



Itseopiskelumateriaali opiskelijoille | © Helsingin yliopiston urapalvelut

SEITSEMÄN ASKELEEN APU PÄÄTÖKSENTEKOON

Miksi?

Tulevaisuuteen liittyvä päätöksenteko ei ole aina helppoa ja hyvä päätöksenteko vaatii suunnitelmallisuutta. Tärkeitä ratkaisuja ei kannata tehdä impulsiivisesti, toisaalta niitä ei kannata jäädä vatvomaankaan. Usein päätöksenteon tueksi tarvitaan myös toimintaa ja pohdintaa: sinun pitää kerätä tietoa päätettävästä asiasta, arvioida eri vaihtoehtoja ja laittaa vaihtoehdot paremmuusjärjestykseen.

Tämän tehtävän avulla voit pohtia omaa päätöstäsi eri näkökulmista.

Päätettävä asia:

Miten?

Seuraavilla sivuilla on seitsemän erilaista tapaa lähteä pohtimaan päätöksentekoa. Voit tehdä ne kaikki järjestyksessä tai valita sellaiset, joista sinulle voisi olla eniten hyötyä.

(Tehtävän laatimisessa on hyödynnetty soveltaen teosta Virta & Salakari (2018): ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0)



1. Päätöksentekoon liittyvät asiat

Mitä kaikkea päätettävään asiaan liittyy? Ne voivat olla konkreettisia (esim. palkka, muutto toiselle paikkakunnalle, kiinnostavat tehtävät) tai abstrakteja (esim. jännitys, epävarmuus, innostus). Listaa asioita alle tai erilliselle paperille. Jos mieleesi tulee enemmän asioita kuin mitä alapuolella on tilaa, jatka listaasi toiselle paperille.

1.	7.
2.	8.
3.	9.
4.	10.
5.	11.
6.	12.

Ovatko listaamasi asiat positiivisia, neutraaleja vai negatiivisia? Laita listaamiesi asioiden perään +, - tai 0 sen mukaan mitä ajattelet.

Mitkä viisi listaamaasi asiaa ovat sinulle kaikista tärkeimpiä juuri tätä päätöstä tehdessä? Laita niiden eteen jokin merkki.

2. Ratkaisuvaihtoehdot

Keksi päätettävään asiaan niin monta erilaista ratkaisuvaihtoehtoa, kuin mahdollista. Ratkaisuvaihtoehdot voivat olla tässä vaiheessa myös huonoja tai jopa mahdottomia. Tärkeintä on tässä vaiheessa keksi niitä mahdollisimman paljon. Voit jatkaa listaa erilliselle paperille.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



3. Poissulkumenetelmä

Mitä juuri listaamistasi vaihtoehtoista et ainakaan haluaisi tai mikä on niistä huonoin? Ota se pois. Katso sitten jäljelle jääviä vaihtoehtoja uudelleen ja mieti minkä niistä voisit ottaa vielä pois. Näin saat lyhennettyä listaasi.

4. Valintakriteerit

Palaa nyt hetkeksi kohtaan 1 ja mieti mitkä asiat ovat sinulle valinnassasi tärkeimpiä. Tutki sen jälkeen ratkaisuehdotuksiasi kohdassa 2. Keskity tärkeimpiin kriteereihin. Voitko niiden avulla poistaa joitakin ratkaisuvaihtoehtoja listaltasi?

5. Hyvät ja huonot puolet

Listassasi on nyt vähemmän ratkaisuehdotuksia kuin alussa. Kirjoita jokainen listalla oleva asia erilliselle paperille. Listaa paperille näihin liittyviä plussia ja miinusia. Pystytkö näiden avulla karsimaan listaasi?

6. Aikaraja

Jos ongelmana on päätöksenteon vatvominen tai täydellisyyden tavoittelu, aikarajasta voi olla apua. Varaa valinnan tekemiselle tietty määrä aikaa tai aseta ajoissa aikaraja, johon mennessä sinun tulee tehdä päätös. Muista, että et voi tietää mitä kaikkea tulevaisuudessa tapahtuu: teet päätöksen niiden tietojen pohjalta, joita sinulla juuri tällä hetkellä on.

Aikaraja päätöksen tekemiselle: _____

7. Miltä nyt tuntuu?

Miltä sinusta tuntuu juuri nyt, kun pohdit vaihtoehtojasi ja tätä harjoitusta? Millaisia tunteita eri ratkaisuvaihtoehdot herättävät? Mitä voisi tapahtua, jos huomaat jossain vaiheessa valinneesi väärin? Käytä muutama minuutti siihen, että voit kirjoittaa mielessäsi olevia ajatuksia alla olevaan laatikkoon. Muista, että tässä ei ole oikeita tai vääriä tunteita tai ajatuksia - tärkeää on, että pysähdyt hetkeksi miettimään miltä juuri nyt tuntuu.

