

MIKKO INKINEN, JOHANNA MIKKONEN, ANNAMARI HEIKKILÄ, MIKA TUKIAINEN & SARI LINDBLOM-YLÄNNE

Aikaansaamattomuuden psykologiaa

Aikaansaamattomuus (engl. *procrastination*) määritellään tässä katsauksessa itselle haitalliseksi viivyttelyksi. Aikaansaamattomuutta on tärkeää tutkia sen aiheuttaman yksilöllisen kärsimyksen ja kielteisten yhteiskunnallisten seurauksien vuoksi. Tässä katsauksessa esitellään aikaansaamattomuustutkimusta TMT-mallin (Temporal Motivation Theory model) jäsentelyä käyttäen ja haetaan keinoja vähentää aikaansaamattomuutta. Oleellista aikaansaamattomuuteen vaikuttamisessa on ottaa huomioon sekä yksilön että tehtävän ja toimintaympäristön ominaisuudet. Katsauksessa pääpaino on aikaansaamattomuuden yksilöpsykologisessa teoreettisessa ymmärtämisessä ja selittämisessä, mutta siinä näkyy myös kirjoittajien kokemus yliopistoympäristöstä.

Avainsanat: Aikaansaamattomuus, TMT-malli, yliopisto-opiskelu, motivaatio

AIKAANSAAMATTOMUUS – ITSELLE HAITALLISTA VIIVYTTELYÄ

Aikaansaamattomuus (engl. *procrastination*) määritellään tässä katsauksessa itselle haitalliseksi viivyttelyksi. Haitta viittaa tässä yksilön kokemaan kärsimykseen, kuten ahdistukseen suuresta määrästä lykättyjä tekemättömiä töitä tai huonommuuden tunteeseen, kun viivyttely johtaa siihen, ettei omia tavoitteita saavuteta. Esimerkiksi yliopisto-opiskelija saattaa jättää tärkeään kirjatenttiin lukemisen viime tippaan. Tällöin hän ei ehdi valmistautua tenttiin riittävästi eikä pääse tentistä läpi. Tämän seurauksena opiskelijan työt saattavat kasaantua, valmistuminen, vakituisen työpaikan saaminen sekä palkankorotus viivästyä, mikä aiheuttaa opiskelijalle kärsimystä.

Aikaansaamattomuutta on tärkeää tutkia ja ymmärtää jo sen aiheuttaman yksilöllisen kärsimyksen takia (Steel, 2007). Yksittäisen ihmisen aikaansaamattomuudella on myös yhteiskunnallisia seurauksia, vaikka ihminen ei omasta aikaansaamattomuudestaan kärsisikään. Kun ihmiset siirtävät tehtävien tekemistä, heidän oppimisensa laatu heikkenee ja opinnot pitkittyvät, sairauden hoitoon määrätty

lääkkeet jäävät syömättä ja tärkeät poliittiset tai taloudelliset päätökset pitkittyvät (Eerde, 2003; Steel, 2007). Kaikesta tästä seuraa muun muassa mittavia taloudellisia menetyksiä yhteiskunnalle. Näitä aikaansaamattomuuden kielteisiä yksilöllisiä ja yhteiskunnallisia seuraamuksia on mahdollista vähentää, jos ymmärretään paremmin, mistä aikaansaamattomuudessa on kysymys ja miten siihen voidaan vaikuttaa.

AIKAANSAAMATTOMUUDEN TIETEELLISIÄ MÄÄRITELMIÄ

Aikaansaamattomuutta on tieteellisesti määritelty monilla tavoilla. Säännönmukaisesti määritelmät pitävät sisällään tehtävien tai päätösten tekemisen eteenpäin siirtämisen (Steel, 2007). Määritelmät korostavat usein myös sitä, että lykkäämisen tulee olla toimijan omien tavoitteiden vastaista ja aiheuttaa toimijalle itselleen haittaa, jotta voitaisiin puhua aikaansaamattomuudesta (esim. Ferrari, Johnson & McCown, 1995; Steel, 2007).

On myös olemassa yksittäisiä tämän katsauksen määritelmistä poikkeavia aikaansaamattomuuden

määritelmiä, joissa korostuvat jotkin aikaansaamattomuuden puolet tai seuraukset. Schouwenburg (2004a) erottelee toisistaan aikaansaamattomuuden tilanteesta toiseen vaihtelevana toimintana (state procrastination) ja kroonisena kaikissa tilanteissa toistuvana tapana tai persoonallisuudenpiirteenä (trait procrastination). Knaus (2002) taas määrittelee kaikkiaan 14 aikaansaamattomuuden osa-aluetta, esimerkiksi aikaansaamattomuuden sosiaalisissa tilanteissa, päätöksenteossa, terveyskäyttäytymisessä ja suunnitelmien teossa. Ferrari, O'Callaghan ja Newbegin (2005) erottelevat erilaisia aikaansaamattomuuden lajeja sen mukaan, miksi ihmiset ovat aikaansaamattomia. Jotkut tutkijat ovat korostaneet aikaansaamattomuuden myönteisiä puolia (Chu & Choi, 2005; Ferrari, 1993; Schraw, Wadkins & Olafson, 2007). Onkin tavallista, että viivytely voi jossakin tehtävässä olla hallittua ja tarkoituksenmukaista hyvää ajanhallintaa tai sopivan työvireen etsimistä ja johtaa haluttuun lopputulokseen. Ongelmaksi viivytely muuttuu, kun se ei ole enää hallinnassa, vaan johtaa hallitsemattomaan ja itselle haitalliseen asioiden eteenpäin siirtämiseen eli aikaansaamattomuuteen.

Edellä esitetyt tämän katsauksen määritelmästä eroavat aikaansaamattomuuden määritelmät voivat olla joissakin tilanteissa tarpeellisia ja tuoda esiin jonkin tärkeän puolen aikaansaamattomuusilmiöstä. Esimerkiksi mietittäessä keinoja vaikuttaa aikaansaamattomuuteen, voi olla tarpeellista kysyä, mistä aikaansaamattomuus johtuu, onko se pelkästään haitallista ja onko aikaansaamattomuus johonkin tilanteeseen liittyvä toimintatapa vai lähes persoonallisuudenpiirteen omainen kaikissa tilanteissa esiin tuleva piirre. Koska tässä katsauksessa esitellään aikaansaamattomuustutkimusta yksilöpsykologista näkökulmaa painottaen, aikaansaamattomuuden määritelmäksi on valittu psykologisen tutkimuksen päälinjan mukainen yleinen määritelmä.

MITEN AIKAANSAAMATTOMUUTTA VOIDAAN MITATA?

Aikaansaamattomuuden itsearviointimenetelmiä on kehitetty 1980-luvulta lähtien ja valtaosa aikaansaamattomuustutkimuksesta onkin itsearviointilomakkeilla tehtyä. Ferrari, Johnson & Mc-

Cown (1995) ovat esitelleet laajasti varhaisia aikaansaamattomuusmittareita ja niiden ominaisuuksia. Näistä monilla on pyritty mittaamaan aikaansaamattomuutta piirretyyppisenä toimintatapana. Joillakin Ferrarin, Johnsonin & McCownin (1995) esittämillä mittareilla aikaansaamattomuutta on myös pyritty mittaamaan tilannekohtaisesti esimerkiksi päätöksenteossa tai opiskelussa ja kytketty vastaaminen tiettyyn ajanjaksoon, esimerkiksi edelliseen viikkoon.

Yleisistä aikaansaamattomuuden itsearviointimenetelmistä Steelin (2002, 2010) mittari vaikuttaisi vastaavan hyvin tämän artikkelin kirjoittajien määritelmää aikaansaamattomuudesta. Se pitää sisällään sekä asioiden tekemisen eteenpäin siirtämisen että tämän haitallisuuden itselle. Yhdeksän kysymyksen mittari on yksilolotteinen ja sisäisesti yhtenäinen (Cronbachin α 0,91) (Steel, 2010). Opiskeluympäristöön sopivista aikaansaamattomuuden itsearviointimenetelmistä Tuckmanin (1991) yksilolotteinen 16:n väittämän aikaansaamattomuusmittari vaikuttaa käyttökelpoiselta myös suomalaisessa opiskeluympäristössä. PASS-mittari (Procrastination Assessment Scale-Student) on myös kehitetty mittaamaan aikaansaamattomuutta opiskeluympäristössä, mutta eroaa hieman Tuckmanin mittarista (Solomon & Rothblum, 1984). Sen ohjeessa pyydetään vastaajaa arvioimaan 5-portaisella asteikolla (ei koskaan–aina) missä määrin hän viivyttelee, tekee viime tipassa tai on aikaansaamaton eri opiskelutilanteissa. Samoin vastaajaa pyydetään arvioimaan 5-portaisella asteikolla, missä määrin aikaansaamattomuus on hänelle ongelma ja missä määrin vastaaja haluaisi vähentää aikaansaamattomuutta kussakin opiskelutilanteessa. PASS:illa voi tutkia aikaansaamattomuuden itsearvioitua esiintyvyyttä erilaisissa tehtävissä ja aikaansaamattomuuden koettua ongelmallisuutta. Se voisi olla käyttökelpoinen mittari aikaansaamattomuuden tutkimiseen eri tilanteissa myös Suomessa, kunhan sen kysymykset muokattaisiin suomalaiseen työ- ja opiskeluympäristöön sopiviksi.

Itsearviointimenetelmien lisäksi aikaansaamattomuutta on tutkittu muun muassa päiväkirjamenetelmällä, jossa vastaajia on muistutettu merkkiäänän avulla kirjaamaan säännöllisin väliajoin mitä he tekevät ja mitä heidän pitäisi olla tekemässä (Pychyl, Lee, Thibodeau & Blunt, 2000). Päiväkirjamenetelmällä voidaan saada luotettavaa tietoa

ihmisten ajankäytöstä ja hetkittäisistä aikaansaamattomuuden kokemuksista sekä näihin kokemuksiin yhteydessä olevista tekijöistä. Ne tarjoavatkin mielenkiintoisen mahdollisuuden täydentää luotettavalla ajankäyttötiedolla itsearviointimenetelmillä saatavaa kuvaa aikaansaamattomuuden kokemuksesta.

Itsearviointimenetelmien heikkoutena, mutta myös vahvuutena, voidaan pitää niiden sitoutumista tiettyyn määritelmään operationalisoida aikaansaamattomuus. Tämä mahdollistaa toistetavat tutkimusasetelmat, mutta saattaa jättää huomioimatta mielenkiintoisia puolia aikaansaamattomuudesta. Esimerkiksi aikaansaamattomuuden määritelmässä ja operationalisoinneissa on usein mukana viivytelyn haitallisuus. Jos mitataan aikaansaamattomuutta tämän määritelmän mukaisesti, ei saada tietoa hallitusta viivytelystä ja siitä, milloin se muuttuu yksilölle haitalliseksi ja hallitsemattomaksi aikaansaamattomuudeksi. Tällaista pitkästä tietoa aikaansaamattomuudesta ja sen kehityksestä voidaan saada paitsi päiväkirjatutkimuksilla myös haastattelulla (Schraw, Wadkins & Olafson, 2007). Kokeellisella aikaansaamattomuustutkimuksella on taas mahdollista esimerkiksi varmentaa itsearviointimittareilla tehtyä tutkimusta satunnaistetuissa koeasetelmissä. Koeasetelmissä aikaansaamattomuus on tyypillisesti operationalisoitu tehtävien tekemiseen tai niiden aloittamiseen kuluvana aikana (Senécal, Lavoie & Koestner, 1997; Sigall, Johnson & Fyock, 2000). Näiden erilaisten yksilön kokemuksesta ja käyttäytymistä painottavien tutkimusmenetelmien lisäksi aikaansaamattomuutta olisi perusteltua tutkia sen yhteiskunnallisen merkittävyyden takia paitsi yksilöiden itsensä, myös heitä lähellä olevien ihmisten, kuten ystävien, opettajien, työtovereiden tai viranomaisten kokemuksena.

KUINKA YLEISTÄ AIKAANSAAMATTOMUUS ON JA MITEN SITÄ VOIDAAN SELITTÄÄ?

Aikaansaamattomuuden yleisyyttä on tutkittu yleisesti väestötasolla sekä erikseen eri tilanteissa, kuten akateemisessa ympäristössä. Akateemisessa ympäristössä se vaikuttaisi olevan erityisen tavallista; ulkomailla alempaa korkeakoulututkimusta suorittavista 80–95 % ilmoitti itsearvioissa ole-

vansa aikaansaamaton ainakin joskus tai jossain opiskelutilanteessa, 75 % piti itseään aikaansaamattomana ja 50 % arvioi olevansa säännöllisesti ja ongelmallisesti aikaansaamaton opiskelija (Steel, 2007). Päiväkirjatutkimuksissa on havaittu, että opiskelijat viettivät noin kolmasosan valvellaoloajastaan tehden jotain muuta, mitä heidän pitäisi olla tekemässä (Pychyl, Lee, Thibodeau & Blunt, 2000). Myös opiskeluelämän ulkopuolella aikaansaamattomuus on kohtuullisen yleistä; kroonisesti siitä kärsii 10–20 % aikuisväestöstä (Ferrari, O'Callaghan & Newbegin, 2005; Steel, 2007). Tällöin esimerkiksi tärkeiden laskujen maksaminen ja ystävien viesteihin vastaaminen viivästyy tai oman terveyskäyttötymisen parantaminen lykkääntyy, vaikka nämä tiedettäisiin tarpeelliseksi.

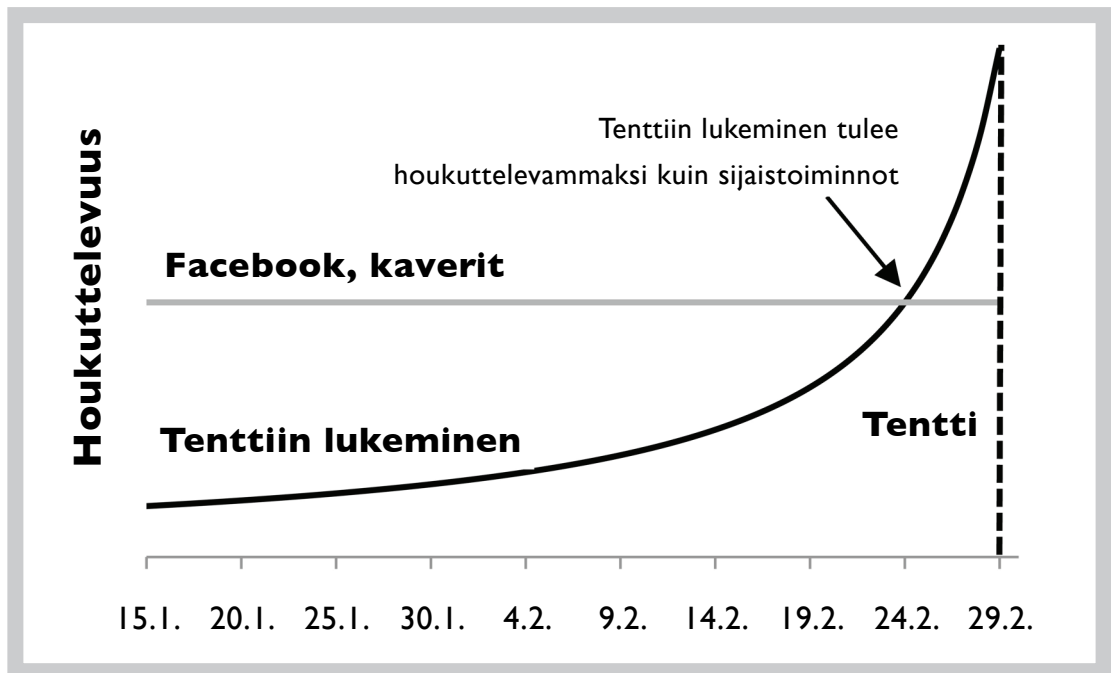
Vaikuttaa siis siltä, että suurin osa ihmisistä lykkää ainakin joskus ja joissain tilanteissa asioiden tekemistä niin, että tästä koituu itselle haittaa. Toisaalta on suhteellisen pieni joukko ihmisiä, jotka ovat lähes aina ja kaikissa asioissa ongelmallisesti aikaansaamattomia tai niitä, joita aikaansaamattomuus ei kosketa juuri lainkaan. Merkille pantavaa on myös, että toimintaympäristöllä tai elämänvaiheella näyttäisi olevan selvästi vaikutusta siihen, ollaanko aikaansaamattomia vai ei; esimerkiksi aikuisväestöstä 10–20 % on ongelmallisesti aikaansaamattomia, mutta alempaa korkeakoulututkimusta suorittavista opiskelijoista on noin 50 % (Steel, 2007). Tehtävien tekemisen viivytely niin, että siitä on itselle haittaa, vaikuttaisi siis olevan hyvin yleistä – etenkin akateemisten opintojen aikana. Miksi ihmiset toimivat näin, ja miten aikaansaamattomuutta voidaan ymmärtää?

Aikaansaamattomuutta on selitetty monella tavalla, muun muassa kapinallisuudella kontrolloivia kasvattajia tai johtajia kohtaan, työstä saatavan palkinnon puutteella, tehtävän määrääjän kaukaisuudella, epäonnistumisen pelolla, itseluottamuksen vähäisyydellä, ajatuksilla tehtävän suurista vaatimuksista, opitulla avuttomuudella, masennuksella, suoritusmotivaation puutteella ja persoonallisuuden piirteillä (Ferrari, Johnson & McCown, 1995). Näiden vaihtoehtojen joukosta on vaikea erottaa yksittäistä tekijää, joka sopisi selittämään eri ihmisten aikaansaamattomuutta eri tilanteissa. Toisaalta näillä kaikilla vaihtoehtoilta voi olla paikkansa joissain tapauksissa ja tilanteissa, kun yritetään ymmärtää, miksi ihminen on aikaansaamaton.

Viimeaikaisissa julkaisuissa aikaansaamattomuus on ymmärretty itsesäätelyn tai toiminnanohjauksen ongelmaksi (Klassen, Krawchuk & Rajani, 2008; Schouwenburg, Lay, Pychyl & Ferrari, 2004; Steel, 2007). Steelin (2007) esittelemä ajan huomioiva motivaation odotusarvomalli (TMT-malli, Temporal Motivation Theory) on esitetyistä kokonaisselitysmalleista kattavin (kuvio 1). Sen mukaan tehtävän tekemisen houkuttelevuutta lisää ja näin aikaansaamattomuutta vähentää 1) korkea tehtävän tekemisestä saatava palkkio (value) ja 2) korkea tehtävän ja siitä saatavan palkkion saavuttamisen odotettu todennäköisyys (expectancy). Tehtävän tekemisen houkuttelevuutta vähentää ja näin aikaansaamattomuutta lisää 3) erilaiset viivytelylle herkistävät piirretekiäjät (sensitivity to delay) sekä 4) pitkä aikaviive palkkion saamiseen (delay).

TMT-mallin keskeisenä oletuksena on, että ihmiset elävät jatkuvasti monien kilpailevien ärsy-

keiden tai mahdollisuuksien ympäröimänä ja että näistä tartutaan kullakin hetkellä houkuttelevimpaan. Aikaansaamattomuus ymmärretään mallissa kyvyttömyydeksi säädellä tai ohjata omaa toimintaa oman edun kannalta tärkeissä asioissa niin, että ne nähtäisiin riittävän houkuttelevina kilpaileviin asioihin nähden ja saataisiin näin tehdyksi. Kuvion 1 esimerkissä opiskelija on ilmoittautunut tammi-kuun alussa tenttiin, joka on helmikuun lopulla. Kun tenttiin on vielä pitkä aika, opiskelija tekee oman tenttitavoitteen saamiseksi epäoleellisia sijaistoimintoja, kuten viettää aikaa Facebookissa ja tapailee kavereitaan ajalla, jona hänen pitäisi lukea tenttiin. Tenttikirjoihin hän tarttuu vasta muutamia päiviä ennen tenttiä. TMT-malli selittää tämän siten, että sijaistoiminnot ovat hetkellisesti kyseiselle henkilölle helpommin saavutettavia ja välittömästi palkitsevampia kuin tenttiin lukeminen. Lukuurakkaan tartutaan vasta työn määräajan lähesty-



$$\text{houkuttelevuus} = \frac{\text{odotettu todennäköisyys} \times \text{palkkio saavuttamisesta}}{\text{viivytelylle altistavat piirretekiäjät} \times \text{aikaviive määräaikaan}}$$

KUVIO 1. TMT-malli ja sen osatekiäjät, esimerkkinä opiskelijan tenttiin valmistautuminen.

Tunnollisuus (B5)	-0,63**
Itsekontrolli	-0,59**
Lykkäämiskäyttäytyminen	0,51**
Itseä vahingoittava strategia	0,46**
Häirittävyys	0,45**
Impulsiivisuus	0,41**
Tehtävän epämielilyttävyys	0,40**
Taipumus tylsistymiseen	0,40**
Pystyvyysuskomus	-0,39**
Halu menestyä	-0,36**
Organisointi	-0,36**
Aikomusten ja tekojen välinen ero	0,29
Masennus	0,28**
Sisäinen motivaatio	-0,28
Vaativuus itseä kohtaan	0,27**
Itseluottamus	-0,26**
Neuroottisuus (B5)	0,24**
Epäonnistumisen pelko	0,20**
Positiiviset tunteet	-0,18
Elämyshakuisuus	0,17**
Ikä	-0,15**
Ekstaversio (B5)	-0,12
Sukupuoli (mies=1, nainen=2)	-0,08**
Perfektionismi	-0,06**

** $p < 0,01$

B5: Viiden suuren persoonallisuuspiirteen malliin kuuluva piirre.

TAULUKKO 1. Eri muuttujien yhteyksiä aikaansaamattomuuteen (Steel, 2007).

essä, kun sen houkuttelevuus nähdään riittävän suureksi sijaistoimintoihin nähden.

Seuraavassa esitellään tarkemmin TMT-mallin osatekijät sekä luokitellaan niiden mukaan aikaansaamattomuuden yhteyksiä eri muuttujiin. Monet esiteltävistä muuttujista ovat Steelin (2007) kattavasta meta-analyysistä (taulukko 1).

Tehtävän tekemisestä saatava palkkio voi liittyä välittömään tunnekokemukseen, jonka tehtävä herättää. Tehtävään liittyvät positiiviset tunteet vähentävätkin riskiä olla aikaansaamaton (Steel, 2007). Jos taas tehtävä koetaan epämielilyttäväksi, vaikeaksi tai tylsäksi, ollaan sen kanssa herkästi aikaansaamattomia (Psychyl ym., 2000; Senécal, Lavoie & Koestner, 1997; Sigall, Kruglanski & Fyock, 2000; Steel, 2007). Elämyshakuisilla ja tylsistymiseen taipuvaisilla ihmisillä näin käynee usein ja he ovatkin herkästi aikaansaamattomia (Steel, 2007). Jos tehtävän tekeminen on omien sisäisten motiivien mukaista ja näin itsessään palkitsevaa tai siihen liittyy voimakas halu menestyä, tehtävään on helpompi tarttua ja saada se tehdyksi (Steel, 2007). Myös ulkoinen motivaatio ja palkkiot vähentävät aikaansaamattomuutta jopa enemmän kuin sisäinen motivaatio (Conti, 2000). Todennäköisesti vähiten palkitseviksi ja näin myös herkimmin lykättäviksi valikoituvat vaikeat tehtävät, joihin liittyy negatiivinen tunnekokemus, joiden tekemiseen ei ole omaa mielenkiintoa, joissa ei haluta menestyä ja joiden tekemiseen ei ole mitään ulkoista painetta.

Aikaansaamattomuudessa keskeistä on TMT-mallin mukaan tehtävän valmiiksi saamisen ja siitä saatavan palkkion saavuttamisen odotettu todennäköisyys. Kun ihmisellä on alhainen itsetunto tai käsitys omasta pystyvyydestä jonkin tehtävän suhteen, hän ei myöskään tähän helposti tartu (Steel, 2007). Tällöin tehtävän tekemistä aletaan lykätä tai sen tekemisestä luovutaan kokonaan. Tavoitteen saavuttamisen todennäköisyyteen ja näin aikaansaamattomuuteen vaikuttaa myös epäonnistumisen pelko ja vaativuus itseä kohtaan (Steel, 2007). Jos itseen kohdistuvat odotukset ovat liian korkeat ja tavoitteet kohtuuttomat, ihminen voi luovuttaa ja ajatella, ettei kuitenkaan saa tehtävää tehdyksi haluamallaan tavalla. Ääritapauksessa vaativuus itseä kohtaan voi näyttäytyä diagnosoitavana persoonallisuushäiriönä. Myös itseä vahingoittavalla toimintatavalla on selvä yhteys

aikaansaamattomuuteen (Steel, 2007). Tässä onnistumiset selitetään sattumalla ja ulkoisilla tekijöillä ja epäonnistumiset itsestä johtuvilla tekijöillä. Kun itseä vahingoittavaa toimintatapaa toteuttava aikaansaamaton henkilö saakin jotain aikaiseksi, on onnistumisen syynä ollut helppo tehtävä, onni tai toisten apu. Kun hän lykkää jotakin, hän selittää sitä ehkä laiskuudella, huonomuudella tai vaihtelunhalulla. Näin hän pitää yllä kuvaa itsestään saamattomana ja osaamattomana ihmisenä, jolle ei ole mahdollista tehdä ponnistelua vaativia tehtäviä.

Aikaansaamattomuudella on yhteys masennukseen (Steel, 2007) ja myös selvä yhteys kokemukseen energian puutteesta tai väsymyksestä (Gröpel & Steel, 2008). Masennuksen tai väsymyksen tunne saattaa heikentää käsitystä omasta pystyvyydestä tai vähentää kokemusta tehtävän tekemisestä saatavasta palkkiosta ja johtaa näin TMT-mallin mukaan aikaansaamattomuuteen.

Aikaansaamattomuudelle herkistävästä yksilöllisistä piirretekijöistä voimakkain yhteys aikaansaamattomuuteen on vähäisellä tunnollisuudella (Steel, 2007). Tämä viiden suuren persoonallisuuspiirteen malliin kuuluvan piirteen vähäisyys ilmenee matalana itsekurina ja velvollisuuden tuntona, epäjärjestelmällisyytenä sekä vähäisenä kunnianhimonana (Lönngqvist, Verkasalo & Leikas, 2008). Aikaansaamattomuus ja vähäinen tunnollisuus ovat osittain päällekkäisiä tieteellisiä käsitteitä, joskin tunnollisuus on käsitteenä laajempi. Se kattaa laajemman kirjon toimintatapoja kuin aikaansaamattomuus; joissain tunnollisuusmittareissa aikaansaamattomuus nähdään yhtenä tunnollisuuden osatekijänä (MacCann, Duckworth & Roberts, 2009). Viiden suuren persoonallisuuspiirteen malliin kuuluvista piirteistä myös neuroottisuus on yhteydessä aikaansaamattomuuteen, samoin vähäinen ekstreversio jossain määrin (Steel, 2007). Piirretekijöistä häirittevyys ja impulsiivisuus ovat keskeisiä aikaansaamattomuudelle altistavia tekijöitä (Steel, 2007). Nämä piirretekijät saattavat liittyä joissain tapauksissa tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöön tai epävakaaseen persoonallisuushäiriöön.

Myös ikä on jossain määrin aikaansaamattomuudelle altistava piirretekijä; nuoret ovat herkemmin aikaansaamattomia kuin vanhemmat (Steel, 2007). On myös viitteitä siitä, että aikaansaamattomuus olisi huipussaan 20-25-vuotiaana (Ferrari,

Johnson & McCown, 1995). Ikä saattaakin osaltaan selittää sitä, miksi yliopisto-opiskelijat ovat alttiimpia aikaansaamattomuudelle kuin muu aikuisväestö. Yllättävää tutkimustuloksessa on, että piirretekijöistä perfektionismi ei juuri ole yhteydessä aikaansaamattomuuteen (Steel, 2007). Toisaalta suurista otoksista lineaarisilla malleilla saatavat tulokset eivät välttämättä kerro koko totuutta yhteydestä; perfektionisti saattaa jossain tilanteessa ponnistella kovasti ja tehdä tehtävät oman etunsa mukaisessa aikataulussa, mutta toisessa tilanteessa lykätä tehtävien tekemistä huomattavasti, ettei voi tehdä niitä omien tiukkojen vaatimusten mukaisesti. Kliinisissä aineistoissa perfektionismi näyttää ennustavan aikaansaamattomuutta (Enns & Cox, 2002; Slaney, Rice & Ashby, 2002).

Aikaviive tehtävän tekemisestä saatavaan palkkioon on keskeisellä sijalla TMT-mallissa: tehtävä ei houkuttele, eikä siihen tartuta, kun sen tekemisen määräaika on vielä kaukana edessä. Kun määräaika lähenee, tehtävä koetaan houkuttelevaksi ja sitä aletaan tehdä tyypillisesti kovalla kiireellä. Aikaansaamattomuuden selvä yhteys lykkäämiskäyttäytymiseen onkin odotettu, samoin yhteys aikomusten ja tekojen väliseen eroon ja vähäiseen organisointiin (Steel, 2007). Aikaansaamaton henkilö tyypillisesti siirtää tehtävien tekemistä eteenpäin ja samalla vakaasti aikoo tehdä ne tuonnempana. Hän ei kuitenkaan tee suunnitelmia miten, milloin, missä ja millä tavalla tehtävät tekisi. Joskus tehtävät saadaan tehdyksi tälläkin tavalla määräajassa, mutta usein näin ei käy, ja lykkääminen muuttuu itselle haitalliseksi aikaansaamattomuudeksi.

Edellä esitetyistä tutkimustuloksista voi rakentaa kokonaiskuvan aikaansaamattomuudesta: Aikaansaamaton on impulsiivinen, häiriöherkkä, huonon itsetunnon omaava nuori yliopisto-opiskelija, joka kontrolloi omaa toimintaansa heikosti eikä aseta itselleen päämääriä – tai jos asettaakin, niin aivan liian suuria ja vaativia. Aikaansaamaton hän on etenkin väsyneenä, kun tehtävät ovat epämiellyttäviä, tylsiä tai vaikeita, ja niiden tekemisen määräaika on vielä kaukana edessä.

Esitetyt tutkimustulokset ja teoreettiset mallit ovat tärkeitä, kun yritetään ymmärtää, mistä aikaansaamattomuudessa on kysymys. Ne ovat kuitenkin niin yleisiä, että niistä ei vielä täysin tule esiin moninainen aikaansaamattomien ihmisten kirjo ja aikaansaamattomuuteen yhteydessä olevien

muuttujien riippuvuus toisistaan. Tutkimuksessa on eroteltu esimerkiksi erityyppisiä aikaansaamattomia, kuten huolettomia ja ahdistuneita (Schouwenburg, 2004a). Huolettomille on tyypillistä vähäinen tunnollisuus ja vähäinen neuroottisuus. He ovat aikaansaamattomia, mutta se ei paina heitä, eivätkä he siksi hae aikaansaamattomuuteensa apua ilman ulkoista painetta. Ahdistuneet taas ovat vähän tunnollisia, mutta neuroottisia. He ovat jatkuvasti huolissaan kaikesta tekemättömästä työstä ja hakevat apua omaan saamattomuuteensa helpommin kuin huolettomat.

Esimerkin aikaansaamattomuuteen liittyvien tekijöiden suhteista toisiinsa tarjoo Gröpelin ja Steelin (2007) tutkimus. Sen mukaan ongelmat tavoitteiden pilkkomisessa ja aikatauluttamisessa, kiinnostuksen etsimisessä tehtävästä sekä väsymys ovat kaikki yhteydessä aikaansaamattomuuteen ja toisiinsa. Kiinnostavaa tutkimuksessa oli löydös väsymyksen välittävästä roolista kiinnostuksen etsimisen ja aikaansaamisen välillä: kiinnostuksen etsiminen tehtävästä voi virkistää ihmistä ja tämä taas vähentää aikaansaamattomuutta.

MITEN AIKAANSAAMATTOMUUTEEN VOIDAAN VAIKUTTA?

Aikaansaamattomuuteen vaikuttaminen on tärkeää sekä siitä yksilölle koituvien ongelmien että sen yhteiskunnallisten seuraamusten vuoksi. On erityisen tärkeää vaikuttaa aikaansaamattomuuteen nuorten akateemisten opiskelijoiden parissa, joiden keskuudessa aikaansaamattomuus vaikuttaisi olevan yleisempää kuin muulla aikuisväestöllä (Steel, 2007). Kun aikaansaamattomuuteen pyritään vaikuttamaan, interventiokeinojen valintaan vaikuttaa se, millaisesta viitekehyksestä käsin ilmiötä pyritään ymmärtämään (Schouwenburg ym., 2004). Mikäli aikaansaamattomuutta tarkastellaan behavioraalista viitekehyksestä, interventiokeinoina käytetään toiminnan mallintamista ja sen ohjaamista. Kognitiivisesti painottuneessa työskentelyssä keskitytään hedelmättömien ja epärealististen uskomusten tutkimiseen. Jos taas aikaansaamattomuus ymmärretään riippuvuutena, pyritään vaikuttamaan motivointiin, toimintaympäristöön ja sosiaaliseen tukeen. Jos aikaansaamattomuus selitetään jonkin psykiatrisen diagnoosin

kautta, myös lääkeshoidot voivat tulla kyseeseen interventiokeinona.

TMT-malli tarjoaa yhden tavan jäsentää keinoja vaikuttaa aikaansaamattomuuteen: Kun sitä halutaan vähentää, tulisi pyrkiä vaikuttamaan pystyvyyssuomuksiin, tehtävän miellyttävyyteen ja siitä saataviin palkkioihin, tehtävän tekemisen aikarajoihin sekä erilaisiin yksilöllisiin aikaansaamattomuudelle herkistäviin tekijöihin (Steel, 2007).

Tehtävän tekemisen määräjän läheisyyttä säätelemällä voidaan suoraan vaikuttaa aikaansaamiseen. Pieniin, lähellä oleviin tehtäviin, joista saa nopeasti palautetta tai palkkiota, on helppo tarttua. Toisaalta taas suuret, epämääräiset ja kaukana olevat tavoitteet altistavat aikaansaamattomuudelle. Opiskelijan on vaikea alkaa lukemaan massiiviseen kirjantenttiin tai kirjoittamaan graduun, vaikka hän tietäisi, että se auttaisi hän kohti tavoiteltua tutkintoa ja työelämää kuukausien tai vuosien kuluessa. Sen sijaan lähes kaikki saavat helposti itsensä lukemaan tai kirjoittamaan kymmenen minuuttia selkeästi rajatusta aiheesta.

Schouwenburgin (2004b) yhteenvedossa aikaansaamattomuuden interventiomenetelmistä pystyvyyssuomuksiin pyritään vaikuttamaan jakamalla suuria tehtäviä pieniin hyvin määriteltyihin osiin ja palkitsemalla näiden onnistuneesta tekemisestä sekä tekemällä näkyväksi pitkän aikavälin tavoitteiden toteutumista pienten osatavoitteiden kautta. Tehtävän miellyttävyyteen ja siitä saataviin palkkioihin voidaan vaikuttaa erilaisilla tavoilla rakentaa motivaatiota (Schouwenburgin, 2004b; Steel, 2007). Tärkeää on etsiä henkilökohtaisia kiinnostuksen kohteita ja arvoja sekä kytkeä niihin lyhyen ja pitkän aikavälin toimintaa.

Monia yksilöllisiä aikaansaamattomuudelle altistavia tekijöitä, kuten impulsiivisuutta, häiriöherkkyyttä ja vähäistä tunnollisuutta, pidetään melko pysyvinä piirteinä, jolloin suora ja nopea vaikuttaminen niihin on vaikeaa ja interventiossa tulisi kiinnittää erityistä huomiota työskentely-ympäristön muokkaamiseen (Schouwenburg, 2004b; Steel, 2007). Mahdollisia keinoja voivat olla rauhallisen ja häiriöttömän työympäristön rakentaminen sekä selvien rutiinien toistaminen, jotta niistä tulisi mahdollisimman automatisoituja. Myös säännöllinen ulkoa tuleva palaute tukee toiminnanohjausta ja auttaa näin aikaansaamattomuutta.

YHTEENVETOA JA POHDINTAA

Tässä katsauksessa on tarkasteltu aikaansaamattomuutta ilmiönä sekä esitelty siihen yhteydessä olevia tekijöitä ja ilmiön teoreettisia selitysmalleja. On myös etsitty keinoja, joilla aikaansaamattomuuteen voidaan vaikuttaa. Aikaansaamattomuus on määritelty itselle haitalliseksi viivyttelyksi. Se on usein hedelmällinen lähtökohta tarkastella monia erilaisia ihmisten kohtaamia ongelmia. Aikaansaamattomuus on lähes kaikille jostain tilanteesta tuttua ja myös käsitteenä neutraali, eikä se liity suoraan esimerkiksi johonkin diagnosoitavaan sairauteen.

Aikaansaamattomuutta on tutkittu ulkomailla jo paljon, pääosin lomakemittareilla, mutta myös kokeellisesti sekä haastatteluilla ja päiväkirjoilla. Aikaansaamattomuustutkimusta on vedetty yhteen kolmessa meta-analysissä (Eerde, 2003; Eerde, 2004; Steel, 2007) ja näin on pystytty muodostamaan luotettavaa kokonaiskuvaa aikaansaamattomuuteen yhteydessä olevista tekijöistä. Viimeisen kymmenen vuoden aikana on myös muotoiltu uskottavia teoreettisia kokonaisesitysmalleja aikaansaamattomuudesta (Schouwenburg ym., 2004; Steel, 2007). Tutkimuksellisesti aika voisi olla kypsä näiden kokonaisesitysmallien kokeelliseen testaamiseen. Esimerkiksi TMT-mallin testaamiseksi voitaisiin muodostaa asetelmia, joissa otettaisiin huomioon yksilölliset aikaansaamattomuudelle altistavat piirteet, tehtävän ominaisuudet ja työskentely-ympäristön sekä määräjän vaikutus. Tällaisia monimuuttujaisia asetelmia olisi mahdollista tutkia myös ihmisten luonnollisissa työskentely-ympäristöissä päiväkirjamenetelmillä.

Aikaansaamattomuuden selittäminen itsensääntelyn tai toiminnanohjauksen ongelmana (Klassen, Krawchuk & Rajani, 2008; Schouwenburg ym, 2004; Steel, 2007) antaa toisen tienviitan kokeelliselle jatkotutkimukselle. Kiinnostavaa voisi olla esimerkiksi selvittää, eroaisivatko lomakemittareilla hyvin aikaansaaviksi ja aikaansaamattomiksi todetut ihmiset toisistaan toiminnanohjausta mitaavissa testeissä? Entä löytyisikö aivokuvantamismenetelmillä eroja näiden kahden ääripään niillä aivoalueille, joiden tiedetään olevan yhteydessä toiminnanohjaukseen?

Aikaansaamattomia ihmisiä on kirjallisuudessa jaoteltu muun muassa persoonallisuuden piirteiden mukaan huolettomiin ja ahdistuneisiin (Schou-

wenburger, 2004a). Tämä jaottelu sopii myös siihen kuvaan, joka tämän artikkelin kirjoittajilla on aikaansaamattomuudesta yliopistolla. Kirjallisuudessa kuvattujen tyyppien lisäksi työssämme on tullut esiin joitain muita tyyppillisiä aikaansaamattomia opiskelijoita. Matalaan tunnollisuuteen liittyvän aikaansaamattomuuden lisäksi yksi tavallisten aikaansaamattomien ryhmä vaikuttaisi muodostuvan impulsiivisista ja häiriöherkistä nuorista. Toiseen ryhmään taas näyttävä kuuluvan perfektionistiset, työnteolle hyvin jäykkiä sisäisiä ehtoja asettavat nuoret. Kolmanteen mahdolliseen ryhmään kuuluvat ne nuoret, joilta sisäinen motivaatio tekemistä kohtaan on täysin kateissa ja neljänteen ryhmään masentuneet tai uupuneet. Nämä hahmotellut ryhmät sopivat yhteen aikaansaamattomuustutkimuksen tulosten kanssa (Steel, 2007) ja muodostavat suunnan jatkotutkimuksille, kun yritetään ymmärtää aikaansaamattomien ihmisten kirjoa.

Suomessa aikaansaamattomuustutkimusta ei ole tietääksemme tehty toistaiseksi juuri lainkaan. Mielenkiintoista olisi tietää, pätevätkö pääosin Yhdysvalloista saadut tulokset esimerkiksi aikaansaamattomuuden esiintyvyydestä ja ongelmallisuudesta myös Suomessa. Yliopisto-opiskelijat näyttäisivät ulkomailla olevan selvästi alttiita aikaansaamattomuudelle – onko näin myös Suomessa? Ja jos on, selittykö tämä alttiisuudella, vai onko opiskeluympäristössä ja -kulttuurissa jotain mikä altistaa aikaansaamattomuudelle? Tämän artikkelin kirjoittajat otaksuvat, että suomalainen akateeminen opiskeluympäristö, joka on tyyppillisesti vapaa, mutta vaativa ja vähän rajoja asettava, altistaisi aikaansaamattomuudelle. Jotta näihin kysymyksiin ja olettamuksiin päästäisiin etsimään tutkimuksellisia vastauksia, maailmalla käytetyt itsearviointimenetelmät tulisi suomentaa ja sopeuttaa suomalaiseen kulttuuriin ja tutkia aikaansaamattomuutta sekä yleisesti aikuisväestön keskuudessa että erikseen erilaisissa työskentely-ympäristöissä, kuten akateemisten opintojen aikana.

Aikaansaamattomuuden interventiokeinoja on esitelty paljonkin, mutta korkeatasoista interventiotutkimusta on vielä kohtuullisen vähän. Tällä hetkellä ei vielä pystytä esittämään kattavaan tutkimukseen perustuvia interventiokeinoja. Kirjallisuudessa esitetyt yhteenvedot interventiokeinoista (Schouwenburg ym, 2004) vaikuttaisivat olevan käyttökelpoisia tämänkin artikkelin kirjoittajien

kokemusten perusteella. Keskeistä aikaansaamattomuuden vähentämisessä on työsuunnitelmiin, aikatauluihin ja työskentely-ympäristön häiriötekijöihin vaikuttaminen sekä monipuoliset keinot rakentaa motivaatiota. Tärkeää on asettaa konkreettisia, riittävän pieniä ja hyvin rajattuja osavoitteita sekä aikatauluttaa nämä selkeästi. Oleellista on myös kytkeä tehtävät sisäisesti mielekkäisiin asioihin ja tarjota selkeä ulkoa tuleva palaute tehtävän tekemisestä. Ryhmätuen tarjoaminen voi myös monissa tapauksissa vähentää aikaansaamattomuutta. Kaikki nämä keinot tukevat ihmisten omaa toiminnanohjausta ja ovat usein hyödyllisiä riippumatta siitä, mistä aikaansaamattomuus johtuu.

Nyky-yhteiskunta tarjoaa hurjan määrän virikkeitä ja silti odottaa ihmisiltä tehokasta ajankäyttöä juuri tietyn tehtävän parissa. Tämä asettaa suuria vaatimuksia ihmisen oman toiminnan ohjaamiselle ja säätelylle. TMT-mallia tutkiessa voi tulla mieleen, että aikaansaamattomuuden tunteelta voi olla suorastaan mahdoton välttyä yhteiskunnassamme.

Tässä katsauksessa esitelty aikaansaamattomuuden määritelmä lähtee siitä, että tekemisen eteenpäin siirtäminen on aikaansaamattomuutta vasta silloin, kun siitä koetaan olevan itselle haittaa tai harmia. Aikaansaamattomuudella on myös yhteiskunnallisia seurauksia, ja tämänkin huomioiminen on tärkeää. Psykkinen kärsimys on kuitenkin usein lähtökohta, kun ihmiselle haluaa vähentää aikaansaamattomuuttaan ja alkaa etsiä siihen apua. Tällöin on tärkeää pohtia sitä, kenen vaatimuksien täyttämättömyydestä psykkinen kärsimys kumpuaa. Onko kysymys omien hyvin punnittujen arvojen mukaisista tavoitteista vai ehkä vanhempien, ystävien, opettajien tai yhteiskunnan sisäistyneistä toiveista? Usein voi olla suotavaa kannustaa ihmisiä pysähtymään ja pohtimaan, mitkä ovatkaan itselle niin tärkeitä arvoja ja tavoitteita, että niiden toteutumattomuudesta kannattaa ahdistua ja potea huonoa omaatuntoa.

Artikkeli on saapunut toimitukseen 16.6.2011 ja hyväksytty julkaistavaksi 15.3.2012.

Lähteet

- Chu, A. H. C. & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "actice" procrastination behaviour on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology, 145* (3), 245–264.
- Conti, R. (2000). Competing demands and complimentary motives: Procrastination on intrinsically and extrinsically motivated summer projects. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*, 47–59.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences, 35*, 1401–1418.
- Van Eerde, W. (2004). Procrastination in Academic Settings and the Big Five Model of Personality: A Meta-Analysis. In Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A. & Ferrari, J. R. (2004). *Counselling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (toim.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (s. 33–62). Washington, DC: American Psychological Association.
- Ferrari, J. R. (1993). Christmas and procrastination: Explaining lack of diligence at a "real-world" task deadline. *Personality and Individual Differences, 14*, 25–33.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia. *North American Journal of Psychology, 7*, 1, 1–6.
- Gröpel, P. & Steel, P. (2008). A Mega-Trial investigation of goal Setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and Individual Differences, 45*, 406–411.
- Klassen, R., Krawchuk, L. & Rajani S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology, 33*, 915–931.
- Knaus, W. (2002). *The Procrastination Workbook*. New Harbinger Publications.
- Lönnqvist, J-E., Verkasalo, M. & Leikas, S. (2008). Viiden suuren persoonallisuuskäsitteen 10, 60, ja 300 osion julkiset mittarit. *Psykologia, 43*, 328–341.
- MacCann, C., Duckworth, A. L., Roberts, R. D. (2009) Empirical identification of the major facets of conscientiousness. *Learning and Individual Differences, 19*, 451–458.
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R. & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*, 239–254.
- Schraw, G., Wadkins, T. & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A Grounded theory of academic procrastination. *Journal of Education Psychology, 99*, 12–25.
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A. & Ferrari, J. R. (2004). *Counselling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Schouwenburg, H. C. (2004a). Procrastination in Academic Settings: General Introduction. In Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A. & Ferrari, J. R. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Schouwenburg, H. C. (2004b). Perspectives on counseling the procrastinator. In Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A. & Ferrari, J. R. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Senécal, C., Lavoie, K. & Koestner, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: An interactional model. *Journal of Social Behavior and Personality, 12*, 889–903.
- Sigall, H., Kruglanski, A. & Fyock, J. (2000). Wishful thinking and procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*, 283–296.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The almost perfect scales. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (toim.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (s. 63–88). Washington, DC: American Psychological Association.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*, 503–509.
- Steel, P. (2002). *The measurement and nature of procrastination*. Unpublished PHD, University of Minnesota.
- Steel, P. (2007). The Nature of procrastination: A Meta-Analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*, 65–94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences, 48*, 926–934.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement, 51*, 473–480.