

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valkond
Haridusteaduste instituut
Humanitaar- ja sotsiaalinete õpetamine põhikoolis õppekava

Kettli Arand

PROKRASINATSIOON ÕPETAJAKOOLITUSE ÜLIÕPILASTE SEAS

bakalaureusetöö

Juhendaja: Liina Lepp

Läbiv pealkiri: Prokrastinatsioon ülikoolis

KAITSMISELE LUBATUD

Juhendaja: Liina Lepp (PhD)

.....

(allkiri ja kuupäev)

Kaitsemiskomisjoni esimees: Hasso Kukemelk (PhD)

.....

(allkiri ja kuupäev)

Tartu 2016

Resümee

Prokrastinatsioon õpetajakoolituse üliõpilaste seas

Prokrastinatsioon on laialt levinud nähtus ülikoolides, mille tõttu paljudel üliõpilastel tekivad õppevõlgnevused ja selle tagajärjel võivad üliõpilased ülikoolist välja langeda. Sellest lähtuvalt on bakalaureusetöö eesmärk välja selgitada üliõpilaste arusaamad akadeemilisest prokrastinatsioonist õpetajaks õppijate seas, nende kirjeldused, mil moel see nähtus ilmneb ja missugused on üliõpilaste strateegiad prokrastinatsiooni ennetamiseks. Käesolev töö oli kvalitatiivne uurimus, mille andmed koguti poolstruktureeritud intervjuudega neljalt viimase aasta õpetajakoolituse üliõpilaselt. Andmed analüüsiti kvalitatiivse induktiivse sisuanalüüsiga. Uurimuse tulemused näitasid, et prokrastinatsiooni ilmnes õpetajakoolituse üliõpilaste seas ning see mõjutas ka üliõpilaste akadeemilisi tulemusi. Uuritavate sõnul vähenes prokrastineerides motivatsioon õppetööga tegeleda ning selletõttu olid akadeemilised tulemused kehvemad ning nende emotsionaalne seisund kannatas selle all. Uurimuses osalenud üliõpilased jagasid arvamusi, et prokrastinatsiooni ülikoolis vähendaks ajaplaneerimine, hea suhe õppejõuga, kindel aineramistik ning ainete sisu mitmekesisemaks muutmine.

Märksõnad: prokrastinatsioon, õpetajakoolituse üliõpilased, akadeemilised tulemused, prokrastinatsiooni ennetamine

Abstract

Procrastination among pre-service teachers

Procrastination is a widely spread phenomenon in an academic setting, causing undergraduates to fall behind in their studies and not to be able to graduate. The purpose of this bachelor thesis was to find out what pre-service teachers know about procrastination, how this phenomenon occurs and how can pre-service teachers prevent this phenomenon from occurring. The qualitative study was carried out using semi-structured interviews with four pre-service teachers. The qualitative inductive content analysis was used to analyze the data. The study showed that procrastination behavior was common among pre-service teachers and it affected their academic outcomes. The study showed that because of procrastination, undergraduates showed less motivation towards school work, which had an effect on their academic outcomes and they felt stressed and anxious about school work. The study revealed some preventive strategies for procrastination, which were effective time management, good relationships with college professors, firmly structured courses and more diverse classes.

Keywords: procrastination, pre-service teachers, academic outcomes, prevention of academic procrastination

Sisukord

Resümee	2
Abstract	3
Sissejuhatus	5
1. Teoreetiline ülevaade	6
1.1. Prokrastinatsiooni olemus.....	6
1.2. Akadeemiline prokrastinatsioon ja selle põhjused	7
1.3. Toimetulek akadeemilise prokrastinatsiooniga	10
2. Metoodika.....	12
2.1. Valim	12
2.2. Andmete kogumine.....	12
2.3. Andmete analüüs	13
3. Tulemused	15
3.1. Õpetajakoolituse üliõpilaste arusaam prokrastinatsioonist.....	15
3.1.1. Prokrastinatsiooni kirjeldamine.....	15
3.1.2. Prokrastinatsiooni avaldumine	17
3.2. Prokrastinatsiooni mõjud akadeemilistele saavutustele	18
3.2.1. Prokrastinatsioon kui mõjutav tegur	19
3.3. Prokrastinatsiooni ennetamine õpetajakoolituse üliõpilaste seas	21
3.3.1. Ülikool kui prokrastinatsiooni ennetaja.	21
3.3.2. Tudengi roll prokrastinatsiooni ennetajana.	23
4. Arutelu.....	25
4.1. Töö piirangud ja praktiline väärtus.....	29
Tänuõnad	30
Autorsuse kinnitamine.....	30
Kasutatud kirjandus.....	31
Lisa 1. <i>Intervjuuküsimuste kava</i>	34
Lisa 2. <i>Näide transkriptsioonist</i>	37
Lisa 3. <i>Väljavõte uurijapäevikust</i>	38

Sissejuhatus

Prokrastinatsioon on laialt levinud eneseregulatsiooni häire (Steel, 2007). See nähtus hõlmab teadmist, et mingi kohustus on vaja kindlal ajaperioodil sooritada, kuid sellest hoolimata ei suudeta end piisavalt motiveerida, et ülesanne õigel ajal ära teha (Senécal, Koestner, & Vallerand, 1995). Tegu on ennasthävitava harjumusega, mis raskendab hakkama saamist õpingutega, tööga ja isikliku eluga (Beswick, Rothblum, & Mann, 1988). Eesti keelne termin on „viivitamine“ aga varasemas teaduskirjanduses (Aus, Arro, Jõgi, & Malleus, 2014; Joonas, 2014), on kasutatud võõrkeelset sõna prokrastinatsioon ja seetõttu otsustati ka selles töös kasutada võõrkeelset terminit.

Prokrastineerijatel (indiviidid, kes kasutavad prokrastineerivat käitumist, ehk lükkavad oma tegevusi edasi) on keeruline oma plaane ellu viia, mistõttu nad tunnevad, et on iseendid alt vedanud. Ülesande sooritamise viimasel minutil tekitab pingeid, mistõttu ei suudeta õnnestumisest rõõmu tunda (Burka & Yuen, 2008).

Varasemad uurimused on näidanud, et prokrastineeriv käitumine on ülikoolides laialt levinud nähtus (Beswick et al., 1988; Joonas, 2014; Širin, 2011). Beswick ja kolleegid (1988) uurisid psühholoogia esimese kursuse tudengeid ning uuringust selgus, et 46% üliõpilastest peaaegu alati viivitasid oma kodutööde kirjutamisega ja 35% leidsid, et tegu on probleemiga. Širin (2011) aga viis läbi uuringu 1543 üliõpilase seas, kust selgus, et valdav enamus oli arvamusel, et prokrastineeriv käitumine on mõjutanud nende akadeemilisi saavutusi.

Autorile teadaolevalt on Eestis prokrastinatsiooni ülikoolis vähe uuritud. 2014. aastal uuriti bakalaureusetöö raames prokrastineerivat käitumist TÜ filosoofia- ja matemaatika-informaatikateaduskonna tudengite seas, millest selgus, et enamus tudengitest prokrastineerisid akadeemiliste tegevustega. Uurimuses osalejatest 68,8% prokrastineerisid kirjalike töödega ning 57,1% prokrastineerisid eksamiteks õppimisel. Prokrastineerivat käitumist soovisid vähendada üle pooled uurimuses osalejatest (Joonas, 2014). Autorile teadaolevalt rohkem selle teema kohaseid uuringuid ei ole.

2009. aasta seisuga katkestas Tartu Ülikoolis 14% üliõpilastest õpingud ning aastal 2015 läbi viidud uuringust selgus, et peamisteks eksmatrikuleerimise põhjusteks olid õppevõlgnevused (Õpingute lõpetamine, katkestamine..., s.a.; Üliõpilaste õpingute katkestamiste..., 2015). Õppevõlgnevused võisid ilmuda akadeemiliste tegevuste edasi lükkamisest või sooritamata jätmisest, teisisõnu prokrastinatsioonist. Sellest tulenevalt ongi käesoleva töö

uurimisprobleemiks prokrastinatsioon Tartu Ülikooli õpetajakoolituse tudengite seas, ehk siis see, miks üliõpilased prokrastineerivad akadeemiliste ülesannetega. Uurimistöö tulemusena on võimalik paremini aru saada prokrastinatsioonist üliõpilaste seas, ennetamaks järgmiste õppurite prokrastineerivat käitumist. Töö eesmärk on välja selgitada üliõpilaste arusaamad akadeemilisest prokrastinatsioonist õpetajaks õppijate seas, nende kirjeldused, mil moel see nähtus ilmneb ja missugused on üliõpilaste strateegiad prokrastinatsiooni ennetamiseks.

Järgnevalt antakse töö teoreetilises osas lühiülevaade varasematest prokrastinatsiooni teemalistest uurimustest ja selle ilmnemisest akadeemilises keskkonnas.

1. Teoreetiline ülevaade

1.1. Prokrastinatsiooni olemus

Termin „prokrastinatsioon“ tähendab viivitama või edasi lükkama ning see moodustub kahest ladina keelsest sõnast: *pro*, mis tähendab edasi ja *crastinus*, ehk kuulub homsesse (Burka & Yuen, 2008).

Prokrastinatsiooni uurides on ilmenud kaks tendentsi: 1) prokrastinatsiooni ilmumine juhuslikult ja ebakorrapäraselt ja 2) prokrastinatsiooni mustrid, mis on järjekindlad ja etteaimatavad edasilükkamise teod. Prokrastinatsiooni mustriga võib kaasned a ebamugavustunne seoses mingi ülesandega, mistõttu suureneb soov seda veelgi enam edasi lükata (Knaus, 2002).

Prokrastinatsiooni kohtab erinevates vormides, sõltuvalt sellest, kas käitumine on funktsionaalne või ebafunktsionaalne. Ebafunktsionaalsus seisneb selles, kas prokrastineeriv käitumine häirib igapäeva elu (Ferrari, 1994). Kõik prokrastinatsiooni vormid ei pruugi sisalda negatiivseid tagajärgi, kontseptuaalselt saab eristada kahte tüüpi prokrastinatsioneerijaid: 1) passiivsed prokrastineerijad ei planeeri ülesandeid edasilükata, kuigi teevad seda ikkagi, sest ei nad ei suuda vastu võtta otsust, et ülesanne õigel ajal ära teha, mille tõttu enamus juhtudel nad ebaõnnestuvad. 2) aktiivsed prokrastineerijad on vastandiks passiivsetele, nad eelistavad töötada viimasel minutil, ehk nad tahtlikult prokrastineerivad. Erinevad uurijad seletavad tahtlikku prokrastinatsiooni külge nii, et ülesande sooritamine viimasel minutil võib suurendada ülesande sooritamise tõenäosust, sest neid motiveerib

ajapuudusest tulenev pinge, mis paneb neid kiiremini mõtlema ja paremini töötama (Chu & Choi, 2005; Ferrari, 1994).

Lisaks on erinevad autorid välja toonud ka erinevaid prokrastinatsiooni vorme (Ellis & Knaus, 1977, viidatud Sweitzer 1999 j; Širin, 2011), millest enamlevinumateks vormideks on üldine prokrastinatsioon ja akadeemiline prokrastinatsioon. Üldine ja akadeemiline prokrastinatsioon puudutavad just ülesande tegemise vältimist, teised prokrastinatsiooni liigid on seotud otsuste tegemisega.

1. Üldine prokrastinatsioon (*life routine procrastination*), hõlmab raskusi igapäeva ülesannete sooritamiseга.
2. Akadeemiline prokrastinatsioon (*academic procrastination*), akadeemiliste ülesannete edasi lükkamine või mitte sooritamine.
3. Otsuste vastuvõtmise prokrastinatsioon (*decision-making procrastination*), ehk ei suudeta vastu võtta otsuseid.
4. Neurootiline prokrastinatsioon (*neurotic procrastination*), ehk lükatakse edasi eluliste otsuste tegemist.
5. Kompulsiivne prokrastinatsioon (*compulsive procrastination*), hõlmab endas nii suutmatust otsuseid teha kui ka ülesandeid õigel ajal sooritada.

Eelnevat kokkuvõttes saab öelda, et enamus prokrastinatsiooni vorme sisaldavad endas petlikku illusiooni, kus reaalsus asendatakse vale lootusega, et hiljem midagi tehes on kontroll suurem. Paraku kaasneb sellise käitumisega rohkem stressi, mis omakorda takistab selget ja loomingulist mõtlemist (Knaus, 2002). Seda ei saa võrrelda laiskusega, kuna prokrastinatsioon on palju dünaamilisem ja tekitab emotsionaalselt halva tunde, mida ei näidata välja (Rasch & Rasch, 2013).

1.2. Akadeemiline prokrastinatsioon ja selle põhjused

Prokrastinatsioon on laialt levinud akadeemilises keskkonnas. 89% üliõpilastest nimetasid endid prokrastineerijateks, kuna prokrastineeriti kohustuslike ülesannetega iga päev rohkem kui üks tund (Klassen, Krawchuk, & Rajani, 2008). Solomoni ja Rothblumi (1984) uuringust tuli välja, et 46% üliõpilastest prokrastineerisid referaatide/esseede kirjutamisel ja 27,6% üliõpilastest prokrastineerisid mõnikord eksamiks õppimisel ning 30,1% prokrastineerisid iganädalaste ülesannetega. Balkis ja Duru (2009) uurisid akadeemilise prokrastinatsiooni

levikut 580 õpetajaks õppijate seas ning leidsid, et 23% uurimuses osalejatest kannatasid akadeemilise prokrastinatsiooni käes.

Klassen ja kolleegid (2008) leidsid oma uuringust, et akadeemilise prokrastinatsiooni tagajärjed võivad olla väga tõsised. Üliõpilastel, kes prokrastineerivad akadeemiliste ülesannetega, on suurem tõenäosus saada kehvemaid hindeid. Uuringust selgus, et 25% üliõpilastest olid prokrastineerimise tõttu kehvemad akadeemilised tulemused.

Ebaõnnestumine paneb neid veelgi enam prokrastineerima, sest nad eeldavad, et nad ei oskagi paremini, mistõttu akadeemiliste ülesannete sooritamiseks alustatakse nii hilja kui võimalik, millega kaasneb omakorda madal enesehinnang. Prokrastinatsioon seisneb neil üliõpilastel peamiselt selles, et eelistatakse meeldivamat tegevust kohustuslikule.

Põhjusi, miks üliõpilased akadeemiliste kohustustega prokrastineerivad, on erinevaid.

Chakraborty, Subotnik ja Steiner (1999) uurisid 19 inimest seoses nende prokrastinatsiooni harjumustega ning üheks küsimuseks oli meenutada, kas ja kuidas uuritavad lapsepõlves prokrastineerisid. Uuritavad ütlesid, et nad õppisid varajases eas juba oma kodutöid edasi lükkama, kuna leidsid, et õigel hetkel pole aega õppida ning pinge käes edenes kodutöö tegemine paremini. VanTassel-Baska (1989, viidatud Sweitzer, 1999 j) toob välja kolm tingimust prokrastinatsioneerivaks käitumiseks lapsepõlves:

- a) Last ei pandud intellektuaalsel tasandil proovile.
- b) Lapsele ei õpetatud vastutust.
- c) Laps sai ebapiisavad juhendid või vähe toetust ülesannete sooritamiseks koolis.

Laps, kes on üles kasvanud keskkonnas, mis vastavad eelnevale kolmele tingimusele, võib muutuda ajapikku ärevaks ja tunneb ennast väärtusetuna kui milleski ebaõnnestub (Ferrari, 1994) ning sellest võib välja areneda prokrastinatsioon.

Solomon ja Rothblum (1984) toovad lisaks välja kaks põhjust, miks prokrastineeritakse – hirm läbikukkumise ees ja tahtlik ülesande vältimine. Ülesande vältimine sisaldab endas tahtlikku otsust ülesannet mitte sooritada või selle sooritamise edasi lükata. Teine põhjus on, et ülesande sooritamise lükatakse edasi, kuna inimesel on hirm põrumise ees. Veel selgus, et need inividid, kes prokrastineerivad hirmu tõttu, kannatavad ärevuse all, neil on madal enesehinnang ning on pidevalt mures, kas täidavad iseendale esitatud nõudmisi. Vastupidiselt Rasch ja Rasch (2013) uuringule, kus väideti, et prokrastinatsioon on enam kui laiskusest

tingitud harjumus, iseloomustasid Solomon ja Rothblum (1984) tahtlikke prokrastineerijaid kui indiviidide, kes tahtlikult on teinud otsuse ülesannet mitte teha, kuna neil puudub energia ja nad on laisad. Seevastu Ferrari, Parker ja Ware (1992) viisid läbi uurimuse, kus selgus, et akadeemiline prokrastinatsioon on seotud madala enesetõhususega, mis tähendab, et prokrastineerijad on arvamusel, et neil ei ole võimalik oma käitumist kontrollida, ehk tegu on harjumusega. Brownlow ja Reasinger (2000) uuringust selgus, et ülikooli professorid ja lastevanemad on arvamusel, et hinded on tõhusad välised motivaatorid, et panna üliõpilasi õppima, kuid uuringus osalenud üliõpilased ei leidnud, et hinded motiveeriksid neid, et alustada koolitööde tegemist.

Stonebraker ja Zarick (2009) tõid veel üheks põhjuseks välja, et prokrastineerimist esineb rohkem ainetes, mis ei ole otseselt seotud erialaga. Ained, mis olid erialaga seotud, seal esines vähem prokrastinatsiooni, kuna üliõpilased olid rohkem motiveeritud õppima ning neil oli huvitav. Schraw, Olafsoni ja Wadkinsi (2007) uuringust selgus veel, et prokrastinatsiooni mõjutavad veel ebaselged juhised, tähtajad ja stiimulite vähesus. Tihtipeale õpetajad ei paku oma ainetes piisavalt selgeid juhiseid, kuidas antud ainet läbida. Üliõpilaste jaoks raskendab õpinguid ka see, kui tähtajad ei ole kindlalt paigas ja võivad aine jooksul veel muutuda. Pooled üliõpilastest ei sooritanud neid aineid edukalt, kuna ainetes puudus kindel struktuur. Beswicki ja kolleegide (1988) uuringust selgus, et prokrastinatsioon suureneb õpingute jooksul, mistõttu võib järeldada, et ülikoolis „õpitakse“ prokrastineerima, aga see puudutab just eelkõige noori kogematu üliõpilasi. Näiteks üliõpilased, kes alustavad õpinguid küpsemas eas, neil on kõrgem enesehinnang, rohkem motivatsiooni ja paremad oskused otsuste tegemiseks.

Stonebraker ja Zarick (2009) uurisid mehi ja naisi ning nende prokrastinatsiooni harjumusi ja leidsid, et ülikoolis on meestel suurem tõenäosus esitada kodutöid hiljem ja seda just prokrastinatsiooni tõttu, kuid ei leitud erinevusi meeste-naiste kodutööde kvaliteedis ega ka hinnetes. Brownlow ja Reasinger (2000) leidsid ka oma uuringust, et bakalaureuseõppes mehed ja naised prokrastineerivad erinevatel põhjustel. Meestel oli vähem sisemist motivatsiooni ning koolitööde tegemine ei pakkunud neile eriti huvi. Naistel oli prokrastineeriva käitumise üheks mõjutajaks perfektsionism, ehk nad esitasid endile liiga kõrgeid nõudmisi. Nad kartsid läbikukkumist ning tunnistasid, et otsisid teistelt kaasõpilastelt nõu, kuna olid suutmatud ise otsust vastu võtma. Selline käitumine oli aeganõudev, mistõttu nad ei teinud õigel ajal koolitöid ära.

Kokkuvõtvalt tuleneb akadeemiline prokrastinatsioon motivatsiooni puudumisest, mis sisaldab endas rohkemat kui halba ajaplaneerimist või iseloomust tingitud laiskust (Sweitzer, 1999). Burka ja Yueni (2008) sõnul sisendavad üliõpilased endale, et nad on laisad, rumalad ja neil puudub distsipliin oma aega planeerida, mis tähendab, et prokrastinatsioon ei ole lihtsalt halb harjumus, vaid tegu on sisemise konfliktiga, mis kahjustab enesehinnangut.

1.3. Toimetulek akadeemilise prokrastinatsiooniga

Paljud üliõpilased üritavad korduvalt prokrastineerimisest loobuda, kuid paratamatult nad ikkagi prokrastineerivad. Beswicki ja kolleegide uuringust (1988) selgus, et 62% üliõpilastest tahaksid vähendada prokrastinatsiooni kodutööde tegemisel. Rasch ja Rasch (2013) kirjutavad oma uuringus, et muutuste läbi viimiseks peab need ettevaatlikult läbi mõtlema ja ellu viima. Üliõpilastel on võimalus pöörduda ka oma õppejõudude ja ülikoolis asuva nõustaja poole, et murda prokrastinatsiooni harjumusi. Õppejõud ja nõustajad saavad aidata üliõpilastel üle vaadata oma tööharjumusi küsides üliõpilastelt näiteks järgnevaid küsimusi: 1) Mis tegevustega sa tegeled õppimise asemel?; 2) Kuidas sa heastad mitteõppimist?; 3) Kas sa teed midagi, mis muudavad su õpingud ebameeldivateks? Läbi nende küsimuste saab aidata üliõpilastel märgata oma prokrastineerimisharjumust.

On erinevaid uuringuid ning õpetusi, mida üliõpilased saaksid ise ära teha, et muuta oma prokrastinatsiooniharjumusi. Selle jaoks on vaja, et üliõpilane teeks olulisi muutusi oma mõtlemises ja iseloomus. Tuginedes Sapadini (1996, viidatud Sweitzer, 1999 j) uuringule, saab välja tuua kolm olulist sammu prokrastinatsiooni ületamiseks. Esiteks, üliõpilased ei taha teadvustada endale, et nad prokrastineerivad. Enamasti süüdistatakse kedagi või midagi muud, kui milleski ebaõnnestutakse. Seetõttu on oluline, et üliõpilane tunnistaks endale, et ta prokrastineerib ning et temas tekiks soov sellega tegeleda. Järgnevaks sammuks on tahe prokrastinatsiooniga tegeleda, ehk üliõpilane peab olema veendunud, et soovib probleemist vabaneda. Kuna see etapp nõuab palju tahtejõudu, jäävad paljud üliõpilased siia etappi pidama, liikudes edasi-tagasi esimeselt etapilt teisele. Kuther (1999) toob välja võimaluseks plaani koostamise, mis aitaks hoida üliõpilast motiveerituna. Tehes plaani, mille järgi üliõpilane tegeleks oma kohustusliku ülesandega igapäev kasvõi tund aega, aitab hoida mõtet fokuseerituna ning võivad kaasneda ka uued inspiratsioonipuhangud. Sapadini (1996, viidatud Sweitzer 1999 j) sõnul on viimaseks etapiks probleemiga tegelemine, ehk siinkohal leiab üliõpilane sobivad meetodid enese motiveerimiseks. Kuther (1999) toob üheks meetodiks

suure eesmärgi muutmise väiksemateks eesmärkideks. Seda annab hästi teostada, kui leida enda jaoks sobilikud stiimulid. Kui iga päev tegeleda natukene oma kodutööga, võib lubada endale preemia, mis aitaks hoida motiveerituna.

Tuckman (2010) pakub samuti välja erinevaid lahendusi, kuidas saada üle prokrastinatsioonist. Näiteks, et saada oma käitumisest paremat ülevaadet, sel ajal kui tegeletakse kodutööga, on hea, kui kirjutada üles terve päeva jooksul, et mida sai tehtud iga tunni jooksul. Selle abil on hea identifitseerida, et mis ajal ja mis tingimustel edenes kodutöö tegemine paremini. Sarnaselt Kuther (1999) uuringule, on Tuckman (2010) samal arvamusel, et graafik peaks olema täis väiksemaid eesmärke, sest kui haarata ühte suurt eesmärki, on tõenäoline, et see mõjub negatiivselt kogu tööprotsessile, kuna üritatakse tegutseda üle oma võimete. Siinkohal ongi oluliseks sammuks püstitada saavutatavaid eesmärke, ehk võtta näiteks suur kodutöö ja teha see väiksemateks vaheeesmärkideks.

Seega võib eelnevale tuginedes väita, et prokrastinatsiooni kontrolli all hoidmine on katsumus, mis võib kesta terve elu. Kuid iga päev on võimalik õppida uusi meetodeid iseenda jaoks, et vähendada prokrastinatsiooni ning muuta iga tegevus enda jaoks meeldivaks. Prokrastinatsioon on probleemiks miljonitele inimestele, kes soovivad oma harjumusi muuta, mistõttu viiakse järjest rohkem läbi uurimusi antud teemal. Kui saada lahti prokrastinatsioonist, jääb rohkem aega iseenda jaoks ja on võimalik tunda rohkem rõõmu oma tegevustest (Knaus, 2002).

Käesoleva töö autorile teadaolevalt on prokrastinatsiooni Eestis vähe uuritud. Sellest tulenevalt on töö eesmärk välja selgitada üliõpilaste arusaamad akadeemilisest prokrastinatsioonist õpetajaks õppijate seas, nende kirjeldused, mil moel see nähtus ilmneb ja missugused on üliõpilaste strateegiad prokrastinatsiooni ennetamiseks. Õpetajaks õppijate puhul on oluline, et nad oskaksid oma õpilasi motiveerida õppima ning mitte lasta neil omandada prokrastineerimisharjumust. Kui tulevased õpetajad praegu mõistavad prokrastinatsiooni tõsidust, on suuremad võimalused, et nad oskavad seda oma õpetajatöös ennetada ja vajadusel õpilasi sellel teemal nõustada. Töö uurimisküsimused on järgmised:

1. Missugune on õpetajakoolituse üliõpilaste arusaam prokrastinatsioonist?
2. Missugused on üliõpilaste arvates prokrastinatsiooni mõjud akadeemilisele edukusele?
3. Missugused strateegiad üliõpilased endi sõnul kasutavad ja soovivad kaasõppijatel kasutada, ennetamaks prokrastinatsiooni?

2. Metoodika

Bakalaureusetöös kasutati kvalitatiivset uurimiviisi, kuna käesolevas uurimuses keskendutakse uuritavate kogemustele ja arusaamale seoses prokrastinatsiooniga. Laherand (2008) järgi võimaldab kvalitatiivne uurimisviis seda teostada.

2.1. Valim

Valimi koostamisel lähtuti mugavusvalimi põhimõttest. Mugavusvalim koosneb uurija jaoks kergesti kättesaadavatest indiviididest (Õunapuu, 2012). Kõikide uuritavate leidmiseks kasutati isiklike kontakte. Uuritavateks olid bakalaureuseõppe viimase õppeaasta õpetajakoolituse üliõpilased, kuna selliselt said uuritavad välja tuua, kuidas on prokrastinatsioon ilmnenu enne ülikooli tulekut ning kas ja mil moel on prokrastinatsioon muutunud nende jaoks ülikooliõpingute jooksul.

Kõikidele uuritavatele saadeti e-mail palvega osaleda uuringus ning lepidi kokku aeg ja koht intervjuude läbi viimiseks. Uurimuses osalenud neli üliõpilast – Mari, Maria, Liisi ja Mart olid andmekogumise ajal viimase õppeaasta humanitaar- ja sotsiaalainete õpetamine põhikoolis õppekava üliõpilased, kes tulid ülikooli kohe peale keskkooli lõpetamist. Konfidentsiaalsuse tagamiseks on üliõpilaste nimed asendatud pseudonüümidega.

2.2. Andmete kogumine

Andmekogumismeetodina kasutati poolstruktureeritud intervjuud, mis võimaldas intervjuukava intervjuu käigus muuta vastavalt intervjuueeritava tempole ning küsida täpsustavaid küsimusi (Harro-Loit et al., 2014).

Küsimused koostati lähtuvalt uurimisküsimustest ja uurimuse eesmärgist ning tuginedi ka varasematele uuringutele (Beswick et al., 1988; Joonas, 2014; Sirin, 2011). Intervjuu küsimuste kava koosnes neljast teemaplokist: esimese teemaploki küsimused olid välja uurimaks üliõpilaste arusaami prokrastinatsioonist, selle avaldumisest (nt *Mida tähendab Teie jaoks prokrastinatsioon?*) ja mil moel see väljendub ning kui palju seda esineb nende

igapäeva elus. Teises teemaplokis olid küsimused, mis puudutasid üliõpilaste arusaamu prokrastinatsiooni mõjudest (nt *Milline on prokrastinatsiooni mõju Teie akadeemilistele saavutustele?*). Kolmas ja neljas teemaplokk sisaldasid küsimusi prokrastinatsiooni tagajärgede ning ennetusmeetodite kohta (nt *Millised on olnud prokrastinatsiooni tagajärjed? Kuidas saaks Teie arvates ennetada prokrastineerivat käitumist?*). Kõik teemaplokkid sisaldasid põhi – ja lisaküsimusi. Intervjuuküsimuste kava on esitatud lisas 1.

Intervjuud toimusid 2016 aasta veebruaris-märtsis. Intervjuu kava sobivuses veendumiseks viidi läbi ka prooviintervjuu, mille käigus uurija märkas, et intervjuuküsimused olid liiga ühesugused ega võimaldanud mitmekesist andmete kogumist. Peale prooviintervjuu läbiviimist korrastas uurija oma intervjuukava ning alustas andmete kogumist.

Kolm intervjuud viidi läbi Tartu Ülikooli raamatukogus ning ühe intervjuueeritavaga lepitati kokku intervjuu *skype* vahendusel. Enne intervjuude läbi viimist küsiti uuritavateelt luba intervjuude salvestamiseks ning tutvustati uuritavatele intervjuu kava ülesehitust. Seejärel lubati uuritavatele, et nende konfidentsiaalsus on tagatud ning nende nimed asendatakse pseudonüümidega. Kõige lühem intervjuu kestis 32 minutit ja pikim 38 minutit.

2.3. Andmete analüüs

Andmete analüüsimiseks kasutati kvalitatiivset induktiivset sisuanalüüsi. Antud meetod võimaldas teksti sügavuti läbi töötada ja mõista kontekstilisi tähendusi (Laherand, 2008).

Andmete analüüs koosnes kolmest etapist – intervjuu transkribeerimine, selle kodeerimine ja kategoriseerimine.

1. *Intervjuu transkribeerimine*. Iga intervjuu järel toimus kohe ka transkribeerimine, sest mälestus intervjuust oli küllaltki värske ja see võimaldas koos helisalvestisega korrektset transkribeerimise protsessi läbi viia. Transkribeerimiseks kasutati *VLC Media Player* programmi. Programm võimaldas helifaili korduvalt kuulata. Creswelli ja Milleri (2000) soovitusel pakuti intervjuueeritavatele võimalust transkriptsioone lugeda.

Intervjuueeritavad kasutasid seda võimalust aga ei soovinud muudatusi teha.

Transkribeeritud teksti oli kokku 51 lehekülge, keskmiselt 12 lehekülge intervjuu kohta. 35 minutilise intervjuu transkribeerimiseks kulus keskmiselt 3 tundi. Näide transkriptsioonist on esitatud lisas 2.

2. *Kodeerimine.* Andmete transkribeerimisele järgnes kodeerimine, mille jaoks kasutati *QCAmap* programmi. Kõigepealt laaditi andmetöötlusprogrammi üles transkribeeritud intervjuud. Andmeid analüüsi uurimisküsimuste kaupa eraldi. Kodeerimisel tuli tähenduslik üksus ära märgistada ning anda sellele kokkuvõttev nimetus. Näiteks tähendusliku üksuse *ema ütles, et korista tuba ära ja siis ikka võttis paar päeva aega* puhul sõnastati koodiks *lapsena lükati koristamist edasi*. Seega tähenduslikele üksustele antud nimedest moodustusid koodid.

Töö reliaabsuse suurendamiseks kasutati kodeerimisel kaaskodeeri abi, kes aitas autori transkriptsioone kodeerida 10% ulatuses. Töö autor ja kaaskodeeri kodeerisid sama intervjuu esimest uurimisküsimust iseseisvalt omavahel aru pidamata. Seejärel võrreldi intervjuude kodeerimist omavahel, erinevad koodid arutati omavahel läbi kuniks jõuti ühisele arusaamisele. Koodide erinevused ilmsesid peamiselt sõnastuses, ehk mõned autori poolt kodeeritud koodid ei andnud edasi piisavalt informatsiooni ja olid liiga üldised.

3. *Kategoriseerimine.* Kodeerimise järel jagati tähenduselt sarnased koodid gruppidesse, millest moodustusid alakategoriad. Sarnase tähendusega alakategoriad koondati kokku peakategorieks. Kategoriseerimisel kasutati programmi *QCAmap*, mille abil moodustati koodidest alakategoriad. Seejärel kirjutati käsitsi koodid ja alakategoriad paberile, mis abistas visuaalselt paremini peakategorie moodustamist. Näide kolmanda uurimisküsimuse esimese peakategoria koodidest alakategorie ja nendest peakategorie moodustamise kohta on esitatud tabelis 1.

Tabel 1. *Kategorie moodustamise näide*

Koodid	Alakategoria	Peakategoria
Meeldivamate tööde rohkus Kindel aine raamistik Kindlad reeglid Liiga kauged tähtajad	Ainete ülesehitus	Ülikooli kui prokrastinatsiooni ennetaja
Huvitavate ainete rohkus Erinevate ainete rohkus Kindel tunniplaan	Erialast tulenev	

Creswell ja Miller (2000) soovitasid töö usaldusväärsuse suurendamiseks pidada uurijapäevikut, mistõttu kirjeldati ka käesoleva töö koostamise protsessi elektroonilises dokumendis. Uurijapäevik sisaldas teooria otsimise, meetodika koostamise ja intervjuude läbiviimise protsessi kirjeldusi, samuti ka uurija enda mõtteid ja emotsioone intervjuude läbiviimisel. Väljavõte uurijapäevikust on välja toodud lisa 3.

Järgnevalt esitatakse andmeanalüüsi tulemused uurimisküsimuste kaupa. Iga uurimisküsimuse juures tuuakse välja peakategooriad ja selle alla kuuluvad alakategooriad. Tulemusi kinnitavad tsitaadid intervjuudest. Tsitaate on paremaks arusaamiseks keeleliselt toimetatud (nt ära on jäetud *ee-ee* ning liigsed sidesõna kasutamised).

3. Tulemused

3.1. Õpetajakoolituse üliõpilaste arusaam prokrastinatsioonist

Järgnevalt antakse ülevaade uurimisküsimuse „Missugune on õpetajakoolituse üliõpilaste arusaam prokrastinatsioonist?“ tulemustest. Antud uurimisküsimusega taheti teada saada mida õpetajakoolituse üliõpilased seostavad prokrastinatsiooniga ja mil moel on prokrastinatsioon ilmnunud üliõpilastel enne ülikooli ja ülikooliõpingute ajal. Sellest lähtuvalt moodustus kaks peakategooriat. Esimene peakategooria on *prokrastinatsiooni kirjeldamine*, mis sisaldab kahte alakategooriat: 1) *Prokrastinatsiooni mõiste sisu* ja 2) *prokrastinatsioon enne ülikooliõpinguid*. Teine peakategooria on *prokrastinatsiooni avaldumine*, mis sisaldab kolme alakategooriat 1) *prokrastinatsioon eksamiteks õppimisel ja kodutöid tehes*; 2) *eakaaslaste mõju* ja 3) *prokrastinatsioon kui probleem*.

3.1.1. Prokrastinatsiooni kirjeldamine.

Prokrastinatsiooni mõiste sisu. Uuritavatel paluti rääkida, et mida tähendab mõiste *prokrastinatsioon* nende jaoks. Kõigil neljal oli ühine arusaam prokrastinatsiooni olemusest – tegu on edasi lükkamisega. Tugineti paljuski enda kogemustele, et mis prokrastinatsioon on nende jaoks. Toodi välja, et erinevate kohustuste ja ülesannete mitte sooritamine ei seisnenud

ainult edasi lükkamises, vaid asendati mingi muu meeldivama tegevusega. Samuti seostati prokrastinatsiooni millegi negatiivsega, mis tekitab halbu tundeid.

Prokrastinatsioon tähendab minu jaoks sellist käitumist, mis seisneb kohustuslike tegevuste edasi lükkamises ja nende viivitamises viimaste päevadeni või isegi hilisema peale (Mart).

Prokrastinatsioon enne ülikooliõpinguid. Uurimuses osalejad ütlesid, et kohustuste edasilükkamine toimus ka lapsepõlves. Peamiselt avaldus prokrastinatsioon just oma toa koristamisel ja muudel majapidamistöodel, sest need ülesanded olid vanemate poolt paika pandud kohustused. Küll aga algkoolis ja põhikoolis ei toimunud prokrastinatsiooni koolitöödega peaaegu üldse, kuna uuritavate sõnul olid vanemad väga toetavad ja abistavad seoses koolitöödega. Osa uuritavatest tõid põhjusteks välja veel, et algkoolis ja põhikoolis oli tahe õppida suurem ja ained olid huvitavamad ning osati end rohkem ainetega seostada.

Koolitööd olid sel ajal põnevad ülesanded, et mida teha, pigem ootas, et kuna saaks kooliülesandeid lahendada (Maria).

Üks uuritav rääkis, et prokrastinatsioon sai siiski põhikoolist alguse küll, kuna kodutööd olid lihtsad ja ei võtnud näiliselt väga palju aega. Seetõttu lükati nende tegemine edasi ning selline suhtumine koolitöödesse tuli kaasa ka ülikooli. Samuti tõi üks uuritav veel välja, et põhikoolis hakati palju suhtlema eakaaslastega ja leiti koos uusi tegevusi koolitööde asemel, mistõttu esines koolitööde mitte tegemist ja hinnete langemist, kuid uuritav ütles, et selline käitumine oli vaid ühe põhikooli õppeaasta jooksul ning gümnaasiumis oli ta jällegi rohkem motiveeritud ja seda kuni ülikoolini.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et prokrastinatsiooni mõiste ei olnud uuritavatele võõras ning seda vaadeldi pigem negatiivse mõjutajana. Kõikidel uuritavatel oli prokrastinatsiooniga kokkupuude olemas ning jagasid erinevaid arvamusi seoses sellega. Kõigil uuritavatel avaldus prokrastinatsioon juba alates lasteaiast ning peamiselt avaldus see toa koristamisel.

Algklassides oli koolis pigem põnev käia ning põhikoolis osati end rohkem seostada ainetega, mistõttu prokrastinatsiooni eriti ei avaldunud, küll aga põhikoolis avaldasid mõju eakaaslased ja muud huvid, mistõttu jäid mõnikord koolitööd tahaplaanile.

3.1.2. Prokrastinatsiooni avaldumine.

Prokrastinatsioon eksamiteks õppimisel ja kodutöid tehes. Uurimisküsimuse „Missugune on õpetajakoolituse üliõpilaste arusaam prokrastinatsioonist?“ tulemuste teises peakategoorias selgus, et uurimuses osalenud üliõpilaste arusaam prokrastinatsioonist tugines paljuski kodutööde tegemisel ja eksamiteks õppimisel. Kodutööde kirjutamine viimasel hetkel oli tavaliseks nähtuseks ülikoolis. Üks uuritav ütles, et ei oska ennast kokku võtta, et kodutööd tegema hakata. Tihtipeale on kodutööde tähtajad kaugel, aga siiski tehakse see viimasel minutil ära. Sama käitumismuster kehtis ka eksamiteks õppimisel. Näiteks tõid enamused uuritavad veel välja, et kodutööd olid tihtipeale ebameeldivad ning ei huvitanud neid, mistõttu oli neil veel vähem motivatsiooni see õigel ajal ära teha. Siinkohal läksid aga arvamused kaheks, kuna osa uuritavaid ütlesid, et lihtsamate ja samas huvitavamate kodutöödega (näiteks toodi referaate) esines just prokrastinatsiooni rohkem.

Milles ma tunnen end mugavamalt ja kindlamalt, nendes ainetes, ülesannetes ma prokrastineerin rohkem. Sest ma ei tunne ajalist tampi ega survet, et äkki ma ei saa koolitööga hakkama, kui lükkan selle viimasele minutile (Maria).

Uuritavad ütlesid, et suuremas osas ilmneb prokrastinatsioon just eksamiteks õppimisel, sest ei hoomata ära, kui palju aega realselt kulub materjali omandamiseks. Üks uuritav aga oli arvamusel, et prokrastinatsioon edendab kodutööde tegemist. Ta ütles, et viimasel hetkel õppimisel hakkab mõte paremini tööle ja ta teeb oma töö kiiremini ja vahel ka paremini valmis.

Eakaaslaste mõju. Uuritavad tõid välja, et prokrastinatsioon on seotud ka ümbritsevate inimestega ja nende suhtumisega õppimisse. Oldi arvamusel, et prokrastinatsioon avaldub tihti eakaaslaste mõjul. Uurimuses osalenud õpetajakoolituse tudengite sõnul on kursusekaaslaste seas tavalisteks nähtusteks kodutööde tegemise ja eksamiks õppimise edasi lükkamine. Uuritavad tunnistasid, et mingil määral mõjub see lohutavalt, kui sõbrad ka oma kohustusi edasi lükkavad, sest siis ei teki süütunnet, mis tavaliselt prokrastinatsiooniga kaasneb.

Kui sõber ütleb, et saad homme ka teha, et on toetav suhtumine edasi lükkamisse, siis ma väga julgelt lükkan edasi, et ma allun kergemini, kui keegi suhtub toetavalt sellesse (Liisi).

Samuti kutsuvad sõbrad ise ka esile prokrastinatsiooni. Uuritav tõi näiteks välja, et tihtipeale koos sõbraga mõeldi välja muid tegevusi, mida teha õppimise asemel ning oli tavaline, kui sõber keelitas õppimise asemel midagi muud tegema.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et uuritavate sõnul avaldus prokrastinatsioon peamiselt kirjalikes koolitöodes ja eksamiteks õppimisel. Peamiselt oli probleemiks, et ei osatud ennast motiveerida piisavalt. Prokrastinatsiooni soodustajaks oli uuritavate sõnul ka sõprade toetus ja julgustamine tööde edasilükkamisele.

Prokrastinatsioon kui probleem. Uuritavad arutlesid selle üle, kuidas prokrastinatsioon on aja jooksul suurenenud ja muutunud harjumuseks. Tunnistati, et prokrastinatsioon takistab loengutesse jõudmast ning mõjutab ka väga õpinguid. Uuritavad tõi välja, et aja jooksul on nad saanud teadlikuks oma käitumisest, et nad teevad valiku oma kohustusi ja ülesandeid edasi lükata. Lisati veel juurde, et nad teavad, et selline käitumine ei too lahendust, vaid tegu on ülesande edasilükkamisega, mis tähendab, et kunagi peab ikkagi sellega tegelema.

Eks see tunne on ikka, et ma olen selle praegu kaelast ära saanud ja hetkel ei ole see mu keskne probleem, ei pea rohkem mõtlema selle peale. Et kivi ikkagi kukub õla pealt ära. Kuniks on vaja uuesti üles võtta (Mart).

Uuritavate arvamused kattusid, et prokrastineeriv käitumine on aja jooksul suurenenud ning just ülikoolis on see eriti süvenenud. Üks uuritav ütles, et probleem on peamiselt selles, et kodus elades olid vanemad koguaeg juures ja suunasid õppima. Ülikoolis aga tehakse valikuid ja vastutatakse oma koolitööde eest ise, mistõttu tehti tihtipeale valik hoopis meeldivama tegevuse kasuks.

3.2. Prokrastinatsiooni mõjud akadeemilistele saavutustele

Järgnevalt antakse ülevaade uurimisküsimuse „Missugused on üliõpilaste arvates prokrastinatsiooni mõjud akadeemilisele edukusele?“ andmeanalüüsi tulemustest. Eristus üks peakategooria kahe alakategooriaga: *prokrastinatsioon kui mõjutav tegur*, mille alakategooriad on: 1) *mõjud tudengile* ja 2) *mõjud akadeemilistele saavutustele*.

3.2.1. Prokrastinatsioon kui mõjutav tegur.

Mõjud tudengile. Prokrastineerimise üheks tagajärjeks on prokrastinatsiooni mõjud tudengile. Uurimuses osalenud üliõpilaste sõnul tekitab prokrastinatsioon negatiivseid tundeid. Kõikides intervjuudes toodi välja, et prokrastineerides tekib stress. Uuritavate sõnul tekib stress, kui pidevalt prokrastineerida, sest siis ilmneb palju tegemata töid ja peab mingil hetkel väga palju pingutama, et need tehtud saaksid. Lisati veel juurde, et suur stress on just semestri lõpus, sest siis on väga palju koolitöid vaja korraga ära teha. Kõik uuritavad töötavad kooli kõrvalt, mistõttu on tihtipeale olukordi, kus on vaja tegelda nii töö kui kooliga korraga ning see mõjub väga stressirohkelt.

Viimasel minutil muutub kõige stressirohkemaks see, kui on muid elulisi asju vaja teha, näiteks asendada töö juures kedagi, siis lükkab küll päevagraafiku paigast ära ja on paha ja kuri kõik koos (Mart).

Üks uuritav lisas, et kui ta on eksamiks õppimise lükanud edasi viimasele minutile, siis on korraga väga palju materjali vaja omandada, ning see tekitab temas ärevust, et äkki ta ei saagi hakkama. Samuti mainiti, et kohustuste edasilükkamisega saabub ka hetkeline rahuldustunne, et praegu ei pea tegema, teen kunagi hiljem. Kuid uuritavad lisasid juurde, et edasi lükatud tegevused jäävad ikkagi mõttesse ning pidevalt mõeldakse selle peale ning ning see tekitab ärevust ja alandab enesekindlust.

Et kui ma mõtlen, siis ma tunnen end halvasti, et olen ebakompetentne, et miks ma ei suuda ennast motiveerida, miks ma ei suuda teha neid asju õigeaegselt, et see ei ole kunagi hea tunne kui prokrastineerin (Liisi).

Samuti lisati, et mida rohkem mingit koolitööd edasi lükata, seda rohkem hakkab tekkima ka ükskõiksus antud töö suhtes. Näitena lisas uuritav, et selline mõtlemine tekkis tal bakalaureusetööd kirjutades, sest ta lükkas töö kirjutamist kogu aeg edasi ning lõpuks tekkiski ükskõiksus, et polegi oluline sellega praegu tegelda. Kõik uuritavad olid arvamusel, et prokrastinatsioon mõjub mõtlemisele ja enesekindlusele halvasti, mis omakorda alandab motivatsiooni, et koolitöid teha.

Mõjud akadeemilistele saavutustele. Uurimuses osalenud üliõpilased olid ühel meelel, et prokrastinatsioon on mõjutanud mingil määral nende akadeemilisi tulemusi. Üks uuritav oli arvamusel, et prokrastinatsiooni tõttu ei pruugi olla tööde kvaliteet kehvem, vaid isegi parem

aga ei osanud rohkem seda kommenteerida. Tema arvamus ühtis teistega, et prokrastinatsioon on mõnikord mõjutanud tema akadeemilisi tulemusi.

Tegelikult edasilükkamine ei tähenda koguaeg kehva tööd, akadeemilised tulemused võivad ikkagi olla sama head või isegi paremad. Aga see on nii subjektiivne kuidagi, et mul on raske hinnangut anda sellele. Võib-olla mu akadeemilised tulemused oleksid paremad, kui oleksin eksamiks õppimisega varem alustanud (Mart).

Samuti lisati, et tihti on olnud olukordi, kus ei suudeta viimasel minutil kogu eksami materjali selgeks teha ja minnakseksamile suhtumisega, et äkki ikkagi veab. Enamus uuritavad rääkisid, et prokrastinatsiooni mõjud hinnetele ilmevadki just eksamite tõttu, sest ei suudeta viimasel minutil kogu aine materjali omandada ja eksamit sooritades on tihti faktevead.

Aga eksamiteks õppimisel on küll olnud, et lähed eksamile, ei ole väga valmistunud, siis õppejõud kommenteerib, et ma näen, et sul on õppimata, materjal puudulik ning ei näinud sind loengutes (Liisi).

Kirjalike tööde puhul tunti, et prokrastinatsiooni tõttu kannatab just tööde kvaliteet ning üks uuritav lisas, et viimasel minutil tehtud kodutöö oli õppejõud negatiivselt tagasisidestanud. Prokrastineerimise pärast ei ole uurimuses osalenud õpetajakoolituse üliõpilased mõnikord jõudnud ka loengutesse, eriti semestri alguses. Loengutes mitte käimise tõttu ei teata tihtipeale, et mida on vaja teha aine sooritamiseks, vaid saavad teada hiljem ja selle tõttu tehakse kodutöid taaskord viimasel minutil. Kõik uuritavad jagasid arvamust, et ilma prokrastinatsioonita oleksid hinded ja kirjalike tööde kvaliteetid paremad olnud.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et prokrastinatsiooni üheks tagajärjeks on selle mõju uuritavate emotsionaalsele seisundile. Levinud oli stress ja ärevus seoses oma kodutöödega. Samuti tõid uuritavad välja, et korra kodutöö edasilükkamine pakub hetkelist rahuldustunnet, kuid peagi asendub see taaskord ärevusega ning kodutöö on koguaeg mõttes. Prokrastinatsioon mõjutas uuritavate sõnul nende akadeemilisi tulemusi, peamiselt eksamitulemusi. Viimasel minutil oli uuritavatel kogu aine materjali raske läbitöötada, mistõttu saadi kehvemaid hindeid ning samuti tajuti õppejõu rahulolematust.

3.3. Prokrastinatsiooni ennetamine õpetajakoolituse üliõpilaste seas

Lisaks prokrastinatsiooni tagajärgede uurimisele, uuriti ka erinevate ennetusmeetodite kohta, et ennetada prokrastinatsiooni ülikoolis. Järgnevalt antakse ülevaade uurimisküsimuse „Missugused strateegiaid üliõpilased kasutavad ja soovivad kaasõppijatel kasutada, ennetamaks prokrastinatsiooni?“ tulemustest. Uuritavad lisasid juurde ka mida saaksid õppejõud teha, kuidas korraldada aine ülesehitust ja üleüldist õppekorraldust ennetamaks prokrastinatsiooni. Sellest lähtuvalt on kaks peakategooriat: 1) *ülikooli roll prokrastinatsiooni ennetajana* ja 2) *tudengi roll prokrastinatsiooni ennetajana*. Esimene peakategooria sisaldab kolme alakategooriat: 1) *õppejõu roll*; 2) *ainete ülesehituse roll* ja 3) *eriala ülesehituse roll*. Teine peakategooria sisaldab kahte alakategooriat 1) *sisemine motivatsioon* ja 2) *erinevad võtted ja strateegiad*.

3.3.1. Ülikool kui prokrastinatsiooni ennetaja.

Õppejõu roll. Uuritavad rääkisid, et ka õppejõud saavad mõjutada prokrastinatsiooni oma üliõpilaste seas. Uurimuses osalenud õpetajakoolituse üliõpilased tõid välja, et halb läbisaamine õppejõuga ning distantsilt suhtlemine soodustab prokrastinatsiooni. Üks uuritav tundis, et väga tihti on olukordi, kus õppejõule saadetakse kirjalik kodutöö meilile aga õppejõud ei anna mingit tagasisidet antud tööle. Selline käitumine õppejõu poolt pani uuritavat tundma, et tema tehtud tööd ei ole tähtsad ning miks ta peaks järgmisel korral pingutama. Ka teised uuritavad olid arvamusel, et hea läbisaamine õppejõuga ning ka pidev tagasisidestamine üliõpilaste töödele võiks vähendada prokrastinatsiooni, kuna selline lähenemine paneks uuritavate sõnul rohkem pingutada. Üks uuritav lisas, et õppejõud peaks üliõpilasele selgeks tegema, et üliõpilane õpib enda, mitte õppejõu jaoks.

Õppejõud peaks oma suhtumisega selgeks tegema, et õpilane õpib ainult enda jaoks, et õppejõudu ei mõjuta see nii väga, kui ma läbi kukun (Liisi).

Üks uurimuses osalenud üliõpilane lisas, et palju motiveerib ka see, kui õppejõud on üliõpilasega samal tasemel, ehk on püstitatud ühised eesmärgid. Teised uuritavad lisasid veel, et õppejõud võiksid teha loengute materjale kättesaadavateks ning aeg-ajalt võiksid õppejõud ka ise meelde tuletada, kuna hakkavad tähtajad lähenevad. Seoses tähtaegadega olid uuritavad ühisel meelel, et õppejõud võiksid rohkem püstitada vahetähtaegu, ühe suure tähtaja asemel. Samuti lisas üks uuritav, et õppejõud võiksid anda üliõpilastele rohkem võimalusi ise teha

valikuid. Uuritavate ütluste kohaselt tahavad enamus õppejõude, et nende ainetes kirjutatakse referaate/esseesid õppejõu antud teemadel, ent uurimuses osalenud üliõpilane oli arvamusel, et kui üliõpilane saaks ise valida, et mis teemal ta antud aines referaati/esseed kirjutada tahaks, seda enam oleks ta motiveeritud seda korralikult tegema ilma prokrastinatsioonita.

Ainete ülesehituse roll. Prokrastinatsiooni ennetamisel mängib uuritavate sõnul rolli, kuidas on ained üles ehitatud. Oldi ühel meelel, et paljud ained hõlmavad endas vaid ühte suurt lõpueksamit ning jooksvalt on aines vähe või mitte üldsegi jooksvaid kodutöid. Üks uuritav lisas, et tihti on kodutööd eelduseks eksamile pääsemiseks, mis tähendab, et ikkagi tehakse kodutöö vahetult enne eksamile minekut ära. Kui oleks rohkem jooksvaid kodutöid enne suurt eksamit, oleks vähem ruumi prokrastinatsioonile.

Et aine käigus on jooksvalt mingid testid, tööd ja siis sealt saab koguaeg jooksvalt tagasisidet, et mida peaks vaatama, et mida sa juba tead. Saaks parema ülevaate ja ilmselt elimineeriks edasilükkamise võimaluse (Mart).

Lisati veel juurde, et prokrastinatsiooni soodustab ka see, kui ainel ei ole kindlat raamistikku. Uuritavate sõnul on tihtipeale tähtjajad muutlikud ning õppejõud liiga paindlikud, mis ei tekita uurimuses osalnenud üliõpilaste sõnul kohustust aines kaasa lüüa. Uuritavad vaatasid tagasi oma õpingutele ja leidsid, et ainetes, kus on paigas kindlad reeglid ja raamistik ning jooksvalt on erinevaid kohustuslikke töid, siis nendes ainetes nad prokrastineerisid vähem ja olid rohkem motiveeritud aines kaasa lööma.

Erialast ülesehituse roll. Uurimuses osalejaid töid välja, et õpetajakoolituse eriala ülesehitus ka mingil määral soodustab prokrastinatsiooni. Leiti, et oma tunniplaani koostamine andis liialt palju vabadust otsustamiseks, mis aineid mitte teha ja edasi lükata. Samuti olid ka puudulikud tunniplaani koostamise juhendid, et kuidas seda peaks ikkagi tegema ja mis oleksid õiged valikud, et oma õpinguid paremini planeerida ja üles ehitada. Üks uuritav oli arvamusel, et prokrastinatsiooni vähendaks kindlasti, kui on ette antud tunniplaani või vähemasti täpsed juhendid, kuidas paremini oma õpet planeerida, siis ei saaks ebameeldivaid aineid edasi lükata.

Mina isiklikult oleksin olnud õnnelik, kui meile oleks tunniplaani ette antud, sest siis ma oleksin need (ained) võibolla ära teinud õigeaegselt. See et ma sain asju ise sättida andis mõningase varieeruvusvõimaluse, et ma nüüd ei võtagi seda ainet näiteks praegu vaid võtan kunagi hiljem, aga ma ei teadnud, et kuna hiljem (Mari).

Üks uuringus osaleja rääkis, et tema arvates on suureks prokrastinatsiooni põhjustajaks ülikoolis see, et valitakse endale vale eriala. Uuritava arvates ei julge paljud üliõpilased endale tunnistada, et on valinud vale eriala või ei julge lihtsalt eriala vahetada, mistõttu võibki saada alguse prokrastinatsioon. Seega oluliseks ennetusmeetodiks kohe alguses, on teha endale selgeks, kas on valitud õige eriala.

Ma põhiliselt näen miks inimesed prokrastineerivad, sest nad valivad endale vale eriala, mistõttu prokrastineeritakse suurema tõenäosusega, sest inimene tunneb, et see on tema jaoks vale. Ei maksa ennast halvasti tunda sellepärast, on okei eriala vahetada või paus teha (Liisi).

Lisaks ütles üks uuringus osaleja, et õpetajakoolituse eriala üks raskustest on ainete sisuline kattumine. On kindlad teemad, mis käivad läbi enamustes ainetes ja on juba eelnevalt selgeks õpitud, seega on pidev kordamine ning see ei motiveeri enam väga palju kaasa tegema. Samuti lisati veel juurde, et huvitavate ainete rohkus paneks üliõpilasi rohkem kaasa tegema. Kokkuvõtvalt võib öelda, et et prokrastinatsiooni on võimalik ennetada väga mitmes erinevas aspektis. Uuritavad võid välja, et hea suhe õppejõuga tekitab motivatsiooni õppimiseks, samuti ka õppejõu kättesaadavus ning vastastikune mõistmine. Uuritavad mainisid veel, et ainete ülesehituses saab ka palju ära teha, et ära hoida prokrastinatsiooni. Näiteks võiks püstitada rohkem jooksvaid töid või tähtaegu, et hoida uurimuses osalenud üliõpilasi ainega seotuna ning samuti tekitada ka kindel aine raamistik, mis tekitaks kohustust ainest osa võtma. Uurimuses osalenud õpetajakoolituse üliõpilaste sõnul oleks heaks lahenduseks ka anda üliõpilastele tunniplaan ette, mitte lasta neil ise seda koostada, kuna see soodustab prokrastinatsiooni. Paremaks õppe planeerimiseks võiks anda ka kätte täpsed juhendid, et mis aineid oleks mingil perioodil arukas võtta.

3.3.2. Tudengi roll prokrastinatsiooni ennetajana.

Sisemine motivatsioon. Uurimisküsimuse „Missugused strateegiaid üliõpilased kasutavad ja soovivad kaasõppijatel kasutada, ennetamaks prokrastinatsiooni?“ teise peakategooriaga uuriti tudengite ennetusmeetodeid. Tõhusaks ennetusmeetodiks pidasid uurimuses osalejad motivatsiooni olulisust. Kõikidest intervjuudest ilmses, et kui on motivatsiooni õppida, siis tehakse kohustuslikud ülesanded õigel ajal ära. Üks uuritav oli arvamusel, et temas on vähe sisemist motivatsiooni, mis teda õppima sunniks ning puuduvad sobilikud motivaatorid.

Enamus uurimuses osalejad sõnasid, et kuna ülikooli lõpp hakkab lähenema, on kuidagi iseenesest tekkinud motivatsioon pingutada.

See, et saaks tehtud juba ükskord kool. See on kõige suurem motivaator. Mida lähemale lõpule, seda käega katsutavam see lõpp juba on. See motiveeribki mind (Mari).

Uuritava sõnul on väga vaja sisemist motivatsiooni ennetamiseks prokrastinatsiooni. Öeldi, et kui endal ei ole tahet ega huvi, siis on vähetõenäoline, et kohustuslik ülesanne võetakse õigel ajal käsile ja pingutatakse, et teha hea töö. Uurimuses osalejad olid arvamusel, et kui on mingi eesmärk paika pandud, tekib motivatsioon ja leitakse enda jaoks sobilikud meetodid, et ülesanne sooritada.

Erinevad võtted ja strateegiad. Kõik uuritavad töid välja erinevaid strateegiaid ja võtteid, et kuidas nemad üritavad prokrastinatsiooni ära hoida ja kodutööd õigel ajal ära teha. Üks uuritav tõi välja, et tema jaoks on efektiivseks meetodiks aja planeerimine. Kõigepealt tuleb paika panna, et palju mingi kodutöö ajaliselt aega võtab. Näitena tõi uuritav välja, et kui on vaja kirjutada pikem kodutöö, arvestab ta selle jaoks umbes kuus tundi, seega ta jaotab kuus tundi erinevate päevade peale ära. Teine uuritav lisas juurde, et ka tema jaoks sobib väga hästi plaani paika panemine, et mis päevadel ta midagi teeb.

Ma tunnen, et mingi kindla süsteemi loomine on väga oluline. Kirjutad mingi ajakava välja, et siin tegelen sellega ja siin tegelen sellega (Liisi).

Väga heaks meetodiks on uuritava sõnul keskkonna vahetamine. Koduses keskkonnas õppimisel tekib palju kiusatusi muid tegevusi teha, aga minnes näiteks raamatukokku, tekib suurem motivatsioon oma koolitööga tegeleda, sest ümberringi on ka teised üliõpilased, kes õpivad. Üks uurimuses osaleja tõi välja, et tõhusaks meetodiks võib olla ka preemia tekitamine. Näiteks kui alustad tööga varem, lubad endale ühe puhkepäeva. Uuritavad lisasid veel juurde, et nad ei tea väga palju prokrastinatsiooni kohta, mistõttu võiks selle kohta ülikoolides rohkem infot olla, et teha teadlikumaks antud probleemi ja tuua see üliõpilasteni. Probleemi teadvustamine on nende sõnul oluliseks sammuks prokrastinatsiooni vähendamiseks.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et uuritavate jaoks olid headeks ennetusmeetoditeks plaani koostamine, et kuna tegeletakse mingi koolitööga ning samuti ka kiusatuste vähendamine, ehk vahetada keskkonda, kus ei saaks endale meeldiva tegevusega tegeleda. Kui on plaan paigas, ehk püstitatud eesmärk, siis tekib ka sisemine motivatsioon, mis paneb üliõpilasi paremini

tööle. Samuti soovisid uuritavad, et prokrastinatsiooni kohta jagataks ka rohkem infot ülikoolides.

4. Arutelu

Uurimused (Beswick et al., 1988; Joonas, 2014; Širin, 2011) on näidanud, et prokrastineeriv käitumine on ülikoolides laialt levinud nähtus. Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada üliõpilaste arusaamad akadeemilisest prokrastinatsioonist õpetajaks õppijate seas, nende kirjeldused, mil moel see nähtus ilmneb ja missugused on üliõpilaste strateegiad prokrastinatsiooni ennetamiseks. Käesolevas peatükis arutletakse uurimuse tulemuste üle uurimisküsimuste kaupa.

Esimese uurimisküsimusega taheti teada saada õpetajakoolituse üliõpilaste kirjeldusi prokrastinatsiooni ja selle avaldumise kohta. Kõik uurimuses osalenud õpetajakoolituse üliõpilased prokrastineerisid oma akadeemiliste tegevustega. Klasseni ja kolleegide (2008) uuringust selgus, et 89% uurimuses osalejatest prokrastineerisid oma tegevustega, seega tegu on levinud nähtusega akadeemilises keskkonnas. Enamik käesolevas uurimuses osalejad rääkisid, et mingil määral prokrastineerisid nad oma tegevustega ka lapsepõlves.

Prokrastineeriti peamiselt koduste töödega, näiteks koristamisega ning alg- ja põhikoolis toimus prokrastineerimist vähe või mitte üldsegi. VanTassel-Baska (1989, viidatud Sweitzer, 1999 j) kirjutas oma uurimuses, et kui last ei panda intellektuaalsel tasemel proovile, neile ei õpetata vastutust ning neile jagatakse ebapiisavad juhendid ülesande sooritamiseks, siis on suurem tõenäosus prokrastineerimiseks. Käesolevas uuringus aga selgus, et vanemad olid uuritavate endi sõnul väga toetavad, abistasid koolitöödega, jagasid uuritavatele kohustusi, mis olid uuritavate vastutusteks ning uuritavad olid koolis motiveeritud ka õppetööst osa võtma. Seega vajab see teema autori arvates täpsemat uurimist, kuna tuginedes käesoleva uurimuse tulemustele, selgub, et prokrastinatsioon on midagi, mida õpitakse, mitte ei saada kaasa kasvatuselt.

Beswicki ja kolleegide (1988) uuringust selgus, et prokrastinatsioon suureneb õpingute jooksul. Käesolevas uurimuses osalenud uuritavad olid samuti arvamusel, et prokrastinatsioon on neil aja jooksul suurenenud ning ülikooliõpingute ajal süvenenud. Beswick ja kolleegid (1988) lisasid oma uuringus veel, et ülikoolis „õpitakse“ prokrastineerima. Käesolevas uurimuses osalenud uuritavad ütlesid, et enne ülikooli esines prokrastineerimist oluliselt vähem, põhjustena tõid uuritavad välja, et ülikooli tulles mindi iseseisva elu peale ning saadi ise teha valikuid ja peamiselt valiti meeldivam tegevus

kohustusliku ülesande asemel. See võib autori arvates olla seotud sellega, et uurimuses osalenud üliõpilased ei tundnud ülikoolis õppides sarnast survet nagu tunti kodus elades. Pigem saabus ülikooli tulles vabadus teha ise otsuseid, kuna ülikoolis on loengutes käimine pigem soovituslik, ning seetõttu ei tundud kohustust ainest osa võtta ja jäeti õppimine tahaplaanile. Sellest tulenevalt on oluline mõelda, kuidas saaks üliõpilasi motiveerida algusest peale koolitöödega tegelema, et neil ei tekiks prokrastinatsiooniharjumust. Näiteks võiks erialaga seonduvalt korraldada esimesel semestril infoõhtuid, kus jagatakse kogemusi ülikoolis õppimisega, räägitakse probleemide tekkimistest ning teadvustatakse üliõpilastele prokrastinatsiooni tõsidust.

Uurimuses osalenud üliõpilased ütlesid, et peamiselt avaldus prokrastinatsioon kirjalike tööde puhul ja eksamiteks õppimisel. Samuti Senécal ja kolleegide (1995) uuringust selgus, et valdavalt esines prokrastinatsiooni just kirjalike tööde sooritamisel. Solomon ja Rothblum (1984) tõid oma uurimusest välja, et 46% üliõpilastest prokrastineerisid referaatide/esse kirjutamisel ja 27,6% üliõpilastest prokrastineerisid mõnikord eksamiks õppimisel ning 30,1% prokrastineerisid iganädalaste ülesannetega. Käesolevas uurimuses osalenud õpetajakoolituse üliõpilased olid üksmeelel, et peamiselt prokrastineerisid nad eksamiteks õppimisel, kuna referaate ja esseesid oli lihtsam kirjutada. Küll aga lisati juurde, et kui kodutöödel on tähtjad kaugel, ei hakatud nendega varem tegelema, vaid ikka vahetult enne tähtaega. Käesoleva töö autori arvates esineb prokrastinatsiooni eksamiteks õppimisel ja kirjalikke koolitöid tehes seetõttu, kuna üliõpilastel võib olla huvipuudus ja ebapiisav motivatsioon. Seega on autori arvates oluline üle vaadata õppeainete kohustuslike kodutööde/arvestuslike tööde sisu ja ülesehitus ning püüda leida võimalusi suuremaks seotuseks üliõpilaste enda huvidega. Kui üliõpilane saab kirjutada referaate/esseesid endale huvitaval teemal, on tõenäosus prokrastineerimiseks väiksem.

Uuritavad tõid veel välja, et prokrastinatsiooni soodustavaks teguriks oli ka eakaaslaste mõju. Käesolevas uurimuses osalenud õpetajakoolituse üliõpilased, kes tulid kõik peale keskkooli lõpetamist otse ülikooli, ütlesid, et olid kergemini mõjutatavad eakaaslaste poolt ning koos tegeleti meeldivamate tegevustega õppetöö asemel. Rothblum ja Mann (1988) tõid oma uuringust välja, et noored üliõpilased on kogenematud, nad on kergemini mõjutatavad ning nad ei oska otsuseid teha, seevastu üliõpilased, kes tulevad vanemas eas õppima, nemad on rohkem motiveeritud ning ei allu kergesti välismõjudele. Põhjuseks võib olla autori arvates see, et keskkoolis ja kodus vanematega elades oli iseseisvus piiratud, kuid ülikooli tulles lahkuvad paljud noored lapsepõlvkodust ja saavad esmakordselt iseseisvat elu elada

ühikates. Kuna ülikoolis on valdavalt loengutes kohal käimine soovituslik, leitakse koolis käimise asemel eakaaslastega hoopis muud tegevused, mille tõttu on semestrilõpus raske suunata end õppima. Autori arvates võiks ülikoolis olla rohkem praktilist tegevust väljaspool koolitunde seoses õpetajakoolitusega, et üliõpilased oleksid rohkem oma erialaga seotud ning seeläbi suureneks ka motivatsioon.

Teise uurimisküsimusega taheti teada saada, missugused on prokrastinatsiooni mõjud akadeemilistele tulemustele uurimuses osalenud üliõpilaste arvates. Käesolevas uurimuses osalenud õpetajakoolituse üliõpilased rääkisid, et tihtipeale prokrastineerides tekib neil stress ning ärevus. Samuti lisati, et väga palju tuntakse ka hirmu, et äkki nad ei saagi hakkama. Solomon ja Rothblum (1984) tõid välja uuringust, et paljud üliõpilased prokrastineerivad hirmu pärast, et äkki nad ebaõnnestuvad. Lisaks nad kannatavad ärevuse all ning neil on ka madal enesehinnang. Knaus (2002) kirjutas, et prokrastinatsiooni mustrid on järjekindlad ja etteaimatavad edasilükkamise teod, millega kaasneb ebamugavustunne. Käesolevas uurimuses osalenud üliõpilased tunnistasid kõik, et eksamiteks õppimist lükkavad nad koguaeg edasi, samuti kodutöid, mille tähtajad olid kaugel ning viimasel hetkel õppimisel haarasid neid ebameeldivad tunded, seega võib järeldada, et uurimuses osalenud üliõpilastel on välja kujunenud prokrastinatsiooni mustrid. Kuna prokrastinatsioon mõjutab käesoleva uurimuse tulemustele tuginedes üliõpilaste emotsionaalset seisundit ning see mõjutab üliõpilase hakkamasaamist ülikoolis, siis võiks autori arvates õppejõud julgustada üliõpilasi nõu küsima või vajadusel suunata neid nõustaja juurde, et nad saaksid lahti oma prokrastinatsiooniharjumusest. On võimalik, et paljud õppejõud ei ole antud probleemiga kursis, mistõttu leiab autor, et probleem võiks leida ka suuremat kajastamist õppejõudude seas, et nad saaksid vajadusel oma üliõpilasi aidata.

Klassen ja kolleegid (2008) kirjutasid oma uurimuses, et üliõpilastel, kes prokrastineerivad akadeemiliste ülesannetega, on suurem tõenäosus saada kehvemaid hindeid. Käesolevas uurimuses osalenud üliõpilased rääkisid, et prokrastinatsioon on mingil määral mõjutanud nende hindeid. Chu ja Choi (2005) ning Ferrari (1994) tõid välja, et kodutööde tegemine viimasel minutil võib suurendada ülesande sooritamise tõenäosust, sest ajapuudusest tulenev pingeline paneb kiiremini mõtlema. Sama arvas ka käesolevas uuringus osalenud õpetajakoolituse üliõpilane, et tema jaoks prokrastinatsioon ei ole ilmingimata halb, sest on pingeseisundis tööd kiiremini valmis saanud ja mõnikord ka väga hea tulemuse saanud. Autori arvates mõjutab prokrastinatsioon tudengeid erinevalt. Kuna uurimuses osalenud üliõpilased said kõik oma akadeemilised kohustused sooritatud, hoolimata prokrastinatsioonist, siis mingil määral

saab järeltada, et on siiski võimalik ülikooliõpingutes edasi jõuda. Osa tudengeid võib mõjutada prokrastinatsioon pigem ergutina, et tööd kiiremini ja ehk ka paremini valmis teha, sellal kui on tudengeid, kes prokrastinatsiooni tõttu pigem satuvad stressi, mistõttu ei edene õppimine soovitud ning selle all kannatavad hinded. Autori arvates ei saa teha üldist järjeldust, et prokrastinatsioon mõjutab üliõpilasi negatiivselt, sest nagu käesolevas uuringus ning ka teiste autorite (Chu & Choi, 2005; Ferrari, 1994) uuringutes selgus, siis kõik tagajärjed ei ole negatiivsed.

Viimase uurimisküsimusega taheti teada saada erinevate prokrastinatsiooni ennetusmeetodite kohta ning mis strateegiaid üliõpilased ise kasutavad. Käesolevas uurimuses osalenud uuritavad rääkisid, et tõhusaks ennetusmeetoditeks oleksid jooksvad tööd aine jooksul ning õppejõu poolne tagasisidestamine tehtud töödele. Veel lisasid uuritavad, et prokrastinatsiooni ennetajaks oleks ka kindel raamistik ainel, mitte ei oleks muutlik ning eksami asemel võiksid olla jooksvad kodutööd. Ka Schraw ja kolleegide (2007) uuringust selgus, et prokrastinatsiooni soodustajateks on õppejõu poolt antud ebatäpsed tähtajad ning ei ole antud täpseid juhiseid, kuidas ainet läbida. Käesolevas uurimuses osalenud üliõpilased tõid välja veel, et heaks ennetusmeetodiks oleks õpetajakoolituse erialal valmis tehtud tunniplaan, mitte lasta üliõpilastel ise koostada ning ainete sisu mitmekesisemaks ja huvitavamaks muutmise. Stonebraker ja Zarick (2009) kirjutasid oma uurimuses samuti, et ainetes, mis olid erialaga rohkem seotud, esines vähem prokrastinatsiooni, kuna üliõpilased olid motiveeritumad ning neil oli huvitav. Muutuv aine ülesehitus ei tekita autori arvates üliõpilastes kohustust õppetööst osa võtta ning prokrastineeritaksegi kuni tähtaja lähenemiseni, olles samal ajal mitteteadlik aine sisust. Autori arvates käituvad üliõpilased selliselt, sest neil on vähe huvi aine vastu ning viimasel minutil õpitakse vaid aimest läbisaamise eesmärgil. Seega on palju, mida õppejõud saaksid ära teha, et muuta aineid üliõpilaste jaoks huvitavamateks ennetamaks prokrastinatsiooni ja ainetes ebaõnnestumisi üliõpilaste seas. Samuti võiks autori arvates rõhutada ülikoolides fakti, et üliõpilane õpib enda jaoks. Olgugi et ülikooli tulevad juba täiskasvanud inimesed, vajavad nemadki aeg-ajalt meeldetuletust ja õppejõudude poolt suunamist, et nad eesmärgist kõrvale ei kalduks.

Käesolevas uurimuses rääkisid üliõpilased, et heaks ennetusmeetodiks nende enda jaoks on hea ajaplaneerimine. Lisati juurde, et suurema töö tükeldamine väiksemateks eesmärkideks aitab paremini tööga järje peal olla ning tõenäosus töö õigeaegseks sooritamiseks on suurem. Ajaplaneerimist rõhutasid ka Kuther (1999) ja Tuckman (2010), et oluline on koostada plaan, mille järgi üliõpilane tegeleb oma ülesandega igapäev kasvõi tund aega. Lisaks tõid

käesolevas uurimuses osalenud õpetajakoolituse üliõpilased välja ka premeerimist, et kui alustada tööga varem, siis üliõpilane premeerib end millegiga. Sapadin (1996, viidatud Sweitzer, 1999 j) toetab sellist ennetusmeetodit ka oma uurimuses, kus ta tõi välja samuti, et tõhusaks motivaatoriks on preemiate tekitamine tehtud töö eest. Käesoleva töö autor arvab, et ajaplaneerimine on hea mõte, kuidas ennetada prokrastineerimist. Kuid autori arvates ei valda paljud üliõpilased ajaplaneerimise oskust ning seetõttu prokrastinatsioon aina süveneb. Autor on arvamusel, et ülikoolid võiksid pakkuda üliõpilastele võimalust osaleda ajaplaneerimise koolitustel, et oma õpet paremini üles ehitada. Kuna prokrastinatsioon on aktuaalne probleem akadeemilises keskkonnas, siis oleks autori arvates isegi parem, kui teha ajaplaneerimise koolitus/aine üliõpilastele kohustuslikuks. Samuti võiksid õppejõud püstitada vaheeesmärke näiteks referaadi kirjutamisel, et ise aidata üliõpilastel oma aega planeerida, et jõuda välja lõpptulemuseni.

4.1. Töö piirangud ja praktiline väärtus

Järgnevalt tuuakse välja mõned autori arvates olulisemad töö piirangud.

Üheks suurimaks piiranguks, millega töö autor andmete kogumisele eelnevalt ei osanud arvestada, oli intervjuude läbiviimine. Kuigi poolstruktureeritud intervjuu kasutamine võimaldab uuritavate käest küsida intervjuu käigus lisaküsimusi, osutus see uurija jaoks keeruliseks. Põhjuseks võib tuua autori vähese kogemuse intervjuueerijana. Autor oleks võinud julgemalt küsida lisaküsimusi, et muuta andmestikku mitmekesisemaks. Edaspidi on autor antud olukordade võimalikust tekkimisest teadlik.

Lisaks esines piiranguid ka andmete analüüsimisel. Autor oleks võinud kasutada kaaskodeerija abi rohkem kui 10% ulatuses. Kaaskodeerija abistas autorit ühe uurimisküsimuse kodeerimisel aga oleks võinud töö usaldusväärset suurendamiseks kasutada kaaskodeerijat terve töö ulatuses. Käesolevas uurimuses ei kasutatud antud võimalust ajalise piirangu tõttu, kuigi autor kavatses tulevastel uurimustel kaaskodeerija abi rohkem kasutada.

Eelmainitud piirangutele vaatamata leiab autor, et väikesemahulisel bakalaureusetööl on praktiline väärtus haridusvaldkonnas. Võttes arvesse, et tegemist oli väikese valimiga, mistõttu uurimuse tulemusi ei saa üldistada, saab autori arvates töö praktilise väärtusena välja tuua, et tulemused prokrastinatsiooni olemuse, selle mõjude ning ennetusmeetodite kohta

võivad abistada üliõpilasi, tulevasi õpetajaid ning annavad näpunäiteid neile ja õppejõududele ülikoolis õppe paremaks läbi viimiseks. Õpetajakoolituse üliõpilaste jaoks võiks käesolev bakalaureusetöö olla autori hinnangul heaks infoallikaks, kuidas ennetada prokrastinatsiooni oma tulevastel õpilastel ning tekitada neis motivatsiooni õppetööga tegeleda.

Tänu sõnad

Täna kõiki uuringus osalenud üliõpilasi, kes koostöövalmilt panustasid käesoleva uurimuse valmimisse. Lisaks täna oma perekonda ning oma sõprade ja kursusekaaslaste Svea, Airiti ning Nele-Mai vankumatut usku minusse.

Autorsuse kinnitamine

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

17.05.2016

Kettli Arand

Kasutatud kirjandus

- Aus, K., Arro, G., Jõgi, A. L., & Malleus, E. (2014). Kus tegijaid, seal nägijaid? Akadeemilise prokrastineerimise õpetajapoolse märkamise seosed õpilaste individuaalsete erinevustega. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri. Estonian Journal of Education*, 2(1), 217-240.
- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers and its relationships with demographics and individual preferences. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 5(1), 18-32.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian psychologist*, 23(2), 207-217.
- Brownlow, S., & Reasinger, R. D. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 15.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Boston: Da Capo Press.
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of social psychology*, 145(3), 245-264.
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into practice*, 39(3), 124-130.
- Ferrari, J. R., Parker, J. T., & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs Types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 495-502.
- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 673-679.
- Joonas, P. (2014). Prokrastineeriv käitumine ja eelistused sekkumisprogrammi osas. Publitseerimata bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.

- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931.
- Knaus, W. J. (2002). *The procrastination workbook: Your personalized program for breaking free from the patterns that hold you back*. Oakland: New Harbinger.
- Kuther, T. L. (1999). Overcoming procrastination: Getting organized to complete the dissertation. *American Psychological Association of Graduate Students Newsletter*, 11(3).
- Laherand, M.-L. (2008). Kvalitatiivne uurimisviis. Tallinn: OÜ Infotrükk.
- Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., & Strömpl, J. (2014). *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. Külastatud aadressil <http://samm.ut.ee/intervjuu>.
- Rasch, M., & Rasch, D. A. (2013). Understanding the Procrastination Cycle. *The Learning Curve, Winter*, 13-14.
- Schraw, G., Olafson, L., & Wadkins, T. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal Of Educational Psychology*, 99(1), 12-25.
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Subotnik, R., Steiner, C., & Chakraborty, B. (1999). Procrastination revisited: The constructive use of delayed response. *Creativity Research Journal*, 12(2), 151-160
- Sweitzer, N. G. (1999). *"Fiddle-Dee-Dee, I'll Think About It Tomorrow": Overcoming Academic Procrastination in Higher Education*. Masters Thesis. Biola University.
- Širin, E. F. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy. *Educational Research and Reviews*, 6(5), 447-455.

Zarick, L. M., & Stonebraker, R. (2009). I'll do it Tomorrow: The Logic of Procrastination. *College Teaching*, 57(4), 211-215.

Tuckman, B. W. (2010). Getting Over the “ABD” Hump: The Secret Is Avoiding Procrastination. *The Doctoral Student's Advisor and Mentor: Sage Advice from the Experts*, 53.

Üliõpilaste õpingute katkestamiste põhjused ja võimalikud meetmed õpingutes edasijõudmise tõetamiseks üheksa rakenduskõrgkooli näitel. (2015). Külastatud aadressil <http://www.ttkk.ee/wp-content/uploads/%C3%9C%C3%B5pilaste-%C3%B5pingute-katkestamise-uuring.pdf2015.pdf>

Õpingute lõpetamine, katkestamine ja jätkamine. (s.a). Külastatud aadressil <http://www.ut.ee/et/822337#4>

Õunapuu, L. (2012). *Valimid kvantitatiivsetes ja kvalitatiivsetes uurimustes.* Külastatud aadressil <https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/27764/index.html>

Lisa 1. Intervjuuküsimuste kava

Intervjuuküsimuste kava

Teemaplokk	Uurimisküsimus	Põhiküsimused	Lisaküsimused
Üliõpilaste arusaam prokrastinatsioonist	Missugune on õpetajakoolituse üliõpilaste arusaam prokrastinatsioonist?	<p>Mida tähendab Teie jaoks <i>prokrastinatsioon</i>? (def. See nähtus hõlmab teadmist, et ülesanne on vaja kindlal ajaperioodil sooritada, kuid sellest hoolimata ei suudeta end piisavalt motiveerida, et ülesanne õigel ajal ära teha)</p> <p>Millist rolli on mänginud <i>prokrastinatsioon</i> Teie lapsepõlves?</p> <p>Millised olid Teie vastutused/kohustused lapsena?</p> <p>Kuidas on <i>prokrastineeriv</i> käitumine Teie hinnangul aja jooksul muutunud?</p> <p>Kas ja mil moel on <i>prokrastinatsioon</i> avaldunud Teie tutvusringkonnas? Milliste igapäeva ülesannetega Te <i>prokrastineerite</i>?</p>	<p>Kuidas on <i>prokrastinatsioon</i> ilmnenud algkoolis? Kuidas on <i>prokrastinatsioon</i> ilmnenud phikoolis? Kuidas on <i>prokrastinatsioon</i> ilmnenud keskkoolis? Milline oli vanemate toetus või abi kodutööde sooritamisel? Kas ja mil moel olete nende kohustustega <i>prokrastineerinud</i>? Tooge näiteid. Kuidas on Teie vanemad suhtunud, kui olete <i>prokrastineerivalt</i> käitunud? Kas olete täheldanud, et <i>prokrastineerite</i> praegu rohkem kui varem? (Lapsepõlves, noorukina). Miks?</p> <p>Millist rolli on mänginud <i>prokrastinatsioon</i> arvete maksmisel? Majapidamistöde tegemisel? Mil moel on <i>prokrastinatsioon</i></p>

		<p>Kuidas on <i>prokrastinatsioon</i> esinenud ülikoolis?</p> <p>Millistes ainetes Te <i>prokrastineerite</i> rohkem? Põhjendage</p> <p>Millistes ainetes Te <i>prokrastineerite</i> vähem? Põhjendage</p> <p>Millisel õppeperioodil esineb <i>prokrastineerimist</i> rohkem?</p> <p>Millisel õppeperioodil esineb <i>prokrastineerimist</i> vähem?</p>	<p>ilmnenud kodutööde kirjutamisel? Palun tooge näiteid.</p> <p>Mil moel on prokrastinatsioon ilmenud referaatide/esseede tegemisel? Palun tooge näiteid</p> <p>Mil moel on prokrastinatsioon ilmenud eksamiks õppimisel? Palun tooge näiteid.</p> <p>Milline on õppejõu roll <i>prokrastinatsiooni</i> soodustamisel? Tooge näiteid</p> <p>Milline on õppejõu roll <i>prokrastinatsiooni</i> takistajana? Tooge näiteid</p> <p>Milline on <i>prokrastinatsioon</i> õppeaasta alguses? Tooge näiteid</p> <p>Milline on <i>prokrastinatsioon</i> õppeaasta lõpus? Tooge näiteid</p>
<p>Üliõpilaste arvamus prokrastinatsiooni mõjudest</p>	<p>Missugused on üliõpilaste arvates prokrastinatsiooni mõjud akadeemilisele edukusele?</p>	<p>Milline on Teie hinnangul <i>prokrastinatsiooni</i> mõju Teie akadeemilistele saavutustele?</p> <p>Mis tundeid on tekitanud Teis <i>prokrastineerimine</i>? Tooge näiteid</p>	<p>Kuidas on mõjutanud <i>prokrastinatsioon</i> Teie hindeid? Kuidas on <i>prokrastinatsioon</i> mõjutanud Teie kirjalike tööde kvaliteeti?</p> <p>Milline on seos prokrastinatsioonil ja stressil? Tooge näiteid</p> <p>Kui olete valinud kohustusliku ülesande sooritamise asemel prokrastinatsiooni, siis kas olete tundnud hetkelist rahuldustunnet? Põhjendage</p>

<p>Prokrastinatsiooni tagajärgedega tegelemine</p>		<p>Millised on olnud <i>prokrastinatsiooni</i> tagajärjed seoses akadeemiliste sooritustega?</p> <p>Kuidas oleks see Teie arvates mõjutanud Teie akadeemilist tulemust, kui Te ei oleks <i>prokrastineerinud</i>? Põhjendage</p>	<p>Kuidas on prokrastinatsioon mõjutanud Teie eksami tulemust?</p> <p>Missugust tagasisidet olete õppejõult saanud töödele, mille sooritamisel Te prokrastineerisite?</p>
<p>Prokrastinatsiooni ennetamine üliõpilaste seas</p>	<p>Missugused võtteid/strateegiaid üliõpilased kasutavad ja soovivad kaasõppijatel kasutada, ennetamiseks prokrastinatsiooni?</p>	<p>Kuidas saaks Teie hinnangul ennetada <i>prokrastineerivat</i> käitumist?</p> <p>Milline on/ võiks olla õppejõu roll <i>prokrastinatsiooni</i> ennetamisel? Põhjendage</p> <p>Millised on tõhusad meetodid Teie jaoks, et vältida <i>prokrastineerivat</i> käitumist? Tooge näiteid.</p>	<p>Millised oleksid need meetodid, mida saaks rakendada koolis <i>prokrastinatsiooni</i> ennetamiseks?</p>
		<p>Teie poolsed kommentaarid seoses prokrastinatsiooniga?</p>	

Lisa 2. Näide transkriptsioonist

Intervjuu Mardiga

/.../

I: Olgu. Aga jõuamegi siis ülikoolini välja, et kuidas prokrastinatsioon on seal esinenud?

V: Kui eelneva jutu põhjal välja lugeda, siis väga korduvalt ja mitmekesiselt.

I: Et mis moel on see siis näiteks ilmnenud kodutööde kirjutamisel?

V: Kodutööde kirjutamisel olen täheldanud, et viimasel hetkel kirjutamine mõjub tugeva adrenaliini laksuna, et hakkab nagu mõte liikuma, et saab vahel isegi kiiremini mingid asjad tehtud. Aga vahepeal on hea mitu päeva tegeleda, et igapäev tegeleda, et siis tulevad uued mõtted jne, et kokkuvõttes tuleb töö mahukam ja võibolla ka parem. Et seda on küll juhtunud, et kui oleksin varem alustanud, oleksin B asemel A saanud

I: Aga näiteks, kui on vaja mingit esseed/referaati kirjutada, et need on mahukamad ja vajavad planeerimist, et kui palju oled nendega prokrastineerinud?

V: Referaadiga on juhtunud ka nii, et kuni eelviimase päevani. Eseed aga tulevad kudiagi lihtsamalt, et tuleb teemat natukene lugeda ja siis läheb nagu hõlpsasti, et sellega ei ole nagu probleeme esinenud prokrastinatsiooni mõttes.

I: Et kui antakse, et on vaja essee kirjutada, et siis teed kohe ära?

V: Mitte päris kohe, arvestan nii, et jõuaksin ajagraafikus omadega aga tavaliselt olenevalt pikkusest, et kui on vaja üle 2000 sõnaline kirjutada vms, mis on mahukam, siis ma arvestan u kuus tundi. Et seda reaalselt tööaega, et võtan umbes kaheksa tundi pausidega koos ja teen ära. Vahepeal on parem teha järjest teha, siis tean et asjadega on ühelt poolt, et on parem tunne, kui et teha mitme päeva jooksul.

Lisa 3. Väljavõte uurijapäevikust

/.../

23.02.16	<p>Okei, ma täna ikka ei saa intervjuud läbi viia. Teeme homme läbi.</p> <p>Siis äkki õnnestuks mõne õige intervjuu ka läbi viia. Veebruar on kohe läbi ja tekib endal juba väike paanika.</p> <p>Märtsis on mul vähem tööd ja vähe kooli, kavatsen raamatukokku kolida, seal edeneb kirjutamine paremini.</p>
24.02.16	<p>See testintervjuu läks paremini minu hinnangul, tuli 38 minutit. Ma paar küsimust kohendaksin veel ümber ja uuel nädalal teeksin õigeid intervjuud</p>
8.03.16	<p>Olen täiendanud teooria osa, otsin veel ka värskemaid allikaid aga enamuse olulisest teoriast on kahjuks vana.</p> <p>Olen läbi viinud 3 intervjuud (üle 40min kahjuks ei ole õnnestunud..) see nädal teen teised kaks.</p> <p>Kvalitatiivse andmeanalüüsi aines sain ka väheke targemaks kodeerimise osas, 24ks pean saama mõned intervjuud kodeeritud, see on ka mul käsil, eelkõige transkribeerimine ka.</p>
9.03.16	<p>Lk 11 viimane lõik peaks olema kokkuvõttev lõik.</p> <p>Tegelen praegu hoogsalt transkribeerimisega ja võtan uuel nädalal käsile kodeerimise.</p>

Lihthitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina **Kettli Arand** (19.12.1992)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihthitsentsi) enda loodud teose

Prokrastinatsioon õpetajakoolituse üliõpilaste seas, mille juhendaja on Liina Lepp,

- 1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
- 1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihthitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 17. mail 2016 aastal