

Antti Posio & Julia Salovaara

Miten prokrastinaatio ilmenee ja vaikuttaa nuoren aikuisen elämässä

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Miten prokrastinaatio ilmenee ja vaikuttaa nuoren aikuisen elämässä

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Antti Posio & Julia Salovaara
Opinnäytetyö
Kevät 2024
Sosiaalian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Antti Posio & Julia Salovaara

Opinnäytetyön nimi: Miten prokrastinaatio ilmenee ja vaikuttaa nuoren aikuisen elämässä

Työn ohjaajat: Marjukka Rasa & Liisa Seppänen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2024

Sivumäärä: 56

Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvailla mitä prokrastinaatio on, miten se ilmenee nuorilla aikuisilla ja mitä mahdollisia menetelmiä ja keinoja sen haitallisten vaikutuksien vähentämiseen voitaisiin käyttää. Opinnäytetyössä tarkoitamme nuorilla aikuisilla 16–29-vuotta täyttäneitä.

Tietoperustassa kuvaillaan tutkimuksen keskeisiä käsitteitä, kuten prokrastinaatiota ja minäpystyvyyttä sekä toimijuutta ja osallisuutta, joiden välisiä yhteyksiä kuvaamme johtopäätöksissä ja pohdinnassa.

Tutkimuskysymykset:

Mitä prokrastinaatio tarkoittaa ja miten se ilmenee nuorilla aikuisilla?

Kuinka prokrastinaatio voidaan huomioida nuorille aikuisille suunnatuissa sosiaalipalveluissa?

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineisto rajattiin 15 vuoden sisällä tehtyihin suomen- ja englanninkielisiin tutkimuksiin. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisistä tietokannoista: EBSCO:sta, Oula-Finnasta, Outi-verkkokirjastosta ja Google Scholarista. Aineistoon valikoitui 5 tutkimusta EBSCO:sta. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavalla aineistolähtöisellä teemoitetulla ja analyysin tuloksien pohjalta havaittiin tiettyjä teemoja, joiden pohjalta koottiin johtopäätöksiä.

Kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella prokrastinaatio on yleisintä nuorilla aikuisilla, jotka ovat työttömiä tai opiskelivat. Prokrastinaation haitallisten vaikutuksien purkamiseen ei ole vielä yleisesti käytössä olevia menetelmiä tai mittareita, eikä sitä ole vielä Suomessa tutkittu.

Asiasanat: nuori aikuinen, prokrastinaatio, akateeminen prokrastinaatio, minäpystyvyys, osallisuus, toimijuus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

Authors: Antti Posio & Julia Salovaara

Title of thesis: How does procrastination appear and affect life in young adults

Supervisors: Marjukka Rasa & Liisa Seppänen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2024

Number of pages: 56

The aim of this thesis was to understand and explain what procrastination is, how it affects young adults and explore possible intervention methods to help reduce its negative effects. In this thesis we treat young adults as 16-29 years old.

The knowledge base describes the key concepts of the research, such as procrastination, self-efficacy, agency, and participation. We discuss the connections between these concepts in the conclusions and reflections.

Research questions:

What does procrastination mean, and how does it manifest in young adults?

How can procrastination be addressed in social services aimed at young adults?

The study was conducted as qualitative research. The data was limited to studies conducted in Finnish and English within the past 15 years. The research material was collected from electronic databases: EBSCO, Oula-Finna, Outi online library and Google Scholar. Five studies from EBSCO were selected as the final material. The material was analyzed using a theory-driven, material-oriented thematic approach. Based on the results of the analysis, different themes were observed and brought forward in the conclusions.

Based on the results of the literature review, procrastination is most common among young adults who are unemployed or students. There are currently no widely used methods or measures specifically designed to mitigate the harmful effects of procrastination, and it has not yet been extensively studied in Finland.

Keywords: young adult, procrastination, academic procrastination, self-efficacy, involvement/participation, agency

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ	10
2.1	Prokrastinaatio	10
2.2	Toimijuus	12
2.3	Minäpystyvyys	14
2.4	Osallisuus	15
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS	17
3.1	Tutkimuskysymys	17
4	TUTKIMUSMETODOLOGIA	19
5	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN	20
5.1	Aineiston hankkiminen	20
5.2	Valittu aineisto	22
5.3	Aineiston analysointi	26
5.4	Kirjallisuuskatsauksen luotettavuus ja eettisyys	27
6	ANALYSOINTI JA TULOKSET	28
6.1	Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study	28
6.2	Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination	29
6.3	Toward a Holistic Approach to Reducing Academic Procrastination with Classroom Interventions	31
6.4	A temporal perspective of job search: The relation between personality attributes, motivation, job search behavior, and outcomes	33
6.5	On the Measurement of Procrastination: Comparing Two Scales in Six European Countries	34
6.6	Havaitut Teemat	36
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	39
7.1	Prokrastinaatio nuorilla aikuisilla	39
7.2	Prokrastinaatio ja tunnesäätelytaidot	40
7.3	Prokrastinaation haitalliset vaikutukset työttömillä	41
7.4	Akateeminen prokrastinaatio	43

7.5	Prokrastinaatiota vähentävät menetelmät ohjaustyössä.....	44
7.6	Prokrastinaatio osallisuuden ja toimijuuden näkökulmasta.....	45
7.7	Prokrastinaation mittaamisen haasteet.....	46
8	POHDINTA.....	48
	LÄHTEET.....	51

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kuvata prokrastinaatiota ilmiönä ja käsitteenä olemassa olevan kirjallisuuden ja tutkimusten pohjalta. Tarkastelemme myös prokrastinaatioon liittyviä käsitteitä, kuten tunnesäätelytaitoja ja minäpystyvyyttä. Kuvaamme aihetta yksilön näkökulmasta toimijuuden ja osallisuuden kautta. Tavoitteenamme on kuvata miten nämä käsitteet voivat näyttäytyä elämän eri osa-alueilla ja mitä merkitystä niillä on nuoren aikuisen elämää tarkasteltaessa. Lisäksi tavoitteenamme on tarkastella prokrastinaation haitallisten vaikutusten purkamiseen tarkoitettuja ohjausmenetelmiä ja sitä, miten sosiaalialan ammattilainen voi niitä hyödyntää. Oma tiedonintressimme pohjaa erityisesti siihen, miten voisimme itse hyödyntää tutkimuksen avulla saatua tietoa omaan asiakastyöhömmme, tuoda uutta näkökulmaa muille alalla työskenteleville sekä hyödyntää tutkimuksen myötä ilmennyttä tietoa myös omassa elämässämme.

Prokrastinaatiolla tarkoitetaan ihmisen yleistä taipumusta lykätä asioiden tekoa. Se voi olla tarkoituksellista ja hyödyllistä ihmiselle, mutta yleensä se on tahaton tai automaattinen tapa reagoida haasteisiin, jolla on negatiivisia seurauksia yksilölle. (Steel 2007, 66) Käytännön esimerkkinä ihminen haluaa lähettää työhakemuksen ennen kuin työnhaku hänen haluamaansa paikkaan loppuun, mutta onnistuu aloittamaan hakemuksen tekemisen vasta viimeisenä hakupäivänä ja lopulta ei edes lähetä hakemusta, koska kokee sen olevan liian hätiköidysti tehty. Tämän tapainen käyttäytyminen voidaan helposti kategorisoida laiskuudeksi varsinkin, jos tarkastellaan vain "lopputulosta" eli ihminen ei lähettänyt työhakemusta, vaikka kyseillä ihmisellä olisikin paljon motivaatiota lähettää hakemus onnistuneesti. Käyttäytyminen voi kuitenkin johtua ihmisen taipumuksesta prokrastinoida tahdottomasti.

Prokrastinaatio ilmiönä on lisääntynyt erityisesti opiskelijoiden ja työttömien keskuudessa. Ruotsin yliopistojen kyselytutkimuksessa yli 90 % vastaajista myönsi prokrastinoivansa, ja noin puolet koki myös kärsivänsä sen negatiivisista vaikutuksista liittyen heidän hyvinvointiinsa, opinnoista suoriutumiseen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. (Rozental ym. 2022). Toisessa saksalaisessa prokrastinaatio tutkimuksessa tutkittiin 14–95-vuotiaita ja todettiin vakavamman prokrastinaation esiintyvän huomattavasti enemmän juuri opiskelijoilla ja työttömillä 14–29-vuotiailla. Tutkimuksessa prokrastinaatio liittyi yhtenäisesti suurempaan stressiin ja masennukseen. (Beutel ym. 2016.)

Suomen mediassa on esiintynyt prokrastinaatiota käsittelevää uutisointia, mutta sitä on tarkasteltu suurimmaksi osin vain opiskeluihin liittyvässä kontekstissa. Toiveenamme on tämän opinnäytetyön toimesta selvittää laiskuuden sekä vitkuttelun eroa prokrastinaatioon nähden. Psykologian tohtori Tapani Rieki (2021) totesi Ylen artikkelissa vastaavaa: vitkuttelu voi antaa terminä leimaavan kuvan, sillä prokrastinaatiossa on kyse mielen sisäisesti kamppailusta, eikä laiskottelusta tai tahdonalaisesta viivyttelystä.

Sosiaalialan kompetensseihin lukeutuvat: sosiaalialan eettinen-, asiakastyön-, palvelujärjestelmän-, kriittinen- ja osallisuutta- edistävä yhteiskuntaosaaminen. Lisäksi tutkimuksellinen- ja kehittämis- ja innovaatio- sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. Tässä opinnäytetyössä pyrimme vastaamaan erityisesti sosiaalialan eettisen-, asiakastyön- ja kriittinen- ja osallisuutta edistävän yhteiskuntaosaamisen -kompetensseihin. Tarkoitus on tuottaa tietoa prokrastinaatiosta ilmiönä, jotta tietoa voisi soveltaa ja hyödyntää asiakastyössä. Ilmiön itsessään uskomme lisäävän ymmärrystä myös eettisen toimimisen kannalta, sillä sen tunnistaminen voi auttaa ymmärtämään prokrastinaation haitallisten vaikutuksien myötä ilmeneviä toimintamalleja. Lisäksi arvioimme, miten ilmiö vaikuttaa yksilön kannalta ja laajemmin mahdollisuuksiin toimia yhteiskunnan jäsenenä. Erityisesti, miten prokrastinaatio voi näkyä siirtymävaiheissa, kuten opiskelu- tai työpaikkoihin hakemisessa tai hidastaako se opintojen edistämistä.

Eettiseen osaamiseen lukeutuu mm. haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden ja yhteisöjen aseman edistäminen. Yksilöiden asemaan vaikuttavat tekijät ovat yleensä monisyisiä ja ulotteisia: ne sisältävät niin ulkoisia, kuin sisäisiä tekijöitä ja ulottuvat monelle eri elämän osa-alueelle. Tästä syystä on perusteltua löytää ja ymmärtää eri näkökulmia, jotka haastavat yksilön tavoitteiden ja tarpeiden toteutumista – tässä kontekstissa prokrastinaatio voidaan nähdä yhtenä merkittävänä tekijänä. Esimerkiksi yhtenä ilmiönä, joka pitkittää tavoitteiden toteutumista. Toisena esimerkkinä voisi ajatella käsitteen tunnistamisen auttavan ainakin osittain selittämään aikaansaamattomuutta. Ja näin tuoden lähemmäs käsitystä siitä, ettei aikaansaamattomuus aina ole ihmisen tietoista ja tarkoituksenmukaista toimintaa. Se voi pitää sisällään esimerkiksi tunnesäätelytaitojen haasteita, motivaation puutetta tai kokemuksen siitä, että asetetut tavoitteet ovat liian haasteellisia ja niihin pääseminen vaatisi toimenpiteitä, jotka tekevät ne helpommin lähestyttäviksi.

Asiakastyön osaamisen kannalta on merkittävää, että ammattilainen on kykenevä reflektimaan kriittisesti omaa toimintaansa: tästä syystä on perusteltua aktiivisesti tarkastella myös omaa suh-

tautumista asiakkaan tilanteeseen. Alustavasti työssä pyritäänkin tunnistamaan riski- ja suojatekijät, joten on oleellista pohtia, voisiko prokrastinaatio olla tässä suhteessa yksi tekijä, joka hidastaa tavoitteiden saavuttamista. Sosiaalialan asiakkuudet voivat välillä olla pitkäaikaisia, jolloin ammatillaisen tulee aktiivisesti pyrkiä tarjoamaan asiakkaalle eri ratkaisuja tai keinoja tilanteen edistämiseksi. Tällöin huomio kiinnittyykin erityisesti siihen, mitä menetelmiä asiakastyössä on käytetty ja miten vaikuttavaa yhteistyö on ollut. Mikäli asiakkuus on pitkäaikainen ja tavoitteiden saavuttaminen vaikuttaa pitkittyneen, voisi prokrastinaation tunnistaminen ja sen purkamiseen tarkoitettujen menetelmien opettaminen tarjota uusia keinoja tilanteen edistämiseen.

Ilmiön tunnistaminen osaltaan tukee myös kriittistä osaamista, sillä se tarjoaa sosiaalialalle uuden näkökulman aikaansaamattomuuden tarkasteluun ja tarjoaa yhden selittävän tekijän, miksi ihminen viivyttelee esimerkiksi hakemuksien lähettämistä, päätöksen tekemistä taikka itselleen tärkeiden asioiden edistämistä. Ilmiön tunnistamisen yhteys koettuun osallisuuden kokemukseen on myös eräs merkittävä näkökulma: voiko prokrastinaatio olla yhtenä hidastavana tekijänä esimerkiksi palveluun sitoutumisen kannalta? Ja voisiko haitalliseen prokrastinointiin puuttuminen tuottaa ajan myötä osallisuuden kokemusta, kun puhutaan yksilöistä, joilla on haasteita esimerkiksi työelämään pääsemisessä? Mikäli asiakkaalle löydettäisiin keinoja purkaa näitä haitallisia vaikutuksia, tukisi se varmasti myös hänen omaa toimijuuden tuntoa. Aihe on Suomessa vähän tutkittu, eikä sitä ole tarkasteltu sosiaalialan kontekstissa, joka itsessään tekee aiheesta myös alamme näkökulmasta innovatiivisen.

2 KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ

Seuraavissa kappaleissa käsittelemme opinnäytetyömme kannalta keskeisiä käsitteitä: prokrastinaatiota, minäpystyvyyttä, toimijuutta sekä osallisuutta. Kaksi jälkimmäistä käsitettä eivät liity suoranaisesti prokrastinaatioon, mutta olemme pyrkineet kuvaamaan käsitteiden välisiä yhteyksiä myöhemmin mm. johtopäätöksissä. Käsitteet itsessään ovat myös lähempänä sosiaalialaa ja soveltuvat mielestämme hyvin opinnäytetyömme aiheen tarkasteluun, erityisesti asiakastyön kannalta.

2.1 Prokrastinaatio

Prokrastinaatio terminä saa alkunsa latinan kielestä. Loppuosa tulee sanasta "crastinus", joka tarkoittaa huomista. "Pro" tarkoittaa eteenpäin tai puolesta. Suomen kielessä prokrastinaatiota käsitellään myös termeillä aikaansaamattomuus ja vitkuttelu. Nämä termit kuitenkin luovat erilaisen mielikuvan ilmiöstä, joten käytämme tässä opinnäytetyössä pelkästään termiä prokrastinaatio. Tästä huolimatta tiedonhakua suoritimme termeillä aikaansaamattomuus ja vitkuttelu, jotta voimme tarkastella miten kyseiset lähteet käyttävät näitä termejä verrattuna tässä opinnäytetyössä käytävään määritelmään.

Prokrastinaatio voidaan nähdä olevan yhteydessä tahdon voiman puutteeseen, heikkoon kognitiiviseen arviointiin, tilanteellisiin vaatimuksiin sekä arvojen ja tunteiden epäjohdonmukaisuuteen. Nämä näkökulmat ovat järkeviä selityksiä erilaisille prokrastinaatiolle, mutta ne ovat selityksiä, jotka saavat syvemmän ja hyödyllisemmän soveltuvuuden, kun ne ymmärretään siitä näkökulmasta, miten ne vaikuttavat laajemmassa yksilön kehityksellisessä tilanteessa. Ehkä yleisin ja vähiten tyydyttävä selitys prokrastinaatiolle on moraalinen. Se nähdään tahdonvoiman ja itsekontrollin puutteena, joka on seuraus huonosta itsekurista. Tällainen ajattelutapa on kuitenkin erittäin kapea, sillä prokrastinaatioon johtavia tekijöitä on monia. Henkilön "tahdon puute" tehtävän suorittamiseen ei ole moraalinen epäonnistuminen, vaan heijastus hänen tai hänen tilastaan eriytyneenä olentona. (Web & Rosenbaum 2019).

Prokrastinaatiota tutkittaessa ja käsitellessä sen määrittely vaihtelee huomattavasti, mikä on vaikeuttanut sen ymmärtämistä ja tutkimista. Käsitteen ymmärtäminen on enemmän subjektiivista verrattuna esimerkiksi masennukseen tai ahdistukseen. Ihmisten tunteet asioiden ja tehtävien lykkäämisestä voivat vaihdella huomattavasti ja näin sille ei ole muodostunut pysyvää vakituista määritelmää. (Ferrari, Johnson & McCown 1995, 5).

Käytämme William Knaussin (2010, 16) tapaa määrittellä prokrastinaatio:” prokrastinaation on automaattinen ongelmallinen tapa lykätä tärkeää ja ajallista toimintaa suoritettavaksi myöhemmin”. Erilaisia määritelmiä on useita, mutta Knaus sisällyttää määritelmään sen prokrastinaation automaattisuuden. Vaikka ihminen olla tietoinen omasta prokrastinaatiosta se ei tarkoita sen olevan tarkoituksellista vaan yksilö ei pysty kontrolloimaan omaa toimintaansa niin, että hän suorittaisi haluamansa tehtävät ajallisesti.

Piers Steel (2007, 66–67) on määritellyt prokrastinaation seuraavasti: prokrastinointi tarkoittaa omiin tavoitteisiin ja aikomuksiin kohdistuvaa lykkäämistä niin, että siitä koituu toimijalle haittaa. Tämän käsitteen suurin ero on juuri automaattisuuden puuttuminen, vaikka se on sisällöltään suhteellisen sama. Tällaisia pieniä eroja esiintyy paljon prokrastinaation määrittelyssä eri tutkimuksissa ja julkaisuissa.

Syitä prokrastinaatioon on monia, ne voivat olla esim. yhteydessä aivojen prosesseihin, riippua luonteesta ja mielialasta tai olla sosiaalisia. Jotkut prokrastinaation tyylit voivat olla myös yhteydessä ahdistuneisuuteen ja tunteeseen siitä, että muut arvioivat ja tuomitsevat. Prokrastinaation takana on monesti eri yhdistelmä syitä, ja ne vaihtelevat jokaisessa yksilöllisessä tapauksessa. Prokrastinaatiota käsitellessä se voidaan jakaa neljään eri muotoon: henkilökohtaiseen, yksinkertaiseen, monitahoiseen ja määräaikaiseen prokrastinaatioon. (Knaus 2010, 5–10).

Prokrastinaatiota tarkastellessa sosiaalityöntekijän näkökulmasta on tärkeää ymmärtää ja selvittää asiakkaan toimintaan vaikuttavat syyt ja työskennellä sen tiedon pohjalta edesauttamaan asiakkaan aikaansaamista. Esimerkkinä jos prokrastinaatio johtuu pääosin ikävien tunnetilojen välttelystä, voidaan sitä pyrkiä edesauttamaan tunteiden säätelyä kehittämällä. (Eckert ym. 2016, 12).

Opiskelijoiden prokrastinaatio voidaan kutsua akateemiseksi prokrastinaatioksi. Tällöin opiskelija lykkää akateemisiin tehtäviin liittyviä työtä, vaikka odottaa olevansa huonommassa asemassa vii-

västyksen vuoksi. Se on epärationaalista viivästystä, koska henkilö toimii paremman arvionsa vastaisesti. Akateeminen prokrastinaatio on yleistä opiskelijoiden keskuudessa ja sillä voi olla kielteisiä seurauksia sekä akateemiselle suorituskyvylle että hyvinvoinnille. Osa opiskelijoista prokrastinoi myös tarkoituksellisesti, koska he kokevat tekevänsä tehokkaampaa työtä tiukemman aikarajoituksen alla. Tällainen tarkoituksellinen prokrastinoiminen on paljon harvinaisempaa muissa yhteyksissä, kuin opiskelussa. (Svartdal & Løkke 2022, 2–4.) Prokrastinoivat ihmiset kokevat myös negatiivisia seurauksia internetin käytöstä, kuten ajanhallinnan ongelmia ja ristiriitoja muiden tehtävien kanssa. Heikentynyt internetin käytön hallinta johtaa helposti negatiivisiin seurauksiin muilla elämän osa-alueilla. Internetin käyttöön liittyvä prokrastinaatio onkin yleisintä opiskelijoiden keskuudessa. (Reinecke ym. 2018.)

2.2 Toimijuus

Yhtenä näkökulmana tarkastelemme prokrastinaation ilmenemistä toimijuuden käsitteen avulla. Käsite itsessään ei ole yksiselitteinen. Toimijuutta ja toimintaa pidetään filosofian, yhteiskunta- ja ihmistieteiden peruskysymyksinä. (Hokkanen 2013, 59). Esimerkiksi yhteiskuntatieteissä ja sukupuolitutkimuksissa siihen liitetään kysymyksiä vallasta, resursseista, rakenteesta ja yksilön välisistä suhteista (Haapakoski ym. 2020, 15). On yleistä, että toimijuuteen vaikuttavia rakennetekijöinä pidetään sukupuolta, taloudellisia- ja ammatillisia olosuhteita sekä sosiaaliluokkaa, vaikka eroja on lähinnä siinä, paljon toimijuutta henkilöllä katsotaan olevan. (Eteläpelto ym. 2014, 204.)

Toimijuudesta puhuttaessa tulisi kiinnittää huomiota siihen, onko yksilöllä mahdollisuus ylipäätensä tehdä tai saada aikaiseksi haluamansa lopputulos. Näihin mahdollisuuksiin vaikuttavat itse toimija, konteksti sekä muut toimijat. Lisäksi käsitteellä voidaan viitata niin yksilön, kuin yhteisön toimijuuteen. (Hokkanen 2013, 60). Yksilön osalta toimijuuden tarpeellisuus näyttäytyy esimerkiksi identiteetin muokkaamisen ja uudelleenneuvottelun kohdalla. Myös minäkäsityksellä ja toimijuudella on yhteys: se vaikuttaa siihen, miten ja millaista toimijuutta harjoitetaan. (Eteläpelto ym. 2014, 207).

Tässä opinnäytteessä toimijuuden toteutumista sekä sitä rajoittavia ja mahdollistavia tekijöitä kuvaamme myös eri palveluiden kautta, joissa nuoret aikuiset hyödyntävät. Esimerkiksi Päivi Mäntynevan tutkimuksen (2019, 24–25) mukaan kuntouttavan työtoiminnan herättämällä tuntemuksilla on

merkitystä, sillä niillä on yhteys toimijuuden vahvistumiseen – erityisesti myönteiset tunnekokemukset sekä arvostus tukivat tutkimuksen perusteella osallistujien toimijuutta. Lisäksi toiminta ryhmissä tai pareittain voi tuottaa kokemuksen jaetusta toimijuudesta. Vastaavasti negatiiviset tunnekokemukset, kuten kokemus siitä, että kuntouttava työtoiminta on tarpeetonta tai nähdään työttömiä nöyryyttävänä, voi vaikuttaa toimijuuteen kielteisesti.

Myös Sanna Blomgrenin (2023) artikkelissa ”Palvelut ja etuudet heikossa työmarkkina-asemassa olevien toimijuuden tukena” tarkasteltiin tekijöitä, jotka rajoittavat ja mahdollistavat toimijuuden toteutumista niin asiakkaan, kuin työntekijän näkökulmasta. Analyysin avulla ryhmiteltiin kolme pääluokkaa, joiden alle toimijuutta mahdollistavat ja sitä rajoittavat tekijät ryhmittäytyivät: palvelujen organisointi, ammattilaisen toimintakäytännöt sekä etuusjärjestelmä.

Blomgrenin artikkelissa kerrottiin, että haastattelujen perusteella ammattilaisen toiminta-, vuorovai-
kutustavoilla ja suhtautumisessa ilmenee tekijöitä, jotka edistävät toimijuutta. Lähtökohdaksi ha-
vaittiin asiakkaan kuunteleminen, kertoman uskomisen sekä tilanteen ymmärrys. Näiden edellytyk-
senä oli henkilökotaiset tapaamiset, jolloin oli mahdollisuus asiakkaan kohtaamiselle ja asiakassuh-
teen syventämiselle. Toimijuutta edistäviksi tekijöiksi nimettiin myös työntekijän vastuunotto epä-
selvissä tilanteissa, tuttu työntekijä, johon pystyi tarvittaessa ottamaan yhteyttä sekä ammattilaisen
kyky tarpeisiin ja toiveisiin vastaavan tuen tarjonnan osalta. Jälkimmäisessä jo tieto siitä, että tar-
peet oli huomioitu pitkällä tähtäimellä toimenpiteiden suunnittelussa ja sisällössä vahvisti toimi-
juutta.

Ammattilaiselta edellä mainitut edellyttävät sitä, että asiakassuhde oli pitkä ja siinä oli selvitetty
asiakkaan elämäntilanne monipuolisesti. Nämä vaativat ammattilaiselta myös osaamista, että ha-
lua ja nopeaa reagointikykyä. Myös eri vaihtoehtojen tarjoaminen rohkeasti sekä aktiivinen yhtey-
denpito kotona olevaan asiakkaaseen nähtiin toimijuutta vahvistavina tekijöinä. Etuusjärjestelmän
rooli oli artikkelin mukaan siinä, että se mahdollisti työttömien toimimisen yli työmarkkinastatusra-
jojen, kuten mahdollisuuden opiskeluun työttömyysturvalla. Kokemus omaan elämäntilanteeseen
vaikuttamisesta tuli niin siitä, että työtuloja sai ansaita jonkin verran etuuden päälle kuin siitä, että
etuuksia maksettiin tavalla, joka vahvisti suunnitelmallisuutta toiminnan osalta.

2.3 Minäpystyvyys

Albert Bandura, kehitti minäpystyvyyden käsitteen osana sosiaalisen oppimisen teoriaansa jo 1970-luvulla ja tarkensi sitä käsitteenä 1990-luvun loppuun asti. Hänen mukaansa minäpystyvyys vaikuttaa siihen, kuinka yksilö suhtautuu haasteisiin, asettaa tavoitteita ja pyrkii saavuttamaan niitä. Minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön käsitystä omista kyvyistään suoriutua annetusta tehtävästä. (Bandura 1997, 10–15.) Minäpystyvyys vaikuttaa yksilön toimintaan ja motivaatioon suuresti, joten teoria tuo lähestymistapoja ohjaustyöhön sekä vertaisryhmätoiminnan merkitykseen.

Minäpystyvyys muodostuu useista tekijöistä, kuten roolimallien vaikutuksesta, itsensä vertailusta muihin ihmisiin, odotuksista ja saadusta palautteesta. Esimerkiksi jos yksilöllä on aiempaa kokemusta tehtävästä ja hän onnistuu siinä hyvin, hänen minäpystyvyytensä tällä alueella voi kasvaa. Tähän vaikuttaa myös saatu positiivinen palaute. Vastaavasti jos yksilö saa kielteistä palautetta tai vertaa itseään jatkuvasti tehtävästä ulospäin helpommin suoriutuviin ihmisiin, hänen minäpystyvyytensä voi heikentyä. (Bandura 1997, 17.)

Opiskelijoiden minäpystyvyyden on havaittu vaikuttavan heidän suorituskyykyynsä epäsuorasti odotusarvokomusten kautta. Itsevarmuus luo vahvat odotusarvokomukset, jotka puolestaan ennustavat parempaa suorituskyykyä. Samoin akateeminen minäpystyvyys vaikuttaa opiskelijoiden tyytyväisyyteen epäsuorasti odotusarvokomusten kautta. Vahva minäpystyvyys johtaa positiivisiin odotuksiin ja arvostuksiin, mikä lisää tyytyväisyyttä opetusprosessiin. (Doménech-Betoret, Abellán-Roselló & Gómez-Artiga 2017, 6–8.)

Nuorten sosiaalityössä puhutaan myös sosiaalisesta vahvistamisesta, ja onnistunut minäpystyvyyden tukeminen on juuri sitä. Nuorelle annetaan välineitä selviytyä haasteista, motivoida itseään ja luoda uskoa omaan pystyvyyteensä. Kun uskoo pystyvänsä suoriutumaan päivittäisistä askareista, elämäkin pysyy paremmin hallinnassa. (Lundbom & Herranen 2011, 5–6). Prokrastinaatio on myös haaste, johon nuoret voivat tarvita apua. Sosiaalisella vahvistamisella ja minäpystyvyyden tukemisella voidaan vaikuttaa prokrastinaation kanssa elämiseen sekä auttaa nuorta ymmärtämään omaa käytöstään paremmin. Minäpystyvyyden onkin todettu olevan yhteydessä prokrastinaatioon (Hajloo 2013) ainakin opiskelijoiden keskuudessa. Alhainen akateeminen minäpystyvyys saattaa olla myös mukana kierteessä, joka yhdistää prokrastinaation ja heikon opinnoissa suoriutumisen. (Nemtcán ym. 2022, 6).

2.4 Osallisuus

Suomalaisessa osallisuuskeskustelussa törmää väistämättä Erik Allardtin teoriaan hyvinvoinnin osa-alueista. Allardt tarkastelee hyvinvointia kolmen perusluokan avulla: elintason (Having), yhteisyyssuhteiden (Loving) ja Itsensä toteuttamisen muotojen (Being) avulla. Allardt korostaa, että luokkiin liittyy useita osatekijöitä ja että näkökulma on yksilökeskeinen, jolloin lähtökohtana on yksilöiden tarpeentyydytys. Niin tarpeentyydytyksellä, kuin arvojen toteutumisella ja kuulumisella sosiaaliseen yhteyteen voidaan nähdä tuottavan yksilölle resursseja. (Allardt 1976, 38.) Allardtin määrittelemiä hyvinvoinnin osa-alueiden toteutumista voidaan karkeasti pitää yhtenä edellytyksenä sille, että yksilöllä on valmius kokea osallisuutta. Allardtin teoriaa voikin havaita jälkepäin tehdyissä tutkimuksissa ja osallisuuden käsitteen määritelmässä.

Osallisuutta voidaan kuvata esimerkiksi niin, että ihmisellä itsellään on mahdollisuus koulutukseen, työhön, toimeentuloon, terveyteen, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Osallisuuden kokemuksia muodostuukin siitä, että on osallinen omaan elämään sekä on vaikuttamismahdollisuuksia palveluissa, yhteiskunnassa, omassa lähipiirissä sekä elinympäristössä. Lisäksi voidaan puhua paikallisesta osallisuudesta, jolla tarkoitetaan esimerkiksi vuorovaikutussuhteita, mitkä tuovat ihmiselle merkityksellisyyden ja arvokkuuden kokemuksia. (Raatikainen ym. 2020, 136–138.) Asiakkaan osallisuuden kokemus on myös merkittävää ottaa huomioon eri sosiaalialan palveluissa: mikäli osallisuuden kokemusta ei synny, on ihminen pelkästään osallistuja toiminnalle. Onkin tärkeää tunnistaa, ettei pelkkä osallistuminen itsessään tuota osallisuuden kokemusta, mutta osallistumisen avulla se voidaan saavuttaa.

Myös Kokkosen, Matthiesen ja Närhen artikkelissa (2015) ”Asiakkaiden osallisuus ja työntekijöiden harkintavalta palvelujärjestelmässä” tuodaan esille osallisuuteen viittaavien käsitteiden välisiä sisällöllisiä eroja. Artikkelissa erotellaan osallisuuden käsitettä kolmen eri käsitteen avulla: osallisuus, osallistuminen ja osallistaminen. Osallisuudella (involvement) kuvataan kiinnittymistä yhteisöön ja mukanaoloon tärkeissä prosesseissa. Eli kuulumista johonkin, jolloin sen voidaan ajatella olevan identiteettikäsite. Sen nähdään merkitsevän omakohtaista sitoutumista ja vaikuttamista asioiden kulkuun sekä vastuunottoon seurauksista. Toisaalta vastavoimana syrjäytymiselle.

Osallistuminen (participation) on taas yleisesti käytetty käsite, jolla viitataan kansalaisen demokraattiseen rooliin. Se liittyy vahvemmin kansalaisen velvollisuuksiin ja oikeuksiin päätöksenteossa, joka koskettaa häntä itseään tai hänen lähipiiriään. Osallistaminen taasen liittyy ajatukseen siitä,

että kansalainen on passiivinen osallistuja, jolta on vaadittu toimintoihin osallistumista ulkopuolelta, kuten yhteiskunnallisten hankkeiden osalta.

Lisäksi kokemus osallisuudesta on subjektiivinen, tilannesidonnainen sekä tunneperäinen, eikä voi syntyä ilman ryhmää tai yhteisöä. Eri asiakkaat voivatkin antaa kokea samat tilanteet täysin erillä tavalla, sillä kokemus riippuu siitä, minkä merkityksen kukin tilanteelle tai asialle antaa. (Kivinen, Vanjusov, Vornanen 2020, 269.) Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen ”Mitä osallisuus on?” työpaperissa (33/2017, 29) todettiin, että osallisuuden kokemus edellyttää sitä, että niin aineelliset kuin aineettomat tarpeet ovat tyydytettyjä, erityisesti silloin kun on pitkäaikaisia vajetiloja, esim. turvan tai aliravitsemuksen osalta. Tästä syystä ihmisellä tulee olla yhteys myös omiin tarpeisiin ja voimavaroihin. Osallisuus on myös liittymistä vaikuttamisprosesseihin, joissa neuvotellaan arvon muodostumisesta tai merkityksestä sekä resurssien jakamisesta.

Luhtasela (2009, 79, 128) kuvasi tutkimuksessaan ”Osallisuuden rakentuminen kuntouttavassa työtoiminnassa” sitä, miten hän havaitsi viiden ”osallisuuden rakennuspalan” mahdollisesta vaikuttavuudesta osallisuuden kokemukseen. Luhtasela nimesi nämä osa-alueet vallaksi, tiedoksi, autonomiaksi, ihmisarvoiseksi kohteluksi ja oikeudenmukaisuudeksi. Johtopäätöksenä tutkimukselleen, Luhtasela totesi osallisuuden rakentuvan tekijöillä, jotka lisäävät asiakkaiden hyvinvointia. Edellytyksenä tälle olivat: osallistujien kokemustiedon huomioon ottaminen toimintaa suunniteltaessa, vallan käytön jakoa niin, että käytetään jaettua valtaa toiminnan kehittämiseen, osallistujia kohdellaan oikeudenmukaisesti ja ihmisarvoisesti sekä dialogisen toiminnan menetelmien hyödyntäminen niin, että luodaan osallistujille toiminnallisia rakenteita, jotka edistävät tiedon saantia omasta tilanteesta.

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tutkimusta ei voida tehdä ilman jonkinlaista tarkoitusta tai tehtävää. Tarkoitus ohjaa niitä valintoja, mitä tutkimusstrategian osalta tehdään. Tarkoitusta voidaan luonnehtia seuraavilla piirteillä: kartoitettava, kuvaileva, ennustava tai selittävä. Huomion arvoista on, että tutkimukseen voi sisältyä useampi, kuin yksi tarkoitus ja se voi muuttua tutkimuksen edetessä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2007, 133–134).

Opinnäytettämme tarkoituksena on kuvata miten työntekijän ja asiakkaan näkökulmasta prokrastinaation tunnistaminen ja haitallisten vaikutusten ymmärtämisen avulla voidaan kehittää eri nuorille aikuisille suunnattujen palvelujen laatua. Esimerkiksi, miten toistuvia haitallisia toimintamalleja voidaan purkaa. Tällä tapaa voidaan parantaa asiakkaan elämänhallintaa niin arjessa kuin muilla elämän osa-alueilla, joka on esimerkiksi myös yksi kuntouttavan työtoiminnan tavoitteista. Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänämme on nuoret aikuiset, jolla tämän opinnäytetyön osalta tarkoitamme 16–29-vuotiaita.

Tavoitteenamme on kuvata prokrastinaatio ilmiönä niin, että erityisesti sen haitalliset vaikutukset olisi helpompi tunnistaa. Tavoittelemme sitä, että opinnäytetyömme tavoittaisi sosiaalialan kompetensseja, erityisesti asiakastyön-, eettisen- ja kriittisen ja osallisuutta edistävän yhteiskuntaosaamisen kannalta tarkasteltuna. Lisäksi toivomme voivamme hyödyntää tutkimuksen tuloksien avulla saatua tietoa omaan asiakastyöhömmö sekä tuottaisimme uutta näkökulmaa myös muille sosiaalialan ammattilaisille.

3.1 Tutkimuskysymys

Tutkimuskysymyksen avulla tehdään hakusanat- ja kriteerit sekä toteutetaan hakuprosessi. Tutkimuskysymykseen ei pyritä pelkästään vastaamaan tutkimuksella, vaan niitä hyödynnetään omien valintojen ja ratkaisujen perustana monessa vaiheessa. (Vilka 2023, 37). Tutkimuskysymyksemme ovat: 1. Mitä prokrastinaatio tarkoittaa ja miten se ilmenee nuorilla aikuisilla? 2. Miten prokrastinaatio voidaan huomioida nuorille aikuisille suunnatuissa sosiaalipalveluissa?

Tutkimuskysymyksemme muodostuivat niin omasta mielenkiinnostamme, kuin sosiaalialan kompetenssien perusteella. Yhtenä sosiaalialan kompetenssina on asiakastyö, joka ilmenee kysymyksen asettelussamme: kuvaamme ilmiötä nuorten aikuisten osalta ja sitä, miten ilmiön tunnistamista voitaisiin käytännössä hyödyntää sosiaalialan palveluissa. Ilmiön tunnistaminen voidaan asiakastyössä nähdä ennaltaehkäisevänä, sillä mikäli asiakkaalla on taipumusta prokrastinaatioon voitaisiin haitallisia toimintamalleja alkaa purkamaan jo aikaisessa vaiheessa. Sama pätee myös palvelujärjestelmässä toimimisen kannalta, jotta voidaan toteuttaa mahdollisimman kokonaisvaltaista palveluohjausta. Lisäksi prokrastinaation tunnistaminen edistää ymmärrystä siitä, miten se vaikuttaa yksilön toimintaan ja miten laajasta ilmiöstä voidaan puhua, erityisesti kun toimintaan nuorten aikuisten parissa, joilla prokrastinaatiota on yleisempää. Tutkimuskysymyksien valinta ja niihin vastaamisella tavoittelemme ennen kaikkea sitä, miten prokrastinaation haitalliset vaikutukset tunnistamalla asiakastyötä voitaisiin sosiaalialalla kehittää.

4 TUTKIMUSMETODOLOGIA

Opinnäytetyömme toteutimme kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jota voidaan luonnehtia yleiskatsaukseksi, ilman tiukkoja ja tarkkoja sääntöjä. Aineistot ovat tällöin laajoja, eikä aineiston valintaa rajaa metodiset säännöt. Tästä huolimatta ilmiö pystytään kuvaamaan laaja-alaisesti ja tarvittaessa ilmiön ominaisuuksia luokitellen. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jaotella narratiiviseen ja integroivaan katsaukseen. (Salminen 2023, 14). Tässä kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa olemme valinneet integroivan orientaation, sillä sitä käytetään yleensä, kun halutaan kuvata tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti.

Laadullisessa tutkimusmenetelmässä ajatellaan, ettei sillä selitetä kaikkien yksilöiden toimintaa, vaan pyritään pääsemään lähemmäs niitä merkityksiä, joita ihmiset toiminnalleen antavat. Tutkimus ei tällöin myöskään voi olla niin objektiivinen, kuin määrällisellä tutkimusmenetelmällä toteutettu tutkimus. (Vilka 2021, 57). Toteutamme kirjallisuuskatsauksen laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena, juuri siitä syystä, ettemme kerää tutkimuksessa määrällisesti tietoa, vaan pyrimme tutkimusaineiston pohjalta löytämään yhtäläisyyksiä valittujen hakutermiemme välillä ja ymmärtämään paremmin käsitteiden välisiä merkityksiä.

Laadullisen tutkimusmenetelmän tiedonintressin sekä luonteen vuoksi, korostuvat tutkimuksessa kolme eri näkökulmaa: konteksti, ilmiön intentio sekä prosessi. Ensimmäisellä tarkoitetaan sitä, että tutkija ottaa selvää ja kuvaa esimerkiksi kulttuurisia, sosiaalisia, historiallisia tai ammatillisia yhteyksiä, mihin ilmiö liittyy. Tämä edellyttää, että kuvataan myös ilmiön esiintymisympäristö tai toimintaympäristö. Ilmiön intentiolla taas tarkoitetaan tutkimustilanteen kuvaamista ja prosessilla tutkimusaikataulun ja tuotantoedellytysten suhdetta tutkittavan asian ymmärtämisen osalta. (Vilka, 2021, 96–97). Tässä kirjallisuuskatsauksessa tulemme keräämään tutkimusaineistoa vain eri tietokantojen avulla, joten edellä mainittu ilmiön intention tulkinta ja kuvaaminen jää pois. Laadullinen tutkimusmenetelmä sopii siitä huolimatta tähän opinnäytetyöhön, sillä laadullisen tutkimusmenetelmän aineistoksi sopivat myös puhe, kuin kuva ja tekstiaineistot. (Vilka 2021, 99.)

5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN

Hakuprosessin tulisi olla läpinäkyvä, jäsenelty, tarkka sekä kattava suhteessa tutkimuskysymyseen. Hakuprosessissa käytetään menetelmää, joka on perusteltua, ennakkosuunniteltua sekä toistettavaa. Olennaista on, että hakusuunnitelman avulla tunnistetaan tutkimuskysymyksen kanalta olennainen kirjallisuus ja alkuperäistutkimukset sekä pystytään poissulkemaan merkityksettömät hakutulokset. Edellytyksenä on osuvien hakutermin määrittely. (Vilka 2023, 45–46).

Seuraavissa kappaleissa käsittelemme, miten pyrimme toteuttamaan hakuprosessin edellä mainitulla tavalla. Käsittelemme niin aineiston hankkimiseen käytetyt tietokannat, kuin hakutermit, joita tulemme hakuprosessimme aikana käyttämään. Kuvaamme aineiston analyysimenetelmämme eli sisältöanalyysin käytön sekä miten pyrimme löytämään luotettavia lähteitä ja tekemään tiedonhaku kattavasti.

5.1 Aineiston hankkiminen

Hakusanat täsmentyvät rajauksien myötä. Yleensä aluksi on tarpeellista tehdä jonkinlaista yleiskatsausta ja alustavaa hakua tutkimuksista, mikäli aihe on laajasti tutkittu tai ei tuttu entuudestaan. Hakujen avulla saadaan tarkennettua tietokantoja, tutkimuskysymystä ja käytettäviä hakusanoja/fraaseja. Näin ollen tiedonhaussa voidaan edetä järjestelmällisemmin. Tämän jälkeen voidaan siirtyä paremmin aineistoon ja sen analysointiin. Tässä vaiheessa aineistosta saadaan yleensä jonkinlainen käsitys, joka auttaa lopullisten aineistojen ja valintakriteerien muodostamisessa. Vastanäiden vaiheiden jälkeen voidaan siirtyä lähdekirjallisuuden tarkasteluun sekä edellä mainittujen vaiheiden yhteydessä tehtyihin muistiinpanoihin. (Vilka 2023, 33–34.)

Tiedonhaku teimme suomeksi ja englanniksi riippuen tietokannasta, jossa hakua teimme. Varhaisissa testihauissa ja tietokantojen valinnoissa tuli esille, että prokrastinaatiota ei ole paljon suomalaista tutkimusta saatavilla, joten englanninkielisten tutkimusten käyttö tässä opinnäytetyössä tuli väistämättä olemaan oleellista. Tietokantoina käytimme Ebscoa, Oula-Finnaa sekä OUTI-verkko-

kirjastoa. Lisäksi teimme manuaalista hakua seuraamalla ajankohtaisia artikkeleita aiheeseen liittyen esim. Talentia-, Psykologia-, Duodecim ja Janus -lehdistä. Tiedonhaulla pyrimme hakemaan tutkimuksia, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiimme.

Koska käytimme kahta hakukieltä, tuli osa avainsanoista kääntää molemmille kielille. Käytimme myös eri käännöksiä tiedonhaussa ja vertailimme sen perusteella hakutuloksia. Hyödynsimme Fintoa avainsanojen määrittelyssä ja niiden kääntämisessä. Avainsanoja tiedonhaussa olivat prokrastinaatio (Procrastination), minäpystyvyys (Self-efficacy), toimijuus (Agency), osallisuus (Involvement/Participation) sekä kuntouttava työtoiminta (Rehabilitative work). Yhdistelminä tiedonhaun alussa käytettiin seuraavasti: Prokrastinaatio + minäpystyvyys/toimijuus/osallisuus sekä prokrastinaatio + kuntouttava työtoiminta. Yhdistelmiä ja tiedonhaussa käytettäviä avainsanoja tarkastelemme tiedonhaun aikana jatkuvasti ja olimme valmiita muuttamaan niitä tarvittaessa. Tiedonhaun alussa dokumentoinnissa kiinnitämme huomiota erityisesti tutkimusten otsikkoon, abstraktiin sekä niiden luotettavuuteen ja laatuun. Taulukkoon 1 kokosimme hakusanat.

TAULUKKO 1: Hakusanat

Suomenkieliset	Englanninkieliset
Prokrastinaatio	Procrastination
Minäpystyvyys	Self-efficacy
Osallisuus	Involvement/Participation
Toimijuus	Agency
Kuntouttava Työtoiminta	Rehabilitative work

Hakuprosessissa on tärkeää määritellä hakukriteerien reunaehdot. Erityisesti niin sisällyttämisen (engl. inclusion), kuin poissulkemisen (engl. exclusion) valintakriteerit. Esimerkiksi millä perusteella tutkimuksia on suljettu katsauksesta pois. (Vilka 2023, 55.) Määrittelimme, että hauista suljetaan pois opinnäytetyöt, pro-gradut, kandidaatti tutkielmat sekä muut lähteet, jotka eivät täytä Oamkin tieteellisen tutkimuksen periaatteita. Tutkimusten tuli olla myös maksuttomia eli ne olivat yleisesti ilmaiseksi saatavilla tai pääsimme niihin käsiksi Oamkin tunnuksilla. Halusimme etsiä ajankohtaista tietoa, joten rajasimme hakua vuonna 2009 ja sen jälkeen tehtyihin tutkimuksiin. Tutkimusten tuli olla vertaisarvioituja. Rajasimme hakua myös tutkimusten tutkittavan kohderyhmän mukaan, kohderyhmäksi asetimme nuoret aikuiset, iältään 16–29-vuotiaat. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit kuvasimme taulukkoon 2.

TAULUKKO 2: Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Aineisto on julkaistu 15 vuoden sisällä.	Aineisto on yli 15 vuotta vanha.
Aineisto on suomen- tai englanninkielinen	Aineisto on muun kuin suomen- tai englanninkielinen.
Koko tekstin on vapaasti saatavilla ja maksuton.	Aineistosta ei ole vapaasti saatavilla koko tekstiä tai se on maksullinen.
Aineisto vastaa asetettuun tutkimuskysymykseen.	Aineisto ei vastaa asetettuun tutkimuskysymykseen.
Aineisto on tieteellinen julkaisu ja se täyttää Oamkin tieteellisen tutkimuksen periaatteet.	Opinnäytetyöt, pro-gradut, kandidaatti tutkielmat sekä aineistot, jotka eivät ole tieteellisiä julkaisuja tai ne eivät täytä Oamkin tieteellisen tutkimuksen periaatteita.
Kohderyhmään sisältyy 16–29-vuotiaita nuoria.	Kohderyhmään ei sisälly 16–29-vuotiaita nuoria tai tutkittavan kohderyhmän ikää ei pystytä tarkasti määrittelemään.

Samoja sisäänotto- ja poissulkukriteerit käytettiin myös taulukon 3. hakulausekkeen tuloksiin.

5.2 Valittu aineisto

Tiedonhakuja suoritettiin kolme eri ”reittiä” hyödyntäen. Ensimmäiseksi tehtiin hakuja Ebsco-tietojärjestelmään käyttäen Academic Search Premier ja Eric tietokantoja. Näiden hakujen pohjalta tehtiin hakulauseke, jonka tulokset käytiin järjestelmällisesti läpi. Tulosten otsikoiden ja tiivistelmien perusteella valitsimme 8 lähdettä. Nämä aineistot kävimme läpi kokonaisuudessaan ja valitsimme kaksi lopulliseen aineistoon. Osaa Ebscon kautta löydettyjä aineistoja käytettiin myös avaamaan termejä paremmin sekä tukemaan tutkimustuloksia lopulliseen aineistoon valituista tutkimuksista.

Suomalaisia lähteitä haimme Oula-Finnan sekä Outi verkkokirjaston kautta. Lisäksi haimme tueksi manuaalisesti tutkimuksia sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti Januksesta. Prokrastinaation osalta hakutuloksia edellä mainittujen tietokantojen osalta oli 3 kappaletta, mutta ne eivät sopineet aineistoksi opinnäytetyöhömmme. Aluksi halusimme myös rajata kohderyhmän

kuntouttavan työtoiminnan asiakkaisiin, mutta rajaaminen vaikeutti tiedon soveltamista, eikä loppu-tulemalta ollut tarkoituksenmukaista. Sama haaste toistui, kun rajasimme kohderyhmää työttömiin. Hakutulokset olivat vaikeasti sovellettavissa ja käsittelivät työttömyyttä enemmänkin talouspoliitti-sesta näkökulmasta, joka ei näin ollen palvellut opinnäytetyömme tiedonintressejä.

Päädyimme siihen tulokseen, että kohderyhmämme olisivat ennemminkin nuoret aikuiset, sillä prok-rastinaatiota ilmenee tällä ikäryhmällä eniten. Näin ollen emme joutuneet myöskään rajaamaan mitään asiakasryhmää ulkopuolelle, vaan tietoa pystyi soveltamaan esimerkiksi opiskelijoiden ja työttömien osalta. Tämän pohjalta lähdimme hakemaan aineistoja Ebsco:n avulla käyttäen Acade-mic Search Premier ja ERIC tietokantoja kirjaston informaation opastuksella. Hakulauseke ja siinä käytetyt hakusanat erosivat ensimmäisestä hausta. Self-regulation eli itsesäätely hakusanana ja itse hakulausekkeen muoto olivat tässä suurin ero ensimmäiseen hakuun. Tämän haun pohjalta valitsimme kolme aineistoa lisää tarkempaa analyysia varten. Taulukossa 3. on esille hakulauseke, jota käytimme.

Taulukko 3: Hakulauseke Ebscon:n toiseen hakuun.

Hakulauseke
Procastination
And
recognize* OR identify* OR detect* OR discover* OR notice* OR observe* OR predict*
And
student* OR universit* OR "university of applied sciences" OR "higher education institution" OR "institute of higher education" OR "institution of higher education" OR college* OR young* OR adolescent* OR young* OR adolescent* OR youth*
And
self-efficacy OR agency OR involvement* OR participation* OR self-regulation*
Not
"bedtime procrastination"

Taulukossa 4. käymme läpi tiedonhaun tuloksia. Siinä määritelty Ebsco:n ensimmäinen ja toinen haku erikseen, sillä ne käyttivät selvästi eri hakulausekkeita.

Taulukko 4: Käytetyt tietokannat ja tulokset

Tietokanta	Hakutulokset	Valitut ot- sikon ja tii- vistelmän perusteella	Valitut ai- neiston koko teks- tin perus- teella	Valitut ai- neistot
Ebsco 1. Haku (Academic Search Premier ja ERIC)	133	8	2	2
Oula-Finna	2	0	0	0
OUTI-verkkokirjasto	2	0	0	0
Google Scholar	121	5	3	0
Ebsco 2. Haku (Academic Search Premier ja ERIC)	230	14	8	3

Erittelemme taulukkoon 5. aineistot, jotka valikoituivat aineistoiksi opinnäytetyöhömmme. Kaikissa valituissa aineistoissa prokrastinaation käsitellään samalla käsite pohjalla, mitä tässä opinnäytetyössä. Prokrastinaatiota ei valitussa aineistossa määritellä täysin samalla tavalla, mutta yleisesti se ymmärretään käsitteenä yhteneväisesti. Kaikissa tutkimuksissa pohjaututaan ainakin osaksi tutkija Piers Steelin luomaan ymmärrykseen prokrastinaatiosta. Aineiston tutkimuksissa käytetään eri Steelin teoksia pohjana kyseisen tutkimuksen käsite pohjan luomiseen, mutta ne eivät juurikaan ero toisistaan ja sopivat edelleen tämän opinnäytetyön aikeisemmin määrittämämme tapaan käsitellä prokrastinaatiota:” prokrastinaation on automaattinen ongelmallinen tapa lykätä tärkeää ja ajallista toimintaa suoritettavaksi myöhemmin”. Suurin osa Steelin työstä on maksullista, joten emme voineet hyödyntää sitä suoraan tässä opinnäytetyössä.

TAULUKKO 5: Valitut Aineistot

Artikkeli	Sisältö
<p>. Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study / Tekijät: Beutel ym. / Julkaisupaikka ja aika: PLoS One 11(2), 2016.</p>	<p>Prokrastinaation yhteys ikään, elämäntilanteeseen, koulutustasoon sekä koettuun stressiin, masennukseen, väsymykseen ja tyytyväisyyteen oman elämän osalta.</p>
<p>Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination / Tekijät: Eckert ym. / Julkaisupaikka ja aika: Leuphana University Lueneburg, Institute of Psychology, 2016.</p>	<p>Prokrastinaation yhteys eri tunnetaitojen osiin ja onko näitä tunnetaitoja parantamalla mahdollista auttaa prokrastinaation kanssa.</p>
<p>On the Measurement of Procrastination: Comparing Two Scales in Six European Countries / Tekijät: Svartdal ym. / Frontier Psychology Volume 7, 2016</p>	<p>Tarkastelee ero kahden eri prokrastinaatiota mittaavan kyselylomakkeen välillä. Irrational Procrastination Scale (IPS) ja Pure Procrastination Scale (PPS).</p>
<p>A temporal perspective of job search: The relation between personality attributes, motivation, job search behavior, and outcomes. / Tekijät: van den Hee, Sarah, van Hooft, Edwin & van Viannen, Annelis / Julkaisupaikka ja aika: Journal of Vocational Behavior Volume 122, 2020</p>	<p>Tutkimus tarkastelee prokrastinaation ja eri persoonallisuus piirteiden vaikutusta työnhakuun. Tutkii miten nämä vaikuttavat ja miten se vaikuttaa työnhakutuloksiin.</p>
<p>Toward a Holistic Approach to Reducing Academic Procrastination with Classroom Interventions. / Tekijät: Miyake, Akira & Kane, Michael / Julkaisupaikka ja aika: Current Directions in Psychological Science Volume 31 Issue 4, 2022</p>	<p>Artikkeli, jossa suositellaan rakennetta prokrastinaatiota vähentäville toimintamalleille ja tarkastellaan miten prokrastinaatio olisi parasta tutkia tulevaisuudessa.</p>

Kuten taulukosta 5. voi havaita, aineistomme muodostui lopulta täysin ulkomaisen tutkimuksen vaaraan, sillä sitä ei löytynyt suomeksi. Olemme halunneet tuoda opinnäytetyöhömmö kuitenkin vahvasti sosiaalialan näkökulmaa suomalaisen kirjallisuuden ja tutkimuksien pohjalta niin tietoperustassa kuin johtopäätöksissä.

5.3 Aineiston analysointi

Analyysimenetelmä on se tapa, jolla aineisto käsitellään. Analyysitapaan vaikuttavaa se, minkä lähestymistavan valitsee. Valinta analyysimenetelmän osalta ei kuitenkaan voi olla sattumanvarainen, sillä sen tulee palvella niin valittua aineistoa, tutkimuksen teoreettista viitekehystä, kuin sitä mikä on tutkimusongelma. – Olennaista on kuitenkin kuvata se, miten analyysi on tehty ja millä perusteilla. (Kallinen & Kinnunen 2021a.) Analyysin tarkoitus on, että luodaan selkeä ja sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. - Analyysi selkeyttää aineistoa, jotta johtopäätökset tutkittavasta ilmiöstä olisivat luotettavia. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 78, 91). Analyysissä käytimme teoriaohjaavaa aineistolähtöistä teemoittelua. Tarkoitus on ymmärtää prokrastinaatio kokonaisvaltaisesti ja osaksi soveltaa valitun aineiston tuloksia asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Näin oli tärkeää, että emme itse asettaneet painoarvoa tietyille teemoille vaan aineistot ohjasivat sitä, mikä prokrastinaatiossa oli ilmiönä ja käsitteenä tärkeää ymmärtää.

Aineistolähtöisyys luo tutkijalle velvollisuuden reflektoida ja arvioida tutkimustaan niin, että sen taustat ja valinnat koskien mitä tuodaan esille ovat lukijalle selvillä. (Hirsivijärvi, 2024.)

Päädyimme soveltamaan teemoittelua, sillä aineisto lukiessamme tunnistimme tiettyjä toistuvia aihepiirejä, joihin paneuduimmekin johtopäätöksissä. Teemoittelussa on tyypillistä nostaa esiin niitä piirteitä ja asiakokonaisuuksia, jotka ovat tutkimustehtävän kannalta oleellisia. – Onkin tärkeää ymmärtää, että teemat syntyvät vasta analyysin tuloksena. Ne esiintyvät aineistossa toistuvina asioina. On myös tyypillistä, että teemojen käsittelyn yhteydessä esitetään sitaatteja, joiden avulla pyritään havainnollistamaan teemoittelua. (Kallinen & Kinnunen 2021b.) Teimme muistiinpanoja valitussa aineistossa toistuvasti mainittavista käsitteistä, samaa ilmiötä tai asiaa käsittelevistä kappaleista sekä tutkimusten tuloksista. Tämän perustella havaitsimme aineiston pääteemat. Teimme teemoittelua manuaalisesti.

Aineiston analyysimenetelmät voidaan jakaa karkeasti kahteen lähestymistapaan: selittämiseen tai ymmärtämiseen pyrkivään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, 219). Tässä opinnäytetyössä päädyimme jälkimmäiseen lähestymistapaan, sillä sitä on tyypillisimmin käytetty laadullisessa analyysissä. Tutkimuksenaineistoa voidaan lisäksi tarkastella mm. aineisto- tai teorialähtöisesti. Aineistolähtöisessä analyysissä pyrkimys on luoda teoreettinen kokonaisuus. Analyysiyksiköt valikoituvat niin tutkimuksen tehtävänasettelun kuin tarkoituksen mukaisesti. Oleellista on, ettei analyysiyksiköjä ole sovittu tai harkittu etukäteen. Tällöin tutkimuksessa ilmenevä teoria liittyy analyysiin sekä lopputulokseen, koskien vain sen toteuttamista. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 80).

5.4 Kirjallisuuskatsauksen luotettavuus ja eettisyys

Kirjallisuuskatsauksessa keskeisimpiä kriteerejä laadunarvioinnin kannalta ovat pätevyys eli validiteetti, luotettavuus eli reliabiliteetti, sovellettavuus, siirrettävyys sekä yleistävyys. Tärkeää on arvioida niin ulkoisia-, kuin sisäisiä tekijöitä. Ulkoisissa tekijöissä arvioidaan soveltuvuutta, jolloin huomiota tulee kiinnittää tutkimuksen tiivistelmään tai otsikkoon ja erityisesti siihen, onko se samankaltainen omaan katsauksen aihepiiriin nähden. Ulkoisiin tekijöihin kuuluu myös kirjoittajien tarkastelu - mikä heidän asiantuntemuksensa taso ja auktoriteettiasema on omalla ammatti- tai tieteenalalla. Sisäiset tekijät keskittyvät tutkimukseen, jolloin huomiota tulee kiinnittää tutkimusasetelmiin ja niiden toteuttamistapoihin ja erityisesti siihen soveltuvatko tutkimuksen tulokset omaan katsaukseen. Oleellista on ottaa huomioon myös alkuperäistutkimuksen mahdolliset systemaattiset virheet. (Vilka 2023, 74–75).

Luotettavuutta lisäävät tarkka selostus tutkimuksen toteutuksesta, kaikkien vaiheiden osalta. Validiutta voidaan lisäksi tarkentaa triangulaatiolla eli useita tutkimusmenetelmiä käyttämällä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 227, 228). Pyrimme opinnäytetyössämme siihen, että tutkimuksen kaikki vaiheet olisivat selkeästi ilmaistuja mm. taulukoiden avulla ja pyrimme perustelemaan miten ja miksi päädyimme toteuttamaan opinnäytetyömme juuri kuvailevana kirjallisuuskatsauksena.

Tiedonhaku voidaan määritellä kahdella arviointikriteerillä, joita ovat aineiston kattavuus ja perusteellisuus suhteessa tutkimuskysymykseen. Tätä edesauttaa monipuolinen tietokantojen ja hakusanojen ja tapojen käyttö. (Vilka 2023, 77). Tässä opinnäytetyössä käytimme tiedonhaussa useampia tietokantoja, joka itsessään lisää aineiston kattavuutta.

6 ANALYSOINTI JA TULOKSET

Tässä osiossa käsittelemme aineistoon valitut tutkimukset yksitellen läpi kertoen, miten ne on tehty ja mitä tuloksia tutkimusten pohjalta ilmeni. Analyysin tuloksien voidaan lisäksi nähdä vastaavan tutkimuskysymyksiimme eli siihen, miten prokrastinaatio ilmenee nuorilla aikuisilla. Valitusta aineistosta nousi esille myös tiettyjä teemoja, joista teimme taulukon tämän osion loppuun. Analyysin pohjalta päädyimme seuraaviin teemoihin: Prokrastinaatio nuorilla aikuisilla, akateeminen prokrastinaatio, tunnesäätelytaidot sekä prokrastinaatio työttömillä.

6.1 Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study

Kyselytutkimuksessa pyrittiin havainnoimaan prokrastinaation yleisyyttä ja vaikutusta Saksan väestössä. Se suoritettiin haastatteluiden avulla, joissa vastaajilta kerättiin tietoa heidän elämäntilanteistaan ja kokemuksesta prokrastinaation kanssa. Prokrastinaation mitattiin General Procrastination Scale (GSS) avulla. GGS on 1–4 skaala, jossa vastaajat määrittävät itselleen numeron aseteltuun väittämään liittyen. (Beutel ym. 2016, 2, 4–5.) Vastaavaa tutkimusta prokrastinaatiosta ei ole Suomessa tehty, mutta Saksa on kulttuurillisesti ja sosiaalipalveluiden rakenteiden kautta tarpeeksi samantapainen maa, jotta tutkimuksen tuloksien voidaan pitää yhtäläisenä Suomen kanssa.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 2,527 saksalaista (1,350 naista; 1,177 miestä) iältään 14–95 vuotta. Osallistujat valittiin satunnaisotannalla Itä- ja Länsi-Saksassa. Osallistujat antoivat suostumuksensa ja heitä haastateltiin kasvokkain kotonaan koulutettujen haastattelijoiden toimesta. He täyttivät myös lisäkyselylomakkeita haastattelijan läsnä ollessa. GGS lisäksi käytettiin muita standardoituja mittareita stressin, masennuksen, ahdistuksen, väsymyksen ja elämäntyytyväisyyden arviointiin. Tutkimusta suoritettiin helmikuusta huhtikuuhun vuonna 2014. (Beutel ym. 2016, 3–5.)

Tutkimuksessa havaittiin, että opiskelijat ja työttömät prokrastinoivat eniten vastaajista. Opiskelijoiden prokrastinaatio oli erityisesti huomattavaa siinä, mitä korkeampi tasoisempaa tutkintoa opiskelija suoritti. Mitä korkeatasoisempi tutkinto oli kyseessä, sitä enemmän opiskelijat kertovat prokras-

tinoivansa. Myös tulotaso vaikutti huomattavasti siihen, kuinka paljon ihmiset kertoivat prokrasti-
noivansa. Lisäksi stressillä, masennuksella ja väsymyksellä oli suuri korrelaatio prokrastinoinnin
määrään. Prokrastinaatio esiintyy kaikissa ikäluokissa ja siihen vaikuttavat samat tekijät, kuten
stressi, vähäosaisuus ja työttömyys. Prokrastinaation yleisyys ja negatiiviset vaikutukset kuitenkin
pienevät ihmisen ikääntyessä. Tätä selittää ainakin osaksi ihmisen tunnetaitojen kehitys, jolla on
todettu olevan suora yhteys prokrastinaation yleisyyteen sekä prokrastinaation ehkäisemiseksi
opittavien taitojen kehittyminen. Sukupuolella ei ollut merkittävää eroa prokrastinaation kannalta.
Ainoastaan nuorimmassa ikäryhmässä (14–29) huomattiin eroa. Miehet prokrastinoivat enemmän
kuin naiset tässä ikäluokassa. Prokrastinaation huomattiin olevan myös yleisempää yksinelävillä
verrattuna parisuhteessa eläviin. Prokrastinaatio oli myös yhteydessä korkeampaan stressiin, ma-
sennukseen, ahdistukseen, väsymykseen ja elämäntyytyväisyyden vähenemiseen. (Beutel ym.
2016 6–9,)

6.2 Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination.

Lähtökohdallisesti tunnesäätelyn on teoretisoitu olevan vahvasti yhteydessä prokrastinaatioon ja
tutkimukset ovat vahvistaneet teoriaa 2000-luvulla. Tämä tutkimus tutki tunnesäätelyn vaikutusta
yhteydessä prokrastinaatioon keskittyen erityisesti siihen, miten eri tunnetaitojen osa-alueet vaikut-
tavat prokrastinaation. Lisäksi tutkimus tarkasteltiin myös sitä, miten tunnetaitojen harjoittelu vai-
kuttaa prokrastinaation lyhyellä aikavälillä. (Eckert ym. 2016.)

Itse tutkimus jakaantui 3 toisistaan erilliseen tutkimukseen. Ensimmäisessä ja toisessa tutkimuk-
sessa haluttiin tutkia prokrastinaation ja tunnesäätelytaitojen yhteytyksiä. Tutkimuksen kohderyh-
mänä oli saksalaisen yliopiston opiskelijat. Tutkimukseen osallistui 178 opiskelijaa, joista 108 oli
naisia ja 64 miehiä. Keskiarvo osallistuneiden iän osalta oli 22.1 vuotta. Prokrastinaatiota mitattiin
APSI:n (Academic Procrastination State Inventory) avulla, joka on 23 kohdan itsenäisesti tehtävä
kysely ja johon vastataan samanmielisyydestä väitteen kanssa asteikolla 1–5. (1 kuvasti vähiten
samaa mieltä olemista ja 5 eniten samaa mieltä olemista). Vastaavasti tunteiden säätelyn osalta
käytettiin itsenäisesti täytettävää kyselyä ERSQ:ta (Emotion Regulation Skills Questionnaire), jo-
hon kuului 27 kohtaa, joita arvioitiin asteikoilla 1–5. Kyselyssä arvioitiin tunnesäätelytaitoja 9 eri
siihen liittyvän taidon kautta. Toiseen tutkimukseen valittiin osallistujat samasta yliopistosta, kuin

ensimmäisessä. Ensimmäiseen tutkimukseen osallistuneita ei kuitenkaan otettu mukaan. Yhteensä 79 opiskelijaa osallistui tutkimukseen. ERSQ-mittaria käytettiin tunnesäätelyn mittaamiseen. Prokrastinaatio mitattiin GPS-mittarin avulla. Molemmissa tutkimuksissa kysyttiin myös yleisesti opiskelijoiden opiskelutavoista. (Eckert ym. 2016, 11–14.)

Tunnesäätelyn ja prokrastinaation yhteydestä haluttiin saada tietoa siitä miten erilaiset tunnesäätelyn kyvyt ja taidot vaikuttavat ja reagoivat prokrastinaatioon. Negatiivisten tunteiden sietämistaidoilla osoittautui olevan suurin yhteys prokrastinaatioon. Tämä liittyy erityisesti tehtävän tai asian tekemisen yhteydessä koettuihin negatiivisiin tunteisiin, jos ihminen ei esimerkiksi koe tekevänsä tarpeeksi hyvää työtä tai ei ymmärrä jotain osaa tehtävästä voi hän turhautua ja liittää näitä negatiivisia tunteita muihin samantapaisiin tehtäviin tulevaisuudessa. Halu aktiivisesti tai alitajuisesti vältellä näitä tunteita tulevaisuudessa johtaa helposti prokrastinaatioon samantapaisiksi koettujen tehtävien yhteydessä. (Eckert ym. 2016, 12–14, 17.)

Kolmas tutkimus rakennettiin ensimmäisen ja toisen tutkimuksen perusteella. Haluttiin tutkia, voidaanko tunnesäätelytaitoja harjoittelemalla vähentää prokrastinaatiota vaikeiden tehtävien edessä. Tutkimukseen osallistui yhteensä 83 ihmistä. Tutkimusta mainostettiin lehtien ja netin kautta ja halukkaat osallistujat olivat itse sähköpostilla yhteydessä tutkimuksen päättäjään. Keski-ikä osallistujilla oli 40.8 vuotta. Tutkimuksessa toteutettiin kaksi erilaista interventiota, joissa keskityttiin tunteiden säätelytaitojen parantamiseen. Ensimmäisessä interventiossa osallistujille tarjottiin kognitiivista käyttäytymisterapiaa, joka keskittyi tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn. Toisessa interventiossa osallistujat saivat koulutusta tunteiden säätelystrategioista, mukaan lukien taitoja sietää ja muokata epämiellyttäviä tunteita. GPS- ja ERSQ-mittareita käytettiin tutkimaan prokrastinaatiota ja tunnesäätelyä. (Eckert ym. 2016, 14–16.)

Negatiiviset tunteet voivat myös syntyä tehtävästä saadusta palautteesta tai sen tuottamasta tulosesta. Samalla tapaa kuin tehtävän aikana syntyvien negatiivisten tunteiden välttely tämä voi johtaa prokrastinaatioon sekä tehtävän tekemisen yhteydessä, mutta myös palauttamiseen liittyen. Tällainen negatiivisten tunteiden välttely voi ilmetä myös siinä, että ihminen ei yleisesti yritä tehdä tehtävää kunnolla. Näin hän voi tukeutua siihen, että tehtävästä saatu palaute tai tulos ei johdu omista kyvyistä vaan siihen laitetusta työn määrästä tai laadusta. Tunnetaidot eivät ole vain erilaisten tunteiden kanssa toimimista, vaan myös niiden hallitsemista, kontrolloimista tai muokkaamista.

Hallinta siitä mitä tai miten tuntee, kun ei edisty tehtävän teossa voi olla keino hallita omaa työskentelyä jopa paremmin, kuin siitä aiheutuvien negatiivisten tunteiden kanssa toimiminen. (Eckert ym. 2016, 10–12, 15–17.)

6.3 Toward a Holistic Approach to Reducing Academic Procrastination with Classroom Interventions

Prokrastinaatiota vähentävien toimintamallien tutkimukset ovat vähäisiä ja monessa niissä on pieni otoskoko. Näissä tutkimuksissa on kuitenkin havaittu toimintamallien olevan vaikuttavia tai todella vaikuttavia prokrastinaation vähentämiseen. Yksi yleisesti tutkittu toimintamalli on terapia, jonka on todettu olevan tehokas. Näiden toimintamallien huonopuoli on niiden riippuvaisuus koulutetuista terapeuteista, joten niiden käyttöön ottaminen ohjauksessa yleisemmällä tasolla on mahdotonta. (Miyake & Kane 2022, 293–294.)

Ohjaajan keskeiset toimintamallit ovat vähemmän tutkittuja ja artikkelissa ehdotetaan näihin tutkimuksiin panostamista sekä toimintamallin pohjaa, mihin näissä tutkimuksissa kannattaisi keskittyä. Artikkeliki keskittyy pääosin opettajan koulussa tekemään työhön ja miten juuri akateemista prokrastinaatiota voi vähentää. Isona osana nousee kuitenkin esille kokonaisvaltainen lähestymistapa prokrastinaatioon ja miten esimerkiksi sosiaaliset sekä yhteiskunnallinen konteksti vaikuttavat prokrastinaatioon. Kokonaisvaltaiset toimintamallit prokrastinaation vähentämiseen, jotka pyrkivät auttamaan monessa elämän osa-alueessa samanaikaisesti tuottavat todennäköisemmin tuloksia, kuin yhteen osaan keskittyvät mallit. Yksi ongelma näiden toimintamallien kanssa on yleisesti niiden vaikuttavuuden tutkiminen. Kuitenkin, koska vielä ei ole olemassa helposti omaksuttavaa tehokasta toimintamallia, jonka siihen koulutettu ohjaaja voisi sisällyttää toimintaansa olisi tärkeää kehittää ja tutkia toimintamallia, jolla voidaan vaikuttaa moneen prokrastinaatiota lisäävään osa-alueeseen samanaikaisesti. (Miyake & Kane 2022, 293–296.)

Miyake & Kane (2022, 295) esittelevät 9 ohjaavaa periaatetta miten akateemista prokrastinaatiota tulisi tulevaisuudessa tutkia. Nämä periaatteet tarjoavat suuntaviivoja siitä, miten voimme lähestyä akateemista prokrastinaatiota ja kehittää tehokkaita interventioita. Taulukossa 6. periaatteet ovat esille ja sekä niiden lyhennetyt selitykset.

Taulukko 6. Yhdeksän ohjaavaa periaatetta akateemisen prokrastinaation tutkimiselle.

Periaate	Selitys
1.Koulutuksellinen konteksti	Tutkimusta tulisi tehdä aidoissa koulutusympäristöissä ja pitkällä aikavälillä, jotta opiskelijat kohtaavat todellisia haasteita
2.Toistuva harjoittelu	Toimintamallien keinot voivat olla yksinkertaisia, mutta niiden muodostaminen tavoiksi voi olla haastavaa ja vaatia jatkuvaa muistutusta ohjaajalta.
3.Helposti opetettava	Toimintamallien pitäisi olla suhteellisen helppoja toteuttaa ilman aikaisempaa koulutusta.
4.Hollistinen Lähestymistapa	Akateemisen lykkäämisen monimutkaisuuden vuoksi tarvitaan monipuolinen strategia, joka kattaa eri ulottuvuudet.
5.Teoreettinen perusta	Interventiot tulisi perustua hyvin perusteltuun teoriaan ja riittävään näyttöön.
6.Täsmällinen Metodologia	Tutkimuksessa tulisi käyttää metodologisesti vahvoja suunnitelmia, mukaan lukien asianmukaiset kontrolliolosuhteet ja riittävä tilastollinen voima.
7.Objektiiviset mittarit	Tutkimuksessa tulisi käyttää objektiivisiä mittareita, kuten tehtävien palautusaikoja, eikä pelkästään subjektiivisiä kyselylomakkeita.
8.Yhteistyö moniluokkaisten tutkimusten kanssa	Tehokkaiden interventioiden kehittämiseksi on tärkeää tehdä yhteistyötä muiden tutkijoiden ja opettajien kanssa.
9.Avoimen tieteen käytännöt	Tulosten tulisi olla avoimesti saatavilla ja jakaa kehitetyt interventiomateriaalit laajalle yleisölle.

Artikkelissa nostetaan myös esille konkreettisia tapoja vähentää prokrastinaatiota. Näitä käsitellään mahdollisina tapoina opettajalle toimia luokkansa kanssa, mutta suurta osaa niistä on myös mahdollista hyödyntää yleisesti ohjaustyössä. Käsittelyssä on helposti toteutettavia tekniikoita, kuten

aloitusrutiineja, tavoitteiden asettamista, prokrastinaatiosta opettamista ja muistutusten lähettämistä opettajilta, jotka voisivat auttaa opiskelijoita vähentämään akateemista lykkäämistä. Lisäksi korostetaan yhteisön rakentamista ja monimutkaisten tehtävien rikkomista pienempiin osiin. Tämä kokonaisvaltainen lähestymistapa pyrkii kattamaan sekä prokrastinaation syitä, että niitä helpottavia tekijöitä. (Miyake & Kane 2022, 297–298.)

6.4 A temporal perspective of job search: The relation between personality attributes, motivation, job search behavior, and outcomes

Työnhakuun liittyy paljon muuttujia, kuten motivaatio, koulutustaso ja aikaisempi työkokemus. Työnhakijan persoonallisuus on yksi näistä muuttujista. Se on tärkeä osa työnhakua sen ollessa pääasiassa itse hallinnoitava prosessi. Työnhakuun kuuluu monesti negatiivisia kokemuksia ja suuri osa kokee sen stressaavana prosessina. Työnhaun onnistumisen kannalta on kuitenkin tärkeää, että työnhakija on aloitteellinen työnhaussa ja ylläpitää omaa aktiivisuuttaan. (van den Hee, van Hooft & van Viennen 2020, 1–2.)

Tutkimuksessa käsitellään sitä, miten eri persoonallisuuden osa-alueet vaikuttavat työnhakuun, kuinka suuri merkitys motivaatiolla on ja miten se vaikuttaa yhteydessä persoonallisuuden kanssa. Lisäksi tarkastelun alla on se, miten käytöstavat kuten prokrastinaatio ja huolimattomuus vaikuttavat. Tavoitteena oli myös erityisesti tarkastella, miten esimerkiksi motivaatio työnhaussa vaikuttaa työnhaun yhteydessä ilmenevään prokrastinaatioon ihmisillä, jotka ovat aikaisemmin kertoneet prokrastinoivansa paljon. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 25–49-vuotiaat työttömät työnhakijat, jotka olivat saaneet työttömyysturvatukea enintään 10 viikkoa. (van den Hee ym. 2020, 4–6.)

Tutkimus suoritettiin 3 osassa. Ensimmäisessä osassa kysyttiin vastaajilta heidän työnhakunsa motivaatiosta, prokrastinaatio tavoista, tulevaisuuteen keskittymisestä ja demograafista dataa. (Ikä, sukupuoli jne.) Toisessa osassa haluttiin tietää vastaajien työnhaun intensiivisyydestä, sattumanvaraisuudesta ja siihen liittyvästä prokrastinaatiosta. Lisäksi kysyttiin mahdollisista työhaastatteiluista ja yleisesti työnhakuun liittyvistä tavoista. Kolmannessa osiossa kysyttiin sen hetkistä työllistymistilannetta. Jos vastaaja jätti vastaamatta kolmanteen osioon, voitiin tieto työllistymisestä haakea myös Alankomaiden Employee Insurance Agencyyn kautta, joka vastaa työttömyysturvan myöntämisestä ja auttaa työnhaussa. (van den Hee ym. 2020, 6–10.)

Tutkimus toteutettiin niin, että 4999 työttömäksi työnhakijaksi rekisteröityneelle henkilölle lähetettiin kutsu kyselyyn, joka suoritettiin internetin välityksellä kyselylomakkeella. Vastaanottajille tarjottiin myös 15 euron kannuste vastata kyselyn ensimmäiseen osuuteen. Lopulta 620 ihmistä vastasi tutkimuksen ensimmäiseen kyselyyn. Toinen osa tutkimuksesta suoritettiin 4 viikkoa ensimmäisen jälkeen ja siihen kutsuttiin kaikki ensimmäiseen osaan vastanneet. 491 vastasi toiseen osaan. Kolmas osa suoritettiin 22 viikkoa ensimmäisen osion jälkeen ja siihen vastasi 421 ihmistä. Lopullinen määrä vastanneita, jotka otettiin mukaan lopulliseen analyysiin, oli 397 ihmistä. Heidän keski-ikänsä oli 39,65 vuotta. (van den Hee ym. 2020, 6–8)

Tutkimuksessa havaittiin, että taipumus prokrastinaatioon vaikuttaa kielteisesti työnhakuun lisäämällä viivyttelyä ja epäjärjestelmällisiä työnhakukäytäntöjä. Tämä johti vähäisempään määrään työhaastatteluja ja heikompaan uudelleentyöllistymiseen. Autonominen työnhakumotivaatio huomattiin lieventävän prokrastinaatiota ja sen vaikutuksia. Lisäksi sen havaittiin edistävän parempaa itseohjautuvuutta työnhakutoimissa. Tulevaisuuskeskeinen ajattelutapa liittyi intensiivisempiin työnhakutoimiin ja vähäisempään viivyttelyyn ja epäjärjestelmällisyyteen työnhakuprosessissa. Tutkimus osoitti myös, että työnhakuintensiteetti, prokrastinaatio ja epäjärjestelmällisyys ennustavat merkittävästi työhaastattelujen määrää ja siten uudelleentyöllistymistä. (van den Hee ym. 2020, 10–12.)

6.5 On the Measurement of Procrastination: Comparing Two Scales in Six European Countries

Tutkimuksen lähtökohtana oli parantaa ymmärrystä kahdesta eri prokrastinaation mittarista ”Pure Procrastination Scale” (PPS) ja ”Irrational Procrastination Scale” (IPS). Tutkimuksen alussa kuitenkin huomattiin, että kolmas mahdollinen mittari olisi hyvä ottaa mukaan, joten ”Susceptibility to Temptation Scale” (STS) otettiin myös mukaan tutkimukseen, mutta sen tarkoitus oli päämääräisesti olla tukena PPS ja IPS analysoimiselle. Kaikki nämä mittarit ovat kyselypohjaisia 5 pointin skaaloja eli vastaaja valitsee sen numeron, joka vastaa kuinka vahvasti on samaa mieltä esitetyn väittämän kanssa. Mitä isompi luku sitä enemmän on samaa mieltä. STS on kysymyksiltään näistä selvästi erillään sen keskittyessä siihen, miten vastaaja reagoi houkutuksiin, kun PPS ja IPS käsittelevät suoraan prokrastinaatiota. (Svardal ym. 2016.)

PPS on nimensä mukaan puhtaasti prokrastinaatioon keskittyvä mittari. Se on niin sanottu kolmen tekijän mittari eli se mittaa prokrastinaatiota kolmesta eri ulottuvuudesta. IPS taas on yhden tekijän mittari ja mittaa prokrastinaatiota vain yhdestä ulottuvuudesta. Se on mittari, joka arvioi irrationaalista viivyttelyä. Tämä mittari perustuu ajatukseen, että viivyttely voi olla irrationaalista – eli toimintaa, joka ei ole järkevää tai hyödyllistä, mutta silti viivyttelemme sitä. Tämä mittari auttaa tunnistamaan tilanteita, joissa viivyttely ei ole perusteltua ja voi johtaa haitallisiin seurauksiin. PPS kysymykset 4–8 pyrkivät vastaamaan sisällöltään koko IPS mittaria. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään ovatko näiden tulokset samantapaisia. (Svartdal ym. 2016.)

Yksi tutkimuksen tavoite oli myös tutkia miten nämä kysymykset kääntyvät eri kielille ja onko eri maiden kulttuureissa havaittavia eroja. Kyselyt käännettiin Suomeksi, Saksaksi, Italiaksi ja Puolaksi. Lisäksi jo olemassa olevia käännöksiä Norjaksi ja Ruotsiksi muokattiin 2 kysymyksen kohdalla hieman. Itse tutkimus toteutettiin nettikyselyn avulla. Kyselyyn vastasi yhteensä 2893 vastaajaa, joista 1990 oli opiskelijoita ja 995 työssäkäyviä ihmisiä. Vastaajaa oli Suomesta, Saksasta, Italiasta, Norjasta, Puolasta ja Ruotsista. Dataa kerättiin 2 kuukauden ajan anonymisti. Vastaajilta kysyttiin heidän sukupuoltaan, koulutustasoaan, ikää sekä parisuhdestatusta. Tällä haluttiin verrata, oliko kyseisissä osissa eroa eri maissa. (Svartdal ym. 2016.)

Tutkimus osoitti, että IPS on luotettava, sillä sen kysymykset ovat hyvin muotoiltuja ja se mittaa yhtä ulottuvuutta. Se ei myöskään näytä eroavan sukupuolen mukaan. Tämä mittari auttaa ymmärtämään, miten viivyttely voi olla irrationaalista ja miten se voi vaikuttaa hyvinvointiimme ja suorituskykyymme. Samalla PPS kysymykset 4–8 vastasivat suhteellisen hyvin IPS tuloksia, mutta tärkeää huomioda, että niiden välillä on eroavaisuuksia. Yleisesti PPS 4-8 kysymyksiin vastattiin keskimäärin hieman pienemmällä numerolla, kuin IPS kysymyksiin. (Svartdal ym. 2016.)

PPS ja IPS osoittivat perustavanlaatuista mittausten yhdenmukaisuutta eri maiden ja ryhmien välillä, mikä tarkoittaa, että ne mittaavat samaa ilmiötä eri kulttuureissa. Kuitenkin täysi skaala-arvojen yhdenmukaisuus harvoin havaitaan käytännössä, mikä tarkoittaa, että asteikkojen keskiarvojen vertailut eri maiden ja ryhmien välillä eivät välttämättä ole merkityksellisiä. Erityisesti PPS:n kohteet 9–12 osoittivat heikoimman yhdenmukaisuuden, mikä viittaa siihen, että nämä kohteet ovat erityisen herkkiä kulttuurisille eroille. Tutkimuksessa miehet prokrastinoivat hieman naisia enemmän, paitsi Suomessa ja Puolassa, joissa eroa ei ollut. Suomi erottui myös siinä, että kaikissa muissa

maissa parisuhteessa olevat prokrastinoivat vähemmän, mutta Suomessa eroa ei havaittu. Korkeampi koulutustaso myös lisäsi prokrastinaatiota. Tuloksista huomaa kulttuuristen erojen olevan selkeitä prokrastinaation kannalta sen ilmenemisessä ja mittaamisessa. (Svartdal ym. 2016.)

6.6 Havaitut Teemat

Konkreettisesti analyysi toteutui ensin käymällä valitutta aineisto useampaan kertaan läpi. Tämän jälkeen haettiin tekstistä osuuksia, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Näitä alustavia teemoja tarkasteltiin verraten niitä toisiinsa ja etsien yhteneväisyyksiä. Tämän pohjalta muodostui neljä pääteemaa sekä alateemoja. Samalla palattiin aineistoon ja etsittiin näihin teemoihin liittyvää tietoa lisää, jos sitä oli jäänyt huomioimatta.

Hyödynsimme ja tarkastelimme havaittuja teemoja tarkemmin johtopäätöksissä. Lisäksi tarkastelemme kyseisessä osiossa myös alateemoja, jotka jäävät taulukon 7. ulkopuolelle, kuten prokrastinaatiota vähentäviä toimintamalleja. Näin ollen tässä kappaleessa tuomme esille vain havaitut pääteemat, mutta johtopäätöksissä tarkastelemme myös havaittuja alateemoja.

Taulukossa 7. tuomme esille analyysissä havaittuja teemoja liittyen opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Taulukossa aineistoihin viitataan seuraavasti (a) Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study, (b) Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination, (c) Toward a Holistic Approach to Reducing Academic Procrastination with Classroom Interventions, (d) A temporal perspective of job search: The relation between personality attributes, motivation, job search behavior, and outcomes ja (e) On the Measurement of Procrastination: Comparing Two Scales in Six European Countries.

Taulukko 7. Analyysin kautta havaitut teemat

Havaittu Teema	Selitys	Esimerkki	Aineistot missä esillä
Prokrastinaatio nuorilla aikuisilla	Prokrastinaatio on yleisintä nuorilla aikuisilla	”Yleisintä prokrastinaatio on opiskelijoilla ja työttömillä” ”Prokrastinaation yleisyys ja negatiiviset vaikutukset pienenevät ihmisen ikääntyessä”	(a), (b), (c), (d), (e)
Akateeminen prokrastinaatio	Prokrastinaatio voi ilmetä pelkästään opiskeluihin liittyvässä kontekstissa. Tutkinon taso vaikuttaa prokrastinoinnin määrään	”Prokrastinaatio voi ilmetä myös pelkästään opintoihin kohdistuen, jolloin puhutaan akateemisesta prokrastinaatiosta” ”Mitä korkeatasoisempaa tutkintoa suoritetaan, sitä enemmän vastaajat kertoivat prokrastinoineensa”	(a), (c), (e)
Tunnesäätelytaidot	Tunnesäätelytaidoilla on yhteys prokrastinointiin	”Tunnesäätelyn on teorisoitu olevan vahvasti yhteydessä prokrastinaatioon” ”Negatiivisten tunteiden sietämisen taidolla havaittiin olevan suuri yhteys prokrastinaatioon”	(b), (c), (d)
Prokrastinaatio työttömillä	Prokrastinaatio vaikuttaa kielteisesti työnhakuun.	”Prokrastinaatio vaikuttaa kielteisesti työnhakuun, sillä se lisää viivyttelyä ja epäjärjestelmällisiä työnhakukäytäntöjä” ”Autonominen työnhakumotivaatio lievittää prokrastinaatiota ja sen vaikutuksia”	(a), (d), (e)

Kuten taulukossa 7. on esitetty, kaikkia aineiston tutkimuksia yhdistävä teema oli nuoret aikuiset. Tämä selittyy tutkimusten tulosten kautta, sillä prokrastinaatio on analysoiduissa tutkimuksissa yleisintä nuorilla aikuisilla. Vain Beutelin ym. (2016) tutkimus halusi lähtökohtaisesti tarkastella eroja

ikäluokissa, mutta muissa tutkimuksissa turvauduttiin aikaisempiin tutkimuksiin sekä kerättiin tutkimuksiin osallistujilta tieto heidän iästään. Akateeminen prokrastinaation on tähän osa selityksenä sen liittyen erityisesti korkeakouluopiskelijoihin. Myös muiden, kuin korkeakoulussa opiskelevien osalta havaittiin, että prokrastinaatio on yleisempää nuorilla aikuisilla, verraten vanhempiin ikäluokkiin.

Tunnesäätelytaidot olivat esillä aineistossa aikaisempien tutkimusten ja teorian perusteella. Huonoilla tunnesäätelytaidoilla on havaittu yhteys prokrastinaatioon. Aineistossa tutkittiin ja tuotiin esille muissa tutkimuksissa käytettyjä tunnesäätelytaitojen harjoituksia sekä niiden tehokkuutta. Prokrastinaatio työttömillä on teemana esille sen ilmennyttä tilastollisesti eri tutkimuksissa. Van den Heen ym. (2020) tutkimus myös keskittyy tähän ilmiöön tarkemmin. Teemojen välillä voidaan havaita myös yhdistäviä tekijöitä: työttömät ja opiskelijat menevät itsessään teeman ”nuoret aikuiset” alle. Myös tunnesäätelytaidot haastavat tyypillisesti nuoria aikuisia ja niiden säätelyssä kehitytään yleensä ikääntymisen myötä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Seuraavissa kappaleissa kuvaamme havaittujen teemojen kautta sitä, miten prokrastinaatio näytetään tarkentuen sosiaalialaan, erityisesti nuoria aikuisia koskien. Kuten olemme todenneet, Suomessa prokrastinaatio on käsitteenä vielä vähän tutkittu ja tunnettu. Tavoitteenamme onkin luoda kuvaus siitä, mikä merkitystä ja hyötyä käsitteen tunnistamisella voitaisiin tavoitella. Koemme, että prokrastinaation tuntemus ilmiönä tarjoaa erään hyödyllisen näkökulman esimerkiksi arjenhallintaa koskevien haasteiden käsittelyssä. Tässä osiossa pyrimme vastaamaan erityisesti myös toiseen tutkimuskysymykseemme: miten prokrastinaatio voidaan huomioida nuorille aikuisille suunnatuissa sosiaalipalveluissa?

7.1 Prokrastinaatio nuorilla aikuisilla

Kuten Beutelin ym. (2016) kyselytutkimuksessa kävi ilmi prokrastinaatio on yleisintä työttömillä ja opiskelijoilla, sen yleisyyden ja haitallisten vaikutusten havaittiin pienenevän ihmisen ikääntyessä, jota selitettiin osittain tunnetaitojen kehityksellä, jolla on havaittu olevan suora yhteys prokrastinaatioon. Vastaavasti Eckert ym. (2016) tutkimuksesta kävi ilmi tunnesäätelytaitojen yhteys prokrastinaatioon erityisesti negatiivisten tunteiden osalta. Tästä syystä on erityisen tärkeää ottaa huomioon myös asiakkaiden sen hetkinen kehitysvaihe.

Nuorista aikuisista puhuttaessa kehitykseen vaikuttavat neljä eri kokonaisuutta: ajattelun ja tunne-elämän kehitys, muutokset sosiokulttuurisessa ympäristössä ja sosiaalisissa suhteissa sekä fyysinen kasvu ja kypsyminen, jotka näyttäytyvät toki yksilöllisesti. (Kiuru 2023. 176). Näillä kehitysvaiheilla on luonnollisesti yhteys myös prokrastinaation ymmärtämisessä: tunne-elämä esimerkiksi on vasta kehittymässä, jolloin sen säätely on luonnollisesti vielä vaiheessa. Aivojen otsalohkon kypsyessä myöhäisnuoruudessa myös ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen säätely helpottuu. (Kiuru, 2023. 178.)

Erityisesti nuoren tehdessä valintoja tulee ottaa huomioon, että nuori ei aina tee tietoisia valintoja. Päätöksentekoa ja tavoitteenasettelua voi kuvata ennemminkin tapahtumakulkuna, jossa nuori vertailee niin omia kiinnostuksen kohteitaan, kuin motiivejaan ympäristön tarjoamiin rajoitteisiin ja

mahdollisuuksiin. (Kiuru, 2023, 186.) Tässä ohjaustyön merkitys korostuu, kun asiakasta tuetaan esimerkiksi päätöksenteossa.

Jenni Kallion (2022) artikkelissa ”Siitä tuli ihan hirvee paperisota” – Kansalaispätevyys nuorten aikuisten institutionaalisissa kohtaamisissa” haastateltiin 18–24-vuotiaita nuoria aikuisia tavoitteena ymmärtää heidän kokemuksiaan itsestään yhteiskunnan jäsenenä ja sitä, miten he tätä jäsentelevät ja merkityksellistävät suhteessa elämänsuhteeseen. Artikkelissa havaittiin mm. nuorten aikuisten puutteita tietojen ja taitojen osalta, joita kansalaisuuden toteutumiseen käytännössä vaaditaan ja näin ollen vahvistavan kokemusta järjestelmän byrokraattisuudesta. Järjestelmän monimutkaisuuden vuoksi mm. toiminnan ennakointi koettiin haasteelliseksi ja järjestelmäkriittisyyttä ilmeni erityisesti silloin, kun viranomaisten päätökset ja käytännöt olivat ristiriidassa. Osa otti esille, että erityisesti päätösten odottelu saattoi johtaa taloudellisiin vaikeuksiin ja opintojen lykkäämiseen. Erityisesti edellä mainittu käy hyvin yhteen sen kanssa, miten Beutelin ym. (2016) tutkimuksessa havaittiin tulotason vaikuttavan prokrastinoinnin määrään, stressin, masennuksen ja väsymyksen lisäksi.

Kallion (2022) artikkelissa tuotiin esille myös sitä, miten nuorilta aikuisilta edellytetään järjestelmän käytäntöjen mukaan toimimista, jossa heille on asetettu oikeuksia ja velvoitteita. Esimerkkinä Kallio käyttää yhteishakua, joka koskettaa kaikkia alle 25-vuotiaita, joilla ei ole ammattitutkintoa. Vaikka käytänteet ovat formaaleja, niihin latautuu myös normatiivisuuksia ja kulttuurisia odotuksia, jotka vaikuttavat siirtymien sujuvuuteen. Onkin merkittävää pohtia, miten juuri tässä kehitysvaiheessa olevat nuoret saadaan toisaalta motivoitumaan omaa elämäänsä vaikuttavissa siirtymävaiheissa.

7.2 Prokrastinaatio ja tunnesäätelytaidot

Nuoren ajattelun kehittyminen varhaisnuoruuden aikana, jolloin ajattelu muuttuu abstraktimmaksi, joka vaikuttaa minäkuvan, maailmankuvan, moraalien ja tulevaisuuden suunnitelmien kehitykseen. – Ajattelussa tapahtuu laadullinen muutos, joka perustuu pitkälti aivojen kypsymiseen. Kyse on siitä, että nuori omaksuu hyödyntämään uusia välineitä, kuten abstraktia ja loogista ajattelua. (Kiuru 175–176.) Tunnesäätely tapahtuu aivoissa Cingulum -poimun etuosassa.

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä säädellä, tunnistaa ja ilmaista omia tunteita, samalla ne auttavat myös pyrkimyksessä säädellä toisten tunteita. – Ne voidaan jakaa myös kahteen osaan, kykyyn havaita ja tunnistaa niin omia, kuin muiden tunteita, mutta tämän onnistumiseksi tulee tunteet pysytävänsä ensin sallimaan ja hyväksymään. Niiden torjuminen vastaavasti heikentää tätä kykyä. (Seppänen 2021. 21, 29, 31.) Kognitiivisella säätelyllä viitataan taasen tarkkaavaisuuden ja muistin säätelyyn, tiedon jäsentämiseen ja toimintatapojen kehittämiseen sekä toiminnan suunnitteluun ja arvioimiseen. (Kiuru 175–176.) Tunteiden säätelystä puhuttaessa tulee väistämättä ymmärtää myös niiden tilanneriippuvuus. Psykkisellä itsesäätelyllä tarkoitetaan tunteiden ja ajattelun muuttamista tilanteeseen, jossa olemme. Itsesäätely auttaa identiteettimme, minäkäsityksemme sekä itsearvostuksemme ylläpidossa. (Seppänen 2021. 43.)

Prokrastinaation ollessa todella tilannekohtaista, on siihen keskittyvä tutkimus keskittynyt paljon tunnesäätelytaitojen yhteyteen. Erityisesti vaikeudet tunteiden säätelyssä ja yksilön uskomus omasta kyvystä kestää negatiivisia tunteita, ovat havaittavasti yhteydessä prokrastinaatioon. Eckert ym. (2016) tutkimuksessa selvisi kuitenkin, että tunteiden säätelytaidoilla oli suurempi vaikutus prokrastinaation vähentämiseen verrattuna negatiivisten tunteiden sietokykyyn. Tunnesäätelystrategioiden joustava käyttö voi auttaa vähentämään prokrastinaatiota. Lisätutkimusta tarvitaan kuitenkin ymmärtämään tarkemmin tunnesäätelyn ja prokrastinaation suhdetta erityisesti pitkällä aikavälillä. Toki nykyinen tieto voi auttaa yksittäisten prosessien kanssa esiintyvän prokrastinaation ehkäisemiseen ohjauksen avulla ja pitkäaikainen apu voi löytyäkin osallisuuden ja terapian puolelta. Miyake ja Kane (2022) toivat yhteisöllisyyden lisäämisen koulun luokissa prokrastinaatiota edistävänä tekijänä. Tästä on myös muuta tukevaa tutkimusta. Esim. Gadong ja Chavez (2016) havaitsivat, miten yhteisöllisyyden kokemus luokassa vaikutti positiivisesti prokrastinaatioon.

7.3 Prokrastinaation haitalliset vaikutukset työttömillä

Van den Heen ym. (2020) tutkimuksessa havaittiin prokrastinaation vaikuttuvan kielteisesti työnhakuun, sillä se lisää viivyttelyä ja epäjärjestelmällisiä työnhakumenetelmiä, jolloin työhaastatteluihin pääseminen ja näin ollen uudelleentyöllistyminen oli heikompaa. Tutkimuksessa havaittiin kuitenkin autonomisen työnhakumotivaation lieventävän prokrastinaation haitallisia vaikutuksia.

Tämä herättääkin kysymyksiä siitä, miten Suomessa tarjottavat työllisyyspalvelut voisivat vastata prokrastinaation haitallisiin vaikutuksiin ja edistää nuoren aikuisen työllistymistä. Yhtenä esimerkkinä voitaisiin käyttää kuntouttavaa työtoimintaa, joka on tarkoitettu pitkään työttöminä olleille henkilöille, joille on myönnetty toimeentulo- tai työmarkkinatukea. Laki kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001) astui voimaan 1.9.2001. Se säädettiin Aktiivinen sosiaalipolitiikka -työryhmän työn pohjalta, jossa etsittiin keinoja niin sosiaali-, kuin terveystoimen, työvoimahallinnon ja sosiaalivakuutuksen asiakkaiden työllistämiseksi. Järjestämisvastuu kuntouttavan työtoiminnan osalta siirtyi vuoden 2023 alusta kunnilta hyvinvointialueille. (Laaksonen, Maisonlahti & Pulkkinen 2023, 164).

Edellytyksenä kuntouttavalle työtoiminnalle on se, että asiakkaalle on tehty joko aktivointisuunnitelma tai monialainen työllistymissuunnitelma. Aktivointisuunnitelmassa selvitetään asiakkaan sen hetkinen työ- ja toimintakyky sekä palvelutarve. Asiakas ohjataan kuntouttavaan työtoimintaan, mikäli hänen toiminta- ja työkykynsä ei riitä TE-toimiston tarjoamiin palveluihin. Monialainen työllistymissuunnitelmalla tarkoitetaan TE-toimiston, kunnan ja Kansaneläkelaitoksen yhdessä vastaa- masta palvelutarpeen arviosta, johon päädyttäessä ei aktivointisuunnitelmaa tarvitse enää erikseen tehdä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Alun perin toimintaan veloitettiin kaikki alle 25-vuotiaat, mutta ikäraja poistettiin vuonna 2010, jolloin laki sisällytti myös 25 vuotta täyttäneet lain piiriin. Mikäli kuntouttavan työtoiminnan keskeyttää ilman pätevää syytä, seuraa siitä työmarkkinatuen oikeuden menetys. (Laaksonen, Maisonlahti & Pulkkinen 2023, 164).

Luhtaselan (2009, 39) tutkimuksen mukaan asiakkaat perustelivat tarvettaan kuntouttavalle työtoiminnalle elämäntilanteellaan, omilla tavoitteillaan tai ulkoisilla tekijöillä. Elämänhistoriasta puhuttaessa asiakkaat mainitsivat pitkään jatkuneen työttömyyden, sairaudet ja päihdehistorian. Ulkoisista tekijöistä esille nousi työvoiman palvelukeskus, jonka koettiin joko pakottaneen tai ohjanneen toimintaan mukaan. Itse tavoitteensa päättäneet asiakkaat olivat halunneet itse kuntouttavaan työtoimintaan. Muita mainittuja omia tavoitteita olivat ”normaalielämään pääseminen”, rytmien ylläpitäminen” sekä ”yleiskunnan paraneminen”.

Mikäli asiakas tulee palveluun kokien paineen tulleen ulkoisista tekijöistä, hänen motivaationsa tuskin ei vastaa samaa, kuin se, että asiakas on aktiivisesti itse siihen hakeutunut. Kuten van den Heen ym. (2020) tutkimuksessa todettiin, on motivaatiolla suuri merkitys yhdessä persoonallisuuden kanssa siihen, mitkä edellytykset asiakkaalla on työnhakuun. Jos kuntouttavassa työtoiminnassa kartoitettaisiin myös taipumusta prokrastinaatiolle, voisi ilmiön tunnistaminen avata näkökulmia sille, miksi työllistyminen on pitkittynyt tai mitä se vaatisi tulevaisuutta ajatellen. Tätä ajatellen

Svarddal ym. (2016) tutkimuksessa esitetyt mittarit PPS (Pure Procrastination Scale) ja IPS (Irrational Procrastination Scale) sekä STS (Susceptibility to Temptation Scale) voisivat toimia yhtenä keinona kartoittaa asiakkaan taipumusta prokrastinaatioon.

7.4 Akateeminen prokrastinaatio

Beutel ym. (2016) tutkimuksessa havaittiin, että prokrastinaatio voi ilmetä myös pelkästään opintoihin kohdistuen, jolloin puhutaan akateemisesta prokrastinaatiosta. Svartdalin & Løkken (2022, 2–4.) tutkimuksessa havaittiin osan opiskelijoista prokrastinoivan myös tarkoituksella, sillä aikarajat saivat heidät edistämään työtä tiukemmalla tahdilla – tämä on myös yleisintä opintojen yhteydessä. Pahimmillaan akateeminen prokrastinaatio aiheuttaa kuitenkin epärationalista viivästystä, jolloin sillä voi olla kielteisiä seurauksia niin hyvinvoinnille, kuin akateemiselle suorituskyyvylle.

Sanna Blomgrenin (2023) artikkelissa ”Palvelut ja etuudet heikossa työmarkkina-asemassa olevien toimijuuden tukena” moni haastateltava ilmaisi, miten ammattilaisten aktiivisuus ja riipeys olivat edistäneet omaa tilannetta. Toimijuuden koettiin vahvistuvan erityisesti silloin, kun apua tarjottiin siellä missä se huomattiin. Yhtenä esimerkkinä oli mainittu rehtorin toimesta koottu moniammatillinen verkosto aikuisopiskelijan ympärille. Ammatillaisen roolista tarkasteltuna tämä tuottaa ymmärrystä siitä, miten merkittävää ammatillaisen toiminnan oikea-aikaisuus voi olla asiakkaan tilanteen edistämisen kannalta ja toisaalta siinä, ettei viivästystä tapahdu myös opiskelijasta riippumattomista syistä.

On kuitenkin perusteltua pohtia esimerkiksi opintojen viivästyessä prokrastinaation kartoittamista, sillä se voisi tuottaa ymmärrystä siitä, miksi tilanteessa ollaan ja mitä keinoja ja menetelmiä opintojen edistämiseen voitaisiin tarjota. Miyaken & Kanen tutkimuksessa esitettiin 9 periaatetta, joilla akateemista prokrastinaatiota voitaisiin tutkia. Periaatteet voitaisiin nähdä yhtenä keinona toimivaan interventioon tulevaisuudessa. Tutkimuksen perusteella akateemisen prokrastinaation tutkimus on vielä kesken, mutta sille on selvästi tarjolla jo jonkin verran pohjaa tulevaisuutta ajatellen.

7.5 Prokrastinaatiota vähentävät menetelmät ohjaustyössä

Ohjauksessa on kyse siitä, että ohjaaja asettuu tilanteeseen, jossa hän tarjoaa aikaa ja huomiota ohjattavalle. Tämä pitää sisällään kuuntelemista niin, että varmistetaan ohjattavan kokemus kuuluksi tulemisessa, joka vaatii ohjaajalta aitoa läsnäoloa. Huomioimisella pyritään rohkaisemaan asiakasta kertomaan vaikeuksistaan sekä henkilökohtaisista asioistaan vapautuneesti. Lisäksi lähtökohtana voidaan pitää kunnioitusta, joka edesauttaa asiakasta löytämään omat voimavaransa. Ohjaustilanteessa asiakas on aktiivisessa roolissa, jolloin työntekijän tarkoitus on etsiä yhdessä asiakkaan kanssa ratkaisuvaihtoehtoja asiakkaan asettamiin kysymyksiin. Tällöin vältetään valmiiden ratkaisumallien antamista ja pyrkimys on ennemminkin vahvistaa ohjattavan toimintakykyä. Suhde perustuu kumppanuuteen ja siinä korostetaan tasavertaista suhdetta. (Mäkinen ym. 2020, 117–118.)

Miyaken ja Kanen (2022) tutkimuksessa tuotiin esille, miten yleisesti tutkittu toimintamalli prokrastinoinnin vähentämiseen on terapia. Sosiaali- ja terveysalalla on merkittävää erottaa terapia ja ohjaus toisistaan. Terapian lähtökohtana työskentelylle on asiakkaan haasteelliseen elämäntilanteeseen tai ongelmaan paneutuminen, joka pyritään ratkaisemaan yhdessä terapeutin kanssa. Lisäksi useimmat terapiamenetelmät vaativat psykoterapeutin koulutusta. Ohjauksen tavoitteena sen sijaan on etsiä uusia näkökulmia ja selkiyttää asiakkaan elämäntilannetta. Ohjaustilanteessa asiakas ja työntekijä toimivat omien subjektiivisten todellisuutensa pohjalta ja ohjaussuhde muodostuu yhteistoiminnallisesti. (Mäkinen ym. 2020, 118.)

Miyaken ja Kanen (2022) tutkimuksessa todettiin, ettei vielä ole helposti omaksuttavaa ja tehokasta toimintamallia, jota ohjaaja voisi käyttää. Tutkimuksessa kerrotaan kuitenkin konkreettisia tapoja prokrastinaation vähentämiseksi. Näistä ohjaustyöhön ammennettavina voitaisiin pitää tavoitteiden hallintaa, yhteisön rakentamista, ennaltaehkäisevästi houkutusien poistamista, prokrastinaatiosta opettamista, monimutkaisten tehtävien rikkomista pienempiin osiin sekä suunnitelmallisten työkalujen käytön opettamista.

Edellä mainittuja konkreettisia toimintatapoja voitaisiin käsitellä asiakkaan kanssa esimerkiksi kotikäynnillä tuetun asumisen palvelussa, jossa toiminnalliset työtavat yleensä näyttäytyvät – Askareiden lomassa jaetaan paljon informaatiota, jota ei välttämättä jaettaisi toimiston työpöydän ääressä tilanneselvityksen yhteydessä. – Toiminnan avulla asiakkaasta voidaan saada runsaasti tietoa niin asiakkaan toimintatavoista kuin elämän realiteeteista. Näiden pohjalta voidaankin rakentaa erilaisia

ohjaustilanteita, joissa voidaan opetella esimerkiksi toimivampia tai toivottavampia ja sosiaalisempia tapoja arjen hallintaan liittyen. (Raatikainen ym. 2023. 163, 164.)

7.6 Prokrastinaatio osallisuuden ja toimijuuden näkökulmasta

Kokkosen, Matthiesin ja Närhen (2015) artikkelissa ”Asiakkaiden osallisuus ja työntekijöiden harjontavalta palvelujärjestelmässä” haastateltiin 20 katutason työntekijää, jotka toimivat nuorten aikuisten parissa. Artikkelissa kuvattiin osallisuuden muodostuneen yhdeksi tärkeimmäksi tavoitteeksi niin yhteiskunnan kannalta, kuin sosiaali- ja terveystaloudissa toimiessa. Näin ollen sen avulla on pyritty löytämään ratkaisuja yhteiskunnallisille haasteille ja sosiaalisille ongelmille. Artikkelissa todettiin, että asiakkaisiin tunnutaan kohdistavan myös ristiriitaisia ajatuksia: samalla, kun hänen tulisi olla aktiivinen toimija, joka on vastuussa omasta tilanteestaan, tulee hänen mukautua viranomaisten toimenpiteisiin ja käytäntöihin.

Voitaisiinkin pohtia sitä, miten paljon tapahtuu tiedostamatonta prokrastinaatiota. Mikäli käsite on asiakkaalle vieras, ei hän välttämättä osaa hakea keinoja edistää omaa tilannettaan. Miyaken & Kanen (2022) tutkimuksessa havaittiin yhdeksi konkreettiseksi keinoksi prokrastinaatiosta opettaminen. Sosiaalialalla eri haasteiden tunnistaminen on vahvasti sidoksissa työskentelyyn, joten on perusteltua pohtia voisiko tieto prokrastinaation ilmenemisestä edistää asiakkaan tilannetta. Asiakkaan osallistaminen palveluun itsessään voi edesauttaa osallisuuden kokemusta, mutta sitoutumista palveluun ei voi tapahtua, mikäli asiakas kokee vain osallistuvansa siihen. Huomio kiinnittyykin siihen, voiko palveluun sitoutuminen olla haasteellista esimerkiksi prokrastinaation haitallisten vaikutusten takia. Prokrastinaation on todettu ilmenevän esimerkiksi silloin, kun tehtävä vaikuttaa liian haasteelliselta, jolloin huomiota tulisi kiinnittää erityisesti siihen vastaako palvelu asiakkaan tarpeisiin ja kokeeko hän tavoitteet saavutettavana oleviksi.

Vastaava korostuu myös ryhmissä toimiessa. Sosiaalialalla on yleistä toimia ryhmien parissa. Tällöin asiakastyön tavoitteena on niin yksilöiden, ryhmien, yhteisöjen kuin perheiden voimaannuttaminen ja tukeminen omaehtoisessa selviytymisessä. – Ryhmätoiminta pyrkii yleensä kaksoistavoitteeseen: asia- ja tunnetavoitteeseen. Ensimmäinen määrittyy yleensä ryhmän tarkoituksen mu-

kaan ja jälkimmäinen muodostuu ryhmän halusta pysyä koossa. (Raatikainen ym. 2023, 143.) Miyaken & Kanen (2022) tutkimuksessa yhtenä prokrastinaatiota vähentävistä tekijöistä mainittiin yhteisön rakentaminen, joka kävisi hyvin yhteen osallisuuden lisäämisenkin kannalta.

Toisaalta on perusteltua pohtia myös toimijuuden yhteyttä prokrastinaatioon. Mäntynevan (2019) tutkimuksessa pareittain ja ryhmissä toimiminen oli tuottanut kokemusta jaetusta toimijuudesta, jonka voisi nähdä vertaistuen tapaisessa merkityksessä, mikäli esimerkiksi ryhmätoiminnassa käsiteltäisiin prokrastinaatiota. Toimijuuden kannalta on merkittävää huomioida myös se, onko vaihtoehtoja tarpeeksi ja vastaavatko ne asiakkaan tarvetta eli onko asiakkaalle tarjottu mahdollisuus päästä niihin lopputuloksiin, joita hän tavoittelee. Jos asiakas prokrastinoi tavoitteiden saavuttamisen voisi nähdä vähentävän myös hänen toimijuuden kokemustaan. Miyaken & Kanen tutkimuksessa prokrastinaatiota vähentäviksi tekijöiksi mainittiin myös monimutkaisen tehtävän rikkominen pienimpiin osiin ja suunnitelmallisen työkalujen käyttöönotto sekä tavoitteiden hallinta. Nämä voisivat toimia eräänä lähestymistapana siinä, että asiakkaan tilanteen edistäminen tukisi samalla hänen toimijuuttaan. Jos tavoitteet ovat selkeät ja ne on jaoteltu pienempiin osiin voi niiden toteuttaminen asiakkaan kannalta olla helpompaa.

7.7 Prokrastinaation mittaamisen haasteet

Prokrastinaatiota tutkitaan päämääräisesti käyttäen eri mittareita kuten GPS tai PPS:ää. Nämä mittarit toimivat hyvin tutkiessa ihmisen koettua prokrastinaation määrää, mutta haasteena on kuitenkin niiden subjektiivisuus. Itseraportoiduissa kyselyissä on aina haasteena se, kuinka tietoinen ihminen on omista tavoistaan ja toiminnastaan. Prokrastinaation ja sen itseraportoinnin yhteyttä ei ole tarkemmin tutkittu. Sen ollessa yhteydessä tunnesäätelytaitoihin on kuitenkin teoretisoitu, että ihmisen itsereflektio sen suhteen ei ole täydellinen, sillä tunnesäätelytaitoja tutkittaessa on havaittu, että itseraportointi ei ole täysin luotettavaa. (Miyake & Kane 2022.)

Lisäksi itseraportoitavat kyselytutkimukset kohtaavat kulttuurillisen ongelman niiden ollessa subjektiivisia mittareita. Svartdal ym. (2016) havaitsivat eroja eri maiden prokrastinaatiossa, mutta tutkimuksessa kommentoitiin myös, kuinka erot eivät välttämättä ole täysin valideja, kun käytetään subjektiivisia mittareita. Kulttuurissa vallitseva suvaitsevaisuus ja asenne prokrastinaatiota kohtaan

on voinut vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Tulee myös ottaa huomioon, miten tutkimuksiin osallistujat valitaan. Jos valitut osallistujat ilmoittautuivat nähtyään tutkimuksen liittyvän prokrastinaatioon voidaan olettaa, että ihmisillä, jotka jo kärsivät prokrastinaatiosta tai he ovat kiinnostuneet siitä, ilmoittautuivat herkemmin.

Svartdal ym. (2016) korostavat itseraporttien vaikeutta erottaa vakavammat ja kroonisesti prokrastinoivat vähäpätöisemmistä tapauksista. Tämä on tärkeää, kun arvioidaan prokrastinaation yleisyyttä väestötasolla. Lisäksi he kannustavat hyödyntämään muita tapoja määrittää prokrastinaation tasoa, sekä kattavampia itseilmoitusmenetelmiä että muita arviointimenetelmiä, joilla on suurempi ekologinen validiteetti. Muissa mittareissa on myös tärkeä huomioida ero prokrastinaation ja muiden syiden asioiden tekemättä jättämisen kanssa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön alussa tiesimme haluavamme käsitellä prokrastinaatiota aiheena, sillä ilmiö oli monimmille entuudestaan tuttu ja halusimme syventää ymmärrystämme sen taustoista, haitallisista vaikutuksista sekä siitä, miten tunnettu käsite ylipäättänsä on Suomessa. Kohderyhmä oli kuitenkin epäselvä. Saimme tässä vaiheessa opastusta, kuinka kohderyhmän olisi hyvä olla mahdollisimman tarkka ja lähdimme tutkimaan prokrastinaatiota yhteydessä kuntouttavaan työtoimintaan.

Alustavan tiedonhaun aikana selvisi, ettei suomalaisia tutkimuksia prokrastinaatiosta oikeastaan ole ja näin ollen sen yhdistäminen suoraan kuntouttavaan työtoimintaan olisi ollut mahdotonta opinnäytetyön laajuudessa työssä. Päädyimmekin rajaamaan kohderyhmän pääasiallisesti nuoriin aikuisiin, joka tuotti heti paljon enemmän tuloksia. Koimme opinnäytetyön edetessä kiinnostusta entistä enemmän aihepiiriin, sillä kuulumme myös itse niihin ryhmiin, joilla prokrastinaatio yleisimmin ilmenee eli olemme nuoria aikuisia ja opiskelijoita. Tästä syystä opinnäytetyön tekeminen aiheesta palveli asiakasnäkökulman lisäksi myös meitä itseämme.

Tietoperustaa kirjoittaessa ja alustavassa tiedonhaussa minäpystyvyyden käsite nousi esille yhtenä prokrastinaation yhteydessä olevana tekijänä. Aineiston analyysiin päätyneissä aineistoissa käsite ei kuitenkaan ilmennyt enää yhtä vahvasti ja näin ollen käsitteen käsittely jäi myös johtopäätöksistä pois. Siitä huolimatta halusimme jättää käsitteen tietoperustaan, sillä käsitteeseen törmää myös sosiaalialaa koskevissa keskusteluissa. Se vaikuttaa vahvasti mm. siihen, miten yksilö kokee suoriutuvansa hänelle asetetuista tehtävistä ja suunnitelluista tavoitteista, joka itsessään on myös sosiaalialan asiakastyössä tärkeä ottaa huomioon esimerkiksi palvelusuunnitelmaa tehdessä. Minäpystyvyyden kokemus vaikuttaa myös opiskelijoihin, jotka nousivat yhtenä kohderyhmänä aineistoista. Lisäksi käsite voidaan nähdä yhtenevänä muihin aineistossa nousseisiin käsitteisiin, kuten tunnesäätelytaitoihin. Tästä syystä koimme perusteltuna nostaa käsitteen opinnäytetyöhömmä, jotta se voi kulkea ikään kuin yhtenä näkökulmana prokrastinaation ilmenemistä ja erityisesti kohderyhmäämme eli nuoria aikuisia tarkasteltaessa.

Prokrastinaatio käsitteenä elää tällä hetkellä edelleen päämääräisesti psykologian puolella, mutta tutkimusta tarvittaisiin erityisesti siihen, miten siihen pystytään vaikuttamaan matalan kynnyksen palveluissa. Prokrastinaation saralta on olemassa tietyn verran itseapu -kirjoja ja esimerkiksi puhe-

limensovelluksia. Näillä ei kuitenkaan yleensä ole vahvaa tieteellistä perustaa. Kuten myös johtopäätöksissä ja tuloksissa tuli ilmi, osittain vaaditaan vielä lisää tutkimusta ja tällä hetkellä on rakennettu vasta alustavaa tietoa siitä, miten tutkimukset voitaisiin toteuttaa ja mitä aihepiirejä niissä tarkalleen käsiteltäisiin. Ylipäättänsä missä asiayhteydessä prokrastinaation haitalliset vaikutukset ilmenevät. Hyvänä esimerkkinä tähän liittyen voidaan pitää akateemista prokrastinaatiota.

Prokrastinaation vaikuttavaan ohjaukseen on monia mahdollisuuksia, mutta niiden vaikuttavuutta todellisissa ympäristöissä ei ole tutkittu, kuin todella rajoitetusti. Samalla, koska vastaavanlaista tutkimusta ei ole Suomessa tehty, nykyiset mahdollisuudet auttaa prokrastinaation haitallisten toimintatapojen kanssa kamppailevia ihmisiä ovat rajoitettuja. Siitä huolimatta jo pelkästään käsitteen tunnistaminen ja siitä kertominen voitaisiin nähdä yhtenä uutena näkökulmana. Mikäli prokrastinaation mittareita alettaisiin hyödyntää enemmässä määrin Suomessa eri sosiaalialan palveluissa, voisi se tuottaa arvokasta tietoa ilmiön yleisyydestä ja erityisesti siitä, missä eri asiakasryhmissä se näyttäytyisi ja missä määrin.

Halusimme tarkastella prokrastinaatiota osallisuuden ja toimijuuden näkökulmasta. Vaikka käsitteillä ei ole suoranaista yhteyttä prokrastinaatioon, tarjoavat nämä käsitteet mielestämme oivan pohjan sille, mistä sosiaalialan asiakastyössä useimmiten on kyse: tavoitteena on osallistaa asiakasta ja lisätä hänen oman toimijuutensa kokemusta. Prokrastinaatio voitaisiin tulevaisuudessa nähdä yhtenä näkökulmana tässäkin suhteessa tutkittuna: voiko se hidastaa esimerkiksi palveluun sitoutumista? Voisiko työntekijä tarjota asiakkaalle prokrastinaatiosta opettamalla edellytyksiä esimerkiksi palveluun hakeutumisen, koulupaikan tai työnhaun yhteyteen? Ennen kaikkea, voisiko käsitteen tunnistaminen ja sanoittaminen helpottaa ymmärrystä tilanteessa, jossa asiakas kokee tavoitteidensa saavuttamisen viivästyneen.

Edellä mainittujen mahdollisuuksien hyödyntäminen ja pohdinta on perusteltua myös sosiaalialan kompetenssien näkökulmasta. Tunnistimme opinnäytetyötä tehdessämme käsitteen ja ilmiön ymmärtämisen mahdollisuudet asiakastyötä ajatellen, koimme aiheen innovatiivisena ja luovana näkökulmana sosiaalialalle sekä sen tarkastelu tuotti meille kehittymistä tutkimuksellisesta sekä soveltavasta osaamisesta. Opimme mm. toimimista tutkimuseettisen periaatteiden mukaisesti sekä sitä, miten tietoa prokrastinaatiosta voisi hyödyntää ja soveltaa alamme näkökulmasta.

Asiakastyön kannalta toimme työssämme esille teoriaa ja muutaman esimerkin ohjausmenetelmistä prokrastinaation kanssa työskentelyyn. Tärkeämpänä elementtinä asiakastyön kannalta olisi kuitenkin tunnistaa ja ymmärtää prokrastinaation vaikutus asiakkaisiin ja olla valmis ottamaan aihe puheeksi ilman asiakkaan leimaamista. Henkilökohtaisten ratkaisujen löytäminen näissä tilanteissa on tärkeää, sillä prokrastinaation haitallisten vaikutuksien lieventämiseen ei ole yhtä oikeaa ratkaisua, ja motivaatio on tärkeä osa onnistumista. Erityisesti, kun ottaa huomioon, miten asiakkaiden palvelusuunnitelmat ovat aina yksilöllisiä, jolloin ammattilaisen tulee osata soveltaa ja arvioida käyttämiään menetelmiä ja kyseessä olevaa toimintaympäristöä juuri sen hetkisessä tilanteessa.

Otamme johdannossa esille aiheen eettisen tarkastelun tärkeyden sosiaalialan kompetenssien kannalta, vaikka itse analysoidussa aineistossa tätä ei nouse huomattavasti esille. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli avata prokrastinaatiota käsitteenä, koska siihen liittyy helposti negatiivinen stigma laiskuudesta. Avaamme työssä, miten prokrastinointi ei ole usein tahallista ja siihen liittyy monimuotoisia psykologisia ulottuvuuksia, kuten tunnesäätelytaidot. On tärkeää ymmärtää miten ihmisen aikaisemmat kokemukset ja persoonallisuus muokkaavat prokrastinaatioon taipuvaisuutta.

Opinnäytetyömme vastaa myös sosiaalialan kriittisen- ja osallisuutta edistävän yhteiskuntaosaamisen -kompetenssiin, sillä käsittelemme ilmiötä, joka tunnistetaan jo esimerkiksi opiskelijoiden keskuudessa. Pyrimmekin tarkastelemaan prokrastinaatiota niin, että ilmiö tunnistettaisiin yhtenä vaikuttavana tekijänä ”aikaansaamattomuuden” osalta ja se herättäisi ajattelemaan laajemmin esimerkiksi asiakkaalla ilmennyttä sitoutumattomuutta tai tavoitteiden saavuttamisen syy-seuraussuhteita. Osaltaan ilmiön tunnistaminen ja siihen puuttuminen voisi olla keino helpottaa asiakkaan sitoutumista omien tavoitteiden saavuttamisessa ja tätä kautta vahvistaa myös osallisuuden kokemusta, joka voi olla puutteellinen esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyyden myötä.

Koemme, että opinnäytetyön tekemisen avulla pääsimme myös niihin tavoitteisiin, mitä olimme työlle asettaneet: opimme miten prokrastinaatio ilmenee, millä kohderyhmällä sitä esiintyy eniten, miten sitä voitaisiin mahdollisesti mitata ja mitkä eri elämän osa-alueet siihen vaikuttavat. Ennen kaikkea myös saimme ajatusta siitä, miten voisimme itse tulevana sosiaalialan ammattilaisina kertoa prokrastinaatiosta työyhteisöissä sekä asiakastapaamisilla sekä parhaimmillaan ehdottaa toimintamalleja sen haitallisten vaikutusten purkamiseen.

LÄHTEET

Ahonen, Timo, Aunola, Kaisa, Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto. 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus. Hakupäivä 20.1.2023. Ellibs. Vaatii käyttöoikeuden.

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiön laakapaino.

Bandura, Albert 1997. Self-efficacy: the exercise of control. W. H. Freeman and Company cop.

Beutel, Manfred, Klein, Eva, Aufenanger, Stefan, Brähler, Elmar, Dreier Michael, Müller, Qiring, Oliver, Reinecke, Leonard, Schmutzer Gabriele, Stark, Birgit & Wölfling, Klaus 2016. Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study. PLoS One 11(2): e0148054. Hakupäivä 20.3.2024
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>

Blomgren, Sanna. 2023. Palvelut ja etuudet heikossa työmarkkina-asemassa olevien toimijuuden tukena. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakausilehti, 31(1), 24–42. Hakupäivä 16.2.2023. <https://doi.org/10.30668/janus.111242>.

Doménech-Betoret, Fernando, Abellán-Roselló, Laura & Gómez-Artiga, Amparo 2017. Self-Efficacy, Satisfaction, and Academic Achievement: The Mediator Role of Students' Expectancy-Value Beliefs. Frontier. Psychology. 8:1193. Hakupäivä 8.4.2024.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01193>

Eckert, Marcus, Ebert, David, Lehr Dirk, Sieland, Bernhard & Berking, Matthias 2016. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. Leuphana University Lueneburg, Institute of Psychology. Hakupäivä 1.10.2023.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>

Eduskunta.fi, 2021. Hallituksen esitys HE 13/2020 vp. Hakupäivä 20.2.2023. https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/HallituksenEsitys/Sivut/HE_13+2020.aspx.

Eteläpelto, Anneli, Herranen, Sanna, Hökkä, Päivi, Manninen, Mari, Paloniemi, Susanna & Vähäsantanen, Katja. Ammatillisen toimijuuden ja työssä oppimisen vahvistaminen – Luovia voimavaroja työhön! Jyväskylän Yliopisto. Hakupäivä 18.1.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6020-9>.

Eteläpelto, Anneli, Hökkä, Päivi, Paloniemi, Susanna & Vähäsantanen, Katja 2014. Miten käsitteellistää ammatillista toimijuutta työssä? Aikuiskasvatus. Rajat ylittävä tiedelehti. Hakupäivä 16.1.2023. <https://doi.org/10.33336/aik.94100>.

Ferrari, Joseph, Johnson, Judith & McCown, William 1995. Procrastination and Task Avoidance Theory, Research, and Treatment. Springer US. Hakupäivä 15.10.2023. https://oula.finna.fi/oamk/Record/oy_electronic_oamk.9917687580306252?sid=3080219163.

Gadong, Early Sol & Chavez, Marierose 2016. Procrastination and sense of community: Patterns and relationships in a blended learning setting. Journal of Institutional Research Southeast Asia, Vol. 14 No. 1. Hakupäivä 25.3.2024. https://www.researchgate.net/publication/302984487_Procrastination_and_sense_of_community_Patterns_and_relationships_in_a_blended_learning_setting

Hajloo, Nader 2014. Relationships Between Self-Efficacy, Self-Esteem and Procrastination in Undergraduate Psychology Students. Iran J Psychiatry Behavior Sci 2014; 8(3): 42–9. Hakupäivä 12.2.2024 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4359724/#:~:text=The%20mediation%20model%20suggests%20that,poor%20performance%20and%20negative%20outcomes>.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hokkanen, Liisa 2013. Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
Mäntyneva, Päivi 2019. Toimijuuden vahvistumisen edellytykset kuntouttavassa työtoiminnassa. Vol 20 Sosiaalipedagoginen aikakausikirja, vuosikirja 2019. Hakupäivä 18.1.2023. <https://doi.org/10.30675/sa.70243>.

Isola, Anna-Maria, Kaartinen, Heidi, Keto-Tokoi, Anna, Leemann, Lars, Lääperi, Raija, Schneider, Taina & Valtari, Salla 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Hakupäivä 20.5.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>.

Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina 2021a. Johdanto: Analyysi ja tulkinta. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 8.4.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>.

Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina 2021b. Teemoittelu. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 8.4.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>.

Kallio, Jenni 2022. "Siitä tuli ihan hirvee paperisota" – Kansalaispätevyys nuorten aikuisten institutionaalisissa kohtaamisissa. Sosiologia, 59(1), 19–34. Hakupäivä 18.3.2024. <https://journal.fi/sosiologia/article/view/124636>.

Knaus, William 2010. End procrastination now! Get it done with a proven psychological approach. New York: McGraw-Hill.

Kokkonen, Tuomo, Matthies, Aila-Leena & Närhi, Kati 2015. Asiakkaiden osallisuus ja työntekijöiden harkintavalta palvelujärjestelmässä. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 22(3). Hakupäivä 16.3.2024. <https://journal.fi/janus/article/view/51212>.

Laaksonen, Jukka, Maisonlahti, Marjaana & Pulkkinen Tuomas 2023. Työmarkkinatuen historia: Työmarkkinatukea koskevan lainsäädännön kehitys ja tavoitteet. Sosiaaliturvakeskuksen julkaisuja 2023:3. Hakupäivä 6.6.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-8473-8>.

Luhtasela, Leena 2009. Osallisuuden rakentuminen kuntoutuksessa työtoiminnassa. Hakupäivä 5.3.2023. <http://hdl.handle.net/10138/16493>.

Lundbom, Pia & Herranen, Jatta 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 15.8.2023. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38289/978-952-456-114-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Miyake, Akira & Kane, Michael 2022. Toward a Holistic Approach to Reducing Academic Procrastination with Classroom Interventions. SAGE Publications. Current Directions in Psychological Science, Volume 31 Issue 4. Hakupäivä 3.2.2024. <https://doi.org/10.1177/09637214211070814>.

Mäntyneva, Päivi. 2019. Toimijuuden vahvistuminen edellytykset kuntouttavassa työtoiminnassa. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2019. Hakupäivä 15.1.2023. <https://doi.org/10.30675/sa.70243>.

Nemtcan, Efim, Sæle, Ranveig, Gamst-Klaussen, Thor & Frode Svartdal, Frode 2022. Academic Self-Efficacy, Procrastination, and Attrition Intentions. Frontier Education. 7:768959. Hakupäivä 10.4.2024. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.768959>

Raatikainen, Eija, Rahikka, Anne, Saarnio, Tuula & Vepsä, Päivi 2020. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Hakupäivä 7.3.2023. Ellibs. Vaatii käyttöoikeuden.

Reinecke, Leonard, Meier, Adrian, Aufenanger, Stefan, Beutel, Manfred, Dreir, Michael, Quiring, Oliver, Stark, Birgit, Wölfling, Klaus & Müller, Kai 2018. Permanently online and permanently procrastinating? The mediating role of Internet use for the effects of trait procrastination on psychological health and well-being. New Media & Society 20(3):862-880. Hakupäivä 12.1.2024. <https://doi.org/10.1177/1461444816675437>

Rozental, Alexander, Forsström, David, Hussoon, Ayah & Klingsieck, Katrin 2022. Procrastination Among University Students: Differentiating Severe Cases in Need of Support From Less Severe Cases. Frontier Psychology. 13:783570. Hakupäivä 10.1.2024 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783570>

Ryu, Soomin & Fan, Lu 2022. The Relationship Between Financial Worries and Psychological Distress Among U.S. Adults. Journal of Family and Economic Issues (2023) 44:16–33. Hakupäivä 2.2.2024. <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09820-9>

Salminen, Ari, 2023. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja joihinkin hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto 19.04.2023. Hakupäivä 7.6.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-395-082-5>.

Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Hakupäivä 16.6.2023. Ellibs. Vaatii käyttöoikeuden.

Seppänen, Mari. 2021. Tunnetaidot voimavarana: opas sosiaali- ja terveystalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. Hakupäivä 20.1.2023. Ellibs. Vaatii käyttöoikeuden.

Steel, Piers 2007. Psychological Bulletin Vol. 133, No 1, 65–94. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. University of Calgary. Hakupäivä 1.10.2023. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Svartdal, Frode & Løkke, Jon Arne 2022. The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. Front Psychol. 2022; 13: 1019261. Hakupäivä: 20.4.2024 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261>

Svartdal, Frode, Pfuhl, Gerit, Nordby, Kent, Foschi, Gioel, Klingsieck, Katrin B., Rozental, Alexander, Carlbring, Per, Lindblom-Ylänne, Sari & Rejbkowska, Kaja 2016. On the Measurement of Procrastination: Comparing Two Scales in Six European Countries. Frontier Psychology, 7:1307. Hakupäivä 20.4.2024. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01307>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022. Aktivointisuunnitelma. Hakupäivä 23.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/aktivointisuunnitelma>.

van den Hee, Sarah, van Hooft, Edwin & van Viennen, Annelies E.M, 2020. A temporal perspective of job search: The relation between personality attributes, motivation, job search behavior, and outcomes. Elsevier Inc. Journal of Vocational Behavior, Volume 122. Hakupäivä 20.4.2024. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103489>

Vilkka, Hanna 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House. Hakupäivä 25.5.2023. Ellibs. Vaatii käyttöoikeuden.

Vilkka, Hanna 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. Hakupäivä 20.5.2023. Ellibs. Vaatii käyttöoikeuden.

Webb, Richard & Rosenbaum, Philip 2019. The Varieties of Procrastination: with Different Existential Positions Different Reasons for it. Integrative Psychological & Behavioral Science. Sep2019, Vol. 53 Issue 3, p525-540. Hakupäivä: 3.3.2024 <https://doi.org/10.1007/s12124-018-9467-1>

Wohl, Michael, Pychyl, Timothy & Bennet, Shannon 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 2010, Pages 803-808. Hakupäivä 1.12.2023 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.029>

Yle 2021. Oletko sinäkin prokrastinoija? Prokrastinaatio eli vitkuttelu on varsinkin korona-ajan ongelma – laiskuuteen sitä ei pidä sekoittaa. Hakupäivä 2.4.2023. <https://yle.fi/a/3-11789037>.