteessa, jossa ratkaisuun on sitouduttu ja käyttäjiä on saatu palveluun tarpeeksi. Silloin ei välttämättä ole järkeä siirtää kaikkia julkisen puolen asiakkaita kilpailevaan ratkaisuun, vaan maksetaan yritykselle mitä he pyytävät.

Olisi hienoa, jos julkisia varoja ei tarvitsisi käyttää tehtävään. Tehtävään tarkoitettut sovellukset ovat kuitenkin usein yritysten tekemiä ja yritysten tavoitteena on tehdä tuottoa. Hyvästä palvelusta voidaan maksaakin, mutta monet tehtävään tarkoitettut sovellukset ovat tarkkaan rajattuja ja joustamattomia. Niistä saattaa puuttua haluttuja ominaisuuksia, eikä ominaisuuksia välttämättä voi lisätä joustamattomuuden vuoksi.

Markkinat eivät myöskään ole kovin houkuttelevat. Palvelua tarvitsevat ihmiset ovat vaativia ja heillä tuskin on merkittäviä summia käytettävänä palveluun, joten sovelluksen täytyy olla sekä laadukas että kohtuullisen hintainen. Valmiita sovelluksia kuitenkin löytyy, joten joukosta erottuminen vaatii laadukkaan tuotteen, jonka tekoon vaaditaan suuria työmääriä ja pääomaa. Yritystä voi houkuttaa keskinkertaisen ratkaisun tekeminen, joka ei välttämättä sisällä kaikkia haluttuja toimintoja. Yrityksen on saatava investointi kannattamaan, eli sen täytyy saada asiakkaita, koska muuten sijoitus on kannattamaton. Tällaisessa tilanteessa on mahdollista, että yritys luopuu palvelusta. Tällöin olemassa olevien asiakkaiden täytyy löytää uusi sovellus. Tarvitaan kohtuullisen hintainen yksittäinen sovellus, jonka jatkuvuus on turvattu, ja jossa on yhdistettynä useita erilaisia elämänhallintaa tukevia toimintoja. Lisäarvoa tuotteelle tuo, jos yrityksen tulos ei ole riippuvainen elämänhallintaa toteuttavista käyttäjistä.

Projektinhallintatyökaluissa havaittiin potentiaalia oman elämän ohjaamisen keskuksena. Projektinhallintatyökaluja käytetään pääosin ohjelmistojen tai tekniikan alan projektien kehitys- ja julkaisutyössä. Ihmisten elämänhallintaa avustavat ja kehittävät sosiaalialan toimijat eivät välttämättä ole havainneet projektinhallintatyökalujen potentiaalia elämänhallinnan suhteen.

Projektinhallintatyökalujen suurimpia etuja on, että niitä ylläpitävät suhteellisen suuret yritykset, jotka palvelevat suuria yrityksiä. Asiakasyritykset maksavat pääosin työkalun ylläpidon. Monella työkalulla on ilmaisversio tai kevyempiä maksusuunnitelmia pienemmille tiimeille, jolloin yksittäiset ihmiset ja pienemmät ryhmät voivat myös hyötyä palvelusta. Sovelluksen jatkuvuus on taattu, kun sitä kehittelevällä yrityksellä on suuria yrityksiä asiakkaana, joten se ei ole riippuvainen elämänhallintaa tekevästä yksilöstä. Silloin yritys ei myöskään keskity aggressiivi-

sesti rahastamaan yksittäisiä ihmisiä, koska sen pääkohteena ovat suuret yritykset. Ilmaisversion käyttäjät voivat myös pidemmällä aikavälillä todeta tarvitsevänsä lisäominaisuuksia ja lisätä tuloja yritykselle laajentamalla valitsemaansa palvelusuunnitelmaa, tai houkutella muita käyttäjiä palveluun, mikä hyödyttää yritystäkin. Näin ei myöskään kuormiteta julkista taloutta ja terveydenhuoltoa tai muuta tahoa, joka mahdollisesti ylläpitää elämänhallintaan keskittyviä sovelluksia.

Projektinhallintatyökalulla hallitaan suuria ja pieniä projekteja ja yrityksiä. Niillä voidaan tehdä monenlaisia asioita; asettaa tavoitteita pidemmän aikavälin tavoitteista päivittäisiin tehtäviin; suunnitella ja jakaa resursseja toimintoihin; aikatauluttaa; käyttää kustannusten arvioinnissa ja budjetin suunnittelussa; pitää yhteyttä tiimin tai muun yhteisön välillä; tehdä yhteistyössä tehtäviä muiden kanssa; käyttää työkalun tuottamaa dataa päätöksenteon tukena; laadunhallintaa ja testausta; dokumentointia ja yhteisön hallintaa. Kyseessä on lähes kaikenkattava ratkaisu. Kaikkea niillä ei toki voi tehdä, mutta paljon toimintoja on parempi kuin vähän toimintoja. Usein niihin voi myöskin integroida ulkoisten sovellusten toimintoja, jolloin niihin saadaan lisättyä puuttuvia toiminnallisuuksia.

Vaihtoehdot on kartoitettu alustavasti vertailemalla olemassa olevia palveluja. Alustavan vertailun pohjalta tarkempaan vertailuun valittiin Asana (<https://asana.com/>), Monday.com (<https://monday.com/>) ja ClickUp (<https://clickup.com/>). Projektinhallintatyökaluista vertailuun valitut todettiin monipuolisimmiksi ja alustavasti soveliaimmiksi vaihtoehdoiksi elämänhallinnallisiksi alustoiksi. Alustavan vertailun pohjalta erittäin potentiaalinen vaihtoehto Notion (<https://www.notion.so/>) poistettiin vaihtoehtojen listalta, koska siihen ei sisälly toistuvien tehtävien asettaminen. Se olisi luultavasti muuten vahvoilla vertailussa varsinkin modifioitavuutensa vuoksi.

Seuraavaksi määritellään olennaisimmat ominaisuudet elämänhallintaan liittyen opinnäytetyön tekijän arvion mukaan ja annetaan ohjelmavaihtoehdoille pistemäärät ominaisuuksien saatavuuden mukaan yhdestä kymmeneen. Pistemäärät lasketaan yhteen ja vertaillaan pisteiden tuloksia. Suurimmat pisteet saanut valitaan tehtävään. Pistemääriin vaikuttavat erot ominaisuuksien saatavuudessa,



hinta ominaisuuden saamiseksi, sekä ulkoisten sovellusten integraatiot. Integraatiot vaikuttavat hyvin negatiivisesti pisteisiin tavoitteen ollessa mahdollisimman vähän integraatioita sisältävä yksittäinen sovellus.

*TAULUKKO 2. Vertailuun valittujen projektinhallintatyökalujen vertailu pisteytämällä*

	Asana	Monday	ClickUp
Rutiininomaisten tehtävien uusiminen automaattisesti	6	4	9
Alitehtävien uusiminen automaattisesti	3	4	9
Tehtävälista	10	10	10
Muistilaput tai muistivihko	10	10	10
Käytetyn ajan seuranta	5	4	9
Tehtäville asetettavat aika-arviot	3	4	9
Aloitus- ja lopetuspäivämäärät	5	10	10
Kalenteri ja aikataulutus	10	10	10
Muistutukset	5	10	10
Menetelmä kerätä ja ylläpitää informaatiota (dokumentointi)	8	8	10
Tavoitteet	7	7	10
Alitavoitteet tai virstanpylväät	9	10	10

Kustannusten määrä pieni	7	1	10
Statistiikat tehtävistä ja ajankäytöstä	8	8	8
Osittain kustomoitavat näkymät	8	8	9
Henkilökohtainen tila	8	2	8
Mahdollisuus jakaa tehtävät aihealueisiin	10	10	10
Mahdollisuus suodattaa tehtäviä	10	10	10
Mahdollisuus luoda erillisiä tiloja eri ryhmille	8	8	9
Tehtävien jako muille käyttäjille	10	10	10
Automaatiot	2	7	9
Modifioitavuus	7	7	7
Valmiit pohjaratkaisut	10	10	7
Gantt-näkymä	9	7	9
Työkuorma-näkymä	6	3	8
Taulukko-näkymä	1	9	10
Lomake-näkymä	8	10	9
Ajatuskartta	2	7	8
Piirtotaulu ( <i>whiteboard</i> )	7	10	8
Reaaliaikainen keskustelu	1	2	9

Kommentointi	8	8	8
Sisäisten elementtien upottaminen	9	9	10
Ulkoisten elementtien upottaminen	1	8	9
Näkymien ja datan vienti	7	8	9
Datan tuonti	8	8	9
Yhteensä:	236	261	319

ClickUp sai vertailun pohjalta eniten pisteitä, Monday.com toiseksi eniten ja Asana vähiten. Sovelluksia vertailtaessa havaittiin selvästi, että Asana on suppeampi kuin Monday.com ja ClickUp. Asana on halutuilta toiminnoiltaan merkittävästi riippuvainen ulkoisista integraatioista ja vaikuttaa enemmän modifioitavalta työalustalta, kuin kaiken kattavalta projektinhallintatyökalulta. Tämä ei ole tavoitteen mukainen sovelluksen ideologia. Monday.com on hiotumman ja valmiimman oloinen kokonaisuus kuin ClickUp, mutta merkittävästi kalliimpi, suppeampi ominaisuuksiltaan ja sisältää huomattavan määrän integraatioita. Monday.comin idea on todennäköisesti olla modifioitavissa integraatioilla, jolloin siihen voi lisätä kolmannen osapuolen lisäsovelluksia heidän omasta sovelluskaupastaan. Jotkin sovelluksista ovat ilmaisia ja jotkin maksullisia. Modifioitavuus on positiivinen asia, mutta toimintojen riippuvuus ulkoisista sovelluksista ei ole. Monday.com on myös huomattavan aggressiivinen rahoituksen suhteen. Kalliimmilla suunnitelmissa saa enemmän automaatioita kuukautta kohden, mutta Monday.com tekee monet yksinkertaiset asiat automaatioilla luultavasti juuri rahastuksen vuoksi. Esimerkiksi uusiutuvat tehtävät hoidetaan automaationa, vaikka ne voisi yhtä hyvin tehdä perusominaisuutena ilman automaatiota, niin kuin on tehty ClickUpissa.

Monet toiminnot sekä Asanassa että Monday.comissa on ulkoistettu erillisten sovellusten integraatioina, mikä on huono asia tavoitteen ollessa yksittäinen sovel-

lus. Integraatioiden ongelma on usein pirstaloitunut toiminnallisuus, datan synkronoinnissa integroidun osan kanssa mahdollisesti ilmenevät vaikeudet, tunnus-ten teko eri paikkoihin ja tässä tapauksessa tavoitteena olevasta yhden sovelluksen ratkaisusta poikkeaminen. Ne eivät ole toiminnan kannalta välttämättä suuria ongelmia, mutta helpommin ratkaistava ongelma on ongelma, jota ei ole. Kaikkea ei välttämättä voi tunkea samaan pakettiin järkevästi ja joitain työtehtäviä voi olla järkevämpi tehdä muilla ratkaisuilla. ClickUpin motto kuitenkin kirjaimellisesti on *“One app to replace them all”*, mikä kertoo ideasta yhdistää projekti- ja kehitystyössä käytettävät ominaisuudet yhteen sovellukseen. Motto on luultavasti viittaus J. R. R. Tolkienin Taru sormusten herrasta –tarinan sormukseen: *“One ring to rule them all”*.

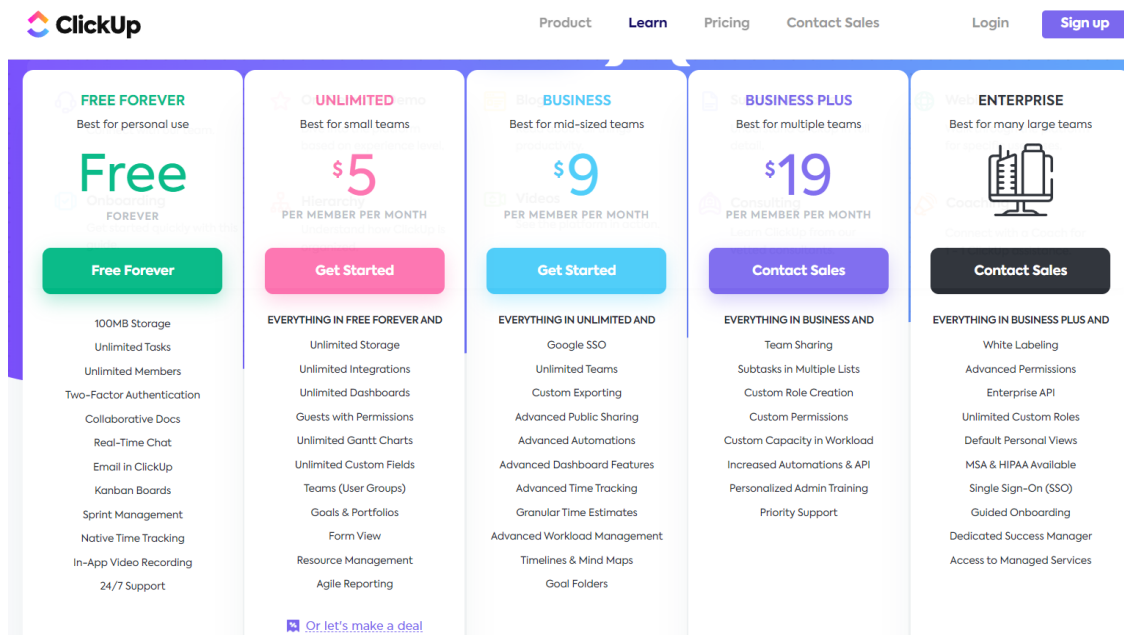
ClickUp on pintapuolisessa tarkastelussa halvin suhteessa toiminnallisuuksiin, siinä on eniten toiminnallisuuksia ja sillä on tavoitteena oleva yhden sovelluksen ideologia. Laatu on vaikea testata ilman pidempää ja syvempää testausta. On huomioitava, että esivertailuvaiheessa saatettiin sivuuttaa potentiaalisia vaihtoehtoja, mutta työhön käytettävissä oleva aika ei olisi riittänyt kaikkien vertailemiseen. Esimerkkejä potentiaalisista vaihtoehtoista ovat Scoro (<https://www.scoro.com/>), Wrike (<https://www.wrike.com/>) ja Teamwork (<https://www.teamwork.com/>).

## 5 ELÄMÄNHALLINTA PROJEKTIHALLINTATYÖKALULLA

Projektinhallintatyökaluksi valittiin ClickUp (<https://clickup.com/>). Se toimii kaikilla merkittävillä alustoilla: tietokoneessa, puhelimessa, älykellossa ja tableteilla. ClickUpissa on tietokoneelle työpöytäsovellus ja selainversio. Sitä pitäisi myös pystyä käyttämään ääniohjauksella. Eri alustojen ja käyttövaihtoehtojen mahdollisuus on positiivinen asia, sillä käytettävyyden tulee olla hyvä elämänohjaukseen liittyen. Sovellusta tulee pystyä käyttämään millä tahansa alustalla. Puhelimesta tai älykellosta voidaan esimerkiksi katsoa nopeasti ilmoitukset, tehtävät, muistutukset ja tehdä muistiinpanoja. Ääniohjausta voidaan käyttää, mikäli siitä koetaan olevan hyötyä. Raskaampaa käyttöä ja tehtävien luontia suositellaan tehtäväksi tietokoneella. ClickUp toimii myös offline-tilassa. Synkronointi serverin kanssa tapahtuu verkkoyhteyden ollessa kunnossa.

### ClickUpin hinnoittelu

ClickUpiin kuuluu erilaisia palvelusuunnitelmia, eli eritasoisia käyttöoikeuksia. ClickUpin ilmaisversio oli vertailussa laajin muun muassa natiivin ajan seurannan ja chatin vuoksi. ClickUpin palvelusuunnitelmiin kuuluvat ikuisen ilmaisversion lisäksi kuvassa näkyvät Unlimited-, Business-, Business Plus- ja Enterprise-suunnitelmat. Hinnoiltaan ClickUpin suunnitelmat olivat halvimmat verrattuna kilpailijoihin, vaikka ominaisuuksia vaikuttaa olevan enemmän. Tämä on hyvä, sillä muun muassa tavoitteet ja resurssienhallinta eivät kuulu ilmaisversioon, joten jos palvelusuunnitelmaa päädytään päivittämään, se ei tule olemaan kohtuuttoman kallista. Kalliimmilla suunnitelmissa voidaan toteuttaa tarkempaa ajan- ja resurssienhallintaa elämänhallinnassa.



KUVA 15. ClickUpin palvelusuunnitelmat (156)

Ilmaisversiossa saadaan tärkeimmät ominaisuudet, kuten tehtävien luonti ja aikataulutus, sekä yksinkertainen ajan seuranta. Unlimited-suunnitelma riittää kohtuullisesti elämänhallintaan, mutta mikäli palvelusta aiotaan maksaa, suositellaan Business-suunnitelmaa. Siinä saadaan Workload-, Dashboard-, aikajana- ja ajatuskarttanäkymät, sekä kehittynyt ajanhallinta ja tavoitekansiot, joista on merkittävää etua elämänhallintaan ja sen analysointiin. Dashboardilla voidaan visualisoida ja analysoida tilastoja, kehittyneellä ajanhallinnalla saadaan perusajastimen lisäksi tilastoitua dataa, aikajana auttaa ajan suunnittelun visualisoinnissa, ajatuskartat ovat hyviä ajatusten selvittämisessä ja tavoitekansioiden avulla voidaan kategorisoida elämän tavoitteet. Unlimited-suunnitelma maksaa vuodessa 53,2 € ja Business-suunnitelma 95,8 €.

Summa on merkittävä vähävaraisille, joten täytyy harkita, onko ratkaisu sen arvoisen. Sitä voidaan ajatella sijoituksena itseän ja tulevaisuuteen. On kuitenkin suositeltavaa testata ensin ilmaisversiolla ja päivittää suunnitelmaa, jos todetaan siitä voivan olla hyötyä. Voi olla, että suunnitelmallisen elämänhallinnan avulla säästetään kuluissa moninkertaisesti maksettu summa. Samalla voidaan saada elämästä mielekästä ja tavoitteiden mukaista, mikä voi johtaa taloudellisestikin parempaan tilanteeseen. Business Plus- ja Enterprise-suunnitelmissa ei nähdä

merkittävää etua elämänhallintaan suhteessa hintaan, joten niitä ei suositella. ClickUpin verkkosivujen hintaosioista löytyy tarkempi ominaisuuksien lista, mikäli sitä haluaa tarkastella.

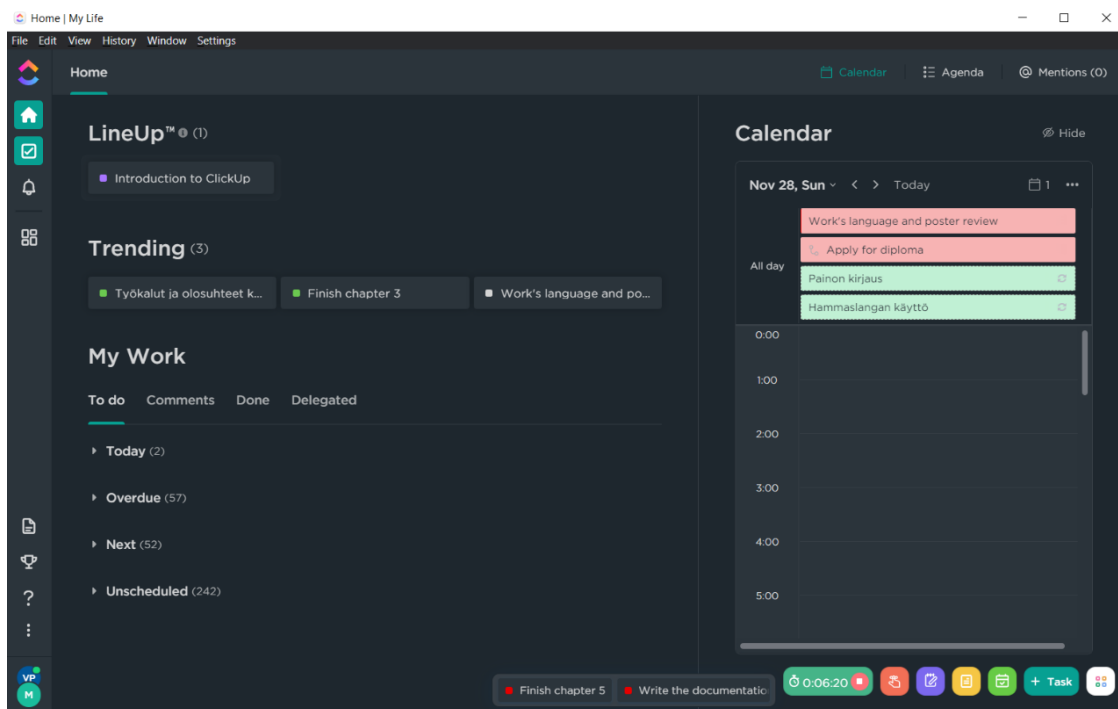
ClickUp on yhden sovelluksen ideologian myötä monimutkainen ja ominaisuuksia täynnä. Käyttöliittymä on kohtuullisen yksinkertainen, mutta sen ja sovelluksen ominaisuuksien käyttöä täytyy harjoitella, jos aikoo luoda omia tehtäviä ja käyttää sovellusta tehokkaasti. On epärealistista odottaa jaettavan pohjan sopivan kaikille, mutta tavoitteena on, että jaettua pohjaa ei tarvitsisi käyttöön ottaessa muuttaa paljoa. Kappaleessa käsiteltävät kuvat tehdystä pohjasta on otettu ClickUpin työpöytäsovelluksesta. Pohja on keskeneräinen ja sen lataaja voi vapaasti muokata sitä haluamaansa muotoon. Pohja on tehty Business-suunnitelmalla, mutta toimii pääosin myös Unlimited- ja ilmaisversioissa.

Käyttöliittymistä käydään läpi vain työpöytäsovelluksen käyttöliittymä, sillä kaikissa ClickUpin versioissa on samankaltainen käyttöliittymä. Palveluun täytyy tehdä tunnus, johon vaaditaan sähköpostiosoite. Tunnuksen teko on yksinkertainen, nopea ja helppo toiminto. Kaksiosainen todennus kuuluu kaikkiin suunnitelmiin ja se toteutetaan TOTP-sovelluksella (157). Business-suunnitelmaan ja sitä kalliimpiin suunnitelmiin kuuluu TOTP-sovelluksen vaihtoehtona SMS-todennus. Käsiteltävä käyttöliittymä on englanninkielinen, eikä käyttöliittymän jokaista yksityiskohtaa käsitellä. ClickUpin verkkosivuilta löytyy riittävästi tietoa ohjevideoiden ja blogin muodoissa.

## **5.1 Käyttöliittymän perusteet**

Kuvassa 16 näkyy ClickUpin kotinäkyä, jonne ilmestyvät kaikki asetetut tehtävät. Tavoitteena on, ettei jouduttaisi poistumaan kotinäkökymästä usein hierarkia-rakenteeseen korjaamaan asetettuja tehtäviä. Kuvan kotinäkökymässä asetetut tehtävät ja muistutukset ovat kohtien Today, Overdue, Next ja Unscheduled alla. Näistä tehtävät voidaan tarvittaessa vetää kalenteriin haluttuun kohtaan, jos niitä ei ole vielä ajastettu. Tehdyt tehtävät, kommentit ja muille siirretyt tehtävät saadaan näkyviin klikkaamalla Comments-, Done- ja Delegated-tekstejä. Oikealla

kuvassa näkyy kalenteri, johon tulevat ajastetut tehtävät ja luovat pohjan päivän aikataululle. Muita päiviä voidaan myös suunnitella tässä kalenterissa. Päivän agenda ja käyttäjään kohdistuvat maininnat voidaan katsoa klikkaamalla yläreunan Agenda- ja Mentions-tekstejä. Mainintoja ei yleensä ole, jos sovellusta käytetään yksin. Agenda näyttää päivän tehtävät listana. Kuvan oikeassa alareunassa on valikko, joka seuraa kaikkialle sovelluksessa. Ainakin Chrome-selaimen voi lisätä lähes vastaavan valikon, joka seuraa sivulta toiselle. Selaimen lisäosan muistivihko on kätevä muistiinpanojen tekoon ja lisäksi voi lisäksi asettaa sivuja ClickUpiin kirjanmerkeiksi, ottaa kuvaleikkeitä verkkosivuista tallennettavaksi ClickUpiin, luoda tehtäviä ja käyttää ajastinta.



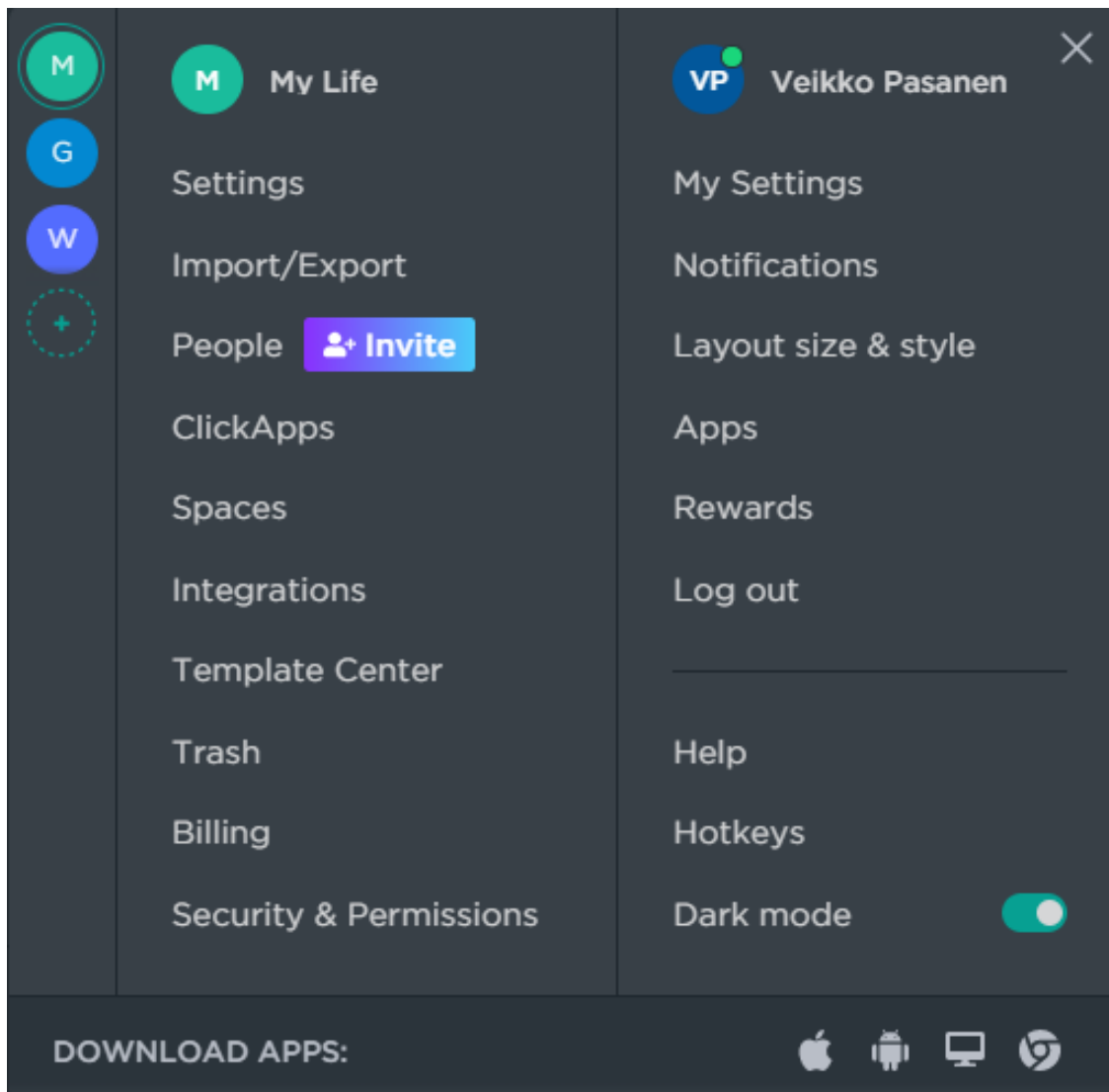
KUVA 16. Työpöytäsovelluksen kotinäkömää

Alareunassa olevalle niin sanotulle tarjottimelle (*tray*) voidaan lisätä akuuteimmat tehtävät, jotta ne muistuvat aina sovellusta selatessa ja niihin päästään nopeasti käsiksi. Kuvassa tarjottimeen on lisätty *Finish chapter 5* ja *Write the documentation*. Tarjottimen viereen on avattu oikeassa alakulmassa oleva nelipalloisella kuvakkeella varustettu valikko. Valikkoon kuuluvat tehtäväkohtainen ajastin, muistutukset, muistivihko, uusi dokumentti ja kalenteri. Valikosta voidaan valita esillä



olevat ominaisuudet. Valikko seuraa mukana ClickUpin sisällä, vaikka siirryttäisiin eri näkymiin. Ajastimella seurataan eri tehtäviin kulunutta aikaa. Muistutuksia voidaan luoda, jos ei haluta tehdä tehtävää erikseen pienempää asiaa varten, tai halutaan lisämuistutus asioista. Muistivihko on erittäin hyvä työkalu mieleen tulevien asioiden tallentamisessa. Ajatukset voidaan kirjata nopeasti ylös ja unohtaa, kunnes myöhemmin käsitellään ne muistivihon purkuun ajastettuna ajankohtana. Muistivihon kohdista voidaan luoda suoraan tehtäviä. Uusi dokumentti –kohdasta voidaan nopeasti luoda uusia dokumentteja. Kalenteri- napista kalenteri tulee esiin. Kuvassa vasemman reunan valikon kuva talosta kuvaa kotinäkömää. Kuvan vasemmassa alareunassa näkyviä kirjaimellisia pallokuvakkeita klikkaamalla saadaan auki tunnukseen ja työtilaan liittyvät asetukset.

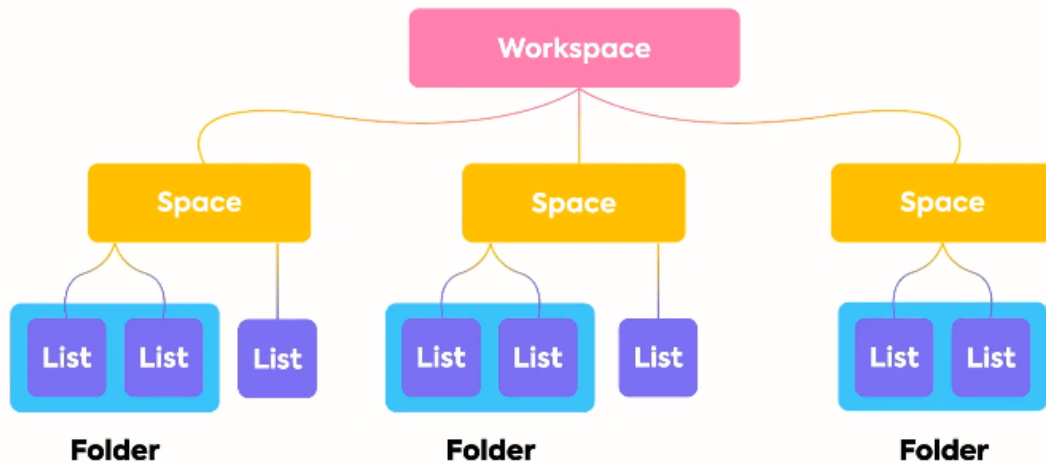
ClickUp on tarkoitettu projektinhallintatyökaluksi, joten on luonnollista, että siihen voi kutsua muita ihmisiä. Toimintoa voidaan hyödyntää elämänhallinnan pohjassa esimerkiksi pariskuntien, perheiden tai muiden yhteisöjen yhteistyössä. Lapset voidaan esimerkiksi kutsua sovellukseen ja jakaa ohjelman avulla heille kotityöt, jotka he sitten voivat kuitata tehdyiksi. Näin voidaan lasten suorituksia seurata ja suoritusten mukaan palkita tehdystä työstä. Kuvassa 17 nähdään erilaisia valikkoja, joilla voidaan kustomoida omaa työtilaa ja tunnusta. Dark mode –valinta on aktiivisena, jolloin sovelluksessa on tumma teema käytössä. Kuvassa näkyvän vasemman reunan kirjaimellisia palloja kutsutaan työtiloiksi (*workspace*). Työtilat ovat ClickUpin ylin taso. Tässä luodun työtilan nimi on My Life eli elämäni. Toinen työtila voi olla esimerkiksi työpaikan työtila, jossa tehdään yhdessä työyhteisön kanssa töihin liittyviä tehtäviä.



KUVA 17. Tunnukseen ja työtilaan liittyvät asetukset

## 5.2 Hierarkia

Kuvassa 18 näkyy ClickUpin oma hierarkia, jonka pohjalla sovellus toimii. Aiemmin mainittu työtila (*workspace*) jakaantuu alempiin tiloihin (*space*). Näkymissä voidaan myös katsoa kaikkia tiloja kerralla (*everything*). Tilat jakautuvat listoihin (*list*) tai kansioihin (*folder*). Listat voivat olla erillään tilan sisällä tai kansioiden sisällä. Listoihin voi luoda tehtäviä ja tehtäviin voi lisätä alitehtäviä. Alitehtäville voi luoda lisää alitehtäviä aina seitsemänteen alitehtävään saakka ja kaikkiin tehtäviin voi luoda muun muassa muistiinpanoja ja muistilistoja (*checklist*).



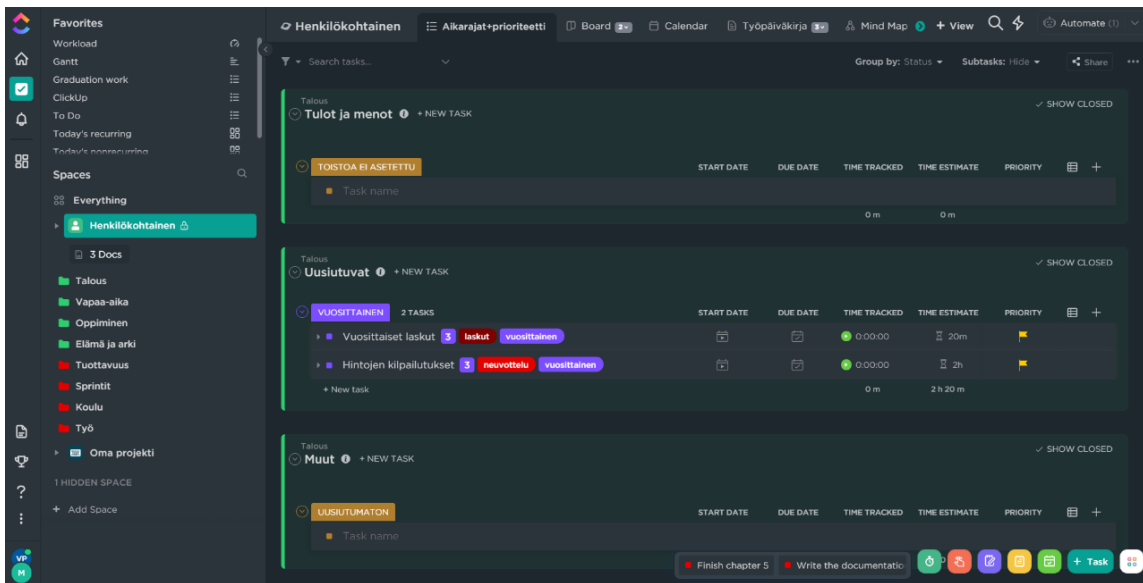
KUVA 18. ClickUpin hierarkia (159)

Työtila tässä pohjassa on My Life -työtila. Sen sisälle voi luoda erilaisia tiloja, kuten esimerkiksi Henkilökohtainen-, Perhe- tai Oma projekti- tilat. Näiden tilojen sisälle voidaan tehdä listoja ja kansioita liittyen omiin aihealueisiinsa. Oikeuksia voidaan jakaa käyttäjille eri tilojen näkemiseen ja muokkaamiseen, tai voidaan luoda yksityisiä hierarkian osia, joita muut eivät voi nähdä.

### 5.3 Tehtävät

Kuvassa 19 on avattu tehtävät-valikko (*tasks*), joka on vasemman reunan korostettu tarkistusmerkillinen symboli. Yläreunassa näkyy Favorites eli suosikit, joita käyttäjä itse voi halutessaan lisätä. Suosikeihin on lisätty muun muassa *Graduation work*, joka ohjaa suoraan opinnäytetyöhön liittyviin tehtäviin. Suosikkien alla ovat Spaces eli tilat. Tähän esimerkkiin on luotu Henkilökohtainen-, Oma projekti- ja piilotettu tila. Kuvan oikealla puolella näkyisivät kaikki Henkilökohtainen-tilan tehtävät, jos selattaisiin kuvan sivua alaspäin. Oikean puolen ylälaidassa on näkymiä, jotka voi itse muuttaa sopivaksi haluttuun toimintoon muun muassa suodattimien avulla. Erilaisia näkymiä ovat lista, kortit, kalenteri, Gantt, aikajana, laatikot, taulukko, ajatuskartta, työkuorma, aktiivisuus, kartta, piirtotaulu, dokumentti, chatti, sulautettu ja lomake. Eri näkymillä tavoitellaan eri asioita, mutta

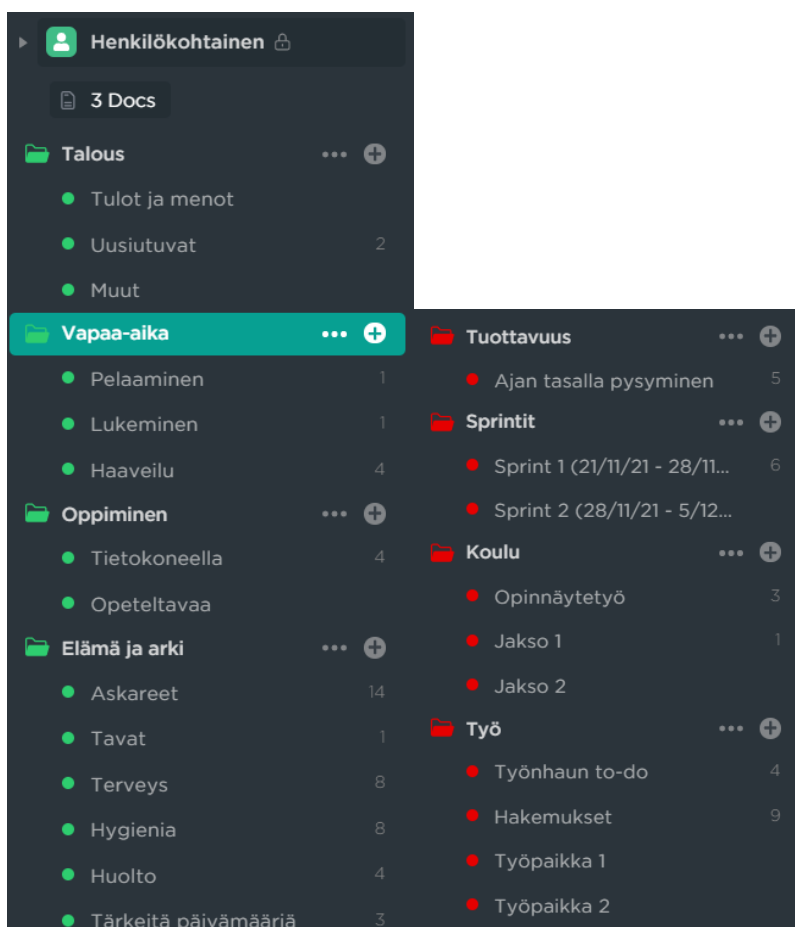
tässä pohjassa on pääasiassa hyödynnetty lista -näkömää. Henkilökohtainen-tilan sisältö on luotu alustavan sovelluksen testauksen pohjalta palvelemaan elämänhallintaa, mutta se ei luultavasti ole sopiva kaikille ja sitä voi halutessaan muuttaa. Tila on jaettu elämän osa-alueisiin. Elämä on jaettu kansioihin, joita ovat Talous, Vapaa-aika, Oppiminen, Elämä ja arki, Tuottavuus, Sprintit, Koulu ja Työ. Lisäksi tilaan on liitetty kolme dokumenttia. Kansiot ovat suljetussa tilassa ja avatuna ne sisältävät listoja, jotka sisältävät tehtäviä.



KUVA 19. Tehtävät-valikko

Kuten kuvasta 20 nähdään, pohja on vielä keskeneräinen. Tosin kyseessä on elämänhallinnan pohja, joten voidaan olettaa, että pohja ei koskaan tule olemaan valmis, koska elämä ja sen sisältävät tilanteet muuttuvat jatkuvasti. Pohjasta on kuitenkin tehty niin valmis kuin opinnäytetyön puitteissa on ehditty. Vihreä väri kuvaa yleisesti elämään liittyviä tehtäviä ja punainen erilaisia työhön tai muihin tärkeisiin toimintoihin liittyviä tehtäviä. Monet osiot ovat keskeneräisiä. Esimerkiksi Talous-osioon oli tarkoitus tehdä jatkuva seuranta euron tarkkuudella kuluista ja menoista. Siihen on kuitenkin lisätty joitain toistuvia menoja. Vapaa-ajan ja oppimisen osiot ovat myös sen verran laajoja ja yleensä yksilöllisiä, joten niihin on lisätty vain muutama esimerkki. Elämä ja arki ovat laajin kokonaisuus. Niihin

kuuluvat kansiot Askareet, Tavat, Terveys, Hygienia, Huolto ja Tärkeitä päivämääriä. Askareet, Hygienia ja Huolto ovat pääasiassa toistuvia tehtäviä. Tavat-listaan oli tarkoitus toteuttaa jatkuva seuranta suoritettujen ja epäonnistuneiden tehtävien pohjalta. Esimerkiksi lenkillä käynti oli tarkoitus toteuttaa niin, että aina merkittäessä lenkki suoritetuksi sen suoritus näkyisi yksittäisenä merkintänä tavat-listassa. Listasta voisi näin tarkkailla omia tapojaan ja niiden toteutumista. Myös epätoivottuja tapoja voitaisiin seurata tällä tavalla. Muut havaitut vaihtoehdot tapojen seuraamiselle olisivat Tavoitteet tai dashboardit.



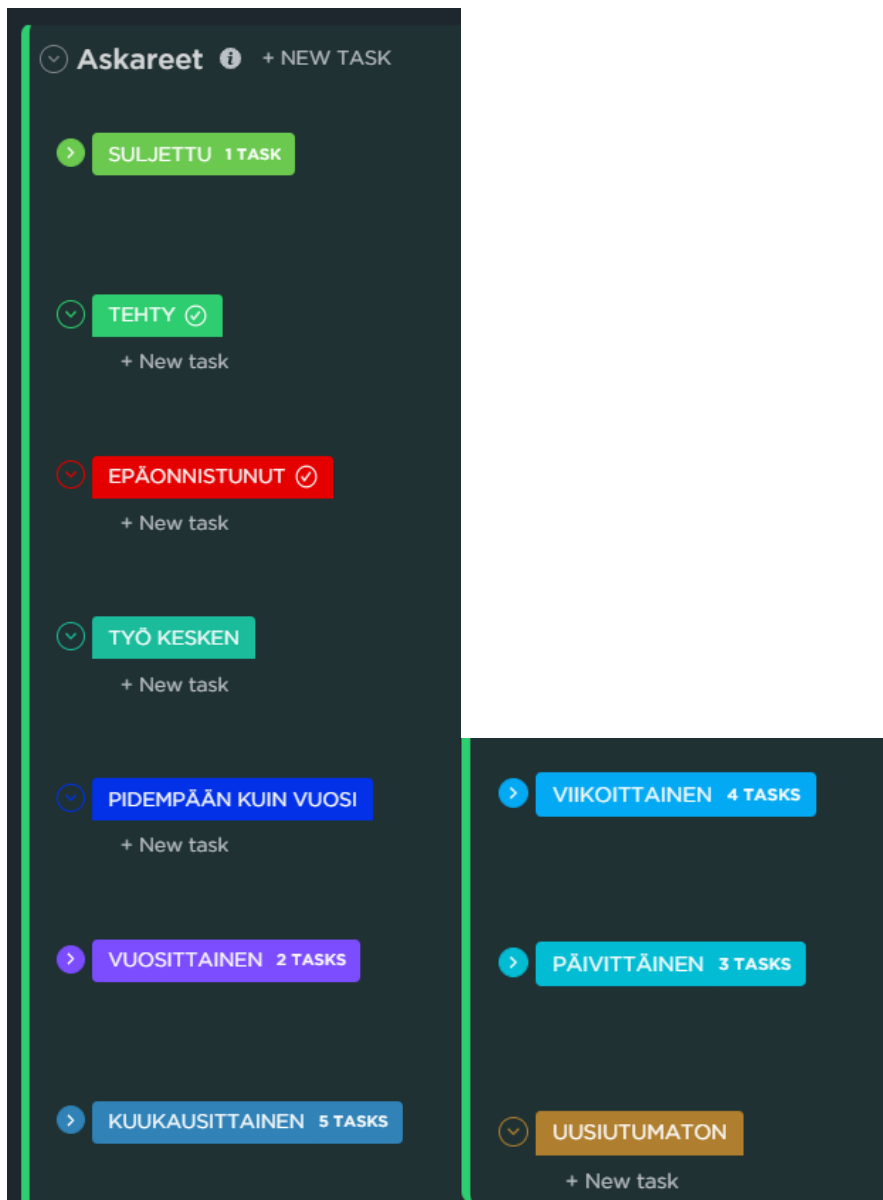
*KUVA 20. Henkilökohtainen-tilan kansioden sisältö*

Tehtävät on pyritty luomaan sellaisiksi, että ne sopivat kaikille ja ne on myös pyritty palastelemaan mahdollisimman pieniin. Työtä tehdessä kokeiltiin erilaisia tapoja tehdä toistuvien toimintojen listoja ja eri toimintoja. Aluksi tehtiin yksi lista,

jonka nimenä oli Toistuvat tehtävät. Kuitenkin uusia tehtäviä luodessa pian havaittiin, että elämässä on valtava määrä toistuvia tehtäviä, ja yksittäisten tehtävien etsiminen Toistuvat tehtävät -listasta on erittäin haastavaa. Toistuvien tehtävien uudelleenjärjestys toteutettiin edellä mainittuihin kansioihin ja listoihin. Uusiutuville tehtäville luotiin sopivan olaiset statukset.

## 5.4 Statukset

Statuksia on kuvassa 21 nopeasti katsottuna paljon. Statukset, jotka eivät sisällä tehtäviä, voi piilottaa samoin kuin suljetut tehtävät. Tehty- ja epäonnistunut-statukset ovat tässä ylimääräisiä, koska niitä ei tässä toteutuksessa käytetä. Niiden oli tarkoitus olla tapojen seurannassa hyödyksi, mutta toimintoa ei ehditty toteuttaa. Niitä ei ole poistettu, koska pohjaa tullaan kehittämään omaan käyttöön myös opinnäytetyön jälkeen, jolloin niitä käytettäneen. Tällä hetkellä tehtäviä asetettaessa Suljetuiksi ne uusiutuvat, jos ne on asetettu uusiutumaan. Uusiutumaton – status on lisätty sen varalle, että luodaan tehtävä, jota ei välttämättä tulla uusiimaan, mutta joka on askareisiin tai muuhun käsillä olevaan aiheeseen liittyvä. Työ kesken –statusta käytetään työn ollessa kesken muistuttamaan käyttäjää siitä, mitä hän on tekemässä. Eri aikaväleille on asetettu erilaisia tehtäviä. Esimerkiksi askareisiin liittyviä tehtäviä voivat olla siivoaminen ja ruuan laitto. Niitä ei kuitenkaan yleensä tehdä joka päivä. Kevät- ja syysiiivouksia ei tehdä kuin kerran vuodessa. Muissa listoissa on luotu omia niihin sopivia statuksia tarvittaessa tai käytetty olemassa olevia.



*KUVA 21. Uusiutuvien askareiden tehtävien statukset*

Kuvassa 22 näkyvät pohjaan asetetut viikoittaiset ja päivittäiset askareet. Kaikkia asetettuja tehtäviä ei tulla käymään läpi tässä opinnäytetyössä, vaan pohja tullaan jakamaan, jolloin halukkaat voivat tarkastella sitä lähemmin ja ottaa sen halutessaan käyttöön. Tehtävät on kirjoitettu alun perin englanniksi ja ne on käännetty tähän työhön suomeksi, mutta jotkin kohdat saattavat olla vielä käännettä. Tehtäville on pyritty antamaan alku- ja lopetuspäivämäärät ja –kellonajat, aika-arviot, tagit ja prioriteetit, sekä uusiutumiset uusimista tarvitseville tehtäville. Tagit auttavat näkymien suodattamisessa. Jos esimerkiksi halutaan tarkastella

kaikkia toistuvia päivittäisiä tehtäviä tilanäkymässä pelkkien askareiden sijaan, mukaan tulevat muun muassa hygieniatoimet, eivätkä pelkästään tässä näkyvät askareet.

VIKOITTAINEN	4 TASKS	START DATE	DUE DATE	TIME TRACKED	TIME ESTIMATE	PRIORITY
Käynti kirjastossa	2 askareet viikoittainen	Fri, 15:30	Fri, 17:30	0:00:00	1h 10m	High
Kauppaostokset	1 askareet viikoittainen	Wed, 13:00	Wed, 14:00	0:00:00	2h 15m	High
Pyykin pesu	4 askareet viikoittainen	Sat, 9:45	Sat, 11:45	0:00:00	54m	High
Siivous	11 askareet viikoittainen	2 days ago	2 days ago	0:00:00	3h 5m	High
+ New task		Nov 26		0 m	7 h 24 m	
PÄIVITTÄINEN	3 TASKS	START DATE	DUE DATE	TIME TRACKED	TIME ESTIMATE	PRIORITY
Tiskien pesu	askareet päivittäinen	Today, 17:00	Today, 18:00	0:00:00	10m	High
Sängyn petaus	askareet päivittäinen	Tomorrow, 7:00	Tomorrow, 9:00	0:00:00	1m	High
Ruoan valmistus	askareet päivittäinen			0:00:00	45m	High
+ New task		Nov 28		0 m	56 m	

KUVA 22. Viikoittaiset ja päivittäiset askareet

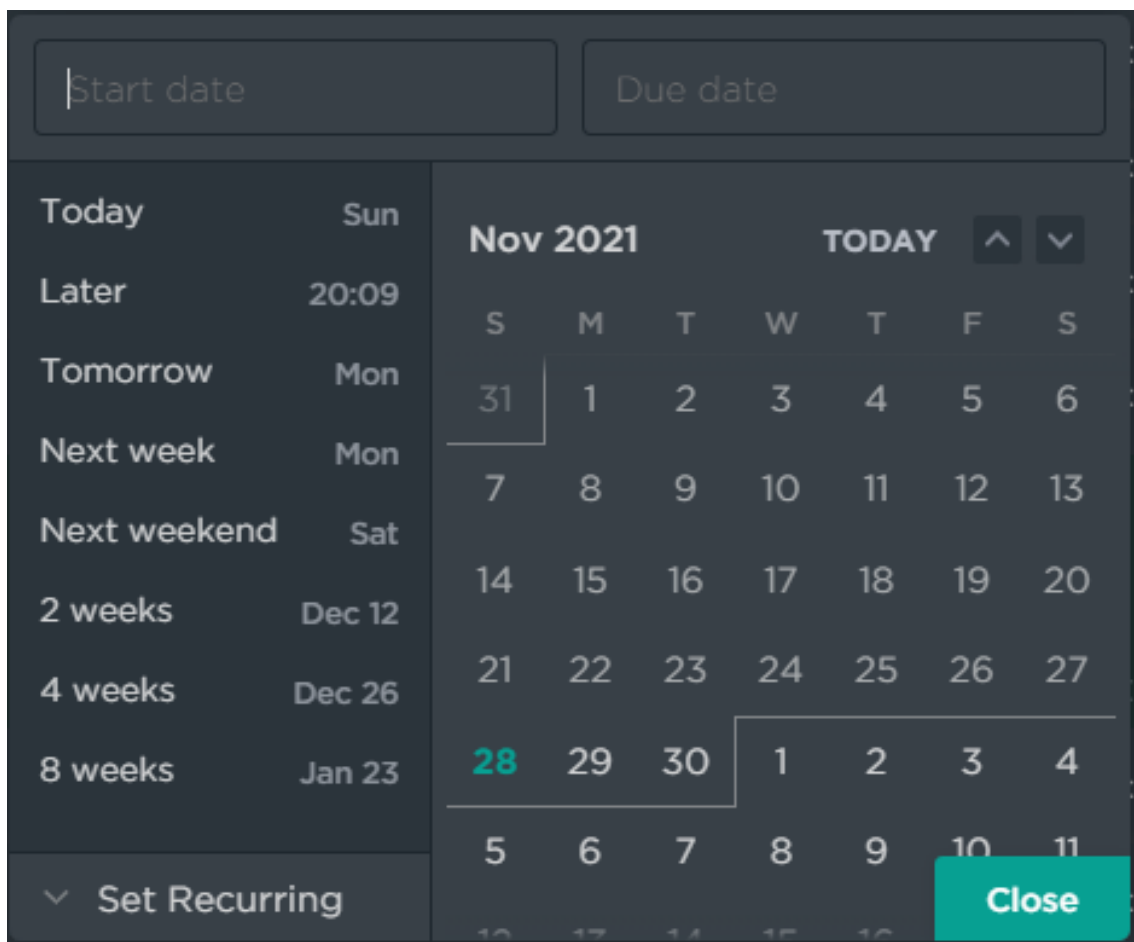
Tehtäviin kuluvaa aikaa voidaan arvioida Time tracked –kohdan avulla ja tarvittaessa muuttaa aika-arviota (*time estimate*). Tehtävän uusiutuessa ajastin nolautuu, mutta suoritettu tehtävä sisältää käytetyn ajan, jolloin sitä voidaan käyttää ajankäytön seurannan analysoinnissa. Tehtävän toistuvuus näkyy Due date –kohdan alla olevana nuolten silmukkana. Siivous-tehtävän Due date -on punaisella, mikä tarkoittaa sen olevan myöhässä aikataulusta. Se löytyy myös kotinäytön Overdue-kohdasta eli myöhässä olevien listasta.

Näkyvien tietojen otsikkoja voidaan vapaasti muuttaa oikeassa yläkulmassa näkyvän + -merkin avulla. Tarkasteltaessa kuvassa 22 Ruoan valmistus –kohtaa havaitaan, että sillä ei ole alkamis- tai lopetusaikaa, eikä nuolisilmukkaa, joka merkitsee uusiutuvuutta. Ne voidaan asettaa klikkaamalla tehtävän Start date–tai Due date –kohtaa.



## 5.5 Uusiutumisen asetus tehtävälle

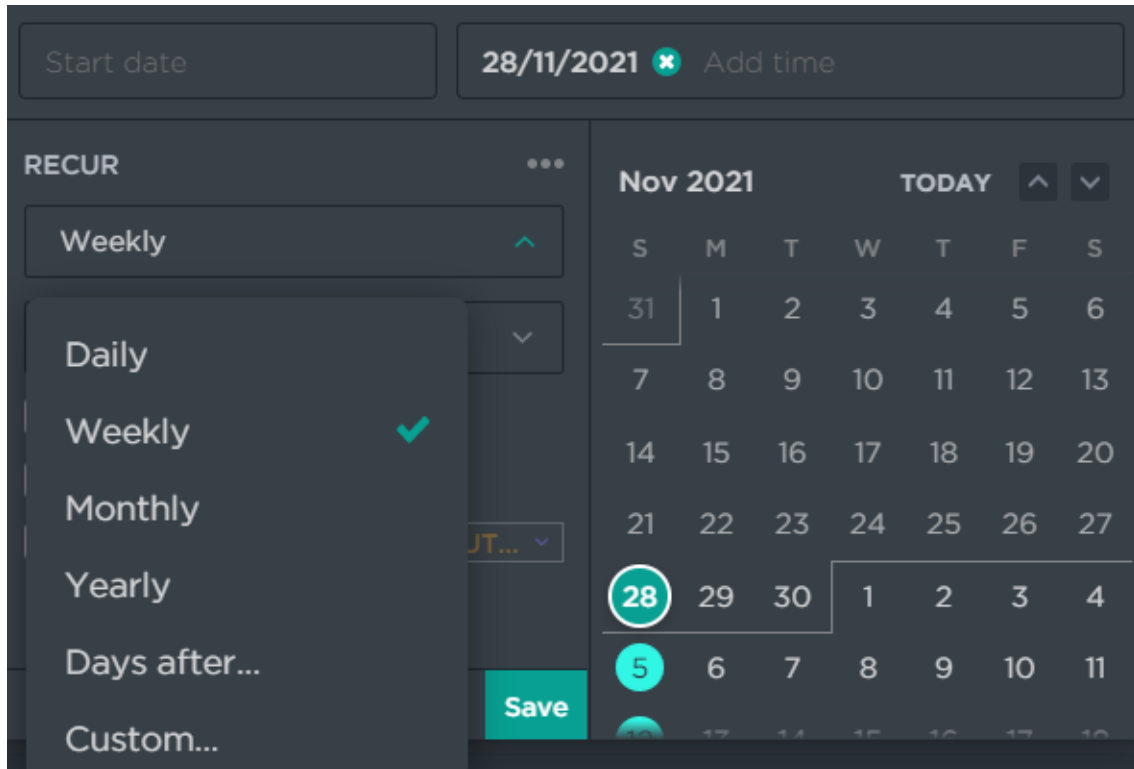
Klikattaessa Start- tai Due date –kohtaa kuvassa näkyvä ikkuna avautuu, jolloin voidaan joko asettaa yksittäiset aloitus- ja lopetusajankohdat toiminnolle tai asettaa se uusiutuvaksi. Yksittäisen päivämäärän ja ajan asettaminen sopii sellaisille tehtäville, jotka eivät tule uusiutumaan tietyllä aikavälillä. Uusiutumisen voi asettaa klikkaamalla valikon vasemmassa alareunassa olevaa Set Recurring -tekstiä.



KUVA 23. Päivämäärän asetus -ikkuna

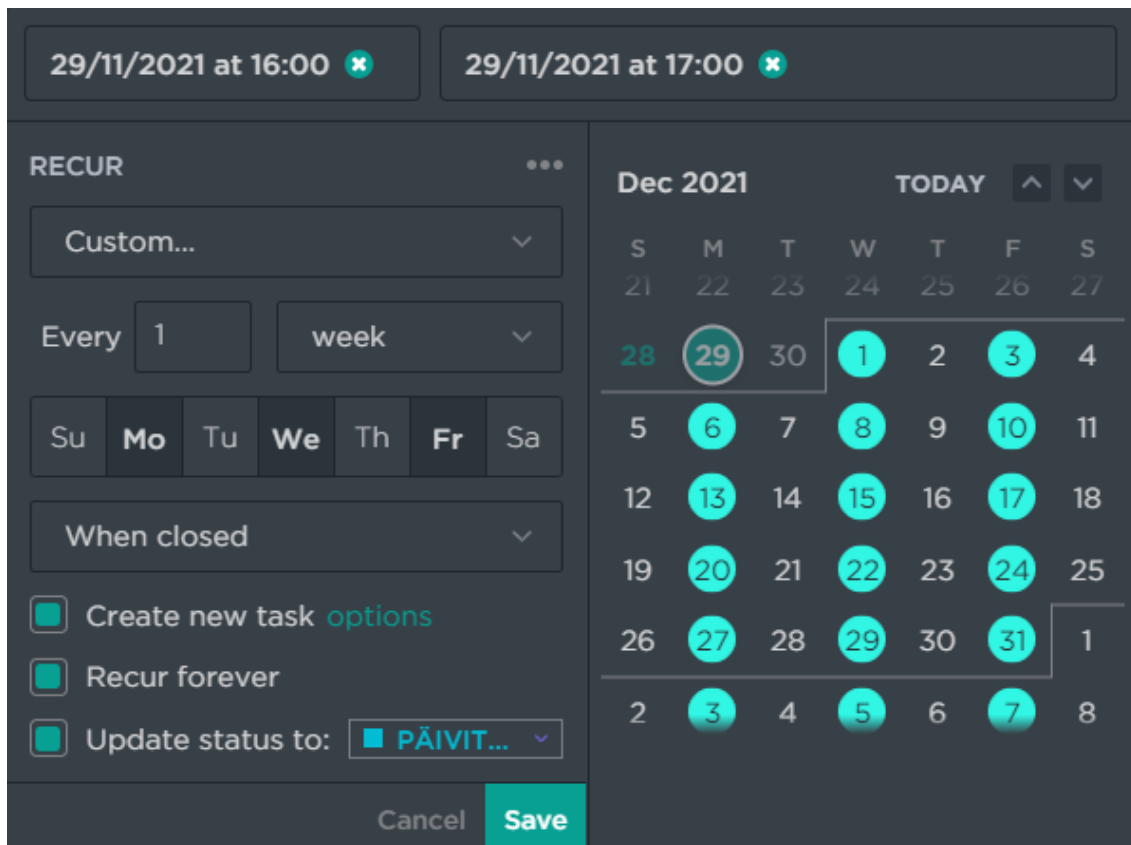
Kun Set Recurring –kohtaa on painettu, avautuu Recur-valikko. Valikosta avataan kuvan 24 mukainen ylempi pudotusvalikko, josta valitaan sopiva aikaväli. Tämän tehtävän tapauksessa Ruoan valmistus on uusiutuva, mutta ei välttämättä

päivittäinen, eikä silti aivan viikoittainenkaan. Haluttu uusiutuvuus on jotain siltä väliltä, joten valitaan Custom.



KUVA 24. Uusiutuvan tehtävän uusiutumisvälin asetetus

Kuvasta 25 nähdään, kuinka tehtävälle on asetettu viikoittainen tehtävä toistumaan maanantaina, keskiviikkona ja perjantaina. Viikonpäivien alle on asetettu toistumisen ehdot. Oletusstatus tässä tapauksessa olisi Uusiutumaton –status, mutta sen tilalle on asetettu status Päivittäinen. Näin luodaan uusiutuva tehtävä, jonka status päivitetään Päivittäinen -statukseksi. Luo uusi tehtävä -kohta on aktivoitu, koska alitehtävien uusiutuminen riippui testauksen perusteella siitä. Toinen merkittävä syy on, että tehtävä ei ilmesty suljettuihin tehtäviin, jolloin tieto on menetetty. Kun luodaan uusi tehtävä, suljetusta tehtävästä voidaan ottaa informaatiota analysointia varten talteen. Uusiutuvien tehtävien kasautuessa suljettuihin voi syntyä suorituskykyyn liittyvä ongelma. Tätä voitaisiin korjata vaikkapa viikoittaisella tai kuukausittaisella tehtyjen tehtävien puhdistuksella automaatioiden avulla, kun ensin on analysoitu ja tallennettu tehdyistä tehtävistä saatava tieto. Kun ehdot on valittu, painetaan Save-nappia.



KUVA 25. Kustomoidun uusiutuvan toiminnon asetus

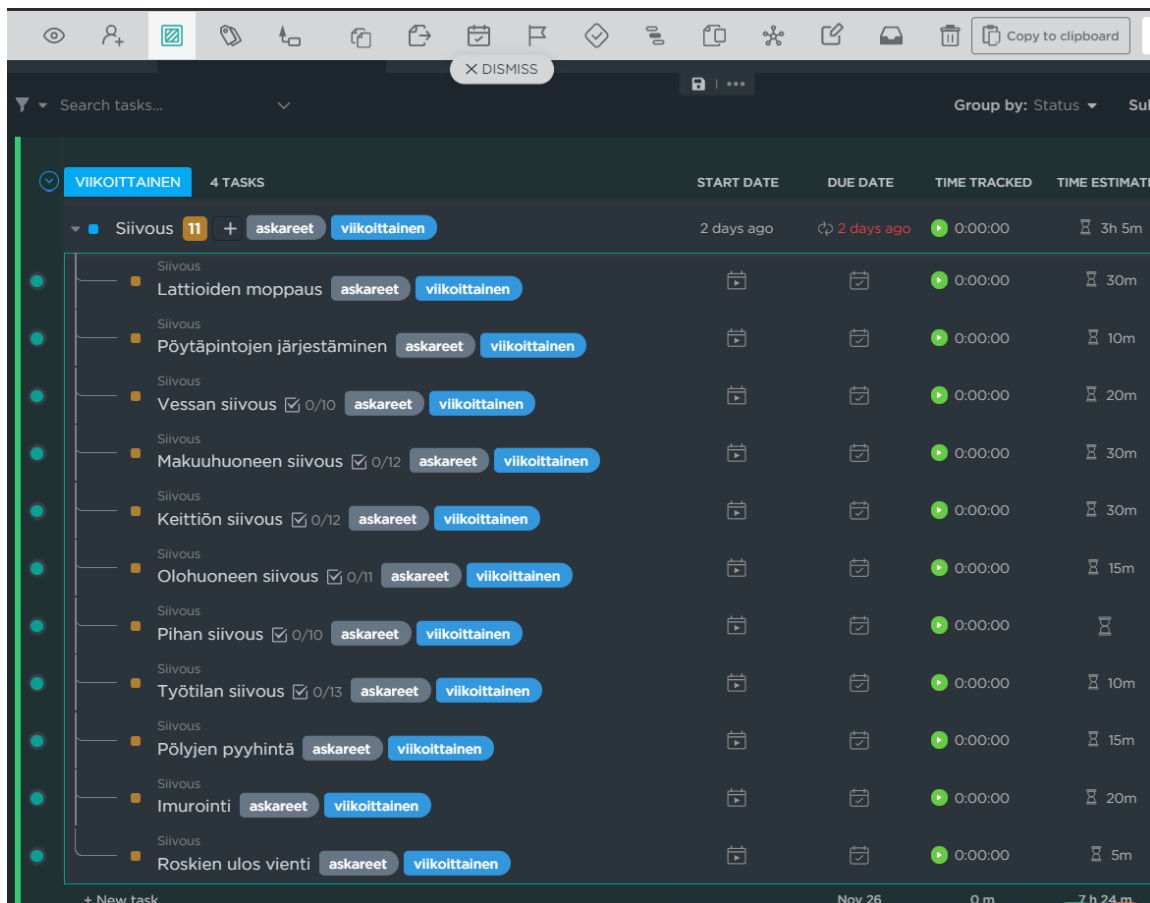
Näin saatiin asetettua tehtävälle uusiutuvuus. Monet tehtävät uusiutuvat tasaisesti esimerkiksi tasan päivittäin, mutta tässä ja joissain muissa asetetuissa tehtävissä on yksilöllistä, kuinka usein tehtävä tehdään. Muun muassa Kirjastossa käynti -tehtävä on kerran kahdessa viikossa toistuva, vaikka se on merkitty viikoittaiseksi tehtäväksi. Sopiville aikaväleille statuksia suunniteltaessa ei nähty järkeä esimerkiksi Kahden viikon välein -statuksessa, tai muissa pilkotummissa aikaväleissä, koska yksinkertaisempi on yleensä helpompikäyttöisempi. Välimallin uusiutuvuuksia omaaville tehtäville, kuten tässä esimerkissä Ruoan valmistus -tehtävälle, voidaan asettaa lähimmän aikavälin status.



KUVA 26. Uusiutuva Ruoan valmistus -tehtävä

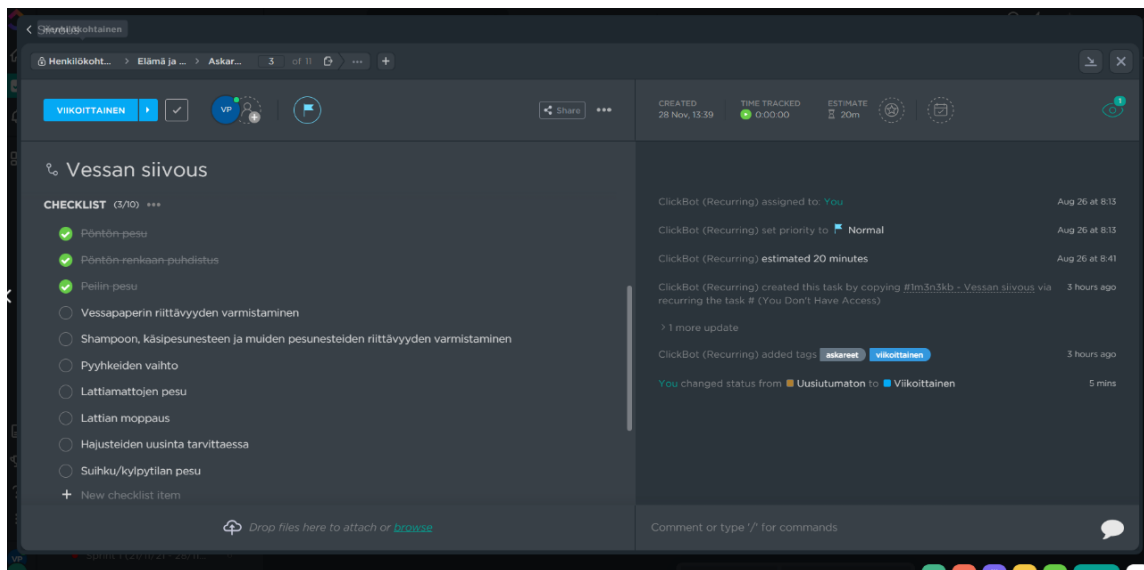
## 5.6 Alitehtävät ja tehtävälisterit

Kuvassa 27 on otettu esimerkiksi avattu Siivous-tehtävä, joka on pilkottu erilaisiin alitehtäviin. Alitehtäville on annettu aika-arviot ja joillain niistä on tehtävälisterit, mikä ilmenee esimerkiksi Vessan siivous -tehtävässä tehtävälisterin kuvakkeena tehtävän nimen vieressä ja numeromerkintänä 0/10. Numeroista selviää, että mitään tehtävälisterin kohdista ei ole merkitty tehdyiksi. Kuvassa myös näkyy, että alitehtävien statuksen värikoodi on ruskea, mikä tarkoittaa tässä yhteydessä Uusiutumaton-statusta. Kuvassa olevista tehtävistä vain Siivous-tehtävä on uusiutuva, jolloin sen status päivittyy uusiutumisasetuksissa asetettuun Viikoittainen-statukseen. ClickUp ei osaa vielä päivittää alitehtävien statuksia samalla, kun se luo ne omistavan tehtävän. Ongelma on lähinnä kosmeettinen, mutta jos se häiritsee, voidaan luoda automaatio vaihtamaan statukset alitehtäviin, tai valita kuvan mukaisesti manuaalisesti kaikki halutut alitehtävät ja vaihtaa niiden statukset kerralla yläpalkissa näkyvän korostetun laatikkomaisen valinnan avulla. Myös muita asetuksia, kuten prioriteetteja tai tageja voidaan vaihtaa samalla menetelmällä valitsemalla yläpalkin eri vaihtoehtojen välillä.



KUVA 27. Siivous-tehtävän alitehtävät ja tehtävien statusten yhtäaikainen vaihto

Kuvassa 28 näkyy Askareet-listan alla olevan viikoittaisen Siivous-tehtävän alitehtävän Vessan siivouksen tehtävälista. Tehtävät on pilkottu hyvin pieniin osiin. Pilkkomisesta ei pitäisi olla mitään haittaa, mikäli sovelluksen suorituskyky ei kärsi suuresta tehtävämäärästä. Tehtävän sisäisiä tehtävälistoja ei enää voi pilkkoa, vaan jos haluttaisiin jakaa tehtävälistan tehtävät vielä pienempiin osiin, jouduttaisiin siirtämään tehtävälistan tehtävät Vessan siivous -tehtävän alitehtäviksi. Tehtävän sisäisiä tehtävälistan osia ei myöskään voi ajastaa, eikä niihin kuluva aikaa voi mitata yksittäisissä kohdissa. Tämä on negatiivinen asia, ja voi olla, että olisi parempi asettaa tehtävälistoissa olevat tehtävät alitehtäviksi. Yksittäisiä alitehtäviä, kuten Vessan siivous -tehtävää voidaan ajastaa, mikä on luultavasti tarpeeksi tarkkaa ajan seurantaa.



KUVA 28. Tehtävä historioineen ja tehtävän tarkastuslista

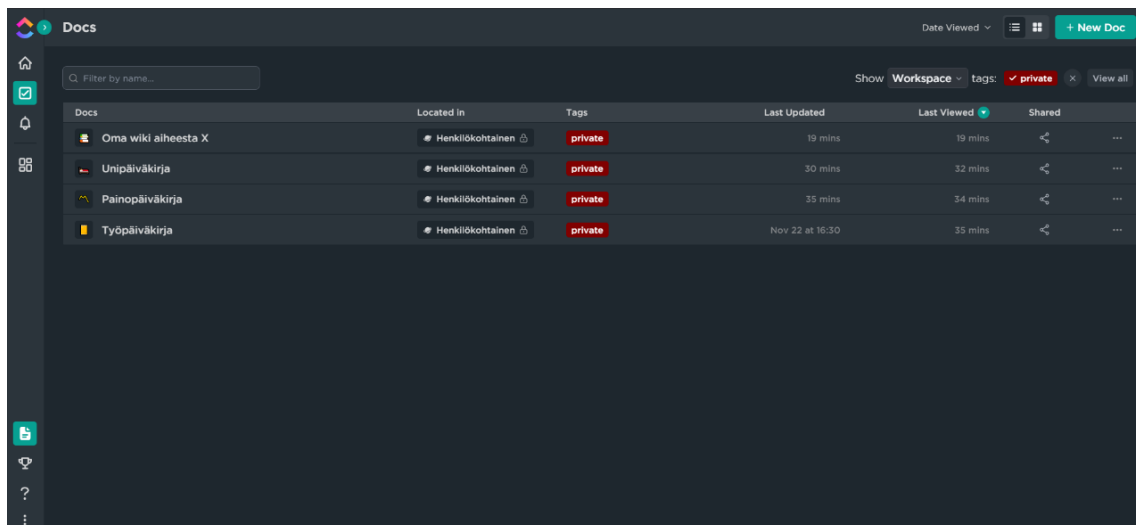
Mikäli koetaan, ettei näin tarkkaan jaettu tehtävälisterä tarvita, voidaan katsoa ylempien tasojen tehtäviä, esimerkiksi tässä tapauksessa Siivous-tehtävää. Siivous-tehtävä ei kuitenkaan ole SMART-menetelmän mukainen. Menetelmällä suunnitellut ja pilkotut tehtävät ovat tarkkaan määriteltyjä (*Specific*), mitattavissa olevia (*Measurable*), saavutettavia (*Achievable*), realistisia, relevantteja (*Realistic*) ja tarkkaan ajoitettuja (*Time-related*). Siivous-tehtävä ei ole tarkkaan rajattu itsessään, vaan sen alitavoitteet rajaavat sen SMART-menetelmän mukaiseksi. Vielä tarkemmin SMART-menetelmän mukaisia tehtävistä saisi jakamalla tehtävissä olevat tehtävälisterä edelleen alitehtäviin, jolloin niille voisi asettaa aika-arviot, mutta arvioitiin, että toteutettu pilkkonnan taso on riittävä.

Kun Siivous-tehtävän status muutetaan Suljetuksi, ClickUp kysyy, mitä tehdään alitehtäville. Voi olla, että kaikkea ei ole tehty, mitä listoissa on merkitty. Tällöin voidaan valita alitehtävät suoritetuiksi, tai jättää ne niihin statuksiin, jotka niillä on sillä hetkellä. Suorittamattomista alitehtävistä ei pitäisi olla haittaa, sillä ne päätyvät omistamansa tehtävän mukana Suljettuihin. Uuteen tehtävään tulevat suorittamattomina samat alitehtävät, jotka suljetussa tehtävässä oli alun perin riippumatta valinnasta. Alitehtävien merkitsemisestä suorittamattomaksi voi olla jopa hyötyä, jos tietoa voidaan käyttää hyväksi elämänhallinnan analysoinnissa. On kuitenkin mahdollista, että alitehtävät jäävät kummittelemaan erilaisiin näkymien

suodatuksiin, koska ne eivät ole suljettuja. Tämän toiminnan testaukseen ei jäänyt aikaa.

## 5.7 Dokumentit

Dokumentit ovat pääsääntöisesti tekstisivuja tai sivustoja. Ne voi yhdistää kaikkien tilojen näkymään, tilaan, kansioon, listaan tai yksittäisiin tehtäviin. Kuvassa 29 olevaan dokumenttinäkymään pääsee sovelluksen vasemman laidan työkalupalkin alalaidassa näkyvästä paperin kuvalla varustetusta napista painamalla. Tähän kuvassa näkyvään dokumenttinäkymään on tehty esimerkkejä aiheista, joista dokumentteja voi tehdä. Uni-, paino- ja työpäiväkirjojen avulla pyritään tehostamaan omaa toimintaa ja sitä kautta lisäämään tyytyväisyyttä elämään. Kuvassa näkyy myös esimerkki omasta wikisivusta. Wikisivulla tarkoitetaan sivua, johon on kerätty tietoa jostain aiheesta.



KUVA 29. Dokumenttien päänäkymä

## 5.8 Tavoitteet

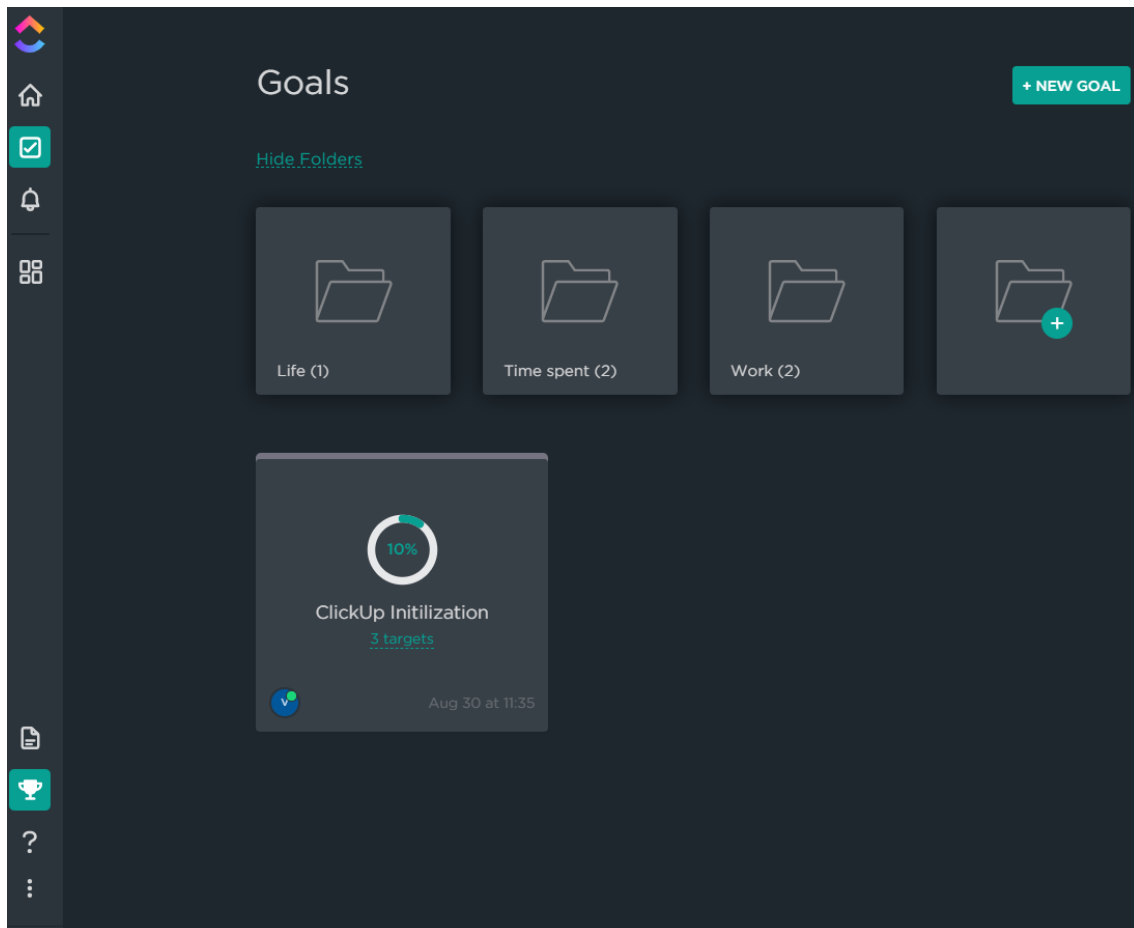
Tavoitteita ei jaeta pohjan mukana. Aluksi suunniteltiin, että tavoitteena olisivat olleet jonkinlaiset ylemmän tason elämäntavoitteet, jotka olisi jaettu alitavoitteisiin. Elämäntavoitteet ovat kuitenkin yksilökohtaisia, joten sitä ei toteutettu. Tavoitteiden, tapojen ja muiden toimintojen suorituksen seuraamisesta voisi jatkossa luoda yhden yksittäisen vuositason tai pidemmän aikavälin tavoitteen, jolla voisi olla alitavoitteita (*target*) yhdistettyinä eri listoihin ja tehtäviin. Vuositason kokonaisuus voisi koostua kuukausittaisista ja viikoittaisista tavoitteista, joiden suorittamista seurataan ja arvioidaan. Viikkotasolla voitaisiin seurata tapojen ja tehtävien toteutumista ja antaa toiminnoista esimerkiksi arvosanoja suoriutumisen mukaan.

Lisäpalkitsemiskeinoja olisi hyvä keksiä, jotta motivoituminen ja tehtävien suorituksesta seuraavien palkkioiden saanti varmistuisi. Palkinnot eivät kuitenkaan saa olla ristiriidassa muiden tavoitteiden kanssa. Palkitsemista ei siis saa toteuttaa esimerkiksi herkuttelemalla ylimääräisillä herkuilla, jos painonpudotus on tavoitteena, vaan jos herkutellaan, herkkujen tulee sisältyä painonpudotustavoitteeseen laskettuihin kalorimääriin. Aiemmin työssä mainittu haluttujen palkintojen haitarin tai janan, uskotaan olevan toimiva ja sellainen tullaan toteuttamaan elämänhallinnan pohjan jälkikehitysversioon myöhemmin. Tämän janan palkinnot tullaan saamaan, kun noudatetaan asetettuja tehtäviä ja tavoitteita, mikä kannustaa niiden suorittamiseen.

Kuvassa 30 näkyy tavoitteet-näkymä, johon voidaan asettaa tavoitteita. Tavoitteet-näkymään päästään klikkaamalla vasemman laidan valikosta pokaalin kuvaa. Kuvassa näkyy tavoite *ClickUp Initialization*, jossa on sisällä listoja ja tehtäviä. Tavoite ei ole lähelläkään saavutettua, kuten kuvasta näkyy. Se ei kuitenkaan ole opinnäytetyön tavoite, vaan tulevan jatkokehitysversion tavoite. Sovelluksen monimutkaisuuden vuoksi sen opetteluun on mennyt niin paljon aikaa, että monia haluttuja ominaisuuksia ei ole vielä toteutettu. Ne tullaan toteuttamaan opinnäytetyön kirjoituksen jälkeen ja jatkuvan kehityksen pohja jaetaan opinnäytetyössä käsitellyn pohjan lisäksi. Tavoitekansiot ovat Business-suunnitelmaan kuuluvia, joten kuvassa näkyvän kaltaisia kansioita ei voi luoda alemmissa suunnitelmissa,

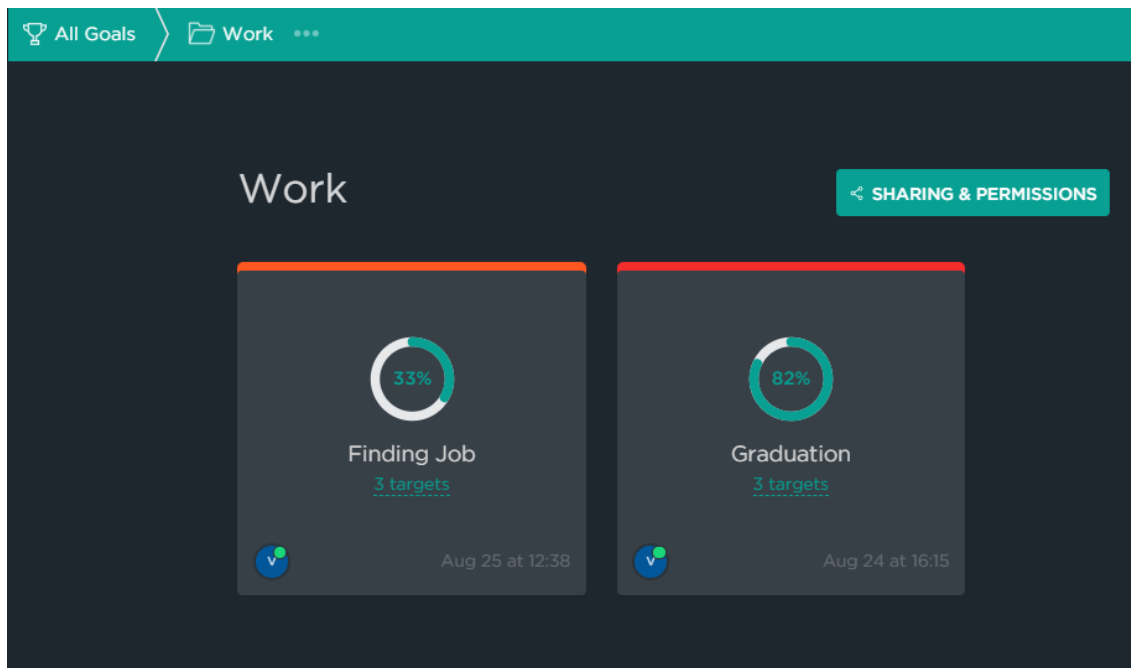


eikä myöskään tavoitteita voi luoda ilmaisversiossa, vaan ne saadaan käyttöön Basic-suunnitelmassa. Kuvassa näkyy kansioita, joissa on testattu erilaisia tavoitteita. Life-kansioon on aloitettu vuositasen tavoite, Time spent –kansioon on asetettu ajankäyttöön liittyviä tavoitteita ja Work-kansioon on asetettu työhön liittyviä tavoitteita.



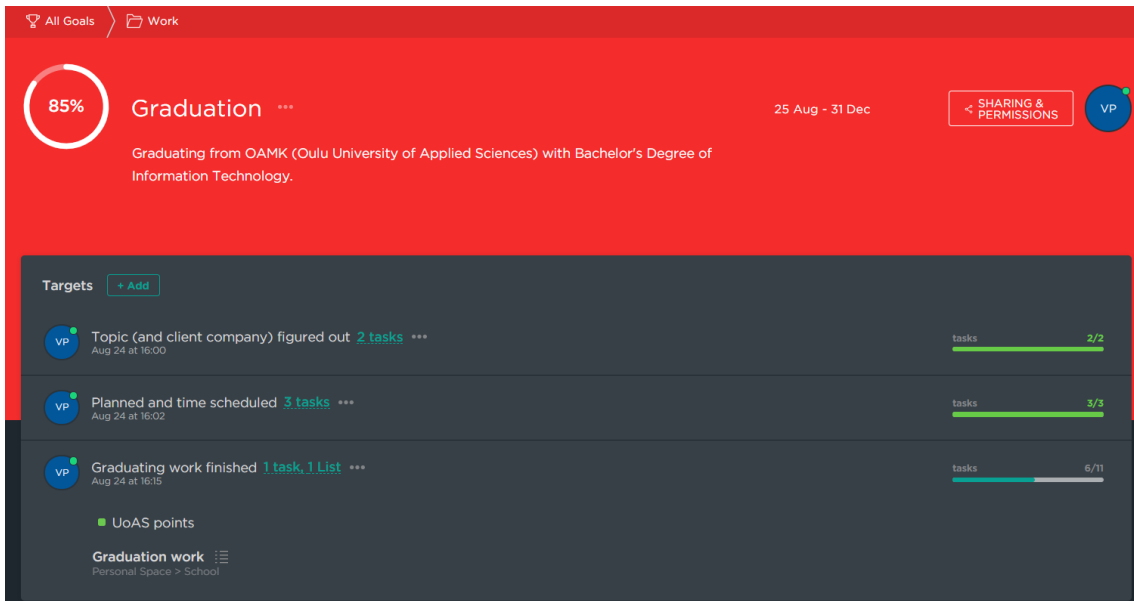
KUVA 30. Tavoitteet-näkymä

Work-kansion sisältä löytyy kaksi tavoitetta: Työn etsiminen ja koulusta valmistuminen. Koulusta valmistuminen ja muut koulutukseen liittyvät tavoitteet voisivat olla omassa Koulu-kansiossaan, mutta opinnäytetyö oli tässä tapauksessa ainut tehtävä asia, jolloin sille ei tehty omaa kansiota.



KUVA 31. Work-kansion sisältö

Kuvasta nähdään Graduation-tavoitteen sisältö. Tavoite koostuu alitavoitetasolla aiheen keksimisestä, ajankäytön suunnittelusta ja työn teosta. Mikäli koulunkäynti olisi varhaisemmassa vaiheessa, tähän voisivat kuulua eri lukukaudet, jotka olisivat omia alitavoitteitaan. Kouluun liittyvät asiat voisivat siinä tapauksessa olla omassa tilassaan. Koulu-tilan alle sopisivat lukukausiin kuuluvat jaksot kansioina ja jaksojen alle eri kurssit listoina. Kursseihin liittyvistä velvollisuuksista voisi luoda tehtäviä ja alitehtäviä. Kuvan alalaidassa näkyvä Graduation work – lista sisältää työhön liittyviä osa-alueita. Sitä klikattaessa päästään listanäkymään.



KUVA 32. Opinnäytetyön tavoitekansio

Kuvassa 33 nähdään opinnäytetyön tekoon valmistavia toimia, jotka on asetettu tehtäviksi ja suoritettu. Aika-arviot ovat suuntaa antavia. Kaikkia tageja ei ole muistettu asettaa, eikä vielä olla löydetty tapaa, jolla voidaan automaattisesti asettaa tehtävään haluttuja asetuksia.

The task list is titled "Opinnäytetyö" and shows 2 tasks under the "SULJETTU" (Closed) status. The tasks are as follows:

Task Description	Start Date	Due Date	Priority	Time Tracked	Time Estimate
Opinnäytetyöprosessiin tutustuminen			High	0:00:00	8h
Opinnäytetyön osien aikataulutus			High	0:00:00	32h
Opinnäytetyön osien aikataulutus			High	0:00:00	8h
Työkalut ja olosuhteet kunnossa			High	0:00:00	8h
Opinnäytetyön osien aikataulutus			High	0:00:00	12h
Documentation started and set up everything for work			High	0:00:00	12h
Documentation started and set up everything for work			High	0:00:00	8h
Structure decided			High	0:00:00	8h
Documentation started and set up everything for work			High	0:00:00	4h
Writing started			High	0:00:00	4h
Opinnäytetyön osien aikataulutus			High	0:00:00	12h
Schedule time			High	0:00:00	12h
Schedule time			High	0:00:00	8h
Divide work into sections			High	0:00:00	8h
Schedule time			High	0:00:00	2h
Long-span documentation times scheduled			Medium	0:00:00	2h

The total time estimate for all tasks is 40 hours.

KUVA 33. Suoritettuja tehtäviä Opinnäytetyö-listassa

Kuvissa olevista tehtävistä on poistettu aikataulut, jotta ne eivät sekoita pohjan lataavaa henkilöä. Koska tila on kopioitu alkuperäisestä, ajanseuranta on nol-laantunut kaikista tehtävistä, myös suoritetuista. Aika-arvioihin on laskettu mukaan työhön itseensä kulunut aika. Mikäli haluttaisiin, voitaisiin jakaa työnteko myös työhön liittyviin alitehtäviin, mutta pohja on tarkoituksella jätetty pääpiirteittäiseksi, jotta se on valmiina sovellettavaksi. Kun tehtävät on suoritettu, tavoite on valmis. Kuvissa 34 ja 35 näkyy esimerkki opinnäytetyön tekoon liittyvistä tehtävistä aika-arvioineen. Tehtävät ovat yleistasoisia ja suuntaa antavia. Aika-arviot sisältävät myös työn tekoon kuluneen ajan, eikä pelkästään dokumentaation tekoa.

Task Name	Start Date	Due Date	Priority	Time Tracked	Time Estimate
Opinnäytetyön teko			High	0:00:00	256h
Figuring out initial sources to work			Medium	0:00:00	16h
Find good place to look for sources			High	0:00:00	8h
Finish introduction			High	0:00:00	16h
Write preliminary introduction			Medium	0:00:00	16h
Finish chapter 2			High	0:00:00	48h
Write preparation to chapter 2			Medium	0:00:00	16h
Finish chapter 3			High	0:00:00	48h
Write preparation to chapter 3			Medium	0:00:00	16h
Finish chapter 4			High	0:00:00	48h
Write preparation for chapter 4			Medium	0:00:00	16h
Finish chapter 5			High	0:00:00	64h
Write preparation for chapter 5			Medium	0:00:00	16h
Finish speculation section			High	0:00:00	16h

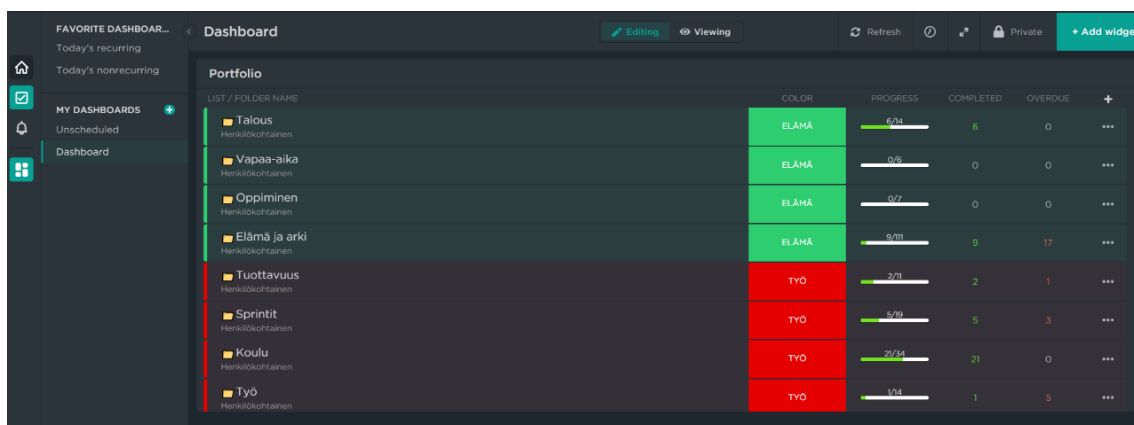
KUVA 34. Opinnäytetyön prosessi keskeneräisenä

Task Name	Start Date	Due Date	Priority	Time Tracked	Time Estimate
Finish graduation work			High	0:00:00	18h
Documentation finished			High	0:00:00	2h
Write poster			High	0:00:00	4h
Tutor review			High	0:00:00	5h
Review passed/failed			High	0:00:00	1h
Work's language and poster review			High	0:00:00	7h
Review passed/failed			High	0:00:00	1h
Graduation			High	0:00:00	2h
Apply for diploma			High	0:00:00	2h

KUVA 35. Opinnäytetyöhön liittyvät tekemättä olevat avoimet tehtävät

## 5.9 Dashboardit

Dashboard eli “kojelauta” on analysointityökalu, jolla tuotettua informaatiota saadaan tarkasteltua eri näkökulmista. Dashboardeihin ei ehditty tutustua kovin tarkkaan. Ennen niihin siirtymistä oli tarkoitus saada tapojen ja tehtävien seuranta toteutettua. Dashboard-näkymän saa näkyviin klikkaamalla vasemmassa laidassa olevan valikon neljän suorakulmion laatikkoa. Dashboardit ovat monipuolisesti muokattavissa. Kuvassa on asetettu portfolio näkyviin, mutta erilaisia pienoishjelmia (*widget*) on useita. Kuvassa 36 on esimerkiksi asetettu dashboardiin portfolio, josta ei tässä yhteydessä juurikaan ole hyötyä, vaan se on yksi esimerkki mahdollisista pienoishjelmistä. Dashboardeilla on tarkoitus toteuttaa erilaisia analysointeja saadusta datasta.

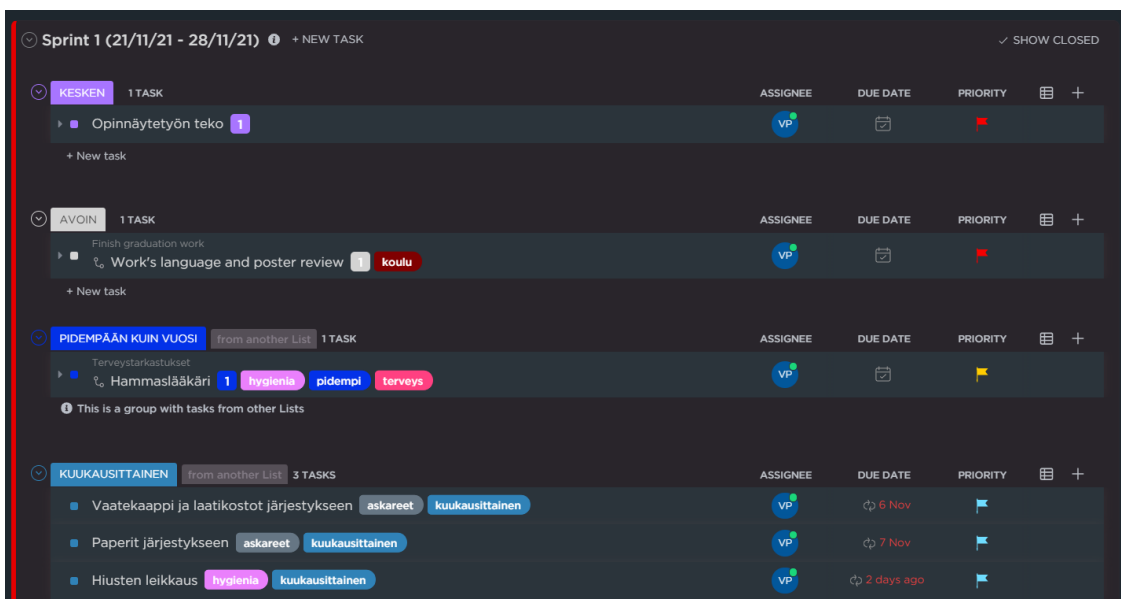


KUVA 36. Dashboard Henkilökohtainen-tilan portfolioista

## 5.10 Sprintit ja automaatiot

Sprintit ovat Scrum-sovelluskehitysmallin mukaisia työskentelyn “pyrähdyksiä”. Työnteko jaetaan jaksoihin, jotka ovat yleensä kahden viikon mittaisia. Näitä jaksoja kutsutaan sprinteiksi. Sprintissä jaetaan ryhmän jäsenille tehtävät heidän suorituskapasiteettinsa ja tehtävien suuruuden mukaan. Sprintin lopussa tekemättä jääneet tehtävät siirtyvät yleensä seuraavaan sprinttiin.

Pohjaan on asetettu alustavat sprintit 1 ja 2. Niiden ajatuksena oli alun perin toimia päivittäisen työtaakan arvioinnissa apuna, sillä kotinäkyvä ei sitä tee. Työtaakka voidaan kuitenkin asettaa näkyviin esimerkiksi kaikki tilat -näkyvän ylä-laidasta klikkaamalla + -nappia ja valitsemalla Workload. Sprintti voi kuitenkin olla hyödyllinen, mikäli sovellusta ei käytetä pelkästään yksin, jolloin sprintin sisällä voi jakaa tehtävät tasan muiden kanssa. Kuvassa 37 on näkyvä kesken-eräisestä Sprintistä 1.

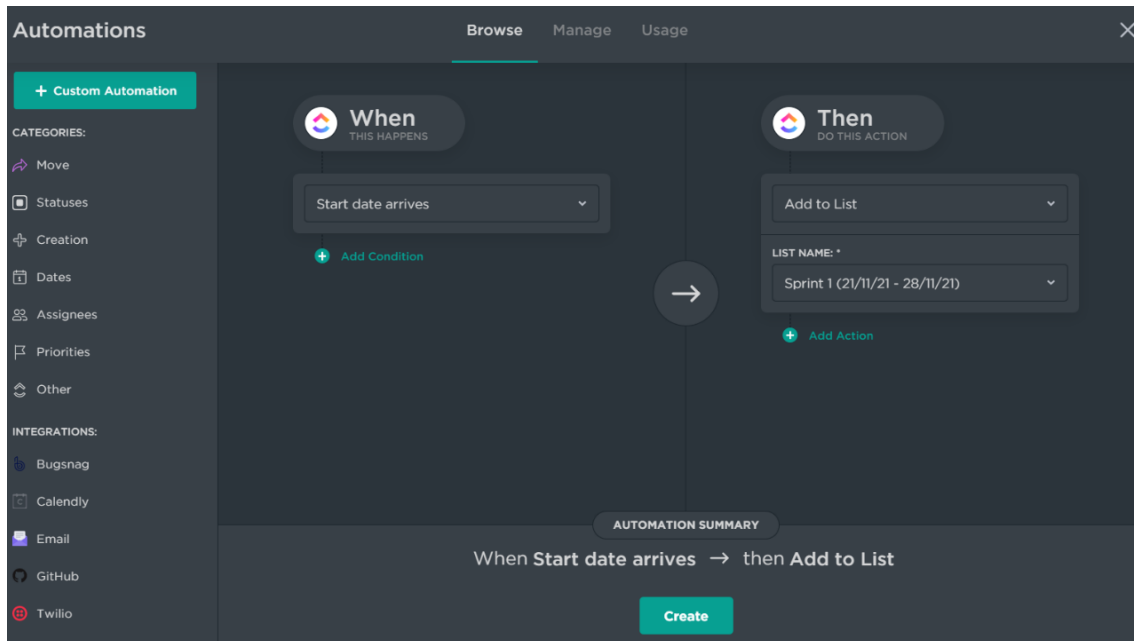


KUVA 37. Sprinttikansion Sprint 1

Sprintin tehtävät ovat automaattisesti listaan kopioituneita näkymiä tehtävistä. Alkuperäiset tehtävät eivät ole poistuneet, vaan sprintissä olevat tehtävät ovat kopionäkymiä niistä. Jompaankumpaan tehty muutos vaikuttaa molempiin. Sprintin päättyessä suorittamatta jääneet tehtävät siirtyvät seuraavaan sprinttiin, mikäli siihen liittyvä asetus on aktivoitu. Tässä tapauksessa asetus on päällä. Automaattinen tehtävien kopiointi sprinttilistaan saadaan aikaan ClickUpin automaatio-ominaisuudella.

Automaatio saadaan luotua valitsemalla tehtävät näkyvässä haluttu tila, lista tai kansio, tässä tapauksessa Henkilökohtainen-tila, ja klikkaamalla oikeassa yläkulmassa näkyvää Automate-nappia. Klikattaessa avautuu kuvassa näkyvä ikkuna,

jossa automaation ehdot voidaan asettaa. Kuvan mukaisilla ehdoilla aloituspäivämäärän saapuessa Henkilökohtainen-tilaan kuuluva tehtävä siirretään listaan Sprint 1. Olisi parempi, jos listaksi voisi asettaa aktiivisen sprinttilistan tietyn listan sijaan. Vaikka Sprint 1 olisi ohi, tehtävät siirretään tällä automaatiolla edelleen listaan Sprint 1, eikä aktiiviseen sprinttiin. ClickUpissa ei ole aktiiviseen sprinttilistaan siirtämisen vaihtoehtoa, mutta siitä on tehty toiminnon lisäyspyyntö.

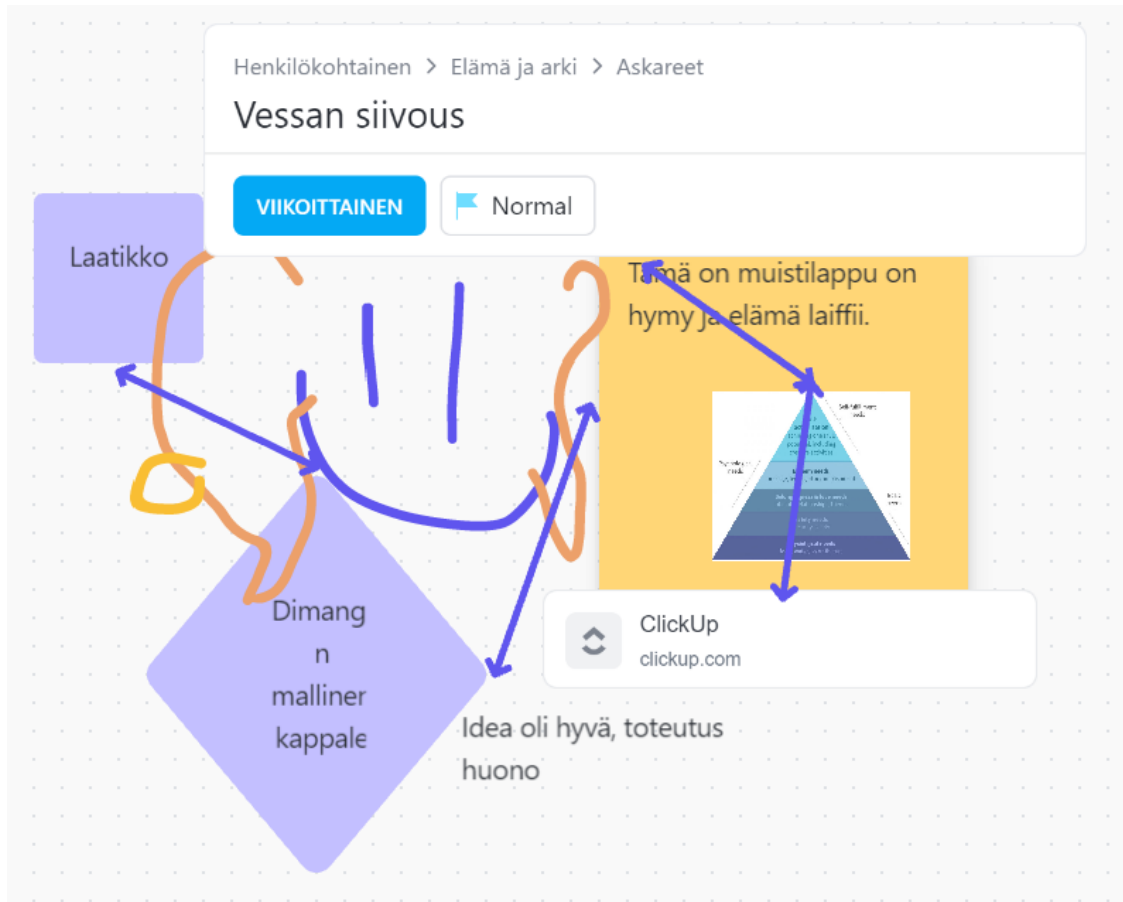


*KUVA 38. Kun aloituspäivämäärä saapuu, lisää tehtävä listaan Sprint 1 -automaation luonti*

## 5.11 Whiteboard eli piirtotaulu

ClickUpissa on kirjoitushetkellä tuore ominaisuus piirtotaulu, joka vaikuttaa erinomaiselta vapaan toiminnansuunnittelun paikalta. (159) Piirtotaulu on näkymä, johon voidaan piirtää, luoda toimintalogiikoita ja liittää tehtäviä. Taulua voidaan käsitellä reaaliaikaisesti yhdessä muiden muokkausosoikeuden saaneiden henkilöiden kanssa. Toiminto vaikuttaa paremmalta versiolta ajatuskartoista ja siitä on luultavasti hyötyä ainakin ajatusten purkamisessa visuaalisiksi konsepteiksi ja

sitä kautta konkreettisiksi tehtäviksi. Kuvaan 39 on luotu nopean testauksen pohjalta erilaisia elementtejä piirtotaululla.



KUVA 39. Esimerkkejä käytettävissä olevista piirtotaulun elementeistä

## 5.12 ClickUp-pohjan jakaminen

ClickUpissa voi luoda pohjia (*templates*) hierarkian eri tasoihin, sekä joihinkin tehtäviin tai listoihin liittyviin asetuksiin. Tässä työssä tavoitteena oli tuottaa pohja, mutta tavoitetta ei määritetty tarkemmin. Pohjaksi valittiin harkinnan jälkeen tilapohja (*space template*). Työtila (*workspace*) olisi toiminnallisuudeltaan parempi vaihtoehto pohjalle, koska kotinäkömään tulisivat silloin vain elämään liittyvät tehtävät ja elämän eri osa-alueet olisivat selkeästi erillisiä. Muut tehtäväalueet, kuten työ ja mahdolliset yhteistyöprojektit voisivat olla erikseen omissa työtiloissaan.



Näin tehtiinkin aluksi, mutta ClickUpin toimintasuunnitelmaa vaihdettaessa havaittiin, että käyttöoikeusmaksut ovat työtilakohtaisia. Työtilaa ei myöskään voitaisi jakaa pohjien jakoon tarkoitetulla tavalla, koska vaihtoehtoa ei ole, joten se pitäisi jakaa jollain muulla tavalla. Pohja jaetaan ClickUpin sisäisessä palvelussa, joka on tarkoitettu pohjien jakamiseen (*template center*). Palvelusta löytyy myös ClickUpin kehittäjien ja yhteisön omia pohjia, joista joitain on myös käytetty hyödyksi tehdyssä pohjassa.

### **Pohjan käyttöönotto**

1. Tee tunnus ClickUpiin osoitteessa <https://clickup.com/> painamalla oikeassa yläkulmassa olevasta Sign up –napista. Tunnusten teko on nopea toiminto.
2. Kirjaudu ClickUpiin tarvittaessa painamalla Login-nappia.
3. Klikkaa seuraavaa linkkiä opinnäytetyössä tehdyn pohjan lataamiseksi:  
<https://app.clickup.com/template/project/t-32571543/6f4f055bc3d65b9>  
TAI:  
Jos halutaan ladata jatkokehitetty versio, klikkaa seuraavaa linkkiä:  
<https://app.clickup.com/template/project/t-32571668/ee37ac703cf178e>
4. Avautuu kuvan 40 mukainen valikko. Asetetaan tila haluttuun paikkaan pudotusvalikosta ja nimetään se. Jos halutaan kopioida pohja omaan pohjakirjastoon, asetetaan valintaruutu aktiiviseksi ja valitaan henkilöt, joiden kanssa työtilan sisäisesti pohja jaetaan.

## Use a template

Please select a Workspace to save this Space to:

Workspace

Veikko Pasanen's Workspace



Space name

Testing

Also save a copy of this template to my Workspace and share with:

Only Me

All Members

Admins

Select people: 

Cancel

Use template

*KUVA 40. ClickUpin tilapohjan lataus*

## Huomioita

- Jostain syystä pohjaa ladattaessa joidenkin uusiutuvien tehtävien uusiutuvuus poistuu, joten kannattaa olla tarkkana niiden kanssa. Myöskään tehtäviä asetettaessa latauksen jälkeen suoritetuksi ne eivät välttämättä uusiudu. Asetettaessa tehtävä suoritetuksi kannattaa miettiä, minkä tehtävien tulee uusiutua ja asettaa niille tarpeen mukaan uusiutuvuus.
- Jatkokehitetty versio voi myöhemmin poiketa merkittävästi opinnäytetyöhön tehdystä alkuperäisversiosta. On suositeltavaa käyttää sitä, sillä se todennäköisesti on pidemmälle suunniteltu ja kehitetty.
- Linkin osoite vaihtaa muotoaan selaimen URL-kentässä linkkiä klikattaessa, joten linkkiä ei kannata kopioida eteenpäin URL-kentästä, vaan tarvittaessa kannattaa käyttää opinnäytetyössä olevaa linkin muotoa.
- Aiemmin ladattuun ja omaan käyttöön muokattuun pohjaan ei tiedetä tappaa lisätä sellaisenaan latauksen jälkeen päivitettyä jatkokehitettyä versiota, vaan päivitettyt pohjan osat voidaan siirtää rinnakkaisesta tilasta omaan tilaan tai omasta tilasta päivitettyyn, jos näin halutaan. Voidaan myös käyttää pelkästään aluksi ladattua pohjaa ja muokata sitä lataamatta enää mahdollisesti päivitettyä pohjaa.
- ClickUp on suhteellisen tuore ja jatkuvasti kehittyvä sovellus, joten siinä ilmenee välillä bugeja. Kehitystiimi ja yhteisö vaikuttavat kuitenkin aktiivisilta ja rahoitus on turvatun oloinen.

## 6 POHDINTA

Työssä päästiin osittain tavoitteeseen. Pohja saatiin luotua käytettävään muotoon, mutta pohja jäi silti vielä keskeneräiseksi. Voi kuitenkin olla, ettei sitä koskaan saa valmiiksi, koska elämä ja tilanteet muuttuvat jatkuvasti. Aikaan saatiin kuitenkin kohtuullisen käyttökelpoinen pohjan alku. Sitä testattiin ja siitä todettiin olevan hyötyä ajanhallinnassa ja asioiden muistamisessa. Sillä saatiin luotua muun muassa pari hyvää rutiinia elämään toistuvien tehtävien avulla. Tämä on oikein lupaavaa jatkokehityksen kannalta. Vielä siitä ei saatu merkittävästi analysointiin materiaalia, eikä analysointimenetelmiä ole vielä toteutettu kunnolla pohjaan.

Tavoitteeseen ei päästy täysin, koska työtä aloitettaessa ei osattu ottaa täysin huomioon elämän eri ongelmien määrää ja laajuutta, sekä niihin liittyviä ratkaisuja ja haasteita. Elämän ongelmat ja ratkaisut on valtava kokonaisuus, sillä se käsittää ihan kaiken elämään liittyvän. Vaikka työn osa-alueiden aiheita karsittiin reilulla kädellä, silti aiheesta olisi voinut kirjoittaa huomattavasti enemmän ja näkökulmia olisi voinut ottaa huomioon paljon laajemmin. Laaja pohjustustyö vei aikaa pohjan teolta. Jatkossa pohjaa tullaan kehittämään eteenpäin omaan käyttöön ja sen jatkokehitysversiota tullaan päivittämään.

Käyttöliittymän ja ohjeiden englannin kieli voi olla joillekin ongelma, mutta pääosin suomalaiset osaavat kohtuudella englantia, joten se tuskin estää suurinta osaa mahdollisista käyttäjistä. Suurempi ongelma on luultavasti ohjelman suhteellinen monimutkaisuus. Se on luonnollista ClickUpin tavoitteen ollessa kunnianhimoisesti *“One app to replace them all”*, jolloin ohjelman eri osia on niin paljon, että se on väkisinkin suhteellisen monimutkainen. Sovellusta käytettäessä ei silti koettu sen olevan liian monimutkainen, vaan kohtuullisen hallittava, yksinkertainen ja helppokäyttöinen. Mobiilisovellus oli testattaessa kelvollinen. Siitä on etua varsinkin nopeiden muistiinpanojen kirjoittamisessa ja tehtävien aikataulun tar-

kistamisessa. ClickUpin uskotaan soveltuvan lähes kaikille englannin kielen taitoisille. Suomenkielistä versiota ei kannata odottaa ihan heti suomen kielen käyttäjämäärän vähyyden vuoksi.

Pohjassa on jaettu monia tehtäviä hyvin pieniin osiin ja ne on usein myös ajoitettu. Tämän havaittiin testauksessa muodostavan ongelman, sillä kotinäkömään tehtävälueetelo ja kalenteri täyttyivät pienestä tehtäväsälästä. Tämä ei taas ole Ivy Lee –menetelmän mukaista. Menetelmän mukaan tehtäviä olisi päivässä kuusi tärkeintä. Jatkokehityksessä asia voidaan ottaa huomioon asettamalla vain ylimmän tason tehtävälle aikaraja, jos sen alitehtävät ovat pääteltävissä, tai muuten rutiininomaisia. Tarvittaessa tehtävä voidaan avata ja sen komponentteja tarkastella ja suorittaa yksitellen. Tällainen kehityskohta on esimerkiksi päivittäisissä rutiineissa, jotka voidaan asettaa yhden tehtävän alle. Näin hampaiden pesu ja muut rutiininomaiset tehtävät eivät täytä tehtävälistaa. Toisena vaihtoehtona voitaisiin olla käyttämättä kotinäkömää. Sen sijaan käytettäisiin useampaa mukautettua näkömää.

Ylempien tasojen tehtäviä käytettäessä on haasteena sen alitehtävien ajoittamattomuus, sillä tehtävää tehdessä ei välttämättä muisteta tai jakseta katsoa kaikkia sen alitehtäviä. Mikäli ne olisivat kaikki ajoitettuja, paine suorittaa ne voisi olla suurempi. Testattaessa todettiin myös, että on jonkin verran tyydyttävää asettaa tehtävä suoritetuksi ja nähdä sen poistuminen listalta. Se voi kuitenkin olla ärsyttävääkin pidemmällä aikavälillä. Täydellistä ratkaisua tehtävälistan sumautumiseen ei vielä löytynyt.

Kehitysversion pohjaan voisi tehdä valintaikkunan, jossa lataaja voisi mukauttaa pohja omaan käyttöön sopivaksi. Siinä voitaisiin valita esimerkiksi syvyys, jolla uusiutuvat tehtävät pilkotaan. Pohjaan luotavat aihealueet voisi valita oman elämäntilanteen mukaan, jolloin pohjasta ei muodostuisi jättäjäismäinen viritelmä, joka sopii lähes jokaiselle ihmiselle. Ilman mukautusta pohjan tulevasta laajuudesta voi seurata suorituskykyongelmia, vaikka käytettävyys olisikin kohtuullista. Mukautusikkunan toteutusta ei ole mietitty sen pidemmälle, mutta ClickUpin automaatioilla ja ulkoisilla skripteillä saataneen toiminto toteutettua.

Tavoitteena jatkokehityksessä on myös elämänhallinnan pohjan muuttaminen jollakin tapaa pelin muotoon, jolloin voidaan käyttää nykyajan luomaa dopamiiniriippuvuutta tuottavaan toimintaan sen sijaan, että pelkästään taisteltaisiin sitä vastaan ja yritetään tukahduttaa luotuja dopamiiniriippuvuuksia. Pitkälle vietyä elämän peliksi muuttaminen voidaan toteuttaa esimerkiksi muunnetun todellisuuden laseilla. Erilaisia elämänhallintaa tukevia esimerkkipelejä on jo tehty, joten idea ei ole uusi. Oikeassa elämässä vastaan tulevia jokapäiväisiä oikeita ja mahdollisesti uniikkeja tehtäviä peliksi muuttavaa ratkaisua ei ole vielä kuitenkaan tullut vastaan.

Tässä olisi markkinarako. Mikäli joku yritys tällaisen tekee, on toivottavaa, että sovellusta tai peliä ei tulla tekemään rahastuksen vuoksi, vaan sen luotaisiin aidosti auttamisen halusta ja se olisi laadukas ja ilmainen. Jos ohjelmasta halutaan maksu, sen tulee olla kohtuullisen hintainen. Tällaiseen elämänhallintaa tukevaan sovellukseen olisi epäeettistä rakentaa koukuttavaa rahastusmenetelmää, esimerkiksi mikromaksuja tai uhkapelimäisiä rakenteita, sillä käyttäjät voivat olla varattomia ja käyttää sovellusta nimenomaan näistä ongelmista irti pääsyyn. Sovelluksessa olisi tarkoitus olla rakennettuna palkkiojärjestelmä, joten mikäli mikromaksuilla saataisiin palkkioita, niillä tuettaisiin epätoivottuja toimintamalleja. Mikromaksusta saataisiin positiivinen palaute, kun saataisiin palkinto aiemmin. Tällainen oikotien käyttö palkkioiden saamiseksi vaikeuttaisi tehtävien suorittamista ilman kyseistä oikotietä, eli rahan kuluttamista. Palautejärjestelmän riippuvuus tästä oikotiestä voi johtaa taloudellisen tilanteen rapautumiseen ja vääristyneeseen henkilökohtaiseen palkitsemisjärjestelmään. Ohjelman sisäistä palkkiojärjestelmää voidaan säätää täysin ilman maksuja ja se on elämänhallinnallisesti huomattavasti tehokkaampaa, kun ongelmia rahankäytön kanssa ei voi syntyä. Kohtuullisen hintainen kertamaksu sovelluksesta olisi hyväksyttävää.

Luotu pohja edustaa elämän eri osa-alueiden ajan- ja tehtävienhallintaa, sekä jatkokehitettyinä niiden analysointia ja kehitystä. Työkalusta voi olla apua eri elämäntilanteissa. Periaatteessa jokainen ihminen voi hyötyä työkalusta ja siihen luodusta pohjasta. Se tukee muistia, toimii eräänlaisena ajattelun ulkoistamiskeinona ja auttaa luomaan ja ylläpitämään rutiineja. Suurin hyöty pohjasta arvioi-

daan olevan henkilölle, jolla on vaikeuksia jakaa tehtäviä pienempiin osiin, arvioida niihin kuluva aikaa ja hallita niiden suoritusjärjestystä ja -ajankohtaa. Mikäli elämässä ilmeneviä ongelmia on vaikeuksia hallita omin voimin, on aina suositeltavaa hakea apua niihin terveydenhuollosta tai muilta ammattilaistahoilta. Työkalua ja siihen luotu pohjaa ei ole tarkoitettu erilaisten sairauksien ja ongelmien yksinomaiseen hoitoon, mutta sitä voidaan käyttää myös hoidon tukena, mikäli siitä koetaan olevan hyötyä.

## LÄHTEET

1. Abraham Harold Maslow, 1943. A Theory of Human Motivation. Christopher D. Green: York University, Toronto, Ontario. Saatavissa: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm> Hakupäivä 9.12.2021.
2. Wikimedia Commons: Chiquo, 2019. Maslow's Hierarchy of Needs. Saatavissa: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Maslow%27s\\_Hierarchy\\_of\\_Needs.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Maslow%27s_Hierarchy_of_Needs.jpg) Hakupäivä 9.12.2021.
3. Wikimedia Commons: Philipp Guttman, 2016. Dynamic hierarchy of needs. Saatavissa: [https://en.wikipedia.org/wiki/File:Dynamic\\_hierarchy\\_of\\_needs\\_-\\_Maslow.svg](https://en.wikipedia.org/wiki/File:Dynamic_hierarchy_of_needs_-_Maslow.svg) Hakupäivä 9.12.2021.
4. Abraham Harold Maslow, 1971. The Farther Reaches of Human Nature. Saatavissa: <https://search.proquest.com/openview/624453c9b6c551b1d9ecd83882fce86d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1816469> Hakupäivä 9.12.2021.
5. Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P., 1990. College students' time management: Correlations with academic performance and stress. Saatavissa: <https://psycnet.apa.org/record/1991-13852-001> Hakupäivä 9.12.2021.
6. Päivi Heikkilä, Kati Tikkamäki, Sanna Rytövuori, Mari Ainasoja, Virpi Oksman, 2016. Älä tule paha stressi, tule hyvä stressi: Keinoja stressin paremman puolen löytämiseksi. VTT: Tampere. Saatavissa: [https://www.vttresearch.com/sites/default/files/julkaisut/muut/2016/Eustress-Ala\\_tule\\_paha\\_stressi.pdf](https://www.vttresearch.com/sites/default/files/julkaisut/muut/2016/Eustress-Ala_tule_paha_stressi.pdf) Hakupäivä 9.12.2021.
7. Silvia U. Maier, Aidan B. Makwana, Todd A. Hare, 2015. Acute Stress Impairs Self-Control in Goal-Directed Choice by Altering Multiple Functional Connections within the Brain's Decision Circuits. Saatavissa: [https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273\(15\)00627-3](https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273(15)00627-3) Hakupäivä 9.12.2021.



8. Mira Pelo, Ronnie Grandell, 2018. Jatkuva itsekritiikki aiheuttaa kehossa stressireaktion – Oletko liian itsekriittinen? Kysy itseltäsi nämä viisi kysymystä. Yle: Helsinki. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/03/29/jatkuva-itsekritiikki-aiheuttaa-kehossa-stressireaktion-oletko-liian> Hakupäivä 9.12.2021.
9. Abdullah I. Almojali, Sami A. Almalki, Ali S. Alothman, Emad M. Masuadi, Meshal K. Alaqeel, 2017. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. Ministry of Health: Saudi-Arabia. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28756825/> Hakupäivä 9.12.2021.
10. Giuseppe Curcio, Michele Ferrara, Luigi De Gennaro, 2005. Sleep loss, learning capacity and academic performance. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16564189/> Hakupäivä 9.12.2021.
11. Andrew J. Tilley, 1981. Retention over a period of REM or non-REM sleep. Saatavissa: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2044-8295.1981.tb02182.x> Hakupäivä 9.12.2021.
12. Elizabeth A. McDevitt, Negin Sattari, Katherine A. Duggan, Nicola Cellini, Lauren N. Whitehurst, Chalani Perera, Nicholas Reihanabad, Samantha Granados, Lexus Hernandez, Sara C. Mednick, 2018. The impact of frequent napping and nap practice on sleep-dependent memory in humans. Saatavissa: <https://www.nature.com/articles/s41598-018-33209-0> Hakupäivä 9.12.2021.
13. Julia Pietilä, Elina Helander, Ilkka Korhonen, Tero Myllymäki, Urho M. Kujala, Harri Lindholm, 2018. Acute Effect of Alcohol Intake on Cardiovascular Autonomic Regulation During the First Hours of Sleep in a Large Real-World Sample of Finnish Employees: Observational Study. Saatavissa: <https://mental.jmir.org/2018/1/e23/> Hakupäivä 9.12.2021.
14. Hertta-Mari Kaukonen, 2011. Kovat huumeet yleistyneet kaupungeissa – Osattiin sitä ennenkin, kun Suomen armeija taisteli metamfetamiinin voimalla. Seura. Saatavissa: <https://seura.fi/ilmiot/historia/suomen-armeija-taisteli-neuvostoliittoa-vastaan-metamfetamiinin-voimalla/> Hakupäivä 9.12.2021.

15. Piia Simola, 2011. Vaiettu salaisuus: Suomalaiset sotilaat koukuttuivat huumeisiin. Studio55. Saatavissa: <https://www.studio55.fi/tastapuhutaan/article/vaiettu-salaisuus--suomalaiset-sotilaat-koukuttuivat-huumeisiin/128328#gs.hrfqjn> Hakupäivä 9.12.2021.
16. Salla Säkkinen, Anna Heino, Satu Helakorpi, Pirjo Häkkinen, Antti Impinen, Sari Kehusmaa, Päivikki Koponen, Lasse Mielikäinen, Virve Pekuriinen, Tiina Puhakka, Kirsimarja Raitasalo, Ari Virtanen, 2021. Päihdetilastollinen vuosikirja 2020. THL. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142647/URN\\_ISBN\\_978-952-343-618-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142647/URN_ISBN_978-952-343-618-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Hakupäivä 9.12.2021.
17. A. D. Meruelo, N. Castro, C. I. Cota, S. F. Tapert, 2017. Cannabis and alcohol use, and the developing brain. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0166432816307823> Hakupäivä 9.12.2021.
18. Kannabis. Päihdelinkki. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/piikatieto/kannabis> Hakupäivä 9.12.2021.
19. Päihteet. Mielen terveystalo. Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys\\_puheeksi/Pages/paihteet.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/paihteet.aspx) Hakupäivä 9.12.2021.
20. Tuuli Pitkänen, Teemu Kaskela, Sasu Tyni, Jouni Tourunen, 2016. Päihdehoitoon hakeutuneiden rikollisuus. Saatavissa: [https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-risenjulkaisusarja/YpkSA2YG1/RISE\\_paihdehuoltoon\\_hakeutuneiden\\_rikollisuus\\_verkko.pdf](https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-risenjulkaisusarja/YpkSA2YG1/RISE_paihdehuoltoon_hakeutuneiden_rikollisuus_verkko.pdf) Hakupäivä 9.12.2021.
21. Raili Löyttyniemi, 2016. Flow-tila syntyy, kun taidot ja tehtävän haastavuus ovat tasapainossa. Yle: Helsinki. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/01/28/flow-tila-syntyy-kun-aidot-ja-tehtavan-haastavuus-ovat-tasapainossa> Hakupäivä 9.12.2021.
22. Valtteri Kaasinen, Mikko Kuoppamäki, Reijo Salonen, 2015. Kun peli pelaa pelaajaa: pelihimo, riippuvuus ja lääkkeet. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12861> Hakupäivä 9.12.2021.

23. Merja Siirilä, 2015. Sosiaaliterapeutti: Peliongelmainen tulee hoitoon vasta kun tilanne on jo paha. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-8040994> Hakupäivä 9.12.2021.
24. Satu Krautsuk, 2017. Poika kiersi mopolla pikkukaupungin kioskeja pelaamassa – 30-vuotiaana hänellä on 60 000 euroa ulosotossa. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9989113> Hakupäivä 9.12.2021.
25. Sari Veikkolainen, 2021. Niko, 32, on toipuva rahapeli riippuvainen. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2021/03/26/pahimmillaan-riippuvainen-ajattelee-pelaamista-247-niko-toipuva> Hakupäivä 9.12.2021.
26. STT, 2019. Rahapeliön satumaailma suisti viisikymppisen Marjan vankilaan – "Olin lopulta helpottunut siitä, että jäin kiinni ja kierre katkesi". Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10972080> Hakupäivä 9.12.2021.
27. Eetu Bjurström, 2019. "Jotta voi selvitä 20 pikavipistä, pitää olla aika hyvät tulot" – Velkasummat kasvavat ja niitä maksetaan jopa uusin vipein, mistä apua? Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10972961> Hakupäivä 9.12.2021.
28. Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2020. Rahapeli ongelma. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/rahapeliongelma> Hakupäivä 9.12.2021.
29. Klaudia Käkelä, 2016. "Tervetuloa valehtelijoiden klubiin" – Jouko Vidgren oppi, että kaikki eivät halua peliriippuvaiselle pelkkää hyvää. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9298274> Hakupäivä 9.12.2021.
30. Eve Mantu, 2020. Rahapelikoukku muuttaa viihteen velkahelvetiksi. Maija Korsu menetti miehensä ensin nettikasinoille, sitten kuolemalle. "Minusta tuntuu, että Jussi rakasti enemmän pelimaailmaa kuin minua." Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/11/09/rahapelit-ajoivat-itsemurhaan-jussilta-jai-vain-kannykka-ja-vaatteita-kertoo> Hakupäivä 9.12.2021.
31. Marika Anttonen, 2021. Vanhuksen murhannut mies tuomittiin elinkautiseen vankeuteen: surmasi iäkkään naisen pelivelkojensa takia. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-12009067> Hakupäivä 9.12.2021.
32. Digipelirajaton. Digipelaaminen – Ilmiötietoa ja usein kysyttyä. Saatavissa: <https://digipelirajaton.fi/tietoa/ilmiotietoa/#Header1> Hakupäivä 9.12.2021.

33. Aleksi Mäkelä, 2021. Paljon tietokoneella pelaaville etäopiskelu on vaaratekijä – Aarrelle ja Santerille pelaaminen on yhteistä aikaa kaverien kanssa. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11866852> Hakupäivä 9.12.2021.
34. World Health Organization. Inclusion of “gaming disorder” in ICD-11. Saatavissa: <https://www.who.int/news/item/14-09-2018-inclusion-of-gaming-disorder-in-icd-11> Hakupäivä 9.12.2021.
35. Anu Kerttula, 2021. Kiinassa alaikäiset saavat jatkossa pelata videopelejä vain kolme tuntia viikossa – nettipelejä on kutsuttu ”sielun oopiumiksi”. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-12078681> Hakupäivä 9.12.2021.
36. Digipelirajaton. Level UP – Omatuki digipelaajalle. Saatavissa: <https://digipelirajaton.fi/omatuki/#alku> Hakupäivä 9.12.2021.
37. Helsingin Sanomat. Arvotesti. Saatavissa: <https://interactive.hs.fi/arkku/public/generated/763/> Hakupäivä 9.12.2021.
38. Mielenterveystalo. Työkaluja mielen hyvinvointiin - Tärkeät asiat ensin. Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Documents/Harjoitus\\_T%C3%A4rke%C3%A4t\\_asiat\\_ensin.pdf](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Documents/Harjoitus_T%C3%A4rke%C3%A4t_asiat_ensin.pdf) Hakupäivä 9.12.2021.
39. MinuteVideos, 2019. My Gaming Addiction Left Me Homeless. YouTube. Saatavissa: [https://www.youtube.com/watch?v=I5Uq6\\_XS\\_YQ](https://www.youtube.com/watch?v=I5Uq6_XS_YQ) Hakupäivä 9.12.2021.
40. D.T.L. Shek, R.C.F. Sun, L. Yu, 2013. Internet Addiction. Saatavissa: <https://ira.lib.polyu.edu.hk/handle/10397/69656> Hakupäivä 9.12.2021.
41. Helsinki itsehoito, 2015. Psykkiset vaikeudet ja oireet. Saatavissa: <https://www.hel.fi/itsehoito/fi/tietoa-eri-aiheista/muisti-ja-mielenterveys/vaikeudet-ja-oireet/vaikeudet-ja-oireet> Hakupäivä 9.12.2021.
42. K. Naragon-Gainey, D. Watson, 2012. Personality, Structure. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123750006002755> Hakupäivä 9.12.2021.
43. Helsinki itsehoito, 2015. Masentuneisuus. Saatavissa: <https://www.hel.fi/itsehoito/fi/tietoa-eri-aiheista/muisti-ja-mielenterveys/vaikeudet-ja-oireet/masentuneisuus> Hakupäivä 9.12.2021.

44. Helsinki itsehoito, 2015. Ahdistuneisuus ja pelot: paniikkikohtaus, määräkohteiset pelot, sosiaalisten tilanteiden pelko. Saatavissa: <https://www.hel.fi/itsehoito/fi/tietoa-eri-aiheista/muisti-ja-mielenterveys/vaikeudet-ja-oireet/ahdistuneisuus-ja-pelot> Hakupäivä 9.12.2021.
45. Helsinki itsehoito, 2015. Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöt. Saatavissa: <https://www.hel.fi/itsehoito/fi/tietoa-eri-aiheista/muisti-ja-mielenterveys/vaikeudet-ja-oireet/aktiivisuuden-ja-tarkkaavaisuuden-hairiot> Hakupäivä 9.12.2021.
46. Nina Hirvonen, Esa Riikonen, 2015. Hallitusti työelämässä: ADHD-aikuisien ratkaisuja heidän työssään kohtaamiin haasteisiin. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97529/Riikonen\\_Esa\\_Hirvonen\\_Nina.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97529/Riikonen_Esa_Hirvonen_Nina.pdf?sequence=3&isAllowed=y) Hakupäivä 9.12.2021.
47. Mielenterveystalo. Pikaopas mielenterveyden ensiapuun. Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys\\_puheeksi/Pages/pikaopas\\_mielenterveystaitoihin.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/pikaopas_mielenterveystaitoihin.aspx) Hakupäivä 9.12.2021.
48. Alexander Rozental, Erik Forsell, Andreas Svensson, David Forsström, Gerhard Andersson, Per Carlbring, 2015. Differentiating Procrastinators from Each Other: A Cluster Analysis. Saatavissa: <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1059353> Hakupäivä 9.12.2021.
49. Irum Saeed Abbasi, Nawal G. Alghamdi, 2015. The Prevalence, Predictors, Causes, Treatment, and Implications of Procrastination Behaviors in General, Academic, and Work Setting. Saatavissa: <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n1p59> Hakupäivä 9.12.2021.
50. Dianne M. Tice, Roy F. Baumeister, 1997. Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. Saatavissa: <https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-9280.1997.tb00460.x> Hakupäivä 9.12.2021.
51. Meeri Niinistö, 2021. Oletko sinäkin prokrastinoija? Prokrastinaatio eli vitkuttelu on varsinkin korona-ajan ongelma – laiskuuteen sitä ei pidä sekoittaa. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11789037> Hakupäivä 9.12.2021.

52. Katariina Salmela-Aro, Mari Peltonen, 2020. Yliopisto-opiskelijat ovat tavallista uupuneempia koronakeväänä. Saatavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus/yliopisto-opiskelijat-ovat-tavallista-uupuneempia-koronakevaana> Hakupäivä 9.12.2021.
53. Heikki Valkama, 2020. Koronakriisi on lisännyt mielenterveysongelmia entisestään – kriisipuhelimessa ennätysmäärä soittoja, terapialähetteen määrä kasvaa kovaa vauhtia. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11286438> Hakupäivä 9.12.2021.
54. Tiina Karppi, Heidi Kononen, 2021. Korona-aika romutti opiskelijoiden henkistä hyvinvointia, eikä paluu kampuksille tuonutkaan helpotusta – mielenterveyspalveluiden kysyntä kasvoi. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-12171750> Hakupäivä 9.12.2021.
55. Greta Virranniemi, 2020. "Hoitaja nauroi uupumukselleni", kuvaa Roosa Rahkonen – YTHS:ltä on hankala saada apua mielenterveysongelmiin, vuodenvaihteessa helpottaa, lupaa johtajaylilääkäri. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11646456> Hakupäivä 9.12.2021.
56. Alison L. Flett, Mohsen Haghbin, Timothy A. Pynchyl, 2016. Procrastination and Depression from a Cognitive Perspective: An Exploration of the Associations Among Procrastinatory Automatic Thoughts, Rumination, and Mindfulness. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. Saatavissa: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10942-016-0235-1.pdf> Hakupäivä 9.12.2021.
57. Procrastination.com, 2021. Webinar – How To Stop Procrastinating. Saatavissa: <https://procrastination.com/events/46/end-of-procrastination-2021-05-19> Hakupäivä 9.12.2021.
58. Procrastination.com, 2021. Online Course. Saatavissa: <https://procrastination.com/online-course> Hakupäivä 9.12.2021.
59. Benjamin Franklin, 1758. Poor Richard's Almanack. Saatavissa: [https://en.wikiquote.org/wiki/Poor\\_Richard%27s\\_Almanack](https://en.wikiquote.org/wiki/Poor_Richard%27s_Almanack) Hakupäivä 9.12.2021.
60. Eveliina Mäntylä, 2021. Unohda multitasking, nyt tulee multipasking, jossa tehdään samanaikaisesti montaa asiaa huonosti. Helsingin sanomat:

- Nyt.fi. Saatavissa: <https://www.hs.fi/nyt/art-2000007804682.html> Hakupäivä 9.12.2021.
61. Thomas Buser, Neomi Peter, 2011. Multitasking. Saatavissa: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10683-012-9318-8.pdf> Hakupäivä 9.12.2021.
62. Brandon C. W. Ralph, David R. Thomson, James Allan Cheyne, Daniel Smilek, 2014. Media multitasking and failures of attention in everyday life. Saatavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00426-013-0523-7> Hakupäivä 9.12.2021.
63. M. Moisala, V. Salmela, L. Hietajärvi, E. Salo, S. Carlson, O. Salonen, K. Lonka, K. Hakkarainen, K. Salmela-Aro, K. Alho, 2016. Media multitasking is associated with distractibility and increased prefrontal activity in adolescents and young adults. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053811916300441> Hakupäivä 9.12.2021.
64. Amy F. T. Arnsten, 2010. The Emerging Neurobiology of Attention Deficit Hyperactivity Disorder: The Key Role of the Prefrontal Association Cortex. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2894421/> Hakupäivä 9.12.2021.
65. Ulla Malminen, 2016. Sun juttu: Kännykkä kädessä törmäillään – kaduille ja työpaikoille on syntynyt keskeyttämisen kulttuuri. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9208761> Hakupäivä 9.12.2021.
66. Edward M. Hallowell, 2005. Overloaded Circuits: Why Smart People Underperform. Harvard Business Review. Saatavissa: <https://hbr.org/2005/01/overloaded-circuits-why-smart-people-underperform> Hakupäivä 9.12.2021.
67. Tuulianna Tola, 2019. Kadonneen keskittymiskyvyn voi palauttaa, kun lopettaa voittoa ja ryhtyy toimeen – lue aivotutkijan neljä neuvoa! Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10472461> Hakupäivä 9.12.2021.
68. John Sum, Kevin Ho, 2015. Analysis on the Effect of Multitasking. IEEE. Saatavissa: <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/7379180/authors> Hakupäivä 9.12.2021.

69. Tiina Salumäki, 2018. Näin työntekijä innostuu ja ideoi – aivotutkija ehdottaa aivan uudenlaista työaika. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10423183> Hakupäivä 9.12.2021.
70. Petri Hyytiä, 2018. Addiktion neurobiologia. Duodecim. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305733/duo14556.pdf?sequence=1> Hakupäivä 9.12.2021.
71. Wolfram Schultz, 2015. Neuronal Reward and Decision Signals From Theories to Data. American Physiological Society. Saatavissa: <https://doi.org/10.1152/physrev.00023.2014> Hakupäivä 9.12.2021.
72. Daniel Kahneman, Angus Deaton, 2010. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. PNAS. Saatavissa: <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107> Hakupäivä 9.12.2021.
73. Matthew A. Killingsworth, 2021. Experienced well-being rises with income, even above \$75,000 per year. PNAS. Saatavissa: <https://doi.org/10.1073/pnas.2016976118> Hakupäivä 9.12.2021.
74. Veikkaus. Lotto – Tietoja ja säännöt - Peliohjeet - Todennäköisyydet. Saatavissa: <https://www.veikkaus.fi/fi/lotto/peruspeli> Hakupäivä 9.12.2021.
75. Ulosottolaitos, 2021. Varattomuus ja maksuhäiriömerkinnät. Saatavissa: <https://ulosottolaitos.fi/fi/index/tietoaulosotosta/tietoavelalliselle/varattomuusjamaksuhairiomerkinnaat.html> Hakupäivä 9.12.2021.
76. Elli-Alina Hiilamo, Minna Pantzar, 2021. Suomalaisia metsäjättejä epäillään sellukartellista – onko yhtiöiden maine mennyttä? Lue vastaukset viiteen kuumaan kysymykseen. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-12142033> Hakupäivä 9.12.2021.
77. Petteri Lindholm, 2021. Isännöintifirmojen epäillään tienanneen miljoonia kartellilla taloyhtiöiden kustannuksella – silti harvat ovat lähteneet vaihtamaan isännöitsijää kohun jälkeen. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11918337> Hakupäivä 9.12.2021.
78. Juha-Matti Mäntylä, 2018. KKV esittää kartellien kriminalisointia – Emeritusprofessori: Se on kuin petos, josta ei joudu henkilökohtaiseen vastuuseen. Yle: Kauppa- ja kuluttajavirasto. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10386082> Hakupäivä 9.12.2021.



79. Takuusäätiö. Yksityishenkilön velkajärjestely. Saatavissa: <https://www.takuusaatio.fi/selviydy-veloistasi/velkojen-maksukeinot/yksityishenkilon-velkajarjestely/> Hakupäivä 9.12.2021.
80. Howard Eichenbaum, 2008. Memory. Saatavissa: <http://www.scholarpedia.org/article/Memory> Hakupäivä 9.12.2021.
81. George A. Miller, 1956. The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information. Saatavissa: <http://www.musanim.com/miller1956/> Hakupäivä 9.12.2021.
82. Kati Juva, 2021. Alzheimerin tauti. Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00699> Hakupäivä 9.12.2021.
83. John C. Norcross, Dominic J. Vangarelli, 1988. The resolution solution: Longitudinal examination of New Year's change attempts. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0899328988800166?via%3Dihub> Hakupäivä 9.12.2021.
84. CFI. SMART Goals - Specific, Measurable, Attainable, Realistic, Timely. Saatavissa: <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/other/smart-goal/> Hakupäivä 9.12.2021.
85. Dan Ariely, Klaus Wertenbroch, 2002. Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment. Saatavissa: <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00441> Hakupäivä 9.12.2021.
86. L. McLean, M. Tingley, R.N. Scott, J. Rickards, 2001. Computer terminal work and the benefit of microbreaks. Saatavissa: [https://doi.org/10.1016/S0003-6870\(00\)00071-5](https://doi.org/10.1016/S0003-6870(00)00071-5) Hakupäivä 9.12.2021.
87. Staffan Noteberg, 2009. Pomodoro Technique Illustrated: The Easy Way to Do More in Less Time. Saatavissa: [https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=Jq9QDwAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PT12&dq=pomodoro&ots=dUG7gNeKA9&sig=uh-T6sngTZG9wrBKYPaJj9eOc0&redir\\_esc=y#v=onepage&q=pomodoro&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=Jq9QDwAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PT12&dq=pomodoro&ots=dUG7gNeKA9&sig=uh-T6sngTZG9wrBKYPaJj9eOc0&redir_esc=y#v=onepage&q=pomodoro&f=false) Hakupäivä 9.12.2021.
88. Työterveyslaitos. Fokuskello. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/fokuskello/> Hakupäivä 9.12.2021.
89. Clockify. Timeboxing. Saatavissa: <https://clockify.me/timeboxing> Hakupäivä 9.12.2021.

90. Silvia U. Maier, Aidan B. Makwana, Todd A. Hare, 2015. Acute Stress Impairs Self-Control in Goal-Directed Choice by Altering Multiple Functional Connections within the Brain's Decision Circuits. *Neuron*. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.07.005> Hakupäivä 9.12.2021.
91. Vilma Vikman, 2021. Oletko kokeillut Eisenhowerin matriisia? Yksinkertainen työkalu helpottaa priorisointia ja vähentää stressiä. *Duunitori*. Saatavissa: <https://duunitori.fi/tyoelama/eisenhowerin-matriisi> Hakupäivä 9.12.2021.
92. Merita Petäjä. Onko jo aika? Oman ajankäytön ohjaaminen. Aalto-yliopisto. Saatavissa: <https://aalto.cloud.panopto.eu/Panopto/Pages/Embed.aspx?id=1b9dc6c5-3ecc-4d9c-b56c-ac890128af98> Hakupäivä 9.12.2021.
93. David Allen, 2015. GETTING THINGS DONE® is a personal productivity methodology that redefines how you approach your life and work. Saatavissa: <https://gettingthingsdone.com/what-is-gtd/> Hakupäivä 9.12.2021.
94. Ivy Ledbetter Lee, 1877-1934. Ivy Lee Method. *Tweek*. Saatavissa: <https://tweek.so/calendar/ivy-lee-method> Hakupäivä 9.12.2021.
95. Management Sciences for Health, United Nations Children's Fund, 1998. Pareto Analysis. Web Archive. Saatavissa: <https://web.archive.org/web/20120208180732/http://erc.msh.org/quality/pstools/pspareto.cfm> Hakupäivä 9.12.2021.
96. Helen Peak, 1955. Attitude and motivation. *APA PsycNet*. Saatavissa: <https://psycnet.apa.org/record/1956-00483-003> Hakupäivä 9.12.2021.
97. Frank Martela Karoliina Jarenko, 2014. Sisäinen motivaatio – Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostavuus kohtaavat. *Eduskunta*. Saatavissa: [https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj\\_3+2014.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_3+2014.pdf) Hakupäivä 9.12.2021.
98. Nasser Oroujlou, Majid Vahedi, 2011. Motivation, attitude, and language learning. *ScienceDirect*. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.333> Hakupäivä 9.12.2021.
99. Jack Mearns, 2000-2021. The Social Learning Theory of Julian B. Rotter (1916-2014). California State University: Fullerton. Saatavissa: <http://psych.fullerton.edu/jmearns/rotter.htm> Hakupäivä 9.12.2021.

100. Ivanna Shubina, 2018. Locus of Control and Sense of Happiness: A Mediating Role of Self-esteem? American University of Middle East: Kuwait. Saatavissa: [http://dx.doi.org/10.1007/978-981-10-8034-0\\_6](http://dx.doi.org/10.1007/978-981-10-8034-0_6) Hakupäivä 9.12.2021.
101. Tammy C. Pannels, Amy F. Claxton, 2008. Happiness, Creative Ideation, and Locus of Control. Creativity Research Journal: Volume 20, 2008. Saatavissa: <https://doi.org/10.1080/10400410701842029> Hakupäivä 9.12.2021.
102. Herbert M. Lefcourt, 1982. Locus Of Control – Current trends In Theory and Research. Second Edition. University of Waterloo. Saatavissa: <https://api.taylorfrancis.com/content/books/mono/download?identifierName=doi&identifierValue=10.4324/9781315798813&type=googlepdf> Hakupäivä 9.12.2021.
103. Wikimedia Commons: U3142852, 2020. External academic locus of control. Saatavissa: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:External\\_academic\\_locus\\_of\\_control.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:External_academic_locus_of_control.png) Hakupäivä 9.12.2021.
104. Wikimedia Commons: U3142852, 2020. Internal Locus of Academic Control. Saatavissa: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Internal\\_Locus\\_of\\_Academic\\_Control.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Internal_Locus_of_Academic_Control.png) Hakupäivä 9.12.2021.
105. David Oswald, Fred Sherratt, Simon Smith, 2014. Handling the Hawthorne effect: The challenges surrounding a participant observer. Review of Social Studies: Vol. 1, No 1, Autumn 2014. Saatavissa: <https://www.rossjournal.co.uk/wp-content/uploads/2016/12/RoSS-Vol1-No1-Oswald-et-al-53-73.pdf> Hakupäivä 9.12.2021.
106. Michael J.A Wohl, Timothy A. Pychyl, Shannon H. Bennett, 2010. I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. Personality and Individual Differences: Volume 48, Issue 7. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.029> Hakupäivä 9.12.2021.
107. Fuschia M. Sirois, 2012. Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. Self and Identity: Volume 13, 2014. Saatavissa: <https://doi.org/10.080/15298868.2013.763404> Hakupäivä 9.12.2021.

108. Paul Grossman, Ludger Niemann, Stefan Schmidt, Harald Walach, 2004. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*: Volume 57, Issue 1, Pages 35-43, July 2004. Saatavissa: [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7) Hakupäivä 9.12.2021.
109. Center for Mindfulness. MBSR ja mindfulness – miten ne eroavat toisistaan? Saatavissa: <https://mindfulness.fi/miten-mbsr-ja-mindfulness-eroavat-toisistaan> Hakupäivä 9.12.2021.
110. Olavi Lindfors, 2020. Depression uusiutumisen estohoito depressiosta toipuneiden kognitiivisella ja interpersoonallisella terapialla. *Duodecim: Käypä hoito*. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nak06938> Hakupäivä 9.12.2021.
111. MBCT.com. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Saatavissa: <https://www.mbct.com/> Hakupäivä 9.12.2021.
112. J. A. Astin, 1997. Stress Reduction through Mindfulness Meditation. S. Karger AG, Basel. Saatavissa: <https://doi.org/10.1159/000289116> Hakupäivä 9.12.2021.
113. J Kabat-Zinn, A. O. Massion, J. Kristeller, L. G. Peterson, K. E. Fletcher, L. Pbert, W. R. Lenderking, S. F. Santorelli, 1992. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *The American Journal of Psychiatry*, July 1992. Saatavissa: <https://doi.org/10.1176/ajp.149.7.936> Hakupäivä 9.12.2021.
114. Aner Tal, Brian Wansink, 2013. Fattening Fasting: Hungry Grocery Shoppers Buy More Calories, Not More Food. *JAMA Intern Med*. Saatavissa: <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.650> Hakupäivä 9.12.2021.
115. Patrice A. Salomé, 2018. Don't Go Grocery Shopping When Hungry! Systemic Signaling in Zinc Homeostasis. Oxford Academic. Saatavissa: <https://doi.org/10.1105/tpc.18.00700> Hakupäivä 9.12.2021.
116. FanForce, 2017. THE MAGIC PILL | Official Trailer HD. Saatavissa: [https://www.youtube.com/watch?v=61GitUC\\_678](https://www.youtube.com/watch?v=61GitUC_678) Hakupäivä 9.12.2021.
117. M. Kapetanakis, P. Liuba, M. Odermarsky, J. Lundgren, T. Hallböök, 2014. Effects of ketogenic diet on vascular function. *European Journal of*

- Paediatric Neurology: Volume 18, Issue 4, July 2014, s. 489-494. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.ejpn.2014.03.006> Hakupäivä 9.12.2021.
118. H. M. Dashti, N. S. Al-Zaid, T.C. Mathew, Mahdi Al-Mousawi, Hussain Talib, Sami K. Asfar, Abdulla I. Behbahani, 2006. Long Term Effects of Ketogenic Diet in Obese Subjects with High Cholesterol Level. *Molecular and Cellular Biochemistry* 286: Article 1, 2006. Saatavissa: <https://doi.org/10.1007/s11010-005-9001-x> Hakupäivä 9.12.2021.
119. Souad Nasser, Varvara Vialichka, Marta Biesiekierska, Aneta Balcerczyk, Luciano Pirola, 2020. Effects of ketogenic diet and ketone bodies on the cardiovascular system: Concentration matters. Saatavissa: <http://dx.doi.org/10.4239/wjd.v11.i12.584> Hakupäivä 9.12.2021.
120. Mielipalvelut oy. Liikunta ja mielenterveys. Saatavissa: <https://www.mielipalvelut.fi/liikunta-ja-mielenterveys/> Hakupäivä 9.12.2021.
121. Peter Salmon, 2001. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*: Volume 21, Issue 1, February 2001, s. 33-61. Saatavissa: [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X) Hakupäivä 9.12.2021.
122. Kristen Hötting, Birgitte Röder, 2013. Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*: Volume 37, Issue 9, Part B, November 2013, s. 2243-2257. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.04.005> Hakupäivä 9.12.2021.
123. Siegfried Weyerer, Brigitte Kupfer, 1994. Physical Exercise and Psychological Health. *Sports Medicine* 17: s. 108–116, 1994. Saatavissa: <https://doi.org/10.2165/00007256-199417020-00003> Hakupäivä 9.12.2021.
124. Matthew T. Gailliot, Roy F. Baumeister, 2007. The Physiology of Willpower: Linking Blood Glucose to Self-Control. Florida State University. *Personality and Social Psychology Review*: Volume 11, Issue 4, s. 303-327, November 2007. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177%2F1088868307303030> Hakupäivä 9.12.2021.

125. W. Mischel, E. B. Ebbesen, 1970. Attention in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*: 16(2), s. 329–337. Saatavissa: <https://doi.org/10.1037/h0029815> Hakupäivä 9.12.2021.
126. Roy F. Baumeister, Ellen Bratlavsky, Mark Muraven, Dianne M. Tice, 1998. Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource? Case Western Reserve University. Saatavissa: <https://faculty.washington.edu/jdb/345/345%20Articles/Baumeister%20et%20al.%20%281998%29.pdf> Hakupäivä 9.12.2021.
127. Roy F. Baumeister, Kathleen D. Vohs, 2003. Willpower, choice, and self-control. In G. Loewenstein, D. Read, & R. Baumeister (Eds.), *Time and decision: Economic and psychological perspectives on intertemporal choice*, s. 201–216. Russell Sage Foundation. Saatavissa: [https://psycnet.apa.org/record/2003-06265-006?source=post\\_page-----](https://psycnet.apa.org/record/2003-06265-006?source=post_page-----) Hakupäivä 9.12.2021.
128. Lisette Weise, Elisabeth Jakob, Nils Frithjof Töpfer, Gabriele Wilz, 2018. Study protocol: individualized music for people with dementia - improvement of quality of life and social participation for people with dementia in institutional care. *BMC Geriatr* 18, s. 313, 2018. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s12877-018-1000-3> Hakupäivä 9.12.2021.
129. Hanna Hirvonen, 2019. Musiikin jättämä jälki ei katoa. Memocate. Saatavissa: <https://memocate.com/musiikin-jattama-jalki-ei-katoa/> Hakupäivä 9.12.2021.
130. Lindsey Brett, Victoria Traynor, Paul Stapley, 2016. Effects of Physical Exercise on Health and Well-Being of Individuals Living With a Dementia in Nursing Homes: A Systematic Review. *JAMDA: Volume 17, Issue 2*, s. 104-116, February 2016. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2015.08.016> Hakupäivä 9.12.2021.
131. Joke Bradt, Cheryl Dileo, Katherine Myers-Coffman, Jacelyn Biondo, 2021. Music interventions for improving psychological and physical outcomes in people with cancer. *Cochrane Library*. Saatavissa: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006911.pub4> Hakupäivä 9.12.2021.
132. Wikipedia. Beat – Binaural beats. Saatavissa: [https://en.wikipedia.org/wiki/Beat\\_\(acoustics\)#Binaural\\_beats](https://en.wikipedia.org/wiki/Beat_(acoustics)#Binaural_beats) Hakupäivä 9.12.2021.

133. Santiago Renteria, Geraldine Molina, Emilia Sainz, Levi Serrano, Diana Urquiza, 2014. Binaural Audio Relaxation Techniques for people with anxiety and stress. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, Campus Santa Fe. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/304685836\\_Binaural\\_Audio\\_Relaxation\\_Techniques\\_for\\_people\\_with\\_anxiety\\_and\\_stress](https://www.researchgate.net/publication/304685836_Binaural_Audio_Relaxation_Techniques_for_people_with_anxiety_and_stress) Hakupäivä 9.12.2021.
134. Miguel Garcia-Argibay, Miguel A. Santed, José M. Reales, 2019. Efficacy of binaural auditory beats in cognition, anxiety, and pain perception: a meta-analysis. *Psychological Research* 83, s. 357–372. Saatavissa: <https://doi.org/10.1007/s00426-018-1066-8> Hakupäivä 9.12.2021.
135. V. D. Cruceanu, Violeta Stefania Rotarescu, 2013. Alpha brainwave entrainment as a cognitive performance activator. Department of Clinical Psychology, “Babes-Bolyai” University, Cluj-Napoca, Romania, Department of Psychology, University of Bucharest, Bucharest, Romania. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/289030858\\_Alpha\\_brainwave\\_entrainment\\_as\\_a\\_cognitive\\_performance\\_activator](https://www.researchgate.net/publication/289030858_Alpha_brainwave_entrainment_as_a_cognitive_performance_activator) Hakupäivä 9.12.2021.
136. Bernhard Hommel, Roberta Sellaro, Rico Fischer, Saskia Borg, Lorenza S. Colzato, 2016. High-Frequency Binaural Beats Increase Cognitive Flexibility: Evidence from Dual-Task Crosstalk. *Frontiers in Psychology*, August 2016. Saatavissa: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01287> Hakupäivä 9.12.2021.
137. Ann-Katrin Becher, Marlene Höhne, Nikolai Axmacher, Leila Chaieb, Christian E. Elger, Juergen Fell, 2015. Intracranial electroencephalography power and phase synchronization changes during monaural and binaural beat stimulation. *European Journal of Neuroscience: Volume 41, Issue 2*, s. 254-263. Saatavissa: <https://doi.org/10.1111/ejn.12760> Hakupäivä 9.12.2021.
138. Nantawachara Jirakittayakorn, Yodchanan Wongsawat, 2018. A Novel Insight of Effects of a 3-Hz Binaural Beat on Sleep Stages During Sleep. *Frontiers in Human Neuroscience*, September 2018. Saatavissa: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00387> Hakupäivä 9.12.2021.



139. Jenni Stammeier, Anders Wiksten, Olli Aittoniemi, 2019. Onko stressiä? Näillä illuusioäänillä se tutkitusti vähenee – kokeile itse. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/11/23/onko-stressia-nailla-illuusio-aanilla-se-tutkitusti-vahenee-kokeile-itse> Hakupäivä 9.12.2021.
140. Fran López-Caballero, Carles Escera, 2017. Binaural Beat: A Failure to Enhance EEG Power and Emotional Arousal. *Frontiers in Human Neuroscience*, November 2017. Saatavissa: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00557> Hakupäivä 9.12.2021.
141. Wikipedia. Isochronic tones. Saatavissa: [https://en.wikipedia.org/wiki/Isochronic\\_tones](https://en.wikipedia.org/wiki/Isochronic_tones) Hakupäivä 9.12.2021.
142. David I. K. Moniz-Lewis, Christina M. Frederick, 2020. Are Isochronic Tones Effective? The Impact of Isochronic Tones on Brainwave Entrainment and Stress. *Inquiries Journal: Volume 12, Number 11*. Saatavissa: <http://www.inquiriesjournal.com/articles/1830/are-isochronic-tones-effective-the-impact-of-isochronic-tones-on-brainwave-entrainment-and-stress> Hakupäivä 9.12.2021.
143. Cesar Millan, 2020. Cesar Explains How To Fix Separation Anxiety With Your Dog. YouTube. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=BmVSLqCh-RI>
144. Better Ideas, 2021. How I made my life a video game. YouTube. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=Rim2rXlbVoA> Hakupäivä 9.12.2021.
145. Santtu Natri, 2020. Milsa Malin, 31: "Sain unelmieni työpaikan Simsini avulla" – Näin pelitaitosi voivat vaikuttaa urallasi. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11333837> Hakupäivä 9.12.2021.
146. Rick Green. I am Feeling Overwhelmed, But Game To Play. *TotallyADD*. Saatavissa: <https://totallyadd.com/i-am-feeling-overwhelmed/> Hakupäivä 9.12.2021.
147. Duolingo. Efficacy at duolingo. Saatavissa: <https://www.duolingo.com/efficacy> Hakupäivä 9.12.2021.
148. Self-Taught Language Learning., 2020. How I won The Diamond League on Duolingo on the first day!! YouTube. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=rkru4JT6eVI> Hakupäivä 9.12.2021.



149. Surreal entertainment, 2019. looks like you missed your spanish lesson today. YouTube. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=M0Ncawy2LJc> Hakupäivä 9.12.2021.
150. EdSurge. Game-Based Learning: Preparing Students for The Future. Saatavissa: <https://www.edsurge.com/research/guides/game-based-learning-preparing-students-for-the-future> Hakupäivä 9.12.2021.
151. Cameron Sepah, 2019. The Definitive Guide to Dopamine Fasting 2.0 - The Hot Silicon Valley Trend. LinkedIn. Saatavissa: <https://www.linkedin.com/pulse/dopamine-fasting-new-silicon-valley-trend-dr-cameron-sepah/> Hakupäivä 9.12.2021.
152. Kathleen M. Carroll, Samuel A. Ball, Steve Martino, Charla Nich, Theresa A. Babuscio, Kathryn F. Nuro, Melissa A. Gordon, Galina A. Portnoy, Bruce J. Rounsaville, 2008. Computer-Assisted Delivery of Cognitive-Behavioral Therapy for Addiction: A Randomized Trial of CBT4CBT. Psychiatry Online. Saatavissa: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.07111835> Hakupäivä 9.12.2021.
153. Wikipedia. Metaversumi. Saatavissa: <https://fi.wikipedia.org/wiki/Metaversumi> Hakupäivä 9.12.2021.
154. Wikipedia. Avatar. Saatavissa: [https://fi.wikipedia.org/wiki/Avatar\\_\(internet\)](https://fi.wikipedia.org/wiki/Avatar_(internet)) Hakupäivä 9.12.2021.
155. Wikipedia. Conway's Game of Life. Saatavissa: [https://en.wikipedia.org/wiki/Conway%27s\\_Game\\_of\\_Life](https://en.wikipedia.org/wiki/Conway%27s_Game_of_Life) Hakupäivä 9.12.2021.
156. ClickUp. The best work solution, for the best price. Saatavissa: <https://clickup.com/pricing> Hakupäivä 9.12.2021.
157. Wes Brummette, 2021. Two-Factor Authentication. ClickUp. Saatavissa: <https://docs.clickup.com/en/articles/2601429-two-factor-authentication> Hakupäivä 9.12.2021.
158. ClickUp. Organize anything with ClickUp's Hierarchy. Saatavissa: <https://clickup.com/hierarchy-guide> Hakupäivä 9.12.2021.
159. Zeb Evans, 2021. Redefining Collaboration with All-New Whiteboards & Docs in ClickUp. Saatavissa: <https://clickup.com/blog/new-whiteboard-and-docs/> Hakupäivä 9.12.2021.