

LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE  
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**PAŠREGULĀCIJAS STILU, TAGADNES LAIKA  
PERSPEKTĪVU UN DARBA INTENSITĀTES  
SAVSTARPĒJA SAISTĪBA**

MAGISTRA DARBS

Autors: **Dana Kurtiša**

Studenta apliecības Nr.: dk10016

Darba vadītāja: profesore Dr. psych. Malgožata Raščevska

RĪGA 2017

## ANOTĀCIJA

Pētījuma “Pašregulācijas stilu, tagadnes laika perspektīvu un darba intensitātes savstarpēja saistība” mērķis bija noskaidrot kādas tagadnes laika perspektīvas un pašregulācijas stili prognozē darba intensitāti, un, vai pastāv saistība starp tagadnes laika perspektīvu, pašregulācijas stiliem un darba intensitāti.

Dati tika ievākti no 148 strādājošiem cilvēkiem, kuri dzīvo dažādās Latvijas pilsētās, vecumā no 25 līdz 65 gadiem (vidējais vecums  $M = 38,03$  gadi  $SD = 12,46$ ), no kuriem 76 (51,35%) bija sievietes un 72 vīrieši (48,65%).

Datu ievākšanai tika izmantotas šādas metodes: Pašregulācijas stilu aptauja, Tagadnes laika perspektīvas aptauja (TLPA) un Darba intensitātes aptauja. Visas metodes bija izstrādātas šī maģistra darba ietvaros.

Pētījuma rezultāti rāda, ka pastāv statistiski nozīmīga pozitīva korelācija starp darba intensitāti un tagadnes laika perspektīvu “šeit un tagad”. Turklāt, nav novērojama statistiski nozīmīga korelācija starp darba intensitāti un tagadnes laika perspektīvu ar novirzi uz pagātņi. Nav novērojama saistība starp pašregulācijas stiliem un darba intensitāti. Nepastāv arī statistiski nozīmīga saistība starp pašregulācijas stiliem un tagadnes laika perspektīvu. Hierarhiskās un soļu lineārās regresijas analīzes rezultāti rāda, ka darba intensitāti prognozē tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātņi un pašregulācijas spējas.

*Atslēgas vārdi:* pašregulācijas stili, tagadnes laika perspektīva, darba intensitāte

## ABSTRACT

The study "Relationship between self-regulation style of the present time perspective, and work intensity" was to find out how the present time perspective and self-regulation styles predict the intensity of work, and whether there is a associations between the present time perspective, self-regulation styles and work intensity.

Data were collected from 148 working people who live in different Latvian cities, aged 25 to 65 years (mean age  $M = 38,03$  years,  $SD = 12,46$  ), of which 76 (51.35%) were women and 72 men (48.65%).

Data collection were used the following methods: Self-regulation style questionnaire, Present time perspective questionnaire (PTPQ) and Work intensity questionnaire. All methods were developed in this master's work.

The research results show that there is a statistically significant positive correlation between the work intensity and present time perspective "here and now". In addition, no a statistically significant correlation between the work intensity and present time perspective with a rejection of the past, and between self-regulation styles and work intensity, and between self-regulation styles and present time perspective. Results of hierarchical and stepwise linear regression analysis show that the work intensity predict the present time perspective with a rejection of the past and self-regulatory abilities.

*Key words:* self-regulation styles, present time perspective, work intensity

## SATURS

Teorētiskā daļa.....	5
Pašregulācijas jēdziens.....	6
Pašregulācijas skaidrojošās vadošās teorijas.....	6
Pašregulācijas stili.....	8
Laika perspektīva kā psiholoģiski pētnieciska problēma.....	11
Vadošās laika perspektīvas teorijas.....	12
Tagadnes laika perspektīvas būtība un pētījumi.....	17
Darba intensitātes jēdziens.....	20
Pašregulācijas stilu, tagadnes laika perspektīvu un darba intensitātes saistība.....	22
Metode.....	24
Pētījuma dalībnieki.....	24
Pētījuma instrumentārijs.....	24
Pētījuma procedūra.....	25
Rezultāti.....	27
Diskusija.....	34
Secinājumi.....	37
Izmantotā literatūra un avotu saraksts.....	38
Pielikumi.....	44
1. pielikums. Pētījuma shēma.....	44
2. pielikums. „Darba intensitāte” aprakstošās statistikas rādītāji.....	45
3. pielikums. ”Tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātņi” un „Tagadnes laika perspektīva ”šeit un tagad”” aprakstošās statistikas rādītāji.....	46
4. pielikums. „Pašregulācijas rīcību plānošana” aprakstošās statistikas rādītāji.....	48
5. pielikums. „Pašregulācijas apstākļu vērtēšana” aprakstošās statistikas rādītāji.....	49
6. pielikums. „Pašregulācijas rīcību pārdomāšana” aprakstošās statistikas rādītāji.....	50
7. pielikums. „Pašregulācijas spēju vērtēšana” aprakstošās statistikas rādītāji.....	51
8. pielikums. „Pašregulācijas patstāvīgums” aprakstošās statistikas rādītāji.....	52
9. pielikums. „Pašregulācijas pielāgošana” aprakstošās statistikas rādītāji.....	53

## TEORĒTISKĀ DAĻA

Mūsdienu dzīves tempi arvien paātrinās un kļūst arvien grūtāk izdzīvot bez noteiktām iemaņām, piemēram, emociju un uzvedību regulēšanas, spējām plānot savu rīcību un mērķus, spējām pielāgoties apstākļiem, kā arī novērtēt tos. Pašregulācija ir viens no galvenajiem procesiem, kurš palīdz mainīt savu uzvedību tādā veidā, lai atbilstu saistība ar normām un likumiem, citu cilvēku gaidām, plāniem, solījumiem, ideāliem un citiem standartiem. Zinātnieki uzskata, ka pašregulācija ir atslēga veiksmīgai dzīvei (Baumeister, Schmeichel, Vohs, 2004). Literatūras analīzes laikā bija redzams, ka interese pret pašregulācijas problēmu palielinājusies pēdējos gados, par ko liecina liels pētījumu daudzums dažās psiholoģijas nozarēs. Savos darbos zinātnieki izdala pašregulācijas stilus, kurus cilvēki izmanto dažādās dzīves sfērās, tai skaitā arī darbā. Cilvēks daudz laikā pavada darbā un noteikti var rasties negaidītas un pat stresa situācijas, ar kurām cilvēkam ātri jātiek galā. Šajā ziņā var palīdzēt labas pašregulācijas spējas. Cilvēkam jāprot savaldīt savas emocijas un saplānot savu rīcību tā, lai ātrāk tiktu galā ar problēmsituācijām un veiksmīgi sasniegtu mērķi.

Jāpiemin, ka jautājumi, kuri saistīti ar darbu un darba intensitāti, piesaista arvien lielāku uzmanību gan no teorētiskā, gan no praktiskā viedokļa. Zinātnieki uzskata, ka darba intensitāte ir tas, cik intensīvi cilvēks strādā, cik spēka un laika viņš iegulda darbā. Darba gaitā cilvēks rīkojas atbilstoši laika orientācijai, uz kuru viņš ir vairāk tendēts. Viņš var ļauties tagadnes notikumiem, nedomājot par pagātni un nākotni, var strādāt domājot par savu nākotni un nākotnes plāniem, vai rīkoties balstoties uz pagātnes pieredzi. Cilvēkam ir grūti izdzīvot bez sava laika organizēšanas, tādējādi veiksmīgai darbībai ir nepieciešams prast adekvāti pielāgoties vienā vai otrā laika posmā (Melges, 1990).

Astronomiskais laiks un personības psiholoģiskais laiks ir svarīgākais, kas veido mūsu dzīvi, jo tas aptver visas cilvēka darbības sfēras. Visi procesi notiek laikā (Eriksons, 1996). Zimbardo ar savu kolēģi uzskata, ka laika perspektīva ir viens no būtiskajiem mainīgajiem lielumiem indivīda uzvedības prognozē (Zimbardo & Boyd, 1999). Laika logs ļauj mums ieraudzīt, kā mūsu dzīves stāsti seko viens otram, identificēt nākamās ambīcijas un izjust lepnumu par mūsu veiksmeš. Mūsu laika nozīme savieno to, kādi mēs bijām, kādi mēs esam un kādi mēs gribam būt. Bez laika mūsu dzīve sastāvētu no izolētiem un nesaistītiem mirkļiem (Holman, et. al, 2016).

Pētot darba intensitātes, tagadnes laika perspektīvas un dažādu pašregulācijas stilu savstarpējo saistību ir iespējams noskaidrot, kuri no šiem mainīgajiem, piemēram, vis vairāk izskaidro darba intensitāti.

## PAŠREGULĀCIJAS JĒDZIENS

Psiholoģijas zinātnē pašregulācijas jēdzienu izmanto ļoti plaši un pastāv vesela rinda šīs definīcijas semantiski skaidrojumi. Pašregulācijas koncepcijā zinātnieki izmanto dažāda veida definīcijas, tai skaitā – paškontrolē, uzvedības kontrolē, mērķtiecīga uzvedība, impulsu apzināšanas, gribasspēks (Martin & McLellan, 2007).

Pirmais, kurš minēja pašregulāciju savā darbā, bija Freids, 1930. gadā. Viņš rakstīja, ka pašregulācijas procesā lielu lomu spēlē cilvēka psiholoģiskā enerģija, un tas palīdz cilvēkam gan individuālā līmenī, gan darbojoties kolektīvā (Martin & McLellan, 2007).

Viens no zinātniekiem definēja pašregulāciju kā spēju izstrādāt, īstenot un uzturēt plānoto rīcību, lai sasniegtu savus mērķus (Kanfen, 1970). Bet, piemēram, Zeigarnika definēja pašregulāciju kā savas uzvedības vadīšanas procesu (Zeigarnik, Kolmagorova & Mazur, 1989).

Baumeisters ar saviem kolēģiem uzskatīja, ka pašregulācija ir process, kurā cilvēks kontrolē savas vēlmes un uzvedību, izvirza ilglaicīgus mērķus un rīkojas atbilstoši normām un likumiem. Citiem vārdiem sakot, tā ir spēja izmainīt savu uzvedību, lai panāktu vēlamu mērķi vai rezultātu (Baumeister, Tice & Heatherton, 1994).

Mūsdienu psihologu priekšstatos, pašregulācija ir viena no galvenajām, noteiktajām un īpašajām cilvēka īpašībām, kas palīdz cilvēkam regulēt savu uzvedību (Zimmerman, 2000).

Citi zinātnieki raksta, ka pašregulācija ir process, ar kura palīdzību cilvēks organizē un kontrolē savas domas, emocijas, uzvedību, lai panāktu noteiktu mērķi (Boekaerts & Corno, 2005).

Vēl vieni pētnieki uzskata, ka pašregulācija ir cilvēka spēja aktīvi vai pasīvi kontrolēt, novērtēt, mainīt vai apspiest savas emocijas un uzvedību, lai sasniegtu personīgus mērķus, saskaņā ar sociālām normām un standartiem (Moilanen, Shaw & Fitzpa, 2010).

Analizējot šīs pašregulācijas definīcijas, var redzēt, ka, galvenokārt tā ir cilvēka spēja kontrolēt savu uzvedību, emocijas, vēlmes, lai sasniegtu noteikto mērķi. Cilvēka uzvedībai vajadzētu būt atbilstošai sociālām normām, likumiem un standartiem.

### **Pašregulācijas skaidrojošās vadošās teorijas**

Saistībā ar pašregulācijas jautājumu, galvenokārt bija izstrādātas trīs teorijas, kuras dod priekšstatu par šo problēmu.

Pētnieki apskatīja noteiktas stratēģijas, kuras attīsta cilvēka pašregulācijas spējas un paaugstina iespēju panākt mērķi. Viņi izdalīja sekojošas stratēģijas: pašnovērošana, pašvērtējums, pašreakcija un pašefektivitāte (Schunk & Zimmerman, 2011).

1. *Pašnovērošana*. Cilvēks nosaka, cik viņš ir motivēts un kādus rezultātus un efektivitāti viņš grib panākt.

2. *Pašvērtējums*. Cilvēks salīdzina savus rezultātus ar vēlamajiem. Pētnieki izdala divus pašvērtējuma veidus: absolūtais un normatīvais. Absolūtais nozīmē, ka cilvēks salīdzina savus rezultātus ar citu cilvēku rezultātiem. Normatīvais nozīmē, ka cilvēks vērtē savus rezultātus ar tiem, kurus gribētu panākt.

3. *Pašreakcija*. Šī stratēģija nosaka to, cik cilvēks būs motivēts, redzot citu cilvēku reakciju uz viņa sasniegumiem. Piemēram, ja cilvēka darbs būs augsti novērtēts, tad viņam visticamāk radīsies pašefektivitātes sajūta; ja vērtējums būs negatīvs, cilvēks visticamāk strādās vairāk, lai panāktu pozitīvu vērtējumu. Pašreakcija ļauj cilvēkam pārvērtēt savus mērķus un panākumus.

4. *Pašefektivitāte*. Cilvēka ticība mērķa sasniegšanai un pietiekoša motivācija (Schunk & Zimmerman, 2011).

Saistībā ar šīm stratēģijām, bija izveidotas trīs fāzes. Pirmā fāze ir plānošana un piesardzība – cilvēks plāno savas darbības, mērķus, atkarīgi no motivācijas un vērtībām. Otrā fāze ir kontrolēšana – cilvēks kontrolē savu rīcību. Trešā fāze ir pārdomas par darbu – tas notiek pēc darbībām. Cilvēks mēģina saprast, kāpēc viņš panāca tieši tādus rezultātus, kādas emocijas viņš tagad izjūt un analizē situāciju. Uz katru sfēru attiecas kognitīvie, emocionālie, motivācijas un uzvedību faktori (Pintrich & Zusho, 2002., Schunk & Ertmer, 2000., Zimmerman, 2000).

Viņi izdalīja arī dažādas sfēras, kuras nepieciešams noregulēt: kognitīvā sfēra, motivāciju sfēra, uzvedības sfēra un ietekmes sfēra (Pintrich & Zusho, 2002).

Vēl vienu pašregulācijas teoriju izstrādāja pazīstams sociālais psihologs R. Baumeisters ar saviem kolēģiem. Viņš uzskata, ka pašregulācija iekļauj sevī impulsu kontroli un īstermiņa vēlmju vadību. Ja cilvēks nekontrolē savas vēlmes un rīkojas tā, kā viņš vēlas, tas var radīt nevēlamas problēmas un darbības (Baumeister & Heatherton, 1994).

Viņš izdalīja četrus pašregulācijas komponentus:

1. *Standarti*. Tā ir vēlamā uzvedība, kura saistīta ar pieņemtajām normām.
2. *Motivācija*. Cilvēka vēlme atbilst standartiem.
3. *Kontrolē*. Cilvēka spēja kontrolēt situāciju un domas, ja tās neatbilst standartiem.
4. *Gribas spēks*. Iekšējais spēks, lai vadītu pārliecību (Baumeister & Vohs, 2007).

Pašregulācija traucē mums darīt lietas, kuras mēs nedrīkstam darīt, piemēram, tas pasargā mūs no nepieklājīgas sarunas, kad cilvēks grib nopirkt nevajadzīgas lietas. Pašregulācija palīdz rīkoties saskaņā ar sociālām normām un kontrolēt savu uzvedību (Baumeister, Schmeichel & Vohs, 2004).

Lielu ieguldījumu pašregulācijas jautājumā ieviesa Alberts Bandura. Viņš izstrādāja sociāli kognitīvu teoriju, kur apvienoja uzvedības un kognitīvos komponentus. Zinātnieks secināja, ka cilvēki var kontrolēt savu uzvedību ar pašregulācijas palīdzību (Bandura, 1991).

Viņš nodefinēja pašregulāciju kā vienu no galvenajiem personības raksturojumiem, kuri nosaka cilvēka uzvedību (Bandura, 1991).

Pašregulācijas procesā viņš izdalīja šādas sastāvdaļas:

1. *Pašnovērošana*. To arī dēvē par pašanalīzi. Tas ir process, kad cilvēks novērtē savas jūtas un domas, lai mainītu savu uzvedību mērķa sasniegšanai.
2. *Spriedumi*. Cilvēks novērtē savu darbību attiecīgi pret personīgiem vai pieņemtajiem standartiem.
3. *Pašatbilde*. Cilvēks apbalvo vai soda sevi par veiksmēm un neveiksmēm attiecīgi standartiem (Bandura, 1991).

Bandura arī uzskata, ka pašregulācija ir trīs faktoru mijiedarbība. Tā ir personība (personības īpašības ir svarīgas pašregulācijas procesiem), vide (vide, kurā cilvēks atrodas, ļoti ietekmē viņa uzvedību) un uzvedība (Bandura, 1991).

Analizējot pašregulācijas teorijas, var redzēt, ka tā palīdz cilvēkiem rīkoties atbilstoši pieņemtajām normām, kontrolēt savu rīcību, parāda cilvēka spēju analizēt situācijas, savas veikmes un neveiksmes, kā arī iemeslus, kas traucē sasniegt vēlamo mērķi.

## **Pašregulācijas stili**

Pašregulācijas stilius vēl dēvē par pašregulācijas stratēģijām, kuras regulē cilvēka tieksmi panākt mērķi ar laika, uzmanības un pūļa izkārtošanu (Eliot & Thrash, 2002., Maes & Gebhardt, 2000).

Viena psiholoģe izveidoja savu pašregulācijas stila modeli, kurš balstās uz Aizenka personības dispozīcijām – ekstraversija un neirotizisms. Viņa uzskata, ka cilvēks izvirza sev mērķi un modulē savu personisko pašregulācijas profilu, lai to sasniegtu. Cilvēks novērtē mērķa reālistiskumu, plāno savu rīcību un vērtē, vai tā ir efektīva (Morosanova, 2000).

Savā modelī viņa izdalīja sešus pašregulācijas stilius: plānošana, modelēšana, programmēšana, rezultātu vērtēšana, elastīgums un patstāvīgums.

*Plānošana*. Cilvēka spēja izvirzīt un noturēt mērķi, un saplānot savu darbību.

*Modelēšana.* Cilvēka spēja iztēloties un novērtēt apstākļus mērķa sasniegšanai.

*Programmēšana.* Palīdz cilvēkam pārdomāt savu rīcību.

*Rezultātu vērtēšana.* Cilvēka spēja izvērtēt savas spējas mērķa sasniegšanai.

*Elastīgums.* Cilvēka spēja pielāgoties apstākļiem.

*Patstāvīgums.* Cilvēka spēja patstāvīgi plānot savu rīcību, uzvedību un darbību (Morosanova, 2000).

Uz Morosanovas modeļa pamata, šī maģistra darba ietvaros bija izveidota “Pašregulācijas stilu aptauja”, kura atspoguļo visus iepriekš minētos stilus. Tātad šīs aptaujas satura validitātes pamatu veidos panti, kas atbilst iepriekš minēta modeļa sešiem stiliem.

Bija vēl daži zinātnieki, kuri izdalīja pašregulācijas plānošanas stilu. Piemēram, tādi pētnieki kā Makarturs un Grems izmantoja savā pētījumā tieši plānošanas stilu. Pēc viņu domām pašregulācijas plānošanas stils ir tas, kā cilvēks analizē uzdevumu un izmanto savas zināšanas tā sasniegšanai (MacArthur, 2012., Gram, 2013).

Citi zinātnieki izdalīja sekojošus pašregulācijas stilus, kur bija minēts arī plānošanas stils: plānošana un uzdevumu risināšana, uzvedību virzīšana uz mērķi, lēmumu pieņemšana. Viņi uzskatīja, ka pašregulācija ir svarīgs process cilvēka dzīvē. Gadījumā, ja cilvēks atsakās no pašregulācijas, tas noved pie riskantas uzvedības un sliktas veselības stavokļa, narkotisku vielu un alkohola lietošanas, kā arī dažāda veida grūtībām. (Bauer & Baumeister, 2004., Philippakos, MacArthur & Ianetta, 2015).

Vairāki zinātnieki izdalīja divus pašregulācijas stilus: uzvedību pašregulācija un emociju pašregulācija.

*Uzvedību pašregulācija.* Cilvēks rīkojas tā, lai mazinātu varbūtību sastapties ar negatīvām emocijām. Tieši no cilvēka uzvedības ir atkarīgs, vai cilvēks izjūt negatīvas vai pozitīvas emocijas (Baumeister, Schmeichel & Vohs, 2003., Koole, 2009).

*Emociju pašregulācija.* Cilvēku emocijas ir atkarīgas arī no notikumiem. Cilvēki cenšas regulēt savas emocijas, piemēram, bailes, naidu, spriedzi un citas (Niedenthal, et. al., 2005).

Šie stili bija papildināti ar citiem: uzmanības pārslēgšanu, izzinošām izmaiņām un fizioloģisko regulēšanu.

*Uzmanības pārslēgšana.* Cilvēks cenšas novērst savu uzmanību no stimula, kurš izraisa negatīvās emocijas. Piemēram, kad cilvēkam rodas nepatīkšanas ģimenē, viņš cenšas vairāk koncentrēties darbam (Dillen & Koole, 2009).

*Izzinošas izmaiņas.* Cilvēks cenšas izmainīt savu vērtējumu, lai mazinātu situācijas emocionālo ietekmi. Piemēram, cilvēks meklē kaut ko pozitīvu savās neveiksmēs (Ochsner & Gross, 2009).

*Fizioloģiska regulēšana.* Cilvēks mēģina sevi nomierināt, izpaužot savas emocijas vai, piemēram, izmantojot elpošanas tehnikas (Schneich, et. al., 2006., Posner & Rothbart, 2000).

## LAIKA PERSPEKTĪVA KĀ PSIHOLOĢISKI PĒTNIECISKA PROBLĒMA

Psiholoģijā eksistē liels daudzums zinātnisku darbu, kuru pētījuma priekšmets ir laika perspektīva. Saistībā ar to, pētījumos iegūtie rezultāti ir ļoti dažādi. Pārsvara darbi ir veltīti psiholoģiskā laika un dzīves personības ceļa pētīšanai, kur var sastapt lielu terminu daudzumu, kas apraksta cilvēka priekšstatus par personīgās dzīves laiku. Pastāv dažas neskaidrības, kuras saistītas ar jēdzienu “laika perspektīva” (Gao, 2011., Boniwell, et. al., 2010).

Ņemot vērā dažus autorus, laika perspektīvu var uzskatīt par personības īpatnību, kurai varētu būt savi situatīvie raksturojumi saistībā ar to, kā laika perspektīvu var ietekmēt kultūra, vecums, sociālā dzīve, reliģija, cilvēka personības īpašības, ekonomiskās īpašības, ģimenes stāvoklis, izglītības plašums (Zimbardo & Boyd, 1999., Harrison, Hutton & Lyketson, 1999).

Pirmo laika perspektīvas jēdzienu uzrakstīja Kurts Levins. Viņa skaidrojums bija plašāks, nekā citiem zinātniekiem iepriekš. Viņš rakstīja tā: “Konkrētajā brīdī pastāvošs indivīda priekšstatu kopums par viņa psiholoģisko nākotni un psiholoģisko pagātņi” (Lewin, 1939).

Piemēram, Zimbardo uzskata, ka laika perspektīva ir neapzināts process, kurā nepārtraukta personīgās un sociālās pieredzes plūsma sadalās laika kategorijās, kuras palīdz piešķirt notikumiem kārtību, jēgu un saskaņotību (Zimbardo & Boyd, 1999). Bet Ņutens uzskata, ka laika perspektīva ir notikumu secība ar noteiktām atstarpēm starp to, ko iztēlojas cilvēka apziņa konkrētā laika posmā (Nuttin, 2004). Visi šie jēdzieni pierāda laika perspektīvas definīciju daudzveidību.

Var teikt, ka savu nozīmi laika kategorija ieguva saistībā ar jautājumiem par cilvēka dzīves laiku, personības laika priekšstatiem un cilvēka laika organizēšanas spēju. Saskaņā ar zinātnes atziņām, personība organizē, iedomājas, apjēdz sevi laikā un būvē personīgo laika perspektīvu (Suddendorf & Corballis, 1991).

Atgriežoties pie jautājumiem par laika perspektīvas pētīšanu, ir svarīgi minēt, ka autori, kas pēta laika perspektīvas, piešķir tām dažādas nozīmes (Koļesovs, 2004). Vieni autori piedāvā pētīt nevis notikumus kā tādus, bet tikai cilvēka attieksmi pret dažādiem dzīves periodiem. Citi akcentē uzmanību uz laika perspektīvas regulēšanas spējām. Citi autori savos pētījumos iesaista visas laika orientāciju dimensijas, citi uzsver kādu noteiktu laika perspektīvu (tagadni, pagātņi vai nākotni). Piemēram, tādi zinātnieki kā F.Zimbardo, K.Levins, Ž.Ņutons, L.Franks, iekļauj savos pētījumos un teorijās visus laika aspektus (Koļesovs, 2004).

Analizējot literatūru, var minēt, ka zinātnieki savot pētījumos saista laika perspektīvu ar personības iezīmēm, dažādam dzīves sfēram, dažāda veida atkarībam, uzvedību, slimībām, agresiju, uztraukumu un daudziem citiem mainīgajiem (Zimbardo & Boyd, 1999., Harrison, Hutton & Lyketson, 1999).

Neskatoties uz pētījuma plašumu un pieejamību, pastāv mazāk pētījumu, kuri apskata laika perspektīvu no visām trim laika zonām. Vairākums pētījumu koncentrējas tomēr uz nākotni (Kazakina, 1999, ka minēts, Boniwell, 2008). Parasti apgalvo, ka nākotnes laika perspektīva ir tā, kas atšķir cilvēkus no dzīvniekiem, kuri vienmēr atrodas tagadnē un izjūt abstrakcijas, un apziņas trūkumu, lai apjēgtu nākotni (Snyder, Rand & Ritche, 2006).

Vairāki pētnieki min, ka laika gaitā laika perspektīva var mainīties, atkarībā no apstākļiem, notikumiem, veiksmēm un neveiksmēm (Zimbardo & Boyd, 1999).

Laika perspektīva ir viena no primārajām cilvēka īpatnībām. Tā izrāda svarīgu ietekmi uz dzīves procesiem un notikumiem, skar daudzas dzīves sfēras, ir saistīta ar dažādām personības īpatnībām un uzvedību. Laika perspektīvas pētīšanas nepieciešamība nosacīta, pirmkārt, ar ietekmi, kura cilvēka priekšstati par savu pagātni var ietekmēt viņa darbības efektivitāti tagadne (Hachaturova & Bolotova, 2011).

### **Vadošās laika perspektīvas teorijas**

Pirms doties pie teorijas apskata, kas saistīta ar laika perspektīvu, ir vērts pievērst uzmanību vēsturei. Laika perspektīvas jēdzienam ir pietiekoši sena vēsture, priekšstati par to parādās vēl ārpus psiholoģijas. Laika jēdzienu savos darbos minēja tādi sengrieķu filozofi kā Platons un Aristotelis. Piemēram, Aristotelis uzskatīja: “Lai novērtētu laiku, ir nepieciešama dvēsele, bez kuras laiku nav iespējams izmērīt”. Vēlāk viņa izteiciens kļuva par “iekšējā laika” jēdziena pamatu (Aristotel, 2006).

Par laiku savos darbos rakstīja fiziķis-teorētiķis Alberts Einšteins un vācu filozofs Immanuils Kants. Einšteins par laiku rakstīja tā: “Par telpas punktiem un laika brīžiem runāja tā, it kā tās būtu absolūta realitāte. Nebija pamanīts, ka laika lokalizācijas elements ir notikums...” (Einstein, 1966). Kants uzskatīja, ka laiks ir iekšējo jūtu forma un iespēju nosacījums bastoties uz pieredzes (ārējās un iekšējās) (Kant, 1964).

Psihologs Viljams Džeims savos darbos atklāja laika fenomena aprakstu, kas skar cilvēka priekšstatus par laiku. Viņš rakstīja, ka laiks, kurš ir piepildīts ar daudzveidīgiem notikumiem, liekas ātri aiztekošs, bet atmiņas par to paliek uz ilgu laiku. Otrādi, kad laiks nav piepildīts ar iespaidiem, liekas ilgi aiztekošs un atmiņas paliek uz īsu laiku (James, 1890).

Laiks psiholoģija cilvēka dzīves kontekstā ir atradusi savu attīstību Frenka, Levina, Nutēna, Fresa, Zimbardo koncepcijās (Frank, 1939, Lewin, 1939, Nuttin, 1977, Fraisse, 1964, Zimbardo & Boyd, 1999).

#### *Frenka laika perspektīvas koncepcija*

Laika perspektīvas jautājums kļuva populārāks laika psiholoģijas pētīšanā, pateicoties L.Frenka darbam 1939. gadā, kad viņš piedāvāja pētīt laika perspektīvu kā patstāvīgu psiholoģijas kategoriju.

Balstoties uz Kurta Levina “dzīves lauka” jēdzienu, viņš uzrakstīja, ka pastāv kopsakarība starp pagātņi, tagadni un nākotni, ka arī cilvēka apziņa visās šajās laika dimensijās arī ir savstarpēji saistītas. Frenks arī atzīmēja, ka uz dažādām dzīves sfērām var ietekmēt dažādas laika perspektīvas (Frank, 1939). Piemēram, uz cilvēka attiecībām var ietekmēt pagātnes notikumi; darbā cilvēks domā par mērķa sasniegšanu nākotnē; atrodoties restorānā vai draugu lokā, cilvēks bauda tagadnes mirkļus.

Pēc Frenka raksta, kas bija veltīts laika perspektīvai, izdošanas, Levins sāka izmantot šo terminu, precizējot laika perspektīvu kā “konkrētajā brīdī pastāvošu indivīda priekšstatu kopumu par viņa psiholoģisko nākotni un psiholoģisko pagātņi” (Lewin, 1942).

#### *Levina laika perspektīvas koncepcija*

Jēdzienu “laika perspektīva” pirmais tik paplašināti ir minējis Kurts Levins. Izstrādājot dinamisku psiholoģiju un lauka teoriju, viņš atklāja, ka cilvēka plašie skaidrojumi ietver sevī ne tikai ģeogrāfisku un sociālu apvidu, bet arī laika mērījumu.

Laika perspektīva pēc Levina domām ir laika dziļums, kurš ietver sevī reģionus, kuri saistīti ar pagātņi, tagadni un nākotni un viņi aktualizējas atkarīgi no laika brīža. Mēģinot uzstādīt kopsakarību starp pagātņi, tagadni un nākotni, viņš uzsvēra to, ka, ja cilvēks uztver savu tagadējo stāvokli, tad tas ir neizbēgami saistīts ar viņa gaidām, vēlmēm, pārdzīvojumiem un priekšstatiem par nākotni un pagātņi. Citiem vārdiem sakot, cilvēka izjūta tagadnē ir tieši saistīta ar pagātņi un nākotni. Tādu nākotnes un pagātnes ieslēgšanu tagadnes kontekstā Levins nosauca par psiholoģisko laika perspektīvu (Lewin, 1939).

Vēlāk savos darbos viņš turpināja savu domu par to, ka tagadne, pagātne un nākotne iekļaujas kā psiholoģiskā laika daļas tagadne. Psiholoģiskā lauka robežas uzdod laika mērogus – ieskaitot tuvu nākotni un pagātņi, kā arī attālinātu pagātņi un nākotni. Viņš tāpat uzskata šo parādību kā “vispārēju indivīdu uzskatu par psiholoģisku nākotni un psiholoģisku pagātņi, kuras eksistē dotajā brīdī”. K. Levina idejas, kas pirmoreiz uzdeva jautājumu par atšķirīga vērsuma psiholoģiska laika vienību eksistenci, bija par stimulu “laika perspektīvas tālākam pētījumam” (Lewin, 1980).

### *Ņutēna laika perspektīvas koncepcija*

Paralēli Levina darbiem, Ņutens 1941. gadā pēta efekta likumu - tā saucamie "atvērtie uzdevumi nākotnei", un to ietekmi uz apmācību: neseno reakciju labāk atceras, ja cilvēks gaida, ka tā atnesīs viņam lielu labumu nākotnē (Nuttin, 1977).

Definējums, kuru Ņutens dod laika perspektīvai, norāda uz notikumu secību ar noteiktām atstarpēm starp tiem, kas iztēlojas cilvēka apziņā konkrētā laika brīdī (Nuttin, 2004).

Lai nodefinētu cilvēka uzvedības dominējošo skatienu uz pagātnes, tagadnes un nākotnes objektiem (vai notikumiem), Ņutens ievieš jēdzienu "laika orientācija". Citiem vārdiem sakot, tā ir noteikta laika zona (Nuttin, 1985).

Pēc viņa domām indivīda uzvedību nevar izskaidrot tikai ar pagātnes pieredzi. Vajadzības un motivācijas rada jaunu laika orientāciju – nākotne. Ņutena darbos "nākotnes mērījums" praktiski pirmoreiz ir ievadīts zinātniski teorētiskajā motivācijas koncepcijā un parādīts kā personības spēja izvirzīt ilgtermiņa mērķus un īstenot tos (Nuttin, 1985).

Laika perspektīvas izplatīšanas parametru viņš atspoguļoja piecās kategorijas, kuras pārsvarā orientētas uz nākotni:

1. tuvā nākotne (līdz vienam mēnesim);
2. atstarpju nākotne (no mēneša līdz diviem gadiem);
3. attālinātā nākotne (vairāk nekā divi gadi);
4. atvērtā tagadne (norāda uz indivīda vēlamo nediferencēto gan tagadnē, gan nākotnē);
5. vēsturiskā nākotne (saistīta ar mērķiem, kas atrodas aiz cilvēka dzīves robežām).

Var pateikt, ka viņš apskata laika perspektīvu no dažāda viedokļa pusēm: no vienas puses laika perspektīva ir apskatīta no dziļuma, piesātināšanas, strukturēšanas parametru viedokļa; no otras puses no pagātnes, tagadnes un nākotnes nostādnes viedokļa; no trešās puses, laika orientācija kā dominējošais vērsums uz nākotnes, pagātnes un tagadnes notikumiem un mērķiem. (Nuttin, 1985).

### *Fresa laika perspektīvas koncepcija*

Fress, tāpat kā Levins, min, ka katra indivīda darbība notiek laika perspektīvā. Indivīda rīcība balstās uz pagātnes pieredzi un nākotnes gaidām un nojausmām. Pagātnes perspektīva tiek veidota, balstoties uz laika ciklisko struktūru un loģiskām sakarībām. Nākotnes uzbūve balstīta uz indivīda pagātnes pieredzi, kā arī spējām atlikt vajadzību apmierinājumu un veidot mērķa reprezentāciju, uztverot tagadnes stimulus (Fraisie, 1964).

Viņš apraksta laiku kā pārmaiņu secību, izdalot trīs līmeņus, kas palīdz adaptēties šīm pārmaiņām:

1. bioloģiskais līmenis – tiek sinhronizētas organisma un vides pārmaiņas;
2. laika uztvere – tiek uztverti fundamentāli pārmaiņu raksturojumi: stimulu secība un intervāli starp tiem;
3. laika kontrole – pārmaiņas tiek savstarpēji saistītas un attiecinātas uz sevi.

Kā sinonīmu laika perspektīvai Fress lietoja jēdzienu „laiku horizonts” Jēdziens „laika perspektīva” biežāk tiek izmantots, lai apzīmētu viena virziena perspektīvu (Fraisse, 1964).

Klīnisko un psiholoģisko pētījumu metaanalīzes rezultātā viņš secina, ka par biežāku un optimālāku var uzskatīt orientāciju uz nākotni. Tā tiek saistīta ar tagadnes uzvedības orientāciju un nākotnes mērķiem. Ir iespējamās arī citas orientācijas. Individā laika horizonts var būt ierobežots ar tagadni. Ir iespējama arī „bēgšana prom no laika”, kad indivīds nesaista sevi ar notiekošām izmaiņām (Koļesovs, 2004).

#### *Zimbardo laika perspektīvas koncepcija*

Vienu no vadošajām teorijām, kura saistīta ar laika perspektīvu, izstrādāja Zimbardo. Viņa koncepcija balstās uz Kurta Levina dzīves lauka modeļa.

Pēc viņa domām, laika perspektīva ir neapzināts process, kurā nepārtraukta personīgās un sociālās pieredzes plūsma sadalās laika kategorijās, kuras palīdz piešķirt notikumiem kārtību, jēgu un saskaņotību (Zimbardo & Boyd, 1999).

Teorija ļauj strādāt uzreiz ar visiem trim laika aspektiem – tagadni, nākotni un pagātņi. Šos laika rāmjus izmanto pārdzīvoto notikumu kodēšanai, glabāšanai un atspoguļošanai, kā arī gaidīšanu, mērķu, iespēju un iespējamo scenāriju formēšanai (Zimbardo & Boyd, 1999).

Šo pieeju Zimbardo pamato kā nepieciešamību pētīt laika orientāciju, tā kopējās motivējošās, emocionālās, kognitīvās un sociālās sastāvdaļas. Laika orientācija var būt pakļauta situāciju un ārējo faktoru ietekmei, turklāt tā var kļūt par relatīvi stabilu personības raksturojumu, kad cilvēka dzīves skatījumā pārsvaru sāk iegūt orientācija uz noteiktu laika periodu (Zimbardo, 2002., Zimbardo & Boyd, 1999).

Laika perspektīvas izpētei un aprakstam Zimbardo piedāvā piecu faktoru modeli, kuru veido šādi faktori:

1. *Negatīva pagātne*. Tā ir negatīva un pesimistiska attieksme pret pagātņi. Bieži tas ir sajukums, kurš reāli izriet no nepatīkamiem notikumiem pagātnes negatīvajā rekonstrukcijā (Boyd, 2005). Negatīva pagātne saistīta ar depresiju, trauksmi, zemo pašvērtējumu, agresiju, emocionālo nestabilitāti, starppersonu attiecību problēmām, tieksmi uz azarta spēlēm un kopējo neapmierinātību ar dzīves apstākļiem tagadnē (Zimbardo & Boyd, 1999).
2. *Pozitīva pagātne*. Tā atspoguļo pozitīvo, sentimentālo un nostalgisko attieksmi pret pagātņi, cilvēki cenšas veidot labas attiecības ar ģimeni un draugiem. Pretējā tās puse – pārmērīgs konservatīvisms, piesardzība, izvairīšanās no pārmaiņām. Pozitīva pagātne pozitīvi

saistīta ar laimes sajūtu, augstu pašvērtējumu, zemu trauksmes līmeni, draudzību. Negatīvi tā saistīta ar agresiju, depresiju, trauksmi un alkohola lietošanu (Zimbardo & Boyd, 1999).

Cilvēkiem ar tieksmi uz šo novirzi, patīk domāt par pagātņi un vēsturi, viņi ciena ģimenes tradīcijas un rituālus, kurus viņi cenšas ievērot (Hachaturova & Bolotova, 2011).

3. *Tagadnes hedonisms*. Tā ir (momenta dzīve) orientācija tagadnē tādā līmenī, ka nākotnes sekas neieskaitās. Uzvedību nosaka emocijas un stiprs situatīvs stimulants, dzīve koncentrējas uz baudas meklēšanu un izvairīšanos no sāpēm. Tagadnes hedonisms saistīts ar izvairīšanos no analīžu patēriņa un labuma, nespēja izvirzīt mērķi un ņemt vērā sekas, kā arī neiespējamību pagarināt apbalvojumu (Zimbardo & Boyd, 1999). Šiem cilvēkiem patīk riskēt, sajūst jaunas un intensīvas emocijas. Cilvēkiem ir liela iespēja cienīt un palielināt pozitīvu notikumu skaitu viņu dzīvē (Bryant & Veroff, 2007).

4. *Tagadnes fatālisms*. Tā ir bezspēcīga, bezcerīga nākotnes un dzīves sajūta, kā arī nekontrolējama dzīves sajūta, kuru vada ārējais spēks. Atšķirība no tagadnes hedonisma, nav tieksmes uz baudu. Cilvēki ar šādu orientāciju mazāk runā par stresu, grūtāk tiek galā ar to un bieži izvairās no savaldīšanās – it kā izmet no galvas nepatīkamus notikumus, jo uzskata, ka nevar tos ietekmēt (Epel, Bandura & Zimbardo, 1999). Cilvēks ir pārliecināts, ka viņu dzīvē viss noteikts iepriekš (Hachaturova & Bolotova, 2011).

Divas pēdējās orientācijas pozitīvi saistītas ar depresiju, trauksmi, dusmām un agresiju, bet negatīvi ar uzvedības seku uzskaiti (Boniwell & Zimbardo, 2004). Pētnieki uzskata, ka šīs laika orientācijas veido negatīvo „Es” tēlu, kurš bloķē konstruktīvas uzvedības mēģinājumus (Zimbardo & Boyd, 1999).

5. *Nākotne*. Tā atspoguļo orientāciju uz mērķiem un apbalvojumiem, kurus cilvēks cer saņemt nākotnē. Tā pozitīvi saistīta ar sekmīgu mērķa izvirzīšanu un sasniegšanu, mācībām un karjeras sfērām, ar sirdsapziņu, dod priekšroku saskaņai, piederību augstākam sociālajam līmenim un akadēmiskajiem sasniegumiem. Negatīvi nākotne saistīta ar agresiju, trauksmi, depresiju, nepietiekamu Ego kontroli, impulsivitāti un riskanto uzvedību (Keuogh & Zimbardo, 1999., Zimbardo & Boyd, 1999).

Strādājot ar laika perspektīvas konstruktus, Zimbardo un viņa kolēģi minēja arī “sabalansēto laika orientāciju”. Tā ir piecu laika orientāciju saistība, kurā cilvēkam pārsvarā ir augsta orientācija uz pozitīvo pagātņi un nākotņi, vidēja uz tagadnes hedonismu un zema uz tagadnes fatālismu un negatīvo pagātņi. Sabalansēta laika perspektīva ļauj cilvēkam elastīgi pārslēgties starp pagātņi, tagadnes un nākotnes notikumiem, atkarībā no apstākļiem. Tāds laika orientāciju savienojums ir optimālāks no cilvēka psiholoģiskās un fiziskās veselības skatījuma (Epel, Bandura & Zimbardo, 1999).

Laika orientācija faktiski ietekmē jebkuru lēmumu un darbību pat tad, kad cilvēks to neapzinās. Faktiski var attīstīt laika novirzi, kura būs noteicošā lēmumu pieņemšanā (Zimbardo & Boyd, 1999).

Pēc Zimbardo teorijas, tādi zinātnieki kā Karelli un Vaibergs minēja vēl vienu laika orientāciju – negatīvā nākotne. Pēc viņu domām, tā saistīta ar to, ka nākotnes uzskati noved pie rūpēm, trauksmes un negatīviem rezultātiem (Carelli & Wiberg, 2011).

Vēl citi pētnieki uzskata, ka laika orientāciju, nostādnes un pārdzīvojumus var uzskatīt kā noturīgas rakstura iezīmes (Gorman & Wessman, 1977).

Teorētisku pieeju veikta analīze ļauj atspoguļot laika perspektīvas pētīšanas parametrus:

1. atsevišķu dzīves periodu laika rāmji (pagātne, tagadne un nākotne);
2. saturs un laika priekšstatu struktūra;
3. attieksme pret pagātņi, tagadni un nākotni;
4. savstarpēja saistība starp notikumiem un dzīves periodiem.

### **Tagadnes laika perspektīvas būtība un pētījumi**

Atšķirībā no nākotnes un pagātnes laika perspektīvas, tagadnes laika perspektīva ir mazāk izpētīta. Tas varētu būt saistīts ar to, ka vairāki pētnieki atbalsta Kurta Levina uzskatus, ka nākotne un pagātne ietekmē cilvēka uzvedību tagadnē. Tādējādi viennozīmīgi pagātne un nākotne tiešā veidā būs saistītas ar tagadnes procesiem (Nuttin, 1985., Cattle, 1976., Lenning, 1998., kā minēts, Boniwell, 2008).

Vairāki pētnieki izrāda interesi par saistību starp tagadnes laika perspektīvu un apmierinātību ar dzīvi. Vienā no pētījumiem viņi minēja trīs tagadnes laika orientācijas formas – tagadnes hedonisms, tagadnes fatālisms un aktīva koncentrēšanās uz tagadni:

1. *Tagadnes hedonisms*. Tas ir saistīts ar riskantu uzvedību, prieka sajūtu, baudu, piesātinātu sociālo dzīvi. Cilvēks nepievērš uzmanību pagātnes notikumiem un nākotnei (Lukaszewski, 1984., Zimbardo & Boyd, 1999).

2. *Tagadnes fatālisms*. Cilvēki, kuri orientēti uz šo laika orientācijas formu, nekad nedomā par nākotni, viņi neveido nākotnes plānus, jo domā, ka viņi nevar ietekmēt to, kas notiks nākotnē. Tie dzīvo šodienai, nevis tāpēc, ka viņi meklē baudu, bet tāpēc, ka grib izvairīties no nākamās dienas plānošanas un mazināt bailes no nākotnes (Gonzales & Zimbardo, 1985., Maslow, 1999., Zimbardo & Boyd, 1999).

3. *Aktīva koncentrēšanās uz tagadni*. Cilvēka uzmanība ir vērsta uz to, kas notiek “šeit un tagad”. Viņi vērtē un uzskata par unikālu katru dzīves brīdi. Uzmanība šī brīža mirklim ļauj cilvēkam būt piesaistītam tam, kas notiek tagad un palīdz izjust realitātes svaigumu un

spontanitāti. Aktīvai koncentrēšanai uz tagadni ir daudz kopēja ar jēdzienu “šeit un tagad” geštalta terapija (Chu, 1993., Zinker, 1977, Roemer & Orsillo, 2003., Sobol-Kwapinska, 2009).

Uz šiem tagadnes laika orientācijas formām, šī maģistra darba ietvaros bija izveidota “Tagadnes laika perspektīvas aptauja”. Tātad šīs aptaujas satura validitātes pamatu veidos panti, kas atbilst iepriekš minētiem tagadnes laika orientācijas formām.

Pēc šī pētījuma rezultātiem ir redzams, ka tagadnes hedonisms saistīts ar aktīvu interesi par dzīvi un negatīvu emociju pārvarēšanu. Tagadnes fatālisms vairāk saistīts ar savaldīšanos no svarīgākiem dzīves mērķiem un pozitīvu emociju pārvarēšanu (Diener, 1994., Hayes & Joseph, 2003., Watson, Clark & Tellegen, 1988., Sobol-Kwapinska, 2009). Atšķirība no tagadnes hedonisma un tagadnes fatālisma, aktīva koncentrēšanās uz tagadni pozitīvi saistīta ar apmierinātību ar dzīvi un mērķa sasniegšanu (Sobol-Kwapinska & Oles, 2007).

Nesen vēl vienā pētījumā bija pierādīts, ka paaugstināts tagadnes hedonisms saistīts ar lielāku apmierinātību ar dzīvi un labklājību (Zhang & Howell, 2011).

Bija zinātnieki, kuri pētīja saistību starp tagadnes laika perspektīvu un mērķa sasniegšanu, kā arī uzdevumu pildīšanu. Pētījuma rezultāti rāda, ka cilvēki, kuri orientēti uz tagadni, vairāk koncentrējas īslaicīgiem mērķiem un tiecas sasniegt labumu. Tie vairāk piesaista uzmanību aktuāliem un alternatīviem mērķu risinājumiem (Zimbardo & Boyd, 1999., Gleicher, Boninger & Edwards, 1994).

Arī tagadnes laika perspektīvu saista ar dažāda veida vilcināšanos. Cilvēki, kuri orientēti uz tagadnes fatālismu, vairāk noslēgti sevī, tendēti izvairīties no dažāda veida uzdevumiem, kā arī izvairās no negatīvām atsauksmēm, jo tas var skart pašvērtējumu. Cilvēki, kuri orientēti uz tagadnes hedonismu, ir tendēti kavēt uzdevuma pabeigšanu, lai gūtu prieku no domām, ka viņi sasniedz mērķi (Ferrari & Diaz-Morales, 2007).

Levenštains pētīja tagadnes laika perspektīvu saistot to ar cilvēka vajadzībām. Savā pētījumā viņš atklāja, ka ar tagadni ir saistītas primāras cilvēka vajadzības – slāpes, seksuālā tieksme un bads (Loewenshtain, 1996).

Vēl viens faktors, kurš skar laika perspektīvu, ir emocijas. Emocijas ļauj cilvēkiem izvairīties no draudiem. Pētnieki minēja, ka tādas emocijas kā bailes padara cilvēku vairāk orientētu uz tagadni. Kā piemēru viņi minēja negaisa laiku, kurā cilvēks domā tikai par to, kā konkrētajā brīdī glābt sevi un tuvos cilvēkus (Aspinwall, 1998., ka minēts, Klapproth, 2011).

Nelielā pētījumā zinātnieki pamēģināja saistīt tagadnes laika perspektīvu ar cilvēka novecošanos. Viņi atklāja, ka vecie cilvēki vairāk koncentrējas uz tagadni un mazāk uz nākotni, atšķirībā no jauniešiem (Fung & Isaacowitz, 2016).

Vesela pētnieku rinda atrada pierādījumu tam, ka tagadnes laika perspektīva ir saistīta ar deviantu uzvedību. Cilvēki ar orientāciju uz tagadni ir tendēti lietot alkoholu, narkotiskās vielas un citus kaitīgus līdzekļus (medikamentus) (Henson, Carey & Maisto, 2006); viņi nedomā par piesardzību, piemēram, transporta līdzekļa vadīšanas laikā, līdz ar to tas kļūst bīstami pašam cilvēkam un citiem (Cauffman, Steinberg & Piquero, 2005); cilvēki vieglprātīgi attiecas pret savu seksuālo dzīvi, kas noved pie nevēlamām seksuālām attiecībām, neplānotas grūtniecības un dažāda veida slimībām (Dovi, et. al., 1999), kā arī cilvēkiem ir liela tieksme uz azarta spēlēm (MacPherson, R., & Stanovich, K., 2007., MacKillop, et. al., 2006).

## DARBA INTENSITĀTES BŪTĪBA

Kā jau iepriekš bija minēts, jautājumi, kuri saistīti ar darbu un darba intensitāti, piesaista arvien lielāku uzmanību gan no teorētiskā, gan no praktiskā viedokļa. Šī darba ietvaros tika pētīta tieši darba intensitāte. Neskatoties uz tik paaugstinātu interesi, darba intensitātes konstrukts nav tik plaši izpētīts, it īpaši psiholoģijas zinātnē. Kā arī nav vienota jēdziena un kopīgas teorijas, kuras pilnā mērā skaidro šo jautājumu. Pētnieki no dažādām zinātnes nozarēm un disciplīnām, izmanto atšķirīgas teorijas, lai pētītu darba intensitātes problēmu.

Pastāv zinātnieki, kuri skaidro darba intensitāti ļoti vienkārši. Viņi uzskata, ka darba intensitāte ir viens no darba komponentiem un tas nozīmē – cik intensīvi cilvēks strādā. Citiem vārdiem sakot, tas nozīmē to, cik spēka cilvēks iegulda savā darbā. Ir vērts minēt vēl vienu darba komponentu, kuru viņi minēja. Tas ir laika komponents un tas nozīmē – cik stundu cilvēks strādā (Bell & Hart, 1999., Hewlett & Luce, 2006).

Vairāki pētnieki nodarbojas tieši ar darba intensitātes jautājumu. Viņu pētījumi balstās uz dažādiem modeļiem, kuri būs aprakstīti zemāk.

Viens no zinātniekiem minēja trīs komponentus, kuri bija izmantoti darba intensitātes vērtēšanai:

1. komponents - darba temps (vai cilvēks var strādāt bez steigas, vai nu cilvēkam ātri jāizpilda darbs, lai panāktu rezultātu);
2. komponents – piepūle (cik spēka cilvēks iegulda sava darbā);
3. komponents - dažāda veida ietekmējošie faktori – cilvēka personīgās iezīmes, kultūra, atmosfēra darbā, pienākumi, apkārtējā vide, tehnoloģijas, ieņemamais amats un darba apstākļi.

Uz Grina modeļa pamata, šī maģistra darba ietvaros bija izveidota “Darba intensitātes aptauja”. Tātad šīs aptaujas satura validitātes pamatu veidos pantu, kas atbilst iepriekš minēta modeļa trīs komponentiem.

Savā pētījumā viņš pierādīja, ka visiem šiem komponentiem ir nozīmīga ietekme uz darba intensitāti (Green, 2004.,2005).

Vēl vienā no modeļiem zinātnieki minēja trīs faktoros, kuri pēc viņu domām var ietekmēt darba intensitāti:

1. Emocionālās prasības. Kā piemēru var minēt stresa noturību - cik cilvēks ir spējīgs pārvarēt stresa situācijas darbā.
2. Darba prasības. Šeit zinātnieki minēja šādus faktoros – cik cilvēks ir aizņemts darbā, kādā līmenī ir organizēts darbs un darba slodze.
3. Laika prasības - cik stundas cilvēks velta darbam.

Pētījuma rezultāti, kur bija izmantoti visi šie faktori, norāda uz to, ka visvairāk ar darba intensitāti ir saistītas emocionālās prasības un darba prasības. Ja cilvēks ir spējīgs kontrolēt savas emocijas un darba apstākļi ir pietiekoši labi, lai motivētu cilvēku strādāt, tad darba intensitāte palielinās (Burke, Singh & Fiksenbaum, 2007).

Citi pētnieki atklāja, kādi iemesli darbā var ietekmēt darba intensitāti. Pie negatīviem iemesliem viņi minēja spriedzi, problēmas darbā un cīņu par līderību. Pie pozitīviem iemesliem bija minēti atbalsts, draudzīgums un sadarbība. Uz šī pamata bija izveidots konstrukts, kurš sastāv no diviem faktoriem: psiholoģiskā drošība un psiholoģiskais saturīgums. Katrs no faktoriem sastāv no vairākiem punktiem.

*Psiholoģiskā drošība:*

- a) Darbinieki jūt, ka kontrolē savu darbu un metodes, kuras viņi pielieto, lai sasniegtu rezultātus. Viņi var eksperimentēt ar jaunām metodēm un atklāt savu potenciālu;
- b) Skaidras organizatoriskās lomas un normas. Katrs darbinieks strādā savā darba vietā un pilda savus pienākumus;
- c) Darbinieki var paust savas patiesās jūtas.

*Psiholoģiskais saturīgums:*

- a) Cilvēki jūt, ka viņi sniedz nozīmīgu ieguldījumu darbā;
- b) Organizācija atzīst darbinieku ieguldījumu darbā;
- c) Viņu darbs stimulē un veicina personības izaugsmi.

Gadījumā, ja darbinieki ir ierobežoti pašizteiksmē un trūkst atbalvojuma, tas rada to, ka viņi veic savu darbu pavirši. No citas puses, kad darbinieki izjūt psiholoģisko drošību un saturīgumu, viņi atklāj savu potenciālu. Apmierinātība ar psiholoģisko klimatu darbā paaugstina darba intensitāti. Cilvēks velta darbam vairāk laika un vairāk cenšas, lai pildītu savus pienākumus (Brown & Leigh, 1996).

Apkopojot visu šo informāciju, ir redzams, ka daudzi faktori ietekmē darba intensitāti. No darba apstākļiem, demografiskiem faktoriem, ārējiem apstākļiem un personīgām iezīmēm ir atkarīgs, cik spēka un laika cilvēks ieguldīs darbā.

## PAŠREGULĀCIJAS STILU, TAGADNES LAIKA PERSPEKTĪVU UN DARBA INTENSITĀTES SAISTĪBA

Veicot literatūras analīzi, tika atklāts, ka līdz šim nebija pētījumu, kur būtu izpētīta saistība starp visiem šiem mainīgajiem. Tomēr pastāv pētījumi, kur sastopas pašregulācijas stilu un darba intensitātes savstarpējā saistība, pašregulācijas stilu un tagadnes laika perspektīvu saistība, kā arī darba intensitātes un tagadnes laika perspektīvu savstarpējā saistība.

Vairākums pētījumu bija par saistību starp darba intensitāti un dažādiem pašregulācijas stiliem.

Vienā no pētījumiem zinātnieki minēja vairākas pašregulācijas stratēģijas, kuras ir saistītas ar darba intensitāti:

1. Pašcieņa. Cilvēks vērtē sevi kā vienu no efektīvākajiem darbiniekiem.
2. Pašmonitorings. Cilvēks ir spējīgs regulēt savu darbību.
3. Pašvērtējums. Cilvēks vērtē sava darba kvalitāti.
4. Paškontrolē. Cerības, ka darbības efektivitāte būs panākta ar saviem spēkiem.
5. Sagatavošanās uzdevumiem. Sagatavošanās efektīvi risināt izvirzītos uzdevumus un darbības plāna izstrāde.
6. Orientācija uz mērķi. Cilvēka spēja palikt vērstiem uz uzdevuma mērķi.
7. Neveikmes pārvarēšana. Cilvēka spēja efektīvi tikt galā ar neveiksmēm.
8. Spējas risināt problēmas. Cilvēka spēja pārvarēt šķēršļus, lai sasniegtu mērķi.

Visas šīs stratēģijas palīdz atrast risinājumu dažādām problēmām un palielināt darba intensitāti, kā arī paaugstināt individuālo un grupu efektivitāti (Kadhiravan & Suresh, 2008).

Vēl vienā pētījumā par darba intensitātes saistību ar pašregulācijas stiliem, pētnieki arī minēja dažas pašregulācijas stratēģijas. Tās ir emociju kontrole, motivāciju kontrole un cilvēku tiekšanās uz darbu. Emociju kontroles stratēģijas ļauj cilvēkam kontrolēt postošas emocijas, kad viņi risina uzdevumu. Tādējādi, pozitīvai noskaņu vadībai vajadzētu būt saistītai ar augstu darba intensitāti. Motivāciju kontroles stratēģijas ļauj cilvēkam saglabāt koncentrēšanos un pūles, lai sasniegtu mērķi, piemēram, cilvēks var vizualizēt apstākļus un rezultātus. Ir pierādīts, ka motivāciju kontrole pozitīvi saistīta ar darba intensitāti. Cilvēku tiekšanās uz darbu nosaka cilvēka vēlmi strādāt. Tādējādi ir redzams, ka visas trīs pašregulācijas stratēģijas ir pozitīvi saistītas ar darba intensitāti (Creed, et. al., 2009).

Nesen viens no zinātniekiem izpētīja saistību starp vienu no pašregulācijas stiliem, proti, plānošanas stilu un tagadnes laika perspektīvu. Viņš pierādīja, ka tagadnes laika perspektīva pozitīvi korelē ar pašregulācijas plānošanas stratēģiju (Janeiro, 2010).

Daži zinātnieki pētīja saistību starp darba intensitāti un tagadnes laika perspektīvu. Viņi atklāja, ka cilvēki ar orientāciju uz tagadnes hedonismu pozitīvi saistīti ar darba intensitāti. Cilvēki cenšas ātrāk sasniegt izvirzītos mērķus, lai izjustu prieku par laicīgi paveikto darbu. Turklāt, cilvēki ar orientāciju uz tagadnes fatālismu, arī ir saistīti ar darba intensitāti. Bet cilvēki cenšas aizkavēt mērķu sasniegšanu, lai izvairītos no negatīva rezultāta, kas var ietekmēt cilvēka pašvērtējumu. Saistībā ar to, darba intensitāte būs samazināta (Ferrari & Diaz-Morales, 2007).

Līdzšinējie pētījumi rāda, ka tagadnes laika perspektīva saistīta ar darba intensitāti un pašregulācijas stiliem, kā arī darba intensitāte ir saistīta pašregulācijas stiliem, tādēļ, veicot literatūras analīzi, izvirzīti sekojoši pētījuma jautājumi:

1. Kā tagadnes laika perspektīvas izjūta ir saistīta ar darba intensitāti?
2. Kādi pašregulācijas stili ir saistīti ar darba intensitāti?
3. Kādi pašregulācijas stili ir saistīti ar tagadnes laika perspektīvas izjūtu?
4. Vai pašregulācijas stili un tagadnes laika perspektīvas izjūta prognozē darba intensitāti kontrolējot dzimumu un vecumu?
5. Vai pašregulācijas stilu aptauja ir ticama un valīda (faktoriāla validitāte)?
6. Vai tagadnes laika perspektīvas aptauja ir ticama un valīda (faktoriāla validitāte)?
7. Vai darba intensitātes aptauja ir ticama un valīda (faktoriāla validitāte)?

## METODE

### Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās strādājošie cilvēki, kuri dzīvo dažādās Latvijas pilsētās. Pētījuma dalībnieku skaits bija  $N = 148$ , no kuriem 72 bija vīrieši (48,65 %) un 76 sievietes (51,35 %). Šo cilvēku vecums variēja no 18 līdz 65 gadiem, ar vidējo vecumu  $M = 38,03$  gadi ( $SD = 12,46$ ). Pētījuma izlases vecumposms un konkrētā grupa – strādājošie – izvēlēti, lai izlase būtu pēc iespējas vienmērīga un adekvāta, lai varētu ievākt visus nepieciešamos mērījumus.

### Pētījuma instrumentārijs

Lai varētu atbildēt uz pētījumā izvirzītajiem jautājumiem, datu ievākšanai tika pielietotas sekojošas metodes:

1. Pašregulācijas stilu aptauja, kura bija izstrādāta šī maģistra darba ietvaros;
2. Tagadnes laika perspektīvas aptauja (TLPA), kura bija izstrādāta šī pētījuma ietvaros;
3. Darba intensitātes aptauja, kura bija izstrādāta šī maģistra darba ietvaros;
4. Papildus tika lūgts nosaukt izglītības līmeni, cik laika ikdienā dalībnieks velta rūpēm par ģimeni, uzņēmuma lielumu, kurā viņš strādā un vai dalībnieka pakļautība strādā citi cilvēki.

Pētījuma dalībniekiem tika lūgts sniegt arī demogrāfisko informāciju par sevi – norādīt savu vecumu un dzimumu.

Tālāk detalizētāk raksturotas izmantotās aptaujas. *Pašregulācijas stilu aptauja* bija izstrādāta šī maģistra darba ietvaros. Metode sastāv no 67 apgalvojumiem par cilvēka spēju izvirzīt un noturēt mērķus, piemēram, “Man ir reāli nākotnes plāni un nemēdzu tos mainīt”, par cilvēka spēju iztēloties un novērtēt apstākļus mērķa sasniegšanai, piemēram, “Pirms ķeros pie darba, savācu nepieciešamo informāciju”, par cilvēka spēju pārdomāt savu rīcību, piemēram, “Vienmēr cenšos pārdomāt, kā sasniegt mērķi”, par cilvēka spēju novērtēt savas spējas mērķa sasniegšanai, piemēram, “Neveiksmes gadījumā meklēju, kas bija izdarīts nepareizi”, par cilvēka spēju pielāgoties apstākļiem, piemēram, “Pārēja uz jaunu darbu man nesagādā neērtības” un par cilvēka spēju patstāvīgi plānot savu rīcību, piemēram, “Paļaujos uz savām spējām orientēties darba gaitā”. Šī aptauja iekļauj sevī sešas skalas: rīcību plānošanas skala, apstākļu vērtēšanas skala, rīcību pārdomāšanas skala, spēju vērtēšanas skala, pielāgošanās skala un patstāvīguma skala. Katrs apgalvojums tiek novērtēts pēc 4 baļļu

Likerta skalas (1 = "pilnīgi neatbilst"; 2 = "daļēji neatbilst"; 3 = "daļēji atbilst"; 4 = "pilnīgi atbilst").

*Tagadnes laika perspektīvas aptauja* bija izstrādāta šī maģistra darba ietvaros. Aptaujas sākotnējā versija sastāv no 30 apgalvojumiem un 3 skalām: 1) par cilvēka tendenci dzīvot šeit un tagad un ļauties tagadnes notikumiem, piemēram, "Es vairāk pievērsu uzmanību, kas notiek tagad", 2) par cilvēka tendenci dzīvot tagadnē, bet pagātnes notikumu ietekmē, piemēram, "Pagātnes notikumi traucē man mierīgi dzīvot", 3) par cilvēka tendenci dzīvot tagadneē, lai nodrošinātu sev labāku dzīvi nākotnē, piemēram, "Es mēdzu bieži domāt par to, kas notiks ar mani un maniem tuviniekiem nākotnē". Pēc aptaujas psihometrisko datu analīzes, tika saglabātas tikai divas skalas: tagadnes laika perspektīva "šeit un tagad" un tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātņi, kuras kopīgi sastāv no 19 apgalvojumiem. Katrs apgalvojums tiek novērtēts pēc 4 baļļu Likerta skalas (1 = "pilnīgi neatbilst"; 2 = "daļēji neatbilst"; 3 = "daļēji atbilst"; 4 = "pilnīgi atbilst").

*Darba intensitātes aptauja* bija izstrādāta šī maģistra darba pētījuma nolūkiem. Aptauja sastāv no 12 apgalvojumiem par cilvēka kopējo darba intensitāti, piemēram, "Man ir tik liela darba slodze, ka vienmēr kaut kas netiek padarīts laicīgi". Katrs apgalvojums tiek novērtēts pēc 4 baļļu Likerta skalas (1 = "pilnīgi neatbilst"; 2 = "daļēji neatbilst"; 3 = "daļēji atbilst"; 4 = "pilnīgi atbilst"). Kā arī respondentiem bija lūgts novērtēt savu darba intensitāti pēc desmit baļļu skalas (kur, 1 = "nemaz nav intensīvs", bet 10 = "ļoti intensīvs").

## **Pētījuma procedūra**

Pētījuma dati tika ievākti anketējot dalībniekus klātienē, testi tika pildīti papīra formātā, kā arī izplatot aptaujas elektroniskā veidā. Pirms testu sākšanas dalībnieki tika lūgti norādīt informāciju par sevi – vecumu, dzimumu, cik laika ikdienā dalībnieks velta rūpēm par ģimeni, uzņēmuma lielumu, kurā dalībnieks strādā un vai dalībnieka pakļautībā strādā citi cilvēki. Dalībniekiem, kuri pildīja testus klātienē, tika piedāvāts norādīt savus kontaktus, ja tiem ir vēlme saņemt savus individuālos testu rezultātus pēc datu apkopošanas. Pēc norādītās informācijas, dalībniekiem bija piedāvāts aizpildīt trīs aptaujas šādā secībā – darba intensitātes aptauja, tagadnes laika perspektīvas aptauja un pašregulācijas stilu aptauja. Anketas pildīšana aizņēma apmēram 15 – 20 minūtes. Datu aprēķināšanai tika izmantotas 148 derīgas anketas. Pētījumā tika ievērots anonimitātes un konfidencialitātes princips.

Aptauju konstruēšanas laikā tika izveidota pantu analīze, lai noteiktu, kā katrs pants mēra noteiktu faktoru. Panta analīzē atklāja, ka dažiem no tiem ir neapmierinoši psiholmetriskie rādītāji, līdz to vairāki panti bija izslēgti no aptaujām.

Darba intensitātes aptauja kopumā iekļauj 12 pantus un visiem bija apmierinoši analīzes rādītāji testa pantu līmeņi, līdz ar to pantu skaits paliek nemainīgs.

Tagadnes laika perspektīvas aptauja kopumā iekļauj 30 apgalvojumus un bija sadalīta uz trīs skalām – tagadnes laika perspektīva ar novirzi un pagātņi, tagadnes laika perspektīva “šeit un tagad” un tagadnes laika perspektīva ar novirzi un nākotni. Katra skala iekļauj 10 pantus. Analīzes laikā bija atklāts, ka tagadnes laika perspektīva ar novirzi un nākotni, astoņiem pantiem psihometriskie rādītāji ir neapmierinoši, tāpēc bija pieņemts lēmums izslēgt šo skalu no aptaujas. Tagadnes laika perspektīvā ar novirzi uz pagātņi tikai viena panta rādītāji ir neapmierinoši, līdz ar to šis pants bija izslēgts. Pēc analīzes šīs skalas kopējais pantu skaits – 9. Tagadnes laika perspektīva “šeit un tagad” trīs pantiem bija neapmierinošie psihometriskie rādītāji, tāpēc šie panti bija izslēgti. Līdz ar to pantu skaits - 8.

Pašregulācijas stilu aptauja iekļauj 67 pantus un ir sadalīta uz sešām skalām. Rīcību plānošanas skala un patstāvīguma skala katra iekļauj 12 pantus, no kuriem divi bija izslēgti pēc pantu analīzes. Apstākļu vērtēšanas skala un rīcību pārdomāšanas skalas katra iekļauj 10 pantus un, tāpat kā iepriekšējam skalām, divi panti bija izslēgti. Spēju vērtēšanas skala iekļauj 12 pantus un puse no tiem bija izslēgti. Pielāgošanas skala iekļauj 11 pantus un diviem pantiem psihometriskie rādītāji ir neapmierinoši, tāpēc tie arī bija izslēgti.

Visas anketas tika kodētas un testu rezultāti ievadīti datorprogrammas MS Excel failā, un tālāk aprēķini tika veikti ar SPSS 23. versijas statistikas aprēķinu programmu.

## REZULTĀTI

Maģistra darba ietvaros sākotnēji tika aprēķināti iekšējās saskaņotības rādītāji (Kronbaha alfa koeficients) visam aptaujas skalām kā redzams 1. tabulā.

*1.tabula.*

**Pašregulācijas stilu aptaujas, Tagadnes laika perspektīvas aptaujas un Darba intensitātes skalas aprakstošās statistikas un iekšējās saskaņotības (Kronbaha alfa) rādītāji (n = 148)**

<i>Skalas</i>	Pantu skaits	M	SD	Kronbaha $\alpha$	Kolmagorova-Smirnova kritērijs
<b>Darba intensitātes skala</b>	12	2,56	8,65	0,90	0,11***
<b>Tagadnes laika perspektīvas aptauja</b>	17				
Tagadnes laika perspektīva „šeit un tagad”	8	2,99	4,24	0,75	0,09*
Tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātņi	9	2,50	6,07	0,86	0,08*
<b>Pašregulācijas stilu aptauja</b>	51				
Rīcību plānošanas skala	10	2,81	6,65	0,89	0,17***
Apstākļu vērtēšanas skala	8	2,16	5,27	0,87	0,16***
Rīcību pārdomāšanas skala	8	2,83	4,64	0,81	0,16***
Spēju vērtēšanas skala	6	2,99	3,86	0,77	0,22***
Pielāgošanas skala	10	2,27	6,49	0,89	0,15***
Patstāvīguma skala	9	3,04	4,98	0,80	0,14***

\*p < 0,05, \*\*p < 0,01, \*\*\*p < 0,001

Aplūkojot iegūtos rezultātus, var novērot, ka Darba intensitātes skalai ir augsta iekšējā ticamība ( $\alpha = 0,9$ ).

Sākotnēji tagadnes laika perspektīva iekļāva sevī trīs skalas, bet aplūkojot iegūtos rezultātus, tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz nākotni tika izslēgta no pētījuma saistībā ar to, ka iekšējās saskaņotības rādītājs bija nepietiekams. Tagadnes laika perspektīvas “šeit un tagad” skalas pēdējai versijai ir pieņemama iekšējā ticamība ( $\alpha = 0,75$ ). Tagadnes laika perspektīvai ar novirzi uz pagātņi skalai (gala variantam) ir augsta iekšējā ticamība ( $\alpha = 0,86$ ).

No skalām tika izslēgti panti, kuru faktoru svāri bija zem 0,4 vai diskriminācijas indeksi bija zem 0,2.

*Pašregulācijas stilu aptaujai* gandrīz visam skalām ir labi ticamības rādītāji ( $\alpha > 0,8$ ), izņemot Pašregulācijas spēju vērtēšanas skalu, tai iekšējā saskaņotība tuvojās augstam līmenim ( $\alpha = 0,77$ ). Reakciju indeksi, diskriminācijas indeksi aprēķināti, ka skalas pantu korelācija un faktoru svāri. Visām skalām daži apgalvojumi tika izslēgti, lai panāktu pietiekoši labus iekšējās saskaņotības rādītājus. Tā rīcību plānošanas skalā bija izslēgti divi apgalvojumi (19. un 31.) (skat. 4. piel.). Apstākļu vērtēšanas skalā tika izslēgti divi apgalvojumi (2. un 38.) (skat. 5. piel.). Spēju vērtēšanas skalā bija izslēgti vairāki apgalvojumi (4., 10., 22., 58., 62. un 66.) (skat. 7. piel.). Rīcību pārdomāšanas skalā bija izslēgti divi apgalvojumi (45., 51.) (skat. 6. piel.). Patstāvīguma skalā tika izslēgti divi panti (59., 63.) (skat. 8. piel.). Pielāgošanas skalā bija izslēgti divi apgalvojumi (42., 64.) (skat. 9. piel.). Satura validitāte bija parbaudīta ar eksperta palīdzību. Aptaujas palika tikai tie panti, kuri ieguva 2 balles pēc eksperta vērtējuma.

Lai atbildētu uz izvirzītajiem pētījuma jautājumiem un izvērtētu, kādas metodes izmantot datu analīzē, tika pārbaudīta skalu rezultātu atbilstība normālam sadalījumam, izmantojot Kolmagorova-Smirnova testu ar Liliforsa korekciju. Balstoties uz Kolmagorova-Smirnova testa ar Liliforsa korekciju rādītājiem, var secināt, ka visas skalas neatbilst normālam sadalījumam (skat. 1. tabulu). Līdz ar to, lai atbildētu uz pētījuma izvirzītajiem jautājumiem, tika izmantota neparametriska statistika.

No iegūtajiem rezultātiem (skat. 2. tabulu) var secināt, ka starp tagadnes laika perspektīvas aptauju skalām pastāv negatīva korelācija ( $r_s = -0,54, p < 0,001$ ).

Pastāv statistiski nozīmīga pozitīva korelācija starp rīcības plānošanas skalu un rīcību pārdomāšanas skalu ( $r_s = 0,72, p < 0,001$ ), spēju vērtēšanas skalu ( $r_s = 0,58, p < 0,001$ ), patstāvīguma skalu ( $r_s = 0,33, p < 0,001$ ), kā arī pielāgošanas skalu ( $r_s = 0,54, p < 0,001$ ). Savukārt negatīvo korelāciju var novērot starp rīcības plānošanas skalu un apstākļu vērtēšanas skalu ( $r_s = -0,62, p < 0,001$ ). Apstākļu vērtēšanas skala negatīvi korelē ar rīcību pārdomāšanas skalu ( $r_s = -0,62, p < 0,001$ ), spēju vērtēšanas skalu ( $r_s = -0,51, p < 0,001$ ) un patstāvīguma skalu ( $r_s = -0,58, p < 0,001$ ). Nav novērojama statistiski nozīmīga korelācija starp apstākļu vērtēšanas skalu un pielāgošanas skalu ( $r_s = 0,03, p > 0,05$ ). Pastāv statistiski nozīmīga korelācija starp rīcību pārdomāšanas skalu un spēju vērtēšanas skalu ( $r_s = 0,76, p < 0,001$ ), patstāvīguma skalu ( $r_s = 0,18, p < 0,05$ ) un pielāgošanas skalu ( $r_s = 0,51, p < 0,001$ ). Negatīvo korelāciju var novērot starp spēju vērtēšanas skalu un patstāvīguma skalu ( $r_s = -0,29, p < 0,001$ ). Nav novērojama statistiski nozīmīga korelācija starp spēju vērtēšanas skalu

un pielāgošanas skalu ( $r_s = 0,12, p < 0,05$ ), kā arī starp patstāvīguma skalu un pielāgošanas skalu ( $r_s = 0,29, p < 0,05$ ).

2. tabula

**Spīrmena korelācijas koeficienti Tagadnes laika perspektīvas skalu un Pašregulācijas stilu aptaujas skalu rādītājiem (n = 148)**

<i>Mainīgie lielumi</i>	1	2	3	4	5	Tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātņi
<b>Pašregulācijas stilu aptauja</b>						
1. Rīcību plānošanas skala	-	-	-	-	-	-
2. Apstākļu vērtēšanas skala	-0,62***	-	-	-	-	-
3. Rīcību pārdomāšanas skala	0,72***	-0,62***	-	-	-	-
4. Spēju vērtēšanas skala	0,58***	-0,51***	0,76***	-	-	-
5. Patstāvīguma skala	0,33***	-0,58***	0,18*	-0,29***	-	-
6. Pielāgošanas skala	0,54***	0,03	0,51***	0,12	0,29***	-
<b>Tagadnes laika perspektīvas aptauja</b>						
Tagadnes laika perspektīva „šeit un tagad”	-	-	-	-	-	-0,54***

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , \*\*\* $p < 0,001$

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumiem: “*Ka tagadnes laika perspektīvas izjūta ir saistīta ar darba intensitāti?*”, “*Kādi pašregulācijas stili ir saistīti ar darba intensitāti?*” un “*Kādi*

pašregulācijas stili ir saistīti ar tagadnes laika perspektīvas izjūtu?” tika aprēķināts Spīrmena korelācijas koeficients. Rezultāti ir atspoguļoti 2. tabulā.

No iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka pastāv statistiski nozīmīga pozitīva korelācija starp darba intensitāti un tagadnes laika perspektīvu “šeit un tagad” ( $r_s = 0,22, p < 0,01$ ). Turklāt, nav novērojama statistiski nozīmīga korelācija starp darba intensitāti un tagadnes laika perspektīvu ar novirzi uz pagātņi ( $r_s = -0,04, p > 0,05$ ).

3. tabula.

**Spīrmena korelācijas koeficienti starp Tagadnes laika perspektīvas, Darba intensitātes un Pašregulācijas stilu aptauju rādītājiem (n = 148)**

<i>Mainīgie lielumi</i>	Darba intensitāte	Tagadnes laika perspektīva “šeit un tagad”	Tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātņi
Darba intensitāte	--	0,22**	-0,04
<b>Pašregulācijas stilu aptauja</b>			
Rīcību plānošanas skala	0,03	0,06	0,08
Apstākļu vērtēšanas skala	-0,06	-0,03	-0,08
Rīcību pārdomāšanas skala	0,05	0,05	0,03
Spēju vērtēšanas skala	0,09	0,03	-0,02
Pielāgošanas skala	0,02	0,12	0,05
Patstāvīguma skala	0,01	-0,02	0,07

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , \*\*\* $p < 0,001$

No iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka nav novērojama statistiski nozīmīga korelācija starp Darba intensitāti un Rīcību plānošanas skalu ( $r_s = 0,03, p > 0,05$ ), Apstākļu vērtēšanas skalu ( $r_s = -0,06, p > 0,05$ ), Rīcību pārdomāšanas skalu ( $r_s = 0,05, p > 0,05$ ), Spēju vērtēšanas skalu ( $r_s = 0,09, p > 0,05$ ), Pielāgošanas skalu ( $r_s = 0,02, p > 0,05$ ) un Pašregulācijas patstāvīguma skalu ( $r_s = 0,01, p > 0,05$ ).

Nav novērojama statistiski nozīmīga korelācija starp tagadnes laika perspektīvu “šeit un tagad” un rīcību plānošanas skalu ( $r_s = 0,06, p > 0,05$ ), apstākļu vērtēšanas skalu ( $r_s = -0,03, p > 0,05$ ), rīcību pārdomāšanas skalu ( $r_s = 0,05, p > 0,05$ ), spēju vērtēšanas skalu ( $r_s = 0,03, p > 0,05$ ), pielāgošanas skalu ( $r_s = 0,12, p > 0,05$ ), patstāvīguma skalu ( $r_s = -0,02, p > 0,05$ ).

Nav novērojama arī statistiski nozīmīga saistība starp tagadnes laika perspektīvu ar novirzi uz pagātņi un rīcību plānošanas skalu ( $r_s = 0,08, p > 0,05$ ), apstākļu vērtēšanas skalu

( $r_s = -0,08$ ,  $p > 0,05$ ), rīcību pārdomāšanas skalu ( $r_s = 0,03$ ,  $p > 0,05$ ), spēju vērtēšanas skalu ( $r_s = -0,02$ ,  $p > 0,05$ ), pielāgošanas skalu ( $r_s = 0,05$ ,  $p > 0,05$ ), patstāvīguma skalu ( $r_s = 0,07$ ,  $p > 0,05$ ).

Lai atbildētu uz ceturto pētījuma jautājumu: “*Vai pašregulācijas stili un tagadnes laika perspektīvas izjūta prognozē darba intensitāti kontrolējot dzimumu un vecumu*”, tika veikta soļu lineārā regresijas analīze. Rezultāti ir atspoguļoti 4. tabulā.

4. tabula.

**Hierarhiskā regresiju analīze ar darba intensitāti kā atkarīgo mainīgo un tagadnes laika perspektīvu, pašregulācijas stilu, dzimumu un vecumu kā neatkarīgo mainīgo (n = 148)**

<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>
<b>1. solis</b>				
(konstante)	30,22		9,56	0,00
Dzimums	-0,32	-0,02	-0,23	
Vecums	0,03	0,04	0,46	
<b>2. solis</b>				
(konstante)	-2,83		-0,19	0,13**
Dzimums	-0,41	-0,02	-0,29	
Vecums	-0,02	-0,04	-0,39	
Tagadnes laika perspektīva “šeit un tagad”	0,22	0,11	1,06	
Tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātni	0,46	0,32	3,16***	
Rīcību plānošanas skala	-0,21	-0,16	-0,73	
Apstākļu vērtēšanas skala	0,28	0,17	0,91	
Rīcību pārdomāšanas skala	-0,05	-0,03	-0,14	
Spēju vērtēšanas skala	1,06	0,48	2,82**	
Pielāgošanas skala	-0,11	0,09	0,76	
Patstāvīguma skala	0,16	-0,08	-0,50	

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , \*\*\* $p < 0,001$

Ar hierarhisko regresiju analīzes metodi tika aprēķināts, kuri mainīgie vislabāk prognozē darba intensitāti. Rezultāti parāda, ka tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz

pagātni ( $\beta = 3,16, p < 0,001$ ) un spēju vērtēšanas skala ( $\beta = 2,82, p < 0,01$ ) statistiski nozīmīgi prognozē 13% no darba intensitātes ( $R^2 = 0,13, p < 0,01$ ).

Tālāk ar soļu regresijas analīzes metodi tika aprēķināts, kuri mainīgie vislabāk prognozē darba intensitāti. Izveidotais modelis ar otro un trešo soli ir statistiski nozīmīgs (skat. 5. tabulu) Rezultāti, tāpat kā hierarhiska regresiju analīze, parāda, ka visbūtiskāk darba intensitāti prognozē tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātņi kopā ar spēju vērtēšanas skalu. Kopā viņi izskaidro 9% no darba intensitātes dimensijas ( $R^2 = 0,09, p < 0,01$ ).

5. tabula

**Soļu lineārā regresiju analīze ar darba intensitāti kā atkarīgo mainīgo un tagadnes laika perspektīvu, pašregulācijas stilu, dzimumu un vecumu kā neatkarīgo mainīgo (n = 148)**

<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>
<b>1. solis</b>				
(konstante)	30,22		9,56	0,00
Dzimums	-0,32	-0,02	-0,23	
Vecums	0,03	0,04	0,46	
<b>2. solis</b>				
(konstante)	24,65		6,75	0,06**
Dzimums	-0,47	-0,03	-0,33	
Vecums	-0,03	-0,04	-0,45	
Tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātņi	0,35	0,24	2,86**	
<b>3. solis</b>				
(konstante)	18,10		3,85	0,09**
Dzimums	-0,54	-0,03	-0,39	
Vecums	-0,03	-0,04	-,52	
Tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātņi	0,34	0,24	2,82**	
Spēju vērtēšanas skala	0,39	0,17	2,17*	

\*p < 0,05, \*\*p < 0,01, \*\*\*p < 0,001

Bija izveidota vēl viena soļu regresijas analīze, kur bija izņemti dzimums un vecums. Izveidotais modelis ar diviem soļiem ir statistiski nozīmīgs (skat. 6. Tabulu).

**Soļu lineārā regresiju analīze ar darba intensitāti kā atkarīgo mainīgo un tagadnes laika perspektīvu, pašregulācijas stilu kā neatkarīgo mainīgo (n = 148)**

<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>
1. solis				
(konstante)	23,35		8,73	0,05**
Tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātņi	0,33	0,23	2,87**	
2. solis				
(konstante)	16,68		4,11	0,08**
Tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātņi	0,32	0,22	2,80**	
Spēju vērtēšanas skala	0,39	0,17	2,16*	

\*p < 0,05, \*\*p < 0,01, \*\*\*p < 0,001

Rezultāti parāda, ka tagadnes laika perspektīva kopā ar spēju vērtēšanas skalu prognozē 8% no darba intensitātes dimensijas ( $R^2 = 0,08$ ,  $p < 0,01$ ).

## DISKUSIJA

Šajā maģistra darbā pētīti vairāki mainīgie – pašregulācijas stili, tagadnes laika perspektīva un darba intensitāte, kuru kopējās sakarības līdz šim nav pētītas, savukārt, saistības starp atsevišķiem mainīgajiem pētītas minimāli. Šī pētījuma mērķis bija noskaidrot, vai pastāv saistība starp pašregulācijas stiliem, tagadnes laika perspektīvu un darba intensitāti, un kuri no mainīgajiem vislabāk prognozē darba intensitātes dimensiju, ka arī izstrādāt aptaujas un parbaudīt to ticamību un faktoriālo validitāti.

Pētījuma rezultāti kopumā parāda, ka darba intensitātei nav nozīmīgas saistības ar pašregulācijas stiliem un tagadnes laika perspektīvu ar novirzi uz pagātņi, tomēr tā ir saistīta ar tagadnes laika perspektīvu “šeit un tagad”. Savukārt darba intensitāti vairāk prognozē pašregulācijas spēju vērtēšanas skala un tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātņi. Tālāk ir aprakstīti šie rezultāti, to saistība ar iepriekš veiktajiem pētījumiem.

Sākumā bija izpētīts, kā darba intensitāte ir saistīta ar tagadnes laika perspektīvu. Rezultāti rāda, ka pastāv statistiski nozīmīga saistība starp darba intensitāti un tagadnes laika perspektīvu “šeit un tagad”, bet starp darba intensitāti un tagadnes laika perspektīvu ar novirzi uz pagātņi nav novērojama statistiski nozīmīga korelācija. Šie rezultāti norāda, ka cilvēki, kuri tendēti dzīvot tagadnē, nepievērš uzmanību nākotnei un pagātnei, un tiecas pēc prieka sajūtas, strādā intensīvāk un pieliek vairāk pūļu, lai sasniegtu mērķi. Tas arī tika atklāts citā pētījumā. Daži zinātnieki atklāja, ka cilvēki, kuri orientēti uz tagadnes hedonismu, kuru var salīdzināt ar šajā pētījumā izmantoto tagadnes laika perspektīvu “šeit un tagad” skalu, ir pozitīvi saistīti ar darba intensitāti. Tas nozīmē, ka cilvēki cenšas ātrāk panākt izvirzītos mērķus, lai izjustu prieku par paveikto darbu (Ferrari & Diaz-Morales, 2007).

Bija izpētīta arī saistība starp darba intensitāti un pašregulācijas stiliem. Rezultāti rāda, ka nav novērojama statistiski nozīmīga saistība starp darba intensitāti un pašregulācijas rīcību plānošanas skalu, apstākļu vērtēšanas skalu, rīcību pārdomāšanas skalu, spēju vērtēšanas skalu, pielāgošanas skalu un patstāvīguma skalu. Tas nozīmē, ka cilvēka spēja izvirzīt un noturēt mērķus, iztēloties un novērtēt apstākļus mērķa sasniegšanai, pārdomāt savu rīcību, novērtēt savas spējas, pielāgoties apstākļiem, nav saistīta ar to, cik intensīvi cilvēks strādā. Iepriekšējos pētījumos zinātnieki minēja pašregulācijas stratēģijas, kuras var salīdzināt ar šajā pētījumā izmantotajiem pašregulācijas stiliem. Piemēram, rīcību plānošanas skalu var salīdzināt ar pašmonitoringu un paškontroli, apstākļu vērtēšanas skalu var salīdzināt ar pašvērtējumu un patstāvīguma skalu var salīdzināt ar spēju risināt problēmas. Bet atšķirībā no šajā pētījumā iegūtajiem rezultātiem, šī pētījuma rezultāti rāda, ka visas šīs skalas palīdz palielināt darba intensitāti, kā arī paaugstināt individuālo un grupu efektivitāti (Kadhiravan &

Suresh, 2008). Vēl vienā pētījumā zinātnieki izdalīja pašregulācijas stilu, kuru var salīdzināt ar šajā pētījumā izmantoto apstākļu vērtēšanas skalu. Tā ir motivāciju kontrole, kas ļauj cilvēkam vizualizēt apstākļus un rezultātus. Rezultāti arī atšķiras no šī pētījuma rezultātiem un rāda, ka šī skala ir pozitīvi saistīta ar darba intensitāti (Creed, King, Hood & McKenzie, 2009).

Nākošā izpētīta bija saistība starp tagadnes laika perspektīvu un pašregulācijas stiliem. Rezultāti rāda, ka nav novērojama statistiski nozīmīga saistība starp tagadnes laika perspektīvu “šeit un tagad” un pašregulācijas rīcību plānošanas skalu, apstākļu vērtēšanas skalu, rīcību pārdomāšanas skalu, spēju vērtēšanas skalu, pielāgošanas skalu un patstāvīguma skalu. Nav novērojama statistiski nozīmīga saistība starp tagadnes laika perspektīvu ar novirzi uz pagātni un pašregulācijas stiliem. Tas nozīmē, ka cilvēka spēja izvirzīt un noturēt mērķus, iztēloties un novērtēt apstākļus mērķa sasniegšanai, pārdomāt savu rīcību, novērtēt savas spējas mērķa sasniegšanai, pielāgoties apstākļiem un patstāvīgi plānot savu rīcību, nav saistīta ar cilvēka tendenci dzīvot tagadnē, ļauties tagadnes notikumiem un ar cilvēka tendenci dzīvot tagadnē, kuru ietekmē pagātnes notikumi. Iepriekšējā pētījumā zinātnieks izmantoja tikai pašregulācijas plānošanas stilu, kuru var salīdzināt ar šī pētījuma rīcību plānošanas skalu, lai izpētītu saistību starp šo stilu un tagadnes laika perspektīvu. Pētījuma rezultāti pierādīja, ka tagadnes laika perspektīva pozitīvi korelē ar pašregulācijas stilu. Tas nozīmē, ka cilvēki, kuri dzīvo tagadnē un cenšas baudīt katru dzīves brīdi, ir vairāk spējīgi izvirzīt un noturēt mērķus (Janeiro, 2010). Šie rezultāti pilnīgi nesakrīt ar šī pētījuma rezultātiem.

Pētījumā sākotnēji bija izveidota hierarhiska regresijas analīze, lai noskaidrotu, vai tagadnes laika perspektīva un pašregulācijas stili prognozē darba intensitāti. Rezultāti rāda, ka tikai tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātni un pašregulācijas spēju vērtēšanas skala statistiski nozīmīgi prognozē darba intensitātes dimensiju. Lai pārbaudītu tos rezultātus, bija izveidota arī soļu lineārā regresijas analīze. Vienā bija iekļauti arī dzimums un vecums, bet otrā tie bija izslēgti no analīzes saistībā ar to, ka tiem nav nozīmes prognozējot darba intensitātes dimensiju. Aba izveidotās analīzes pierādīja, ka tieši tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātni un pašregulācijas spēju vērtēšanas skala prognozē darba intensitāti. Tātad var secināt, ka cilvēka tendence dzīvot tagadnē, kuru ietekmē pagātnes notikumi un cilvēka spēja novērtēt savas spējas mērķa sasniegšanai, prognozē, cik intensīvi cilvēks strādā un cik pūļu viņš iegulda mērķa sasniegšanai. Tomēr jāpiebilst arī, ka abu minēto mainīgo izskaidrotā variācijas daļa nav liela, tātad varētu būt citi nozīmīgāki, bet šajā pētījumā neiekļauti mainīgie, kas varētu izskaidrot darba intensitātes dimensiju.

Saistībā ar to, ka visas aptaujas bija izstrādātas šī maģistra darba ietvaros, visām skalām bija aprēķināti iekšējās ticamības rādītāji un pierādīta faktoriāla validitāte. Kā sīkāk raksturots

rezultātu daļā, gandrīz visām aptauju skalām ir augsta iekšējā saskaņotība. Gan darba intensitātes aptaujai, gan tagadnes laika perspektīvas aptaujai, gan pašregulācijas stilu aptaujai tika aprēķināti aprakstošās statistikas rādītāji visiem skalu pantiem, un kopumā var secināt, ka visas aptaujas, kas izmantotas maģistra darba pētījumā, ir adekvātas. Tomēr tālākiem pētījumiem būtu ieteicams uzlabot atsevišķu pantu saturu, tādējādi to rādītāji varētu tikt paaugstināti. Bija izveidota arī korelācija starp tagadnes laika perspektīvas aptaujas skalām un pašregulācijas stilu aptaujas skalām, kuru rezultāti sīkāk arī ir aprakstīti rezultātu daļā. Kopumā var secināt, ka, pielietojot darba intensitātes aptauju, tagadnes laika perspektīvas aptauju un pašregulācijas stilu aptauju, iegūtie rezultāti dod iespēju veikt dažādus nozīmīgus secinājumus.

Pētījumam ir vairāki ierobežojumi, kas izklāstīti tālāk. Pirmkārt, jāņem vērā, ka darba intensitātes aptauja, tagadnes laika perspektīvas aptauja un pašregulācijas stilu aptauja bija izstrādātas šī maģistra darba ietvaros un nav pārbaudīta konverģenta un kritēriāla validitāte. Līdz ar to, tas var ietekmēt tālākos rezultātus, piemēram, aprēķinot korelācijas rādītājus ar citiem mainīgajiem. Otrkārt, kā pētījuma ierobežojumu var minēt nelielo atšķirību dzimuma skaitā - pētījumā vairāk piedalījās sievietes. Būtu ieteicams piemeklēt papildu respondentus, lai to izlīdzinātu. Treškārt, pētījumā piedalījās tikai strādājošie cilvēki, tāpēc pētījumā iegūtos rezultātus nevar tiešā veidā pārnest uz populāciju kopumā; citās vecumgrupās un ar citu sociālo fonu rezultāti var būt atšķirīgi.

Kā pētījuma stiprās puses var minēt samērā lielo strādājošu cilvēku izlasi no dažādām Latvijas pilsētām, ar dažādu izglītības līmeni, ar dažādu uzņēmuma lielumu, kurā viņi strādā. Arī vecuma diapazons ir diezgan liels un netiek ierobežots ar noteiktu vecumgrupu.

Kopumā pētījumā savākti dati par ļoti plašu mainīgo klāstu – darba intensitāti, pašregulācijas stiliem, tagadnes laika perspektīvu, kuru visu savstarpējās saistības iepriekš pētījumos nav apskatītas, līdz ar to rezultāti sniedz ieskatu šo mainīgo saistībās un paver iespēju tālākiem pētījumiem. Šajā maģistra darba pētījumā iegūtie rezultāti ļauj izdarīt pieņēmumu, ka, attīstot cilvēka spēju novērtēt savas spējas un resursus mērķa sasniegšanai, kā arī tieksmi dzīvot tagadnē, nedomājot par nākotni, varētu palielināt cilvēka darba intensitāti.

## SECINĀJUMI

Šī pētījuma mērķis bija izstrādāt "Pašregulācijas stilu aptauju", "Tagadnes laika perspektīvas aptauju" un "Darba intensitātes aptauju"; pētīt, kādas ir saistības starp pašregulācijas stiliem, tagadnes laika perspektīvu un darba intensitāti; noskaidrot, kādi mainīgie prognozē darba intensitāti.

Pēc aprēķināta Spīrmena korelācijas koeficienta, rezultāti rāda, ka pastāv statistiski nozīmīga pozitīva korelācija starp darba intensitāti un tagadnes laika perspektīvu "šeit un tagad". Nav novērojama statistiski nozīmīga korelācija starp darba intensitāti un tagadnes laika perspektīvu ar novirzi uz pagātņi. Nepastāv saistība starp darba intensitāti un pašregulācijas rīcību plānošanas skalu, apstākļu vērtēšanas skalu, rīcību pārdomāšanas skalu, spēju vērtēšanas skalu, pielāgošanas skalu un patstāvīguma skalu. Kā arī nav novērojama statistiski nozīmīga saistība starp tagadnes laika perspektīvas skalām un pašregulācijas stiliem.

Pēc hierarhiskas regresiju analīzes rezultātiem var redzēt, ka darba intensitāti prognozē tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātņi un pašregulācijas spēju vērtēšanas skala. Tas kopā izskaidro 13% no darba intensitātes dimensijas. Tas arī bija redzams no soļu regresijas analīzes, kas apstiprināja, ka darba intensitāti prognozē tagadnes laika perspektīvā ar novirzi uz pagātņi un pašregulācijas spēju vērtēšanas skala. Tas kopā izskaidro 9% no darba intensitātes dimensijas.

Pēc aprēķinātas iekšējās saskaņotības rādītājiem, rezultāti rāda, ka darba intensitātes skalai ir augsta iekšējā ticamība. Tagadnes laika perspektīvai "šeit un tagad" iekšējā saskaņotība tuvojas augstam līmenim. Tagadnes laika perspektīvai ar novirzi un pagātņi ir labi ticamības rādītāji. Pašregulācijas stilu aptaujai gandrīz visam skalām ir labi ticamības rādītāji, izņemot pašregulācijas spēju vērtēšanas skalai, tai iekšējā saskaņotība tuvojas augstam līmenim.

## IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

- Aristotel (2006). *Metafizika* [Metafizika]. Moskva.
- Aspinwall, L.G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1-32.
- Baumeister, R., Schmeichel, B., & Vohs, K. (2004). Self-regulation and the executive function: the self as controlling agent. *Social psychology: Handbook of basic principles (Second edition)*. New York: Guilford.
- Baumeister, R., Tice, D., & Heatherton, D. (1994). *Losing control: how and why people fail at self-regulation*. San Diego, California: Academic press.
- Baumeister, R., & Vohs, K. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*, 1/1, 115-128.
- Baumeister, R., & Vohs, K., & Schmeichel, B. (2003). Intellectual performance and ego depletion: Role of the self in logical reasoning and other information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 33–46.
- Baumeister, R., & Bauer, I. (2004). Self-regulatory strength. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and application*, 64-83. New York: The guilford press.
- Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-regulatory mechanisms. *Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation*, 38, 69-164. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Bell, D., & Hart, R. (1999). Unpaid work. *Economica*, 66.
- Boekaerts, M., & Corno, L. (2005). Self-regulation in the classroom: a perspective on assessment and intervention. *Applied psychology: An international review*, 54, 199-231.
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P., & Ivanchenko, G. (2010). A question of balance: examining relationships between time perspective and measures of well-being in the British and Russian student samples. *Journal of Positive Psychology*, 5, 24-40.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. *Positive Psychology in Practice*, 165–178.
- Boniwell, I. (2009). Perspectives on time. *Handbook of Positive Psychology*, 295-302. New York: Oxford University Press.
- Bryant, F., & Veroff, J. (2007). *Savoring: a new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Burke, R., Koyuncu, M., Fiksenbaum, L., & Acar, F. (2009). Work hours, work intensity, satisfactions and psychological well being among Turkish manufacturing managers. *Europe's Journal of Psychology*, 2, 12-30.

- Brown, S., & Leigh, T. (1996). A new look at psychological climate and its relationship to job involvement, effort, and performance. *Journal of Applied Psychology, 81*, 358-368.
- Cattle, T. (1976). *Perceiving time*. New York: Wiley.
- Carelli, M., Wiberg, B., & Wiberg, M. (2011). Development and construct validation of the Swedish Zimbardo Time Perspective Inventory. *European Journal of Psychological Assessment, 27*, 220-227.
- Chu, V. (1993). *Psychoterapia Gestalt* [Gestalt psychotherapy]. Łódź': Kanon.
- Creed, P., King, V., Hood, M., & McKenzie, R. (2009). Goal orientation, self-regulation strategies, and job-seeking intensity in unemployed adults. *Journal of Applied Psychology, 94*, 806-813.
- Cauffman, E., Steinberg, L., & Piquero, A. (2005). Psychological, neuropsychological, and psychophysiological correlates of serious antisocial behavior in adolescence. *Criminology, 43*, 133- 176.
- Dillen, I., & Koole, S. (2009). How automatic is "automatic vigilance"? The role of working memory in attentional interference of negative information. *Cognition and Emotion, 23*, 1106-1117.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*, 103-157.
- Eriksons, E. (1996). *Identichnostj: junostj i krizis*. [Identitāte: jaunība un krīze]. Moskva.
- Epel E., Bandura A., Zimbardo P. G. (1999). Escaping homelessness: the influencia of self – efficacy, and time perspective on coping with homelessness. *Journal of Applied Social Psychology, 29*.
- Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2002). Approach-avoidance motivation in personality: Approach and avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 804–818.
- Einstein, A. (1966). *Suschnostj teorij otositeljnosti*. [Relativitātes teorijas būtība]. Moskva.
- Frank, L. (1939). Time perspectives. *Journal of Social Philosophy, 4*, 293–312.
- Fraisse, P. (1964). *The psychology of time*. London: Eyre & Spottiswood.
- Ferrari, J., & Diaz-Morales, F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality, 41*, 707–714.
- Gao, Y. (2011). Time perspective and life satisfaction among young adults in Taiwan. *Social Behavior and Personality, 39*, 729-736.
- Gorman, B., & Wessman, A. (1977). *The personal experience of time*. New York.

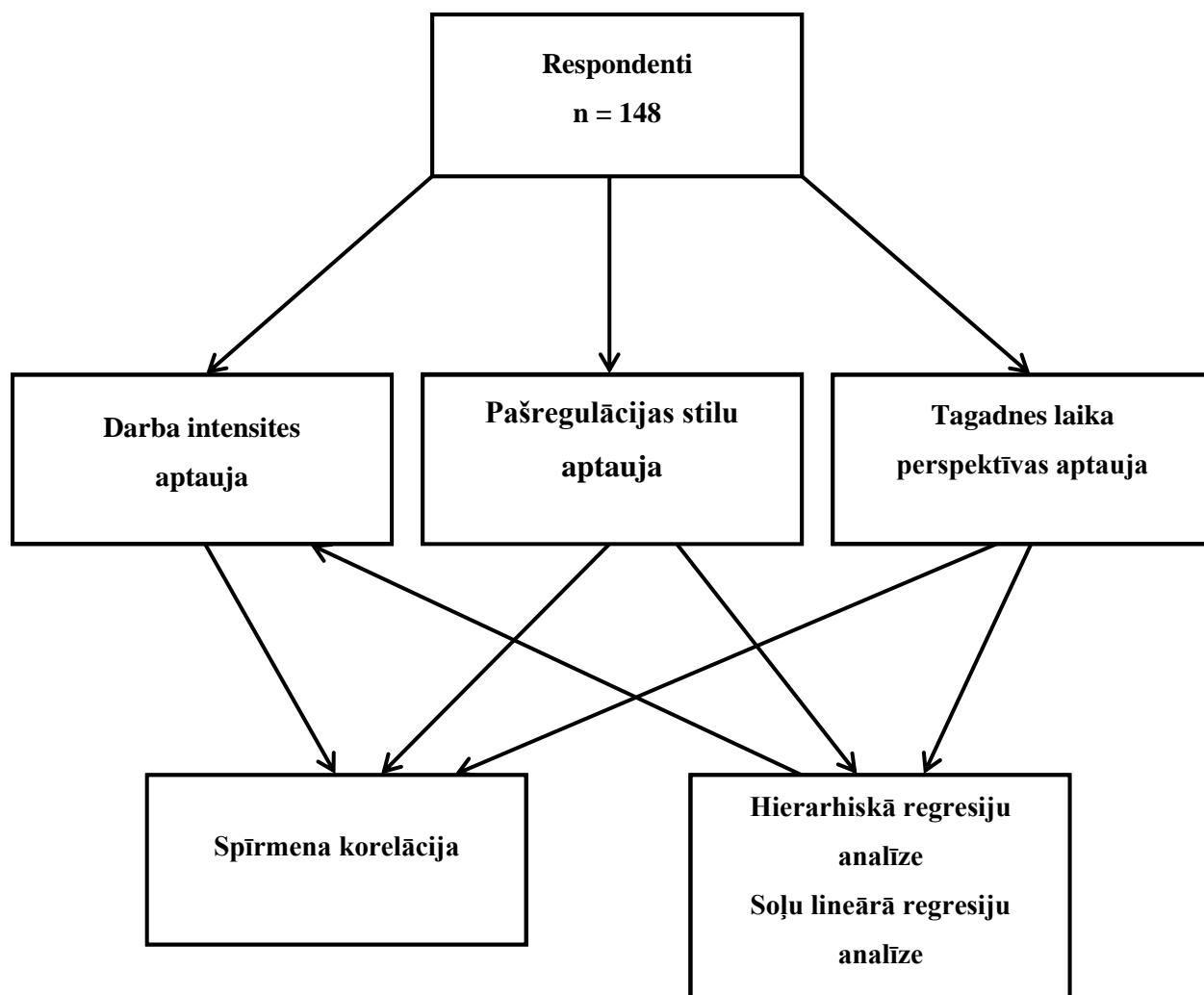
- Green, F. (2004). Work intensification, discretion and the decline in wellbeing at work. *Eastern Economic Journal*, 30.
- Green, F. (2005). *Demanding Work: The Paradox of Job Quality in the Affluent Economy*. Princeton University Press, Princeton.
- Gonzalez, A., & Zimbardo, P. (1985). Time in perspective. *Psychology Today*, 19, 21-26.
- Gleicher, F., Boninger, D., & Edwards, S. (1994). The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 742-752.
- Holman, A., Silver, R., Scott, S., & Mogle, J. (2016). Adversity, time, and well-being: A longitudinal analysis of time perspective in adulthood. *Psychology and Aging*, 31, 640-651.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big Five correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34, 723-727.
- Harrison, R., Hutton, H., & Lyketson, C. (1999). *Personality characteristics and their relationships to HIV risk behaviors among women prisoners*. New York.
- Hachaturova, M., & Bolotova, A. (2011). *Vremennaja perspektiva lichnosti i vibor strategij sovladajuscheho povedenija v situacii mezlichnostnogo konflikta*. [Personības laika perspektīva un stratēģijas izvēle starppersonu konflikta uzvedību situācijā]. *Aktualjnie problemi gumunitarnih i estestvennih nauk*, 10.
- Henson, J., Carey, P., & Maisto, A. (2006). Brief motivational interventions for heavy college drinkers: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 943-954.
- Hewlett, S., & Luce, C. (2006). Extreme jobs: the dangerous allure of the 70-hour work week. *Harvard Business Review*, 49-59.
- Janeiro, I. (2010). Motivational dynamics in the development of career attitudes among adolescents. *Journal of Vocational Behavior*, 76, 170-177.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Holt.
- Keough, K., & Zimbardo, P. (1999). Who's smoking, drinking and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21.
- Kadhiravan, S., & Suresh, V. (2008). Self-regulated behavior at work. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 126-131.
- Koļesovs, A. (2004). Cerības un bažas par nākotni 17-18 gadus veco krievu skolēnu laika perspektīva. *Latvijas Universitātes raksti*, 662, 19-40.
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4,41.

- Klapproth, F. (2011). Stable and variable characteristics of the time perspective in humans. *KronoScope, 11*, 41-59.
- Kazakina, E. (1999). *Time perspective of older adults: relationships to attachment style, psychological well-being and psychological distress*. Unpublished doctoral dissertation, Columbia University.
- Kant, I. (1964). *Kritika chistogo razuma*. [Skaidrā prāta kritika]. Moskva
- Lewin, K. (1939). Field theory and experiment in social psychology: Concepts and methods. *American Journal of Sociology, 44*, 868-96.
- Lewin, K. (1942). *Time perspective and morale*. New York: Houghton Mifflin.
- Lewin, K. (1980). *Opređenje ponjatija "pole v daniij moment"*. [Jēdziena skaidrojums "lauks šajā momenta"]. Moskva.
- Lennings, C. (1998). Profiles of time perspective and personality: Developmental considerations. *Journal of Psychology, 132*, 629–642.
- Loewenstein, G. (1996). Out of control: Visceral influences on behaviour. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 65*, 272-92.
- Lukaszewski, W. (1984). *Chances of the personality development*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Melges, F. (1990). *Identity and temporal perspective*. Hillsdale: Erlbaum.
- Maslow, A. (1999). *Toward a psychology of being*. New York: John Wiley & Sons.
- Martin, J., & McLellan, A. (2007). The educational psychology of self-regulation: a conceptual and critical analysis. *Studies in Philosophy and Education, 27*, 433-448.
- MacArthur, A. (2012). *Evaluation and revision processes in writing*. London: Psychology Press.
- MacPherson, R., & Stanovich, K. (2007). Cognitive ability, thinking dispositions, and instructional set as predictors of critical thinking. *Learning and Differences, 17*, 115-127.
- MacKillop, J., Anderson, J., Castelda, A., Mattson, E., & Donovan, J. (2006). Convergent validity of measures of cognitive distortions, impulsivity, and time perspective with pathological gambling. *Psychol. Addict. Behav. 20*, 75-79.
- Maes, S., & Gebhardt, W. (2000). Self-regulation and health behavior. *Handbook of self-regulation*, 343–368. San Diego: Academic Press.
- Moilanen, K., Shaw, S., & Fitzpatrick, A. (2010). Self-regulation in early adolescence: Relations with mother-son relationship quality and maternal regulatory support and antagonism. *Journal of Youth and Adolescence, 39*, 1357–1367.

- Morosanova, V. (2000). *Stilevaja samoreguljacija povenija cheloveka*. [Cilvēka uzvedības stilistiska pašregulācija]. *Voprosi psihologii*, 188-127.
- Niedenthal, P., Barsalou, L., Winkielman, P., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2005). Embodiment in attitudes, social perception, and emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 9, 184-211.
- Nuttin, J. (1977). Time perspectives in human motivation and learning. *Acta psychologica*, 23, 60-84.
- Nuttin, J., & Lens, W. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Leuven/Hillsdale: Leuven University Press/Erlbaum.
- Nuttin, J. (2004). Motivation, Action and Future Time Perspective. Moscow: Smysl
- Ochsner, N., Gross, J., (2005). The cognitive control of emotion. *Trends Cogn. Sci.* 9, 242–249.
- Pintrich, R., & Zusho, A. (2002). The development of academic self-regulation: the role of cognitive and motivational factors. *Development of achievement motivation*, 249–284. San Diego: Academic Press.
- Posner, I., & Rothbart, K. (2000). Developing mechanisms of self-regulation. *Development and Psychopathology*, 12, 427–441.
- Philippakos, Z., MacArthur, C., & Ianetta, M. (2015). Self-regulated strategy instruction in college developmental writing. *Journal of Educational Psychology*, 107, 855-867.
- Roemer, R., & Orsillo, M. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 172–178.
- Schunk, D., & Ertmer, A. (2000). Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. *Handbook of self-regulation*, 631–649. San Diego, CA: Academic Press.
- Suddendorf, T., & Corballis, M. (1997). Mental time travel and the evolution of the human mind. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 123, 133–167.
- Snyder, C., Rand, K., & Ritschel, A. (2006). Hope over time. *Judgments over time: The interplay of thoughts, feelings, and behaviors*. New York: Oxford University Press.
- Sobol-Kwapinska, M. (2009). Forms of present time orientation and satisfaction with life in the context of attitudes toward past and future. *Social behavior and Personality*, 37, 433-440.
- Sobol-Kwapinska, M., & Oles, K. (2007). On measuring time metaphors. *Psychological Reports*, 100, 244-246.

- Watson, D., Clark, A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Zimmerman, J. (2000). Attaining self-regulation: A social-cognitive perspective. *Handbook of self-regulation*, 13–39. San Diego, CA: Academic Press.
- Zimmerman, J., & Schunk, H. (2011). Self-regulated learning and performance. *Handbook of self-regulation of learning and performance*, 1-12. New York: Routledge.
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 1271–1288.
- Zimbardo, P. (2002). Just think about it: Time to take our time. *Psychology Today, 35*, 62.
- Zeigarnik, B., Kolmagorova, A., & Mazur, E. ( 1989). *Samoreguljacija povenija v norme i patologii*. [Uzvedību pašregulācija norma un patoloģija]. *Psihologicheskij zurnal, 10*, 122-132.
- Zinker, J. (1977). *Creative process in Gestalt therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Zhang, J., & Howell, R. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction? *Personality and Individual Differences, 50*, 1261–1266

# 1. PIELIKUMS: PĒTĪJUMA SHĒMA



## 2. PIELIKUMS: "DARBA INTENSITĀTE" APRAKSTOŠĀS STATISTIKAS RĀDĪTĀJI

Aptaujas pants	M	SD	Panta korelācija ar skalas summu*	Faktora svari
Ejot uz darbu, es domāju par to, kā racionālāk paveikt šodienas darbus.	2,80	1,05	0,57	0,65
Es strādāju vairāk stundu, nekā pienākas.	1,95	1,21	0,82	0,87
Man ir tik liela darba slodze, ka vienmēr kaut kas netiek padarīts laicīgi.	1,83	1,05	0,81	0,87
Man darbā nav ko daudz darīt, varu strādāt bez steigas.	2,37	1,20	0,65	0,73
Darbā es strādāju pilnu slodzi.	3,71	0,74	0,37	0,43
Man vienmēr izdodas izpildīt visus darba pienākumus bez steigas.	2,04	0,98	0,65	0,72
Darbā mums izvirza diezgan augstas prasības.	3,42	0,82	0,50	0,56
Man darbā ir pietiekami daudz brīvā laika, lai to veltītu arī savām interesēm.	2,97	0,93	0,50	0,57
Darbā man ir diezgan daudz pienākumu.	2,68	1,16	0,73	0,80
Ienākot darbā, es jau zinu, kādi darbi tūlīt pat steidzīgi veicami.	3,02	0,89	0,58	0,65
Mani bieži izsauc uz darbu arī brīvdienās.	1,83	1,18	0,45	0,52
Mans darbs ir tik intensīvs, ka dažreiz nav laikā atpūsties.	2,11	1,15	0,80	0,85

\*Item-Total Correlation; Variācija 75%

**3. PIELIKUMS: "TAGADNES LAIKA PERSPEKTĪVAS AR NOVIRZI UZ  
PAGĀTNI" UN "TAGADNES LAIKA PERSPEKTĪVA" ŠEIT UN TAGAD"**  
**APRAKSTOŠĀS STATISTIKAS RĀDĪTĀJI**

Aptaujas pants	M	SD	Panta korelācija ar skalas summu*	Vienfaktora analīze	Divfaktora analīze		
				Faktora svari	1F	2F	
<b>Tagadnes laika perspektīva ar novirzi uz pagātņi</b>							
Pagātnes notikumi traucē man mierīgi dzīvot.	2,22	1,04	0,79	0,87	0,89		
Es esmu pārņemts/-a ar domām par pagātņi.	2,22	1,03	0,81	0,88	0,89		
Kad man ir jāpieņem svarīgs lēmums, es balstos uz pagātnes pieredzi.	2,64	0,98	0,55	0,64	0,50	0,56	
Mani iepriekšējie sasniegumi man dzīvē palīdz.	3,05	1,01	0,38	0,48	0,35	0,67	
Skatoties atpakaļ savā dzīvē, nākotne man liekas bezcerīga.	1,30	0,57	0,27	0,36	0,42	-0,41	
Ja vien es būtu spējīgs/-a atgriezt visu atpakaļ.	2,15	1,14	0,62	0,74	0,72		
Es mēdzu pārdomāt savas pagātnes veiksmes un neveiksmes.	2,80	0,96	0,53	0,63	0,47	0,37	
Es apzinos lietas, kuras savā dzīvē vajadzēja izdarīt savādāk.	3,03	0,99	0,67	0,76	0,68		
Dažkārt jūtu spēcīgas emocijas, domājot par seniem notikumiem.	3,07	0,99	0,63	0,73	0,71		
<b>Tagadnes laika perspektīva "šeit un tagad"</b>							
Es vairāk pievēršu uzmanību tam, kas notiek tagad.	2,91	0,85	0,54	0,71	0,68		
Labprāt veicu uzdevumus, kur nav jālauza galva par pagātņi un nākotni.	3,11	0,74	0,40	0,56	-0,38	0,37	
Es ļaujos tagadnes notikumiem.	2,89	0,83	0,51	0,67	-0,55		
Es nevainoju sevi pēc neveiksmīgas dienas.	2,57	1,10	0,34	0,48	-0,44		

Es cenšos izbaudīt katru savas dzīves brīdi.	2,94	0,79	0,54	0,70	-0,57	0,38
Atrodies restorānā, es cenšos pilnībā izbaudīt atmosfēru.	2,36	0,79	0,48	0,65	-0,52	0,44
Es apzinos savas emocijas brīdī, kad tās parādās.	3,20	0,87	0,30	0,42		0,54
Man ir grūti koncentrēties uz pašreizējo brīdi.	2,91	1,00	0,50	0,68	-0,66	

\*Item-Total Correlation; Tagadnes laika perspektīvas ar novirzi uz pagātņi variācija 38%;  
 Tagadnes laika perspektīvas “šeit un tagad” variācija 17%

4. PIELIKUMS: ”PAŠREGULĀCIJAS RĪCĪBU PLĀNOŠANA”  
APRAKSTOŠĀS STATISTIKAS RĀDĪTĀJI

Aptaujas pants	M	SD	Panta korelācija ar skalas summu*	Faktora svāri
Nākotnes plānus man patīk izstrādāt vissīkākajās detaļās.	2,97	0,98	0,70	0,78
Man nepieciešams zināt, kas mani sagaida rīt.	3,05	1,02	0,43	0,50
Man nepatīk neparedzētas situācijas.	2,81	1,19	0,63	0,69
Man ir reāli nākotnes plāni un nemēdzu tos mainīt.	2,76	0,92	0,68	0,76
Es vienmēr informēju citus par saviem plāniem.	2,37	0,91	0,57	0,63
Cenšos iepriekš iztēloties savas rīcības iespējamo secīgumu.	2,84	1,03	0,73	0,77
Es pieturos pie sava dzīves plāna.	2,59	0,88	0,79	0,87
Nekad neplānoju savu dienu.	2,76	0,91	0,61	-0,73
Nākotnes plānošana ir lieka laika terēšana.	3,23	0,91	0,71	0,78
Man vienmēr nepietiek laika.	2,76	0,65	0,35	-0,46

\*Item-Total Correlation; Variācija 44%

5. PIELIKUMS: ”PAŠREGULĀCIJAS APSTĀKĻU VĒRTĒŠANA”  
APRAKSTOŠĀS STATISTIKAS RĀDĪTĀJI

Aptaujas pants	M	SD	Panta korelācija ar skalas summu*	Faktora svāri
Manas nākotnes ieceres bieži mainās.	2,22	0,93	0,53	0,65
Man patīk domāt par nākotni, bet neveidoju konkrētus plānus.	2,57	0,99	0,71	0,79
Pirms ķeros pie darba, savācu nepieciešamo informāciju.	2,09	0,90	0,58	0,69
Dažreiz man ir vieni plāni, tad citi.	2,24	1,11	0,60	0,72
Darba gaitā man patīk iztēloties, ka es nonācu pie mērķa.	1,68	0,87	0,78	0,85
Dažreiz es nevāru atšķirt būtisko no mazsvarīgā.	2,05	0,95	0,66	0,76
Es vienmēr lieku akcentu uz galveno veicamo darbu.	1,99	0,78	0,75	0,82
Man nerodas vajadzība pēc papildinformācijas, kad jau esmu uzsākusi veikt kādu darbu.	2,46	0,77	0,36	0,48

\*Item-Total Correlation; Variācija 28%

6. PIELIKUMS: ”PAŠREGULĀCIJAS RĪCĪBU PĀRDOMĀŠANA”  
APRAKSTOŠĀS STATISTIKAS RĀDĪTĀJI

Aptaujas pants	M	SD	Panta korelācija ar skalas summu*	Faktora svāri
Vienmēr cenšos pārdomāt, kā panākt mērķi.	2,98	0,99	0,41	0,54
Reti atsakos no jau iesāktā darba.	3,11	0,81	0,33	0,45
Cenšos iztēloties iespējamos konfliktus, kas varētu traucēt veicamajam darbam.	2,77	0,83	0,56	0,69
Necenšos paredzēt savu rīcību.	2,75	0,95	0,60	0,73
Es parasti nemēdzu kaut ko mainīt padarītajā.	2,68	0,82	0,49	0,63
Sākumā jāiesaistās cīņā, tad jāmeklē līdzekļi uzvarai.	2,44	0,93	0,46	0,61
Ja nepanāku velamo darba kvalitāti, tad laboju to.	3,15	0,67	0,68	0,78
Vienmēr pārdomāju savu rīcību pirms ķeros pie darba.	2,76	0,01	0,74	0,85

\*Item-Total Correlation; Variācija 22%

**7. PIELIKUMS: ”PAŠREGULĀCIJAS SPĒJU VĒRTĒŠANA”**  
**APRAKSTOŠĀS STATISTIKAS RĀDĪTĀJI**

Aptaujas pants	M	SD	Panta korelācija ar skalas summu*	Faktora svāri
Pieturos pie principa: “Septiņas reizes nomēri un vienu nogriez”.	2,84	0,99	0,59	0,74
Neveiksmes gadījumā meklēju, kas bija izdarīts nepareizi.	3,29	0,89	0,59	0,81
Cenšos ieklausīties uzskatos par sevi un savu rīcību.	2,56	1,04	0,33	0,45
Man patīk novērtēt paveikto.	3,28	0,86	0,77	0,86
Neveiksmes gadījumā analizēju savas kļūdas.	3,40	0,89	0,59	0,81
Man patīk vērtēt citus.	2,59	0,97	0,29	0,44

\*Item-Total Correlation; Variācija 15%

8. PIELIKUMS: "PAŠREGULĀCIJAS PATSTĀVĪGUMS" APRAKSTOŠĀS  
STATISTIKAS RĀDĪTĀJI

Aptaujas pants	M	SD	Panta korelācija ar skalas summu*	Faktora svāri
Pieturos pie devīzes: "Uzklausī padomu, bet izdari kā pašam patīk".	3,18	0,97	0,39	0,51
Paļaujos uz savām spējām orientēties darba gaitā.	3,32	0,69	0,29	0,38
Man grūti atteikties no pieņemtā lēmuma.	2,82	0,93	0,30	0,38
Neciešu, kad pieņem lēmumus manā vietā.	3,13	0,75	0,54	0,69
Priekšroku dodu savai neatkarībai.	3,09	0,88	0,65	0,80
Vienmēr uzstāju uz savu viedokli.	2,68	0,91	0,62	0,72
Mani uztrauc citu uzskati par manu rīcību.	2,60	0,89	0,45	0,62
Asi reaģēju uz iebildumiem.	2,90	0,89	0,60	0,69
Parasti domāju un rīkojos pēc sava prāta.	3,24	0,67	0,58	0,73
Man nepatīk, kad citi cilvēki mēģina mani ietekmēt.	3,49	0,73	0,34	0,43

\*Item-Total Correlation; Variācija 25%

## 9. PIELIKUMS: "PAŠREGULĀCIJAS PIELĀGOŠANA" APRAKSTOŠĀS STATISTIKAS RĀDĪTĀJI

Aptaujas pants	M	SD	Panta korelācija ar skalas summu*	Faktora svari
Man patīk riskēt.	2,74	1,09	0,47	0,55
Pārēja uz jaunu darbu man nesagādā neērtības.	2,01	0,99	0,64	0,74
Man patīk pārmaiņas dzīvē.	1,99	0,84	0,77	0,84
Es varu strādāt jebkuros apstākļos.	2,09	1,04	0,54	0,66
Atturos riskēt, jo nezinu, vai tikšu galā ar šo situāciju.	2,61	0,91	0,80	0,85
Mainoties ikdienas ritmam, izjūtu diskomfortu.	2,46	0,95	0,67	0,75
Man grūti kaut ko mainīt savā ikdienā.	2,11	1,17	0,72	0,79
Esmu ļoti konservatīvs cilvēks.	2,64	1,02	0,49	0,60
Man grūti pielāgoties jebkurām pārmaiņām.	1,81	0,91	0,76	0,83

\*Item-Total Correlation; Variācija 42%