

Aatu Silen

PROKRASTINAATIO JA RYHMÄTYÖSKENTELEY

Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden käsityksiä

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Huhtikuu 2020

TIIVISTELMÄ

Aatu Silen: Prokrastinaatio ja ryhmätyöskentely – Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden käsityksiä
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden kandidaatti
Huhtikuu 2020

Tämän tutkimuksen aiheena oli prokrastinaatio ja varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden käsitykset siitä ryhmätyöskentelytilanteissa. Prokrastinaatiota on määritelty monella tavalla, mutta yleisin tapa siihen on nähdä ongelma aikomuksen, tietoisesti viivytelyn ja toiminnan välillä. Aiotun toiminnan tietoinen viivytys johtaa siihen, että tilanne on huonompi viivytelyn jälkeen. Prokrastinaatiolla on nähty yhteys heikentyneeseen minäpystyvyyteen ja siten kyvykkyyden tunteeseen. Ryhmätyöskentelytilanteilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa yhteisesti kirjoitettavaksi annettujen tehtävien suorittamista, niiden suunnittelua ja toteuttamista. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten prokrastinaatio esiintyy ja mitkä asiat lisäävät prokrastinaatiota ja mitkä vastaavasti ehkäisevät sitä.

Tutkimuksessa haastateltiin Tampereen yliopiston varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoita kyselylomakkeen avulla. Kyselyyn vastasi kuusi varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijaa. Tutkimusotteeksi valikoitui fenomenografia, koska tutkimuksessa haluttiin selvittää juuri opiskelijoiden käsityksiä prokrastinaatiosta. Kyselystä selvisi, että vastanneilla oli käsitys prokrastinaatiosta joko osana omaa toimintaansa tai osana ryhmäläisensä toimintaa. Prokrastinaation käsitettiin vaikuttavan ryhmän toimintaan negatiivisesti, mutta myös positiivisia puolia löytyi.

Prokrastinaatio näkyy ryhmätyöskentelytilanteissa tämän tutkimuksen mukaan dialogin ja aloitteellisuuden puutteena ja se johtaa negatiivisiin tunteisiin ryhmän jäsenten välillä ja viivästyneisiin tuloksiin. Prokrastinaatiota lisää epäselvyys rooleissa ja toiminnan struktuurissa. Prokrastinaatiota ehkäisee vastaavasti avoimuus ja vahva struktuuri ryhmän sisällä. Opettajan rooli prokrastinaation mahdollistajana ja ehkäisijänä nousi esille myös aineistosta.

Avainsanat: prokrastinaatio, tietoinen viivytys, ryhmä, ryhmätyöskentely, minäpystyvyys

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 PROKRASTINAATIO.....	7
2.1 PROKRASTINAATION SYYT.....	8
2.2 PROKRASTINAATION ILMENEMISMUODOT.....	9
2.3 MINÄPYSTYVYYS JA PROKRASTINAATIO.....	10
3 RYHMÄ.....	12
3.1 RYHMÄTYÖSKENTELY.....	12
3.2 RYHMÄN MUODOSTUMINEN JA ROOLIT.....	13
4 TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	14
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	15
5.1 TUTKIMUKSEN METODOLOGISET RATKAISUT.....	15
5.2 TUTKIMUSPROSESSI.....	15
5.3 TUTKIMUSAINESTON KERÄÄMINEN.....	16
5.4 AINEISTON ANALYYSI.....	16
6 TUTKIMUSTULOKSET.....	18
6.1 PROKRASTINAATIO NÄKYY PUUTTEENA.....	19
6.2 PROKRASTINAATIO KASVAA EPÄSELVYYDESTÄ.....	21
6.3 PROKRASTINAATIO ON EHKÄISTÄVISSÄ STRUKTUURILLA JA AVOIMUUEDELLA.....	22
6.4 YHTEENVETO.....	23
7 POHDINTA.....	24
7.1 JATKOTUTKIMUKSET.....	24
7.2 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	25
7.3 MITÄ MIELTÄ MINÄ OLEN PROKRASTINAATIOSTA.....	25
8 LÄHTEET.....	27

1 JOHDANTO

Prokrastinaatio määritellään aiotun ja välttämättömän ja/tai henkilökohtaisesti tärkeän tehtävän tekemisen vapaaehtoiseksi viivyttelyksi huolimatta siitä, että viivyttelyn odotetaan johtavan negatiivisiin seurauksiin, jotka kumoavat viivyttelyn positiiviset seuraukset” (Klingsieck, 2013). Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia prokrastinaatiota varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoissa. Tavoitteena on ymmärtää miten opiskelijat kokevat yksilön ongelmaksi helposti mielletyn prokrastinaation ryhmätyöskentelypainotteisissa opinnoissaan.

Prokrastinaatiossa ei ole kuitenkaan kyse laiskuudesta tai haluttomuudesta. Prokrastinoijalla on vakaa aikomus toteuttaa tehtävä, mutta aikomuksen ja toiminnan välille jää kuilu. Kuilu, joka syntyy prokrastinoijan pelosta epäonnistua, liian huonon jäljen tekemisestä tai ulkoisista paineista, joille prokrastinoija on antanut itse sisällön ja arvon. Heikolla minäpystyvyydellä onkin todettu olevan yhteys prokrastinaatioon. Prokrastinoijat ovat myös alttiita perfektionismille ja päinvastoin. Prokrastinoija ei halua viivytellä, vaikka valinta onkin tietoinen, ja juuri tästä syystä syntyy ristiriita prokrastinoijan mielessä. Prokrastinaatio onkin pohjimmiltaan irrationaalista ja epäloogista, sillä prokrastinoija tietää asioiden olevan huomommin viivyttelyn jälkeen.

Yhä useammat haasteet elämässä ovat jonkun ryhmän ongelmia, jotka vaativat yhteistyötä, jotta voitaisiin saavuttaa haluttuja muutoksia. Ryhmien vahvuus muodostuu osittain ihmisten luottamuksesta yhteiseen pystyvyyteen ja haluun selvittää kohdatut ongelmat. Ryhmä muodostuu kuitenkin yksilöistä ja jo yhden ihmisen prokrastinaatio ryhmässä voi johtaa huomompaan tuloksellisuuteen, ohitettuihin takarajoihin, ohitettuihin mahdollisuuksiin sekä alentuneeseen motivaatioon ja korkeampaan stressiin. Ryhmän on kuitenkin mahdollista tukea yksilöitään ja siten saavuttaa yhdessä sovitut tavoitteet.

Lastentarhanopettajat toimivat myös työelämässä ryhmissä ja tiimeissä. Ryhmätyöskentelyä harjoitetaan paljon myös lastentarhanopettajan opinnoissa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena onkin tutkia lastentarhanopettajien kokemuksia ja käsityksiä prokrastinaatiosta ryhmätyöskentelymuotoisissa opinnoissa. Ryhmätyöskentely vaatii ryhmäytymistä, jolle opinnoissa ei valitettavasti aina ole aikaa. Muun muassa tästä syystä ryhmätyöskentely toteutuu usein yksilöiden yksin tuottamien osuuksien yhteensovittamisena. Näin ollen ei pääse syntymään niin vahvaa, ryhmiin ja ryhmätyöskentelyyn usein liitettyä, ryhmäpainetta, joka osaltaan voisi ehkäistä prokrastinaatiota.

Tutkimus toteutettiin laadullisin menetelmin ja aineisto hankittiin lomakekyselyllä. Kokemuksia prokrastinaatiosta löytyi sekä itse vastaajilta itsestään että heidän kokeminaan muiden toiminnasta.

2 PROKRASTINAATIO

Prokrastinaatiolle on ajan mittaan annettu erilaisia määritelmiä, ja ne ovat muokkautuneet ajansaatossa sen mukaan, mitä kulloinenkin tutkimus on siitä saanut selville. Yhden ja ehkä yleisimmän määritelmän mukaan prokrastinaatio on aiotun toiminnan tietoista viivyttelyä tiedostaen, että tilanne on huonompi viivyttelyn jälkeen (Steel, 2007, 1). Tärkeää onkin huomata, että prokrastinaatiossa toiminta on todella aiottu toteuttaa, mutta väliin tulee viivyttelyä. Usein tehtävä tai toiminta saadaan kuitenkin suoritettua, mutta vasta viime tingassa. Tästä seuraa usein prokrastinoijalle itselleen vääristynyt kuva siitä, että hän toimii paremmin, kun aikaa on enää vähän tehtävän suorittamiseen, eli niin sanotusti paineen alla. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että paineen alla tehty työ sisältää usein virheitä ja vastoin tätä kuvitelmaa on laadultaan huonompaa kuin pidemmällä aikavälillä toteutettu työ.

Vaikka prokrastinaatiota esiintyy kaikilla elämänvaiheilla, on se eniten esillä korkeakouluopiskelijoilla (Steel, 2007) ja se vaikuttaa opiskelijoiden akateemiseen suoriutumiseen ja hyvinvointiin negatiivisesti. Aiemman tutkimuksen mukaan prokrastinaation syiksi on löydetty epäonnistumisen pelko (Özer, Demir & Ferrari, 2009), tehtävän välttely (Ferrari, Johnson & McCown, 1995), motivaation puute (Lee, 2005), korkea taso neuroottisuudessa ja alhainen taso tunnollisuudessa (Schouwenburg & Lay, 1995). On myös löydetty, että prokrastinoivat opiskelijat suoriutuvat akateemisista tehtävistä huonommin (Kim & Seo, 2015) ja kokevat enemmän stressiä ja ahdistusta (Sirois, 2014; Stöber & Joorman, 2001).

Joidenkin tutkimusten mukaan prokrastinaation yleisyys voi olla jopa 80-95% korkeakouluopiskelijoilla (Ellis & Knaus, 1977), kun taas lukuisten tutkimusten mukaan koko väestöstä vastaavaksi luvuksi on saatu lähes poikkeuksetta 20%. Tämä on siis yleinen ja vakava opiskelijoiden, mutta myös muun väestön, elämänlaatuun vaikuttava ongelma. Erityisesti ongelmat, jotka

liittyvät prokrastinaatioon ja itsesääteilyyn vaikuttaisivat olevan nousussa. Samaan aikaan työt ovat muuttumassa yhä enemmän epästrukturoiduiksi, tai ainakin enemmän itsestrukturoiduiksi (Cascio, 1995; Hunt, 1995). Tämä ulkoa tulevien määräysten vähentyminen tarkoittaa, että pätevän työntekijän tulee itse luoda järjestys, hänen täytyy itseohjautua ja –sädellä toimintaansa (Kanfer & Heggestad, 1997). Kun struktuuri vähenee, niin samanaikaisesti työntekijöiden prokrastinaatio lisääntyy. Lisäksi ulkoisten houkuttimien ja ärsykkeiden, kuten sosiaalisen median voi odottaa vain huonontavan tilannetta. Nykyaikana on valtavan paljon houkuttimia, jotka kilpailevat huomiostamme.

2.1 Prokrastinaation syyt

Aikaisempi tutkimus on tavannut keskittyä selittämään prokrastinaatiota vain kahdella eri tavalla. Yksi tapa ehdottaa, että prokrastinaatio johtuu persoonallisuuden piirteistä, jotka eri konteksteissa ja tilanteissa johtavat prokrastinaatioon. Esimerkiksi, tutkijat ovat yrittäneen osoittaa, että olisi yhteys prokrastinaatioon taipuvuuden ja identiteetin, perfektionismin tai huonon itseluottamuksen kanssa. Toinen tutkimussuunta painottaa taas, että prokrastinaatio saattaisikin johtua vähemmän vakaista syistä, kuten ympäristön vaikutuksista. Esimerkiksi prokrastinaatioon voi vaikuttaa tai sitä voi vahvistaa epäonnistumisen pelko, arvioiduksi tai arvostelluksi tulemisen pelko, omaan kompetenssiin liittyvät epäilyt tai tehtävien välttely.

Jos prokrastinaatiota haluttaisiin diagnosoida, olisi otettava huomioon myös aivojen toiminnan ja prokrastinaation yhteys. Skolyes ja Sagan (2002) toteavat, että jokin aivoissamme antaa meille merkin aloittaa toiminta, merkin jatkaa kyseistä toimintaa ja merkin myös lopettaa tai jos tarpeellista, niin muuttaa toimintaa. Yleensä tästä toiminnasta vastaa aivojemme etuotsalohko. Jos se on vaurioitunut tai kehittymätön, niin aloitekyky heikkenee. Näin ollen on edelleen kyky tehdä asioita, mutta niiden aloittaminen vaikeutuu.

Osa tutkimuksista liittyy prokrastinaation perfektionismiin. Perfektionismi voikin altistaa prokrastinaatiolle. Samoin vahva impulsiivisuus ja ärsykealltius voivat lisätä prokrastinaatiota. Ärsykkeiden säätely voi toimia yhtenä keinona

estää prokrastinaatiota siten, että ärsykyksiä ei oteta enää edes ajatusprosessiin tai niille ei anneta niin suurta arvoa, mitä tulee huomion jakamiseen.

Prokrastinaatiotutkimus osoittaa, että yksilöt lykkäävät todennäköisemmin tehtäviä, jotka he kokevat epämiellyttäväksi tai joiden suorittamisesta saadut tulokset tuntuvat etäisiltä (Steel, 2007, 1). Työhön ryhtymistä voikin estää niin sanottu tulosajattelu, jossa nähdään vain työn lopputulos. Tämä voidaan kuitenkin kokea hyvin raskaana eikä nähdä mistä pitäisi aloittaa, mikä taas voi johtaa prokrastinaatioon. Suurien projektien kanssa jotkut opiskelijat viivyttävät aloittamista ja obsessiivisesti vain keräävät tietoa (Etzioni 1989).

2.2 Prokrastinaation ilmenemismuodot

Prokrastinaatio voi ilmetä lukuisilla tavoilla. Yhteistä näille tavoille on kuitenkin primääritehtävän välttely ja sen tekemisen viivyttäminen. Prokrastinaatio onkin nimenomaan opittu tapa, jossa korostuu sen epäloogisuus. Epäloogisuus syntyy, kun toimitaan tavalla, joka on tiedostetusti itselle haitallista. Toisena esimerkkinä prokrastinaation kaltaisesta epäloogisesta toiminnasta voidaan käyttää tupakointia, kun samalla tiedostetaan sen todistetut terveystaitat. Tämänkaltaisen ajattelu ja ajatusmalli aiheuttavat kognitiivista dissonanssia, joka on eräänlainen riitasointu ajattelussamme. Ajatuksemme pyrkii kuitenkin harmoniaan, jolloin korjausliikkeet dissonanssin suhteen näyttäytyvät usein epäloogisina. Tällainen toiminta, jota prokrastinaatiokin edustaa, on irrationaalista ja maladaptiivista. Tämä tarkoittaa sitä, että se ei sovellu tilanteeseen, jota yritetään selvittää.

Prokrastinoijasta saattaa tuntua siltä, että hänen toimintansa ei vaikuta tilanteeseen, ja siksi hän keskittyy ennemminkin säätelemään tunnereaktioitaan tilanteen suhteen (Berzonsky, 1992; Flett, Blankstein, & Martin, 1995). Erittäin paljon tutkittu muoto tunteisiin keskittyvästä, epätoimivasta itsesääteilykeinosta on itsensä vammauttamisstrategia, johon kuuluu esteiden asettaminen oman edistymisensä tielle. Motivaatio tällaisen toiminnan takana on tarve suojella omaa itsetuntoa tarjoamalla itselle ns.

ulkoinen syy, pakokeino, jos epäonnistuu tavoitteissaan (Jones & Berglas, 1978; Smith, Snyder, & Handelsman, 1982).

Aitken (1982) selittää: mitä korkeampi mahdollisuus tulla torjutuksi (oikea tai kuviteltu) sitä todennäköisemmin yksilö kokee ahdistusta, kun tehtävän suorittaminen lähestyy. Tästä syystä, jopa tehtävän ajattelemisen herättää ahdistuksen tunteen, ja prokrastinoija aloittaa vaihtoehtoisen toiminnan tai harhautuu.

2.3 Minäpystyvyyys ja prokrastinaatio

Epäonnistumisen pelko linkittyy neuroottisuuteen, joten se on yhteydessä myös alhaiseen minäpystyvyyteen ja huonoon itseluottamukseen (Ellis & Knaus, 1977). Erityisesti ihmiset, jotka kärsivät irrationaalisista uskomuksista voivat epäillä myös kykyään toimia pätevästi ja uskoa siten, että jokainen tapaus, jossa he epäonnistuvat toimia standardin mukaan olisi myös epäonnistumista ihmisenä. Erillään epäonnistumisen pelosta, minäpystyvyyden ja itseluottamuksen on väitetty olevan suoraan yhteydessä prokrastinaatioon ja suoriutumiseen (Bandura, 1997; Burka & Yuen, 1983; Judge & Bono, 2001).

Vahva pystyvyyden tunne vahvistaa ihmisen tavoitteiden saavuttamista ja henkilökohtaista hyvinvointia monilla tavoin. Ihmiset joilla on vahva tunne omista kyvyistään lähestyvät vaikeita tehtäviä haasteina, jotka on mahdollista päihittää sen sijaan, että ne olisivat uhkia, joita tulee vältellä. He määrittelevät epäonnistumisen siten, että he eivät antaneet riittävää panosta tehtävän suorittamiseen tai, että heillä ei ollut vielä tarvittavia tietoja tai taitoja siihen, mutta tietävät, että ne ovat saavutettavissa.

Sen sijaan, ihmiset jotka epäilevät omia kykyjään välttelevät vaikeita tehtäviä, joita he pitävät henkilökohtaisina uhkina. Heillä on usein heikot pyrkimykset ja sitoutuvat heikosti tavoitteisiinsa. Kun he kohtaavat vaikeita tehtäviä, he usein harmittelevat omia heikkouksiaan, keskittyvät esteisiin ja huonoihin kokemuksiin sen sijaan että keskittyisivät siihen, miten he voisivat onnistua. He eivät usein näe vaivaa ja luovuttavat haasteiden edessä. Heillä on myös vaikeuksia palautua epäonnistumisen tai takaiskun tapahtuessa. Koska he kokevat matalan suoriutumisen epäpätevyytenä ei vaadita montaa

epäonnistumista, etteikö he luopuisi kokonaan uskomasta kykyihinsä. Valitettavan usein nämä ihmiset kokevat myös paljon stressiä ja ovat alttiita masennukselle.

On vaikeampaa juurruttaa ihmiseen uskomusta vahvasta minäpystyvyydestä kuin sabotoida sitä. Epärealistiset yritykset uskotella kyvykkyyttä tulee hyvin pian todettua vääräksi, kun ensimmäinen vastoinkäyminen tulee vastaan. Sen sijaan ihmiset, joille on uskoteltu, että heidän kyvyt ovat puutteelliset voivat pitkäänkin jatkaa tätä uskomusta, koska tästä syystä he välttelevät haastavia tehtäviä, joissa pääsisivät testaamaan kyvykkyyttään. He myös luovuttavat haasteiden edessä nopeammin. Vaikeat tehtävät ja sabotoitu motivaatio luovat tilanteen, jossa henkilö ei enää usko kykyihinsä ja toimii myös sen mukaan.

Miellettyyn minäpystyvyyteen vaikuttaa ihmisen oma uskomus kyvystään kontrolloida omaa toimintaa ja tapahtumia joita heille sattuu. Uskomus omaan kyvykkyyteen vaikuttaa moneen asiaan, kuten elämävalintoihin, motivaation tasoon, toiminnansäätelyyn, vaikeuksien sietokykyyn ja alttiuteen stressille ja masennukseen. Ihmisen minäpystyvyyden kehittymiseen vaikuttaa neljä asiaa, jotka ovat onnistumisen kokemukset, muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten onnistuminen ja sen havainnointi, sosiaalinen taivuttelu sekä omakohtainen päättely omista vahvuuksista ja heikkouksista.

3 RYHMÄ

Ryhmän ja tiimin käsitteitä käytetään usein synonyymeina, vaikka hienoja eroja löytyykin. Ryhmä ja samaten myös tiimi on kuitenkin hyvä erottaa joukosta. Näille kaikille ominaista on, että niihin kuuluu useampia kuin yksi ihminen. Smithin (1945, 227) mukaan sosiaalinen ryhmä on kuitenkin yksikkö, joka muodostuu lukuisista erillisistä organismeista, jotka ovat tietoisia yhteenkuuluvuudestaan ja joilla on kyky tai pyrkimys toimia yhdenmukaisella tavalla ympäristöönsä nähden.

Tiimi on taasen pienempi ryhmä ihmisiä, joilla on toisistaan eroavia ja täydentäviä taitoja ja ominaisuuksia. Tämän ryhmän jäsenet on koottu yhteen tietyksi ajaksi suorittamaan jotakin työkokonaisuutta ja he ovat sitoutuneet suorittamaan tiettyä tehtävää (Spiik 2001, 29–30). Heillä on yhteinen päämäärä, yhteiset tavoitteet ja toimintamalli. Lisäksi tiimin jäsenet kokevat olevansa yhteisvastuussa suorituksistaan (Katzenbach & Smith, 1994, 59).

3.1 Ryhmätyöskentely

Ryhmätyöskentely pitää sisällään runsaasti erilaisia muuttujia, joihin ei ole kaikkii oikeanlaisia ratkaisuja. Monilla eri tavoilla voidaan saavuttaa hyviä tuloksia. Tiimit elävät ja niiden on mukauduttava vaihteleviin tilanteisiin. Jokainen organisaatio rakentaa itse omat tiiminsä ja määrittää niiden vastuut. Vastuut ja tehtävät tiimissä muuttuvat samalla kun tilanteet muuttuvat. Avoimuudella ja hyvällä tiimihengellä voidaan löytää sopiva ja motivoiva työskentelytapa (Spiik 2001, 40).

Opinnoissa toteutettavaa ryhmätyöskentelyä voidaan siis kuvailla myös tiimityöskentelynä, koska niissä kootaan pieni määrä ihmisiä, jotka tietyn ajan ja tehtävän suorittamiseksi yhdistävät voimansa ja tietonsa.

3.2 Ryhmän muodostuminen ja roolit

Tuckmanin (1965) mukaan ryhmän kehittämisessä on neljä vaihetta, muodostumisvaihe, kuohuntavaihe, vakiintumisvaihe ja suoriutumisvaihe.

Muodostumisvaiheessa ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja hakevat omaa rooliaan suhteessa muihin ryhmän jäseniin. Tässä vaiheessa ei ole vielä ehtinyt muodostua selkeitä toimintamalleja eikä tehtävänjakoa. Kuohuntavaiheessa rooleja aletaan ottaa ja toimintamallia hahmottaa. Tässä vaiheessa voi myös syntyä konflikteja ryhmän jäsenten välille ja johtajan rooli saatetaan kyseenalaistaa. Vakiintumisvaiheessa ryhmän jäsenet löytävät heille toimivan tehtävänjaon ja toimintamallit. Roolit vakiintuvat ja yhteisymmärrykseen päästään helpommin. Suoriutumisvaiheessa ryhmä on valmis työskentelemään yhdessä asetetun tavoitteen saavuttamiseksi. Tätä vaihetta kuvastaa avoimuus ja rakentavuus. Erimielisyydet voidaan tuoda esille ja niistä osataan keskustella järkevästi.

4 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, miten prokrastinaatio ilmenee opiskelijoilla ryhmätyöskentelytilanteissa ja millaisia merkityksiä opiskelijat antavat prokrastinaatiolle. Tarkoitukseni on saada selville, että mitkä elementit lisäävät ja mitkä vähentävät prokrastinaatiota opiskelijoilla ryhmätyöskentelytilanteissa.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten prokrastinaatio esiintyy ryhmätyöskentelytilanteissa?
2. Mitkä asiat lisäävät prokrastinaatiota ryhmätyöskentelytilanteissa?
3. Mitkä asiat ehkäisevät prokrastinaatiota ryhmätyöskentelytilanteissa?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen metodologiset ratkaisut

Tutkimus on kvalitatiivinen, eli laadullinen. Laadulliselle tutkimukselle ominaista on epävarmat tulokset ja tulkinnallisuus. Tämä johtuu siitä, että laadullisen tutkimuksen kohteena ovat usein ihmiset ja ihmisten välinen kanssakäyminen. Tässä tutkimuksessa on fenomenografinen lähtökohta, sillä siinä tutkitaan opiskelijoiden käsityksiä prokrastinaatiokäyttäytymisestä ryhmätyöskentelytilanteissa. Fenomenografialle tyypillistä on juurikin käsitysten tutkiminen. Laadullista tutkimusta on verrattu aina määrälliseen eli kvantitatiiviseen tutkimukseen ja laadullista tutkimusta on usein määritelty myös sen kautta, että mitä se ei ole. Laadullisessa tutkimuksessa ilmiön selittämisen sijaan on tärkeämpää sen ymmärtäminen (Eskola 1998, 14). Tässä tutkimuksessa haluammekin ymmärtää miten prokrastinaatio näyttää ryhmätyöskentelypainotteisissa opinnoissa. On otettava kuitenkin huomioon, että kvalitatiivisen tutkimuksen tulokset ovat usein paikallisia ja historiallisesti muuttuvia (Eskola 1998, 16). Tästä syystä tuloksia ei voi myöskään helposti siirtää tai soveltaa muualla.

5.2 Tutkimusprosessi

Eskolan (1998, 18) mukaan tutkimuksen alussa kaiken kuuluu olla epäselvää, ettei asioita jää itsestäänselvyyksien piiriin. Näin oli tilanne myös tämän tutkimuksen alussa. Tämä tutkimus sai alkunsa tammikuussa 2018, jolloin tutkimusasetelma vakiintui ja jämäköityi. Haastateltavia alettiin hankkia myöskin tammikuussa 2018. Haastateltavaksi löytyi kuusi opiskelijaa Tampereen yliopistosta. Opiskelijat ovat varhaiskasvatuksen opiskelijoita. Varhaiskasvatuksen opintoihin kuuluu paljon ryhmätyöskentelyä, joten

jokaisella haastateltavalla oli siitä kokemusta. Jokaisella haastateltavalla oli myös kokemuksia prokrastinaatiokäyttäytymisestä, joko omakohtaista ja/tai kokemuksia muiden vastaavasta. Vastauksen kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, jossa oli avoimia sekä täsmentäviä kysymyksiä. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä ja teemoittelun ja luokittelun jälkeen teemoja löytyi jokaisen tutkimuskysymyksen alle kuusi. Näiden lisäksi toisessa kysymyksessä otettiin huomioon teemoja, joihin opettaja pystyi toiminnallaan vaikuttamaan. Tuloksiin palataan tutkimustulokset – osiossa.

5.3 Tutkimusaineiston kerääminen

Aineisto kerättiin kyselylomakkeella, johon vastasi kuusi varhaiskasvatuksen opiskelijaa Tampereen yliopistosta. Vastaukset saatiin tammi- helmikuussa 2018. Aineistonkeruumetodina toimi sähköinen kyselylomake, jossa oli sekä avoimia kysymyksiä että täsmentäviä kysymyksiä. Tämän tyyllisen aineistonkeruun etuna on aineiston saaminen valmiiksi tekstimuodossa. Sen sijaan kasvokkain tapahtuvan haastattelun etuna olisi haastattelun muokkautuvuus ja täsmentävien kysymyksien esittäminen, jolloin saavutettu tieto on vielä syvempää. Vastauksista tuli yhteensä noin 8 sivua aineistoa.

5.4 Aineiston analyysi

Kvalitatiivinen tutkimus on karkeimmillaan aineiston muodon kuvailua (Eskola 1998, 13). Subjektivisuus on laadullisessa tutkimuksessa aina läsnä, vaikka pyrittäisiin objektiivisuuteen. Objektiivisuuteen pyrkiminen voidaankin nähdä tutkijan oman subjektivisuuden vahvaksi tunnistamiseksi ja tiedostamiseksi (Eskola 1998, 17). Laadullinen, fenomenografinen tutkimus takaa sen, että aineisto tarjoaa tulkinnanvaraa. Tätä tulkinnanvaraisuutta karsimaan tulee sisällönanalyysi, jolla pyritään löytämään aineistosta eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia. Ensin aineisto pyritään pelkistämään, eli sille esitetään kysymyksiä tutkimusongelman mukaan ja pyritään löytämään aineistosta ne osat, joista tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita. Näistä osista muodostetaan

kategorioita, yläkategorioita ja viimein yksi kaikkia kuvaava kategoria, ja näillä pyritään edelleen vastaamaan tutkimusongelmaan.

Sisällönanalyysillä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa (Tuomi, Sarajärvi 2002, 105). Aineistolähtöiselle sisällönanalyysille tyypillistä on edetä yksittäisestä yleiseen. Teoriasidonnaisuus voi taas tulla esiin esimerkiksi aikaisempien tutkimusten ja teorian luomien jaotteluiden muodossa ja näitä voidaan hyödyntää analyysin edetessä tulkintavaiheeseen. Tutkijan tulee kirjoittaa siis auki omat ennakkokäsityksensä ilmiöstä ja tiedostaa ne koko analyysin ajan. Abstrahointi on kategorisointia seuraava analyysin vaihe, jossa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Näin edetään alkuperäisinformaation eli aineiston käyttämistä kielellisistä ilmaisuista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin (Tuomi, Sarajärvi 2002, 114).

6 TUTKIMUSTULOKSET

Analyysi tuottaa tietoa induktiivisesti, eli yksityisestä yleiseen. Vastaajien yksityiskohtaiset vastaukset luokiteltiin, ja niiden kautta löytyi teemoja. Teemojen pohjalta analysointi toi tutkimusaineiston yleisemmälle tasolle ja auttoi edelleen vastaamaan tässä tutkimuksessa esitettyihin kysymyksiin. Yllättävänä puolena vastauksista löytyi rooli, jonka vastaajat antoivat opettajalle prokrastinaation ehkäisijänä ja joissain tilanteissa myös mahdollistajana. Teemat jaoteltiin tutkimuskysymysten alle seuraavalla tavalla ja kahteen viimeiseen otettiin mukaan myös opettajanäkökulma:

1. Miten prokrastinaatio esiintyy ryhmätyöskentelytilanteissa ja miten siihen reagoidaan?

Aloitteellisuuden puute

Dialogisuuden puute

Vastuunjako ja -kanto

Peesaaminen

Negatiiviset tunteet

Työn viivästyminen

2. Mitkä asiat lisäävät prokrastinaatiota ryhmätyöskentelytilanteissa ja mihin opettaja pystyy vaikuttamaan?

Dialogin puute

Roolien epäselvyys

Huono ryhmän sisäinen motivaatio

Ohjeistus

Ryhmän koko

Deadline

3. Mitkä asiat estävät prokrastinaatiota ryhmätyöskentelytilanteissa ja mihin opettaja pystyy vaikuttamaan?

Avoimuus

Yhteinen päämäärä, selkeät tavoitteet

Sitoutuneisuus, motivoituneisuus

Strukturointi

Kiinnostavat työtavat

Myönteinen työilmapiiri

Seuraavaksi avaan aineistosta nousseita teemoja ja niiden merkityksiä tämän tutkimuksen kannalta. Teemat osaltaan vastaavat tutkimuksessa esitettyihin kysymyksiin ja siten myös tutkimusongelmaan, että miten prokrastinaatio esiintyy varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoilla ryhmätyöpainotteisissa opinnoissa ja miten se vaikuttaa ryhmätyöskentelyyn. Lainaukset ovat suoraan aineistosta ja pyrin niiden avulla näyttämään, miten näihin teemoihin päädyttiin.

6.1 Prokrastinaatio näkyy puutteena

Vastausten perusteella prokrastinaatio näyttäytyy puutteena aloitteellisuudessa, dialogisuudessa ja vastuunotossa sekä -kannossa. Näihin puutteisiin reagoitiin ryhmän sisällä peesaamisella eli puolesta tekemisellä ja negatiivisilla tunteilla, ja tuloksena oli usein huoli työn viivästymisestä ja arvosanoista.

Dialogisuuden ja aloitteellisuuden puute koettiin useammassa vastauksessa näkyvänä tai pikemminkin näkymättömänä merkinä prokrastinaatiosta:

Täydellinen radiohiljaisuus: vastuuta ei oteta ja aiheeseen, työaikatauluun yms ei kommentoida, aikatauluja ei saada sovittua (H5).

Vastuunotto ja -kanto tulivat esille puutteellisina vastauksissa:

Ettei kukaan ota vastuuta työskentelystä, yhteisesti lietsotaan välinpitämättömyyden tunnetta, jolloin on helpompi jättää asiat tekemättä (H2).

Peesaaminen, eli muiden puolesta tekeminen oli seurausta ryhmän jäsenten prokrastinaatiosta:

Joskus muut ryhmäläiset ovat joutuneet tekemään enemmän töitä, jos joku ei syystä tai toisesta suoriudu osuudestaan (H3).

Prokrastinaatio koettiin negatiivisena asiana enemmän kuin positiivisena asiana, tai ainakin negatiivisia puolia löytyi aineistosta enemmän. Prokrastinaation koettiin myös aiheuttavan negatiivisia tunteita niin prokrastinoijassa kuin hänen ryhmäläisissään.

Itselläni ilmennyt prokrastinaatio on heikentänyt suoritustani ja harmituksen tunne on kasvanut, kun ei ole saanut aikaiseksi sitä, mitä olisi tahtonut. Muilla ilmenevä on ärsyttänyt: ”miksi tuo ei ota vastuuta työstä, minä joudun kantamaan heidänkin osan” (H2).

Prokrastinaatiota voidaan myös kuvailla tarpeettomaksi toiminnan viivyttelyksi, mikä lopulta halutaan saavuttaa loppuun, mutta se tuottaa emotionaalista tuskaa (Lay & Schouwenburg, 1993; Solomon & Rothblum, 1984).

6.2 Prokrastinaatio kasvaa epäselvyydestä

Vastauksista nousi esille, että prokrastinaatiota esiintyi enemmän, jos ryhmässä vallitsi epätietoisuus tai jos ryhmä oli jäänyt kuohuntavaiheeseen, jolloin roolit ja toimintamallit ovat epäselkeät.

Mikäli varsinaisia omia osuuksia ei ole jaettu, aktiivisempien ryhmäläisten on tarvinnut välillä osoittaa tai ehdottaa heille osioita tehtäväksi (H1).

Dialogisuuden puute nähtiin myöskin prokrastinaatiota lisäävänä asiana:

Havaintojeni mukaan prokrastinaatiota lisää erityisesti se, että alkuun ryhmä ei ole keskustellut avoimesti tavoitteistaan ryhmätehtävän suhteen (H3).

Motivaatio nostettiin aineistossa esiin useaan otteeseen. Sen nähtiin vaikuttavan prokrastinaatiota heikentävänä, kun taas heikon motivaation nähtiin lisäävän prokrastinaatiota.

On ollut kuitenkin joskus nähtävissä, että kaikki eivät ole motivoituneet saamaan korkeimpia arvosanoja ja homma on tästä syystä viivästynyt. Jos kyse on "laiskuudesta", niin tilanne on ärsyttänyt, mutta jos huomaan toisen olevan silmin nähden ahdistunut, niin yritän tukea ryhmäläistä (H3).

Vastaajat kokivat, että ulkoiset ärsykkeet, kuten kuulumisista puhumiset ja kahvilla käymiset vaikuttivat tuloksellisuuteen ja olivat merkkejä prokrastinaatiosta:

Ollaan lojuttu alakuppilassa ja kyseenalaistettu koko annettu tehtävä ja kaiken merkitys (H6).

Opettajalla nähtiin olevan rooli prokrastinaation mahdollistajana huonolla ohjeistuksella, suurella ryhmäkoolla ja pitkillä deadlineilla.

Myöskin liian löysät tehtävänannot, jolloin itse ainakin turhautuu kun ei ymmärrä kunnolla mitä pitäisi tehdä, ikään kuin luovuttaa ja lopulta tosiaan vääntää hommaa itku kurkussa viimeisenä iltana (H4).

Akateeminen prokrastinointi voidaan ymmärtää siten, että yksilö tietää, että hänen pitäisi, ja hän ehkä jopa haluaisi, saada akateemisen tehtävän valmiiksi, mutta epäonnistuu siinä siihen annetuissa tai halutuissa aikarajoissa (Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995).

6.3 Prokrastinaatio on ehkäistävissä strukturilla ja avoimuudella

Automaation ja toistojen lisääminen on vahva itsekontrollin lisäämisen keino. Sillä pyritään tavanomaistamaan toiminta, niin että sen suorittamiseen tai sen aloittamiseen ei tarvitsisi käyttää juurikaan ajatusta (Bargh & Barndollar, 1996; Karoly, 1993). Nämä automatisoidut rutiinit voivat ylläpitää tavoitteen saavuttamista, koska ne rajoittavat valinnantekotilanteet mahdollisimman vähiin. Myös aineistosta on nostettavissa esiin vastaajien näkemys strukturista ja avoimuudesta prokrastinaation ehkäisijänä:

Aidosti välittävä ilmapiiri, jokaisen tavoitteiden ja vahvuuksien kartoitus, ryhmän pelisääntöjen luominen, avoin keskustelukulttuuri, yhteinen tavoite ja siihen sitoutuminen (H3).

Mittava määrä tutkimustietoa osoittaaakin, että tavoitteen asettelu vähentää prokrastinaatiota. Boice (1989) löysi, että päivittäiset kirjoitustavoitteet pitivät akateemiset kirjailijat hyvässä aikataulussa. Ihmisen tulisi myös prokrastinoida vähemmän ikääntyessään ja oppiessaan. Kuten O'Donoghue ja Rabin (1999) päättelivät: Moni ihminen, joka prokrastinoi vain vähäisesti ei tee sitä johtuen sisäisestä itsesuojeluvaistosta, vaan koska he ovat kehittäneet keinoja selviytyä prokrastinaation kanssa. On siis todistettavissa, että meidän on mahdollista oppia välttämään prokrastinaatiota. Ainslie (1992) ja Baumeister ja muut (1994) toteavat tutkimuksissaan, että ihmisillä on taipumus prokrastinoida vähemmän toistuvien ja toistettavien asioiden kanssa. Tätä väitettä tukee myös vastaajien toivomus lisätystä strukturista:

Sopivan kokoinen ryhmä, selkeä tehtävänasettelu, selkeät tavoitteet ryhmätyölle, mielenkiintoinen tai kutkutteleva aihe ryhmätyölle, mahdollisuudet tehdä luovia ratkaisuja ryhmätyössä (ei aina vaan essee!) (H6).

Opettajan rooli nousi esille myös prokrastinaation ehkäisijänä:

Opettajat luovat myönteisen ilmapiirin, jossa he perustelevat tehtävän mielekkyyttä ja antavat opiskelijoille tilaa pohtia myös yhteisesti tehtävän mielekkyyttä (H2).

6.4 Yhteenveto

Aineisto tarjosi katsauksen muutaman opiskelijan käsityksiin siitä miten prokrastinaatio näyttäytyy ryhmätyöskentelyssä. Saimme aineistosta myöskin tietoa siitä, mitkä näiden opiskelijoiden käsitykset ovat keinoista prokrastinaation estämiseksi, kun he pohtivat vastauksissaan mitkä asiat lisäävät ja ehkäisevät prokrastinaatiota.

Aineistosta nousi yllättäen paljon keinoja joilla opettajat pystyvät vaikuttamaan prokrastinaation määrään ja esiintymiseen. Tämä pääsi yllättämään eikä sitä oltu otettu vahvasti huomioon hypoteesissa, jonka mukaan opiskelijat itse vaikuttaisivat suurimmassa määrin omaan ja toisten prokrastinaatioon ja täten keinoja sen vähentämiseen haettaisiin enemmän myös itsestä ja muista ryhmän jäsenistä eikä sen ulkopuolelta. Opettajan rooli osoittautui vastaajien kommentteissa kuitenkin suureksi, mitä tulee prokrastinaation ehkäisyyn ja vähentämiseen. Seuraavassa osiossa pohditaan minkälaisia jatkotutkimuksia tästä aihealueesta voisi löytyä ja tarkastellaan tämän tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

7 POHDINTA

7.1 Jatkotutkimukset

Kysyttäessä prokrastinaation huonoista puolista nousi aineistosta esille myös prokrastinaation positiiviset puolet, joita voisi tutkia lisää. Prokrastinaatiota käytetään osittain myös positiivisessa merkityksessä. Useat kirjailijat ovat maininneet, että se toimii heille tarpeellisena viivästelynä, jotta välttyttäisiin kiireeltä. Esimerkiksi Bernstein (1998) toteaa, että kun toimimme, niin luovumme mahdollisuudesta odottaa, niin että saisimme uutta tietoa. Tuloksena on, että toimettomuudella onkin arvoa. Mitä epävarmempia olemme lopputuloksesta, sitä arvokkaampaa prokrastinaatiosta tulee.

Aineistossa nostettiin esiin, että kunhan työ on saatu alkuun, niin prokrastinaatio voidaan nähdä jopa positiivisena asiana, koska tällöin asiaa työstetään myös sen ollessa enemmän taka-alalla:

Mikäli ryhmän yhteistä tehtävää on saatu alkuun, prokrastinaatio voi mahdollistaa asioiden syvemmän, tietoisien tai tiedostamattoman pohdinnan ja ajatusten kehittymisen (H1).

Vaikka on todettu, että prokrastinaatio johtaa huonompiin saavutuksiin, jotkut ihmiset toteavat käyttävänsä prokrastinaatiota parantaakseen suoriutumistaan. Se auttaa heitä jäsentämään voimavaransa kohdatessaan aikarajan (Chissom & Iran-Nejad, 1992; Tice & Baumeister, 1997). Toisaalta, jos prokrastinaatio on irrationaalista ja osoittaa matalaa tunnollisuutta, tämä viime hetken ponnistus pitäisi johtaa heikompaan suoriutumiseen kuin jos tehtävään olisi panostettu ajoissa. Prokrastinaatio voi johtaa huonoon suoriutumiseen, mikä heikentää minäpystyvyyttä, mikä taas johtaa lisääntyneeseen prokrastinointiin (Lindsley et

al., 1995). Myös aineistossa nostettiin esille vaara minäpystyvyyden heikentymisestä kysyttäessä prokrastinaation haittoja:

Huono tulos, heikentyvä minäpystyvyyden tunne suhteessa opintojen suorittamiseen, stressitason nousu, uhka ettei saa kursseja suoritettua aikataulussa, opintojen viivästyminen (H2).

Opettajan roolia olisi mielenkiintoista tutkia myös lisää, koska se näkökulma ei ollut tässä tutkimuksessa lähtökohtana. Opettajia haastatteleamalla voitaisiin saada lisää arvokasta tietoa prokrastinaation ehkäisemisestä.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tällä tutkimuksella saatiin tietoa aiheesta, jota on tutkittu verrattaen vähän. Tutkimukseen osallistui pieni määrä vastaajia, joten tutkimus ja sen tulokset eivät ole sellaisinaan siirrettävissä eikä yleistettävissä. Tarkoituksena oli kuitenkin valottaa aihetta ja siihen tavoitteeseen päästiin. Tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetti pyrittiin säilyttämään eikä vastaajien sukupuolta tai ikää ilmoitettu tutkimusraportissa, vaikka he nämä tiedot antoivatkin kyselyyn vastatessaan. Tutkimuksen aihe on lähellä tutkijan omaa kokemusmaailmaa, mikä on asettanut omat haasteensa tutkimuksen tekemiselle ja varsinkin loppuunsaattamiselle. Viimeisessä osiossa haluammekin osoittaa kuinka tutkija halusi vapaalla kirjoituksella saattaa itselleen ja muille tiedoksi oman asemansa tutkittavaan aiheeseen nähden.

7.3 Mitä mieltä minä olen prokrastinaatiosta

Prokrastinaatio on yksilön ongelma, mutta yleistyessään siitä tulee yhteiskunnan ongelma. Olen samaa mieltä Tim Pychylin kanssa siitä, että prokrastinaatio on aina negatiivista. Jos viivyttelyä haluaa ajatella positiivisena asiana, niin voi tehdä, mutta täytyy muistaa, että tällöin ei ole kyse prokrastinaatiosta – ei ainakaan siten, miten minä sen määrittelen. Minä

määrittelen prokrastinaation haitalliseksi tavaksi viivytellä työn aloittamista tai jatkamista tai loppuunsaattamista, tai yksinkertaisesti työn tekemistä. Työ on jotain, mitä sinulta odotetaan tai sinä odotat itseltäsi. Tekeminen on jonkin asian suorittamista, mutta siihen vaikuttaa monet asiat kuten tunnereaktiot, ulkoiset ärsykkeet ja vaikuttimet. Sen sijaan suorittaminen on yleensä vapaa näistä ulkoisista ja sisäistä häiriötekijöistä, kuten voidaan ajatella, että tietokone suorittaa jonkin toiminnon. Tekemiseen sen sijaan liittyy aina häiriötekijöitä jo siitä syystä, että tekeminen sanana on liian löyhään määritelty ja sen konnotaatiot laajat. Suorittaminen sen sijaan tuntuu usein mekaaniselta, konemaiselta, jopa epäinhimilliseltä. Prokrastinoija, kuten minä tekee asiat, tai on tekemättä, usein tunteidensa kautta, mutta ei niitä halliten ja hyväksikäyttäen vaan pikemminkin niiden viemänä. Siksi mekaaninen suorittaminen tuntuu tai tuntuisi vieraalta ja jopa väärältä tavalta toimia. Intention-action gap, eli aikomus-toiminta –kuilu syntyykin mielestäni osittain tästä syystä. Toiminta on tekemistä tai suorittamista, se on aloittamista, jatkamista ja loppuun saattamista, se on, mitä prokrastinoija pelkää, koska siihen liittyy niin monta riskiä. Riski epäonnistua tuottaen pettymyksen tunteen, tuottaen syyllisyyden, tuottaen ahdistuksen, tuottaen pelon, tuottaen välttelyn, tuottaen lisää prokrastinaatiota. On kyse noidankehästä, vicious circle, jonka katkaisemiseen tai sivuraiteen löytämiseen tarvittaisiin voimakas kokemus siitä, että onnistuu, että pystyy johonkin, mitä haluaa tai missä on halunnut onnistua. Usein näin ei pääse käymään, koska pyörre, vortex, on niin voimakas ja tunteet vallitsevia. Tunteita ei ole myöskään mahdollista sulkea pois, koska mitä tavoitellaan, on myös tunne, onnistumisen tunne. Ilman yingiä, ei ole yangia, mutta myös toiste päin. Kaikki me olemme joskus onnistuneet jossain, edes jossain pienessä. Ja sivuraiteen rakentamisen tulisikin lähteä, jostain pienestä, ensimmäisestä radanpalasesta. Ei niin, että tavoitteena on juosta maratoni ja tuntea sen tuottava endorfiiniryöppy. Onneksemme prokrastinoijat usein tuntevat voimakkaasti, joten jo pieni onnistuminen voi tuntua suurelta. Voimakkaat tunnereaktiot ovat kuitenkin vaarallisia eikä niitä tule käyttää harkitsemattomasti, mutta tunteidenhallinnan ja –hyödyntämisen kautta on mahdollista saavuttaa kohtuullisempia tavoitteita ja siten myös onnistumisia.

8 LÄHTEET

- Ainslie, G. 1992. Picoeconomics: The strategic interaction of successive motivational states within the person. New York: Cambridge University Press.
- Aitken, M. E. 1982. A personality profile of the college student procrastinator (Doctoral dissertation, University of Pittsburgh, 1982). Dissertation Abstracts International, 43, 722.
- Bandura, A. 1997. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman
- Bargh, J. A., & Barndollar, K. 1996. Automaticity in action: The unconscious as repository of chronic goals and motives. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.). The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior (pp. 457-481). New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. 1994. Losing control: How and why people fail at self-regulation. San Diego, CA: Academic Press.
- Bernstein, P. 1998. Against the gods: The remarkable story of risk. New York: Wiley.
- Berzonsky, M. D. 1992. Identity style and coping strategies. Journal of Personality, 60, 771-788.
- Boice, R. (1989). Procrastination, busyness and bingeing. Behaviour Research and Therapy, 27, 605-611.

- Burka, J. B., & Yuen, L. M. 1983. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Cascio, W.F. 1995. Whither industrial and organizational psychology in a changing world of work? *American Psychologist*, 50, 928-939
- Chissom, B., & Iran-Nejad, A. 1992. Development of an instrument to assess learning strategies. *Psychological Reports*, 71, 1001-1002.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. 1977. *Overcoming Procrastination: Or How to Think and Act Rationally In Spite Of Life's Inevitable Hassles*. New York, NY: Institute for Rational Living.
- Eskola, M. 2016. Päiväkodin tiimi työyhteisönä: Tutkimus lastentarhanopettajien kokemuksista tiimityöstä päivähoidossa. Pro gradu -tutkielma.
- Etzioni, A. 1989, Humble Decision Making. *Harvard Business Review*, (July-August), 122-126.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. 1995. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. 1995. Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. In J. R. Ferrari & J. L. Johnson (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. The Plenum series in social/clinical psychology (pp. 137-167). New York: Plenum Press.
- Hunt, E. B. 1995. *Will we be smart enough? A cognitive analysis of the coming workforce*. New York: Russell Sage Foundation

- Jones, E. E., & Berglas, S. 1978. Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 200-206.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. 2001. Relationship of core self-evaluations traits – self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability – with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86, 80-92.
- Kanfer, R., & Heggestad, E. D. 1997. Motivational traits and skills: A person-centered approach to work motivation. *Research in Organizational Behavior*, 19, 1-56.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23-52.
- Katzenbach, J. R. & Smith, D. K. 1994. *The wisdom of teams: creating the high-performance organization*. Harvard Business School.
- Klingsieck, K. 2013. Procrastination. When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*, Vol. 18:1, 24–34.
- Knaus, W. 2000. Procrastination, Blame, and Change. *Journal of Social Behavior & Personality*. Special Issue, Vol. 15:5, 153–166.
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. 1993. Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 647-662.
- Lee, E. 2005. The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *Journal of Genetic Psychology*, 166, 5-14.

- Lindsley, D. H., Brass, D. J., & Thomas, J. B. 1995. Efficacy-performance spirals: A multilevel perspective. *The Academy of Management Review*, 20, 645-678.
- O'Donoghue, T., & Rabin, M. 1999. Incentives for procrastinators. *Quarterly Journal of Economics*, 114, 769-816.
- Pychyl, T. A. 2011. Agency, responsibility and autonomy: an existential perspective on procrastination as self-regulation failure. Paper presented at the 7th Biennial conference on Counseling the Procrastinator in the Academic Context, Amsterdam.
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. 1995. Trait procrastination and the Big Five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18, 481-490.
- Smith, M. 1945. Social Situation, Social Behaviour, Social Group. *Psychological review*, 52, 224-229.
- Smith, T. W., Snyder, C. R, & Handelsman, M. M. 1982. On the self-serving function of an academic wooden leg: Test anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 314-321.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. 1984. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Spiik, K-M. 2001. *Tiimityöstä voimaa*. Juva: WS Bookwell
- Steel, P. 2007. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure, *Psychological Bulletin*, 133:1, 65-94.

Stöber, J., & Joormann, J. 2001. Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 49-60.

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. 1997. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.

Tuckman, B. 1965. Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63(6), 384–399.

Haastattelulomake

Tämä tutkimus toteutetaan kasvatustieteiden kandidaatintutkintoa varten Tampereen yliopistossa. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää lastentarhanopettajaopiskelijoiden kokemuksia prokrastinaatiosta suhteessa ryhmätyöskentelyyn opinnoissaan.

Tutkimukseen osallistuneiden vastauksista saatu tutkimusaineisto analysoidaan ja raportoidaan tutkimuksenteon eettisiä periaatteita noudattaen siten, että tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetti säilyy.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tutkimuksen vastuuhenkilönä toimii Aatu Silen.

Prokrastinaatio = tietoinen viivyttely

Prokrastinaatio on aiotun toiminnan tietoista viivyttelyä tiedostaen, että tilanne on huonompi viivyttelyn jälkeen (Steel, 2007).

The purposive and frequent delay in beginning or completing a task to the point of experiencing subjective discomfort, such as anxiety or regret. - Joseph R. Ferrari

Vapaa suom.: prokrastinaatio on tarkoituksellista ja toistuvaa viivyttelyä (esimerkiksi opiskeluihin liittyvän) tehtävän aloittamisessa tai loppuun saattamisessa. Tästä seuraa subjektiivisia epämukavuuden tuntemuksia kuten ahdistusta tai katumusta.

1. Taustatiedot

Ikä:

Sukupuoli:

Opintojen aloittamisvuosi:

Seuraavat kysymykset liittyvät lastentarhanopettajaopintoihin kuuluviin **ryhmäyöskentelytilanteisiin**. Mieti näitä tilanteita vastatessasi kysymyksiin. Voit vastata kysymyksiin niin laajasti kuin haluat.

2. Miten prokrastinaatio on esiintynyt omassa toiminnassasi ryhmäyöskentelytilanteissa?

3. Miten prokrastinaatio on esiintynyt muiden ryhmäläisten toiminnassa ryhmäyöskentelytilanteissa?

4. Miten oma tai toisten prokrastinaatio on vaikuttanut omaan toimintaasi ryhmäyöskentelytilanteissa?

5. Miten oma tai toisten prokrastinaatio on vaikuttanut ryhmän toimintaan ryhmäyöskentelytilanteissa?

6. Mitkä asiat mielestäsi mahdollistavat tai lisäävät prokrastinaatiota ryhmäyöskentelytilanteissa?

7. Mitkä asiat mielestäsi estävät tai ehkäisevät prokrastinaatiota ryhmäyöskentelytilanteissa?

8. Mitkä ovat mielestäsi prokrastinaation suurimmat haitat ryhmäyöskentelytilanteissa?

9. Mitkä ovat mielestäsi prokrastinaation suurimmat hyödyt ryhmäyöskentelytilanteissa?