

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS**

Pedagogikos fakultetas

Psichologijos katedra

Gerda Tėvelytė

**Mokinių ir studentų laiko perspektyvos ir akademinio  
atidėliojimo sąsajos**

Pedagoginė psichologija  
magistro baigiamasis darbas

Vadovė prof. dr. Audronė Liniauskaitė

Klaipėda, 2013

# TURINYS

<b>IVADAS</b> .....	<b>3</b>
<b>1. AKADEMINIS ATIDĒLIOJIMAS</b> .....	<b>5</b>
1.1. Akademinio atidėliojimo samprata.....	5
1.2. Akademinio atidėliojimo fenomenas ir teorija .....	7
1.3. Akademinio atidėliojimo sąsajos su kitais reiškiniais .....	12
<b>2. LAIKO PERSPEKTYVA PSICHOLOGINIŲ POŽIŪRIU</b> .....	<b>13</b>
2.1. Laiko perspektyvos samprata .....	13
2.2. Laiko perspektyva kaip ateities perspektyva .....	14
2.3. Laiko perspektyva kaip praeitis, dabartis, ateitis.....	16
<b>3. LAIKO PERSPEKTYVOS IR AKADEMINIO ATIDĒLIOJIMO SĄSAJOS</b> .....	<b>20</b>
<b>4. METODIKA</b> .....	<b>22</b>
4.1. Tiriamieji .....	22
4.2. Tyrimo priemonės ir būdai .....	24
4.3. Tyrimo eiga.....	28
4.4. Tyrimo rezultatų apdorojimas .....	28
<b>5. TYRIMO REZULTATAI</b> .....	<b>29</b>
5.1. Laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo ypatumai.....	29
5.2. Laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo sąsajos .....	30
5.3. Laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo skirtumai skirtingose akademinėse grupėse .....	39
<b>6. REZULTATŲ APTARIMAS</b> .....	<b>45</b>
6.1. Laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo ir sąsajos.....	45
6.2. Laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo ryšiai su kitais kintamaisiais .....	48
<b>IŠVADOS</b> .....	<b>51</b>
<b>LITERATŪROS SĄRAŠAS</b> .....	<b>53</b>
<b>SANTRAUKA</b> .....	<b>58</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>59</b>
<b>PRIEDAI</b> .....	<b>60</b>

## IVADAS

Šių dienų gyvenimo tempo greitėjimas pastebimas visose žmogaus veiklos srityse – darbe, namuose, technologijose. Skubančioje visuomenėje laikas tampa aukso vertės. T. H. Eriksen (2004) užsimena apie globalizacijos sukeliama pagreitį. Industrializacija, telegrafas, radijas, televizija, internetas - visa tai leido suvienyti pasaulį ir išsišėlti laikui. Laikas yra reiškinys, lemiantis mąstymo, pasaulėjautos ypatumus, tad jo pokyčiai ir laiko suvokimas lemia žmogaus elgesį. „Laikas, kaip psichologinis konstruktas, neatsiejama viso žmogaus gyvenimo, veiklos, pasaulėjautos dalis“ (Liniauskaitė, 2007, p.36). Be šio reiškinio neįsivaizduojamas šiuolaikinio žmogaus gyvenimas.

Laikas sudarytas iš trijų dimensijų: praeities, dabarties ir ateities. Individo polinkis į tam tikrą laiko dimensiją vadinamas laiko perspektyva. Pirmasis apie laiko perspektyvą pradėjo kalbėti K. Lewin. Jis rašė: „Individo požiūrių į savo psichologinę ateitį ir savo psichologinę praeitį visybę dabartiniu metu galime laikyti laiko perspektyva.“ (Lewin, 2007, p. 91). O vieni žymiausių laiko perspektyvos tyrinėtojų P. G. Zimbardo ir J. N. Boyd (2008) laiko perspektyvą apibūdino taip: „...tai dažniausiai nesąmoninga asmeninė nuostata, kurią kiekvienas mūsų turi laiko atžvilgiu, ir procesas, kurio metu nuolatinis egzistencijos srautas padalijamas į laiko kategorijas, o tai padeda sutvarkyti, susieti ir įprasminti mūsų gyvenimus“ (p. 51).

Mėgindami suprasti laiko fenomeną atrandame vieną svarbiausių šiuolaikinio žmogaus veiklų - planavimą. Tikriausiai pati svarbiausia užduotis - suplanuoti savo veiklą akademinėje srityje. Juk siekiama, kad žmogus mokytųsi visą savo gyvenimą ir tobulėtų. Tačiau ne visiems sekasi suplanuoti ir susidėlioti veiklą taip, kaip norisi. Gana dažnai pasitaikantis reiškinys yra atidėliojimas. Dar lietuvių tautosakoje randame posakį: „Darbas ne vilkas, į mišką nepabėgs“.

Atidėliojimas paplitęs akademinėje srityje. Pagal L. J. Solomon ir E. D. Rothblum (1984), 46% studentų dažnai atidėlioja rašto darbus, 28% atidėlioja pasiruošimą egzaminams, o 30% atidėlioja savaitinius darbus. Šitie skaičiai rodo, kad tai gana svarbi sritis, į kurią reiktų įsigilinti ir suvokti jos kilmės šaknis. S. A. Nonis, M. J. Philhours, G. I. Hudson (2006) papildė prieš tris dešimtmečius atlikto tyrimo rezultatus. Atrasta, kad studentai daugiau laiko praleidžia pramogaudami arba dirbdami, bet ne studijuodami.

Aiškinantis atidėliojimo reiškinį, dažnai minima, kad akademinis atidėliojimas turi tik neigiamas priežastis ir pasekmes. P. Steel (2007) šį fenomeną konceptualizuoja taip: „... atidėlioti – reiškia atidėti ketinamą veiksmą, nepaisant blogų atidėliojimo pasekmių“ (p. 66). Dažnai minimas atidėliojimo sąmoningumas. Pavyzdžiui, D. S. Ackerman ir B. L. Gross (2007) mano, kad atidėliojimas atsiranda tada, kai užduotis turi būti padaryta ir individas siekdamas savo tikslo

sąmoningai atideda darbą. Kiti autoriai - G. Schraw, T. Wadkins, L. Olfson (2007) - aiškino atidėliojimą kaip tyčinį darbo, kuris turi būti atliktas, atidėjimą ar vilkinimą.

Akademinio atidėliojimo priežastys aiškinamos labai įvairiai. Kaip minėta, labiau gilinamasi į negatyvias akademinio atidėliojimo priežastis, tokias kaip tingumą (Solomon, Rothblum, 1984), nesėkmės baimę (Solomon, Rothblum, 1984), perfekcionizmą (Rice et al (2012) ir t.t. Tačiau akademinis atidėliojimas gali turėti ir teigiamų aspektų, tokių kaip kognityvinis efektyvumas ir „piko patirtis“ (Schraw, Wadkins, Olafson, 2007).

Šio magistrinio darbo *tikslas* yra nustatyti ryšius tarp laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo skirtingose akademinėse grupėse.

Darbo uždaviniai:

1. Išnagrinėti respondentų laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo sąsajas.
2. Palyginti skirtingų akademinų grupių (mokinių, bakalauro ir magistro studentų) akademinio atidėliojimo ir laiko perspektyvos ypatumus.
3. Išnagrinėti laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo sąsajas su kai kuriais studijų ir sociodemografiniais rodikliais.

# 1. AKADEMINIS ATIDĒLIJIMAS

## 1. 1. Atidėliojimo samprata

Akademinis atidėliojimas yra sritis, sulaukianti nemažai dėmesio. Tačiau Lietuvoje darbų apie akademinio atidėliojimą dar nebuvo publikuota. Autorės šia tematika rasti keli magistriniai ir bakalauriniai darbai.

Pats žodis – „atidėliojimas“ arba „vilkinimas“ yra sunkiai apibrėžiamas. Atspirties tašku galima laikyti lotynų kalbą, kurioje randamas žodis - *procrastinus*. *Pro* reiškia į priekį, pirmyn, o *crastinus* - rytoj. Semantika kalba apie rytdieną. Vienas iš dabartinių akademinio atidėliojimo tyrinėtojų P. Steel (2007) šį fenomeną konceptualizuoja taip: „... atidėlioti reiškia – atidėti ketinamą veiksmą, nepaisant blogų atidėliojimo pasekmių“ (Steel, 2007, p. 66). Šiuo atveju individas turi suprasti atidėliojimo veiksmus ir jo pasekmes, kurios, pasak P. Steel, tėra tik blogos.

Nors kiekvienas autorius vis kitaip aiškina atidėliojimo problemą, dažniausiai pasitaikantis apibūdinimas yra labiau negatyvus, kaip matome ir P. Steel atveju. Pavyzdžiui, L. J. Solomon ir E. D. Rothblum (1984) atidėliojimą apibūdina kaip nereikalingą darbų atidėliojimą, siekiant išvengti subjektyvaus diskomforto būsenos. Akademinis atidėliojimas apibrėžiamas individo norėjimu išvengti tam tikros veiklos. Tačiau kaip ir kiekvienas fenomenas turi keletą aspektų, taip ir akademinis atidėliojimas gali turėti teigiamų aspektų. Šiek tiek neutralėnis apibrėžimas randamas D. S. Ackerman ir B. L. Gross (2007) tyrime. Autoriai mano, kad atidėliojimas atsiranda tada, kai užduotis turi būti padaryta ar individas nori pasiekti tikslą per tam tikrą laiko tarpą, bet pats kontroliuoja savo darbo vilkinimą ir atidėliojimą. Taigi, šiuo atveju atidėliojimas yra sąmoningas veiksmas, tačiau neakcentuojamos nei teigiamos, nei neigiamos atidėliojimo pasekmės.

Kitas tyrimas, kuriame aiškinamas sąmoningas atidėliojimo veiksmas, buvo atliktas G. Schraw, T. Wadkins, L. Olfson (2007). Autoriai grindžiamoje teorijoje apie akademinį atidėliojimą aiškino šį reiškinį kaip tyčinį darbo, kuris turi būti atliktas, atidėliojimą ar vilkinimą. Pats apibrėžimas apima sąmoningą žmogaus apsisprendimą atidėlioti. Autoriai išskėlė įvairias priežastis ir atidėliojimo pasekmes, kurios apima tiek teigiamus tiek neigiamus aspektus.

Akademinio atidėliojimo paaiškinimui pasitelkiamos ir kitos teorijos. Pasak D. Read (2001), intrapersonalinės dilemos iškyla tada, kai individui reikia pasirinkti tarp to, kas malonu dabar, bet nenaudinga vėliau, ir kažko, kas ne taip gerai dabar, bet naudinga vėlesnėje perspektyvoje. Šiuo atveju individas, pasirinkdamas atidėlioti darbą ar svarbų įvykį dėl dabartinio

malonumo, praranda galimybę įvykdyti savo nustatytus tikslus akademinėje srityje. Tačiau atidėliojimas šioje teorijoje yra suprantamas tik kaip mažas skiemuo sakinyje.

Kitas autorius mėgino akademinį atidėliojimą paaiškinti per lokomociją (locomotion; individo pastangos padaryti, kad įvyktų, tiesiog padaryti ir pan.). Tikima, kad individai, turintys didelę lokomociją, susilaikys nuo atidėliojimo (Higgins et al, 2011). Be to, E. T. Higgins et al (2011) parodė, kad individo aukštesnė įvertinimo tendencija, tuo didesnė tikimybė, kad jis atidėlios tą veiklą. Tai yra, jeigu individui bus proga lyginti save su kitais, ar su kitais standartais, ar lygins su padarytu idealiu darbu, dėl šio palyginimo (ar palyginimo disonanso) asmuo daugiau atidėlios.

Atidėliojimo priežastys gali būti įvairios. Ir atidėliotojai gali būti skirtingi. Plačiau tyrinėjant šitą reiškinį galima atrasti akademinio atidėliojimo skirstymus. J. R. Ferrari ir kolegos (2009) išskyrė tris atidėliojimo tipus:

1. Pirmasis - chroniškas atidėliojimas. Tokie žmonės apibūdinami kaip individai, kurie atidėlioja susijusias ir savalaikes užduotis visose situacijose ir bet kurioje aplinkoje. Chroniški atidėliotojai pasižymi didesne savigrauža (regret). Savigrauža susijusi su praeitimi, su supratimu, kad individas galėjo padaryti kažką kitaip nei padarė. Spėjama, kad atidėliotojai siekia būti kitų įvertinti ir mėgstami.
2. Sujaudinimo (arousal) atidėliojimo tipas. Šio tipo atidėliotojai dažnai nuobodžiauja ir mano, kad geriausiai darbas atliekamas, kai sukeliama įtampa. Tokie individai gerai atlieka darbą, kai artėja galutinis terminas ir panašiai. Jam reikalingas sujaudinimas ir rizika.
3. Vengimo (avoidant) atidėliojimas. Vengimo tipo žmonėms sunkiai sekasi pradėti arba užbaigti užduotį, bijant patirti su savigarpa susijusį nusivylimą.

Nors J. R. Ferrari ir kolegos išskyrė šiuos tipus, tačiau atidėliojimo priežastys yra daug platesnės ir kartais pasitaiko, kad atidėliojama vienoje veikloje, bet kitoje veikloje ne. Patys tipai susiję ir su kitomis asmenybės savybėmis, kurios gali nulemti tokį asmens veiklos ar darbo atidėliojimą. J. R. Ferrari ir kolegos (2007) atrado, kad suaugę individai Didžiojoje Britanijoje laikomi didesniais chroniškais atidėliotojais (1 tipas) negu Peru, USA, Ispanijos, Venesuelos ar Australijos. Žemiausios tendencijos atrandamos Ispanijoje ir Venesueloje. Pagal šiuos rezultatus kalbama apie „manana“ stiliaus gyvenimą ir kultūrinius skirtumus susijusius su atidėliojimo suvokimu.

Pats fenomenas labiausiai tyrinėjimas tarp studentų. Pagal L. J. Solomon ir E. D. Rothblum (1984) tyrimą, net 46% studentų dažnai atidėlioja rašto darbus, 28% atidėlioja pasiruošimą egzaminams, o 30% atidėlioja savaitinius darbus. Darbinėje veikloje M. Y. Wells (2010) parodo, kad maždaug 49% žmonių, dirbančių klinikos saugumo specialistais (preclinical safety professionals), kartais jaučia, kad jie nesugeba valdyti savo laiko, nors dauguma nepraleidžia

galutinių darbo atlikimo terminų. Šitie skaičiai rodo, kad tai gana svarbi sritis, į kurią reikėtų įsigilinti ir suvokti jos kilmės šaknis. S. A. Nonis, M. J. Philhours, G. I. Hudson (2006) patvirtina tai, kad studentai daugiau laiko praleidžia pramogaudami arba dirbdami, bet ne studijuodami. Taigi, atidedamas akademinis darbas, kuris gali būti atliktas anksčiau.

Akademinėje veikloje atidėliojimas yra gana dažnas ne tik tarp studentų, bet ir tarp kitų akademinę veiklą užsiimančių žmonių. D. S. Ackerman ir B. L. Gross (2007) parodo, kad dėstytojai galėtų padaryti darbą anksčiau, bet dažnai savo darbus (rašo straipsnius ir pan.) atlieka paskutinę minutę. Kaip aiškina tyrėjai, darbas, kurį dirba dėstytojai, nėra nuspėjamas ir rutiniškas kaip kitų specialybių. Jis susijęs su vertinimu, paskaitomis ir kitais akademiniais darbais. Tarp fakulteto narių, pasak autorių, atidėliojamas užduoties baigimas, o ne pradėjimas.

Akademinėje srityje atidėliojimas yra paplitęs reiškinys. Akademinę veiklą užsiimantys žmonės yra susidūrę su šiuo reiškiniu, jei ne patys atidėlioję, tai matę žmones, kurie atidėlioja. Todėl yra svarbu įsigilinti ir suprasti atidėliojimo priežastis ir pasekmes, kurios padėtų mažinti šio reiškinio paplitimą.

G. Schraw, T. Wadkins, L. Olfson (2007) atidėliojimo apibrėžimas (tyčinis darbo, kuris turi būti atliktas, vilkinimas ir atidėjimas) yra neutraliausias ir geriausiai apibūdinantis žmogaus veiksmą atidėti savo darbus. Jis apima ne tik neigiamas atidėliojimo puses, bet ir teigiamas. Atidėliojimo pasireiškimas nagrinėjamas dažniausiai tarp studentų, siekiant išsiaiškinti atidėliojimo priežastis bei sukeltas pasekmes.

## **1. 2. Akademinio atidėliojimo fenomenas ir jo modelis**

Akademinis atidėliojimas yra kompleksinis fenomenas, kuris apima įvairias užduotis akademinėje veikloje. Dėl akademinio atidėliojimo įtakojamos įvairios gyvenimo sritys. Vieną įdomiausių paradigminių modelių pateikė G. Schraw ir kolegės (2007). Čia apžvelgiami ne tik neigiami, bet ir teigiami akademinio atidėliojimo aspektai.



*1 schema. Akademinio atidėliojimo paradigmatis modelis pagal Schraw, Wadkins and Olafson (2007) psl. 18*

G. Scraw, T. Wadkins, L. Olafson (2007) paradigmatis modelis apima atidėliojimo priežastis, patį reiškinį, atidėliojimo kontekstą ir sąlygas, kuriomis jis vyksta, tvarkymosi su tuo strategijas (coping) ir pasekmes. Paradigminio modelio išdėliojimą galima matyti pirmoje schemoje. Kontekstą ir sąlygas apima neaiškios kryptys, kurias pateikia dėstytojas, galutinis terminas, kuris yra nustatomas arba ne, paskatinimo trūkumą iš mokytojo ar dėstytojo. Priežastys atidėliojimui apima paties individo savybes, mokytojo asmenybę ir dėstyto, mokymo kokybę ir užduoties patrauklumą, bjaurumą. Reiškiny gali būti adaptivus arba neadaptivus. Tuo metu kiekvienas žmogus gali tvarkytis kognityviniu ar emociniu lygiu. Atidėliojimo pasekmė - suprastėjusi gyvenimo kokybė arba/ ir darbo kokybė.

*Sąlygos ir kontekstas*, kuriame reiškiasi akademinis atidėliojamas, yra neaiškios kryptys, galutiniai terminai ir paskatinimo trūkumas. Neaiškios atsiskaitymų datos, neaiškūs vertinimo standartai ir kokybės standartai yra frustruojantys faktoriai, kurie prisideda prie atidėliojimo. Tačiau galutiniai terminai padeda darbą organizuoti tinkamai (Scraw, Wadkins, Olafson, 2007). Neaiškumas sukelia frustraciją, kuri veda prie noro atidėti darbą. Aiškus galutinis terminas ir aiškios instrukcijos padeda atlikti darbą greičiau. O dviprasmiškos instrukcijos padidina baimę pradėti užduotį (Ackerman, Gross, 2005).

Patys studentai stengiasi nusistatyti terminus, norėdami įveikti savo atidėliojimą, nors terminas gali būti reikalaujantis daug pastangų. Tačiau buvo atrasta, kad suprasdami savo atidėliojimo problemą, patys studentai terminą nustato kuo vėlesnį, tikėdamiesi anksčiau pradėti darbą (Ariely, Wertenbroch, 2002). Taigi, aiškumas ir konkretumas yra svarbūs faktoriai, kurie padeda atlikti darbą laiku.



Štai S. M. McCrae ir kolegos (2008) nustatė, kad tikslo siekimas yra sėkmingesnis, kai užduotis pateikiama konkrečiai. Užduoties konkretumas, trukmė padeda neatidėlioti darbo, nes tuomet yra aiškūs rėmai, kuriuos individas gali judėti.

Paskatinimų trūkumas - viena iš atidėliojimo sąlygų, kurios susijusios su padidėjusiu atidėliojimu. Atrasta, kad būtent savęs stebėjimas ir paskatinimas sumažina atidėliojimą (Green, 1982). Bet tai labiau susiję su studentu savikritiškumu. D. S. Ackerman, B. L. Gross (2005) papildė tyrimus, ir mano, kad ankstyvo starto paskatinimas sumažina atidėliojimą. Išorinis paskatinimas, kaip papildomų taškų skyrimas ar užrašai, pagyrimas dėl ankstyvo darbo padeda studentams laiku atlikti pavestas užduotis. Pats paskatinimas yra teigiamas postūmis, kuris padeda darbą atlikti laiku.

Pagal G. Scraw, T. Wadkins, L. Olafson (2007), pažymiai nedavė prasmingo paskatinimo, nors tyrimai parodė, kad akademinis atidėliojimas susijęs su mažesniais pažymiais. Pavyzdžiui, D. M. Tice ir R. F. Boumeister (1997) rado, kad atidėliotojai gavo reikšmingai daug mažesnius pažymius negu tie, kurie neatidėlioja. Be to, studentai atidėliotojai ir užduotis atliko prasčiau negu tie kurie neatidėlioja (Rothblum, Solomon, Surakami, 1986). Mažesni pažymiai yra vienas iš atidėliotojo rodiklių. Tačiau mažesni pažymiai studentams netampa prasmingu paskatinimu, nes atidėliotojai ir nesitiki gerų pažymių. Nesitikėdami gerų pažymių, jie atlieka darbą prasčiau, todėl ir gauna prastesnius pažymius. Taip sudaromas ydingas ratas. Tik grįžtamasis ryšys, o ne pažymys, akademinėje srityje gali sumažinti atidėliojimą (S. M. McCrea et al, 2008).

*Atidėliojimo priežastys* skirstomos į 3 grupes: aš, mokytojas ir užduotis. Asmeniniai interesai pagal paradigminį modelį yra svarbiausia atidėliojimo priežastis. Studentai atidėlioja tuos darbus, kurių nemėgsta. Tačiau atidėliojimą mažina geri studentų organizavimo įgūdžiai. Vieni iš atidėliojimo mechanizmų aiškinama tikslų ir pajėgumo aspektu. A. Guinote (2007) pastebi, kad „bejėgiams“ tiriamiesiems reikia daugiau laiko apsispręsti dėl tikslų ir jie atideda sprendimus dažniau negu stiprūs individai. Jiems sunkiau atlikti veiksmus negu stipresniems individams. Būtent jėgos turėjimas, pasak autorės, sumažina atidėliojimą ir pastiprina tikslo siekiančiojo elgesį.

Mokytojo charakteristika: geras pasiruošimas, studentams duodami detalizuoti sandai, tinkamas medžiagos dėstymo tempas, reguliarus įvertinimas ir tinkamas grįžtamasis ryšis (Scraw, Wadkins, Olafson, 2007). Šitie faktoriai netiesiogiai prisideda prie atidėliojimo. Geras pasiruošimas paskaitoms - tiek aiškumas, tiek konkretumas iš mokytojo pusės - leidžia geriau jaustis studentui ir mokiniui. Aiškūs formatai leidžia ir atitinkamai dirbti. Svarbus mokytojo lūkestis studento ar mokinio atžvilgiu. Mokytojas, kuris tikisi iš mokinio tinkamo darbo atlikimo, skatins jį kitaip, negu tas, iš kuris nieko nesitiki.

Pačios užduoties charakteristikas G. Scraw, T. Wadkins, L. Olafson (2007) išskyrė dvi. Pirma, ar užduotis reikalauja platesnio žinojimo. Siauresnio žinojimo užduotis didina

atidėliojimą, bet mažina nerimą, ir atvirkščiai. Antra, užduoties sudėtingumas. Dideli darbai, kaip svarbesni rašto darbai, sumažina atidėliojimą, bet padidina nerimą. Pritaria ir N. N. Harris ir R. I. Sutton (1983) tyrimas. Autoriai mano, kad užduoties sunkumas, dviprasmybė ir galutinio termino nebuvimas yra tos charakteristikos, kurios gali iššaukti atidėliojimą. Individas gali atlikti užduotį tuo atveju, kai ji kelia iššūkį, bet ji neturi būti bjauri ar nuobodi. Užduoties pateikimas, aiškumas, konkretumas padeda atlikti darbą efektyviau ir laiku. Šita charakteristika svarbi tuo, kad mokytojas (dėstytojas), ruošdamasis duoti tam tikrą užduotį, ją pateiktų aiškiai, konkrečiai ir mestų iššūkį studentams.

*Atidėliojimo reiškinys* išryškinamas labiau kaip negatyvus. Tačiau svarbu pabrėžti, kad atidėliojimas turi ir adaptyvių charakteristikų. Adaptyvios charakteristikos būtų kognityvinis efektyvumas ir „piko patirtis“ (peak experience). Kognityvinis veiksmingumas apibrėžiamas kaip maksimalus mokymasis per minimalų mokymosi laiką. Studentai labiau renkasi mokytis vienu ypu, o ne skaidydami į mažesnius blokus. Būtent G. Scraw, T. Wadkins, L. Olafson (2007) tyrime studentai pabrėžė pasinėrimo (flow) svarbumą, t.y., visišką įsitraukimą į darbą, kai užduočiai skiriamas visas studento dėmesys. Per trumpą laiką yra pasiekiamas tam tikras pasinėrimas į tą studijuojamą objektą. Tuo metu studentas, įsitraukęs vien į šią veiklą, dirbdamas su ta pačia medžiaga pasiekia kognityvinį efektyvumą, kuris leidžia giliai suprasti medžiagą ir tam netrukdo pašaliniai dalykai.

Atidėliojimo reiškinys dažniau apibūdinamas kaip negatyvus. Neadaptivos charakteristikos būtų tingumas, nesėkmės baimė, darbo atidėjimas. Dauguma studentų buvo mažai motyvuoti, kai jų tikslai nebuvo susiję su tolimesniais tikslais. Nesėkmės baimė ir tingumas - viena iš dažnesnių literatūroje pasitaikančių atidėliojimų priežasčių. Pasak L. J. Solomon, E. D. Rothblum (1984), nesėkmės baimė susijusi su nerimu dėl kitų įvertinimo, standartų kritimu (perfekcionizmu) ir pasitikėjimo savimi trūkumu. Antras faktorius, susijęs su tingumu, energijos trūkumas ir užduoties bjaurumas. Kiti faktoriai, įtakojantys atidėliojimą, pasak autorių, yra priklausomybė, rizika, įtvirtinimo trūkumas, sunkumai priimant sprendimus, maištavimas prieš kontrolę. Tačiau nesėkmės baimė yra vienas stipriausių neadaptivių faktorių atidėliojimo tyrimuose.

Aiškinantis kitas negatyvias akademinio atidėliojimo priežastis, randami prioritetai. Pirmas prioritetas yra asmeninis malonumas. Dauguma studentų derina mokslus su darbu, savanoriavimu ir būtinybe pasilinksminti. S. A. Nonis, M. J. Philhours, G. I. Hudson (2006) savo tyrime parodė, kad studentai daugiau laiko praleidžia pramogaudami arba dirbdami, bet ne studijuodami. Dar viena sudėtingesnė akademinio atidėliojimo priežastis yra nuovargis ir perdegimo sindromas (Scraw, Wadkins, Olafson, 2007). Derinant darbą, asmeninį gyvenimą,

savanorystę, mėginant atlikti viską gerai, neišvengiamai galima perdegti. Tokiu atveju nebėra energijos pradėti ir pabaigti darbą laiku.

*Tvarkymosi (coping) strategijos.* Studentai stengiasi optimizuoti savo mokymąsi. Galima išskirti du tipus strategijų, kurios padeda planuoti savo laiką. Išskiriamos kognityvinės ir emocinės tvarkymosi strategijos. Kognityvinės strategijos apima aiškių tikslų nustatymą, tikslų prioritizavimą ir resursų kiekvienam tikslui atradimą (Scraw, Wadkins, Olafson, 2007). Svarbu savo darbus paskirti į tinkamas kategorijas. Darbus galima suskirstyti taip: svarbu ir skubu; svarbu, bet neskubu; nesvarbu, bet skubu; nesvarbu ir neskubu (Byrne, 2008).

Viena iš emocinių strategijų yra atidėliojimo perfrazavimas. Tuo metu stengiamasi išpešti ką nors gero iš atidėliojimo. Studentai stengėsi įkalbėti save ir paskatinti savo veiksmingumą studijoms, sumažinti stresą. Kita strategija vadinama nuostatų trūkumu (atribucinis invalidumas) (*attributional handicapping*) – tai mėginimas pabėgti nuo kaltės ir sumažinti savo standartus (Scraw, Wadkins, Olafson, 2007). Šiuo atveju studentas, matydamas, kad nepasiekia aukštų standartų, sumažina juos, kad galėtų pateisinti darbo atidėjimą.

*Atidėliojimo pasekmės* veikia gyvenimo kokybę ir darbo kokybę. Akademiniis atidėliojimas prisideda prie gyvenimo kokybės, bei darbo kokybės suprastėjimo. Visi studentai dėl atidėliojimo patiria nuovargį, stresą, kaltę ir nerimą, tai sumažina gyvenimo kokybę (Scraw, Wadkins, Olafson, 2007). Kai kuriuose tyrimuose pastebėta, kad atidėliojimas sveikatai turi trumpalaikę naudą. Tačiau vėliau sveikata gali suprastėti (Tice, Baumeister, 1997). Tačiau gyvenimo kokybei teigiamos įtakos turi trumpalaikės perspektyvos darbas, pavyzdžiui, egzaminas. Tada studentai džiaugiasi, kad per trumpą laiką galima pasiekti gerų rezultatų. Tačiau darbo kokybė nukenčia tada, kai darbas yra ilgalaikės perspektyvos, pavyzdžiui, rašto darbai (Scraw, Wadkins, Olafson, 2007). Akademiniis atidėliojimas turi savo pasekmes, jos atsispindi darbe arba gyvenimo kokybėje, kenkia žmogaus sveikatai.

Atidėliojimas yra reiškinys, kuris pasitaiko ne tik akademinėje veikloje. M. Y. Wells (2010) atrado, kad 70% darbuotojų pareiškė, kad išoriniai faktoriai: telefonų skambučiai, e- paštas, susitikimai kitur – kelia iššūkius laiku kiekvieną dieną įvykdyti užduotis. Tačiau darbe didžioji dalis nepraleidžia galutinių darbo atlikimo terminų. Tai rodytų atidėliojimo nebuvimą. Nors, pasak autorių, tiriamiesiems pririoritetų išdėstymas yra tikras iššūkis, dėl to, kad negali susikaupti atlikti savo užduotis.

N. N. Harris ir R. I Sutton (1983), bandydami sudaryti darbinės veiklos teorinius rėmus, priėjo išvadą, kad atidėliojimą gali veikti: užduoties charakteristika, dabartinės užduoties ir kitų užduočių santykis ir organizacijos nuostatos. Tai rodo, kad atidėliojimo priežastys tiek akademinėje, tiek darbinėje veikloje yra panašios.

Akademinis atidėliojimas yra fenomenas, kuris apima ne tik akademinę veiklą, bet ir kitas gyvenimo sritis. Atidėliojimo priežastys gali būti įvairios, pradedant nuo pačios užduoties, baigiant asmeninėmis individo savybėmis. Tačiau akademinį atidėliojimą veikia ne tik neigiamos asmens savybės, kaip tingėjimas, nesėkmės baimė, bet ir teigiamas laiko išnaudojimas: „piko“ patirtis ir kognityvinis efektyvumas. Akademinis atidėliojimas atsiliecia tiek darbo, tiek gyvenimo kokybei.

### **1. 3. Akademinio atidėliojimo sąsajos su kitais reiškiniiais**

Akademinis atidėliojimas yra mažai tyrinėjama sritis. Lietuvių autorių, publikavusių darbų šia tema, nebuvo rasta. Tačiau užsienio literatūroje ši sritis pradeda įsibėgėti. Galima rasti atidėliojimo tyrimų kartu su saviveiksmingumu (Hen, Goroshit, 2012), perfekcionizmu (Rice et al, 2011; Rice et al, 2012) ir kt.

K. G. Rice ir kolegos (2012) tikina, kad žmogus, pasižymintis neadaptiviomis perfekcionizmo charakteristikomis, norėdamas išvengti vertinimo ar žinodamas, kad nebus patenkintas savo pasirodymu, mėgins atidėlioti tą veiklą, kad galėtų išvengti nepasitenkinimo, kaltės ir gėdos. Tačiau jie patys turi pripažinti, kad perfekcionizmas nėra pagrindinis faktorius, lemiantis atidėliojimą. K. G. Rice ir kolegos (2012), tirdami perfekcionizmo, atidėliojimo ir psichologinio streso sąsajas, atrado, kad atidėliojimas nebuvo reikšmingas mediatorius tarp neadaptivaus perfekcionizmo ir patiriamo psichologinio streso semestro pabaigoje. Nors perfekcionizmas ir akademinis atidėliojimas yra susiję, tačiau tai nėra adaptivaus ar neadaptivaus perfekcionizmo charakteristika, nes akademinis atidėliojimas gali būti naudojamas ir ne perfekcionistų.

Bandydami ieškoti išeities iš akademinio atidėliojimo, V. Shoham – Salomon ir kolegos (1989) naudojo paradoksines intervencijas (terapines direktyvias injekcijas, bandant pakeisti elgesį, neskatinant nederamo, nenorimo elgesio). Klientams, kurie turėjo paradoksinės intervencijas arba sėkmingiau studijavo mokomąją medžiagą, sustiprėjo savęs–veiksmingumas kontroliuojant savo atidėliojimą. Taigi, paradoksinės intervencijos padėjo atidėliotojams pagerinti mokymąsi.

G. Scraw, T. Wadkins, L. Olafson (2007) teigia, kad vyresni ir labiau savimi pasitikintys studentai taip pasitikėjo savimi, kad negalėjo savęs motyvuoti atlikti darbą, tik tuomet, kai artėjo terminas jie sugebėdavo save motyvuoti atlikti darbą. J. F. Diaz-Morales, J. R. Ferrari, J. R. Cohen (2008) tyrime nerasta reikšmingo ryšio tarp amžiaus bei atidėliojimo nei moterų, nei vyrų grupėje. Taigi, amžiaus sąsajos su akademinio atidėliojimu yra neaiškios.

## 2. LAIKO PERSPEKTYVA PSICHOLOGINIŲ POŽIŪRIU

### 2. 1. Laiko perspektyvos samprata

„Laikas, kaip psichologinis konstruktas, - neatsiejama vis žmogaus gyvenimo, veiklos, pasaulėjautos dalis“ (Liniauskaitė, 2007). Visais amžiais mąstytojų, mokslininkų, teologų buvo klausiamas, kas yra laikas. Štai Platonas (1981) mąsto, kad laikas neturi pabaigos ir šia prasme jis panašus į begalybę, todėl pats laikas ir nuveda žmogų į amžinybę. Šv. Augustinas (2004) bando suvokti, kaip reikia apibūdinti laiką. Jis rašo: „Kas gi yra laikas? Kas galėtų tai paprastai ir trumpai paaiškinti? Kas galėtų šį dalyką taip suvokti protu, kad suprantamai pasakytų žodžiais? Argi apie ką nors kitą kalbėdami, mes kalbame paprasčiau ir suprantamiau negu apie laiką? Ir kai kalbame apie jį, mes suprantame, kas tai yra, ir kai kitą girdime apie jį kalbant, mes taip pat suprantame. Taigi kas yra laikas? Jeigu niekas manęs neklausia, aš žinau, kas tai yra, bet jei norėčiau klausiančiam paaiškinti, – nežinau“ (p. 276). T. H. Erikson (2004) kalba apie lėtąjį ir greitąjį laiką, kuris paveiktas globalizacijos atneštų naujovių. Laiką ir jo reikšmę žmogaus gyvenime bandomą suvokti nuo antikos iki šių dienų.

Psichologijoje laikas irgi turi savo vietą ir reikšmę. Be šio konstrukto neįsivaizduojamas žmogaus gyvenimas. Laike kiekvienas žmogus gyvena, pavyzdžiui, N. D. Munn (1992) rašo, kad žmogus ir žmogaus produkcija kažkoku būdu visą laiką yra „laike“, t.y. socialkultūriškai/istoriškai žmogaus veiksmų ir plačiojo pasaulio informuotas. Be to, žmogus semiasi patirties iš praeities, save kildina iš praeities kartu, šalies, turinčios kultūrą ir istoriją, papročius bei vertybes, religiją. Iš dabarties, kuri susiformavo visuomenėje, bei ateities svajonių ir vilčių. W. van Beek ir kolegos (2010), naudodamiesi P. G. Zimbardo ir J. N. Boyd idėjomis, rašo, kad egzistuoja sveika pusiausvyra tarp praeities, dabarties ir ateities orientacijos. Ši pusiausvyra gali atsispindėti individo mokėjimu mokytis iš praeities, adaptuotis dabartyje, ir ruoštis ateičiai, siekti ateities tikslų.

Laiko perspektyva susijusi su praeitimi, dabarties momentu ir ateities lūkesčiais. Tačiau kiekvienas autorius laiko perspektyvą suvokia skirtingai. Pagal P. A. Hall (2001), laiko perspektyva gali būti suprantama trejopai: (1) mąstymas apie elgesio pasekmes ateityje; (2) asmens laiko horizontalus ilgis; (3) orientacija į praeitį, dabartį ar ateitį. Šiame darbe labiausiai priimtina trečioji laiko perspektyvos samprata dėl jos istoriškumo ir didesnio pagrįstumo.

Pats pirmasis psichologijoje šį fenomeną tyrinėjo K. Lewin (2007). Jo „lauko teorijoje“ žmogaus elgesys priklauso nuo dabartinio, o ne nuo praeities ar ateities lauko. Būtent dabartinis laukas apima asmens požiūrį į jo praeitį ir ateitį. Tai reiškia, kad jis yra iš praeities kažko

išmokęs ir tai formuoja jo požiūrį į dabartinius dalykus. O ateitis - svajonių, troškimų išsipildymo laikas. Tai irgi formuoja dabartį, nes dažniausiai tai yra siekiamybė. Praeities įtaka gali būti netiesioginė, nes ji praėjo ir nebeegzistuoja, nors asmeniui yra suteikta atmintis, kuri leidžia į ją sugrįžti. Galų gale K. Lewin sako taip: „Individo požiūrių į savo psichologinę ateitį ir savo psichologinę praeitį visybę dabartiniu metu galime laikyti laiko perspektyva.“ (Lewin, 2007, p. 91)

Laiko perspektyva yra kompleksinis fenomenas. Ji gali būti konceptualizuota kaip kognityvinis – motyvacinis procesas (Nuttin, 1985; Vazquez, Rapetti, 2006; Lens et al, 2012), nuostata (Zimbardo and Boyd, 2008) ir asmenybės bruožas (Lens, Moreas, 1994, Kairys, 2010). Kiekviena koncepcija parodo laiko perspektyvos kompleksiskumą. Bet kuriuo atveju jos koncepcijos atskleidžia šio reiškinio svarbumą individo gyvenimui.

Kalbant apie laiko perspektyvą, psichologijos moksle labiau tyrinėjami du laiko perspektyvos aspektai. Pirma, laiko perspektyva - tik kaip ateities perspektyva (planai, ateities užduotys, tikslai) (Gjesme, 1979; Andriessen, 2006; Cottle, 1969; Lens et al, 2012). Antra, laiko perspektyva, apimanti visus gyvenimo įvykius visų laikų zonose (praeityje, dabartyje, ateityje) (Zimbardo, Boyd, 1999, Liniauskaite, 2007). Šie požiūriai formavosi šalia vienas kito, tačiau daukiakomponentinis požiūris turi senesnes šaknis, nes visais istoriniais periodais randamas požiūris į laiką kaip trikomponentinį reiškinį: Demokritas, Aristotelis, Šv. Augustinas, Kantas, K. Lewin ir kt. (A. Kairys, 2010). Kaip rašo A. Kairys (2010), ko gero mokslininkus, tyrinėjančius tik ateities laiko perspektyvą, vienija negrįžtamumo idėjos, kurios kyla iš vakarietiškos sėkmės, vartojimo ir orientavimosi į ateitį vertybių.

## **2. 2. Laiko perspektyva kaip ateities perspektyva**

Filosofiškai žvelgiant, žmogus teturi tik ateitį, kurią iš esmės pats gali susikurti. T. Gjesme (1979) mano, kad ateities laiko perspektyva susijusi su poreikiu kognityviškai išdėlioti planus, tikslus ir užduotis. Žmogaus troškimai auga, jeigu nėra suprantama, kad jie bus patenkinti per tam tikrą veiklą, išdėliotą laike. T. J. Cottle buvo vienas iš tų tyrėjų, kurie propagavo ateities orientaciją (Future Time Orientation (FTO)). Bet naujuose darbuose galime sutikti ir ateities laiko perspektyvą (Future Time Perspective (FTP)) (Lens et al, 2012).

Tarp dabarties ir trokštamos ateities - svarbus artimiausias planavimas (Seijts, Gerard, 1998). Šis planavimas leidžia numatyti ateities veiksmus, planus, ko žmogus gali siekti. T. Gjesme (1979) rašo, kad yra keli faktoriai, susiję su ateities perspektyva. Pirma, tai motyvai, kurie parodo ateities perspektyvos pradžią. Antra, atidėtas atlygis, kuris leidžia kontroliuoti reakcijas ir vidinius impulsus. Trečia, tai gebėjimas naudotis simboliais, kuriais būtų galima apibūdinti ateitį. Taigi, ateities perspektyva yra savo planų, svajonių matymas ir jų siekimas.

W. Lens ir kolegos (2012) rašo, kad ateities LP skiriasi savo distancija. Ji gali skirtis nuo trumpiausios iki ilgiausios. Trumpiausia distancija gali būti tikslas išeiti pasivaikščioti šią popietę. Ilgiausia distancija apima pomirtinį gyvenimą. P. G. Zimbardo ir J. N. Boyd (2009) pomirtinio gyvenimo laiko perspektyvą vadina transcendentine ateities LP. Žmonės su ilgesne ateities laiko perspektyva (ang. FTP) bus labiau motyvuoti, nes jie lengviau supras dabartinio elgesio pasekmes ateičiai.

T. Peetsma, J. Shuitema, I. Van der Veen (2012) atrado, kad ilgalaikė ir trumpalaikė ateities laiko perspektyva mokykloje ir profesionalioje karjeroje (kaip ir akademinis pasitenkinimo atidėjimas) mažėjo per laiką. Tačiau laisvalaikio, poilsio laikas tiek trumpalaikėje, tiek ilgalaikėje ateities laiko perspektyvos padidėjo. Kai akademiniai tikslai, pasiekti jie mažėja, todėl mėginama konstruoti naujus tikslus, suvokiamas ir poilsio, laisvalaikio būtinumas ir mėgavimasis juo. Nors trumpalaikės ateities laiko perspektyvos padidėjimas buvo nežymus, autoriai pataria, kad paaugliams reiktų padėti tikslus išsikelti. Būtent šitame amžiuje ateities laiko perspektyva formuojasi.

T. Gjesme (cit. pgl. Seijts, 1988) teigia, kad būtent ateities laiko perspektyvos funkcija yra kaip prožektoriaus, kuris padeda apšviesti įvykius priekyje: žmogus žiūri į priekį, „apsišviečia“ savo tikslus, vedančius į ateitį. J. O. Raynor (1969) kalbėdamas apie atsitiktinį kelią, kalba apie idėją, kad ateities sėkmė priklauso nuo dabartinės sėkmės. Kita vertus, ateities orientacijų neturėtų paveikti dabartinė motyvacija dėl pasirinkto kelio. Individas, neturėdamas lūkesčių, kad dabartinė veikla duos rezultatų ar nepasiseks arba net žlugs, neturės ateities vizijų. Taigi noras pasiekti sėkmę ar priešintis dabartinei veiklai kyla iš vilties, kad individas galės užsiimti ateityje tuo, ką šiuo metu mokosi.

Daugelis tyrėjų nesutaria, kuriai psichologinių reiškinių grupei priklausytų laiko perspektyva. G. H. Seijts (1998) ateities laiko perspektyvą laiko kognityvine struktūra, o ne stabilia nuostata. Jis pateikia tokius argumentus: (1) patirto laiko talpumas ir skaičiavimas palaiptai didėja su amžiumi; (2) gydymo programos narkomanams daro įtaką laiko perspektyvos nuotoliui, taip įteikdamas, kad esamos gyvenimo aplinkybės yra svarbus veiksnys ateities laiko perspektyvai; (3) ateities laiko perspektyva yra socializacijos proceso rezultatas.

Panašiai ateities laiko perspektyvą apibrėžia I. Andriessen ir kolegos (2006). Jie nurodo, kad ateities laiko perspektyva yra gebėjimas numatyti ne tik trumpalaikes, bet ir ilgalaikes pasekmes. Taigi, galime sakyti, kad ateities laiko perspektyvai svarbus yra ateities įvykių, pasekmių numatymas, planavimas ir t.t, o tai būdinga kognityviniams reiškiniams.

W. Lens ir kolegos (2012) ateities laiko perspektyvą laiko labiau kognityviniu – motyvacinio kintamuoju. Pirmiausia todėl, kad atsiranda individualūs skirtumai, siekiant tikslo ir

motyvuoto tikslo rėmų. Antras argumentas, kurį pateikia autoriai, kad tai turi motyvacinių pasekmių. Tačiau T. Gjesme (1979) mano, kad individas turi išmokti suvaldyti nusivylimą (frustraciją), kuris kilo dėl pasitenkinimo atidėjimo. Tam pritartų ir T. Peetsma, J. Schuitema, I Van der Veen (2012), kurie nurodo trumpalaikės ateities LP ir profesinės karjeros pozityvaus augimo sąsajas su studentų akademinio pasitenkinimo atidėjimu. Atidėjimas labiau motyvuoja siekti karjeros. Nors individą motyvuoja ateities laiko perspektyva, bet jis nėra traukinys judantis viena kryptimi į priekį.

Pats ateities reiškinys svarbus, bet galima rasti ir sąsajas su asmenybės savybėmis. Ateities laiko perspektyva susijusi su nerimu (Cottle, 1969), su pasiekimais (Andriessan, 2006). Ji yra susijusi su pozityviomis pasekmėmis Vakarų šalių individams su kaip aukštesniu socialiniu - ekonominiu statusu, geresniais akademiniais pasiekimais, mažesniu sensacijos siekimu ir mažesniu domėjimusi sveika gyvenimu (Zimbardo, Boyd, 1999).

Ši perspektyva neapima žmogaus pasaulėvaizdžio. Juk ne tik ateitis turi įtakos individo planams. Praeityje patirtos sėkmės ir nesėkmės dabartinės nuostatos taip pat veikia žmogaus apsisprendimą, jo asmenybę ir pasirinkimą. Taigi, praeities prisiminimai ir patirtis veda į dabartį, o ateities planai padeda planuoti ir eiti tolyn - į kitą dabartį. Nors šiuolaikinė ateities LP teorija pripažįsta kitų laiko dimensijų įtaka ateities LP, bet ji per mažai įvertina praeities ir dabarties įtaką individo gyvenimui. Ateities laiko perspektyvos teorija, pripažindama tik ateities laiko perspektyvą, praranda platesnį ir išsamesnį požiūrį į laiką.

### **2. 3. Laiko perspektyva kaip praeitis, dabartis ir ateitis**

Individai gyvena dabartyje, bet jų dabartinė erdvė sujungta su elementais iš jų praeities ir laukiamos ateities (Lens et al, 2012). Žmogaus gyvenimas yra veikiamas jo patirtų sėkmių ir nesėkmių, prisiminimų, fundamentaliojo dabarties momento ir ateities, į kurią yra sudėti visi planai ir viltys. Taigi, laiko perspektyva nėra vien ateitis, į kurią žiūrime. Laiko tėkmė veikia individą dabartyje per praeitį, per tai, kas jau žmogui žinoma ir per tai, ko žmogus dar nežino, kas jo tik laukia ateityje. Laiko perspektyva šiuo atveju yra procesas, kuriuo metu individas automatiškai paskirsto asmeninės patirties tėkmę į psichologinius ateities, dabarties, praeities laiko rėmus. Šie rėmai naudojami užkoduojant, saugojant ir atgaminant patirtus įvykius, formuojant laukimus, tikslus ir įsivaizduojamus scenarijus (Harber et al, 2003).

Psichologijos žodyne (1993) rašoma, kad laikas susijęs su praeitimi, dabartimi ir ateitimi, nes laikas yra „žmogaus gyvenimo įvykių laiko atspindys jo psichikoje. Tai įvairių gyvenimo įvykių vienalaikiškumo, nuoseklumo, trukmės, vyksmo spartos, jų priklausomybės dabarčiai, praeičiai ar ateičiai suvokimas, laiko glaustumo ir ilgumo, nenutrūkstamumo, ribotumo ir



beribiškumo išgyvenimas, savo amžiaus ir jo tarpsnių (vaikystės, jaunystės, brandos, senatvės), tikėtinos gyvenimo istorinių sąsajų su būsimu kartu, šeimos, visuomenės, visos žmonijos gyvenimu įsivaizdavimas“ (p.241). Taigi, žmogaus gyvenime svarbūs visi trys laiko reiškiniai: praeitis, dabartis ir ateitis.

Laiko perspektyvą P. G. Zimbardo ir J. N. Boyd (2008) laiko plačiu reiškiniu, kuris apima fundamentalius procesus individualiame ir socialiniame lygmenyje. Laiko perspektyva „dažniausiai nesąmoninga asmeninė nuostata, kurią kiekvienas mūsų turi laiko atžvilgiu, ir procesas, kurio metu nuolatinis egzistencijos srautas padalijamas į laiko kategorijas, o tai padeda sutvarkyti, susieti ir įprasminti mūsų gyvenimus“ (Zimbardo, Boyd, 2008, p. 51). Šis fenomenas reikšmingai siejasi su įvairiais kitais reiškiniais.

P. G. Zimbardo ir J. N. Boyd (1999, 2008) aprašo kelis laiko perspektyvos elementus: praeities negatyvi, praeities pozityvi, hedonistinė dabarties, fatalistinė dabarties, ateities laiko perspektyva. Jie taip pat užsimena apie kelis laiko reiškinius - holistinę dabarties laiko perspektyvą, kuri apima absoliučią dabartį ir ji būdinga išimtiniai budistų vienuoliams. Ši perspektyva iškrenta iš vakarietiškos kultūros rėmų, todėl ji nėra tokia svarbi Lietuvos kultūrai. Kaip anksčiau buvo minėta, autoriai kalba ir apie transcendentinę ateities laiko perspektyvą. P. G. Zimbardo ir J. N. Boyd (1997) orientuoja į ateitį, išeinančią už žmogaus gyvenimo žemėje ribų – gyvenimą po mirties.

Kiekvienas laiko perspektyvos elementas turi savas išraiškas. Tą pastebėję P. G. Zimbardo ir J. N. Boyd sudarė klausimyną ZTPI (Zimbardo's time perspective inventory), kuri užpildęs individas gali sužinoti savo tendenciją į tam tikrą laiko perspektyvą. Individas turi tam tikros perspektyvos išraišką, kuri išsidėsto taip (Pagal Liniauskaitę, Kairys,2009; Zimbardo, Boyd, 2003):

1. *Negatyvi praeities laiko perspektyva.* Joje surinkti aukšti balai rodo asmens negatyvų, pesimistišką požiūrį į praeitį. Ši dimensija susijusi su depresija, nerimu, nelaimingumu ir žema savigarba, netgi agresija. Neigiamos nuostatos gali kilti dėl negatyvių jų praeities patirčių arba negatyvių interpretacijų iš teigiamų įvykių, arba abiejų faktorių.

2. *Hedonistinės dabarties laiko perspektyvos skalės* aukšti įverčiai rodo, kad žmogus orientuojasi tik į dabartį, jo malonumus ir pramogas. Tokie žmonės neaukoja savo dabartinio komforto dėl ateities, jie nesijaudina dėl pasekmių. Jie vargiai kontroliuoja savo ego impulsus, jiems reikalingas adrenalinas. Šitokie žmonės neaukos dabarties komforto dėl ateities gerovės. Jie negalvos apie pasekmes, jie sunkiai kontroliuoja savo ego ir impulsus. Sprendimus dažniausiai priima skubėdami, spontaniškai ar dėl adrenalino.

3. *Ateities laiko perspektyvos skalės* įverčiai leidžia diferencijuoti asmenis pagal ateities tikslų, planų buvimą. Individams, surenkantiems aukštą balą šioje skalėje, rūpi pasekmės, jie nėra

priklausomi nuo šiandienos apdovanojimų, jiems nėra reikalingas naujoviškumo siekis ir adrenalino ieškojimas.

4. *Pozityvios praeities laiko perspektyva* reflektuoja šiltas, sentimentalias nuostatas į praeitį. Ši dimensija yra visiškai priešinga negatyviai praeities laiko perspektyvai. Ši perspektyva rodo sveiką požiūrį į gyvenimą. Individai yra charakterizuojami pozityviu praeities mąstymu, jie atskiriami dėl žemos depresijos lygio ir nerimo, aukštos savigarbos ir apskritai yra laimingesni. Ši perspektyva rodo sveiką požiūrį į gyvenimą.

5. *Fatalistinė dabarties laiko perspektyva* rodo asmens pasidavimą dabarčiai. Tai fatalistinis, bejėgis požiūris į ateitį ir gyvenimą. Asmenys su aukšta fatalistine dabarties perspektyva tiki, kad ateitis nenuspėjama, tad kaip besielgsi – ateities nepakeisi. Individai, turintys šią perspektyvą, dažniausiai atskiriami dėl aukšto depresijos lygio ir nerimo.

Laiko perspektyva taip pat matoma iš to kaip paauglys nusistato tikslus. Jų tikslai susiję su praeitimi, formuojami apmąstymo tikslai; dabartį – kai atskleidžiami dabartiniai mokymosi tikslai, ir ateitį – kai atskleidžiami akademinio mokslo ir sveikatos tikslai (Marttinen, Salmela-Aro, 2012).

Laiko perspektyva yra matas, kaip trys laiko rėmai (praetis, dabartis, ateitis) įtakoja vieno žmogaus elgesį ir kaip individas adaptuojasi prie pokyčių (van Beek et al, 2010). A. Kairys (2010), bandydamas suprasti laiko perspektyvą, ieškojo sąsajų su asmenybės bruožais. Jis atrado tokius sąryšius su Didžiojo penketo bruožais: fatalistinė LP koreliuoja su neurotizmu; hedonistinė LP - su ekstraversija; negatyvi praeities - su neurotizmu; ateities laiko perspektyva labai stipriai koreliuoja su sąmoningumu.

W. van Beek (2010), mėgindamas ZTPI (Zimbardo's time perspective inventory) pritaikyti psichiatrijoje, rado, kad praeities negatyvi LP siejasi su neurotizmu, žema ekstraversija, žemu sąmoningumu. Dėmesys, sutelktas ties negatyviais praeities įvykiais, turi tendenciją reikštis asmeninėmis problemomis. Kita vertus, žmonės, turintys asmeninių problemų, sutelkia dėmesį į praeities negatyvias patirtis. Autoriai atrado, kad aukšti pozityvios praeities įverčiai rodo, kad žmogus turės daug mažiau problemų. B. J. Taber (2012) atrado, kad negatyvi praeities LP susijusi su bendru neryžtingumu, disfunkciniais įsitikinimais, informacijos apie save trūkumu, nepatikima informacija ir vidiniu konfliktu.

Fatalistinės LP pakraipos žmonės labiau linkę į psichopatologiją (van Beek et al, 2010). Tiek hedonistinė, tiek fatalistinė LP buvo susijusios su disfunkciniais įsitikinimais. Hedonistinė LP susijusi su vidiniais konfliktais. Fatalistinė LP taip pat susijusi su motyvacijos trūkumu ir bendru neryžtingumu (Taber, 2012).

W. van Beek ir kolegos (2010) atrado, kad negatyvi praeities perspektyva yra stiprus psichopatologijos indikatorius, o pozityvi praeities LP yra apsauginis mechanizmas nuo psichopatologijos.

Tie žmonės, kurie neigiamai įvertina savo praeitį, nemato savęs galint valdyti savo ateitį ir dažniau fokusuojasi ties dabartiniais malonumais. Tokie individai yra neryžtingi, turi daugiau disfunkcinių įsitikinimų priimant sprendimus, mažiau pažįsta save, turi problemų dėl nepatikimos karjeros informacijos, jiems kyla vidinių konfliktų dėl užimtumo pasirinkimo ir išorinių konfliktų su reikšmingais žmonėmis dėl karjeros pasirinkimo (Taber, 2012).

K. Luyckx ir kolegos (2010), darydami longitudinalinį tyrimą, pastebėjo, kad hedonistinė ir fatalistinė LP sumažėja per laiką. Ateities LP individo įsipareigojimas per laiką augo. Šitokie rodikliai rodo, kad kolegija/universitetas yra vieta, kur studentai orientuojasi į ateitį ir jos pasiekimus. Tačiau vienas iš neigiamų ateities LP aspektų, kad ji susijusi su aukšta savižudybės rizika (van Beek et al, 2012).

K. Luyckx ir kolegos (2010) tyrinėdami sąsajas su identiteto formavimusi atrado, kad būtent fatalistinė LP yra susijusi su difuziniu - vengiančiu stiliumi. O ateities laiko perspektyva neigiamai susijusi su difuziniu – vengiančiu stiliumi. Įsipareigojimas atrastam identitetui parodė mažesnės hedonistinė dabarties LP orientaciją.

Daryti tyrimai rodo, kad laiko perspektyva koreliuoja su įvairiais gyvenimo užsiėmimais: „medžiagos naudojimu, susidorojant su benamyste, motyvacija, ekologinėmis nuostatomis, pasirinkimu leisti laisvalaikį, sveika gyvensena, akademiniais pasiekimais, akademiniais įsipareigojimais, atidėliojimu“ (Liniauskaitė, Kairys, 2009, p.66). Taigi, laiko perspektyva siejasi su įvairiomis gyvenimo sritimis. Tyrinėdami laiko perspektyvą kartu su akademinio atidėliojimu galime išsiaiškinti individų požiūrį ir kryptį į laiką.

### 3. LAIKO PERSPEKTYVOS IR AKADEMINIO ATIDĒLIOJIMO SĄSAJOS

Akademinis atidėliojimas susijęs su laiko valdymu ir nuostatomis į laiką. Įdomus faktas, kurį mini J. F. Diaz-Morales, J. R. Ferrari, J. R. Cohen (2008), kad atidėliotojai save labiau laiko „naktiniais“, o ne „dieniniais“ paukščiais. Vengiančio tipo atidėliotojai daugiausia savo darbus atlikdavo vakarais. Tai rodytų, kad individas, atidėliodamas darbą, tik vakare prisiverčia jį padaryti.

T. Jackson ir kolegos (2003) savo tyrime iškėlė hipotezę, kad akademinis atidėliojimas bus neigiamai susijęs su ateities laiko perspektyva, bet teigiamai ir santykinai su negatyvia praeities LP, taip pat labiau su fatalistine negu hedonistine laiko perspektyva. Fatalistinė laiko perspektyva rodo asmens tikėjimą likimu ir bejėgiškumu valdyti situaciją. Taigi, atidėliotojai netiki, kad gali valdyti savo laiką ir situaciją, kurią jie atidėlioja. Jiems gali atrodyti, kad nieko nepakeis savo likimo. Akademinio atidėliojimo sąsajos su hedonistine laiko perspektyva rodytų darbų atidėjimą vardan malonumo ir mėgavimo dabar.

Ateities laiko perspektyva apibūdina individą, kaip siekiantį ateities tikslų, planuojantį, punktualų asmenį. Individams, surenkantiems aukštą balą šioje skalėje, rūpi pasekmės. Tai prieštarauja akademiniam atidėliojimui, kurio metu, nors ir bandant nustatyti tikslus, jie nėra siekiami, planai sukiojasi apie galutinius terminus ir kai kada nespėjama jų laiku atlikti. Akademinio atidėliojimo neigiamos sąsajos su ateities laiko perspektyva rodytų nenorą nustatyti tikslus ir jų siekti. Tokiu atveju tikslai nėra pasiekiami. Atidėliotųjų pesimizmas dėl praeities ir dabartinės patirties yra sutampantis su įrodymais, kad jie pesimistiškai nusiteikę dėl ateities (Jackson et al, 2003).

Žiūrint į laiko perspektyvą tik kaip į ateities LP, buvo atrasta, kad galutinis terminas ir ateities LP mokykloje ir profesionalioje karjeroje buvo stipresnis prasčiau besimokantiems mokiniams negu mokiniams, kurie mokėsi vidutiniškai ar labai gerai (Peetsma, Schuitema, Van der Veen, 2012). Tai rodo, kad atidėliotojai savo darbus stengiasi suspėti padaryti prieš galutinius terminus.

J. F. Diaz-Morales ir kolegos (2008) mano, kad vengiantis atidėliotojas labiau susijęs su negatyvia praeities LP. Tai rodo, kad atsimenami skausmingi praeities išgyvenimai, kurie siejasi su akademinio atidėliojimu. Akademinis atidėliojimas labiau susijęs su negatyvia praeities LP vyrų grupėje, o ne moterų. Autoriai taip pat atrado, kad akademinis atidėliojimas susijęs su hedonistine bei fatalistine LP, bet neigiamai su ateities LP. Fatalistinė laiko perspektyva rodo tikėjimą, kad nieko savo gyvenime negali pakeisti.

Pagal T. Jackson ir kolegas (2003), tyrime polinkis atidėlioti siejosi su neigiamais ateities perspektyvos balais, bet aukštesniais negatyvios praeities LP balais. Kaip aiškina autoriai, atidėliojimas susijęs su ateities LP, nors tokie individai yra susirūpinę romantizuota praeitimi, greitais malonumais ar dabartinio nerimo palengvinimu. Atidėliojimas susijęs su praeities permąstymu ir savigrauža (regret) ir žymiu susitaikymu ir bejėgiškumu valdant savo dabartį. Taigi, praeities išgyvenimai labiau siejasi su fatalistine dabarties nuostata negu hedonistine LP. Tai patvirtintų idėją, kad atidėliotojai išgyvena bejėgiškumą dėl laiko valdymo. Jausdami bejėgiškumą, jie sunkiai laiku atlieka darbus.

R. Ubavičiūtė (2012) savo bakalauriniame darbe, tyrinėdama sąsajas tarp laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo, atrado, kad ateities laiko perspektyva neigiamai siejasi su akademinio atidėliojimu, tuo patvirtindama daugelio autorių tyrimus. Hedonistinė ir fatalistinė laiko perspektyvos teigiamai siejosi su akademinio atidėliojimu. Neigiama praeities laiko perspektyva siejasi su noru sumažinti atidėliojimą, o praeities pozityvi laiko perspektyva neturi sąsajų su akademinio atidėliojimu.

Remdamiesi T. Jackson ir kolegų (2003) bei J. F. Diaz- Morales, J. R. Ferrari ir J. R. Cohen (2008) nustatytomis tendencijomis, galima kelti vieną *hipotezę*, kuri bus mėginama tikrinti šiame darbe:

1. Akademinis atidėliojimas teigiamai siejasi su negatyvia praeities, fatalistine ir hedonistine dabarties LP, bet neigiamai siejasi su ateities LP.

## 4. METODIKA

### 4.1. Tiriamieji

Šiame tyrime dalyvavo iš viso 228 tiriamieji. Septyni tiriamieji ne iki galo užpildė klausimyną, todėl jų duomenys nebuvo įtraukti į analizę. Iš likusių 221 tyrimo dalyvių 51 vyras ir 169 moterys, vienas asmuo nepažymėjo savo lyties. Tiriamųjų amžiaus vidurkis 22,6 ( $\pm 6,9$ ). Vyriausias respondentas - 52 metų, o jauniausiems yra 16 metų. Pirmoje lentelėje matome kaip tyrimo dalyviai pasiskirstę tarp akademinų pakopų: mokiniai (vienuoliktą, dvyliką klases), bakalauro studentai (trečiakursiai, ketvirtakursiai), magistro studentai (pirmakursiai, antrakursiai). Mokinių yra 33,5%, bakalauro studentų - 41,6%, o magistro studentų - 24,9%.

*1 lentelė. Mokinių ir studentų pasiskirstymas pagal akademines grupes*

	Skaičius	Procentas
Mokiniai	74	33,5
Bakalauro studentai	92	41,6
Magistro studentai	55	24,9
Viso	221	100

Tyrime dalyvavo 147 Klaipėdos universiteto įvairių bakalauro ir magistro studijų programų studentai, 74 mokiniai iš trijų Kretingos ir Klaipėdos gimnazijų.

*2 lentelė. Mokinių ir studentų pasiskirstymas pagal paskutinio semestro įvertinimo vidurkį*

	Skaičius	Procentas
nuo 10 iki 9.0	56	24,6
nuo 8.9 iki 7.0	135	59,2
nuo 6.9 iki 6.0	21	9,2
nuo 5.9 iki 5.0	10	4,4
Viso	219	97,3
Nepažymėjo	6	2,7

Antroje lentelėje matome, kad daugumos mokinių ir studentų balų vidurkis 8,9 iki 7.0. Tačiau nemažas procentas gaunančių ir aukščiausius balus - net 24,6%. Akademinų skolų ir neatsiskaitytų užduočių turi 47 respondentai. Mokykloje skolų skaičius didesnis negu universitete esančių studentų. Mokykloje neatsiskaitę savo užduočių turi 41 mokiniai iš 78.

Trečioje lentelėje pateiktos dažniausios mokinių ir studentų paskaitų, pamokų nelankymo priežastys. Daugiausiai net 38,5% respondentų yra praleidę paskaitas dėl pateisinamų priežasčių. Nemažai mokinių ir studentų praleidžia pamokas, paskaitas ir neturėdami pateisinamų priežasčių (34,8%). Mažuma niekada nepraleidžia paskaitų (6,8%). Šiek tiek didesnis skaičius, kurie praleidžia dažnai paskaitas, neturėdami pateisinamų priežasčių (8,1%).

3 lentelė. Mokinių, studentų pamokų, paskaitų nelankymo priežastys

	Skaičius	Procentas
Niekada nepraleidžiu paskaitų	15	6,8
Esu praleidęs (-usi) paskaitas kelis kartus, bet tik dėl pateisinamų priežasčių	85	38,5
Esu praleidęs (-usi) paskaitas kelis kartus, neturėdamas pateisinamų priežasčių	77	34,8
Dažnai praleidžiu paskaitas, bet tik dėl pateisinamų priežasčių	25	11,3
Dažnai praleidžiu paskaitas, neturėdamas pateisinamų priežasčių	18	8,1
Viso	220	99,5
Nepažymėjo	1	0,5

Didžiausias procentas respondentų prisipažino, kad yra nusirašę vieną du kartus praėjusį semestrą (33,5%), bet panašus procentas yra mokinių ir studentų, kurie niekada nenusirašinėja (32,1%). Pats mažiausias procentas tų mokinių ir studentų, kurie nusirašinėja beveik visada (2,3%).

4 lentelė. Mokinių, studentų nusirašymo dažnumas egzaminų ir atsiskaitymų metu

	Skaičius	Procentas
Niekada nenusirašinėjau	71	32,1
Esu nusirašęs (-iusi) vieną ar du kartus	74	33,5
Esu nusirašęs (-iusi) kelis kartus	55	24,9
Dažnai nusirašau	15	6,8
Visada arba beveik visada nusirašau	5	2,3
Viso	220	99,5
Nepažymėjo	1	0,5

## 4.2. Tyrimo priemonės ir būdai

Tyrimo buvo naudoti šie klausimynai: laiko perspektyvai tirti P. G. Zimbardo ir J. N. Boyd (1999) sukurtas Zimbardo laiko perspektyvos inventorių (ZTPI); akademiniam atidėliojimui naudota Atidėliojimo įvertinimo skalė studentams (*Procrastination Assessment Scale for Students, PASS*); Suvokiamų atidėliojimo pasekmių klausimynas, sudarytas R. Ubavičiūtės (2012), mėginant išsiaiškinti suvokiamas atidėliojimo pasekmes. Klausimynai pateikti 2 priede.

4 lentelė. ZTPI subskalių Cronbach's  $\alpha$ .

	Negatyvi praeities LP	Hedonistinės dabarties LP	Ateities LP	Pozityvi praeities LP	Fatalistinės dabarties LP
Tyrimo gauta Cronbach's $\alpha$	0,796	0,802	0,796	0,651	0,721
ZTPI lietuviškos versijos Cronbach's $\alpha$ (Liniauskaitė, Kairys, 2009)	0,793	0,765	0,770	0,634	0,733
ZTPI Cronbach's $\alpha$ gauta Kairio (2010) tyrime	0,756	0,754	0,793	0,643	0,697
ZTPI Cronbach's $\alpha$ P. G. Zimbardo ir J. N. Boyd tyrime (1999)	0,820	0,790	0,770	0,800	0,740

ZTPI lietuvišką variantą parengė A. Liniauskaitė ir A. Kairys (2009). Visų skalių Cronbach's  $\alpha$  rodo pakankamą tyrimo instrumento vidinį suderinamumą, taigi vidinio suderinamumo rodikliai šį instrumentą leidžia taikyti šiame tyrime.

Pildydamas šį inventorių tyrimo dalyvis kiekvieną teiginį turėjo įvertinti nuo 1 iki 5, kai 1 - reiškia visišką nepritarimą, 3 - neutralu, o 5 - visišką pritarimą. ZTPI sudaro 56 teiginiai, įeinantys į penkias skales, atitinkančias penkis LP komponentus, dažnai įvardijamus irgi laiko perspektyva (pvz., ateities LP):

1. Negatyvi praeities laiko perspektyva. Ši skalė yra sudaryta iš tokių teiginių, kaip „*Man sunku pamiršti nemalonius vaizdus iš jaunystės*“; „*Praeityje teko daug kartų būti užgauliojam ir atstumtam ir kt.*“



2. Pozityvi praeities laiko perspektyva. Ją sudaro tokie teiginiai, kaip „*Mėgstu reguliariai kartojamus šeimos ritualus ir tradicijas*“, „*Mano mintyse lengvai iškyla malonūs gerų laikų prisiminimai*“ ir kt.
3. Hedonistinė dabarties laiko perspektyva. Šią skalę sudaro tokie teiginiai, kaip: „*Aš greitai pasiduodu jaudinančio momento įtaigai*“, „*Veikiu impulsyviai*“ ir kt.
4. Fatalistinė dabarties laiko perspektyva. Ši skalė yra sudaryta iš teiginių kaip „*Mano gyvenime daug ką lemia likimas*“, „*Mano gyvenimą valdo jėgos, kurių aš negaliu paveikti*“ ir kt.
5. Ateities laiko perspektyva. Į šią skalę įeina tokie teiginiai, kaip: „*Manau, kad žmogus kas rytą privalo susiplanuoti dieną*“, „*Susikremtu, kai vėluoju į susitikimus*“ ir kt.

PASS (Procrastination Assessment Scale for Students) buvo sukurta studentų akademiniam atidėliojimui matuoti. Jos autoriai L. J. Solomon ir E. D. Rothblum (1984); lietuvišką variantą parengė Kęstutis Dragūnevičius. Leidimas naudoti šitą metodiką gautas iš E. D. Rothblum ir K. Dragūnevičiaus. Šiame tyrime skalė su modifikacijomis buvo naudojama ir mokinių akademiniam atidėliojimui matuoti. Skalę modifikavo darbo autorė ir darbo vadovė.

Skalę sudaro 44 teiginiai, suskirstyti į dvi dalis. Pirmoji dalis skirta įvertinti akademinio atidėliojimo dažnumui, laipsniui, kuriuo atidėliojimas sukelia neigiamas emocijas ir laipsniui, kuriuo studentai nori sumažinti savo polinkį į atidėliojimą. Visus pirmos dalies teiginius reikia įvertinti 6 akademinėse srityse: kursinio darbo rašyme, mokymesi egzaminams, užduotos savaitinės medžiagos studijoms skaityme ir savaitinių namų darbų daryme, administracinių akademinų reikalų tvarkyme, lankomume ir kitoje su universitetu susijusioje veikloje. Mokiniam skirtos veiklos: projekto rašymas (didelės apimties ilgalaikės užduoties atlikimas), mokymasis egzaminams, kontroliniams; savaitinės medžiagos pamokoms skaitymas, namų darbų darymas; administracinių akademinų reikalų tvarkymas; lankomumas; kita su mokykla susijusi veikla. Vertinimui naudota penkiabalė Likert'o skalė, konkrečių vertinimų reikšmės pateiktos skalėje.

Antrojoje dalyje mėginama išsiaiškinti atidėliojimo priežastis. Tiriamųjų studentų prašoma prisiminti ar įsivaizduoti panašią situaciją. Situacija tokia: „*Semestro pabaiga, netrukus reikia pristatyti parašytą kursinį darbą, kuris buvo užduotas semestro pradžioje. Jūs dar nepradėjote jo rašyti.*“. Mokiniam pateikiama tokia instrukcija: „*Semestro (trimestro) pabaiga, netrukus reikia pristatyti rašto darbą, kuris buvo užduotas semestro (trimestro) pradžioje. Jūs dar nepradėjote jo rašyti.*“. Toliau tiriamųjų yra prašoma įvertinti priežastis, dėl kurių jie atidėliojo šią veiklą, penkiabalėje Likert'o skalėje.

5 lentelė. PASS Cronbach's  $\alpha$  reikšmės

	R. Ubavičiūtės (2012) tyrime gauta Cronbach's $\alpha$	Šiame tyrime gauta Cronbach's $\alpha$
Polinkis atidėlioti	0,699;	0,730
Noras sumažinti atidėliojimą	0,787	0,749
Įvertinimo nerimas	0,596	0,695
Perfekcionizmas	0,685	0,629
Sunkumai priimant sprendimus	0,354	0,300
Priklausomybė ir pagalbos ieškojimas	0,003	0,430
Bjaurėjimasis užduotimi	0,562	0,643
Pasitikėjimo savimi trūkumas	0,617	0,594
Tingumas	0,541	0,401
Atkaklumo stoka	0,359	0,536
Sėkmės baimė	0,230	0,311
Tendencija jaustis užverstu darbais	0,652	0,377
Pasipriešinimas kontrolei	0,666	0,451
Noras rizikuoti	0,646	0,675
Bendraamžių įtaka	0,261	0,175
Nesėkmės baimė	-	0,733
Užduoties bjaurumas	-	0,611

Pirmoji PASS dalis matuoja polinkį atidėlioti ir norą sumažinti atidėliojimą. Antroji dalis matuoja atidėliojimo priežastis: įvertinimo nerimą, perfekcionizmą, sunkumus priimant sprendimus, priklausomybę ir pagalbos ieškojimą, bjaurėjimąsi užduotimi, pasitikėjimo savimi trūkumą, tingumą, atkaklumo stoką, sėkmės baimę, tendenciją jaustis užverstu darbais, pasipriešinimą kontrolei, norą rizikuoti, bendraamžių įtaką. E. D. Rothblum (<http://www-rohan.sdsu.edu/~rothblum/research.htm>), atlikusi faktorinę analizę išskyrė dar dvi platesnes atidėliojimo priežastis: užduoties bjaurumą ir nesėkmės baimę.

Iš 5 lentelės matome, kad Cronbach's  $\alpha$  kai kuriose subskalėse nėra didelis. Beveik visos subskalės (išskyrus nesėkmės baimė ir užduoties bjaurumas) yra sudarytos iš dviejų teiginių, tad ir Cronbach's  $\alpha$  reikšmė nėra didelė. Kaip matoma iš penktos lentelės vidinis suderinamumas labai panašus su R. Ubavičiūtės (2012) atliktu tyrimu. Kaip teigia Gosling ir kt. (2003), panaši situacija, kai Cronbach's  $\alpha$  reikšmės nėra aukštos, gana dažna kuriant trumpus klausimynus konkreitiems psichiniams reiškiniams matuoti, kai konkrečiam požymiui tenka po vieną - du klausimus. Autoriaus teigimu, šiuo atveju siekiamybė yra ne kuo aukštesnės Cronbach's  $\alpha$  reikšmės, bet kuo didesnė požymių aprėptis. Patikimumą ir validumą siūloma tikrinti kitais metodais, pvz, testo – retesto būdu.

R. Ubavičiūtės (2012) klausimynas sukurtas siekiant išsiaiškinti atidėlio­jimo pasekmes. Autorė, remdamasi teorinėmis prielaidomis, sukūrė Suvokiamų atidėlio­jimo pasekmių klausimyną (SAPK). Naudojant R. Ubavičiūtės pasiūlytas subskales matomas aukštas jų vidinis suderinamumas (6 lentelė), kuris leidžia matuoti suvokiamas atidėlio­jimo pasekmes ir šitame tyrime. R. Ubavičiūtė išskyrė 5 faktorius:

1. Hedonistinės nesėkmės (5 teiginiai), rodantis, kaip maloniai asmuo praleido tą laiką, kai atidėlio­jo su studijomis susijusių užduočių;
2. Neigiamos pasekmės (6 teiginiai) rodo nemalonią emocinę savijautą, kuri kyla tiek iš asmens nepasitenkinimo savimi, tiek ir iš aplinkinių nusivylimo, dėl asmens polinkio atidėlioti. Taip pat rodo vėlavimą, bei negalėjimą susikoncentruoti į kitas užduotis;
3. Efektyvus laiko panaudojimas – rodo kad asmuo geba tinkamai panaudoti laiką, kai atidėlio­ja užduoties atlikimą. Asmuo geriau įsigilina į užduotį, gauna papildomos informacijos ar kūrybiškiau atlieka paskirtus darbus.
4. Aukštesnysis faktorius: teigiami atidėlio­jimo padariniai – rodo, kad asmuo susilaukė tam tikrų teigiamų rezultatų būtent todėl, kad atidėlio­jo („artėjant rašto darbo atlikimo terminui, geriau susikoncentravau į užduotį“);
5. Aukštesnysis faktorius: neigiami atidėlio­jimo padariniai – rodo su kokiomis neigiamomis pasekmėmis asmuo susidūrė dėl to, kad atidėlio­jo su studijomis susijusius įsipareigojimus („egzaminas, kuriam ruošiausi „paskutinę minutę“ buvo įvertintas nuo 5 iki 7“).

Kadangi R. Ubavičiūtė išskyrė du panašius faktorius - neigiamos pasekmės ir atidėlio­jimo neigiamos pasekmės – tikslinga atidėlio­jimo neigiamas pasekmės pervardinti atidėlio­jimo neigiamais padariniais. Šiuo atveju jis būtų tikslesnis. Neigiamos pasekmės matuoja emocines atidėlio­jimo pasekmes, o atidėlio­jimo neigiami padariniai matuoja faktinius atidėlio­jimo padarinius. Kadangi atidėlio­jimo teigiamos pasekmės kartu su atidėlio­jimo neigiamomis pasekmėmis yra du aukštesnieji faktoriai – šiame tyrime jie bus vadinami atidėlio­jimo teigiami padariniais.

Teiginiai suformuluoti pirmuoju asmeniu, juos reikia įvertinti Likert'o skalėje, nuo 1 iki 5 (1 – niekada taip nebuvo įvykę; 2- yra įvykę vieną ar du kartus; 3 – yra įvykę kelis kartus; 4 – dažnai taip įvyksta; 5 – taip būna visada arba beveik visada).

6 lentelė. SAPK Cronbach's  $\alpha$  reikšmės

	R. Ubavičiūtės (2012) tyrime gauta Cronbach's $\alpha$	Šiame tyrime gauta Cronbach's $\alpha$
Hedonistinės nesėkmės	0,774	0,652
Neigiamos pasekmės	0,644	0,689
Efektyvus laiko panaudojimas	0,657	0,723
Teigiami atidėliojimo padariniai	0,762	0,725
Neigiami atidėliojimo padariniai	0,627	0,700

### 4.3. Tyrimo eiga

Leidimai naudoti metodikas pateikti 1 priede. Tyrimo dalyviai buvo renkami Klaipėdos universitete, trijose gimnazijose Klaipėdos ir Kretingos miestuose. Tirta individualiai ir grupėse, paskaitų metu. Studentai ir mokiniai buvo instruktuojami, koks tyrimo tikslas ir kaip užpildyti klausimyną. Individualiai sutikę dalyvauti tiriamieji taip pat buvo instruktuojami apie tyrimo tikslą ir instrukcijas kaip užpildyti anketą. Tiek pačiame klausimyne tiriamieji galėjo perskaityti tyrimo tikslą ir klausimyno pildymo instrukcijas. Respondentai užpildę klausimynus gražino tyrėjui. Tyrimo metodiką galima rasti 2 priede.

### 4.4. Tyrimo rezultatų apdorojimas

Tyrimo rezultatai apdoroti SPSS 20 versija. Analizei naudoti Spearman koreliacijos koeficientas, skirtumams įvertinti - Mann-Whitney ir Kurskall-Wallis kriterijai. Prognostiniams ryšiams įvertinti naudota regresinė analizė.

Patikrinus duomenų skirstinio normalumą ir išskirtis pagal Shapiro Wilk kriterijų (3 priedas), atrasta, kad kai kurie duomenys turi išskirtis. Tačiau jos nėra didelės, tai rodo histogramos, jos buvo peržiūrėtos. Bet kuriuo atveju, naudoti neparametriniai metodai.

## 5. TYRIMO REZULTATAI

### 5.1. Laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo ypatumai

Mokinių ir studentų imčiai labiausiai išreikšta praeities pozityvi LP, jos vidutinis įvertis 3,54 ( $\pm 0,54$ ). O mažiausiai išreikšta dabarties fatalistinė LP, jos vidutinis įvertis 2,76 ( $\pm 0,57$ ). Mokinių ir studentų imtyje labiausiai išreikšta akademinio atidėliojimo priežastis yra pojūtis, kad yra užversti darbais, kurio įvertis yra 6,52 ( $\pm 2,08$ ), o mažiausiai išreikšta sėkmės baimė, kurios įvertis 2,90 ( $\pm 1,42$ ). Apskaičiuojant aukštesnius faktorius gauta, kad nesėkmės baimės vidutinis įvertis yra 11,47 ( $\pm 4,70$ ), o užduoties bjaurumas 8,85 ( $\pm 3,11$ ).

7 lentelė. ZTPI subskalių vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai

	Negatyvios praeities LP	Praeities pozityvi LP	Dabarties fatalistinė LP	Dabarties hedonistinė LP	Ateities LP
Vidurkis	2,90	3,53	2,76	3,34	3,40
Std. Nuokrypis	0,64	0,54	0,57	0,57	0,60

8 lentelė. PASS subskalių vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai

	Vidurkis	Std. Nuokrypis
Įvertinimo nerimas	4,36	2,28
Perfekcionizmas	4,62	2,26
Sunkumai priimant sprendimus	4,91	1,89
Priklausomybė ir pagalbos ieškojimas	4,05	1,83
Bjaurėjimasis užduotimi	5,87	2,44
Pasitikėjimo savimi trūkumas	5,21	2,16
Tingumas	6,47	2,14
Atkaklumo stoka	4,42	2,00
Sėkmės baimė	2,90	1,42
Tendencija jaustis užverstu darbais	6,52	2,08
Pasipriešinimas kontrolei	3,81	1,93
Noras rizikuoti	3,16	1,85
Bendraamžių įtaka	4,17	1,74
Nesėkmės baimė	11,47	4,70
Užduoties bjaurumas	8,85	3,11

Kaip matome iš 10 lentelės atidėlioavimo teigiamos pasekmės labiau išreikštos. Jų vidutinis įvertis šioje imtyje yra 25,06 (±6,43), neigiamos pasekmės turi panašų, bet šiek tiek mažesnį vidurkį. Jų įvertis yra 21,41(±5,48).

10 lentelė. Suvokiamų akademinio atidėlioavimo pasekmių vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai

	Atidėlioavimo teigiami padariniai	Atidėlioavimo neigiami padariniai	Hedonistinės nesėkmės	Neigiamos pasekmės	Efektyvus laiko atidėlioavimas
Vidurkis	25,14	21,40	13,86	11,76	7,72
Std. Nuokrypis	6,19	5,52	3,94	3,97	2,59

## 5.2.Laiko perspektyvos ir akademinio atidėlioavimo sąsajos

Apskaičiuotos koreliacijos naudojant Spearman kriterijų tarp laiko perspektyvos ir akademinio atidėlioavimo, jos priežasčių ir teigiamų bei neigiamų padarinių.

11 lentelė. LP ir polinkio atidėlioti bei noro sumažinti atidėlioavimą sąsajos (Spearman kriterijus)

		Polinkis atidėlioti	Noras sumažinti atidėlioavimą
Negatyvi praeities LP	r <sub>s</sub>	,115	,115
	p	,097	,098
Pozityvi praeities LP	r <sub>s</sub>	,077	,200 <sup>**</sup>
	p	,260	,003
Fatalistinė dabarties LP	r <sub>s</sub>	,218 <sup>**</sup>	,144 <sup>*</sup>
	p	,002	,038
Hedonistinė dabarties LP	r <sub>s</sub>	,124	,181 <sup>**</sup>
	p	,075	,009
Ateities LP	r <sub>s</sub>	-,048	,103
	p	,494	,141

11 lentelėje matome, kad rastos statistiškai reikšmingos teigiamos silpnos sąsajos tarp fatalistinės dabarties LP ir abiejų akademinio atidėlioavimo parametų – polinkio atidėlioti (r<sub>s</sub>=0,218, p<0,01), noro sumažinti atidėlioavimą (r<sub>s</sub>=0,144, p<0,05), tarp hedonistinės dabarties LP ir noro sumažinti atidėlioavimą (r<sub>s</sub>=0,181, p<0,01) bei pozityvios praeities LP ir noro sumažinti atidėlioavimą (r<sub>s</sub>=0,200, p<0,01) (Čekanavičius ir Murauskas, 2000). Tai reiškia, kad didėjant *pozityvios praeities LP*, *fatalistinės dabarties LP* ir *hedonistinės dabarties LP* išreikštumui, didėja noras *sumažinti atidėlioavimą*. O didėjantis fatalistinės dabarties LP išreikštumas siejasi su didėjančiu noru atidėlioti.

12 Lentelė. LP ir akademinio atidėliojimo priežasčių sąsajos (Spearman kriterijus)

		Negatyvi praeities LP	Pozityvi praeities LP	Fatalistinė dabarties LP	Hedonistinė dabarties LP	Ateities LP
Įvertinimo nerimas	$r_s$	,270**	,149*	,298**	,137*	,021
	p	,000	,028	,000	,049	,766
Perfekcionizmas	$r_s$	,293**	,076	,150*	,105	,026
	p	,000	,264	,031	,132	,709
Sunkumai priimant sprendimus	$r_s$	,112	,138*	,218**	,239**	-,140*
	p	,105	,042	,002	,001	,045
Priklausomybė ir pagalbos ieškojimas	$r_s$	,343**	-,017	,150*	,096	-,136
	p	,000	,809	,030	,170	,052
Bjaurėjimasis užduotimi	$r_s$	,221**	,096	,267**	,225**	-,258**
	p	,001	,158	,000	,001	,000
Pasitikėjimo savimi trūkumas	$r_s$	,277**	,036	,227**	,031	-,074
	p	,000	,597	,001	,653	,289
Tingumas	$r_s$	,247**	,057	,239**	,368**	-,218**
	P	,000	,405	,001	,000	,002
Atkaklumo stoka	$r_s$	,228**	,027	,223**	,146*	-,160*
	p	,001	,690	,001	,036	,022
Sėkmės baimė	$r_s$	,130	,041	,182**	,078	-,168*
	p	,061	,553	,009	,263	,016
Tendencija jaustis užverstu darbas	$r_s$	,118	,249**	,114	,194**	,071
	p	,089	,000	,102	,005	,312
Pasipriešinimas kontrolei	$r_s$	,062	-,005	,207**	,082	-,229**
	p	,370	,944	,003	,238	,001
Noras rizikuoti	$r_s$	,079	,138*	,056	,169*	-,226**
	p	,253	,043	,425	,015	,001
Bendraamžių įtaka	$r_s$	,197**	,089	,156*	,189**	-,073
	p	,004	,192	,025	,006	,296
Nesėkmės baimė	$r_s$	,348**	,094	,278**	,142*	-,032
	p	,000	,170	,000	,042	,646
Užduoties bjaurumas	$r_s$	,296**	,104	,291**	,286**	-,230**
	p	,000	,129	,000	,000	,001

Iš 12 lentelės matome, kad dauguma koreliacijų yra statistiškai reikšmingos. Galima matyti, kad *negatyvi praeities LP* reikšmingai koreliuoja su šiomis atidėliojimo priežastimis: *įvertinimo nerimu* ( $r_s=0,270$ ,  $p<0,001$ ), *perfekcionizmu* ( $r_s=0,293$ ,  $p<0,001$ ), *priklausomybe ir pagalbos ieškojimu* ( $r_s=0,343$ ,  $p<0,001$ ), *bjaurėjimusi užduotimi* ( $r_s=0,221$ ,  $p<0,01$ ), *pasitikėjimo savimi trūkumu* ( $r_s=0,227$ ,  $p<0,001$ ), *tingumu* ( $r_s=0,247$ ,  $p<0,001$ ), *atkaklumo stoka* ( $r_s=0,228$ ,  $p<0,01$ ), *bendraamžių įtaka* ( $r_s=0,197$ ,  $p<0,01$ ), *nesėkmės baime* ( $r_s=0,348$ ,  $p<0,001$ ) ir *užduoties*

*bjaurumu* ( $r_s=0,296$ ,  $p<0,001$ ). Vadinasi, asmuo, kurio negatyvios praeities LP labiau išreikšta, labiau linkęs atidėlioti dėl aukščiau įvardintų priežasčių.

Pozityvi praeities LP koreliuoja su tokiais akademinio atidėliojimo priežastimis: *įvertinimo nerimu* ( $r_s=0,149$ ,  $p<0,05$ ), *sunkumu priimant sprendimus* ( $r_s=0,138$ ,  $p<0,05$ ), *tendencija jaustis užverstu darbais* ( $r_s=0,249$ ,  $p<0,001$ ), *noru rizikuoti* ( $r_s=0,138$ ,  $p<0,05$ ). Taigi, kuo labiau išreikšta pozityvios praeities LP, tuo labiau linkstama atidėlioti dėl įvardintų priežasčių.

Gautos fatalistinės dabarties LP reikšmingos sąsajos su beveik visomis akademinio atidėliojimo priežastimis. Kuo labiau ryškėja individo fatalistinės dabarties LP, tuo jis labiau linksta akademinį atidėliojimą aiškinti šiomis priežastimis: *įvertinimo nerimu* ( $r_s=0,298$ ,  $p<0,001$ ), *perfekcionizmu* ( $r_s=0,150$ ,  $p<0,05$ ), *sunkumais priimant sprendimus* ( $r_s=0,218$ ,  $p<0,01$ ), *priklausomybe ir pagalbos ieškojimu* ( $r_s=$ ,  $p<0,05$ ), *bjaurėjimusi užduotimi* ( $r_s=0,287$ ,  $p<0,001$ ), *pasitikėjimo savimi trūkumu* ( $r_s=0,227$ ,  $p<0,01$ ), *tingumu* ( $r_s=0,239$ ,  $p<0,01$ ), *atkaklumo stoka* ( $r_s=0,223$ ,  $p<0,01$ ), *sėkmės baime* ( $r_s=0,182$ ,  $p<0,01$ ), *pasipriešinimu kontrolei* ( $r_s=0,207$ ,  $p<0,01$ ), *bendraamžių įtaka* ( $r_s=0,156$ ,  $p<0,05$ ), *nesėkmės baime* ( $r_s=0,278$ ,  $p<0,01$ ), *užduoties bjaurumu* ( $r_s=0,291$ ,  $p<0,001$ ). Ryšiai tarp šios laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo priežasčių yra labai silpni, bet stipriausiai koreliuoja su *įvertinimo nerimu*, *užduoties bjaurumu* ir *nesėkmės baime*.

Panaši tendencija kaip fatalistinės dabarties LP yra ir su hedonistine dabarties LP. Ši laiko perspektyva reikšmingai susijusi su beveik visomis akademinio atidėliojimo priežastimis. Didėjant *hedonistinei dabarties LP* išraiškai dažnėja savo atidėliojimo aiškinimas tokiais priežastimis: *įvertinimo nerimu* ( $r_s=0,137$ ,  $p<0,05$ ), *sunkumais priimant sprendimus* ( $r_s=0,239$ ,  $p<0,01$ ), *bjaurėjimusi užduotimi* ( $r_s=0,225$ ,  $p<0,01$ ), *tingumu* ( $r_s=0,368$ ,  $p<0,001$ ), *atkaklumo stoka* ( $r_s=0,146$ ,  $p<0,05$ ), *tendencija jaustis užverstu darbais* ( $r_s=0,194$ ,  $p<0,01$ ), *noru rizikuoti* ( $r_s=0,169$ ,  $p<0,05$ ), *bendraamžių įtaka* ( $r_s=0,189$ ,  $p<0,01$ ), *nesėkmės baime* ( $r_s=0,142$ ,  $p<0,01$ ), *užduoties bjaurumu* ( $r_s=0,286$ ,  $p<0,001$ ). Visi ryšiai labai silpni, išskyrus ryšys su *tingumu*. Vadinasi, asmuo su labiau išreikšta hedonistine dabarties LP dažniau savo atidėliojimą aiškina *tingumu*.

Tarp paskutinio laiko perspektyvos komponento ir akademinio atidėliojimo priežasčių susidaro atvirkštinės sąsajos. *Ateities LP* koreliuoja su *sunkumais priimant sprendimus* ( $r_s=-0,140$ ,  $p<0,05$ ), *bjaurėjimusi užduotimi* ( $r_s=-0,258$ ,  $p<0,001$ ), *tingumu* ( $r_s=-0,218$ ,  $p<0,01$ ), *atkaklumo stoka* ( $r_s=-0,160$ ,  $p<0,05$ ), *pasipriešinimu kontrolei* ( $r_s=-0,168$ ,  $p<0,05$ ), *noru rizikuoti* ( $r_s=-0,226$ ,  $p<0,01$ ), *užduoties bjaurumu* ( $r_s=-0,230$ ,  $p<0,01$ ). Stipriausiai susijusi *ateities LP* su *bjaurėjimusi užduotimi* ir *užduoties bjaurumu*. Tai rodo, kad individas, kurio *ateities LP* išraiška stipresnė, linkęs mažiau atidėlioti dėl šių priežasčių.



13 lentelė. LP koreliacija su suvokiamomis atidėliojimo pasekmėmis (Spearman kriterijū)

		Atidėliojimo teigiami padariniai	Atidėliojimo neigiami padariniai	Hedonistinė s nesėkmės	Neigiamos pasekmės	Efektyvus laiko panaudojimas
Negatyvi praeities LP	$r_s$	,052	,156*	,130	,154*	-,002
	p	,456	,024	,059	,025	,982
Pozityvi praeities LP	$r_s$	,150*	-,024	,045	,052	,110
	p	,028	,723	,506	,450	,106
Fatalistinė dabarties LP	$r_s$	,079	,155*	,118	,095	,068
	p	,258	,025	,089	,170	,332
Hedonistinė dabarties LP	$r_s$	,335**	,281**	,372**	,261**	,177*
	p	,000	,000	,000	,000	,011
Ateities LP	$r_s$	-,116	-,408**	-,306**	-,331**	,022
	p	,096	,000	,000	,000	,752

13 lentelėje matyti, kokie laiko perspektyvos komponentai koreliuoja su suvokiamomis akademinio atidėliojimo pasekmėmis. Pozityvi praeities LP susijusi tik su atidėliojimo teigiamais padariniais ( $r_s=0,150$ ,  $p<0,05$ ). Tai reiškia, kad asmuo su labiau išreikšta šia laiko perspektyva atidėliodamas dažniau suvoks teigiamus atidėliojimo padarinius. Tačiau didėjant *negatyvios praeities LP įverčiams*, didėja atidėliojimo *neigiami padariniai* ( $r_s=0,156$ ,  $p<0,05$ ) ir *neigiamos pasekmės* ( $r_s=0,154$ ,  $p<0,05$ ). *Fatalistinė dabarties LP* koreliuoja su *atidėliojimo neigiamais padariniais* ( $r_s=0,155$ ,  $p<0,05$ ). Vadinasi, asmuo su šios LP orientacija suvoks atidėliojimo neigiamus padarinius.

Kitas laiko perspektyvos komponentas *dabarties hedonistinė LP* koreliuoja su visomis išskirtomis atidėliojimo suvokiamomis pasekmėmis: *atidėliojimo teigiamais padariniais* ( $r_s=0,335$ ,  $p<0,001$ ), *atidėliojimo neigiamais padariniais* ( $r_s=0,281$ ,  $p<0,001$ ), *hedonistinėmis nesėkmėmis* ( $r_s=0,372$ ,  $p<0,001$ ), *neigiamomis pasekmėmis* ( $r_s=0,261$ ,  $p<0,01$ ), *efektyviu laiko panaudojimu* ( $r_s=0,177$ ,  $p<0,05$ ). Taigi, kuo labiau išreikšta ši LP, tuo geriau jis suvoks būtent šias atidėliojimo pasekmes.

*Ateities LP* išsiskiria iš kitų laiko perspektyvos komponentų tuo, kad jos sąsajos su akademinio atidėliojimu yra atvirkštinės. Didėjant šios laiko perspektyvos balams, mažėja *akademinio atidėliojimo neigiami padariniai* ( $r_s=-0,408$ ,  $p<0,001$ ), *hedonistinės nesėkmės* ( $r_s=-0,306$ ,  $p<0,001$ ), *neigiamos pasekmės* ( $r_s=-0,331$ ,  $p<0,001$ ). Taigi, kuo labiau išreikšta ateities LP, tuo mažiau atidėliojant suvoks šias pasekmes.

14 lentelė. Polinkio atidėlioti, noro jį sumažinti, atidėliojimo priežasčių sąsajos (Spearman kriterijus)

		Polinkis atidėlioti	Noras sumažinti atidėliojimą
Polinkis atidėlioti	r <sub>s</sub>		,567**
	P		,000
Noras sumažinti atidėliojimą	r <sub>s</sub>	,567**	
	P	,000	
Įvertinimo nerimas	r <sub>s</sub>	,183**	,203**
	P	,006	,002
Perfekcionizmas	r <sub>s</sub>	,017	,070
	P	,801	,297
Sunkumai priimant sprendimus	r <sub>s</sub>	,119	,224**
	P	,077	,001
Priklausomybė ir pagalbos ieškojimas	r <sub>s</sub>	,051	,025
	P	,447	,708
Bjaurėjimasis užduotimi	r <sub>s</sub>	,223**	,164*
	P	,001	,015
pasitikėjimo savimi trūkumas	r <sub>s</sub>	,164*	,159*
	P	,015	,018
Tingumas	r <sub>s</sub>	,220**	,095
	P	,001	,158
Atkaklumo stoka	r <sub>s</sub>	,164*	,134*
	P	,015	,047
Sėkmės baimė	r <sub>s</sub>	-,034	-,089
	p	,619	,189
Tendencija jaustis užverstu darbais	r <sub>s</sub>	,151*	,124
	p	,025	,066
Pasipriešinimas kontrolei	r <sub>s</sub>	,051	-,031
	p	,447	,647
Noras rizikuoti	r <sub>s</sub>	,084	-,059
	p	,211	,380
Bendraamžių įtaka	r <sub>s</sub>	,246**	,149*
	p	,000	,027
Nesėkmės baimė	r <sub>s</sub>	,119	,176**
	p	,078	,009
Užduoties bjaurumas	r <sub>s</sub>	,205**	,124
	p	,002	,067

Kaip matome iš 14 lentelės tarp polinkio atidėlioti ir noro sumažinti atidėliojimą yra stipriausi ryšiai visame tyrime. Pats ryšys pagal V. Čekanavičių ir G. Murausko (2000) yra vidutinio stiprumo. Didėjant *polinkiui atidėlioti* didėja *noras sumažinti atidėliojimą* ( $r_s=0,565$ ,  $p<0,001$ ) ir atvirkščiai. Tai reiškia, kuo daugiau asmuo linkęs atidėlioti, tuo labiau jis nori jį

sumažinti. Polinkis atidėlioti reikšmingai koreliuoja su *įvertinimo nerimu* ( $r_s=0,183$ ,  $p<0,01$ ), *bjaurėjimusi užduotimi* ( $r_s=0,223$ ,  $p<0,01$ ), *pasitikėjimo savimi trūkumu* ( $r_s=0,164$ ,  $p<0,05$ ), *tingumu* ( $r_s=0,220$ ,  $p<0,01$ ), *atkaklumo stoka* ( $r_s=0,164$ ,  $p<0,05$ ), *tendencija jaustis užverstu darbais* ( $r_s=0,151$ ,  $p<0,01$ ), *bendraamžių įtaka* ( $r_s=0,246$ ,  $p<0,001$ ), *užduoties bjaurumu* ( $r_s=0,205$ ,  $p<0,01$ ). Tai reiškia, kad didėjant *polinkiui atidėlioti*, didėja atidėliojimas dėl šių priežasčių. Stipriausia koreliacija yra tarp polinkio atidėlioti ir bendraamžių įtakos.

Kai kurios atidėliojimo priežastys susijusios su didesniu noru sumažinti atidėliojimą. Didėjant *įvertinimo nerimui* ( $r_s=0,203$ ,  $p<0,01$ ), *sunkumams priimant sprendimus* ( $r_s=0,224$ ,  $p<0,01$ ), *bjaurėjimusi užduotimi* ( $r_s=0,164$ ,  $p<0,05$ ), *pasitikėjimo savimi trūkumui* ( $r_s=0,159$ ,  $p<0,01$ ), *atkaklumo stokai* ( $r_s=0,134$ ,  $p<0,05$ ), *bendraamžių įtakai* ( $r_s=0,149$ ,  $p<0,01$ ), *nesėkmės baimei* ( $r_s=0,176$ ,  $p<0,01$ ) didėja noras sumažinti atidėliojimą. Atidėliojant dėl šių priežasčių, asmuo nori sumažinti atidėliojimą. Nors koreliacijos silpnos, bet stipriausiai išreikšta priežastis - *sunkumas priimant sprendimus*.

15 lentelė Akademinio atidėliojimo priežasčių sąsajos su atidėliojimo pasekmėmis (Spearman kriterijus)

		Atidėliojimo teigiami padariniai	Atidėliojimo neigiami padariniai	Hedonistinė s nesėkmės	Neigiamos pasekmės	Efektyvus laiko panaudojimas
Polinkis atidėlioti	$r_s$	,211**	,343**	,300**	,305**	,082
	p	,002	,000	,000	,000	,225
Noras sumažinti atidėliojimą	$r_s$	,059	,115	,092	,124	,030
	p	,386	,088	,174	,066	,660
Įvertinimo nerimas	$r_s$	-,006	,183**	-,066	,276**	,109
	p	,932	,006	,331	,000	,105
Perfekcionizmas	$r_s$	,121	,121	,056	,229**	,159*
	p	,073	,071	,408	,001	,018
Sunkumai priimant sprendimus	$r_s$	,165*	,252**	,162*	,214**	,171*
	p	,014	,000	,016	,001	,011
Priklausomybė ir pagalbos ieškojimas	$r_s$	,198**	,284**	,190**	,373**	,158*
	p	,003	,000	,005	,000	,019
Bjaurėjimasis užduotimi	$r_s$	,198**	,246**	,375**	,151*	,004
	p	,003	,000	,000	,025	,958
Pasitikėjimo savimi trūkumas	$r_s$	,037	,219**	,131	,273**	,012
	p	,586	,001	,052	,000	,862
Tingumas	$r_s$	,284**	,186**	,444**	,155*	,066
	p	,000	,006	,000	,021	,328
Atkaklumo stoka	$r_s$	,018	,231**	,061	,278**	,128
	p	,795	,001	,367	,000	,058

Sėkmės baimė	r <sub>s</sub>	,057	,208**	,054	,218**	,092
	p	,399	,002	,427	,001	,174
Tendencija jaustis užverstu darbais	r <sub>s</sub>	,192**	,051	,263**	,104	,031
	p	,004	,447	,000	,124	,648
Pasipriešinimas kontrolei	r <sub>s</sub>	,089	,240**	,144*	,245**	,114
	p	,187	,000	,033	,000	,090
Noras rizikuoti	r <sub>s</sub>	,197**	,295**	,191**	,260**	,205**
	p	,003	,000	,004	,000	,002
Bendraamžių įtaka	r <sub>s</sub>	,210**	,294**	,336**	,218**	,049
	p	,002	,000	,000	,001	,472
Nesėkmės baimė	r <sub>s</sub>	,055	,206**	,024	,322**	,126
	p	,418	,002	,727	,000	,062
Užduoties bjaurumas	r <sub>s</sub>	,227**	,225**	,388**	,152*	,034
	p	,001	,001	,000	,023	,612

Sąsajos su akademinio atidėliojimo priežastimis ir pasekmėmis yra logiškos ir jų yra nemažai. Pavyzdžiui, *polinkis atidėlioti* koreliuoja su *atidėliojimo teigiamais padariniais* ( $r_s=0,211$ ,  $p<0,001$ ), *atidėliojimo neigiamais padariniais* ( $r_s =0,343$ ,  $p<0,001$ ), *hedonistinėmis nesėkmėmis* ( $r_s=0,300$ ,  $p<0,001$ ) ir *neigiamomis pasekmėmis* ( $r_s=0, 0,305$ ,  $p<0,05$ ), bet ne su efektyviu laiko panaudojimu. Nėra reikšmingų korelacių tarp noro sumažinti atidėliojamą ir suvokiamą atidėliojimo pasekmių.

*Atidėliojimo teigiami padariniai* koreliuoja su šiomis atidėliojimo priežastimis: *sunkumais priimant sprendimus* ( $r_s=0,165$ ,  $p>0,05$ ), *priklausomybe ir pagalbos ieškojimu* ( $r_s=0,198$ ,  $p<0,01$ ), *bjaurėjimusi užduotimi* ( $r_s=0,198$ ,  $p<0,01$ ), *tingumu* ( $r_s=0,284$ ,  $p<0,001$ ), *tendencija jaustis užverstu darbais* ( $r_s=0,192$ ,  $p<0,01$ ), *noru rizikuoti* ( $r_s=0,197$ ,  $p<0,01$ ), *bendraamžių įtaka* ( $r_s=0,210$ ,  $p<0,01$ ), *užduoties bjaurumu* ( $r_s=0,227$ ,  $p<0,01$ ).

*Atidėliojimo neigiami padariniai* koreliuoja su šiomis akademinio atidėliojimo priežastimis: *įvertinimo nerimu* ( $r_s=0,183$ ,  $p<0,01$ ), *sunkumais priimant sprendimus* ( $r_s=0,252$ ,  $p<0,001$ ), *priklausomybe ir pagalbos ieškojimu* ( $r_s=0,284$ ,  $p<0,001$ ), *bjaurėjimusi užduotimi* ( $r=0,246$ ,  $p<0,001$ ), *pasitikėjimo savimi trūkumu* ( $r_s=0,219$ ,  $p<0,01$ ), *atkaklumo stoka* ( $r_s=0,231$ ,  $p<0,01$ ), *sėkmės baime* ( $r_s=0,208$ ,  $p<0,01$ ), *pasipriešinimu kontrolei* ( $r_s=0,240$ ,  $p<0,001$ ), *noru rizikuoti* ( $r_s =0,295$ ,  $p<0,001$ ), *bendraamžių įtaka* ( $r_s=0,294$ ,  $p<0,001$ ), *nesėkmės baime* ( $r_s=0,206$ ,  $p<0,01$ ) ir *užduoties bjaurumu* ( $r_s=0,225$ ,  $p<0,01$ ).

*Hedonistinė nesėkmė* koreliuoja su *sunkumais priimant sprendimus* ( $r_s=0,162$ ,  $p<0,05$ ), *priklausomybe ir pagalbos ieškojimu* ( $r_s=0,190$ ,  $p<0,01$ ), *bjaurėjimusi užduotimi* ( $r_s=0,375$ ,  $p<0,001$ ), *tingumu* ( $r_s=0,444$ ,  $p<0,001$ ), *tendencija jaustis užverstu darbais* ( $r_s=0,263$ ,  $p<0,001$ ), *pasipriešinimu kontrolei* ( $r_s=0,144$ ,  $p<0,05$ ), *noru rizikuoti* ( $r_s=0,191$ ,  $p<0,01$ ), *bendraamžių įtaka* ( $r_s=0,336$ ,  $p<0,001$ ), *užduoties bjaurumu* ( $r_s=0,388$ ,  $p<0,001$ ). Dauguma reikšmingų korelacių yra

labai silpnos. Tačiau su *bjaurėjimusi užduotimi, bendraamžių įtaka, užduoties bjaurumu ir tingumu* yra šiek tiek stipresnės koreliacijos. Tingumas stipriausiai siejasi su hedonistinėmis nesėkmėmis.

Kitas iš mažesniųjų faktorių *neigiamos pasekmės* susijęs su *įvertinimo nerimu* ( $r_s=0,276$ ,  $p<0,001$ ), *perfekcionizmu* ( $r_s=0,229$ ,  $p<0,01$ ), *sunkumais priimant sprendimus* ( $r_s=0,214$ ,  $p<0,01$ ), *priklausomybe ir pagalbos ieškojimu* ( $r_s=0,373$ ,  $p<0,001$ ), *bjaurėjimusi užduotimi* ( $r_s=0,151$ ,  $p<0,01$ ), *pasitikėjimo savimi trūkumu* ( $r_s=0,273$ ,  $p<0,001$ ), *tingumu* ( $r_s=0,155$ ,  $p<0,05$ ), *atkaklumo stoka* ( $r_s=0,278$ ,  $p<0,001$ ), *sėkmės baime* ( $r_s=0,218$ ,  $p<0,01$ ), *nesėkmės baime* ( $r_s=0,322$ ,  $p<0,01$ ), *pasipriešinimu kontrolei* ( $r_s=0,245$ ,  $p<0,001$ ), *noru rizikuoti* ( $r_s=0,260$ ,  $p<0,001$ ), *bendraamžių įtaka* ( $r_s=0,218$ ,  $p<0,01$ ), *užduoties bjaurumu* ( $r_s=0,152$ ,  $p<0,01$ ). Vadinas, asmuo aiškindamas atidėliojimą šiomis priežastimis, gali patirti neigiamas pasekmes. Silpnos koreliacijos ( $r_s>0,3$ ) yra su *priklausomybe ir pagalbos ieškojimu* ir *nesėkmės baime*.

Paskutinis mažesnis atidėliojimo faktorius *efektyvus laiko panaudojimas* turi labai mažai koreliacijų palyginus su kitais atidėliojimo pasekmių faktoriais. Suvokiamas *efektyvus laiko panaudojimas* susijęs su *perfekcionizmu* ( $r_s=0,159$ ,  $p<0,01$ ), *sunkumais priimant sprendimus* ( $r_s=0,171$ ,  $p<0,05$ ), *priklausomybe ir pagalbos ieškojimu* ( $r_s=0,158$ ,  $p<0,05$ ), *noru rizikuoti* ( $r_s=0,205$ ,  $p<0,01$ ). Tai rodo, kad asmuo aiškindamas savo atidėliojimą šiomis priežastimis linkęs *efektyviau išnaudoti laiką*.

Kadangi sąsajos ieškotos tik koreliacinės analizės pagalba, bandant nustatyti prognostinius ryšius pasitelkta regresinė analizė. Priklausomu kintamuoju pasirinktas polinkis atidėlioti, kadangi šis kintamasis vienaip ar kitaip susijęs su visais kitais kintamaisiais. Be to, polinkis atidėlioti yra vientisesnis negu laiko perspektyva. Nepriklausomais kintamieji pirmajai regresinei analizei buvo pasirinkti visi kiti laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo komponentai. Pasirinkti laiko perspektyvos komponentai: *praeities pozityvi, praeities negatyvi, dabarties hedonistinė, praeities fatalistinė* ir *ateities LP*; visos atidėliojimo priežastys: *įvertinimo nerimas, perfekcionizmas, sunkumai priimant sprendimus, priklausomybe ir pagalbos ieškojimas, bjaurėjimasis užduotimi, pasitikėjimo savimi trūkumas, tingumas, atkaklumo stoka, sėkmės baimė, tendencija jaustis užverstu darbais, pasipriešinimas kontrolei, noras rizikuoti, bendraamžių įtaka, ateities baime, bjaurėjimasis užduotimi*. Taip pat įtrauktos suvokiamos atidėliojimo pasekmės: *atidėliojimo teigiami padariniai, atidėliojimo neigiami padariniai, atidėliojimo hedonistinės nesėkmės, neigiamos pasekmės, efektyvus laiko panaudojimas*. Dėl kintamųjų gausos pasirinktas žingsninės (*stepwise*) tiesinės regresinės analizės metodas, kuris leidžia atrinkti pagrindinius kintamuosius, kurie gali prognozuoti polinkį atidėlioti.

Pirmoje regresinėje analizėje gauta, kad polinkį atidėlioti reikšmingai prognozuoja noras sumažinti atidėliojimą, bendraamžių įtaka ir atidėliojimo neigiami padariniai. Testuoto

modelio Anova F yra statistiškai reikšminga ( $F=47,998$ ,  $p<0,001$ ), o tai leidžia teigti, kad minėti nepriklausomi kintamieji statistiškai reikšmingai prognozuoja priklausomą kintamąjį. Šis regresinis modelis polinkiui atidėti paaiškina net 44% ( $r^2=0,446$ ) dispersijos dalies. Daugiausiai polinkį atidėti paaiškina *noras sumažinti atidėjimą* ( $\beta=0,535$ ,  $p<0,001$ ).

16 lentelė. Daugialypės tiesinės žingsninės regresijos I modelio (prognozuojant polinkį atidėti) statistiškai reikšmingi prognostiniai kintamieji

		B	Beta	T	p
Polinkis atidėti	Konstanta			7,615	,000
	Noras sumažinti atidėjimą	,733	,532	9,363	,000
	Atidėjimo neigiamos pasekmės	,273	,219	3,746	,000
	Bendraamžių įtaka	,640	,168	2,890	,004

Antrąją regresinę analizę buvo bandoma tikrinti *polinkio atidėti* prognozavimą per laiko perspektyvos bei kitus (*lytis, akademinės skolos turėjimas, amžius, studijų vidurkis, paskutinio rašto darbo pažymys*) komponentus. Laiko perspektyva pasirinkta siekiant patikrinti, ar tikrai ji neprognozuoja *polinkio atidėti*. Kiti kintamieji, tokie kaip pažymys, akademinė skola, vidurkis teoriškai turėtų prognozuoti *polinkį atidėti*. Dėl amžiaus galima abejoti. Gauta Anova F yra statistiškai reikšminga ( $F= 7,950$ ,  $p<0,01$ ), o tai leidžia teigti, kad nepriklausomi kintamieji statistiškai reikšmingai prognozuoja priklausomą kintamąjį. Tačiau šis regresinis modelis paaiškina tik 8%. ( $r^2=0,088$ ) dispersijos dalies, taigi, jis prastai prognozuoja polinkį atidėti. Galima matyti, kad geriausias prognostinis kintamasis šiame modelyje - neigiamos praeities LP, dar vienas prognozuojantis - sesijos vidurkis.

17 lentelė. Daugialypės tiesinės žingsninės regresijos II modelio (prognozuojant polinkį atidėti) statistiškai reikšmingi prognostiniai kintamieji

		B	Beta	t	P
Polinkis atidėti	Konstanta	24,804		10,098	,000
	Negatyvi praeities LP	2,052	,204	2,717	,007
	Praėjusios sesijos vidurkis	1,715	,193	2,568	,011

### 5.3. Laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo skirtumai skirtingose akademinėse grupėse

Tikrinant ar skirtingo akademinio grupių (mokiniai, bakalauro ir magistro studentai) individai skiriasi polinkiu atidėlioti, nebuvo rasta reikšmingų skirtumų. Tačiau rasti kiti skirtumai. Skirtingos akademinės grupės skyrėsi savo laiko perspektyva, atidėliojimo priežastimis ir suvokiamomis pasekmėmis.

18 lentelė. LP ir akademinio atidėliojimo skirtumai skirtingose akademinėse grupėse.

		N	Vidutinis rangas	$\chi^2$	df	P
Negatyvi praeities LP	Mokykla	70	110,68	11,915	2	,003
	Bakalauras	89	115,88			
	Magistras	51	80,28			
Pozityvi praeities LP	Mokykla	73	108,08	,117	2	,943
	Bakalauras	89	110,07			
	Magistras	54	106,47			
Fatalistinė dabarties LP	Mokykla	67	113,75	2,651	2	,266
	Bakalauras	89	102,26			
	Magistras	52	96,41			
Hedonistinė dabarties LP	Mokykla	69	124,68	16,221	2	,000
	Bakalauras	84	101,68			
	Magistras	54	81,18			
Ateities LP	Mokykla	69	75,77	30,364	2	,000
	Bakalauras	88	106,82			
	Magistras	49	136,59			
Polinkis atidėlioti	Mokykla	74	105,14	1,634	2	,442
	Bakalauras	92	117,35			
	Magistras	55	108,27			
Noras sumažinti atidėliojimą	Mokykla	74	110,66	,816	2	,665
	Bakalauras	92	114,84			
	Magistras	55	105,04			
Įvertinimo nerimas	Mokykla	74	110,68	7,651	2	,022
	Bakalauras	92	122,23			
	Magistras	55	92,64			
Perfekcionizmas	Mokykla	74	111,04	9,894	2	,007
	Bakalauras	92	123,61			
	Magistras	55	89,85			
Sunkumai priimant sprendimus	Mokykla	74	128,84	10,761	2	,005
	Bakalauras	92	107,50			
	Magistras	55	92,85			

Priklausomybė ir pagalbos ieškojimas	Mokykla	74	127,97	21,462	2	,000
	Bakalauras	92	117,06			
	Magistras	55	78,03			
Bjaurėjimasis užduotimi	Mokykla	74	132,80	16,701	2	,000
	Bakalauras	92	107,65			
	Magistras	55	87,26			
Pasitikėjimo savimi trūkumas	Mokykla	74	109,32	8,101	2	,017
	Bakalauras	92	123,28			
	Magistras	55	92,73			
Tingumas	Mokykla	74	117,72	2,955	2	,228
	Bakalauras	92	112,89			
	Magistras	55	98,79			
Atkaklumo stoka	Mokykla	74	115,86	6,989	2	,030
	Bakalauras	92	118,67			
	Magistras	55	91,63			
Sėkmės baimė	Mokykla	74	123,68	8,244	2	,016
	Bakalauras	92	110,21			
	Magistras	55	95,27			
Tendencija jaustis užverstu darbais	Mokykla	74	121,47	3,084	2	,214
	Bakalauras	92	104,93			
	Magistras	55	107,06			
Pasipriešinimas kontrolei	Mokykla	74	127,86	11,108	2	,004
	Bakalauras	92	109,08			
	Magistras	55	91,53			
Noras rizikuoti	Mokykla	74	122,24	7,796	2	,020
	Bakalauras	92	112,14			
	Magistras	55	93,97			
Bendraamžių įtaka	Mokykla	74	118,61	5,822	2	,054
	Bakalauras	92	115,39			
	Magistras	55	93,43			
Nesėkmės baimė	Mokykla	74	111,52	13,848	2	,001
	Bakalauras	92	125,86			
	Magistras	55	85,44			
Užduoties bjaurumas	Mokykla	74	127,05	10,330	2	,006
	Bakalauras	92	110,24			
	Magistras	55	90,66			
Atidėliojimo teigiami padariniai	Mokykla	74	120,93	2,994	2	,224
	Bakalauras	92	103,76			
	Magistras	55	109,75			
Atidėliojimo neigiami padariniai	Mokykla	74	145,76	45,994	2	,000
	Bakalauras	92	108,18			
	Magistras	55	68,95			



Hedonistinės nesėkmės	Mokykla	74	131,48	11,697	2	,003
	Bakalauras	92	102,51			
	Magistras	55	97,65			
Neigiamos pasekmės	Mokykla	74	148,01	46,570	2	,000
	Bakalauras	92	104,55			
	Magistras	55	71,98			
Efektyvus laiko panaudojimas	Mokykla	74	114,22	1,752	2	,416
	Bakalauras	92	104,47			
	Magistras	55	117,59			

Iš 18 lentelės matome, kad mokiniai labiau pasižymėjo *hedonistine dabarties LP* (Chi=10,761, p<0,001), *priklausomybe ir pagalbos ieškojimu* (Chi=21,462, p<0,001), *bjaurėjimusi užduotimi* (Chi=16,701, p<0,001), *sėkmės baime* (Chi=8,244, p<0,05), *pasipriešinimu kontrolei* (Chi=11,108, p<0,01), *noru rizikuoti* (Chi=7,796, p<0,05), *užduoties bjaurumu* (Chi=10,330, p<0,01), *atidėliojimo neigiamai padarinai* (Chi=45,994, p<0,01), *hedonistinėmis nesėkmėmis* (Chi=11,697, p<0,01), *neigiamomis pasekmėmis* (Chi=46,570, p<0,01).

Bakaluro studentai pasižymėjo labiau išreikšta *negatyvios praeities LP* (Chi=11,915, p<0,01), *įvertinimo nerimu* (Chi=7,651, p<0,05), *perfekcionizmu* (Chi=9,894, p<0,01), *pasitikėjimo savimi trūkumu* (Chi=8,101, p<0,05), *atkaklumo stoka* (Chi=6,989, p<0,05), *nesėkmės baime* (Chi=13,848, p<0,01). Skirtingai nuo mokinių ir bakaluro studentų, magistro studentai pasižymėjo labiausiai išreikšta *ateities laiko perspektyva* (Chi=30,364, p<0,001), bet mažiau būdinga magistro studentams visos kitos reikšmingos atidėliojimo charakteristikos.

19 lentelė. LP ir akademinio atidėliojimo lytiniai skirtumai (pilna lentelė 4 priede)

		N	Vidutinis rangas	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	P
Pozityvi praeities LP	Vyras	51,000	77,725	2638,00	3964,000	-3,991	0,000
	Moteris	164,000	117,415	0			
Fatalistinė dabarties LP	Vyras	45,000	89,189	2978,50	4013,500	-1,878	0,060
	Moteris	162,000	108,114	0			
Ateities LP	Vyras	48,000	77,208	2530,00	3706,000	-3,445	0,001
	Moteris	157,000	110,885	0			
Priklausomybė ir pagalbos ieškojimas	Vyras	51,000	127,990	3417,50	17782,50	-2,282	0,023
	Moteris	169,000	105,222	0	0		
Bjaurėjimasis	Vyras	51,000	130,843	3272,00	17637,00	-2,625	0,009

užduotimi	Moteris	169,00 0	104,361	0	0		
Pasipriešinimas kontrolei	Vyras	51,000	132,333	3196,00 0	17561,00 0	-2,899	0,004
	Moteris	169,00 0	103,911				
Noras rizikuoti	Vyras	51,000	134,127	3104,50 0	17469,50 0	-3,383	0,001
	Moteris	169,00 0	103,370				
Atidėliojimo neigiami padariniai	Vyras	51,000	150,853	2251,50 0	16616,50 0	-5,175	0,000
	Moteris	169,00 0	98,322				
Neigiamos pasekmės	Vyras	51	142,46				
	Moteris	169	100,86	2679,5	17044,5	-4,107	0

19 lentelė parodo reikšmingus lyties skirtumus, o pilna lentelė pridėta 4 priede. Moterys pasižymėjo labiau išreikšta *pozityvia praeities LP* ( $Z=-3,991$ ,  $p<0,01$ ), *ateities LP* ( $Z=-3,445$ ,  $p<0,01$ ), *priklausomybe ir pagalbos ieškojimu* ( $Z=-2,282$ ,  $p<0,05$ ). Vyrų labiau negu moterys pasižymėjo *bjaurėjimusi užduotimi* ( $Z=-2,625$ ,  $p<0,01$ ), *pasipriešinimu kontrolei* ( $Z=-2,899$ ,  $p<0,01$ ), *noru rizikuoti* ( $Z=-3,383$ ,  $p<0,01$ ), *atidėliojimo neigiamais padariniais* ( $Z=-5,175$ ,  $p<0,01$ ), *neigiamomis pasekmėmis* ( $Z=-4,107$ ,  $p<0,01$ ).

20 lentelė. Laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo sąsajos su akademinio vidurkiu (pilna lentelė 5 priede)

		Sesijos vidurkis
Polinkis atidėlioti	$r_s$	,161*
	P	,018
Priklausomybė ir pagalbos ieškojimas	$r_s$	,137*
	P	,045
Bjaurėjimasis užduotimi	$r_s$	,135*
	P	,048
Pasitikėjimo savimi trūkumas	$r_s$	,189**
	p	,005
Atkaklumo stoka	$r_s$	,184**
	p	,007
Pasipriešinimas kontrolei	$r_s$	,200**
	p	,003
Noras rizikuoti	$r_s$	,244**
	p	,000
Nesėkmės baimė	$r_s$	,168*
	p	,014
Atidėliojimo neigiami	$r_s$	,428**

padariniai	p	,000
Hedonistinės nesėkmės	r <sub>s</sub>	,136*
	p	,046
Neigiamos pasekmės	r <sub>s</sub>	,320**
	p	,000
Ateities LP	r <sub>s</sub>	-,365**
	p	,000

20 lentelėje matome, kad stiprios sąsajos su akademinio vidurkiu. Rastos reikšmingos koreliacijos tarp *sesijos vidurkio ir polinkio atidėlioti* ( $r_s=0,16$ ,  $p<0,05$ ), *priklausomybės ir pagalbos ieškojimo* ( $r_s=0,137$ ,  $p<0,05$ ), *bjaurėjimosi užduotimi* ( $r_s=0,135$ ,  $p<0,05$ ), *pasitikėjimo savimi trūkumu* ( $r_s=0,189$ ,  $p<0,01$ ), *atkaklumo stokos* ( $r_s=0,184$ ,  $p<0,01$ ), *pasipriešinimo kontrolei* ( $r_s=0,200$ ,  $p<0,01$ ), *noro rizikuoti* ( $r_s=0,244$ ,  $p<0,001$ ), *nesėkmės baimės* ( $r_s=0,168$ ,  $p<0,05$ ), *atidėliojimo neigiamų padarinių* ( $r_s=0,428$ ,  $p>0,001$ ), *hedonistinių nesėkmių* ( $r_s=0,136$ ,  $p<0,05$ ), *neigiamų pasekmių* ( $r_s=0,320$ ,  $p<0,001$ ), *ateities LP* ( $r_s=-0,365$ ,  $p<0,001$ ). Didėjant polinkiui atidėlioti prastėja akademinis vidurkis. Didėjant asmens atidėliojimui dėl šių priežasčių: *priklausomybės ir pagalbos ieškojimo, bjaurėjimosi užduotimi, pasitikėjimo savimi trūkumu, atkaklumo stoka, pasipriešinimo kontrolei, noru rizikuoti, nesėkmės baime*, prastėja to asmens akademinis vidurkis. Atidėliojimo neigiami padariniai silpnais ryšiais susiję su prastesniais pažymiais. Taip pat suvokiamos hedonistinės nesėkmės ir neigiamos pasekmės taipogi susijusios su prastesniais pažymiais. Tačiau asmenys labiau išreikšta ateities LP turės geresnį akademinį vidurkį.

21 lentelė. Nusirašinėjimo sąsajos su LP ir akademinio atidėliojimu

		Nusirašinėjimas
Priklausomybė ir pagalbos ieškojimas	r <sub>s</sub>	,149*
	P	,027
Bjaurėjimasis užduotimi	r <sub>s</sub>	,185**
	P	,006
Sėkmės baimė	r <sub>s</sub>	,159*
	P	,018
Pasipriešinimas kontrolei	r <sub>s</sub>	,234**
	P	,000
Bendraamžių įtaka	r <sub>s</sub>	,144*
	P	,032
Atidėliojimo neigiamos padariniai	r <sub>s</sub>	,423**
	P	,000
Hedonistinės nesėkmės	r <sub>s</sub>	,202**
	P	,003

Neigiamos pasekmės	$r_s$	,320**
	P	,000
Fatalistinė dabarties LP	$r_s$	,167*
	P	,016
Ateities LP	$r_s$	-,337**
	P	,000

21 lentelė reprezentuoja nusirašinėjimo ir akademinio atidėlioimo, laiko perspektyvos sąsajas. Visos parodytos atidėlioimo priežastys turi sąsajas su dažnesniu nusirašinėjimu. Šios priežastys tokios: *priklausomybė ir pagalbos ieškojimas* ( $r_s=0,149$ ,  $p<0,05$ ), *bjaurėjimasis užduotimi* ( $r_s=0,185$ ,  $p<0,01$ ), *sėkmės baimė* ( $r_s=0,159$ ,  $p<0,05$ ), *pasipriešinimas kontrolei* ( $r_s=0,234$ ,  $p<0,001$ ), *bendraamžių įtaka* ( $r_s=0,144$ ,  $p<0,05$ ). Tai reiškia, jei asmuo atidėlioja dėl šių priežasčių jis ir nusirašo per atsiskaitymus. Didėjant *atidėliojimo neigiamiems padariniams* ( $r_s=0,423$ ,  $p<0,001$ ), *hedonistinėms nesėkmėms* ( $r_s=0,202$ ,  $p<0,01$ ), *neigiamoms pasekmėms* ( $r_s=0,320$ ,  $p<0,001$ ) didėja ir *nusirašinėjimas*. Tai reiškia, jeigu asmuo suvokia būtent šias atidėliojimo pasekmes, didesnė tikimybė kad jis nusirašinėja. Jei asmens labiau išreikšta *fatalistinės dabarties LP* ( $r_s=0,167$ ,  $p<0,05$ ), tai jis dažniau nusirašys. Bet jeigu individo *ateities LP* ( $r_s=-0,337$ ,  $p<0,001$ ) išraiška didesnė, jis nusirašinės mažiau ar beveik nenusirašinės.

## 6. REZULTATŲ APITARIMAS

### 6.1. Laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo ir sąsajos

Nagrinėjant laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo ypatumus reiktų paminėti, kad labiausiai išreikšta praeities pozityvi laiko perspektyva ( $3,53 \pm 0,54$ ) rodo šiltas, sentimentalias nuostatas į praeitį. Tai rodytų, kad vis dėlto didžioji dalis asmenų turi sveiką požiūrį į gyvenimą. Labiausiai išreikšta atidėliojimo priežastis yra tendencija jaustis užverstu darbais ( $6,56 \pm 2,08$ ), tai rodytų, kad tiek mokiniai, tiek studentai labai apkrauti darbais ir atsiskaitymais, kurie gali būti verčia juos atidėlioti. Be to, reiktų paminėti S. A. Nonis, M. J. Philliours, G. I. Hudson (2006) rezultatus, kurie kalba apie studentų laiko paskirstymą pirmiau pramogoms ir darbui, bet ne studijoms. Tačiau sėkmės baimė ( $2,90 \pm 1,42$ ) yra mažiausiai išreikšta atidėliojimo priežastis.

Tikrinant hipotezę, jog tikėtina, kad akademinis atidėliojimas teigiamai siejasi su praeities negatyvia, fatalistine ir hedonistine dabarties LP, bet neigiamai su ateities LP, šiame tyrime pasitvirtina tik iš dalies. T. Jackosn ir kolegų (2003) tyrime rastos sąsajos su dabarties fatalistine LP, praeities negatyvia LP ir atvirkštinės sąsajos su ateities LP. R. Ubavičiūtės (2012) tyrime rasta, kad polinkis atidėlioti turi reikšmingas sąsajas su ateities LP ir negatyvia praeities LP. Skirtingai nuo R. Ubavičiūtės tyrime rastų tendencijų, šiame tyrime *polinkis atidėlioti* siejasi su *dabarties fatalistine LP* ( $r_s=0,218$ ,  $p<0,01$ ), bet su kitais LP komponentais statistiškai reikšmingų sąsajų nerasta. Todėl iškelta hipotezė patvirtinama tik iš dalies.

Fatalistinės dabarties LP sąsajos su polinkiu atidėlioti rodytų, kad individai negali pakeisti ateities, tiesiog pasiduoda dabarčiai – likimui. Tai rodytų bejėgį požiūrį ir į akademinis darbus. Netikėdami, kad gali kažką padaryti ar įtakoti savo rašomus ir atliekamus darbus, jie atidėlioja. Nors individai nori sumažinti savo atidėliojimą, jie dėl savo požiūrio į dabartį to padaryti nesugeba. Pasižymintys išreikšta fatalistinės dabarties LP individai linkę atidėlioti dėl įvairių priežasčių, viena iš jų - *įvertinimo nerimas* ( $r_s=0,298$ ,  $p<0,01$ ). Gali būti, kad tikėdami, jog negali pakeisti įvertinimo, individai, kurių fatalistinė dabarties LP išreikšta, linkę atidėlioti. Dažniau nei kitos suvokiamos pasekmės pasitaiko atidėliojimo neigiami padariniai. Tai rodytų prastesnius įvertinimus, neišlaikytus egzaminus, terminų praleidimą ir pan.

Pozityvi dabarties LP teigiamai siejasi su noru sumažinti atidėliojimą ( $r_s=0,200$ ,  $p<0,01$ ), nors polinkio atidėlioti šios sąsajos nerodo. Gali būti, kad šie individai, turėdami sveiką požiūrį į gyvenimą, jausdami nors ir menką atidėliojimo pasekmę, nori sumažinti savo atidėliojimą. Randamos pozityvios praeities LP sąsajos su atidėliojimo teigiamais padariniais ( $r_s=0,150$ ,  $p<0,01$ ) patvirtintų šią hipotezę. Nors šie asmenys ir atidėlioja, jie nori sumažinti savo atidėliojimą ir

dažniausiai jiems sekasi išvengti neigiamų padarinių. Gali būti, kad sveikas požiūris į gyvenimą, kurį reprezentuoja pozityvi praeities LP, padeda stabilizuoti akademinį atidėjimą ir jo padarinius. Todėl teigiami padariniai padeda geriau koncentruotis į darbą, padeda susikaupti ir pan.

Individai, kurie turi labiau išreikštą pozityvią praeities LP, turi mažesnę spektrą atidėjimo priežasčių. Jų šiame tyrime atrandamos tik 4: įvertinimo nerimas ( $r_s=0,149$ ,  $p<0,05$ ), sunkumas priimant sprendimus ( $r_s=0,138$ ,  $p<0,05$ ), tendencija jaustis užverstu darbais ( $r_s=0,249$ ,  $p<0,01$ ), noras rizikuoti ( $r_s=0,138$ ,  $p<0,05$ ). Labai silpni ryšiai leistų manyti, kad ši perspektyva rodo sveiką požiūrį ir į akademinę veiklą.

Nors hedonistinė dabarties LP nesiejama su polinkiu atidėti šioje imtyje, tačiau sąsaja su noru sumažinti atidėjimą ( $r_s=0,181$ ,  $p<0,01$ ) yra. Tai rodytų šių individų troškimą pakeisti požiūrį į atidėjimą ir savo veiklas pradėti laiku. Arba tai gali rodyti troškimą viskuo pasinaudoti ir gerai padaryti darbą. Labiau hedonistinis požiūris į gyvenimą sietųsi su A. Nonis, M. J. Philliours ir G. I. Hudson (2006) atliktu tyrimu, kurio metu studentai prisipažino, kad daugiau laiko praleidžia pramogaudami ir dirbdami, negu mokydami. Hedonizmas reiškia malonumų ir pramogų siekimą. Žmonės siekia adrenalino, dabartinio komforto, bet ne ateities gerovės. Individų su išreikšta hedonistinės dabarties LP atidėjimo dažna nurodoma priežastis - užduoties bjaurumas. Nors užduotis būtų reikalinga ateities gerovei, asmuo su šia laiko perspektyva atidėlios darbą ir sieks dabartinio malonumo.

Hedonistinė dabarties LP silpnais ryšiais siejasi su atidėjimo teigiamais padariniais ( $r_s=0,335$ ,  $p<0,01$ ) ir hedonistinėmis nesėkmėmis ( $r_s=0,372$ ,  $p<0,01$ ). Hedonistinės dabarties LP sąsajos su visomis suvokiamomis atidėjimo pasekmėmis atskleidžia, kad ši laiko perspektyva yra parodanti sąsajas su akademinio atidėjimu. Tačiau tarp polinkio atidėti ir hedonistinės dabarties LP sąsajų nebuvo rasta.

Negatyvi praeities LP neturi sąsajų su polinkiu atidėti bei noru sumažinti atidėjimą. Šis tyrimas nepatvirtina T. Jackosn ir kolegų (2003) bei R. Ubavičiūtės (2012) tyrimuose gautų rezultatų. Stipriausia sąsaja tarp negatyvaus požiūrio į praeitį ir nesėkmės baimės ( $r_s=0,348$ ,  $p<0,01$ ) atskleidžia, kad praeities neigiami išgyvenimai susiję su dabartine atliekama veikla. Gali būti, kad baimė dėl to, kad nepasiseks, verčia atidėti darbą ir yra svarbi priežastis atidėti. Negatyvios praeities sąsajos su neigiamais atidėjimo padariniais ( $r_s=0,156$ ,  $p<0,01$ ) ir neigiamomis pasekmėmis ( $r_s=0,154$ ,  $p<0,01$ ) atskleidžia asmens negatyvų požiūrį į laiką ir išgyvenamus neigiamus atidėjimo pasekmes ir padarinius.

Tikėtinų neigiamų sąsajų tarp polinkio atidėti ir ateities LP nebuvo rasta. Tačiau ateities LP turi sąsajų su atidėjimo priežastimis. Ši perspektyva būdinga asmeniui, kuris planuoja, siekia savo tikslų, kuriam rūpi pasekmės. Logiška buvo manyti, kad bus neigiamos sąsajos su

polinkiu atidėlioti, kiti tyrimai tai patvirtina. Šiame tyrime ateities LP silpnai, bet reikšmingai siejasi su suvokiamomis atidėliojimo pasekmėmis. Neigiamos koreliacijos su atidėliojimo neigiamais padariniais ( $r_s=-0,408$ ,  $p<0,01$ ), hedonistinėmis nesėkmėmis ( $r_s=-0,306$ ,  $p<0,01$ ), neigiamomis pasekmėmis ( $r_s=-0,331$ ,  $p<0,01$ ). Jeigu viskas suplanuota ir padaryta, tai negali būti ir kitokių padarinių.

Bet kuriuo atveju, didėjant polinkiui atidėlioti, didėja ir noras sumažinti atidėliojimą. Tad galima kelti sąmoningumo hipotezę, kuri visuose šio reiškinio tyrinėtojų darbuose aptinkama (Steel, 2007; Schraw, Wadkins, Olafson, 2007). Tik sąmoningas atidėliotojas nori sumažinti savo darbo atidėjimą. Polinkį atidėlioti labiausiai prognozuoja noras sumažinti atidėliojimą ( $\beta=0,535$ ,  $p<0,001$ ), neigiamos pasekmės ( $\beta=0,535$ ,  $p<0,001$ ), bendraamžių įtaka ( $\beta=0,0,168$ ,  $p<0,001$ ). Tai paaiškina net 44% ( $r^2=0,446$ ) dispersijos. Galima teigti, kad tie, kurie labiausiai atidėlioja, labiausiai nori ir sumažinti atidėliojimą. Šitie asmenys nenori atidėlioti, bet kiti faktoriai gali būti prisidedantys prie atidėliojimo, sukelia neigiamas emocijas ir pasekmes dėl atidėliojimo. Atidėliojantys individai nėra patenkinti dėl atidėliojimo, jie išgyvena neigiamas emocijas. Bendraamžių įtaka labiausiai iš visų priežasčių prognozuoja polinkį atidėlioti.

Polinkis atidėlioti susijęs su įvairiomis priežastimis: įvertinimo nerimu ( $r_s=0,183$ ,  $p<0,01$ ), bjaurėjimusi užduotimi ( $r_s=0,223$ ,  $p<0,01$ ), pasitikėjimo savimi trūkumu ( $r_s=0,164$ ,  $p<0,05$ ), tingumu ( $r_s=0,220$ ,  $p<0,01$ ), atkaklumo stoka ( $r_s=0,164$ ,  $p<0,05$ ), tendencija jaustis užverstu darbais ( $r_s=0,151$ ,  $p<0,01$ ), bendraamžių įtaka ( $r_s=0,246$ ,  $p<0,01$ ), užduoties bjaurumu ( $r_s=0,205$ ,  $p<0,01$ ). Tačiau nebūtinai tos pačios priežastys lems ir didesnę norą sumažinti atidėliojimą. Individas, kuris atidėlioja todėl, kad užduotis bjauri ar jis tingi, gali ir nenorėti sumažinti savo atidėliojimo. Taip pat, jeigu individas jaučiasi užverstas darbais, jis neturi noro sumažinti atidėliojimą. Asmuo jaučiasi apkrautas darbais. Jis gali atidėlioti ne dėlto, kad renkasi pramogą, bet dėl to, kad kitaip neišeina.

Pažymėtina, kad asmuo, turintis sunkumų priimti sprendimus ( $r_s=0,224$ ,  $p<0,01$ ) ir nesėkmės baimę ( $r_s=0,176$ ,  $p<0,01$ ), nori sumažinti atidėliojimą, bet polinkio atidėlioti gali ir nebūti. Galima teigti, kad nerimas dėl nesėkmės, sunkumai priimti sprendimus rodo, kad asmuo daug daugiau jaudinasi dėl atidėliojimo negu atidėlioja. Nesėkmės baimė taip pat rodo nerimą dėl darbo atlikimo. Gali būti, kad asmuo bijo darbą atlikti prastai, jis stengsis. Sunkumas priimti sprendimus dėl darbo gali rodyti tai, kad ilgai rinkdamasis individas nori kuo greičiau pasirinkti. Atidėdamas sprendimus, atideda ir darbo pradžią, kuri yra svarbi rašto darbams ir kursiniams.

Polinkis atidėlioti siejasi su atidėliojimo teigiamais ( $r_s=0,211$ ,  $p<0,01$ ) ir neigiamais padariniais ( $r_s=0,343$ ,  $p<0,01$ ), hedonistinėmis pasekmėmis ( $r_s=0,303$ ,  $p<0,01$ ), neigiamomis pasekmėmis ( $r_s=0,305$ ,  $p<0,01$ ), bet ne efektyviu laiko panaudojimu. Svarbi ne užduotis, bet

malonumų siekimas. Stipriausias koreliacinis ryšys su tingumu ( $r_s=0,444$ ,  $p<0,01$ ) rodo, kad siekiama malonumų, o prisiversti atlikti darbus yra sunku.

Polinkis atidėlioti reikšmingai koreliuoja su neigiamomis pasekmėmis ( $r_s=0,305$ ,  $p<0,01$ ). Atidedant darbą, pasak G. Schraw, T. Wadkins, L. Olafson (2007), suprastėja tiek gyvenimo kokybė, tiek darbo kokybė. Koreliacijos su atidėliojimo priežastimis yra gana įvairios. Stipriausias ryšys yra su priklausomybe ir pagalbos ieškojimu ( $r_s=0,373$ ,  $p<0,01$ ). Individai, kurie yra priklausomi ir ieško pagalbos, dažniau negu kiti patirs neigiamas atidėliojimo pasekmes.

Efektyvius laiko panaudojimo strategijas daugiau naudos individai, kurie linkę į perfekcionizmą ( $r_s=0,159$ ,  $p<0,05$ ), turi sunkumų priimant sprendimus ( $r_s=0,171$ ,  $p<0,05$ ), priklausomybė ir ieško pagalbos ( $r_s=0,158$ ,  $p<0,05$ ) ir nori rizikuoti ( $r_s=0,205$ ,  $p<0,01$ ). Tai rodo, kad šiuo atveju efektyviai pasinaudoti akademinio atidėliojimu įmanoma.

## **6.2. Laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo ryšiai su kitais kintamaisiais**

Tyrinėjant akademinio atidėliojimo ir laiko perspektyvos ypatumus skirtingose amžiaus ir akademinės veiklos grupėse. Šiame tyrime panašiai kaip J. F. Diaz-Morales, J. R. Ferrari ir J. R. Cohen (2008) tyrime, nerasta reikšmingų ryšių tarp amžiaus ir polinkio atidėlioti skirtingose akademinėse grupėse.

Gauti duomenys rodo, kad mokiniai ir studentai atidėlioja dėl skirtingų priežasčių, dėl to suvokia skirtingas pasekmes. Mokiniai daugiau negu studentai atidėliuoja dėl to, kad jiems reikėjo pagalbos ( $\chi^2=21,462$ ,  $p<0,001$ ), bjaurėjosi užduotimi ( $\chi^2=16,701$ ,  $p<0,001$ ), priešinosi kontrolei ( $\chi^2=11,108$ ,  $p<0,01$ ), bijojo sėkmės ( $\chi^2=8,244$ ,  $p<0,05$ ). Ir dėl to jie dažniau suvokė neigiamas atidėliojimo padarinius ( $\chi^2=45,994$ ,  $p<0,01$ ), hedonistines nesėkmes ( $\chi^2=11,697$ ,  $p<0,01$ ), bei neigiamas pasekmes ( $\chi^2=46,570$ ,  $p<0,01$ ). Mokinių mokymasis yra kitoks negu studentų mokymasis. Jis labiau nepertraukiamas ir turi griežtesnes ribas negu studentų. Gali būti, kad jie greičiau ir stipriau išgyvena dėl savo atidėliojimo.

Bakaluro studentų atidėliojimo priežastys skiriasi nuo magistro studentų. Visų pirma jiems pasireiškė didesnis nerimas dėl įvertinimo ( $\chi^2=7,651$ ,  $p<0,05$ ). Universiteto įvertinimo ir mokymosi sistema yra kitokia negu mokyklos sistema. Įvertinimas yra retesnis, bet jis tampa svarbesnis.

Bakaluro studentai bijojo nesėkmės ( $\chi^2=13,848$ ,  $p<0,01$ ). Šios akademinės veiklos grupė pasižymėjo ir didesniu perfekcionizmu ( $\chi^2=9,894$ ,  $p<0,01$ ), atidėliojimu dėl pasitikėjimo savimi trūkumo ( $\chi^2=8,101$ ,  $p<0,05$ ) ir atkaklumo stokos ( $\chi^2=6,989$ ,  $p<0,05$ ). Įvertinimo baimė,



pasitikėjimo savimi trūkumas, atkaklumo stoka, nesėkmės baimė rodytų studentų neužtikrintumą dėl savo atliekamos veiklos.

Bakalauro studentai pasižymėjo didesne negatyvia praeities LP ( $\text{Chi}=11,915$ ,  $p<0,01$ ), rodanti bakalauro studentų didesnę požiūrį į praeitį negu magistro studentų ar mokinių. Mokinių labiau išreikšta hedonistinė dabarties LP ( $\text{Chi}=10,761$ ,  $p<0,001$ ), kuri rodo didesnę malonumų siekį šioje grupėje. D'Alessio ir kolegės (2003) gavo panašius rezultatus. Jų grupėje nuo 16 -27 metų hedonistinė dabarties LP buvo didžiausia. Panaši tendencija A. Kairio (2010) tyrime: 18-34 metų pasižymėjo didesne hedonistine dabarties LP. O magistro studentams būdinga labiau išreikšta ateities LP ( $\text{Chi}=30,364$ ,  $p<0,001$ ). Šis tyrimas iš dalies panašus su A. Kairys (2010 tyrimu, kuriame vyresnio amžiaus (35-85) žmonės pasižymi labiau išreikšta ateities LP. Tą patį tvirtina D'Alessio ir kolegės (2003). Tačiau tiek darbo autorės gauti rezultatai, tiek A. Kairio iš dalies prieštarauja G. Scraw, T. Wadkins ir L. Olafson (2007) tyrimo rezultatams. Pasak jų, vyresni studentai nesugebėjo motyvuoti savęs atlikti darbo iki termino datos, nes jie pernelyg pasitikėjo savo jėgomis.

Žinoma tik tiek, kad magistro grupės studentai yra labiau motyvuoti dėl jų ateities LP. Šiame tyrime patvirtinama, kad ateities LP susijusi su geresniais pažymiais, tai rodo pasiryžimą mokytis ir dirbti. Ateities LP svarbumą vyresniame amžiuje patvirtina dauguma tyrimų (Kairys, 2010, D'Alessio ir kolegės, 2003) Iš tikrųjų, kaip rašo A. Kairys (2010), daugelio šalių tyrimai leidžia daryti prielaidą, kad galbūt ši laiko perspektyvos raida gali būti universali. Tačiau tam reiktų ilgalaikių tyrimų. Dar kiti autoriai, K. Luyckx ir kolegės (2010), pastebėjo, kad hedonistinė ir fatalistinė dabarties LP su amžiumi mažėjo, bet būtent ateities LP didėjo. Aiškinama, kad universitetas, kolegija yra vieta, kur asmuo mokomas būti vis labiau orientuotas į ateitį. Stodamas į universitetą mokinys turi pradėti planuoti veiklą, kol baigs bakalauro studijas, jis tik pradeda planuoti savo ateitį. Magistro studentai, jau renkasi studijas dėl to, kad tai naudinga karjerai.

Šitas tyrimas parodė, kad moterys pasižymi labiau išreikšta fatalistine dabarties LP ( $Z=-3,991$ ,  $p<0,01$ ), *ateities LP* ( $Z=-3,445$ ,  $p<0,01$ ). Tai vėlgi sutampa su įvairių lietuvių ir užsienio autorių tyrimų rezultatais (Kairys, 2010, D'Alessio et al, 2003; Linauskaitė, Kairys, 2009; Zimbardo, Boyd, 1999). Moterys labiau orientuotos į ateitį, turinčios bejėgišką požiūrį į dabartį.

Vyrai dažniau besipriešinantys kontrolei, rizikuojantys. Kai moterys labiau ieško pagalbos ir yra labiau priklausomos nuo kitų. Tačiau vyrai dažniau patiria neigiamus atidėliojimo padarinius. Moterys atidėliojo akademinę veiklą dėl to, kad joms reikia kitų žmonių pagalbos. O vyrai šiame tyrime labiau atidėlioja akademinę veiklą dėl to, kad priešinasi ir rizikuoja. Jiems reikalingas jaudulys, bet dėl to dažniau nei moterys patiria neigiamus atidėliojimo padarinius.

Akademinio atidėliojimo ir akademinio vidurkio sąsajos rodo, kad būtent atidėliojimo neigiami padariniai susiję su prastesniu vidurkiu ( $r_s=0,428$ ,  $p<0,001$ ) bei dažnesniu nusirašinėjimu ( $r_s=0,423$ ,  $p<0,001$ ). Neigiamos pasekmės, kaip emociniai atidėliojimo padariniai, susijusios su prastesniais pažymiais ( $r_s=0,320$ ,  $p<0,001$ ) ir dažnesniu nusirašinėjimu ( $r_s=0,320$ ,  $p<0,001$ ). Asmuo, suvokdamas neigiamus padarinius ir neigiamas pasekmes, gauna prastesnius pažymius. Tokie individai taip pat nusirašinėja dažniau negu kiti asmenys. Galima manyti, kad toks asmuo neišmoko medžiagos, už kurią turi atsiskaityti, todėl ir blogai parašo darbus. Tai tampa atidėliojimo pasekme. Prastėja vidurkis, tiek emocinė būklė. Bet kuriuo atveju, atidedant darbą, suprastėja jo kokybė. Polinkis atidėlioti susijęs su prastesniais pažymiais ( $r_s=0,161$ ,  $p<0,05$ ). Pasauliniai tyrimai patvirtina, kad atidėliodamas asmuo gali gauti prastesnius pažymius (Tice, Boumeister, 1997; Rothblum, Solomon, Surakami, 1986).

Tačiau ateities LP perspektyva susijusi su geresniais pažymiais ( $r_s=-0,365$ ,  $p<0,001$ ) ir mažesniu nusirašinėjimu ( $r_s=-0,337$ ,  $p<0,001$ ). Asmens ateities LP rodo tikslų siekiantį asmenį, kuris išnaudoja laiką efektyviai, planuoja, turi tikslus ir jų siekia. Todėl akademinėje veikloje jis gauna geresnius pažymius ir jam nereikia nusirašinėti.

Atidėliojimo priežastys: pasitikėjimo savimi trūkumas ( $r_s=0,189$ ,  $p<0,01$ ), atkaklumo stoka ( $r_s=0,184$ ,  $p<0,01$ ) yra tie faktoriai, dėl kurių gaunami prastesni pažymiai. Galima manyti, kad būtent šios priežastys susijusios su valios stoka A. Guinote (2007) rašo, kad bejėgiškumas sustiprina atidėliojimą. Vidinė stiprybė leidžia asmeniui, nors užduotis bjauri, susikaupti ir atlikti darbus.

Noras rizikuoti ( $r_s=0,244$ ,  $p<0,001$ ) ir pasipriešinimas kontrolei ( $r_s=0,200$ ,  $p<0,01$ ) rodo kad atlikti darbą reikalingas jaudulys, adrenalinas, kuris padeda atlikti akademinę veiklą. Tikėtina, kad rizikuodamas ir priešindamasis kontrolei mokinys ar studentas neįtelpa į nustatytus standartus. Individas, kuris priešinasi kontrolei dažniau nusirašo ( $r_s=0,234$ ,  $p<0,001$ ), bet tai gali vėlgi susiję su jo noru patirti jaudulį, adrenaliną.

Laiko perspektyvos, akademinio atidėliojimo skirtumai akademinėse grupėse parodo, kad mokiniai ir studentai suvokia skirtingai laiką ir atidėlioja dėl skirtingų priežasčių. Jų subrendimas ir pasiruošimas yra skirtingi. Bet kuriuo atveju, akademinis atidėliojimas yra tas reiškinys, kuris prisideda prie darbo kokybės suprastėjimo, nes yra rastos koreliacijos su prastesniais pažymiais, nusirašinėjimu.

## IŠVADOS

1. Nustatytos laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo sąsajos:
  - 1.1. Fatalistinės dabarties LP teigiamai koreliuoja su polinkiu atidėlioti akademinės užduotis ( $r_s=0,218$ ,  $p<0,01$ ), noru sumažinti atidėliojimą ( $r_s=0,144$ ,  $p<0,05$ ), atidėliojimo priežastis sieti su įvertinimo nerimu ( $r_s=0,298$ ,  $p<0,001$ ), ateities baime ( $r_s=0,278$ ,  $p<0,001$ ), užduoties bjaurumu ( $r_s=0,296$ ,  $p<0,001$ ), orientavimusi į atidėliojimo neigiamus padarinius ( $r_s=0,155$ ,  $p<0,05$ ).
  - 1.2. Labiau išreikšta negatyvios praeities LP siejasi su dažnesniu tokių atidėliojimo priežasčių įvardijimu: priklausomybės ir pagalbos ieškojimu ( $r_s=0,343$ ,  $p<0,001$ ), nesėkmės baime ( $r_s=0,348$ ,  $p<0,001$ ), užduoties bjaurumu ( $r_s=0,296$ ,  $p<0,001$ ), perfekcionizmu ( $r_s=0,293$ ,  $p<0,001$ ), įvertinimo nerimu ( $r_s=0,270$ ,  $p<0,001$ ), atidėliojimo neigiamais padariniais ( $r_s=0,156$ ,  $p<0,05$ ) ir neigiamomis pasekmėmis ( $r_s=0,154$ ,  $p<0,05$ ).
  - 1.3. Pozityvios praeities LP teigiamai siejasi su noru sumažinti atidėliojimą ( $r_s=0,200$ ,  $p<0,01$ ), tendencija jaustis užverstu darbais ( $r_s=0,249$ ,  $p<0,001$ ), įžiūrėti teigiamus atidėliojimo padarinius ( $r_s=0,150$ ,  $p<0,05$ ).
  - 1.4. Hedonistinės dabarties LP balai teigiamai koreliuoja su noru sumažinti atidėliojimą ( $r_s=0,181$ ,  $p<0,01$ ) ir įvairiomis atidėliojimo priežastimis, tokiomis kaip sunkumais priimant sprendimus ( $r_s=0,239$ ,  $p<0,01$ ), bjaurėjimusi užduotimi ( $r_s=0,225$ ,  $p<0,01$ ), tingumu ( $0,368$ ,  $p<0,001$ ), užduoties bjaurumu ( $r_s=0,286$ ,  $p<0,001$ ). Šios laiko perspektyvos išreikštumas siejasi su visomis atidėliojimo pasekmėmis: atidėliojimo teigiamais padariniais ( $r_s=0,335$ ,  $p<0,001$ ), atidėliojimo neigiamais padariniais ( $r_s=0,281$ ,  $p<0,001$ ), hedonistinėmis nesėkmėmis ( $r_s=0,372$ ,  $p<0,001$ ), neigiamomis pasekmėmis ( $r_s=0,261$ ,  $p<0,001$ ) ir efektyviu laiko panaudojimu ( $r_s=0,177$ ,  $p<0,11$ ).
  - 1.5. Ateities LP neigiamai koreliuoja su atidėliojimo priežastimis: bjaurėjimusi užduotimi ( $r_s=-0,258$ ,  $p<0,001$ ), užduoties bjaurumu ( $r_s=-0,230$ ,  $p<0,01$ ), pasipriešinimu kontrolei ( $r_s=-0,229$ ,  $p<0,01$ ), noru rizikuoti ( $r_s=-0,226$ ,  $p<0,01$ ), atidėliojimo neigiamais padariniais ( $r_s=-0,408$ ,  $p<0,001$ ), hedonistinėmis nesėkmėmis ( $r_s=-0,306$ ,  $p<0,001$ ), neigiamomis pasekmėmis ( $r_s=-0,331$ ,  $p<0,001$ ).
2. Polinkis atidėlioti susijęs su noru sumažinti atidėliojimą ( $r_s=0,567$ ,  $p<0,001$ ). Atlikta regresinė analizė rodo, kad polinkį atidėlioti geriausiai prognozuoja noras sumažinti atidėliojimą ( $\beta=0,532$ ,  $p<0,001$ ), atidėliojimo neigiami padariniai ( $\beta=0,219$ ,  $p<0,001$ ) ir siekis atidėliojimą aiškinti bendraamžių įtaka ( $\beta=0,168$ ,  $p<0,01$ ).

3. Skiriasi mokinių, bakalaurų ir magistrantų laiko perspektyvos, atidėliojimo priežasčių ir suvokiamų atidėliojimo pasekmių vertinimai:
  - 3.1. Mokiniam nustatyti aukščiausi hedonistinės *dabarties LP* ( $\text{Chi}=10,761, p<0,001$ ) įverčiai, atidėliojimo dėl *priklausomybės ir pagalbos ieškojimo* ( $\text{Chi}=21,462, p<0,001$ ), *bjaurėjimosi užduotimi* ( $\text{Chi}=16,701, p<0,001$ ), *sėkmės baimės* ( $\text{Chi}=8,244, p<0,05$ ), *pasipriešinimo kontrolei* ( $\text{Chi}=11,108, p<0,01$ ), *noro rizikuoti* ( $\text{Chi}=7,796, p<0,05$ ), *užduoties bjaurumo* ( $\text{Chi}=10,330, p<0,01$ ), *atidėliojimo neigiamų padarinių* ( $\text{Chi}=45,994, p<0,01$ ), *hedonistinių nesėkmių* ( $\text{Chi}=11,697, p<0,01$ ) ir neigiamų pasekmių ( $\text{Chi}=46,570, p<0,01$ ) įverčiai.
  - 3.2. Bakalauro pakopos studentams gauti aukščiausi *negatyvios praeities LP* ( $\text{Chi}=11,915, p<0,01$ ) ir tokių atidėliojimo priežasčių kaip *įvertinimo nerimas* ( $\text{Chi}=7,651, p<0,05$ ), *perfekcionizmas* ( $\text{Chi}=9,894, p<0,01$ ), *pasitikėjimo savimi trūkumas* ( $\text{Chi}=8,101, p<0,05$ ), *atkaklumo stoka* ( $\text{Chi}=6,989, p<0,05$ ), *nesėkmės baimė* ( $\text{Chi}=13,848, p<0,01$ ) vidurkiai.
  - 3.3. Magistro studentai pasižymėjo didžiausia *ateities laiko perspektyva* ( $\text{Chi}=30,364, p<0,001$ ), tuo tarpu visos akademinio atidėliojimo charakteristikos išreikštos mažiausiai.
4. Nustatytos lyties, akademinio vidurkio ir nusirašinėjimo sąsajos su akademinio atidėliojimu ir laiko perspektyva.
  - 4.1. Skiriasi vyrų ir moterų laiko perspektyvos ir kai kurių akademinio atidėliojimo priežasčių išreikštumas: moterims nustatyta labiau išreikšta pozityvios *praeities LP* ( $Z=-3,991, p<0,01$ ), *ateities LP* ( $Z=-3,445, p<0,01$ ), *priklausomybė ir pagalbos ieškojimas kaip atidėliojimo priežastis* ( $Z=-2,282, p<0,05$ ). Vyrų imtyje gauti aukštesni *bjaurėjimosi užduotimi* ( $Z=-2,625, p<0,01$ ), *pasipriešinimo kontrolei* ( $Z=-2,899, p<0,01$ ), *noro rizikuoti* ( $Z=-3,383, p<0,01$ ), *atidėliojimo neigiamų padarinių* ( $Z=-5,175, p<0,01$ ), *neigiamų pasekmių vidurkiai* ( $Z=-4,107, p<0,01$ ).
  - 4.2. Atidėliojimo neigiami padariniai susiję su prastesniu vidurkiu ( $r_s=0,428, p<0,001$ ) bei dažnesniu nusirašinėjimu ( $r_s=0,423, p<0,001$ ). Neigiamos pasekmės kaip emociniai atidėliojimo padariniai susiję su prastesniais pažymiais ( $r_s=0,320, p<0,001$ ) ir dažnesniu nusirašinėjimu ( $r_s=0,320, p<0,001$ ). Polinkis atidėlioti susijęs su prastesniais pažymiais ( $r_s=0,161, p<0,05$ ). Išreikšta *ateities LP* susijusi su geresniais pažymiais ( $r_s=-0,365, p<0,001$ ) ir mažesniu nusirašinėjimu ( $r_s=-0,337, p<0,001$ ).
5. Kelta hipotezė apie tikėtiną teigiamą ryšį tarp akademinio atidėliojimo ir negatyvios praeities, fatalistinės ir hedonistinės dabarties LP, bet neigiamą su ateities LP, nustatyta, kad *polinkis atidėlioti* teigiamai siejasi tik su fatalistinės *dabarties LP* ( $r_s=0,218, p<0,01$ ). Taigi, hipotezė nepasitvirtino.

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Ackerman D. S., Gross B. L. (2005) *My instructor made me do it: task characteristic of procrastination*. Journal of marketing education, Vol. 27, No. 1, p. 5-13.
2. Ackerman D. S., Gross B. L. (2007) *I can start that JME manuscript next week, can't I? The task characteristics behind why faculty procrastinate*. Journal of marketing education, Vol. 29, No. 2, p. 97-110.
3. Andriessen I., Phalet K., Lens W. (2006) *Future goal setting, task motivation and learning of minority and non-minority students in Dutch schools*. British Journal of Education Psychology. Vol. 76, p. 827-850.
4. Ariely D., Wertenbroch K. (2002) *Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment*. Psychological science, vol. 13, no. 3, p. 219-224
5. Augutinas A. (2004) *Išpažinimai*. Vinius: Ardor. p.276
6. Byrne U. (2012) *If you want something done, ask busy person*. Business Information Review, Vol 25(3). P. 190-196
7. Cook P. F. (2000) *Effects of counselors' Etiology Attributions on college students' procrastination*. Journal of counseling psychology. Vol 47, No. 3, p. 352-361
8. Cottle T. J., (1969) *Temporal correlates of the achievement value and manifest anxiety*// Journal Of Consulting and Clinical Psychology. Vol. 33, No. 5. p. 541-550
9. Čekanavičius V., Murauskas G. (2000) *Statistika I ir jos taikymai*. Vilnius
10. Čekanavičius V., Murauskas G. (2004) *Statistika II ir jos taikymai*. Vilnius.
11. D'Alessio M., Guarino A., De Paskalis V., Zimbardo P. G. (2003) *Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI) Short form: An Italian Study*. Time & Society. Vol. 12. No. 2/3, p. 333-347.
12. Diaz-morales J. F., Ferrati J. R., Cohen J. R. (2008) *Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness – eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles*. The journal of general psychology, 135 (3), p. 228-240.
13. Ely R., Mercurio A. (2010) *Time perspective and autobiographical memory: Individual and gender differences in experiencing time and remembering the past*. Time and Society 20 (3) p. 375-400
14. Erikson T. H. (2004) *Akimirkos tironija*. Tyto alba.
15. Ferrari J. R., Barnes K. L., Steel p. (2009) *Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow?* Journal of individual differences, Vol. 30(3), p. 163-168.

16. Ferrari J. R., Diaz-Morales J. F., O'callaghan J., Diaz K., Argumendo D. (2007) *Frequent behavioral delay tendencies by adults: international prevalence rates of chronic procrastination*. Journal of cross-cultural psychology, Vol. 38, No. 4, p. 458-465
17. Fleeson W., Heckhausen J. (2007) *More or less „Me“ in Past, Present, and Future: perceived lifetime personality during adulthood*. Psychology and Aging. Vol. 12, No. 1 p125-136
18. Francis-Smyth J., Robertson I. (1999) *Time – related individual differences*. Time & Society, vol. 8(2), p. 273-292.
19. Gjesme T. (1979). *Future time orientation as a function of achievement motives, ability, delay of gratification, and sex*// The Journal of psychology. No. 101, p. 173-188.
20. Gosling S.D., Rentfrow P. J., Swann W. B. Jr. (2003) *A very brief measure of the Big-Five personality domains*. Journal of research in Personality. Vol. 37, p.504-528
21. Green L. (1982) *Minority student's self – control of procrastination*. Journal of counseling psychology, Vol. 29, NO. 6, p. 636-644
22. Green M. C., Visser P. S., Tetlock P.E. (2000) *Coping with accountability Cross- Pressures: Low-effort evasive tactics and High-Effort quests for complex compromises*. Society for personality and social psychology. Vol. 26 No. 11 p. 1380-1391
23. Harber K. D., Zimbardo P.G., Boyd J.N. (2003) *Participant self-selection biases as function of individual differences in time perspective*. Basic and Applied Social Psychology. vol. 25(3), p. 255-264
24. Harris N. N., Sutton R. I. (1983) *Task procrastination in organizations: A Framework for research*. Human relations, Volume 36, Number 11, p. 987-996.
25. Hen M., Goroshit M. (2012) *Academic procrastination, Emotional Intelligence, Academic Self-Efficacy, and GPA: A Comparison Between Students with and without Learning disabilities*. Journal of Learning disabilities XX (X) p. 1-9
26. Jackson T., Fritch A., Nagaska T., Pope L. (2003) *Procrastination and perceptions of past, present, and future*. Individual differences research 1 (1) p. 17-28
27. Kairys A. (2010) *Laiko perspektyva: sąsajos su asmenybės bruožais, amžiumi ir lytimi*. Daktaro disertacija. Vilniaus universitetas.
28. Kashio M. (2012) *Time perspective and motivation in interpersonal contexts*. The Japanese psychological research. Volume 54, no. 3, p. 297-309
29. Lenings Ch. J., Burns A. M., Cooney G. (1998) *Profiles of time perspective and personality: Developmental considerations*// The Journal of Psychology. vol 132 (6) p. 629-641

30. Lens W., Paixao M. P., Herrera D., Grobler A. (2012) *Future time perspective as a motivational variable: content and extension of future goals affect the quantity and quality of motivation*. The Japanese psychological research. Volume 54, no. 3, p. 321-333
31. Liniauskaitė A. (2007) Psichologinio laiko klausimynas: psichometrinės charakteristikos. Iš *Psichologija*. Nr. 36, p. 44-59.
32. Liniauskaitė A., Kairys A. (2009) The Lithuanian Version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI). *Psichologija*. Nr. 40, p. 66-84.
33. Luyckx K., Lens W., Smits I., Goossens L. (2010) *Time perspective and identity formation: Short – term longitudinal dynamics in college students*. International Journal of behavioral development. 34 (3) p. 238-247
34. Martitinen E., Salmela-Aro K. (2012) *Personal goal orientations and subjective well-being of adolescents*. Japanese psychological research, Volume 54, no. 3, p. 263-273.
35. McMrea S. M., Liberman N., Trope Y., Sherman J. S. (2008) *Construal Level and Procrastination*. Application for psychology science. Volume 19 –Number 12 p. 1308-1314
36. Munn N. D. (1992) *The cultural anthropology of time: A critical essay*// Annual Review: Anthropology. vol. 21, p. 93-123
37. Nonis S. A., Phillhours M. J. Hudson G. I. (2006) *Where does the time go? A diary approach to business and marketing student's time use*. Journal of marketing education, Vol. 28, No. 2, p121-134.
38. Peetsma T., Schuitema J., der Veen I. (2012) *Japanese Psychological Research*. Volume 54, No. 3. P. 241-252.
39. Pierro A., Giacomantonio M., Pica G., Kruglanski A. W., Higgins E. T. (2011) *On psychology of time in action: regulatory mode orientations and procrastination*. Journal of personality and social psychology Vol. 10, No.6, p. 1317-1331
40. Platonas (1981) *Valstybė*. Vilnius: Mintis..
41. Raynor J.O. (1969) *Future time orientation and motivation of immediate activity: an elaboration of the theory of achievement motivation*. Psychology Review Vol. 76, No. 6, p.606-6010.
42. Read D. (2011) *Interpersonal dilemmas*. Human relations. 54(3) p. 1093-1117
43. Rice K. G., Neimeyer G. J., Taylor J. M. (2011) *Efficacy of coherence therapy in treatment of procrastination and perfectionism*. Counseling outcome and research and evaluation 2(2) p. 126-136
44. Rice K. G., Richardson C. M. E., Clark D. (2012) *Perfectionism, procrastination, and psychological distress*. Journal of counseling psychology Vol. 59, No. 2, p. 288-302

45. Rothblum E. D. Scoring PASS. Žiūrėta [2013 03 06] <http://www-rohan.sdsu.edu/~rothblum/research.htm>
46. Rothblum E. D., Solomon L. J. Surakami J. *Affective, Cognitive, and Behavioral differences between high and low procrastinators*. Journal of counseling psychology. Vol. 33. No. 4.p. 387-394.
47. Schraw G., Wadkins T., Olafson L. (2007) *Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination*. Journal of educational psychology, Vol. 99, No. 1, p. 12-25
48. Seijts G. H. (1998) *The importance of future time perspective in theories of work motivation*. The Journal of Psychology. Vol. 132 (3), p. 154-168
49. Shirai T. (2012) *Editorial: time perspective in learning, developmental, and interpersonal contexts*. The japonese psychologial research. Volume 54, no. 3, p. 225-228
50. Shoham- Salamon V., Avner R., Neehman R. (1989) *You Changed if You Do and Changed if You Don't : Mechanisms Underlying Paradoxical Interventions*. Journal of Counseling and Clinical Psychology. Vol. 57, No. 5, p. 590-598
51. Solomon L. J., Rothblum E. D. (1984) *Academic procrastination: Frequency and cognitive – behavioral correlates*. Journal of counseling psychology. Vol. 31. No. 4.p. 503-509
52. Steel P. (2007) *The nature of procrastination: A meta-analitic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. Psychological Buletin, Vol. 133, No. 1, p. 65-94
53. Taber B. J. (2012) *Time perspective and career decision-making difficulties in Adults*. Journal career assesment, 00(0) p. 1-10.
54. Tice D. M., Baumeister R. F. (1997) *Longitudinal study of procrastination, perfomance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling*. Psychological sciene Vol. 8 No. 6, p. 454-458
55. Ubavičiūtė R. (2012) *Studentų akademinio atidėliojimo ypatumų ir laiko perspektyvos sąsajos*. Klaipėdos universitetas.
56. van Beek W., Berghuis H., Kerkhof A., Beekman D. (2010) *Time perspective, personality and psychopathology: Zimbardo's time perspective inventory in psychiatry*. Time and Society 20 (3) p. 364-374
57. Wells M. Y. (2010) *Time management for preclinical safety professionals*. Taxiologic Pathalogy. 38 p. 675-680
58. Wolters C. A. (2003) *Understanding procrastination from self-regulated learning perspective*. Journal of educational psychology. Vol. 95, No 1. P. 179-187
59. Zimbardo P. G., Boyd J. B. (1997) *Constructing Time After Death: The Transcendental-future Time Perspspective*. Time & Society Vol. 6, p.35-54.



60. Zimbardo P. G., Boyd J. N. (2008) *The Time paradox*. New York: Free press,
61. Zimbardo P.G., Boyd J. B. (1999) *Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 77, No. 6, 1271-1288.

## SANTRAUKA

Gerda Tėvelytė. Mokinių ir studentų laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo sąsajos. Magistro darbas. Mokslinis vadovas: prof. Dr. A. Liniauskaitė. Klaipėdos universitetas. Pedagogikos fakultetas. Psichologijos katedra. – Klaipėda, 2013.

*Raktiniai žodžiai: laiko perspektyva, akademinis atidėliojimas*

Tyrimo tikslas: nustatyti ryšius tarp laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo skirtingose akademinėse grupėse.

Tyrimo dalyvavo 221 Klaipėdos universiteto studentai ir įvairių mokyklų mokiniai. Iš jų 51 vyras, 169 moterys. Mokinių 74, bakalauro studentų 92, magistro studentai 55. Tyrimo dalyvių amžius nuo 16 iki 52 metų. Tyrimo metu naudoti metodai: laiko perspektyvai nustatyti Zimbardo laiko perspektyvos klausimynas (ZTPI), akademiniam atidėliojimo polinkiui ir priežastims tirti: atidėliojimo įvertinimo skalė studentams (PASS). Atidėliojimo pasekmėms skirtas suvokiamų atidėliojimo pasekmių klausimynas (SAPK).

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad polinkį atidėlioti geriausiai prognozuoja noras sumažinti atidėliojimą, atidėliojimo neigiami padariniai, bendraamžių įtaka. Atrasta, kad dabarties fatalistinė LP didesni balų įverčiai nurodo didesnę polinkį atidėlioti, bei didesnę norą jį sumažinti. Atrasta, kad dabarties hedonistinė LP priežastys yra labai įvairios ir jos išreikštumas siejasi su beveik visomis atidėliojimo priežastimis ir pasekmėmis.

Taip pat atrasta, kad mokiniai, bakalauro, magistro studentai atidėlioja dėl skirtingų priežasčių ir dėl to patiria skirtingas pasekmes. Mokiniai ir studentai skiriasi ir laiko perspektyvos išraiška. Magistro studentai labiausiai pasižymėjo ateities LP, kai mokiniai dabarties hedonistine LP, o bakalauro studentai praeities negatyvia LP. Mokiniai pasižymėjo šiomis atidėliojimo priežastimis: priklausomybe ir pagalbos ieškojimu, bjaurėjimusi užduotimi, sėkmės baime, noru rizikuoti, pasipriešinimu kontrolei, užduoties bjaurumu, atidėliojimo neigiamais padariniais ir neigiamomis pasekmėmis, hedonistinėmis nesėkmėmis. Bakalauro studentai labiau atidėlijo dėl įvertinimo nerimo, perfekcionizmo, pasitikėjimo savimi trūkumo, atkaklumo stokos, nesėkmės baimės.

## SUMMARY

Gerda Tėvelytė. Time perspective and academic procrastination peculiarities of students in school and university: master thesis. Adviser: prof. Dr. A. Liniauskaite. University of Klaipėda. Faculty of pedagogy. Psychology department. Klaipėda, 2013

*Key words: time perspective, academic procrastination*

In this survey participated 221 students of Klaipėda university and students (11, 12 grade) from various schools. There was 51 men and 169 women in survey. Students in school - 74, students of bachelor degree – 92, students of master degree -55. Age of participants is from 16 till 52. We used to analyse this topic: time perspective – Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), academic procrastination we used Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) and Questionnaire of perceived procrastination consequences,

In this survey was find that self- reported procrastination was predictive by desire to reduce procrastination, negative consequence of procrastination and peer influence. It was found that present fatalistic time perspective is related that people procrastinate more and they want to reduce it. Hedonistic time perspective is related to various procrastination reasons, which assert in various academic consequences.

Also found that students in school and university procrastinate because of different reasons and they perceive different consequences. Students in school and university differ their time perspective orientation. Master students had higher future time perspective, when students in was more hedonistic time perspective. Bachelor students was more orientated in past negative time perspective. Students in school procrastinate more of this reasons: dependency and help seeking, aversiveness of task and low frustration task, fear of success, risk-taking, rebellion against control, aversiveness of task, negative and positive ravage of procrastination, hedonistic consequences. Bachelor students procrastinated more because of evaluation anxiety, perfectionism, lack of self-confidence, lack of assertion, fear of failure.

## **PRIEDAI**

## 1 priedas. Leidimai

Dear Mis Esther Rothblum,

I'm Gerda Tėvelytė, last year master student in Klaipėda University, Lithuania. I am planning to do reaseach on procrastination and time perspective. I am interested in the search of connections between time perspective and procrastination. Therefore I am asking for permission to use the Lithuanian version of Procrastination Assessment Scale for Students in this research.

Sincerely,  
Gerda Tėvelytė,  
Klaipeda University,  
Lithuania

**Esther Rothblum** <erothblu@mail.sdsu.edu>

aus. 23  
d.

Hi Gerda,

That sounds great. You can also the PASS, scoring instructions, and related articles near the bottom of the Research page of my website, which is:

<http://www-rohan.sdsu.edu/~rothblum/>

Warm regards, Esther

Sveika, Gerda,

mano sudarytu klausimynu gali naudotis.

Būtų įdomu sužinoti kaip tiksliai skamba tavo magistrinio tema ir kas tavo darbo vadovas.

Sėkmės rašant!

Renata

## 2 priedas. Klausimynas

Šis klausimynas skirtas mokiniams. Ties PASS klausimynu buvo atliktos modifikacijos, kurios padėtų geriau suprasti aukštesniųjų klasių mokiniai.

Gerb. respondente,

aš esu Gerda Tėvelytė Klaipėdos universiteto II kurso pedagoginės psichologijos magistro studentė. Mano baigiamojo darbo tikslas nustatyti mokinių ir studentų atidėliojimo ir laiko perspektyvos sąsajas. Prašau Jūsų nuoširdžiai atsakyti į žemiau pateiktus klausimus. Klausimynas - anoniminis, visi atsakymai bus naudojami apibendrintai ir tik mokymosi tikslais.

Jei turite klausimų, ar norite sužinoti tyrimo rezultatus, rašykite el.paštu: [tevelyte.gerda@gmail.com](mailto:tevelyte.gerda@gmail.com)

Dėkoju už atsakymus!

**Perskaitykite kiekvieną teiginį ir kuo nuoširdžiau atsakykite į klausimą: “Ar tai Jums būdinga, arba tinka?” Naudodamiesi skale, pažymėkite atitinkamą langelį. Atsakykite į VISUS klausimus.**

	Visai		Neutralu		Labai
	1	2	3	4	5
1. Manau, kad linksmai leisti laiką su draugais yra vienas iš svarbių gyvenimo malonumų.					
2. Iš vaikystės pažįstami vaizdai, garsai, kvapai dažnai sukelia malonius prisiminimus.					
3. Mano gyvenime daug ką lemia likimas.					
4. Dažnai mąstau, ką gyvenime reikėjo atlikti kitaip.					
5. Mano sprendimams daro įtaką mane supantys žmonės ir aplinkybės.					
6. Manau, kad žmogus kas rytą privalo susiplanuoti dieną.					
7. Man malonu galvoti apie savo praeitį.					
8. Veikiu impulsyviai.					
9. Jei kas nors nepadaroma laiku, aš dėl to nesijaudinu.					
10. Ko nors siekdamas (-a), išsikeliu tikslus ir apmąstau konkrečias priemones jiems pasiekti.					
11. Apskritai, iš savo praeities aš prisimenu daugiau gero nei blogo.					
12. Klausydamasis (-si) savo mėgstamos muzikos, dažnai prarandu laiko jausmą.					
13. Man svarbiau užbaigti visus darbus, kuriuos esu pažadėjęs (-usi) atiduoti rytojaus dieną ir kuriuos privalau atlikti šiandien, nei pramogos šį vakarą					
14. Vis vien bus taip, kaip lemta, todėl visai nesvarbu, kaip aš pasielsiu.					
15. Man patinka klausytis pasakojimų apie senus gerus laikus.					
16. Niekaip negaliu užmiršti skausmingų praeities išgyvenimų.					
17. Stengiuosi pasiimti iš gyvenimo viską, gyventi šia diena.					
18. Susikremtu, kai vėluoju į susitikimus.					

19. Jei galėčiau, norėčiau nugyventi kiekvieną gyvenimo dieną taip, lyg ji būtų paskutinė.				
20. Mano mintyse lengvai iškyla malonūs gerų laikų prisiminimai				
21. Įsipareigojimus draugams ir vyresnybei vykdu laiku.				
22. Praeityje teko daug kartų būti užgauliojamam ir atstumtam				
23. Priimu sprendimus pagautas (-a) akimirkos nuotaikos.				
24. Kiekvieną dieną aš priimu tokią, kokia ji yra, nesistengiu jos planuoti.				
25. Su praeitimi susiję per daug nemalonių prisiminimų, todėl esu linkęs (-usi) apie juos negalvoti.				
26. Svarbu, kad mano gyvenime būtų malonaus jaudulio.				
27. Praeityje padariau klaidų, kurias, jei galėčiau, labai norėčiau atitaisyti.				
28. Manau, kad svarbiau mėgautis tuo, ką darai, nei laiku baigti darbus.				
29. Ilgiuosi savo vaikystės.				
30. Prieš apsisprendamas (-a) aš pasveriu visus už ir prieš.				
31. Rizikavimas neleidžia mano gyvenimui tapti nuobodžiam.				
32. Man svarbiau mėgautis pačiu gyvenimu, o ne susitelkti tik ties jo tikslais.				
33. Retai kada viskas klostosi, kaip aš tikiuosi.				
34. Man sunku pamiršti nemalonus vaizdus iš savo jaunystės.				
35. Veikla nustoja man teikti malonumą, jei tenka galvoti apie tikslus, pasekmes ir praktinius rezultatus.				
36. Netgi tada, kai džiaugiuosi dabartimi, esu linkęs (-usi) tai lyginti su panašiais praeities patyrimais.				
37. Neįmanoma numatyti ateities, nes viskas labai kinta.				
38. Mano gyvenimą valdo jėgos, kurių aš negaliu paveikti.				
39. Nėra prasmės jaudintis dėl ateities, nes aš niekaip negaliu jos pakeisti.				
40. Aš užbaigiu darbus laiku, nes dirbu planingai.				
41. Pastebiu, kad prarandu susidomėjimą pokalbiu, kai kas nors iš mano šeimos ima pasakoti apie tai, kas buvo anksčiau.				
42. Rizikuoju, kad suteikčiau savo gyvenimui aštrumo ir jaudulio.				
43. Sudarinėju sąrašus darbų, kuriuos reikia atlikti				
44. Dažnai labiau vadovaujuosi širdimi nei protu.				
45. Galiu atsispirti pagundoms, kai žinau, kad laukia darbai.				
46. Aš greitai pasiduodu jaudinančio momento įtaigai.				
47. Šiandien gyvenimas per daug sudėtingas, aš mieliau rinkčiau paprastesnį gyvenimą praeityje.				
48. Man labiau patinka spontaniški, negu lengvai nuspėjami draugai.				
49. Mėgstu reguliariai kartojamus šeimos ritualus ir tradicijas.				
50. Aš galvoju apie blogus dalykus, kurie man nutiko praeityje.				
51. Aš tęsiu netgi sunkias ir neįdomias užduotis, jei tik jos padės man judėti į priekį.				
52. Geriau išleisti uždirbtus pinigus šiandienos malonumams, nei taupyti juos saugesniam rytojui.				
53. Dažnai sėkmė lemia daugiau, negu sunkus darbas.				
54. Mąstau apie buvusias geras progas, kurių neišnaudojau savo				

gyvenime					
55. Man patinka, kai mano artimi santykiai kupini aistros.					
56. Laikaisi nuomonės, kad „darbas ne vilkas, į mišką nepabėgs“.					



Toliau pamatysite surašytas šešias skirtingas akademines veiklas. Šalia kiekvienos veiklos rasite tris klausimus. Pirmame klausime pažymėkite, kaip dažnai laukiate, atidėliojate iki paskutinės minutės, kol atliekate šią veiklą. Antrame klausime pažymėkite laipsnį, kuriuo jaučiate, kad šis atidėliojimas sukelia Jums neigiamas emocijas, psichologinį diskomfortą. Trečiame klausime pažymėkite laipsnį, kuriuo norite sumažinti tendenciją atidėlioti šią veiklą.

### I. Projekto rašymas (didelės apimties ilgalaikės užduoties atlikimas)

1. Koku laipsniu atidėliojate šią veiklą?

Niekada Neatidėliuju	Beveik niekada neatidėliuju	Kartais atidėliuju	Beveik visada atidėliuju	Visada atidėliuju
1	2	3	4	5

2. Koku laipsniu šios veiklos atidėliojimas sukelia Jums neigiamų emocijų?

Nesukelia jokių neigiamų emocijų	Beveik nesukelia neigiamų emocijų	Kartais sukelia neigiamų emocijų	Beveik visada sukelia neigiamų emocijų	Visada sukelia neigiamų emocijų
1	2	3	4	5

3. Koku laipsniu norėtumėte sumažinti šios veiklos atidėliojimą?

Nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimo	Beveik norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimo	Vidutiniškai norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimą	Daugeliu atveju norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimą	Labai norėčiau visais atvejais sumažinti šios veiklos atidėliojimą
1	2	3	4	5

### II. Mokymasis egzaminams, kontroliniams

4. Koku laipsniu atidėliojate šią veiklą?

Niekada Neatidėliuju	Beveik niekada neatidėliuju	Kartais atidėliuju	Beveik visada atidėliuju	Visada atidėliuju
1	2	3	4	5

5. Koku laipsniu šios veiklos atidėliojimas sukelia Jums neigiamų emocijų?

Nesukelia jokių neigiamų emocijų	Beveik nesukelia neigiamų emocijų	Kartais sukelia neigiamų emocijų	Beveik visada sukelia neigiamų emocijų	Visada sukelia neigiamų emocijų
1	2	3	4	5

6. Koku laipsniu norėtumėte sumažinti šios veiklos atidėliojimą?

Nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimo	Beveik norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimo	Vidutiniškai norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimą	Daugeliu atveju norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimą	Labai norėčiau visais atvejais sumažinti šios veiklos atidėliojimą
1	2	3	4	5

### III. Užduotos savaitinės medžiagos pamokoms skaitymas, namų darbų darymas

7. Koku laipsniu atidėliojate šią veiklą?

Niekada Neatidėliuju	Beveik niekada neatidėliuju	Kartais atidėliuju	Beveik visada atidėliuju	Visada atidėliuju
1	2	3	4	5

8. Koku laipsniu šios veiklos atidėliojimas sukelia Jums neigiamų emocijų?

Nesukelia jokių neigiamų emocijų	Beveik nesukelia neigiamų emocijų	Kartais sukelia neigiamų emocijų	Beveik visada sukelia neigiamų emocijų	Visada sukelia neigiamų emocijų
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

9. Koku laipsniu norėtumėte sumažinti šios veiklos atidėlojimą?

Nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimo	Beveik nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimo	Vidutiniškai norėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimą	Daugeliu atveju norėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimą	Labai norėčiau visais atvejais sumažinti šios veiklos atidėlojimą
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**IV. Administracinių akademinų reikalų tvarkymas: dalykų pasirinkimas, mokinio pažymėjimo gavimas, knygų į biblioteką gražinimas, įvairių formų užpildymas ir kt.**

10. Koku laipsniu atidėlojate šią veiklą?

Niekada Neatidėloju	Beveik niekada neatidėloju	Kartais atidėloju	Beveik visada atidėloju	Visada atidėloju
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

11. Koku laipsniu šios veiklos atidėlojimas sukelia Jums neigiamų emocijų?

Nesukelia jokių neigiamų emocijų	Beveik nesukelia neigiamų emocijų	Kartais sukelia neigiamų emocijų	Beveik visada sukelia neigiamų emocijų	Visada sukelia neigiamų emocijų
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

12. Koku laipsniu norėtumėte sumažinti šios veiklos atidėlojimą?

Nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimo	Beveik nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimo	Vidutiniškai norėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimą	Daugeliu atveju norėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimą	Labai norėčiau visais atvejais sumažinti šios veiklos atidėlojimą
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**V. Lankomumas: pamokų lankymas, susitikimas su mokytojais papildomai mokytis, susitikimas su repetitorium ir pan.**

13. Koku laipsniu atidėlojate šią veiklą?

Niekada Neatidėloju	Beveik niekada neatidėloju	Kartais atidėloju	Beveik visada atidėloju	Visada atidėloju
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

14. Koku laipsniu šios veiklos atidėlojimas sukelia Jums neigiamų emocijų?

Nesukelia jokių neigiamų emocijų	Beveik nesukelia neigiamų emocijų	Kartais sukelia neigiamų emocijų	Beveik visada sukelia neigiamų emocijų	Visada sukelia neigiamų emocijų
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

15. Koku laipsniu norėtumėte sumažinti šios veiklos atidėlojimą?

Nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimo	Beveik nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimo	Vidutiniškai norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimą	Daugeliu atveju norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimą	Labai norėčiau visais atvejais sumažinti šios veiklos atidėliojimą
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**VI. Kita su mokykla susijusi veikla: dalyvavimas mokyklos renginiuose, įvairių įsipareigojimų klasės draugams ar mokyklos darbuotojams atlikimas, bendras mokymosi organizavimas ir kt.**

16. Koku laipsniu atidėliojate šią veiklą?

Niekada Neatidėliuju	Beveik niekada neatidėliuju	Kartais atidėliuju	Beveik visada atidėliuju	Visada atidėliuju
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

17. Koku laipsniu šios veiklos atidėliojimas sukelia Jums neigiamų emocijų?

Nesukelia jokių neigiamų emocijų	Beveik nesukelia neigiamų emocijų	Kartais sukelia neigiamų emocijų	Beveik visada sukelia neigiamų emocijų	Visada sukelia neigiamų emocijų
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

18. Koku laipsniu norėtumėte sumažinti šios veiklos atidėliojimą?

Nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimo	Beveik nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimo	Šiek tiek norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimą	Daugeliu atveju norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimą	Labai norėčiau visais atvejais sumažinti šios veiklos atidėliojimą
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Prisiminkite paskutinį kartą, kada Jums nutiko aprašytoji arba panaši situacija. Jei tokios situacijos nebuvo, įsivaizduokite šią situaciją: *Semestro (trimestro) pabaiga, netrukus reikia pristatyti parašytą rašto darbą, kuris buvo užduotas semestro (trimestro) pradžioje. Jūs dar nepradėjote jo rašyti.* Toliau rasite surašytas priežastis, kodėl Jūs vis atidėliojote šios užduoties atlikimą. Įvertinkite kiekvieną iš priežasčių penkiabalėje Likerio skalėje pagal tai, kaip gerai ji atspindi, kodėl Jūs tuo metu atidėliojote kursinio darbo rašymą. Prašome įrašyti skaičių kairėje prie kiekvienos priežasties.

Skalė:

Visai atspindi, kodėl aš atidėliojau	Šiek tiek atspindi, kodėl aš atidėliojau	Vidutiniškai atspindi, kodėl aš atidėliojau	Didele dalimi atspindi, kodėl aš atidėliojau	Labai atspindi, kodėl aš atidėliojau
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

	19. Jūs nerimavote, kad mokytojui nepatiks Jūsų darbas.
	20. Jums buvo sunku apsispręsti, ką įtraukti į rašto darbą, o ko - ne.
	21. Jūs laukėte, kol mokslo draugas parašys savąjį darbą, kad galėtumėte duoti Jums naudingų patarimų.
	22. Jūs turėjote padaryti labai daug kitų dalykų.
	23. Jums reikėjo, kad mokytojas suteiktų Jums tam tikros informacijos, bet nediršote jo klausti.
	24. Jūs nerimavote, kad galite gauti blogą pažymį.
	25. Jūs piktino, kad turėjote daryti tai, ką liepė kiti žmonės.
	26. Jūs manėte, kad per mažai žinote, kad galėtumėte parašyti rašto darbą.
	27. Jums labai nepatiko rašto darbo rašymas.
	28. Jūs jautėtės labai apkrautas dėl šios užduoties.
	29. Jums buvo sunku prašyti informacijos iš kitų žmonių.
	30. Jūs laukėte to malonaus jaudulio, kuris turėjo kilti atliekant šią užduotį paskutinę minutę.
	31. Jūs niekaip negalėjote pasirinkti vienos iš daugelio temų.
	32. Jūs jaudinotės, kad jei gerai parašysite rašto darbą, Jūsų bendramoksliai Jumis pasipiktins.
	33. Jūs nepasitikėjote savo jėgomis, kad galite gerai parašyti šį darbą.
	34. Jūs neturėjote pakankamai energijos pradėti užduotį.
	35. Jums trukdė jausmas, kad tiesiog per ilgai užtrunka parašyti rašto darbą.
	36. Jums patiko iššūkis laukti iki galutinio užduoties atlikimo termino.
	37. Jūs žinojote, kad Jūsų bendramoksliai taip pat dar nepradėjo rašto darbo.

38.	Jūs žeidžia, kai kas nors Jums nustato darbų atlikimo galutinius terminus.
39.	Jūs nerimavote, kad nepateisinsite savo paties lūkesčių.
40.	Jūs jaudinotės, kad jei gausite gerą pažymį, ateityje žmonės dės į Jus dideles viltis.
41.	Jūs laukėte kol mokytojas suteiks Jums daugiau informacijos apie darbą.
42.	Jūs nustatėte sau labai aukštus standartus ir bijojote, kad Jums nepavyks jų pasiekti.
43.	Jūs tiesiog tingėjote rašyti rašto darbą.
44.	Jūsų draugai Jus spaudė daryti kitus dalykus.

**Atidžiai perskaitykite žemiau esančius teiginius, susijusius su Jūsų mokymusi ir įvertinkite, kiek dažnai minimi dalykai įvyko per paskutinius metus.**

		Niekada taip nebuvo įvykę	Yra įvykę vieną ar du kartus	Yra įvykę kelis kartus	Dažnai taip įvyksta	Taip bū- visada a- beveik visada
1	Pavėlavau atiduoti rašto darbą laiku.	1	2	3	4	
2	Artėjant rašto darbo atlikimo terminui, geriau susikoncentravau į užduotį.	1	2	3	4	
3	Sąmoningai pasirinkau mažiau svarbias pamokų užduotis atlikti vėliau, todėl galėjau imtis svarbesnių.	1	2	3	4	
4	Pamokų užduotys, kurias atidėliau atlikti, buvo įvertintos nuo 8 iki 10.	1	2	3	4	
5	Pamokų užduotys, kurias atidėliau atlikti, buvo įvertintos nuo 5 iki 7.	1	2	3	4	
6	Kadangi vėlavau atlikti pamokų užduotis, jų neužskaitė išvis.	1	2	3	4	
7	Atidėjęs (-usi) pamokų užduoties atlikimą vėlesniam laikui, pajutau jėgų antplūdį, kai ėmė artėti atidėtos užduoties atlikimo terminas.	1	2	3	4	
8	Kontrolinis, kuriam ruošiausi "paskutinę minutę", buvo įvertintas nuo 8 iki 10	1	2	3	4	
9	Kontrolinis, kuriam ruošiausi "paskutinę minutę", buvo įvertintas nuo 5 iki 7	1	2	3	4	
10	Neįskaitė kontrolinio, nes ruošiausi jam „paskutinę minutę“.	1	2	3	4	
11	Atidėjęs (-usi) pamokų užduoties atlikimą vėlesniam laikui, tiesiog maloniai praleidau laiką.	1	2	3	4	
12	Neperskaičiau reikalingos mokomosios medžiagos užsiėmimams (pamokoms ir pan.).	1	2	3	4	
13	Atidėjęs(-usi) pamokos užduoties atlikimą vėlesniam laikui, sužinojau naujos informacijos, padėjusios atlikti tą užduotį.	1	2	3	4	
14	Atlikdamas(-a) pamokos užduotis, artėjant terminui, atlikau jas kūrybingiau.	1	2	3	4	
15	Labiau patinkančias pamokos užduotis atlikau anksčiau, nei tas, kurios man nepatiko.	1	2	3	4	
16	Atidėjęs(-usi) pamokos užduoties atlikimą, geriau įsigilinau į pačią užduotį.	1	2	3	4	
17	Atidėjęs(-usi) svarbios pamokos užduoties atlikimą, nebegalėjau susikoncentruoti į kitas užduotis.	1	2	3	4	
18	Pavėlavau grąžinti knygas į biblioteką laiku.	1	2	3	4	
19	Kadangi atidėliau man pavestas grupinio darbo užduotis, sutrukdžiau sėkmingai dirbti ir kitiems mokiniams.	1	2	3	4	69
20	Atidėjęs(-usi) pamokos užduotis vėlesniam laikui, galėjau atlikti svarbias ne mokymosi užduotis.	1	2	3	4	

21	Atidėjęs(-usi) pamokos užduoties atlikimą, turėjau daugiau laisvalaikio.	1	2	3	4
22	Kadangi neatlikau pamokos užduoties laiku, patyriau gėdą, kaltę ar kitus nemalonus jausmus	1	2	3	4
23	Kadangi neatlikau pamokos užduoties laiku, susilaukiau priekaištų iš mokytojo.	12	2	3	4

**Į tolimesnius klausimus atsakykite apveddami vieną iš variantų ir/ar įrašydami atsakymą.**

**1. Jūsų lytis:**

1. Vyras
2. Moteris

**2. Jūsų amžius (įrašykite):** \_\_\_\_\_

**3. Mokymosi vieta (įrašykite):** \_\_\_\_\_

**4. Kelintoje klasėje mokotės (įrašykite):** \_\_\_\_\_

**5. Jūsų norima specialybė (įrašykite):** \_\_\_\_\_

**6. Koks Jūsų praeito semestro (trimestro) vidurkis:**

1. Nuo 10 iki 9.0
2. Nuo 8.9 iki 7.0
3. Nuo 6.9 iki 6.0
4. Nuo 5.9 iki 5.0
5. Nuo 4.9 iki 4.0

**7. Koku pažymiu buvo įvertintas Jūsų paskutinis rašto darbas? (įrašykite skaičių):** \_\_\_\_\_

**8. Ar turite/turėjote neatsiskaitytų užduočių šiais mokslo metais? Jei taip, tai kiek?**

1. Turiu (įrašykite skaičių): \_\_\_\_
2. Neturiu

**9. Koks buvo Jūsų lankomumas praeitą semestrą (trimestrą)?**

1. Niekada nepraleidau pamokų
2. Esu praleidęs(-usi) pamokas kelis kartus, bet tik dėl pateisinamų priežasčių (liga, nelaimės, išskirtinės šeimos aplinkybės)
3. Esu praleidęs(-usi) pamokas kelis kartus, neturėdamas(-a) pateisinamų priežasčių (liga, nelaimės, išskirtinės šeimos aplinkybės)
4. Dažnai praleidžiu pamokas, bet tik dėl pateisinamų priežasčių (liga, nelaimės, išskirtinės šeimos aplinkybės)
5. Dažnai praleidžiu pamokas, neturėdamas(-a) pateisinamų priežasčių (liga, nelaimės, išskirtinės šeimos aplinkybės)

**10. Ar nusirašinėjote per kontrolinius darbus ir kitus atsiskaitymus, per praeitą semestrą (trimestrą)? Jei taip, kiek dažnai?**

1. Niekada nenusirašinėjau
2. Esu nusirašęs(-iusi) vieną ar du kartus
3. Esu nusirašęs(-iusi) kelis kartus
4. Dažnai nusirašiau
5. Visada arba beveik visada nusirašau

*Šis klausimynas skirtas studentams:*

Gerb. respondente,

aš esu Gerda Tėvelytė Klaipėdos universiteto II kurso pedagoginės psichologijos magistro studentė. Mano baigiamojo darbo tikslas nustatyti mokinių ir studentų atidėliojimo ypatumų ir laiko perspektyvos sąsajas. Prašau Jūsų nuoširdžiai atsakyti į žemiau pateiktus klausimus. Klausimynas anoniminis, visi atsakymai bus naudojami apibendrintai ir tik mokymosi tikslais.

Jei turite klausimų, ar norite sužinoti tyrimo rezultatus, rašykite el.paštu: [tevelyte.gerda@gmail.com](mailto:tevelyte.gerda@gmail.com)

Dėkoju už atsakymus!

**Perskaitykite kiekvieną teiginį ir kuo nuoširdžiau atsakykite į klausimą: “Ar tai Jums būdinga, arba tinka?” Naudodamiesi skale, pažymėkite atitinkamą langelį. Atsakykite į VISUS klausimus.**

	Visai		Neutralu		Labai
	1	2	3	4	5
1. Manau, kad linksmai leisti laiką su draugais yra vienas iš svarbių gyvenimo malonumų.					
2. Iš vaikystės pažįstami vaizdai, garsai, kvapai dažnai sukelia malonius prisiminimus.					
3. Mano gyvenime daug ką lemia likimas.					
4. Dažnai mąstau, ką gyvenime reikėjo atlikti kitaip.					
5. Mano sprendimams daro įtaką mane supantys žmonės ir aplinkybės.					
6. Manau, kad žmogus kas rytą privalo susiplanuoti dieną.					
7. Man malonu galvoti apie savo praeitį.					
8. Veikiu impulsyviai.					
9. Jei kas nors nepadaroma laiku, aš dėl to nesijaudinu.					
10. Ko nors siekdamas (-a), išsikeliu tikslus ir apmąstau konkrečias priemones jiems pasiekti.					
11. Apskritai, iš savo praeities aš prisimenu daugiau gero nei blogo.					
12. Klausydamasis (-si) savo mėgstamos muzikos, dažnai prarandu laiko jausmą.					
13. Man svarbiau užbaigti visus darbus, kuriuos esu pažadėjęs (-usi) atiduoti rytojaus dieną ir kuriuos privalau atlikti šiandien, nei pramogos šį vakarą					
14. Vis vien bus taip, kaip lemta, todėl visai nesvarbu, kaip aš pasielgsiu.					
15. Man patinka klausytis pasakojimų apie senus gerus laikus.					
16. Niekaip negaliu užmiršti skausmingų praeities išgyvenimų.					
17. Stengiuosi pasiimti iš gyvenimo viską, gyventi šia diena.					
18. Susikremtu, kai vėluoju į susitikimus.					
19. Jei galėčiau, norėčiau nugyventi kiekvieną gyvenimo dieną taip, lyg ji būtų paskutinė.					
20. Mano mintyse lengvai iškyla malonūs gerų laikų prisiminimai					
21. Įsipareigojimus draugams ir vyresnybei vykdu laiku.					
22. Praeityje teko daug kartų būti užgauliojamam ir atstumtam					
23. Priimu sprendimus pagautas (-a) akimirkos nuotaikos.					
24. Kiekvieną dieną aš priimu tokią, kokia ji yra, nesistengiu jos planuoti.					
25. Su praeitimi susiję per daug nemalonių prisiminimų, todėl esu linkęs (-usi) apie juos negalvoti.					
26. Svarbu, kad mano gyvenime būtų malonaus jaudulio.					
27. Praeityje padariau klaidų, kurias, jei galėčiau, labai norėčiau atitaisyti.					
28. Manau, kad svarbiau mėgautis tuo, ką darai, nei laiku baigti darbus.					

29. Ilgiuosi savo vaikystės.				
30. Prieš apsisprendamas (-a) aš pasveriu visus už ir prieš.				
31. Rizikavimas neleidžia mano gyvenimui tapti nuobodžiam.				
32. Man svarbiau mėgautis pačiu gyvenimu, o ne susitelkti tik ties jo tikslais.				
33. Retai kada viskas klostosi, kaip aš tikiuosi.				
34. Man sunku pamiršti nemalonius vaizdus iš savo jaunystės.				
35. Veikla nustoja man teikti malonumą, jei tenka galvoti apie tikslus, pasekmes ir praktinius rezultatus.				
36. Netgi tada, kai džiaugiuosi dabartimi, esu linkęs (-usi) tai lyginti su panašiais praeities patyrimais.				
37. Neįmanoma numatyti ateities, nes viskas labai kinta.				
38. Mano gyvenimą valdo jėgos, kurių aš negaliu paveikti.				
39. Nėra prasmės jaudintis dėl ateities, nes aš niekaip negaliu jos pakeisti.				
40. Aš užbaigiu darbus laiku, nes dirbu planingai.				
41. Pastebiu, kad prarandu susidomėjimą pokalbiu, kai kas nors iš mano šeimos ima pasakoti apie tai, kas buvo anksčiau.				
42. Rizikuoju, kad suteikčiau savo gyvenimui aštrumo ir jaudulio.				
43. Sudarinėju sąrašus darbų, kuriuos reikia atlikti				
44. Dažnai labiau vadovaujuosi širdimi nei protu.				
45. Galiu atsispirti pagundoms, kai žinau, kad laukia darbai.				
46. Aš greitai pasiduoodu jaudinančio momento įtaigai.				
47. Šiandien gyvenimas per daug sudėtingas, aš mieliau rinkčiaus paprastesnę gyvenimą praityje.				
48. Man labiau patinka spontaniški, negu lengvai nuspėjami draugai.				
49. Mėgstu reguliariai kartojamus šeimos ritualus ir tradicijas.				
50. Aš galvoju apie blogus dalykus, kurie man nutiko praityje.				
51. Aš tęsiu netgi sunkias ir neįdomias užduotis, jei tik jos padės man judėti į priekį.				
52. Geriau išleisti uždirbtus pinigus šiandienos malonumams, nei taupyti juos saugesniam rytojui.				
53. Dažnai sėkmė lemia daugiau, negu sunkus darbas.				
54. Mąstau apie buvusias geras progas, kurių neišnaudojau savo gyvenime				
55. Man patinka, kai mano artimi santykiai kupini aistros.				
56. Laikau si nuomonės, kad „darbas ne vilkas, į mišką nepabėgs“.				

Toliau pamatysite surašytas šešias skirtingas akademinės veiklas. Šalia kiekvienos veiklos rasite tris klausimus. Pirmame klausime pažymėkite, kaip dažnai laukiate, atidėliojate iki paskutinės minutės, kol atliekate šią veiklą. Antrame klausime pažymėkite laipsnį, kuriuo jaučiate, kad šis atidėliojimas sukelia Jums neigiamas emocijas, psichologinį diskomfortą. Trečiame klausime pažymėkite laipsnį, kuriuo norite sumažinti tendenciją atidėlioti šią veiklą.

### I. Kursinio rašymas

1. Koku laipsniu atidėliojate šią veiklą?

Niekada neatidėliuju	Beveik niekada neatidėliuju	Kartais atidėliuju	Beveik visada atidėliuju	Visada atidėliuju
1	2	3	4	5

2. Koku laipsniu šios veiklos atidėliojimas sukelia Jums neigiamų emocijų?

Nesukelia jokių neigiamų emocijų	Beveik nesukelia neigiamų emocijų	Kartais sukelia neigiamų emocijų	Beveik visada sukelia neigiamų emocijų	Visada sukelia neigiamų emocijų
1	2	3	4	5



3. Koku laipsniu norėtumėte sumažinti šios veiklos atidėlojimą?

Nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimo	Beveik nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimo	Vidutiniškai norėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimą	Daugeliu atveju norėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimą	Labai norėčiau visais atvejais sumažinti šios veiklos atidėlojimą
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

## II. Mokymasis egzaminams

4. Koku laipsniu atidėlojate šią veiklą?

Niekada neatidėloju	Beveik niekada neatidėloju	Kartais atidėloju	Beveik visada atidėloju	Visada atidėloju
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

5. Koku laipsniu šios veiklos atidėlojimas sukelia Jums neigiamų emocijų

Nesukelia jokių neigiamų emocijų	Beveik nesukelia neigiamų emocijų	Kartais sukelia neigiamų emocijų	Beveik visada sukelia neigiamų emocijų	Visada sukelia neigiamų emocijų
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

6. Koku laipsniu norėtumėte sumažinti šios veiklos atidėlojimą?

Nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimo	Beveik nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimo	Vidutiniškai norėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimą	Daugeliu atveju norėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimą	Labai norėčiau visais atvejais sumažinti šios veiklos atidėlojimą
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

## III. Užduotos savaitinės medžiagos studijoms skaitymas, savaitinių namų darbų darymas

7. Koku laipsniu atidėlojate šią veiklą?

Niekada neatidėloju	Beveik niekada neatidėloju	Kartais atidėloju	Beveik visada atidėloju	Visada atidėloju
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

8. Koku laipsniu šios veiklos atidėlojimas sukelia Jums neigiamų emocijų?

Nesukelia jokių neigiamų emocijų	Beveik nesukelia neigiamų emocijų	Kartais sukelia neigiamų emocijų	Beveik visada sukelia neigiamų emocijų	Visada sukelia neigiamų emocijų
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

9. Koku laipsniu norėtumėte sumažinti šios veiklos atidėlojimą?

Nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimo	Beveik nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimo	Vidutiniškai norėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimą	Daugeliu atveju norėčiau sumažinti šios veiklos atidėlojimą	Labai norėčiau visais atvejais sumažinti šios veiklos atidėlojimą
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

## IV. Administracinių akademinų reikalų tvarkymas: registracija dalykams, studento pažymėjimo gavimas, knygų į biblioteką gražinimas, įvairių formų užpildymas ir kt.

10. Koku laipsniu atidėlojate šią veiklą?

Niekada neatidėloju	Beveik niekada neatidėloju	Kartais atidėloju	Beveik visada atidėloju	Visada atidėloju
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

11. Koku laipsniu šios veiklos atidėlojimas sukelia Jums neigiamų emocijų?

Nesukelia jokių neigiamų emocijų	Beveik nesukelia neigiamų emocijų	Kartais sukelia neigiamų emocijų	Beveik visada sukelia neigiamų emocijų	Visada sukelia neigiamų emocijų
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

12. Koku laipsniu norėtumėte sumažinti šios veiklos atidėliojimą?

Nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimo	Beveik nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimo	Vidutiniškai norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimą	Daugeliu atveju norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimą	Labai norėčiau visais atvejais sumažinti šios veiklos atidėliojimą
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**V. Lankomumas: paskaitų lankymas, susitikimas su kursinio vadovu, susitikimas su dėstytoju ir pan.**

13. Koku laipsniu atidėliojate šią veiklą?

Niekada neatidėliuju	Beveik niekada neatidėliuju	Kartais atidėliuju	Beveik visada atidėliuju	Visada atidėliuju
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

14. Koku laipsniu šios veiklos atidėliojimas sukelia Jums neigiamų emocijų?

Nesukelia jokių neigiamų emocijų	Beveik nesukelia neigiamų emocijų	Kartais sukelia neigiamų emocijų	Beveik visada sukelia neigiamų emocijų	Visada sukelia neigiamų emocijų
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

15. Koku laipsniu norėtumėte sumažinti šios veiklos atidėliojimą?

Nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimo	Beveik nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimo	Vidutiniškai norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimą	Daugeliu atveju norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimą	Labai norėčiau visais atvejais sumažinti šios veiklos atidėliojimą
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**VI. Kita su universitetu susijusi veikla: dalyvavimas universiteto renginiuose, įvairių įsipareigojimų grupės draugams ar universiteto darbuotojams atlikimas, bendras studijų organizavimas ir kt.**

16. Koku laipsniu atidėliojate šią veiklą?

Niekada neatidėliuju	Beveik niekada neatidėliuju	Kartais atidėliuju	Beveik visada atidėliuju	Visada atidėliuju
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

17. Koku laipsniu šios veiklos atidėliojimas sukelia Jums neigiamų emocijų?

Nesukelia jokių neigiamų emocijų	Beveik nesukelia neigiamų emocijų	Kartais sukelia neigiamų emocijų	Beveik visada sukelia neigiamų emocijų	Visada sukelia neigiamų emocijų
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

18. Koku laipsniu norėtumėte sumažinti šios veiklos atidėliojimą?

Nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimo	Beveik nenorėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimo	Šiek tiek norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimą	Daugeliu atveju norėčiau sumažinti šios veiklos atidėliojimą	Labai norėčiau visais atvejais sumažinti šios veiklos atidėliojimą
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Prisiminkite paskutinį kartą, kada Jums nutiko aprašytoji arba panaši situacija. Jei tokios situacijos nebuvo, įsivaizduokite šią situaciją: *Semestro pabaiga, netrukus reikia pristatyti parašytą kursinį darbą, kuris buvo užduotas semestro pradžioje. Jūs dar nepradėjote jo rašyti.* Toliau rasite surašytas priežastis, kodėl Jūs vis atidėliojote šios užduoties darymą. Įvertinkite kiekvieną iš priežasčių penkiabalėje Likerio skalėje pagal tai, kaip gerai ji atspindi, kodėl Jūs tuo metu atidėliojote kursinio darbo rašymą. Prašome įrašyti skaičių kairėje prie kiekvienos priežasties.

Skalė:

Visai neatspindi, kodėl aš atidėliojau	Šiek tiek atspindi, kodėl aš atidėliojau	Vidutiniškai atspindi, kodėl aš atidėliojau	Didele dalimi atspindi, kodėl aš atidėliojau	Labai atspindi, kodėl aš atidėliojau
1	2	3	4	5

19. Jūs nerimavote, kad kursinio vadovui nepatiks Jūsų darbas.
20. Jums buvo sunku apsispręsti, ką įtraukti į kursinį darbą, o ko - ne.
21. Jūs laukėte, kol mokslo draugas parašys savąjį darbą, kad galėtumėte duoti Jums naudingų patarimų.
22. Jūs turėjote padaryti labai daug kitų dalykų.
23. Jums reikėjo, kad kursinio vadovas suteiktų Jums tam tikros informacijos, bet nedrįsote jo klausti.
24. Jūs nerimavote, kad galite gauti blogą pažymį.
25. Jūs piktino, kad turėjote daryti tai, ką liepė kiti žmonės.
26. Jūs manėte, kad per mažai žinote, kad galėtumėte parašyti kursinį darbą.
27. Jums labai nepatiko kursinio darbų rašymas.
28. Jūs jautėtės labai apkrautas dėl šios užduoties.
29. Jums buvo sunku prašyti informacijos iš kitų žmonių.
30. Jūs laukėte to malonaus jaudulio, kuris turėjo kilti atliekant šią užduotį paskutinę minutę.
31. Jūs niekaip negalėjote pasirinkti vienos iš daugelio temų.
32. Jūs jaudinotės, kad jei gerai parašysite kursinį darbą, Jūsų bendramoksliai Jumis pasipiktins.
33. Jūs nepasitikėjote savo jėgomis, kad galite gerai parašyti šį darbą.
34. Jūs neturėjote pakankamai energijos pradėti užduotį.
35. Jums trukdė jausmas, kad tiesiog per ilgai užtrunka parašyti kursinį darbą.
36. Jums patiko iššūkis laukti iki galutinio užduoties atlikimo termino.
37. Jūs žinojote, kad Jūsų bendramoksliai taip pat dar nepradėjo rašyti kursinio darbo.
38. Jūs žeidžiate, kai kas nors Jums nustato darbų atlikimo galutinius terminus.
39. Jūs nerimavote, kad nepateisinsite savo paties lūkesčių.
40. Jūs jaudinotės, kad jei gausite gerą pažymį, ateityje žmonės dės į Jus dideles viltis.
41. Jūs laukėte kol kursinio vadovas suteiks Jums daugiau informacijos apie darbą.
42. Jūs nustatėte sau labai aukštus standartus ir bijojote, kad Jums nepavyks jų pasiekti.
43. Jūs tiesiog tingėjote rašyti kursinį darbą.
44. Jūsų draugai Jus spaudė daryti kitus dalykus.

**Atidžiai perskaitykite žemiau esančius teiginius, susijusius su Jūsų studijomis ir įvertinkite, kiek dažnai minimi dalykai įvyko per paskutinius metus.**

		Niekada taip nebuvo įvykę	Yra įvykę vieną ar du kartus	Yra įvykę kelis kartus	Dažnai taip įvyksta	Taip būna visada arba beveik visada
1	Pavėlavau atiduoti rašto darbą laiku.	1	2	3	4	5
2	Artėjant rašto darbo atlikimo terminui, geriau susikoncentravau į užduotį.	1	2	3	4	5
3	Sąmoningai pasirinkau mažiau svarbias studijų užduotis atlikti vėliau, todėl galėjau imtis svarbesnių.	1	2	3	4	5
4	Studijų užduotys, kurias atidėlioju atlikti, buvo įvertintos nuo 8 iki 10.	1	2	3	4	5
5	Studijų užduotys, kurias atidėlioju atlikti, buvo įvertintos nuo 5 iki 7.	1	2	3	4	5
6	Kadangi vėlavau atlikti studijų užduotis, jų neužskaitė išvis.	1	2	3	4	5
7	Atidėjęs (-usi) studijų užduoties atlikimą vėlesniam laikui, pajutau jėgų antplūdį, kai ėmė artėti atidėtos užduoties atlikimo terminas.	1	2	3	4	5
8	Egzaminas, kuriam ruošiausi "paskutinę minutę", buvo įvertintas nuo 8 iki 10	1	2	3	4	5
9	Egzaminas, kuriam ruošiausi "paskutinę minutę", buvo įvertintas nuo 5 iki 7	1	2	3	4	5
10	Neišlaikiau egzamino, nes ruošiausi jam „paskutinę minutę“.	1	2	3	4	5
11	Atidėjęs (-usi) studijų užduoties atlikimą vėlesniam laikui, tiesiog maloniai praleidau laiką.	1	2	3	4	5
12	Neperskaičiau reikalingos mokomosios medžiagos užsiėmimams (paskaitoms, seminarams ir pan.).	1	2	3	4	5
13	Atidėjęs(-usi) studijų užduoties atlikimą vėlesniam laikui, sužinojau naujos informacijos, padėjusios atlikti tą užduotį.	1	2	3	4	5
14	Atlikdamas(-a) studijų užduotis, artėjant terminui, atlikau jas kūrybingiau.	1	2	3	4	5
15	Labiau patinkančias studijų užduotis atlikau anksčiau, nei tas, kurios man nepatiko.	1	2	3	4	5
16	Atidėjęs(-usi) studijų užduoties atlikimą, geriau įsigilinau į pačią užduotį.	1	2	3	4	5
17	Atidėjęs(-usi) svarbios studijų užduoties atlikimą, nebegalėjau susikoncentruoti į kitas užduotis.	1	2	3	4	5
18	Pavėlavau gražinti knygas į biblioteką laiku.	1	2	3	4	5
19	Kadangi atidėlioju man pavestas grupinio darbo užduotis, sutrukdžiau sėkmingai dirbti ir kitiems studentams.	1	2	3	4	5
20	Atidėjęs(-usi) studijų užduotis vėlesniam laikui, galėjau atlikti svarbias ne studijų užduotis.	1	2	3	4	5
21	Atidėjęs(-usi) studijų užduoties atlikimą, turėjau daugiau laisvalaikio.	1	2	3	4	5
22	Kadangi neatlikau studijų užduoties laiku, patyriau gėdą, kaltę ar kitus nemalonius jausmus	1	2	3	4	5
23	Kadangi neatlikau studijų užduoties laiku, susilaukiau priekaištų iš dėstytojo.	1	2	3	4	5

**Į tolimesnius klausimus atsakykite apveddami vieną iš variantų ir/ar įrašydami atsakymą.**

**1. Jūsų lytis:**

1. Vyras
2. Moteris

**2. Jūsų amžius (įrašykite):** \_\_\_\_\_

**3. Studijų vieta:**

1. Klaipėdos universitetas
2. Vilniaus universitetas
3. Vilniaus dailės akademija
4. Vytauto Didžiojo universitetas
5. Šiaulių universitetas

**4. Kelintame kurse studijuojate? (įrašykite):** \_\_\_\_\_

**5. Jūsų studijuojama specialybė (įrašykite):** \_\_\_\_\_

**6. Koks Jūsų praeitos sesijos vidurkis:**

1. Nuo 10 iki 9.0
2. Nuo 8.9 iki 7.0
3. Nuo 6.9 iki 6.0
4. Nuo 5.9 iki 5.0

**7. Koku pažymiu buvo įvertintas Jūsų paskutinis kursinis darbas? (įrašykite skaičių):**

\_\_\_\_\_

**8. Ar turite/turėjote akademinį skolų, per šiuos studijų metus? Jei taip, tai kiek?**

1. Turiu (įrašykite skaičių): \_\_\_
2. Neturiu

**9. Koks buvo Jūsų lankomumas praeitą semestrą?**

1. Niekada nepraleidžiu paskaitų
2. Esu praleidęs(-usi) paskaitas kelis kartus, bet tik dėl pateisinamų priežasčių (liga, nelaimės, išskirtinės šeimos aplinkybės)
3. Esu praleidęs(-usi) paskaitas kelis kartus, neturėdamas(-a) pateisinamų priežasčių (liga, nelaimės, išskirtinės šeimos aplinkybės)
4. Dažnai praleidžiu paskaitas, bet tik dėl pateisinamų priežasčių (liga, nelaimės, išskirtinės šeimos aplinkybės)
5. Dažnai praleidžiu paskaitas, neturėdamas(-a) pateisinamų priežasčių (liga, nelaimės, išskirtinės šeimos aplinkybės)

**10. Ar nusirašinėjote per egzaminus ir kitus atsiskaitymus, per praeitą semestrą? Jei taip, kiek dažnai?**

1. Niekada nenusirašinėjau
2. Esu nusirašęs(-iusi) vieną ar du kartus
3. Esu nusirašęs(-iusi) kelis kartus
4. Dažnai nusirašiau
5. Visada arba beveik visada nusirašiau

### 3 priedas. Normalumo kriterijus: Shapiro Wilk

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistika	df	p	Statistika	df	[
Negatyvi praeities LP	,063	183	,076	,994	183	,608
Pozityvi praeities LP	,077	183	,010	,988	183	,107
Fatalistinė dabarties LP	,056	183	,200*	,991	183	,318
Hedonistinė dabarties LP	,063	183	,078	,989	183	,169
Ateities LP	,059	183	,200*	,988	183	,138
Polinkis atidėlioti	,078	183	,009	,987	183	,101
Noras sumažinti atidėliojimą	,074	183	,016	,981	183	,015
Įvertinimo nerimas	,201	183	,000	,868	183	,000
Perfekcionizmas	,149	183	,000	,900	183	,000
Sunkumai priimant sprendimus	,152	183	,000	,946	183	,000
Priklausomybė ir pagalbos ieškojimas	,166	183	,000	,901	183	,000
Bjaurėjimasis užduotimi	,110	183	,000	,938	183	,000
Pasitikėjimo savimi trūkumas	,144	183	,000	,945	183	,000
Tingumas	,120	183	,000	,957	183	,000
Atkaklumo stoka	,157	183	,000	,911	183	,000
Sėkmės baimė	,384	183	,000	,658	183	,000
Tendencija jaustis užverstu darbais	,105	183	,000	,958	183	,000
Pasipriešinimas kontrolei	,232	183	,000	,831	183	,000
Noras rizikuoti	,343	183	,000	,663	183	,000
Bendraamžių įtaka	,156	183	,000	,910	183	,000
Nesėkmės baimė	,098	183	,000	,939	183	,000
Užduoties bjaurumas	,091	183	,001	,970	183	,001
Atidėliojimo teigiami pasekmės	,052	183	,200*	,991	183	,313
Atidėliojimo neigiami pasekmės	,105	183	,000	,963	183	,000

#### 4 Priedas. Akademinio atidėliojimo ir laiko perspektyvos skirtumai skirtingos lyties grupėje.

Naudojant Man Whitney kriterijų. Pilna lentelė

		Vidutinis rangas	Rangų suma	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	P
Negatyvios praeities LP	Vyras	102,67	4928,00	3752,000	4928,000	-,305	,760
	Moteris	105,70	17017,00				
Pozityvi praeities LP	Vyras	77,73	3964,00	2638,000	3964,000	-	,000
	Moteris	117,41	19256,00				
Fatalistinė dabarties LP	Vyras	89,19	4013,50	2978,500	4013,500	-	,060
	Moteris	108,11	17514,50				
Hedonistinė dabarties LP	Vyras	91,33	4201,00	3120,000	4201,000	-	,116
	Moteris	107,00	17120,00				
Ateities LP	Vyras	77,21	3706,00	2530,000	3706,000	-	,001
	Moteris	110,89	17409,00				
Polinkis atidėlioti	Vyras	112,60	5742,50	4202,500	18567,500	-,269	,788
	Moteris	109,87	18567,50				
Noras sumažinti atidėliojimą	Vyras	95,31	4861,00	3535,000	4861,000	-	,051
	Moteris	115,08	19449,00				
Įvertinimo nerimas	Vyras	104,36	5322,50	3996,500	5322,500	-,800	,424
	Moteris	112,35	18987,50				
Perfekcionizmas	Vyras	112,92	5759,00	4186,000	18551,000	-,315	,753
	Moteris	109,77	18551,00				
Sunkumai priimant sprendimus	Vyras	108,75	5546,50	4220,500	5546,500	-,226	,821
	Moteris	111,03	18763,50				
Priklausomybė ir pagalbos ieškojimas	Vyras	127,99	6527,50	3417,500	17782,500	-	,023
	Moteris	105,22	17782,50				
Bjaurėjimasis užduotimi	Vyras	130,84	6673,00	3272,000	17637,000	-	,009
	Moteris	104,36	17637,00				
Pasitikėjimo savimi trūkumas	Vyras	114,08	5818,00	4127,000	18492,000	-,463	,643
	Moteris	109,42	18492,00				
Tingumas	Vyras	110,62	5641,50	4303,500	18668,500	-,015	,988
	Moteris	110,46	18668,50				
Atkaklumo stoka	Vyras	112,75	5750,00	4195,000	18560,000	-,291	,771
	Moteris	109,82	18560,00				
Sėkmės baimė	Vyras	123,20	6283,00	3662,000	18027,000	-	,062
	Moteris	106,67	18027,00				
Tendencija	Vyras	98,81	5039,50	3713,500	5039,500	-	,131

jaustis užverstu darbais	Moteris	114,03	19270,50		0	1,511	
Pasipriešinimas kontrolei	Vyras	132,33	6749,00	3196,000	17561,000	-	2,899
	Moteris	103,91	17561,00				
Noras rizikuoti	Vyras	134,13	6840,50	3104,500	17469,500	-	3,383
	Moteris	103,37	17469,50				
Bendraamžių įtaka	Vyras	123,40	6293,50	3651,500	18016,500	-	1,679
	Moteris	106,61	18016,50				
Nesėkmės baimė	Vyras	111,87	5705,50	4239,500	18604,500	-	1,76
	Moteris	110,09	18604,50				
Užduoties bjaurumas	Vyras	125,26	6388,50	3556,500	17921,500	-	1,898
	Moteris	106,04	17921,50				
Atidėliojimo teigiami padariniai	Vyras	104,31	5320,00	3994,000	5320,000	-	793
	Moteris	112,37	18990,00				
Atidėliojimo neigiami padariniai	Vyras	150,85	7693,50	2251,500	16616,500	-	5,175
	Moteris	98,32	16616,50				
Hedonistinės nesėkmės	Vyras	123,36	6291,5	3653,5	18018,5	-	1,653
	Moteris	106,62	18018,5				
Neigiamos pasekmės	Vyras	142,46	7265,5	2679,5	17044,5	-	4,107
	Moteris	100,86	17044,5				
Efektyvus laiko panaudojimas	Vyras	97,91	4993,5	3667,5	4993,5	-	1,622
	Moteris	114,3	19316,5				



## 5 priedas. Sesijos vidurkio sąsajos su laiko perspektyva ir akademinio atidėliojimu

Naudojamas Spearman kriterijus. Pilna lentelė

		Praėjusios sesijos vidurkis
Polinkis atidėlioti	$r_s$	,161 <sup>*</sup>
	p	,018
Noras sumažinti atidėliojimą	$r_s$	-,037
	p	,594
Įvertinimo nerimas	$r_s$	,114
	p	,096
Perfekcionizmas	$r_s$	,092
	p	,178
Sunkumai priimant sprendimus	$r_s$	,058
	p	,394
Priklausomybė ir pagalbos ieškojimas	$r_s$	,137 <sup>*</sup>
	p	,045
Bjaurėjimasis užduotimi	$r_s$	,135 <sup>*</sup>
	p	,048
Pasitikėjimo savimi trūkumas	$r_s$	,189 <sup>**</sup>
	p	,005
Tingumas	$r_s$	,035
	p	,613
Atkaklumo stoka	$r_s$	,184 <sup>**</sup>
	p	,007
Sėkmės baimė	$r_s$	,117
	p	,087
Tendencija jaustis užverstu darbais	$r_s$	-,123
	p	,071
Pasipriešinimas kontrolei	$r_s$	,200 <sup>**</sup>
	p	,003
Noras rizikuoti	$r_s$	,244 <sup>**</sup>
	p	,000
Bendraamžių įtaka	$r_s$	,108
	p	,113
Nesėkmės baimė	$r_s$	,168 <sup>*</sup>
	p	,014

Užduoties bjaurumas	$r_s$	,125
	p	,068
Atidėliojimo teigiami padariniai	$r_s$	,026
	p	,705
Atidėliojimo neigiami padariniai	$r_s$	,428 <sup>**</sup>
	p	,000
Hedonistinės nesėkmės	$r_s$	,136 <sup>*</sup>
	p	,046
Neigiamos pasekmės	$r_s$	,320 <sup>**</sup>
	p	,000
Efektyvus laiko panaudojimas	$r_s$	,052
	p	,450
Negatyvi praeities LP	$r_s$	,131
	p	,063
Pozityvi praeities LP	$r_s$	-,032
	p	,644
Fatalistinė LP dabarties	$r_s$	,080
	p	,259
Hedonistinė dabarties LP	$r_s$	,055
	p	,437
Ateities LP	$r_s$	-,365 <sup>**</sup>
	p	,000

## 6 priedas. Akademinio atidėliojimo, laiko perspektyvos sąsajos su nusirašinėjimu

Naudotas Spearman kriterijus. Pilna lenetelė

		Nusirašinėjimas
Polinkis atidėlioti	$r_s$	,115
	p	,089
Noras sumažinti atidėliojimą	$r_s$	,008
	p	,901
Įvertinimo nerimas	$r_s$	,006
	p	,929
Perfekcionizmas	$r_s$	-,040
	p	,558
Sunkumai priimant sprendimus	$r_s$	,068
	p	,318
Priklausomybė ir pagalbos ieškojimas	$r_s$	,149*
	p	,027
Bjaurėjimasis užduotimi	$r_s$	,185**
	p	,006
Pasitikėjimo savimi trūkumas	$r_s$	,037
	p	,582
Tingumas	$r_s$	,086
	p	,204
Atkaklumo stoka	$r_s$	,129
	p	,056
Sėkmės baimė	$r_s$	,159*
	p	,018
Tendencija jaustis užverstu darbais	$r_s$	,003
	p	,965
Pasipriešinimas kontrolei	$r_s$	,234**
	p	,000
Noras rizikuoti	$r_s$	,127
	p	,060
Bendraamžių įtaka	$r_s$	,144*
	p	,032
Nesėkmės baimė	$r_s$	-,016
	p	,810
Užduoties bjaurumas	$r_s$	,117
	p	,083
Atidėliojimo teigiami padariniai	$r_s$	,066
	p	,329

Atidėliojimo neigiami padariniai	$r_s$	,423**
	p	,000
Hedonistinės nesėkmės	$r_s$	,202**
	p	,003
Neigiamos pasekmės	$r_s$	,320**
	p	,000
Efektyvus laiko panaudojimas	$r_s$	,010
	p	,880
Negatyvi praeities LP	$r_s$	,048
	p	,486
Pozityvi praeities LP	$r_s$	-,072
	p	,295
Fatalistinė dabarties LP	$r_s$	,167*
	p	,016
Hedonistinė dabarties LP	$r_s$	,087
	p	,211
Ateities LP	$r_s$	-,337**
	p	,000