

Vilniaus universitetas  
Filosofijos fakultetas  
Bendrosios psichologijos katedra

**Kasparas Žukas**

Psichologijos studijų programa  
Bakalauro darbas

**Akademinio atidėliojimo, perfekcionizmo ir kontrolės lokuso sąsajos**

Darbo vadovas: dr. Kęstutis Dragūnevičius

Vilnius 2022

# TURINYS

SANTRAUKA .....	3
SUMMARY .....	4
SVARBIAUSIOS SAŲVOKOS .....	5
PRATARMĖ .....	6
1. ĮVADAS.....	8
1.1. Akademinis atidėliojimas .....	8
1.1.1. Akademinio atidėliojimo samprata .....	8
1.1.2. Akademinio atidėliojimo priežastys.....	10
1.2. Perfekcionizmas .....	13
1.2.1. Perfekcionizmo samprata ir tyrimo skalės .....	13
1.2.2. Perfekcionizmo tipai .....	14
1.3. Kontrolės lokusas.....	16
1.4. Akademinio atidėliojimo, perfekcionizmo ir kontrolės lokuso sąsajos.....	18
2. TYRIMO METODIKA.....	21
2.1. Tyrimo dalyviai.....	21
2.2. Tyrimo instrumentai .....	22
2.3. Tyrimo eiga.....	26
3. REZULTATAI.....	27
4. REZULTATŲ APTARIMAS .....	32
IŠVADOS .....	35
LITERATŪRA.....	36
PRIEDAI.....	41
1 priedas. Kvietimas dalyvauti apklausoje .....	41
2 priedas. Skalių koreliacijos koeficientai perfekcionistų imtyje.....	42

## SANTRAUKA

Kasparas Žukas: „Akademino atidėliojimo, perfekcionizmo bei kontrolės lokuso sąsajos“

Vilniaus universitetas, Vilnius, 2022, 42 p.

Akademinis atidėliojimas yra labai dažnai sutinkamas reiškinys studentų bei moksleivių aplinkoje. Nepaisant esamų tyrimų, aktyviai atliekamų jau daugiau kaip pusė amžiaus, išlieka neištirtų ar iki galo nepatvirtintų aspektų. Šio tyrimo metu buvo siekiama iširti bei patikrinti tarpusavio sąveiką tarp akademino atidėliojimo, perfekcionizmo bei kontrolės lokuso. Tyrime dalyvavo 82 įvairių Lietuvos universitetų studentai, kurių amžiaus vidurkis – 22,74 metai, standartinis nuokrypis – 3,02. Tyrimui atlikti buvo pasitelktos trys skalės: Akademino atidėliojimo įvertinimo skalė skirta studentams (PASS), Beveik tobulumo skalė – pataisyta (APS-R), skirta iširti perfekcionizmo konstrukta, ir Eksternališkumo – internališkumo skalė (E-I), skirta nustatyti žmogaus kontrolės lokuso pobūdį. Tyrimo rezultatai parodė, jog akademinis atidėliojimas, perfekcionizmas bei kontrolės lokusas tarpusavyje nėra susiję, tačiau akademino atidėliojimo lygį palyginus tarp skirtingo tipo perfekcionistų, buvo nustatyta, jog adaptyvūs perfekcionistai atidėlioja mažiau nei neadaptyvūs perfekcionistai. Šie rezultatai paneigia anksčiau atliktų tyrimų rezultatus bei pastiprina akstiną plėsti bei gilinti tyrimus, susijusius su šiais trimis konstruktais.

Raktiniai žodžiai: akademinis atidėliojimas, perfekcionizmas, kontrolės lokusas, adaptyvus perfekcionizmas, neadaptyvus perfekcionizmas.

## SUMMARY

Kasparas Žukas: „Relationships between academic procrastination, perfectionism and the locus of control”

Vilnius university, Vilnius, 2022, 42 p.

Academic procrastination is a very common phenomenon between university and school environments. Regardless of the studies, which have been actively conducted for more than half a decade, there are still some areas that need a deeper examination. The main goal of this study was to find and compare the relationships between academic procrastination, perfectionism and the locus of control. The participants of this study consisted of 82 students from various lithuanian universities with an average age of 22,74, standard deviation – 3,02. In order to conduct this study, three scales were used: Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) for measuring the level of academic procrastination, Almost Perfect Scale - Revised (APS-R) for measuring the level of perfectionism, and Externality - Internality (E - I) scale in order to measure the locus of control. The results of this study showed that there are no relations between the locus of control, perfectionism and academic procrastination. However after comparing the level of academic procrastination between different perfectionism types results showed that adaptive perfectionists tend to procrastinate less than maladaptive perfectionists. These findings deny the results from previous studies and strengthens the incentive for conducting more in-depth studies.

Keywords: Academic procrastination, Perfectionism, Locus of control, Adaptive perfectionism, Maladaptive perfectionism.

## SVARBIAUSIOS SAŲVOKOS

**Akademinis atidėliojimas** – yra iracionalus, savanoriškas vilkinimas atlikti akademinės pareigas žinant, kad tai turės neigiamų pasekmių, nukėlinėjimas iki ribos, kai dėl šios veiklos žmogus, turintis atlikti paskirtą užduotį, pradeda jausti diskomfortą (Senecal, Julien, & Guay, 2003; 2014; Koncevičienė, 2016).

**Perfekcionizmas** – polinkis sau kelti nerealiai aukštus reikalavimus, siekti nepasiekiamų tikslų daugelyje sričių (Hewitt & Flett, 1991).

**Adaptyvus perfekcionizmas**, dar vadinamas pozityviu, apibūdinamas kaip normalus, sveikas perfekcionizmas. Reiškiny, kuomet žmogus kelia sau aukštus standartus, geba organizuoti savo veiklas, patiria sėkmę tiek studijose, tiek darbe, pasitiki savimi ir pasižymi aukštesne savireguliacija, saviverte bei geresne psichine sveikata, geriau socializuojasi. Juntamas pasitenkinimas pasiekimais, kuriuos lėmė didelės pastangos, tačiau kartu ir netobulumų toleravimas nesiimant griežtos savikritikos (Kontrimienė, 2014).

**Neadaptyvus perfekcionizmas**, dar vadinamas negatyviu. Reiškiny, kuomet žmogus sau kelia aukštus asmeninius standartus tuo pat metu labai kritiškai vertindamas savo veiklą (Rice ir Stuart, 2010), jausdamas poreikį kontroliuoti aplinką ir stebėdamas, kad niekas nenukryptų nuo pirminio plano (Stoltz ir Ashby, 2007; Kontrimienė, 2014).

**Kontrolės lokusas** – reiškiny, apibūdinantis žmogaus polinkį savo veiklos rezultatus priskirti išorinėms jėgoms (išorinis kontrolės lokusas), tokioms kaip sėkmei, likimui ar dievams arba vidinėms jėgoms (vidinis kontrolės lokusas), tai yra savo paties sugebėjimams ir pastangoms (Psichologijos žodynas, 1993).

**Vidinis kontrolės lokusas** (internališkumas) – polinkis savo veiklos rezultatus priskirti išorinėms jėgoms (Rotter, 1966). Žmonės, kuriems būdingas šis reiškiny yra savimi pasitikintys, nuosekliai ir atkakliai siekiantys iškelto tikslo, linkę į autoanalizę, santūrūs, draugiški, geranoriški ir nepriklausomi.

**Išorinis kontrolės lokusas** (eksternališkumas) – polinkis savo veiklos rezultatus priskirti vidinėms jėgoms (Rotter, 1966). Žmonės, kuriems būdingas šis reiškiny yra nepasitikintys savo sugebėjimais, atideda savo ketinimus neapibrėžtam laikui, yra nesantūrūs, nerimastingi, įtarūs ir agresyvūs.

## PRATARMĖ

Atidėliojimas ir vilkinimas yra žmogaus elgesio problema, kenkianti ir jam pačiam, ir aplinkiniams, galinti turėti gyvenimo kokybei ir karjerai skaudžių pasekmių. Akademiniis atidėliojimas yra faktiškai tas pats, kas ir paprastas atidėliojimas, tik tyrimuose sutelkiamas dėmesys į su atidėliojimu susijusius veiksnius ir grėsmes akademinėje aplinkoje. Jei žmogui yra duota užduotis per savaitę laiko atlikti tam tikrą konkrečią užduotį, jis susikurs ar atliks daugybę kliūčių ar užduočių, dėl kurių pagrindinė užduotis negalės būti atlikta iš karto, o bus nukelta paskutinei dienai. Jei studentui yra paskirta užduotis visiems mokslo metams, tikėtina, kad atidėlioti linkęs asmuo tame laikotarpyje pirmiau atliks daugybę kitų, greitesnį rezultatą ar daugiau pasitenkinimo teikiančių užduočių nei duotoji pagrindinė užduotis. Nagrinėjant akademinį atidėliojimą gali pasirodyti, jog ši problema yra laikina, susijusi tik su studijų laikotarpiu bei mokymosi procesų savireguliacija. Tačiau iš tikrųjų kyla pavojus, jog žmogus, neišmokęs suvaldyti šios elgsenos problemos mokymosi aplinkoje, ją vėliau persineš ir į profesinę – darbo – aplinką. Nesėkmės atveju pasekmės bus daug liūdnės: darbdavys gali patirti nuostolių, o atidėliojantysis – prarasti darbo vietą ir gerokai sumenkinti savo karjeros galimybes. Taigi, su atidėliojimu ir vilkinimu susijusias problemas reiktų spręsti vos su jomis susidūrus, akademinėje aplinkoje – neatidėliojant.

Ieškant sprendimo būdų, būtina nustatyti atidėliojimo priežastis bei siekti sudaryti palankias sąlygas studentui, kaip išvengti ar sumažinti kylančias rizikas. Vienos jų susiję su aukštųjų mokyklose sukuriama mokymosi aplinka. Pavyzdžiui, aiškiai studentui pateikta visa su studijomis susijusi informacija, užduotys ir vertinimo kriterijai suprantami besimokantiesiems ir panašūs veiksniai mažina veiklų atidėliojimo grėsmę. Kita su atidėliojimu siejamų priežasčių dalis – asmeninės studentų savybės, jų saviveiksmingumas, motyvacija, įgūdžiai mokytis ir pan.

Tarp tokių priežasčių gali būti ir perfekcionizmas, sukeliantis į tai linkusiam besimokančiajam papildomų įtampų, diskomforto, tikėtina suteikiantis pagrindo atidėliojimui. Nors pats polinkis siekti tobulumo bei aukštų rezultatų vertintinas kaip teigiamas reiškinys, bet su juo siejama ir daug neigiamų dalykų. Išsikelti neįgyvendinami tikslai, nerealūs lūkesčiai trukdo adekvačiai įvertinti padėtį ir galimas pasekmes. Jei dar patiriamas aplinkos spaudimas, prisideda artimųjų ar kolegų lūkesčių našta, užduočių atlikimas tampa sudėtinga kompleksine problema, kuri linkusiam į akademinį atidėliojimą gali dar labiau padidėti.

Analizuojant akademinį atidėjimą perfekcionizmo aspektu vėlgi galima iškelti papildomų problemos nagrinėjimo aspektų, taip išplečiant tyrimo lauką ir kartu dar labiau sukonkretinat tyrimą. Šiame darbe tyrimas atliekamas įvedant kontrolės lokuso aspektą. Žinant, kad žmonės skirtingai vertina aplinkos poveikį savo veiklos rezultatams ir yra linkę jų sėkmę priskirti išorės jėgoms (arba labiau pasikliauja savo jėgomis), iškilo klausimas, ar toks požiūris gali turėti įtakos atidėjimui ir ar gali būti siejamas su perfekcionizmu, arba kaip siejasi akademinis atidėjimas su perfekcionizmu ir kontrolės lokusu.

# 1. ĮVADAS

## 1.1. Akademinis atidėliojimas

### 1.1.1. Akademinio atidėliojimo samprata

Mokslininkai savo tyrimuose atidėliojimą apibūdina skirtingai, išryškindami įvairius šio reiškinio aspektus. Itin paplitusi L. Solomon bei E. Rothblum (1984) suformuluota samprata: atidėliojimas – tai yra nereikalingas tam tikrų tikslų nukėlinėjimas iki ribos, kai dėl šios veiklos žmogus, turintis atlikti paskirtą užduotį, pradeda justis diskomfortą. Pagal W. van Eerde (2003), tai yra planuotos užduoties atidėliojimas suvokiant, kad dėl vėlavimo nukentės rezultatai. Akademiniį atidėliojimą tiriantis P. Steel atidėliojimą apibrėžia kaip nusiteikimą atidėti veiksmą, suvokiant to neigiamas pasekmes (Steel, 2007). Taip pat F. Sirois ir T. Pychyl (2013), pastebi ir su tuo susijusį emocinį reiškinio aspektą. Jie atidėliojimą aiškina kaip nuotaikos valdymą dabartyje turint omenyje patiriamas nuotaikas ateityje.

Kaip rodo tyrimai, atidėliojimas yra plintantis reiškinys (Steel, 2007), kuris gali pasireikšti labai įvairiose visuomenės veiklose (Klingsieck, 2013), o atidėliotojų skaičius auga (Thakkar, 2009; Steel & Ferrari, 2013). Atidėliojimas dažniausiai siejamas su neigiamomis pasekmėmis: blogesne savijauta, silpnesne psichine sveikata, žemesniais veiklos rezultatais ir finansiniais sunkumais (Sirois, 2007; Stead, Shanahan & Neufeld, 2010; Tice & Baumeister, 1997; O'Donoghue & Rabin, 1999). Daugelyje tyrimų atidėliojimas apibrėžiamas kaip neigiamas reiškinys, tačiau jau kurį laiką šis požiūris nėra toks vienareikšmiškas (Schraw, Wadkins, Olafson, 2007).

Suprasti akademinio atidėliojimo paplitimo mastą padeda atlikti tyrimai. Palyginimui – nuo 15 iki 20 proc. suaugusiųjų chroniškai atidėlioja įvairias veiklas (J. Harriott & Ferrari, 1996). Studentų tarpe ši problema daug aktualesnė. Priklausomai nuo studijų programų, nuo 80 iki 95 proc. studentų prisipažino atidėlioję (Ellis ir Knaus, 1977; O'Brien, 2002, o 50 proc. – atidėliojantys chroniškai (Day, 2000), 55 proc. studentų būdingas dažnas ar nuolatinis akademinis atidėliojimas (B. U. Özer & J. R. Ferrari, 2011). Pagal Lietuvoje atliktų tyrimų rezultatus, visada arba beveik visada akademines srityse atidėlioja 42,22 proc. (Oertelytė, 2009), 41,3 proc. (Lapaitė, 2016) studentų.

Akademinis atidėliojimas dažniausiai pasireiškia tuo metu, kai reikia atlikti ar užbaigti tam tikrą su akademinė veikla susijusią užduotį. Ką ir kaip dažnai atidėlioja studentai matyti iš L. Solomon ir E. Rothblum 1984 m. atlikto tyrimo. Apklausus 342 universiteto studentus, paaiškėjo kad:

- 46 proc. beveik visada arba visada atidėlioja rašto darbus;
- 30,1 proc. – atidėlioja savaitines skaitymo užduotis;
- 27,6 proc. atidėlioja rengimąsi egzaminams;
- 23 proc. atideda su lankomumu susijusius uždavinius;
- 10,6 proc. delsia sutvarkyti su administracija susijusius reikalus;
- 10,2 proc. atidėlioja bendrai su mokykla susijusias veiklas (Solomon & Rothblum 1984).

1999 m. atlikto tyrimo duomenimis:

- 41,7 proc. studentų beveik visada arba visada atidėlioja rašto darbus;
- 60 proc. atidėlioja savaitines skaitymo užduotis;
- 39,3 proc. – atideda rengimąsi egzaminams (Onwuegbuzie, 1999).

Akademinis atidėliojimas siejamas su žmonėmis užsiimančiais mokymosi ar mokymo veikla. Todėl į tyrimų lauką papuola tiek mokiniai / studentai, tiek mokytojai / dėstytojai (Ackerman & Gross, 2007). Tačiau daugiausiai atliekama tyrimų siejama su studentams iškytančiomis atidėliojimo problemomis, siekiant nustatyti padėtį ir pateikti rekomendacijas.

Augant linkusių atidėlioti skaičiui, didėja su tuo susijusių problemų mastas. Pavyzdžiui, buvo nustatyta, kad 26-31 proc. studentų akademinis atidėliojimas kelia problemų (Prohaska, Morrill, Atilas & Perez, 2000). Kartais, visada arba beveik visada atidėliodami psichologinį diskomfortą jautė 50,28 proc. tiriamųjų, o savo akademinį atidėliojimą norėjo visada arba beveik visada sumažinti 34,72 proc. tiriamųjų (Oetelytė, 2009).

Nuo 1984 m., kai buvo paskelbtas tyrimas apie akademinį atidėliojimą ir sukurta PASS skalė (*Procrastination Assessment Scale Students*, PASS, Solomon & Rothblum, 1984), išsiplėtė priežasčių, rekomendacijų ir sąsajų su kitais veiksniais paieškos laukas. Daugelis mokslininkų akademinį atidėliojimą apibūdina kaip kenksmingą reiškinį, trukdantį normaliam žmogaus veiksniumi, tačiau šis reiškinys nebūtinai yra kenksmingas, o kai kuriomis aplinkybėmis gali būti net ir naudingas. Mokslininkai Chu bei Choi (2005) tyrinėdami akademinį atidėliojimą iškėlė idėją, kad tai gali sukelti ne tik neigiamų pasekmių atliekant užduotis ir išskyrė atidėliotojus į dvi grupes: aktyvius bei pasyvius atidėliotojus. Pasyvūs atidėliotojai yra tradiciniai, kurie nenori atidėlioti, tačiau, dėl nesugebėjimo

greitai priimti bei vykdyti savo tam tikrų sprendimų, užduotį galiausiai nukelia kitai valandai, dienai ir pan. Todėl tokie žmonės jaučia didelį spaudimą, pradeda galvoti, apie galimai nesėkmingai įvykdytą užduotį (Ferrari, Parker & Ware, 1992). Tokios mintys, galų gale ir padaro blogą įtaką užduoties atlikimo rezultatui, ko pasekoje, žmogus gali pradėti justis kaltę, bei depresiją (Steel, Brothen & Wambach, 2001). Aktyvūs atidėliotojai, priešingai nei pasyvūs, sugeba greitai priimti bei vykdyti savo sprendimus, tačiau juos atideda tam, kad atliktų kitas jiems svarbias užduotis. Atliktas tyrimas parodė, kad aktyvūs atidėliotojai sugeba gerokai geriau dirbti stresinėse situacijose taipogi sprendimus atidėti tam tikrus darbus jie priima sąmoningai, todėl gerokai dažniau pasiekia norimų rezultatų. Mokslininkai taipogi išsiaiškino, kad aktyvūs atidėliotojai yra labiau panašūs į neatidėliojančius asmenis, nei pasyvūs atidėliotojai. Abi atidėliojančiųjų žmonių grupės sugeba gerai išnaudoti savo turimą laiką, jį kontroliuoti bei pasyviųjų saviveiksmingumas yra gerokai žymesnis. Tai įrodo, kad nors aktyvūs bei pasyvūs atidėliotojai atidėlioja tiek pat, bet aktyvūs pasiekia daug geresnių rezultatų, kuriuos taip pat pasiekia ir neatidėliojantieji.

J. R. Ferrari ir kolegos 2009 m. išskyrė tris atidėliojimo tipus:

1. chroniškas atidėliojimas – kai atidėliojamos įvairias užduotis visose situacijose, bet kurioje aplinkoje. Tokio tipo atidėliotojai yra linkę į didesnę savigraužą, kuri yra orientuota į praeitį. Savigrauža susijusi su praeitimi, su supratimu, kad individas galėjo padaryti kažką kitaip nei padarė.

2. Sujaudinimo (*arousal*) atidėliojimo tipas – kai darbas atidėliojamas, nes atidėliojantysis jo imasi, kai artėja pabaigimo terminas ir kyla įtampa. Susijaudinimas ir rizika tampa stimulu susitelkti ir gerai atlikti darbą.

3. Vengimo (*avoidant*) atidėliojimas – kai žmogus, bijodamas patirti su savigarba susijusį nusivylimą, vengia pradėti užduotį arba atidėlioja darbo užbaigimą (Ferrari & co, 2009).

### **1.1.2. Akademinio atidėliojimo priežastys**

Atidėliojimo augimas ir priežastys aiškinamos įvairiai. N. Thakkar teigimu, atidėliojimas auga dėl dviejų priežasčių:

- 1) moderniosios technologijos sudaro palankesnes sąlygas atidėlioti,
- 2) atidėliojimas išaugo postmodernioms vertybėms per pastaruosius tris dešimtmečius persmelkus didžiąją Vakarų visuomenės dalį (Thakkar, 2009).

L. Solomon ir E. Rothblum tyrimo duomenimis, didžiausią dalį priežasčių akademiniam atidėliojimui sudaro:

- 49 proc. – nesėkmės baimė (ji apima vertinimo nesėkmę, perfekcionizmą ir savivertę);
- 18 proc. – neapykanta užduočiai ir tingumas;
- kitos įvardintos priežastys – priklausomybė, rizikavimas, pasitikėjimo stoka, maištavimas prieš kontrolę, sunkumas priimti sprendimus (Solomon & Rothblum, 1984).

Akademinio atidėliojimo tyrimuose dažniausiai nurodomos ir nagrinėjamos priežastys:

1. *Nesėkmės baimė*. Kaip pagrindinė akademinio atidėliojimo priežastis buvo nurodoma nesėkmės baimė. L. Solomon ir E. Rothblum tyrime beveik pusė studentų – 49 proc. – įvardino nesėkmės baimę, į tai įtraukiant vertinimo nesėkmės baimę, perfekcionizmą ir savivertę (Solomon & Rothblum, 1984). Vėliau atliktuose tyrimuose (Ackermanas & Gross, 2005; Steel, 2007), nesėkmės baimė nurodoma kaip viena iš akademinio atidėliojimo priežasčių, bet ne kaip pagrindinė.
2. *Motyvacijos stoka*. Dar viena atidėliojimo priežastis yra žmogaus motyvacijos trūkumas. Sheila Brownlow ir Renee Reasinger (2000) nustatė, kad tiek vidinė, tiek išorinė motyvacija buvo neigiamai susijusios su akademinio atidėliojimu. E. Lee (2005) tyrime, ištyrus 262 universiteto studentų anketas išsiaiškinta, kad tų studentų, kurių motyvacija buvo savideterminuota, akademinio atidėliojimo lygis buvo gerokai žemesnis, nei studentų su išorine motyvacija.

Pasak Deci bei Ryan (1985, 1991) yra keturios motyvacijos rūšys:

- 1) vidinė motyvacija (*Intrinsic motivation*) – tam tikros veiklos atlikimas dėl asmeninio malonumo gauto iš patirties;
- 2) savideterminuota išorinė motyvacija (*Self-determined extrinsic motivation*) – savanoriškas veiklos atlikimas dėl jos vertės ar reikšmės;
- 3) nesavideterminuota išorinė motyvacija (*Non-self-determined extrinsic motivation*) – nesavanoriškas veiklos atlikimas;
- 4) amotyvacija – vidinės bei išorinės motyvacijos neturėjimas. Jausmas, kad žmogus neturi jokios savo veiksmų kontrolės (Lee, 2005).

Atidėliojančiam žmogui dažnai gali pasirodyti, kad atidėliojimo priežastis yra motyvacijos trūkumas. Jis nesupranta ar nepagalvoja, dėl kokios priežasties turi atlikti tam tikrą užduotį ar kokia gali būti nauda jam, ar aplinkiniam žmogui.

Kaip motyvacija yra susijusi su atidėliojimu 2007 m. tyrimą atliko P. Steel, teigęs, jog atidėliojimas gali būti suprantamas naudojant įvairias motyvacijos teorijas, mokymosi teoriją, saviveiksmingumo teoriją, taip pat šališkumą ir euristiką. Laikinos motyvacijos teorija siūloma kaip integruotas atidėliojimo paaiškinimas, susidedantis iš keturių skirtingų kintamųjų – lūkesčių, vertės, impulsyvumo ir laiko – sąveikos. Kiekvienas iš įvardintų kintamųjų turi įtakos polinkiui atidėlioti (Steel, 2007).

3. *Saviveiksmingumo trūkumas*. Mokslininkai J. R. Ferrari (1992) bei B. W. Tuckman (1991) ištyrė atidėliojimo bei saviveiksmingumo santykį tarp studentų ir atrado, kad šie du kintamieji koreliuoja neigiamai (Chu ir Choi, 2005). Tai reiškia, kad mažėjant saviveiksmingumo lygiui, žmogaus atidėliojimo lygis didėja. Pavyzdžiui, jeigu studentas mano, kad jam paskirtos užduoties atlikti nesugebės ar atliks netinkamai, jis bus linkęs užduoties atlikimą nukelti vėlesniam laikui.

Pasak A. Bandura (1997), saviveiksmingumas yra pasitikėjimas savo jėgomis gerai atlikti ir sudėtingas užduotis. Jis taipogi kėlė hipotezę, kad esant motyvacijai, saviveiksmingumas darys įtaką žmogaus sugebėjimui pradėti bei užbaigti tam tikrą užduotį. Tai daro įtaką elgesiui ateityje, pastangų kiekiui, kiek jų žmonės skirs tam tikrose situacijose, sprendimų priėmimą ir ryžtą įveikti sunkumus. O tie, kurie abejoja savo saviveiksmingumu, yra linkę greitai mažinti pastangas ir atsisakyti savo tikslų (Bandura 1977, 1986). Daug atliktų tyrimų rodo teigiamą koreliaciją tarp akademinio saviveiksmingumo ir akademinio sėkmingumo.

Kaip yra pažymėjusi Jolanta Koncevičienė (2016), „atlikta nemažai tyrimų, siekiant išsiaiškinti atidėliojimo ir saviveiksmingumo sąveiką, bet rezultatai yra prieštaringi“. Atlikti tyrimai rodo, kad studentai su aukštu saviveiksmingumu atidėlioja rečiau (Ferrari 1992; Haycock, McCarthy & Skay, 1998; Kurland & Siegel, 2016). Vyraujanti nuostata, jog saviveiksmingumas ir atidėliojimas veikia vienas kitą – vienam didėjant, kitas mažėja. Neigiama sąsaja tarp saviveiksmingumo ir atidėliojimo nustatyta keliuose tyrimuose (Tuckman, 1991; Ferrari, Packer & Ware, 1992; Cerina, 2014; Kurtovic, Vrdoljak & Idzanovic 2019). Tačiau esama tyrimų, kuriuose reikšmingos sąsajos tarp atidėliojimo ir saviveiksmingumo nebuvo nustatyta (Park & Sperling, 2012). Arba pastebėta, kad nebūtinai stipresnis tikėjimas savo jėgomis atlikti akademinės pareigas visada reikš ir mažesnę jų pareigų atidėliojimą. Šiam tikėjimui pernelyg sutvirtėjus, tendencija atidėlioti vėl pradeda stiprėti (Koncevičienė, 2016).

4. *Perfekcionizmas*. 1993 m. atliktame tyrime 7 proc. apklaustųjų kaip atidėlioavimo priežastį nurodė perfekcionizmą (Haycock, 1993). Plačiau apie perfekcionizmą ir sąsajas su akademinio atidėlioavimu bus nagrinėjama 1.2. ir 1.4. šio darbo poskyriuose.
5. *Kontrolės lokuso įtaka*. Esama tyrimų, kuriuose aiškiai nustatytos sąsajos akademinio atidėlioavimo ir turimo vidinio ar išorinio kontrolės lokuso lygmens (Trice ir Milton, 1987; Janssen ir Carton, 1999). Tad ši besimokančiųjų turima savybė taip pat yra viena iš atidėlioavimo priežasčių.

## **1.2. Perfekcionizmas**

### **1.2.1. Perfekcionizmo samprata ir tyrimo skalės**

Tiriant aukštųjų mokyklų studentų elgesį bei kylančius sunkumus, kaip papildomą stresą kelianti savybė nurodomas ir perfekcionizmas. Kad tai aktualu akademinėje bendruomenėje patvirtina ir mokslininkų surinkti duomenys. Apklausus studentus paaiškėjo problemos apimtys: daugiau nei 26 proc. moterų ir 21 proc. vyrų teigė, kad perfekcionizmas juos „gana kankina arba kelia didžiulį nerimą“ (*Research Consortium of Counseling and Psychological Services to Higher Education*, 1995: cit. Slaney & co, 2001).

Perfekcionizmas apibrėžiamas kaip polinkis sau kelti nerealiai aukštus reikalavimus, siekti nepasiekiamų tikslų daugelyje sričių (Hewitt & Flett, 1991). Perfekcionistai mano, kad jų pastangos niekada nėra pakankamos, kad būtų patenkinti. Jie visada mano, kad turėjo padaryti geriau (Frost & co, 1990). Perfekcionizmas yra apibrėžiamas kaip multidimensinis reiškinys, o įvairūs autoriai pateikia skirtingus skirstymus, kreipia dėmesį į skirtingus šio reiškinio aspektus. Pavyzdžiui, dar 1980 m. Burns sukurta Perfekcionimo skalė matavo aukštus asmeninius standartus.

Perfekcionizmo tyrimuose plačiai paplitusi Frosto daugiamačio perfekcionizmo skalė (*The Frost Multidimensional Perfectionism Scale* (FMPS)) turi net šešias subskales: 1) jaudinimasis dėl klaidų, 2) asmeniniai standartai, 3) tėvų lūkesčiai, 4) tėvų kritika, 5) abejonės dėl veiksmų ir 6) organizuotumas (Frost, 1990).

P. Hewitto ir G. Fletto metais vėliau sukurtas perfekcionizmo modelis ir suo juo susijęs matavimo įrankis – Daugiamačio perfekcionizmo skalė (*Multidimensional Perfectionism Scale*, HFMPs) – grindžiamas požiūriu, kad perfekcionizmas yra daugialypis, susidedantis iš trijų dimensijų:

- 1) į save orientuoto perfekcionizmo (sau išsikeliama nerealiai aukšti standartai, ypatingai griežtas savęs vertinimas, siekiama tobulumo, kad išvengtų nesėkmių);
- 2) į kitus orientuoto perfekcionizmo (keliami nerealistiški reikalavimai kitiems, pabrėžiama kitų tobulumo svarba ir atitinkamai vertinamas kitų elgesys) ir
- 3) socialiai pageidaujamo perfekcionizmo (kai manoma, kad kiti reikšmingi asmenys (pvz., draugai, šeima, dėstytojai) taiko nerealius standartus, griežtai vertina ir spaudžia būti tobulais) (Hewitt & Flett, 1991).

Kadangi perfekcionizmas yra sudėtingas, daugialypis konstruktas, tai skirtingi autoriai nagrinėja įvairius šio reiškimo aspektus, o jo skirtingus niuansus tirti sukurtos įvairios perfekcionizmo vertinimo skalės. Be jau minėtų, egzistuoja ir 1992 m. Roberto Slaney ir D. Johansono sukurta Beveik tobulumo skalė (angl. *The Almost Perfect Scale (APS)*), kurios autoriai savo tyrime bandė pabrėžti potencialiai teigiamus perfekcionizmo aspektus, atskleisti asmens perfekcionizmo lygį. Ši skalė buvo kelis kartus peržiūrėta ir pakoreguota. 2001 m. ją bendradarbiaudami atnaujino mokslininkai R. Slaney, K. Rice, M. Mobley, J. Trippi ir J. Ashby (*Almost Perfect Scale-Revised (APS-R)*). Ši skalė apima adaptyvaus ir neadaptyvaus perfekcionizmo dimensijas, matuojamas trimis subskalėmis:

- 1) Aukštų standartų (*High Standards*),
- 2) Tvarkingumo arba organizuotumo (*Order*) ir
- 3) Neatitikties arba prieštaravimų (*Discrepancy*), kurią sudaro neatitikimas tarp sau išsikeltų aukštų standartų ir realaus atlikimo (Slaney & co, 2001).

Nepaisant to, kad tyrimuose dominavo negatyvūs aspektai, visos trys skalės padėjo išryškinti ir pozityvias perfekcionizmo puses.

### **1.2.2. Perfekcionizmo tipai**

Nevienareikšmiškai literatūroje vertinamas perfekcionizmas, nagrinėjamas atskleidžiant jo tiek neigiamas, tiek teigiamas įtakas ir pasekmes asmens veiklos rezultatams ir gyvenimo kokybei. Pastebėta, kad kai kurie perfekcionizmo elementai gali būti naudingi žmogui, jo studijų rezultatams ar karjerai. Tačiau perdėtas arba neadekvatus savo jėgų, įgūdžių vertinimas, su tuo susijęs stresas, prastesni veiklos rezultatai, poveikis žmogaus karjerai (ar kaip pasekmė – darbo kolektyvui) ar sveikatai be abejonės kelia nerimą ir tyrėjams, skatina giliau domėtis perfekcionizmo priežastimis, veikimo modeliu ir pasekmėmis.

Mokslinių tyrimų dėka (Hamachek, 1978; Frost ir kt., 1990; Hewitt & Flett, 1991), skiriami du perfekcionizmo tipai, kurių apibūdinimai išsiskiria dvi kokybiškai priešingas savybes. Adaptyvus perfekcionizmas dar vadinamas pozityviu, konstruktyviu, „normaliu“ ar naudingiu. Atitinkamai neadaptyvus perfekcionizmas apibūdinamas kaip negatyvus, destruktivus, nenaudingas ar net neurotiškas.

Adaptyvūs perfekcionistai kelia sau aukštus standartus, geba organizuoti savo veiklas, patiria sėkmę tiek studijose, tiek darbe, rečiau atidėlioja užduotis, pasitiki savimi ir pasižymi aukštesne savireguliacija, saviverte bei geresne psichine sveikata, geriau socializuojasi. Jie geba įvertinti, ar gali įgyvendinti išsikeltus tikslus, ar jiems pateks įgūdžių, laiko ir išteklių. O taip pat jaučia pasitenkinimą tiek pačiu darbu, tiek rezultatu ir kartu geba lanksčiai žiūrėti į išsikeltą tikslą ir jį lanksčiai pakoreguoti jei mato, kad ne viską numatė ir nieko nekeičiant neįmanoma pasiekti norimo rezultato.

Neadaptyvūs perfekcionistai linkę išsikelti aukštus asmeninius standartus ir kartu labai kritiškai vertinti savo veiklą, Jie jaučia poreikį kontroliuoti aplinką ir stebėti, kad niekas nenukryptų nuo pirminio plano, įsitikinę savo teisumu ir linkę viską daryti savaip, aktyviai konkuruoja ir siekia teigiamų įvertinimų. Su neadaptyviu perfekcionizmu siejami įvairūs sutrikimai ir kylančios problemos, pavyzdžiui, depresija, savižudiškos mintys, nerimas, stresas, valgymo sutrikimai, emocijų nekontroliavimas, pasikartojantys fiziniai skausmai ir kitokie kūno negalavimai, nesaugus prierašumas, santykių ir santuokos problemos bei prastesni akademiniai pasiekimai (Rice & Stuart, 2010, cit. Kontrimienė, 2014). Neadaptyvus perfekcionizmas susijęs su nepasitikėjimu savimi, žema saviverte bei iš išorės patiriamu (tėvų, socialinės aplinkos) spaudimu.

Naudojant Frosto daugiamačio perfekcionizmo skalę, pasirenkant skirtingas subskales, įvertinami abu perfekcionizmo tipai: adaptyvus perfekcionizmas – asmeninių standartų ir organizuotumo subskales; neadaptyvus – jaudinimosi dėl klaidų, tėvų lūkesčių, tėvų kritikos ir abejonės dėl veiksmų subskales.

Hewittas ir Flettas (1991), pateikę Daugiamačio perfekcionizmo skalę (HFMP), tvirtino, kad visi trys šioje skalėje tiriami perfekcionizmo tipai yra neadaptyvūs. Bet vėliau nustatyta, kad kai kurie į save orientuoto perfekcionizmo aspektai gali būti pripažįstami kaip naudingi, pozityvūs.

Šiame darbe naudojama revizuota Beveik tobulumo skalė (APS-R), apima abu perfekcionizmo tipus. Vertinant pagal Aukštų standartų, Tvarkos ir Neatitikties subskales, atsiskleidžia adaptyvaus ir neadaptyvaus perfekcionizmo apraiškos. Pastebėta, kad čia itin svarbi Neatitikties dimensija nes žmogaus distreso lygis priklausys nuo jo jaučiamos neatitikties. Pavyzdžiui, jei žmogus keliantis sau

aukštus standartus ir pasižymintis žema neatitiktimi, jis greičiausiai jausis komfortiškai, atitinkantis sau keliamus reikalavimus ir bus pakankamai produktyvus. Bet jei asmuo pasižymi aukštais standartais ir aukšta neatitiktimi, tada jaus stresą, bus nelaimingas, nukentės veiklos rezultatai ir produktyvumas (Slaney, 2001). Neperfekcionistai apklausoje save apibūdina kaip nekeliantys aukštų asmeninių standartų.

Ši skalė pasirinkta kaip parankiausia nustatyti patį perfekcionizmą, jo tipą ir laipsnį, nesigilinant į perfekcionizmo priežastis ar kitus aspektus.

### 1.3. Kontrolės lokusas

Kontrolės lokusas yra reiškinys, apibūdinantis žmogaus polinkį savo veiklos rezultatus priskirti išorinėms jėgoms (išorinis kontrolės lokusas), tokioms kaip sėkmei, likimui ar dievams arba vidinėms jėgoms (vidinis kontrolės lokusas), tai yra savo paties sugebėjimams ir pastangoms (Psichologijos žodynas, 1993). Pasak socialinio mokymosi teorijos kūrėjo, JAV psichologo Juliano B. Rotterio (1966) tam tikro veiksmo pastiprinimas ar apdovanojimas yra labai svarbus žmogaus gebėjimams. Tačiau vienam žmogui pastiprinimas gali būti suvokiamas skirtingai negu kitam. Vienas iš šių skirtingą suvokimą sąlygojančių reiškinų yra tai, ar individas supranta, kad minėtas pastiprinimas kyla iš jo elgsenos, ar pastiprinimas yra valdomas tam tikrų svetimų išorinių veiksnių nepriklausančių nuo individo atliktų veiksmų ar tam tikrų jo bruožų. Būtent Rotteris apibrėžė vidinės kontrolės (*internal control*) ir išorinės kontrolės (*external control*) sąvokas (Rotter, 1966).

Pasak A. Bagdono ir L. Pociūtės, „internališkumas ir eksternališkumas nėra dvi atskiros (diskretiškos) asmenybės savybės, o sudaro vieną kontinuumą, kurio kiekybiniai parametrai (gradacijos) paklūsta normaliniam pasiskirstymui“ (1988).

Rotter (1975) savo atliktame tyrime teigė, kad žmogaus kontrolės lokusas daro įtaką visam jo gyvenimui. Jei individas turi stiprų vidinį kontrolės lokusą (internališkumas), jis tiki kad pilnai valdo savo gyvenimą, tai yra jo ateitis yra nulemiama vien tik jo veiksmais, įtaka. Turint tai omeny vidiniu kontrolės lokusu besivadovaujanti asmenybė įdeda daugiau darbo, pastangų nulemiančių jo tolimesnę sėkmę (Ahmed Akin, 2011). Todėl toks žmogus turi didelę tikimybę gyvenime siekti aukštumų, kadangi jau mokykloje vidinis kontrolės lokusas nulemia gerus rezultatus. Priešingai, žmonės su išoriniu kontrolės lokusu (eksternališkumas), tikintys, kad jų gyvenimas yra didžiąja dalimi nulemtas

sėkmės bei atsitiktinumų, turi tikimybę gyvenime pasiekti mažiau (Ferrari, Parker, Ware, 1992; Findley ir Cooper, 1983).

Tiriant internališkumą pastebėta, kad:

- vyrai yra labiau linkę į internališkumą nei moterys;
- su amžiumi žmonės tampa daugiau internalūs;
- žmonės organizacijose užimantys aukštesnę padėtį yra labiau internalūs. (Mamlin, Harris & Case, 2001; cit. iš Rodrigues & Deuskar, 2018).

Nustatyta, kad studentai, turintys labiau išreikštą vidinį kontrolės lokusą, žino, kad jų akademinė sėkmė priklauso nuo jų pačių, ir skiria daugiau dėmesio viskam, kas padeda pasiekti tikslą (Burger, 2006). Todėl šie studentai geriau išnaudoja laiką ir konstruktyviau reaguoja galimus nesklandumus. Vidinį kontrolės lokusą turintys studentai yra labiau linkę atlikti paskirtas užduotis, nei tie, kurie turėjo išorinį kontrolės lokusą (Janssen & Carton, 1999).

Rotterio suformuotas testas (iš 29 teiginių porų) iki šiol yra naudojamas asmenų kontrolės lokuso lygmeniui nustatyti. Pats Rotteris įrankį kontrolės lokuso vertinimui pavadino I-E skale (*I-E Scale*; Rotter, 1966). Literatūroje ji dar vadinama Rotterio kontrolės lokuso skale (*Rotter's Locus of Control Scale*) arba internalinio-eksternalinio kontrolės lokuso skalė (*Internal-External Locus of Control Scale*). Pasak Rotterio (1966), didesnis bendras rezultatas rodo labiau išorinio valdymo orientacijos lokuso, o mažesnis bendras balas rodo vidinį valdymo lokusą. Skalė naudojama kontrolės lokuso tipui nustatyti.

Egzistuoja daug įvairių Rotterio skalės variacijų, modifikacijų ir adaptacijų. Lietuvoje naudojama A. Bagdono ir L. Pociūtės 1988 m. į lietuvių kalbą išversta ir adaptuota Rotterio skalės versija, vadinama Eksternališkumo – Internališkumo (E - I) skalė, kurią sudaro 30 teiginių. Instrumento teiginiai taipogi atitinka ir 6 skirtingas subskales: globalinių įvykių kontrolės (GIK), pasiekimų kontrolės (PK), tarpasmeninių santykių kontrolės (TSK), darbo sėkmės kontrolės (DSK), šeimyninių santykių kontrolės (ŠSK) bei sveikatos kontrolės (SK).

Tyrėjų teigimu, skalė „matuoja dvejopą nuostatą arba subjektyvią įvykių ir jų priežasčių interpretaciją: 1) asmenys, surinkę balų skaičių, mažesni už vidurkį, mažiau pasikliauja savo jėgomis, linkę manyti, kad jų veiklos ir gyvenimo įvykių priežastys yra išorės jėgos, atsitiktinumai, likimas ir pan. (tai eksternališkos asmenybės); 2) didesni už vidurkį balų skaičių surinkę asmenys yra tipiškai savo „gyvenimo kalviai“, manantys, kad viskas priklauso nuo pačių žmonių, nuo jų vidinių savybių (tai tipiškos internališkos asmenybės)“ (Bagdonas ir Pociūtė, 1988). Beje, autoriai pažymi, kad

„internališkos asmenybės tipas labiau sociališkai pageidautinas, ir tai jau iš teiginių nujaučia tiriamieji“. Todėl rekomenduojama atkreipti dėmesį į tai, kad atsakymai turi poslinkį internališkumo link, t.y. reikia turėti galvoje tai, kad „asmenybės yra šiek tiek eksternališkesnės, negu rodo E-I skalės ir panašių metodikų rodikliai“ (Bagdonas ir Pociūtė, 1988).

Eksternališkumo – Internališkumo (E – I) skalė, kaip pritaikyta mūsų sąlygoms ir pakankamai patikima, pasitelkiama ir šiame tyrime.

#### **1.4. Akademinio atidėlioimo, perfekcionizmo ir kontrolės lokuso sąsajos**

Sąsajos tarp visų trijų šio tyrimo komponentų literatūroje analizuotos fragmentiškai. Pavyzdžiui, Boysan ir Kiral (2017), analizavę atidėlioimo, asmenybės, perfekcionizmo, savigarbos ir kontrolės lokuso ryšį, pažymi, kad akademinis atidėliojimas turi daug rizikos faktorių, tarp kurių nurodomi ir perfekcionizmas bei kontrolės lokusas. Šiame tyrime nagrinėtos ne tik sąsajos tarp akademinio atidėlioimo ir perfekcionizmo ar kontrolės lokuso, bet ir ryšys tarp dviejų pastarųjų veiksmų. Darbų, jungiančių vien akademinį atidėlioimą su perfekcionizmu ir kartu su kontrolės lokusu nepavyko rasti. Tačiau tai pačiai respondentų grupei pateikus visus tris dėmenis apimantį klausimą atsirado galimybė detaliau ištirti ryšius tarp jų.

Ryšį tarp atidėlioimo ir perfekcionizmo tyrė J. R. Ferrari (1992), C. D. Saddler ir L. A. Sacks (1993), T. Martin, G. Flett, P. Hewitt, P. Krames ir L. Szanto (1996), atidėlioimo ir perfekcionizmo bei saviveiksmingumo – A. Kurtovic, G. Vrdoljak, A. Idzanovic (2019).

Akademinio atidėlioimo sąsajas su perfekcionizmu plačiausiai analizavo Anthony J. Onwuegbuzie (2000). Onwuegbuzie pabrėžė kad būtina atlikti daugiau sąsajų tarp akademinio atidėlioimo ir perfekcionizmo tyrimų. Tuo tikslu atliktame tyrime dalyvavo 137 studentai (dalyvių amžius nuo 21 iki 51 (26.0, SD = 6.8; didžioji dalis tyrimo dalyvių moterys – 92.6 proc.). Kaip rodė nustatytos koreliacijos, bendras akademinis atidėliojimas buvo teigiamai susijęs su socialiai nustatytu perfekcionizmu, o nesėkmės baimė buvo teigiamai susijusi su į save orientuotu perfekcionizmu ir socialiai nustatytu perfekcionizmu (Onwuegbuzie, 2004).

Lietuvoje sąsajas tarp studentų akademinio atidėlioimo ir perfekcionizmo tyrė Astrauskas (2011), mokinių akademinio atidėlioimo ir perfekcionizmo – E. Miežinytė (2014); studentų akademinio atidėlioimo, perfekcionizmo ir psichologinės gerovės koreliacijas – D. Lapaitė (2016).

D. Lapaitė savo tyrime nustatė, kad į save orientuotas perfekcionizmas neigiamai koreliavo su savaitinių namų darbų darymo atidėliojimu, o socialiai pageidaujamas perfekcionizmas neigiamai koreliavo su lankomumo atidėliojimu (Lapaitė, 2016).

Nagrinėjant abiejų tipų perfekcionizmo – adaptyvaus ir neadaptyvaus – ryšį su akademinio atidėliojimu, taip pat yra įvairių mokslininkų atliktų tyrimų. Burnamo ir kitų teigimu, kad adaptyvus perfekcionizmas yra susijęs su produktyviu įsitraukimu, kuris apsaugo studentus nuo atidėliojimo (Burnam ir kt., 2014). Neadaptyvūs perfekcionistai yra labiau susiję su nesėkmės baime ir jiems labiau būdingas akademinis atidėliojimas (Solomon ir Rothblum, 1984), o akademinio atidėliojimo tyrimas dviejų perfekcionizmo tyrimų aspektu praplečia analizės galimybę (Bieling, Israeli & Antony, 2004).

Sąsajos tarp akademinio atidėliojimo ir kontrolės lokuso buvo tiriamos įvairių mokslininkų ir jų gauti rezultatai buvo nevienareikšmiai. Dalis mokslininkų sąsajų nenustatė (Ferrari, Parker, Ware, 1992; Boysan, Kural, 2017). Turkų mokslininkė F. Akca (2012) ištyrusi 263 universiteto studentus, tarp akademinio atidėliojimo ir kontrolės lokuso rado silpną teigiamą koreliaciją. A. Trice ir Ch. Milton (1987) nustatė, kad linkusieji atidėlioti turi stipresnę išorės lokusą nei neatidėliojantys. Atidėliojantys labiau nei neatidėliojantys linkę egzaminų sėkmę priskirti išorės veiksniams (Rothblum, Solomon, Murakami, 1986). Studentai, turintys vidinį kontrolės lokusą, buvo linkę greičiau pradėti vykdyti užduotį, nei turintys išorinį kontrolės lokusą (Janssen, Carton, 1999) bei mažiau atidėlioja (Beck & co, 2000). Reikšmingai neigiamą koreliaciją tarp vidinio kontrolės lokuso ir akademinio atidėliojimo nustatė ir W. Sari ir F. Fakhruddiana (2019), ištyrus 80 koledžo studentų anketas. Rengiant tyrimą iškilio poreikis patikslinti duomenis dėl akademinio atidėliojimo ir kontrolės lokuso sąsajų.

Sąsajos tarp perfekcionizmo ir kontrolės lokuso tyrimuose nagrinėjamos rečiau, analizuojamos kartu su kitais aspektais, pavyzdžiui: atidėliojimo, kontrolės lokuso ir emocinio intelekto (Deniz, Tras & Aydogan, 2009); atidėliojimo, asmenybės, perfekcionizmo, savigarbos ir kontrolės lokuso (Boysan & Kural, 2017). Pastarajame tyrime nustatyta, kad atidėliojimas buvo neigiamai susijęs su perfekcionizmu ir vidiniu kontrolės lokusu.

Išsamiausia tyrimą apie perfekcionizmo ir kontrolės lokuso sąsają 2002 m. atliko S. Periasamy ir J. Ashby (2002). Tyrimo rezultatai parodė, kad adaptyvūs ir neadaptyvūs perfekcionistai turėjo žymiai aukštesnį vidinio kontrolės lokuso lygį nei neperfekcionistai. Neadaptyvūs perfekcionistai turėjo žymiai didesnį išorinio kontrolės lokuso lygį nei adaptyvūs perfekcionistai ir neperfekcionistai. Atliktas tyrimas patvirtino tyrėjų hipotezę, kad neadaptyvūs perfekcionistai turi didesnį išorinio kontrolės lokuso lygį nei adaptyvūs perfekcionistai.

Šio darbo tikslas yra nustatyti ir įvertinti akademinio atidėlioimo ir perfekcionizmo bei kontrolės lokuso tarpusavio sąsajas.

Atlikus su darbo tikslu ir objektu susijusių tyrimų apžvalgą, remiantis jų rezultatais, šiame darbe suformuosiu keltą hipotezių:

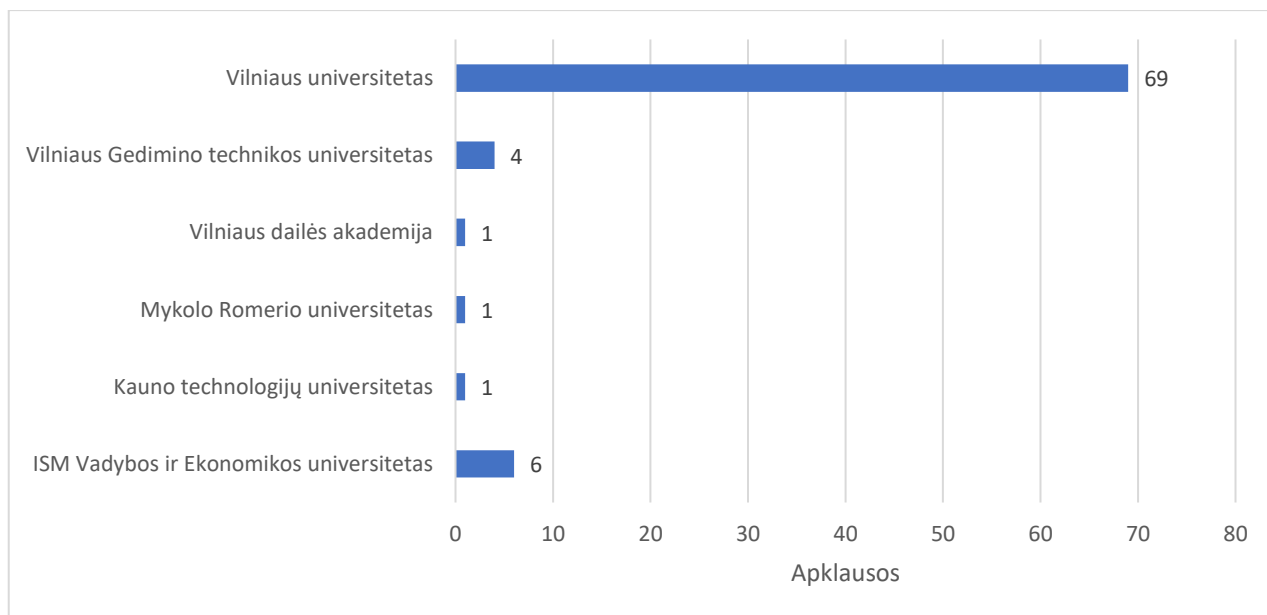
1. Daugiau nei 80 proc. studentų atidėlioja bent vieną iš akademinų veiklų.
2. Perfekcionizmas turi sąsajų su akademinu atidėliojimu.
3. Akademinis atidėlojimas turi sąsajų su kontrolės lokusu.
4. Kontrolės lokusas turi sąsajų su perfekcionizmu.
5. Adaptyvūs perfekcionistai mažiau linkę į atidėlojimą nei neadaptyvūs.
6. Adaptyvūs perfekcionistai yra labiau linkę į vidinį kontrolės lokusą nei neadaptyvūs.

## 2. TYRIMO METODIKA

### 2.1. Tyrimo dalyviai

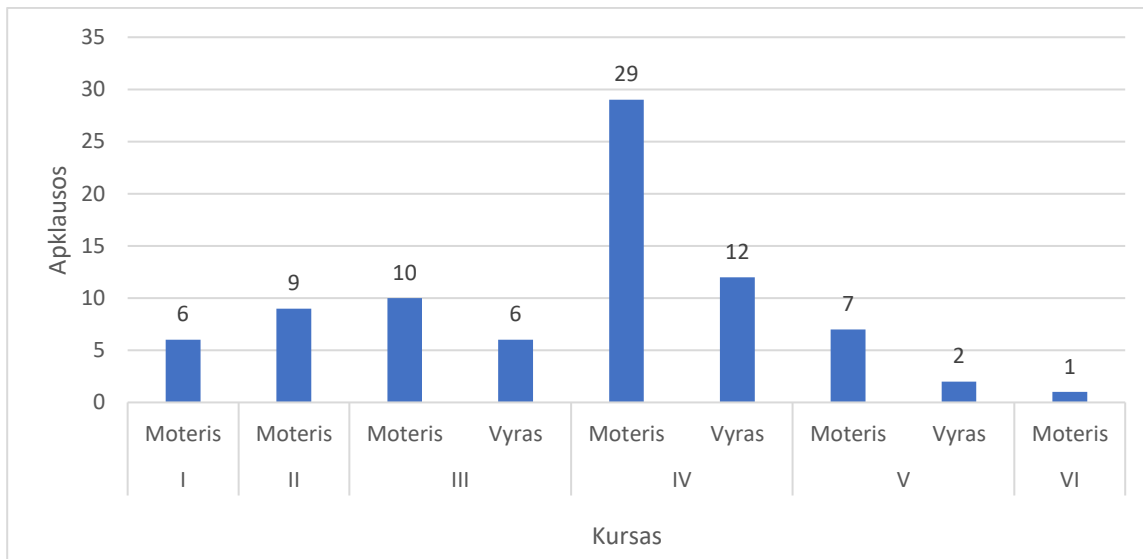
Tyrimui atlikti buvo pasirinktas netikimybinės patogiosios atrankos būdas. Klausimyną užpildė 96 įvairaus amžiaus, kurso bei universiteto studentų studijuojančių bakalauro studijų programoje iš kurių 69 buvo moterys, o 27 – vyrai. Deja, ne visi tyrimo dalyviai klausimyną užpildė taisyklingai: tarp atsakymų buvo išvelgtos pasikartojančios tendencijos (pavyzdžiui, visuose klausimuose pasikartojantis tas pats pasirinkimo variantas arba anketą užpildė moksleivis, o ne studentas). Taigi, nagrinėjamos buvo 82 studentų (62 moterų ir 20 vyrų) apklausos. Apklaustųjų amžius svyravo tarp 19 ir 45 metų (amžiaus vidurkis –  $22,74 \pm 3,02$ ).

Didžioji dalis dalyvavusiųjų tyrime – 68 – buvo Vilniaus universiteto studentai. Tai sudarė net 82,9 proc. visų apklaustųjų. Likusią dalį apklausų užpildė studentai iš kitų Lietuvos universitetų: ISM Vadybos ir ekonomikos universiteto, Vilniaus dailės akademijos, Vilniaus Gedimino technikos universiteto (*Vilnius Tech*), Kauno technologijų universiteto bei Mykolo Romerio universiteto.



**1 pav.** *Tiriamųjų pasiskirstymas pagal universitetą*

Pagal studentų akademinę patirtį, aktyviausiai apklausoje dalyvavo IV kurso studentai – 41 (iš kurių 29 moterys bei 12 vyrų), kas sudaro 50 proc. visų apklaustųjų. Taipogi įdomu tai, jog tyrime dalyvavo tik III, IV bei V kurso vyriškosios lyties atstovai.



**2 pav.** Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal kursą

## 2.2. Tyrimo instrumentai

Tyrime buvo naudojami trys instrumentai, taigi jį sudarė trys dalys. Pirmoji dalis skirta išmatuoti studentų akademinio atidėliojimo lygį, tyrime naudojant PASS (*Procrastination Assessment Scale for Students*) skalės pirmąją dalį. Antroji tyrimo dalis skirta išmatuoti apklaustųjų perfekcionizmo lygmenį bei nustatyti tarp tyrimo dalyvių paplitusius adaptyvaus ir neadaptyvaus perfekcionizmo tipus. Tam buvo pasitelkta ASP-R perfekcionizmo skalė (*Almost Perfect Scale - Revised*). Trečioje tyrimo dalyje, skirtoje išmatuoti tiriamųjų kontrolės lokuso lygmenį, naudojama J. B. Rotterio Internališkumo-eksternališkumo kontrolės lokuso skalės (*Internal-External Locus of Control Scale*; Rotter, 1966) pagrindu A. Bagdono bei L. Pociūtės parengta (išversta į lietuvių kalbą ir adaptuota) versija: Eksternališkumo – Internališkumo (E - I) skale (Bagdonas ir Pociūtė, 1988).

PASS skalė, sudaryta L. J. Solomon ir E. D. Rothblum (1984), yra skirta matuoti studentų akademinį atidėliojimą. Ją sudaro dvi dalys. Pirmoji matuoja akademinio atidėliojimo dažnumą, problemų bei sunkumo lygį, kurį sukelia atidėliojimas ir kaip stipriai studentas norėtų sumažinti savo akademinį atidėliojimą. Šiems aspektams matuoti pasitelkiamos 6 situacijos:

1. kursinio darbo rašymas;
2. mokymasis egzaminams;
3. užduotos savaitinės medžiagos studijoms skaitymas, savaitinių namų darbų darymas;
4. administracinių akademinų reikalų tvarkymas;
5. lankomumas;
6. kita su studijomis susijusi veikla.

Atsakymus buvo prašoma pateikti 5 balų Likerto skalėje, kurioje:

- akademinio atidėliojimo dažnumas būtų žymimas: 1 – „niekada neatidėliuju“, 2 – „beveik niekada neatidėliuju“, 3 – „kartais atidėliuju“, 4 – „beveik visada atidėliuju“, 5 – „visada atidėliuju“;
- sunkumo lygis, kurį sukelia atidėliojimas, žymimas: 1 – „nesukelia jokių sunkumų“, 2 – „beveik nesukelia sunkumų“, 3 – „kartais sukelia sunkumų“, 4 – „beveik visada sukelia sunkumų“, 5 – „visada sukelia sunkumų“;
- išreiškiamas nusiteikimas sumažinti akademinį atidėliojimą: 1 – „nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimo“, 2 – „beveik nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimo“, 3 – „vidutiniškai norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimą“, 4 – „daugeliu atvejų norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimą“, 5 – „labai norėčiau visais atvejais sumažinti šios veiklos atidėliojimą“.

Kadangi pirmi du kiekvienos situacijos klausimai („Kokiu laipsniu atidėliojate šią veiklą?“ ir „Kokiu laipsniu šios veiklos atidėliojimas Jums sukelia sunkumų?“) iš principo atitinka bendrą atidėliojimo apibrėžimą, juos susumavus yra gaunamas įvertis reiškiantis žmogaus atidėliojimo lygmenį. Susumavus tiriamųjų noro sumažinti akademinį atidėliojimą balus šešiose akademinėse srityse, gaunamas bendras noro sumažinti akademinį atidėliojimą įvertis.

Antroje PASS skalės dalyje matuojamos atidėliojimo priežastys. Tiriamojo yra prašoma įsivaizduoti situaciją, kurioje jis vėluoja rašyti kursinį darbą bei pateikiami klausimai, kurie atitinka tam tikras atidėliojimo priežastis: įvertinimo nerimas; perfekcionizmas; sunkumas priimti sprendimus; priklausomybė bei pagalbos ieškojimas; pasibjaurėjimas užduotimi bei nervingumas; pasitikėjimo

savimi trūkumas; tingumas; atkaklumo trūkumas; sėkmės baimė; prasti laiko planavimo įgūdžiai; pasipriešinimas kontrolei; noras rizikuoti; bendraamžių įtaka. Kaip ir pirmoje dalyje, atsakymus prašoma pateikti 5 balų Likerto skalėje pagal tai, kiek tiriamasis sutinka su teiginiu pateiktoje situacijoje.

Tyrimui atlikti buvo pasitelktas lietuviškas PASS variantas, išverstas Vilniaus universiteto Psichologijos bakalauro studentės I. Oertelytės (2009).

Rengiant šį darbą tyrime buvo naudojama tik pirmoji PASS skalės dalis, leidžianti nustatyti žmogaus akademinio atidėliojimo lygmenį. Kadangi tyrimo tikslas yra patikrinti bei aprašyti sąsajas tarp akademinio atidėliojimo ir perfekcionizmo bei kontrolės lokuso, o ne nustatyti atidėliojimo ar perfekcionizmo priežastis, antrosios PASS skalės dalies naudojimas nebuvo tikslingas.

Patikimumas. Ši skalė yra pakankamai patikima, ką įrodo B. U. Özer ir J. R. Ferrari (2011). Pastarųjų atliktame tyrime akademinio atidėliojimo subskalės Kronbacho alfa – 0,69, o antrosios, noro sumažinti akademinį atidėliojimą – 0,87. Tyrime naudojamo lietuviško varianto pirmos dalies subskalių vidinis patikimumas (Kronbacho alfa) svyravo tarp I – 0,77, II – 0,72 ir I – 0,73, II – 0,78 (Koncėvičienė, 2016; Sadauskaitė & al., 2017). Šiame tyrime pirmos dalies akademinio atidėliojimo subskalės Kronbacho alfa – 0,76, o noro sumažinti akademinį atidėliojimą – 0,71.

Validumas. PASS skalė yra pakankamai validi, nes gerai koreliuoja su net keliais instrumentais: Becko Depresijos inventoriumi, Elliso Iracionaliųjų kognicijų skale, Rosenbergo Pasitikėjimo savimi skale ir Delsimo bei vengimo skale (Solomon & Rothblum, 1984).

Antroji apklausos dalis yra skirta išmatuoti apklaustųjų perfekcionizmo lygmenį. Tam buvo pasitelkta APS-R perfekcionizmo skalė (*Almost Perfect Scale - Revised*). Kadangi pasak skalės kūrėjų (Slaney & co, 2001) perfekcionizmas gali būti skirstomas į adaptyvų, kurį sudaro sau keliamų aukštų standartų ir tvarkos subskalės, bei neadaptyvų, kurį sudaro neatitikties subskalė, skalės teiginiai atspindėjo būtent šias skirtingas perfekcionizmo subskales.

Visą APS-R skalę sudaro 23 teiginiai, kuriuos pritaikę sau, studentai turėjo įvertinti, kaip jiems tinka apklausoje esantys teiginiai. Įvertius buvo prašoma pateikti pagal 7 balų Likerto skalę, kur 1 – „visiškai nesutinku“, 2 – „nesutinku“, 3 – „šiek tiek nesutinku“, 4 – „nei taip, nei ne“, 5 – „šiek tiek sutinku“, 6 – „sutinku“, 7 – „visiškai sutinku“. Pagal tyrimo aprašą, standartų skalę atitiko 1, 5, 8, 12, 14, 18 ir 22 klausimai (mažiausias bendras įvertis 7, didžiausias – 49), tvarkos skalę atitiko: 2, 4, 7 ir 10 klausimai (mažiausias bendras įvertis – 4, didžiausias – 28), o neatitikties skalę atitiko: 3, 6, 9, 11,

13, 15, 16, 17, 19, 20, 21 bei 23 klausimai (mažiausias bendras įvertis – 12, didžiausias – 84) (Miežinytė, 2014).

APS-R skalės instrukcijoje yra siūloma naudotis K. G. Rice ir J. S. Ashby (2007) pateiktu matavimu: jei Standartų subskalės įvertis yra 42 ar žemesnis, tiriamasis nėra perfekcionistas, tačiau, jei šis skaičius yra viršijamas, tiriamąjį galima apibūdinti kaip perfekcionistą. Remiantis S. Kontrimienės (2014) tyrimu, perfekcionizmas buvo nustatomas pagal minėtos subskalės duomenų medianą. Šis pasirinkimas buvo priimtas turint omeny, jog K. G. Rice bei J. S. Ashby (2007) nustatytas įvertis galėjo kisti dėl tam tikrų kultūros ar kito konteksto skirtumų. Į tai atsižvelgus, atliekamo tyrimo metu nustačius duomenų medianą paaiškėjo, jog ji sutampa su tyrimo aprašyme siūlomu įverčiu – 42. Kadangi šiuo tyrimu siekiama nustatyti kintamųjų polinkį į perfekcionizmą, perfekcionizmas buvo skirstomas ir laipsniškai (t. y. kuo didesnis standartų subskalės įvertis – tuo labiau tiriamasis yra linkęs į perfekcionizmą bei atvirksčiai). Neatitikties subskalės nustatyta mediana gerokai didesnė – 56. Viršijus pastarąją reikšmę, galima daryti prielaidą, jog žmogus yra linkęs į neadaptvų perfekcionizmą. Taipogi, verta paminėti, jog K. G. Rice bei J. S. Ashby (2007), atlikę tyrimą padarė išvadą, jog Tvarcos subskalė nėra naudinga siekiant atskirti perfekcionizmo tipus, todėl tuo remiantis, šios subskalės duomenimis nebus naudojama.

Patikimumas. Pasak skalės autorių, Slaney ir kolegų (2001), APS-R skalės patikimumas yra pakankamai aukštas: standartų subskalės Kronbacho  $\alpha$  yra lygus 0,85, neatitikties – 0,92 ir tvarkos – 0,68. Šiame tyrime naudoto lietuviško APS-R varianto subskalių patikimumo rodikliai yra lygūs: standartų subskalės Kronbacho  $\alpha$  – 0,87, tvarkos – 0,79 ir neatitikties – 0,94.

Validumas. Konvergentinis bei diskriminantinis instrumento subskalių validumas buvo tikrinamas ir pagrįstas R. B. Slaney, K. G. Rice ir J. S. Ashby (2002) (S. Kontrimienė, 2014).

Tyrimui atliktu buvo naudotasi į lietuvių kalbą S. Kontrimienės išverstu skalės variantu, kuris yra atvirai pasiekiamas originaliame skalės autorių internetiniame puslapyje (skalės kūrėjai pabrėžia, jog APS – R skale galima naudotis tik moksliniais tikslais).

Trečioji apklausos dalis buvo skirta išmatuoti tiriamųjų kontrolės lokuso lygmenį. Tam buvo pasitelkta Eksternališkumo – Internališkumo (E - I) skalė parengta J. B. Rotter (1966). Tyrimu buvo naudojama A. Bagdono bei L. Pociūtės (1988) išversta į lietuvių kalbą bei adaptuota minėtosios skalės versija. Skalėje yra pateikiami 30 teiginių iš kurių 25 atitiko eksternališkos (išorinio kontrolės lokuso) asmenybės tipą, o likę 5 – internališkos (vidinio kontrolės lokuso) (4, 7, 10, 18 bei 22 teiginys).

Tiriamieji turėjo įvertinti kaip stipriai šie teiginiai atitinka jų požiūrį. Kiekvieną iš pateiktų teiginių reikėjo įvertinti 6 balų Likerto skalėje („tikrai taip“, „taip“, „beveik taip“, „beveik ne“, „ne“ bei „tikrai ne“). Teiginių atitinkančių eksternališkai orientuotos asmenybės požiūrį įvertinimai buvo atitinkamai vertinami seka: 1, 2, 3, 4, 5, 6, o teiginių atitinkančių internališkai orientuotos asmenybės požiūrį įvertinimai buvo vertinami atvirkščia seka, t. y.: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Bendras kontrolės laipsnis (BKL) yra apskaičiuojamas sudėjus visus teiginių įverčius. Taigi minimalus įmanomas bendras įvertis yra 30 (tai byloja apie visiškai internališką asmenybę), maksimalus – 180 (atitinkamai – eksternališka asmenybė). Tiesa, verta paminėti, jog tyrimą adaptavę tyrėjai visgi pataria neskirstyti duomenų į atskiras subskales ir duomenis interpretuoti naudojantis bendru kontrolės įverčiu.

Patikimumas: Adaptuotos Eksternališkumo – Internališkumo skalės patikimumas buvo tikrinamas ir pakartotiniu tyrimu. Pasak skalę adaptavusių mokslininkų, pirminiu bei pakartotiniu tyrimu nustatytas koreliacijos koeficientas – 0,75. leidžiantis teigti, kad instrumentas yra patikimas. Šio tyrimo metu E-I skalės nustatyta Kronbach  $\alpha$  reikšmė buvo lygi 0,88.

Validumas: E – I skalės validumas buvo patvirtintas radus stiprias koreliacijas su J. Rotterio, C. R. Brewin ir A. D. Shapiro bei kitų mokslininkų parengtomis skalėmis. Skalė bei jos aprašas buvo viešai paskelbti žurnale „Psichologija“ (1988).

### **2.3. Tyrimo eiga**

Tyrimo apklausa buvo sudaryta iš trijų dalių *Google Forms* platformoje. Nuoroda į apklausą buvo patalpinta *Facebook* platformoje, viešoje „MKIC“ grupėje, kurioje, tyrimo aprašymo metu, yra virš 13 000 narių. Didžiąją jų dalį sudaro įvairių Lietuvos universitetų studentai bei moksleiviai. Kvietime dalyvauti tyrime buvo aiškiai nurodyta, kad yra kviečiami dalyvauti visų universitetų bakalauro studijų programos studentai. Apklausoje nurodytas tyrimo tikslas, tema bei užtikrintas pateiktų atsakymų anonimiškumas. Dalyvių taip pat buvo prašoma atsakyti į kelis demografinius klausimus tokius kaip: „Jūsų lytis“; „Jūsų amžius“, „Kurioje mokymo įstaigoje mokotės?“ bei „Kuriam kurse mokotės?“. Toliau prašoma užpildyti pateiktus instrumentus. Taip pat verta paminėti, kad sudarant apklausą buvo pasitelkta funkcija leidžianti užbaigti apklausą tik užpildžius visus būtinus klausimus (šiuo atveju visi klausimai buvo pasirinkti kaip būtinai), tokiu būdu buvo išvengta nepilnai užpildytų apklausų.

### 3. REZULTATAI

Prieš pradėdant analizuoti tyrimo metu gautus duomenis, buvo atliktas Sapiro-Wilk testas, siekiant išsiaiškinti kintamųjų pasiskirstymo normalumą. Nustatyta, kad visi darbe naudojami kintamieji yra pasiskirstę normaliai. Atsižvelgiant į tai – tyrimo duomenų analizei buvo naudojami parametriniai duomenų analizės metodai.

Akademinio atidėliojimo lygmuo ir noras sumažinti akademinį atidėliojimą (PASS). Pagal 1 subskalę (akademinio atidėliojimo lygmuo), galimas atsakymų rezultatų sumos intervalas – nuo 12 (nelinkę atidėlioti) iki 60 (stipriai linkę atidėlioti). Tyrimo dalyvių atsakymų sumos vidurkis – 36,57, atsakymų mediana – 37, standartinis nuokrypis – 7,9. Naudojantis šios subskalės kiekvienos akademinės veikos pirmaisiais klausimais („Kaip stipriai atidėliojate šią veiklą?“) buvo nustatyta, jog kiek daugiau nei 97 proc. apklaustųjų teigė atidėliojantys nors vieną iš pateiktų akademinų veiklų. Tiriamasis buvo laikomas atidėliojusiu, jei bent vieną iš pateiktų veiklų pirmų klausimų pasirinko variantą „Atidėliuju“ (4) arba „Visada atidėliuju“ (5). Taipogi buvo nustatyta, jog kursinio darbo rašymą atidėlioja kiek daugiau nei 64 proc., mokymąsi egzaminams – 57 proc., namų darbų atlikimą – 70 proc., administracinių akademinų reikalų tvarkymą – 29 proc., akademinis susitikimus – beveik 22 proc., o kitą akademinę veiklą atidėlioja beveik 29 proc. studentų. Taigi, galima patvirtinti hipotezę, jog daugiau nei 80 proc. studentų atidėlioja bent vieną iš akademinų veiklų.

Pagal 2 subskalę (noro sumažinti akademinį atidėliojimą lygmuo), gaunami duomenys: galimas atsakymų rezultatų sumos intervalas – nuo 6 (nėra linkę sumažinti atidėliojimą) iki 30 (stipriai linkę sumažinti atidėliojimą). Tyrimo dalyvių atsakymų sumos vidurkis – 19,84, mediana – 20, standartinis nuokrypis – 5,16.

Perfeksionizmo ir jo pobūdžio vertinimas (APS-R). Standartų subskalė: galimos atsakymų rezultatų sumos intervalas – nuo 7 (visiškai nelinkę į perfeksionizmą) iki 49 (stipriai linkę į perfeksionizmą). Tyrimo dalyvių atsakymų sumos vidurkis – 40,17, mediana – 42, standartinis nuokrypis – 7.

Neatitikties subskalė: galimos atsakymų rezultatų sumos intervalas – nuo 12 (linkę į adaptyvų perfeksionizmą) iki 84 (linkę į neadaptyvų perfeksionizmą). Tyrimo dalyvių atsakymų sumos vidurkis – 55,87, mediana – 56, standartinis nuokrypis – 16,36. Atsižvelgiant į subskalių medianas buvo nustatyta, jog 43 iš 82 tiriamųjų (52 proc.) yra linkę į perfeksionizmą. Iš jų 14 studentų (32,5 proc.) yra adaptyvūs perfeksionistai, kas sudaro 17 procentų visų tiriamųjų.

Kontrolės lokuso vertinimas (E – I skalė). Šios skalės galimos atsakymų rezultatų sumos intervalas – nuo 30 (linkę į vidinį kontrolės lokusą) iki 180 (linkę į išorinį kontrolės lokusą). Tyrimo dalyvių atsakymų sumos vidurkis – 127,96, mediana – 129,5, standartinis nuokrypis – 18,6.

Siekiant išsiaiškinti tarpusavio ryšio stiprumą tarp kintamųjų, tyrimo duomenų analizėje taip pat buvo naudojamas Pearsono koreliacijos metodas. Koreliacijos koeficientai yra pateikiami pirmoje lentelėje. Pritaikius šį metodą rezultatai neparodė statistiškai reikšmingos koreliacijos tarp akademinio atidėliojimo lygmens bei perfekcionizmo lygio. Kas reiškia, jog perfekcionizmo lygis nėra susijęs su akademinio atidėliojimu. Taipogi, siekiant išsiaiškinti, ar perfekcionistai yra labiau linkę į akademinį atidėliojimą bei vidinį kontrolės lokusą buvo naudojamas Stjudento T kriterijus nepriklausomoms imtims. Antroje ir trečioje lentelėse pateikiami gauti rezultatai lyginant skirtingus kintamuosius. Analizuojant šiuos kintamuosius buvo išsiaiškinta, jog perfekcionistų akademinio atidėliojimo lygmuo statistiškai reikšmingai nesiskyrė nuo neperfekcionistų. Taigi galima atmesti hipotezę, jog perfekcionizmas turi sąsają su akademinio atidėliojimu.

Sąsają tarp kontrolės lokuso bei perfekcionizmo tarpusavio ryšio stiprumui nustatyti buvo pasitelktas Pearsono koreliacijos, o vidurkių palyginimui – Stjudento T kriterijaus nepriklausomoms imtims duomenų analizės metodai. Šie rezultatai yra pateikiami pirmoje bei antroje lentelėse. Pritaikius šiuos metodus, koreliacija tarp šių dviejų kintamųjų nebuvo statistiškai reikšminga. Lyginant vidurkius, buvo nustatyta jog perfekcionistų kontrolės lokuso rezultatų vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskyrė nuo neperfekcionistų. Tai rodo, jog kontrolės lokusas nėra susijęs su perfekcionizmu, todėl galima atmesti hipotezę, kad kontrolės lokusas turi sąsają su perfekcionizmu.

Siekiant išsiaiškinti sąsajas tarp kontrolės lokuso bei akademinio atidėliojimo tarpusavio ryšio stiprumui nustatyti buvo pasitelktas Pearsono koreliacijos duomenų analizės metodas. Šie rezultatai yra pateikiami pirmoje lentelėje. Pritaikius šį duomenų analizės metodą buvo nustatyta, jog koreliacija tarp kontrolės lokuso bei akademinio atidėliojimo nebuvo statistiškai reikšminga. Tai rodo, kad ryšio tarp minėtų kintamųjų nėra, kas leidžia paneigti hipotezę, jog akademinis atidėliojimas turi sąsają su kontrolės lokusu.

Lyginant adaptyvių bei neadaptyvių perfekcionistų akademinio atidėliojimo vidurkius bei ieškant koreliacijos, tarp neatitikties bei atidėliojimo subskalių buvo siekiama išsiaiškinti ar adaptyvūs perfekcionistai yra mažiau linkę į atidėliojimą nei neadaptyvūs. Tam buvo naudojami Pearsono koreliacijos bei Stjudento T kriterijaus nepriklausomoms imtims duomenų analizės metodai. Pritaikius

pastarąjį, tarp kintamųjų buvo rastas statistiškai reikšmingas skirtumas ir pateiktas trečioje lentelėje. Adaptyvių perfekcionistų atidėliojimo lygių vidurkis buvo žemesnis nei neadaptyvių perfekcionistų. Tai leidžia patvirtinti hipotezę, jog adaptyvūs perfekcionistai yra mažiau linkę į akademinį atidėliojimą nei neadaptyvūs. Taip pat tam paantrina ir tai, jog pritaikius Pearsono koreliacijos duomenų analizės metodą tik tarp perfekcionistų, buvo rasta ir statistiškai reikšmingai teigiama silpna koreliacija ( $r = 0,38$ ,  $p < 0,05$ ), jog yra sąsajų taip studentų atidėliojimo bei neadaptyvaus perfekcionizmo lygmenų. Šis rezultatas yra pateiktas antrame šio darbo priede.

Siekiant išsiaiškinti ar adaptyvūs perfekcionistai yra labiau linkę į vidinį kontrolės lokusą nei neadaptyvūs, tarpusavio ryšio stiprumui nustatyti buvo pasitelktas Pearsono koreliacijos, o vidurkių palyginimui – Stjudento T kriterijaus nepriklausomoms imtims duomenų analizės metodai. Lyginant vidurkius, statistiškai reikšmingo skirtumo tarp šių dviejų kintamųjų (kontrolės lokuso bei neatitikties subskalės) nebuvo. Šis rezultatas yra pateiktas trečioje lentelėje. Taipogi, iš rezultatų pateiktų antrame priede matome, jog tarp neatitikties bei kontrolės lokuso subskalių, statistiškai reikšmingos koreliacijos nėra. Šie rezultatai leidžia paneigti hipotezę, jog adaptyvūs perfekcionistai yra labiau linkę į vidinį kontrolės lokusą nei neadaptyvūs.

Taip pat naudojant Pearsono koreliacijos duomenų analizės metodą, buvo įtraukti ir kiti kintamieji. Rezultatai parodė, jog yra statistiškai reikšmingai silpna neigiama koreliacija tarp kurso, kuriame studentai mokosi bei noro sumažinti atidėliojimą ( $r = -0,22$ ,  $p < 0,05$ ). Tai rodo, jog augant studentiška patirčiai, noras sumažinti atidėliojimą silpnėja.

Atkreipiant dėmesį į noro sumažinti atidėliojimą bei bendrą akademinį atidėliojimą, rezultatuose galime išvelgti vidutinę statistiškai reikšmingai teigiamą koreliaciją ( $r = 0,61$ ,  $p < 0,05$ ). Tai reiškia, kad yra sąsajų tarp studento atidėliojimo ir noro sumažinti atidėliojimą lygmenų.

Šiuo metodu taip pat buvo rasta statistiškai reikšmingai silpna teigiama koreliacija tarp perfekcionizmo neatitikties subskalės bei akademinio atidėliojimo ( $r = 0,22$ ,  $p < 0,05$ ). Tai rodo, jog studentas, labiau linkęs į adaptyvų perfekcionizmą, yra mažiau linkęs į akademinį atidėliojimą. Kadangi ši koreliacija buvo rasta lyginant bendrą studentų imtį, reikėtų turėti omenyje, jog šis rezultatas gali būti reikšmingas ir tuo atveju, jei studento perfekcionizmo lygmuo yra labai žemas. Su neatitikties skale taip pat koreliavo ir standartų subskalė ( $r = 0,38$ ,  $p < 0,05$ ).

Kontrolės lokusas statistiškai reikšmingai silpnai neigiamai koreliavo su perfekcionizmo neatitikties skale ( $r = -0,24$ ,  $p < 0,05$ ). Tiesa, šis rezultatas buvo skaičiuojamas bendrai studentų imčiai, tačiau skaičiuojant tarpusavio ryšio stiprumą tarp šių dviejų kintamųjų perfekcionistų imtyje,

statistiškai reikšmingos koreliacijos nustatyta nebuvo. Tai rodo, jog kuo studentas labiau linkęs į vidinį kontrolės lokusą, tuo labiau jis yra linkęs į adaptyvų perfekcionizmą, tačiau reikia turėti omenyje, jog studento perfekcionizmo lygis gali būti labai žemas.

Kontrolės lokusas statistiškai reikšmingai silpnai neigiamai koreliavo su perfekcionizmo neatitikties skale ( $r = -0,24, p < 0,05$ ). Tiesa, šis rezultatas buvo skaičiuojamas bendrai studentų imčiai, tačiau skaičiuojant tarpusavio ryšio stiprumą tarp šių dviejų kintamųjų perfekcionistų imtyje, statistiškai reikšmingos koreliacijos nustatyta nebuvo. Tai rodo, jog kuo studentas labiau linkęs į vidinį kontrolės lokusą, tuo labiau jis yra linkęs į adaptyvų perfekcionizmą, tačiau reikia turėti omenyje, jog studento perfekcionizmo lygis gali būti labai žemas.

**1 lentelė.** Skalių ir subskalių koreliacijos koeficientai

Subskalės (skalės)	Lytis	Amžius	Kursas	Atidėliojimas (PASS)	Noro sumažinti (PASS)	Neatitikties (APS-R)	Kontrolės lokuso (E – I)	Standartų (APS-R)
Lytis	-							
Amžius	-0.01	-						
Kursas	-0.15	0,37**	-					
Atidėliojimas (PASS)	-0.04	-0.08	-0.01	-				
Noro sumažinti (PASS)	0.12	-0.18	-,22*	0,61**	-			
Neatitikties (APS-R)	0.14	-0.05	-0.11	0,22*	0,3**	-		
Kontrolės lokuso (E – I)	-0.04	-0.02	-0.05	-0.14	-0.12	-0,24*	-	
Standartų (APS-R)	-0.01	-0.09	0.04	-0.19	-0.00	0,38**	-0.08	-

*Pastaba.* \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ . Atidėliojimo skalės (PASS) kintamieji – „Atidėliojimas“, „Noro sumažinti“, Perfekcionizmo skalės (APS-R) kintamieji – „Neatitikties“, „Standartų“.

**2 lentelė.** *Perfekcionistų bei neperfekcionistų skalių vidurkių skirtumai*

Skalės	Perfekcionistai	Neperfekcionistai	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>			
Akademinis atidėliojimas	36,39 (7,85)	36,76 (8,05)	0,21	80	0,83
Kontrolės lokusas	125,6 (21,31)	130,56 (14,9)	1,2	80	0,23

*Pastaba: M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.*

**3 lentelė.** *Adaptyvių ir neadaptyvių perfekcionistų skalių vidurkių skirtumai*

Skalės	Adaptyvūs perfekcionistai	Neapadaptyvūs perfekcionistai	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>			
Akademinis atidėliojimas	32,42 (7,48)	37,96 (7,06)	-2,2	36	0,03
Kontrolės lokusas	132,75 (17,08)	121,38 (22,6)	1,54	36	0,13

*Pastaba: M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.*

## 4. REZULTATŲ APTARIMAS

Nors ir yra tyrimų, patvirtinančių tam tikras sąsajas tarp akademinio atidėliojimo bei perfekcionizmo (Onwuegbuzie, 2004; Lapaitė, 2016; Miežinytė, 2014), šio tyrimo metu paaiškėjo, jog bendrai tarp perfekcionistų ir neperfekcionistų akademinio atidėliojimo lygmuo nesisiskyrė, t.y. sąsajų tarp šių dviejų kintamųjų šio tyrimo metu nebuvo rasta. Šiam teiginiui taip pat antrina ir tai, jog koreliacija tarp perfekcionizmo bei akademinio atidėliojimo taip pat nebuvo rasta. Tai reiškia, jog tarp studentų sau keliamų standartų ir jų akademinio atidėliojimo lygio ryšio nėra. Taipogi, turint omeny, jog viena iš (Ackermanas & Gross, 2005; Steel, 2007), o kartais ir pagrindinė (Solomon & Rothblum, 1984) akademinio atidėliojimo priežasčių tam tikruose šaltiniuose yra įvardijama nesėkmės baimė, o perfekcionizmas atitinka aukštus sau užsibrėžtus rezultatus, būtų logiška teigti, jog studentas, su aukštu perfekcionizmo lygiu, galėtų bijoti nesėkmės ir dėl to atidėlioti tam tikrą užduotį. Remiantis šio tyrimo gautais rezultatais, galima būtų daryti prielaidą, jog nesėkmės baimė ne visais atvejais gali būti susijusi su akademinio atidėliojimu, arba ne visais atvejais aukštų standartų siekimas yra lydimas nesėkmės baimės.

Tyrimo metu buvo nustatyta, jog perfekcionistai nėra labiau linkę į internališką ar eksternališką pasaulio suvokimą. Tai reiškia, jog studentai, kurie sau kelia ypatingai aukštus standartus, nebūtinai galvoja, jog jo atliekamos veiklos rezultatai priklauso tik nuo jų pačių pastangų. Tai galima būtų paaiškinti tuo, jog pasak J. B. Rotter (1966), kontrolės lokusas gali labai stipriai priklausyti nuo pastiprinimo pobūdžio. Taigi, jei žmogus gauna pastiprinimą, kuris yra valdomas tam tikrų svetimų išorinių veiksnių, nepriklausančių nuo individo atliktų veiksmų ar tam tikrų jo bruožų, jis vis tiek gali sau kelti aukštus standartus, tačiau priartėjimas prie jų bus priklausomas nuo išorinių veiksnių. Taip galima paaiškinti ir ryšio nebuvimą tarp perfekcionizmo pobūdžio bei kontrolės lokuso.

Nepaisant to, kad sąsajų nebuvo rasta tarp bendro perfekcionizmo bei akademinio atidėliojimo, atskiros perfekcionizmo rūšys visgi siejosi su pastaruoju konstruktu. Šis rezultatas patvirtina adaptyvaus perfekcionizmo konceptą, turint omeny, jog adaptyvūs perfekcionistai, kaip ir žmonės neturintys problemų su akademinio atidėliojimu, geba labiau organizuoti veiklas bei pasižymi aukšta savireguliacija, kas reiškia, jog žmonės, labiau linkę į adaptyvų perfekcionizmą, kartu būtų mažiau linkę į akademinį atidėliojimą ir atvirkščiai. Taipogi tikėtina, kad su atidėliojimu labiau susijęs ne tiek pats standartų kėlimas sau, kiek jausena, kad aš pats neatitinku savo sau paties keliamų standartų. Be to, verta paminėti, kad adaptyviems bei neadaptyviems perfekcionistams vis tiek išlieka rizika prarasti

motyvaciją atliekamam darbui (nes jie dažnu atveju sau užsibrėžia nepasiekiamus tikslus), taip kartu sukeldami riziką ir akademiniam atidėliojimui.

Apžvelgiant studentų atidėliojimo lygį skirtingose akademinėse srityse bei lyginant su L. Solomon ir E. Rothblum (1984) atlikto tyrimo duomenimis, galime matyti, kad šiame tyrime dalyvavę studentai rašo darbų rašymą atidėlioja apie 18 proc. daugiau. Gerokai daugiau, virš dviejų kartų didesnis procentas studentų atidėlioja namų darbų atlikimą bei ruošimąsi egzaminams. Ganėtinai panašiai yra atidėliojamas įvairių paskaitų lankomumas bei su akademiniais reikalais susiję susitikimai, tačiau administracinių reikalų tvarkymo bei bendrai su studijomis susijusių kitų reikalų tvarkymo atidėliojimo lygis beveik tris kartus didesnis nei L. Solomon ir E. Rothblum tyrime (29 proc.).

Visgi galime įžvelgti tendenciją, jog studentai yra kur kas labiau linkę atidėlioti srityse, kurios reikalauja mąstymo ir didesnių pastangų. Kadangi paskaitose ar kituose akademinuose susitikimuose tenka daugiau klausytis arba darbas vyksta grupėmis, kas dažnai yra labiau patrauklu, pagundų atidėlioti kyla mažiau. Nors administracinių bei kitų su studijomis susijusių reikalų atidėliojimo lygis paaugo, jis visgi nėra toks aukštas lyginant su pirmųjų trijų veiklų atidėliojimo lygiais, todėl interpretuoti būtų galima panašiai: nes tai reikalauja gerokai mažiau protinės veiklos. Be to, administraciniai reikalai yra viena iš pamatinių sričių, be kurios tam tikrais atvejais neįmanomos kitos veiklos, nesėkmingai atidėliojus (nespėjus atlikti tam tikrų užduočių) prarandama galimybė laikyti egzaminus, rašyti rašto darbus ar atlikti kitas veiklas. Taip pat, lyginant rezultatus su Ellis ir Knaus (1977) atlikto tyrimu, matome, jog šiais laikais, visuomenėje tarp studentų akademinio atidėliojimo dažnis beveik nepakito.

Šąsąjų taipogi nebuvo rasta ir tarp akademinio atidėliojimo bei žmogaus kontrolės lokuso. Šio tyrimo rezultatai antrino J. R. Ferrari, J. T. Parker ir C. B. Ware (1992) tyrimui, kurio metu mokslininkai šąsąjų tarp šių dviejų reiškinių taip pat neatrado. Tai reiškia, jog nepriklausomai nuo to, kaip stipriai pasireiškia žmogaus internališkas ar eksternališkas pasaulio suvokimas, studento akademinio atidėliojimo lygmuo nepakis. Tokį rezultatą būtų galima paaiškinti tuo, jog žmogus, suvokiantis, jog jo pasiekti ar siekiami rezultatai priklauso tik nuo jo paties, vis tiek gali bijoti patirti nesėkmę ar turėti žemą saviveiksmingumo lygį, kas atitinka vienas mokslininkų nustatytų pagrindinių akademinio atidėliojimo priežasčių.

Tyrimas visgi turi tam tikrų ribotumų. Kadangi ši apklausa buvo vykdoma internetu bei buvo kiek ilgesnė, lyginant su kitomis studentų teikiamomis apklausomis, studentai, atlikdami šią apklausą galėjo būti mažiau įsitraukę bei sunkiau išlaikyti koncentraciją. Tai galėjo daryti įtaką tyrimo rezultatų reikšmingumui. Taip pat verta paminėti, jog klausimyną užpildė neproporcingai aukštas skaičius

merginų, kas galėjo iškreipti rezultatus, turint omenyje, kad moterys yra stropesnės. Mažas apklausą užpildžiusių vyrų skaičius galėjo būti nepakankamas lyginant santykį su moterų skaičiumi. Tolimesniuose tyrimuose, siekiant ieškoti sąsajų, bendrai tarp vyrų ir moterų, reikėtų labiau atsižvelgti į panašų skirtingų lyčių apklaustųjų kiekį. Be to, į apklausas galima būtų įtraukti ir kitų kolegijų bei užsienio universitetuose besimokančius lietuvius studentus.

## IŠVADOS

1. Nustatyta, kad akademinis atidėliojimas vis dar yra itin dažnas reiškinys studentų aplinkoje. 97 proc. apklaustųjų teigė atidėliojantys nors vieną iš pateiktų akademinų veiklų.
2. Išsiaiškinta, jog sąsajų tarp akademinio atidėliojimo bei perfekcionizmo nėra: studentai, kurie yra perfekcionistai, panašiai kaip ir neperfekcionistai, akademinės veiklas atidėlioja vienodai. Taip pat, kintant perfekcionizmo lygiui, akademinio atidėliojimo lygmuo nekinta.
3. Sąsajų taip pat nebuvo rasta lyginant perfekcionizmą ir kontrolės lokusą: studentų internališkumas ar eksternališkumas nėra susijęs su didesniu ar mažesniu perfekcionizmo lygiu. Šis lygmuo yra vienodas tarp perfekcionistų ir neperfekcionistų.
4. Nustatyta, jog sąsajų tarp studentų akademinio atidėliojimo ir kontrolės lokuso taipogi nėra: kintant studentų suvokiamo pasaulio internališkumo ar eksternališkumo lygiui, akademinio atidėliojimo lygmuo nekinta.
5. Rastos sąsajos tarp perfekcionizmo pobūdžio bei akademinio atidėliojimo: studentai, kurie yra linkę į adaptyvų perfekcionizmą labiau nei į neadaptyvų, rečiau atidėlioja akademinės užduotis.
6. Sąsajų tarp perfekcionizmo pobūdžio bei kontrolės lokuso nebuvo rasta. Nepriklausomai nuo to, ar studentas yra adaptyvus, ar neadaptyvus perfekcionistas, jis vienodai gali turėti vidinį ar išorinį kontrolės lokusą.

## LITERATŪRA

Ackerman, D. S., Gross, B. L. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27, 5–13.

Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.

Boysan, M., Kural, E. (2017). Associations between procrastination, personality, perfectionism, self-esteem and locus of control. *British Journal of Guidance & Counselling*, 45 (3), 284–296.

Brownlow, S., Reasinger, R. D. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 15–34.

Choi, J. N., Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *Journal of Social Psychology*, 149 (2), 195–212.

Chu, A. H. C., Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145 (3), 245–264.

Deniz, E., Tras, Z., Aydogan, D. (2009). An Investigation of Academic Procrastination, Locus of Control, and Emotional Intelligence. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 623-632.

van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality & Individual Differences*, 35 (6), 1401.

Ellis, A., Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.

Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26, 75–84.

Ferrari, J. R., Parker, J. T., Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7 (3), 495–502.

Ferrari, J. R., Harriot, J. (1996). Prevalence of Procrastination among Samples of Adults. *Psychological Reports*, 78 (2), 611–616.

Ferrari, J. R., Tice, D. M. (2000). Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73–83.

Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

Hall, N. C., Lee, S. Y., Rahimi, S. (2019). Self-efficacy, procrastination, and burnout in post-secondary faculty: An international longitudinal analysis. *PLOS ONE* 14 (12), 1–17.

Haycock, L. A., McCarty, P., Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76, 317–324.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15 (1), 27–33.

Hewitt, P. L., 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.

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in different life-domains: Is procrastination domain specific? *Current Psychology*, 32 (2), 175–185.

Koncevičienė, J. (2016). Atidėliojimas, saviveiksmingumas ir laiko valdymas akademinėje veikloje. *Psichologija*, 54, 87–97.

Kontrimienė, S. (2014). Studentų adaptyvaus ir neadaptyvaus perfekcionizmo ir patirto auklėjimo stilių ryšys. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 33, 96–115.

Kurland, R., Siegel, H. (2016). Attachment and Academic Classroom Behavior: Self-Efficacy and Procrastination as Moderators on the Influence of Attachment on Academic Success. *Psychology*, 07 (08), 1061–1074.

Kurtovic, A., Vrdoljak, G., Idzanovic, A. (2019). Predicting Procrastination: The Role of Academic Achievement, Self-efficacy and Perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*, 8 (1), 1–26.

Lapaitė, D. (2016). Studentų akademinio atidėliojimo, perfekcionizmo ir psichologinės gerovės sąsajos. Bakalauro darbas, vad. K. Dragūnevičius, VU, Filosofijos fakultetas.

Lee, D., Kely, K. R., & Edwards, J. K. (2005). A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 40 (1), 27–37.

- Lee, E. (2010). The Relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination in University Students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166 (1), 5–15.
- Mamlin, N., Harris, K. R., & Case, L. P. (2001). A methodological analysis of research on locus of control and learning disabilities: Rethinking a common assumption. *The Journal of Special Education*, 34 (4), 214–225.
- Mostafa, A. A. (2018). Academic Procrastination, Self-Efficacy Beliefs, and Academic Achievement among Middle School First Year Students with Learning Disabilities. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 7 (2), 87-93.
- Ocak, G., Boyraz, S. (2016). Examination of the Relation between Academic Procrastination and Time Management Skills of Undergraduate Students in Terms of Some Variables. *Journal of Education and Training Studies*, 4 (5), 76–84.
- Oertelytė, I. (2009). Akademinis atidėliojimas: ryšys su nerimu ir psichologine gerove. Bakalauro darbas, vad. K. Dragūnevičius, VU, Filosofijos fakultetas.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29 (1), 3–18.
- Orpen, C. (1998). The Causes and Consequences of Academic Procrastination: a research note. *Westminster Studies in Education*, 21, 73–75.
- Özer, B. U., Ferrari, J. R. (2011). Gender orientation and academic procrastination: Exploring Turkish high school students. *Individual Differences Research*, 9 (1), 33–40.
- Park, S. W., Sperling, R. A. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology*, 3 (1), 12–23.
- Bagdonas, A., Pociūtė L. (1988). Eksternališkumo-internališkumo skalė. *Psichologija*, 8, p. 105-122.
- Prohaska, V., Morrill, P., Atilas, I., Perez, A. (2000). Academic procrastination by nontraditional students. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15 (5), 125–134.
- Rodrigues, N., Deuskar, M. (2018). The Relationship between Self-Actualization, Locus of Control and Openness to Experience. *Indian journal of positive psychology*, 9 (2), 238-241.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80 (1), 1–28.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive - Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31 (4), 503–509.

- Rozental, A., Carlbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, 2014 (5), 1488–1502.
- Sadauskaitė, R., Liniauskaitė, A., Kairys, A., Ubavičiūtė, R. ir Tėvelytė, G. (2017). Studentų laiko perspektyva ir akademinis atidėliojimas: klasterių analizė. *Ugdymo psichologija*, 28, 5–21.
- Saddler, C. D., Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73, 863–871.
- Samson, A. O. (2020). Academic self-efficacy, gender and academic procrastination. *Journal of Transdisciplinary Studies*, 13 (1), 75–84.
- Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S., Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18 (3), 242–251.
- Schraw, G., Wadkins, T., Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99, 12–25.
- Shenaar-Golan V., Walter, O., Greenberg, Z., Zibenberg, A. (2020). Emotional Intelligence in Higher Education: Exploring its Effects on Academic Self-Efficacy and Coping with Stress. *College Student Journal*, 54 (4), 443–459.
- Senécal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Role Conflict and Academic Procrastination: A Self-Determination Perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33, 135-145.
- da Silva, S. P., Smith, A., Facciolo, M. (2020). Relations between Self-Efficacy and Procrastination Types in College Students. *Modern Psychological Studies*, 25 (2).
- 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.
- Slaney, R., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34 (3):130-145.
- Solomon, L. J., Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioural correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509.
- Steel, P., König, C. J. (2006). *Integrating Theories of Motivation*. *Academy of Management Review*, 31 (4), 889–913.
- 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., 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.

Steel, P., König, C. J. (2006). Integrating Theories of Motivation. *Academy of Management Review*, 31 (4), 889–913.

Tėvelytė, G. (2013). Mokinių ir studentų laiko perspektyvos ir akademinio atidėlio jimo sąsajos. Magistro darbas, vad. A. Liniauskaitė, KU, Pedagogikos fakultetas.

Thakkar, N. (2009). Why procrastinate: An investigation of the root causes behind procrastination. *Lethbridge Undergraduate Research Journal*, 4 (2), 1–12.

Tice, D. M., Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8 (6), 454–458.

Trice, A., Milton, Ch. (1987). Locus of Control as a Predictor of Procrastination among Adults in Correspondence Courses. *Perceptual and Motor Skills*, 65 (3), 1002.

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473–480.

## PRIEDAI

### **1 priedas.** Kvietimas dalyvauti apklausoje

„Sveiki, esu Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto IV kurso psichologijos studentas Kasparas Žukas. Atlieku bakalauro tyrimą, kuriuo siekiu išsiaiškinti sąsajas galimai esančias tarp akademinio atidėliojimo, perfekcionizmo bei kontrolės lokuso (gyvenimo aplinkybių priskyrimas išorinėms ar vidinėms jėgoms). Prašau Jūsų atidžiai perskaityti pateiktus klausimus ir pasirinkti Jums tinkamus atsakymus. Užtikrinu Jūsų pateiktų atsakymų anonimiškumą bei konfidencialumą.

Kilus klausimams galite susisiekti su manimi el. paštu [kasparas.zukas@fsf.stud.vu.lt](mailto:kasparas.zukas@fsf.stud.vu.lt).

Dėkoju už Jūsų skirtą laiką.“

**2 priedas.** Skalių koreliacijos koeficientai perfekcionistų imtyje

---

Skalės	Lytis	Amžius	Kursas	Atidėliojimas	Kontrolės lokusas	Neatitiktis
Lytis	-					
Amžius	-0.08	-				
Kursas	0.02	0.69**	-			
Atidėliojimas	-0.27	0.21	-0.30	-		
Kontrolės lokusas	0.31	-0.22	-0.20	-0.9	-	
Neatitiktis	0.04	-0.09	-0.05	0.38*	-0.22	-

---