

Oppitunti ja pohdintatehtäviä aikaansaamattomuudesta

Esittely

Lähes kaikki ihmiset ovat aikaansaamattomia joskus jossain asioissa, mutta toisaalta hyvin harvat ihmiset ovat aikaansaamattomia koko ajan lähes kaikissa asioissa. Seuraavassa lähdetään tutkailemaan mikä on sinun tilanteesi. Oletko aikaansaamaton juuri yhdessä tietyssä tehtävässä vai mahdollisesti useissa? Ja liityykö aikaansaamattomuutesi juuri tähän hetkeen vai onko aikaansaamattomuus sinulle tuttua jo vuosien ajalta. Käy läpi seuraavat neljä kohtaa ja näihin liittyvät pohdintatehtävät ja saat paremman kuvan mihin juuri sinun aikaansaamattomuus liittyy.

Lue lisää:

- Steel (2007) Nature of procrastination

- Inkinen ym. (2012) Aikaansaamattomuuden psykologiaa

1. Aikaansaamaton monissa asioissa jo vuosien ajan

Aikaansaamattomuuteen tiedetään liittyvän joitain varsin pysyviä ihmisen persoonallisuuden piirteitä ja ominaisuuksia. Ja niin kuin lähes kaikissa asioissa, myöskään aikaansaamattomuuden suhteen onnenlahjat eivät ole menneet ihmisten kohdalla aivan tasan, vaan toiset ihmiset ovat alttiimpia aikaansaamattomuudelle kuin toisen. Toisaalta nekin meistä, jotka ovat hyvin alttiita aikaansaamattomuudelle, voivat oppia tapoja saada aikaan. Seuraavassa esitellään joitain persoonallisuuden piirteitä, jotka altistavat aikaansaamattomuudelle monissa tilanteissa pitkäksi aikaa.

1) Selkeimmin aikaansaamattomuuteen altistavaa persoonallisuudenpiirre tunnollisuus tai paremminkin tunnollisuuden puute. Vähän tunnolliset ihmiset eivät juuri aseta itselleen päämääriä, eivät kauheasti organisoi elämäänsä, eivät ole kovin tarkkoja ja huolellisia, ja saattavat kuvata itseään laiskoiksi, joilla ei ole mitään itsekuria. Opiskelussa pitkälle pääseminen ja menestyminen tunnetusti vaatii juurikin tunnollisuutta ja siksi yliopisto-opiskelijat ovat keskimääräistä tunnollisempia, vaikka toki vähän tunnollisiakin yliopisto-opiskelijoista löytyy. Mikäli tunnistat itsesi vähän tunnolliseksi, ei se tietenkään tarkoita, ettetkö voisi oppia korkeitakin päämääriä asettamaan ja niihin huolellisesti ja pitkäjännitteisesti pyrkimään, mutta hieman opettelua se vaatii.

2) Toinen selvästi aikaansaamattomuudelle altistava on piirrekimppu, joissa yhdistyy häiriintyvyys, impulsiivisuus ja taipumus tylsistymiseen. Jotkut meistä ovat kuin sähköjäniksiä, jotka muuttavat pienestäkin ulkoisesti ärsykkeestä suuntaansa, ovat valmiita singahtamaan tehtävästä toiseen ja jos joutuvat pitkään saman asian parissa olemaan, tylsistyvät ja haluavat tehdä jotain uutta. On helppo kuvitella, että tällöin pitkäjänteinen aikaansaaminen voi olla vaikeaa ja vaatia paljonkin harjoittelua. Toisaalta kun sähköjänikset saavat suunnattua oman usein valtavan energiansa sopivaan suuntaan, voivat he saada hyvinkin paljon aikaan. Jos tunnistat itsesi tästä kuvauksesta ja olet aikaansaamattomuudesta pitkään kärsinyt, toivoa kyllä on. Jossain tapauksissa tämän piirrekimppun takaa on tunnustettavissa Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD), jos voit lukea lisää esim. [täältä](#). Jos epäilet itselläsi ADHD:tä, ota yhteyttä terveydenhuoltoon, kuten YTHS:ään.

3) Kolmas tekijä, joka voi altistaa aikaansaamattomuudelle pitkäaikaisesti ei ole varsinaisesti persoonallisuuden piirre vaan paremminkin tapa. Nimittäin tapa olla tekemättä opintoja. Opiskelu yliopistossa on etenkin jollain aloilla ja jossain vaiheissa hyvinkin vapaata ja vaatiin paljon itsenäistä työntekoa. Opiskelijalla voi olla suurikin vapaus valita milloin ja miten hän opiskelunsa tekee. Aika voi mennä harrastuksiin, tietokoneella istumiseen, ainejärjestöihin, kaveriporukoihin ym. Ja jos tätä jatkuu riittävän pitkään ja säännöllisesti, on riski, että myös opiskelemattomuudesta voi tulla tapa. Ja kun tapa on kerran syntynyt, voi siitä olla vaikea päästä eroon. Tällainen opiskelemattomuuden tapa voi syntyä myös esimerkiksi silloin, kun on oppinut pärjäämään peruskoulussa ja lukiossakin lähes ilman työntekoa.

Kuvaa tähän lyhyesti, tunnistatko itsessäsi aikaansaamattomuudelle altistavia piirteitä tai tapoja?

2. Aikaansaamaton monissa asioissa viime aikoina

Joskus elämässä on tilanteita ja aikoja, jolloin olo on aikaansaamaton, vaikka yleensä olisikin aikaansaava. Tällöin kyse ei ehkä ole niinkään pysyvästä toimintatavasta tai persoonallisuudesta, vaan ehkä enemmän elämäntilanteesta tai vaikkapa mielialasta. Seuraavassa esitellään joitain asioita, jotka voivat liittyä siihen, että on ollut aikaansaamaton viime aikoina, vaikka ennen olisikin saanut aikaan hyvin.

1) Aikaansaamattomuuden yksi parhaista selittäjistä on väsymys tai energian vähyys. Kun ihminen väsyä, hän alkaa tuntea itsensä usein aikaansaamattomaksi. Joskus omaa väsymystään ei oikein edes huomaa, saattaa vain ihmetellä: miksi en saa aikaan. Aina kun on aikaansaamaton monen asian suhteen, kannattaa kysyä itseltään, olenko väsynyt. Ja jos kyllä, antaa itselle aikaa levätä ja palautua. Joskus väsymys voi olla niin syvää, että se ei oikein lähde lyhyellä levolla ja ihminen saattaakin olla uupunut tai ehkä masentunut. Mikäli sinun väsymys on syvää, eikä tunnu lähtevän pois useiden päivien tai parin viikon levolla, voi olla hyvä hakeutua terveydenhuoltoon, kuten YTHS:lle tarkistamaan oma tilanne. Voit arvioida omaa mielialaa ja väsymyksen tasoa esim. [Mielenterveystalon](#) työkaluilla tai [opiskelu-uupumusmittarin](#) avulla.

2) Aikaansaamiseen vaikuttaa paitsi väsymys myös vireystila tai -taso. Liittyykö sinun aikaansaamattomuus johonkin tiettyyn vuorokauden aikaan, esim. iltaan tai aamuun? Tai ehkä vuodenaikaan, kuten kevääseen tai syksyn ja alkutalven pimeisiin aikoihin? Tai tunnistatko muita rytmejä, jotka vaikuttavat sinun vireystilaan? Ne voivat olla tärkeitä asioita, kun yritetään ymmärtää aikaansaamattomuutta.

3) Elämäntilanteella saattaa olla myös suuri vaikutus aikaansaamiseen. Etenkin elämän suuret muutosvaiheet kuten muuttaminen uudelle paikkakunnalle, rakastuminen, läheisen kuolema tai muut vaikuttavat elämän kokemukset saattavat saada aikaan tilanteen, jossa on jonkin aikaa aikaansaamaton olo monienkin asioiden suhteen. Näiden tilanteiden kohdalla rutiinit auttavat toimimaan edes suhteellisen tehokkaalla tavalla ja toisaalta myös on hyvä tällöin antaa mielelle aikaa sopeutua muutoksiin ja hyväksyä oma aikaansaamattomuus.

Pohdi tähän lyhyesti millainen on energiatasosi ja elämäntilanteesi juuri nyt, ja onko näillä tekijöillä yhteyttä aikaansaamattomuuteesi?

3. Aikaansaamaton yhdessä asiassa viime aikoina

Useimmiten aikaansaamattomuus liittyy juuri tiettyyn tehtävään tai tehtäviin. Opiskelija saattaa esimerkiksi saada aikaiseksi käydä yhtä kurssia, mutta ei oikein millään toista, vaikka sekin tärkeä olisi. Tai tavallinen tilanne on, että opiskelija kotona opiskellessaan ei meinaa saada luettua tenttiin, mutta saakin aikaan paljon muuta, kuten laittaa ruokaa, siivoaa tai surffaa sosiaalisen median sovelluksissa. Seuraavassa on listattu erilaisia asioita, jotka liittyvät siihen saammeko me aikaan jotain tiettyä tehtävää vai emme.

1) Tehtävän epämiellyttävyyys. Tämä lienee tärkein tunnusmerkki tehtävälle, johon ei tule tartuttua. Se, että tehtävä tuntuu epämiellyttävältä, voi johtua monesta asiasta: Se saattaa olla vaikea ja haastava tai sekava ja epäselvä ja siksi tuntua epämiellyttävältä. Tai voi olla, että tehtävä vain on tylsä ja ehkä liiankin helppo ja triviaali, jonka takia se saattaa tuntua epämiellyttävän turhanpäiväiseltä.

Saattaa myös olla, että tehtävä sinällään on aika neutraali, mutta siihen on yhdistynyt jotain, joka onkin epämiellyttävää. Esim. jos jännittää esiintymistä, saattaa jo esityksen valmistelukin alkaa tuntumaan epämiellyttävältä. Tai jos on aiemmin saanut vaikkapa rankkaa kritiikkiä vastaavasta työstä, jota nyt pitäisi alkaa tekemään, voi samantapaiseen tehtävään uudelleen tarttuminen tuoda mieleen hyvinkin epämiellyttäviä mielikuvia. Ja ihminenhan haluaa luontaisesti vältellä ja siirtää eteenpäin kaikkea, joka tuntuu epämiellyttävältä, vaikka tekeminen tärkeää olisi.

On myös mahdollista, että tehtävä tuntuu epämiellyttävältä, koska siihen ei ole motivaatiota ja se on yhdentekevä. Ei ole mitään omaa halua tehtävää tehdä, eikä mikään ulkoinenkaan syy, kuten valmistuminen tai rahapalkka, toteudu tehtävän tekemisen jälkeen. Tällöin paras ratkaisu taitaa ollakin jättää tehtävä tekemättä.

2) Omien taitojen epäileminen. Toinen hyvinkin tärkeä aikaansaamattomuutta selittävä tekijä on omien taitojen epäileminen. Mikäli et usko, että kykenet tehtävästä selviytymään ja sen kunnialla tekemään, et siihen todennäköisesti tartu. Esimerkiksi jos sinulla on aina ollut vaikeuksia matematiikan kanssa ja tuleva tehtävä vaatisi jo pitkälle meneviä matemaattisia työvälineitä, on hyvin todennäköistä, että et tehtävää meinaa saada alkuun. Joskus omien taitojen epäily voi liittyä myös tehtävän osaan tai myös vaikkapa sen vaatimaan aikaan. Saattaa olla, että sinulla vaikkapa on käsitys itsestäsi huonosti pitkäjänteiseen työskentelyyn pystyvänä. Tällöin on hyvin mahdollista, että et meinaa saada aloitettua isompaa projektityötä tai opinnäytettä, koska homma tuntuu vain liian vaativalta omiin taitoihin nähden.

3) Kolmas tärkeä aikaansaamattomuutta selittävä tehtävään liittyvä tekijä on aika. Tarkemmin sanottua aika, joka on käytettävissä tehtävän tekemiseen. Ihmisen tarmo tarttua tehtäviin kasvaa yleensä huimasti, kun tehtävän tekemisen määräaika lähestyy. Jos taas tehtävän tekemisen määräaikaan on vielä pitkä aika, ei tehtävään tule kovin helposti tartuttua. Tässä piilee sekä viisaus että ansa. Ihminen on usein hyvä optimoimaan omaa ajan ja energian käyttöönsä ja alkaa tehdä vasta silloin kun huomaa, että ei enää pysty aloittamista viivyttämään. Toisaalta tässä toimintatavassa ansa piilee siinä, että aika usein käy myös niin, että ihminen yliarvioi oman kykynsä tehdä asioita viime tipassa ja siksi asiat saattavatkin lopulta jäädä tekemättä tai ne tehdään epätyytyttävällä tavalla. Mikä taas aiheuttaa stressiä ja itsesyytöksiä, jotka eivät välttämättä edistä aikaansaamista. Ajankäytön optimointi vaatiikin harjoittelua, eikä siltikään aina onnistu.

Kuvaa tähän lyhyesti tehtävää, jonka suhteen olet aikaansaamaton. Millainen tunnekokemus sinulla liittyy tehtävään? Koetko olevasi osaava tässä tehtävässä? Onko tehtävän tekemisellä määräaika ja jos kyllä, milloin se pitäisi olla tehtynä?

4. Aikaansaamaton yhdessä asiassa jo pitkään

Joskus käy niin, että jokin asia pitäisi saada tehdyksi, mutta sen tekemiseen juututaan pitkäksi aikaa, eikä työ etene. Usein näin tapahtuu jonkin isomman kokonaisuuden kohdalla, kuten diplomityön tai gradun tai kokonaisen kurssin. Voi myös käydä niin, että jokin työmäärältään pieni asia, kuten jonkin tehtävän viimeistely tai oppimispäiväkirja tms., jää rästiin hyvin pitkäksi aikaa. Usein miten kun on aikaansaamaton jossain asiassa hyvinkin pitkään, liittyy siihen alunperin samoja tekijöitä kuin siihen, että aikaansaamaton hetkellisesti. Tehtävä on vaikea, tylsä, epäselvä tai oma usko siitä selviämiseen on heikko, eikä tehtävän tekemisellä on selvää määräaikaa. Pitkällä aikavälillä on vain usein käynyt niin, että alunperin ehkä pienistä tai keskisuurista vaikeuksista on tullut jo valtaisia vuoria omassa mielessä. Ja vuorelle kapuamista ei millään meitana haluta aloittaa. Toisaalta pitkään jumissa olleiden tehtävien selättäminen voi olla hyvin palkitsevaa, ja jotain minkä eteen kannattaa tehdä työtä.

1) Ristiriitaista on, että eräs tekijä, joka saattaa yleensä suojata aikaansaamattomuudelta, saattaakin jossain vaiheessa kääntyä itseään vastaan ja aiheuttaa pitkäaikaisen aikaansaamattomuuden tilan jonkin asian suhteen. Vaativuus itseä kohtaa tarkoittaa sitä, että haluaa tehdä asiat kunnolla ja täyttää tehtävän tekemiselle asetut kriteerit ja itseasiassa vaatia itseltä vielä vähän enemmän. Halutaan tehdä paras työ tai jopa täydellinen. Usein tällainen suhtautumistapa johonkin tehtävään tuottaa erinomaista tulosta ja johtaa aikaansaamiseen. Mutta silloin kun itseltään paljon vaativa ihminen ei jostain syystä saakaan aikaan jotain tehtävää tehdyksi, aiheuttaa se kovia syyllisyyden ja huonommuuden tunteita. Ja tällöin edessä on ehkä vaikea tehtävä, joka on jo siksi epämiellyttävä, myös omien isojen ja hankalien tunteiden kohtaaminen. Ja aikaansaaminen voi olla todella kiven takana. Mutta toki tällöinkin on mahdollista löytää keinoja kohti riittävän hyvää aikaansaamista. Katso video aiheesta: https://www.youtube.com/watch?v=Cf-MjEk7g_I&feature=youtu.be .

2) Oppimisvaikeudet ilmenevät usein niin, että jonkin tietyn asian oppiminen tai tekeminen tuntuu jotenkin ylitsepäsemättömän vaikealta, vaikka muut asiat sujuisivatkin. Esimerkiksi [lukivaikeuden](#) kohdalla lukeminen on hidasta ja siihen kuluu kohtuuttoman paljon aikaa, virheitä tulee helposti tai luettu teksti ei tartu päähän vaikka miten yrittäisi. Tämä saattaa johtaa siihen, että opiskelija alkaa vältellä kaikkia tehtäviä, joissa pitäisi lukea tai kirjoittaa suuria määriä tekstiä ja on näiden suhteen aikaansaamaton. Jos epäilet oppimisvaikeutta, ota yhteyttä terveydenhuoltoon, kuten YTHS:ään. [Lue lisää oppimisvaikeuksista](#).

Olet nyt lukenut aikaansaamisesta ja siihen liittyvistä tekijöistä. Ja pohtinut lyhyesti omakohtaisesti eri tekijöiden vaikutusta sinun aikaansaamattomuuteen. Summaa nyt yhteen mistä sinun aikaansaamattomuudesta on kysymys. Voit miettiä yksittäistä asiaa, jonka suhteen olet aikaansaamaton. Tai voit halutessasi tehdä saman tehtävän useallekin asialle ja tutkailla, mitkä tekijät vaikuttavat aikaansaamattomuutesi taustalla eri tehtävissä. Löydätkö yhteisiä tekijöitä vai onko aikaansaamisesi hyvinkin tehtäväkohtaista?