

LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE  
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**PROKRASINĀCIJA UN PAŠVĒRTĒJUMS**

BAKALAURA DARBS

Autors: **Elizabete Drosake**

Studenta apliecības Nr.: ed11026

Darba vadītāja: Dr. psych. Anda Upmane

RĪGA 2014

## ANOTĀCIJA

Šī bakalaura darba pētījuma mērķis bija uzzināt, kāda saistība pastāv starp prokrastināciju un pašvērtējumu.

Pētījumā piedalījās 129 respondenti vecumā no 18 līdz 53 gadiem ar vidējo vecumu 23,32, no kuriem 44 bija vīrieši un 85 sievietes. Respondentiem bija jāizpilda divas aptaujas – Rozenberga pašcieņas aptauja (Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg,1965)), kuru Latvijā adaptējusi Anika Miltuze (Miltuze,1996), un Prokrastinācijas aptauja (Procrastination Scale (Lay,1986)), kuru Latvijā adaptējusi Renāte Buliņa (Buliņa,2011). Aptauja tika izvietota dažādās interneta vietnēs un respondenti to aizpildīja brīvprātīgi.

Iegūto datu salīdzināšanai tika veikta korelāciju analīze. Aprēķini uzrādīja, ka pastāv statistiski nozīmīga negatīva saistība starp prokrastināciju un pašvērtējumu, tātad, jo augstāki prokrastinācijas rādītāji, jo zemāki pašvērtējuma rādītāji.

*Atslēgas vārdi:* prokrastinācija, pašvērtējums

## ABSTRACT

The aim of this study was to determine the relationship between procrastination and self-esteem.

The sample consisted of 129 people aged from 18 to 53 years with the mean age of 23.32, including 44 men and 85 women. The respondents were asked to fill out two questionnaires - Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg,1965), adapted in Latvian language by Anika Miltuze (Miltuze,1996), and Procrastination Scale (Lay,1986), adapted in Latvian language by Renāte Buliņa (Buliņa,2011). The questionnaire was placed in several websites, and the participation was voluntary.

To determine the relationship, correlation analysis was performed. The results showed statistically significant negative relationship between procrastination and self-esteem, which means that increased procrastination predicts low self-esteem.

*Key words:* procrastination, self-esteem

## SATURS

Anotācija.....	2
Abstract.....	3
Ievads.....	5
Prokrastinācija .....	7
Prokrastinācijas jēdziens.....	7
Prokrastinācija uzvedībā un funkcionālā atlikšana .....	9
Iracionāli uzskati un perfekcionisms .....	10
Prokrastinētāju laika perspektīva .....	11
Paš aizsardzības stratēģija .....	13
Pašvērtējums.....	15
Pašvērtējuma jēdziens.....	15
Iekšējais un ārējais pašvērtējums.....	15
Šaubas par sevi .....	16
Prokrastinācija un pašvērtējums .....	17
Metode.....	20
Pētījuma dalībnieki.....	20
Instrumentārijs.....	20
Procedūra .....	21
Rezultāti.....	22
Testa ticamība.....	22
Datu normālsadalījums .....	22
Korelāciju analīze .....	23
Diskusija.....	24
Secinājumi .....	27
Izmantotās literatūras un avotu saraksts .....	28
Pielikumi.....	33
1. pielikums. Prokrastinācijas aptauja .....	33
2. Pielikums. Rozenberga pašcieņas aptauja .....	34

## IEVADS

Šī bakalaura darba tēma ir prokrastinācija un pašvērtējums. No latīņu valodas vārds “prokrastinācija” ir radies, savienojot “pro”, kas nozīmē uz “pārcelt” un “cras”, kas nozīmē “rītdiena” (Bauman,1999). Prokrastinācija mūsdienās ir ļoti aktuāla, dažādos pētījumos skaitļi atšķiras, dažviet uzrādās, ka 25% pieaugušo atzīst, ka viņiem prokrastinācija ir problēma (Solomon & Rothblum,1984), citos pētījumos uzrādās, ka 20% pieaugušo prokrastinē (Harriott & Ferrari,1996), bet jebkurā gadījumā šis skaitlis ir augsts un piesaista uzmanību. Prokrastinācijas definīcija joprojām nav precīzi noformulēta, taču Katrīna B. Klinkzīka (Katrīna B. Klingsieck,2013), veicot dažādu prokrastinācijas veidojošu faktoru analīzi, piedāvā definīciju, ka prokrastinācija ir “brīvprātīga nepieciešamu un svarīgu uzdevumu atlikšana ar nodomu tos kaut kad iesākt vai pabeigt, apzinoties iespējamās negatīvās atlikšanas sekas, kuras var būt smagākas par pozitīvajām sekām” (Klingsieck,2013,26).

Prokrastinācija tiek saistīta ar dažādiem konstruktiem, piemēram, prokrastinācijai ir negatīva saistība ar personības iezīmi apzinīgumu, taču pozitīva saistība ar neirotizmu (Steel,2007), un pozitīva saistība ar perfekcionismu (Lee,2005). Tāpat prokrastinācija tiek saistīta arī ar pašvērtējumu no dažādiem aspektiem, un šos divus konstruktus saista vairāki faktori (Beck, Koons, & Milgrim,2000; Ferrari,1991; Ferrari,2000; Solomon & Rothblum,1984). Prokrastināciju var uzskatīt par paš aizsardzības stratēģiju, kuras mērķis ir pasargāt trauslu pašvērtējumu (Solomon & Rothblum,1984). Tiek runāts, ka prokrastinācijai pastāv vairākas formas – pozitīvā un negatīvā – bieži tā tiek iedalīta aktīvajā un uzvedības prokrastinācijā, kur uzvedības prokrastinācija ir neplānota atlikšana ar negatīvām sekām, taču aktīvā prokrastinācija var būt ieplānota un tās sekas var būt pozitīvas (Klingsieck,2013; Seo,2011). Tāpat arī pašvērtējumu var sadalīt vairākās kategorijās, kā iekšējais un ārējais pašvērtējums, un pretrunīgs pašvērtējums (Cheng, Govorun, & Chartrand,2012). Nav īsti skaidrs, vai saistību starp prokrastināciju un pašvērtējumu ietekmē šie iedalījumi, vai prokrastinācija un pašvērtējums ir saistīti kā veseli, vispārīgi konstrukti.

Šī bakalaura darba pētījuma mērķis uzzināt, *kāda saistība pastāv starp prokrastināciju un pašvērtējumu*. Lai atklātu šo saistību, tika izvirzīta pētījuma hipotēze – *jo augstāki prokrastinācijas rādītāji, jo zemāki pašvērtējuma rādītāji..* Šī pētījuma mainīgie lielumi ir *prokrastinācija un pašvērtējums*.

Pētījumā piedalījās 129 respondenti vecumā no 18 līdz 53 gadiem ar vidējo vecumu 23,32. Dzimumu sadalījums bija 85 sievietes (65,9%) un 44 vīrieši (34,1%). 61 jeb 47,3% no šiem respondentiem pašlaik *strādā un mācās*, 37 jeb 28,7% *mācās* un 31 jeb 24% *strādā*.

Lai pārbaudītu hipotēzi, pētījumā tika pielietotas divas aptaujas:

1. Prokrastinācijas aptauja (Procrastination Scale (Lay,1986)), kuru latviešu valodā adaptējusi Renāte Buliņa (Buliņa,2011);
2. Rozenberga pašcieņas aptauja (Rosenberg self-esteem scale (Rosenberg,1965)), kuru latviešu valodā adaptējusi Anika Miltuze (Miltuze,1996).

Respondenti aptaujas aizpildīja internetā. Ievāktajiem datiem tika veikta *korelāciju analīze*, lai atklātu, vai pastāv statistiski nozīmīgas saistības starp šiem mainīgajiem.

Šajā bakalaura darbā ir 32 lapaspuses, kur teorētiskajā daļā ir 3 nodaļas, kurās aprakstīts prokrastinācijas jēdziens un tā saistības ar citiem psiholoģiskajiem konstruktiem, pašvērtējuma jēdziens un iedalījums, un apskatīta iepriekšējos pētījumos atklātā prokrastinācijas saistība ar pašvērtējumu. Tālākajās nodaļās izklāstīta pētījuma metode, rezultāti, diskusija un secinājumi. Bakalaura darba izstrādei izmantoti 58 zinātniskie avoti, kas sakārtoti izmantotās literatūras un avotu sarakstā.

# PROKRASINĀCIJA

## Prokrasinācijas jēdziens

No latīņu valodas vārds “prokrasinācija” ir radies, savienojot “pro”, kas nozīmē “pārcelt”, un “cras”, kas nozīmē “rītdiena” (Bauman,1999). Prokrasinācija mūsdienās ir ļoti aktuāla, dažādos pētījumos skaitļi atšķiras, dažviet uzrādās, ka 25% pieaugušo atzīst, ka viņiem prokrasinācija ir problēma (Solomon & Rothblum,1984), citos pētījumos uzrādās, ka 20% pieaugušo prokrasinē (Harriott & Ferrari,1996), bet jebkurā gadījumā šis skaitlis ir augsts un piesaista uzmanību. Prokrasinācija tiek definēta kā darbu un uzdevumu, kuri varētu tikt izpildīti uzreiz, nevajadzīga atlikšana (Steel,2007, 66). Šī ir tikai viena no daudzām prokrasinācijai piedāvātajām definīcijām. Šajā definīcijā tiek uzsvērtā atlikšanas uzvedība, taču daudzās citās tiek pievienots diskomforta faktors, piemēram, uzdevumu atlikšana, kuru pavada vainas sajūta (Krause & Freund,2014), nevajadzīgi atliktas darbības ar sekojošu diskomforta sajūtu (Solomon & Rothblum,1984), atlikšana, kam ir negatīvas sekas, kas var būt spēcīgākas par pozitīvajām sekām (Klingsieck,2013). Citās definīcijās teikts, ka prokrasinācijai ir saistība ar pašregulācijas trūkumu, un tieši tas liek izvairīties no darbību sākšanas vai pabeigšanas (Lee,2005).

Prokrasinācijai pastāv daudz dažādas definīcijas, no kurām lielākā daļa ir nepilnīgas, un, lai gan laika gaitā ir veikti ļoti daudz pētījumi šajā jomā, īsta vienota definīcija šim konstruktam tā arī nav izveidojusies. Ir konkrētas lietas, kas vieno visas definīcijas, piemēram tas, ka prokrasinācija ir darbu atlikšana, taču vairākas svarīgas detaļas daudzās definīcijās iztrūkst, līdz ar to trūkst skaidrības par to, kas tieši iekļaujas zem šī termina, bet kas tomēr nē. Katra sastopamā prokrasinācijai piedāvātā definīcija atšķiras ar konkrētiem aspektiem, kas traucē precīzi izprast prokrasinācijas dabu. Viena no lielākajām neskaidrībām, kas caurvij prokrasinācijas skaidrojumu un pieņēmumu par to, ir tas, vai prokrasinācijai pastāv arī funkcionālā, pozitīvā jeb aktīvā forma.

Eun Hee Seo (2011) nodalīja dažādus prokrasinācijas veidus - aktīvā prokrasinācija un prokrasinācija uzvedībā, kas atšķiras galvenokārt ar to, ka aktīvā prokrasinācija ir iepriekš plānota atlikšana, un tai ir pozitīvas sekas, kuras var tikt uzskatītas par spēcīgākām nekā šīs atlikšanas izraisītās negatīvās sekas, turpretī prokrasinācija uzvedībā ir neplānota un tā rada negatīvas sekas, tādas kā stress, nemiers un depresija (Seo,2011).

Lielākai daļai prokrasinācijas pētnieku un teoriju ir kopīgi uzskati par to, ka prokrasinācija ietver divus ļoti svarīgus aspektus – atlikšanu un diskomfortu – tomēr joprojām nav izveidota precīza definīcija un nav skaidrības par pārējiem šī konstrukta

ietvertajiem elementiem (Corkin, Yu, & Lindt,2011; Steel,2010). Prokrastinācijas mērīšanas metodēs visās tiek iekļauti tādi aspekti kā prokrastinācijas uzvedība jeb atlikšana, koncentrēšanās spēju trūkums, enerģijas trūkums, vainas apziņa, kas varētu tikt uzskatīti par galvenajiem prokrastinācijas stūrakmeņiem (Krause & Freund,2014). Katrīna B. Klinkzīka (Katrīna B. Klingsieck) apgalvojusi, ka ir ļoti svarīgi nodalīt prokrastināciju no funkcionālās atlikšanas, kas bieži tiek dēvēta par aktīvo prokrastināciju. Klinkzīka (Klingsieck,2013) savā pētījumā nodalīja un analizēja septiņus prokrastināciju raksturojošus aspektus, lai varētu izveidot definīciju, kas nošķirtu prokrastināciju no funkcionālās atlikšanas. Viņa secināja, ka prokrastināciju no funkcionālās atlikšanas atšķir tas, ka prokrastinācija ir iracionāla un rada negatīvas sekas, toties funkcionālā atlikšana var būt iepriekš plānota un paredzēta un tās izraisītās sekas var būt pozitīvas (Klingsieck,2013). Var teikt, ka pastāv divu veidu atlikšana – pozitīvā un negatīvā – pozitīvo dēvē par funkcionālo atlikšanu, bet negatīvo par prokrastināciju. Pēc šīs analīzes, par pamatu ņemot Stīla (Steel,2007) veidoto definīciju un to papildinot, Klinkzīka (Klingsieck,2013) prokrastināciju definē kā „brīvprātīga nepieciešamu un svarīgu uzdevumu atlikšana ar nodomu tos kaut kad iesākt vai pabeigt, apzinoties iespējamās negatīvās atlikšanas sekas, kuras var būt smagākas par pozitīvajām sekām” (Klingsieck,2013, 26).

Prokrastināciju var ietekmēt dažādi faktori, no kuriem viens ir personības iezīmes. Analizējot lielā piecinieka faktoros, atklāts, ka neirotizms ir pozitīvi saistīts ar prokrastināciju, turpretī apzinīgums ir apgriezti saistīts, tātad prokrastinācija pozitīvi saistīta ar apzinīguma trūkumu (Schouwenburg & Lay,1995, Steel,2007). Apzinīgums atbild par tādām iezīmēm kā pienākuma un atbildības sajūta, sevis disciplinēšana, sasniegumu motivācija, un pienākumu izpilde, kas tiek saistītas arī ar prokrastināciju (Rabin, Fogel & Nutter-Upham,2011). Arī pašregulācijas trūkumam ir saistība ar prokrastināciju. Pašregulācija palīdz cilvēkam pašam kontrolēt, kad iesākt darbību, uzturēt to un kad pabeigt darbību, kas var palīdzēt sasniegt viņa mērķus. Ja cilvēkam ir zema pašregulācija, viņš ir tendēts vairāk prokrastinēt (Lee,2005). Pašregulācija arī nosaka, ka indivīds drīzāk iesaistīsies prokrastinācijā, ja nepatīkamas aktivitātes atalgojums tiks saņemts tālā nākotnē, nekā tad, ja atalgojums būs tūlītējs (Bui,2007). Tāpat prokrastinācija mazāk piemeklē tos cilvēkus, kuriem darbībai ir iekšēja motivācija, ja darbība ir paša izvēlēta vai subjektīvi interesanta (Klingsieck,2013). Vairākos pētījumos atklāts, ka paaugstināta prokrastinācija ir saistīta ar paaugstinātu perfekcionismu, zemu pašcieņu, samazinātu optimismu (Aremu, Williams, & Adesina,2011, Lee,2005, Bui, 2007, Rabin et al.,2011, Deniz, Tras, Aydogan,2009).

Prokrastinācijai ir saistības arī ar dažādām psihiskās veselības problēmām. Augstāka prokrastinācija un stress paredz sliktāku psihisko veselības stāvokli, kā arī retāku griešanos

pēc palīdzības šajā sakarā (Stead, Shanahan, & Neufeld,2010). Prokrastinācija ir saistīta ar tādām psihiskās veselības problēmām, kā depresija, stress, nemiers (Beswick, Rothblum, & Mann,1988; Martin, Flett, Hewitt, Krames, & Szanto,1996; ) un akūtām veselības problēmām (Stead et. al,2010). Ilgstoša prokrastinācija var izraisīt dusmas, nožēlu, sevis žēlošanu, vainas apziņu, bezcerīguma sajūtu, motivācijas trūkumu, zemu sniegunumu, negribīgumu strādāt, zemu darba efektivitāti (Kumcagiz, Ersanli, & Alakus,2014). Kopumā prokrastinācija tiek uzskatīta par degradējošu paradumu (Ferrari,2000) un apkārtējie prokrastinētājus uzskata par sliktiem, kaitīgiem un dumjiem cilvēkiem (Van Eerde,2003).

### **Prokrastinācija uzvedībā un funkcionālā atlikšana**

Prokrastinēt kopumā nozīmē atlikt savas paredzētās darbības uzsākšanu vai pabeigšanu. Daudziem cilvēkiem prokrastinēšana nostabilizējas par ikdienas sastāvdaļu un var tikt uzskatīta par personības iezīmi. Prokrastinācija kā personības iezīme izpaužas kā tieksme atlikt uzdevumus un rīcības, kas nepieciešamas, lai sasniegtu kādu mērķi (Lay,1986).

Prokrastināciju kā personības iezīmi var ietekmēt citas personības iezīmes un dažādas personības dimensijas. Piemēram, atklāts, ka neirotisms ir pozitīvi saistīts ar prokrastināciju, turpretī apzinīgums ir apgriezti saistīts, tātad, jo augstāki prokrastinācijas rādītāji, jo zemāks apzinīgums un otrādi (Steel,2007). Prokrastinācijas kā personības iezīmes teorijai piekrist arī Ferrari (1991), kura pētījumos izklāstīts, ka prokrastinācija ir sarežģīts process un tā izpaužas ne tikai kā uzvedības problēma, bet tas ir process, ko veido emocionāli, uzvedības un kognitīvi aspekti (Ferrari,1991). Mērot prokrastināciju, parasti tiek likts uzsvars uz prokrastinācijas uzvedību jeb atlikšanu, koncentrēšanās spēju trūkumu, enerģijas trūkumu, vainas apziņu, un tie varētu tikt uzskatīti par galvenajiem prokrastināciju veidojošajiem faktoriem.

Ir dažādos veidos mēģināts mērīt prokrastināciju, lai varētu izprast, vai sevis vērtēšana uzrāda precīzus uzvedības prokrastinācijas rādītājus vai nē (Krause & Freund,2014). Pastāv arī uzskati, ka prokrastinācijai eksistē pozitīvā forma, kas tiek dēvēta ar aktīvo prokrastināciju jeb par funkcionālo atlikšanu, kuru no prokrastinācijas nošķir iracionalitātes un negatīvo emociju trūkums. Kā minēts iepriekšējās nodaļās, Seo (2011) nodalīja dažādus prokrastinācijas veidus - aktīvā prokrastinācija un prokrastinācija uzvedībā, kur aktīvā prokrastinācija ir iepriekš plānota uzvedība, kam var būt pozitīvas sekas, taču prokrastinācija uzvedībā ir neplānota un izraisa negatīvas sekas, kā stresu, nemieru un diskomfortu (Seo,2011). Klinkzika (Klingsieck,2013) savā pētījumā aprakstījusi, kā var nodalīt prokrastināciju no funkcionālās atlikšanas, kas bieži tiek dēvēta par aktīvo prokrastināciju un

kāpēc ir svarīgi šīs lietas atdalīt (Klingsieck,2013). Piemēram, ir atklāts, ka nepastāv sakarība starp pašu studentu iepriekš paredzēto prokrastinācijas līmeni un patieso prokrastinācijas līmeni viņu vēlākā uzvedībā (DeWitte & Schouwenburg,2002, kā minēts Steel,2010). Funkcionālā atlikšana var uzrādīties uzvedības prokrastinācijas mērījumos, jo darba izpilde tiek atlikta uz pēdējo brīdi, taču pašu ziņotajos mērījumos prokrastinācijas līmenis nebūs augsts, jo neuzrādīsies vainas apziņa, negatīvas emocijas un iracionalitāte, jo funkcionālā atlikšana ir brīvprātīgi un racionāli pieņemts lēmums darba izpildi atlikt uz pēdējo brīdi (Corkin et al.,2011).

### **Iracionāli uzskati un perfekcionisms**

Prokrastinācijai ir dažādas pieejas un viena no teorijām, kas piedāvā skaidrojumu prokrastinācijas uzvedībai ir racionāli-emoīvās uzvedības terapijas skatu punkts. Racionāli-emoīvā uzvedības terapija paredz, ka jebkādu emocionālo un uzvedības problēmu pamatā ir iracionāli uzskati. Šī teorija iedala iracionālos uzskatus divās kategorijās, kur pirmā kategorija ietver iracionālus uzskatus par realitāti un to, kādai tai jābūt. Šie iracionālie uzskati balstās uz perfekcionistiskām gaidām, piemēram uzskats, ka realitātei ir jābūt tieši tādai, kādu mēs to vēlamies, vai arī uzskati, ka dzīvei vienmēr ir jābūt vieglai un ka sarežģījumi ir novirze no normas. Otrā kategorija ietver iracionālus uzskatus, kas vairāk attiecas tieši uz pašu indivīdu un perfekcionistiskām gaidām pret sevi. Piemēram, uzskats, ka cilvēkam ir jāgūst panākumi, lai viņš būtu vērtīgs cilvēks vai tamlīdzīgi (Ellis & Dryden,1987, kā minēts Harrington,2005). Iepriekšējos pētījumos ir pierādīts, ka arī perfekcionismam ir saistība ar prokrastināciju, taču šīs attiecības ir sarežģītākas, un tās nevar uzlūkot viennozīmīgi, jo perfekcionismu var iedalīt dažādos aspektos, no kuriem tikai daži saistās ar prokrastināciju, bet citi nē (Martin et al.,1996). Piemēram, perfekcionistiskiem uzskatiem, kas tendēti uz pašvērtējuma izmaiņām ir saistība ar prokrastināciju, un šis perfekcionisma veids sasauca ar iepriekšminētajiem iracionālajiem uzskatiem, kuriem arī ir saistība ar prokrastināciju. Taču perfekcionismam, kas izpaužas kā vienkārši augsti standarti, saistības nav nozīmīgas. Augsti uzstādīti standarti i var būt stratēģiska metode un palīdzēt mērķu sasniegšanai, toties ja šiem augstajiem standartiem ir pievienots zems pašvērtējums, tie var būt disfunkcionāli un saistīties arī ar prokrastināciju (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer,1993). Kā jau iepriekš noskaidrots, prokrastinācijas rezultātā rodas dažādas sekas, kā piemēram negatīvas emocijas, no kurām viena ir kauns (Ferrari,1991). Šī sajūta rodas, jo cilvēks nav izdarījis darbību, kuru citi no viņa sagaida, turklāt viņam šķietami sagaida perfekti. Cilvēki, kuri bieži piedzīvo

kauna izjūtu un uzskata, ka citi no viņiem sagaida perfektu rīcību, vairāk prokrastinē, veicot svarīgus uzdevumus nekā tie, kuriem šīs izjūtas nav (Fee & Tangney,2000).

Iracionālu uzskatu saistība ar prokrastināciju plaši pētīta akadēmiskās prokrastinācijas jomā. Studenti bieži vien tic tādiem uzskatiem, kas var traucēt viņu mācību procesu, piemēram viņi domā, ka viņiem ir jābūt kādā konkrētā garstāvoklī, lai varētu mācīties. Vai domā, ka viņi nevar mācīties, ja apkārt ir citi cilvēki. Līdz ar to, viņi neuzsāk mācību procesu, kamēr šie konkrētie apstākļi nav nodrošināti (Balkis & Duru,2012). Prokrastinētāji reizēm tic uzskatam, ka visi uzdevumi jebkurā jomā ir jāveic, ja ne perfekti, tad vismaz labi, un šis uzskats traucē sākt darbu laikā, jo var rasties šaubas par sevi un bailes no neizdošanās. Prokrastinētāji tic iracionālam uzskatam, ka viss ir jādara labi, lai būtu labs cilvēks. Studenti ar iracionāliem uzskatiem par mācīšanos, akadēmiskiem sasniegumiem un to nozīmīgumu, ir vairāk tendēti uz prokrastināciju. Toties studenti, kuriem ir racionāli uzskati par akadēmiskām lietām, mazāk prokrastinē un ir apmierinātāki ar savu akadēmisko dzīvi. Šie iracionālie uzskati veicina prokrastināciju un rada stresu, nemieru un dusmas, kas samazina apmierinātību ar akadēmisko dzīvi (Balkis,2013).

### **Prokrastinētāju laika perspektīva**

Var būt dažādi skaidrojumi un iemesli tam, kāpēc cilvēki prokrastinē dažādās dzīves situācijās. Viens no visloģiskākajiem var šķist variants, ka cilvēki cenšas izvairīties no uzdevumiem, kas viņiem šķiet nepatīkami. Viņi atliek uzdevumus uz vēlāku laiku, jo patiesībā negrib tos darīt vai izpildīt vispār (Fee & Tangney,2000). Prokrastinācija parasti notiek, ja cilvēki saskarās ar uzdevumiem, kuri kaut kādā veidā ir nepatīkami, piemēram, garlaicīgi, neapmierinoši, bezjēdzīgi, nestrukturāli, tādējādi izraisot nepatīkamas sajūtas un sliktu garstāvokli (Sirois & Pychyl,2013). Arī tad, ja uzdevums šķiet ne tikai nepatīkams vai garlaicīgs, bet arī, ja atlīdzība par to nav tūlītēja, bet ir distancētā nākotnē, var rasties negatīvas emocijas un garstāvoklis saistībā ar šo uzdevumu, tādējādi radot motivācijas trūkumu tā izpildei. Tāpat prokrastinācijas uzvedību ietekmē atlīdzības laika distance (O'Donoghue & Rabin,1999) un uzdevuma nepatīkamība (Blunt & Pychyl,2000; Lay,1992). Prokrastinācija visticamāk notiks situācijās, kad cilvēkiem trūkst pašdisciplīna, kad viņi ir impulsīvi, kad uzdevums šķiet nepatīkams un, ja atlīdzība par uzdevumu nav tūlītēja, bet ir paredzēta attālinātā laika periodā. Brīvprātīgi izvēloties atlikt kādu darbību, zinot, ka vēlāk tam būs negatīvas sekas, liecina par problēmām ar pašregulāciju. Šāda veida pašregulācijas problēmas tiek saistītas ar īslaicīgu garstāvokļa uzlabošanu un emociju regulēšanu. Lai atbrīvotos no negatīvajām emocijām, ko izraisa nepatīkams uzdevums, šī uzdevuma izpilde

tiek atlikta, tādējādi uzlabojot sev garastāvokli konkrētajā mirklī. Atliekot šādus nepatīkamus uzdevumus, lai iegūtu tūlītēju labsajūtu, šo uzdevumu izpilde tiek uzticēta mistiskam “nākotnes sev” ar ticību, ka “rītdien būs citādi”.

Prokrastinētāji liek primāru uzsvaru uz tagadnes sajūtām nevis uz nākotnes mērķu sasniegšanu vai atlīdzības iegūšanu, kā arī tagadnes vajadzībām nevis nākotnes vajadzībām. Prokrastinētājiem ir grūtības savienot ideju par tagadnes sevi un nākotnes sevi kā vienotu konstrukt, tāpēc tiek atlicti uzdevumi nākotnes sev, jo neizdodas saprast, ka arī tad būs tikpat nepatīkami, un šķiet, ka būs vieglāk. Ja cilvēkam ir negatīvas sajūtas pret tagadnes sevi, viņam var būt vēlme atstāt nepatīkamos uzdevumus nākotnes sev, pret kuru pagaidām ir pozitīvas emocijas un cerības (Sirois & Pychyl,2013). Pētot laika perspektīvu, ir atklāts ciešs sakars ar prokrastināciju (Gupta, Hershey, & Gaur,2012). Nākotnes perspektīvai ir negatīva saistība ar prokrastināciju, to var skaidrot ar faktiem, ka nākotnes perspektīvai piemīt augsti apzinīguma rādītāji, kuriem savukārt ir negatīva saistība ar prokrastināciju, un viņi fokusējas uz nākotnes mērķu sasniegšanu un nākotnes vajadzību apmierināšanu, nevis šī brīža vēlmju apmierināšanu (Hershey & Mowen,2000). Bet tagadnes fatālisms pozitīvi saistās ar prokrastināciju, ko var skaidrot ar abu šo mainīgo pozitīvo saistību ar neirotisma pazīmēm, piemēram, nemieru, depresiju, emocionālu nestabilitāti (Gupta et al.,2012). Uz tagadni vērstu laika perspektīvu var saistīt ar prokrastināciju, jo cilvēkam pastāv negatīvas emocijas par tagadni, tāpēc tiek meklētas pozitīvākas darbības.

Prokrastinācija tiek saistīta ar apzinīguma trūkumu (Schouwenburg & Lay,1995), taču pastāv vēl citi aspekti, kāpēc cilvēki atliek svarīgu uzdevumu paveikšanu uz vēlāku laiku. Ja cilvēkam ir augsta pašdisciplīna kā arī apzinīgums, tad viņam būs spēcīgāka paškontrolē un uzdevums tiks izpildīts laicīgi arī tad, ja tas ir nepatīkams vai atlīdzība par to nav tūlītēja. Prokrastinācijas gadījumā cilvēkam nav šī pašregulācija, kas rada paškontroli, lai varētu izpildīt nepatīkamos uzdevumus laicīgi. Šīs pašregulācijas trūkuma un prokrastinācijas iemesls var būt garastāvokļa un emociju īslaicīgas regulācijas stratēģija. Pašregulācijas problēmas nepatīkamu uzdevumu gadījumā padara vēl pievilcīgākus citus uzdevumus, kas ir alternatīva un kuriem ir tūlītēja pozitīva atlīdzība. Emociju regulēšanai ir spēcīga sakarība ar paškontroli. Ja mums ir slikts garastāvoklis, mēs gribam justies labāk, tāpēc bieži vien jādara lietas, kas liek justies labāk, kuras parasti nobloķējam ar paškontroles palīdzību, piemēram, pārmērīga ēšana, filmu skatīšanās vai sociālās aktivitātes (Ferrari, & Díaz-Morales,2007). Prokrastinācijas gadījumā nepatīkamie uzdevumi rada sliktu garastāvokli un izvairīšanās no šo uzdevumu veikšanas ir stratēģija, lai liktu justies sev labāk. Šādās situācijās tiek liktas cerības uz nākotnes sevi, ticot, ka nākotnē mēs jutīsimies labāk un spēsim šo uzdevumu paveikt (Tice & Bratslavsky,2000).

Negatīvās emocijas ne vienmēr rodas tikai no uzdevuma neapmierinošajām īpašībām. Prokrastināciju pavadošs stress var būt paša radīts, jo tas rodas no prokrastinācijas uzvedības un no tās negatīvo seku paredzēšanas. Negatīvu iznākumu un seku paredzēšana izraisa tikpat lielu stresu, kā reāla šo situāciju piedzīvošana (Tice & Bratslavsky,2000). Metakognitīvā apzināšanās teorija apgalvo, ka negatīvās emocijas nerodas tikai nepatīkama uzdevuma satura dēļ, bet gan no paškritisma, nosodījuma, dusmām pret pašu uzdevumu. Un tad izvairīšanās no šī uzdevuma ir veids, kā uzreiz uzlabot garastāvokli (Teasdale, Segal, & Williams,1995). Sliktu garastāvokli un nepatīkamas emocijas, kā bailes, kauns un vainas izjūta izraisa arī pagātnes prokrastinācijas uzvedības atcerēšanās, kas savukārt atkal var izraisīt prokrastināciju, lai izvairītos no negatīvajām emocijām, ko šīs atmiņas izraisa (Blunt & Pychyl,2005). Šādu pagātnes situāciju atcerēšanās izraisa bailes, nedrošumu un negatīvu pašvērtējumu (Tice & Bratslavsky,2000).

### **Pašaizsardzības stratēģija**

Prokrastināciju var uzskatīt par paš aizsardzības stratēģiju, ar kuras palīdzību var noslēpt un aizsargāt trauslu pašvērtējumu (Klassen, Krawchuk, & Rajani,2008). Viens no prokrastinācijas uzvedības mērķiem ir aizsargāt trauslu pašvērtējumu (Solomon & Rothblum, 1984). Prokrastinācija arī var tikt pielietota kā sevis-kavēšanas metode, kad uzdevuma izpilde tiek atlikta uz pēdējo brīdi un neapmierinošu uzdevumu rezultātu var novelt uz laika trūkumu (Ferrari,1991). Bieži tas tiek attiecināts tieši uz akadēmisko prokrastināciju, jo studenti to lieto kā sevis kavēšanas stratēģiju, atliek mācīšanos uz pēdējo brīdi, lai slikto rezultātu varētu novelt uz laika trūkumu, nevis savu intelektuālo spēju trūkumu (Berglas & Jones,1978). Prokrastinācijas gadījumā indivīdi var atlikt savu veicamo uzdevu uz vēlāku laiku, lai izvairītos no negatīvām atsauksmēm par slikti izdarītu darbu, lai pasargātu zemu pašvērtējumu (Lyons & Rice,2014). Cilvēki, kuriem ir tieksme prokrastinēt, bieži paši arī saprot, ka viņi šo uzvedību var lietot arī ar šādu nolūku, lai attaisnotu savu neapmierinošo rīcības rezultātu. Šādos gadījumos bieži notiek funkcionālā atlikšana. Prokrastinācijai ir saistības ar pašvērtējumu un bailēm no neizdošanās (Balkis & Duru,2012). Šo baiļu rezultātā prokrastinētāji nevēlas uzņemties risku veikt kādu uzdevumu, kurš viņiem varētu neizdoties. Tāpēc viņi izvēlas šo uzdevumu atlikt, lai izvairītos un pasargātu sevi (Solomon & Rothblum,1984).

Prokrastinācija cilvēkam var novērst arī negatīvas domas par savām spējām, radot uzskatu, ka cilvēks patiesībā varētu uzdevumu veikt efektīvāk un labāk, nekā viņš izdarīja laika trūkuma dēļ (Solomon & Rothblum,1984). Šaubām par sevi ir negatīvas saistības ar

pašvērtējumu un pozitīvas saistības ar prokrastināciju. Ka arī prokrastinācijai ir negatīvas saistības ar pašvērtējumu un akadēmiskajiem sasniegumiem, un akadēmiskajiem sasniegumiem ir pozitīva saistība ar pašvērtējumu (Duru & Balkis,2014).

Prokrastinētājiem ir augsta sabiedriskā pašapziņa, kas nozīmē, ka viņi vairāk uztraucas par citu cilvēku viedokli, kas vērsts pret viņiem, viņu izskatu un rīcībām. Cilvēkiem ar augstu sabiedrisko pašapziņu ir ļoti svarīgi, kāds ir citu viedoklis par viņiem, tāpēc ticami, ka viņi iesaistīsies prokrastinācijā, lai izvairītos no negatīva vērtējuma (Ferrari,1991).

Prokrastinācijai ir negatīvas sekas, vienas no šīm sekām ir negatīvas emocijas, piemēram, vainas izjūta (Solomon & Rothblum,1984). Tas, kas tiek saukts par vainas izjūtu, precīzāk būtu kauna sajūta, kas ir vairāk piemērota, ja runa ir par prokrastināciju. Jo vainas izjūta ir attiecināma uz kādu konkrētu rīcību, uzvedību vai situāciju, toties kauns ir attiecināms uz vispārīgu sevi kā uzdevuma vai rīcības darītāja vērtējumu. Un prokrastinācijas rezultātā cilvēkam rodas negatīvas izjūtas tieši saistībā ar sevi un savu globālo pašvērtējumu (Duru & Balkis,2014). Cilvēki, kuri bieži piedzīvo kauna sajūtu un uzskata, ka citi no viņiem sagaida perfektu rīcību, vairāk prokrastinē, veicot svarīgus uzdevumus, nekā tie, kuriem šīs sajūtas nav (Fee & Tangney,2000).

# PAŠVĒRTĒJUMS

## Pašvērtējuma jēdziens

Rozenbergs (Rosenberg) pašvērtējumu raksturo kā pozitīvu vai negatīvu attieksmi pret sevi, kas rodas no sevis novērtējumiem dažādās dzīves jomās un situācijās. Lai gan tiešā tulkojumā no angļu valodas “self-esteem” ir pašcieņa nevis pašvērtējums, studējot literatūru par Rozenberga (Rosenberg, 1965) pašcieņas aptauju un viņa “pašcieņas” definēšanu, top skaidrs, ka runa ir par pašvērtējumu, nevis pašcieņu, kā mēs šo vārdu uztveram latviešu valodā (Rosenberg, 1965). Pašvērtējums ir vispārīgs globāls uzskats par sevi un savu vērtību un tas ietekmē daudzas cilvēka dzīves un darbības jomas, kā piemēram darbu un skolas veikumu, sociālas attiecības, un tikšanu galā ar ikdienas dzīves uzdevumiem (Hermann, Leonardelli, & Arkin, 2002).

## Iekšējais un ārējais pašvērtējums

Pašvērtējumu var iedalīt iekšējā un ārējā pašvērtējumā, taču, runājot par globālo pašvērtējumu, parasti tiek domāts tieši ārējais pašvērtējums, tas, kas izpaužas cilvēka uzvedībā un attieksmē, ko redz arī apkārtējie cilvēki. Šis pašvērtējums parasti tiek mērīts ar visām pašvērtējuma mērījuma skalām. Toties iekšējo pašvērtējumu cilvēki bieži vien paši pat neapzinās, to arī tikpat kā nav iespējams izmērīt ar pašu ziņotiem mērījumiem (Zeigler-Hill & Terry, 2007).

Iekšējais un ārējais pašvērtējums var būt pretrunīgi, proti, ir iespējams augsts ārējais un zems iekšējais pašvērtējums, vai arī zems ārējais un augsts iekšējais pašvērtējums. Pretrunīgs iekšējais un ārējais pašvērtējums ir saistīts ar negatīvu uzbudinājumu un psihisku diskomfortu (Cheng, Govorun, & Chartrand, 2012).

Piemēram, augsta pašvērtējuma gadījumā var būt divi varianti - stabils augsts pašvērtējums un trausls augsts pašvērtējums. Cilvēkiem, kam ir stabils augsts pašvērtējums ir augsts gan iekšējais, gan ārējais pašvērtējums. Viņiem piemīt reālistiskas, racionāli pozitīvas domas par sevi, un šie pozitīvie uzskati nav apdraudēti. Cilvēkiem ar trauslu augstu pašvērtējumu ir augsts ārējais toties zems iekšējais pašvērtējums, kas nozīmē, ka viņiem piemīt pozitīvas domas par sevi, bet tās ir mainīgas, tām konstanti nepieciešams iedrošinājums no apkārtējiem, kā arī sevis maldināšana. Cilvēkiem, kuriem ir trausls augsts pašvērtējums jeb pretrunīgs augsts pašvērtējums, ir pozitīvs skatījums uz sevi, taču tas ir trausls, jo zemākos apziņas līmeņos atrodas šaubas par sevi un nedrošība, no kā rodas zems iekšējais pašvērtējums (Zeigler-Hill & Terry, 2007). Augstam pašvērtējumam ir tiešs sakars ar

laimi un apmierinātību ar dzīvi (Diener, 1984, Baumeister, Bushman, & Campbell, 2000) taču tam var būt arī negatīvi aspekti, jo tam ir sakars ar agresiju, aizspriedumiem, un sevis slavinošu un egoistisku uzvedību (Baumeister et al., 2000; Baumeister, Smart, & Boden, 1996).

Cilvēkiem ar zemu ārējo pašvērtējumu mainās attieksme un reakcija pret pozitīvām un negatīvām rīcības sekām atkarībā no zema vai augsta iekšējā pašvērtējuma. Ja iekšējais pašvērtējums ir augsts, tad pozitīvas sekas paaugstina labsajūtu un ārējo pašvērtējumu, šie cilvēki jūtas drošāki par sevi. Toties, ja cilvēki ar zemu ārējo un zemu iekšējo pašvērtējumu saņem negatīvu novērtējumu vai sekas savām rīcībām, tas būtiski pasliktina viņu labsajūtu (Jordan et al., 2013). Cilvēkiem ar pretrunīgu zemu pašvērtējumu ir zems ārējais pašvērtējums, toties augsts iekšējais pašvērtējums. Šo pašvērtējuma veidu var skaidrot ar "cerību stara" hipotēzi, ka iekšējais augstais pašvērtējums neapzināti cilvēkam dod optimismu par sevi. Cilvēki ar pretrunīgu zemu pašvērtējumu skaidri apzinās savus trūkumus, bet uztura optimistisku attieksmi (Bosson et al., 2003). Cilvēkiem ar pretrunīgu zemu pašvērtējumu ir augsti perfekcionisma rādītāji. Viņi uzliek sev ļoti augstus mērķus, un ļoti kritiski pret sevi, kad šos mērķus nerasniedz (Zeigler-Hill & Terry, 2007). Pretrunīgs zems pašvērtējums var izraisīt dusmu apspiešanu, nervozitāti, psihiskās veselības traucējumus, bulīmiju, disfunkcionālu perfekcionismu, depresijas pazīmēm un paaugstinātu tieksmi uz pašnāvībām (Schroder-Abe, Rudolph, & Schutz, 2007).

### **Šaubas par sevi**

Pašvērtējumam tāpat kā prokrastinācijai ir spēcīgas saistības ar šaubām par sevi. Šaubas par sevi rodas, ja cilvēks nav pārliecināts par savām spējām, talantiem un darba efektivitāti, un nav pārliecināts, vai spēš vajadzīgajā līmenī izpildīt kādu konkrētu uzdevumu (Hermann et al., 2002). Šīs šaubas par sevi ir saistītas ar zemu globālo pašvērtējumu - vispārīgām spējām kaut ko paveikt, bet nevis pašefektivitāti, kas attiecināma uz konkrētām lietām vai talantiem. Cilvēkiem, kam ir zems pašvērtējums ir motivācija to aizsargāt, viņi cenšas izvairīties no neveiksmēm, kļūdām un situācijām, kas šķietami apstiprina viņa zemo vērtību (Baumeister, Tice & Hutton, 1989). Šie cilvēki bieži padodas vai izvairās no uzdevumiem, ja piedzīvo neveiksmi, nevis mēģina vēl un vēl, kamēr izdodas. Ja cilvēkiem ir šaubas par savām spējām, viņi izvēlas dažādas stratēģijas, lai izvairītos no neveiksmes piedzīvošanas, lai nesaņemtu negatīvu novērtējumu un atsauksmes, kas varētu likt justies pazemotam, apkaunotam un traumēt pašvērtējumu. Viena no šīm stratēģijām ir prokrastinācija. Starp pašvērtējumu un šaubām par sevi ir negatīva saistība, proti, jo augstāks pašvērtējums, jo mazākas šaubas par sevi un, jo zemāks pašvērtējums, jo lielākas šaubas par sevi (Duru & Balkis, 2014).

## PROKRASINĀCIJA UN PAŠVĒRTĒJUMS

Attiecības, kas pastāv starp prokrastināciju un pašvērtējumu ir tikušas pētītas jau vairākkārt no dažādiem aspektiem. Vairākos pētījumos (Beck et al.,2000; Ferrari,2000; Solomon & Rothblum,1984) arī uzrādītas nozīmīgas apgrieztas saistības starp prokrastinācijas rādītājiem un pašvērtējumu, un tika atrastas būtiskas atšķirības starp prokrastinētāju un neprokrastinētāju pašvērtējumu līmeņiem un sevis-kavēšanu (Effert & Ferrari,1989; Ferrari,1991). Pazemināts pašvērtējums ir saistīts ar visiem prokrastinācijas veidiem gan sievietēm, gan vīriešiem un prokrastinētāji ir ar zemāku pašvērtējumu un vairāk pakļauti garlaicībai (Ferrari,2000), turklāt viņiem ir problēmas ar impulsu kontroli (Van Eerde,2003). Prokrastinētājiem ir augsta sabiedriskā pašapziņa, kas nozīmē, ka viņi vairāk uztraucas par citu cilvēku viedokli, kas vērsts pret viņiem, viņu izskatu un rīcībām (Ferrari,1991). Cilvēkiem ar augstu sabiedrisko pašapziņu ir ļoti svarīgi, kāds ir citu viedoklis par viņiem, tāpēc ticami, ka viņi iesaistīsies prokrastinācijā, lai izvairītos no negatīva vērtējuma. (Fee & Tangney,2000)

No pētījumu rezultātiem var spriest, ka prokrastinētājiem ir zems pašvērtējums, un tas viņiem rada vispārīgu tieksmi veidot uzvedību, kas pasargā sava tēla prezentāciju citu priekšā, kā piemēram, uzdevumu atlikšana vai izvairīšanās no to izpildīšanas, kas ļauj radīt attaisnojumus slikti paveiktam darbam un negatīvam iznākamam (Klassen et al.,2008).

Prokrastināciju var uzskatīt par paš aizsardzības jeb aizsargmehānisma stratēģiju. Viens no prokrastinācijas uzvedības mērķiem ir aizsargāt trauslu pašvērtējumu (Solomon & Rothblum,1984). Pašvērtējumu veido tas, kā mēs uztveram savas spējas kaut ko izdarīt, un šo uztveri veido citu cilvēku novērtējums. Atliekot kāda uzdevuma izpildīšanu, indivīds atliek arī sava veikuma novērtējuma saņemšanu. Tātad, ja saņemam negatīvu novērtējumu par kādu paveiktu darbu, tas pazemina mūsu pašvērtējumu. Bet, ja šāda novērtējuma nav, tad pašvērtējums var palikt nemainīgs. Cilvēkiem, kam ir zems pašvērtējums ir motivācija to aizsargāt, censties izvairīties no neveiksmēm, kļūdām un situācijām, kas šķietami apstiprina viņa zemo vērtību (Baumeister et al.,1989). Šaubām par sevi ir negatīvas saistības ar pašvērtējumu un pozitīvas saistības ar prokrastināciju (Duru & Balkis,2014). Cilvēki ar zemu pašvērtējumu un šaubām par sevi bieži padodas vai izvairās no uzdevumiem, ja piedzīvo neveiksmi, nevis mēģina vēl un vēl, kamēr izdodas. Ja cilvēkiem ir šaubas par savām spējām, viņi izvēlas dažādas stratēģijas, lai izvairītos no neveiksmes piedzīvošanas, lai nesaņemtu negatīvu novērtējumu un atsauksmes, kas varētu likt justies apkaunotam un traumēt pašvērtējumu. Prokrastinētājiem piemīt bailes no neizdošanās, tāpēc viņi nevēlas uzņemties risku veikt kādu uzdevumu, kurš viņiem varētu neizdoties. Tāpēc viņi izvēlas šo uzdevumu

atlikt, lai izvairītos no pasargātu sevi (Baumeister et al.,1989, Solomon & Rothblum,1984). Prokrastinācijas gadījumā indivīdi var atlikt savu veicamo uzdevumu uz vēlāku laiku, lai izvairītos no negatīvām atsauksmēm par slikti izdarītu darbu, lai pasargātu zemu pašvērtējumu (Lyons & Rice,2014).

Sevis-kavēšana arī viena no paš aizsardzības stratēģijām. Cilvēki kavē vai nobloķē savas spējas rīkoties un veikt kādu uzdevumu, paši izveidojot situāciju, kurā viņi nespēj labi veikt šo uzdevumu, lai negatīva rīcības vērtējuma gadījumā, varētu savu neapmierinošo veikumu novelt uz šiem izveidotās situācijas apstākļiem (Berglas & Jones,1978). Prokrastinācija arī var tikt pielietota kā sevis-kavēšanas metode, ja uzdevuma izpilde tiek atlikta uz pēdējo brīdi, tad neapmierinoša uzdevumu rezultātu var novelt uz laika trūkumu (Ferrari,1991).

Akadēmiskā prokrastinācija tiek lietota kā sevis kavēšanas stratēģija. Studenti atliek mācīšanos uz pēdējo brīdi, lai sliktu rezultātu varētu novelt uz laika trūkumu, nevis savu intelektuālo spēju trūkumu (Berglas & Jones,1978). Saistība pastāv arī starp pašvērtējumu un sevis-kavēšanu. Studenti, kas piekopj sevis-kavēšanas stratēģiju bieži ir studenti, kuriem mēdz būt augstas atzīmes, bet viņiem ir augsts ārējais pašvērtējums turpretī zems iekšējais pašvērtējums, proti, tas ir ļoti trausls, tāpēc viņi iesaistās prokrastinācijas uzvedībā, lai pasargātu savu pašvērtējumu, ja viņi jūt, ka ir iespēja dabūt sliktāku atzīmi. Studenti, kuri lieto sevis-kavēšanas stratēģiju un kuriem ir augsts ārējais pašvērtējums biežāk pielietos tieši prokrastināciju (Beck et al.,2000). Ka arī prokrastinācijai ir negatīvas saistības ar pašvērtējumu un akadēmiskajiem sasniegumiem, un akadēmiskajiem sasniegumiem ir pozitīva saistība ar pašvērtējumu (Duru & Balkis,2014).

Prokrastinācijas viens no iemesliem ir iracionāli uzskati par dzīvi un sevi. Racionāli-emotīvā uzvedības terapija paredz, ka emocionālo un uzvedības problēmu pamatā ir iracionāli uzskati. Kā iepriekšējās nodaļās minēts, iracionālie uzskati var tikt iedalīti divās kategorijās, kur pirmā kategorija ietver iracionālus uzskatus par realitāti, bet otra ietver iracionālus uzskatus par sevi (Ellis & Dryden,1987, ka minēts Harrington,2005). Šie iracionālie uzskati ir balstīti uz perfekcionistiskiem uzskatiem un gaidām. Perfekcionistiskiem uzskatiem, kas tendēti uz pašvērtējuma izmaiņām ir saistība ar prokrastināciju. Augsti standarti paši par sevi var būt stratēģiska metode mērķu sasniegšanai, toties augsti standarti ar zemu pašvērtējumu var būt disfunkcionāli un saistīti ar prokrastināciju (Frost et al.,1993). Zems pašvērtējums tieši saistās ar prokrastināciju, kas var tikt skaidrots ar to, ka zems pašvērtējums iekļauj sevī bailes no neizdošanās, taču pētījuma rezultāti parāda, ka arī zēmam pašvērtējumam bez bailēm no neizdošanās ir sakarība ar prokrastināciju, tāpēc ir pamats domāt, ka pašvērtējumam ir vēl citi aspekti, neskaitot bailes no neizdošanās, kas paredz

prokrastināciju (Harrington,2005). Tāpat narcisismam, kas arī saistīts ar perfekcionismu, un prokrastinācijai ir kopīga saistība ar zemu pašvērtējumu (Ferrari,1991).

Cilvēkiem ar pretrunīgu zemu pašvērtējumu ir zems ārējais pašvērtējums, toties augsts iekšējais pašvērtējums. Šo pašvērtējuma veidu var skaidrot ar “cerību stara” hipotēzi, ka iekšējais augstais pašvērtējums neapzināti cilvēkam dod optimismu par sevi (Jordan et al.,2005). Šis fakts var radīt neizpratni par attiecībām ar prokrastināciju, jo mērījumos pašvērtējums uzrādīsies kā zems, taču iekšējais augstais pašvērtējums var neizraisīt prokrastināciju. Toties cilvēkiem ar pretrunīgu zemu pašvērtējumu ir augsti perfekcionisma rādītāji, kas var to saistīt ar prokrastināciju. Viņi uzliek sev ļoti augstus mērķus, un ļoti kritiski pret sevi, kad šos mērķus nerasniedz (Zeigler-Hill & Terry,2007). Tāpēc bieži tiek lietota pašaisardzības stratēģija, piemēram, prokrastinācija. Prokrastinācija cilvēkam var novērst arī negatīvas domas par savām spējām, radot uzksatu, ka cilvēks patiesībā varētu uzdevumu veikt efektīvāk un labāk, nekā viņš izdarīja laika trūkuma dēļ (Solomon & Rothblum, 1984; Ferrari,1991).

Spriežot pēc iepriekšējo pētījumu rezultātiem prokrastinācijas un pašvērtējuma jomā, var spriest, ka saistība starp prokrastināciju un pašvērtējumu ir daudzveidīga, piemēram, tos saista bailes no neizdošanās, vēlme atlikt negatīvu novērtējumu, perfekcionistiski un iracionāli uzskati. Cilvēkiem ar zemu un trauslu pašvērtējumu ir tieksme to pasargāt, un viens veids kā to izdarīt ir, atliekot un izvairoties no negatīva novērtējuma, tātad – prokrastinējot. Tāpēc tiek izvirzīta hipotēze – jo augstāki prokrastinācijas rādītāji, jo zemāki pašvērtējuma rādītāji.

## METODE

### Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās 129 respondenti vecumā no 18 līdz 53 gadiem ar vidējo vecumu 23,32. Dzimumu sadalījums bija 85 sievietes (65,9%) un 44 vīrieši (34,1%). 61 jeb 47,3% no šiem respondentiem pašlaik strādā un mācās, 37 jeb 28,7% mācās un 31 jeb 24% strādā.

### Instrumentārijs

Šajā pētījumā tika izmantotas divas metodes prokrastinācijas un pašvērtējuma mērīšanai.

Prokrastinācijas aptauja (General Procrastination (GP) Scale (Lay, 1986)) ir aptauja prokrastinācijas mērīšanai un ir paradzēta vispārīgai pieaugušo populācijai. Šo aptauju 2011. gadā latviešu valodā adaptējusi Renāte Buliņa (Buliņa, 2011), un ticamība ar Kronbaha alfu = 0,87 (n=86). Aptauja sastāv no 20 apgalvojumiem, kuri jāvērtē 5 punktu Likerta skalā, kur 1 nozīmē “nemaz nav raksturīgi” un 5 nozīmē “ļoti raksturīgi”. Aptaujā iekļauti tādi apgalvojumi kā “Es parasti paveicu visus darbus, ko esmu ieplānojis tajā dienā” un “Es parasti pat visnepieciešamākās lietas iegādājos pēdējā brīdī”. 10 no jautājumiem ir doti ar apgrieztu nozīmi un tie ir jāvērtē apgrieztā kārtībā, proti, ja respondents ir atzīmējis “nemaz nav raksturīgi”, tas tiek kodēts ar 1 nevis ar 5, un attiecīgi tāpat pārējiem atbilžu variantiem. Visu apgalvojumu atbilžu summa veido prokrastinācijas rādītāju – jo augstāks rezultāts, jo augstāks prokrastinācijas rādītājs. Šī aptauja mēra prokrastināciju kā vispārīgu pazīmi un nesastāv no vairākām mērījuma skalām. Šajā pētījumā Kronbaha alfa = 0.88, kas nozīmē augstu ticamību.

Rozenberga pašcieņas aptauja (Rosenberg self-esteem scale, Rosenberg, 1965) ir aptauja, kas tiek lietota, lai mērītu globālo attieksmi pret sevi, sevis akceptēšanu, pamatizjūtas pret sevi un savu vērtību. Šo aptauju latviešu valodā adaptēja Anika Miltuze (Miltuze, 1996). Šī aptauja sastāv no 10 apgalvojumiem, kuri jāvērtē 4 punktu likerta skalā, kur 1 nozīmē “pilnīgi nepiekrītu”, bet 4 nozīmē “pilnīgi piekrītu”. Aptauja ietver tādus apgalvojumus kā “Uzskatu, ka man ir daudzas labas īpašības” un “Reizēm es pilnībā jūtos nekam nederīgs”. 5 no apgalvojumiem ir doti ar apgrieztu nozīmi, tie jāvērtē apgrieztā – ja respondents atzīmējis “pilnīgi nepiekrītu”, tad tas tiek kodēts ar 4 nevis ar 1, un attiecīgi tāpat citām atbildēm. Tiek summēts visu atbilžu punktu skaits, un augstāka punktu summa liecina par augstāku pašvērtējumu. Šī aptauja ietver tikai vienu mērījuma skalu un pašvērtējums tiek mērīts kā vispārīga pazīme. Šajā pētījumā Kronbaha alfa = 0,87, kas norāda uz augstu ticamību.

Tika ievākti demogrāfiskie dati, tajā skaitā respondentu dzimums, kur bija doti divi varināti, vecums, kur jautājums bija atvērtā formā, un nodarbošanās ar dotiem atbilžu varinātiem “strādāju”, “mācos”, “strādāju un mācos”, “esmu bezdarbnieks” un “cits” ar brīvu vietu sava varinata ierakstīšanai.

## **Procedūra**

Pētījuma aptauja tikai veidota elektroniskā formātā un izvietota interneta vietnē webanketa.com, kur tā bija brīvi pieejama jebkuram, un saite uz anketu izvietota dažādos sociālajos tīklos un interneta vietnēs. Visi respondenti aptauju izpildīja brīvprātīgi un tai nebija laika ierobežojuma. Aptaujā vispirms bija dota Rozenberga pašvērtējuma aptauja, tad Prokrastinācijas aptauja, un pēc tam demogrāfisko datu jautājumu bloks.

Dati tikai ievākti interneta vietnē webanketa.com un pēc tam pārnesti un MS Excel 2013 failu, kur tie tika sagrupēti un sakārtoti. Kvantitatīvu datu tālākā analīze tika veikta programā IBM SPSS Statistics 22. Šajā programā tikai aprēķinātas Prokrastinācijas aptaujas un Rozenberga pašcieņas aptaujas ticamības jeb Kronbaha alfas koeficienti (Cronbachs alpha), noteikti abu šo aptauju datu sadalījumi ar Šapiro-Vilka testu (Shapiro-Wilk test), noteikti aprakstošās statistikas biežumu sadalījumi demogrāfiskajiem datiem un aprēķināts Spīrmena korelācijas koeficients (Spearman's rank correlation coefficient), lai noteiktu saistību starp Prokrastinācijas aptaujas un Rozenberga pašcieņas aptaujas rezultātiem.

## REZULTĀTI

### Testa ticamība

Vispirms tika mērīta ticamība Prokrastinācijas aptaujai ar Kronbaha alfas koeficientu. Kronbaha alfas koeficients ir  $\alpha=0.88$ , kas nozīmē, ka ticamība ir augsta, jo  $0,88>0,7$ . Pēc tam tika izmērīta Kronbaha alfa Rozenberga pašcieņas aptaujai, koeficients ir  $\alpha=0.87$ , kas nozīmē, ka ticamība ir augsta, jo  $0.87>0,7$ .

### Datu normālsadalījums

1. Lai noteiktu normālsadalījumu, vispirms tika aprēķināti vidējie lielumi. Tika izmērīti vidējie lielumi Prokrastinācijas aptaujai un Rozenberga pašcieņas aptaujai. Prokrastinācijas aptaujas  $M=61,73$ ,  $Mdn=61$  un  $SD=12,51$ , Rozenberga pašcieņas aptaujas  $M=30,15$ ,  $Mdn=30$  un  $SD=5,77$ . Pēc šiem mērījumiem var paredzēt, ka pastāv normālsadalījums abām aptaujām. (skat. 1. tabulu)

*1. Tabula*

### Aprakstošās statistikas rādītāji

	Prokrastinācijas aptauja	Pašcieņas aptauja
Aritmētiskais vidējais	61,73	30,15
Mediāna	61,00	30,00
Standartnovirze	12,51	5,77

2. Pēc tam datu normālsadalījums tiek mērīts arī ar Shapiro-Wilk testu.

Prokrastinācijas aptaujas dati uzrāda normālsadalījumu, jo Shapiro-Wilk nozīmība ir  $0,08$  un  $0,08>0,05$ , kas norāda uz normālu sadalījumu.

Taču Rozenberga pašcieņas aptaujas datiem nav normālsadalījums, jo Shapiro-Wilk nozīmība ir  $0,00$  un  $0,00<0,05$ , kas norāda, ka nav normāla sadalījuma. (Skatīt 2. tabulu)

**Normālsadalījuma tests Rozenberga pašcieņas aptaujas un Prokrastinācijas aptaujas datiem**

	Shapiro-Wilk nozīmība
Pašcieņas aptauja	0,00
Prokrastinācijas aptauja	0,08

Analizējot vidējos lielumus un Shapiro-Wilk testu, var secināt, ka Prokrastinācijas aptaujas datiem ir normālsadalījums, taču Rozenberga pašcieņas aptaujas datiem nav normālsadalījums.

**Korelāciju analīze**

Lai noteiktu sakarības starp divām aptaujām, kurām nav normāla sadalījuma, šajā gadījumā, ja vienai aptaujai nav normāls sadalījums, jālieto Spīrmena korelācijas koeficients (Spearman's rank correlation coefficient). Aprēķinot Spīrmena korelācijas koeficientu, uzrādās, ka Spīrmena  $r(128) = -0,39$ ,  $p < 0,01$ , kas norāda, ka starp Prokrastinācijas aptaujas rezultātiem un Rozenberga pašcieņas aptaujas rezultātiem pastāv vidēji ciešas statistiski nozīmīgas negatīvas sakarības. Līdz ar to pētījumā izvirzītā hipotēze – jo augstāki prokrastinācijas rādītāji, jo zemāki pašvērtējuma rādītāji – tiek apstiprināta.

## DISKUSIJA

Pētījuma hipotēze bija, ka, jo augstāki prokrastinācijas rādītāji, jo zemāki pašvērtējuma rādītāji. Aprēķinot Spīrmena korelācijas koeficientu, uzrādās, ka starp Prokrastinācijas aptaujas rezultātiem un Rozenberga pašcieņas aptaujas rezultātiem pastāv vidēji ciešas statistiski nozīmīgas negatīvas sakarības. Tas nozīmē, ka, jo zemāks pašvērtējums cilvēkam, jo vairāk viņš iesaistās prokrastinācijā. Šis pētījuma rezultāts sasaucas ar iepriekšējos pētījumos atklātajām saistībām starp prokrastināciju un pašvērtējumu. Prokrastinācijai ir saistība ar dažādiem konstruktiem, kas tiek saistīti arī ar pašvērtējumu, piemēram, perfekcionistiski uzskati, kas tendēti uz pašvērtējuma izmaiņām ir disfunkcionāli un saistīti ar prokrastināciju (Frost et al.1993). Šajā pētījumā izvirzītā hipotēze bija par vispārīgām saistībām starp prokrastināciju un pašvērtējumu, nenodalot atsevišķus faktorus, kas ietekmē šo saistību, lai varētu noteikt, vai saistība starp prokrastināciju un pašvērtējumu pastāv tikai tad, ja tiek iesaistīts vēl kāds konkrēts faktors, kā piemēram perfekcionisms, bailes no neizdošanās, kauns, iracionālas domas, iekšējais un ārējais pašvērtējums, vai arī sakarība pastāv starp vispārīgu prokrastināciju un vispārīgu pašvērtējumu.

Iepriekšējos pētījumos atklāts, ka prokrastinācija var tikt uzskatīta par paš aizsardzības stratēģiju, kas tiek lietota, lai noslēptu vai aizsargātu trauslu vai zemu pašvērtējumu (Klassen et al.,2008; Solomon & Rothblum,1984). Cilvēki var iesaistīties prokrastinācijā, lai izvairītos no negatīva vērtējuma un pasargātu trauslu pašvērtējumu (Tice & Bratslavsky,2000).

Jautājums par vispārīgām saistībām radās arī tāpēc, ka pašvērtējumam pastāv vairāki veidi. Piemēram, augsta pašvērtējuma gadījumā var būt divi varianti - stabils augsts pašvērtējums un trausls augsts pašvērtējums. Cilvēkiem ar trauslu augstu pašvērtējumu ir augsts ārējais toties zems iekšējais pašvērtējums, kas nozīmē, ka viņiem piemīt pozitīvas domas par sevi, bet tās ir mainīgas, tām konstanti nepieciešams iedrošinājums no apkārtējiem, kā arī sevis maldināšana. Parasti pašvērtējumu mērījumos šie cilvēki uzrāda augstu nevis zemu pašvērtējumu, jo pašvērtējumu mērījumi ir veidoti tā, lai mērītu ārējo pašvērtējumu, jo iekšējais pašvērtējums bieži ir neapzināts. Šiem cilvēkiem piemīt bailes no neizdošanās un augsta sabiedriskā pašapziņa (Zeigler-Hill & Terry,2007), savukārt cilvēkiem ar augstu sabiedrisko pašapziņu ir ļoti svarīgi, kāds ir citu viedoklis par viņiem, tāpēc ticami, ka viņi iesaistīsies prokrastinācijā, lai izvairītos no negatīva vērtējuma (Ferrari,1991). Tātad varētu šķist, ka cilvēki ar trauslu augstu pašvērtējumu varētu iesaistīties prokrastinācijā, lai pasargātu savu iekšējo pašvērtējumu, taču pašvērtējuma mērījumos viņi varētu uzrādīt augstus rezultātus.

Par pašvērtējuma saistību ar prokrastināciju liecina arī iepriekš atklātas kopīgas saistības ar bailēm no neizdošanās (Balkis & Duru, 2012), tomēr iepriekšējos pētījumos atklāts, ka bailes no neizdošanās nav vienīgais saistošais faktors, jo kontrolējot to korelācijas analizē tik un tā uzrādījās sakarības (Harrington, 2005). Tāpat par sakarībām starp prokrastināciju un pašvērtējumu liecina iepriekš atklāta prokrastinācijas saistība ar kauna izjūtu. Kauna izjūta ir attiecināma uz vispārīgu sevis negatīvu vērtējumu, kas aktualizējas, kad kaut kas tiek ne tā izdarīts (vai neizdarīts) (Duru & Balkis, 2014).

Šajā pētījumā tika izmantota Prokrastinācijas aptauja jeb General Procrastination Scale, kura latviešu valodā adaptēta 2011. gadā. Šī prokrastinācijas aptauja mēra vispārīgo prokrastināciju, kas attiecas uz ikdienas dzīves uzdevumiem – rēķinu samaksāšanu, telefona zvanu atbildēšanu – un ir piemērota jebkuram pieaugušajam neatkarīgi no nodarbošanās vai vecuma, kā arī ir viena no plašāk lietotajām aptaujām prokrastinācijas pētījumos. Taču šī aptauja ir veidota 1986. gadā, tāpēc daži apgalvojumi ir novecojuši, piemēram “Pēc vēstules uzrakstīšanas var paiet vairākas dienas pirms es to nosūtu adresātam”. Šis jautājums, iespējams, var samulsināt respondentus, jo mūsdienās vēstuļu sūtīšanu ir aizstājusi epastu sūtīšana, kas būtiski maina šī apgalvojuma jēgu, jo, lai nosūtītu vēstuli ir nepieciešams pielikt daudz vairāk pūļu nekā epasta nosūtīšanai. Tāpat arī apgalvojuma “Pēc neatbildētiem zvaniem es parasti pārzvanu pie pirmās iespējas” jēga ir būtiski mainījusies, jo mūsdienās lielākajai daļai cilvēku ir mobilie telefoni, kas jēdzienus “neatbildēts zvans” un “atzvanīšana” liek uztvert atšķirīgi nekā 1986. gadā, kad šis apgalvojums tika iekļauts aptaujā. Lai gan, neskatoties uz šiem iespējami nepiemērotajiem apgalvojumiem aptaujā, iekšējā saskaņotība ir augsta, ir pamats domāts, ka tie padara rezultātus neprecīzākus. Turpmākajos pētījumos varbūt būtu vērts pielietot kādu citu prokrastinācijas mērījuma aptauju un pārbaudīt, vai mainīsies saistību spēcīgums.

Otrs mērījums, kas tika veikts bija Rozenberga pašcieņas aptauja jeb Rosenberg self-esteem scale. Iegūtie dati ir negatīvi asimetriski, kas nozīmē, ka vairāk bija augsti rezultāti nekā zemi. Tas varētu būt skaidrojams ar to, ka, kā kādā pētījumā pierādīts, šajā aptaujā negatīvie apgalvojumi ir vairāk negatīvi nekā pozitīvie apgalvojumi ir pozitīvi (Wongpakaran & Wongpakaran, 2012). Līdz ar to, negatīvie apgalvojumi tiek uztverti citādi nekā pozitīvie apgalvojumi, tomēr vērtēšanas sistēma ir tā pati. Rozenberga pašcieņas aptauja ir visplašāk izmantotā pašvērtējuma mērīšanas skala pašvērtējuma pētījumos. Ir radušies jautājumi par pašvērtējuma un pašcieņas jēdzieniem, jo mērījuma metode, kas tika izmantota ir “pašcieņas aptauja”. Lai gan tiešā tulkojumā no angļu valodas “self-esteem” ir pašcieņa nevis pašvērtējums, studējot literatūru par Rozenberga pašcieņas aptauju un Rozenberga “pašcieņas” definēšanu, top skaidrs, ka runa ir par pašvērtējumu, nevis pašcieņu, kā mēs šo

vārdu uztveram latviešu valodā. Rozenbergs pašvērtējumu “self-esteem” raksturo kā vispārīgu pozitīvu vai negatīvu attieksmi pret sevi (Rosenberg,1965), kas pēc būtības ir pašvērtējums, nevis pašcieņa. Arī “esteem” no angļu valodas tulkojumā ir “vērtējums”.

Šajā pētījumā pastāv dažādi ierobežojumi, kas galvenokārt attiecas uz pētāmo izlasi. Pētījuma respondenti ir vecumā no 18 līdz 53 gadiem, ar vidējo vecumu  $M=23,32$ , kas nozīmē, ka gados vecāku cilvēki šajā pētījumā bija ļoti maz. Tāpēc nav skaidrs, vai šos pētījuma rezultātus var attiecināt uz visām vecuma grupām, vai tikai uz gados jauniem cilvēkiem. Tāpat arī visa izlase sastāv no cilvēkiem, kuri vai nu strādā vai mācās vai mācās un strādā, arī tāpēc rezultātus nevar pārnest uz vispārīgo populāciju.

Turpmākajos prokrastinācijas pētījumos autore ieteiktu pamēģināt izmantot vai izveidot jaunu pētījuma aptauju, kas varētu precīzāk atspoguļot mūsdienu prokrastinācijas situācijas, jo šajā pētījumā izmantotā Prokrastinācijas aptauja (Lay,1986), kas ir viena no visplašāk izmantotajām prokrastinācijas pētniecībā pasaulē, satur novecojušus jēdzienus, kas var samazināt aptaujas validitāti.

## SECINĀJUMI

Šī bakalaura darba mērķis bija uzzināt, vai pastāv sakarība starp prokrastināciju un pašvērtējumu. Apgūstot un analizējot iepriekšējos pētījumos iegūtos rezultātus par prokrastinācijas un pašvērtējuma saistībām, parādījās nozīmīgas saistības starp dažādiem faktoriem, kas vieno prokrastināciju un pašvērtējumu. Spriežot pēc apskatītās literatūras, var secināt, ka prokrastinācija ar pašvērtējumu ir saistīta no vairākiem aspektiem. Piemēram, prokrastinētājiem ir paaugstinātas bailes no neizdošanās, kas saistās ar pazemināta pašvērtējuma aizsargāšanu (Baumeister et al.,1989, Solomon & Rothblum,1984), kā arī perfekcionisms un iracionāli uzskati, kas uzliek augstus standartus, var izraisīt prokrastināciju un saistās ar zemu pašvērtējumu (Frost et al.,1993). Prokrastinācija tiek uzskatīta par paš aizsardzības stratēģiju, ar kuras palīdzību ir iespējams aizsargāt trauslu vai zemu pašvērtējumu, jo, atliekot uzdevumus, tiek atlikta novērtējuma saņemšana. Un cilvēkiem ar zemu pašvērtējumu šķiet, ka viņi nespēj izdarīt uzdevumu pietiekami labi, lai vērtējums būtu labs (Solomon & Rothblum,1984).

Šī bakalaura darba pētījuma hipotēze bija, ka jo augstāki prokrastinācijas rādītāji, jo zemāki pašvērtējuma rādītāji. Tika ievākti prokrastinācijas un pašvērtējuma dati no 129 respondentiem. Izmantojot Prokrastinācijas aptauju (Lay,1986) un Rozenberga Pašvērtējuma aptauju (Rosenberg,1965) un veicot korelāciju analīzi tika atklāts, ka pastāv statistiski nozīmīga saistība starp prokrastinācijas un pašvērtējuma rādītājiem, kas nozīmē, ka paaugstināta prokrastinācija paredz pazeminātu pašvērtējumu, tātad pētījuma hipotēze apstiprinās.

Turpmākajos prokrastinācijas pētījumos autore ieteiktu pamēģināt izmantot vai izveidot jaunu pētījuma aptauju, kas varētu precīzāk atspoguļot mūsdienu prokrastinācijas situācijas, jo šajā pētījumā izmantotā Prokrastinācijas aptauja (Lay,1986), kas ir viena no visplašāk izmantotajām prokrastinācijas pētniecībā pasaulē, satur novecojušus jēdzienus, kas var samazināt aptaujas validitāti.

## IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

- Aremu, A.O., Williams, T.M., & Adesina, F.T. (2011). Academic procrastination, personality types and academic performance. *Ife Psychologia*, 19(1), 93-113
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: the mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57-74.
- Balkis, M., & Duru, E. (2012). The direct and indirect role of self esteem and procrastination in the relation to fear of failure and self worth. *International journal of human sciences*, 9(2), 1075-1093
- Bauman, Z. (1999). Modern adventures of procrastination. *Parallax*, 5(1), 3–6
- Baumeister, R. F., Bushman, B. J., & Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from threatened egotism? *Current Directions in Psychological Science*, 9, 141 – 156
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5 – 33.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self-presentation motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57, 547-579
- Beck, B. L., Koons, S. R., & Milgrim, D. L. (2000). Correlates and Consequences of behavioral Procrastination: The Effects of Academic Procrastination, Self-consciousness, Self-Esteem and Self-Handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 3-13
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207–217.
- Blunt, A., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 24, 837–846
- Blunt, A., & Pychyl, T. A. (2005). Project systems of procrastinators: A personal project-analytic and action control perspective. *Personality and Individual Differences*, 38, 1771–1780.
- Bosson, J. K., Brown, R. P., Zeigler-Hill, V., & Swann, W. B. (2003). Self-enhancement tendencies among people with high explicit self-esteem: The moderating role of implicit self-esteem. *Self and Identity*, 2, 169 – 187

- Bui, N. H. (2007). Effect of evaluation threat on procrastination behavior. *The Journal of Social Psychology, 147*(3), 197–209.
- Berglas, S., & Jones, E.E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology, 36*, 405–417.
- Cheng, C. M., Govorun, O., & Chartrand, T. L. (2012). Effect of self-awareness on Negative affect among individuals with discrepant low self-esteem. *Self and Identity, 11*, 304–316.
- Corkin, D. M., Yu, S. L., & Lindt, S. F. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences, 21*, 602–606.
- Deniz, M. E., Tras, Z., & Aydogan, D. (2009). An investigation of academic procrastination, locus of control, and emotional intelligence. *Educational Sciences: Theory & Practice, 9*(2), 623-632.
- Dewitte, S., & Schouwenburg, H. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality, 16*(6), 469-489.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542 – 575
- Duru, E., & Balkis, M. (2014). The Roles of Academic Procrastination Tendency on the Relationships among Self Doubt, Self Esteem and Academic Achievement. *Education and Science, 173*(39).
- Effert, B.R., & Ferrari, J.R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality, 4*, 151–156.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1987). *The practice of rational emotive therapy*. New York:Springer.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A Means of Avoiding Shame or Guilt? *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 167–184.
- Ferrari, J.R. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological Reports, 68*, 455–458
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and Attention: Factor Analysis of Attention Deficit, Boredomness, Intelligence, Self-Esteem, and Task Delay Frequencies. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 185–196.
- Ferrari, J. R., Díaz-Morales, J. F. (2007). Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality, 41*(3), 707–714
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S, Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*, 119-126

- Gupta, R., Hershey, D. A., & Gaur, J. (2012). Time perspective and procrastination in the workplace: An empirical investigation. *Current Psychology, 31*, 195–211.
- Harrington, N. (2005). It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and Individual Differences, 39*, 873–883
- Harriott, J., & Ferrari, J.R. (1996). Prevalence of chronic procrastination among samples of adults. *Psychological Reports, 78*, 611–616
- Hermann, A.D., Leonardelli, G.J., & Arkin, R.M. (2002). Self-doubt and self-esteem: A threat from within. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*, 395-408
- Hershey, D. A., & Mowen, J. C. (2000). Psychological determinants of financial preparedness for retirement. *The Gerontologist, 40*, 687–697
- Jordan, C. H., Logel, C., Spencer, S. J., Zanna, M. P., Wood, J. V., & Holmes, J. G. (2013). Responsive Low Self-Esteem: Low Explicit Self-Esteem, Implicit Self-Esteem, and Reactions to Performance Outcomes. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*(7), 703-732.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology, 33*, 915–931
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. When good things don't come to those who wait. *European Psychologist, 18*(1), 24–34.
- Krause, K., & Freund, A. M. (2014). Delay or procrastination – A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being. *Personality and Individual Differences, 63*, 75–80.
- Kumcagiz, H., Ersanli, E., & Alakus, K. (2014). Hopelessness, procrastination and burnout in predicting job satisfaction: a reality among public school teachers. *International Journal of Academic Research, 6*(1), 333-339.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality, 20*(4), 474–495
- Lay, C. H. (1992). Trait procrastination and the perception of person-task characteristics. *Journal of Social Behavior and Personality, 7*, 483–494
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *The Journal of Genetic Psychology, 166*(1), 5–14.
- Lyons, M., & Rice, H. (2014). Thieves of time? Procrastination and the dark triad of personality. *Personality and Individual Differences, 61–62*, 34–37.

- Martin, T. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., Krames, L., & Szanto, G. (1996). Personality correlates of depression and health symptoms: A test of a self-regulation model. *Journal of Research in Personality, 31*, 264–277.
- O'Donoghue, T., & Rabin, M. (1999). Doing it now or later. *American Economic Review, 89*, 103–124
- Rabin, L.A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of clinical and experimental neuropsychology, 33*(3), 344–357.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Schouwenburg, H.C. & Lay, C.H. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences, 18*, 481–490
- Schroder-Abe, M., Rudolph, A., & Schutz, A. (2007). High implicit self-esteem is not necessarily advantageous: Discrepancies between implicit and explicit self-esteem and their relationship with anger suppression and psychological health. *European Journal of Personality, 21*, 319-339
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass, 7*(2), 115–127
- Seo, E. H. (2011). The relationships among procrastination, flow, and academic achievement. *Social behavior and personality, 39*(2), 209-218.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503-509
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2010). ‘‘I’ll go to therapy, eventually’’: Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences, 49*, 175–180
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*, 65–94
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences, 48*, 926–934
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness training) help? *Behaviour Research and Therapy, 33*, 25–39.
- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry, 11*, 149–159.

- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences, 35*, 1401–1418
- Wongpakaran, T., & Wongpakaran, N. (2012). A comparison of reliability and construct validity between the original and revised versions of the Rosenberg Self-Esteem scale. *Psychiatry Investigation, 9*(1), 54–58
- Zeigler-Hill, V., & Terry, C. (2007). Perfectionism and Explicit Self-esteem: The Moderating Role of Implicit Self-esteem. *Self and Identity, 6*, 137–153.

## 1. pielikums

### Prokrastinācijas aptauja (Procrastination Scale, Lay, 1986)

#### Instrukcija:

Sekojošos apgalvojumus cilvēki varētu izmantot, lai aprakstītu sevi. Izmantojot piecu punktu skalu, novērtē katru apgalvojumu, cik lielā mērā tas tevi raksturo vai neraksturo. Ņem vērā, ka vērtība 3 skalā ir neitrāla – apgalvojums Tev nav ne raksturīgs ne neraksturīgs. Katram apgalvojumam izvēlies to ciparu piecu punktu skalā, kas Tevi vislabāk aprakstītu:

1 – nemaz nav raksturīgi

2 – visai neraksturīgi

3 – neitrāli

4 – visai raksturīgi

5 – ļoti raksturīgi

1.	Es bieži vien attopos veicam uzdevumus, ko biju paredzējis paveikt vairākas dienas iepriekš.	
2.	Es bieži vien palaižu garām koncertus, sporta pasākumus vai līdzīgus notikumus, jo nepamanos laicīgi iegādāties biļetes.	
3.	Plānojot svinības, es organizatoriskos jautājumus nokartoju jau ļoti savlaicīgi.	
4.	Kad no rīta ir laiks celties, visbiežāk es uzreiz arī izkāpju no gultas.	
5.	Pēc vēstules uzrakstīšanas var paiet vairākas dienas pirms es to nosūtu adresātam.	
6.	Pēc neatbildētiem zvaniem es parasti pārzvanu pie pirmās iespējas.	
7.	Pat tad, ja darba padarīšanai nepieciešams tikai apsēsties un to paveikt, es esmu pamanījis, ka tie bieži paliek nedarīti dienām ilgi.	
8.	Parasti es lēmumus pieņemu cik ātri vien iespējams.	
9.	Es lielākoties vilcinos pirms uzsāku darbu, kas man ir jādara.	
10.	Ceļojot man parasti ir jāsteidzas, lai nonāktu lidostā vai stacijā vajadzīgajā laikā.	
11.	Reti kad gadās tā, ka, gatavojoties doties ārpus mājām, esmu spiests kaut ko darīt pēdējā brīdī.	
12.	Kaut arī tuvojas kāda darba pabeigšanas termiņš, es bieži vien tērēju laiku, darot citas lietas.	
13.	Ja pienāk rēķins par mazu summu, es to apmaksāju uzreiz.	
14.	Ja es saņemu ielūgumu, uz kuru ir jāsniedz atbilde par manu ierašanos, parasti es to izdaru ļoti ātri.	
15.	Es bieži vien pabeidzu uzdevumu ātrāk, nekā tas ir nepieciešams.	
16.	Man vienmēr sanāk tā, ka iegādājos dzimšanas dienas vai Ziemassvētku dāvanas pēdējā brīdī.	
17.	Es parasti pat visnepieciešamākās lietas iegādājos pēdējā brīdī.	
18.	Es parasti paveicu visus darbus, ko esmu ieplānojis tajā dienā.	
19.	Es arvien saku – “Es to izdarīšu rīt”.	
20.	Es parasti parūpējos par visām darāmajām lietām pirms es vakarā apsēžos un atslābinos.	

## 2. pielikums

**Rozenberga Pašcieņas aptauja (Rozenberg Self-Esteem Scale, Rozenberg, 1965).**

### **Instrukcija:**

Katram apgalvojumam izvēlieties Jums atbilstošu vienu atbildes variantu – pilnībā nepiekrītu, daļēji nepiekrītu, daļēji piekrītu vai pilnībā piekrītu, attiecīgajā ailē ieliecot X.

		1 Pilnībā nepiekrītu	2 Daļēji nepiekrītu	3 Daļēji piekrītu	4 Pilnībā piekrītu
1.	Uzskatu, ka esmu vērtīgs cilvēks, vismaz vienlīdz labs, salīdzinājumā ar citiem				
2.	Uzskatu, ka man ir daudzas labas īpašības				
3*.	Visumā es sliecos domāt, ka esmu neveiksminieks				
4.	Es varu paveikt lietas tikpat labi, kā lielākā daļa pārējo cilvēku				
5*.	Uzskatu, ka man nav nekā daudz, ar ko lepoties				
6.	Esmu pozitīvi noskaņots pret sevi				
7.	Kopumā esmu apmierināts ar sevi				
8*.	Es vēlos, kaut varētu sevi cienīt vairāk				
9*.	Reizēm es pilnībā jūtos nekam nederīgs				
10*.	Dažreiz es domāju, ka no manis nav nekāda labuma				