

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLÓĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOLÓĢIJAS NODAĻA

**SAISTĪBA STARP PROKRASINĀCIJU UN PERFEKCIONISMU
SIEVIETĒM UN VĪRIEŠIEM**

BAKALaura DARBS

Autors: Karlīna Skalberga
Studenta apliecības Nr. ks12062
Darba vadītājs: docente Dr.psych. Anda Upmane

RĪGA 2017

ANOTĀCIJA

Pētījuma mērķis bija izpētīt, kādas sakarības vīriešu un sieviešu grupās vērojamas starp perfekcionismu un prokrastināciju, kā arī to, vai novērojamas šīs saistību atšķirības dzimumu starpā. Datu ievākšanai tika izmantotas divas aptaujas: Perfekcionisma aptauja (*Almost Perfect Scale-Revised Short Form*; Slaney, Mobley, Trippi, Ashby, & Johnson, 1996; latviešu valodā aptauju adaptējusi Renāte Buliņa 2009. gadā) un Prokrastinācijas aptauja (*Procrastination Scale*, Lay, 1986; latviešu valodā aptauju adaptējusi Renāte Buliņa 2011.gadā). Pētījumā piedalījās 68 respondenti (38 sievietes, 30 vīrieši) vecumā no 18 līdz 25 gadiem.

Pētījuma rezultātā secināts, ka eksistē saistība starp perfekcionismu un prokrastināciju, taču šī saistība ir atkarīga no perfekcionisma veida. Augstāki rādītāji skalā, kas norāda uz adaptīvo perfekcionismu, ir saistīti ar zemāku prokrastinācijas līmeni, savukārt augstāki rādītāji skalā, kas norāda uz neadaptīvo perfekcionismu, ir saistīti arī ar augstāku prokrastinācijas līmeni. Pētījumā netika atklātas atšķirības perfekcionisma un prokrastinācijas saistībā dzimumu starpā.

Atslēgas vārdi: adaptīvais perfekcionisms, neadaptīvais perfekcionisms, prokrastinācija, dzimums.

ABSTRACT

The aim of the research was to explore relationship between perfectionism and procrastination in female and male groups as well as the possible differences in this relationship in genders. Two scales were used to collect data: *Almost Perfect Scale-Revised Short Form* (Slaney, Mobley, Trippi, Ashby, & Johnson, 1996; scale adapted in Latvian by Renāte Buliņa in 2009) and *Procrastination Scale* (Lay, 1986; scale adapted in Latvian by Renāte Buliņa in 2011). 68 respondents (30 male, 38 female) between the age of 18 and 25 years participated in the research.

The results of the research indicate that a relationship between perfectionism and procrastination exists; however, this relationship depends on the type of perfectionism. Higher results on the scale related to adaptive perfectionism are correlated to lower levels of procrastination, while higher results on the scale indicating maladaptive perfectionism are correlated to a higher level of procrastination. The research does not show any differences in the relationships between perfectionism and procrastination in gender context.

Key words: adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, procrastination, gender.

SATURS

Anotācija	2
Abstract	3
Ievads	5
Prokrastinācijas jēdziens	8
Prokrastinācijas jēdziena definēšana un prokrastinācijas ietekme uz sabiedrību	8
Prokrastinācijas veidi	10
Prokrastinācijas iemesli	11
Prokrastinācijas novēršana	13
Perfekcionisms	15
Perfekcionisma definēšana un iemesli	15
Perfekcionisma veidi	16
Perfekcionisma ietekme uz indivīdu un sabiedrību	18
Perfekcionisma saistība ar prokrastināciju	20
Prokrastinācijas un perfekcionisma saistība	20
Perfekcionisma un prokrastinācijas saistība ar dzimumu	21
Pētījuma metode	24
Instrumentārijs	24
Procedūra	24
Rezultāti	25
Diskusija	28
Secinājumi	30
Literatūras saraksts	31

IEVADS

Prokrastinācija var tikt definēta kā “mērķtiecīga kavēšanās uzsākt darba veikšanu vai ievērot termiņus” (Ferrari, Johnson & McCown, 1995, 12) vai kā “brīvprātīga vēlamās darbības kavēšana par spīti tam, ka aizkavēšanās dēļ tiek sagaidīts sliktāks iznākums” (Steel, 2007, 65). Lielākā daļa autoru prokrastināciju uzskata par negatīvu parādību, un prokrastinācija izraisa nozīmīgas problēmas sabiedrībā – vismaz 20% pieaugušo cilvēku uzskata sevi par hroniskiem prokrastinatoriem (Harriott & Ferrari, 1996).

Prokrastinācija rada problēmas akadēmiskajā vidē (Tice & Baumeister, 1997), rūpniecības vidē (Sharma, 1997), kā arī individuāli katram cilvēkam – prokrastinācija ir saistīta ar depresiju, iracionāliem uzskatiem, zemu pašcieņu, nemieru un sliktiem mācību paradumiem (Solomon & Rothblum, 1984, kā minēts Tice & Baumeister, 1997). Tomēr tai var būt arī pozitīva ietekme uz veicamo darbu – konkrētas stresa formas var uzlabot cilvēka sniegumu un palielināt tā efektivitāti (Tice & Baumeister, 1997).

Iespējams izdalīt četrus prokrastinācijas veidus (izvairīšanās, uzbudinājums, bailes no izgāšanās un sacelšanās) (Steel, Brothen, Wambach, 2001). Attiecīgi katram no veidiem raksturīgi savi iemesli, kas rada prokrastināciju. Prokrastinācijai ir gan fizioloģiski, gan psiholoģiski iemesli, starp tiem ietilpst motivācijas trūkums, nepietiekama pašregulācija, ārējas kontroles trūkums, perfekcionisms, nemiers, bailes izgāzties, zema cilvēka efektivitāte un zema pašapziņa (Ackerman & Gross, 2005). Tāpat iespējams izdalīt arī ārējos apstākļus, kas ietekmē prokrastināciju – laika un resursu trūkumu, kā arī veicamā darba raksturu.

Viens no prokrastināciju izraisošajiem iemesliem ir perfekcionisms. Tas ir “tieksmās pēc izcilības un pārlietu augstu standartu uzstādīšana, ko papildina uzvedības pārāk kritisks novērtējums” (Flett and Hewitt, 2002, 456).

Perfekcionismam ir daudzveidīgi iemesli, starp kuriem var ietilpt gan gēni, gan bērna loma ģimenē, ģimenes attieksme pret bērnu, vecāku personības tips un spiediens no apkārtējiem (Laraba, 2014).

Visplašāk lietotais perfekcionisma iedalījums ir Ešbija un Raisa (Ashby & Rice, 2002) perfekcionisma dalījums adaptīvajā un neadaptīvajā perfekcionismā.

Adaptīvajiem perfekcionistiem raksturīga augstāka pašcieņa, akadēmiskie sasniegumi,

pozitīva ietekme, augsti standarti un apmierinātība ar savu sniegumu, šos standartus īstenojot, savukārt neadaptīvajiem perfekcionistiem raksturīga nesakrītība starp uzstādītajiem standartiem un sagaidīto rezultātu. Pētījumi saista neadaptīvo perfekcionismu ar dažādām psiholoģiskām problēmām, piemēram, depresiju, trauksmi un citiem psiholoģiskiem traucējumiem (Chang & Rand, 2000, kā minēts Wei et al., 2004).

Starp perfekcionisma radītajām sekām ietilpst emocionālās (piemēram, depresija un trauksme), sociālās (piemēram, izvairīšanās no sociālās dzīves), fiziskās (piemēram, bezmiegs), kognitīvās (piemēram, koncentrēšanās problēmas) un uzvedības (piemēram, pārmērīga darbu pārbaudīšana) sekas (Shafran, Egan & Wade, 2010). Tāpat arī perfekcionisms rada dažādas garīgās saslimšanas un traucējumus (Laraba, 2014).

Prokrastinācija perfekcionistu vidū ir ārkārtīgi izplatīta parādība, kas bieži tiek piedzīvota, jo indivīds ir tik aizņemts ar vēlmi izpildīt darbu izcili, ka labprātāk neuzsāk tā izpildi, nevis to izdara, bet nepaveic izcili (Shafran, Egan & Wade, 2010).

Ļoti maz pētījumu veikts par prokrastinācijas un perfekcionisma saistību ar dzimumu, un veiktajos pētījumos nav iegūti konkrēti secinājumi. Lielākā daļa zinātnieku uzskata, ka perfekcionismam nav saistības ar dzimumu (Laraba, 2014). Attiecībā uz prokrastināciju Stīls un Ferari (Steel & Ferrari, 2013) uzskata, ka vīrieši to dara biežāk nekā sievietes, savukārt citi autori (Schouwenburg, 1992, kā minēts Laraba, 2014) vai pat tas pats autors citos darbos (Laraba 1991, Laraba 2001) min, ka nav konkrētas saistības starp dzimumu un prokrastināciju.

Mūsdienās aktuāla ir prokrastinācijas un perfekcionisma saistības tālāka pētīšana, jo tā var novest pie jauniem atklājumiem šo parādību izpratnē un novēršanā.

Pētījuma mērķis:

Noskaidrot saistību starp prokrastināciju un perfekcionismu sievietēm un vīriešiem.

Pētījuma jautājumi:

1. Kāda ir prokrastinācijas un perfekcionisma saistība sievietēm un vīriešiem?
2. Kādas ir perfekcionisma un prokrastinācijas rādītāju atšķirības sievietēm un vīriešiem?
3. Vai pastāv atšķirības perfekcionisma un prokrastinācijas rādītāju saistībā starp vīriešiem un sievietēm?

Pētījuma mainīgie lielumi:

Prokrastinācija, perfekcionisms, dzimums.

Pētījuma dalībnieki:

Pētījuma izlasi veido 68 respondenti. Vīrieši un sievietes, studenti vecumā no 18 līdz 25 gadiem. Sadalīti divās grupās: sievietes (38 respondenti, $M = 22,38$, $SD = 1,90$) un vīrieši (30 respondenti, $M = 22,06$, $SD = 1,85$).

Instrumentārijs un procedūra:

Datu ievākšanai tika izmantotas divas aptaujas:

1. *Perfekcionisma aptauja* (Almost Perfect Scale-Revised Short Form; Slaney, Mobley, Trippi, Ashby, & Johnson, 1996). Latviešu valodā aptauju adaptējusi Renāte Buliņa 2009. gadā.
2. *Prokrastinācijas aptauja* (Procrastination Scale, Lay, 1986). Latviešu valodā aptauju adaptējusi Renāte Buliņa 2011.gadā.

Anketas tika izplatītas un aizpildītas interneta vidē. Bakalaura darbs sastāv no anotācijas, ievada, teorētiskās daļas, pētījuma metodes apraksta, rezultātu izklāsta, diskusijas daļas, secinājumiem un izmantotās literatūras saraksta. Teorētiskajā daļā iekļauts prokrastinācijas apraksts, raksturoti tā veidi, iemesli un novēršanas iespējas. Tāpat aprakstīts perfekcionisms, tā iemesli, veidi, ietekme uz sabiedrību un indivīdu, kā arī prokrastinācijas un perfekcionisma saistība un to atšķirības dzimumu starpā. Bakalaura darba apjoms ir 34 lappuses. Darbā izmantoti 41 literatūras avots.

PROKRASINĀCIJAS JĒDZIENS

Prokrasinācijas jēdziena definēšana un prokrasinācijas ietekme uz sabiedrību

Prokrasinācija ir plaši pazīstama un sen novērota parādība, kura nav konkrēti definēta – dažādi autori to izmanto dažādu parādību apzīmēšanai. Prokrasināciju iespējams noformulēt šādi: “mērķtiecīga kavēšanās uzsākt darba veikšanu vai ievērot termiņus” (Ferrari, Johnson & McCown, 1995, 12), “plānoto darbību nevajadzīga atlikšana” (Klingsieck, 2013, 24) vai “brīvprātīga vēlamās darbības kavēšana par spīti tam, ka aizkavēšanās dēļ tiek sagaidīts sliktāks iznākums” (Steel, 2007, 65). Autoru vidū atšķiras arī domas par prokrasinācijas būtību - daļa šo terminu izmanto, lai aprakstītu tikai disfunkcionālus kavēšanas veidus (Steel, 2007), savukārt citi uzskata, ka prokrasinācijā ietilpst arī tās pozitīvās izpausmes (Chu & Choi, 2005, kā minēts Klingsieck, 2013).

Klingsīka (Klingsieck, 2013) raksturo septiņus aspektus, ar kuriem iespējams atšķirt negatīvu prokrasināciju no tās pozitīvajam formām. Pirmais no šiem aspektiem ir atklāta vai slēpta darbības aizkavēšana (Ferrari, 1998, kā minēts Klingsieck, 2013), tam seko izpratne par nepieciešamību uzsākt vai pabeigt šo darbību (Lay & Brokenshire, 1993, kā minēts Klingsieck, 2013), kā arī darbības nozīmīgums – tā ir vajadzīga vai personīgi nozīmīga. Saistībā ar šīs kavēšanās veidu var teikt, ka tā ir brīvprātīga un aizkavēšanos neietekmē ārējie apstākļi (Milgram, Mey-Tal, & Levinson, 1998, kā minēts Klingsieck, 2013), tā ir nevajadzīga vai iracionāla (Steel, 2007), kavēšanās notiek par spīti zināšanām par tās iespējamajām negatīvajām sekām, turklāt to papildina subjektīvs diskomforts (Ferrari, 1994, kā minēts Klingsieck, 2013) vai citas negatīvas sekas (piemēram, Simpson & Pychyl, 2009, kā minēts Klingsieck, 2013).

Tomēr lielākā daļa pētnieku prokrasināciju definē kā procesu, kura ietvaros indivīds atliek darāmo darbu un kura rezultātā novērojama negatīva ietekme uz darāmā darba rezultātiem vai indivīda sniegumu.

Vismaz 20% pieaugušo cilvēku uzskata sevi par hroniskiem prokrasinātojiem (Harriott & Ferrari, 1996), turklāt Ferrari ar kolēģiem (Ferrari et al., 2007) ir atklājuši, ka prokrasinācija ir plaši izplatīta dažādās tautās, attiecīgi tai raksturīgas iezīmes, kas neatšķiras dažādu kultūru starpā, un nav novērojamas izteiktas atšķirības starp tautām.

Prokrastinācija ir vairāku sabiedrības problēmu centrā (Critchfield & Kollins, 2001, kā minēts Steel, 2010) – tā ir saistīta ar pienākumu veikšanas atlikšanu, kas var ietekmēt visas jomas, sākot no veselības (nevēlēšanās doties pie ārsta) līdz finansēm (maksājumu atlikšana). Tā var būt kaitīga ne tikai paša cilvēka psiholoģiskajai, fiziskajai un finansiālajai labklājībai, bet arī citiem cilvēkiem, kas ļaujās uz to, ka darbs tiks paveikts (Jaffe, 2013, kā minēts Gustavson et al., 2014). Attiecīgi prokrastinācijas novēršana ir kļuvusi par ļoti nozīmīgu jautājumu sabiedrības politikas iespaidošanā (Thaler & Sunstein, 2008; Lynch & Zauberman, 2006, kā minēts Steel, 2010).

Šaurākā mērogā prokrastinācija saistīta arī ar problēmām akadēmiskajā vidē. Vairāki pētījumi parādījuši, ka prokrastinācija ir saistīta ar zemākām sekmēm, sliktāku sniegumu konkrētos uzdevumos un mazākiem sasniegumiem individuāli strādājot (Tice & Baumeister 1997; Tuckman 2002; Wesley 1994, kā minēts Ackerman & Gross, 2005). Lai gan prokrastinācija var samazināt stresa līmeni īstermiņā, pētījumi par studentu prokrastināciju ir parādījuši, ka tā tomēr izraisa spēcīgu stresu. Studenti bieži satraucas par prokrastinācijas ietekmi un meklē psihologu palīdzību, jo tā liek viņiem justies nervoziem, vainīgiem un spiestiem rīkoties (Ferrari, Johnson, & McCown 1995).

Tāpat arī iespējams uzsvērt prokrastinācijas nozīmi rūpniecības jomā – Madāna Šarma (Madan Sharma, 1997) raksturo, ka prokrastinācijai ir raksturīga negatīva ietekme uz uzņēmuma produktivitāti un efektivitāti, kā arī uz tā darbinieku psiholoģisko stāvokli un sniegumu.

Arī individuāli katram cilvēkam prokrastinācija var radīt nozīmīgu negatīvu ietekmi, jo ir saistīta ar vairākām garīgās veselības problēmām. Solomons un Rotblūms (Solomon & Rothblum, 1984, kā minēts Tice & Baumeister, 1997) ir secinājuši, ka prokrastinācija ir ievērojami saistīta ar depresiju, iracionāliem uzskatiem, zemu pašapziņu, nemieru un sliktiem mācību paradumiem. Lejs, Edvards, Pārkers un Endlers (Lay, Edwards, Parker & Endler, 1989, kā minēts Tice & Baumeister, 1997) atklāja, ka eksāmenu laikā cilvēki, kuri ir atlikuši mācīšanos, jūt ārkārtīgi lielu nemieru. Tāpat arī pētnieki (piemēram, Lay, 1995, kā minēts Tice & Baumeister, 1997) ir bieži novērojuši saistību starp atraidījumu un prokrastināciju, savukārt Flets, Blankšteins un Mārtins (Flett, Blankstein & Martin, 1995, kā minēts Tice & Baumeister, 1997) izpētījuši, ka prokrastinācija ir saistīta ar augstu stresa līmeni, negatīviem dzīves notikumiem un ikdienas satraukumu. Attiecīgi ir samērā

daudz pierādījumu, kas liecina, ka prokrastinācija negatīvi ietekmē indivīda garīgo veselību.

Tomēr jāņem vērā, ka prokrastinācijai var būt arī pozitīva ietekme uz paveicamo darbu. Ir tādas stresa formas, kas spēj uzlabot cilvēka sniegumu, veicot konkrētu uzdevumu (Hanson, 1986, kā minēts Tice & Baumeister, 1997), turklāt stress ir ļoti individuāla pieredze, un konkrētas cilvēku grupas labāk darbojas tad, ja jūt satraukumu par paveicamo uzdevumu. Cits pozitīvs vai prokrastināciju attaisnojošs aspekts ir noderīgas informācijas pieejamība tikai laikā, kas tuvs termiņam – piemēram, ja students visu semestri apgūst jaunu informāciju, semestra beigās būs iespējams uzrakstīt labāku referātu nekā tā pirmajās dienās. Pēdējā svarīgā iespējamā prokrastinācijas priekšrocība ir efektivitātes palielināšanās – daļa cilvēku strādā daudz efektīvāk, ja zina konkrētā darba termiņu, kas strauji tuvojas. Konkrēta termiņa tuvošanās var palielināt indivīda efektivitāti, likt koncentrēties uz vienu uzdevumu un veicināt motivācijas pieaugumu (Amabile et al., 1976, kā minēts Tice & Baumeister, 1997).

Prokrastinācijas veidi

Atkarībā no prokrastinācijas iemesliem iespējams izdalīt dažādus tās veidus. Stīls, Bratens un Vambačs (Steel, Brothen, Wambach, 2001) apraksta četrus prokrastinācijas pamata veidus: izvairīšanos, uzbudinājumu, bailes no izgāšanās un sacelšanos. Šie veidi ir izdalīti gan pēc prokrastinācijas iemesliem, gan pēc cilvēkiem, kas ar to nodarbojas.

Pirmā kategorija ir izvairīšanās prokrastinācija, kad cilvēki izlemj atlikt darbus, kuri šķiet nepatīkami. Lai gan katram indivīdam nepatīkami šķiet atšķirīgi darbi, ir daļa cilvēku, kuriem nepatīkami šķiet grūtāki uzdevumi – ikdienā šādus cilvēkus mēdz saukt par slinkiem vai par hroniskiem prokrastinētājiem.

Nākamajā kategorijā ietilpst uzbudinājuma prokrastinācija – tādu darbu atlikšana, kuri nav ieinteresējoši, neizraisa uzbudinājumu. Šīs prokrastinācijas tipa cilvēki uzņemas pārāk daudz darba un rada situācijas, kurās nepieciešams strādāt stresa apstākļos (iepriekš apskatīts, ka daļai indivīdu prokrastinācija nozīmē pozitīva stresa apstākļus un attiecīgi produktīvāku darbu). Šī veida prokrastinatori varētu būt iemesls, kādēļ daļa prokrastinatoru ir ekstraverti un enerģiski (Liberty, 1993, kā minēts Wambach & Brothen, 2001). Atšķirībā no pirmās kategorijas

prokrastinatoriem indivīdi, kuriem raksturīga uzbudinājuma prokrastinācija, uzskata, ka daudzi uzdevumi ir patīkamāki tad, ja darbs notiek īsā laika posmā.

Trešajā kategorijā ietilpst prokrastinatori, kuriem ir bail no izgāšanās un no negatīva apkārtējo cilvēku vērtējuma. Kā minēts iepriekš, prokrastinācija bieži ir saistīta ar neracionāliem uzskatiem, nemieru un perfekcionismu, attiecīgi gadījumos, kad indivīdi, kuriem ir bail no izgāšanās, atklāj, ka atpaliek no noliktajiem termiņiem, viņi neizmanto stratēģijas darbu veikšanai, bet gan atliek darbu, lai nebūtu tas jāatsāk. Tāpat arī šie cilvēki mēdz darbā ieguldīt maz pūļu, lai gadījumā, ja darba veikšana neizdodas, būtu iespējams izgāšanos novelt uz maz ieguldīto darbu.

Pēdējā kategorijā ietilpst sacelšanās jeb neorganizētie prokrastinētāji – tie ir cilvēki, kuriem patīk uzdevumus veikt pašiem savā stilā, neievērojot termiņus, neņemot vērā citu cilvēku ieteikumus un paļaujoties uz savām (bieži vien nepietiekamajām) prasmēm. Pētījumi atklājuši stipru negatīvu saistību starp sevis pārvaldības un disciplīnas metodēm un prokrastināciju (Schouwenburg & Lay, 1995, kā minēts Wambach & Brothen, 2001). Šī saistība norāda uz saikni starp prokrastināciju un zemu pašapziņu, kā arī sliktām laika plānošanas prasmēm.

Četras aprakstītās kategorijas var tikt izmantotas, lai iedalītu prokrastinētājus dažādās grupās un censtos saprast šo darbību iemeslu, tomēr prokrastināciju ietekmējošie iemesli ir daudz daudzveidīgāki un plašāki, kā iespējams redzēt nākamajā nodaļā.

Prokrastinācijas iemesli

Iespējami vairāki iemesli prokrastinācijas norisei, kas iekļauj fizioloģiskas norises cilvēkā, kā arī psiholoģiskus mehānismus – indivīda nespēju uzturēt motivāciju, vēlmi atvieglot problēmas un novērst stresu. Tāpat iespējams novērot vairākus uzvedības jeb kognitīvos faktorus, kā arī ārējos apstākļus, kas saistīti ar prokrastināciju.

Pēc Stīla (Steel, 2010) domām, prokrastinācijas iemesls ir īstermiņa apmierinājums, kurš novērš uzmanību no ilgtermiņa ieguvumiem. No neirobioloģijas skatījuma ilgtermiņa mērķi veidojas galvenokārt smadzeņu garozas pieres daivā (*prefrontal cortex*), taču tos var pārspēt limbiskās sistēmas impulsi, kas ir īpaši jutīgi pret konkrētiem stimuliem, saistīti ar tūlītēju apmierinājumu (Kahneman, 2003, kā minēts Steel, 2010). Tā rezultātā tiek plānots strādāt, bet tad izrādās, ka vēlmes ir

mainījušās, un lielāka uzmanība tiek pievērsta īstermiņa vēlmēm. Tas izskaidro arī to, kādēļ ar prokrastināciju cieši saista ar impulsivitāti (Steel, 2007) – cilvēki atliek darbus ar ilgtermiņa ieguvumiem, jo uzmanība no tiem tiek impulsīvi novērsta ar īstermiņa kārdinājumiem.

Pēc van Ierdes (Van Eerde, 2000) domām, prokrastinācija ir motivācijas mehānisms, ar kuru iespējams īslaicīgi izvairīties no draudošas situācijas, tādā veidā aizsargājot cilvēka labklājību īstermiņā. Prokrastinācija notiek tad, kad šī draudošā situācija tiek risināta ar izvairīšanās metodi – pārceļot darbību uz vēlāku laiku.

Prokrastinācijas gadījumā šī izglābšanās nozīmē darba atlikšanu pēc iespējas ilgāk – šī izvairīšanās no darba veikšanas noved pie samazināta stresa līmeņa, negatīva pastiprinājuma, kas nodrošina uzvedības atkārtošanos (Van Eerde, 2000). Ne vienmēr ir iespējama izvairīšanās no problēmas, bet to var nodrošināt arī uzmanības novēršanu, tādā veidā samazinot emocionālā diskomforta ietekmi, to noliedzot vai izvairoties no tā, piemēram, piezvanot kādam tā vietā, lai sāktu rakstīt sarežģītu rakstu (Sabini & Silver, 1982, kā minēts Van Eerde, 2000). Tā parasti ir aktivitāte, kuru cilvēks vēlāk nožēlo, jo tā nav sevišķi nozīmīga.

Noteikti arī citi uzvedības un kognitīvie faktori, kas veicina prokrastināciju, galvenokārt saistībā ar prokrastinējošā indivīda personību vai psiholoģisko stāvokli – prokrastinācija ir saistīta ar motivācijas trūkumu, nepietiekamu pašregulāciju, ārējas kontroles trūkumu, perfekcionismu, nemieru, bailēm izgāzties, zemu cilvēka efektivitāti un zemu pašapziņu (Haycock, McCarthy & Skay 1998; Janssen & John 1999; Saddler & Buley 1999; Senecal, Koestner, & Vallerand 1995, kā minēts Ackerman & Gross, 2005). Lielā daļā skaidrojumu ļoti nozīmīga ir pašapziņa. Burka un Jueņa (Burka & Yuen, 1990, kā minēts Ackerman & Gross, 2005) uzskata, ka prokrastinācija ir veids, kā izpaust iekšējo konfliktu un aizsargāt ievainojamu pašapziņas sajūtu. Solomons un Rotblūms (Solomon & Rothblum, 1984, kā minēts Ackerman & Gross, 2005) atklāja, ka lielākā daļa studentu, kad tiem tika jautāts par prokrastinācijas iemesliem, minēja bailes no izgāšanās, kas konkrētāk tika raksturotas kā satraukums veikt darbu, perfekcionisms un pašapziņas trūkums. Tāpat arī prokrastinācija saistīta ar organizācijas trūkumu, zemu apzinīguma līmeni un sliktām laika pārvaldes prasmēm (Pychyl, Lee, Thibodeau, & Blunt, 2000, kā minēts Ackerman & Gross, 2005). Atklāts, ka ar prokrastināciju saistīti vairāki kognitīvie mainīgie, ieskaitot neracionālus viedokļus un izkropļotu izpratni par pieejamo un

darba paveikšanai nepieciešamo laiku (Kachgal, Hansen, & Nutter 2001; kā minēts Ackerman & Gross, 2005).

Ja prokrastinācijas iemeslus analizē sakarā ar situācijas iezīmēm, nevis paša cilvēka – prokrastinētāja – rakstura īpašībām vai raksturīgajām darbībām, nepieciešams minēt, ka prokrastinācija ir saistīta ar laika un resursu trūkumu, savukārt prokrastinācijas iestāšanās iespējamību samazina iespēja veikt darbu pastāvīgi. Nozīmīgs faktors, kuru minējuši vairāki pētnieki (Soloman & Rothblum, 1984; Milgram, Sroloff, & Rosenbaum, 1988; Milgram Marshevsky, & Sadeh, 1995, kā minēts Sharma, 1997): prokrastinācija ir daudz izteiktāka tad, ja paveicamais uzdevums tiek uzskatīts par nepatīkamu.

Visi prokrastinācijas iemesli var tikt dalīti divās grupās: iekšējie apstākļi (fizioloģiskās norises cilvēka smadzenēs, cilvēka rakstura īpašības, iekšējās pašapziņas un motivācijas trūkums) un ārējie apstākļi (laika un resursu trūkums, kā arī veicamā darba raksturs). Šīs abas grupas var iedarboties uz cilvēka lēmumu prokrastinēt gan kopīgi, gan katra atsevišķi, t.i., prokrastinācijas iestāšanās iespējama gan tikai viena iemesla, gan daudzveidīgu iemeslu kopuma ietekmē.

Prokrastinācijas novēršana

Tā kā prokrastinācijai ir daudzveidīgi iemesli, arī to novēršana ir komplicēts process, kurā ietilpst izpratne par problēmas esamību, sapratne par prokrastinācijas būtību, vēlme laboties un konkrēti soļi, kurus iespējams izmantot, lai mazinātu prokrastinācijas ietekmi.

Pēc Dominika Voges (Voge, 2007) domām, pirmais solis prokrastinācijas novēršanā ir izpratne par problēmu un iemesliem, kādēļ prokrastinācija notiek, jo nav iespējams izstrādāt efektīvu problēmas risinājumu, nezinot, kāda ir problēma. Lielai daļai cilvēku jau apzināšanās par prokrastinācijas problēmu un tās ietekmes pamanīšana ikdienas dzīvē var nozīmēt lielu soli tās novēršanas virzienā, jo prokrastinācijas īsto iemeslu apzināšanās ir galvenā metode tās novēršanā (Voge, 2007).

Lai novērstu prokrastināciju situācijā, kad indivīdam jau ir pietiekamas zināšanas par tās esamību, iespējams izmantot dažādas laika pārvaldes metodes un rīkus – vislabāk izmantot tos, kas samazina stresu un bailes un uzsver gandarījumu darba pabeigšanas gadījumā. Savukārt metodes, kas uzsver darbu apjomu un palielina

stresu (piemēram, gara darāmo darbu saraksta izveidošana), var pat kaitēt produktivitātei un palielināt prokrastinācijas apjomus. Voge (Voge, 2007) iesaka uzstādīt saprātīgus mērķus, sadalīt darbus mazākās kategorijās un apbalvot sevi pēc darba paveikšanas.

Nākamais nozīmīgais prokrastinācijas iemesls un prokrastinācijas novēršanas aspekts ir attiecīgi motivācijas trūkums un tās radīšana. Lai cīnītos pret prokrastināciju, ļoti nozīmīgi, lai indivīds justos motivēts produktīvu iemeslu dēļ, nevis negatīvas ārējās ietekmes dēļ. Lai gan negatīva ārējā ietekme var būt ļoti spēcīga, tā nespēj samazināt prokrastināciju, jo veicina negatīvu emociju un stresa rašanos, savukārt tas veicina prokrastinācijas attīstību. Voge (Voge, 2007) iesaka koncentrēties uz mērķiem – pierakstīt tos kādā redzamā vietā vai vizualizēt citā veidā.

Pēdējais nozīmīgais aspekts prokrastinācijas novēršanā, kas gan vairāk saistīts tieši ar darbu klasē vai studijām, ir nemītīga iesaiste nepieciešamajās darbībās – students, kurš konkrētā priekšmetā ir pasīvs un neieinteresēts, nav motivēts mācīties un nespēj izprast mācību priekšmeta tematus. Motivācijas trūkums un nepietiekamas zināšanas atkal noved pie prokrastinācijas, tāpēc prokrastinācijas pārvarēšanai nepieciešams uzstādīt sasniedzamus, bet ambiciozus mērķus un būt pārliecinātam par darāmā darba nozīmīgumu (Voge, 2007).

Iespējams secināt, ka prokrastinācijas novēršana ir atkarīga no to radošajiem iemesliem, savukārt šie iemesli var būt ļoti daudzveidīgi. Galvenās metodes prokrastinācijas novēršanā ir motivācijas veicināšana, laika plānošanas metožu izmantošana un tādu darbu izvēle, kas šķiet jēgpilni un interesanti. Vairāki autori uzsver, ka tieši garlaicīgi, pārlietu sarežģīti vai šķietami biedējoši uzdevumi ir galvenais iemesls, kādēļ cilvēki nodarbojas ar prokrastināciju.

PERFEKCIONISMS

Perfekcionisma definēšana un iemesli

Salem Press Encyclopedia of Health (2016) definē perfekcionismu kā nepieciešamību būt izcilam (perfektam) vai tādām izlikties. Perfekcionisms tiek definēts arī kā tendence uzstādīt un censties sasniegt nereāli augstus mērķus un standartus (Hewitt & Flett, 1991). Šie paši autori perfekcionismu definē kā “tiekšanos pēc izcilības un pārlieku augstu standartu uzstādīšana, ko papildina uzvedības pārāk kritisks novērtējums” (Flett and Hewitt, 2002, 456).

Tiek uzskatīts, ka perfekcionismam ir ļoti daudzveidīgi un dažādi iemesli, kas saistīti gan ar apkārtējās vides ietekmi, gan ar iedzimtību. Tāpat arī dažādas blakus iezīmes, piemēram, temperaments un pašapziņa var stipri ietekmēt perfekcionisma ietekmi uz indivīdu (Shafran, Egan, Wade, 2010).

Perfekcionisms tradicionāli tiek uzskatīts par pielāgošanās grūtību problēmu. Lai gan lielākā daļa zinātnieku uzskata, ka perfekcionisma pamatā ir augstu standartu uzstādīšana, ir arī tādi, kas uzsver - augsti standarti rada perfekcionismu tikai tad, ja ir nesasniedzami un galu galā noved pie vilšanās, samazinātas pašcieņas un citām smagām sekām (Horney, 1990). Šajā aspektā nepieciešams izdalīt dažādus perfekcionisma veidus, kas tiek veikts nākamajās apakšnodalās.

Zinātniekiem ir atšķirīgi viedokļi par perfekcionisma iemesliem. Lēmens (Leman, 1998) uzskata, ka perfekcionismu izraisa kritika no vecāku puses un bailes izgāzties. To ietekmē arī bērna loma ģimenē – pētījumi norāda, ka bērna dzimšanas kārtībai ģimenē (vecākais, vidējais vai jaunākais) ir liela ietekme uz perfekcionisma rašanos, jo vecākie bērni un vienīgie bērni tiek uzskatīti par perfekcionismam vieglāk pakļautu grupu. Pirmie bērni uzaug galvenokārt kopā ar pieaugušajiem, tāpēc bieži intensīvi uztver autoritātes konceptu un ideju, ka autoritātēm vienmēr ir taisnība un jāpaklause (Laraba, 2014). Starp perfekcionisma iemesliem Lēmens iekļauj arī pesimistisku attieksmi pret dzīvi, vecāku personības tipu (ja vecāks ir perfekcionists, lielāka iespēja, ka arī bērns tāds būs) un spiedienu no apkārtējiem (Leman, 1998).

Frosts (Frost et al., 1990) izdala vairākus perfekcionistu aspektus – tie ir satraukums par kļūdām (kļūdas nozīmē izgāšanos), pārāk augsti personīgie standarti, lielas cerības un arī kritika no vecāku puses, šaubas par sevi un nepieciešamība pēc

kārtības. Šo iezīmju esamība automātiski nenozīmē, ka indivīds ir perfekcionists, taču šaubas par sevi un bailes pieļaut kļūdas veido šīs personības iezīmes pamatu.

Šafrāna, Egāna un Veida (Shafran, Egan, Wade, 2010) apraksta, ka pētījumos ar dvīņiem secināts – no 24 līdz 49 % gadījumu perfekcionisms var būt iedzimts, savukārt pārējos gadījumos perfekcionisms ir apkārtējās vides radīta parādība. Tomēr svarīgi piezīmēt, ka arī tad, kad perfekcionisms ir iedzimts, par to nav atbildīgs viens konkrēts gēns.

Pētījumos līdz šim nav noteikti precīzi perfekcionisma rašanās iemesli. Lielākā daļa zinātnieku (piemēram, Shafran, Egan, Wade; Laraba, 2014; Leman, 1998) uzskata, ka perfekcionismu izraisa vairāku apstākļu kopums, nevis tam ir viens konkrēts iemesls. Starp šiem apstākļiem var ietilpt gēni, audzināšana, apkārtējās vides ietekme un augsti personīgie standarti.

Perfekcionisma veidi

Izstrādāti vairāki iedalījumi, ar kuriem iespējams raksturot perfekcionisma veidus, no tiem aprakstīti trīs plašāk izplatītie: Hevita un Fleta trīs aspektu perfekcionisma iedalījums, Stēbera un Oto divu dimensiju modelis un Ešbija un Raisa vairāku dimensiju koncepts.

Hevits un Flets (Hewitt and Flett, 1991) apskatīja trīs veidu perfekcionismu: uz sevi orientēto perfekcionismu (paša uzstādīti augsti standarti), uz citiem vērsto perfekcionismu (indivīda uzstādīti standarti citiem cilvēkiem) un sociāli radītu perfekcionismu (citu cilvēku uzstādīti standarti indivīdam). Tikai sociāli radītais perfekcionisms ir saistīts ar akadēmisko uzdevumu prokrastināciju, jo studenti, kuri uzskata, ka apkārtējie viņiem uzliek augstus standartus, prokrastinēs drīzāk nekā tie, kas nejūt ārējo spiedienu (Ferrari, 1992).

Pētījumi liecina, ka iespējams noteikt divas galvenās perfekcionisma dimensijas: *tiekšanos pēc izcilības* un *bažas par perfekcionismu* (Stoeber & Otto, 2006, kā minēts Jadidi, Mohammadkhani, Tajrishi, 2011). Tiekšanās uz izcilību iekļauj tos perfekcionisma aspektus, kas saistīti ar personīgajiem standartiem un tiekšanos uz izcilību, galvenokārt pozitīvām iezīmēm, procesiem un rezultātiem, piemēram, savu stipro pušu apzināšanos, spēju pielāgoties un pozitīvu ietekmi, kā arī augstākā līmenī – uz subjektīvās labklājības un psiholoģiskās pielāgošanās uzlabojumiem (Jadidi et al., 2011).

Savukārt bažās par perfekcionismu ietilpst tie perfekcionisma aspekti, kas tiek uzskatīti par neirotiskiem, neveselīgiem vai maladaptīviem, piemēram, bažas par kļūdām un šaubas par darbībām. Cilvēki ar disfunkcionālu perfekcionismu drīzāk izvairīsies no situācijām, kurās tiem ir jācenšas sasniegt savi augstie standarti, un šādā gadījumā bieži tiek pielietota prokrastinācija. Neseni pētījumi ierosina, ka lielākā daļa perfekcionistu par jomu, kuru visvairāk ietekmē perfekcionisms, uzskata savu darba vietu, taču perfekcionisms ietekmē arī citas jomas, visvairāk – attiecības ar cilvēkiem (Stoeber & Stoeber, 2009, kā minēts Jadidi et al., 2011).

Pēdējo desmitgadu laikā perfekcionisms ir aprakstīts kā vairāku dimensiju koncepts, kurā ietilpst adaptīvās un maladaptīvās (neadaptīvās) sastāvdaļas (Slaney, Rice, Mobley, Tirppi, Ashby, 2001). Secināts, ka neadaptīviem perfekcionistiem novērojama lielāka nesakritība starp to augstajiem standartiem un reālo sniegumu. Pētījumos atklāts, ka adaptīvajam perfekcionistam raksturīga augstāka pašcieņa, akadēmiskie sasniegumi, pozitīva ietekme (Ashby & Rice, 2002), augsti standarti un apmierinātība ar savu sniegumu, šos standartus īstenojot. Šāda veida perfekcionisms veicina pašapziņu un ir nozīmīga cilvēka identitātes daļa. (Burka, Yuen, 1990) Gilman un Ashby (2003) atklāja, ka adaptīvajiem perfekcionistiem ir raksturīga augstāka pašapmierinātība nekā neadaptīvajiem perfekcionistiem vai neperefekcionistiem.

Savukārt neadaptīvajiem perfekcionistiem raksturīga nesakritība starp augstajiem standartiem un sniegumu, attiecīgi indivīds nav apmierināts ar veidu, kādā paveikts uzdevums. Pētījumi saista neadaptīvo perfekcionismu ar dažādām psiholoģiskām problēmām, piemēram, depresiju, trauksmi un citiem psiholoģiskiem traucējumiem (Chang and Rand, 2000). Tā kā šī veida perfekcionisti ir paškritiski, tiem ir lielāks risks novērot perfekcionisma negatīvos aspektus: depresijas rašanos un zemu pašcieņu. Neadaptīvie perfekcionisti baidās pieļaut kļūdas, kā arī sagaida no sevis vairāk, nekā ir reāli iespējams, tāpēc augstie standarti, kas var kalpot motivācijas radīšanai, darbojas tieši pretēji – traucē sasniegt uzstādīto mērķi. (Burka, Yuen, 1990).

Tātad, perfekcionismu iespējams iedalīt ļoti daudzveidīgās kategorijās, šo parādību iedalot pēc parādības iemesla jeb “autora” (paša vai citu cilvēku radīts perfekcionisms), pēc perfekcionisma aspektiem (pozitīvajiem – tiekšanos pēc izcilības; negatīvajiem – bažas par savu mērķu sasniegšanu jeb bažas par perfekcionismu) vai pēc perfekcionistu veidiem, izdalot adaptīvos un neadaptīvos perfekcionistus.

Perfekcionisma ietekme uz indivīdu un sabiedrību

Perfekcionisms ir plaši izplatīta parādība, kurai ir novērojamas izteiktas negatīvas sekas, kas var intensīvi un ilgstoši ietekmēt perfekcionista dzīvi, kā arī radīt dažādas slimības vai traucējumus.

Starp perfekcionisma radītajām sekām ietilpst emocionālās (piemēram, depresija un trauksme), sociālās (piemēram, izvairīšanās no sociālās dzīves), fiziskās (piemēram, bezmiegs), kognitīvās (piemēram, koncentrēšanās problēmas) un uzvedības (piemēram, pārmērīga darbu pārbaudīšana) sekas (Shafran et al., 2002, kā minēts Lo, Abbott, 2006). Paša uzstādīti pārmērīgi augsti standarti un sevis pašnovērtējums, ņemot vērā tikai sasniegumus un veiksmi, rada palielinātas bailes izgāzties, kritisku sevis novērtējumu un lielākas bailes nespēt sasniegt noteiktos standartus. Tā rezultātā ir reālāka iespēja patiešām nerasniegt šos standartus. Pašam perfekcionista reālā vai uztvertā izgāšanās nozīmē paškritiku, tālāku negatīvu novērtējumu un izteiktāku pārliecību par nepieciešamību sasniegt standartus.

Perfekcionismam ir novērojama korelācija ar pielāgošanās grūtībām, ieskaitot depresiju, trauksmi, zemu pašcieņu un sociālās fobijas (Neumeister, 2004). Tas ir riska faktors obsesīvi kompulsīvajiem traucējumiem, ēšanas traucējumiem, sociālajai trauksmei un fobijai, ķermeņa dismorfiskajiem traucējumiem, darbaholismam, paškaitējumam (*self harm*), atkarību izraisošo vielu pārmērīgai lietošanai un klīniskajai depresijai, kā arī fiziskām problēmām, piemēram, hroniskam stresam un sirds slimībām (Laraba, 2014). Turklāt pētījumos atklāts, ka perfekcionistiem ir augstāki mirstības rādītāji nekā cilvēkiem, kuriem perfekcionisms nav raksturīgs (Allen, 2003).

Daudzi pētījumi ir atklājuši pozitīvu saistību starp perfekcionismu un stresu (Hewitt & Flett, 1993, kā minēts Souza et al., 2011). Atklāts, ka perfekcionisms rada stresu un tam ir tieša ietekme uz trauksmi un negatīvām izjūtām. Tas norāda, ka indivīdus ar augstāku perfekcionisma līmeni dzīves stresa radītāji ietekmē asāk, tāpēc viņi izjūt augstākus trauksmes līmeņus un zemākus subjektīvās labsajūtas līmeņus.

Tāpat perfekcionisms iesaistīts ar izdegšanas sindromu (*burnout*). Tā ir parādība, kurā novērojams emocionāls pārgurums, depersonalizācija un samazināta personīgo sasniegumu izjūšana – parasti tā raksturīga darbiniekiem, kas iesaistīti darbā ar cilvēkiem (Maslach, 1982, kā minēts Souza et al., 2011). Maslaka to ir aprakstījusi kā

atbildi uz konstantu emocionālu spiedienu, kas rodas, darbojoties ar problemātiskiem indivīdiem, un kā darba stresa veidu, kas rodas no sociālās mijiedarbības starp pakalpojuma sniedzēju un saņēmēju.

Perfekcionisms ir parādība, kas ļoti negatīvi ietekmē cilvēku, kurš to piedzīvo, kā arī netieši - apkārtējo sabiedrību. Negatīvo ietekmi rada perfekcionisma ietekmē parādījušās slimības un traucējumi. Šādā gadījumā terapija jāvelta gan slimību un traucējumu, gan perfekcionisma ārstēšanai un izmaiņšanai. (Shafran, Egan, Wade, 2010).

PERFEKCIONISMA SAISTĪBA AR PROKRASINĀCIJU

Prokrasinācijas un perfekcionisma saistība

Perfekcionistu vidū prokrasinācija ir ārkārtīgi izplatīta parādība, kas bieži tiek piedzīvota, jo indivīds ir tik aizņemts ar vēlmi izpildīt darbu izcili, ka labprātāk neuzsāk tā izpildi, nevis to izdara, bet nepaveic izcili. Tāpat kā citos gadījumos, kad novērota uzmanības novēršana un izvairīšanās no problēmas, arī šajā gadījumā to rada tik spēcīgas bailes no izgāšanās, ka indivīds labprātāk neveic darbu, nevis riskē ar sevis uzstādīto standartu nesasniegšanu (Shafran, Egan, Wade, 2010).

Aptuveni 7 % prokrasinātu uzskata perfekcionismu par prokrasināciju veicinošu faktoru (Haycock, 1993, kā minēts Steel, 2007). Lielākā daļa autoru prokrasināciju un perfekcionismu saista divu iemeslu dēļ: bailes no izgāšanās, veicot konkrētu darbu, un nereālu prasību uzstādīšana.

(No Salem Press Encyclopedia of Health) Perfekcionisti bieži nodarbojas ar prokrasināciju, jo saprot, ka izcilība (perfekcija) ir nesasniedzams mērķis, tāpēc tos mēdz paralizēt bailes – viņi nespēj pieķerties projektam vai to turpināt. Perfekcionisti izprot, ka izgāšanās ir ļoti ticams iznākums, tāpēc izvēlas pēc iespējas ilgāk neuzsākt projektu.

Vairāki autori ierosinājuši, ka eksistē saistība starp prokrasināciju un perfekcionismu. Burka un Jueņs (Burka and Yuen, 1983, kā minēts Ferrari, Johnson and McCown, 1995) uzskata, ka prokrasinatori sev uzstāda nereālistiskas prasības. Šie autori ierosinājuši, ka prokrasinatoriem ir raksturīgas vairākas kognitīvās īpašības, kas saistītas ar perfekcionismu.

Flets, Hevits, Blankšteins un Koleidins (Flett, Hewitt, Blanksten & Koleidin, 1991, kā minēts Ferrari, Johnson and McCown, 1995) uzskata, ka gan perfekcionisms, gan prokrasinācija ir saistīti ar neracionālu uzskatu veicināšanu un bailēm no izgāšanās.

Flets, Blankšteins, Hevits un Koledins (Flett, Blankstein, Hewitt, Koledin, 1992) atklāja, ka ir novērojama izteikta saistība starp sociāli radīto perfekcionismu un prokrasinācijas parādīšanos. Arī Frosts un kolēģi (Frost et al., 1990) atklāja, ka akadēmiskā prokrasinācija ir saistīta ar izteiktām vecāku cerībām un kritiku no vecākiem, savukārt perfekcionisms ir cieši saistīts ar bailēm no izgāšanās un vēlmi

izvairīties no uzdevumiem. Turklāt viņi atklāja, ka perfekcionisms ir ciešāk saistīts ar bailēm no izgāšanās nekā ar izvairīšanos no darbiem.

Ja perfekcionisti nav sasnieguši savus mērķus, viņi izjūt tādas sāpīgas emocijas kā vainas apziņu, kaunu, dusmas un apkaunojumu (Flett un Hewitt, 2002). Bailes no šāda negatīva novērtējuma var motivēt cilvēkus izvairīties no nozīmīgiem uzdevumiem, kuros viņiem ir bail izgāzties (Ferrari, Johnson and McGown, 1995, kā minēts Kopylov, 2012), attiecīgi perfekcionisms izraisa prokrastināciju un darbu atlikšanu.

Visos minētajos gadījumos galvenā problēma ir mērķa un darbības pilnīga nesakritība – ja perfekcionists prokrastinē, viņa mērķis ir sasniegt izcilu rezultātu, taču prokrastinācijas rezultātā, visticamāk, tiks sasniegts pilnīgi pretējais. Ilgstoša darbu atlikšana var radīt tik izteiktu trauksmes izjūtu, ka tā var ietekmēt darba kvalitāti brīdī, kad tas beidzot tiek sākts. Tāpat arī prokrastinācija var novest pie darbu uzkrāšanās, tāpēc, kad tos ir nepieciešams uzsākt, tiek izjusta ārkārtīga trauksme un bailes (Shafran, Egan, Wade, 2010).

Perfekcionisma un prokrastinācijas saistība ar dzimumu

Literatūrā par perfekcionismu ļoti maza uzmanība pievērsta dzimuma ietekmei. Tajos dažos pētījumos, kuros tiek apskatītas dzimumu atšķirības perfekcionistu starpā, lielākā daļa zinātnieku ir norādījuši tikai uz nelielām atšķirībām vai tās nav novērojuši vispār (Laraba, 2014). Pārkers (Parker, 1997) ir ierosinājis, ka sieviešu vidū ir vairāk cilvēku, kuri var tikt identificēti kā adaptīvie perfekcionisti, un vīrieši biežāk vispār nav perfekcionisti, tomēr vairākos pētījumos ir parādīts, ka perfekcionisma kontekstā nav īpašu dzimumu atšķirību (Grzegorek et al., 2004, kā minēts Laraba, 2014).

Tomēr lielākā daļa no šiem pētījumiem ir koncentrējušies uz universitātes vecuma indivīdiem, un pētījumos, kas pēta iespējamās atšķirības starp bērniem, ir atklātas ievērojamas atšķirības starp puīšiem un meitenēm: meitenes biežāk nekā zēni ziņoja par lielākām cerībām un pieprasījumiem no vecāku puses, kā arī intensīvākām bažām par kļūdām (Siegle, Schuler, 2000). Taču vēlāk veiktā pētījumā šie rezultāti vairs netika apstiprināti (Sondergeld et al., 2007, kā minēts Laraba, 2014).

Flets un kolēģi (Flett et al., 1991) atklāja, ka saistība starp sociāli radītu perfekcionismu un prokrastināciju kaut kādā ziņā ir izteiktāka vīriešiem nekā sievietēm, taču ir iespējami dažādi faktori, kas var radīt šīs atšķirības, piemēram, ar

dzimumu saistītas atšķirības reakcijās uz kontroles zudumu, saistīto uzvedību un nepieciešamību saglabāt reputāciju.

Hibards un Valtons (Hibbard, Walton, 2014) apraksta, ka vecāku audzināšanas stilam ir nozīmīga ietekme uz perfekcionisma rašanos, un tā ir vienlīdzīgi novērojama gan vīriešiem, gan sievietēm. Taču novērots, ka silta attieksme no vecākiem (*parental warmth*) ir īpaši nozīmīga tieši vīriešiem, jo tā ļauj nošķirt būtību no sasniegumiem – ja tiek izjūsta silta, laipna attieksme no vecāku puses, tā ļauj vieglāk izvairīties no pārmērīga satraukuma par kļūdu pieļaušanu un savu spēju apšaubīšanu.

Attiecībā uz prokrastināciju un tās saistību ar dzimumu autoru domas dalās. Stīls un Ferari (Steel & Ferrari, 2013, 51) uzskata, ka “vīrieši prokrastinē vairāk nekā sievietes”, savukārt citi autori vai pat tas pats autors citā darbā (Ferrari, 1991; Ferrari, 2001; Schouwenburg, 1992, kā minēts Demir and Ferrari, 2009) min, ka nav konkrētas saistības starp dzimumu un prokrastināciju. Dzimumu atšķirības prokrastinācijas aspektā var būt saistītas arī ar atšķirībām impulsu kontrolē un emocionālajā stabilitātē.

Turpretim Demirs un Ferari (Demir, Ferrari, 2009) savā pētījumā atklājis, ka akadēmiskā vidē sievietes prokrastinē biežāk, turklāt katram dzimumam raksturīgi atšķirīgi iemesli prokrastinācijai. Šajā pētījumā tika secināts, ka sievietes biežāk prokrastinē izgāšanās baiļu dēļ un slinkuma dēļ, savukārt vīrieši atliek darbu veikšanu uz pēdējo brīdi, jo ir pieraduši riskēt, kā arī tādēļ, ka vēlas pretoties kontrolei no augstākas institūcijas puses.

Lai gan šis jautājums nav daudz pētīts, attiecībā uz perfekcionismu iespējams teikt, ka neeksistē atšķirības dzimumu starpā vai tās ir ļoti nelielas (šajā gadījumā perfekcionisms ir vairāk raksturīgs vīriešiem). Savukārt attiecībā uz prokrastinācijas saistību ar dzimumu autoru domas ir ļoti pretrunīgas un neeksistē viens viedoklis. To īpaši spilgti parāda zinātnieka Ferari darbu atšķirīgie rezultāti – tie liecina, ka uz jautājumu, vai prokrastinācijas biežumu ietekmē dzimums, nav vienas konkrētas atbildes.

Prokrastinācija un perfekcionisms ir svarīgas parādības, kas var indivīdus ietekmēt gan pozitīvi, gan negatīvi, kā arī izpausties dažādos dzīves aspektos un dažādā intensitātē. Prokrastinācijas un perfekcionisma saistība dzimumu kontekstā nav daudz pētīta, tāpēc pētījumā tiek izvirzīti šādi jautājumi:

1. Kāda ir prokrastinācijas un perfekcionisma saistība sievietēm un vīriešiem?

2. Kādas ir perfekcionisma un prokrastinācijas rādītāju atšķirības sievietēm un vīriešiem?
3. Vai pastāv atšķirības perfekcionisma un prokrastinācijas rādītāju saistībā starp vīriešiem un sievietēm?

PĒTĪJUMA METODE

Pētījuma izlase sastāvēja no 68 respondentiem – dažādu specialitāšu studentiem vecumā no 18 līdz 25 gadiem ($M = 22,38$, $SD = 1,90$), no tiem 38 sievietes ($M = 22,63$, $SD = 1,92$) un 30 vīrieši ($M = 22,06$, $SD = 1,85$). Aptaujas bija aizpildītas korekti, ievērojot dotos norādījumus, attiecīgi visas anketas bija derīgas tālākai datu apstrādei.

Instrumentārijs

Pētījuma datu ievākšanai tika izmantotas divas aptaujas. Pirmā no tām ir *Prokrastinācijas aptauja* (Procrastination Scale, Lay, 1986), kuru latviešu valodā adaptējusi Renāte Buliņa 2011.gadā. Aptauja sastāv no 20 apgalvojumiem, atbilstu varianti doti 5 punktu Liktera skalas veidā, gradācijā no 1 (“Nemaz nav raksturīgi”) līdz 5 (“Ļoti raksturīgi”). Adaptējot *Prokrastinācijas aptauju*, ticamības rādītājs bija ($a=0,87$), arī šajā pētījumā tas ir tāds pats ($a=0,87$).

Otra aptauja, kas tika izmantota pētījumā, ir *Perfekcionisma aptauja* (Almost Perfect Scale-Revised Short Form; Slaney, Mobley, Trippi, Ashby, & Johnson, 1996). 2009. gadā aptauju latviešu valodā adaptējusi Renāte Buliņa. Aptauja sastāv no 23 apgalvojumiem, kas mēra adaptīvo un neadaptīvo perfekcionismu. Apgalvojumi doti 7 punktu Likerta skalas veidā. Perfekcionisma aptauja sadalīta 3 apakšskalās: “Standarti” (7 jautājumi), “Kārtība” (4 jautājumi) un “Pretrunas” (12 jautājumi). Augstu standartu un kārtības skalas mēra adaptīvos jeb pozitīvos perfekcionisma aspektus, bet pretrunu skala mēra neadaptīvos jeb negatīvos tā aspektus. Skalu iekšējā saskaņotība, aptauju adaptējot, Standartu skalai bija $a=0,81$, Kārtības skalai $a=0,83$ un Pretrunu skalai $a=0,92$, savukārt dotajā pētījumā iekšējās saskaņotības rādītāji ir attiecīgi Standartu skalai $a=0,82$, Kārtības skalai $a=0,81$ un Pretrunu skalai $a=0,95$.

Papildus tika uzdoti jautājumi par demogrāfiskajiem datiem – dzimums un vecums.

Procedūra

Anketas tika vienlaicīgi izplatītas interneta vidē. Pirmā tika aizpildīta Prokrastinācijas aptauja, tai uzreiz sekoja Perfekcionisma aptauja. Visas instrukcijas tika iekļautas anketās.. Aptauju aizpildīšanas laiks bija apmēram 10 minūtes.

REZULTĀTI

Pētījumā iegūtie empīriskie dati tika apstrādāti atbilstoši katra izmantotā instrumenta atslēgai. Katrai aptaujai tika veikta iekšējās saskaņotības pārbaude, izmantojot Kronbaha alfas koeficientu, un noteikta empīriskā sadalījuma normalitāte, izmantojot Šapiro – Vilksa kritēriju, kā arī aprēķināti aprakstošās statistikas rādītāji (1. tabula).

Aprēķinātie iekšējās saskaņotības Kronbaha alfas rādītāji (skat. 1. tabulu) Prokrastinācijas aptaujā ir 0,87 un Perfecionisma aptaujas skalām variē robežās no 0,81 līdz 0,95, tātad iegūtie empīriskie dati abās aptaujās ir pietiekami ticami, lai veiktu to turpmāko apstrādi dotajā izlasē.

Aprakstošās statistikas rādītāju (1. tabula) analīze abām respondentu izlasēm liecina, ka Prokrastinācijas aptaujā vidējais rādītājs vīriešu izlasē ir ($M = 59,43$) salīdzinājumā ar sievietes izlasi ($M = 58,92$). Savukārt Perfecionisma aptaujā vidējie rādītāji ir atbilstoši kārtības skalā vīriešiem ($M = 2,04$), bet sievietēm ($M = 2,07$); un pretrunu skalā vīriešiem ($M = 4,97$), bet sievietēm ($M = 4,83$). Savukārt standartu skalā vidējie rādītāji abās izlasēs ir ($M = 3,11$).

Tālāk tika noteikta rezultātu empīriskā sadalījuma atbilstība normālam sadalījumam, lai noskaidrotu, kādas statistikas metodes izmantot rezultātu aprēķinos. Empīriskā sadalījuma normalitātes noteikšanai tika izmantots Šapiro – Vilksa tests, jo ir mazas izlases, Šapiro – Vilksa testa rezultāti (1. tabula) uzrāda neatbilstību normālam sadalījumam kārtības un pretrunu skalās ($p < 0,05$). Attiecīgi šajā gadījumā korelāciju analīzē tika izmantots Spīrmena korelācijas koeficients, bet atšķirību noteikšanai Manna – Vitneja U kritērijs.

1. tabula

Prokrastinācijas un Perfekcionisma aptauju aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji

Mainīgie lielumi	Dzimums		α	Shapiro-Wilk	U
	Sievietes (n=38)	Vīrieši (n=30)			
	M (SD)	M (SD)			
Prokrastinācija	58,92 (1,68)	59,43 (2,64)	0,87	0,33	539,00
Perfekcionisma skalas					
Standartu	3,11 (0,91)	3,11 (1,37)	0,82	0,07	564,00
Kārtības	2,07 (0,72)	2,04 (0,84)	0,81	0,04*	537,50
Pretrunu	4,83 (2,68)	4,97 (3,16)	0,95	0,03*	566,50

*p < 0,05

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu – *Kāda ir perfekcionisma un prokrastinācijas rādītāju saistība vīriešiem un sievietēm?* – tika veikta korelāciju analīze, izmantojot Spīrmena korelācijas koeficientu. (2. tabula)

2.tabula

Prokrastinācijas un perfekcionisma skalu Spīrmena korelācijas koeficientu rādītāji sievietēm (n=38) un vīriešiem (n=30)

	Standartu		Kārtības		Pretrunu	
	Sievietes	Vīrieši	Sievietes	Vīrieši	Sievietes	Vīrieši
Prokrastinācija	-0,18	-0,14	-0,47*	-0,45**	0,34**	0,70*

*p < 0,05, **p < 0,01

Aplūkojot 2. tabulā attēlotos korelācijas rezultātus abās izlases grupās, var secināt, ka sieviešu izlasē statistiski nozīmīga negatīva sakarība novērojama starp prokrastināciju un perfekcionisma aptaujas kārtības skalu ($r = -0,47$; $p < 0,05$), kad, pieaugot perfekcionisma kārtības skalas pazīmes vērtībām, samazinās prokrastinācijas pazīmes vērtības; un statistiski nozīmīga pozitīva sakarība starp prokrastināciju un perfekcionisma aptaujas pretrunu skalu ($r = 0,34$; $p < 0,01$), kad, pieaugot

perfekcionisma pretrunu skalas pazīmes vērtībām, pieaug arī prokrastinācijas pazīmes vērtības. Arī vīriešu izlasē statistiski nozīmīga negatīva sakarība novērojama starp prokrastināciju un perfekcionisma aptaujas kārtības skalu ($r = -0,45, p < 0,01$), kad, pieaugot perfekcionisma kārtības skalas pazīmes vērtībām, samazinās prokrastinācijas pazīmes vērtības; un statistiski nozīmīga pozitīva sakarība starp prokrastināciju un perfekcionisma aptaujas pretrunu skalu ($r = 0,70, p < 0,05$), kad, pieaugot perfekcionisma pretrunu skalas pazīmes vērtībām, pieaug arī perfekcionisma pazīmes vērtības.

Lai atbildētu uz otro pētījuma jautājumu – *Kādas ir perfekcionisma un prokrastinācijas rādītāju atšķirības vīriešiem un sievietēm?* – izlašu salīdzināšanai tika izmantots Manna – Vitneja U kritērijs. Rezultāti (1. tabula) neuzrādīja statistiski nozīmīgas atšķirības perfekcionisma un prokrastinācijas rādītājos starp vīriešiem un sievietēm.

Lai atbildētu uz trešo pētījuma jautājumu – *Vai pastāv atšķirības perfekcionisma un prokrastinācijas rādītāju saistībā starp vīriešiem un sievietēm?* – tika veikta divu korelācijas koeficientu salīdzināšana, nosakot katras izlases koeficientam atbilstošo z vērtību (Raševska & Kristapsone, 2000).

3.tabula

Prokrastinācijas un perfekcionisma skalu korelācijas koeficientu salīdzināšana

Mainīgie	Korelācijas koeficienta rādītāji sievietēm izlasē	Korelācijas koeficienta rādītāji vīriešu izlasē	Korelācijas koeficientu salīdzināšana (z)
Prokrastinācija/Standartu	-0,18	-0,14	0,54
Prokrastinācija/Kārtības	-0,47**	-0,45*	0,08
Prokrastinācija/Pretrunu	0,34*	0,70**	2,00*

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Tika veikta divu korelācijas koeficientu salīdzināšana, lai noskaidrotu, vai starp mainīgajiem – perfekcionismu un prokrastināciju - pastāv vienādi cieša sakarība vīriešu un sievietes grupās. Aprēķini uzrādīja statistiski nozīmīgu divu korelācijas koeficientu atšķirību starp prokrastinācijas un perfekcionisma aptaujas pretrunu skalu ($z_{\text{aprt}} = 2,00, (p > 0,95)$). Vīriešu izlasē šī saistība ir statistiski nozīmīgi ciešāka kā sievietes izlasē.

DISKUSIJA

Bakalaura darba mērķis bija noskaidrot saistību starp prokrastināciju un perfekcionismu sievietēm un vīriešiem.

Prokrastinācija ir izplatīta tieši perfekcionistu starpā, jo perfekcionisti bieži ir tik aizņemti ar vēlmi izpildīt darbu izcili, ka nespēj tam vispār saņemties – viņi labprātāk darbu neveic vispār, nevis riskē nenasniegt savus uzstādītos standartus (Shafran, Egan, Wade, 2010).

Dažādi autori (Frost, Marten, Lahart, Rosenblate, 1990, Shafran, Egan, Wade, 2010) pētījumos pierādījuši, ka kopumā perfekcionisms spēcīgi korelē ar indivīdu sniegto informāciju par prokrastināciju kā problēmu. Tomēr Frosts un kolēģi (Frost et al.) apgalvo, ka perfekcionisms nav saistīts ar prokrastinācijas biežumu, bet drīzāk tās vispārēju esamību. Turklāt autori secināja, ka korelācija starp prokrastināciju un perfekcionismu variē atkarībā no izmantotās perfekcionisma mērīšanas skalas.

Iegūtie sakarību rezultāti norāda uz atšķirīgām saistībām atkarībā no perfekcionisma aptaujas skalas. Aptaujā ietilpst trīs apakšskalas: standarti (tiekšanās pēc perfekcijas, augstākas prasības pret personīgo sniegumu), pretrunas (satraukums par perfekcionismu; šķietamā atšķirība starp personīgajiem standartiem un indivīda novērtējumu šo standartu sasniegšanā) un kārtība (vēlme pēc organizācijas).

Attiecībā uz kārtības skalu pētījuma rezultātā tika secināts, ka gan sievietēm, gan vīriešiem novērojama negatīva sakarība starp prokrastināciju un perfekcionismu – pieaugot perfekcionisma kārtības skalas pazīmēm, samazinās prokrastinācijas pazīmes. To var skaidrot ar kārtības skalas īpatnībām, jo skala mēra indivīda vēlmi pēc kārtības un tīrības (Park, 2009) – indivīds, kurš ir perfekcionists, jo vēlas nodrošināt savā apkārtnē kārtību un tīrību, nav saistīts ar prokrastināciju, tieši otrādi: šiem indivīdiem ir novērojamas zemākas prokrastinācijas pazīmes. Turklāt kārtības skala, tāpat kā augsto standartu skala, atspoguļo adaptīvo jeb pozitīvo perfekcionismu, kurš nerada indivīdam lieku stresu, attiecīgi nav saistīts ar prokrastināciju.

Arī standartu skalā, kas mēra augstus standartus un gaidas par indivīda sniegumu un sasniegumiem, netiek novērota pozitīva saistība ar prokrastināciju, taču tā ir mazāk izteikta nekā kārtības skalas gadījumā. Tas varētu liecināt, ka daļa cilvēku ar augstiem standartiem un gaidām par savu sniegumu izjūt prokrastināciju, taču pārsvarā tā nav pamanāma.

Savukārt pretrunu skalā gan sievietēm, gan vīriešiem tika novērota pozitīva perfekcionisma un prokrastinācijas saistība – pieaugot perfekcionisma skalas vērtībām, pieaug arī prokrastinācijas pazīmes. Tā kā pretrunu skala novērtē to, kā respondenti uztver atšķirību starp savu sniegumu un saviem standartiem, prokrastinācija var būt izskaidrojama ar lielu atšķirību starp sniegumu un standartiem – attiecīgi, nesasniedzot vēlamo rezultātu, indivīds izvēlas prokrastinēt. Pretrunu skala ir saistīta ar perfekcionisma maladaptīvajiem jeb negatīvajiem aspektiem (Slaney et al., 2001), kuri rada arī tādas psiholoģiskas problēmas kā depresiju, trauksmi un zemu pašcieņu (Chang and Rand, 2000). Attiecīgi starp psiholoģiskajām problēmām varētu ietilpt arī prokrastinācija.

Pētījumos par perfekcionisma un prokrastinācijas saistību ar dzimumu nav iegūti pārliecinoši rezultāti (Steel & Ferrari, 2013, Ferrari, 1991; Ferrari, 2001; Schouwenburg, 1992, kā minēts Demir and Ferrari, 2009), un arī šajā pētījumā netiek atklātas pārliecinošas atšķirības prokrastinācijas un perfekcionisma rādītājos dzimumu starpā. Tomēr ir atklāta saistību atšķirība – vīriešiem prokrastinācijas un perfekcionisma aptaujas pretrunu skalas rādītāju saistība ir ciešāka kā sievietēm. Tas varētu liecināt, ka vīriešiem neadaptīvais perfekcionisms ir ciešāk saistīts ar prokrastinācijas rašanos nekā sievietēm.

Pētījuma rezultātus var ietekmēt daži ierobežojuši faktori, no kuriem galvenais ir nelielais respondentu skaits, kas ietekmē rezultātu precizitāti. Vienas vecuma grupas (18 – 25 gadi) izmantošana nozīmē, ka pētījuma rezultāti ir precīzāki, savukārt nav iespējams uzzināt par prokrastinācijas un perfekcionisma saistību citās vecuma grupās. Pētījumā iegūtos rezultātus var izmantot tālākai izpētei, lai noskaidrotu dzimumu atšķirības prokrastinācijas un perfekcionisma starpā vai prokrastinācijas un perfekcionisma saistību dažādās vecuma grupās. Tāpat iespējams pētījumos apskatīt citu veidu perfekcionisma aptaujas un skalas, lai noteiktu citas perfekcionisma nianšes un veidus, kas ietekmē parādības saistību ar prokrastināciju.

Pašlaik tālāka prokrastinācijas izpēte notiek tieši akadēmiskās prokrastinācijas sfērā, kā arī tās saistībā ar perfekcionismu, jo tā tiek uzskatīta par nozīmīgu studējošo sniegumu ietekmējošu aspektu (piemēram, Kranjec, Košir, Komidar, 2016). Tāpat iespējams pētīt perfekcionisma un prokrastinācijas saistību ar izdegšanas sindromu un bezmiegu (piemēram, Luo, Wang, Zhang, Chen, Quan, 2016; Hairston, Shpitalni, 2016).

SECINĀJUMI

Bakalaura darba ietvaros tika apskatīta, apkopota un analizēta teorētiskā literatūra par prokrastināciju un perfekcionismu, to saistību un atšķirībām starp dzimumiem, lai empīriski pārbaudītu abu parādību saistību atkarībā no dzimuma. Pētot perfekcionismu, tika izdalīti divi tā veidi: adaptīvais un neadaptīvais perfekcionisms, kuri aptaujā parādījās trīs skalās – standartu, kārtības un pretrunu skalās (pirmās divas skalas, attiecīgi standartu un kārtības, attiecas uz adaptīvo perfekcionismu, savukārt pēdējā pretrunu skala – uz neadaptīvo perfekcionismu).

Prokrastinācija jeb nevēlēšanās uzsākt darba darīšanu ir negatīva parādība, kas novērojama lielā daļā sabiedrības (Harriott & Ferrari, 1996). Tā izraisa negatīvas sekas gan akadēmiskajā, gan darba vidē, kā arī katram cilvēkam individuāli – prokrastinācija saistīta ar depresiju, iracionāliem uzskatiem, zemu pašapziņu, nemieru un sliktiem mācību paradumiem (Solomon & Rothblum, 1984, kā minēts Tice & Baumeister, 1997).

Viens no prokrastināciju izraisošajiem iemesliem ir perfekcionisms – tiekšanās pēc izcilības. Tam var būt dažādi iemesli, ieskaitot ģenētiku, ģimenes dzīvi un apkārtējo sabiedrību (Laraba, 2014). Izmantojot Ešbija un Raisa perfekcionisma dalījumu, to iespējams klasificēt adaptīvajā un neadaptīvajā perfekcionismā – adaptīvie perfekcionisti sev uzstāda augstus, bet sasniedzamus mērķus un jūt gandarījumu, tos sasniedzot, savukārt neadaptīvajiem perfekcionistiem raksturīga liela atšķirība starp uzstādītajiem mērķiem un sasniegto rezultātu (Ashby & Rice, 2002).

Vairāki autori pētījumos norāda uz saistībām starp prokrastināciju un perfekcionismu (piemēram, Shafran, Egan & Wade, 2010) – prokrastinācija ir perfekcionistu vidū plaši izplatīta problēma, jo indivīdiem mēdz būt tik augsti mērķi, ka bailes no izgāšanās kavē darbu vispār uzsākt.

Pētījumā iegūtie rezultāti liecina, ka perfekcionismam un prokrastinācijai ir saistība, taču tā atkarīga no perfekcionisma veida. Palielinoties to skalu rezultātiem, kas norāda uz adaptīvo perfekcionismu, samazinās prokrastinācijas rādītāji, savukārt neadaptīvajā perfekcionisma gadījumā novērojams pretējais – prokrastinācijas rādītāji pieaug. Toties atšķirības dzimumu starpā nav novērojamas – ne teorētiskā literatūra, ne pētījums neparāda konkrētas atšķirības sievietēm un vīriešiem starpā attiecībā pret prokrastinācijas un perfekcionisma saistību.

LITERATŪRAS SARAKSTS

- Ackerman, D.S. and Gross, B.L. (2005) My Instructor Made Me Do It: Task Characteristics of Procrastination. *Journal of Marketing Education*, 2005, 27 (1) 5-13.
- Amabile, T.M., DeJong, W. and Lepper, M.R. (1976). Effects of externally imposed deadlines on subsequent intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 92-98.
- Ashby, S., Rice, G. (2002) Perfectionism, Dysfunctional Attitudes, and Self-Esteem: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling and Development*. 80 (2), 197–203
- Burka, J. B. and Yuen, L. M. (1990) *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. 2nd ed. New York: Perseus.
- Chang, E. C. and Rand, K. L. (2000) Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis-stress mechanism among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 129–137.
- Critchfield, T. and Kollins, S. (2001) Temporal discounting: Basic research and the analysis of socially important behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*. 34(1), 101–122.
- Demir, B.U.O.A. and Ferrari, J.R. (2009) Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149 (2), 241–257.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.J. and McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J.R., Diaz-Morales, J. F., O’Callaghan and J., Argumedo, K. D. D. (2007) Frequent Behavioral Delay Tendencies by Adults. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38 (4), 458 – 464.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. and Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Gustavson D.E., Miyake A., Hewitt J.K. and Friedman N.P. (2014) Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability: Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination. *Psychological Science*, 25 (6), 1178 – 1188.

- Hairston, I. S., Shpitalni, R. (2016) Procrastination is linked with insomnia symptoms: The moderating role of morningness-eveningness. *Personality and Individual Differences*, 101, 50-56
- Harriott, J. and Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*. 78(2), 611-616.
- Haycock, Laurel A., Patricia McCarthy and Carol L. Skay. (1998) Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development* 76, 317-24.
- Hibbard D.R., Walton, G.E. (2014) Exploring the development of perfectionism: The influence of parenting style and gender. *Social Behaviour and Personality*. 42 (2)
- Hewitt, P. L. and Flett, G. L. (1991) Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Jadidi, F., Mohammadkhani, S., Tajrishi K. Z. (2011) Perfectionism and Academic Procrastination. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 534-537
- Janssen, T. and John S. C. (1999) The effects of locus of control and task difficulty on procrastination. *Journal of Genetic Psychology* 160 (4), 436-42.
- Kachgal, M. M., Hansen, L.S., & Nutter, K. J. (2001) Academic procrastination prevention/intervention strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education* 25, 14-24.
- Klingsieck, K.B. (2013) Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*, 18 (1), 24.
- Kranjec, E., Košir, K., Komidar, L. (2016) *Factors of academic procrastination: The role of perfectionism, anxiety and depression*. Slovenian Psychologists' Association, 2016.
- Laraba, B.S. (2014) Towards Understanding the Concept of Perfectionism and its Psychological Implications for National Development. *Discourse Journal of Educational Research*, 2(1), 6-10.
- Lo A., Abbott M.J. (2013) Review of the theoretical, empirical, and clinical status of adaptive and maladaptive perfectionism. *Behaviour Change*. 2013;30, 96–116.
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A., Quan, S. (2016) The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: The mediator of self-esteem and coping style. *In Personality and Individual Differences*. 88, 202-208

- Milgram, N.A. Sroloff, B. and Rosenbaum, M. (1988) The Procrastination of Everyday Life. *Journal of Research in Personality*. 22,197-212.
- Neumeister, K.L.S. (2004). Understanding the Relationship Between Perfectionism and Achievement Motivation in Gifted College Students. *The Gifted Child Quarterly*, 48, (3), 219-231.
- Saddler, C. D. and Joshua B. (1999) Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports* 84, 686-88.
- Shafran, R., Egan, S. and Wade, T. (2010) *Overcoming Perfectionism*. Constable & Robinson.
- Sharma, M. P. (1997) Task procrastination and Its Determinants. *Indian Journal of Industrial Relations*, 33 (1) 17-33.
- Slaney RB, Rice KG, Mobley M, Trippi, Ashby JS (2001). *The Revised Almost Scale*. *Meas. Eval. Couns. Dev.* 34, 130-144
- Souze, F., Egan, S. J., Rees, C. S. (2011). The Relationship Between Perfectionism, Stress and Burnout in Clinical Psychologists. *Behaviour Change*. 28, 17 – 28
- Steel, P., Brothen, T. and Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95–106.
- Steel, P. (2007) The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 133(1), 65–94.
- Steel, P. (2010) Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934.
- Steel, P., Ferrari J. (2013) Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from a Global Sample. *European Journal of Personality*. 27 (1), 51 – 58
- Thaler, R. and Sunstein, C. (2008). *Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*. Nudge. New Haven, CT: Yale University Press.
- Tice, D.M. and Baumeister. R.F. (1997) Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8 (6), 454-458.
- Van Eerde, W. (2000) Procrastination: Self-regulation in Initiating Aversive Goals. *Applied Psychology: An International Review*, 49 (3), 372-389.
- Voge, D. (2007) Classroom Resources for Addressing Procrastination. *Research and Teaching in Developmental Education*, 23 (2), 88-96.

Wambach, C. and Brothen, T. (2001) A Case Study of Procrastination in a Computer Assisted Introductory Psychology Course. *Research and Teaching in Developmental Education*, 17 (2), 41-52.

Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. and Abraham W. (2004) Maladaptive Perfectionism as a Mediator and Moderator Between Adult Attachment and Depressive Mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51 (2), 201–212.