

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Sille-Liis Männik

USKUMUSED TAHEJÕU OLEMUSEST JA NENDE SEOS ENESEREGULATSIOONI JA
AKADEEMILISE EDUKUSEGA
Uurimistöo

Juhendajad:

Karin Täht, PhD

Kenn Konstabel, PhD

Läbiv pealkiri: implitsiitsed teooriad, eneseregulatsioon ja akadeemiline edukus

Tartu 2017

USKUMUSED TAHEJÕU OLEMUSEST JA NENDE SEOS ENESEREGULATSIOONI JA
AKADEEMILISE EDUKUSEGA

Lühikokkuvõte

Eelnevates uuringutes on leitud, et inimesed, kes usuvad tahejõudu kui piiramatusse ressursi, on paremad eneseregulatsioonis ning saavutavad kõrgemaid akadeemilisi tulemusi. Käesolevas töös adapteeriti Igapäevase Eneseregulatsiooni küsimustik (Job et al., 2015) eesti keelde ja uuriti seoseid tahejõu implitsiitsete teooriate, igapäevase eneseregulatsiooni ja akadeemilise edukuse vahel Tartu Ülikooli tudengitest koosneval valimil ($n = 439$). Mitmese lineaarse regressiooni tulemusena leiti, et akadeemilist edukust mõõdetuna kaalutud keskmise hindega ennustab tahejõu piiramatu teooria. Tahejõu piiratud ($n = 60$) ja piiramatu ($n = 64$) teooriaga tudengite gruppide vahelises võrdluses leiti, et akadeemiline edukus ja igapäevane eneseregulatsioon kolmes alaskaalas (prokrastineerimine, halb emotsioonireglatsioon, eelarveülene rahakulutamine) on parem piiramatu teooriaga tudengite seas.

Märksõnad: igapäevane eneseregulatsioon, tahejõu implitsiitsed teooriad, akadeemiline edukus

IMPLICIT THEORIES ABOUT WILLPOWER AND THEIR RELATION TO SELF-REGULATION AND ACADEMIC PERFORMANCE

Abstract

Previous research has shown that when people believe willpower is an abundant, rather than a limited resource, they exhibit better everyday self-regulation and higher academic results. In this study, Everyday Self-Regulation Scale (Job et al., 2015) was adapted to Estonian and relations between implicit theories about willpower, everyday self regulation and academic performance were examined in a sample consisting of Tartu University students (n = 439). Multiple linear regression analysis revealed that academic performance, as measured by weighed average grade, was predicted by the nonlimited theory of willpower. Analysis between students with a limited (n = 60) and a nonlimited (n = 64) theory of willpower revealed that academic performance and three subscales of everyday self-regulation (procrastination, failure of emotion regulation, excess spending) were better in students with the nonlimited theory of willpower.

Keywords: everyday self-regulation, implicit theories about willpower, academic performance

Sissejuhatus

Tahtejõud, enesekontroll ja eneseregulatsioon

Tahtejõu terminit on hakatud teaduskirjanduses kasutama alates 1990ndatest (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Palju levinumalt on kasutatud kaht teist mõistet, enesekontrolli ja eneseregulatsiooni. Esimest defineeritakse kui võimet kontrollida enda mõtteid, emotsioone, tunde ja käitumist (Gailliot et al., 2007). Enesekontroll võimaldab saavutada eesmärgi ja võimaldab kinnipidamist moraalireeglitest, seadustest, sotsiaalsetest normidest ja teistest reeglitest (Gailliot et al., 2007). Enesekontrolli ja eneseregulatsiooni käsitletakse kirjanduses tihti sünonüümidena, teised viitavad enesekontrollile kui tahtlikule, teadlikule ja pingutust nõudvale tegevusele, mis moodustab ühe osa eneseregulatsioonist (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Varasemalt pigem rahvakeeles kasutatud mõiste „tahtejõud“ viitab teatud tugevusele või energiale (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007)

Implitsiitsed tahtejõu teooriad

Inimestel on erinevad uskumused tahtejõu kohta, mida teatakse kui tahtejõu implitsiitseid teooriaid (*implicit theories about willpower*), mille võib jagada kaheks: uskumus tahtejõust kui piiratud ressursist (tahtejõu piiratud ressursi teooria) ja uskumus tahtejõust kui piiramatust ressursist (tahtejõu piiramatuse ressursi teooria) (Job, Dweck, & Walton, 2010).

Uskumus tahtejõust kui piiratud ressursist käib kokku enesekontrolli tugevuse mudeliga (*The Strength Model of Self Control*) (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998). Selle teooria järgi rakendavad inimesed erinevate vaimset pingutust nõudvate ülesannete puhul teatud piiratud energiat, mille kulutamisel toimub nn ego kurnamine (*ego depletion*). Enesekontrolli nõudvate ülesannete läbiviimisel on täheldatud järgmisel enesekontrolli vajaval ülesandel halvemat sooritust. Näiteks Baumeister et al. (1998) tehtud kuulsas eksperimendis pidid katseisikud esmalt suruma alla soovi süüa laual olevaid isuäratavaid küpsiseid ja sööma selle asemel rediseid. Seejärel pidid nad lahendama ülesannet, millel puudus lahendus. Teine katsegrupp sai küpsiseid süüa. Rediseid söönud katsegrupp andis ülesande lahendamiseks enne alla, kui küpsiseid söönud katsegrupp, millest järeldati, et soov küpsiseid süüa nõudis enesekontrolli, mida ülesande lahendamiseks ei jätkunud sama palju kui sellel grupil, kes enesekontrolli eelnevalt rakendama ei pidanud (Baumeister et al., 1998). Baumeister, Vohs, & Tice (2007) ütlevad, et nii nagu väsivad lihased, väsib ka enesekontrolli ressurss: mõõdukalt väsinud sportlane suudab vajadusel end kokku

võtta ja väsimusest üle olla, kuid väga tugeva pingutuse korral väsib organism nii ära, et motivatsioonist ei piisa.

Uskumus tahtejõust kui piiramatust ressursist tähendab aga seda, et inimene ei arva, et tahtejõud on midagi, mis võib otsa saada ning et pingutust nõudvad ülesanded võivad hoopis aktiveerida vajalikud enesekontrolli ressursid (Job, Dweck, & Walton, 2010).

Implitsiitsed tahtejõu teooriad ja eneseregulatsioon

Teema uurijatel on lahkavamused selle osas, kumb teooriatest hõlbustab efektiivsemat eneseregulatsiooni. Job, Dweck, & Walton (2010) viisid läbi neli uuringut, kolm eksperimentaalselt ja ühe longitudinaalselt nii, et uuriti implitsiitsete tahtejõu teooriate mõju igapäevasele eneseregulatsioonile kolmel korral. Leiti, et mida rohkem oli uskumust piiratud ressursi teooriasse, seda halvem oli igapäevane eneseregulatsioon. Kolmes eksperimentaalses uuringus leiti, et ainult piiratud ressursi uskumusega katseisikutel esines ego kurnamise efekti, ka. eksperimendis, kus implitsiitseid teooriaid manipuleeriti eksperimentaalselt. Nii toodi välja implitsiitsete teooriate põhjuslik seos eneseregulatsiooniga (Job, Dweck, & Walton, 2010).

Vohs, Baumeister, & Schmeichel (2012) näitasid aga enda uuringus, et see tulemus on piiratud ainult olukordadele, mil ressursi ammendumine on mõõdukas. Nad tõid välja, et mõõdukat enesekontrolli vajavates ülesannetes võistleb ego ammendumise mõju teiste mõjuritega nagu subjektiivsed uskumused ja motivatsioon, mistõttu ego ammendumise mõju ei ilmne mõõduka pingutuse korral nii hästi, kui suure pingutuse korral. Vohs, Baumeister, & Schmeichel (2012) tegid eksperimendi, kus kahe enesekontrolli nõudva ülesande (otsuste langetamine ja *Stroopi* test) korral said paremaid tulemusi piiramatute teooriaga katseisikud, kuid nelja enesekontrolli nõudva ülesande (otsuste langetamine, *Stroopi* test, emotsioonide väljendamisest hoidumine naljaka video vaatamise ajal ning keerulise reegli järgi tähtede maha tõmbamine tekstis) korral oli hoopis piiratud ressursi teooriaga katseisikutel parem tulemus. Nende arvates aitab inimese arusaam eneseregulatsioonist kui piiratud ressursist tal seda ressursi mõistlikumalt kasutada, suurendades eneseregulatsiooni siis, kui selleks on suurem vajadus.

Selle vastu vaidlevad aga Job, Walton, Bernecker, & Dweck (2015), kelle sõnul piiratud ressursi teooriaga inimesed n-õ annavad eneseregulatsiooni osas alla enne, kui ressursi ammendumine on tegelikult toimunud. Nad viisid läbi longituuduuringu, kus mõõtsid implitsiitsete teooriate efekti

eneseregulatsioonile ja akadeemilisele edukusele kõrge koolikoormuse korral (ehk olukorras, kus koormus eneseregulatsioonile on suur). Nad leidsid, et piiramatu ressursi teooriaga üliõpilastel, kellel oli suur koolikoormus, esines efektiivsemat eneseregulatsiooni (paremat ajaplaneerimisostkust, vähem prokrastineerimist (*procrastination*), ebatervislikku toitumist ja impulsiivset rahakulutamist) ning nad said paremaid hindeid (mediaatoriks oli vähesem prokrastineerimine) (Job et al., 2015).

Enesekontrolli tugevuse mudelisse on kriitiliselt suhtunud Carter, Kofler, Forster, & McCullough (2015), kes seadsid kahtluse alla Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis (2010) läbi viidud metaanalüüsi, milles uuriti 198 ego kurnamise avaldatud eksperimenti ning leiti, et enesekontrolli tugevuse mudelil on tugev tõestuspõhi. Carter et al. (2015) tõdesid, et efekt puudub, kuna võtsid oma meta-analüüsis arvesse avaldamata artikleid, et vältida nn avaldamise kallet (*publication bias*), mida Hagger et al. (2010) ei olnud teinud. Ka Carter et al. (2015) tehtud meta-analüüs annab kinnitavat toetust sellele, et halvem eneseregulatsioon võib baseeruda millelgi muul kui ego ammendumisel.

Teema olulisus

Eneseregulatsioon on positiivselt seotud paljude soovitatavate omadustega nagu kõrgem enesehinnang ja parem vaimne tervis, paremad sotsiaalsed oskused ja interpersonaalsed suhted (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Samuti on parem eneseregulatsioon seotud suurema akadeemilise edukusega (Duckworth & Seligman, 2005) ning vähema kriminaalse käitumisega (Pratt & Cullen, 2000). On oluline uurida eneseregulatsiooni potentsiaalseid mõjutajaid ja seletusmehhanisme, et osata maksimeerida inimestes paremat eneseregulatsiooni soodustavaid oskusi ja teadmisi.

Lisaks eksperimentaalselt läbiviidud enesekontrolli nõudvatele ülesannetele on oluline uurida ka igapäevast eneseregulatsiooni, kuna eksperimentide puhul võib probleemiks kujuneda ökoloogiline valiidsus (sh nii realism kui ka üldistatavus): juba definitsiooniliselt ja kontrolli rakendamise kaudu on eksperimendiolukord kunstlikult loodud (Elmes, Kantowitz, & Roediger, 2012).

Töö eesmärk ja autori panus

Eestis on eksperimentaalselt uuritud tahtejõu implitsiitsete teooriate mõju ego kurnamisele (Kiho, 2015). Kavandatava uurimuse eesmärk on aga välja selgitada implitsiitsete teooriate seosed just igapäevase ja enesekohaselt hinnatud eneseregulatsiooni ja akadeemilise edukuse vahel Tartu

Ülikooli tudengitel. Samuti tahetakse uurida, kas ja kuidas erinevad tahtejõu piiratud ja piiramatu teooriaga Tartu Ülikooli tudengid igapäevases eneseregulatsioonis ja akadeemilises edukuses.

Kavandatud töö lähtub Job et al. (2015) uurimusest, kus piiramatu ressursi teooriaga tudengitel leiti olevat parem igapäevane eneseregulatsioon ja akadeemiline edukus. Töös kasutatakse samu küsimustikke, millest üks (Implitsiitsete tahtejõu teooriate küsimustik) on juba eesti keelde adapteeritud ning teine (viie alaskaalaga Igapäevase eneseregulatsiooni küsimustik) adapteeritakse töö autori poolt. Kuigi Job et al. (2015) uuringus keskenduti peamiselt kõrge koolikoormusega tudengitele, võetakse antud töös arvesse erineva õppe- ja töökoormusega Tartu Ülikooli tudengeid, et välja selgitada üldine tendents.

Töö autor teostab küsimustiku adapteerimise, uuringu läbiviimise ning andmeanalüüsi ja tulemuste analüüsimise.

Uurimisküsimused

Kas ja kuidas erinevad tahtejõu piiratud teooriaga Tartu Ülikooli tudengite igapäevane eneseregulatsioon ja akadeemiline edukus (mõõdetuna kaalutud keskmise hindegaga) tahtejõu piiramatu teooriaga üliõpilastest?

Millised on tahtejõu implitsiitsete teooriate, igapäevase eneseregulatsiooni ja akadeemilise edukuse omavahelised seosed?

Hüpoteesid

H1: Tahtejõu piiramatu ressursi teooriaga üliõpilastel on igapäevane eneseregulatsioon parem, kui piiratud ressursi teooriaga üliõpilastel

H2: Tahtejõu piiramatu ressursi teooriaga üliõpilastel on kõrgem kaalutud keskmine hinne kui piiratud ressursi teooriaga üliõpilastel

H3: Tahtejõu piiramata ressursi teooria on seotud kõrgema kaalutud keskmise hindegaga

H4: Tahtejõu piiramata ressursi teooria on seotud parema igapäevase eneseregulatsiooniga

Meetod

Mõõtevahendid

Internetipõhine küsimustik koosneb kokku 53 küsimusest, mis esitati vastajale antud järjekorras:

1) Sotsiaaldemograafilised andmed: sugu, vanus, õppeaste, eriala, töö olemasolu 2) Küsimused koormuse kohta: õppimise ja töö peale kulunud tundide arv nädalas ja subjektiivne hinnang õppekoormusele võrrelduna nominaalkoormusega (30 EAPd) 3) Küsimused akadeemilise edukuse kohta: üldine kaalutud keskmine hinne üle kõigi tulemuste 2016/17 sügissemestri seisuga ja subjektiivne hinnang õppeedukusele võrreldes kursusekaaslastega 4) Igapäevase Eneseregulatsiooni küsimustik, mis koosneb viiest alaskaalast: Prokrastineerimine (kuus küsimust), Ebatervislik toitumine (kuus küsimust), Halb ajaplaneerimine (neli küsimust), Impulsiivne rahakulutamine (kuus küsimust) ja Emotsiooniregulatsiooni probleemid (kolm küsimust) 5) Tahtejõu implitsiitsete teooriate küsimustik, mis koosneb kahest alaskaalast: Vaimset pingutust nõudev tegevus (kuus küsimust) ning Vastupanu kiusatusele (kuus küsimust).

Tahtejõu implitsiitsete teooriate küsimustik

Tahtejõu implitsiitsete teooriate mõõtmiseks kasutatud küsimustik on eelnevalt eesti keelde adapteeritud. Alaskaala „Vaimset pingutust nõudev tegevus“ alla kuuluvad kuus küsimust, millest kolm on vastassuunalised küsimused („*Vaimset pingutust nõudev tegevus kulutab sinu jõudu, mida pead hiljem taastama (pauside tegemine, mitte millegi tegemine, teleka vaatamine, snäkkide söömine*“, „*Pärast vaimset pingutust nõudvat tegevust tunned end energiliselt ja oled kohe valmis tegelema uue nõudliku ülesandega*“). Alaskaala „Vastupanu kiusatusele“ alla kuulub samuti kuus küsimust, millest kolm on vastassuunalised („*Kiusatusele vastu hakkamine muudab sind haavatavamaks järgmistele ahvatlustele, mis võivad ette tulla*“, „*Kui sa oled just tugevale kiusatusele vastu pannud, tunned ennast tugevamana ja suudad järgnevatele kiusatustele vastu panna.*“). Küsimustiku punkte arvestati nii, et mida kõrgem tulemus, seda suurem on uskumus piiratud teooriasse.

Igapäevase Eneseregulatsiooni küsimustik

Igapäevase Eneseregulatsiooni küsimustik adapteeriti antud töö läbiviimiseks eesti keelde. Küsimustik mõõdab eneseregulatsiooni vastupidises suunas, st mida suurem skoor, seda halvemat eneseregulatsiooni see näitab.

Adapteerimisprotseduur

Adapteerimisel lähtuti küsimustiku adapteerimise juhenditest (Borsa, Damásio, & Bandeira, 2012; Gudmundsson, 2009). Esmalt tehti kaks eraldiseisvat tõlget inglise keelest eesti keelde, üks tõlkija oli käesoleva uurimistöö autor, teine ingliskeelse magistriprogrammi läbinud Tallinna Tehnikaülikooli vilistlane (mõlemad tõlkijad omavad inglise keele C2 sertifikaati). Seejärel vaatasid uurimistöö juhendajad Karin Täht ja Kenn Konstabel koos uurimistöö autoriga mõlemad tõlked üle ja valisid kahest versioonist nende hinnangul paremad küsimused ning lisasid parandusi. Küsimustikku anti hinnata ka sihtpopulatsiooni neljale esindajale, kes kõik on Tartu Ülikooli psühholoogia bakalaureuse tudengid. Nende antud tagasiside põhjal vaadati küsimustik veel üle ja lisati neli küsimust, millest kaks lisati Ebatervisliku toitumise osasse ja kaks Prokrastineerimise osasse. Kõikide alaosade küsimused, ka lisatud küsimused on välja toodud *lisas I*. Küsimustikule tegid eraldiseisvalt tagasitõlked kaks eesti keelt emakeelena kõnelevat tudengit, kes on viimased kolm aastat elanud Suurbritannias. Tagasitõlked saadeti ka küsimustiku autorile Veronika Jobile, kes jäi aga e-maili teel kättesaamatuks.

Küsitluse läbiviimine

Uurimus viidi läbi *online* keskkonnas, kasutades *Google Forms* küsimustike platvormi. Küsimustikku levitati Tartu Ülikooli psühholoogiastudentide *Facebooki* grupis ning Tartu Ülikooli instituutide tudengite meililistides vahemikus 4.-18. aprill 2017. Küsimustiku alguses oli välja toodud informatsioon uuringu eesmärgi kohta ning kes ja mille jaoks saadud andmeid kasutavad.

Tartu Ülikooli tudengite kaalutud keskmine hinne

Selleks, et uuringus saadud kaalutud keskmisi hindeid oleks võimalik täpsemini interpreteerida, kirjutati Tartu Ülikooli õppetöö analüüsi peaspetsialistile Kersti Roosimäele, kes saatis andmed Tartu Ülikooli I ja II astme tudengite kaalutud keskmise hinde kohta 2016/17 sügissemestri lõpu seisuga üle kõigi tulemuste.

Valim

Küsimustikule vastas kokku 448 Tartu Ülikooli üliõpilast. Valimist võeti välja doktorandid ($n = 8$), kuna doktoriõppe vorm erineb teistest õppeastmetest tõenäoliselt enim ning doktoriõppe tudengite tulemused kaalutud keskmises hindes ei ole seega hästi võrreldavad teiste ülikooli õppetasete omadega. Lõplikku valimisse jäi 439 inimest, kellest 77% moodustasid naised ($n =$

338), keskmine vanus oli 23.84 (SD = 6.06). Keskmiselt kulutati nädalas õppimise peale 26.71 tundi (SD = 15.87). Keskmine kaalutud keskmine hinne üle kõigi tulemuste 2016/17 sügissemestri seisuga oli 3.84 (SD = .8). Kokku oli tudengeid 58 erialalt, kõige rohkem järgmistelt erialadelt: 9.3% psühholoogiast (n = 41), 5.9% õigusteadusest (n = 26), 5.7% geenitehnoloogiast (n = 25), 5.2% matemaatilisest statistikast (n = 23) ning 5% ajakirjandusest ja kommunikatsioonist (n = 22). Ülejäänud kirjeldavad statistikud on toodud välja *tulemuste* osas.

Andmetöötlus

Andmetöötluseks kasutati statistikaprogramme Excel ja IBM SPSS Statistics 22.

Adapteeritud Igapäevase eneseregulatsiooni küsimustiku konstruktivaliidsuse hindamiseks tehti faktoranalüüs peakomponentide meetodil ning kasutati kaldpöörämist (*direct oblimin*). Algsest küsimustikust eemaldati seejärel kõige halvemini sobinud küsimused (kommunaliteetid < 4), alles jäi 15 küsimust, millele tehti uus faktoranalüüs samuti peakomponentide meetodil. Küsimustiku sisereleiaabluse hindamiseks leiti Cronbachi alfa.

Tahtejõu piiratud ja piiramatu teooriaga tudengite eristamiseks esmalt keskmistati Tahtejõu teooriate küsimustiku skoorid ning leiti selle keskmine tulemus (M = 3.57; SD = .71). Tudengid, kelle keskmine Tahtejõu teooriate küsimustiku tulemus > (M + SD), kuuluvad piiratud teooriaga gruppi (n = 60) ning tudengid, kelle keskmine Tahtejõu teooriate küsimustiku tulemus < (M - SD), kuuluvad piiramatu teooriaga gruppi (n = 64).

Erinevuste leidmiseks kaalutud keskmises hinded viidi läbi sõltumatute rühmadega t-test, kuna andmed olid piiratud ja piiramatu teooriatega tudengite gruppides normaaljaotuslikud (asümmeetriakordaja ja järsakusaste = < |1/).

Kuna normaaljaotuslikkuse tingimus ei olnud täidetud muutujate Prokrastineerimine, Halb emotsiooniregulatsioon ja Eelarveülene rahakulutamine puhul, kasutati nende puhul mitteparameetrilist testi.

Uuriti ka korrelatsioone Tahtejõu implitsiitsete teooriate ja Igapäevase eneseregulatsiooni alaosade (Prokrastineerimine, Halb emotsiooniregulatsioon, Eelarveülene rahakulutamine) ning kaalutud keskmise hinde vahel ning kaalutud keskmise hindega korreleeritud muutujatega viidi läbi mitmene lineaarne regressioonanalüüs kasutades *Enter*-meetodit.

Tulemused

Valim

Valimi kirjeldavad statistikud on toodud tabelis 1.

Tabel 1

Valimi jaotuvus soo, vanuse, õppeastme, tööstaatus, õppekoormuse, õppimisele ühes nädalas kuluva aja, kaalutud keskmise hinde ja õppeedukusele antud subjektiivse hinnangu järgi.

Muutuja	N (%)
Sugu	
Mees	101 (23%)
Naine	338 (77%)
Vanus	
19-21	196 (44.6%)
22-24	138 (31.4%)
25-29	52 (11.8%)
30-34	21 (4.8%)
35-39	15 (3.4%)
>40	16 (3.6%)
Õppeaste	
Bakalaureus	285 (64.9%)
Magister	86 (19.6%)
Integreeritud õpe	40 (9.1%)
Avatud Ülikool/eeldusainete programm	28 (6.4%)
Tööl käimine	
Jah	217 (49.4%)
Ei	222 (50.6%)
Õppekoormus sel semestril	
Nominaalist palju väiksem	34 (7.7%)
Nominaalist veidi väiksem	65 (14.8%)
Nominaaliga enam-vähem sama	117 (26.7%)
Nominaalist veidi suurem	182 (41.5%)
Nominaalust palju suurem	41 (9.3%)
Õppimisele kuluv aeg nädalas	
0-12	79 (18%)
13-27	153 (34.9%)
28-43	133 (30.3%)
>44	55 (12.5%)
Kaalutud keskmine hinne	
<2,5	29 (6.6%)
2,51-3	40 (9.1%)

3,01-3,5	71 (16.2%)
3,51-4	97 (22.1%)
4,01-4,5	91 (20.7%)
4,51-5	98 (22.3%)
Hinnang enda õppeedukusele	
Palju halvem kui enamikul kursusekaaslastest	21 (4.8%)
Veidi halvem kui enamikul kursusekaaslastest	59 (13.4%)
Enam-vähem sama tase enamiku kursusekaaslastega	204 (46.5%)
Veidi parem kui enamikul kursusekaaslastest	128 (29.2%)
Palju parem kui enamikul kursusekaaslastest	27 (6.2%)

Tartu Ülikooli tudengite keskmine hinne

Tabelis 2 on toodud töö valimi moodustanud tudengite ja Tartu Ülikooli tudengite võrdlus kaalutud keskmise hinde järgi õppeastmete ja viie valimis kõige sagedamini esinenud eriala lõikes.

Tabel 2. *Tartu Ülikooli tudengite ja töö valimi moodustanud tudengite keskmised kaalutud keskmised hinded üle kõigi tulemuste 2016/17 sügissemestri seisuga õppeastmete ja viie valimis kõige sagedamini esinenud eriala lõikes.*

Õppeaste	Tartu Ülikool	Töö valim (N)
Bakalaureus	2.98	3.81 (285)
Magister	3.66	3.95 (86)
Integreeritud õpe	3.22	3.64 (40)
Eriala		
Psühholoogia	3.53	3.97 (41)
Õigusteadus	2.93	3.69 (26)
Geenitehnoloogia	3.24	3.58 (25)
Matemaatiline statistika	3.13	4.01 (23)
Ajakirjandus	3.07	3.69 (22)

Faktoranalüüside tulemused

Igapäevase eneseregulatsiooni küsimustikust esmase faktoranalüüsi järgi saadi Cattelli kriteeriumi (Cattell, 1966) järgi 9-faktoriline faktorstruktuur (omaväärtus > 1). Kõige madalamate kommunaliteetidega (< .4) küsimuste väljavõtmisel ja uuesti tehtud faktoranalüüsi tulemusel ilmnes Cattelli kriteeriumi järgi viis faktorit (omaväärtus > 1). Faktorid nimetati F1 Prokrastineerimine; F2 Halb emotsiooniregulatsioon; F3 Puu- ja juurviljade vähene söömine; F4 Snäkkide ja maiustuste söömine; F5 Eelarveulene rahakulutamine. Küsimustiku sisereliaabluskoeffitsient Cronbachi alfa = .76. Faktoranalüüsi tulemused on näidatud tabelis 3.

Tabel 3.

Igapäevase eneseregulatsiooni küsimustiku faktorstruktuur ja faktorite sisemine konsistentsus.

Küsimus	F1	F2	F3	F4	F5
11. Kui tihti lükkasid edasi oluliste kooliasjade tegemist?	.81				
12. Kui tihti lükkasid õppimise alustamist edasi, kuigi sul oli vaja õppida?	.82				
17. Kui tihti veetsid aega internetis/arvutis selle asemel, et õppida?	.85				
16. Kui tihti jäid internetti/arvutisse kauemaks, kui alguses plaanisid?	.83				
18. Kui tihti veetsid õppimise asemel lihtsalt aega?	.82				
29. Kui tihti näitasid teistele inimestele välja, et oled ärritunud?		.80			
30. Kui tihti oli sul raske säilitada enesevalitsust?		.88			
31. Kui tihti läksid endast välja, kui miski sind häiris?		.88			
8. Kui tihti sõid puuvilju?			.87		
9. Kui tihti sõid köögivilju?			.87		
2. Kui tihti sõid erinevaid snäkke (kartuli- või maisikrõpse, soolaseid küpsiseid jms.)?				.59	.46
3. Kui tihti sõid šokolaadi või šokolaadikomme?				.79	
5. Kui tihti sõid teisi maiustusi ja magustoite (küpsiseid, kooke, sõõrikuid, saiakesi, jäätist)?				.73	
24. Kui tihti kulutasid rohkem raha, kui sinu eelarve lubaks?					.85
27. Kui tihti kulutasid raha ja hiljem kahetsesid?					.82
Seletab varieeruvusest (%)	27.31	12.97	11.19	9.58	8.51
Kumulatiivne varieeruvus (%)	27.31	40.28	51.47	61.05	69.56
Cronbachi alfa	.88	.82	.75	.52	.57

Märkus: Peatelgedele meetod; kaldnurkne (*direct oblimin*) pööramine Kaiseri normaliseerimisega. N = 439. Faktorlaadungid < .30 on peidetud. F1: „Prokrastineerimine“; F2: „Halb emotsiooniregulatsioon“; F3: „Puu- ja juurviljade vähene söömine“; F4: „Snäkkide ja maiustuste söömine“ ja F5: „Eelarveülene rahakulutamine“

Faktorite faktorskoorid salvestati ning uuriti nendevahelisi korrelatsioone. Statistiliselt olulised olid korrelatsioonid F1 Prokrastineerimise ja F2 Halva emotsiooniregulatsiooni vahel ($r = .24, p < .05$), F1 Prokrastineerimise ja F5 Eelarveülese rahakulutamise vahel ($r = .23, p < .05$) ning F2 Halva emotsiooniregulatsiooni ja F5 Eelarveülese rahakulutamise vahel ($r = .22, p < .05$). Kuna kolme faktori omavahelised korrelatsioonid olid kõik väikesed, ei loodud uut üldistatud eneseregulatsiooni latentset muutujat.

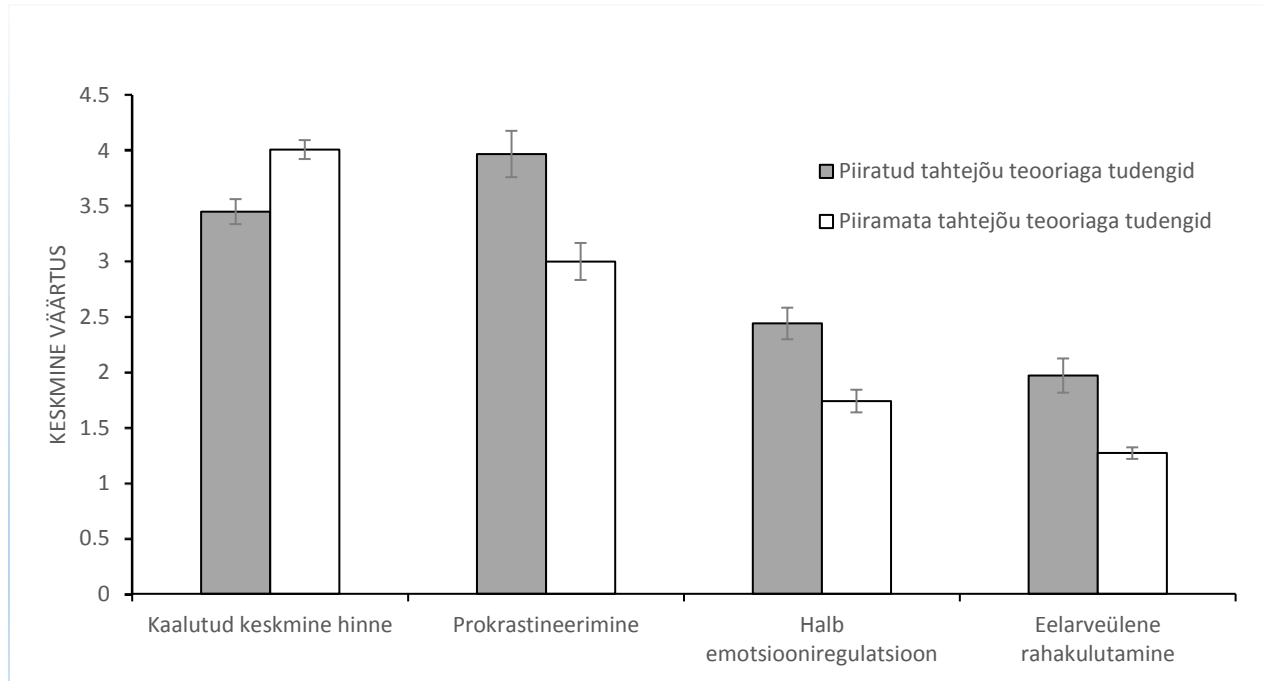
Piiratud ja piiramatu tahtejõu teooriatega tudengite võrdlus igapäevases eneseregulatsioonis ja kaalutud keskmises hinde

Joonisel 1 on toodud piiratud ja piiramatu tahtejõu teooriaga tudengite võrdlus kaalutud keskmises hinde ja eneseregulatsiooni kolmes alaskaalas. Piiratud ($n = 60$) ja piiramatu ($n = 64$) tahtejõu teooriatega tudengite erinevuste hindamiseks kaalutud keskmises hinde viidi läbi parameetriline test (*independent samples t-test*), kuna andmed on intervallskaalal ning olid gruppide lõikes normaaljaotuslikud. Leiti, et piiramatu tahtejõu teooriaga tudengite kaalutud keskmine hinne ($M = 4.01, SD = .86$) oli statistiliselt oluliselt kõrgem kui piiratud teooriaga tudengite kaalutud keskmine hinne ($M = 3.45, SD = .86$), $t(108.1) = (3.9), p = .00, [d] = .75$ (joonis 1). Tegu on suure efektiga (Cohen, 1988).

Piiratud ja piiramatu teooriaga tudengite erinevuste hindamiseks Prokrastineerimises, Halvas emotsiooniregulatsioonis ja Eelarveüleses kulutamises viidi läbi mitteparameetriline test (*Mann-Whitney – independent samples*), kuna nende muutujate puhul ei olnud andmed gruppide lõikes normaaljaotuslikud. Leiti, et piiratud tahtejõu teooriaga grupi tudengitel ($n = 60, M_{(astak)} = 75.1$) esines prokrastineerimist statistiliselt oluliselt rohkem, kui piiramatu tahtejõu teooriaga grupi tudengitel ($n = 64, M_{(astak)} = 50.7$), $U = 1164.5; p = .000; [d] = .76$ (joonis 1). Tegu on suure efektiga (Cohen, 1988).

Piiratud tahtejõu teooriaga grupi tudengitel ($n = 60, M_{(astak)} = 74.43$) esines halva emotsiooniregulatsiooni statistiliselt oluliselt rohkem, kui piiramatu tahtejõu teooriaga grupi tudengitel ($n = 64, M_{(astak)} = 51.32$), $U = 1204.5; p = .000; [d] = .72$ (joonis 1). Gruppidevaheline erinevus oli suur (Cohen, 1988).

Piiratud tahtejõu teooriaga grupi tudengitel ($n = 60$, $M_{(astak)} = 76.56$) esines eelarveülest rahakulutamist statistiliselt oluliselt rohkem, kui piiramatu tahtejõu teooriaga grupi tudengitel ($n = 64$, $M_{(astak)} = 49.32$), $U = 1076.5$; $p = .000$; $[d] = .78$ (joonis 1). Gruppidevaheline erinevus oli suur (Cohen, 1988).



Joonis 1. Tahtejõu implitsiitsete teooriate piiratud ja piiramatu teooriaga gruppide keskmised väärtused Kaalutud keskmises hinde, Prokrastineerimises, Halvas emotsiooniregulatsioonis ja Eelarveüleses rahakulutamises.

Tahtejõu implitsiitsete teooriate, igapäevase eneseregulatsiooni ja kaalutud keskmise hinde vahelised seosed

Leiti Tahtejõu implitsiitsete teooriate, Prokrastineerimise, Halva emotsiooniregulatsiooni, Eelarveülese rahakulutamise ja kaalutud keskmise hinde vahelised korrelatsioonid (tabel 4).

Nii Prokrastineerimine ($r = .24$, $p < .01$), Halb emotsiooniregulatsioon ($r = .2$, $p < .01$) kui ka Eelarveülene rahakulutamine ($r = .21$, $p < .01$) olid korreleeritud Tahtejõu implitsiitsete teooriatega. Kaalutud keskmise hindega oli statistiliselt oluline korrelatsioon vaid Tahtejõu implitsiitsetel teooriatel (Pearsoni korrelatsioonikordaja $r = -.16$; $p < .01$) ning Eelarveülesel rahakulutamisel ($r_s(439) = -.09$, $p < .05$). Kõik korrelatsioonid olid väikesed.

Tabel 4.

Kaalutud keskmise hinde, Tahtejõu implitsiitsete teooriate ja kolme igapäevase eneseregulatsiooni alaskaala vahelised korrelatsioonid

	1	2	3	4	5
1 Kaalutud keskmine hinne	-	-			
2 Tahtejõu implitsiitsed teooriad	-.158**	-			
3 Prokrastineerimine	-.078	.244**	-	-	
4 Halb emotsiooniregulatsioon	-.049	.198**	.173**	-	
5 Eelarveülene rahakulutamine	-.86*	.212**	.225**	.288**	-

Märkus: N = 439.

* $p < .05$

** $p < .01$

Välja selgitamaks, kuidas ennustavad Tahtejõu implitsiitsed teooriad ja Eelarveülene rahakulutamine kaalutud keskmist hinnet (ehk muutujad, millega oli eelnevalt leitud statistiliselt oluline seos kaalutud keskmise hindega), viidi läbi mitmene lineaarne regressioonanalüüs kasutades *Enter*-meetodit. Tahtejõu implitsiitsete teooriate ja Eelarveülese rahakulutamisega kaalutud keskmist hinnet ennustav regressioonimudel $F(2, 423) = 5.939$, $p = .003$, kohandatud $R^2 = .027$ seletab ära 2.7% kaalutud keskmisest hindest (tabel 5). Selles mudelis ennustas statistiliselt oluliselt kaalutud keskmist hinnet Tahtejõu implitsiitsed teooriad. Kõrgemat kaalutud keskmist hinnet ennustas madalam tulemus Tahtejõu implitsiitsete teooriate küsimustikus ehk nõustumine pigem tahtejõu piiramata teooriaga.

Tabel 5. *Kaalutud keskmise hinde ennustamine Tahtejõu implitsiitsete teooriate ja Eelarveülese rahakulutamise abil mitmese regressiooniga; mudeli statistikud.*

Sõltumatud muutujad	Kaalutud keskmine hinne		
	B (95% CI)	β	p
Tahtejõu implitsiitsed teooriad	-.168 (-.279 – (-.057))	-.147	.003
Eelarveülene rahakulutamine	-.044 (-.131 - .042)	-.049	.316
Mudeli statistikud	F(2, 423) = 5.939, $p = .003$, kohandatud $R^2 = .027$.		

Arutelu ja järeldused

Uurimistöö eesmärk oli selgitada, millised on tahtejõu piiratud ja piiramatu implitsiitsete teooriatega Tartu Ülikooli tudengite erinevused akadeemilises edukuses ja igapäevases eneseregulatsioonis ja kuidas on tahtejõu implitsiitsed teooriad seotud igapäevase eneseregulatsiooni ja akadeemilise edukusega.

Uurimistöö läbiviimiseks adapteeriti Igapäevase Eneseregulatsiooni Küsimustik (Job et al., 2015) eesti keelde ning hinnati selle sisemist konsistentsust ja konstruktivaliidsust. Esmase faktoranalüüsi tulemusena selgus, et faktorite laadumine ei olnud ootuspärane. Kui originaalses küsimustikus oli viis alaskaalat (Ebatervislik toitumine, Prokrastineerimine, Halb ajaplaneerimine, Impulsiivne rahakulutamine ja Halb emotsiooniregulatsioon), mis mõõtsid kõik ühte latentset muutujat (Igapäevane eneseregulatsioon), siis antud töös tekkis üheksa eristuvat faktorit. Originaalile sarnasema struktuuri leidmiseks eemaldati 16 küsimustikku halvasti sobivat küsimust (kommunaliteetid $< .4$) ja tehti uus faktoranalüüs peakomponentide meetodil. Saadi küll 5-faktoriline struktuur, kuid välja jäi küsimuste 19-22 mõõdetav alakonstruktsioon Halb ajaplaneerimine ning Toitumise alakonstruktsioon ei olnud ühtne, vaid küsimused laadusid kahte komponenti. Seega vaid kolm tekkinud faktoritest vastasid ootuspärasele struktuurile (F1 Prokrastineerimine, F2, Halb emotsiooniregulatsioon, F5 Eelarveülene rahakulutamine). Kui Job et al. (2015) löid küsimustiku alaskaalade keskmistatud väärtuste põhjal uue latentse muutuja (Igapäevane eneseregulatsioon), siis antud töös ei peetud seda õigustatuks, kuna alaskaalade omavahelised korrelatsioonid olid väikesed. Küsimustiku adapteerimine ei olnud seega edukas.

Põhjuseid selleks võib olla mitmeid. Kuna originaalküsimustiku autoripoolset originaali ja tagasitõlke võrdlust ei toimunud, võis tõlkesse jääda sisse küsimuste sõnastusi, mis ei ole originaalile piisavalt sarnased. Kuigi tõlkimisprotsessis püüti muuta sõnastusi võimalikult suupäraseks ning võeti arvesse ka sihtpopulatsiooni märkusi, võib olla, et liiga täpne küsimuste tõlkimine hoopis vähendas nende efektiivsust populatsioonide kultuuriliste erinevuste tõttu. Lisaks ei ole originaalküsimustik ja eestikeelne adapteeritud versioon täielikult võrreldavad, kuna originaalküsimustikule tehti kinnitav, mitte uuriv faktoranalüüs (Job et al., 2015).

Võrreldes üldise Tartu Ülikooli I ja II õppeastme kaalutud keskmiste hinnetega oli valim kallutatud: nii õppeastmete kui ka viie enimesindatud erialade keskmised kaalutud keskmised hinded olid töö valimi puhul kõrgemad kui terve Tartu Ülikooli vastavad kaalutud keskmised hinded. See võis tuleneda nii näiteks sotsiaalsest soovitatavusest kui ka sellest, et võib-olla vastavad küsimustikele pigem need tudengid, kellel on teatud omadused, sh kõrgem keskmine hinne.

H1: Piiramatu ressursi teooriaga üliõpilastel on igapäevane eneseregulatsioon parem, kui piiratud ressursi teooriaga üliõpilastel

Piiramatu ressursi teooriaga üliõpilastel leiti statistiliselt oluliselt vähem nii Prokrastineerimist, Halba emotsiooniregulatsiooni kui ka Eelarveülest rahakulutamist. Efekti suurused olid kõikide alaskaalade puhul suured ($.72 < d < .78$). Sellega kinnitati osaliselt esimene hüpotees, kuna erinevused leiti ainult kolmes eneseregulatsiooni alaskaalas, Ebatervislik toitumine ja Halb ajaplaneerimine jäid analüüsist välja

H2: Piiramatu ressursi teooriaga üliõpilased on akadeemiliselt edukamad piiratud ressursi teooriaga üliõpilastest.

Piiramatu ressursi teooriaga üliõpilastel leiti statistiliselt oluliselt kõrgem kaalutud keskmine hinne kui piiratud ressursi teooriaga üliõpilastel, mis kinnitas teist hüpoteesi. Efekt oli suur ($d = .75$).

H3: Tahtejõu piiramata teooria on seotud kõrgema kaalutud keskmise hindega

Tahtejõu implitsiitsetel teooriatel leiti statistiliselt oluline korrelatsioon kolme Igapäevase eneseregulatsiooni alaskaalaga: Prokrastineerimise, Halva emotsiooniregulatsiooni ja Eelarveülese rahakulutamisega. Korrelatsioonid olid väikesed ($.20 < r < .24$). Sellega kinnitati osaliselt kolmas hüpotees, kuna kaks eneseregulatsiooni alaskaalat (Ebatervislik toitumine ja Halb ajaplaneerimine) jäid analüüsist välja.

H4: Tahtejõu piiramata teooria on seotud parema igapäevase eneseregulatsiooniga

Tahtejõu implitsiitsetel teooriatel leiti korrelatsioon akadeemilise edukusega, mõõdetuna kaalutud keskmise hindega. Korrelatsioon oli väike ($r = -.16$). Sellega kinnitati neljas hüpotees.

Mitmese regressioonanalüüsi tulemusel leiti, et kaalutud keskmist hinnet ennustas statistiliselt oluliselt tahtejõu piiramata teooria ning ainus mudelisse lisatud Igapäevase eneseregulatsiooni alaskaala Eelarveülese rahakulutamine ei ennustanud kaalutud keskmist hinnet. Tulemused on

osaliselt võrreldavad Job et al. (2015) regressioonianalüüsidest leitud tulemustega, kus tahtejõu piiramata teooria ennustas nende tehtud uuringus semestri lõpphinnet. See toetab ideed, et piiramata teooriaga tudengid on akadeemiliselt edukamad. Regressioonianalüüsist jäi aga välja eneseregulatsioon, mistõttu ei saa väita, et Tahtejõu implitsiitsed teooriad koos eneseregulatsiooniga võiksid ennustada kõrgemat keskmist hinnet. Samas on tõenäoline, et piiramatu tahtejõu teooriaga tudengitel võiks olla tõenäolisemalt suurem enda poolt hinnatud eneseregulatsioon: nõustumine näteks väitega „*Pärast vaimset pingutust nõudvat tegevust tunned end energiliselt ja oled kohe valmis tegelema uue nõudliku ülesandega*“ võib olla keerulisem tudengile, kes tajub enda puhul madalamat eneseregulatsiooni.

Mudeli ennustusvõime on väga väike: kõigest 2,7%. See võis tuleneda sellest, et uuriti kõiki tudengeid, olenemata õppekoormusest, soost, vanusest või mõnest muust omadusest. Edasistes uuringutes võiks keskenduda just kõrge õppekoormusega tudengitele, kellel võivad implitsiitsed teooriad (koos eneseregulatsiooniga) seletada suuremat osa akadeemilise edukuse variatiivsusest. Keskmise ja madala õppekoormuse puhul, kui eneseregulatsiooni rakendamine ei ole heade akadeemiliste tulemuste saavutamiseks niivõrd vajalik, ei pruugi tahtejõu implitsiitsete teooriate ennustusvõime hästi välja tulla: akadeemilise edu saavutamiseks pole tarvis nii palju rakendada eneseregulatsiooni ning uskumus tahtejõust ei oma enam eneseregulatsioonis rolli, kui seda nii palju rakendada pole vaja.

Uurimistöö piirangud seisnesid peamiselt probleemides Igapäevase eneseregulatsiooni küsimustiku eestikeelses versioonis. Kuna alaskaalad olid vaid nõrgalt korreleeritud, ei saanud luua üht latentset muutujat, mis oleks seletanud üldist igapäevast eneseregulatsiooni. Kolm alaskaalat jäeti küll analüüsidesse sisse, kuid need kas ei korreleerunud kaalutud keskmise hindega või ei ennustanud seda regressioonmudelis. Samas on paljud varasemad uuringud näidanud eneseregulatsiooni korreleeritust akadeemilise edukusega, mistõttu oleks oodanud seda ka siin uuringus. Ka selle korrelatsiooni puudumine võib olla üks küsimustiku kvaliteedi näitajatest.

Kokkuvõte

Uurimistöös adapteeriti Igapäevase eneseregulatsiooni küsimustik, milles ei tekkinud aga oodatud 5-faktorilist viit alakonstrukti väljendavat struktuuri ning edasistes analüüsidest kasutati kolme alakonstrukti, mis läksid kokku originaalküsimustikuga. Leiti, et tahtejõu piiramatu teooriaga tudengitel on parem eneseregulatsioon kolmes alakonstrukti: esines vähem prokrastineerimist,

halva emotsiooniregulatsiooni ja eelarveülest rahakulutamist. Tahtejõu piiramatu teoriaga tudengitel on ka kõrgem keskmine hinne kui piiratud teoriaga tudengitel. Leiti seos Kaalutud keskmise hinne ja Tahtejõu piiramatu teooria vahel ning Prokrastineerimise, Halva emotsiooniregulatsiooni ja Eelarveülese rahakulutamise ning Tahtejõu piiratud teooria vahel. Kaalutud keskmist hinnet ennustasid tahtejõu implitsiitsed teooriad, kuid mitte eneseregulatsiooni alakonstruktid.

Tänuõnad

Soovin tänada enda juhendajaid Karin Tähte ja Kenn Konstabelit toetava ja koostöövalmi juhendamise eest. Olen tänulik ka Mihkel Annusele, Ann Rehemaale ja Liis Leidsaarele tõlketöö eest ning Anni Adamsonile, Lilian Tennisbergile, Kadi Vaherile ja Ethel Rosenfeldtile adapteeritud küsimustikule ja tööle tagasiside andmise eest.

Kasutatud kirjanduse loetelu

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. doi:10.1037/0022-3514.74.5.1252.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351–355. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x.
- Borsa, J. C., Damásio, B. F., & Bandeira, D. R. (2012). Cross-Cultural Adaptation and Validation of Psychological Instruments: Some Considerations. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 22(53), 423–432. doi: 10.1590/S0103-863X2012000300014.
- Carter, E. C., Kofler, L. M., Forster, D. E., & McCullough, M. E. (2015). A series of meta-analytic tests of the depletion effect: Self-control does not seem to rely on a limited resource. *Journal Of Experimental Psychology: General*, 144(4), 796-815. doi:10.1037/xge0000083.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16, 939–944.
- Elmes, D. G., Kantowitz, B. H., & Roediger III, H. L. (2012). Psühholoogia uurimismeetodid (T. Laak, M. Rauk, & K. Täht, tõlk.; M. Rauk & A. Raidvee, toim.). Wadsworth, Cengage Learning.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 325–36. doi: 10.1037/0022-3514.92.2.325.
- Gudmundsson, E. (2009). Guidelines for translating and adapting psychological instruments. *Nordic Psychology*, 61(2), 29–45. doi: 10.1027/1901-2276.61.2.29.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the

- strength model of self-control: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495–525. doi:10.1037/a0019486.
- Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego Depletion--Is It All in Your Head?: Implicit Theories About Willpower Affect Self-Regulation. *Psychological Science*, 21(11), 1686–1693. doi: 10.1177/0956797610384745.
- Job, V., Walton, G. M., Bernecker, K., & Dweck, C. S. (2015). Implicit theories about willpower predict self-regulation and grades in everyday life. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 108(4), 637-647. doi:10.1037/pspp0000014.
- Kiho, M. (2015). *Implitsiitsete teooriate ja neurotismi mõju ego kurnamisele*. Uurimistöö, Psühholoogia instituut, Tartu Ülikool. <http://hdl.handle.net/10062/49109>.
- Pratt, T. C., & Cullen, F. T. (2000). The empirical status of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime: A meta-analysis. *Criminology*, 38, 931–964. doi: 10.1111/j.1745-9125.2000.tb00911.x.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. and Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72: 271–324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.
- Vohs, K.D., Baumeister, R.F., Schmeichel, B.J. (2012). Motivation, personal beliefs, and limited resources all contribute to self-control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(4), 943-947. doi:10.1016/j.jesp.2012.03.002.

Lisa 1. Adapteeritud Igapäevase Eneseregulatsiooni küsimustik

Järgnevatele küsimustele vastates lähtu viimasest nädalast (7 päeva). Mõttele iga päeva peale: millega sel päeval tegelesid, kas oli erilisi sündmusi nagu õhtused külaskäigud, kinoskäik jne.

Skaala: mitte kunagi, 1 kord nädalas, kaks korda nädalas, 3-4 korda nädalas, 5-6 korda nädalas, korra päevas, kaks või rohkem kordi päevas

Ebatervislik toitumine

1. Kui tihti sõid rämpstoitu?
2. Kui tihti sõid erinevaid snäkke (kartuli- või maisikrõpsud, soolased küpsised jms)?
3. Kui tihti sõid šokolaadi või šokolaadikomme?
- *4. Kui tihti sõid muid komme (nt kummikommid, klaaskommid)?
5. Kui tihti sõid teisi maiustusi ja magustoite (nt küpsised, koogid, sõõrikud, saiakesed, jäätis)?
6. Kui tihti jõid suhkrut sisaldavaid jooke (nt koolajoogid)?
7. Kui tihti jõid kohvi?
8. Kui tihti sõid puuvilju?
9. Kui tihti sõid köögivilju?

Küsimus alkoholarbimise kohta

- *10. Kui tihti tarbisid alkoholi vähemalt 2 ühikut korraga (nt üks 0,5l pudel õlut, 1 suur pokaal veini)?

Prokrastineerimine

11. Kui tihti lükkasid edasi oluliste kooliasjade tegemist?
 12. Kui tihti lükkasid õppimise alustamist edasi, kuigi sul oli vaja õppida?
 13. Kui tihti vaatasid õppimise asemel telekat?
 14. Kui tihti said sõpradega kokku selle asemel et õppida?
 15. Kui tihti magasid hommikul kauem, selle asemel et õppida?
 - * 16. Kui tihti jäid arvutisse/interneti kauemaks, kui alguses plaanisid?
 - * 17. Kui tihti veetsid aega internetis/arvutis selle asemel, et õppida?
-

18. Kui tihti veetsid õppimise asemel lihtsalt aega?

Halb ajaplaneerimine

19. Kui tihti hilinesid kokkulepitud kohtumisele?

20. Kui tihti jätsid kokkulepitud kohtumisele minemata?

21. Kui tihti pidid oma plaane muutma, kuna sa polnud oma aega piisavalt hästi kavandanud?

22. Kui tihti puudusid loengust?

Liigne rahakulutamine

23. Kui tihti ostsid midagi, mis oli sinu jaoks liiga kallis?

24. Kui tihti kulutasid rohkem raha, kui sinu eelarve lubaks?

25. Kui tihti kulutasid raha ilma selle peale mõtlemata?

26. Kui tihti ostsid midagi seetõttu, et tahtsid seda, ilma hinnale tähelepanu pööramata?

27. Kui tihti kulutasid raha ja hiljem kahetsesid?

28. Kui tihti ostsid spontaanselt midagi, mida tegelikult ei vajanud?

Halb emotsiooniregulatsioon

29. Kui tihti näitasid teistele inimestele välja, et oled ärritunud?

30. Kui tihti oli sul raske säilitada enesevalitsust?

31. Kui tihti läksid endast välja, kui sind miski häiris?

Märkus: * - töö autori poolt küsimustikku lisatud küsimused

IMPLITSIISED TEOORIAD, ENESEREGULATSIOON JA AKADEEMILINE EDUKUS

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Sille-Liis Männik