

Tommi Tampio

# Viime tipassa tekeminen – siunaus vai kirous?

Prokrastinaatiosta koituvien haittojen tunnistus ja ehkäisy

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikin tutkinto

Musiikkipedagogi (AMK)

Opinnäytetyö

01.05.2018

<p>Tekijä Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Tommi Tampio Viimetipassa tekeminen – siunaus vai kirous? Prokrastinaatiosta koituvien haittojen tunnistus ja ehkäisy</p> <p>34 sivua 1.5.2018</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Musiikkipedagogi (AMK)</p>
<p>Tutkinto-ohjelma</p>	<p>Musiikki</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	<p>Musiikkipedagogi</p>
<p>Ohjaaja(t)</p>	<p>MuT Annu Tuovila MuT Tapani Heikinheimo</p>
<p>Tutkin opinnäytetyössäni prokrastinaatiota, asioiden haittavaikutuksellista lykkäämistä. Esittelen prokrastinaation ilmenemismuotoja, sen etuja ja haittoja sekä keinoja, joilla haitallista lykkäilyä voi ehkäistä. Samalla tarkastelen musiikin harjoittelemista ja musiikkipedagogiikkaa prokrastinaation näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyöni aineiston muodostavat avoimet haastattelut, aihetta käsittelevä tutkimus sekä omat kokemukseni. Aiheesta on paljon tutkimuksia ja tavoitteeni on ollut saada alustavia näkökulmia siihen mitä prokrastinaatio on ja mitä merkitystä sillä voisi olla musiikkialan käytänteissä. Tutkin aikaansaamattomuutta myös motivaation näkökulmasta, minkä vuoksi olen perehtynyt hieman itseohjautuvuusteoriaa käsittelevään kirjallisuuteen.</p> <p>Työni tulos on lisääntynyt ymmärrys prokrastinaatiosta sekä oivallukset ja ehkäisykeinot, joita olen itse saanut. Prokrastinaatio on ihmiselle haitallinen lykkäilyyn liittyvä toimintatapa, jolle on useita eri syitä. Vahvimpia prokrastinaatioon vaikuttavia tekijöitä ovat tunnollisuuden puute, tekemisen kokeminen itselle epämielekkääksi sekä tehtävän kokeminen liian laajaksi tai ajallisesti pitkäksi. Prokrastinaatiota voi ehkäistä mm. tehtävän mielekkääksi tekeminen sekä ärsykkeiden rajoittaminen ympäristössä.</p> <p>Työlläni ja sen lopputuloksilla on merkitys musiikkialalla. Prokrastinaation sekä sitä ehkäisevien keinojen esille tuominen auttaa sekä kasvattajia että oppilaita ymmärtämään omaa käyttäytymistään sekä ehkäisemään sitä.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>Prokrastinaatio, motivaatio, musiikki, pedagogiikka, harjoittelu</p>

Author Title	Tommi Tampio Working at the Last Hour – A Blessing or a Curse?
Number of Pages Date	34 pages 1 May 2018
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Supervisors	Annu Tuovila DMus Tapani Heikinheimo DMus
<p>My thesis investigates procrastination, where a person irrationally delays an intended course of action. I'll introduce procrastinations different forms of manifestation, its benefits and drawbacks and different ways to prevent it. I will also reflect on how procrastination affects practicing and pedagogy in the field of music.</p> <p>The material for my thesis is formed of open interviews, scientific research and my own experiences. There is much scientific research and many articles about procrastination. My goal has been to gather tentative viewpoints about the nature of procrastination and what meaning it can have on the practices of music. I also investigate procrastination from the viewpoint of motivation, which is why I have read literature regarding self-determination theory.</p> <p>The results of my thesis are an increased understanding of procrastination and different ways to prevent it. Procrastination is a detrimental delaying behavior and there are many causes for it. The strongest factors that affect procrastination are unconscientiousness, dislike towards the task, the magnitude of the task and long duration. Procrastination can be reduced by making a task more meaningful and restricting stimuli in the working environment.</p> <p>My thesis and its results have meaning for the profession of music pedagogy. Shedding light on procrastination and ways to prevent it helps both teachers and students to understand their behavior better and prevent it from happening.</p>	
Keywords	procrastination, motivation, music, pedagogy, practicing

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Prokrastinaatio – mitä se tarkoittaa?	3
2.1	Ajankäytön priorisoinnin ja prokrastinaation harmaa alue	4
2.2	Tutkimusta prokrastinaatiosta	7
2.2.1	Prokrastinaatioon vaikuttavat tekijät	8
2.2.2	Prokrastinaation haittavaikutukset	12
2.2.3	Prokrastinaation hyödyt	15
3	Motivaatio ja prokrastinaatio	15
3.1	Motivaation tilat	16
3.2	Autonomia eli vapauden kokemus	17
3.3	Kompetenssi eli osaamisen kokemus	19
3.4	Yhteenkuuluvuuden kokemus	20
3.5	Sisäisen ja ulkoisen motivaation suhde	22
4	Keinoja aikaansaamattomuuden ehkäisyyn	28
4.1	Ärsykkeiden rajoittaminen ympäristössä	28
4.2	Välitavoitteiden asettaminen ja suunnitelmallisuus	30
5	Pohdinta	32
	Lähteet	34

## 1 Johdanto

Olen läpi ikäni ollut luonteeltani kiinnostunut ymmärtämään ihmisten toimintaa. Vaikutamme olevan hyvin monimutkaisia luonnostamme. Toimiamme ja tuntemuksiamme tuntuvat ajavan syyt, jotka eivät aina vaikuta selviltä. Kun olen oppinut antamaan ihmisten hämmennystä aiheuttavalle toiminnalle syy, olen myös huomannut muutoksen reagoinnissani ja asennoitumisessani heitä kohtaan. Nämä oivallukset tulevat usein psykologian kautta ja ne auttavat minua suhtautumaan omaan ja muiden toimintaan ymmärtäväisemmin. Oivallukset auttavat myös vähentämään ymmärryksen puutteesta itselleni koituvia ikäviä neuvottomuuden ja hämmennyksen tunteita. Parhaimmassa tapauksessa ne auttavat minua kasvamaan ihmisenä sekä vaikuttavat tapaan ohjata muita kohti hyvinvoivempaa, ymmärtäväisempää ja tuotteliaampaa yhteiskuntaa.

Tämä luontainen kiinnostukseni on saattanut minut tutkimaan musiikkipedagogiikan näkökulmasta ilmiötä, jossa ihminen toimii vasten omaa etuaan; hän viivyttelö tekemistä, jonka kuitenkin kokee tärkeäksi. Haluan selvittää viivyttelyyn vaikuttavat seikat, sekä miten sitä voi mahdollisesti ehkäistä. On myös kiinnostavaa tietää, kuinka yleisesti ilmiö esiintyy musiikkialalla ja onko sitä tutkittu tieteellisesti. Mikä saa meidät toimimaan vasten omasta parastamme?

Kyseistä asioita lykkäävää toimintatapaa kutsutaan prokrastinaatioksi. Se on muuttunut lähivuosien aikana yhä trendikkäämmäksi sanaksi, joka liitetään toimintaan, jossa aiottua toimintaa lykätään. Siitä huolimatta varsin harvalla on aavistusta siitä, mitä tämä termi pitää sisällään tai mistä se tarkalleen ottaen johtuu. Nämä ovat kysymyksiä, joita pyrin opinnäytetyössäni tarkastelemaan. Koen asian tutkimisen ja esille tuomisen tärkeäksi myös musiikkipedagogiikan kannalta, koska ymmärryksen lisääminen tämän kaltaisesta ilmiöstä voi ohjata kasvattajat tutkimaan ja kehittämään omia kasvatustapojaan. Millaisessa maailmassa eläisimme, jos emme viivyttelisi tärkeäksi kokemiemme asioiden kanssa?

Työni jakaantuu sisällöllisesti karkeasti viiteen lukuun. Seuraavassa luvussa tutkin prokrastinaatio-termin määritelmää sekä sen luonnetta ilmiönä. Esittelen siihen vaikuttavia tekijöitä sekä sen mahdollisia negatiivisia ja positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja suoriutumiseen. Kolmannessa luvussa esittelen itseohjautuvuusteorian ja

siihen sisältyvät käsitteet. Pysin tässä luvussa myös löytämään keinoja, joilla motivaatioon vaikuttamalla voi vähentää aikaansaamattomuutta. Neljännessä luvussa esittelen keinoja, joilla voidaan rajoittaa tai kokonaan ehkäistä prokrastinaatiota. Viidennessä luvussa kokoaan työstä tulleet lopputulemat yhteen ja tarkastelen sen tuloksia.

Tutkin prokrastinaatiota kolmella eri tavalla: aiheeseen liittyvän kirjallisuuden, omakohtaisen kokemusteni sekä haastattelujen kautta. Nämä lähteet luovat pohjan opinnäytetyölleni.

Olen tehnyt avoimen haastattelun kolmen henkilön kanssa. Näissä haastatteluissa annoin haastateltaville vapauden kertoa omin sanoin kokemuksistaan ja ajatuksistaan prokrastinointiin liittyen. Nauhoitin haastattelut ensin kokonaisuudessaan äänenä, jonka jälkeen kävin ne analysoiden läpi. Haastateltavista kaksi ovat opiskelijatovereitani ja yksi samaisessa koulussa vaikuttava lehtori. Valitsin kaksi opiskelukaveria haastatteluihin sen takia, koska koin alustavien keskustelujemme pohjalta, että heillä oli arvokkaita mielipiteitä sekä näkökulmia jaettavaksi aiheeseen liittyen. Pyysin myös haastattelua lehtorilta, koska uskoin hänen tuovan laajalla kokemuksellaan paljon aiheeseen liittyviä huomioita esille. Haastattelujen pyrkimys oli auttaa minua syventämään asiaa musiikkialalle sekä se, että saisin esiin uusia näkökulmia aiheeseen liittyen. Haluan tuoda esille huomion, että haastateltavani eivät ole kokeneet prokrastinoinnin ulottuvan suuressa määrin heidän instrumenttinsa kanssa toimimiseen. Tähän on oletettavasti selityksenä vahvaksi kasvanut ja korkealla pysyvä sisäinen motivaatio jota he tässä toiminnassaan kokevat.

Tärkeä osa opinnäytetyötäni on myös kirjallinen materiaali ja sen peilaaminen musiikin harjoittamisen eri osa-alueille. Minulle selvisi pian työni alettua, että aiheesta on kirjoitettu lukuisia tutkimuksia ja artikkeleita. Olen valinnut päätietolähteeksi työtäni varten Piers Steelin kirjoittaman artikkelin nimeltään *Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-regulatory Failure*. Tämä artikkeli julkaistiin vuonna 2007 ja sen tarkoitus on analysoida eri tutkimuksia ja teorioita prokrastinaatioon liittyen ja sen pohjalta luoda näkemys, joka selittää ilmiötä mahdollisimman hyvin. Tämän lisäksi se tarjoaa mahdollisia prokrastinaation ehkäisykeinoja.

Halusin myös tutkia sisäisen ja ulkoisen motivaation suhdetta prokrastinaatioon. Tätä varten perehdyin Edward Decin ja Richard Ryanin kehittämään itseohjautuvuusteoriaan lukemalla Lauri Järvilehdon (2014) julkaiseman kirjan, jonka nimi on *Hauskan Oppimisen Vallankumous*. Näin sain uuden ja mielekkään lähestymiskulman prokrastinaatioon.

Opinnäytetyössäni esiintyy myös useita sarjakuvia, jotka ilmentävät prokrastinaatiota. Olen poiminut nämä sarjakuvat internetistä ja tekijöiden luvat saatuani sisällyttänyt niitä eri puolille työtäni. Niiden tarkoitus on antaa käytännönläheistä ja samaistuttavaa näkökulmaa prokrastinaatioon. Ne toimivat myös humoristisuudessaan oivana vastapainona paikoitellen teoriapainoiselle tekstille.

## 2 Prokrastinaatio – mitä se tarkoittaa?

Prokrastinaatio on terminä peräisin latinan kielestä; sanan alkupuoli ”pro” tarkoittaa eteenpäin, edes tai puoltaa. Loppupuoli tulee sanasta ”crastinus”, tarkoittaen huomista. Sitä voidaan kutsua suomenkielisesti myös aikaansaamattomuudeksi. Vaikka termi antaa ihmisille lähes aina samaistumisen tunteita, sen tarkasta määrittämisestä ei ole saatu vielä yhteistä näkemystä.

Ensimmäiset kirjalliset viittaukset tähän ilmiöön on löydetty jo 3000 vuotta sitten. Ilmiö ei rajoitu vain ihmiseen vaan ulottuu jopa eläinten toimintaan asti. Piers (2007) siteeraa tutkimuksessaan kreikkalaista runoilijaa nimeltään Hesiod, joka jo vuonna 800 eKr. kirjoitti eepillisessä runoelmassaan *Works and Days* seuraavasti:

”Älä lykkää työtä huomiseen tai ylihuomiseen; verkkainen työläinen ei täytä latoaan, eikä se, kuka työtään lykkää: ahkeruus saa työn sujumaan, mutta töitään lykkäävä ihminen toimii perikadon kädensijoilla.” (suom. T. Tampio)

Käytän tässä opinnäytetyössäni selitystä, jonka Piers Steel (2007) on muodostanut analysoituaan useita prokrastinaatiota käsitteleviä tutkimuksia: prokrastinointi tarkoittaa omiin tavoitteisiin ja aikomuksiin kohdistuvaa lykkäämistä niin, että siitä koituu toimijalle haittaa.

Inkinen, Mikkonen, Heikkilä, Tukiainen & Lindblom-Ylänne tuovat *Psykologia*-lehdessä julkaistussa artikkelissaan esille myös muita määritelmiä prokrastinaatiolle. Heidän mukaansa esim. Henri C. Schouwenburg on esittänyt, että prokrastinaatio voidaan jakaa kahteen osaan. Schouwenburgin mukaan ihmisellä voi esiintyä aikaansaamattomuutta

vaihtelevasti eri tilanteissa (state procrastination) tai tilanteesta toiseen ilmenevänä kroonisena tapana tai luonteenpiirteenä (trait procrastination). William Knaus on myös määritellyt aikaansaamattomuudelle 14 osa-aluetta, joita ovat mm. prokrastinaatio sosiaalisissa tilanteissa, päätöksenteossa, terveyskäyttäytymisessä ja suunnitelmien teossa. (Inkinen ym. 2012, 172-173.)

Vilja Ilvonen (2015) antaa opinnäytetyössään mainion keksityn esimerkin musiikinopiskelijan harjoittelussa tapahtuvasta viivyttelystä:

”Kello on 8, herään ja syön aamupalan kaikessa rauhassa. Mieleeni palaa eilinen soittotunti, se Paganinin kapriisi ei sujunut alkuunkaan. Sitä pitäisi ehdottomasti harjoitella... Ahdistus leviää sisälläni, en oikein tiedä miten harjoittelisin, tai oikeastaan edes sitä, miltä sen pitäisi kuulostaa. Pelottaa soittaa, mitä jos se menee nyt vielä huonommin kuin tunnilla? No, ehdin ihan hyvin harjoitella myöhemmin, minullahan on koko päivä aikaa... Ensiksi voisin käydä aamulenkillä ja sitten mennä reippaana harjoittelemaan. Palaan lenkiltä klo 11 ja nyt täytyykin syödä lounasta. Sen jälkeen sitten viulu ulos kotelosta ja soittamaan! Kello tulee 13 kun olen syönyt ja nyt maistuisikin pienet unokset. Taidanpa käydä pitkäksi, sitten harjoittelen varmasti virkeänä! Kello 15 herään. Muistan yhtäkkiä, että eräs kirje piti viedä postiin ja oikeastaan pitäisi hoitaa pari muutakin asiaa kaupungilla. Ehdin harjoitella kyllä illallakin. Törmään kaupungilla ystävääni ja istumme kahvilla reilun tunnin. Kello 18 palaan kotiin ja huh, onpas sotkuista! Taidan siivota. Sitten täytyykin levätä. Nukahdan sohvalle TV:n ääreen, ja havahdun kello 22. Ainiin, minun piti harjoitella... No, huomenna on uusi päivä.”

Prokrastinaatiota ilmenee jokaisella ihmisellä jossain määrin elämän eri osa-alueilla. Pienissä määrin se ei ole kauhean haitallista. Tutkimusten mukaan se on erityisen yleistä etenkin kouluympäristössä: 75 prosenttia korkeakouluopiskelijoista tuntee olevansa prokrastinaatioon taipuvaisia ja melkein 50 prosentilla se on ongelmallista ja jatkuvaa. Tämän lisäksi noin 20 prosentilla yleisestä väestöstä ilmenee kroonista prokrastinointia, mikä vaikuttaa heidän elämäänsä vahvasti. (Steel 2007, 65-66, 84.)

## 2.1 Ajankäytön priorisoinnin ja prokrastinaation harmaa alue

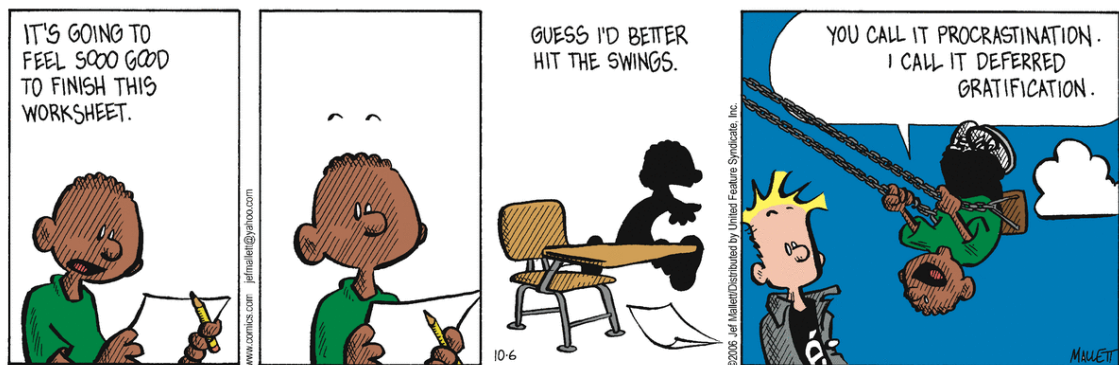
Kuvitelkaamme tilanne, missä henkilöllä on useita tärkeitä tehtäviä tehtävänä. Hän ei luonnollisesti voi hoitaa asioita yhtä aikaa, joten hänen täytyy priorisoida tehtävänsä eli pistää ne tärkeysjärjestykseen. Näin tehdessään hän tekee tärkeimmäksi ja kiireellisimmäksi kokemansa asiat ensin ja lykkää vähemmän tärkeät tehtävät tuonnemmaksi. Tällöin ei ole epäselvyyttä tilanteesta: Kyse on tehtävien priorisoinnista järkevästi ilman prokrastinaatiota. Haastateltavani kuvasi prioristointia omaan kokemukseensa perustuen seuraavasti:



”Jos sulla on enemmän työtehtäviä kuin mitä sä kerkeet hoitaa silleen pitkällä juoksulla, että koko ajan mennään... niin sanottua tulipalojen sammuttelua, et tekee ne akuuteimmat asiat, jotka on pakko hoitaa et siihen riittää aika. Niin silloin siinä on se, että ne lykkääntyä aina ne asiat joita voi lykätä - ja ne lykkääntyä kauemmas ja kauemmas kunnes sitten ne pitää hoitaa.”

Kun ihmiselle siis annetaan työssään enemmän tehtäviä kuin mihin hän pystyy ajan puolesta huomionsa keskittämään, tekeminen muuttuu ns. tulipalojen sammutteluksi. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että työt kasaantuvat henkilölle ajan kuluessa ja hän pystyy hoitamaan niistä vain tärkeimmät ja kiireellisimmät. Tämä johtaa siihen, että vähemmän kiireelliset ja tärkeät tehtävät eivät välttämättä tule tehdyksi ollenkaan.

Pohtikaamme sitten tilannetta, jossa henkilö on arvottanut itselleen (tiedostaen tai tiedostamatta) asioiden tärkeyden ja kiireellisyyden. Hänellä on selvä ajatus mitä hänen täytyisi tehdä ensin, mutta hän lykkää tämän asian tekemistä syystä tai toisesta keskittyen sen sijaan vähemmän kiireellisiin asioihin. Tämä täyttää prokrastinaation määritelmän (eli aiotun toiminnan haitallisen lykkäämisen). Oiva esimerkki prokrastinaatiosta arjen keskellä on haastateltavani (sekä itseni) taipumus ryhtyä siivoamaan sen sijaan, että ryhtyisi tekemään asiaa, jonka kokee siivoamista tärkeämmäksi. Seuraava sarjakuva havainnollistaa toisenlaisen korvaavan toiminnan, joka esiintyy etenkin lapsien keskuudessa.



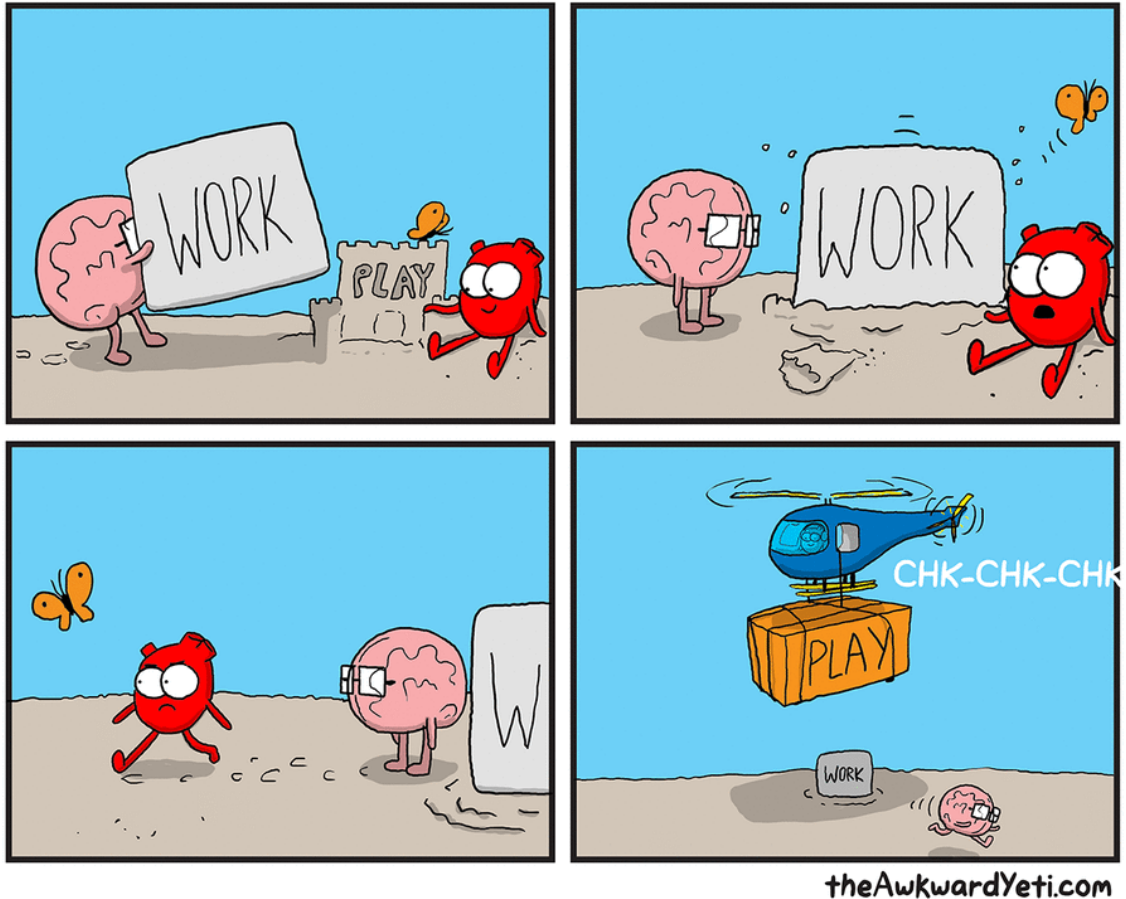
Sarjakuva 1. Tyypillistä prokrastinaatiolle on korvata nykyhetken epämieluisa toiminta mieluisammalla (Dave Whamond, 2017).

Asioiden kiireellisyyden kokeminen on kuitenkin monimutkaisempi asia, kuin aluksi tulisi ajatelleeksi. Jos esimerkiksi huomaat tulipalon huoneessasi, niin tunnet sen vaativan välitöntä huomiota ilman, että harkitsisit asian lykkäämistä tuonnemmaksi. Vaikuttaa myös selvältä, että jos olette suunnitelleet kavereidesi kanssa yhteistä aurinkomatkaa

viiden vuoden päähän, asian hoitamisessa ei ole kiirettä. Mutta jos suunnittelet tarvittavaa harjoittelu-aikaa itsellesi vaikeaa musiikkia sisältävää konserttia varten, sinun tulee ottaa huomioon monta asiaa: Oma taitotaso suhteessa soitettavaan musiikkiin ja arvio omasta edistymisnopeudesta. Tämän lisäksi on viisasta huomioida muiden tehtävien sekä velvollisuuksien määrä ja kiireellisyys harjoittelu-aikana. Varsinkin ilman tiedostettua suunnittelua, joka ottaa edellä mainitut asiat huomioon, on vaikeaa määrittää aikaa omaa harjoittelua varten. Tämä pätee varsinkin niissä tilanteissa, jotka ovat aikaväliltään pitkän matkan päässä nykyhetkestä.

Mikä on hyvä suhde mieluisalle vapaa-ajalle ja epämieluisille työvelvoitteille? Ihminen voi kokea esimerkiksi illanvieron kavereiden kanssa (eli oman vapaa-ajan) ja oman velvoitteen työtehtävässä (työajan) yhtä aikaa tärkeäksi. Usein näiden välille kehkeytyykin ristiriita, joka johtaa erilaisiin valintoihin oman ajankäytön priorisoinnin suhteen.

Lopulta päätös omasta ajankäytöstä onkin hyvin yksilöllinen. Mielestäni on kuitenkin hyvä huomata seuraava realiteetti: Jos tylsäksi kokemiaan työvelvoitteita tulee laiminlyötyä jatkuvasti kivaksi koetun vapaa-ajan kustannuksella, on hyvä tiedostaa siitä aiheutuvat emotionaaliset, sosiaaliset ja taloudelliset vahingot. Tämä toimii ihan yhtä vahvasti myös toisinpäin. Työ ja vapaa aika ovat ihmisten mielessä usein ristiriidassa, kuten seuraavasta sarjakuvasta ilmenee.



Sarjakuva 2. Ristiriita työn ja vapaa-ajan välillä (Nick Seluck, 2017).

## 2.2 Tutkimusta prokrastinaatiosta

Prokrastinaatiota on tutkittu jo hyvinkin paljon, mutta varsin lyhyen aikaa. Tutkimuksia on toteutettu hyödyntäen pääasiassa itsearviointi-, päiväkirja- ja haastattelumenetelmiä (Inkinen ym. 2012, 173-174). Ilmiönä prokrastinaatiota on lähestytty usealta eri kantilta: jotkin tutkimukset ovat tulleet siihen tulokseen, että geeneillä on vaikutusta prokrastinaatioon ja että sitä voidaan pitää luonteenpiirteenä. (Steel 2007, 67.)

Piersin analyysissä otetaan esiin useita eri tekijöitä, joilla on todettu olevan vaikutus prokrastinaatioon. Siinä pyritään tutkimaan prokrastinaatiota eri väestöllisten kohderyhmien, tehtävän miellyttävyyden, sekä palkinnon ja rankaisun ajoittumisen näkökulmasta. Tämän lisäksi on tutkittu prokrastinaation yhteyksiä psykologiasta tuttuihin viiteen suureen persoonallisuuspiirteeseen, jotka ovat avoimuus, tunnollisuus,

neuroottisuus, ulospäinsuuntautuneisuus ja sovinnollisuus. Käyn seuraavaksi läpi ne tekijät, joilla on merkittävä yhteys prokrastinaatioon.

### 2.2.1 Prokrastinaatioon vaikuttavat tekijät

Meillä kaikilla on useita eri syitä asioiden lykkäämiseen. Lähes kaikki näistä syistä linkittyvät motivaatioon tavalla tai toisella. Moni syy toistuu myös useasti omissa ja haastateltavieni kokemuksissa ja pohdinnoissa.

Tehtävän takarajan ajallisella suhteella nykyhetkeen on todettu olevan suuri ja kenties ilmiselvä syy lykkäämiseen (Steel 2007, 75). Moni ihminen samaistuu ajatukseen, että jos esim. koulutehtävän palautukseen on pitkä aika, on paljon helpompaa lykätä sen tekemistä asiaa sen suuremmin ajattelematta. Mutta jos tehtävänpalautukseen onkin vain päivä, asian lykkääminen tuntuu itselle paljon tuhoisemmalta ajatukselta (mitä se käytännössä onkin). Prokrastinaatioon liittyy siis oleellisesti aikaväli nykyhetken ja tekemiseen kohdistuvan takarajan välillä. Suunnitelmallisuus ja tavoitteiden asettaminen pyrkivät ehkäisemään pitkällä aikavälillä tapahtuvaa viivyttelyä. Inkinen ym. (2012, 177) tiivistävät seuraavasti:

”Aikaansaamaton henkilö tyypillisesti siirtää tehtävien tekemistä eteenpäin ja samalla vakaasti aikoo tehdä ne tuonnempana. Hän ei kuitenkaan tee suunnitelmia miten, milloin, missä ja millä tavalla tehtävät tekisi. Joskus tehtävät saadaan tehdyksi tälläkin tavalla määrääjässä, mutta usein näin ei käy, ja lykkääminen muuttuu itselle haitalliseksi aikaansaamattomuudeksi.”

Kenties suurin syy sille, miksi lykkäämme asioita, on se, että koemme ne tavalla tai toisella epämiellyttäviksi. Tämä tosiasia tulee vastaan kerta toisensa jälkeen niin omakohtaisissa kokemuksissani, haastateltavieni kokemuksissa kuin tutkimuksissakin (Steel 2007, 75). On olemassa useita syitä ja näkökulmia sille, miksi koemme asioita epämiellyttäväksi ja käsittelen tätä prokrastinaation kannalta suurta ongelmaa motivaatioteoriaan peilaten tuonnempana omana lukunaan. Tässä vaiheessa sanottakoon, että koemme erinäisten asioiden tekemisen epämiellyttäväksi niiden suuruuden, vaikeuden, tylsyyden tai kiinnostamattomuuden vuoksi.

Minäpystyvyydellä on myös todettu olevan yhteys asioiden lykkäämiseen (Steel 2007, 76-77). Minäpystyvyys tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta kyvykkyydestään tuottaa vaaditunlaista toimintaa (Lämsä 2012, 9). Ihminen, joka tuntee minäpystyvyytensä

heikoksi tehtävässä asiassa, lykkää sitä todennäköisemmin. Tähän liittyy epäonnistumisen pelko sekä tehtävän vaikeaksi kokeminen. Eräs haastateltavistani kertoi säveltämisen olevan jotain, mitä hän haluaisi kovasti tehdä. Hän kuitenkin kokee säveltämiseen ryhtymistensä estävän pelko siitä, ettei hän onnistu tekemään heti täydellistä ja kaikin puolin hyväkuuloista kappaletta. Tämä johtaa siihen, että hänellä on iso kynnyksensä ryhtyä tekemään asiaa, johon hänellä olisi vahva motivaatio. Mielestäni tämä toimii oivana esimerkkinä siitä, miten epäonnistumisen pelko ja heikkominäpystyvyys voivat johtaa jonkin asian lykkäämiseen, vaikka tehtävä kiinnostaisi kovasti. Musiikkipedagogin olisi mielestäni hyvä tunnistaa oppilaansa minäpystyvyys opetettavassa asiassa ja pyrittävä vahvistamaan sitä varsinkin silloin, kun oppilas kokee suurta epäonnistumisen pelkoa.

Toinen mielenkiintoinen ilmiö, joka juontaa syynsä epäonnistumisen pelosta, on self-handicapping (Steel 2007, 77). Tämä on englanninkielinen nimitys toiminnalle, jossa henkilö asettaa esteitä omalle toiminnalleen niin, että se heikentää hänen suoritustaan. Kun henkilö tämän seurauksena suoriutuu huonosti, hän voi syyttää estettä omien taitojensa tai pystyvyytensä sijaan. Tämä toiminta siis suojaa meitä epäonnistumisen kokemukselta ja sen saa aikaan epäonnistumisen pelko. Esimerkkinä tällaisesta tilanteesta voimme kuvitella pääsykokeet jonnekin haastavaan musiikkikouluun tai orkesteriin. Henkilöllä olisi aikaa harjoitella koetta varten pari viikkoa kaikessa rauhassa, mutta hän kokee vahvaa epäonnistumisen pelkoa. Kaveri kutsuu hänet viikoksi Alpeille laskettelemaan, johon hän suostuu. Tämä viikko kuluttaa esimerkkihenkilömme harjoittelu-aikaa dramaattisesti. Kun pääsykokeiden jälkeen selviää, ettei henkilö päässyt opiskelemaan, hän saattaa syyttellä olosuhteita eikä itseään: hän lievittää mielipahaansa ajattelemalla, ettei voinut harjoitella tarpeeksi lasketteluloman takia. Lasketteluloma oli kuitenkin hänen itsensä asettama onnistumisen este.

Tutkimusten mukaan ahdistuksella ei ole vahvaa sidettä prokrastinaatioon. Tämä tuli itselleni yllätyksenä, sillä kuvittelisin ahdistuneen ihmisen pyrkivän välttämään tekemistä oman mielentilansa vuoksi. Masennuksen on sen sijaan katsottu vaikuttavan prokrastinaatioon selvemmin (Steel 2007, 77). Tämä johtuu oletettavasti masennukselle tyypillisistä ominaisuuksista, joita ovat unihäiriöt, tarmottomuus, hidastunut mieli, yleinen väsymys sekä vaikeus ryhtyä tekemään asioita (Psykoterapiakeskus 2018).

Tuntuu kenties yllättävältä, että positiivisella elämänasenteellakin voi olla vaikutus prokrastinaatioon (Steel 2007, 77). Tämä johtuu siitä, että optimistisella ihmisellä voi

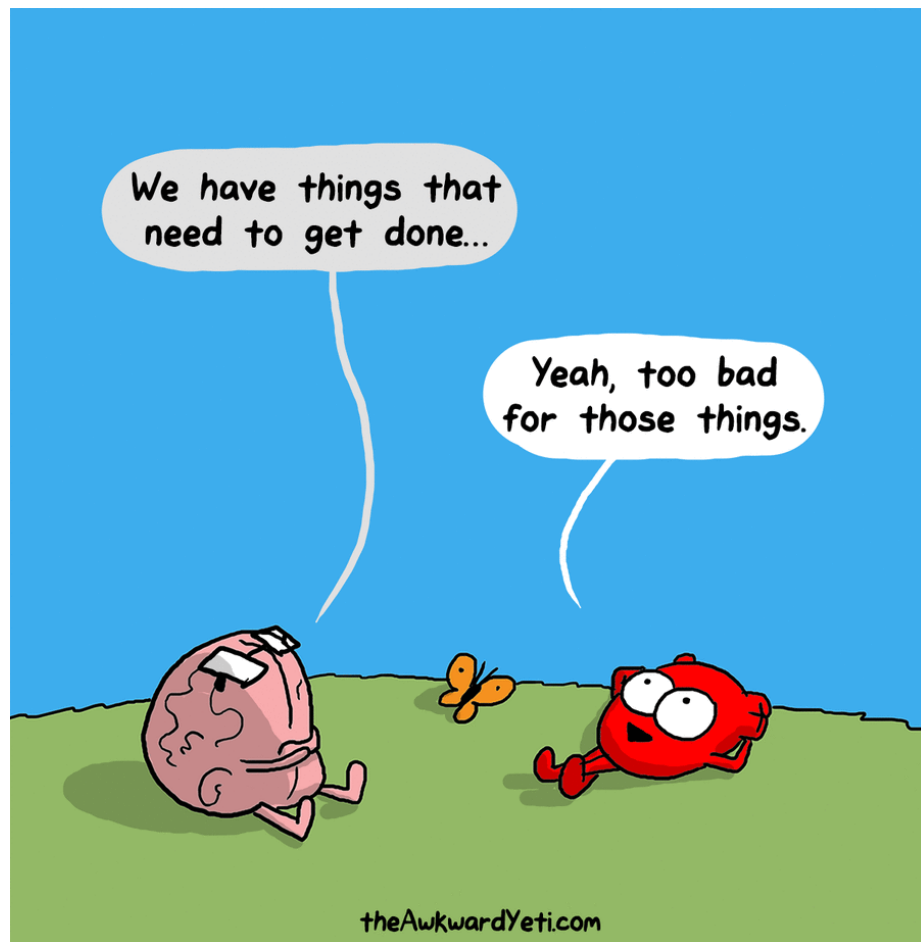
esiintyä taipumus ennustaa tekemiseen tarvittava aika todellista pienemmäksi. Tämä voi tosin johtua myös kykenemättömyydestä rationaaliseen ajatteluun, joka korjaisi intuitiivisen mielen tekemät ennustusvirheet. Yksi haastateltavistani tunnisti tämän ongelman ja mainitsi esimerkiksi kotiremontin, jonka tekemiseen hän oli ennakoanut viisi päivää. Todellisuudessa aikaa remontiin kului kuitenkin kuusi viikkoa. Tässä tilanteessa asioiden viivästyminen ei aiheuttanut haastateltavalle haittaa, koska ehdotonta takarajaa remontille ei ollut, mutta joissakin tilanteissa voi olla tuhoisaa varata tehtävälle asialle liian vähän aikaa. Huomattakoon tästä esimerkistä myös se, että siinä itsessään ei ilmennyt prokrastinaatiota, koska haastateltava ryhtyi töihin aiotun mukaisesti, mutta ennakoi työhön kuluvan ajan vain väärin.

Henkilön luonnollisella taipumuksella sosiaalisuuteen väitetään olevan vaikutus prokrastinaatioon (Steel 2007, 77-78). Jos esimerkiksi luonteeltaan ulospäinsuuntautunut musiikinopiskelija kokee vaikkapa ison koulutehtävän epämieluisaksi ja sosiaaliset tapahtumat (esim. illanvietot kavereiden kanssa) mieluisiksi, tämä luo motivaation näkökulmasta ristiriitatilanteen aiotun ja vaihtoehdoisen tekemisen välille. Vastaavanlaista ristiriitatilannetta ei synny niin vahvasti ihmisille, jotka ovat luonteeltaan vähemmän ulospäinsuuntautuneita.

Impulsiivisuudella on huomattu olevan suuri vaikutus prokrastinaatioon (Steel 2007, 77-78). Kyseisellä termillä tarkoitetaan käytösmallia, jossa ihminen toimii ennen kuin ehtii harkita. Impulsiiviset ja prokrastinoivat ihmiset jakavat keskenään myös samanlaisia piirteitä: Kummatkaan eivät ole luonteeltaan tulevaisuuteen suuntautuneita ja rutiinit sekä suunnitelmallisuus koetaan vaikeiksi ja siten epämiellyttäväiksi. On myös todettu, että prokrastinoivat ihmiset haluavat tehdä päivittäisissä töissään miellyttävimmät työt ensin, kun taas aikaansaavat ihmiset suosivat käänteistä järjestystä. Haastateltavani kertoi lykkäävänsä musiikkioppilaitoksessa työskennellessään hallinnollisesti ja moraalisesti vaikeita ja monimutkaisia päätöksiä myöhemmäksi. Nämä linjaukset ja päätökset jäävät kuitenkin lykkääntyessään aiheuttamaan stressiä taustalle, samalla kuluttaen haastateltavan energiavaroja. Hänen pyrkimyksensä on muuttaa oma tapansa niin, että hän tulevaisuudessa käsittelee vaikeat asiat päivässä ensin.

Tunnollisuus on persoonallisuuden piirre, joka on vahvasti yhteydessä prokrastinaation kanssa: mitä tunnollisempi ihminen on, sitä vähemmän hän prokrastinoi. Tutkimukset tukevat tätä ajatusta täysin (Steel 2007, 81). Tunnollisuuden piiriin luetaan itsehillintä, keskittymiskyky ja järjestelmällisyys. Itsehillintää tarvitaan luonnollisesti aiotussa

tekemisessä pysymiseen (esim. oman soittimen harjoitteluun) silloin, kun motivaatio asiaa kohtaan on alhainen. Itsehillinnän puute saa ihmiset valitsemaan lyhytaikaisen hyödyn pitkäaikaisen sijasta, mikä saattaa prokrastinaatioon. Keskittymishäiriöistä kärsivän henkilön on esimerkiksi vaikea keskittyä tiettyyn asiaan tehokkaasti, kun ympärillä on suuri määrä ärsykeitä. Ärsykeisiin reagointi ja ajatuksen harhaantuminen vievät huomion aiotusta tekemisestä ja voivat siten johtaa asian lykkäämiseen. Tällaista keskittymisen häiriintymistä voi kuitenkin ehkäistä eri keinoin, joista kerron myöhemmin. Järjestelmällisyyteen liittyy vahvasti suunnitelmallisuus, mikä ehkäisee asioiden lykkäämistä. Tunnolliset ihmiset tuntevat myös vahvaa velvollisuudentuntoa ja kokevat mielipahaa, jos eivät pysty toimimaan velvollisuudentuntonsa mukaisesti. Seuraava sarjakuva ilmentää tilannetta, jossa velvollisuudentunto kamppailee mielihaluja vastaan. Kumpi voittaa?



Sarjakuva 3. Velvollisuudentunnon ja mielihalujen ristiriita (Nick Seluck, 2017).

Vaikka pyrin käsittelemään opinnäytetyössäni prokrastinaatioon liittyvää motivaatiota (tai sen puutosta) lähinnä itseohjautuvuusteorian kautta, haluan tuoda esille Piersin

tutkimuksessa psykologi David McClellandin esittelemän suoriutumisen tarpeen (need for achievement). Tarveteorioita tutkinut opiskelija Anssi Volama kirjoittaa opinnäytetyössään, että McClellandin mukaan ihmisillä on tarve ylittää itsensä, menestyä ja onnistua tekemisessään (Volama 2009, 26). Prokrastinaatiosta tehdyn tutkimuksen mukaan tällainen menestyksen tarve on vähäistä ihmisillä, jotka lykkäävät asioiden tekemistä (Steel 2007, 79). Toisin sanoen henkilön pyrkimys menestykseen ja edistykseen elämässään ajaa häntä luontaisesti välttämään prokrastinointia.

lällä on huomattu olevan vaikutusta prokrastinaation määrään (Steel 2007, 81). Nuoremmissa ikäryhmissä sitä esiintyy enemmän vanhempiin ikäryhmiin verrattuna. Syynä tähän nähdään se, että iän karttuessa ihmiset luovat toimintatapoja, joilla ehkäisevät epätoivottua lykkäämistä. Eräs haastateltavistani kuitenkin huomauttaa omaan laajaan opetuskokemukseen pohjautuen, että suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus onnistuvat niin nuorilta kuin vanhoiltakin yhtä lailla. Sukupuolella ei ole nähty olevan suurta vaikutusta prokrastinaatioon. Alla oleva kuva antaa klassisen esimerkin toiminnasta, jossa nuorilla koululaisilla on ongelmia.



Sarjakuva 4. lällä on huomattu olevan yhteys prokrastinaatioon (Dave Whamond, 2017).

## 2.2.2 Prokrastinaation haittavaikutukset

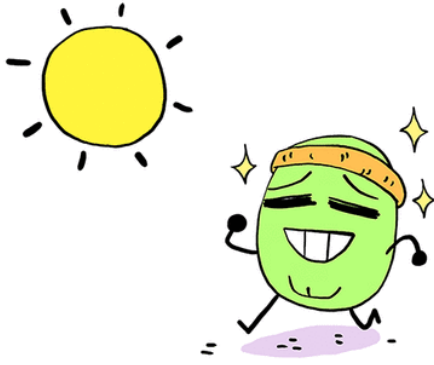


Dianne Tice ja Roy Baumeister ovat saaneet tutkimuksissaan tuloksia, joiden mukaan prokrastinoijat tuntevat vähäisempää stressimäärää tunnollisiin ihmisiin verrattuna lykätessään tehtävän tekemistä tehtäväajan alkupuolella. Tehtävän alkua lykkäävät ihmiset kokevat kuitenkin huomattavasti korkeampaa stressiä tekoajan loppupuolella sekä koko ajalta yhteensä kuin ajoissa aloittaneet. (Tice & Baumeister 1997, 458.)

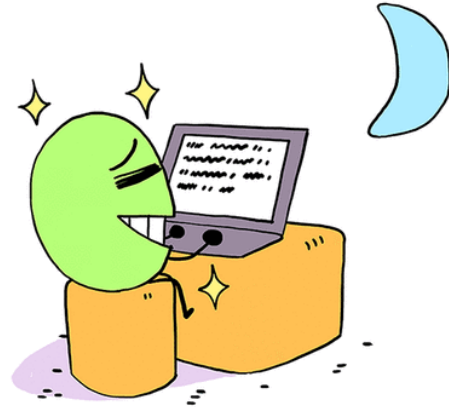
Prokrastinaatio saattaa tuottaa henkilössä syyllisyyden tunteita (Steel 2007, 79). Syyllisyyden tunteet taas vaikuttavat ihmisen käsitykseen itsestään ja madaltavat itsetuntoa. Kun henkilölle on tyypillistä prokrastinoida usein eri tilanteissa, nämä tunteet kasautuvat aiheuttaen mm. ahdistusta, itseinhoa ja tunnetta hallinnan menettämisestä. Negatiivisten tunteiden kasautuminen voi vaikuttaa masennuksen syntymiseen, mikä taas voi aiheuttaa mm. keskittymisongelmia ja energianpuutetta. Energianpuutteen aiheuttama väsymystila, keskittymisongelmat sekä itsensä näkeminen aikaansaamattomana henkilönä tekevät asioiden suorittamisesta entisestään vaikeampaa. Tämä lisää prokrastinaation määrää entisestään ja näin prokrastinaatio ja masennus voivat vahvistaa toisiaan.

Vaikka seuraava näkökulma ei kuulu suoraan opinnäytetyössäni käsiteltävään asiaan, on mielestäni aiheellista tuoda esiin prokrastinaation aiheuttamat taloudelliset sekä poliittiset haitat. Steelin (2007, 65) analysoimien tutkimusten mukaan mm. eläkesäästämisen ja korkean tason poliittisten päätösten lykkääminen ovat esimerkkejä tilanteista, jolloin prokrastinaatiolla voi olla katastrofaaliset vaikutukset yksilölle tai yhteiskunnalle.

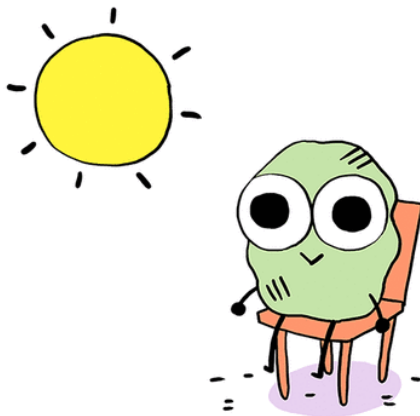
Terveys- sekä mielialavaikutusten lisäksi prokrastinaatio vaikuttaa negatiivisesti ihmisen suoriutumiskykyyn (Tice & Baumeister 1997, 458; Steel 2007, 80). Varsinkin isot projektit vaativat suunnitelmallisuutta ja välitavoitteita, jotka eivät tule luonnostaan prokrastinoiville ihmisille. Järjestelmällisyyden puute ja heikko suunnitelmallisuus aiheuttavat sen, että henkilö ei osaa aloittaa tekemistä ajoissa eikä saa pilkottua sitä pienempiin paloihin. Tämä johtaa usein siihen, että tekemisen laatu jää heikoksi tai tehtävä jätetään suorittamatta. Seuraava sarjakuva ilmentää krooniseen prokrastinaation taipuvaisen henkilön suoriutumiskykyä.



SOME PEOPLE ARE  
MORE PRODUCTIVE IN  
THE MORNING.



SOME PEOPLE ARE  
MORE PRODUCTIVE  
AT NIGHT.



SOME PEOPLE ARE  
NOT PRODUCTIVE.



THEY'RE JUST NOT.

OWLTURD.COM 

Sarjakuva 5. Prokrastinaatio vaikuttaa ihmisten tuotteliaisuuteen vaihtelevissa määrin (Shen T, 2017).

Pienimuotoisemmassakin tekemisessä tehtävien laatu kärsii suuresti, jos ihminen pakoilee epämiellyttäväksi kokemaansa tekemistä. Jos esimerkiksi oppilaan instrumentin harjoittelurutiiniksi on muodostunut soittaa noin puoli tuntia ennen opetustuntia, tämä tapa viikko toisensa jälkeen takaa lähes paikalleen jämähtäneen kehityksen. Sivuhuomiona otettakoon esille: Tällaisessa tilanteessa on kenties paikallaan miettiä, minkä tyyppisestä motivaatiosta oppilaan harjoittelussa on kyse ja kuinka asiaa voisi parantaa. Joka tapauksessa tässäkin esimerkissä harjoittelun

lykkääminen viimehetkelle ennen takarajaa johtaa heikkoon suoritukseen ja omien kokemuksieni mukaan (niin oppilaana kuin opettajana) syyllisyydentuntoon omasta toiminnasta.

### 2.2.3 Prokrastinaation hyödyt

Prokrastinaation tarkoitus on lykätä ikävältä tuntuvia tehtäviä ja korvata ne mieluisimmilla. Tämä itsessään voidaan lyhytnäköisesti katsoa hyödyksi (Tice & Baumeister 1997, 458), koska siten vältetään ikävää oloa. Pitemmällä tähtäimellä katsottuna tehtävää kohtaan koettu ahdistus ja epävarmuus kohdataan kuitenkin väkisinkin. Tämän lisäksi stressiä lisää useimmiten liian lyhyeksi jäänyt aika suorittaa tehtävä kunnolla.

On olemassa uskomus, että asioiden viimetipassa tekemisellä on positiivisia vaikutuksia lopputulokseen (Steel 2007, 70-71). Tähän liittyy ajatus siitä, että paineen alla ihminen toimii pakon edessä luovasti ja käyttää työaika tehokkaasti. Musiikin puolelta oiva esimerkki tähän löytyy esimerkiksi säveltämisestä: Säveltäjä saattaa lykätä teoksen aloittamista aivan takarajan viime hetkille, koska ei ole löytänyt taiteellista inspiraatiota aikaisemmin. On mielestäni aiheellista kysyä, tarjoaako tämä aikataulun pakote viime hetkellä lisää voimia luovuudelle: vai kokeeko ihminen vain lopulta pakon edessä säveltämään ryhtyttyään tuotteliaisuuden tuntemuksia erehtyen luulemaan niitä luovuudeksi?

Olemme käyneet prokrastinaatioon liittyviä tekijöitä kattavasti läpi. Hämmentävää tälle psykologiselle ilmiölle on, että ihminen lykkää toimintaa, jonka kokee tärkeäksi, vaikka tiedostaa sen haittavaikutuksen. Meillä on siis haittavaikutuksellinen toimintatapa, joka toimii vasten omaa rationaalista ajattelua. Tutkimuksen mukaan yli 95% prokrastinoijista toivoo voivansa vähentävää tätä toimintaa (Steel 2007, 65).

## 3 Motivaatio ja prokrastinaatio

Yhteys motivaation ja prokrastinaation välillä on tekemisen mielekkääksi tai epämieluisaksi kokeminen. Se miksi koemme asioita ikäviksi ja miellyttäväiksi selittyy parhaiten motivaatioteorioiden kautta. Pyrimme todentamaan prokrastinaation ja

motivaation välisen suhteen tarkastelemalla omia ja haastateltavieni kokemuksia itseohjautuvuusteorian valossa. Esittelen myös keinoja, joilla prokrastinaatiota voi ehkäistä vahvistamalla sisäiseen motivaatioon vaikuttavia osa-alueita.

Richard Ryan ja Edward Deci ovat kehittäneet motivaatioteorian, joka pohjautuu ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Olen perehtynyt tähän teoriaan Lauri Järvillehdon (2014) kirjoittaman kirjan kautta, joka on nimeltään *Hauskan Oppimisen Vallankumous*. Siinä hän avaa motivaatiokäsitettä Ryanin ja Decin tekemän teorian pohjalta. He määrittävät motivaation seuraavasti:

”Motivaatio tarkoittaa energiaa, suuntaa, sinnikkyyttä ja loppuun saattamista. Ne kaikki ovat aktiivisuuden ja aikomuksen osa-alueita. Motivaatio on ollut pitkään keskeisessä roolissa psykologian alalla, sillä se on biologisen, kognitiivisen ja sosiaalisen säätelyn ydinasioita.” (Järvillehto 2014, 24)

Motivaatio on siis syystäkin keskeisessä roolissa psykologian tutkimuksessa, mutta se on yhtä lailla keskeinen sovellettuna musiikkialalle. Koska Ihmisen tekemisen laatu ja kohde ovat hyvin riippuvaisia tekemisen mielekkyydestä, voimme huomata suuren yhteyden motivaation ja prokrastinaation välillä. Myös tutkimukset todentavat tämän yhteyden olemassaolon.

### 3.1 Motivaation tilat

Motivaation tilat voidaan Ryanin ja Decin mukaan jakaa kolmeen eri tilaan: amotivaatioon, ulkoiseen motivaatioon ja sisäiseen motivaatioon (Järvillehto 2014, 25).

Amotivaatio tarkoittaa tilaa, jossa henkilöllä ei ole minkäänlaista tahtoa toimia. Jos toimintaa tapahtuu, se on täysin ulkoapäin saneltua. Esimerkkinä voimme kuvitella esim. oikeudessa syylliseksi tuomitun ihmisen yhdyskuntapalvelun. Musiikkipedagogian puolelta voimme ajatella esimerkiksi tilannetta, jossa vanhemmat ovat puskeneet lapsensa instrumentin oppitunnille, vaikka hän ei ole siitä itse kiinnostunut millään tavoin.

Ulkoisen motivaation omaava ihminen pyrkii hänen ulkopuoleltaan tulevan tarpeen tai kysynnän tyydyttämiseen. Myös palkkio, kuten esim. opettajan kehu oppitunnilla luetaan ulkoisen motivaation piiriin. Oleellista siis on, että motivaatio ei synny hänestä itsestään vaan se on ulkoapäin herätetty.

Sisäistä motivaatiota Järvillehto (2014, 25) kuvailee seuraavasti:

”Sisäinen motivaatio tarkoittaa toimintoja, joita ihminen tekee niiden itsensä takia ja tyydyttääkseen tarpeitaan, joita Ryan ja Deci kutsuvat psykologisiksi tarpeiksi. Perustarpeet ovat innostavia tiloja, jotka tyydytettynä tuottavat terveyttä ja hyvinvointia, mutta tyydyttämättöminä saavat aikaan pahoinvointia.”

Sisäinen motivaatio siis kumpuaa ihmisen ominaisesta tarpeesta tyydyttää psykologisia perustarpeitaan. Kun nämä tarpeet tyydyttyvät, ne toimivat myös kestävän oppimisen polttoaineena. Perustarpeet jakautuvat kolmeen osaan: autonomia, kompetenssi ja yhteenkuuluvuus. (Järvillehto (2014, 27-28)

Näiden perustarpeiden vahvistaminen on yksi avain tekijä lykkäilyn vähentämiseen. Yksinkertaisesti sanottuna tehtävän luominen mahdollisimman mielekkääksi johtaa siihen, että meillä on suurempi halu sen tekemiseen. Tällöin meille ei synny halua lykätä sitä.

### 3.2 Autonomia eli vapauden kokemus

Järvillehto kuvaa autonomian kokemukseksi, jossa ihminen tuntee voivansa vaikuttaa elämäänsä omilla teoillaan (Järvillehto 2014, s. 29).XXXX Tämänlainen vapauden kokemus voi olla esimerkiksi lapsen tunne siitä, että hän voi päättää leikin tai jäätelönmaun. Tai se voi olla tuoreen ylioppilaan vapauden kokemus siitä, että hänellä on päätösvalta elämänsä suunnasta koulutuksen tai työn puolesta. Autonomialle on ominaista asenne ja kyky kantaa vastuuta omasta tekemisestä. Keskustellessamme haastateltavani kanssa hänen suunnitelmallisuudestaan ja tavastaan aikatauluttaa tekemistään hän kertoi seuraavasti:

”Ennen kuin sä voit tehdä noita juttuja (aikataulutus ja suunnitelmallisuus) niin sun täytyy olla valmis ottamaan vastuu itsestäsi ja omista tekemisistäsi. Sun täytyy olla valmis ottamaan omiin näppeihin se homma.”

Tämä on mielestäni erittäin tärkeä huomio, koska aikataulutus ja suunnitelmallisuus toimivat prokrastinaatiota ehkäisevänä toimintatapana. Prokrastinaation ehkäisemiseksi on siis tärkeää kantaa vastuu omasta tekemisestä ja kokea hallitsevansa omaa elämäänsä.

Niin kuin Järvilehto kirjassaan kertoo, kokemamme vapauden määrä vaihtelee päivän aikana suuresti ja se on vahvasti riippuvainen mm. resursseistamme, asuinpaikastamme, tuntemistamme ihmisistämme, mielipiteistämme ja ennakkoluuloistamme. On myös rajoitteita, jotka tulevat itsestämme: taitomme, uskomuksemme, tietomme, mielipiteemme ja ennakkoluulomme rajaavat toimintatapojen vaihtoehtoja eri tilanteissa. (Järvilehto 2014, s. 29).

Haastateltavillani on kokemuksia autonomian kokemuksista ja soveltamisesta opettamisessa. Yksi heistä on kokenut paljon autonomian kokemuksia esimerkiksi tekemässään suuressa konserttiprojektissa, jossa oli itse täysin vastuussa musiikista ja monista käytännön järjestelyistä. Hän kuitenkin huomauttaa, että on joskus oppilaana saanut liian paljon vastuuta kontolleen. Tällöin hän on kokenut ahdistusta osaamisen puutteesta, kun opettaja on antanut liikaa vapautta suhteessa haastateltavan kykyihin. Vaikka opettajalle hyvä lähtökohta on luottaa oppilaaseen ja antaa vapautta tehtävissä, hänen tulisi huomioida oppilaan osaaminen taso, ettei antaisi liian vaikeita (tai helppoja) tehtäviä.

Toinen haastateltava on huomannut autonomian lisäämisen omilla kursseillaan olevan positiivinen asia. Hän on esim. vetämässään pianonsoittokurssissa antanut oppilaille sävellystehtäviä, joissa kurssilla käytävä oppisisältö yhdistetään osaksi oppilaan tekemää sävellystä. Säveltäminen itsessään sisältää vahvan autonomian kokemuksen sekä itseilmaisun tunteen, mikä vahvistaa sisäistä motivaatiota. Tällöin oppilas oppii kurssin sisältöä ja samalla tuntee hyvinvointia ja terveyttä edistävää autonomian kokemusta.

Autonomiaa eli vapauden tuntemuksia voi vahvistaa pyrkimällä ottamaan itse enemmän päätösvaltaa omassa tekemisessään sen sijaan, että sitä saneltaisiin muualla. Voi olla pedagogisesti viisasta antaa oppilaille paljon vapauksia opiskelussaan ja tehtävissään, kuten aiempi haastateltavani oli pianokurssillaan tehnyt. Tällöin on kuitenkin oltava varma, että oppilailla riittää tarvittavat tiedot ja taidot tehtävän tekoon.

Tuntemus siitä, että ihminen on itse kykenevä vaikuttamaan mahdollisimman paljon omaan tekemiseen, toimii sisäistä motivaatiota lisäävänä tekijänä. Se tukee myös mahdollisuutta löytää uusia itselleen mielekkäitä ja innostavia asioita. Muita konkreettisia autonomian lisäysoikeuksia kasvatuksessa on lisätä opiskelijoiden valinnan vapautta valittavista kursseista sekä antaa heille mahdollisuus vaikuttaa kurssin sisältöön sekä

sen toteutustapaan. Nämä vaikutusmahdollisuudet tekevät oppisisällöstä ja sen toteuttamisesta oppilaille mielekkäämpää samalla tuottaen luontaista autonomian tunteesta kumpuavaa hyvinvointia – näin vähentäen prokrastinaatiota.

### 3.3 Kompetenssi eli osaamisen kokemus

Toinen ihmisen psykologisista perustarpeista on kompetenssi. Se täyttyy, kun ihmisen toiminta on tarpeeksi haastavaa säilyttääkseen kiinnostavuutensa ja tuottaa tuloksia, joita hän arvostaa (Järvilehto 2014, 31). On hyvä huomata, että toiminnan tavoite ei tyydytä kompetenssin tarvetta; kun tavoite on saavutettu, siitä seuraa hyvänolon tunne, joka kuitenkin hälvenee varsin nopeasti. Toiminta on siis itsessään motivoivaa tyydyttämällä kompetenssin tarpeemme ja tuottaa hyvää oloa meille ihmisille, jotka olemme lähtökohtaisesti aktiivisia olentoja luonteeltamme.

Tekemisen mielekkyyden (eli motivaation) kannalta on tärkeää, että tekeminen ei tylsisty olemalla liian helppoa eikä turhauta olemalla aivan liian vaikeaa. Kun tekeminen on sopivan haastavaa, siitä voi suoriutua, ja tällaiset onnistumiset tuottavat mielihyvän kokemusta ja kehittävät tekijäänsä eteenpäin. Järvilehto (2014, 31) siteeraa tekstissään Rigbyä ja Ryania seuraavasti:

”Totuus on, että uusien haasteiden voittamisesta saatava silkka riemu on luontainen osa meitä – syntymästä suoraan aikuisuuteen asti. On luontaisesti nautinnollista ja energisoivaa etsiä ja voittaa uusia haasteita.”

Olen omassa opiskelussani sekä opetuksessani huomannut kerta toisensa jälkeen, miten suuri merkitys käytävän asian vaikeudella on omaan hahmotukseen ja kykyihin nähden. Jos opettajani tai itseni muille antama tehtävä on sellainen, ettei se haasta millään tavoin, se aiheuttaa tylsistymistä eikä sen suorittaminen tunnu motivoivalta itsessään. Tällöin myös tehtävän suorittamiseen liittyvä onnistumisen tunne on vähäinen, ellei jopa olematon.

Jos taas tehtävä on luonteeltaan liian vaikea, aiheuttaa se itsessäni ahdistuksen ja turhautumisen tunteita. Onnistumisen tunnetta ei tule ollenkaan ja minäpystyvyyks laskee. Vaikka sekä liian helpot että liian vaikeat tehtävät ovat opetuksessa vahingollisia, uskon liian vaikeiden tehtävien olevan haitallisempia. Esimerkkinä olkoon haastateltavani kokemukset oman instrumenttinsa oppitunneilla. Hän kertoi ensimmäisten kahden vuoden tuottaneen paljon ahdistusta ja pahoinvointia, koska opettajat antoivat hänelle

tehtäviä, jotka olivat hänelle vielä liian haastavia. Opettajat arvioivat haastateltavan kyvyn tunnistaa harmonioita väärin. Tämän seurauksena oppitunneilla käytiin jatkuvasti liian vaikeita asioita. Tämä johti haastateltavan henkiseen pahoinvointiin sekä itsetunnon madaltumiseen, vaikka soittaminen sinänsä oli hänestä erittäin motivoivaa. Jälkeenpäin haastateltava on ymmärtänyt, että näillä tunteilla olisi pitänyt käydä harmonisia perusasioita läpi. Näin olisi muodostunut hyvä pohja tuntien asioille ja oppimiselle.

Kompetenssin kokemusta mietittäessä on hyvä lyhyesti huomioida eräs käsite, joka siihen olennaisesti yhdistyy: flow. Sitä voi kuvailla positiiviseksi stressitilaksi (eli eustressiksi), jossa kadotamme ajantajun uppoutuessamme meitä kiinnostavan asian pariin. Flow-teorian on kehittänyt professori Mihály Csikszentmihályi. Tärkein edellytys flow-tilan saavuttamiselle (kuten myös kompetenssin tarpeen tyydyttämiseksi) on tekemisen haasteellisuuden ja omien taitojen välinen tasapaino. Flow-tilaan pääsemisen edellytyksenä on myös ympäristön suoma rauha; koko keskittymiskyvyn täytyy kohdistua tehtävään asiaan. Tällaisen toiminnan tilan voi löytää mukavuusalueen ja epämukavuusalueen rajamailta. Tätä aluetta kutsutaan optimisuorituksen alueeksi ja niin kuin jo aiemmin kävi ilmi, sen tulee haastaa tekijäänsä sopivassa määrin. (Järvilehto 2014, s.44.)

Prokrastinaation vähentämisen kannalta on tärkeää vahvistaa osaamisen kokemusta. Tämän tehdäkseen opettajan tulee etsiä oppilaansa optimisuoritusalue, missä tekeminen ei ole liian helppoa eikä liian vaikeaa. Pedagogin on syytä tiedostaa oppilaansa kyvyt, tiedot, taidot ja kiinnostuksen kohteet tarkoin suunnitellessaan hänelle mielekästä sisältöä, joka on sopivan haastavaa. Tämä huomioiminen on ensiarvoisen tärkeää asioissa, joissa koetaan vahvaa sisäistä motivaatiota, kuten esimerkiksi oman instrumentin soitossa. Eräs haastattelija kuvasi asiaa opettajan näkökulmasta kitaransoiton opetuksessa seuraavasti:

”Jos juttu ei lähde, mutta naamasta näkee, että kohta lähtee niin sitten ei ole mitään hätää. Mutta jos ei tule ulos ja naama on sen näköinen, ettei ole heti tulossakaan niin ollaan liian haastavassa tilanteessa.”

### 3.4 Yhteenkuuluvuuden kokemus

Yhteenkuuluvuuden tarpeen motivoivaa toimintaa sekä tuottamaa mielihyvää voit löytää joka puolelta: Pidät tuntemattomalle ovea auki, vietät vapaa-aikaa ystäväsi kanssa, tai vaikka vain hymyilet satunnaiselle vastaantulijalle. Järvilehdon mukaan



yhteenkuuluvuudelle on ominaista tarve luoda merkityksellisiä yhteyksiä toisten ihmisten kanssa (Järvilehto 2014, 33). Hän kertoo myös Rigbyn ja Ryanin kiteyttäneen asiaa seuraavasti:

”Ihmiset pyrkivät luontaisesti saamaan sekä yhteyden toistensa kanssa, että tunteen siitä, että vuorovaikutus on mielekästä. Tämänkaltaisen yhteenkuuluvuuden tarve esiintyy meissä kaikissa luonnostaan eikä vaadi mitään ulkoista kannustinta. Olemme yksinkertaisesti kehittyneet niin, että haluamme tuntea yhteyden toisiin ihmisiin.”

Kolmesta perustarpeesta yhteenkuuluvuus on siis ainoa, joka lisää motivaation ja hyvinvoinnin lähteeksi toiset henkilöt (tai esim. oman lemmikin – yhteenkuuluvuuden tunne ei missään nimessä rajoitu pelkästään ihmisiin). Olen varma, että jokainen meistä voi samaistua ajatukseen ihmisen luontaisesta kaipuusta sosiaalisuuteen ja yhteyteen muiden kanssa, vaikka toki tämä esiintyy ihmisissä eri määrin. Sosiaalisuuden tuoma mielihyvä on niin selvä osa arkeamme, että huomaamme todella sen vaikutuksen vasta silloin, kun vietämme pitkän aikaa yksin ilman kontaktia muihin ihmisiin.

Lyhyenä esimerkkinä omakohtaisesta kokemuksesta haluaisin mainita oman kiipeilyharrastukseni. Nautin kovasti kiipeilyn tuomista haasteista itsessään, ja koen haasteiden voittamisen tuovan minulle mielihyvää, mutta en silti ole kolmen vuoden aikana kertaakaan mennyt harrastamaan sitä yksin. Itselleni erittäin suurena osana tätä harrastusta on sen sosiaalinen puoli, kun mietimme vaikeita kiipeily reittejä yhdessä veljeni ja kavereideni kanssa. Jaettu ilo siitä, kun reitin (haasteen) saa saavutettua on niin paljon suurempi, kun se on koettu yhdessä muiden kautta, että en uskoisi innostukseni olevan tarpeeksi vahva harrastaakseni kiipeilyä yksin, vaikka siitä kovasti pidänkin. Tämä toimii vahvana todisteena yhteenkuuluvuuden vaikutuksesta motivaation lähteenä.

Haastateltavani huomasi konserttitapahtumaa järjestäessään, että yhteenkuuluvuuden tunne oli vahvempi, kun se oli sidoksissa tekemiseen, jota kaikki pitivät mielekkäänä. Hän huomasi selvän eron työskennellessään yhdessä konsertin työryhmän kanssa (joka oli vastuussa konsertin järjestämistä koskevissa asioissa) ja kokoonpanon kanssa, jonka kanssa hän yhdessä konsertissa esiintyi. Oletettavasti kokoonpanon sisällä oli jaettu into musiikkia kohtaan, mikä vahvisti yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Prokrastinoinnin vähentämiseksi on hyvä miettiä yhteenkuuluvuuden ja prokrastinaation välistä suhdetta. Se tuntuu ristiriitaiselta, koska yleensäkin yhteenkuuluvuuden ansioista

ihmiset korvaavat tärkeitä ja epämiellyttäviä töitä toiminnalla, jossa usein on vahvasti mukana sosiaalisuus. Vapaa-ajan vietto kavereiden kanssa on erinomainen esimerkki tästä. Tuntuu siis siltä, että yhteenkuuluvuus voisi lisätä prokrastinaatiota vähentämisen sijaan. Tämän takia onkin tärkeää löytää mahdollisuuksia nostaa yhteenkuuluvuuden tunnetta niissä paikoissa ja tilanteissa, joissa sitä ei normaalisti esiinny.

Yhteenkuuluvuuden tunnetta sisäisen motivaation vahvistamiseksi voi lisätä luomalla ympäristöjä, tapahtumia tai muita tilanteita, joissa ihmiset voivat kohdata ja vaikuttaa toisiinsa. Esimerkkejä tästä ovat koulujen sisäiset ajanviettopaikat kuten kahvilat, yleiset olohuoneet tai vapaamuotoiset jamitilaisuudet. Hyvänä esimerkkinä voidaan pitää myös musiikkiopiston toimintatapaa, jossa aloitin vastikään opettamisen: Kerran lukukaudessa on teemaviikko, jolloin normaalia opettamista ei järjestetä. Tämän sijasta tunti korvaantuu tekemisellä koulun sisällä, jonka oppilaat saavat yhdessä opettajan kanssa vapaasti päättää. Se voi olla lautapeliä pelaamista, rumpujen-, basson-, kitaran- tai pianonsoittamista. Ilmeistä toiminnalle kuitenkin on se, että perinteinen opettaja-oppilas rooli katoaa ja ihmiset pitävät hauskaa keskenään; tämä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta aivan eri tavalla ja syventää ihmisten välistä sidettä. Musiikkiopistosta mainittakoon vielä erikseen, että se on erikoistunut ryhmäopetukseen, joka jo itsessään opetusmuotona vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Tärkeää siis prokrastinaation vähentämiseksi on miettiä, millaisissa tilanteissa halutaan lisätä mahdollisuutta yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntymiselle. Musiikinopettajan tulisi pyrkiä löytämään mahdollisia tilanteita, joissa yhteenkuuluvuutta koetaan musiikin ja soittamisen parissa. Bänditoiminnassa tämä tapahtuu yleensä itsestään.

Musiikki-improvisaatio voi toimia ihmisille suurena hyvinvoinnin lähteenä, koska sillä on mahdollisuus tukea edellä mainittuja psykologista perustarpeita. Improvisaatio tukee soittajan kompetenssin kokemusta, koska hänellä on vapaus soveltaa kaikkea tietoansa ja taitoansa itsensä ilmaisemiseen. Soittajan taiteellinen vapaus ilmaista itseään haluamallaan tavalla tukee hänen autonomian kokemustaan. Tämän lisäksi vuorovaikutuksellinen ryhmäimprovisaatio tilanne on omiaan herättämään ihmisissä yhteenkuuluvuuden tunteita. Voin henkilökohtaisesti allekirjoittaa kaikki nämä väittämät vedoten omaan kokemukseeni jazzmusiikin ja improvisaation parissa.

### 3.5 Sisäisen ja ulkoisen motivaation suhde

Tänä päivänä lähes jokainen on kuullut, että sisäinen motivaatio on parempaa laadultaan kuin ulkoinen. Ihmisellä tulisi siis tavoitella oman hyvinvointinsa kannalta toimintaa, joka sisäisesti motivoi häntä. Järvilehto esittelee kirjassaan näiden kahden motivaatiolaadun vaikutuksen hyvin- sekä pahoinvointiin. Sisäisesti motivoitunut toiminta, joka johtaa saavutuksiin, vähentää ihmisen pahoinvointia (kuten esim. stressiä) lähes yhtä paljon, kun se edistää hyvinvointia. Tiedostakaamme, että hyvin- ja pahoinvointi eivät ole toisensa pois sulkevia tiloja: ne ovat yhtä aikaa esiintyviä ilmiöitä. Näin toteaa myös Nobel-voittaja Daniel Kahneman (2012) kirjassaan *Thinking, Fast and Slow*. Hän toteaa myös, positiivisia ja negatiivisia tunteita esiintyy monessa eri muodossa; näitä ovat mm. rakkaus, ilo, viehätys, toivo, huvittuneisuus, viha, häpeä, masennus ja yksinäisyys (Kahneman 2012, 393). Toiminta joka on lähtöisin ulkoisesta motivaatiosta, saa tavoitteita saavuttaessaan aikaan lyhyitä ilontunteita. Tällaisella toiminnalla ei ole kuitenkaan kauaskantoista vaikutusta hyvinvointiin, vaan pitkän ajan kuluessa se edistää pahoinvointia. Kaksi Järvilehdon tarjoamaa esimerkkiä ulkoisen motivaation tavoitteista ovat maine ja mammona. (Järvilehto, 2014, s. 26-27)

Lähes aina toiminta koostuu sisäisen ja ulkoisen motivaation yhdistelmästä, eikä niiden keskinäinen jaottelu ole helppoa. Musiikinopiskelija voi kokea yhtäaikaaisesti sisäistä ja ulkoista motivaatiota soittamista kohtaan. Tämä voi ilmetä esimerkiksi sisäiseen motivaatioon kuuluvan kompetenssin tarpeen tyydytyksestä oppilaan soittaessa. Samoin opettajan tapa ottaa musiikinopiskelijan musiikkimieltymykset huomioon voi vahvistaa oppilaan autonomian kokemusta. Opettaja voi myös kannustaa (tai arvostella) oppilasta tuoden esiin ulkoisen motivaation lähteen. Koen itse tämän ulkoisen ja sisäisen motivaation yhteiselon hämmentäväksi. Jos opettajan rooli on luonteeltaan väkisinkin motivoida oppilasta ulkoisesti, eikö hän silloin heikennä opiskelijan luontaisesti herännyttä sisäistä motivaatiota?

Tulen siihen tulokseen, että moni toiminta josta innostumme sisältää suuret määrät tietoa. Tätä tietoa emme saisi yksin selville ilman kokeneempaa ihmistä ja ohjausta. Ilman opettajaa huomaisimme pian polkevamme paikallamme kompetenssin tilassa, jossa ilman ohjausta oppimamme asiat tuntuisivat helpoilta ja tylsiltä vailla haastetta. Emme ehkä kykenisi kuitenkaan etenemään toiminnassamme seuraavaa askelta eteenpäin tiedonpuutteen tai toiminnan vaikeuden takia. Opettajana rooli tällöin on siis toimia oppilalle välttämättömänä pahana, joka itseasiassa toimiessaan ulkoisena motivaation lähteenä mahdollistaa myös opiskelijan sisäisen motivaation kasvun ja

ylläpidon. Ulkoiseksi koettu motivaatio voi toimia pakollisena osana sisäisen motivaation synnyttäjänä.

Yksi suurimmista syistä lykkäilyyn on tekemisen kokeminen liian vaikeaksi tai tylsäksi. Myös tehtävän suuruudella on vaikutus prokrastinaatioon: suuria kokonaisuuksia on vaikea hahmottaa ja tämä vaikeus lisää niiden epämiellyttävyyttä. Kaikissa haastatteluissa haastateltavani nostivat esille laajan kirjallisen työn tekemisen vaikeuden. Hankalaksi koetaan varsinkin opinnäytetyön tekeminen. Seuraava sarjakuva voi herättää samaistumisen tunteita kirjallisen työn aloitukseen liittyen.



Sarjakuva 6. Kirjallisen työn aloittaminen koetaan usein haastavaksi (Alex Norris, 2017).

Ihmisillä useinkaan ole vahvaa kokemuspohjaa kirjallisten tehtävien parissa varsinkaan musiikkialalla. Vaikka esimerkiksi pedagogissa opinnoissa tulee vastaan kirjallisia tehtäviä, niiden määrä ja koko ovat rajattuja. Tämä on hyvin luonnollista, koska olimmepa musiikinopiskelijoita yhdistää yleensäkin vahva motivaatio musiikkiin. Uskaltaisinkin väittää, että suurin osa musiikinopiskelijoista hakeutuu ammattikorkeakoulutason opintoihin motivaationaan soittaminen ja sitä tukevat sisäiset motivaation lähteet (autonomia, kompetenssi ja yhteenkuuluvuuden tunne). Musiikinopiskelijat saavat yhteenkuuluvuuden tunteen toimimalla sosiaalisesti opiskelijatovereidensa kanssa sekä kompetenssin täyttymyksen syventymällä soittimensa pariin käytännöllisellä tasolla. Vaikka koulu mahdollistaa oppilailleen tämän sosiaalisen ympäristön sekä perehtymisen omaan instrumenttiin, se samaan aikaan pakostikin rajoittaa heidän autonomiaansa. Näin tapahtuu, vaikka pedagogiset metodit kuinka pyrkivät antamaan oppilaalle autonomian kokemuksia. Konkreettisesti katsottuna koulu vaatii oppilailtaan taitoja ja kykyjä (esim. musiikkihistorian tuntemus tai kirjallisen työn tekeminen), joihin heillä ei ole välttämättä sisäistä motivaatiota. Kun tekeminen on saneltu ulkoapäin, opiskelijan

motivaatio saattaa olla luonteeltaan ulkoista: silloin koulu ohjaa oppilaan toimintaa palkintojen ja rangaistusten avulla. Esimerkkinä toimii instrumenttiohjauksen rajoittaminen: Jos oppilaan osittain tylsiä aiheita sisältävä kurssikertymä ei kasaannu suunnitelman mukaisesti, häntä rangaistaan epäämällä omakohtaiset instrumenttitunnit (joita kohtaan hänellä on sisäinen motivaatio). Tämän kaltaisten rangaistusten pyrkimys on saada oppilaat tekemään asioita, joita kohtaan heillä ei ole sisältä kumpuavaa tahtoa.

Opinnäytetyö voi siis olla musiikinopiskelijoille vaikea pala purtavaksi. Se sisältää itsessään hyvin monta eri vaihetta ja huomioitavaa asiaa. Näitä asioita ovat mm. aiheen valinta, aiheen rajaus, työtavan valinta, aikatauluttaminen, lähdemateriaalin valinta, uusien asioiden sisäistäminen ja reflektointi, omien ajatusten jäsentäminen ja verbalisoiminen sekä saattaminen kirjoitettuun muotoon. Tässä ei ole läheskään kaikki mitä asiaan liittyy, mutta voimme jo huomata, kuinka monimutkaisesta asiasta onkaan kyse. Kokemattomalle ihmiselle, joka vain haluaa tulla hyväksi soittajaksi tällainen työprosessi voi aiheuttaa suurta ahdistusta. Näin käy varsinkin, jos hänellä on vaikeuksia keksiä häntä kiinnostavaa aihetta. Onneksi opinnäytetyön tekemisessä annetaan laajat vapaudet valita aihe, metodi ja se, missä määrin työhön sisältyy muuta kuin tekstiosuutta. Tämä lisää autonomian kokemusta ja toimii motivaatiota lisäävänä voimana opiskelijan saadessa yhdistää kiinnostavan aiheen tekemiseensä.

Osalle ihmisistä opinnäytetyöhön liittyvät käytännönläheiset asiat etenevät jouhevasti ja sisäisen motivaation saattamana. Esimerkkeinä näistä asioista toimikoon äänitteen tekeminen tai konsertin järjestäminen. Nämä ovat asioita, joita opiskelijat tekisivät mielellään ilman pakollista opinnäytetyötäkin. Ongelmaksi muodostuu vaihe, jossa opiskelijan täytyy tuottaa kirjallinen tuotos tekemästään tai tutkimastaan asiasta. Konsertissa soittaminen on innostavaa, mutta kotona yksin kirjoittaminen ei täytä peruspsykologisia tarpeita. Ilman ulkoista pakotetta opiskelija olisi löytänyt todennäköisesti sisäisesti motivoivampaa tekemistä. Varsinkin ilman järjestelmällisyyttä ja suunnitelmallisuutta opiskelija voi kokea työn liian haastavaksi, mikä johtaa ahdistukseen ja turhautumiseen. Kirjallisen osuuden tekeminen opinnäytetyössä voi paikoin olla yksinäistä, jolloin se ei tyydytä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Voimme siis epäillä, että heikoimmissa olosuhteissa oppilaalla ei ole lähes minkäänlaista sisäistä motivaatiota kirjallisen tehtävän kanssa.

Kun epämotivoivassa olosuhteessa luonteeltaan epätunnollinen oppilas ahdistuu, hän haluaa keskittää ajatuksensa pois epämiellyttävästä tekemisestä. Tässä vaiheessa

prokrastinaatio astuu kuvioon. Välttääkseen ahdistusta ja stressiä opiskelija tuumaa itseksensä, että voi aloittaa työn vähän myöhemmin, kun on vireämmässä tilassa. Hän saattaa huomata jotain muuta tärkeää listalla tehtävistä asioista tai keskittää huomionsa vain enempää ajattelematta miellyttävämpään asiaan (esimerkiksi Netflix jaksoon). Näin toiminta, johon oppilas oli aiemmin ajatellut ryhtyvänsä, lykkääntyy eteenpäin. Seuraavassa sarjakuvassa huomataan ihmisen luonnollinen ajatuksen juoksu: mieli lähtee hänen tiedostamattaan harhailemaan ja keksimään mielenkiintoisia asioita, joilla korvata nykyinen toiminta.

# PROCRASTINATION, VALUE ADDED



© 2015 Connie J. Sun | conniewornie.com

Sarjakuva 7. Epämiellyttävän työn tekeminen voi johtaa prokrastinaatioon (Connie Sun, 2015).

Tämä sisäisen motivaation puute ei rajoitu pelkästään opinnäytetyön tekemiseen, vaan tulee vastaan muissakin tilanteissa. Yksi haastateltavistani kokee esimerkiksi Excel-ohjelman kanssa toimisen puuduttavana ja huomaa lykkäävänsä sen tyyppisiä tehtäviä

usein. Hän sanoo niiden olevan ”luonteeltaan epämiellyttäviä, eivätkä ne anna itselle mitään muuta kuin sen, että saa asian päätökseen”. Toinen esimerkki motivaation puutteen aiheuttamasta lykkäilystä muualla kuin kirjallisessa työssä on vaikeisiin tutkintoihin tai kokeisiin valmistautuminen. Muistan itse lykänneeni konservatorion laajaan jazzmusiikin kuuntelukokeeseen valmistautumista useaan otteeseen. Syyinä tähän lykkäilyyn uskon olleen kiinnostuksen puute perinteistä jazzmusiikkia kohtaan. Kokeen ollessa vain päivän päässä en tuntenut olevani valmis ja pelkäsin saavani hylätyn arvosanan. Tämä pelko ajoi minut valmistautumaan koetta varten viimeisenä iltana suuresti stressaantuneena. Koe meni huonolla arvosanalla läpi.

#### **4 Keinoja aikaansaamattomuuden ehkäisyyn**

Esittelen seuraavaksi kaksi keinoa ehkäistä ja rajoittaa prokrastinaatiota. Nämä keinot ovat hyvin sovellettavissa kaikille omaan toimintaan. Musiikinopettajan on myös viisasta kannustaa niiden käyttöä omien oppilaidensa kanssa, jos oppilaat prokrastinoivat suuressa määrin.

##### **4.1 Ärsykkeiden rajoittaminen ympäristössä**

Olen huomannut usein harjoitellessani tai tehdessäni jotain muuta keskittymistä vaativaa asiaa, että mieleni lähtee helposti vaeltamaan. Nämä asiat voivat olla ajatuksia tai huolia ja ne voivat liittyä esimerkiksi läheisten hyvinvointiin tai muihin ihmissuhteisiin. Keskittymistä häiritseville huolille ei läheskään aina mahda mitään. Tällöin ne ovat asioita, joiden kanssa on vain tultava toimeen. Mutta läheskään kaikki mielen vaellukset eivät ole peräisin tekijöistä, joita emme voi kontrolloida.

Valitsin itse tätä kirjallista työtä tehdäkseen paikaksi Helsingin Meilahden kirjaston. Tällä paikanvalinnalla pyrin välttämään prokrastinaatioon liittyvän ongelman, johon olen törmännyt hyvin usein: liian ärsykerikas ympäristö.

Huomiota varastavat ärsykkeet esiintyvät ympäristössämme eri tavoin: Huomion voi viedä läheinen, joka tulee kysymään jotain tai koira, joka haukkuu jossain kaukana. Se voi olla oman huoneen pölyttynyt kattolamppu tai ikkunan ulkopuolella leikkivät lapset. Se voi olla hiljainen, mutta tasaisesti pisaroita tiputtava kraana tai voimakkaasti jyrisävä katupora. Kaikille näille asioille on ominaista se, että ne varastavat huomion. Katupora



tai tiputtava kraana voi estää ihmistä keskittymästä kokonaan tehtävään asiaan. Pölyinen kattolamppu voi vaivihkaa varastaa huomion ja sytyttää ihmisessä tarpeen korjata asia siivoamalla. Niin kuin aiemmin on tullut esille, siivoaminen esiintyy niin itsessäni kuin haastateltavassani normaalina korvaavana toimintana. Tämä tekeminen toimii samalla vaivihkaa toiminnan muutoksena siihen asiaan, joka koetaan helpommaksi ja mieluisammaksi. Näitä ärsyksiä pystyy kuitenkin rajaamaan varsin tehokkaasti valitsemalla tärkeälle tekemiselleen optimaalisen ympäristön sekä muokkaamalla tilaa mahdollisimman ärsykevapaaksi. Ärsyksien kontrollointi mainitaan myös Steelin analyysissä yhtenä ehkäisykeinoista (Steel 2007, 82).

Helpoin tapa vapautua keskittymistä häiritsevistä ärsyksistä on yksinkertaisesti hakeutua paikkaan, joka sisältää niitä mahdollisimman vähän. Tämä ratkaisu konkretisoituu hyvin, kun verrataan soitonharjoittelua kotona ja koulussa. On hyvin tyypillistä, että musiikin ammattiopiskelijat harjoittelevat kotonaan aktiivisesti. Kotona harjoittelun tyypillinen ongelma on kuitenkin sen tarjoamat ärsykkeet ja rutiinit. Nämä ärsykkeet vievät keskittymistä pois ja voivat johtaa täysin korvaavaan toimintaan, kuten huonekavereiden kanssa seurusteluun tai jo useaan otteeseen mainittuun siivoamiseen. Koulun harjoitustilat ovat ärsykevapaampia eivätkä muut ihmiset tule häiritsemään sinua (muuten kuin pahoitellen pakon edessä). Vaikka pidän itse koulussa harjoittelua paljon tehokkaampana, voi kodin ärsyksiä rajoittaa tunnistamalla itseä häiritseviä tekijöitä ja pyrkimällä niistä eroon. Esimerkiksi huonetovereille voi ilmoittaa omasta keskittymistä vaativasta harjoittelusta ja pyytää, että he kunnioittaisivat työrauhaasi. Jos huomaa huomionsa siirtyvän jatkuvasti ikkunan ulkopuolella tapahtuviin asioihin, voi yksinkertaisesti laittaa verhot kiinni.

Haastateltavani kertoo, että hänelle toimistotyön tekeminen toimii parhaiten toisinpäin: Hänen tekemisensä keskeytetään toimistossa työskennellessä jatkuvasti niin, että alkuperäinen tekeminen lykkääntyy myöhemmäksi. Tästä turhautuneena hän on ryhtynyt tekemään toimistotyönsä kotoa käsin, jolloin häiritseviä tekeviä on vähemmän. Hän kuitenkin tunnustaa aloittavansa siivoamisen joskus välttääkseen epämiellyttävää tekemistä. Siltikin hänelle on tehokkaampaa toimia kotona kuin musiikkioppilaitoksen toimistotiloissa.

Nykyaikamme pahimpana huomiota varastavana tekijänä toimii teknologia. Some-kulttuuri, aina (sähköpostin ja puhelimen) tavoitettavana oleminen, ja erilaiset instant gratification-sävytteiset pelit kilpailevat huomiostamme jatkuvasti. Tämä kulttuuri sitoo ja

varastaa huomiotamme jatkuvasti päivän edetessä ja aiheuttaa jopa riippuvuutta. Se toimii hyvin usein korvaavana toimintana asioille, joita meidän pitäisi olla tekemässä. Tämän lisäksi on myös ikävää huomata, ettei se paranna oloamme ollenkaan, vaan päinvastoin lisää pahoinvointia. Huonoimmat kokemukseni itselläni harjoittelusta on soittaa kitaraa yhtä aikaa, kun katson videoita YouTubesta samalla viestiessäni Messengerillä kaverin kanssa. Lähestulkoon kaikki huomioni on kiinni ruudussa ja tärkein tekeminen toimii taustalla vailla mitään huomiota. Luonnollisesti tämän ehkäisemiseksi kannattaa pyrkiä eroon (varsinkin itseä koukuttavasta) teknologiasta niin paljon kuin suinkin mahdollista.

Usein käytämme kuitenkin teknologiaa hyväksemme esimerkiksi hyödyntämällä nuotinnusohjelmaa, metronomia, tai taustamusiikkiohjelmaa samalla kun harjoittelemme. Tällöin on tärkeää rajoittaa niiden mukana tulevia ärsykeitä esim. pistämällä kännykkä äänettömälle. On myös olemassa ärsykeitä rajoittavia ohjelmia, jotka kytkevät tietokoneella tai kännykällä työskennellessäsi haluamasi ohjelmat pois päältä. Näiden maksullisten ohjelmien olemassaolo ja menestys kielivät nykyajan ongelmastamme hukkaa ärsyketulvaan, joka murentaa keskittymistämme.

#### 4.2 Välitavoitteiden asettaminen ja suunnitelmallisuus

Usein isojen ja pitkien projektien kanssa esiintyy prokrastinaatiota sekä vaikeutta aloittaa työtä. Tällaista tapahtuu varsinkin silloin, kun tehtävä koetaan epämieluisaksi ja vaikeaksi. Haastateltavani ja tutkimukset tuovat vahvasti esille, että pitkäjänteisen työn tekemisen ja lykkäämisen vähentämisen vuoksi henkilön on toimittava suunnitelmallisesti. Osia tälle suunnitelmallisuudelle ovat välitavoitteiden asettelu, kattavan alkusuunnitelman ja pohjatyön tekeminen. Niin kuin haastateltavani asian ilmaisi: asia pitää pilkkoa tarpeeksi pieniin palasiin.

Piersin mukaan huomattava määrä tutkimuksia on osoittanut tavoitteiden asettamisen vähentävän prokrastinaatiota. Esimerkkinä hän mainitsee Robert Boicen vuonna 1989 tekemän huomion julkaisussa *Procrastination, busyness and bingeing: Päivittäiset kirjoitustavoitteet auttavat akateemisia kirjoittajia pysymään terveessä julkaisuaikataulussa töidensä kanssa* (Steel 2007, 83). Päivittäiset harjoittelutavoitteet toimivat myös soiton harjoittelussa tehokkaasti: On huomattu, että pienissä paloissa toteutettu päivittäinen harjoittelu on paljon tehokkaampaa tuottaen selviä tuloksia verrattuna siihen, että harjoittelisi kerran viikossa kerralla pitkään. Yksi haastateltavistani

myös painotti soitonopettajan vastuuta oppilaansa tavoitteiden ja aikatauluttamisen selkeyttämisestä. Opettajan tehtävä on pilkkoa isoja kokonaisuuksia pienemmiksi paloiksi, joita käydään oppilaan kanssa läpi vähän kerrallaan lukukauden aikana.

Jokainen kolmesta haastateltavistani koki tavoitteiden asettelun olevan tärkeää tehokkaan työskentelyn ja prokrastinaation ehkäisemisen kannalta. Erityistä huomiota kohdistettiin tekemisen aloittamiselle. Se tuntuu usein erityisen vaikealta, varsinkin kun kyseessä on ison projektin kuten esimerkiksi opinnäytetyön aloittaminen. Yksi haastateltavista mainitsee omaksi keinokseen itsensä väkisin alkuun pakottamisen. Se tarkoittaa käytännössä esimerkiksi tekstitiedoston tekemistä ja ensimmäisen otsikon kirjoittamista. Tämä alun konkretisoituminen tuo tekijälleen tunteen siitä, että tehtävä ei ole vain osa epämääräistä, ahdistusta aiheuttavaa ja vaikeasti hahmotettavaa sumua hänen mielessään. Tekstitiedostosta syntyy konkreettinen alusta, jota voi lähteä työstämään eteenpäin. Haastateltavani on myös huomannut omakohtaisesta kokemuksestaan konserttitapahtuman järjestämisessä, että kattava alkusuunnittelu on projektin sujuvuuden kannalta hyvin tärkeää. Se vaikuttaa suoraan siihen, miten jouhevasti asiat rullaavat projektin sisällä eteenpäin. Alkusuunnitelma voi pitää sisällään mm. mahdollisen työryhmän roolijaottelua, kaiken projektiin liittyvien työvaiheiden kokoamista, kaikkien projektissa vaikuttavien henkilöiden kartoitusta, mahdollisten esteiden ja uhkien ennakkointia ja niihin varautumista sekä tietenkin itse projektin aikatauluttamista kaikkine vaiheineen. Tämän tehtyään ihmiselle tulee realistinen ja kokonaisvaltainen kuva isostakin hankkeesta, mikä rajoittaa esim. virheellisiä arvioita ennustettaessa sen kestoa.

Näen positiivisena asiana sen, kuinka tavoitteiden asettaminen ja opiskelijalle ison projektin hahmottaminen otetaan Metropolian opinnäytetyöhön liittyvissä kursseissa huomioon. Opinnäytetyön tekemistä varten on omistettu kolme eri kurssia, joiden tarkoitus on auttaa opiskelijaa hahmottamaan työmäärä ja työn vaiheet sekä tukemaan häntä asioissa, jotka hän kokee vaikeaksi. Kurssit ajoitetaan siten, että kukin vaihe tukee oppilaan silloista työvaihetta. Näin aikataulutetaan ja tavoitteellistetaan vaikeaksi koetun asian tekemistä, mikä vähentää siihen liittyvää prokrastinaatiota. Kuten Pierskin viittaa artikkelissaan Arielyn ja Wertenbrochin tutkimukseen: Tavoitteiden (erityisesti takarajojen) asettamisen on huomattu olevan tehokas keino vähentää prokrastinaatiota, mutta se on erityisen tehokas silloin, kun se on asetettu muiden toimesta (Steel 2007, 83). Auttaako välitavoitteiden asettelu kuitenkin kaikissa tilanteissa?

Oppilaat luontaisesti hakeutuvat sellaisten asioiden pariin, jotka he kokevat miellyttäväksi itselleen ja mihin heillä on korkea sisäinen motivaatio. Koulussa tulee kuitenkin väistämättä vastaan asioita, jotka koetaan epämiellyttäväksi. Tätä epämiellyttävää tekemistä varten tarvitaan ulkoapäin asetettuja välitavoitteita, jotta ne saataisiin avustettuna lopulta tehtyä. Opiskelija saattaa kuitenkin luontaisesti vierastaa tavoitteita, koska ne liittyvät suoraan epämieluisen asian tekemiseen. Siis vaikka välitavoitteiden asettamisella pyritään jäsentämään epämieluisaa tekemistä ja tekemään siitä näin mielekkäämpää, nämä ulkoapäin asetetut tavoitteet voidaan kokea yhtä lailla epämieluisana. Tämä tilanne ironisesti johtaa välitavoitteiden hyödyttömyyteen lykkäämiseen kautta. Onkin mielestäni siis tärkeää, että ihmiset ymmärtävät välitavoitteiden positiivisen vaikutuksen isojen tehtävien jäsennykseen ja hahmottamiseen sekä siihen, kuinka ne vaikuttavat ulkoisestikin asetettuna lopulta motivaatiota nostavana voimana tekemällä laajoista kokonaisuuksista helpommin lähestyttävän.

Myös musiikinopiskelijalle tyypillinen soitonharjoittelu voidaan nähdä suurena ja vaikeasti hahmotettavana kokonaisuutena. Sibelius-Akatemian verkkosivuilta löytyy paljon harjoitteluun liittyvää tietoa. Yhtenä harjoittelua tukevana työkaluna toimii Erja Joukamo-Ampujan ja Jouko Heiskasen mukaan harjoittelupäiväkirja. Harjoittelupäiväkirja toimii tehokkaasti musiikinharjoittelussa esiintyvää prokrastinaatiota vastaan. Se mahdollistaa soittajan optimaalisen kehittymisen sekä auttaa hahmottamaan ja muokkaamaan harjoittelua terveempään ja tehokkaampaan suuntaan. Harjoittelupäiväkirjassa on hyvä huomioida mm. harjoittelu-aika, tavoitteet, sisältö, sekä tauot. On myös viisasta kirjoittaa ylös huomioita päivittäisestä harjoittelusta: onnistumiset, epäonnistumiset, mieliala sekä keskittyneisyys. (Sibelius-Akatemia 2018)

## **5 Pohdinta**

Opinnäytetyöni aikana paljastuneet asiat ovat vahvistaneet ennakkokäsitystäni prokrastinaatiosta. Aiheen tutkiminen on antanut minulle rikkaampaa kuvaa sen luonteesta, haittavaikutuksista, ehkäisykeinoista sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Pidän työni tuomaa näkökulmaa itseohjautuvuusteorian soveltamisesta prokrastinaation ehkäisemisessä hedelmällisenä, koska en törmännyt tutkimukseni aikana vastaavaa näkökulmaa käsitelleisiin julkaisuihin. Uskon, että itseohjautuvuusteorian esittelemät sisäisen motivaation tarpeet ovat yhteydessä prokrastinaation kanssa, ja niihin

vaikuttaminen vaikuttaa myös ihmisen aikaansaamattomuuteen. Tämä on nähdäkseni myös pedagogisesti ajatellen tärkeä huomio.

Sekä asiaa koskevat tutkimukset, että omani ja haastateltavieni kokemukset johtavat seuraavaan lopputulemaan: prokrastinaatio on hyvin todellinen ilmiö, joka vaikuttaa jossain määrin kaikkien ihmisten toimintaan. Työhöni liittämieni sarjakuvien olemassaolo, suosio, sekä huumoriarvo todistavat omalta osaltaan ihmisten kykyä tunnistaa ja samaistua tähän ilmiöön.

Tutkimukset sekä tekemäni haastattelut antavat selkeän kuvan asenteesta, jossa prokrastinaatio nähdään itselle haitallisena toimintana, jossa ihmiset toimivat vasten omaa hyötyään. Olen myös huomannut, että aikaansaamattomuus on hyvin monisyinen ilmiö. Sen toiminta on riippuvainen monen eri tekijän (kuten mm. ärsykkeiden, luonteenpiirteiden sekä motivaation) yhteisvaikutuksesta. Tästä syystä ilmiön syytä on vaikea rajata yksittäiseen tiettyyn tekijään.

Moninaisista syistä huolimatta prokrastinaatiota voidaan ehkäistä eri tavoin. Näistä vahvimmat menetelmät ovat suunnitelmallisuus ja aikatauluttaminen, ärsykkeiden vähentäminen ympäristössä sekä sisäisen motivaation perustarpeiden (eli autonomian, kompetenssin sekä yhteenkuuluvuuden tunteen) vahvistaminen. Kun aikaansaamattomuudesta kärsivä henkilö pyrkii panostamaan näihin keinoihin, sen tulisi auttaa häntä keskittymään, motivoitumaan paremmin sekä jäsentämään isoja kokonaisuuksia mielekkäämmiksi palasiksi.

Olen opinnäytetyöni kautta oppinut ymmärtämään omaa sekä muiden ihmisten epäjohtonmukaista käytöstä paremmin. Ymmärryksen kasvu omaa toimintaa haittaavasta käytöksestä luo itselleni halun ja pyrkimyksen hyödyntää tutkimuksesta oppittuja ehkäisykeinoja. Pyrin omassa pedagogiikassani tunnistamaan tilanteita, joissa psykologisia perustarpeita pystyy tukemaan mahdollisimman paljon. Tämän lisäksi haluan huomioida sekä omani että oppilaitteni käytänteet harjoittelun aikatauluttamisessa ja tavoitteellistamisessa. Aion myös tarkastella omaa toimintaympäristöäni kriittisesti sekä muokata sitä suuntaan, joka mahdollistaa keskittymistä vaativan työskentelyn. Näiden keinojen avulla haluan selättää toimintaa, jossa olen kokenut itseni tai oppilaani aikaansaamattomiksi. Toivottavasti halu kitkeä aikaansaamattomuutta ei rajoitu vain minuun, vaan tarttuu muihinkin ihmisiin, jotka ovat nähneet vaivan perehtyä työni sisältöön!

## Lähteet

- Inkinen, Mikko – Mikkonen, Johanna – Heikkilä, Annamari – Tukiainen, Mika & Lindblom-Ylänne 2012. Aikaansaamattomuuden psykologiaa. Teoksessa Psykologia. Helsingin Yliopisto. 172-181. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: [https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/aikaansaamattomuuden\\_psykologia\\_alaakkeet\\_psykologia12\\_03\\_lehti-painovalmis.pdf](https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/aikaansaamattomuuden_psykologia_alaakkeet_psykologia12_03_lehti-painovalmis.pdf). Luettu 23.2.2018
- Ilvonen, Vilja 2015: Katsaus opiskelijan itsetunnon merkitykseen musiikinopiskelussa. Opinnäytetyö. Verkkodokumentti. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/92494/Ilvonen\\_Vilja.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/92494/Ilvonen_Vilja.pdf?sequence=1). Luettu 4.3.2018
- Joukamo-Ampuja, Erja & Heiskanen, Jouko: Harjoittelupäiväkirja. Verkkodokumentti. <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=31&la=fi> Luettu 29.4.2018
- Järvilehto, Lauri 2014: Hauskan oppimisen vallankumous. Eskelinen, Petri & Kiviaho, Mirva (suom.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kahneman, Daniel 2012: Thinking, Fast and Slow. Iso-Britannia: Penguin Books.
- Lämsä, Päivi 2012: Minä pystyn! Vai pystynkö? Opinnäytetyö. Verkkodokumentti. [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41420/lamsa\\_paivi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41420/lamsa_paivi.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Luettu 19.3.2018
- Mallett, Jef 2006: Frazz. Sarjakuva. <http://www.gocomics.com/frazz/2006/10/06>. Luettu 29.4.2018
- Norris, Alex 2017: Procrastination. Sarjakuva. <http://www.gocomics.com/webcomic-name/2017/06/06>. Luettu 29.4.2018
- Psykoterapiakeskus: Masennus. Verkkodokumentti. <https://vastaamo.fi/masennus>. Luettu 20.2.2018
- Seluk, Nick 2017: The Awkward Yeti. Sarjakuva 1. <http://www.gocomics.com/the-awkward-yeti/2017/06/12>. Luettu 29.4.2018
- Seluk, Nick 2017: The Awkward Yeti. Sarjakuva 2. <http://www.gocomics.com/the-awkward-yeti/2017/05/05>. Luettu 29.4.2018
- Simpson, Dana 2013: Phoebe and Her Unicorn. Sarjakuva. <http://www.gocomics.com/phoebe-and-her-unicorn/2013/11/12>. Luettu 29.4.2018
- Steel, Piers 2007: The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. Teoksessa Psychological bulletin. American Psychological Association. 65-94. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: [http://studiemetro.au/installation29.cs.au.dk/fileadmin/www.studiemetro.au.dk/Procrastination\\_2.pdf](http://studiemetro.au/installation29.cs.au.dk/fileadmin/www.studiemetro.au.dk/Procrastination_2.pdf). Luettu 1.11.2017
- Sun, Connie 2015: Procrastination, Value Added. Sarjakuva. <http://www.gocomics.com/connie-to-the-wonnie/2017/07/31>. Luettu 29.4.2018

T, Shen 2017: OwlTURD. Sarjakuva. <http://www.gocomics.com/owlTURD/2017/01/02>.  
Luettu 29.4.2018

Tice, Dianne & Baumeister Roy 1997: Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: the costs and benefits of dawdling. Teoksessa Psychological Science. Association for Psychological Science. 454-458. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa:

[http://pages.ucsd.edu/~nchristenfeld/DoG\\_Readings\\_files/Class%2010%20-%20Tice%201997.pdf](http://pages.ucsd.edu/~nchristenfeld/DoG_Readings_files/Class%2010%20-%20Tice%201997.pdf) Luettu 1.12.2017

Whamond, Dave 2015: Reality Check. Sarjakuva.  
<http://www.gocomics.com/realitycheck/2015/03/21>. Luettu 29.4.2018

