
[Home](#) / Akadeemiline prokrastinatsioon

Akadeemiline prokrastinatsioon

Akadeemiline prokrastinatsioon Tallinna Ülikooli üliõpilaste kogemuste näitel

Kaisa Albert

Kõrgkoolis õppides omab suurt tähtsust üliõpilase oskus olla enesejuhitud õppija. See tähendab võtta vastutust oma õppimise ja enesearengu eest. Üheks peamiseks enesejuhitavuse probleemiks üliõpilaste seas on õpimotivatsiooni puudumine, mille tulemuste hulka kuulub akadeemiline prokrastineerimine ehk õpikohustuste täitmisega viivitamine. Artikli aluseks olnud uurimuses otsitakse vastust küsimusele: millised on Tallinna Ülikooli üliõpilaste kogemused akadeemilise prokrastineerimisega? Uurimuse eesmärk on ülevaade akadeemilisest prokrastinatsioonist Tallinna Ülikooli üliõpilaste kogemuste näitel. Empiiliste andmete kogumiseks kasutati kvalitatiivset uurimisviisi, mille meetodiks oli kirjalik poolstruktureeritud küsimustik. Valimi moodustasid viis Tallinna Ülikooli andragoogika bakalaureuseõppe tudengit. Uurimistulemused näitasid, et üliõpilased lükkavad oma akadeemilisi kohutusi edasi vaatamata negatiivsetele tagajärgedele ning suuremal või vähemal määral esineb igas üliõpilases akadeemilist prokrastineerimist. Akadeemilist prokrastineerimist esineb vähem, kui üliõpilane on sisemiselt tugevalt motiveeritud ja õpib eesmärgipäraselt.

Võtmesõnad: akadeemiline prokrastinatsioon; üliõpilased; tallinna ülikool; enesejuhitavus

Sissejuhatus

Prokrastineerimine on ülesande alustamise ja lõpule viimisega viivitamine, kuni subjektiivse ebamugavustundeni. See tähendab, et prokrastineerijad ei tööta vabatahtlikult tähtsate ülesannete kallal ja tunnevad end halvasti või ebamugavalt, kuna teadvustavad endale, et selline käitumine on tulevikus negatiivsete tagajärgedega (Ferrari, 2010). Prokrastineerimine põhjustab stressi, ärevust, süütunnet, terviseprobleeme, vähendab indiviidi produktiivsust ja pälvib sotsiaalse hukkamõistu oma tegevuse eest mitte-vastutamise tõttu. Kõik eelpool loetletu võib aga omakorda viia veel sügavama prokrastineerimiseni. Ehkki teatud tasemel loetakse prokrastinatsiooni normaalseks, muutub see

probleemiks, kui hakkab häirima inimese loomuliku funktsioneerimist (Steel, 2007). See tähendab inimese vaimsete ja füüsiliste funktsioonide häiritust nagu näiteks une- ja isupuudus, orienteerumishäired, seksuaalhäired ning mitmed teised füüsilised häired, mis võivad prokrastineerimisest tingitud stressi ja süüstunde tõttu välja lüüa.

Prokrastineerimist eristatakse ajaplaneerimisest või lihtsalt viivitamisest ja venitamisest, sest prokrastineerimise definitsioon on laiem ja sisaldab endas alati motivatsioonilist konflikti (Paulitzki, 2010). Kui tahtlikku viivitamist võib pidada mõistlikuks ajakasutamiseks, siis prokrastineerimise määratluses peaks varasematele uurimustele tuginedes sisalduma vähemasti kolm peamist kriteeriumi: a) hinnatav käitumine on seotud mõne tegevuse või otsuse edasilükkamisega, b) edasilükkamine on mittekavatsuslik ning c) see halvendab sooritust või on kahjulik (Milgram, 1995; Steel, 2007; Paulitzki, 2010).

Sama määratlust võib käsitleda akadeemilise prokrastineerimise kontekstis asetades eelpool kirjeldatud kolm peamist kriteeriumit akadeemilisse keskkonda.

Akadeemiline keskkond võib mõjuda prokrastineerimist soodustavalt ka neile, kes tavapäraselt igapäevaelulisi kohustusi edasi ei lükka (Milgram, 1995). Akadeemiline prokrastineerimine on otseselt seotud eneseregulatsiooni, õpimotivatsiooni- ja tulemustega ning nende omaduste täielik puudumine või puudulikkus takistab inimese enesearengut ja kajastub akadeemilistes saavutustes (Solomon & Rothblum, 1984 viidanud Jackson, Deanna M.H., 2012). Akadeemilise prokrastineerimisega seotud negatiivsete õpitulemuste hulka kuuluvad õigeaegselt mitte esitatud ülesanded, iseseisvate ülesannete enda kanda võtmisega viivitamine, negatiivsed kursusehinded ja ka kursuse mitte läbimine (Semb, 1979; Beswick, 1988).

Enesejuhtimisoskused on õppimise kontekstis olulised, kuid akadeemiline prokrastinatsioon takistab inimese enesearengut. Selleks, et andragoogil oleks võimalik täiskasvanud õppijaid toetada ning mõjutada akadeemilist prokrastineerimist positiivses suunas on esmalt vajalik teadlikkus prokrastineerimisest ja selle põhjustest.

Eelnevast tuleneb uurimuse **probleem**, mis on sõnastatud küsimusena: millised on Tallinna ülikooli üliõpilaste kogemused akadeemilise prokrastineerimisega?

Uurimuse eesmärgiks on analüüsiv ülevaade akadeemilist prokrastinatsioonist Tallinna ülikooli üliõpilaste kogemuste näitel.

Akadeemiline prokrastinatsioon

Prokrastineerimise kohta on loodud mitmeid teooriaid alates pärilikkusest kuni nõrka iseloomu käsitlevateni ja üle mitmekümne aasta on nende teadlaste hulgas nende teooriate paikapidavust uuritud. Kõige täpsemaks peetakse Piers Steeli „ajalise motivatsiooni“ teooriat. Piers Steeli ja Cornelius J. Königi loodud motivatsiooniteooria käsitleb

aega kui kriitilist motivatsioonifaktorit prokrastineerimise suhtes. Prokrastinatsiooni fenomeni puhul lükatakse asju edasi viimse hetkeni, kuni tähtaja saabudes tabab prokrastineerijat motivatsioonilaine, mille abil ta tegevusega alustab ja selle lõpuni viib (Steel & König, 2006). Steeli ja Königi teooria kohaselt tegelevad inimesed meelsamini nende ülesannete ja eesmärkidega, millega töötamine on nauditavam ja lõpptulemus kergemini saavutatav. Seetõttu lükatakse tõenäoliselt edasi ebameeldivate omadustega ülesandeid.

Prokrastineerimist ehk oma kohustuste vastutustundetut edasilükkamist (Ferrari, Johnson, & McGown, 1995) esineb küll argipäeva toimetuste juures, kuid erinevate uuringute abil on tuvastatud, et kõige levinum on prokrastineerimine akadeemilisel tasandil. Prokrastineerimise puhul on tähtis välja tuua selle efektid – soovitakse saada suurt kasu võimalikult vähesel ajaga, mis aga on vähetõenäoline mahukate ja tähtsate ettevõtmiste puhul. Sellest tulenevalt kiputakse edasi lükkama kõrge prioriteediga ülesandeid, kuna nende puhul saavutatav tulemus ei ole kohene ning kasu tehtud tööst on saadav alles kaugemas tulevikus. Illustreeriva näitena võib tuua ülikooliõpinguid, kus kraadi omandamine võtab aega aastaid ning mille vältel jõuab üliõpilane kogeda mitmeid tõuse ja langusi nii eraeluliselt kui akadeemiliselt.

Akadeemilise prokrastineerimise kohta puudub ühtselt kokku lepitud määratlus (Schraw, Wadkins, & Olafson, 2007), kuid see võiks sisaldada kavatsust täita akadeemiliseks edasijõudmiseks vajalikud kohustused õigel ajal ning kohustuste edasilükkamist, hoolimata nende prioriteetsusest (Lay, 1986, 1994).

Esmakordselt uuriti prokrastinatsiooni akadeemilises võtmes 1980. aastal (Schouwenburg, 2004). Sellest ajast alates on avastamaks prokrastineerimise seoseid teiste muutujatega läbiviidud mitmeid erinevaid uuringuid ning üks laiemalt uuritud teemasid on akadeemilise prokrastineerimise mõju avaldumine akadeemilistes saavutustes. Suurem enamus nendest uuringutest näitas negatiivset omavahelist seotust akadeemilise prokrastineerimise ja akadeemiliste saavutuste vahel (Beswick, Rothblum & Mann, 1988; Steel, 2007). Solomon ja Rothblum (1984) avastasid, 46% nende loengutes osalenud õpilastest prokrastineerisid esseeide kirjutamisega, 27.6% eksamiteks õppimisega ja 30.1% iganädalaste lugemisülesannetega. Oma õpikohustuste edasilükkamisega tegelevad üliõpilased on madala eneseregulatsiooni, kuid kõrge prokrastineerimistasemega. Akadeemiline prokrastineerimine on otseselt seotud eneseregulatsiooni, õpimotivatsiooni- ja tulemustega ning nende omaduste täielik puudumine või puudulikkus takistab inimese enesearengut ja kajastub akadeemilistes saavutustes (Solomon & Rothblum, 1984 viidanud Jackson, Deanna M.H., 2012). Akadeemilise prokrastineerimisega seotud negatiivsete õpitulemuste hulka kuuluvad õigeaegselt mitte esitatud ülesanded, iseseisvate ülesannete enda kanda võtmisega viivitamine, negatiivsed kursusehinded ja ka kursuse mitte läbimine (Semb, 1979; Beswick, 1988). Akadeemiliselt prokrastineerivad tudengid keskenduvad hetkelisele kergendustundele, mis neid valdab oma ülesannet edasi lükates, mitte pikaajalisele kasule, mis kaasneb selle ülesande õigeaegse tegemisega (ülikooli kontekstis võiks see olla näiteks nominaalajaga kraadi omandamine või kursusekaaslastega ühel ajal lõpetamine).

Akadeemilise prokrastinatsiooni üheks suurimaks põhjustajaks tudengite seas peetakse halba eneseregulatsiooni, mis Albert Bandura väitel (1986) tuleneb omakorda mitmetest eneseregulatsiooni takistavatest teguritest ehk prokrastineerimiseni viivatest eneseregulatsiooni barjääridest. Zimmermani sõnul (1994) on tudengid, kes näitavad üles suuremat enesetõhusust ja peavad ülesannete tähtaegadest kinni, paremad enesereguleerijad ning seega prokrastineerivad vähem. Eneseregulatsioon viitab süstemaatilisele pingutusele suunata oma mõtteid, tundeid ja tegusid eesmärgi suunas (Zimmermann, 2000 viidanud Ghaemii, Shirkhani, 2011). Bandura (1986) peab inimese loomust enamjaolt ennast reguleerivaks, sest vastasel juhul vahetaks individ pidevalt „suunda“ selle asemel, et pidevalt oma eesmärgi poole püüelda. Täiskasvanud õppija vastutab ise oma õppimise eest ja omab aktiivset rolli kontrollimaks kogu õppimise konteksti, kuid selle koha pealt ei ole kõik õppurid ühesugused – mõned näitavad erinevatel põhjustel üles suuremat eneseregulatsioonitaset kui teised.

Bandura (1986) loetleb eneseregulatsiooni takistavaid barjääre:

1. **Ebakompetentsus.** Kompetentsematel inimestel on suurem võimalus omada kontrolli oma õppimise üle ja olla kõrgemal tasemel ennast reguleerivad. Vähem kompetentsetel õppijatel on väiksem võimalus saada paremaks enesereguleerijaks.
2. **Põhjendamatud hirmud.** Õppijad, kellel puudub hirm läbikukkumise, valede otsuste ja tegude ees, on paremini suutelised võtma vastu oma õppimisega seotud otsuseid ning reguleerivad seeläbi edukamalt oma õpinguid. Õpilastel, kellel puudub julgus ja usk iseenda võimekusse ohjata enda õppimist, on oma õpingutes raskusi enese reguleerimisega.
3. **Negatiivne eneseusk.** Põhjendamatud hirmude ja õppija enesekindlusega seotult on negatiivne eneseusk barjäär eneseregulatsioonis, kuna õppija on liigselt kriitiline oma otsuste suhtes ja eelistab lasta teistel enda eest otsuseid langetada. Seetõttu ei suuda õppija olla edukalt ennast reguleeriv.
4. **Madal enesetõhusus.** Kõrgema enesetõhususega õpilane on suurema motivatsiooniga reguleerida oma õpinguid kui madala enesetõhususega õppur, sest tal on enda suhtes väiksemad ootused ning seetõttu pingutab ta õppimisega vähem.
5. **Sotsiaalsed tegurid.** Indiviid, kes on akadeemilisel tasandil kogenud diskrimineerimist ja ebaõiglust, ei suuda näha õpingute kontekstis eneseregulatsiooni positiivseid tagajärgi.
6. **Internaalse tugevuse puudumine.** Bandura peab internaalset tugevust olulisemaks kui eksternaalset, kuna eksternaalse tugevuse abil esineb küll mingil tasandil edasiliikumine, kuid seda vaid seni, kuni eksternaalse tugevuse allikas eksisteerib. Nii pea kui see kaob, hajub ka produktiivsus.

7. Suutmatuse eesmärgi seada. Eneseregulatsiooni puhul on tähtis osa eesmärgistamisel. Eesmärgi seadmine hõlmab endas standardi loomist oma tegutsemisele. Omades kindlat eesmärki on õpilasel kergem ennast reguleerida ja seeläbi olla oma õpingutes edukam.

Nende Albert Bandura poolt loetletud eneseregulatsioonile takistavalt mõjuvate tegurite esinemine täiskasvanud õppijas ning isegi ühe eelpool nimetatud faktori olemasolu üliõpilases põhjustab komplikatsioone eneseregulatsiooniga ja akadeemilist prokrastineerimist tema õpingutes.

Eneseregulatsioon on see, mis aitab õppija eduni, sest õppimist püüavad takistada erinevad faktorid nagu ajapuudus ja isiklikud eripärad (Ghaemi, 2011). See tähendab, et ei pruugi olla olemas tüüpilise akadeemilise prokrastineerija profiili, kuna seda mõjutavad lisaks Bandura nimetatud eneseregulatsiooni barjääridele ka indiviidile iseloomulikud psühholoogilised omadused. Prokrastineerimise puhul ei ole leitud seost vaimse võimekusega, seda esineb nii võimekate kui vähemvõimekate seas (Ferrari, 2000). Oma uuringutele tuginedes väidab Piers Steel (2007), et sügavalt prokrastineeriv inimene on võimeline muutma oma käitumis- ja mõtlemismustreid, kuid see peab saama alguse indiviidi enda soovist muutuda. Steeli sõnul prokrastineerimiskäitumine inimese vanuse kasvades, sest ajaga on võimalik õppida viivitamist vältima. Isiksuseomadused mõjutavad küll suuresti prokrastineerimiskäitumist, kuid paljud üliõpilased teevad seda ka harjumusest või seetõttu, et see on varasemalt õnnestunud. Tudengid mõtlevad tagasi oma keskkooliaegsetele õpiharjumustele ning sellele, et neil on õnnestunud keskharidus omandada vaatamata pidevale prokrastineerimisele ja õpilastööde viimasel minutil tegema hakkamisele (Palmer, 1998).

Ferrari (2002) on välja toonud, et prokrastineerimine algab sellest hetkest, kui inimene on enda jaoks paika pannud, millal oleks mõistlik vajamineva tegevusega peale hakata. Prokrastineerimise tugevateks ning järjekindlateks ennustajateks loetakse ülesande vastumeelsust, ülesande edasilükkamist, enesetõhususe madalat taset ja impulsiivsust, samuti ka meelekindlust ning selle enesekontrolli, häiritust, organiseeritust ja saavutusmotivatsiooni käsitlevaid tahke (Steel, 2007). Inimesed, kes prokrastineerivad, on teistest keskmiselt impulsiivsemad. Neil on raske mitte järele anda ülesannete edasilükkamisega kaasnevale hetkelisele kergendustundele ja keskenduda ülesande täitmisele tulenevatele pikaajalistele kasudele (DeWitte & Schouwenburg, 2002; Steel, 2007). Mida lähemale tasu või karistus ajaliselt jõuab ehk mida käegakatsutavamaks see muutub, seda enam kasvab prokrastineerija töö hulk. Seetõttu on prokrastineerijatele omased viimasel hetkel tehtavad üleloomulikud pingutused õigeaegseks täitmiseks (Howell, Watson, Powell, & Buro, 2006). DeWitte ja Schouwenburg (2002) juhivad tähelepanu asjaolule, et ehkki prokrastineerijatel on teistest raskem ära öelda planeeritud töid ja tegemisi häirivatele sotsiaalsetele segajatele, ei tee nad kokkuvõttes teistest vähem tööd, kuid teevad seda sageli väga intensiivselt viimasel hetkel.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et akadeemilist prokrastineerimist ei tasu segi ajada hoolikalt läbimõeldud tahtliku viivitusega, mida kutsutakse ajaplaneerimiseks. Akadeemiline prokrastineerimine on eneseregulatsioonivõime puudumine.

Meetod ja valim

Vastavalt töö uurimisprobleemile ja eesmärgile valiti uurimuse strateegiaks kvalitatiivne uurimisviis ning meetodiks poolstruktureeritud küsimustik. Poolstruktureeritud küsimustiku kasutamisel avalduvad andmed toetavate küsimuste abil ning võimaldab vastajal maksimaalselt kirjeldada oma kogemust uurimisobjekti ehk akadeemilise prokrastineerimisega.

Küsimused on koostatud nii, et need ei oleks liiga ühekülgsed, kuid samas ka mitte liiga laiahaardelised ja mitmeti mõistetavad, et vastajal oleks võimalik maksimaalselt kirjeldada oma kogemust akadeemilise prokrastineerimisega.

Uurimuse valim põhineb mugavusvalimil (convenience sampling), kuna valimisse kuuluvad isikud on uurijale kõige „kättesaadavamad“ ja mõistavad uurimistöös kasutatavat terminoloogiat.

Valimisse kuuluva isiku üliõpilase staatus pidi uurimuse läbiviimise ajal olema kehtiv ehk isik ei tohtinud olla akadeemilisel puhkusel või tema staatus muul põhjusel peatatud.

Valimi moodustasid viis naissoost üliõpilast vanuses 21.-31.aastat ning valim moodustati juhuvaljavõtte abil 15-ne üliõpilase seast. Juhuväljavõtte käesoleva valimi moodustamiseks seisnes nummerdatud nimekirjast juhuslikult numbrite loosimisest. Loositud numbrile vastavatest nimekirjas olevatest nimedest sai valimi koosseis.

Tulemused

Järgnevalt on esitletud uurimistöö olulisemad tulemused. Andmed on kogutud küsimustiku täitmise teel ning saadud vastused analüüsiti küsimuste lõikes.

Käesoleva seminaritöö uuringust selgus, et viivitamise tõttu on saadud hilinemisega esitatud töö eest madalam hinne, prokrastineerimise tõttu on ainekursus üliõpilastel läbimata jäänud. Uuringu tulemusena selgub, et akadeemiline prokrastineerimine väljendub negatiivsetes akadeemilistes saavutustes. Näitena saab tuua välja juhtumi, kus lisaaega paludes seda ei anta, ja üliõpilane ei esitagi sellest tulenevalt oma tööd. „[...] kui saan vastuse, et ülesande esitamisega viivitada ei saa, siis on juhtunud, et ei esitagi tööd“.

Negatiivsete akadeemiliste saavutuste hulka kuuluvad katkenud õpingud. „Olen õpingud pooleli jätnud ja hiljem jätkanud, olen jätnud mõned ained õigel ajal vastamata/pooleli ja hiljem järele vastanud, ei ole ajagraafikust kinni pidanud“.

„ [...] , õpitud aja (aastate järgi) võiks mul ammu doktorikraad olla, aga tegelen oma bakaga“.

Uuringus osalenud viiest üliõpilasest omandas kaks esimest korda kõrgharidust ning kolm on asunud ülikooli õppima juba teist korda. Oma õpikohustuste täitmisega viivitatakse olenemata sellest, kas õpitakse esimest või mitmendat korda.

Akadeemilise prokrastineerimise taset saab vähendada oma õpingute eesmärgistamisel ja hoida end motiveeritud vaatamata erinevatele väljakutsetele, mis õppimise ajal esile võivad kerkida. Ühena nendest väljakutsetest nimetati võõrkeelselt õppekirjandust, mille tõttu võib materjal jääda osaliselt arusaamatuks. “[...] *ingliskeelsete õppematerjalidega tegelemine (on väljakutse)*”.

Mitmel korral toodi välja, et õppijad on oma õpingutes kogenud väljakutseid seoses rollide mitmekesisusega. Vaid ühel küsimustikule vastanud tudengil viiest on ülikoolis õppimine tema ainus kohustus. Ülejäänud üliõpilastel on lisaks ülikoolile veel kohustusi. „*Eelkõige on mul muud kohustused, mis võtavad aja ja ka energia, näiteks praegugi, kus tähtaeg on ukse ees, aga mul on laps terve nädala haige olnud ja ma pole saanud koolile, tööle pühenduda*“.

Oluliseks teguriks akadeemilise prokrastineerimise vähendamisel peetakse õppurit ümbritsevat keskkonda. Õppimist soodustav keskkond on meeldiv ja turvaline, eesmärkidele keskendumist toetav. “[...] *kui õpikeskkond on nii ülikoolis kui ka koduses variandis soodne, siis toimib õppimine ka paremini ehk see kajastub ka õpitulemustes*“.

Kogutud andmete tulemusi analüüsid kerkib esile küsimustikule vastanute arusaam akadeemilist prokrastinatsioonist kui halvast ajaplaneerimisest ning prioriteetide mitte määramisest toetades teoreetilist seisukohta, et keeruliste või ebameeldivate ülesannetega tegelemisega viivitatakse. Meelsamini nauditakse sotsiaalseid hüvesid, mis kaasnevad pigem sõpradega lävimises, kui õppimises.

„*Tundub palju toredamaid asju olevat, mida teha või leian endale asendustegevusi [...]*“.

„*Dilemma, kas tegeleda kooli, tööasjade või veeta aega sõpradega [...]*“.

Kõik viis valimisse kuulunud töid välja, et on mõelnud tihti, miks nad akadeemiliste kohustustega viivitavad, kuid ei oska midagi ette võtta. Uurimusest selgub, et aeg on oluline mõjutegur akadeemilisele prokrastineerimisele. „*Tihti peale kogen seda, kuidas ajaplaneerimine pole siiski minu kõige tugevam külg [...]*“.

„*Parim ajaplaneerimine – minu arust on see kõige alus*“.

Käesoleva uuringu tulemustest tuleb välja, et akadeemilist prokrastinatsiooni seostatakse hirmuga halva enesetunde ees. Tajutakse närvilisust, pinget, stressi, läbikukkumise hirmu ja kohusetunde survet. „*Ma kardan koduseid töid edasi lükata, sest mul on meeletult madal pingetaluvus – ilmselt läheks ma sõna otseses mõttes lolliks, kui peaksin*

koduseid töid viimasel hetkel tegema. [...] Kui ma tean, et mul peab töö olema valmis homseks või ülehommeks, olen ma endast nii väljas, [...]“.

Üks isik viiest küsimustiku täitnud inimesest leidis, et tema vähene kogemus on temas kasvatanud akadeemilist prokrastineerimist. Ta tunneb, et tema panus töödesse koolis ei ole teistega samaväärne. „*Võrreldes paljude kursusekaaslastega on mul noore ea tõttu märkimisväärselt vähem kogemusi [...]. Tänu sellele tunnen, et nii mõnedki koolitööd käivad üle jõu või koos loengus olles ei ole mul grupile väga palju anda*“

Küsimustiku täitmine olevat hea võimalus eneserefleksiooniks ja analüüsimiseks oma õpiharjumuste üle. „*Olen seda (akadeemilist prokrastineerimist) pidevalt enda juures analüüsinud, kuid ei ole midagi senimaani väga ette võtnud kahjuks*“. Enda analüüsimine aitab üliõpilasel teadvustada miks ja mille jaoks ta midagi teeb, seada endale eesmärged ja seeläbi vähendada akadeemilist prokrastinatsiooni. „*[...] Minu kui õppija jaoks ongi oluline lahti mõtestada ja analüüsida, miks koolitööd lähevad nii nagu lähevad. See (küsimustiku täitmine) oli hea võimalus mul ennast analüüsida ja märgata, kas, mis põhjusel, miks ja mil viisil lükkan koolitööd edasi*“.

Arutelu

Käesoleva seminaritöö eesmärk oli anda ülevaade akadeemilisest prokrastinatsioonist Tallinna ülikooli üliõpilaste kogemuste näitel.

Vaatamata puuduvale määratlusele akadeemilise prokrastinatsiooni kohta on kinnitust leidnud, et akadeemiline prokrastineerimine on seotud eneseregulatsiooniga (Solomon & Rothblum, 1984). Enesejuhtimisoskused on õppimise kontekstis olulised. Üliõpilastelt kui täiskasvanud õppijatelt oodatakse enda õppimise üle vastutuse võtmist, kuid varasemad õpiharjumused on õpilases kinnistunud. Akadeemiline prokrastineerimine harjumusena kajastub enamasti negatiivsetes õpitulemustes, sest viivitades ülesandega alustamisega viimase hetkeni ei realiseeri üliõpilane oma täit potentsiaali. Harjumuslik käitumine on automatiseerunud ja seda on raske muuta. Prokrastineerimise kui harjumuse muutmiseks on vaja tugevat sisemist soovi ja motivatsiooni, mis peab tulema inimesest endast. Kuid nii palju kui on erinevaid inimesi on erinevaid põhjuseid, mis saavad eneseregulatsiooni takistajateks. Neid põhjuseid on loetlenud kui eneseregulatsiooni takistavaid barjääre Albert Bandura (1986).

Bandura sõnul võib ühe eneseregulatsiooni takistava barjääri ilmumine üliõpilases viia akadeemilise prokrastineerimiseni ning seda teoreetilist seisukohta toetab käesoleva seminaritöö käigus läbiviidud uuring akadeemilisest prokrastineerimisest Tallinna ülikooli üliõpilaste kogemuste näitel. Kõik viis valimisse kuulunud üliõpilast on mingil ajahetkel oma õpingute vältel kogenud probleeme eneseregulatsiooniga, mis on suuremal või vähemal määral saanud väljundi akadeemilise prokrastinatsiooni näol. Sarnaselt teoreetilistele seisukohtadele kogesid üliõpilased akadeemilise prokrastineerimise käigus ärevust, stressi ja kajastus neljal tudengil viiest küsimustikule vastanust madalamates akadeemilistes saavutustes.

Peamisteks probleemideks pidasid üliõpilased halba ajaplaneerimist ja oma tegevuste prioritseerimist. Üliõpilaste poolt välja toodud "halvas ajaplaneerimises" peitub viivitamise tahtmatu olemus – prokrastineerijatel on raskusi oma kavatsuste elluviimisel. Sarnaselt teooriale peetakse prioriteetsemaks enamasti kooliga mitte-seonduvat nagu näiteks sõpradega väljaskäimist.

Käesoleva uuringu tulemusena selgus, et uuringu küsimustikule vastamine oli valimile võimalus teemakohaseks eneserefleksiooniks. Õpingute mõtestamine, eesmärgistamine ja refleksioon on teooria kohaselt abiks eneseregulatsioonitaseme tõstmiseks ning prokrastineerimistaseme vähendamiseks.

Uuringus osalenud üliõpilased nägid erinevate eneseregulatsiooni barjääride tõttu aset tekkivat akadeemilist prokrastinatsiooni kui negatiivset nähtust, sest mõtestasid endale õppimisprotsessi efektiivset suunamist vajaliku oskusena.

Kokkuvõte

Sarnaselt teoreetilistele seisukohtadele lükkavad akadeemilise prokrastinatsiooni puhul üliõpilased oma õpingutega seotud kohustusi edasi hoolimata sellele järgnevatel negatiivsetest tagajärgedest nagu stress ning madalam hinne või tunnustus. Prioriteetsemaks peetakse seda, mille eest tehtav kasu on kohene, mitte pikaaegne nagu seda on aastaid kestvad õpingud ülikoolis. Akadeemilist prokrastineerimist on teooria kohaselt kogunud iga inimene vähemal või suuremal määral ning see tuleb välja ka käesoleva seminaritöö uuringust, kus kõik viis valimisse kuulunud inimest on viivitanud oma tööde esitamisega ning ehkki ülikoolis õppimine on valitud vabatahtlikult, tunnetatakse aeg-ajalt endas vastumeelsust õppimise suhtes. Prokrastinatsiooni esineb tunduvalt vähem kui inimene on sisemiselt tugevalt motiveeritud ja leidnud tasakaalu õpingute ja ülikooliväliste tegevuste vahel. Selleks, et prokrastineerimist vähendada, on tarvis seda mõista ning endale tunnistada. Uurimuses osalenud valim kasutas küsimustiku täitmist kui võimalust eneserefleksiooniks. Uurimusest kerkib esile, et organiseeritus ja hea ajaplaneerimine on võti akadeemilise prokrastineerimise vähendamiseks.

Allikad

Beswick, G. R. (1988). *Psychological antecedents to student procrastination*.

Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination: or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*.

Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*.

Ghaemi, F. S. (2011). *Barriers To Self-Regulation Of Language Learning: Drawing On Bandura's Ideas*.

- J.R.Ferrari. (1994). *Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors.*
- Jackson, D. M. (2012). *Role of academic procrastination, academic self-efficacy beliefs, and prior academic skills on course outcomes for college students in developmental education.*
- Lay, C. H. (1986). *At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality, 20(4), 474–495.*
[http://dx.doi.org/10.1016/00926566\(86\)901273](http://dx.doi.org/10.1016/00926566(86)901273)
- Lay, C. H. (1994). *Trait procrastination and affective experiences: Describing past study behavior and its relation to agitation and dejection. Motivation and Emotion, 18(3), 269–284.* <http://dx.doi.org/10.1007/BF02254832>
- N. Milgram, S. Marshevsky, C. Sadeh. (1995). *Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability.*
- Paulitzki, J. (2010). *Procrastination as self-regulatory failure: Habitual avoidance and inhibitory control moderate the intention-behaviour relation for unpleasant tasks (Doctoral dissertation)*
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). *Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. Journal of Educational Psychology, 99(1), 12–25.* [http:// dx.doi.org/10.1037/00220663.99.1.12](http://dx.doi.org/10.1037/00220663.99.1.12)
- Semb, G. G. (1979). *Student withdrawals and delayed work patterns in self-paced psychology studies.*
- Sirois F. (2004). *Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self- efficacy and the consideration of future consequences.*
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure.*

ARTIKLID 2011

ARTIKLID 2012

ARTIKLID 2013

ARTIKLID 2014

ARTIKLID 2015

ARTIKLID 2016

ARTIKLID 2017

ARTIKLID 2018

ARTIKLID 2019

ARTIKLID 2020

ARTIKLID 2021

ARTIKLID 2022

ARTIKLID 2023

Otsi

Privaatsusreeglid

© 2025 Tallinna Ülikool | Haridusteaduste instituut | Andragoogika | CC BY-NC-ND 4.0