

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Kultuurhariduse osakond

Huvijuht-loovtegevuse õpetaja õppekava

Marine Mahsudjan

**AKADEEMILISE PROKRASTINEERIMISKÄITUMISE PÕHJUSED  
ÜLIÕPILASTEL**

Lõputöö

Juhendaja: Tiia Pedastsaar, PhD, emeriitdtsent

Kaitsmisele lubatud.....

Viljandi 2017

## Sisukord

SISSEJUHATUS.....	3
1. AKADEEMILISE PROKRASINEERIMISE OLEMUS.....	5
1.1. Prokrastineerimise mõiste ja erinevad vormid.....	5
1.2. Akadeemiline prokrastineerimine.....	6
2. PROKRASINEERIMISE PROTSESS JA PEAMISED PROKRASINEERIMISKÄITUMISE PÕHJUSED.....	8
2.1. Prokrastineerimise protsess.....	8
2.2. Prokrastineerimiskäitumise peamised põhjused.....	12
3. HUVIJUHT-LOOVTEGEVUSE ÕPEATAJA ERIALA ÜLIÕPILASTE PROKRASINEERIMISKÄITUMISE PÕHJUSED.....	19
3.1. Uurimistöö eesmärk, populatsioon ja valim.....	19
3.2. Uurimistöö meetodika ja andmekogumisprotseduur.....	20
3.3. Uurimistöö andmeanalüüs ja tulemused.....	23
3.3.1. Üliõpilastest tulenevad õppeülesannete edasilükkamise põhjused.....	23
3.3.2. Õpikeskkonnast tulenevad edasilükkamise põhjused.....	35
3.3.3. Intervjueeritavad õppijatena.....	41
3.3.4. Arutelu ja järeldused.....	42
KOKKUVÕTE.....	45
KASUTATUD ALLIKAD.....	47
LISAD.....	51
Lisa 1 Intervjuu küsimused.....	51
Lisa 2 Intervjueeritav õppijana.....	54
Lisa 3 Prokrastineerimiskäitumise põhjused.....	61
Lisa 4 Põhjused, miks üliõpilased ei lükka õppimist edasi.....	71
SUMMARY.....	73
LIHTLITSENTS.....	75
.....	75

## **SISSEJUHATUS**

Ülikoolis õppides olen nii enda kui ka kaasüliõpilaste õppimises märganud erinevusi. On üliõpilasi, kes alustavad õppimisega alati piisava ajavaruga, kuid on ka neid, kes lükkavad õppimist ning õppeülesannete täitmist pidevalt edasi ning hakkavad tegutsema tähtaja lähenedes. On üliõpilasi, kes veel viimastel minutitel pingutavad, et määratud tähtjaks töö valmis jõuda. Akadeemiliste kohustuste täitmise edasilükkamist võibki teisiti nimetada akadeemiliseks prokrastineerimiseks.

Ülikooli õppima asudes võetakse ilmselt suuremas osas kaasa varasemad õpiharjumused, mille seas võib olla ka prokrastineeriv käitumine. Prokrastineerimiskäitumine võib välja kujuneda juba põhikoolis. Põhikool on aeg, mil õpikeskkond muutub varasemaga võrreldes keerukamaks, kuid samal ajal oodatakse õpilastelt vanuse kasvades üha suuremat iseseisvust ja vastutuse võtmist oma õpitegevuse planeerimise eest. (Aus, Arro, Jõgi & Malleus 2014)

Käesolev lõputöö on jätkuks 2016. aasta sügisel koostatud seminaritööle, millega uurisin peamiselt seda, kuidas ja milliste õppeülesannete täitmisel esineb prokrastineerimist

huvijuht-loovtegevuse õpetaja eriala üliõpilaste seas. Sealt saadud tulemused tekitasid soovi saada teada, mis kutsub esile üliõpilaste prokrastineerimiskäitumise.

Sellest tulenevalt on minu lõputöö **uurimisprobleem**: Millised on prokrastineerimiskäitumise põhjused?

Lõputöö **eesmärgiks** on välja selgitada huvijuht-loovtegevuse õpetaja eriala üliõpilaste õppimises esineva prokrastineerimiskäitumise peamised põhjused.

Eesmärgi täitmiseks püstitasin järgnevad **uurimisküsimused**:

1. Millistel üliõpilastest endast lähtuvatel põhjustel esineb õppeülesannete täitmisel akadeemilist prokrastineerimist?
2. Millised õpikeskkonnas esinevad tegurid võivad kutsuda esile õppülesannete edasilükkamise?

Akadeemiline prokrastineerimine on üliõpilaste seas laialt levinud nähtus, mida nad sooviksid vähendada (Solomon & Rothblum 1984; Joonas 2014). Neid tegureid, mis võivad viia üliõpilased akadeemilise prokrastineerimiseni on oluline teada. Nende põhjuste äratundmine võib aidata õpilastel prokrastineerimisega tõhusamalt toime tulla. (Kandemir 2014) Akadeemilise prokrastineerimiseni viivaid põhjuseid oleks oluline teada ka sellepärast, et mitmetest uurimustest on selgunud, et akadeemiline prokrastineerimine mõjub negatiivselt nii tervisele kui ka akadeemilistele tulemustele (Klassen, Krawchuk & Rajani 2008; Steel 2007; Aus, Arro, Jõgi & Malleus 2014; Wang 2013). Akadeemilise prokrastineerimist soodustavaid põhjuseid on oluline teada, kuna saadud tulemused võimaldaksid nii üliõpilastel kui õppejõududel olla probleemist teadlikumad, märgata ning otsida lahendusi. Prokrastineeriva käitumise teadvustamine võib üliõpilastele anda eeldused parema ajaplaaneerimise poole, mõjuda hästi nende heaolule kui ka akadeemilistele tulemustele.

Töö koosneb kolmest suuremast peatükist. Esimeses käsitletakse teema teoreetilist tausta ehk akadeemilise prokrastineerimise olemust. Teises peatükis antakse ülevaade prokrastineerimise protsessist ja prokrastineerimiskäitumise peamistest põhjustest erinevate allikate põhjal. Kolmandas peatükis tutvustatakse empiirilise uurimistöö eesmärki ja metoodikat ning konkreetse uurimistöö põhjal saadud tulemusi ning tehakse kokkuvõtteid.

# 1. AKADEEMILISE PROKRASINEERIMISE OLEMUS

## 1.1. Prokrastineerimise mõiste ja erinevad vormid

Prokrastineerimine ehk kohustuste irratsionaalne edasilükkamine tuleneb ladinakeelsest sõnast "procrastinare", milles "pro" tähendab "edasi" ja "crastinus" tähendab "homsesse kuuluv" (Burka & Yuen 2008, lk 5). Prokrastinatsioon tähendab nende tegevuste või ülesannete vältimist ja edasi lükkamist, mida oleks tarvis teha. Selle asemel eelistatakse teha meeldivamaid ja vähem tähtsaid asju. Prokrastineerimise puhul oodatakse vajaliku ülesande täitmisega tihtipeale viimase minutini, mis võib omakorda aga tekitada stressi ja vähendada lõpliku tulemuse kvaliteeti (Shepherd & Shaughnessy 2016).

Ellis ja Knaus (1977) on välja toonud, viis prokrastinatsiooni erinevat vormi ja lähenemisviisi (Širin 2011, lk 448 järgi):

- 1) Üldine või igapäevase rutiiniga seotud prokrastinatsioon, mis hõlmab raskusi igapäeva ülesannete sooritamise ja nende õigeaegse tegemisega;
- 2) Akadeemiline prokrastinatsioon, mis tähendab akadeemiliste ülesannete edasi lükkamist (viimase minutini) või mitte sooritamist;
- 3) Otsuste langetamisel esinev prokrastinatsioon, mida on defineeritud kui võimetust teha nii suuri kui ka väikseid õigeaegseid otsuseid;
- 4) Neurootiline prokrastinatsioon, mis hõlmab endas eluliste otsuste edasi lükkamist;
- 5) Kompulsiivne prokrastinatsioon, mis tähendab, et ühel ja samal isikul on suutmatus nii otsuseid kui ka ülesandeid õigeaegselt sooritada.

Eelnevalt välja toodud prokrastineerimise vormidest on enam levinud üldine või igapäevase rutiiniga seotud prokrastinatsioon ja akadeemiline prokrastinatsioon. Käesolevas lõputöös keskendun akadeemilise prokrastinatsiooni uurimisele.

## 1.2. Akadeemiline prokrastineerimine

Akadeemiline prokrastineerimine on igapäevaelulise või üldise prokrastinatsiooni kõrval kõige enam levinud prokrastineerimise vorm. Üldiselt määratletakse seda kui edasilükkamiskäitumist, mis esineb õppimisega seotud ülesannete korral.

Mitmed autorid on oma uurimuste tarbeks määratlenud erinevaid akadeemilise prokrastineerimise definiitsioone. Klingsieck (2013) on arvamisel, et akadeemilise prokrastineerimise näol on tegemist õpilaste või üliõpilaste populatsioonis esineva viivitamisega õppimisega seotud tegevustes (Rozenal & Carlbring 2014, lk 1489 järgi). Klingsieckiga sarnaselt on lähtunud mitmed teisedki autorid ning defineerinud akadeemilist prokrastineerimist, kui kalduvust viivitada akadeemilise ülesande alustamise või lõpuleviimisega (Zakeri, Esfahani & Razmjooe 2013). Prokrastineerimist on lühidalt nimetanud ka prokkimiseks. Kui õpilane prokib, siis tähendab see seda, et õppija lükkab õppimise või ülesande tegemise viimasele minutile (Brophy 2014, lk 97). Prokrastineerimise teema ühed esimese uurijad on defineerinud akadeemilist prokrastinatsiooni kui tendentsi alati või peaaegu alati edasi lükata akadeemilisi ülesandeid, millega kaasnevad alati või peaaegu alati muretsemisega seotud tunded. Kaks viimast autorit on akadeemilist prokrastinatsiooni kirjeldanud peamiselt selliste akadeemiliste ülesannete edasi lükkamisega nagu eksamiteks valmistumine, referaatide kirjutamiseks valmistumine, kooliga seonduvate akadeemiliste toimetustega tegelemine, koolis kohal käimine (Solomon & Rothblum 1984).

Esiolgu ei olnud prokrastineerimise mõistel negatiivset varjundit. Hilisemad uurimused prokrastineerimise positiivset mõju enam siiski ei toeta. Suuremas osas kirjanduses peetakse prokrastineerimist ebakohaseks harjumuseks, mis pärast kohustuse edasi lükkamisega kaasnevat positiivset kergendust viib pikemas perspektiivis kehvema toimetulekuni nii akadeemilises tegevuses kui ka ka töös ning negatiivsete enesekohaste mõtete, süütunde, stressi ja teatud juhtudel stressist tingitud terviseprobleemideni (Aus,

Arro, Jõgi & Malleus 2014; Steel 2007).

2013. aastal Pensilvaania ülikoolis läbi viidud uurimuse põhjal selgus, et akadeemilisel prokrastineerimisel on seos negatiivsete tagajärgedega akadeemilise edukuse kontekstis, millega kaasnesid: madalad hinded, koolitööde esitamine liiga hilja, märkimisväärne stressitaseme tõus tähtaegade eel ja tervise halvenemine ning ülesannete täitmine ebarahuldaval tasemel (Wang 2013, lk 14-15). Ka mitmed teised autorid on leidnud, et akadeemiline prokrastineerimine avaldab õppimisele negatiivset mõju (Klassen, Krawchuk & Rajani 2008; Steel 2007).

Ameerika asuvas Catawba Kolledžis läbi viidud uurimistöö põhjal on kirjeldatud akadeemilisi prokrastineerijaid. Akadeemilised prokrastineerijad õpivad ajaliselt vähem tunde kui neil eelnevalt planeeritud oli, näiteks eksamiteks õppimisel, nad kavatsevad alustada ja alustavadki koduste ülesannetega hiljem kui nad on eelnevalt planeerinud ja hilinevad tööde esitamisega. Samuti selgust uurimusest, et üliõpilased, kes prokrastineerivad kooliga seonduvate kohustuste täitmisega, kalduvad olema rahulolematud õppeainete suhtes ja neil on võrreldes nende üliõpilastega, kes ei prokrastineeri, madalamad akadeemilised tulemused. (Brownlow & Reasinger 2000)

Prokrastineerija teab, et ta peab täitma teatud õppeülesannet, kuid vaatamata sellele ei suuda ta end piisavalt motiveerida, et ülesanne soovitud ja eelnevalt arvatud aja jooksul ära teha. Ta lükkab ülesande alustamist senikaua edasi kuni tunneb muret, et oleks pidanud ülesande tegemist varem alustama (Senecal, Koestner & Vallerand 1995).

Oma lõputöös lähtun sellest, et akadeemiline prokrastineerimine on õppimisega seotud ülesannete tegemise ja täitmise puhul esinev viivitus. Akadeemiline prokrastineerimine algab hetkest kui üliõpilane on enda jaoks paika pannud mingisuguse aja, millal ülesande tegemist alustada ning ei suuda sellest enda jaoks paika pandud ajast kinni pidada. Prokrastineerijad alustavad õppeülesannete täitmist hiljem kui neil eelnevalt planeeritud oli.

## **2. PROKRASTINEERIMISE PROTSESS JA PEAMISED PROKRASTINEERIMISKÄITUMISE PÕHJUSED**

### **2.1. Prokrastineerimise protsess**

Akadeemiline prokrastineerimine on tugevalt seotud eneseregulatsioonihäirega. Eneseregulatsioonioskustega õppijad suudavad reguleerida oma mõtteid, tundeid, käitumist ja ümbritsevat keskkonda ning seeläbi saavutada õppeeesmärke (Zimmerman 2002). Eneseregulatsioon sisaldab endas oskust õppeprotsessi kavandada, juhtida ja tagasidestada. Ennastjuhtivad õpilased suudavad seada isiklike eesmärke ning valida ülesannete lahendamiseks sobivad strateegiad (Urubkova & Jürimäe 2016). Prokrastineerijatel on madalad eneseregulatsiooni oskused ning nad ei suuda ennast seetõttu õppimises juhtida. Kohustusi või ülesandeid edasi lükates võivad prokrastineerijad kogeda prokrastineerimise protsessi.

Kui prokrastineerijad ootavad mõne ülesande alustamisega ja hiljem näevad vaeva selle lõpuleviimise nimel, kogevad nad edasilükkamise ajal mitmeid mõtteid, tundeid ja käitumist. Seda võib teisiti nimetada prokrastineerimise protsessiks.

Prokrastineerimise protsessi etapid on järgnevad (Burka & Yuen 2008, lk 9-13):

1. „Alustan seekord varem.“

Prokrastineerijad on enne ülesande alustamist väga lootusrikkad. Prokrastineerija usub, et on võimalus, et ta saab sel korral ülesande tehtud mõistlikul ja süstemaatilisel viisil. Vaatamata sellele tunneb prokrastineerija võimetust ja tahtmatust ülesandega alustada ning usub, et alustamise tunne võib kuidagi ootamatult pähe torgata, ilma mingisuguse kavandamiseta. Kui aeg on möödunud, saab prokrastineerija aru, et seekord ei pruugi olla üldse teistsugune ning lootus muutub ebakindlaks.

2. „Ma pean varsti alustama.“

Varajane alustamisaeg on möödunud ning lootus ülesandega õigeaegselt alustada on seekord möödunud. Prokrastineerija ärevus kasvab ja surve ülesandega alustamiseks



tugevneb. Prokrastineerija tunneb nüüd survet ning kohustust teha varsti mingisugune pingutus. Aga tähtaeg ei ole veel liialt lähedal, nii et mingisugune lootus veel jääb.

3. „Mis siis kui ma praegu ka ei alusta?“

Kui aeg möödub ning prokrastineerija pole ikka veel alustanud, pole enam lootust õigeaegsele algusele. Selleks ajaks on kogu prokrastineerija optimism kadunud ning asendunud halva eelaimusega. Prokrastineerija kujutab ette, et ta ei alusta ülesande tegemist kunagi ning mõtleb sellega kaasnevatele halbadele tagajärgedele. Siinkohal võib prokrastineerija kogeda erinevaid tundeid, mõtteid ja käitumisi. Neist peamised on kahetsus, häbi, süütunne ja mitmesugused asendustegevused. Järgnevalt ongi neid tundeid ning käitumisi kirjeldatud.

Prokrastineerija võib tunda sellises etapis kahetsust ning mõtet sellest, kuidas oleks pidanud alustama varem. Prokrastineerija võib vaadata tagasi ajale, mille ta on kaotanud, mõistab, et seda aega pole enam võimalik taastada ning süüdistab end selles. Prokrastineerija kahetseb edasilükkamist, mis tõi ta selle ohu ääreni ning teadvustab nüüd, et seda oleks saanud varem alustamisega vältida. Prokrastineerija mõistab, et ta viivitab pidevalt.

Mida aeg edasi, seda enam tunneb prokrastineerija häbi. Prokrastineerija ei taha, et keegi teaks, et ta on sellises olukorras, seega ta võib leida viise kuidas seda varjata. Prokrastineerija võib näida teistele justkui oleks ta ülesande tegemisega ametis, kuid tegelikult ei ole ning võib rääkida ülesande edenemisest, isegi siis kui pole tegelikult üldse alustanud. Ta võib välja mõelda valesid, mis aitaksid tal edasilükkamist varjata ning tunneb ennast sealjuures äärmiselt petturlikult.

Samuti võib prokrastineerija endale sel hetkel teadvustada, et ta teeb kõike peale selle ülesande, mida ta pidevalt edasi lükkab. Prokrastineerijate puhul on väga tavaline selles protsessi etapis teha ükskõik mida peale selle, et vältida seda edasi lükatud ülesannet või tegevust. Võib tekkida suur soov näiteks korrastada lauda, koristada elamist või katsetada uusi retsepte. Varem edasi lükatud, kuid vähem tüütud või rasked ülesanded, saavad nüüd tehtud. Väga vähese ajaga saavad tehtud kohustused ning tegevused, mis ei ole seotud edasi lükatud ülesandega. Prokrastineerija lohutab end sellega, et vähemalt saab midagi tehtud. Mõnikord võivad segavad tegevused olla nii produktiivsed, et prokrastineerija võib hakata uskuma, et saab ka edasi lükatud ülesande tegemisega samuti hakkama, kuid selge on, et see pole siiski tehtud veel. Selliseid kohustusi ja tegevusi, mida prokrastineerija teeb

selle edasilükkatud ülesande asemel võibki teisiti nimetata asendustegevusteks.

4. „Ikka on veel aega.“

Isegi kui prokrastineerija tunneb häbi või süütunnet, hoiab ta siiski kinni lootusest, et on veel aega saada ülesanne valmis. Prokrastineerija üritab jääda optimistlikuks.

5. „Mul on midagi viga“

Selles etapis tunneb prokrastineerija end meeleheitlikult. Head kavatsused ülesande varakult alustamisest ei toiminud. Häbi, süütunne ning kannatused ei aidanud. Mure ülesande valmis saamiseks on asendunud veelgi suurema hirmutundega. Prokrastineerija võib tunda, et tal on puudu midagi olulist, mis kõigil teistel on. Näiteks, et tal pole piisavalt distsipliini, julgust või õnne.

6. Viimane valik- kas teha ülesanne ära või mitte.

Pidev edasilükkamine võib prokrastineerija ühel hetkel panna valiku ette, kas teha ajapuuduse tõttu kiirustades ülesanne ära selle aja jooksul, mis on veel alles jäänud või lootusetuse tunde tõttu jätta ülesanne lihtsalt tegemata.

Esmalt kirjeldatakse valikut ülesanne viimasel minutil siiski ära teha ning järgnevalt valikut ülesande tegemata jätmisest.

Kui prokrastineerija on otsustanud vähese aja jooksul ülesande siiski ära teha, on seda ajendanud asjaolu pinge. Pinge on sel ajahetkel muutunud nii suureks, et prokrastineerija ei suuda enam minutitki oodata ning hakkab tähtaja lähenedes ülesannet tegema. Endalegi üllatuseks võib prokrastineerija avastada, et ülesannet polnudki mõtet karta. Isegi kui see on raske, vaevaline ning igav, vähemalt saab see tehtud ja see on suur leevendus. Kõik prokrastineerija eelnevad kannatused tunduvad nüüd asjatud. Ülesande tähtaeg on käeulatuses ning pole sekundidki raisata. Enam pole prokrastineerijal üleliigset aega planeerimiseks või parandamiseks seda, mis tehtud. Lõpuks ei keskendu prokrastineerija enam sellele, kui hästi ta oleks võinud ülesande teha, vaid sellele, et saaks lõpuks selle lihtsalt tehtud.

Pidev edasilükkamine võib viia ülesande mitte tegemiseni, seda sel juhul kui pinge on muutunud prokrastineerija jaoks talumatuks ning ka siis kui ülesande tegemiseni on liialt vähe aega ning tundub, et jäänud vähese aja jooksul on seda võimatu täita. Prokrastineerija

ei suuda taluda seda, kuidas ta end tunneb. Pingutus ülesande sooritamiseks tundub olevat üle võimete. Ta ei suuda seda enam taluda ning otsustab, et vaev ülesande lõpule viimiseks on liiga suur. Prokrastineerija ei näe enam mõtet vaeva näha. Ta võib vaadata tagasi ajale, mis on möödas ja jõuda otsusele, et on liiga hilja seda aega tagasi teha. Prokrastineerija tunneb, et pole võimalust teha ülesannet nii nagu esialgu plaanitud. Ta leiab, et nii vähese ajaga pole võimalik seda teha ning annab alla. Prokrastineerija mõistab, et praegusel hetkel nähtud vaev ei aita enam ülesannet teha nii nagu ette kujutatud. Ta ei näe mõtet isegi proovimisel, vaid annab alla ja jätab ülesande tegemata.

#### 7. „Ma ei prokrastineeri enam kunagi!“

Kui ülesanne on lõpuks kas tähtjaks tegemata jäetud või ära tehtud, tunneb prokrastineerija tavaliselt kergendust ja väsimust. See oli tema jaoks raske katsumus. Mõte sellest, et ta peaks selle protsessi veel kord läbi elama on prokrastineerijale vastumeelne. Ta otsustab, et ei prokrastineeri enam kunagi. Lubab, et alustab järgmisel korral varem, püüab olla rohkem organiseeritud ning püsida graafikus. See lubadus on kindel kuni järgmise korrani. Enamus prokrastineerijaid prokrastineerivad kahjuks taas ning läbivad kogu protsessi uuesti.

Prokrastineerimise ajal võib inimene tunda neid tundeid, mõelda neid mõtteid ning käituda ning teha neid tegevusi, mida prokrastineerimise protsessis kirjeldasin. Prokrastineerimise protsess võib igaljuhul olla erineva kestusega. See võib kesta perioodiliselt nädalaid või isegi aastaid. Kuid samas võib see ilmuda nii tormakalt, et inimene võib kogu selle protsessi läbida algusest lõpuni kõigest mõne tunniga. Samuti pean vajalikuks välja tuua, et selline prokrastineerimise kulg algusest lõpuni on üks võimalikest variantidest. Prokrastineerija ei pruugi kogeda ning läbi elada kõiki neid seitset eelnevalt välja toodud prokrastineerimise protsessi etappe. Võivad esineda ka vaid mõned neist tundmustest ja käitumistest.

## 2.2. Prokrastineerimiskäitumise peamised põhjused

Prokrastineerimise teemalises kirjanduses on välja toodud mitmeid põhjused, mis võivad edasilükkamiskäitumist esile tuua. Solomon ja Rothblum on oma uurimuses leidnud, et prokrastineerimise põhjuseks võib olla kas hirm ülesande ja selles läbikukkumise ees või eemaletõukav ja ebameeldiv ülesanne. Läbikukkumise hirm hõlmab endas ka ebakindlust. Üliõpilased prokrastineerivad seepärast, et neil on hirm, et nad ei suuda vastata ei enda ega ka teiste ootustele. Samuti on neil hirm võimaliku nõrgatasemelise soorituse pärast. Üheks olulisemaks prokrastineerimise põhjuseks üliõpilaste seas võib olla ka eemaletõukav ja ebameeldiv ülesanne. Üliõpilased lükkavad akadeemiliste ülesannete täitmist edasi seetõttu, et nad ei suuda vastu võtta otsuseid ning oma aega planeerida (Solomon & Rothblum 1984). Ühes Ameerika ülikoolis läbi viidud uurimusest selgus, et üliõpilased prokrastineerivad enim häirivate tegevuste pärast, mis juhivad tähelepanu õppimiselt eemale ning millega nad eelistavad asendada õppimist. Prokrastineerimise põhjusteks olid veel ka madal motivatsioon, tahtmatus midagi teha, ebaselgus ülesannete täitmise suhtes ning soov teha teist ülesannet selle ülesande asemel, mille täitmist edasi lükatakse (Ford 2014). Balkis ja Duru on oma uurimuses välja toonud, et prokrastineerimise põhjuseks võib olla õppija oskamatus seada eesmärged. Samuti võib prokrastineerimist esile kutsuda hirm ülesannete ees ja hirm nende täitmisel ebaõnnestuda. Õppija võib õppeülesande pärast muretseda rohkem kui selle täitmise pärast.

Seega minule kättesaadavate allikate põhjal on peamisteks akadeemilise prokrastineerimise põhjusteks eemaletõukav ülesanne, õppimiselt tähelepanu kõrvale juhtivad tegevused, oskamatus seada õppeesmärke, hirm ülesande ning selle täitmise ebaõnnestumise ees, keskendumisraskused, madal enesekindlus ja enesehinnang, perfektsionistlik suhtumine ning veel mõned akadeemilisest keskkonnast sõltuvad põhjused. Järgnevalt käsitleme neid põhjusi lähemalt.

## **Hirm ülesande ja ebaõnnestumise ees ning madal enesehinnang**

Hirm ülesande enda ja hirmu ülesandes läbikukkumise ees on üks enam levinutest prokrastineerimise põhjustest. Hirm sisaldab endas ülesande alla mattumise tunnet ja närvilisust isegi ülesande alustamise suhtes. Hirm võib olla ka selle ees, et kõik teised võivad teada saada kui haledalt ülesande täitmisega toime tuldi. (Kannan 2009, lk 28) Ühes Ameerika ülikoolis läbiviidud uurimusest selgus, et hirm läbikukkumise ees on üheks peamiseks prokrastineerimise põhjuseks. 49,4% uurimuses osalenud üliõpilastest olid selle välja toonud. Üliõpilased, kellel on hirm läbikukkumise ees, ei suuda vastata ei enda ega ka teiste ootustele või on nad mures madalate tulemuste pärast ning enese madala ebakindluse pärast (Solomon & Rothblum 1984). Ka teised autorid on välja toonud, et hirm ja muretsemine ülesande pärast ning ülesandega ebaõnnestumise ees on on üheks prokrastineerimiskäitumise esile tuleku põhjuseks (Burka & Yuen 2008; Balkis & Duru 2007).

Madal enesehinnang ja ebakindlus, mille kohaselt inimene kahtleb oma võimetes ja hästi hakkama saamises on samuti prokrastineerimisega seotud (Burka & Yuen 2008). Prokrastineerija võib teatud ülesannete täitmise puhul tunda ebakindlust ning kahelda selles osas, kas ta on võimeline seda täitma. Inimesel on kahtlused enda võimete ja oskuste suhtes ning tal on vaja kedagi, kes aitaks sisendada, et ta saab sellega hakkama. Inimese enesekindluse tase on väga madal. Inimene kulutab rohkem aega muretsemisele kui ülesandele keskendumisele. (Kannan 2009, lk 27)

## **Perfektsionism õppimises**

Perfektsionism võib samuti olla üks prokrastineerimise põhjustest. Sageli on inimesed, kes prokrastineerivad, perfektsionistid. Nad panevad tihtipeale endale ebareaalset nõudeid ja kui nad ei suuda neid täita, tunnevad nad end muserdavalt. (Burka & Yuen 2008) Ameerikas Catawba Ülikoolis läbi viidud uurimusest selgus, et mehed ja naised prokrastineerivad koolis erinevatel põhjustel. Naissoost üliõpilaste jaoks oli perfektsionism üheks tugevaks prokrastinatsiooni esile kutsujaks. Neil on harjumuseks ülesannet pidevalt parandada ja muuta seni kuni see on perfektne. Selgus, et naised kartsid rohkem läbikukkumist ning olid meestega võrreldes rohkem motiveeritud oma töö ja nähtud vaeva tunnustamisele. Naised tunnistasid, et neil on koolitöid tehes raskusi otsustamisega ning et

neil on selleks teistelt abi vaja küsida. Nad töid välja, et ei pruugi isegi ülesande täitmist enne alustada kui on nõu ja abi küsinud. Seda selleks, et tõenäosus edule oleks suurem. (Brownlow & Reasinger 2000)

### **Oskamatus seada reaalseid õppeesmärke**

Prokrastineerijatel on eesmärkide saavutamisel raskusi, kuna nad seavad eesmärke, mis on liiga kaugel selleks, et need tunduksid tõelised või tähendusrikkad. Prokrastineerija lükkab õppimist edasi, kuna eesmärk, milleni jõuda on kas liiga suur või liiga kaugel. Prokrastineerija hakkab tegutsema alles tähtaja lähenedes. Õppijal on soovituslik endale seada saavutatav ja realistlik eesmärk ning seejärel see teha väiksemateks osadeks, milleni jõuab kiiremini. See annab võimaluse teha ülesandeid ja saavutada väiksemaid eesmärke lühema ajaga. Väiksem saavutatud eesmärk annab edutunde ja jõudu edasi liikumiseks. Iga väiksem eesmärk on lihtsamini saavutatav ning väiksemad saavutatud eesmärgid viivad ühe suure eesmärgi saavutamiseni. Prokrastineerijal soovitatakse antud juhul pöörata tähelepanu oma väärtustele, kuna see aitab meelde tuletada kui oluline on pikaajaline eesmärk õppijale ning tema saavutusteks (Burka & Yuen 2008).

### **Keskendumisraskused, õppimiselt tähelepanu eemale juhtivad tegevused ja asendustegevused**

Prokrastineerimise üheks põhjuseks võivad olla ka suutmatus keskenduda vajamineva ülesande tegemisele või keskendumisraskused ülesande tegemisel. Keskendumisraskused võivad tekkida ümbritsevast keskkonnast, õpikeskonna valikust. Näiteks hääled, segamini ja koristamata õppimise laud. (Balkis & Duru 2007) Prokrastineerimisega on lähedalt seotud õppija võime olla häiritav. Teisisõnu on prokrastineerijad õppimise ajal lihtsalt teelt kõrvale juhitavad teiste tegevuste poolt. Kuid samas hõlmab see endas ka impulsiivsust teha planeerimata otsuseid prokrastineerimiseks. (Burka & Yuen 2008) 2016. aastal viidi prokrastinatsiooni teemaline uurimus läbi Tartu Ülikooli õpetajakoolituse üliõpilaste seas. Ka selle uurimuse tulemustest selgus, et eakaaslastel on prokrastineerimise soodustamisel oma roll. Uurimuses osalenud töid välja, et prokrastinatsioon on seotud kaastudengite ja sõpradega ning nende suhtumisega õppimisse ja et prokrastineerimine avaldub tihti eakaaslaste mõjul. Uurimuses osalenud tunnistasid, et mingil määral mõjub see lohutavalt kui sõbrad ka oma kohustusi edasi lükkavad, sest siis ei teki süütunnet, mis tavaliselt

prokrastinatsiooniga kaasneb. Samuti selgus, et sõbrad ise ka kutsuvad prokrastinatsiooni esile. Uurimuses osalenu tõi välja, et koos sõbraga mõeldi välja muid tegevusi, mida teha õppimise asemel ning oli tavaline, kui sõber keelitas õppimise asemel midagi muud tegema. (Arand 2016)

2002. aastal ülikoolides läbi viidud uurimuse tulemustest selgus, et prokrastineerijad lükkasid õppimisülesandeid edasi kavatsuslikult ning peamiselt lõbusate alternatiivsete tegevuste pärast. Prokrastineerijatel on vähesed oskused järele andmaks õppimise ajal tekkivatele kiusatustele ja tähelepanu eemale juhtivatele tegevustele (Dewitte & Scouwenburg 2002). Selliseid tegevusi võib teisiti nimetada ka asendustegevusteks.

Prokrastineerijad kulutavad õppimise asemel igapäevaselt rohkem aega asendustegevustele. Nad kulutavad rohkem aega meeldivamatele tegevustele ja ülesannetele, kuid vähem kasulikele tegevustele. Prokrastineerijad pühendavad liiga palju aega „valedele“ ülesannetele ja lükkavad edasi „õigete“ ülesannetega alustamist. (Klassen, Krawchuk & Rajani 2008)

Prokrastineerijatel võib nendelt ülesannetelt, mis tegemist vajavad tähelepanu kaduda ning nad võivad asendada eelnevalt planeeritud tegevused meeldivamatega. Meeldivamaks tegevuseks, peale õppimise, võib olla näiteks filmide vaatamine, mängude mängimine või sõpradega kokku saamine. Kuigi prokrastineerija püüab ennast teiste tegevustega lõbustada, on tal siiski kogu aeg meeles lõpetamata ülesanne. Asendustegevustest saadud lühiajaline rahulolu asendub seetõttu kiiresti süütunde ja ebakindlusega (Burka & Yuen 2008). Ameerikas läbi viidud uurimusest selgus, et üliõpilaste kõige levinumateks asendustegevusteks ja õppimiselt tähelepanu kõrvale juhtivateks tegevusteks on mobiiltelefonis sõnumite lugemine, kirjutamine ja telefonis interneti kasutamine. Samuti interneti kasutamine õppimisega mitte seotud tegevusteks. Õppimist segavate tegevustena olid veel välja toodud muusika kuulamine, videote vaatamine arvutis, televiisori vaatamine ning telefoniga rääkimine.

Interneti kasutamine õppimise ajal võib olla problemaatiline ning soodustada akadeemilise prokrastineerimise esile tulekut. Seda sel juhul kui internetis olemist kasutatakse vältiva tegevusena ja tähelepanu kõrvale juhtiva tegevusena. Internetis olemist kasutati näiteks selleks, et juhtida tähelepanu kõrvale pingeliselt sündmuselt, ülesandelt või pingelistelt mõtetelt (David, Flett & Besser 2002). Prokrastineerijad võivad pühendada aega rohkem interneti kasutamisele kui akadeemilistele kohustustele. Interneti kasutamine nende kooliga

seotud ülesannete ja kohustuste arvelt, mis vajaksid täitmist võib tekitada akadeemilisi probleeme. Üliõpilastel esines sellisel puhul probleeme koduste ülesannete täitmisega, eksamiteks õppimisega või oli probleeme piisava unega, et olla järgmisel hommikul loengus piisavalt erk. Selgus, et üliõpilased ei ole võimelised tihti oma interneti kasutamist kontrollima ja see avaldus nende madalates hinnetes, akadeemilises petturluses ja isegi ülikoolist välja heitmisel. (Young 1996)

### **Ebameeldivad ja mahukad õppeülesanded**

Prokrastineerimise üheks olulisemaks soodustajaks või esile kutsujaks võib olla ka ebameeldiv ülesanne. Suuremahulised ülesanded võivad olla üheks prokrastineerimiskäitumise soodustajaks. Zarick ja Stonebraker on oma uurimuses välja toonud ühe prokrastineerimise vähendamise võimalusena suuremamahuliste ülesannete tegemise mitmeteks väiksemateks ülesanneteks. Seda sel põhjusel, et väiksemad ülesanded muutuksid lihtsamalt sooritatavaks ja neid oleks lihtsam kontrollida. Ühe uurimuse tulemustest on selgunud, et lisaks hirmule läbikukkumise ees on üliõpilaste arvates teiseks olulisemaks prokrastineerimise põhjuseks ebameeldivad ülesanded (Solomon & Rothblum 1984). Prokrastineerimist rohkem esineda ebameeldivate, igavate ja raskete ülesannete puhul. Sellistel puhkudel välditakse ülesande täitmist nii kaua, kui võimalik. Õpilastel võib küll olla võime selliseid ülesandeid täita, kuid nad ei püüa ja ei näe vaeva selliste ülesannete täitmisega, mis neile huvi ei paku. (Steel 2007)

Ameerika ülikoolis läbi viidud uuringus käsitleti samuti ülesannete erinevaid karakteristikuid. Uuriti üliõpilaste ettekujutust ja arvamusi ülesannetest, mille täitmise puhul esines prokrastineerivat käitumist. Tulemustest selgus, et üliõpilased, kes prokrastineerisid, märkasid suurema tõenäosusega graafikust maha jäänud ülesandeid sellistena, mis nõuavad suurt jõupingutust, mis olid ebameeldivad ja keerukad ning mille täitmise ja lõpule viimise osas puudus selgus. Teisisõnu prokrastineerisid üliõpilased enam ülesannetega, mis nõudsid neilt suurt jõupingutust, olid ebameeldivad ja keerukad ning mille täitmiseks olid antud ebaselged juhised. Suur prokrastineerimise määr osutas ka lõpule viidud ülesannete madalale rahulolule. Üliõpilaste ettekujutus ülesandest mõjutas seda, kas ülesanne lükati edasi või mitte (Ferrari, Mason & Hammer 2006). Mitmetest uurimustest on selgunud, et ülikoolis antavatest õppeülesannetest prokrastineerivad üliõpilased enim esseede ja referaatide kirjutamisega, eksamiteks õppimisel ja kohustusliku



kirjanduse lugemisel. (Solomon & Rothblum 1984; Onwuegbuzie 2004; Joonas 2014)

2016. aasta sügisel Viljandi Kultuuriakadeemias läbiviidud uurimistööst selgus, et kõige enam ehk 42% uurimuses osalenud üliõpilastest prokrastineeris esseede kirjutamisega, 38% üliõpilastest projekti koostamisega ning kodutööde sooritamisega. 31% üliõpilastest on prokrastineerinud kõikide järgnevate õppeülesannetega: ettekande koostamine, kirjalikuks eksamiks valmistumine, kodulugemine, kontrolltöö õppimine, referaadi ja uurimistöö kirjutamine. Üliõpilaste subjektiivsest hinnangust lähtuvalt ülesandele selgus, et 58% huvijuht-loovtegevuse õpetaja eriala üliõpilastest prokrastineerivad sageli või alati ülesannetega, mis on nende jaoks rasked ning suurt pingutust nõudvad. 54% prokrastineerib ülesannetega, mis on igavad ja ebaselgete juhistega. 50% üliõpilastest prokrastineerib ülesannetega, mis on vastumeelsed, 46% üliõpilastest ülesannetega, mis on tähtajaliselt kaugel. Aeganõudvate ülesannetega prokrastineerib 38% üliõpilastest ning mahukate ülesannetega ja uurimistöö kirjutamisega 35% üliõpilastest. Uurimistööst selgus ka, et kõige vähem lükkavad üliõpilased edasi õppeülesandeid, mille täitmiseks nad said selged juhised. Seejärel ei lükata edasi ülesandeid, mis on meeldivad, huvitavad ja põnevad ning ei ole mahukad. Samuti ei lükata edasi ülesandeid, mis on tähtajaliselt lähedal, vähe aega ja pingutust nõudvad ning kerged (Mahsudjan 2016).

### **Õppejõu tegevus - vahetähtaegade puudumine ning vähene tagasiside**

Pikad tähtajad ja üliõpilastele antav vähene tagasiside võivad olla üheks prokrastineerimiskäitumise soodustajaks. Samuti selgus, et prokrastineerimist aitaks vähendada õppejõudude poolne ülesannete täitmise jaoks määratud vahetähtaegade lisamine. Uurimusest selgus, et üliõpilased tahaksid, et nende õppejõud rakendaksid rohkem vahetähtaegu (2009). Tartu Ülikoolis läbi viidud uurimusest selgus samuti, et uurimuses osalenud üliõpilased sooviksid ühe suure tähtaja asemel õppejõududel püstitada rohkem vahetähtaegu. (Arand 2016) Möödunud sügisel Viljandi Kultuuriakadeemias läbiviidud uurimistöö tulemustest selgus, et osade üliõpilaste arvates aitaks prokrastineerimist vähendada see, kui õppejõud tuletaksid eesootavaid ülesandeid rohkem meelde, seaksid õppeülesannete täitmiseks lühemad tähtajad ning vahetähtajad (Mahsudjan 2016).

Samuti selgus Tartu Ülikooli õpetajakoolituse üliõpilaste seas läbi viidud uurimusest, et

tihti tuleb ette olukordi, kus õppejõule saadetakse kirjalik töö meilile ning ei saada sellele tagasisidet. Selline käitumine tekitab üliõpilases tunde, et tema tööd ei ole tähtsad ning see langetas motivatsiooni järgmisel korral ülesande täitmise juures üldse eriti pingutada. Uurimuses osalenud üliõpilased olid seisukohal, et pidev tagasiside töödele ning hea läbi saamine õppejõuga võiks vähendada prokrastinatsiooni, kuna selline lähenemine motiveeriks rohkem pingutama (Arand 2016). Tallinna Ülikooli kasvatusteaduste instituudi üliõpilaste seas läbi viidud uurimusest selgus, et tagasiside tehtud tööle jääb tihti arusaamatuks või on liiga üldine. Üliõpilased väärtustaksid põhjalikumat ja konkreetsete näpunäidetega tagasisidet rohkem (Aavik, 2015). Tartu Ülikoolis põhikooli mitme aine õpetaja õppekaval õppivate üliõpilaste seas läbiviidud uurimusest selgus, et õppejõududelt saadav tagasiside on pigem positiivne ja toetav, kuid siiski tõid üliõpilased välja, et ootavad tagasisidest konkreetsust ning soovivad, et see annaks ülevaate nii töö positiivsetest kui ka parandamist vajavatest külgedest. Üliõpilased lisisid, et kõrghariduses on tagasiside oluline just seetõttu, et see on motiveeriv, vajalik enda arendamiseks ja tõstab ka üliõpilaste eneste enesekindlust (Pihlak 2016).

Prokrastineerimiskäitumist esile kutsuvaid põhjuseid on väga erinevaid ning prokrastineerimiskäitumist esineb mitmetes eluvaldkondades, nii tööl, igapäevaelu kohustuste täitmisel kui ka koolis. Käesoleva tööga soovin aga uurida just õppeülesannete täitmise edasilükkamisega seonduvaid põhjuseid. Soovin uurida, missugused üliõpilase tunded, mõtted ning tegevused võivad põhjustada akadeemilist prokrastineerimist. Samuti soovin teada saada, millised võiksid olla õpikeskkonnas esinevad tegurid, mis võivad esile kutsuda õppeülesannete täitmisel esinevat prokrastineerimiskäitumist.

### **3. HUVIJUHT-LOOVTEGEVUSE ÕPEATAJA ERIALA ÜLIÕPILASTE PROKRASTINEERIMISKÄITUMISE PÕHJUSED**

Lõputöö käesolevas osas annan ülevaate uurimistöö populatsioonist, valimist, andmekogumismeetodist ning andmete kogumise protseduurist.

#### **3.1. Uurimistöö eesmärk, populatsioon ja valim**

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks on välja selgitada huvijuht-loovtegevuse õpetaja eriala üliõpilaste õppimises esineva prokrastineerimiskäitumise põhjused.

Uurimistöö populatsiooniks on Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia huvijuht-loovtegevuse õpetaja eriala viimase õppeaasta ehk 4. õppeaasta statsionaarse ja avatud ülikooli õppe üliõpilased. Valimi moodustavad viis 4. õppeaasta üliõpilast, kellest kolm õpib statsionaarses õppes ning kaks avatud ülikooli õppes. Valimisse kuulus kolm naist ja kaks meest. Kasutasin valimi moodustamise meetoditest ettekavatsetud valimit, kus uurija valib valimi liikmeid, lähtudes oma teadmistest, kogemustest ning eriteadmistest mõne grupi kohta. Populatsioonist püütakse leida kõige tüüpilisemad esindajad. Uuritavad kaasatakse valimisse ettekavatsetult ning kindlate kriteeriumite alusel. (Õunapuu 2014, lk 143)

Valisin valimisse 4.õppeaasta üliõpilased seetõttu, et nad on peatselt läbinud kogu õppekava ning neil on võimalus anda ülevaade sellest, millised õppijad nad kogu nelja aasta vältel on olnud. 4. õppeaasta üliõpilastest püüdsin omakorda leida edasilükkamiskäitumise harjumusega üliõpilased. Lähtusin sellest, mida olen kaasüliõpilaste õppimises ning õpiharjumustes märganud ning kaasasin valimisse üliõpilased, kelle õpirotsessi kuulub sageli esinev õppeülesannete edasilükkamine. Intervjuueritavatega ühendust võttes ning kokku saades kinnitasid nad, et nad on sobilikud inimesed selle teema uurimiseks ning tõid välja, et edasilükkamiskäitumine on neile omane.

### 3.2. Uurimistöö metoodika ja andmekogumisprotseduur

Käesolevas uurimistöös kasutasin kvalitatiivset uurimisviisi. Andmekogumismeetodina kasutasin poolstruktureeritud intervjuud. Intervjuu koostamisel lähtusin poolstruktureeritud intervjuu põhilistest tunnusjoontest, mille alusel olid intervjuu osaliselt reglementeeritud, osad küsimusi ette valmistatud ning samuti muutsin intervjuu käigus osaliselt küsimuste järjekorda. Vajadusel vastasin küsimustele ja andsin selgitusi ning küsisin täpsustavaid küsimusi. Intervjuu küsimuste arv ei olnud piiratud ning salvestasin kõik vastused diktofoniga.

Intervjuu küsimuste koostamisel lähtusin töös püstitatud eesmärgist ja uurimisküsimustest. Intervjuu koosneb avatud küsimustest, milledele uuritaval tuleb vabalt vastata. Valmistasin eelnevalt ette intervjuu põhiküsimused ning igaks juhuks ka neid toetavad varuküsimused. Varuküsimused olid kavandatud juhuks kui intervjuueeritava vastust on vaja täpsustada ning rohkem avada. Intervjuu esimene teemaplokk oli kavandatud andmaks ülevaadet sellest, millised on intervjuueeritavad õppijana, kuidas nad õpitegevusi planeerivad ning millised on nende õpiharjumused ja õpioskused. Teised teemaploki küsimused olid kavandatud selleks, et anda üliõpilaste võimalikult vabade kirjelduste abil ülevaade üliõpilasest endast lähtuvatest edasilükkamiskäitumise põhjustest ning õpikeskkonnast tulenevatest põhjustest, mis võivad esile kutsuda või soodustada edasilükkamiskäitumist õppeülesannete täitmisel. Lisaks eelnevalt nimetatule on intervjuus kolm küsimust koostatud skaaladena, kus intervjuueeritavatel tuleb skaalal 1-10 hinnata ennast ennastjuhtiva õppijana, ajaplaneerijana ning anda hinnang sellele kuivõrd mõjutatavad ollakse õppimisega seotud tegevustes välisest õpikeskkonnast. Intervjuu lõpetav osa andis intervjuueeritavatele võimaluse soovi korral omapoolselt lisada teemaga seonduvat informatsiooni, millest intervjuu käigus veel juttu polnud. (vt Lisa 1)

Intervjuud toimusid 2017. aasta aprillikuus. Esimene intervjuu toimus 6. aprillil ning viimane intervjuu 27. aprillil. Enne intervjuueeritavatega ühenduse võtmist viisin läbi prooviintervjuu, et kontrollida poolstruktureeritud intervjuu kava sobivust ning saada aimu sellest, kaua intervjuueerimisele aega läheb. Prooviintervjuu kestis natuke rohkem kui tund

aega, üks tund ja 15 minutit. Peale prooviintervjuu läbiviimist kirjutasin kõigile intervjuueeritavatele kirja palvega osaleda uurimuses ning nendelt nõusoleku saamiseks. Tutvustasin uurimisteemat ning nõusoleku saamisel selgitasin, et intervjuuerimine kestus on kindlasti vähemalt tund aega ning seejärel leppisime kokku sobiva aja ja koha intervjuu läbiviimiseks. Intervjuueeritavatega kohtudes tutvustasin töö teemat ja eesmärgi ning selgitasin, et nende uurimuses osalemine on oluline. Samuti selgitasin, kuidas kasutan vastuseid ning andsin teada, et intervjuueeritavad isikud jäävad anonüümseks. Seejärel palusin intervjuueeritavalt luba intervjuu salvestamiseks. Kõik uurimuses osalenud intervjuueeritavad olid sellega nõus ning salvestasin intervjuud diktofonile, lisamärkused kirjutasin paberile. Intervjuu läbiviimisel toetusin poolstruktureeritud intervjuu põhiküsimustele, vajadusel muutsin küsimuste järjekorda ning küsisin täpsustavaid lisaküsimusi. Intervjuu lõpus tänasin intervjuueeritavat koostöö ning vastuste eest.

#### Analüüsiprotseduur

Andmeanalüüs on uuritava nähtuse tunnuste mõõtmisel või registreerimisel kogutud andmetes sisalduva informatsiooni ilmutamine (Õunapuu 2014, lk 182). Andmeanalüüsi esimese etapina tegin salvestatud intervjuudest peale iga intervjuu läbiviimist sõnasõnalise transkriptsiooni. Ühe intervjuu transkribeerimine kestis umbes 4h ja 30 minutit.

Andmete analüüsimisel kasutan kvalitatiivset sisuanalüüsi. Kasutan mõlemat kvalitatiivset andmete analüüsimismeetodit, see tähendab, et deduktiivse ja induktiivse sisuanalüüsi kombinatsiooni. Seetõttu, et käesolevas töös kasutan nii teooriast tuletatud kui ka uusi, andmetel põhinevaid koode.

Deduktiivset lähenemist kasutatakse kvalitatiivses sisuanalüüsis juhul, kui uuritava nähtuse kohta leidub teooriaid ja/või varasemaid uurimusi, mida soovitakse kindlas empiirilises kontekstis kontrollida või edasi arendada. Deduktiivset analüüsi iseloomustab analüüsikategooriate loomine enne analüüsi põhiosa läbiviimist. (Kalmus, Masso & Linno 2015)

Induktiivne analüüs on andmetest lähtuv analüüs, mille puhul välditakse eelnevalt määratletud kategooriaid; koodid, kategooriad ja nende nimed nagu ka täpsed uurimisküsimused tuletatakse konkreetsetest andmetest. (Kalmus, Masso & Linno 2015)

Käesoleva töö teooriaosas toodud varasematest uurimustulemustest lähtuvalt on uurimuse tulemused liigendatud järgmiste kategooriate alusel: üliõpilasest endast sõltuvad põhjused - hirm ülesande ja läbikukkumise ees, madal enesehinnang, keskendumisraskused, perfektsionism, õppimiselt tähelepanu eemale juhtivad tegevused, asendustegevused. Õpikeskkonnast tulenevad põhjused: ebameeldivad ja mahukad õppeülesanded, õppejõu tegevus (vähene tagasiside, vahetähtaegade puudumine).

Induktiivse analüüsiga uurimuse käigus saadud tulemustele toetudes kontrollin esitatud põhjuste paikapidavust ning leian vastuste põhjal ka uusi.

Andmeanalüüsi järgmise etapina koostan tabelid, kuhu paigutan varasematest uurimustulemuste kategooriate alla käesoleva uurimuse käigus saadud vastused. Vastustele, mis ei paigutu olemasolevate kategooriate alla, leian ühise nimetaja ning loon uue kategooria. Intervjueeritavate vastused on esitatud lisades tabelitena. Iga vastaja öeldu lõppu on märgitud intervjueeritava number.

### **3.3. Uurimistöö andmeanalüüs ja tulemused**

Käesolevas alapeatükis analüüsin ning esitan uurimistöö tulemused. Esmalt esitan uurimise vastustest selgunud üliõpilasest endast tulenevad prokrastineerimise põhjused ning seejärel õpikeskkonnast tulenevad prokrastineerimise põhjused ning kirjeldan intervjuuerijaid õppijatena. Intervjuueritavate vastused toon välja kaldkirjas, jutumärkides ning lause lõppu lisan sulgudes vastaja numbri.

#### **3.3.1. Üliõpilastest tulenevad õppeülesannete edasilükkamise põhjused**

##### **Hirm ülesande ja ebaõnnestumise ees ning madal enesehinnang**

Hirm on ajendanud kõiki uurimuses osalenud huvijuht-loovtegevuse õpetaja eriala üliõpilasi mingil määral õppeülesandeid edasi lükkama. Kõik viis intervjuueritavat on ühe edasilükkamise põhjusena välja toonud hirmu või kartuse mõne õppeülesandes või aines läbi kukkuda. Tundub, et peamiselt tekitavad hirmu teatud tüüpi ülesanded ning vähene eneseusk oma võimetusse ja oskustesse ehk teisisõnu madal enesehinnang, millest tekibki hirm läbikukkumise ees. Hirm on peamiselt ülesannete ees, mis on mahukad ja keerulised ning mis tunduvad tegijale mingil moel ebameeldivad või ületamatud. Seetõttu tekivadki kahtlused sellega hakkama saamises ning hakatakse enese võimeid alahindama. Järgnevalt toon näited iga intervjuueritava vastusest, kuidas ja miks on hirm ja läbikukkumise hirm õppeülesannete tegemist ajendanud edasi lükkama.

*„Kolmandal aastal oli praktika, ma ei mäleta täpselt mis praktika, aga mäletan seda, et mul ei olnud praktikakogemust üldse vist nagu, midagi ikka natuke oli vist ka, aga ma ei olnud endas üldse kindel ja siis ma nagu vist isegi viimase hetkeni ei registreerunud sinna ainele ka. Ma uskusin, et ma ei saa sellega hakkama. Arvasin endast mingi hetk halvasti ja lükkasin selle järgmise aasta peale, et arvasin, et tuleb vahepeal kogemusi juurde, siis tuli ka midagi ja siis ma nagu muutusin endas kindlamaks. Ja, et kui ikkagi hirmutas, et siis ma tegin seda ikka võimalikult hilja. Ma sisendan endale, et ma ei saa sellega hakkama ja siis ma ei tahagi seda teha ja lükkan edasi. Enese võimete alahindamine kindlasti ja*

*viitsimatus ka. Minus põhiline ongi see hirm nagu läbi kukkuda või midagi sellist, et viimasele minutile jätangi just sellepärast ka, et tean, et see võib-olla pole kerge, kui ma tean, et võib-olla peaks sinna rohkem panustama, aga ma kardan ikkagi läbi kukkuda ja siis ma jätangi selle viimasele hetkele ja ei taha sellega tegeleda üldse.“(2)*

*„Ma tean, et ma pelgasin teadus-ja loometöö metodoloogiat, seetõttu, et ta oli väga raskesti mõistetav minule. Ja noh raske on õppida asja, millest sa aru ei saa. Ja teine aine oli filosoofia, seoses siis sellega, et hästi palju oli müüte juba enne, mis tekitas sellist kaost ja segadust. Need olid need ained, mida ma nagu pelgasin, läbikukkumise hirm oli ka.“ (3)*

*„Seminaritöö ja lõputöö tekitavad sellist nagu hirmu küll, aga need teistsugused hirmud on nagu sellised, kus pean avalikult ette kanda, et need on nagu teistsugused hirmud. Sellised ülesanded, mis on materjalilt hästi rasked ja mida peab suuliselt ette kandma, lükkam edasi.“ (4)*

*„Mõne õppeülesande ees on hirm küll, hirm ajendab tõesti edasi lükkama, see tähendab seda, et sa kardad seda valu, sa ei taha seda valu endale. Edasi olen lükanud näiteks seminaritöö tegemist ja seda olen lükanud edasi seetõttu, et ei ole julgenud ühendust võtta juhendajaga.“(1)*

*„See on juba keskkoolist ja üldse koolist, üldharidust koolist kaasa antud, selline hirm ja käitumismuster, et kui sa eksid, siis sa saad kahe onju, siis sa kukud läbi. Ma arvan, et päris palju kogevad seda, et kui ta teeb mingit ülesannet, mis tundub üle jõu käiv või millest ta veel midagi ei tea või ei ole kindel, kas ta saab üldse sellest lõpuks ka aru, siis ma arvan, et tekib ikka see. Muidugi, mul on olnud. (5)*

Vastuste põhjal saab järeldada, et uurimuses osalenud õppijates tekitavad hirmu ülesanded, mis tunduvad keerukad, materjalilt rasked, mis sisaldavad avalikku ettekandmist või kaitsmist ning õppeülesanded, mis tunduvad sel ajahetkel üle jõu käivad. Samadel põhjustel tekib üliõpilastes ka läbikukkumise hirm. Lisaks eelnevalt nimetatud põhjustele on üks intervjueeritav näiteks praktika edasilükkamise põhjusena toonud välja vähesed kogemused, millest tekkis oma võimetus ja oskustes kahtlemine ning läbikukkumise hirm. Mitmed prokrastineerimist uurinud autorid on leidnud, et hirm läbikukkumise ees on üheks prokrastineerimiskäitumise esile tuleku põhjuseks.(Burka & Yuen 2008; Balkis & Duru



2007) Kuid läbikukkumise hirm hõlmab endas ka veel kartust teiste hinnangutele ning hirmu mitte vastata teiste ootustele, mis ilmneb ka kahes järgnevas vastuses.

*„Kui ma saan sellise ülesande, kus ma isegi ei tea, mis see ülesanne endas nõuab, siis, esimene mõte on see, et äkki ma ei teegi seda, sest äkki ma kukun läbi seal, äkki ma ei saagi aru sellest ja kui ma ei tee, siis mul ei ole ju võimalust läbi kukkuda. Keegi ei saa öelda, et ma ei saanud aru, sest ma ei ole seda tööd teinud.“(5)*

*Mõne ülesande puhul kardan, et ebaõnnestun ka. Selle ülesande rohkem võib-olla kardad õppejõu hinnangut. Seminaritöö puhul näiteks on olnud hirmu, isegi mitte töö tegemisel aga selle kaitsmise osas. Seda hirmu on tekitanud läbikukkumise hirm, see, et tunnen ennast rumalana.“(1)*

Kahe üliõpilase vastusest selgub, et nad kardavad teiste ootustele mitte vastata. Mõlema üliõpilase vastusest peegeldub madal enesehinnang ning kartus teiste või õppejõu hinnangule mõne õppeülesande puhul. Ka mõnedest varasemad uurimustest on selgunud sama. Läbikukkumise hirm hõlmab endas ka ebakindlust. Üliõpilased prokrastineerivad seepärast, et neil on hirm, et nad ei suuda vastata ei enda ega ka teiste ootustele. (Solomon & Rothblum, 1984) Hirm võib olla ka selle ees, et saadakse teada, kui halvasti ülesandega toime tuldi. (Kannan 2009)

Läbikukkumise hirm hõlmab endas ka madalat õppija enesehinnangut, mis võib samuti olla üheks prokrastineerimiskäitumise soodustajaks. Inimene võib enda võimetes ja oskustes kahelda, neid alahinnata, omada vähest eneseusku. Ühes varasemalt läbi viidud uurimusest on see samuti selgunud. Prokrastineerija võib teatud ülesannete täitmise puhul tunda ebakindlust ning kahelda selles osas, kas ta on võimeline seda täitma (Kannan 2009).

Järgneva kahe intervjuueeritava vastuses on märgata madala enesehinnangu kirjeldusi.

*„Ebakindlus tuleneb sellest, et sa arvad, et sa ei ole nii hea kui sa tegelikult oled, arvan, et olen halvem kui tegelikult olen, enesehinnang on madal. Näiteks seminaritöö puhul ütles juhendaja, et ma teen ennast maha, et mul ei ole endasse usku. Aga tegelikult ma sain tema arvates asjadega nagu päris hästi hakkama tema arvates. Ma olen endale näiteks pähe võtnud, et ma ei suuda seda ja seda enda arvates teha, aga tegelikult suudan küll, et*

*adekvaatne enesehinnang oleks ka üks põhjuseid, mis aitaks asju õigel ajal ära teha. Sa mõtled, et sa ei suuda, aga tegelikult sa ikkagi suudad.“(1)*

*„Ma arvan, et mul on endal selline suhteliselt ma ei tea kas madal enesehinnang, aga ma olen väga enesekriitiline, teatud kohtades, et ma ei usalda nagu iseenda neid võimeid, teadmisi ja oskusi nii palju. Mul on olnud küll niimoodi, et kui midagi on vaja olnud suuliselt ka ette kanda, siis see ei ole noh, ma tegelikult teen selle ära, aga see nõuab minult pingutust alati, et ja see on selline pingeline hetk minu jaoks alati, et kui see mööda saab, siis on kergendus.“ (4)*

Eelnevalt välja toodud kahe intervjuueeritava vastustest ilmneb, et oma võimete alahindamine kerkib esile ülesannete puhul, mille ees on üliõpilased eelnevate kirjelduste põhjal tundnud ka hirmu mingil põhjusel. Nende ülesannete puhul hakatakse oma võimetes, teadmistes ja oskustes kahtlema. Näiteks ühel intervjuueerijal on see tekkinud seminaritöö puhul ning teisel suulise ettekande puhul.

### **Asendustegevused**

Üliõpilastele, kes prokrastineerivad on omane õppimisega seotud tegevustega viivitamine ka teiste tegevuste eelistamise tõttu. Neljale uurimuses osalenud üliõpilasele on selline käitumine omane või on nad seda kogunud. Edasi lükatakse või vältida püütakse ebameeldiva õppeülesande tegemist, seetõttu hakatakse teadlikult nende tegemisega viivitama. Vastustest peegeldub kaks varianti, kas hakatakse tegelema muude kohustustega, mis tunduvad sellel hetkel sellest ebameeldivast ülesandest meeldivamad või teise variandina hakatakse leidma ja tegelema meeldivamate tegevustega või ajaviitmisvõimalustega.

Kolm uurimuses osalenud üliõpilast on õppimise asemel hakanud täitma teisi vajalikke kohustusi. Nendeks teiste kohustustena on kahel korral välja toodud koristamine ja asjade sorteerimine. Ühel korral on välja toodud nõude pesemine, asjade ümber tõstmine toas ja tööga seotud kohustuste täitmine õppimise asemel. Järgnevalt toon näite ühe üliõpilase vastusest, kus ta kirjeldab teiste kohustuste täitmist selle ebameeldiva õppeülesande tegemise asemel.

*„Ma teen kõiki tegevusi välja arvatud õppimine, kui ma seda asja teha ei taha, alates koristamisest, asjade sorteerimisest, nõude pesemisest, neid asju mida sa tavaliselt teha ei taha, aga kuna see edasilükatud on veel ebameeldivam siis see on nagu põhjendus, et ma ei saa praegu teha, et ma pean koristama, et otsin nagu vabandusi.“ (1)*

Kaks uurimuses osalenud üliõpilast on õppimise asendustegevusena välja toonud ning kirjeldanud meeldivamaid tegevusi. Üks üliõpilane on meeldivamate tegevustena on näiteks välja toonud söögi tegemise ning just nende toitute tegemise, mis võtavad kauem aega. Samuti filmide vaatamise, raamatu lugemise, muusika kuulamise ning sotsiaalmeedia kasutamise.

*„Söömine, söögi tegemine, et teen süüa ja siis meelega, ma mäletan, et on olnud selliseid olukordi, kus ikka otsid võimalusi, et seda võimalikult palju edasi lükata, nt mõeldes, et tegelikult peaks süüa tegema ja siis mõtled, et täna võiks midagi erilist teha, võib-olla isegi mitte erilist, aga mis võtaks kauem aega ja siis saadki lükata seda kõike jälle edasi. Isegi mäletan, et lugesin mingit raamatut ka õppimise asemel või vaatan filmi, kuna ei ole viitsinud kooliasjadega tegeleda. Või kuulan muusikat ja jälle sotsiaalmeedia.“ (2)*

Teine üliõpilane on õppimises meeldivamate asendustegevustena välja toonud puhkamise, kõndimise, ilusa ilmaga väljas olemise ning perega olemise.

*„Ma arvan tegelikult, et, ja noh mugavus ka, et sa tahad sellel ajahetkel midagi muud teha, kuidagi olla. Ma olen lihtsalt lülitanud ennast kõigest välja ja puhanud, sest ma tunnen, et seda jääb mul väga väheks, seda aega, ehk siis on see ülekoormus. Teiseks ma olen, noh, see läheb nüüd samamoodi sinna alla, mitte küll füüsiliselt puhanud, aga lihtsalt läinud välja ja hakanud kõndima, lihtsalt, et tuulutada ennast ja olla, et ilus ilm on ja ma naudin seda. Ma valin meeldivamad tegevused. Perega olemise valimine kindlasti, olen valinud.“ (4)*

Lisaks sellele on üks uurimuses osalenud üliõpilane välja toonud, et teiste kohustuste täitmine õppeülesande tegemise vältimiseks on tema õpiprotsessi osa, mis aitab teda valmis seada eesootavaks ning paremini keskenduda seejärel selle õppeülesande täitmisele, millega on viivitatud.

*„Ma hakkam koristama ja hakkam asju tõstma ühest kohast teise või hakkam sortima oma vanu ma ei tea, mingeid õppematerjale, mis iganes, panen jalanõud ritta värvi järgi ja kui kõik on korras, siis ma hakkam tegema. Aga see võibolla on selline rituaal ka, mitte, mis aitab mul mõtteid fokuseerida, et kui ma seda teen, mu pea on sellistest muredest tühi, siis ma saan oma mõtteid puhata ja keskenduda sellele, mis tuleb. Siis ma koristan selle ära ja siis ma ei pea sellele enam mõtlema. Ma arvan, et ma arvan, et need osa minu õpiprotsessist. See on üks osa sellest, kui ma saan need asjad tehtud, siis ma saan rahulikult keskenduda sellele, mis on vaja ära teha.“(5)*

Üldiselt võib uurimusest saadud vastuste põhjal võib öelda, et üheks õppeülesannete viivitamist esile kutsuvaks põhjuseks on erinevad asendustegevused. Õppeülesande tegemise vältimiseks ja edasi lükkamiseks hakatakse täitma kas teisi kohustusi või leitakse asendustegevustena meeldivamad tegevused. Prokrastineerimise protsessi kirjeldanud autorid on samuti välja toonud, et selline käitumine on prokrastineerijatele omane. Prokrastineerijate puhul on väga tavaline selles protsessi etapis teha ükskõik mida peale selle, et vältida seda edasi lükatud ülesannet või tegevust. Võib tekkida suur soov näiteks korrastada lauda, koristada elamist või katsetada uusi retsepte. Väga vähese ajaga saavad tehtud kohustused ning tegevused, mis ei ole seotud edasi lükatud ülesandega (Burka & Yuen 2008). Varasematest uurimusest on selgunud ka see, et õppeülesannete edasi lükkamise põhjuseks on meeldivamad tegevused. 2002. aastal ülikoolides läbi viidud uurimuse tulemustest selgus, et prokrastineerijad lükkasid õppimisülesandeid edasi kavatsuslikult ning peamiselt lõbusate alternatiivsete tegevuste pärast. (Dewitte & Scouwenburg, 2002) Prokrastineerijatel võib nendelt ülesannetelt, mis tegemist vajavad tähelepanu kaduda ning nad võivad asendada eelnevalt planeeritud tegevused meeldivamatega. (Burka & Yuen 2008)

### **Keskendumisraskused**

Üheks prokrastineerimiskäitumise põhjuseks on ka halb keskendumisvõime. Uurimusest selgus, et kolm üliõpilast on välja toonud, et neil on keskendumisraskused nii õppeülesannete alustamisel kui ka nende täitmisel. Üks üliõpilane on välja toonud, et ta ei

suuda sellel ajahetkel, mis ta ülesande tegemiseks valinud on sellele keskenduda ja ennast ülesande lainele viia.

*„Isegi kui võtan kätte, olen ka ära pannud, et võtan kätte ja hakkam tegema ülesannet, aga olen ka ära pannud, võibolla ongi see, et ei suuda sellel hetkel keskenduda sellele asjale, lainele viia ennast.“ (4)*

Teine on üliõpilane on välja toonud, et keskendumisraskuste tõttu on tema õppimiselt kerge tähelepanu eemale tõmmata. *Isegi kui võtan kätte, olen ka ära pannud, et võtan kätte ja hakkam tegema ülesannet, aga olen ka ära pannud, võibolla ongi see, et ei suuda sellel hetkel keskenduda sellele asjale, lainele viia ennast.“ (4)* Kolmas üliõpilane on välja toonud, et suudab pingeolukorras ja siis kui ülesande tegemist enam edasi pole võimalik lükata paremini keskenduda ning tunnistab, et tema keskendumisoskus võiks olla parem. *„Ma võiksin paremini osata keskenduda, ma viimase hetkeni otsingi seda ideed, et see ajasurve annabki mulle selle, et kui ma tean, et mul pole võimalik enam kuskile edasi lükata, siis mul tuleb see mõte või idee, on tulnud vähemalt, aga kui ei tule siis lükkangi edasi. (1)*

Vastuste põhjal tundub, et keskendumisraskused on üliõpilastel, kelle tähelepanu on õppimiselt kerge eemale tõmmata, kellel on raskusi tähelepanu koondamisega õppeülesandele ning on õppimisega seotud tegevustes ümbritsevast häiritavad. Ka varasematest uurimustest on leitud, et prokrastineerimise üheks põhjuseks võivad olla keskendumisraskused.

Prokrastineerimise üheks põhjuseks võivad olla ka suutmatus keskenduda vajamineva ülesande tegemisele või keskendumisraskused ülesande tegemisel. Keskendumisraskused võivad tekkida ümbritsevast keskkonnast, õpikeskkonna valikust (Balkis & Duru 2007). Prokrastineerimisega on lähedalt seotud õppija võime olla häiritav. Teisisõnu on prokrastineerijad õppimise ajal lihtsalt teelt kõrvale juhitavad teiste tegevuste poolt. (Burka & Yuen 2008)

### **Õppimiselt tähelepanu eemale juhtivad tegevused**

Kõik uurimuses osalenu üliõpilased on mingil määral õppimisega seotud tegevustes häiritavad ning neilt on võimalik tähelepanu õppeülesande tegemiselt eemale viia. Peamiselt on tähelepanu eemale juhtivateks asjaoludeks vastavas õpikeskkonnas olevad

asjad, teised võimalikud meeldivamad tegevused, mida tahetakse õppimise asemel teha ning teised inimesed ning õpikeskkonda kostuvad helid ja hääled, mis võivad tähelepanu eemale tõmmata.

Uurimuses osalenud üliõpilaste puhul on kõige enam tähelepanu eemale tõmbavaks asjaoluks arvutis õppimine, mis annab neile võimaluse õppimise ajal internetti kasutada. Peamiselt kasutatakse õppimise kõrvalt sotsiaalvõrgustiku Facebook, mis viib neilt kergelt õppimise lainelt ära. Neli üliõpilast on välja toonud, et nad kasutavad õppeülesannete täitmise ajal Facebooki, mille tõttu nende tähelepanu õppeülesande tegemiselt hajub. Üks uurimuses osalenud üliõpilane on välja toonud, et tahtmine kasutada Facebooki õppimise ajal tekib tal ülesannete puhul, mida väga teha ei taha. See on kontrollitud tähelepanu eemalolek, kuniks sotsiaalmeedia kasutamine hakkab liigselt õppimist häirima. Kaks üliõpilast on välja toonud, et õppimiselt tõmbavad tähelepanu veel ka meeldivamad tegevused.

*„Kodus tõmbab õppimiselt tähelepanu eemale sotsiaalmeedia, näiteks Facebook. Ma loen teiste postitusi või loen mingeid inspireerivaid asju, et otsin uurimistöö jaoks, õppeülesande jaoks mingit asja ning siis ma leian hoopis mingisuguse muu lehekülje ja hakkan lugema mingit käsitöö asja või psühholoogiat ja siis mul on see nii huvitav, et ma ei saa seda ülesannet enam teha, mida tegema peaksin.“ (1)*

*„Kõik need meeldivamad tegevused, et vahepeal isegi kui sa teed seal koolitööd ja jätad sellesamusegi Facebooki lahti, siis lihtsalt lipsad aeg-ajalt sinna ja siis sa oled jälle lainelt läinud ja.“ (4)*

Üks uurimuses osalenud üliõpilane on välja toonud, et tahtmine kasutada Facebooki õppimise ajal tekib tal ülesannete puhul, mida väga teha ei taha, kuid on pigem harv juhus. See on kontrollitud tähelepanu eemalolek, kuniks sotsiaalmeedia kasutamine hakkab liigselt õppimist häirima.

*„Näiteks kõrbev toit pliidil, sest kuna aega on vähe, siis ma olen õppinud tegema mitut asja korraga, hommikuti ma teen tihti söögi valmis õpingute ja muude asjade kõrvalt, on juhtunud. Vahest harva Facebook ka, kui on mingi tegevus, mida ma ei taha väga, nt seminari-lõputöö, ei ole nagu indu, ei taha teha. Aga siis kui ta väga häirima hakkab,*

*panen selle üldiselt kinni, et aega kokku hoida. See on pigem erand.“ (3)*

Üks uurimuses osalenud on lisaks sotsiaalmeediale tähelepanu eemale tõmbava asjana välja toonud ilusa ilma, mis teda õppimise lainelt ära viib.

*„Sotsiaalmeedia , Facebook taas. Siis on juba need, siis on veel tegelikult ka ilm, et kui on hea ilm, siis tahaks pigem väljas olla. Kui on halb ilm, siis see nagu mõjub mulle pigem hästi, et siis ma hakkan nagu mõtlema selle peale, et välja nagunii ei lähe, et siis hakkan kooli asju vaatama just, et kui mul on selline tuju ka ja viitsimist, siis ma pigem teen just kooliasju.“ (2)*

Üks üliõpilane on välja toonud, et on väga häiritav ning peamiselt just teiste inimeste ja häälte tõttu, mis tema õpikeskkonnas on.

*„Kõik, mis ei ole seotud selle konkreetse tegevusega. Näiteks norskav, häälitsev toakaaslane, pidevalt jutustav toakaaslane. Mingisugune olemine või oleng ruumist väljaspool, mis kostub tuppa.“ (5)*

Vastuste põhjal selgub, et kõige enam õppimiselt tähelepanu eemale tõmbavaks asjaoluks on internetis sotsiaalvõrgustiku Facebook kasutamine. Veel oli välja toodud õppimisest meeldivamaid tegevusi ning õpikeskkonnas viibivaid teisi inimesi ning hääli ja helisid. Varasemad uurimustes on selgunud sarnased tulemused. 2002. aastal ülikoolides läbi viidud uurimuse tulemustest selgus, et prokrastineerijatel on vähesed oskused järele andmaks õppimise ajal tekkivatele kiusatustele ja tähelepanu eemale juhtivatele tegevustele. (Dewitte & Scouwenburg, 2002) Prokrastineerijatel võib nendelt ülesannetelt, mis tegemist vajavad tähelepanu kaduda ning nad võivad asendada eelnevalt planeeritud tegevused meeldivamatega. (Burka & Yuen 2008) Sarnaselt käesoleva uurimuse tulemusele, on ka varasemas uurimuses leitud, et üheks õppimiselt kõige enam tähelepanu eemale tõmbavaks asjaoluks on interneti kasutamine. (David, Flett & Besser 2002).

## **Perfektsionism**

Perfektsionism on samuti üheks prokrastineerimise põhjuseks. Uurimuses osalenud üliõpilastest tõi küll ainult üks selle välja. Selgub, et perfektsionistliku suhtumise tõttu

kulub õppeülesannete täitmisele kauem aega. Ülesannet täiendatakse ning seetõttu selle täitmine venib.

*„Iga asi/õppeülesanne võtab kauem aega kui ma olen mõelnud. Aga ma võib-olla ajan või püüan ajada asjad liiga täiuslikuks mõnikord, et ma tahan liiga perfektselt teha. Mõnikord on niimoodi, et ülesanne/töö saaks kiiremini tehtud kui oleks lihtsalt tehtud, aga ma nagu kahtlen endas ja siis ma nagu juurutan sinna neid asju juurde.“(1)*

Varasematest uurimustest on samuti selgunud, et prokrastineerimise üheks põhjuseks võib olla perfektsionistlik suhtumine õppimisse. Ameerikas Catawba Ülikoolis läbi viidud uurimusest selgus, et mehed ja naised prokrastineerivad koolis erinevatel põhjustel. Naissoost üliõpilaste jaoks oli perfektsionism üheks tugevaks prokrastinatsiooni esile kutsujaks. Neil on harjumuseks ülesannet pidevalt parandada ja muuta seni kuni see on perfektne (Brownlow & Reasinger 2000).

Induktiivse analüüsi käigus leidsin veel mitmeid üliõpilastest endast sõltuvaid põhjuseid õppeülesannete edasi lükkamiseks. Sarnased mainingud grupeerisin ühe ühise nimetaja alla.

### **Õppija tüüp- viimasel minutil õppija**

Uurimuse käigus saadud vastustest selgus, et üheks olulisemaks prokrastineerimise põhjuseks huvijuht-loovtegevuse õpetaja eriala üliõpilaste seas on teadlik valik ja otsus õppida pingelolukorras, kuna siis suudavad nad kõige efektiivsemalt õppida. Üliõpilased on end õppijatena tundma õppinud ning selline õppimisviis on neile omane ning saanud tüüpiliseks. Neli uurimuses osalenud üliõpilast on välja toonud, et nad tahavad õppida pigem hilja ning tähtaja lähenedes. Need üliõpilased on õppija tüübilt prokrastineerijad ning selline käitumine on nendele õppeülesannete täitmisel harjumuseks saanud. Tundub, et nende üliõpilaste jaoks on prokrastineerimine kujunenud oluliseks osaks õpirotsessist. Kõik neli üliõpilast on välja toonud, et saavad õppeülesannete täitmisega pinge-ja stressiolukorras kiiremini ja paremini hakkama. Toon mõned näited üliõpilaste vastustest.

*„Ma tahangi tihti peale õppeülesannete tegemist viimasesse õhtusse lükata, sest ma tean, et*



*ma saan siis kõige kiiremini valmis. Ma olen ennast nii palju tundma õppinud, et ma ei muretse mingite asjade pärast enne üldse, ma võtangi selle kätte ja planeerin selle mingiks ajaks ja siis teen ära.“(1)*

*„Ma tean, et ma töötan pingeolukorras paremini, kui ma tean, et mul on see kindel kellaeg, ma lükkan küll selle edasi sinna, aga siis ma teen eelnev või kaks päeva enne kõvasti rohkem tööd.“(2)*

Üks üliõpilane on välja toonud, et taoline õpiharjumus on tal olnud alates keskkoolist saadik. *„Pigem on see ikkagi minu tüüp. Need viimase minuti õppimised ja ma mäletan seda ikka kogu aeg olnud endal. Ma arvan, et algkoolis vast ei, aga pigem keskkooliaeg. Keskkoolist sai see alguse. Osade ülesannetega on kindlasti see ka, et las ta olla, ma ei tahagi näha seda, aga ma arvan, et see on pigem minu tüüp, sest kui turja peal vasardab see kuupäev, isegi see kellaeg mõnikord, et ma olen isegi esitanud paar minutit enne seda sulgemiskellaega, et noh, vahepeal on pandud. tähtajad, kellaajad, et see kuidagi nagu eriti annab hoo sisse, ma tunnen, et ma saan sealt indu või hoogu juurde.“ (4)*

Üks üliõpilane on välja toonud, et prokrastineeriv käitumine ei ole talle omane vaid õppimisega seotud tegevustes vaid ka muudes asjades. See on kujunenud elustiiliks ja käitumisharjumuseks.

*„Mina kui õppija, et pigem ma olen selline stressiolukorras õppija, et ma lükkan selle viimasele minutile ja siis ma teen selle pigem korraga, kui see, et ma teen natukene koguaeg, et see ei motiveeri mind, teha niimoodi tükkhaaval ja natukene, vaid, et kui ma tean, et mul on vaja teha, siis see on see, mis mind motiveerib. Aga tegelikult see on mitte ainult õppimisega, vaid see on vist mu käitumisharjumus või elustiil, sest ka tööl ma teen nii, et.. või muudes asjades, ka lihtsalt elulistes asjades, ma teen asju siis kui viimane kriitiline punkt/hetk seda teha.“ (5)*

Vastuste põhjal tundub, et üliõpilastel on välja kujunenud neile omaseks saanud tüüpilised õpiharjumused ning ülikooli õppima asudes kaasa võtnud oma varased harjumused kuhu kuulub ka õppeülesannete täitmise viivitamine.

## **Vähene enesedistsipliin**

Induktiivse analüüsi käigus selgus, et üheks prokrastineerimiskäitumist esile kutsuvaks põhjuseks võib olla ka vähene enesedistsipliin. Kolm üliõpilast on välja toonud, et neil võiks olla distsiplineeritumad ning osata end õigel hetkel kätte võtta. *„Võiks olla rohkem distsipliini küll, aga distsipliinist tegelikult saabki kõik alguse, et seda võiks tegelikult rohkem olla küll. Miks ma mõned asjad edasi lükkan, see ongi see et ei suuda seda distsipliini nagu 100% hoida.“ (1)*

Üks üliõpilane on välja toonud, et enne kaitseväge oli tal vähene enesedistsipliin kuid kaitseväes käik kasvatas tema enesedistsipliini, mille tõttu on ta õppimisega seotud tegevustes nüüd edukam.

Eelnevalt välja toodud prokrastineerimise põhjustele lisaks veel välja toodud laiskust, Veel on välja toodud ajapuudust. Üks üliõpilane on demotiveeriva ja edasilükkamist soodustavad asjaoluna välja toonud halva ilma ja pimeduse. Üks üliõpilane on välja toonud prokrastineerimiskäitumise põhjusena veel ka käivitusenergia puudumise.

*„Asjade alustamiseks on kõige raskem leida nii öelda käivitusenergiat. Kui see leida ja tööd alustada, siis on juba ok.“ (1)*

### 3.3.2. Õpikeskkonnast tulenevad edasilükkamise põhjused

Järgnevalt analüüsin ja toon välja uurimuse käigus selgunud õpikeskkonnast sõltuvad põhjused, mis võivad soodustada üliõpilaste edasilükkamiskäitumist ning ajendada üliõpilasi prokrastineerima.

#### Ebameeldivad ja mahukad õppeülesanded

Prokrastineerimiskäitumise esile tulek võib sõltuda õppeülesannetest, sest sõltuvalt õppeülesandest viivitatakse mõnede õppeülesannete täitmisega enam. Huvijuhtloovtegevuse õpetaja eriala üliõpilased lükkavad enam edasi ülesandeid, mis on neile ebahuvitavad, ebaselgete juhistega, rasked ja mahukad. Samuti lükatakse edasi rohkem kirjatöid. Kõik viis uurimuses osalenud üliõpilast on osadest eelnevalt nimetatud õppeülesannetest täitmist edasi lükanud.

Kolm üliõpilast on välja toonud, et lükkavad enamasti edasi õppeülesandeid, mis on aeganõudvad ja mahukad. Mõned näited. „*Seminaritöö ja lõputöö, need on lihtsalt nii suured ampsud minu jaoks, et ma pean väga-väga palju pingutama, et saada need tehtud ja ma tavaliselt olen selline maksimalist, siis ma juba tean ette, et ma ei ole võimeline seda A peale tegema, et ta lihtsalt, need suured uurimustööd on minu inimnatuuri jaoks väga keerulised, rasked. Ja kui ma juba tean, ette, et sealt A-d ei tule, siis mul on nagu väga raske leida sellist, noh indu. Ma ei tee mingeid ülesandeid rõõmuga, kuna ta on liiga raske minu jaoks, liiga keeruline.*“<sup>(3)</sup>

„*Ta tundubki või ongi liiga mahukas, et mulle tundub, et ta rõõvib mult liiga palju aega, ma arvan, et see võib olla ja vb ja vb ei ole see tööjuhend konkreetne või see arusaam, mis ma tegema pean, et selleks, et aru saada, ma pean ma vb rohkem süvenema sellesse.*“<sup>(4)</sup>

Kaks üliõpilast lükkavad edasi õppeülesandeid, mille juhend pole konkreetne ja on ebaselge. Samuti on kaks üliõpilast välja toonud, et lükkavad edasi ülesandeid, mis on nende jaoks rasked. Sellisteks ülesanneteks olid mahukad ja aeganõudvad tööd, näiteks seminaritöö ja lõputöö. Ebahuvitavaid ülesandeid on edasi lükanud kolm üliõpilast,

sellisteks ülesanneteks on olnud kirjalikud tööd, teoreetilised tööd ning ülesanded, millel pole harivat eesmärki.

*„Kirjalikke töid tehes ma ei tunne ennast hästi. Mulle ei paku see nii palju huvi, ma tean lihtsalt, et ma pean selle ära tegema, aga praktika olukorras tunnen ma ennast palju paremini. Praktikatest tunnen, et saan iga kord uusi teadmisi ja kogemusi. Kirjatööd, väga ei meeldi, ei viitsi neid teha.“ (2)*

Uurimuse tulemustest selgub, et kõige enam lükatakse edasi õppeülesandeid, mis on mahukad ja aeganõudvad ning ebahuvitavad. Edasi lükatakse ka raskeid ning ebaselgete juhistega ülesandeid. Ka varasematest uurimustest ning minu seminaritöö tulemustest on selgunud, et taolised õppeülesanded on üliõpilaste silmis ebameeldivad ning nende ülesannete täitmisega prokrastineeritakse. (Ferrari, Mason & Hammer, 2006; Mahsudjan 2016; Solomon & Rothblum 1984)

### **Õppejõu tegevus- vähene tagasiside ja vahetähtaegade puudumine**

Kõigile huvijuht-loovtegevuse õpetaja eriala üliõpilaste jaoks on õppejõudude poolt saadav tagasiside oluline, kuna tahetakse teada, mis oli töös hästi ning mis võiks paremini olla. Tagasiside on üliõpilastele motivatsiooniks ning ajendab ka järgmiste õppeülesannete tegemisel püüelda ning vaeva näha. Kolm üliõpilast on välja toonud, et nad on saanud enda jaoks piisavalt tagasisidet. Kaks üliõpilast on välja toonud, et mõnedes ainetes oleks võinud õppejõult tagasisidet rohkem saada. Toon välja kaks näidet üliõpilaste vastusest. *„Õppejõupoolne tagasiside on samuti oluline, oleks võinud saada rohkem tagasisidet, sest mõne asja puhul me ei saanudki tagasisidet, et kas me tegime hästi või halvasti, see oli eriti esimesel aastal, et muudkui ootad seda tagasisidet, ei saagi lõpuks seda tagasisidet, et kas sa tegid hästi või halvasti, et tegid ära mingi asja, sai arvestatud ja tehtudaga et ei saanudki teada mida sa tegid halvasti või mida saaks järgmine kord teistmoodi teha. Juba see kui õppejõud märkab sind, et sa oled edenenu ja annab sulle personaalset tagasisidet, on väga hea. Et ma näiteks olen isegi ühe õppejõu tagasiside välja printinud ja see on mul olemas siiamaani arvutis alles, see aitab nagu hoida enesehinnangut ja see aitab ka nagu teisi asju püüda teha palju paremini. Ja vastupidi, et need negatiivsed kogemused, tõmbavad seda õpitahet alla ja hakkadki asju rohkem edasi lükkama.“ (1)*

*„Õppejõu tagasiside on oluline, esiteks juba sellepärast, et sellest tagasisidest ma saan ju õppida hästi palju, rohkem kui võibolla sellest, kui sellest mis ma sinna kirja panin. Aga on olnud küll, mõne õppejõu puhul tekkinud mõte, et miks me seda üldse teeme ja ei saa mingisugust tagasisidet, ma ei tea, kas ma teen seda õigesti või ma eksin kuskil või ma võiks midagi kuskil teistmoodi teha. On küll jah, et on küll niimoodi, et oleme arutanud täiesti, et see kaotab igasuguse mõtte ära, nende tööde tegemine, kui tagasisidet ei saa.“(4)*

Saab järeldada, et üliõpilased ootavad õppejõududelt ning peavad oluliseks nii positiivsete külgede kui ka negatiivsete külgede välja toomist, et tekiks õpimoment. Tagasiside saamine ajendab ka teiste eesootavate õppeülesannetega vaeva nägema ning aitab üliõpilastes säilitada motivatsiooni. Ka Tartu Ülikoolis läbiviidud uurimuses osalenud üliõpilased olid seisukohal, et pidev tagasiside töödele võiks vähendada prokrastinatsiooni, kuna selline lähenemine motiveeriks rohkem pingutama. (Arand 2016)

Küsid üliõpilastelt, et kas mahukamate õppeülesannete puhul aitaks edasi lükkamist vältida see, kui õppeülesanne oleks õppejõu poolt eelnevalt ära jaotatud ning lisatud vahetähtajad vms. Selgus, et on üliõpilasi, kellel oleks sellest abi ning ka neid, kes arvasid, et mitte. Osad üliõpilased leidsid, et pole vajalik, et õppejõud seda teeks, vaid vajadusel iga üliõpilane ise. Kaks üliõpilast tõid välja, et neil ei oleks sellest abi. Toon näite ühest vastusest. *„Ma arvan, et kui inimene on jõudnud teatud vanusesse, kus tal on juba välja kujunenud mingisugused käitumisharjumused või ta on nii vana, et ta peaks oskama ise enda eest vastutada ja aru saada millal tal on tarvis mingitest tähtaegadest kinni pidada, siis kas ta teeb seda ja kui ta ei tee siis on pigem asi temas, kui selles, et keegi saaks teda siis kuidagi muuta.“ (5)*

Selle vastuse põhjal selgub, et vahetähtaegadest poleks kasu, kuna prokrastineerimiskäitumine on juba muutunud harjumuseks, mis tahes õppeülesannete puhul ning ka õppejõu poolt lisatud vahetähtajad ei aitaks seda muuta. Kolm üliõpilast on välja toonud, et neile oleks vahetähtaegadest kasu, kuna siis ei teki sellist lootusetuse tunnet, et ei saadagi seda ülesannet tehtud. Toon näited mõnest vastusest.

*„Kui on suur/mahukas ülesanne, siis jaotan selle väiksemateks tükkideks, muidu ei saa, sest tuleb ahastus peale ja nutad ennast pooleks.“(1)* *„See on nagu hea variant, et see*

*võib nagu ka väga mahukas töö olla, aga kui see jaotub ära, siis on võibolla kergem alustada, kergem teha, et see ei võta sul korraka sellist tunnet, et issver, ma ei saagi sellega hakkama, vaid, et see on ära hajutatud. Ma arvan, et see on parem variant.“ (4)*

Uurimusest selgus, et osadel üliõpilastel oleks mahukate õppeülesannetele vahetähtaegade seadmisest abi, teistel mitte. Need üliõpilased, kes tundsid, et neil oleks sellest abi, tõid välja, et see teeks ülesande sooritamise lihtsamaks. Mõned üliõpilased tõid välja, et see kui nad on ise õppülesanded väiksemateks osadeks jaganud, on neid aidanud. Teisalt aga pole teistel sellest enda planeerimisest ja õppeülesande jaotamisest väiksemateks osadeks abi, sest siis nad hakkaksid iseseisvalt neid tähtaegu murdma.

### **Sobiva füüsilise õpikeskkonna puudumine**

Induktiivse analüüsi käigus selgus, et üheks prokrastineerimist esile kutsuvaks põhjuseks võib olla see, kui üliõpilasel pole sobivat füüsilist õpikeskkonda oma õppeülesannete tegemiseks. See tähendab, et selles ruumis on mingisugused häirivad asjaolud, mille tõttu on õppija häiritud ning seetõttu tekivad raskused õppeülesannete täitmisel ning seetõttu võidakse nende täitmist edasi lükata. Toon näite ühest vastusest. *„Kui sa küsid, miks ma edasi lükkan, siis võibolla ka see, et mul ei ole siin ühtegi keskkonda, kus ma saaksin seda konkreetset ülesannet teha hetkel. Olen käinud näiteks raamatukogus. Aga näiteks kui raamatukogu on juba kinni või ma mingil muul põhjusel ei saa sinna minna, siis noh, ja ma olen sunnitud olema kohas, kus on segavad faktorid, siis ma sujuvalt ütlen või mõtlen, et ma teen seda homme, äkki siis, kas ma saan siinsamas teha, sest need faktorid kaovad ära homme või ma saan homme minna raamatukokku ja kuhu iganes, kus ma saan seda teha rahulikult. Minna raamatukokku ja kuhu iganes, kus ma saan seda teha rahulikult.“ (5)*

Sellest vastusest selgub, et kodune õpikeskkond võib õppimiseks olla sobimatu mingisuguste segavate faktorite tõttu. See paneb õppijat õppeülesannete täitmisega viivitama. Vastusest selgub, et üliõpilane õppimise ajal väga häiritud igasugusest selles ruumis olevast kontrollimatust müra- ning jutuvadinast.

Teine üliõpilane on välja toonud, et on õppimist edasi lükanud siis kui ruumis, milles õpitakse on liiga palav või külm. *„Kodus segab see ka kui on liiga palav või liiga külm. Ei*

*tohi olla siis liiga palav ega liiga külm.“ (1)*

Nendest vastustest võib järeldada, et üheks prokrastineerimiskäitumise põhjuseks võib olla sobimatu õpikeskkond kas siis segavate faktorite või sobimatu temperatuuri tõttu.

## **Õppejõu õpetamisviis**

Õppijate prokrastineerimiskäitumist võivad mingil määral mõjutada ja soodustada ka õppejõust sõltuvad ja õppejõu tegevuste poolt tulenevad põhjused. Uurimusest selgus, et ka huvijuht-loovtegevuse õpetajad on intervjuude vastustes välja toonud mõningaid õppejõududest sõltuvaid põhjuseid, mis soodustavad edasilükkamiskäitumist.

Huvijuht-loovtegevuse õpetaja eriala üliõpilaste vastustest peegeldub, et väga oluline ja üliõpilase õppimist mõjutav on õppejõu õpetamisviis. Järgnevalt toon mõned näited üliõpilaste vastustest.

*„See võib soodustada edasilükkamist kui õppejõud ei ole inspireeriv ja tema õpetusviisid ei ole kaasahaaravad ja põnevad. Aga selles mõttes, et kui on täiesti noor õpetaja ja kogematu, kui ta ise võibolla tunnistab ka, et see on tema jaoks ka uus. Aga kui tudengid saavad aru, et õppejõud on ebapädev, siis jällegi võib see ka soodustada seda, et ah ma ei viitsi ka siis kaua aega panustada sellele, et kui õppejõud ise ka ei tea sellest teemast midagi.“(2)*

*„On ikka, on ju selliseid õppejõude kelle loeng seal ees, oleneb mis viisil ta seda teeb seal, et see on igav, tüütu, et see ei paku nagu midagi, see ei haara mind endaga kaasa mõtlema, siis läheb ka nagu mõtte lendu ja ei suuda nagu keskenduda.“(4)*

Mõlemast vastusest selgub, et väga oluline on, et õppejõud oleks inspireeriv ja samamoodi ka tema õpetusviisid, mis oleksid üliõpilaste jaoks põnevad ja kaasahaaravad. Üks üliõpilane on välja toonud, et oluline on ka õppejõu pädevus selles aines mida ta annab.

Vastuste põhjal saab järeldada, et üliõpilaste edasilükkamiskäitumist võivad soodustada õppejõu õpetamisviisid. Sellised õpetamisviisid, mis ei ole kaasahaaravad ja põnevad.

Üliõpilased on välja toonud, et nad ei lükka edasi nende ainete õppeülesandeid, kus on inspireeriv, toetav, kaasahaarav ja pädev õppejõud. Toon välja mõningad näited üliõpilaste vastustest.

*„Kui õppejõud on sellised hästi põnevad ja nad on ise ka selle asja sees, mida nad räägivad, siis see motivatsioon ei jää tulemata. On ka selliseid õppejõudusid, kes lihtsalt ka oma olemusega innustavad.“ (4)*

*„Inspireerivate ja toetavate õppejõudude ning nende poolt antud õppeülesandeid ei lükka edasi. Õppejõud peaks olema toetav ja oma eriala ja ainet hästi tundma, esitusviisid, kuidas ta seda ainet annab, kas need on tänapäevased ja huvitavad.“ (1)*

Kaks üliõpilast on veel välja toonud, et oluline on, et õppejõud annaks oma ainet viisil, kus tekitab arutelu. Üliõpilaste jaoks ei ole inspireerivad ja motiveerivad ained, kus tuleb ainult kuulata ning ei teki võimalust kaasa rääkida ning oma arvamusi ja mõtteid avaldada. See võis mõjutada ka aines antavate õppeülesannete tegemist ning soodustada nende ülesannete edasi lükkamist. Toon ühe näite üliõpilase vastustest. *„Selles mõttes jah, et ega kõik ainemoodulid ei olnud sellise suurt huvi üles äratavad. Minu jaoks on hästi oluline õppejõud, et õppejõud oleks sütitav, sära silmis, selline energiapall onju, kes saadaks neid sädemeid nagu auditooriumile. Et kui õppejõud on selline nagu, kui ta räägib nagu iseendale. Või, oli meie koolis ka selline õppejõud, kes oli iseenda õpetavast väga vaimustuses, mullis sees, aga ta ei suhelnud üldse üliõpilastega vaid ta kõndis ühes saali otsast teise ja rääkis omaette iseendale, et noh, siis see ei sütitanud, et isegi kui aine alguses tundus hästi põnev ja sa ootasid seda huviga ja kui lõpptulemus tuleb välja siis, et see ei paku huvi ja ka mõned ülesanded, mis välja pakuti, samamoodi nagu huvi ei pakkunud, siis see ei olnud väga motiveeriv. Sa lihtsalt pidid need ära tegema. Ikkagi õppejõust, ükskõik, mis ainega on tegu, see kuidas õpetaja oma ainet õpetab, sõltub palju.“(3)*



### 3.3.3. Intervjueeritavad õppijatena

Pea kõikide uurimuses osalenud huvijuht-loovtegevuse õpetaja eriala üliõpilaste jaoks on prokrastineerimiskäitumine väga iseloomulik ja omane. Neli üliõpilast on end kirjeldanud kui pingeolukorras ja viimasel minutil õppijad. Õppeülesannete edasilükkamine on neil kujunenud käitumisharjumuseks ning osaks õpiprotsessist. Neile üliõpilastele on tõukavaks jõuks järjest lähenev tähtaeg. Ühele üliõpilasele ei ole prokrastineerimiskäitumine saanud harjumuseks, vaid tuleb eelkõige esile teatud olukordades, kus üliõpilase prokrastineerimiskäitumist kutsuvad esile pigem õppeülesannetest tulenevad põhjused. Skaalal 1-10 peavad enam osalenud end välikeskkonnast vähe mõjutatavaks, asetades end skaalal 4, 3 ja 2-le. Ainult üks üliõpilane hindas ennast väga mõjutatavaks ning paigutas end skaalal 9-le. Üliõpilastel, kes prokrastineerivad, hindavad end pigem halbadeks ajaplaneerijateks. On üliõpilasi, kes küll planeerivad, kuid ei suuda nendest aegadest kinni pidada. Neil ei õnnestu tihtipeale kõik nii nagu nad planeerinud olid, tavaliselt kulub neil õppeülesannete täitmiseks rohkem aega kui eelnevalt planeeritud oli. Üks üliõpilane on välja toonud, et tal puudub igasugune aja- ja õpitegevuse planeerimine. Üliõpilased, kes prokrastineerivad paigutavad end skaala number 4 ja 6. Lisaks on veel välja toodud, et neile on omane lükata õppeülesannete tegemist edasi kriitilise piirini, kus neil enam ei ole õppeülesannet edasi lükata ning jääb otsustada, kas teha ülesanne ära või mitte. Oma õppimisoskusi hinnatakse üldiselt madalalt ja enesekriitiliselt. Ennastjuhtiva õppijana hinnatakse end pigem madalalt. Skaalal 1-10 paigutati end keskossa (4 ja 5), kuna arvatakse, et neid on lihtne õppimise lainelt ära viia ning nad on lihtsasti mõjutatavad. Üldiselt võib öelda, et üliõpilastel on suuresti juba välja kujunenud õpiharjumused, mille hulka kuulub ka prokrastineerimine.

### 3.3.4. Arutelu ja järeldused

Nagu võiski eeldada, on uuritavate üliõpilaste õppeülesannete edasilükkamise põhjused väga erinevad. Käesolevas töös lähtun sellest, et akadeemiline prokrastineerimine on õppimisega seotud ülesannete tegemise ja täitmise puhul esinev viivitus. Akadeemiline prokrastineerimine algab hetkest kui üliõpilane on enda jaoks paika pannud mingisuguse aja, millal ülesande tegemist alustada ning ei suuda sellest enda jaoks paika pandud ajast kinni pidada.

Kõige enam prokrastineeritakse õppimise asemel teiste tegevuste eelistamise tõttu, st õppimise asemel eelistatakse teisi, meeldivamaid asendustegevusi. Üliõpilaste vastustest järeldub, et asendustegevusteks võivad olla kas mõned sel hetkel meeldivamad kohustused või meeldivamad tegevused või ajaveetmisvõimalused. Taolisteks asendustegevusteks on näiteks tubade koristamine, asjade sorteerimine, nõude pesemine, asjade ümber paigutamine või mõnede tööga seonduvate kohustuste täitmine. Õppimise asemel meeldivamatena tegevustena on välja toodud söögi tegemine, raamatu lugemine, filmide vaatamine ning muusika kuulamine. Veel on välja toodud näiteks perega aja veetmine ja kõndimine. Asendustegevusteks võivad olla mistahes parasjagu meelepärased tegevused.

Teisena on üliõpilased prokrastineerimiskäitumise põhjustena välja toonud hirme mõnede ülesannete ning läbikukkumise ees, keskendumisraskusi ning mahukaid, aeganõudvaid ja ebaselgete juhistega õppeülesanded. Samas võib prokrastineerimise esile tulek sõltuda ka õppejõust ning tema õpetamisviisidest. Uurimusest järeldub, et peamiselt on üliõpilastel hirm materjalilt raskete, raskesti mõistetavate ja mahukate õppeülesannete ees. Selliste õppeülesannetena on, näiteks, välja toodud seminari-ja lõputööd. Hirm läbi kukkumise ees tekib seetõttu, et õppeülesanne tundub üliõpilasele ületamatu. Hirm läbi kukkumise ees tuleneb hirmust mitte vastata teiste ootustele, kuid peamiselt enese võimete ja oskuste kahtlemise ning alahindamise tõttu ning on tugevas seoses inimese madala enesehinnanguga. Uurimusest järeldub, et peamiselt tekib läbikukkumise hirm üliõpilase madala enesehinnangu tõttu, mis väljendubki selles, et hakatakse enda võimetes ja oskustes

kahtlema.

Uurimusest selgus, et ka keskendumisraskuste tõttu on üliõpilased õppeülesannete täitmist edasi lükanud. Keskendumisraskuste tõttu on üliõpilastel õppeülesannete täitmisesse raske süveneda ning tähelepanu võib kergelt hajuda mõnele teisele tegevusele. Uurimusest saadud tulemuste põhjal saab järeldada, et üliõpilaste tähelepanu hajub arvutis õppimise ning interneti kasutamise tõttu. Peamiselt hajus õppimiselt tähelepanu sotsiaalvõrgustiku Facebook tõttu, kus hakati siis kas midagi lugema või sõpradega suhtlema.

Mahukad, aeganõudvad ja ebaselgete juhistega õppeülesanded on samuti üheks oluliseks prokrastineerimise põhjuseks üliõpilaste seas. Sellised õppeülesanded tunduvad üliõpilaste jaoks üle jõu käivad ning tekitavad lootusetuse tunnet. Üliõpilased on välja toonud, et mahukad õppeülesanded teeks lihtsamalt sooritatavaks ülesande väiksemateks osadeks tegemine ning vahetähtaegade lisamine. Uurimusest järeldub, et on üliõpilasi, kellel oleks sellest abi. Lisaks sellele on nad seisukohal, et see aitaks kaasa prokrastineerimise vähenemisele. Üliõpilased usuvad, et sel juhul ei lükkaks üliõpilased taoliste õppeülesannete tegemist enam niivõrd edasi, kuna ülesande tegemist oleks kergem alustada ja edasi liikuda. Ebaselgete juhistega õppeülesande tegemist lükatakse mõnevõrra vähem edasi. Ebaselgete juhistega õppeülesanded on raskesti arusaadavad ning üliõpilased leiavad, et ülesande juhised peaks olema üheselt arusaadavad, mille puhul ei tekiks kõhklusi ja kahtlusi, kuidas ja mida täpselt teha tuleb.

Uurimusest selgub, et ka õppejõust ning tema õpetamisviisidest võib sõltuda prokrastineerimise esile tulek või mitte esile tulek. Üliõpilased on seisukohal, et õppejõud peaks olema motiveeriv, innustav ning toetav ning samasugused ka tema aine õpetamise või loengu andmise viisid. Kui õppejõud ei ole inspireeriv ning tema õpetusviisid ei ole kaasahaaravad ja põnevad, siis võib see soodustada ka üliõpilaste prokrastineerimiskäitumist, st suure tõenäosusega lükatakse edasi ka neis ainetes antavaid õppeülesandeid. Üliõpilased on välja toonud, et prokrastineerimist vähendavaks asjaoluks on kindlasti see kui õppejõud on innustav, toetav, pädev sellel alal, mida õpetab ning tema õpetusviisid on tänapäevased, põnevad ning kaasahaaravad. Selline eesküju kandub edasi ka üliõpilastele.

Uurimuses osalenud üliõpilaste jaoks on olulisel kohal ka tagasiside saamine. Vähene või üdini negatiivne tagasiside võib samuti olla üheks prokrastineerimise põhjuseks. Uurimuse osalenud üliõpilased on enamjaolt piisavalt tagasisidet saanud, kuid on siiski välja toonud, et mõnedes õppeainetes oleks seda võinud olla rohkem.

## KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö eesmärgiks oli välja selgitada huvijuht-loovtegevuse õpetaja eriala üliõpilaste õppimises esineva prokrastineerimiskäitumise peamised põhjused. Lõputöö uurimisprobleemi ja eesmärgi täitmiseks sai püstitatud kaks uurimisküsimust:

1. Millistel üliõpilastest endast sõltuvatel põhjustel esineb õppeülesannete täitmisel akadeemilist prokrastineerimist?
2. Millised akadeemilises keskkonnas esinevad tegurid võivad kutsuda esile õpitegevuse edasilükkamise?

Oma lõputöös lähtun sellest, et akadeemiline prokrastineerimine on õppimisega seotud ülesannete tegemise ja täitmise puhul esinev viivitus. Akadeemiline prokrastineerimine algab hetkest kui üliõpilane on enda jaoks paika pannud mingisuguse aja, millal ülesande tegemist alustada ning ei suuda sellest enda jaoks paika pandud ajast kinni pidada.

Prokrastineerimiskäitumiste põhjusteks on mitmed üliõpilastest ning õpikeskkonnast sõltuvad tegurid. Uurimusest selgus, et peamisteks üliõpilastest sõltuvateks prokrastineerimise põhjusteks on: õppeülesannete täitmise viivitamine asendustegevuste tõttu, hirm ülesande enda ees, hirm läbikukkumise ees, keskendumisraskused, õppijalt tähelepanu eemale juhtivad tegevused, vähene enesedistsipliin.

Üheks väga oluliseks prokrastineerimise põhjuseks on veel üliõpilaste teadlik õppeülesannete täitmisega viitamine. Enamus uurimuses osalenud üliõpilast on välja toonud, et tahavadki õppeülesannete tegemist hilja alustada, kuna töötavad pingeolukorras efektiivsemalt ning seetõttu saab õppeülesanne kiiremini ja paremini tehtud. Prokrastineerimiskäitumine on neile omaseks saanud õpiharjumus, mis on neil juba enne ülikooliõpinguid välja kujunenud.

Akadeemilisest keskkonnast tulenevatest põhjusteks on peamiselt eemaletõukavad, aeganõudvad ja mahukad õppeülesanded, st õppeülesannete kvaliteet, sobiva õpikeskkonna

puudumine, õppejõu tegevusest tulenevad põhjused: vähene tagasiside, vahetähtaegade puudumine, vähe inspireerivad õpetamisviisid.

Üliõpilaste õppeülesannete edasi lükkamise põhjusteks on nii üliõpilasest endast sõltuvad kui ka akadeemilisest keskkonnast tulenevad põhjused, mõlemal on oluline roll prokrastineerimiskäitumise esile tulekul. Prokrastineerimiskäitumine saab küll alguse üliõpilasest ning on tugevalt seotud üliõpilaste õpiharjumuste ja õpioskustega, kuid sellele vaatamata on need põhjused omavahel seotud ning akadeemilisest keskkonnast tulenevad põhjused võivad omakorda mõjutada ning võimendada üliõpilaste poolt välja toodud prokrastineerimiskäitumise põhjuseid.

Töö koostamisel lähtusin isiklikust huvist, et teada saada, mis võivad olla üliõpilaste prokrastineerimiskäitumise põhjusteks.

## KASUTATUD ALLIKAD

Aavik, K. 2015. Üliõpilaste ootused õppejõududelt saadavale tagasisidele Tallina Ülikooli kasvatusteaduste instituudi üliõpilaste näitel. [Seminaritöö]. Tallinna Ülikool. Tallinn.

Arand, K. 2016. Prokrastinatsioon õpetajakoolituse üliõpilaste seas. [Bakalaureusetöö]. Tartu Ülikool. Tartu.

Aus, K., Arro, G., Jõgi, A. L. & Malleus, E. 2014. Kus tegijaid, seal nägijaid? Akadeemilise prokrastineerimise õpetajapoolse märkamise seosed õpilaste individuaalsete erinevustega. <https://ojs.utlib.ee/index.php/EHA/article/viewFile/1295/1244>, lk 217-240, (04.02.2017).

Balkis, M. & Duru, E. The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of Psychological Counseling and Guidance. [http://www.academia.edu/1456305/The\\_Evaluation\\_of\\_the\\_Major\\_Characteristics\\_and\\_Aspects\\_of\\_the\\_Procrastination\\_in\\_the\\_Framework\\_of\\_Psychological\\_Counseling\\_and\\_Guidance](http://www.academia.edu/1456305/The_Evaluation_of_the_Major_Characteristics_and_Aspects_of_the_Procrastination_in_the_Framework_of_Psychological_Counseling_and_Guidance), (12.02.2017).

Brophy, J. 2014. Kuidas õpilasi motiveerida. Käsiraamat õpetajale. SA Archimedes.

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. <http://web.csulb.edu/~djorgens/brownlow.pdf>, (12.02.2017).

Burka, J.B. & Yuen, L.M. 2008. Procrastination. Why you do it, waht to do about it now. Cambridge: Da Capo Press.

David, R. A., Flett, G.L. & Besser, A. 2002. Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. <http://avibesser.weebly.com/uploads/1/1/6/3/11638937/p9.pdf>, (14.02.2017)

Dewitte, S. & Schouwenburg, H. 2002. Procrastinations, Temptations and Incentives: The Struggle between the Present and the Future in Procrastinators and the Punctual. <http://feb.kuleuven.be/public/NDBAD99/papers%20blog/BEFORE2006/Dewitte%20Schouwenburg%20EJP%202002%20procrastination%20present%20future.pdf>, lk 469-489, (14.02.2017).

Ferrari, J. R., Mason, C. P. & Hammer, C. 2006. Procrastination as a Predictor of Task

Perceptions: Examining Delayed and Non-delayed Tasks Across Varied Deadlines. [https://www.researchgate.net/publication/276354422\\_Procrastination\\_as\\_a\\_Predictor\\_of\\_Task\\_Perceptions\\_Examining\\_Delayed\\_and\\_Non-delayed\\_Tasks\\_Across\\_Varied\\_Deadlines](https://www.researchgate.net/publication/276354422_Procrastination_as_a_Predictor_of_Task_Perceptions_Examining_Delayed_and_Non-delayed_Tasks_Across_Varied_Deadlines), (13.02.2017).

Ford, J. 2014. Procrastination and the College Student: An Analysis on Contributing Factors and Academic Consequences. [http://knowledge.e.southern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=undergrad\\_ed](http://knowledge.e.southern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=undergrad_ed), (09.03.2017).

Joonas, P. 2014. Prokrastineeriva käitumise esinemissagedus ja huvi seda muuta sekkumisprogrammi kaudu TÜ filosoofia- ja matemaatika-informaatikateaduskonna tudengite näitel. [Bakalaureusetöö]. Tartu Ülikool. Tartu.

Kalmus, V., Masso, A. & Linno, M. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Kvalitatiivne sisuanalüüs. <https://sisu.ut.ee/samm/kvalitatiivne-sisuanalyys>, (11.05. 2017).

Kandemir, M. 2014. Predictors of Academic Procrastination: Coping with Stress, Internet Addiction and Academic Motivation. <https://pdfs.semanticscholar.org/6f17/b207a5b4977778f6febbba258cf58a7d8fad4.pdf>, lk 930-938, (05.02.2017).

Kannan, Q.M. 2009. Tomorrow never comes. <http://eds.a.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ut.ee/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=a76a900c-d3d8-41fd-b913-f24a0a8831c1%40sessionmgr4009&hid=4102>, (09.03. 2017).

Klassen, R. M., Krawchuk, L.L. & Rajani, S. 2008. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X07000264>, (06.02.2017).

Mahsudjan, M. 2016. Akadeemilise prokrastineerimise esinemine Viljandi Kulturiakadeemia huvijuht-loovtegevuse õpetaja eriala üliõpilaste õppimises. Tartu Ülikooli Viljandi Kulturiakadeemia. [Seminaritöö]. Viljandi.

Onwuegbuzie, A. J. 2004. Academic procrastination and statistics anxiety. <http://www.anitacrawley.net/Articles/Onwuegbuziestatisticsanxiety.pdf>, (09.03.2017).

Pihlak, S. 2016. Tagasiside õppimise toetajana – üliõpilaste hinnangud ja ootused ülikoolis antavale tagasisidele. [Magistritöö]. Tartu Ülikool. Tartu.

Rozental, A. & Carlbring, B. 2014. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. [http://file.scirp.org/pdf/PSYCH\\_2014091715410990.pdf](http://file.scirp.org/pdf/PSYCH_2014091715410990.pdf), (07.02.2017).



Senecal, C., Koestner, R. & Vallerand, R. J. 1995. Self-Regulation and Academic Procrastination.  
[https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1995\\_SenecalKoestnerVallerand\\_JSP.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1995_SenecalKoestnerVallerand_JSP.pdf), (15.02.2017).

Shepherd, J. & Shaughnessy, M. 2016. Procrastination.  
[https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:IIiMMbe8wuwJ:https://etda.libraries.psu.edu/files/final\\_submissions/9105+&cd=1&hl=et&ct=clnk&gl=ee&client=firefox-b-ab](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:IIiMMbe8wuwJ:https://etda.libraries.psu.edu/files/final_submissions/9105+&cd=1&hl=et&ct=clnk&gl=ee&client=firefox-b-ab), (07.02.2017).

Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates.  
[http://rothblum.sdsu.edu/doc\\_pdf/procrastination/AcademicProcrastinationFrequency.pdf](http://rothblum.sdsu.edu/doc_pdf/procrastination/AcademicProcrastinationFrequency.pdf), lk 503-509, (07.02.2017).

Steel, P. 2007. The Nature of Procrastination: A Meta- Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure.  
[http://studiemetro.au.dk/fileadmin/www.studiemetro.au.dk/Procrastination\\_2.pdf](http://studiemetro.au.dk/fileadmin/www.studiemetro.au.dk/Procrastination_2.pdf), lk 65-94, (06.02.2017).

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.  
[http://www.academicjournals.org/article/article1379690340\\_Sirin.pdf](http://www.academicjournals.org/article/article1379690340_Sirin.pdf), lk 447-455, (07.02.2017).

Zakeri, H., Esfahani, B. N. & Razmjoei, M. 2013. Parenting Styles and Academic Procrastination.  
[https://www.researchgate.net/publication/270849412\\_Parenting\\_Styles\\_And\\_Academic\\_Procrastination](https://www.researchgate.net/publication/270849412_Parenting_Styles_And_Academic_Procrastination), lk 57-60, (07.02.2017).

Zarick, L.M. & Stonebraker, R. 2009. I'll Do It Tomorrow: The Logic of Procrastination.  
<http://faculty.winthrop.edu/stonebrakerr/research/procrastination.pdf>, (14.02.2017)

Zimmerman, B.J. 2002. Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview.  
<http://saifulislam.com/wp-content/uploads/2016/10/Becoming-a-Self-Regulated-Learner-An-Overview.pdf>, (08.03.2017).

Urubkova, J., Jürimäe, M. 2016. Kujundav hindamine kui enesejuhitud õppimise alus. Rmt: Hea kooli käsiraamat.  
[http://www.eetika.ee/sites/default/files/www\\_ut/hea\\_kooli\\_kasiraamat.pdf](http://www.eetika.ee/sites/default/files/www_ut/hea_kooli_kasiraamat.pdf), (08.03.2017).

Wang, J. 2013. Active and passive procrastination of university students enrolled in writing courses across varying course delivery models.  
<https://webcache.googleusercontent.com/search?>

[q=cache:IIiMMbe8wuwJ:https://etda.libraries.psu.edu/files/final\\_submissions/9105+&cd=1&hl=et&ct=clnk&gl=ee&client=firefox-b-ab](https://etda.libraries.psu.edu/files/final_submissions/9105+&cd=1&hl=et&ct=clnk&gl=ee&client=firefox-b-ab), (06.02.2017).

Õunapuu, L. 2014. Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes. [E-õpik]. Tartu Ülikool.[http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu\\_kvalitatiivne.pdf](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf), (03.05.2017).

Õunapuu, L. 2016. Üliõpilaste kirjalikud tööd. [Metoodiline juhend]. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia.  
[http://www.kultuur.ut.ee/sites/default/files/vka/vka\\_kirjalike\\_toode\\_metoodiline\\_juhend\\_2016.pdf](http://www.kultuur.ut.ee/sites/default/files/vka/vka_kirjalike_toode_metoodiline_juhend_2016.pdf), (03.05.2017).

Young, K. S. 1996. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder.  
<http://chabad4israel.org/tznius4israel/newdisorder.pdf>, (15.02.2017).

## LISAD

### Lisa 1 Intervjuu küsimused

#### 1. Sina õppijana

Kirjelda, milline õppija Sa oled?

Kuivõrd Sa planeerid oma õppimistegevust? Kuidas hindad oma ajaplaneerimisostkust? (Kuidas planeerid, mida teed?)

Mis motiveerib Sind õppima? Mis ei motiveeri Sind õppima?

Kuivõrd Sa vajad välist kontrolli? Millistes olukordades Sa tunned, et Su enesekontroll töötab?

Hinda oma õppimisoskusi. Mis on Su nõrgad kohad? Milles tunned end tugevana?

Hinda ennast ennastjuhtiva õppijana skaalal 1 -10. (10 on parim)

#### 2. Kuidas Sa oma õpiplaanidest/ tähtaegadest kinni pead?

Kirjelda, kuidas Sa tavaliselt õppeülesannet saades edasi toimid.

Kirjelda olukordi, kus Sa alustad enam- vähem õigeaegselt ja täidad oma õppeülesandeid tähtaegselt. Kirjelda olukordi, kus Sa oled oma õppeülesannete täitmist edasi lükanud.

Kirjelda olukordi, kus Sa juba ülesande saamisel otsustad, kuidas edasi toimid (kas hakkad tegema või lükkad asja võimalikult kaugemale). Mis asjaolud seda ajendavad?

Hinda ennast ajakasutajana /ajaplaneerijana teljel 1 kuni 10. (10 on parim)

#### 3. Mis ajendab Sind õppeülesannete tegemist edasi lükkama?

Loetle põhjuseid, mis ajendavad Sind õppimist edasi lükkama.

Millised tunded ja mõtted on ajendanud/viinud sind edasilükkamiseni?

Kuidas sa ennast tunned õppeülesandeid edasi lükates?

Mida Sa sellel ajal mõtled? Kuidas käitud ning mida teed?

Kirjelda konkreetseid näiteid ülesannetest, millede tegemist oled edasi lükanud?

Kas Sa oled edasilükkamise tõttu mõne ülesande ka päriselt tegemata jätnud? Milliseid?

Mis põhjustel?

Too välja ning reasta kolm põhjust, millistel oled kõige enam oma õppimist viimasele minutile lükanud.

Abiküsimused

Millisena tunduvad Sulle ülesanded, millega prokrastineerid? Kirjelda või iseloomusta neid?

Millised ülikoolis antavatest õppeülesannetest on Sinu jaoks eemaletõukavad või ebameeldivad?

Millised õppeülesanded on Sinu jaoks rasked ja tekitavad hirmu? Püüa põhjendada, miks?

Kuivõrd oled õppimisega seotud tegevustes kaaslaste poolt mõjutatav?

Millised tegevused Sul õppimiselt tähelepanu eemale tõmbavad koolis? Millised kodus?

Kuidas Sa käitud kui prokrastineerid? Mida Sa teed?

Mis tegevustega Sa tegeled õppimise asemel?

Miks Sa otsid endale õppimise asemele muid tegevusi?

#### 4. Mis paneb sind õppimist mitte edasi lükkama?

Loetle asju/ põhjuseid, mis panevad Sind oma õpiplaanidest/tähtaegadest kinni pidama.

Millistes olukordades Sa teed kindlasti õppeülesanded tähtaegselt ära?

Too välja ning reasta kolm põhjust, mis Sind kõige enam motiveerivad/ajendavad õppeülesandeid tähtajaks ära tegema.

#### 5. Kuivõrd ülikooli süsteem/ laiem õpikeskkond kujundab/on kujundanud Sind õppijana?

Mis ülikooli süsteemis on sellist, mis paneb Sind õppima? Mis on ülikooli süsteemis sellist, mis lubab Sul õppimist edasi lükata?

Missugune õppejõu tegevus soodustab ja mis pärsib Sinu õppimist ja prokrastineerimist?

Milliseid õppejõudude poolt antavaid õppeülesannete täitmist oled edasi lükanud või teinud tähtaja lähenedes? Miks?

Hinda ennast skaalal 1 – 10. (10 kõige tugevamalt), kuivõrd mõjutatav Sa oled oma õppimises välisest õpikeskkonnast (kaaslaste mõjutustest (üldisest õpihoiakust), ülesannete iseloomust, õppejõudude käitumisest jms)

Lõpetamine

Kas sa sooviksid veel midagi lisada või rääkida antud teemaga seoses, mille kohta ma ei küsinud.

Tänamine

## Lisa 2 Intervjueritav õppijana

Intervjueritav õppijana	Viitab prokrastineerimisele	Ei viita prokrastineerimisele
Õppimistegevuse planeerimine	<p>Üritan õigeaks ajaks oma asjad ära teha. Ma vähemalt proovin õigeaks ajaks asjad ära teha. Tegelikult on aga niimoodi, et mõni asi saab 5 minutit või 10 minutit enne tähtaega valmis, aga enamus asju saab ikka tähtaegselt valmis. Üldiselt olen ma aeglane õppija ning mul läheb päris kaua aega. Mulle tundub, et mul läheb kauem aega õppimiseks kui teistel minu kursusekaaslastel. Tavaliselt on nii, et kui ma planeerin nädala või mingi aja, mil õppeülesande täitmiseks läheb, siis läheb vähemalt kaks päeva rohkem aega. Kindlasti läheb rohkem aega kui eelnevalt planeerinud olin. Iga õppeülesanne võtab kauem aega kui ma olen mõelnud. Aga ma võib-olla ajan või püüan ajada asjad liiga täiuslikuks mõnikord, et ma tahan liiga perfektselt teha. Mõnikord on niimoodi, et ülesanne/töö saaks kiiremini tehtud kui oleks lihtsalt tehtud, aga ma nagu kahtlen endas ja siis ma nagu juurutan sinna neid asju juurde, aga mis on minu puhul oluline, on ajasurve, see tähtaeg, see paneb mind liikuma. Ma võin mõlgutada kuu aega mõtteid, et ma hakkam ülesannet tegema, aga kui homme on tähtaeg ja on vaja töö esitada, siis ma lihtsalt võtangi töö kätte ja mul tulevadki siis need mõtted ja teengi ära. (1) Ma, noh, olen alati olnud pigem see, kes jätab viimasele minutile asju. Tegelikult on see muidugi selle töö mahust ka, et mõnda asja ma ikka püüan teha ka, noh seminaritöö näiteks, seda ma tegin 3-4 kuud, mis oli suur üllatus, aga sellised tavalised mingid referaadid ja asjad nagu, et kui ma tean et umbes noh, et nendega saan hakkama, et ma saan nagu läbi, siis esimesed kooliaastad, ma jätsin kogu aeg viimasele minutile. Üldiselt kui väiksemad tööd siis ma nagu ei planeerigi. Olen teinud viimasel õhtul tavaliselt. Pigem siis kui on sellised suuremad tööd, siis ma ikka näen rohkem vaeva. Aga jah, siis siuksed, väiksemad tööd (nt esseed), kui ma teadsin, et kuskil 1-2 lehte vaja teha, siis ma tegin selle viimasel õhtul. Sest ma teadsin, et noh, et ma saan sellega hakkama ja teen selle ära lihtsalt, kuigi jah, vahel mõtlesin ise ka, et siis kui see viimane õhtu käes oli, et oleks võinud selle ennem, varem ära teha, et nüüd ma lihtsalt lähen hiljem magama, aga siis ei mõelnud täpselt nii. Et pigem ikka lükkan viimasele minutile. Aga kui on suuremas mahus tööd,</p>	<p>Olen planeerinud, oleneb muidugi ülesandest. Planeerin tavaliselt ülesannete tegmist kirjalikult, sellesmõttes, et olen pannud ja liigitanud ülesande väiksemateks tähtaegadeks. Tavaliselt on mul kõik õppeülesanded nädala peale ära jaotatud, teen näiteks sissejuhatusel ühel päeval ära ja kokkuvõtte mõnel muul päeval ning jagan üldiselt õppeülesande mitme päeva peale ära.(1) Väga täpselt, panin omale kõik märkmikusse kirja, mis päeval, mis kodutöö ma teen. Esimesel aastal, esimesel kursusel oli hästi palju kodutöid igas aines ja panin kuupäevaliselt paika, mis kuupäeval mis töö on vaja teha ja siis järjest teingi. Kui ma mõtlesin ja olin paika pannud mingi aja töö tegemiseks, siis nii ma tegin ka. Aga üldjuhul kui ta paika sai pandud, et hommikul teen selle kodutöö ära ja nii ta läks ka ja ajalisel enam-vähem oskasin ka paika panna kaua mingi ülesanne võiks aega võtta. (3)</p>

	<p>siis tegelen kauem. (2) Ja täpselt selline olengi, kes lükkab õppeülesanded viimasele minutile. Olen õhtune õppija. Olen õppija kellel on, kes alati ei suhtu nii kohusetundlikult nagu peaks, oma õppeülesannetesse. Esimese asjana mõtlen kindlasti läbi, et millal mul see ajahetk on, et millal ma saan seda teha. Ja alati ei lähe kõik nii nagu ma olen planeerinud teha. Kuna mul on vabu päevi vahepeal, siis ma planeerin need sellel vabal päeval tegema, aga nagu ma ka enne ütlesin, kuna ma olen õhtune õppija, siis tihtilugu see päev läheb nagu tühja ja teen ikkagi õhtusel ajal. Vahest ei planeeri ka, et vahest lähene spontaanselt, et tuleb nagu tuju peale. Seda ei esine rohkem, üldiselt ma planeerin, aga see planeerimine käib ka nii, et ikkagi see sundus on taga, et noh tähtajad on kukil, et siis ma pean nagu selleks planeerima. Tavaliselt läheb mul kauem aega alati kui eelnevalt planeerinud olin. Ega ma ei mõtle ka. Sellesmõttes ma planeerin aega, et millal ma nagu ta teen, aga ma ei oska nagu planeerida kui palju see aega võib võtta, et pigem selle algusaja ja lootuses, et ma jõuan selle ühejoonega ära tehtud, aga kaua ta võib aega võtta, ma ilmselt ei oska planeerida. Mõnede tööde puhul on nagu näha, et see on väiksemamahuline, oleneb töödest, mis on antud. Aga üldiselt läheb ikka, kui ma mõtlen, et jõuan pikema töö puhul just, et äkki ma jõuan ära teha selle siis, ikkagi jääb homme veel üle lugeda või vähemalt jääb see üle vaatamine ja vormistamine järgmisse päeva. Sel õhtul oled juba nii väsinud, et ei jaksa enam sellega tegeleda. Olen õppides kaua aega üleval olnud. Ikka kohe väga kaua olen olnud. No isegi öösel kella kolmeni olen teinud, et siis on teisest toast tulnud ja öeldud, et mine ära magama. (4) Esimene etapp on see, et ma püüan seda ülesannet edasi lükata, sellega, et ma hakkan tegema täiesti mõttetu asju. Näiteks, ma tean, et meesterahvale ei ole see võibolla kohane, aga kuna see on anonüümne, siis ma hakkan koristama ja hakkan asju tõstma ühest kohast teise või hakkan sortima oma vanu ma ei tea, mingeid õppematerjale, mis iganes, panen jalanõud ritta värvi järgi ja kui kõik on korras, siis ma hakkan tegema. See võibolla on selline rituaal ka, mitte, et ma võtan seda kui edasilükkamist, aga võibolla on see hoopis selline väike rituaal, mis aitab mul mõtteid fokuseerida, et kui ma seda teen, mu pea on sellistest muredest tühi, siis ma saan oma mõtteid puhata ja keskenduda sellele, mis tuleb. Ma ei tee ajagraafikut, et millal ma midagi tegema hakkan, ma sellesmõttes ei planeeri. Näiteks tean, et mul on jäänud nii palju aega selle ülesande tegemiseks, ma tean, et mul on täna nii palju aega, ma tean, et täna ma tahan seda teha, sest täna on mul selline</p>	
--	--	--

	<p>tunne, et sellega võiks alustada ja siis ma lihtsalt võtan selle töö kätte ja hakkam tegema, et mul ei ole tehtud selliseid tabeleid.</p> <p>Ma ei ole suutnud mingit süsteemi küll luua endale. Vist ei ole selliseid konkreetseid planeerimisi, mida ma teen. See kõik ju ongi viinud selleni, et ma pigem lükkam neid õppeülesandeid edasi sellega, et see on seesama, kuidas ma neid töid teen ja mis ma enne töid teen, et ma koguaeg pigem lükkam seda selle kriitilise piirini, kus enam ei ole võimalik edasi lükata, on kaks valikut, kas jääb tegemata või teen nüüd ja teen järjest ja saangi tehtud. (5)</p>	
<p>Motivatsioon</p>	<p>Ei motiveerinud see, et palju asju oli teha, liiga väsitav, töö kõrvalt õppimisega seotud kohustuste täitmine suhteliselt keeruline. Väsimus, see, et mõnest ülesandest võib-olla ei saa väga hästi aru, näiteks oma lolluse tõttu, aga ja, et võib-olla ülesannete juhised, õppeülesannete selgitused võiksid olla väga selged. Olid üldiselt selged õppeülesannete juhised, osades ainetes ei olnud. (1) Pigem ongi see kõik ikka minus endas, siis kui ma nagu liiga kergekäeliseks muutun selle asja juures, kergekäeliselt võtan seda asja, siis mul ei olnudki enam seda motivatsiooni, see oli kuskil kolmandal aastal umbes. Tuli see kriisihetk niiöelda, kus ma ei tahtnud enam midagi teha, et siis tulid juba mitu ainet, mis olid tegemata, et need võlad tulid ka ja siis ma kuidagi ei viitsinud ja ei tahtnud, sealt see süvenes ja siis ma tahtsingi kooli pooleli jätta. Ja jah, pigem kõik need, mis ei motiveerinud, oli minus endas kinni. Ma ise ikka tegin igasuguseid lollusi, et muud asjad olid tähtsamad kui kool. (2) Sellesmõttes jah, et ega kõik ainemoodulid ei olnud sellise suurt huvi üles äratavad. Minu jaoks on hästi oluline õppejõud, et õppejõud oleks sütitav, sära silmis, selline energiapall onju, kes saadaks neid sädemeid nagu auditooriumile. Et kui õppejõud räägib nagu iseendale... Või, oli meie koolis ka selline õppejõud, kes oli iseenda õpetavast väga vaimustuses, mullis sees, aga ta ei suhelnud üldse üliõpilastega vaid ta kõndis ühes saali otsast teise ja rääkis omaette iseendale, et noh, siis see ei sütitanud. Isegi kui aine alguses tundus hästi põnev ja sa ootasid seda huviga ja kui lõpptulemus tuleb välja siis, et see ei paku huvi ja ka mõned ülesanded, mis välja pakuti, samamoodi nagu huvi ei pakkunud, siis see ei olnud väga motiveeriv. Sa lihtsalt pidid need ära tegema. Ikkagi õppejõust, ükskõik, mis ainega on tegu, see kuidas õpetaja oma ainet õpetab, sellest oleneb ka palju. (3) Mind ei motiveerinud puht teoreetilised ained, absoluutselt, et need on minu jaoks, noh ma oma loomult olengi praktik ja see teoreetiline aine ja kui selline,</p>	<p>Oleneb muidugi ainek, aga põnev on, uusi asju teada saada on huvitav, mõnikord lihtsalt tundus, et aega on lihtsalt liiga vähe, näiteks filosoofia oli väga huvitav, tahaks õppida aga ajasurve oli, liiga palu koduseid õppeülesandeid oli. Aga mis veel motiveerima veel õppis, noo, tahaks diplomi ikka kunagi kätte saada. Näiteks see motiveerib. Mul oli vaja saada kõrghariduse diplomit, näiteks töö pärast. Aga kooli valisin ja siia õppima tulin oma huvist lähtuvalt. Üldiselt põnevad ja huvitavad ained, mis samuti olid motiveerivad. Ja mis motiveerib üldse, see koolielu on väga lahe lihtsalt, et kurusekaaslased, koolikaaslased, igasugused põnevad ühistegemised, et õppimine lihtsalt käib asja juurde. Aa, nagu väga motiveerivad on ka teised kursusekaaslased, et teeme ära ja lähme koos ja räägime üksteisele ja see toetus ja õppejõudude toetus tegelikult ka, et kui õppejõud ikkagi ütleb, et sa saad hakkama, siis su motivatsioon absoluutselt nagu tõuseb. (1) Hetkel motiveeribki see, et ma olen siin nii kaua juba olnud, siin koolis ja nüüd ma tahaks lihtsalt kooli juba ära lõpetada ja pluss, see motiveerib ka mind, et meil suguvõsas, ei on ikka, aga mitte sellises valdkonnas, ei ole sellist inimest, sellise kõrgharidusega inimest, et see juba motiveerib ka. Mingil määral motiveeris see ka, et saaks ikka edasi järgmisele kursusele, sest ma ei tahtnud, et see nagu läbi saaks. See motiveeris ka muidugi, et ma pean ikka, et ma pean tegema seda tööd ja tegema neid asju, et teisele kursusele pääseda ja niimoodi edasi, et mul ei jääks nii palju võlgu. (2) Mulle meeldib saada teada uusi asju, uusi teadmisi, uudishimu, ütleme siis, et õpiuudishimu, mis on kindlasti üks motivaator. Teine asi on see, et kui sa oled omale sihiks võtnud, et sa lõpetad kooli ära, siis sa juba tead, et motiveerib ka see, et sa tead, et saada see 3 eap-d kätte sa pead tegema need ja need</p>



	<p>mingisuguseid referaate teha, need ei olnud ka tegelikult väga minu teema. Mulle pigem meeldib oma seisukohti ja selliseid asju panna ja öelda kuskile, et jah, teoreetikut ei tule. (4) Demotiveeriv on seesama, et kui õppejõud on ebasümpaatne ja kui tema käitumine tudengite suhtes mulle ei sobinud. . Aga ma ei tea, mis veel demotiveeris. Võibolla üks väga suur motivaator ja demotivaator on ülesande püstituse poole pealt, et kas sa näed sel mõtet või mis selle ülesande sisu on ja kuidas see mind arendab ja. Kui ma ei näinud selles ülesandes... kui ma nägin, et see on ülesanne ülesande pärast, ma ei tea, mis lõpus teha, teeme ühe essee, et siis on lahe onju, see ei ole põhjus ju, et me teeme asja tegemise pärast. Aga kui me tegime midagi, mis põhjendati ära, et me teeme seda selleks ja sellele järgnes ka mingisugune mõtestatud diskussioon, me arutasime, et kuidas me selle käigus arenesime, siis loomulikult. Või ma ise tundsin jah, et seda on tarvis ja et kui ma selle ära teen, siis saab minust parem inimene. (5)</p>	<p>kodutööd ära selleks tähtjaks. Ka see on üks osa motivatsioonipaketist. Sa tead, et need asjad peavad olema tehtud, muidu sa ei saavuta seda, seda ja seda, mida sa oled omale ette pannud, et sa tahad saavutada. Olen motiveerinud ennast ka igasuguste hüvedega. Näiteks kui teen asjad ära lähen spaasse või kinno. Kuna ma olen ülimagusasõber, siis ma olen isegi motiveerinud ennast kommidega, et mitte hullus koguses, aga sellesmõttes, et see on selline nagu...Vot et ongi, et motivatsioon on hästi oluline ja motivatsiooni on vaja endas tekitada ja meil kõigil on paremad ja halvemad päevad ja siis on vaja endale mingi präänik otsida ja mina olen selles päris osav, et iseenast lollitada või petta, et ma lähen õnge iseendale. (3) Esiagne huvi. See oli esimene eriala, kui ma lugesin seda sisu, mul oli, et oo, see on see , mida ma tahan. See oli nagu selline esimene asi, mis mu nagu üldse tõukas siia ja motivatsioon ongi see, et need teadmised, kuna see minu vabatahtlik töö on hästi palju seotud nende asjadega, mida me siin koolis õppinud oleme, et need teadmised ja oskused on ka motivatsiooniks. Selliseid töid meeldis mulle teha, kus oli, ma tegelikult olin neid praktikas hästi palju teinud, et avatud ülikoolil ongi see teema, et sa oled hästi palju juba kokku puutunud nende asjadega, mida ka koolis õpetatakse ja neid olin motiveerinud tegema, et ma tundsin ära selle asja, mida tavaelus ka teed ja kui ma sain õppejõult tagasiside, et noh kui ma tegin seda enne kui ma olin õppinud, mis on töö käigus tulnud ja kui ma saan õppejõu käest tagasiside, et see just ongi täpselt see, et nii sa peadki tegema, et sa ei tee nagu midagi valesti, et see oli ka ikka suur motivatsioon. (4)</p>
Kontrollkese (väline)	<p>Esimestel aastatel olid mul kursaõed, kes hoidsid mul ikkagi niiöelda sõrme pulsi peal, et küsisid, et kas sul on see tehtud. Siis ma ütlesin, et aega on, aega on, et küll ma teen ära, vahel tegin, vahel ei teinud. Siis mul oldi abis ka, aga jah, jällegi peale kaitseväge, siis oli jälle teine, peale seda ma ikkagi ise nägin kõvasti rohkem vaeva ja olin ise palju aktiivsem kogu ajaplaneerimises ja õppimises. (2) Ma arvan, et väga vajan, nagu ma enne juba ütlesin ka, et kõik lükkub viimasele minutile, siis see tähtaeg paneb kella tiksuma, et nüüd on aeg peale hakata. (4) Aga ülikool ongi selline koht, kus sa pead olema piisavalt iseseisev, et sa ei vaja mingisugust kontrolli, sa teed seda, sa läksid seda õppima vabatahtlikult, et seda ju enda jaoks. Et võibolla keskkoolis oli see kus, aa, miks ma</p>	<p>Ei vaja, ma olen suhteliselt iseseisev. Tähtjad peavad minu arvates olema, sest need panevad tegutsema. Kui konkreetset tähtaega pandud ei oleks, siis ma ikkagi naljalt liigutama ja tegutsema ei hakka. (1) Ja ikka vajan, just sellepärast, et ma ise puusse ei paneks, et mul on vaja tähtaegu, sest ma pean teadma väga täpselt, et mis ajaks mingisugune töö peab olema esitatud, et oma aega oskuslikult planeerida, et siis mitte ennast läbi kärsatada.(3)</p>

	<p>pean selle ülesande ära tegema, miks ma pean seda raamatut lugema. Võibolla seesama, mis ma enne rääkisin kutseka kohta, et seda lihtsam mul oli, kui mul oli keegi kõrval, kes tegi samu ülesandeid ja õppis samu asju, siis ta tuletas mulle meelde, mul on väga kehva mälu kah. Et mul on vaja kedagi, kes tuletab mulle vahepeal meelde, et jah seda on vaja teha või mingi tähtaeg on tulemas, sest need lipsavad mul hästi kähku kuidagi mööda, aeg läheb hästi kiiresti. Aga ma ei tea, kes see peaks siis olema, keegi kursakaaslane. (5)</p>	
Enesekontroll	<p>Ma tahangi tihtipeale õppeülesannete tegemist viimasesse õhtusse lükata, sest ma tean, et ma saan siis kõige kiiremini valmis. Ma olen ennast nii palju tundma õppinud, et ma ei muretse mingite asjade pärast enne üldse, ma võtangi selle kätte ja planeerin selle mingiks ajaks ja siis teen ära. Enesekontroll tegelikult tähendab distsipliini, et võiks olla rohkem distsipliini küll, aga distsipliinist tegelikult saabki kõik alguse, et seda võiks tegelikult rohkem olla küll. Miks ma mõned asjad edasi lükkan, see ongi see et ei suuda seda distsipliini nagu 100% hoida. (1) Ütleme, et see kõik on selline, see on alateadlikult kontrollitud minu jaoks, ehk ma olen teadlik nendest tähtaegadest ja kohustustest ja ma tean, milleks ma olen võimeline ja et kuidas ma olen võimeline, millise perioodi jooksul ma olen võimeline selle töö ära tegema. Ja selle asemel, et teha seda enda jaoks lihtsamaks ja hajutada, siis ma teangi, et kui mulle näiteks antakse essee, siis ma tean, et ma võin selle essee kirjutada valmis näiteks, kui ma tahan hästi teha, näiteks kolme päevaga. Siis kui ma saan teada juba kuu aega enne, et mul on vaja see essee teha, siis ma hakkan seda tegema täpselt 3 päeva enne, kui on tähtaeg. Ehk ma tean, kus on see kriitiline piir, mida ületades ma ei jõua enam seda tööd tehtud. (5) Eks ta natuke vilets on jah, ma arvan. Ei oska enesekontrolli kohta kohe mitte midagi öelda. (4)</p>	<p>Kui tähtaega ei ole, siis ma kontrollin, siis ma ikkagi lähtun sellest, et ma teen ära kõik kohustused võimalikult kiiresti. Ma arvan, et mu enesekontroll töötab ka väga hästi. (3) Hiljem, peale kaitseväge ma välist kontrolli praktiliselt ei vajanud. Peale kaitseväge töötab mu enesekontroll ikka kõvasti rohkem, nii et võib seda pidada täitsa töötavaks kontrolliks. (2)</p>
Õppimisoskused	<p>Ma võiksin paremini osata keskenduda, ma viimase hetkeni otsingi seda ideed, et see ajasurve annabki mulle selle, et kui ma tean, et mul pole võimalik enam kuskile edasi lükata, siis mul tuleb see mõte või idee, on tulnud vähemalt, aga kui ei tule siis lükkangi edasi. Tugevad küljed on need, et kui ma ikka väga tahan, suudan ma ennast kokku võtta. Mul on hea nägemismälu, mis õppimise puhul aitab mind küll. Nõrgaks küljeks vastupidiselt eelnevale, et kuulumismälu on mul suhteliselt nõrk. Loengud, kus põhiosa moodustub rääkimine, sellest mul lihtsalt niisama kuulamisega meelde ei jää. Ma pean asju läbi tegema. (1) Väga eneskriitiliselt hindaksin ma</p>	<p>Tugevad küljed ongi hea aja planeerimisoskus, kohusetunne, üritan ikkagi teha asju hoolikalt. (3)</p>

	<p>ise tajun, et tihtipeale, et mul just see õige info otsimine, õigetest allikatest, et sa nagu peata kana ringi ei tee, et ei tee mõttetuid liigutusi, eriti kui nagu aega on vähe, et see on nagu see, mida ma pean arendama ja üritan arendada. Info otsimine ja vahest mul on tunne, et ma ei mõtle võibolla, et ja ülesannete juures lõpuni välja asja lahti, vaid hakkam kohe tegema, et see on ka ma arvan selline miinus. Vahel seda juhtub, siis kui ma olen eriti kärsitu ja kui mul on vaja teha ära asi, mida ma väga väga teha ei tahaks. (3) Ma olen tugev planeerija, aga vilets realiseerija, et plaanide elluviimisel, ma ei tea. Ma arvan küll, et mul on need õpioskused täitsa olemas, et. See asjasse süvenemine ja enda kokku võtmine, et muudest asjadest välja lülitamine, et see on ilmselt üks nõrgimaid külgi. Soov on teha hästi ja põhjalikult, aga see oleneb jällegi sellest tööst, kui see mulle huvi ei paku, siis ma ikka ei püüa küll, siis ma, ma ei salgagi üldse, et on teatud tööd, et ma tean, et ma saan selle ära arvestatud, et ma ei pinguta. Ma olen nagu selekteerinud enda jaoks välja, mida mul, ka ainetena, et mida mul on reaalses elus tarvis ja nende nimel ma näen rohkem vaeva, pingutan rohkem ja on ained, mida ma tean, et pean lihtsalt läbima ja need ongi siis lihtsalt läbitud. Ma ei ole tubli õpilane. (4)</p> <p>Ma ise märkasin, aga alles siis kui sellele oli teiste poolt tähelepanu pööratud, mis on minu üks nõrkus, on see, et ma tahan olla liiga põhjalik ja siis ma, siis ma, näiteks mõnda teksti kirjutades, ma mõtlen need asjad üle ja ma kirjutan selle lõpuks kokku sellisena, et selle asemel, et asjad välja öelda, siis ma lähenen nendele asjadele ringiga ja lõpeb sellega, et seal ei saagi võibolla aru, mis ma sellega mõtlen. Ehk siis, kui ma midagi kirjutan, siis ma mõtlen vist liiga palju, selle asemel, et lihtsalt otse välja öelda, et nii on. See on vist koht, kus ma saan ennast välja elada, ma saan rahulikult mõelda, siis kõik mõtted kahjuks jõuavad paberile. Kuna mul tekib teatud mõtteid, mida ma tahan sinna paberile panna, siis ma nagu panengi, et jah, peab olema vist konkreetssem. Ajaplaneerimine puudub üldse, õpistruktureerimine puudub, teen tunde järgi. (5)</p>	
Aja planeerimine	<p>Ajaplaneerimisoskus hindaksin 10 punkti skaalal 6-ks. Seetõttu, et ma küll planeerin, kuid teised asjad tulevad vahele ja siis mingid asjad lukkuvad edasi või siis on niimoodi, et kui on vaja mingit kindlat/ konkreetset asja teha, siis tekib mul näiteks ilmingimata mingisugune, arvan näiteks, et mul on hoopis koristada rohkem vaja. Kui see on mingi ebameeldiv asi, mida ma tahan edasi lükata, siis ma hakkam muid tegevusi/asendustegevusi otsima lihtsalt. Mõnikord jääb distsipliinist</p>	<p>Esimestel kooliaastatel oli see väga nõrk, nüüd on paranemas. Alati paraneb. Sellesmõttes, et nüüd on töö ka kõrval, siis peab nagu lihtsalt rohkem planeerima aega, aga jah paraneb. Nüüd ütleks, et 10 punkti skaalal 7, esimestel kooliaastatel oli 3. Esimestel kooliaastatel ma väga ei planeerinud siis jah, siis läks kuidas läks, ausalt kohe. (2) Päril heaks, 10 punkti skaalal hindaksid seda 8-ks, sest ütleme, et vahest harva tulid mingisugused asjad</p>

	<p>lihtsalt natuke puudu, sellest endale tähtaegade või nende etappide panemisest ajaplaneerimises. Kuigi ma olen lugenud ajaplaneerimisest, ma olen käinud ajaplaneerimise kursusel, aga tegelikult on nii, et tuleks lihtsalt kätte võtta ja ära teha ning keskenduda parasjagu ühele asjale, siis saab kõige paremini tehtud. Sellepärast ma panin 6, mitte näiteks 2 näiteks.(1) Ma olen suur planeerija, aga alati ei tule välja, ma arvan, et 4. Ma planeerin küll, aga mul ei tule see alati nii hästi välja kui võiks. (4)</p>	<p>vahele, mis endast ei sõltunud, et siis venis mõni ülesanne. Aga üldjuhul kui ta paika sai pandud, et hommikul teen selle kodutöö ära ja nii ta läks ka ja ajaliselt enam-vähem oskasin ka paika panna kaua mingi ülesanne võiks aega võtta. (3)</p>
<p>Hinda ennast ennastjuhtiva õppijana skaalal 1-10</p>	<p>Ma arvan et tugev 5, sellepärast et ma olen üsna iseseisev, ma ei palu naljalt kellegi abi. (1) Pigem ma arvan, et ma lähen siis sinna 5 juurde. Et ma ikka lasen ennast juhtida küll, et kui on mingisugune oluline teema, mis kuskilt lihtsalt vahele hüppab, siis ma tihtilugu lähen ikka lainelt ära ja mul läheb jälle palju aega ära, et sinna uuesti jälle saada. Olen hästi mõjutatav, allun provokatsioonidele. (4) Kuna juba jutuks tuli, et ma ennast eriti ei juhi ja ma lihtsalt sisetunde järgi asju teen või alateadlikul siis juhin. Paneks siis tagasihoidliku 4. (5)</p>	<p>10 punkti skaalal, 8. (3) Nüüd on see kindlasti 7-8 peal, peale kaitseväge tuli distsipliini kõvasti juurde ja ma teadvustan endale, et ma tahan kooli lõpetada ja näen selle nimel rohkem vaeva. Enda jaoks ja enda pärast õpin nüüd rohkem. Varem oli see eesmärk, et lihtsalt tehtud oleks.</p>

### Lisa 3 Prokrastineerimiskäitumise põhjused

	Viitab prokrastineerimisele	Ei viita prokrastineerimisele
<p>Üliõpilasest sõltuvad põhjused</p> <p>Hirm ülesande ja läbikukkumise ees</p>	<p>Mõne õppeülesande ees on hirm küll, hirm ajendab tõesti edasi lükkama, see tähendab seda, et sa kardad seda valu, sa ei taha seda valu endale. Edasi olen lükanud näiteks seminaritöö tegemist ja seda olen lükanud edasi seetõttu, et ei ole julgenud ühendust võtta juhendajaga. Mõne ülesande puhul kardan, et ebaõnnestun ka. Selle ülesande enda tegemise puhul ei pruugi ollagi kartust, rohkem võib-olla kardad õppejõu hinnangut, sellepärast on keeruline ja siis kui on liiga range, et kell kaksteist peab olema see tehtud, kellajaline tähtaeg ja kui sa nüüd ühe minuti hilined, siis kursust arvestatud ei saa, siis on ikka tõeline hirm ja vererõhk läheb suureks, siis unustad kõik asjad ära ja võibki täitsa tegemata jääda. Seminaritöö puhul näiteks on olnud hirmu, isegi mitte töö tegemisel aga selle kaitsmise osas. Seda hirmu on tekitanud läbikukkumise hirm, see, et tunnen ennast rumalana. (1)</p> <p>Kolmandal aastal oli mingisugune praktika, ma ei mäleta täpselt mis praktika, aga mäletan seda, et mul ei olnud praktikakogemust üldse vist nagu, midagi ikka natuke oli vist ka, aga ma ei olnud endas üldse kindel ja siis ma nagu vist isegi viimase hetkeni ei registreerunud sinna ainele ka, ma teadsin/uskusin, et ma ei saa sellega hakkama. Arvasin endast mingi hetk halvasti ja lükkasin selle järgmise aasta peale, et arvasin, et tuleb vahepeal kogemusi juurde, siis tuli ka midagi ja siis ma nagu muutusin endas kindlamaks. Ja, et kui ikkagi hirmutas, et siis ma tegin seda ikka võimalikult hilja. Ma sisendan endale, et ma ei saa sellega hakkama ja siis ma ei tahagi seda teha ja lükkan edasi. Enese võimete alahindamine kindlasti ja viitsimatus ka. Minus põhiline ongi see hirm nagu läbikukkuda või midagi sellist, et viimasele minutile jätangi just sellepärast ka, et tean, et see võib-olla pole kerge, kui ma tean, et võib-olla peaks sinna rohkem panustama, aga ma kardan ikkagi läbi kukkuda ja siis ma jätangi selle viimasele hetkele ja ei taha sellega tegeleda üldse. (2)</p> <p>Ma tean, et ma pelgasin teadus-ja loometöö metodoloogiat, seetõttu, et ta oli väga raskesti mõistetav minule. Ja noh raske on õppida asja, millest sa aru ei saa. Ja teine aine oli filosoofia, seoses siis sellega, et</p>	

	<p>hästi palju oli müüte juba enne, mis tekitas sellist kaost ja segadust. Need olid need ained, mida ma nagu pelgasin, läbikukkumise hirm oli ka. (3) Seminaritöö ja lõputöö tekitavad sellist nagu hirmu küll, aga need teistsugused hirmud on nagu sellised, noh ma rääkisin, et pean avalikult ette kanda, et need on nagu teistsugused hirmud. sellised, mis on materjalilt hästi rasked, mis on emotsionaalselt rasked. (4) See on juba keskkoolist ja üldse koolist, üldharidust koolist kaasa antud, selline hirm ja käitumismuster, et kui sa eksid, siis sa saad kahe onju, siis sa kukud läbi. Ma arvan, et päris palju kogeavad seda, et kui ta teeb mingit ülesannet, mis tundub ülejõu käiv või millest ta veel midagi ei tea või ei ole kindel, kas ta saab üldse sellest lõpuks ka aru, siis ma arvan, et tekib ikka see, et . Muidugi, mul on olnud. Kui ma saan sellise ülesande, kus ma isegi ei tea, mis see ülesanne endas nõuab, siis, esimene mõte on see, et äkki ma ei teegi seda, sest äkki ma kukun läbi seal, äkki ma ei saagi aru sellest ja kui ma ei tee, siis mul ei ole ju võimlust läbi kukkuda. Keegi ei saa öelda, et ma ei saanud aru, sest ma ei ole seda tööd teinud. (5)</p>	
<p>Madal enesehinnang</p>	<p>Ebakindlus tuleneb sellest, et sa arvad, et sa ei ole nii hea kui sa tegelikult oled, arvan, et olen halvem kui tegelikult olen, enesehinnang on madal. Näiteks seminaritöö puhul ütles juhendaja, et ma teen ennast maha, et mul ei ole endasse usku. Aga tegelikult ma sain tema arvates asjadega nagu päris hästi hakkama tema arvates. Ma olen endale näiteks pähe võtnud, et ma ei suuda seda ja seda enda arvates teha, aga tegelikult suudan küll, et adekvaatne enesehinnang oleks ka üks põhjuseid, mis aitaks asju õigel ajal ära teha. Sa mõtled, et sa ei suuda, aga tegelikult sa ikkagi suudad. (1) Madal enesehinnang, enesekriitilisus. Ma arvan, et mul on endal selline suhteliselt ma ei tea kas madal enesehinnang, aga ma olen väga enesekriitiline, teatud kohtades, et ma ei usalda nagu iseenda neid võimeid, teadmisi ja oskusi nii palju, et.. mul on olnud küll niimoodi, et kui midagi on vaja olnud suuliselt ka ette kanda, siis see ei ole noh, ma tegelikult teen selle ära, aga see nõuab minult pingutust alati, et ja see on selline pingeline hetk minu jaoks alati, et kui see mööda saab, siis on kergendus. (4)</p>	
	<p>Ma teen kõiki tegevusi välja arvatud õppimine, kui ma seda asja teha ei taha, alates koristamisest, asjade sorteerimisest, nõude pesemisest, neid asju mida sa</p>	

Asendustegevused	<p>tavaliselt teha ei taha, aga kuna see edasilükatud on veel ebameeldivam siis see on nagu põhjendus, et ma ei saa praegu teha, et ma pean koristama, et otsin nagu vabandusi. (1)</p> <p>Söömine, söögi tegemine, et teen süüa ja siis meelega, ma mäletan, et on olnud selliseid olukordi, kus ikka otsid võimalusi, et seda võimalikult palju edasi lükata, nt mõeldes, et tegelikult peaks süüa tegema ja siis mõtled, et täna võiks midagi erilist teha, võib-olla isegi mitte erilist, aga mis võtaks kauem aega ja siis saadki lükata seda kõike jälle edasi. Isegi mäletan, et lugesin mingit raamatut ka õppimise asemel või vaatan filmi, kuna ei ole viitsinud kooliasjadega tegeleda. Või kuulan muusikat ja jälle sotsiaalmeedia. Kui ma ei taha tegeleda sel momendil õppimisega, siis vaatan mingit filmi näiteks, teen enne söögi valmis ja siis vaatan filmi, süüa ja siis kui film saab läbi, siis mõtlen, et umbes näiteks, et tähtajani on veel mingi, ütleme, et see ongi hommikul, aga kell on juba näiteks 22, siis tunnikese või kaks ikka veel kuulan muusikat. Kõik sellised lihtsad asjad tunduvad siis nagu sellel hetkel, et edasi lükata seda kohustust, tunduvad palju tähtsamad. (2) Seminaritöö ja lõputöö on nii suur, et ma kulutan aega sellistele asjadele, mida ma ei oska ise ette planeerida. (muid asju selle töö tegemise asemel) Lõputöö ja seminaritööga on küll olnud, näiteks hakkan kodu koristama, hullult on vaja hakata kodu koristama, et seda on mul juhtunud küll mõnikord jah. (3) Ma arvan tegelikult, et, ja noh mugavus ka, et sa tahad sellel ajahetkel midagi muud teha, kuidagi olla. Ma olen lihtsalt lülitanud ennast kõigest välja ja puhanud, sest ma tunnen, et seda jääb mul väga väheks, seda aega, ehk siis on see ülekoormus. Teiseks ma olen, noh, see läheb nüüd samamoodi sinna alla, mitte küll füüsiliselt puhanud, aga lihtsalt läinud välja ja hakanud kõndima, lihtsalt, et tuulutada ennast ja olla, et ilus ilm on ja ma naudin seda. Ma valin meeldivamad tegevused. Perega olemise valimine kindlasti, olen valinud. Teen muid kohustusi tööga seotuid ülesandeid. Ja seesama vabatahtlik töö, see võtab mu kohe õppimise lainelt ära. (4)</p>	
Keskendumisraskused	<p>Ma võiksin paremini osata keskenduda, ma viimase hetkeni otsingi seda ideed, et see ajasurve annabki mulle selle, et kui ma tean, et mul pole võimalik enam kuskile edasi lükata, siis mul tuleb see mõte või idee, on tulnud vähemalt, aga kui ei tule siis lükkangi edasi. (1)</p> <p>Isegi kui võtan kätte, olen ka ära pannud, et võtan kätte ja hakkan tegema ülesannet, aga</p>	

	<p>olen ka ära pannud, võibolla ongi see, et ei suuda sellel hetkel keskenduda sellele asjale, lainele viia ennast. (4)</p> <p>Ma ei ole diagnoosi julgenud endale panna ja keegi ei ole pannud ka, ma ei tea, kas mul on keskendumisraskused, võibolla on. Jah, võibolla on, liiga palju mõtteid on, siis tekib keskendumisraskus. Minu õppimiselt on võimalik kergelt tähelepanu eemale tõmmata, ja. (5)</p>	
<p>Õppimiselt tähelepanu eemale tõmbavad tegevused</p>	<p>Kodus tõmbab õppimiselt tähelepanu eemale sotsiaalmeedia, näiteks facebook. Ma loen teiste postitusi või loen mingeid inspireerivaid asju, et otsin uurimistöö jaoks/õppeülesande jaoks mingit asja ning siis ma leian hoopis mingisuguse muu lehekülje ja hakkam lugema mingit käsitöö asja või psühholoogiat ja siis mul on see nii huvitav, et ma ei saa seda ülesannet, mida tegema tulin enam teha, lihtsalt teised teemad. Mingid sellised tegevused, mida tahaks teha, meeldivamad tegevused. näiteks hovid, ma vahel tahan neid ka teha, et ei viitsi kogu aeg lihtsalt õppida, õppimise asemel. (1)</p> <p>Sotsiaalmeedia taas, siis on juba need, siis on veel tegelikult ka ilm, et kui on hea ilm, siis tahaks pigem väljas olla. Kui on halb ilm, siis see nagu mõjub mulle pigem hästi, et siis ma hakkam nagu mõtlema selle peale, et välja nagunii ei lähe, et siis hakkam kooli asju vaatama just, et kui mul on selline tuju ka ja viitsimist, siis ma pigem teen just kooliasju (2) Näiteks kõrbev toit pliidil, sest kuna aega on vähe, siis ma olen õppinud tegema mitut asja korraga, hommikuti ma teen tihti söögi valmis õpingute ja muude asjade kõrvalt, on juhtunud. Vahest harva Facebook ka, kui on mingi tegevus, mida ma ei taha väga, nt seminari-lõputöö, ei ole nagu indu, ei taha teha. Aga siis kui ta väga häirima hakkab, panen selle üldiselt kinni, et aega kokku hoida. See on pigem erand. (3)</p> <p>Lapsed kindlasti, kui nad tulevad oma murega, oma õppimisega, siis number 1 kohe, et tõmbab õppimisest eemale. Kõik need meeldivamad tegevused, et vahepeal isegi kui sa teed seal koolitööd ja jätad sellesamusegi Facebooki lahti, siis lihtsalt lipsad aeg-ajalt sinna ja siis sa oled jälle lainelt läinud ja. (4)</p> <p>Kodus tõmbavad kõik asjad tähelepanu eemale. Kõik, mis ei ole seotud selle konkreetse tegevusega. Näiteks norskav toakaaslane, häälitsev toakaaslane, pidevalt jutustav toakaaslane. Mingisugune olemine või oleng ruumist väljaspool, mis kostub</p>	



	tuppa. (5)	
Muu: õppija tüüp (prokrastineerija)	<p>Ma ei tea, ma olin keskkoolis ka selline inimene, ma lihtsalt, nagu, nii paljud, mitmed õppejõud ka siin koolis on öelnud, et kui ma tahaks ja viitsiks rohkem pühenduda, siis mul läheks palju paremini siin koolis ka, aga siis ma lihtsalt teadsin, et kui ma saan läbi ja saan sellega hakkama, siis mul oligi see eesmärk sellel hetkel. Ma tean, et ma töotan pingelukorras paremini, kui ma tean, et mul on see kindel kellaeg, ma lükkan küll selle edasi sinna, aga siis ma teen eelnev või kaks päeva enne kõvasti rohkem tööd. (2) Pigem on see ikkagi minu tüüp. Osade ülesannetega on kindlasti see ka, et las ta olla, ma ei tahagi näha seda, aga ma arvan, et see on pigem minu tüüp, sest kui turja peal vasardab see kuupäev, isegi see kellaeg mõnikord, et ma olen isegi esitanud paar minutit enne seda sulgemiskellaega, et noh, vahepeal on pandud tähtajad, kellaajad, et see kuidagi nagu eriti annab hoo sisse, ma tunnen, et ma saan sealt indu või hoogu juurde. (4) Need viimase minuti õppimised ja ma mäletan seda ikka kogu aeg olnud endal. Ma arvan, et algkoolis vast ei, aga pigem keskkooliaeg. Keskkoolist sai see alguse. (4) Mina kui õppija, et pigem ma olen selline stressiolukorras õppija, et ma lükkan selle viimasele minutile ja siis ma teen selle pigem korraga, kui see, et ma teen natukene koguaeg, et see ei motiveeri mind, teha niimoodi tükkaaval ja natukene, vaid, et kui ma tean, et mul on vaja teha, siis see on see, mis mind motiveerib. Aga tegelikult see on mitte ainult õppimisega, vaid see on vist mu käitumisharjumus või elustiil, sest ka tööl ma teen nii, et.. või muudes asjades, ka lihtsalt elulistes asjades, ma teen asju siis kui viimane kriitiline punkt/hetk seda teha. (5) See on halb harjumus, see on nagu kohvi joomine, sa tead, et see mõjub tervisele halvasti, sest ma ei tea vererõhk läheb kõrgeks ja süda hakkab puperdama, aga samas iga kord mõtled, et ma lähen joon seda kohvi. Ma ei tea kas ma tahan sellest harjumusest lahti saada. See vist tekitab mingid uued protsessid, et kui sa teed seda aegamööda siis võibolla ma ei keskenduks nii põhjalikult, siis ma teekski ainult jupikaupa, mõtlen, et panen selle kirja, selle kirja, kaks lauset täna, et ma ei süvene sellesse kui tervikusse ja ma ei jõua nende mõtetega sinna, kus ma jõuan, kui ma keskendun sellele päeva või kaks ja olen selles töös sees. (5)</p>	
Vähene enesedistsipliin	Mul oli õppimises enne kaitseväge see periood, kus ma lihtsalt tahtsingi läbi saada	

	<p>ja ma olin nagu väga rahul sellega, et ma ei näinud nagu piisavalt palju vaeva, nägin vaeva täpselt nii palju, et ma saaks läbi ja sellesmõttes ma olin rahul. Nüüd tagasi mõeldes, siis ma oleksin võinud muidugi rohkem vaeva näha ja paremad tulemused saada. Vähene enesedistsipliin võib ka olla üheks põhjuseks. Kaitseväge on mulle kasuks tulnud küll sellemõttes ja enesedistsipliini kasvatanud.(2)</p> <p>No võibolla see sama enesedistsipliin, millest enne rääkisime, et ei suuda ennast ka suunata seda kätte võtma – laiskus. (4)</p> <p>Võiks olla rohkem distsipliini küll, aga distsipliinist tegelikult saabki kõik alguse, et seda võiks tegelikult rohkem olla küll. Miks ma mõned asjad edasi lükkan, see ongi see et ei suuda seda distsipliini nagu 100% hoida. (1)</p>	
Raskused käivitusenergia leidmisel	<p>Asjade alustamiseks on kõige raskem leida niioelda käivitusenergiat. Kui see leida ja tööd alustada, siis on juba ok. (1)</p> <p>Halb ilm, pimedus. Kui päikest ei ole, siis mul ei ole energiat. Demotiveerivad ning edasilükkamist soodustavad asjaolud on näiteks halb ilm, tehnika purunemine pinged kodus ja tööl. Igav teema, oskuste puudus, võimete puudus, mõtte puudumine, laiskus, mugavus, et ei viitsi lihtsalt teha.(1) Lootusetuse tunne mõne ülesande ees, et ma ei suuda seda ära teha. Annad alla ja siis jääbki tegemata.</p>	
Õpikeskkonnast sõltuvad põhjused: õppeülesanded	<p>Õppeülesanded, mida edasi lükkan on sellised, mis ei kõida, mis ei inspireeri ja ei huvita sind, kõik asjad ei saa meeldida. Kuivad, tuimad faktid, mille põhjal peab võib-olla midagi leiutama, juurutama. (1)</p> <p>Mis ei ole konkreetne ja piisavalt selgelt arusaadavad, näiteks ongi kahemõttelised. Ülesanne ise võib olla raske, aga juhis peab olema arusaadav. Vahetähtjad oleks head. Muidu ma panen endale tähtaja ja hakkan seda murdma, edasi lükkama.(1) Praktikad on positiivseid tundeid tekitanud, et praktikad on mulle väga meeldinud ja hästi istunud, et lastega koostööd teha ja tunde läbi viia, siis on alati nagu see protsess, on see mis on nii tore. Alati on muidugi ka mingeid negatiivseid külgi natuke, aga enamjaolt ikkagi positiivne, et see tekitab häid tundeid. Et kui lastele on meeldinud see asi, mida ma nendega teen ka, siis on alati tore. Mulle meeldivad praktikad sellepärast, et just neid viimaseid praktikad tehes olen nagu enda puhul aru saanud, et mulle endale meeldib just kõige rohkem nende tundide läbi viimine ja suhtlemine noortega palju rohkem, kui kirjalikud tööd.</p>	<p>Praktilisi ülesandeid ei lükka niiväga edasi. Neid õppeülesandeid, mis puudutavad oma minevikku või perekonda või mingit sellist asja, mis on nagu sellised ülesanded, mille jaoks ei pea väga eraldi materjale hakkama otsima, vaid see nagu tulebki oma kogemuse põhjal. Erialased ja praktikaga seotud ülesandeid ei lükka nii väga edasi. Täiskasvanud õppijale sobivad rohkem need õppeülesanded, mida saab seostada oma eelneva kogemusega, need on kordades lihtsam teha, kui see et õhust võtad mingi probleemi või asja, just need aktuaalsed ja elusündmused ning nendega seotud teemad.(1) Mulle meeldib, kui mulle antakse valikuvabadus, et kui on näiteks mingi kirjandus või ma pean uurima mingit teemat, ütleme et siis kasvõi haridusega seonduvat teemat, et on ta siis ajalugu, kaasaeg või tulevikuvisionid, et ma saaksin ise valida. See kui ma saan ise valida, siis ma valingi ju seda, mis mind ennast sütitab ja seega on seda tööd ju põnev teha. Ma uurin seda, mis mulle huvi pakub. Selliseid võimalusi ei olnud palju, aga oli. (3) Mulle meeldisid sellised</p>

	<p>Kirjalikke töid tehes ma ei tunne ennast hästi. Mulle ei paku see nii palju huvi, ma tean lihtsalt, et ma pean selle ära tegema, aga praktika olukorras tunnen ma ennast palju paremini. Praktikatest tunnen, et saan iga kord uusi teadmisi ja kogemusi. Kirjatööd, väga ei meeldi, ei viitsi neid teha. (2)</p> <p>Seminaritöö ja lõputöö, need on lihtsalt nii suured ampsud minu jaoks, et ma pean väga väga palju pingutama, et saada need tehtud ja ma tavaliselt olen selline maksimalist, siis ma juba tean ette, et ma ei ole võimeline seda A peale tegema, et ta lihtsalt, need suured uurimustööd on minu inimnatuuri jaoks väga keerulised, rasked. Ja kui ma juba tean, et sealt A-d ei tule, siis mul on nagu väga raske leida sellist, noh indu. Ma ei tee mingeid ülesandeid rõõmuga, kuna ta on liiga raske minu jaoks, liiga keeruline, siis mul väga raske panna paika aega, et palju mul selle ülesande täitmiseks kulub. (3) Pigem need, mis edasi lükkavad, ongi ikka need teoreetilised ülesanded, mina ei tea referaadid või mis asjad tuleb teha aga kui neid mõningaid teisi ülesandeid on ka jäänud, et siis nad on tõesti lihtsalt jäänud või unustanud selle tähtsaja või miskit, et ma neid niimoodi sihilikult ei ole lükanud edasi. On olnud küll, siis mul tekivad sellised mõtted, et nüüd ma lähen koju, panen asjad kõik kõrvale ära ja ma ei mõtle nii selle asja peale üldse, enne kui noh, tavaliselt me käisime nv-del, kui nädalalõpp läbi saab, siis ma võtan ta uuesti kätte ja vaatan, mis ma temaga üldse teen. Ta tundubki või ongi liiga mahukas, et mulle tundub, et ta röövib mult liiga palju aega, ma arvan, et see võib olla ja vb ja vb ei ole see tööjuhend konkreetne või see arusaam, mis ma tegema pean, et selleks, et aru saada, ma pean ma vb rohkem süvenema sellesse. Noh see keskendumine, süvenemine pole vb just kõige tugevam külge, et siis vb see. (4) Nagu ma enne ütlesin, et kui on keeruline ülesanne, siis ma lükkan seda edasi, aga samas mida keerukam ülesanne seda motiveeritum ma olen seda tegema. Näiteks igasugused sellised ee, täpsust nõudvad asjad või mingisugust mõttetööd nõudvad asjad, siis ma teen neid parema heameelega kui lihtsaid asju, sest lihtsad asjad tunduvad nii lihtsad, et ma teen nad pigem üle käe või ei keskendu nii sügavalt kui ma teen seda siis raskemate ülesannetega, mis omakorda viib selleni, et tihtipeale, miks ma teengi asju viimasel minutil, on see, et kuna ma tean, et kui ma tean, et on raskem ülesanne</p>	<p>kodutööd, ütleme näiteks, kus ma sain kiirelt vastuse, kuidas mul läks. Kui olid mingisugused ülesanded, mis ma näiteks seal Moodles pidin tegema, kui ma esitasin oma testi või või mis iganes, siis ma sain kohe tulemuse teada, et mulle ei meeldi praadida ja mõelda, et kuidas mul nüüd läks. Ja eriti hea on see, kui ma saan pärast hiljem kontrollida ka neid vastuseid. (3)</p> <p>Kindlasti on erinevad õppeülesanded, kui on selline asi, kus sa tunned nagu äratundmisrõõmu või sellist asja, et läheb kohe hooga peale mõni töö, et sa saad nagu aru, mida sult tahetakse ja see huvitab sind, no siis on ainult positiivsed tunded ja kui sa selle veel valmis ka saad, siis on eriti positiivsed tunded. Aga kui on mingi selline töö, et .. paraku on ju sellised töid ka, mis sa lihtsalt pead ära tegema, sa mõtled küll, et kas mul üldse sellest kunagi mingit kasu on, aga siis need on sellise, oh, miks ma pean. (4) Innustavad kõik tegevused, mis on uued ja jõukohased ja sellised, kus ma pean täpselt parasjagu pingutama, et ma saan näidata, kus ma..., mida ma ei ole enne teinud ja sellega ma saan siis endale tõestada, et ma saan millegagi hakkama ja ma olen veel õppimisvõimeline. Näiteks mingid kriitilised esseed, millest ma polnud enne kuulnudki, mis on hästi põnevad, et ma peangi otsima materjale ja nägema vaeva selleks, et see valmis saada ja see arendab mind juba sellepolest, et ma saan uusi teadmisi, kui ma otsin mingeid materjale juurde ja pluss ma suudan selle kokku panna nii, et sellest tuleks ka mingisugune selline tekst, mis on loetav ja seoses. Ehk mind motiveerivad need asjad, mis on mind arendavad ja ma tean, et miks ma neid teen ja, ja mis ma sellega saavutada saan. On ikka olnud Akadeemias neid. Mis on erialaga rohkem seotud või nojah mis iganes, kus me pidime... see oligi selle huvijuhiga professionaalsuse aine raames. Sellised asjad, aga mis veel. Seiklussuuna pealt ilmselt enamus aineid, mis seal anti, et esiteks õppjõud olid hästi huvitavad ja nendest peegeldus nii palju tarkust, et ma lihtsalt ei saanud neid asju mööda saata. Kõik sellised asjad seal, mis me seal tegime. (5)</p>
--	---	--

	<p>või keerukam ülesanne, siis ma tahan seda teha hästi ja ma olen motiveeritud tegema seda hästi, mis tähendab, et see on minu jaoks ka ajamahukam, mis tähendab, et ma lükkan seda koguaeg edasi, sellepärast, et ma ei suuda alustada selle asjaga, teades kui palju sinna aega läheb. (5) Minu jaoks mõttelagedad ülesanded, kus ma ei näe selle harivat eesmärki. Osad õppejõud annavad ülesandeid lihtsalt ülesande pärast, et saaks mingisuguse, ma ei tea kas siis õppekava täidetud või mingi linnukese kuhugi kirja, et on tehtud, et on ettenähtud sellises mahus töid, et noh teeme siis selle essee, paneme selle teemaks, no võtame selle. (5) Viljandis pole õppeülesannete tegemist vist varem alustanud, kui siis, mõned sellised, äärmiselt vähe pingutust nõudvad, mille ma saangi ära teha poole tunniga, ma tean, et selle pool tundi ma ikka kuskilt leian. Aga kui see juba läheb pikemaks, siis ma pigem lükkan seda edasi. (5) Ülesanne ei motiveeri, lükkan edasi, ülesanne on nii mahukas, et ma lükkan selle edasi sellesse punkti, kus mul on vaja see ära teha ja siis ma teen selle järjest, kuna alguses tundub, et ta on keeruline, sellega alustamine nõuab minu jaoks pingutust, aga ma tean, et kui ma selle kätte võtan, siis ma tahan selle ära teha ühekorraga ja siis ma kuidagi sisetunde alusel kalkuleerin selle aja, mis selleks kulub ja siis ma teen selle täpselt nii, et ma lõpetan selle siis kui on vaja ära saata (5)</p>	
<p>Õppejõu tegevus: õpetamisviis, tagasiside</p>	<p>See oleneb ainest, oleneb ka õppejõust, oleneb teemast, aga üldiselt tee, mis sa teed, inimfaktor on ikka kõige olulisem. Olgu nad siis motiveerivad ja toetavad sind, tänu sellele oled sa inspireeritud ja vastupidi see sama faktor võib sind alla tõmmata ehk demotiveerida. Õppimist lubab edasi lükata see, et on mitu eksamiaega. Siis see, et mõne õppejõu puhul saabki mitu korda sama asja teha. Õppejõu tegevustest võib soodustada ebavõrdne kohtlemine, ebaselged juhised, siis see konkreetse puudumine, see täpne aeg ja lubadustest kinni pidamine, ebamäärasus. Õppejõupoolne tagasiside on samuti oluline, oleks võinud saada rohkem tagasisidet, sest mõne asja puhul me ei saanudki tagasisidet, et kas me tegime hästi või halvasti, see oli eriti esimesel aastal, et muudkui ootad seda tagasisidet, et oled teinud 15 või 20 lk pikkuse töö ja ei saagi lõpuks seda tagasisidet, et kas sa tegid hästi või halvasti, et tegid ära mingi asja, sai arvestatud ja tehtudaga et ei saanudki teada mida sa tegid halvasti või mida saaks järgmine kord teistmoodi teha. Ma jään ikkagi selle inimfaktori juurde,</p>	<p>Inspireerivate ja toetavate õppejõudude ning nende poolt antud õppeülesandeid ei lükka edasi. Õppejõud peaks olema toetav ja oma eriala ja ainet hästi tundma, esitusviisid, kuidas ta seda ainet annab, kas need on tänapäevased ja huvitavad. (1) Akadeemia on lahedaim koht kus õppida ja kõik õppejõud on üldkokkuvõttes väga toetavad ja nendega mitte läbisaamine tuleneb ka ikka iseendast. Ei tule ühtegi õppejõudu ette, kelle puhul oleks midagi häda olnud sellepärast, et see ei tulenenud minust endast, tegelikult on ikka kõik väga toetavad kui sa ise ka nende vastu tuled, siis tulevad nemad sulle ka vastu. Õppejõult saadud tagasiside on minu jaoks oluline. Mina pean igasugust tagasisidet üliüli oluliseks, et oleks võinud olla rohkem, ei ole vahet, kas tegu on lasteaia lapsega, algkooli või keskkooli või ülikooliga, igasugune tagasiside on hästi oluline. (3) Mulle meeldib enamus õppejõudude suhtumine üliõpilasesse, kui võrdne võrdsesse. Akadeemias on selline mõistev ja toetav suhtumine. Et see kui sa küsid, see näitab sinu uudishimu, mitte, et sa ei tea, oled rumal ja küsid asju üle. Ja</p>

	<p>sellest sõltub ikka kõik. Ma mõtlen teisi inimesi, et kui palju võib üks inimene teisest inimesest mõjutatud olla, kuidas õppejõud võib su enesehinnangu tõmmata nii alla aga samas tõsta ka väga kõrgele, et see õppejõu positiivne toetus ja vajadusel õla alla panek, see on väga oluline. Juba see kui õppejõud märkab sind, et sa oled edenenud ja annab sulle personaalset tagasisidet, on väga hea. Et ma näiteks olen isegi ühe õppejõu tagasiside välja printinud ja see on mul olemas siamaani arvutis alles, see aitab nagu hoida enesehinnangut ja see aiatab ka nagu teisi asju püüda teha palju paremini. Ja vastupidi, et need negatiivsed kogemused, tõmbavad seda õpitahet alla ja hakkadki asju rohkem edasi lükkama. (1) See võib soodustada edasilükkamist kui õppejõud ei ole inspireeriv ja tema õpetusviisid ei ole kaasahaaravad ja põnevad. Aga sellesmõttes, et kui on täiesti noor õpetaja ja kogenematu, kui ta ise võibolla tunnistab ka, et see on tema jaoks ka uus. Aga kui tudengid saavad aru, et õppejõud on ebapädev, siis jällegi võib see ka soodustada seda, et ah ma ei viitsi ka siis kaua aega panustada sellele, et kui õppejõud ise ka ei tea sellest teemast midagi. (2) On ikka, on ju selliseid õppejõude kelle loeng seal ees, oleneb mis viisil ta seda teeb seal, et see on igav, tüütu, et see ei paku nagu midagi, see ei haara mind endaga kaasa mõtlema, siis läheb ka nagu mõtte lendu ja ei suuda nagu keskenduda. (4) Võibolla siis üldiselt kokku võtta, et seal kus ei teki diskussiooni üliõpilase ja õppejõu vahel, kui puudub diskussioon, kus mõlemad saavad kaasa rääkida ja oma mõtteid avaldada. (5)</p>	<p>väga palju on Akadeemia mõjutanud mind õppijana, just positiivselt ja just see, et on läbi võetud erinevad pedagoogika ained, mis tuletab natukene meelde juba eelnevaid õpetatud teadmisi, iseennast samastades, kas siis õpetaja või õppijana, et kuhu kasti sa ennast siis paigutaksid. Ja päris palju on koolis olnud eneseanalüüsi, millest on nagu väga palju kasu olnud. (3) Õppejõu tagasiside on oluline, esiteks juba sellepärast, et sellest tagasisidest ma saan ju õppida hästi palju, rohkem kui võibolla sellest, kui sellest mis ma sinna kirja panin. Aga on olnud küll, mõne õppejõu puhul tekkinud mõte, et miks me seda üldse teeme ja ei saa mingisugust tagasisidet, ma ei tea, kas ma teen seda õigesti või ma eksin kuskil või ma võiks midagi kuskil teistmoodi teha. On küll jah, et on küll niimoodi, et oleme arutanud täiesti, et see kaotab igasuguse mõtte ära, nende tööde tegemine, kui tagasisidet ei saa. (4)</p> <p>Kui õppejõud on sellised hästi põnevad ja nad on ise ka selle asja sees, mida nad räägivad, siis see motivatsioon ei jää tulemata. On ka selliseid õppejõudusid, kes lihtsalt ka oma olemusega innustavad. (4) Kui õppejõud ei kõneta mind, siis mul lähebki tähelepanu kõrvale. Kui õppejõud ja see aine ja loeng või seminar on piisavalt põnev, siis ma ei näe, et miski võiks mind kuidagi mõjutada nii, et ma ei suudaks keskenduda enam sellesse. (5) Õppejõu tagasiside on oluline sellepärast, et muidu ma ei saa ju sellest õppida, kui ma ei tea, kuidas ma selle töö tegin. Kui ma teen töö ära ja ma ei saa sellele tagasisidet siis mul ju puudub mingisugune selline õpimoment asja juures. Kas ma tegin hästi, kas ma tegin halvasti, mis ma tegin hästi, mis ma tegin halvasti, millele tähelepanu pöörata. Et siis ta jääbki tegemine tegemise pärast, sest kui sinna ei järgne tagasisidet siis see võibolla on üks selline väga suur motivatsiooni tapja (5)</p>
<p>Muu: õppimiseks sõbimatu kodune õpikeskkond</p>	<p>Võibolla lihtsalt mingid muud segavad faktorid, näiteks kui ma õpin, siis mul on vaja, või kui ma näiteks mingit mõttega ülesannet, teen kodutööd, kus on vaja mõelda ja keskenduda, siis mind häirib absoluutselt kõik. Ehk see tekkis juba gümnaasiumi, kui ma läksin raamatut lugema, siis ma läksin ja lugesin seda üksinda, suletud ruumis, kus ei olnud ühtegi heli. Ma ei hakka kodu ka praegust lugema raamatut, kui keegi teine on kodu, sellepärast, et alati tekib siis mingisugune jutuvad inna juurde ja siis ma lihtsalt ei keskendu. Lõpuks mõtlen siis millest</p>	

	<p>raamat rääkis, ei tea. Et jah selline, kui sa küsid, miks ma edasi lükkas, siis võibolla ka see, et mul ei ole siin ühtegi keskkonda, kus ma saaksin seda konkreetset ülesannet teha hetkel. Olen käinud näiteks raamatukogus. Aga näiteks kui raamatukogu on juba kinni või ma mingil muul põhjusel ei saa sinna minna, siis noh, ja ma olen sunnitud olema kohas, kus on segavad faktorid, siis ma sujuvalt ütlen või mõtlen, et ma teen seda homme, äkki siis, kas ma saan siinsamas teha, sest need faktorid kaovad ära homme või ma saan homme minna raamatukokku ja kuhu iganes, kus ma saan seda teha rahulikult. Me minna raamatukokku ja kuhu iganes, kus ma saan seda teha rahulikult. (5)</p> <p>minul õppijana o see keskkonna muutus hästi oluline vahepeale, et kui mul on vaja lugeda, teen seda näiteks terassil, olen käinud kohvikus lugemas mingeid asju, lähed raamatukokku või kasvõi liigud köögist magamistuppa. Ma suudan paremini keskenduda nii ja see hoiab värskena. (3) Ma olen kodus endale tegelikult loonud sellise koha kohe ekstra, ütlesin, et ma tahan kooli ära lõpetada, et ma pean selle kuhugi teise kohta tekitama, et ma pean teist nagu eemale saama, et jah, ma olen nagu ekstra loonud sellise koha. Oma sellise ruumi ja koha. (4) Kodus segab see ka kui on liiga palav või liiga külm. Ei tohi olla siis liiga palav ega liiga külm. Pimedus segab ka, ma ei saa midagi tegema hakata kui on pime, kui ei ole valgust. (1)</p>	
<p>Mõjutatavus välisest õpikeskkonnast skaalal 1-10</p>	<p>Kõik oleneb selle töö seisust, kui kaugel ma selle tööga olen ja kas ma. Kui ma tunnen, et midagi jääb sellepärast tegemata, siis ma ei lase ennast mõjutada. Panen 9, annan veel lootust endale. Sest jah, kui miski mind segab, siis ma isoleerin end võimalusel, kas panen mingisuguse taustamuusika ja kõrvaklapid või mis iganes, aga mingisugust müra ma ei salli, minu pool kontrollimatut müra. (5)</p>	<p>Ei ole väga mõjutatav, hindaks 4. (1) Hetkel ma arvan, et see võiks olla 4, enam ma nii mõjutatav ei ole, varem oli see 6-7, siis ma ikka lasin ennast mõjutada. Isegi 4 on palju võib-olla, ma arvan, et 3, sest ma väga, nüüd kui ma tean, et ma pean tegema, et siis ma ikka teen. Ma arvan, et nüüd on 3, varem oli 7. (2) Ma olen vähe mõjutatud, 2. (3) Ma arvan, et 3, et pigem vähe. (4)</p>

## Lisa 4 Põhjused, miks üliõpilased ei lükka õppimist edasi

<p>Üliõpilasest tulenevad põhjused</p>	<p>Tahan asja kaelast ära saada, saan rahulikult magada, siis ma ei pea muretsema selle tegemata töö pärast. Eduelamus, kiitus ja tunnustus, kursusekaaslaste tunnustus. Ma tahan ikkagi olla korralik õpilane, kohusetundlik ja siis see aitab mind järgmisele kursusele või kooli lõpetamisele lähemale.(1) Kohusetunne, huvi pakkuv teema. Tulemuseootus, näiteks ootad head tulemust, siis see paneb ka minu arust rohkem pingutama. Et kui ma tunnen näiteks, et ma olen selleks võimeline, siis ma tahaks seda head tulemust saada ja siis ma näen sellega rohkem vaeva. (2) Kohusetunne, enesearendus. Ma arvan, et enesearendus ja kohusetunne on ikka sellised põhilised, mis ajendavad tegema. Enda heaolu, sellesmõttes, et kui ma õigeaegselt oma asju ära ei tee, siis ma teen ainult iseendale käru, just, et võimalikult lihtsalt oma elu elada. Mul ei teki siis mõttetuid pingeid ja miks ma pean ise oma elu keeruliseks elama. Minnes ülikooli ma ju võtsin endale kohustused, miks ma nüüd peaksin hakkama siis mõned minutid enne südaööd kui on see tähtaeg veel närvi minema ja siis tegema oma asju. Motivatsioon on hästi oluline, et leida see motivatsioon. (3) See ongi see asi, et võibolla saab nagu, et kuna need kuupäevad jäävad kõik ikkagi kuskile meelde ja tulevad aeg-ajalt mõtetesse, siis saab nendest nagu lahti kui see on nagu ära esitatud, siis sa tunned nagu vabadust või siukest head emotsiooni. See ongi see positiivne tunne ja teine asi ongi see, et ma saangi selle kaelast ära ja ma saan selle ülejäänud aja teha, mis ma ise tahan.(4) Ma arvan, et minu puhul on see, et ma olen selle kohustuse võtnud ja ma saan selle kohustuse tehtud. See, et see asi saab tehtud, see lõpptulemus. Koolilõpp. Innustab ka see, et need õppeülesanded saavad tehtud ja ma ei pea enam selle peale mõtlema. Aga praegu mind motiveeribki see, et lõpp on lähedal. Varem motiveerisidki mind need praktilised asjad, mida töös kasutada. Eduelamus motiveerib, nagu väikest last. Ja mis veel motiveerib, on tegelikult kaaslaste toetus ka, ma mõtlen nii lähedasi kui kursakaaslasi. Pere toetus on tegelikult üüratu ja siis on oma kursus, kes ka toetab ja innustab. (4)</p>
<p>Õpikeskkonnast tulenevad põhjused</p>	<p>Õpikeskkond Viljandi Kultuuriakadeemias on väga inspireeriv ning sellepärast mulle meeldib siin koolis käia ka. Enamus õppejõududest on ikkagi sellised toetavad ja inspireerivad ning valdav enamus ainetest on nagu sellised mulle sobivad, sellepärast ma selle eriala valisingi. Ma arvan, et seda inspiratsiooni annavad ka kursusekaaslased, huvijuhid eriala on inspireeriv ning tegelikult minu arust on see inimfaktor ikkagi kõige olulisem, inspireerivad õppejõud, toetav, julgustav ja nii ongi. (1) Viljandi Kultuuriakadeemia on lähedaim koht kus õppida ja kõik õppejõud on üldkokkuvõttes väga toetavad ja nendega mitte läbisaamine tuleneb ka ikka iseendast. Ei tule ühtegi õppejõudu ette, kelle puhul oleks midagi häda olnud sellepärast, et see ei tulenenud minust endast, tegelikult on ikka kõik väga toetavad kui sa ise ka nendele vastu tuled, siis tulevad nemad sulle ka vastu. Meie koolis on olnud toetavad ja inspireerivad õppejõud minu jaoks vähemalt. (2) Innustavad õppejõud, nende poolt antav õpivabadus. Iseuurimuslikud tööd, vastavalt oma huvile ja tahtmisele. Mulle meeldib enamus õppejõudude suhtumine üliõpilasesse, kui võrdne võrdsesse. Akadeemias on mõistev ja toetav suhtumine. (3)</p>

	<p>See kuidas õppejõud oma ainet annab mõjutab. Kui nad on sellised hästi põnevad ja nad on ise ka selle asja sees, mida nad räägivad, siis see motivatsioon ei jää tulemata. On ka selliseid õppejõudusid, kes lihtsalt ka oma olemusega innustavad. (4) Õppejõud, kui õppejõud on mulle isiksusetüübilt sümpaatne ja ma austan teda ja tema austab mind. Siis kui on koolist väljastpoolt, keegi kolmas isik, kes on mulle vastu tulnud (praktiliselt), siis see motiveerib mind tähtaegadest kinni pidama, et saaks ka tehtud. Ja siis teised, kaastudengid, kes motiveerivad oma tegemistega või ütlevad, et nad said tehtud ja ütlevad, et oi, see oli nii põnev ja mis iganes. (5)</p>
--	--



## **SUMMARY**

### **„ACADEMIC PROCRASTINATION BEHAVIOUR AMONG COLLEGE STUDENTS“**

The objective of this thesis was to find out what are the main reasons of procrastination behaviour among Leisure Time-Manager Teachers learning. In the course of the study participated 5 students and answers were collected by semi-structured interviews.

Pursuant to the objective of the study, the following two research questions were set:

1. What are the reasons of academic procrastination which depends on college students?
2. What are the reasons of academic procrastination based on learning environment, which may cause procrastination of study assignments.

In my final paper i base on the following academic procrastination definition. Academic procrastination is delay associated with doing and performing study assignments. Academic procrastination begins in that moment when college student had decided and placed a date when to begin with it and then cant stick on that replaced time.

Procrastination behavior reasons depends on a number of reason which depend on college students and on reasons which depend on learning environment. The study revealed that the main reasons what depends on college students are: they delay performing study assignments because of alternate activities, the have fear for on few study assignments, they have fear on failing in study assignments, they have difficulties with concentration, activities that take away from concentration, low self-discipline.

On of the main important reasons for procrastination is college students conscious delay performing study assignments. Bigger half in this study participated college students said, that they want to begin doing study assignments late, because they work under pressure more effective and thats why they study assignments get done faster and better. Procrastination behavior have become their intrinsic study behaviour, what is incipient turn

out before university studies.

Reasons of academic procrastination based on learning environment are: aversive, time-consuming and capacious study assignments, which means study assignments quality, in the absence of appropriate study environment, reasons that depend on faculty member: slight feedback, absence an intervals deadline, less inspiring teaching ways.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Marine Mahsudjan,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Akadeemilise prokrastineerimiskäitumise põhjused üliõpilastel“, mille juhendaja on Tiia Pedastsaar,
  - 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 lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Viljandis, **23.05.2017**