

Tartu Ülikool
Sotsiaal- ja haridusteaduskond
Haridusteaduste instituut
Haridusteaduste (humanitaarained) õppekava

Priit Joonas

PROKRASLINEERIVA KÄITUMISE ESINEMISSAGEDUS JA
HUVI SEDA MUUTA SEKKUMISPROGRAMMI KAUDU TÕ
FILOSOOFIA- JA MATEMAATIKA-
INFORMAATIKATEADUSKONNA TUDENGITE NÄITEL

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Kaia Kastepõld-Tõrs (MSc)

Kaasjuhendaja: Piret Luik (PhD)

Läbiv pealkiri: Prokrastineeriv käitumine ja eelistused sekkumisprogrammi osas

KAITSMISELE LUBATUD

Juhendaja: Kaia Kastepõld-Tõrs (MSc)

.....

(allkiri ja kuupäev)

Kaasjuhendaja: Piret Luik (PhD)

.....

(allkiri ja kuupäev)

Kaitsemiskomisjoni esimees: Anu Sarv (PhD)

.....

(allkiri ja kuupäev)

Tartu 2014

Sisukord

Sissejuhatus	3
Teoreetilised lähtekohad.....	5
<i>Prokrastinatsioon kui viivitatav käitumine (behavior)</i>	5
<i>Prokrastinatsioon kui kalduvus või isikuomadus (trait)</i>	5
<i>Akadeemiline prokrastinatsioon</i>	6
<i>Akadeemilise prokrastinatsiooni levimus</i>	7
<i>Suur kõrgharidusõpingute katkestajate hulk Eestis</i>	7
<i>Edasilükkamisest kuhjunud võlad & õpingute katkemine.</i>	7
Metoodika.....	8
<i>Valim</i>	8
<i>Mõõtevahendid</i>	9
<i>Protseduur</i>	10
Tulemused	11
<i>Prokrastineerimise sagedus</i>	11
<i>Prokrastinatsiooni vähendamise soov</i>	12
<i>Tudengite huvi ja eelistused prokrastineerimist muutva sekkumisprogrammi osas</i>	12
<i>Respondentide eelistused võimaliku sekkumisprogrammi kestvuse, intensiivsuse, toimumisaja, formaadi ja grupi suuruse osas</i>	13
Arutelu.....	16
Kokkuvõte	19
Summary	20
Tänu sõnad	21
Autorluse kinnitus	22
Kasutatud kirjandus.....	23
Lisa 1. Prokrastinatsiooni hindamise skaala tudengitele (<i>PASS</i>)	25
Lisa 2. Palve uuringus osalemiseks.....	34

Sissejuhatus

Prokrastinatsioon on laialt levinud ja paljude eneseabiraamatute kirjutamise tõukeks olev probleem. Kuid vastukäivate uurimustulemustega on prokrastinatsiooni olemus jäänud siiski segaseks. Lahendust loodetakse täiendavatest uurimustest (Steel, Brothen & Wambach, 2001).

Ühe põhjusena vastukäivatele uurimistulemustele annavad Milgram & Tenne (2000) seletuse, et teaduslikult on prokrastinatsiooni uuritud viimased 10-15 aastat (antud hetkeks 25-30 aastat), kuid esinenud on seda tõenäoliselt kogu inimajaloo vältel.

Milgram ja Tenne (2000) määratlesid varasemaid uurimusi analüüsides neli erinevat lähenemist prokrastinatsioonile:

1. akadeemiline prokrastinatsioon, mille korral lükatakse ülesanded viimasele minutile;
2. igapäevase rutiiniga seotud prokrastinatsioon, mis põhjustab raskusi aja planeerimisel ja distsipliinis korduvate ülesannete täitmisel;
3. prokrastinatsioon otsuste langetamisel, mida on defineeritud kui võimetust teha õigeaegseid otsuseid;
4. kompulsiiivne prokrastinatsioon (*compulsive procrastination*), mille korral esineb samal isikul prokrastinatsioon nii otsutamisel (*decisional procrastination*) kui ka prokrastinatsioon ülesande sooritamisel (*task procrastination*).

Käesolevas uurimustöös keskendutakse eelkõige esimesena nimetatule ehk akadeemilisele prokrastinatsioonile. Rothblum, Solomon, ja Murakami (1986) defineerivad akadeemilist prokrastinatsiooni kui tendentsi a) alati või peaaegu alati edasi lükata akadeemilisi ülesandeid, ja b) millega kaasnevad alati või peaaegu alati muretsemisega seotud tunded. Artiklites toodud numbrid prokrastineerivate tudengite hulga kohta on väga varieeruvad (20% - 95%). Eestis tudengite prokrastineerivat käitumist uuritud ei ole. Samas on suur kõrgkooli katkestajate hulk ning sellega kaasnev maksumaksja ja haridusvaldkonna ressursside ebaefektiivne kasutamine Eesti kõrgharidussüsteemis probleemiks juba aastaid. Katkestamise põhjusi kajastavate uuringute alusel võib arvata, et enne õpingute katkemist võib siiski esineda prokrastineerivat käitumist. Eksmatrikuleerimine tuleneb asjaolust, et tekivad akadeemilised võlad ning õpinguteks võimaldatud aeg koos pikendustega saab ületatud. (Klooster, 2010; Lühiste, 2007; Must, 2006; Murakas, 2007).

Eelnevast tulenevalt on bakalaureusetöö uurimusküsimused järgnevad:

1. kui suurel protsendil TÜ matemaatika-informaatika- ja filosoofiateaduskonna tudengitest esineb enese poolt raporteeritud prokrastineerivat käitumist;
2. kui suur hulk tudengitest oleks huvitatud oma prokrastineeriva käitumise vähendamisest;
3. kui suur hulk tudengitest oleks huvitatud osalemast prokrastineerivat käitumist muutvas sekkumisprogrammis kui see toimuks järgmisel semestril ja millised oleksid tudengite eelistused sekkumisprogrammile?

Teadmine prokrastinatsiooni esinemise ulatusest ja abivajadusest võimaldab välja töötada sekkumisprogramme.

Uurimaks prokrastinatsiooni esinemist TÜ tudengite hulgas, kasutati uurimismeetodina kirjalikku küsimustikku *Procrastination Assessment Scale for Students* (edaspidi: *PASS*) (Rothblum & Solomon, 1984). Varasemalt oli küsitlus tehtud *google form* abil veebipõhiseks. Valimi moodustasid 345 Tartu Ülikooli statsionaarõppe bakalaureuse- ja magistriastme tudengit. Vastajatest 271 olid naised (79%) ja 74 mehed (21%). Matemaatika-informaatikateaduskonnast oli respondente 83 (24%) ja filosoofiateaduskonnast 262 (76%). Kvantitatiivse uuringu andmete analüüsimine toimus kirjeldava statistilise analüüsi meetodil. Uurimisküsimustele vastamiseks töötati läbi vastavasisulist kirjandust ning viidi läbi uurimus Tartu Ülikoolis.

Käesolev töö koosneb kahest osast. Töö esimeses pooles antakse teoreetiline ülevaade prokrastinatsiooni mõistest, erinevatest prokrastinatsiooni tõlgendustest ja lähenemistest, varasematest uuringutest, kõrgahridusõpingute katkemise ja prokrastinatsiooni võimalikest sesostest. Töö teises osas antakse ülevaade teostatud uurimuse metoodikast: valimi, mõõtevahendi, protseduuri kirjeldus; esitatakse saadud tulemused ning järeldused.

Teoreetilised lähtekohad

Prokrastinatsioon kui viivitav käitumine (behavior)

Prokrastinatsioonile kui mittevajalikule viivitamisele on antud mitmeid seletusi. Käesoleva töö raames on vajalik eristada kahte tõlgendamise viisi:

1. prokrastinatsioon kui viivitav käitumine (*dilatory behavior*)
2. prokrastinatsioon kui kalduvus või isikuomadus (*trait*).

Esialgu nähti prokrastinatsiooni kui käitumuslikku probleemi, mille eesmärgiks oli vältida konkreetset tegevust või ülesannet. Vastavalt on ka sekkumised käitumuslikku laadi (*behavioral interventions*): õpitehnikate ja ajajuhtimise õpetamine (Milgram, Sroloff & Rosenbaum, 1988). Käitumuslik tõlgendus on aluseks pragmaatilistele sekkumismeetoditele. Lüngad (ajalised nihked) kavatsatud tegevuste ja reaalse toimingute vahel loodetakse hoida kontrolli all selle kaudu, et õpetatakse tehnikaid aja ja tegevuste planeerimiseks. Oluline on märkida, et mitte igasugust edasilükkamist ei peaks lugema prokrastinatsiooniks. Edasilükkamine võib olla kavatsatud ja mõningates situatsioonides tark otsus või lihtsalt prioriteetide seadmisest tulenev. Kui edasilükkamine on muutunud harjumuseks või krooniliseks käitumisviisiks, siis loetakse see kalduvuseks prokrastinatsioonile (*trait procrastination*) (Schouwenburg, 2004). Tänapäeval peavad enamik uurijaid ja nõustajaid prokrastinatsiooni isikuomaduseks – see tähendab kalduvust tüüpikäitumisele erinevates olukordades (Schouwenburg, 2004). Sellisest tõlgendusest on lähtunud ka käesolevas uurimustöös. Lähtudes Lay’st (1986) viitan edaspidi prokrastinatsioonile kui käitumisviisile mõistega „viivitav käitumine“ ja kasutan prokrastinatsiooni mõistet kui kalduvust.

Prokrastinatsioon kui kalduvus või isikuomadus (trait)

McCrae ja Costa (1997) järgi saab enamikku isikuomadusi grupeerida vähestesse üldkategoriatesse, mida nimetatakse „Suur Viisik“ (*Big Five*). Nende viie teguri järjestuseks on kujunenud:

1. Ekstravertsus- introvertsus (*Extraversion/ Surgency*),
2. Sotsiaalsus (*Agreeableness*),
3. Meelekindlus (*Conscientiousness*),
4. Emotsionaalne stabiilsus (*Emotional Stability*), vahel ka Neurootilisus ja
5. Avatus uuele (*Intellect / Openness to Experience*) (McCrae & Costa, 1997).

Viiest isiksuse faktorist on prokrastinatsioon seotud neurootilisuse ja meelekindlusega. Mainitud faktorite mõjul esineb kahte liiki teineteisest sõltumatut prokrastinatsiooni.

1. Prokrastinatsioon otsustamisel (*decisional procrastination*) on tugevalt seotud neurootilisusega kui ühe isiksusefaktoriga, aga ei ole mõjutatud meelekindlusest kui erinevast isiksuse faktorist.
2. Prokrastinatsioon ülesande sooritamisel (*task procrastination*) on seotud meelekindluse kui isiksuse omadusega ning pole mõjutatud neurootilisusest (Milgram & Tenne, 2000; Schouwenburg & Lay, 1995).

Akadeemiline prokrastinatsioon

Sissejuhatuses nimetatud prokrastinatsiooni uurimissuundadest on empiirilisel uuritud peamiselt akadeemilist prokrastinatsiooni ja igapäevase rutiiniga seotud prokrastinatsiooni. Viimane põhjustab raskusi aja planeerimises ja distsipliinis korduvate ülesannete täitmisel (Milgram & Tenne, 2000). Käesolevas uurimustöös keskendutakse eelkõige akadeemilisele prokrastinatsioonile.

Rothblum, Solomon, ja Murakami (1986) defineerivad akadeemilist prokrastinatsiooni kui tendentsi a) alati või peaaegu alati edasi lükata akadeemilisi ülesandeid, ja b) millega kaasnevad alati või peaaegu alati muretsemisega seotud tunded.

Eespool osutati seisukohale, et prokrastinatsiooni olemus on vastukäivate uurimustulemuste tõttu segaseks jäänud (Steel, et al., 2001). Levinumaid prokrastinatsiooni kui nähtuse seletusi on enesehinnangu säilitamine endale takistuste seadmise kaudu. Edasi lükkamise kui nähtuse juhtivaid uurijaid Ferrari (2001) on leidnud, et kroonilised prokrastinaatorid võrrelduna mitte-prokrastinaatoritega loovad endale väliseid takistusi, mis pärsivad nende edukat ülesande sooritust, et sel viisil kaitsta oma enesehinnangut. Sel viisil on võimalus enda ja teiste eest varjata endale enese poolt omistatud ebapädevust. Tihti veenavad prokrastinaatorid ennast ja teisi, et töötavad paremini viimase hetke pinge all, kuigi katsed näitavad et just pingelises olukorras teevad kroonilised prokrastinaatorid rohkem vigu ja on vähem tõhusad võrreldes mitteprokrastinaatoritega. Hiljem aga hindavad kroonilised prokrastinaatorid oma sooritust kesiseks ja omistavad põhjused välistele teguritele ning ebaõnnele (Ferrari, 2001).

Kui akadeemiline sooritus ebaõnnestub viivitamise tõttu, siis enesehinnang ei ole nii suures ohus, kui tohutult pingutades, kuid sellegipoolest halva hinde saamise korral.

Rothblum, Solomon, ja Murakami (1986) järgi on peamine akadeemilist prokrastinatsiooni põhjustav tegur hirm ebaõnnestumise ees. Viivitamine tuleneb hirmust ebaõnnestumise ees, sest kardetakse soorituse mittevastavust teiste ootustele ja standarditele. Hirm teiste hinnangu ees võib olla akadeemilises sfääris kõikehõlmav. Hirmule ning selle kõrval ka vastumeelsusele ülesande suhtes viitavad veel mitmed teisedki uurijad, pidades just neid kaht tegurit akadeemilise prokrastinatsiooni peamisteks ja üldisteks allikateks (Milgram, Batori, & Mowrer, 1993).

Akadeemilise prokrastinatsiooni levimus

Artiklites toodud numbrid prokrastineerivate tudengite hulga kohta on väga varieeruvad (20% - 70%) ja halvasti dokumenteeritud (Schouwenburg, 2004). Nt Ellis ja Knaus (1977, viidatud Sweitzer, 1999 j) hinnangul kannatab lausa 95% tudengitest prokrastinatsiooni käes. Gallagher (1992) järeldas oma uuringus, et USA Pittsburghi ülikooli tudengite kaks valdavalt muret olid avaliku esinemisega kaasnev ärevus ja prokrastinatsioonist võitu saamine. Vastavalt 45% ja 52% tudengitest raporteerisid nende probleemide puhul kõrget või mõõdukat vajadust abi järele (Gallagher, 1992, viidatud Sweitzer, 1999 j).

Eestis ei ole akadeemilise prokrastinatsiooni esinemist seni uuritud, kuid pole alust arvata, et Eesti tudengid erineksid oluliselt üliõpilastest mujal, kus seda teemat on uuritud ja kus uuringutulemuste põhjal on prokrastinatsioon väga laialt levinud probleem.

Suur kõrgharidusõpingute katkestajate hulk Eestis

Edasilükkamisest kuhjunud võlad & õpingute katkemine.

Eesti kõrgharidussüsteemis on probleemiks suur kõrgkooli katkestajate hulk. Uuringute järgi on õpingute katkestamise peamisteks põhjusteks sotsiaal-majanduslikud tegurid: soov töötada, töö- ja õpingute ühitamatus, isikliku elu ja perekonnaga seotud kohustused ning rahalised raskused. Samas on ka viiteid psühholoogilistele- ja õpiprobleemidele: pettumus oma erialas ja ülikoolis ning soov neid vahetada, vähene ülikoolipoolne tugi ja nõustamine ning motivatsiooni kaotamine. Näiteks ollakse enne õpingute katkestamist jõutud teha märkimisväärne hulk tööd ja koguda hulk ainepunkte, kuid määravaks saavad kuhjunud võlad, mille tõttu ei mahuta lubatud õppeaja piiresse. Tulemuseks on eksmatrikuleerimine (Klooster, 2010; Lühiste, 2007; Must, 2006; Murakas, 2007). Viimati kirjeldatud stsenaarium viitab võimalikule prokrastinatsioonile kui psühholoogilisele ja õpiprobleemile.

Burka & Yuen (1982; viidatud Sweitzer, 1999 j) on täheldanud, et prokrastinaatorid omistavad tihti oma probleemid isiksuse puudulikkusele, pidades ennast laisaks, distsiplineerimatuks, organiseerimisvõimetuks. Kirjeldatud prokrastinaatoriprofiiliga on kooskõlas ülal toodud O. Musta (2006) tähelepanekud oma uuringust, et hoolimata tehtud tööst ja kogutud ainepunktidest omistavad õpingud katkestanud tudengid endale ebaedukuse ning vähese efektiivsuse. See profiil sarnaneb prokrastinaatori enesehinnangule: tudengid on teinud märkimisväärselt tööd, kuid peavad end siiski laisaks. Oma nõustamiskogemusele toetuvad Burka & Yuen (1982; viidatud Sweitzer, 1999 j) väidavad, et taolised ennast süüdistavad uskumused ei ole põhjendatud. Prokrastinatsioon ei ole lihtsalt halb harjumus, vaid seesmise konflikti avaldumisviis ja soov kaitsta oma kõigutatavat enesehinnangut ja selle tajumist (Burka & Yuen, 1982, viidatud Sweitzer, 1999 j; Must, 2006).

Metoodika

Kvantitatiivse uuringu andmete analüüsimine toimus kirjeldava statistilise analüüsi meetodil.

Valim

Kaardistava uuringu valimi moodustasid 345 Tartu Ülikooli statsionaarõppe bakalaureuse- ja magistriastme tudengit kahest erinevast teaduskonnast. Matemaatika- informaatikateaduskonnast oli respondente 83 (24%) ja filosoofiateaduskonnast 262 (76%). Vastajatest 271 olid naised (79%) ja 74 mehed (21%). Vastajate vanus oli vahemikus 18-52 eluaastat, keskmine 23,89 ja mediaan 22 eluaastat. Jaotumine õppeaasta lõikes on toodud Tabelis 1.

Tabel 1. *Valimi jagunemine õppeaasta ehk kursuse lõikes*

Kursus	Vastajate	
	arv	Osakaal%
BA-õpe, 1. aasta	89	26
BA-õpe, 2. aasta	53	15
BA-õpe, 3. aasta	88	26
MA-õpe, 1.aasta	36	10
MA-õpe, 2.aasta	79	23
Kokku:	345	100

Mõõtevahendid

Uurimaks prokrastinatsiooni esinemist TÜ tudengite hulgas, kasutati uurimismeetodina kirjalikku küsimustikku *Procrastination Assessment Scale for Students* (edaspidi: *PASS*); (Rothblum & Solomon, 1984). *PASS* (vt Lisa 1) valiti kui usaldusväärne ja valideeritud kolme alajaotusega küsimustik (kokku 52 küsimust). Esimese kahe alajaotuse küsimused (44 tk) Likerti skaalal (suletud ja ette antud) võimaldasid mõõta tudengite kognitiivseid ja käitumuslikke aspekte akadeemilise prokrastinatsiooni korral. Küsimustikku ei ole varem eesti keeles kasutatud. Küsimustiku eestindamisel juhinduti tõlke-tagasitõlke meetodist. Kaks inglise keelt hästi valdavat eestlast tõlkisid küsimustiku teineteisest sõltumatult inglise keelest eesti keelde. Kahe tõlke alusel kokku pandud ühisversiooni tõlkis sõltumatu tõlkija tagasi inglise keelde. Seejärel võrreldi omavahel originaalküsimustikku ja tagasitõlget ja anti hinnang küsimuste sisulisele ühtlasele. Järgnevana vormistati lõplik eestikeelne küsimustiku versioon. Viimases tehti arusaadavuse huvidest tulenevalt ajutine terminoloogialane muudatus: küsimustikus asendati „prokrastinatsiooni“ üldmõiste „edasilükkamiskäitumise“ mõistega. Küsimustikus kasutatud „edasilükkamiskäitumise“ terminit tuleks mõista „prokrastinatsiooni“ kui üldmõiste vastena. Küsimustikus ei eristatud käesoleva töö teooriaosas toodud prokrastinatsiooni erinevaid tõlgendusi ((prokrastinatsioon kui viivitav käitumine (*dilatory behavior*) või prokrastinatsioon kui kalduvus, isikuomadus (*trait*)).

PASS küsimustiku (Rothblum & Solomon, 1984) esimeses osas paluti vastajate enesepoolset hinnangut kalduvusele käituda prokrastineerivalt. Kirjeldatud oli kuus akadeemilist situatsiooni. Iga situatsiooni kohta oli kolm küsimust. Kokku oli kaheksateist küsimust prokrastinatsiooni esinemise kohta kuues akadeemilises valdkonnas. Akadeemilised situatsioonid olid järgmised:

1. kirjalike tööde kirjutamine;
2. eksamiteks õppimine;
3. igapäevase kohustusliku kirjanduse lugemine;
4. ülikoolis õppimisega seonduvate administratiivsete ülesannete täitmine (ankeetide täitmine, kursustele registreerumine, üliõpilaspileti taotlemine);
5. osavõttu eeldavad ülesanded (kohtumine juhendajaga, õppejõuga konsultatsioonija leppimine
6. kooliga seotud toimingud üldiselt.

Respondendil paluti hinnata taset:

1. Mil määral käitud edasilükkavalt (1 = „mitte kunagi ei lükka tegevust“ kuni 5 = „alati lükkan tegevust edasi“)?;
2. Mil määral on edasilükkamiskäitumine Sulle probleem (1 = „ei ole üldse probleem“ kuni 5 = „alati on probleem“)?;
3. Mil määral soovid vähendada oma kalduvust edasilükkavalt käituda (1 = „ei soovi vähendada“ kuni 5 = „kindlasti soovin vähendada“)?

Valikvastused olid viiepunktilisel Likerti skaalal (vt Lisa 1.).

Teine osa küsimustikust uuris prokrastinatsiooni põhjuste kohta. Põhjuste analüüs käesoleva uurimistöö raamesse ei jäänud ja seetõttu põhjalikumalt seda küsimustiku osa käesolevas töös ei kirjeldatud. Kolmanda osa kaheksa küsimusega uuriti tudengitelt huvi ja eelistuste kohta osaleda sekkumisprogrammis, mis keskendus prokrastinatsioonist ülesaamisele (huvi osaleda; kestvuse, intensiivsuse, toimumisaja, formaadi, grupi suuruse eelistused).

Eestikeelse küsimustiku lõppu lisati veel kuus küsimust hilisema analüüsi tarbeks. Vastajatel paluti märkida oma andmed soo, vanuse, teaduskonna, eriala, õppeaasta (kursuse) ja ülikooli sisseastumise aasta kohta.

Protseduur

2013. aasta detsembris paluti TÜ matemaatika-informaatika- ja filosoofiateaduskonna tudengitel täita eestindatud *PASS*-küsimustik (Rothblum & Solomon, 1984). Varasemalt oli küsitlus tehtud *google form* abil veebipõhiseks. Kutse osaleda uuringus koos lingiga veebipõhisele küsimustikule saadeti koostöös TÜ matemaatika-informaatika- ja filosoofiateaduskonna instituutidega statsionaarõppe bakalaureuse- ja magistriastme tudengite listidesse. Uurimuses osalejaid informeeriti sellest, et andmeid kasutatakse uurimustöö raames (Vt Lisa 2.). Küsitluse täitmine oli tudengite jaoks vabatahtlik ja anonüümne. Kvantitatiivse uuringu andmete analüüsimine toimus kirjeldava statistilise analüüsi meetodil. Uurimus andmete töötlemisel kasutati statistikaprogrammi IBM SPSS Statistics 20 vahendeid ning tabelitöötlus programmi Microsoft Excel 2010.

Edasilükkamiskäitumise sageduse määratlemiseks ja andmete võrdlemiseks kasutati *PASS* küsimustiku skoorimisjuhendit (Rothblum & Solomon, 1984). Skoorimiseks anti küsimustele numbrilised väärtused viiepunktilisel Likerti skaalal (a = 1, b = 2, c = 3, d = 4, ja e = 5). Seejärel liideti kahe esimese küsimuse tulemused iga kuue akadeemilise situatsiooni puhul (st koguskoor saadi 1+2+4+5+7+8+10+11+13+14+16+17 skooride liitmisel). Kõrgem skoor näitas suuremat enese poolt raporteeritud prokrastinatsiooni taset.

Tulemused

Prokrastineerimise sagedus

Tabelis 2 on esitatud respondentide endi poolt hinnatud prokrastineeriva käitumise sagedus kuue etteantud tegevuse korral (tulemused on reastatud kahanevalt).

Tabel 2. *Prokrastineeriva käitumise sagedus erinevates situatsioonides*

Situatsioon	Prokrastineeriva käitumise sagedus (%)			
	1)	2)	3)	4)
[1. Mil määral käitunud edasilükkavalt kirjaliku töö kirjutamise puhul?]	3	8	20	69
[4. Mil määral käitunud edasilükkavalt eksamiteks õppimise puhul?]	4	8	31	57
[7. Mil määral käitunud edasilükkavalt iganädalase kohustusliku kirjanduse lugemise puhul?]	7	15	30	48
[10. Mil määral käitunud edasilükkavalt õppimisega seotud administratiivsete ülesannete puhul?]	2	9	46	42
[13. Mil määral käitunud edasilükkavalt osavõttu eeldavate ülesannete puhul?]	18	29	30	23
[16. Mil määral käitunud edasilükkavalt kooliga seotud toimingute puhul üldiselt?]	18	33	32	17

Märkus.

- 1) = Mitte kunagi ei lükka tegevust edasi
- 2) = Peaaegu mitte kunagi
- 3) = Mõnikord
- 4) = „Peaaegu alati“ ja „Alati lükkan tegevust edasi“ kokku

Prokrastinatsiooni vähendamise soov

Tabelis 3 on toodud respondentide hinnangud prokrastinatsiooni vähendamise soovi kohta kuue etteantud tegevuse korral (tulemused on reastatud kahanevalt).

Tabel 3. *Edasilükkamiskäitumise vähendamise soov erinevates situatsioonides*

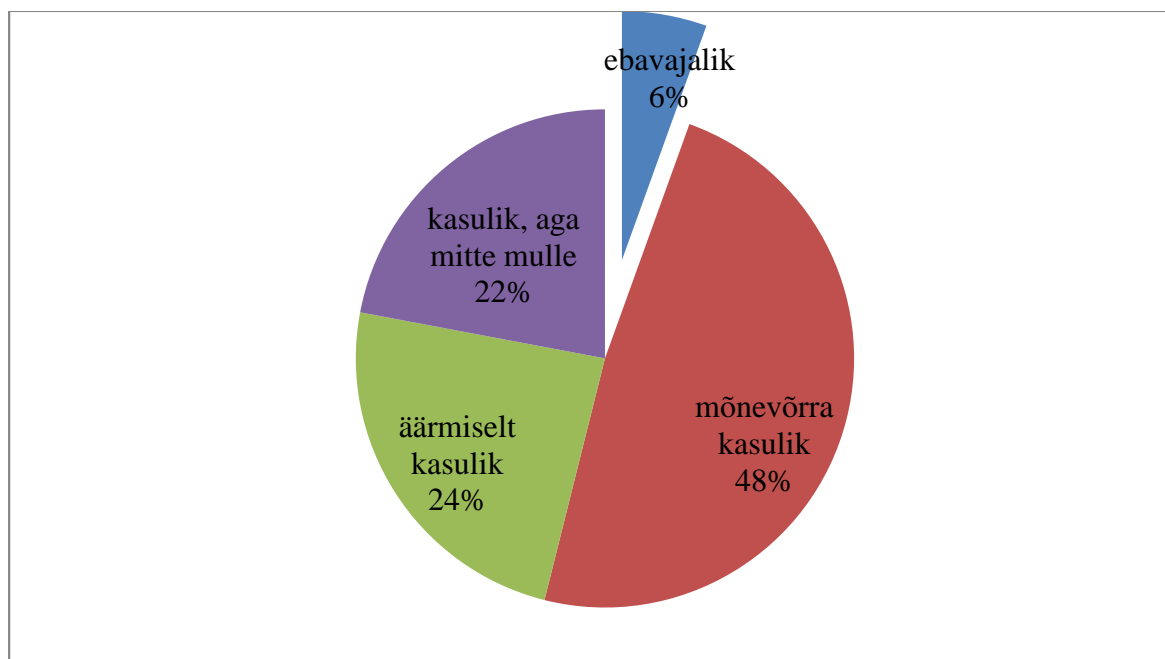
Situatsioon	Edasilükkamiskäitumise vähendamist soovinute osakaal (%)			
	1)	2)	3)	4)
[6. Mil määral soovid vähendada oma kalduvust edasilükkavalt käituda eksamiteks õppimise puhul?]	11	5	26	59
[3. Mil määral soovid vähendada oma kalduvust edasilükkavalt käituda kirjaliku töö kirjutamise puhul?]	6	5	37	52
[9. Mil määral soovid vähendada oma kalduvust edasilükkavalt käituda igapäevase kohustusliku kirjanduse lugemise puhul?]	18	9	37	35
[12. Mil määral soovid vähendada oma kalduvust edasilükkavalt käituda õppimisega seotud administratiivsete ülesannete puhul?]	38	12	29	21
[15. Mil määral soovid vähendada oma kalduvust käituda edasilükkavalt osavõttu eeldavate ülesannete puhul?]	34	13	33	21

Märkus.

- 1) = Ei soovi vähendada
- 2) = Pigem ei soovi vähendada
- 3) = Soovin mõnevõrra vähendada
- 4) = "Soovin" ja "Kindlasti soovin vähendada" kokku

Tudengite huvi ja eelistused prokrastineerimist muutva sekkumisprogrammi osas

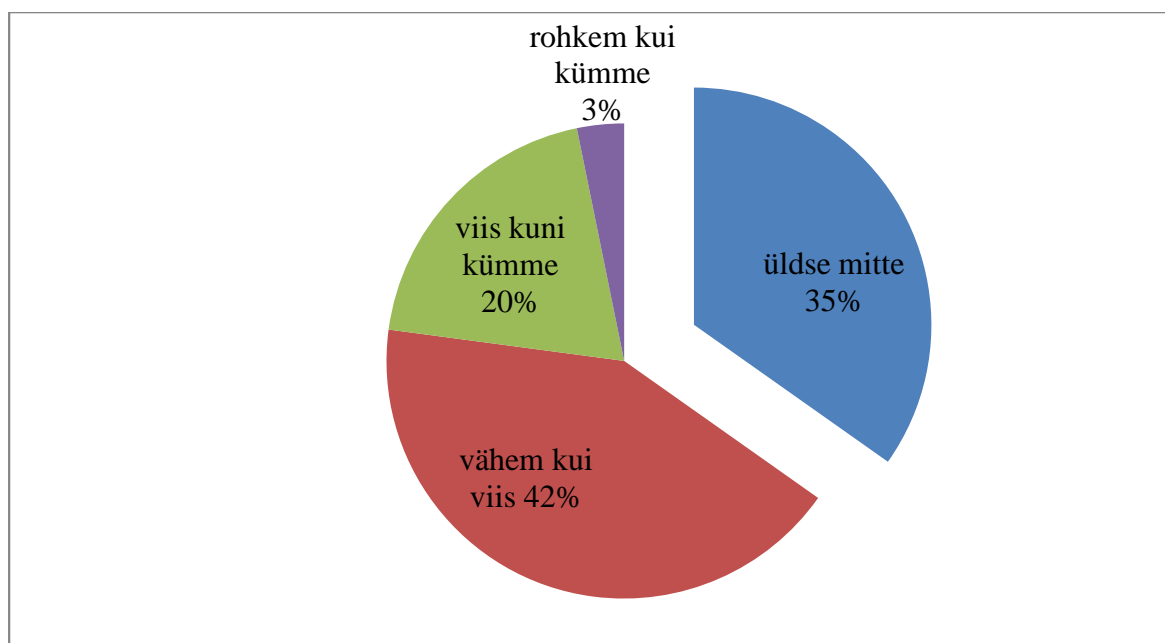
Tudengitel paluti avaldada oma huvi ja eelistusi sekkumisprogrammi osas, mis keskendub edasilükkamiskäitumise muutmisele. 48% tudengitest (164 vastajat) väitsid, et nad oleksid järgmisel semestril huvitatud osalemisest sekkumisprogrammis kui selline oleks pakkumisel. 52% (181 respondenti) ei olnud huvitatud osalemisest programmis järgmisel semestril. Lisaks osalemishuvile küsiti ka respondentide arvamust sekkumisprogrammi kasulikkuse kohta.



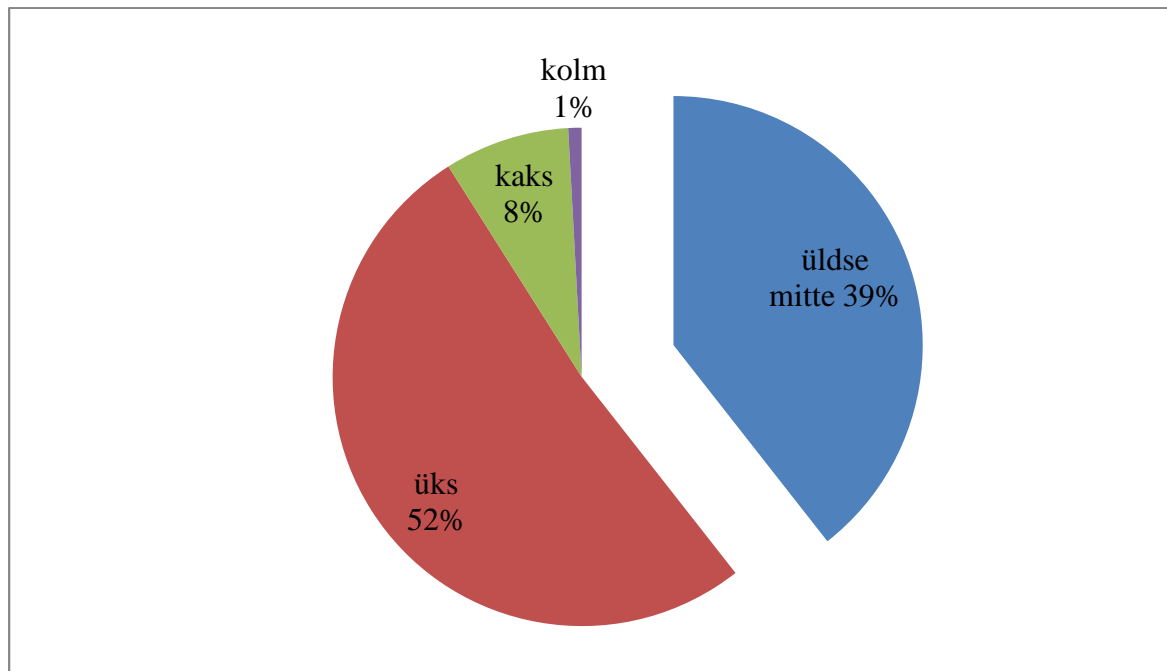
Joonis 1. Arvamus edasilükkamiskäitumist muutva sekkumisprogrammi kasulikkuse kohta

Respondentide eelistused võimaliku sekkumisprogrammi kestvuse, intensiivsuse, toimumisaja, formaadi ja grupi suuruse osas

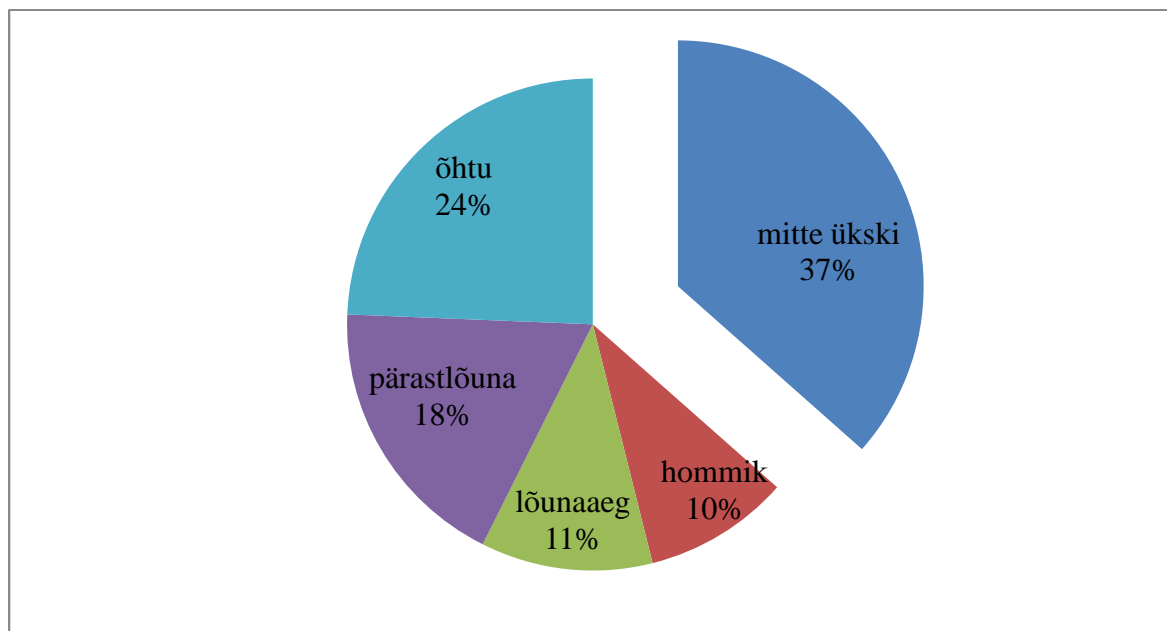
Nädalapäeva osas eelistati toimumisajana tööpäeva (59%) puhkepäeva ees.



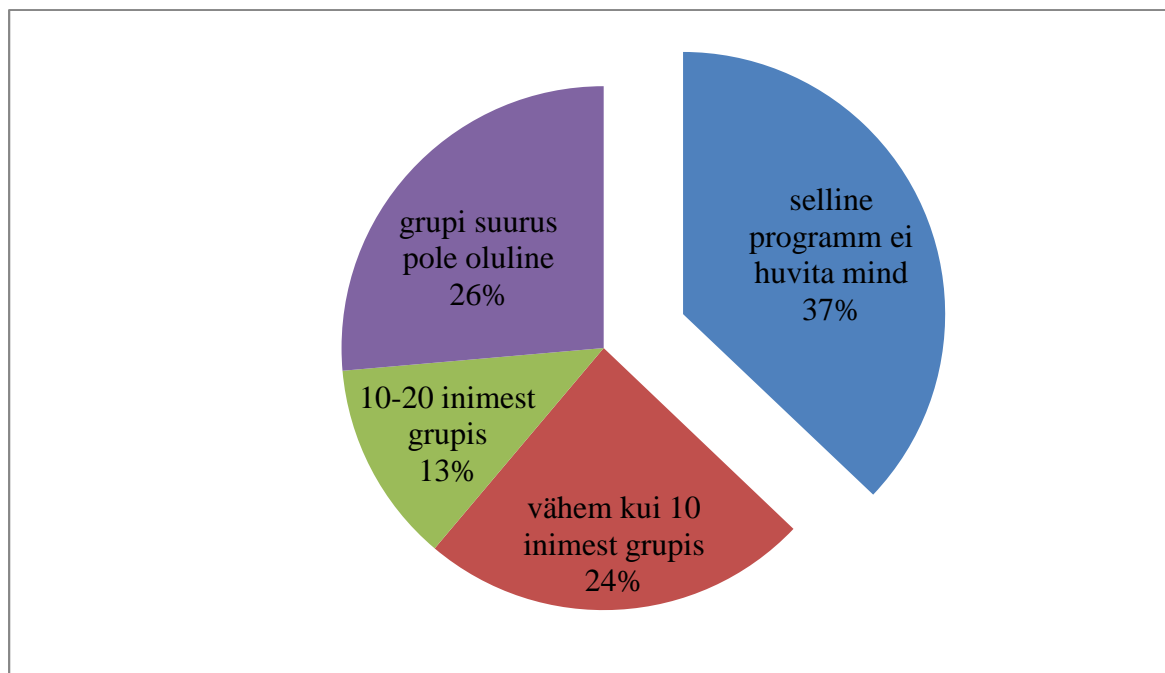
Joonis 2. Eelistused sekkumisprogrammi kestvusele kohtumiste arvu järgi



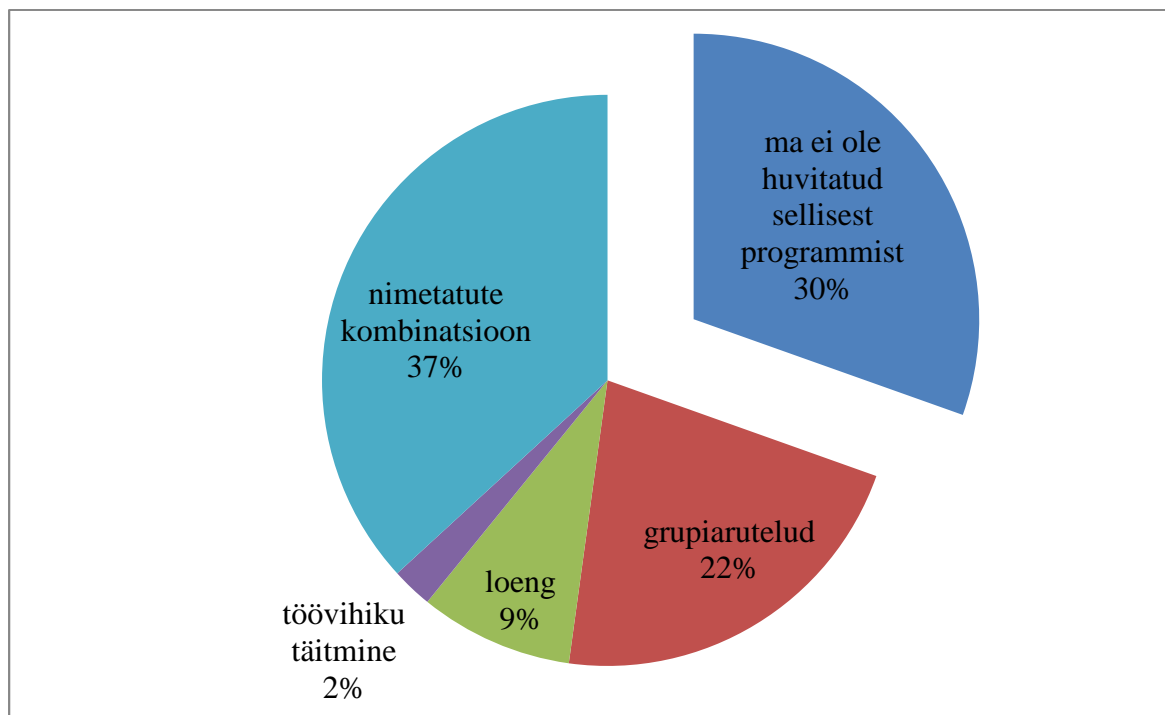
Joonis 3. Eelistused kohtumiste arvu kohta ühes nädalas



Joonis 4. Eelistused kohtumiste kellaaja suhtes (päeva lõikes)



Joonis 5. Eelistused grupis osalejate arvu kohta



Joonis 6. Eelistused sekkumisprogrammi formaadi kohta

Arutelu

Käesoleva kaardistava uurimusega püstitati kolm uurimisküsimust. Esimeseks uurimisküsimuseks oli: kui suurel protsendil TÜ matemaatika-informaatika- ja filosoofiateaduskonna tudengitest esineb enese poolt raporteeritud prokrastineerivat käitumist. Vastusena esimesele uurimisküsimusele leiti, et prokrastinatsioon olulisemate akadeemiliste tegevuste juures on väga levinud: seda esines kõigi kuue kirjeldatud akadeemilise situatsiooni puhul. Varasema originaaluuringuga (Rothblum & Solomon, 1984) oli sarnane see, et enim raporteeriti prokrastineerimist kirjalike tööde puhul. Kaks kolmandikku (68,8%) uuritud TÜ tudengitest raporteerisid prokrastineerimist kirjalike tööde puhul peaaegu alati või alati (originaaluuringus vastavalt 46%). Võrdlusaluse uuringuga (Rothblum & Solomon, 1984) vahetusid prokrastineeritavate tegevuste pingereas teine ja kolmas koht. Eesti kontekstis asetus teisele kohale prokrastineerimine eksamiteks õppimisel. Seda raporteeris üle poolte (57,1%) TÜ uuritud tudengitest (originaaluuringus vastavalt 27,6%) (Rothblum & Solomon, 1984). Eesti kontekstis pingerea kolmandal kohal oli igapäevane kohustusliku kirjanduse lugemine. Sel juhul prokrastineeris 47,8% TÜ uuritud tudengitest (originaaluuringus vastavalt 30,1%) (Rothblum & Solomon, 1984). 42,3% TÜ tudengitest raporteeris peaaegu alati või alati viivitamist õppimisega seotud administratiivsete ülesannete puhul (st. ankeetide täitmine, kursustele registreerumine, üliõpilaspileti taotlemine). Originaaluuringus oli vastav tulemus 10,6% (Rothblum & Solomon, 1984). Kahes uuringus raporteeriti sarnaselt (23,0%) viivitamist osavõttu eeldavate ülesannete puhul (kohtumine juhendajaga, õppejõuga konsultatsioonija kokku leppimine) (Rothblum & Solomon, 1984). Vähemal määral raporteeriti prokrastineerimist situatsioonis „kooliga seotud toimingud üldiselt“: 17,2% TÜ uuritud tudengitest (originaaluuringus vastavalt 10,2%) (Rothblum & Solomon, 1984). Samas tuli tõdeda, et viimane küsimus oli väga üldine ja võimalikud tõlgendused erinevates kultuuri- ja keelekontekstides võisid olla erinevad, mis omakorda võis mõjutada uuringutulemusi. Võrdluses originaaluuringuga (Rothblum & Solomon, 1984) tuli tõdeda, et TÜ tudengite prokrastineerimine oli sagedasem. Kokkuvõtteks võis järeldada, et prokrastineerimine TÜ tudengite näitel on sageli esinev probleem ja see võib olla üks riskitegur kõrgharidusõpingute katkemisel.

Teisena püstitati uurimisküsimus, et kui suur hulk tudengitest oleksid olnud huvitatud prokrastineeriva käitumise vähendamisest. Edasilükkamiskäitumise vähendamise soov TÜ tudengitel oli suurim eksamiteks õppimisel (58,9%) ja kirjaliku töö kirjutamise puhul (52,2%). Originaaluuringus olid andmed vastavalt 62,2% ja 65% (Rothblum & Solomon,

1984). Teiste tegevuste korral oli prokrastineeriva käitumise vähendamise soov TÜ tudengitel juba väiksem. Näiteks iganädalase kohustusliku kirjanduse lugemise puhul oli vastajaid 35,3%. Originaaluuringus vastav näitaja 55,1% (Rothblum & Solomon, 1984).

Võis järeldada, et edasilükkamiskäitumise vähendamise soovi esines TÜ tudengitel mõnevõrra tagasihoidlikumalt kui seda oli originaaluuringus osalenutel. Samuti oli erinevusi akadeemilises tegevuste järjestuses, mille puhul prokrastineerimist vähendada sooviti. Kui TÜ tudengid soovisid esmajoones vähendada prokrastineerimist eksamiteks õppimisel (58,9%), siis originaaluuringus oli suurim soov vähendada prokrastineerimist kirjalike tööde puhul (65%) (Rothblum & Solomon, 1984). Erinevused võisid tulla akadeemilisest kultuurist: lugemine ja kirjalikud tööd võisid olla mõnel pool suurema osakaaluga kui meie tudengite poolt tähtsustatud eksam. Viimane oletus vajaks aga põhjalikumat kontrollimist ja uurimist.

Kolmandana püstitati uurimisküsimus tudengite hulga kohta kes oleksid huvitatud osalemast prokrastineerivat käitumist muutvas sekkumisprogrammis kui see toimuks järgmisel semestril ja millised oleksid tudengite eelistused programmi kestvuse, toimumisaja, vormi ja grupi suuruse kohta.

Kui järgmisel semestril oleks pakkumisel edasilükkamiskäitumisest ülesaamisele keskenduv sekkumisprogramm, siis 48% respondentidest (164 vastajat) oleksid olnud sellisest programmist huvitatud ja 52% respondentidest (181 vastajat) ei oleks olnud programmist huvitatud olnud. Sekkumisprogrammi pidasid äärmiselt kasulikuks 24% ja mõnevõrra kasulikuks 48%. 22% vastanutest arvasid, et programm üldiselt oleks kasulik, aga mitte neile. 6% vastanutest leidis, et selline programm on ebavajalik.

Respondentidel paluti avaldada arvamust ka võimaliku sekkumisprogrammi detailide osas. Viimaste osas avaldasid arvamust ka paljud neist vastanutest, kes ise programmis osalemisest huvitatud ei olnud ja seetõttu ei saanud nende tulemuste põhjal teha lõplikku järeldust, kuid üldised trendid sai välja tuua.

Sekkumisprogrammi kestvuse ja kohtumiste intervalli osas eelistati ülekaalukalt lühemaajalist (vähem kui 5 kohtumist; 42% vastajatest) ja nädalas ühe kohtumisega (52% eelistus) programmi. Eelistati pärastlõunast (18%) või õhtust (24%) toimumisaega ja kindlasti tööpäeva (59%). Grupi suuruse osas ei olnud kindlat eelistust (26% leidsid et see polnud oluline; 24% eelistas tööd grupis alla 10 inimesega). Kõige huvitavamaks formaadiks peeti kombinatsiooni grupiaruteludest, loengutest ja töövihiku täitmisest (37%).

See uurimus TÜ tudengite näitel andis esmased tulemused Eestis enese poolt raporteeritud prokrastineeriva käitumise esinemissageduse, selle vähendamise soovi ja edasilükkamist muutvas sekkumisprogrammis osalemise huvi kohta. Lisaks andis töö infot eelistuste kohta vastava sekkumisprogrammi formaadile. Kuna Eestis puudusid varasemad akadeemilise prokrastinatsiooni uuringud ning tegemist oli metoodika esmakordse katsetamisega Eestis, siis loodi antud uurimustööga baas järgnevateks uuringuteks. Perspektiivis saavad töö tulemused olla ka lähtekohaks kõrg- ja ülikoolide juures tegutsevateke üksustele, kes pakuvad õpi- ja psühholoogilist tuge, et luua prokrastineerimist muutev sekkumisprogramm.

Tulevikus on võimalik uuringut laiendada arvestades õpiaja ületamist, käitumuslikke komponente (osalemine loengutes, katsetes), õpitulemusi, isiksustestide tulemusi (neurootilisuse ja järjekindluse seos prokrastineerimisega). Võimaluse korral oleks kasulik laiendada uuringu valimit teistele kõrgkoolidele, sealhulgas ka mitte eestikeelsetele, ning uurida erineval tasemel õppijaid. Samuti tuleks uuringusse kaasata õpingud katkestanud tudengeid. Kindlasti tuleks teha originaaluuringule sarnaselt faktoranalüüs prokrastinatsiooni põhjuste osas. Lisaks saab võrrelda hinnangut prokrastinatsiooni problemaatilisusele ja analüüsida erinevusi soo, eriala ning õppeaasta lõikes.

Töö käigus selgus mitmeid täiendusvõimalusi, mida kordusuuringu puhul silmas pidada. Küsimustiku eestindamisel kerkis küsimus erinevast kultuuri- ja keeletaustast, mis võis mõjutada uuringutulemusi. Näiteks originaalis kasutatud mõistele *term paper* ei olnud Eesti akadeemilises süsteemis täpset vastet (hetkel kasutati eestikeelses ankeedis mõistet kursusetöö), millel oleks olnud sama suur osakaal õppeaine hindamisel. Tulevikus on siin analüüsikoht, et kas lähtuda võrreldavusest ja kuivõrd võrreldavad on *term paper* ja kirjalik töö erinevates akadeemilistes kontekstides või tuleks kohandada küsimustik nende tegevuste järgi, mis on olulised meie õppekorralduses. Vastuste analüüsimisel selgus, et esinesid ka mõned probleemid küsimustikuga. Esiteks, küsimustele 46-52 (eelistused sekkumisprogrammi osas) vastasid ka need respondendid, kes olid varem märkinud, et nad ei ole seesugusest programmist ise huvitatud. Edaspidises uuringus tuleks seda vältida. Teiseks, küsimuse 46 sõnastuses kasutatud „edasilükkamiskäitumise programm“ võib olla eksitav. Kontekstist ja eelnevast küsimusest lähtuvalt peaks see olema arusaadav, kuid tulevikus oleks korrektsem kasutada „edasilükkamiskäitumise vähendamise programm“. Küsimustiku juures osutusid probleemseks lahtised vastusevariandid (eriala, sisseastumise aasta). Vastusteks anti muuhulgas ka sümboleid (kriips, tärn), tähekombinatsioonid ja eriala nimetusi väga erineval

viisil. Kõnealuste küsimuste puhul võimaldaksid kinnised valikvastused parema andmekogu ja lihtsamat analüüsi. Põhjused, et tudengid sellisel viisil vastasid, võisid tuleneda mugavusest. Samas oldi valmis uuringus osalema ja vastama kõigile teistele küsimustele. Tulevikus võiks lisada küsimusi, mis uuriks vastaja soovi kohta peita oma identiteeti: mil määral on vastajate meelest prokrastineeriv käitumine stigmatiseeritud ja kas seda soovitakse pigem varjata. Uuringu valimi koostamisel plaaniti kaasata ainult bakalaureuseõppe ja magistriõppe statsionaarõppe tudengeid läbi neile mõeldud listide. Telefonivestluses edastati vastav palve instituutide sekretäridele, kellel oli ligipääs listidele ja kes edastasid tudengitele pöördumise koos lingiga uuringule. Vähemalt ühel juhul soovis küsimustikku täita doktoriõppes olev tudeng ja välistada ei saa AÜ tudengite osalemist. Tulevikus peaks uurima õppeastmeti tudengeid eristavate listide olemasolu kohta ja pöördumises rõhutama, millist valimit uuring hõlmab ja kellele on suunatud. Küsimustikku tuleks lisada vastusevariandid, mis võimaldaks identifitseerida valimist välja jäävad vastajad.

Kokkuvõte

Antud bakalaureusetöö eesmärgiks oli (1) kaardistada enese poolt raporteeritud prokrastinatsiooni esinemise sagedus TÜ matemaatika-informaatika- ja filosoofiateaduskonna tudengite hulgas ning (2) selgitada välja protsentuaalne osakaal uuritavatest, kes soovivad prokrastineerimist vähendada ning (3) kes tunnevad huvi osaleda vastavas sekkumisprogrammis kui see toimuks järgmisel semestril ja millised on nende eelistused võimaliku sekkumisprogrammi osas.

Eesmärgi saavutamiseks viidi 2013. aasta detsembris läbi kvantitatiivne uurimus. Selleks eestindas ja kohandas autor küsitluse *Procrastination Assessment Scale for Students* (Rothblum & Solomon, 1984). Küsitlusele vastas 345 statsionaarõppe bakalaureuse- ja magistriastme tudengit. Vastajatest 271 olid naised (79%) ja 74 mehed (21%). Matemaatika-informaatikateaduskonnast oli respondente 83 (24%) ja filosoofiateaduskonnast 262 (76%). Uurimuse tulemustest selgus, et prokrastinatsioon osutus olulisemate akadeemiliste tegevuste juures väga levinuks (sagedasem kui võrdluseks olevas originaaluuringus) ja see võib olla üks riskitegur kõrgharidusõpingute katkemisel. Samuti esines TÜ tudengitel edasilükkamiskäitumise vähendamise soovi mõnevõrra tagasihoidlikumalt kui originaaluuringus osalenutel. 48% respondentidest (164 vastajat) oleksid olnud huvitatud

osalemisest edasilükkamiskäitumisest ülesaamisele keskenduvast sekkumisprogrammis kui see oleks pakkumisel järgmisel semestril. Sekkumisprogrammi pidasid äärmiselt kasulikuks 24% ja mõnevõrra kasulikuks 48% (22% vastanutest arvas, et programm üldiselt oleks kasulik, aga mitte neile ja 6% vastanutest leidis, et selline programm on ebavajalik). Eelistuste osas sekkumisprogrammile saab välja tuua trendid, et eelistati lühemajalist ja nädalas ühe kohtumisega programmi peamiselt õhtusel ajal ja kindlasti tööpäeval. Grupi suuruse osas ei olnud kindlat eelistust (26% leidsid et see pole oluline; 24% eelistas tööd grupis alla 10 inimesega). Kõige huvitavamaks (nii hindas 37% respondentidest) formaadiks peeti kombinatsiooni grupiaruteludest, loengutest ja töövihiku täitmisest.

See uurimus andis esmased tulemused Eesti tudengite eneste poolt raporteeritud prokrastineeriva käitumise sageduse, vähendamise soovi ja huvi kohta osaleda edasilükkamist muutvas sekkumisprogrammis. Lisaks andis töö infot eelistuste kohta sekkumisprogrammi formaadile. Töö tulemusi on võimalik praktiliselt kasutada sisendina kõrg- ja ülikoolide juures tegutsevates õpi- ja psühholoogilist tuge pakkuvates üksustes, näiteks tudengite igapäevasel nõustamisel ja prokrastineerimist muutva sekkumisprogrammi väljatöötamisel. Edaspidi võiks uurida ka teiste kõrgkoolide ja õppeastmete tudengeid, teha faktoranalüüs prokrastinatsiooni põhjuste osas, lisaks enese poolt raporteeritud prokrastinatsioonile vaadelda uuringus osalejate käitumuslikke komponente ning õpitulemusi.

Summary

The frequency of procrastination and interest to change their behaviour through intervention program among students of the Faculty of Mathematics and Computer Science and Faculty of Philosophy of the University of Tartu

Procrastination is a widespread phenomenon, but becomes hard to define due to inconsistency of research approaches. The concept of academic procrastination as a tendency to postpone academic tasks to the point of experiencing subjective discomfort was used as a basis of the current thesis. This is the first attempt to research academic procrastination in Estonia. It is important because previous research indicates to procrastination behaviour among students as a contributing factor to the high rate of termination of studies.

Current thesis had three objectives: (1) to determine the frequency of self-reported academic procrastination among students of the Faculty of Mathematics and Computer Science and Faculty of Philosophy of the University of Tartu; (2) to assess the degree to which students would like to change their behaviour; and (3) their interest and preferences for achieving it by participating in the intervention program on the following semester.

Procrastination Assessment Scale for Students (Rothblum & Solomon, 1984) was adapted by author and used for the quantitative study among the students in the December 2013. The respondents were 345 bachelor and master level students from two faculties. The results showed that the academic procrastination is more widespread than in the original study and it could be high risk factor for the termination of studies. Altogether 48% of respondents would be interested to participate in the procrastination intervention program on the following semester. Their first preference would be short-term program that takes place once a week in the evenings. The respondents had a strong preference towards a format that combines group work, lectures and following a written manual.

Current research gives a first indication of frequency of procrastination and interest to change their behaviour through intervention program among students in Estonia and lists their preferences about the timing and format of the intervention program. These results can be used by student councillors to design such prevention programs. The future research could include more students from other universities, factor analysis about the reasons of the procrastination behaviour, correlation between procrastination and other behavioural traits and the effect of procrastination on the academic results.

Tänuõnad

Autor tänab respondente, kes leidsid aega uuringus osalemiseks. Samuti tänab autor Jana Hinni, Aune Lillemetsa ja Rauno Saluperet toetuse, kommentaaride ning parandusettepanekute eest, mis aitasid kaasa töö valmimisele.

Autorluse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrekselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Allkiri:

Kuupäev:

Kasutatud kirjandus

Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as Self-regulation Failure of Performance: Effects of Cognitive Load, Self-awareness, and Time Limits on 'Working Best Under Pressure'. *European Journal of Personality*, 15, 391-406. Külastatud aadressil <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/per.413/pdf>

Klooster, K. (2010). *Kõrgharidusõpingute katkestamine Eesti näitel*. Publitseerimata magistritöö. Tartu: Tartu Ülikooli Majandusteaduskonna Rahvamajanduse instituut.

Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.

Lühiste, M. (Koost). (2007). *Eesti üliõpilaskonna uuringu kokkuvõte. Üliõpilaste sotsiaalmajanduslik olukord 2005/2006*. Tartu: AS B2. Külastatud aadressil <http://www.ut.ee/lykka/orb.aw/class=file/action=preview/id=232726/%DCl%F5pilaste+sotsiaal+majanduslik+olukord+20052006.pdf>

McCrae, R. R. & Costa Jr., P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, Vol 52(5), 509-516. doi: Külastatud aadressil http://www.researchgate.net/profile/Paul_Costa3/publication/14073479_Personality_trait_structure_as_a_human_universal/file/e0b49515b9ad8d262d.pdf

Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22, 197-212.

Milgram, N. A., Batori, G., & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31, 487-500.

Milgram, N. A. & Tenne, R. (2000). Personality Correlates of Decisional and Task Avoidant Procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141-156.

Murakas, R. (Toim). (2007). *Ülikooliõpingute katkemine ja taasalustamise võimalused. Ülevaade uuringu „Uus algus” tulemustest*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus. Külastatud aadressil

<http://www.ut.ee/lykka/orb.aw/class=file/action=preview/id=303462/Katkestanute+uuring-+uus+algus.pdf>

Must, O. (2006). *Mittenormatiivse õpiedu asjaolud ja motivatsioon. Uurimuse aruanne*. Tartu: Tartu Ülikooli Sotsiaalteaduskonna psühholoogia osakond.

Külastatud aadressil <http://www.hm.ee/index.php?048183>

Rothblum, E. D., Solomon, L. J. & Murakami, J. (1986). Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394.

Rothblum, E. D. & Solomon, L. J. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31 (4), 503-509.

Külastatud aadressil <http://www-rohan.sdsu.edu/~rothblum/research.htm>

Schouwenburg, H. C. & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18, 481-490. Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in Academic Settings: General Introduction. In Lay, C. H., Schouwenburg, H. C., Pychyl, T. A. ja Ferrari, J. R (Eds.). *Counseling the Procrastinator in Academic Settings* (pp. 3-18). Baltimore: United Book Press

Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95-106. Külastatud aadressil

[doi:10.1016/S0191-8869\(00\)00013-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00013-1)

Sweitzer, N. G. (1999). `Fiddle-Dee-Dee, I'll Think About It Tomorrow`: Overcoming Academic Procrastination in Higher Education. [M.A. Thesis]. USA: The Faculty of the Department of Education, Biola University, La Mirada, California.

Lisa 1. Prokrastinatsiooni hindamise skaala tudengitele (PASS)**Prokrastinatsiooni hindamise skaala tudengitele (PASS)**Prokrastinatsiooni ilmingud

Palun hinda iga järgneva tegevuse puhul, millisel määral lükkad neid edasi (edaspidi ka edasilükkamiskäitumine). Hinda igat punkti skaalal "a" kuni "e" vastavalt sellele, kui sageli sa ootad tegutsemisega viimase hetkeni. Seejärel märgi skaalal "a" kuni "e" kuivõrd tunned, et selle ülesande puhul on edasilükkav käitumine probleem. Lõpuks märgi iga ülesande puhul skaalal "a" kuni "e" mil määral sooviksid vähendada oma kalduvust edasilükkavalt käituda.

I KIRJALIKU TÖÖ KIRJUTAMINE

1. Mil määral käitud edasilükkavalt kirjaliku töö kirjutamise puhul?

Mitte kunagi ei lükka tegevust edasi	Peaaegu mitte kunagi ei lükka	Mõnikord	Peaaegu alati	Alati lükkan tegevust edasi
a	b	c	d	e

2. Mil määral on edasilükkamiskäitumine kirjaliku töö kirjutamise juures Sulle probleem?

Ei ole üldse probleem	Peaaegu mitte kunagi	mõnikord	Peaaegu alati	Alati on probleem
a	b	c	d	e

3. Mil määral soovid vähendada oma kalduvust edasilükkavalt käituda kirjaliku töö kirjutamise puhul?

Ei soovi vähendada		Soovin mõnevõrra vähendada		Kindlasti soovin vähendada
a	b	c	d	e

II EKSAMITEKS ÕPPIMINE

4. Mil määral käitud edasilükkavalt eksamiteks õppimise puhul?

Mitte kunagi ei lükka tegevust edasi	Peaaegu mitte kunagi ei lükka	Mõnikord	Peaaegu alati	Alati lükkan tegevust edasi
a	b	c	d	e

5. Mil määral on edasilükkamiskäitumine eksamiteks õppimise juures Sulle probleem?

Ei ole üldse probleem	Peaaegu mitte kunagi	mõnikord	Peaaegu alati	Alati on probleem
a	b	c	d	e

6. Mil määral soovid vähendada oma kalduvust edasilükkavalt käituda eksamiteks õppimise puhul?

Ei soovi vähendada		Soovin mõnevõrra vähendada		Kindlasti soovin vähendada
a	b	c	d	e

III IGANÄDALANE KOHUSTUSLIKU KIRJANDUSE LUGEMINE

7. Mil määral käitud edasilükkavalt iganädalase kohustusliku kirjanduse lugemise puhul?

Mitte kunagi ei lükka tegevust edasi	Peaaegu mitte kunagi ei lükka	Mõnikord	Peaaegu alati	Alati lükkan tegevust edasi
a	b	c	d	e

8. Mil määral on edasilükkamiskäitumine iganädalase kohustusliku kirjanduse lugemise juures Sulle probleem?

Ei ole üldse probleem	Peaaegu mitte kunagi	mõnikord	Peaaegu alati	Alati on probleem
a	b	c	d	e

9. Mil määral soovid vähendada oma kalduvust edasilükkavalt käituda igapäevase kohustusliku kirjanduse lugemise puhul?

Ei soovi vähendada		Soovin mõnevõrra vähendada		Kindlasti soovin vähendada
a	b	c	d	e

IV ÜLIKOOLIS ÕPPIMISEGA SEONDUVAD ADMINISTRATIIVSED ÜLESANDED:
ANKEETIDE TÄITMINE, KURSUSTELE REGISTREERUMINE, ÜLIÕPILASPILETI
TAOTLEMINE

10. Mil määral käitud edasilükkavalt õppimisega seotud administratiivsete ülesannete puhul?

Mitte kunagi ei lükka tegevust edasi	Peaaegu mitte kunagi ei lükka	Mõnikord	Peaaegu alati	Alati lükkan tegevust edasi
a	b	c	d	e

11. Mil määral on edasilükkamiskäitumine õppimisega seotud administratiivsete ülesannete juures Sulle probleem?

Ei ole üldse probleem	Peaaegu mitte kunagi	mõnikord	Peaaegu alati	Alati on probleem
a	b	c	d	e

12. Mil määral soovid vähendada oma kalduvust edasilükkavalt käituda õppimisega seotud administratiivsete ülesannete puhul?

Ei soovi vähendada		Soovin mõnevõrra vähendada		Kindlasti soovin vähendada
a	b	c	d	e

V OSAVÕTTU EELDAVAD ÜLESANDED: KOHTUMINE JUHENDAJAGA, ÕPPEJÕUGA KONSULTATSIOONIAJA KOKKU LEPPIMINE

13. Mil määral käitud edasilükkavalt osavõttu eeldavate ülesannete puhul?

Mitte kunagi ei lükka tegevust edasi	Peaaegu mitte kunagi ei lükka	Mõnikord	Peaaegu alati	Alati lükkan tegevust edasi
a	b	c	d	e

14. Mil määral on edasilükkamiskäitumine Sulle probleemiks osavõttu eeldavate ülesannete juures?

Ei ole üldse probleem	Peaaegu mitte kunagi	mõnikord	Peaaegu alati	Alati on probleem
a	b	c	d	e

15. Mil määral soovid vähendada oma kalduvust käituda edasilükkavalt osavõttu eeldavate ülesannete puhul?

Ei soovi vähendada		Soovin mõnevõrra vähendada		Kindlasti soovin vähendada
a	b	c	d	e

VI KOOLIGA SEOTUD TOIMINGUD ÜLDISELT

16. Mil määral käitud edasilükkavalt kooliga seotud toimingute puhul üldiselt?

|

Mitte kunagi ei lükka tegevust edasi	Peaaegu mitte kunagi ei lükka	Mõnikord	Peaaegu alati	Alati lükkan tegevust edasi
a	b	c	d	e

17. Mil määral on edasilükkamiskäitumine Sulle probleem kooliga seotud toimingute juures üldiselt?

Ei ole üldse probleem	Peaaegu mitte kunagi	mõnikord	Peaaegu alati	Alati on probleem
a	b	c	d	e

18. Mil määral soovid vähendada oma kalduvust edasilükkavalt käituda kooliga seotud toimingute puhul üldiselt?

Ei soovi vähendada		Soovin mõnevõrra vähendada		Kindlasti soovin vähendada
a	b	c	d	e

Edasilükkamiskäitumise põhjused

Mõtlen viimase korra peale kui tekkis järgnev olukord. Semestri lõpp on lähedal ja semestri alguses paika pandud kirjaliku töö esitamise tähtaeg on varsti kätte jõudmas. Kirjatöoga Sa alustanud ei ole. Millised allolevatest väidetest on põhjused, miks oled tegevust edasi lükanud selle ülesande puhul?

Hinda igat allolevat väidet 5-palli skaalal vastavalt sellele kui palju see väide peegeldab Sinu edasilükkamiskäitumise põhjust.

Kasuta skaalat:

1) Üldse ei peegelda miks ma tegevust edasi lükkasin

- 2)
- 3) Mõnevõrra peegeldab
- 4)
- 5) Kindlasti peegeldab miks ma tegevust edasi lükkasin

--

19. Muretsesid, et õppejõule ei meeldi su töö.
20. Ootasid kuni kursusekaaslane oma töö valmis teeb, et ta saaks sulle nõu anda.
21. Sul oli raskusi otsustamisega, et mida töö peaks sisaldama ja mida ei peaks sisaldama.
22. Sul oli liiga palju muid asju teha.
23. Vajasid õppejõult lisainfot, kuid Sul oli ebamugav tema poole pöörduda
24. Sa muretsesid, et saad halva hinde.
25. Sulle oli vastu-meelne täita teiste antud ülesandeid
26. Arvasid, et su teadmistest ei piisa töö kirjutamiseks
27. Tundsid suurt vastumeelsust kirjaliku töö kirjutamise suhtes
28. Tundsid, et ülesanne käib sul üle jõu.
29. Sul oli raskusi teistelt informatsiooni küsimisega.
30. Sa nautisid viimasel hetkel töö kirjutamise pinget.
31. Sa ei suutnud teemade vahel valida.
32. Sa muretsesid, et kursuse-kaaslased panevad pahaks kui sul töö hästi õnnestub
33. Sa ei uskunud, et võiksid teha hea töö
34. Sul ei jätkunud energiat töö alustamiseks.
35. Tundsid, et töö kirjutamine võtab liialt palju aega.
36. Sulle meeldis tähtajani viivitamine kui väljakutse
37. Teadsid, et ka su kursuse-kaaslased ei ole veel töö kirjutamist alustanud.
38. Sulle oli vastumeelne, et teised määravad sulle tähtaegu.
39. Muretsesid, et ei suuda enda ootustele vastata.
40. Muretsesid, et kui saad hea hinde, siis edaspidi on inimestel sinu suhtes kõrgemad ootused.
41. Sa ootasid, et ehk annab õppejõud Sulle töö jaoks lisainformatsiooni.
42. Seadsid endale väga kõrged standardid ja muretsesid, et ei suuda neid täita.
43. Tundsid end töö kirjutamiseks lihtsalt liiga laisana
44. Sinu sõbrad survestasid sind muude asjadega tegelema.

Palun hinda oma huvi edasilükkamiskäitumise muutmiseks

45. Kas oleksid järgmisel semestril huvitatud osalemisest programmis, mis keskendub edasilükkamiskäitumisest ülesaamisele?

- a) Ei
- b) jah

46. Mitmest kohtumisest oleksid nõus osa võtma kui pakutaks edasilükkamiskäitumise programmi?

- a) mitte ühestki
- b) vähem kui viiest
- c) viiest kuni kümnest
- d) rohkem kui kümnest

48. Millist toimumisaega Sa eelistaksid? (Vali üks)

- a) mitte ükski
- b) hommik
- c) lõunaaeg
- d) pärastlõuna
- e) õhtu

49. Millist päeva eelistaksid selles programmis osalemiseks?

- a) ükski päev ei sobi
- b) tööpäevad
- c) puhkepäevad

50. Kui suures grupis oleksid valmis osalema?

- a) selline programm ei huvita mind
- b) vähem kui 10 inimest grupis
- c) 10-20 inimest grupis
- d) grupi suurus pole oluline

51. Arvan, et edasilükkamiskäitumise harjumusi parandav programm oleks:

- a) ebavajalik
- b) mõnevõrra kasulik
- c) äärmiselt kasulik
- d) kasulik, aga mitte mulle

52. Milline formaat tundub kõige huvitavam? (Vali üks)

- a) ma ei ole huvitatud sellisest programmist
- b) grupiarutelud
- c) loeng
- d) töövihiku täitmine
- e) ülal toodute kombinatsioon

53. Sugu

- a) Naine
- b) Mees

54. Vanus

55. Teaduskond

- a) Matemaatika-informaatikateaduskond
- b) Filosoofiateaduskond

56. Eriala

57. Õppeaasta

Mitmendal kursusel Sa õpid?

- a) BA-õpe, 1. aasta
- b) BA-õpe, 2. aasta
- c) BA-õpe, 3. aasta
- d) MA-õpe, 1.aasta
- e) MA-õpe, 2.aasta

58. Ülikooli sisseastumise aasta

Kui olete ülikooli astunud rohkem kui ühel korral (nt BA- ja MA-astmele), siis kirjutage oma viimane sisseastumise aasta

Lisa 2. Palve uuringus osalemiseks

Tere

Oled Sa midagi edasi lükanud? Oled Sa hädas olnud edasilükkamisest tulenevate tagajärgedega? Nt liiga hilja alustatud kirjalik töö, eksamiks õppimine või kursustele registreerumine? Äkki lükkasid edasi, et nautida viimase hetke pinget? Või oli Sulle vastumeelne, et teised määrasid sulle tähtaegu? On Sulle siit midagi tuttavat kas Sinu enda ja/või teiste kogemuse põhjal?

Palun Sinu abi oma BA-töö uurimuses. Minu töö eesmärk on kaardistada edasilükkamiskäitumisesagedus TÜ tudengite hulgas ning uurida nende huvi ja vajadust koolitusprogrammi järele.

Palun vasta küsimustikule, mille leiad allolevalt lingilt. Küsimustiku täitmisele kulub ca 7-10 min.

Palun ära lükka seda edasi :)

<https://docs.google.com/forms/d/1jswcQZQQ6uIZQDQ2eS6bEg9nQ6V4qUMGiwNGYZhI35w/viewform>

Täna Sind abi eest!

Priit Joonas

TÜ Hariduseteaduste instituut

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Priit Joonas, (sünnikuupäev: 27.05.1979) annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Prokrastineeriva käitumise esinemissagedus ja huvi seda muuta sekkumisprogrammi kaudu tüüfilosoofia- ja matemaatika-informaatikateaduskonna tudengite näitel” mille juhendaja on Kaia Kastepõld-Tõrs (MSc) ja kaasjuhendaja on Piret Luik (PhD)

reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 20.05.2014