

# PROKRASTINĀCIJAS FENOMENS UN ŠĪS PROBLĒMAS RISINĀŠANAS PERSPEKTĪVA UNIVERSITĀTĒ PRIEKŠLAICĪGAS STUDIJU PĀRTRAUKŠANAS RISKĀ KONTEKSTĀ

*The Phenomenon of Procrastination and Perspective of this  
Problem Solving at University in the Context of the Dropout Risk*

**Irēna Katane**

Latvia University of Life Sciences and Technologies, Latvia

**Aleksandra Jerkunkova**

Latvia University of Life Sciences and Technologies, Latvia

**Abstract.** *One of the problems that needs to be solved in the modern education is the students' procrastination phenomenon. Procrastination is one of the main studying influence factors which results in students delaying learning, obtaining academic debts and being exposed to dropout risk before reaching their career goals. There is a close correlation between students' procrastination and dropout phenomena because as a result of procrastination, students are unable to plan its own time and efficiently self-manage its activities in today's higher education environment. Therefore the aim of the study was to substantiate the phenomenon of academic procrastination in the higher education environment theoretically by outlining the problem solving perspective. The used research methods were theoretical analysis and evaluation of scientific literature as well as reflection of experience. The results of the study prove that academic procrastination is: 1) avoiding various types of study work that is often limited in time, postponing various types of activities to a later, often indefinite period; 2) avoiding decision-making and the consequences of one's actions and 3) avoiding responsibility. Academic procrastination is a kind of defense mechanism that is triggered by different types of inner personality factors. In order to decrease the influence of procrastination that it leaves on studies and career goals, within career development guidance in university, students should be helped to cognize themselves by self-evaluating their level of procrastination using one of the scientific and recognized methods for evaluating the procrastination level. The academic and research experience of the authors allows to conclude that by providing career development guidance to students, it is possible not only to solve the procrastination problem, but at the same time to prevent the risk of dropping out as well.*

**Keywords:** *academic procrastination, career development guidance, higher education, students' dropout risk.*

## Ievads *Introduction*

Viena no mūsdienu izglītībā risināmajām problēmām ir izglītojamo prokrastinācija, kas ir viens no svarīgākajiem mācību/studiju ietekmes faktoriem. Prokrastinācijas rezultātā studenti kavē mācību satura apguvi, iegūst akadēmiskos parādus un nerasniedz savus karjeras mērķus. Tāpēc prokrastinācija arī mūsdienās arvien ir viena no aktuālajām pētījumu problēmām izglītības vidē, par ko liecina pēdējo gadu publikācijas (Bardach et al., 2019; Bäumle, Eckerlein, & Dresel, 2018; Cheung & Ng, 2019; Costa, Bispo, & Pereira, 2018; Dotya et al., 2020; Eisenbeck, Carreno, & Ucles-Juarez, 2019; Fernie et al., 2019; Gubbels, Put, & Assink, 2019; Kljajic & Gaudreau, 2018; Silkāne, 2018; Wessel, Bradley, & Hood, 2019; Wieland et al., 2018).

Vienas no izglītojamo prokrastinācijas visnevēlamākajām sekām ir **priekšlaicīga mācību pārtraukšana** (turpmāk angļu val. - *dropout*). Par korelāciju starp *prokrastinācijas* un *dropout* fenomeniem liecina pētījumu rezultāti, kas atrodami vairākās zinātniskās publikācijās (Bardach et al., 2019; Bäumle, Eckerlein, & Dresel, 2018; Grau & Minguillon, 2013; Gubbels, Put, & Assink, 2019). Tātad **prokrastinācija ir viens no galvenajiem jauniešu dropout izraisītājiem jeb cēloņiem.**

Diemžēl *dropout* problemātika ir aktuāla visas pasaules izglītības vidē (Hammond et al., 2007; Hickman et al., 2008; Ingul et al., 2012; Siri et al., 2016), arī Latvijā (Kļave, 2015; Paura & Arhipova, 2014; Pētījums par priekšlaicīgas ..., 2014; Stikāne, 2017). Īpaši aktuāla *dropout* problēma ir augstākajā izglītībā (Araque, Roldin, & Salguero, 2009; Fall & Roberts, 2012; Hickman et al., 2008; Paura & Arhipova, 2014; Siri et al., 2016). Savukārt *dropout* rādītāji būtiski ietekmē universitāšu reitingu, tātad arī to konkurētspēju un ilgtspēju, jo atstāj iespaidu uz studiju programmu kvalitātes vērtējumu un arī pieprasību.

Pētījumu rezultāti liecina, ka pastāv vairāki *dropout* ietekmes faktori (Al Nasser et al., 2014; Araque, Roldin, & Salguero, 2009; Costa, Bispo, & Pereira, 2018; Fortin, Lessard, & Marcotte, 2010; Gubbels, Put, & Assink, 2019; Soares et al., 2015), kurus nosacīti var iedalīt divās apakšgrupās: iekšējie faktori, kas izriet no paša studenta personības un viņa uzvedības, kā arī ārējie faktori, kas izriet no apkārtējās vides, piemēram, ģimenes; izglītības iestādes kā mācību vides, kultūrvides; studentu kā sociālās grupas vides u.c., t.sk. cilvēka attiecībām ar šīs vides subjektiem, piemēram, izglītojamā un skolotāja attiecības. Prokrastinācija ir viens no *dropout* izraisošajiem iekšējiem faktoriem, taču pašas prokrastinācijas cēloņi meklējami ne tikai izglītojamā personībā, bet arī tās mijiedarbībā ar apkārtējo vidi.

Lai risinātu *dropout* problēmu augstskolās, ir jāpalīdz studentiem mazināt viņu prokrastinācijas līmeni, pētot prokrastinācijas būtību, tās veidus, pazīmes un

izpausmes, prokrastinācijas cēloņus un sekas, kā arī palīdzot studentiem izzināt un izvērtēt pašiem sevi, nosakot savu prokrastinācijas līmeni, kā arī meklējot šīs problēmas risināšanas ceļus.

*Pētījuma mērķis* bija teorētiski pamatot akadēmiskās prokrastinācijas fenomenu augstākās izglītības vidē, iezīmējot problēmas risināšanas perspektīvu.

*Pētījumā izmantotās metodes* bija zinātniskās literatūras teorētiskā analīze un izvērtēšana, kā arī pieredzes refleksija.

### **Prokrastinācijas būtība un tās cēloņi** *The Essence of Procrastination and Its Causes*

Zinātniskajās publikācijās *prokrastinācija* tiek raksturota kā apzināta iecerētu, nepieciešamu un personiski nozīmīgu aktivitāšu novilcināšana, neņemot vērā, ka sagaidāmajām negatīvajām sekām būs pārsvars pār kavēšanās pozitīvajām sekām (Klingsieck, 2013; Silkāne & Austers, 2017; Steel, 2007).

Diemžēl prokrastinācijas rezultātā prokrastinētājs nespēj plānot savu laiku un pašvadīt savus darbus (Kljajic & Gaudreau, 2018; Silkāne, 2018).

Prokrastinācijas fenomens ir diezgan bieži sastopams un nav uzskatāms par jaunu, nesen atklātu fenomenu (Ellis & Knaus, 1977; Wistrich, 2008), jo ir zināms, ka 90–95% populācijas kaut reizi ir bijusi prokrastinācijas pieredze, tas nozīmē, ka gandrīz visiem ir bijusi kāda situācija, kad sanācis kavēties ar darbiem vai kaut ko novilcināt un/vai pat atlikt.

Hroniskiem prokrastinētājiem darbu izpildes atlikšana ir sava veida paš aizsardzības mehānisms, tādā veidā izvairoties no grūtībām, neveiksmēm, negatīvas pieredzes, stresa saistībā ar darbam/mācībām atvēlēto laika limitu, negatīviem emocionālajiem pārdzīvojumiem u.c. (Ferrari, Barnes, & Steel, 2009; Ferrari et al., 2007), jo viņi svarīgus un savlaicīgi veicamus uzdevumus nevajadzīgi un nepamatoti novilcina visdažādākajās situācijās un dzīves jomās.

Zinātnieki T. Tibbetts un Dž. Ferrari (Tibbett & Ferrari, 2015) uzskata, ka uzdevumu izpildes un lēmumu pieņemšanas novilcināšana var būt ļoti dažādu iemeslu dēļ, kur prokrastinācija ir tāds kā galarezultāts, kas vairāk balstās uz dažādu faktoru sakritību, nevis tieši noteiktām cilvēka iezīmēm, lai gan arī tām ir nozīme. Zinātnieki uzsver, ka personas, kam raksturīga prokrastinācija, mērķtiecīgi aizkavē uzdevumu uzsākšanu vai pabeigšanu pēc saviem neracionāliem iemesliem, tajā pašā laikā izjūt bažas par aizkavēšanos.

Savukārt prokrastinācijas pētnieka P. Stīla (Steel, 2007, 2012; Steel & Klingsieck, 2016) veiktie pētījumu rezultāti liecina, ka:

- 1) ja prokrastinācijas līmenis ir pastāvīgs laikā un stabils atšķirīgās situācijās, ir pamats prokrastināciju uzskatīt par personības iezīmi;
- 2) pastāv diezgan cieša korelācija starp prokrastināciju un disfunkcionālu impulsivitāti, vāju pašregulāciju un paškontroli.

Ir veikti pētījumi, kuros zinātnieki D.E. Gustavson, A. Miyake, J.K. Hewitt and N.P. un Friedman (Gustavson et al., 2014) padziļināti pievērsās iespējamai sakarībai starp prokrastināciju un impulsivitāti. Iepriekšējie pētījumi atklāja mērenu un pozitīvu korelāciju starp vilcināšanos un impulsivitāti. Tomēr maz bija zināms, kāpēc šie divi fenomeni ir saistīti. Savā pētījumā, kas veikts 2014.gadā, iepriekš minētie zinātnieki izmantoja uzvedības-ģenētikas metodoloģiju, lai pārbaudītu trīs prognozes, kas iegūtas no pieņēmuma, ka prokrastinācija radās kā impulsivitātes blakusprodukts:

- 1) vilcināšanās ir pārmantojama;
- 2) abām iezīmēm ir ievērojamas ģenētiskās variācijas;
- 3) mērķa vadības spēja ir svarīga šīs kopīgās variācijas sastāvdaļa.

Daudzi autori prokrastināciju saista ar:

- 1) zemu labklājības līmeni (Habelrih & Hicks, 2015);
- 2) depresiju (Ferne et al., 2017);
- 3) veselības traucējumiem (Sirois, 2015);
- 4) bezdarbu vai sliktiem darba apstākļiem (Nguyen, Steel, & Ferrari, 2013).

Iepriekš aprakstītie teorētisko pētījumu rezultāti ļauj secināt, ka prokrastinācija ir:

- 1) izvairīšanās no dažāda veida darbiem, kas bieži vien ir ierobežoti laika limitos, dažāda veida aktivitāšu atlikšana uz vēlāku, bieži vien nenoteiktu laiku;
- 2) izvairīšanās no lēmumu pieņemšanas un tās sekām, kā arī
- 3) izvairīšanās no atbildības.

### **Prokrastinācijas daudzveidība** *Diversity of the Types of Procrastination*

Daudzi prokrastinācijas pētnieki izdala vairākus prokrastinācijas veidus.

M. Milgrams, Dž. Bators un D. Maurers savā izstrādātajā prokrastinācijas klasifikācijā izdala piecus galvenos veidus (Milgram, Batori, & Mowrer, 1993):

- 1) *mājsaimniecības prokrastinācija*: regulāro, ikdienas darbu atlikšana. (mājasdarbi, iepirkšanās);
- 2) *lēmumu pieņemšanas prokrastinācija*: pastāvīga (sistemātiska) darba izpildes novilcināšana, kaut visi resursi ir pieejami darba izpildei;
- 3) *neirotiskā prokrastinācija*: dzīvei svarīgu lēmumu atlikšana (profesijas izvēle, ģimenes veidošana);
- 4) *akadēmiskā prokrastinācija*: mācību uzdevumu atlikšana;
- 5) *kompulsīvā prokrastinācija*: attiecas uz lēmumu pieņemšanas atlikšanu un darba atlikšanu. Vēlāk šī klasifikācija tika vienkāršota, izdalot divus prokrastinācija pamatveidus (Milgram & Tenne 2000):

- 1) *lēmumu pieņemšanas atlikšana;*
- 2) *uzdevumu izpildes atlikšana.*

Latvijas pētniece V. Silkāne (Silkāne, 2018) norāda, ka prokrastinācijai ir šādi veidi:

- 1) *aktīvā un pasīvā prokrastinācija;*
- 2) *pamudinājuma un izvairšanās prokrastinācija;*
- 3) *lēmumu pieņemšanas prokrastinācija.* Aktīvs prokrastinātors pieņem lēmumu laika perspektīvas rezultātā, veicot darbu pēdējā brīdī, jo aktīvs prokrastinātors sevi motivē ar laika spiedienu. Pasīvs prokrastinātors atliek uzdevumu izpildi uz vēlāku laiku negatīvo pārdzīvojumu ietekmes dēļ (Chu & Choi, 2005).

Zinātnieces M. Hena un M. Gorošita (Hein & Goroshit, 2018) pēta pieaugušo prokrastināciju, nosaucot to par *pieaugušo prokrastināciju īpašās dzīves jomās* (angļu val. - *Adult procrastination in specific life-domains*), jo pieaugušo prokrastinācija var izpausties dažādās dzīves un cilvēkdarbības jomās.

Dž. Ferrari un T. Tibetts (Tibbett & Ferrari, 2015) atkarībā no prokrastinācijas cēloņiem un izpausmes veidiem izdala trīs prokrastinatoru tipus, kas ir attiecināmi arī uz akadēmisko prokrastināciju.

- Prokrastinatori, kuri tiecās pēc asām izjūtām: personas, kas atliek darba veikšanu uz vēlāku laiku, lai izjustu eiforiju (ātrus sirdspukstus, adrenalīna pieplūdumu)
- Prokrastinatori - *pēlekās peles*: personas ar zemu pašnovērtējumu, kuri labprāt paliek ēnā un bieži salīdzina sevi ar citiem.
- Bezatbildīgie prokrastinatori: personas, kurām ir raksturīgas bailes no atbildības lēmumu pieņemšanā un tās sekām.

Tādējādi var secināt, ka pastāv vairākas prokrastinācijas klasifikācijas, kurās tiek raksturoti dažādi prokrastināciju veidi. Nav vienotas pieejas šo klasifikāciju izstrādē. Katrs autors vai autoru grupa izvēlas savu kritēriju vai vairākus kritērijus prokrastinācijas veidu izdalīšanā un sistematizācijā. Pētījumi liecina, ka prokrastinācijas cēloņi, pazīmes un izpausmes veidi kalpo par pamatu prokrastinācijas izvērtēšanas metodiku izstrādei.

### **Akadēmiskā prokrastinācija kā viens no prokrastinācijas veidiem un tās cēloņi**

#### ***Academic Procrastination as One of Procrastination Types and Its Causes***

Kā īpašs prokrastinācijas veids tiek izdalīta *akadēmiskā prokrastinācija*, kas izpaužas studentu dažādu studiju darbu, t.sk. pārbaudes darbu, augstskolā atlikšanā, izvairoties no:

- 1) grūtībām pašā darbu izpildes procesā,

- 2) atbildības par paveikto, t.sk. par atbildīgu lēmumu pieņemšanu, un
- 3) publiskas uzstāšanās vai viedokļu apmaiņas un publiskas kritikas,
- 4) neveiksmēm, t.sk. zemiem studiju darbu vērtējumiem.

Akadēmiskā prokrastinācija ir brīvprātīga akadēmisko uzdevumu atlikšana, lai gan tam ir negatīvas sekas. Zinātnisko pētījumu rezultāti liecina, ka 50%-80% studentu prokrastinē. (Day, Mensink, & O'Sullivan, 2000; Gallagher, Golin, & Kelleher, 1992).

Akadēmiskā prokrastinācija negatīvi ietekmē studiju procesu, samazinot studiju rezultativitāti. Prokrastinācijai pastāv saikne ar bioloģiskiem faktoriem (neirotikais, zems tonuss; uzmanības koncentrēšanas grūtības; impulsivitāte u.c.), kognitīvās sfēras īpašības (kontroles lokuss, irracionālie apgalvojumi, laika izjūta), emocionālās sfēras īpašības (uztraukums, trauksme un bailes no neveiksmes, depresija, kauna un vainas izjūta), uzvedības īpatnības (destruktīvi uzvedības modeļi, stagnēšanās, zema pašvadība u.c.). Tajā pašā laikā studenti apzinās prokrastinācijas negatīvo ietekmi uz studijām un vēlas mazināt prokrastinācijas izpausmes (Gallagher, Golin, & Kelleher, 1992).

Visbiežāk akadēmiskā prokrastinācija izpaužas novēlotā rakstveida uzdevumu patstāvīgā izpildē vai neizpildē laika plānošanas problēmu dēļ (Crystal Tan, 2008). Pētījumi liecina, ka, pēc studentu maldīgām domām, viņiem ir pārāk daudz brīvā laika un viņi nespēj organizēti rīkoties ar laika plānošanu un laika resursu izmantošanu (Lay, 1986).

Akadēmiskās prokrastinācijas pētījumos liela uzmanība tiek pievērsta studentu motivācijas izpētei. Piemēram, kā norāda O. Huhlaeva (Huhlaeva, 2009), analizējot vairāku zinātnieku pētījumus par prokrastināciju, R. Klassens ar līdzautoriem veica vairākus pētījumus, kuri vēltīti akadēmiskās prokrastinācijas prognozēšanai. Šo pētījumu rezultāti parādīja, kā akadēmiskās prokrastinācijas noviržu izpausmes var prognozēt, pētot pašmotivāciju un to efektivitāti. Savukārt K. Sinekals ar saviem līdzautoriem pētīja brīvprātīgo puļu lomu. No tā ir vai nav indivīdam izteikta pašapliecināšanās motivācija grūtību pārvarēšanā ir atkarīgs akadēmiskās prokrastinācijas līmenis vai pat tās neesamība. Veiktie pētījumi liecina arī to, ka akadēmiskā prokrastinācija biežāk rodas tad, kad ir zema iekšējā puļu motivācija un visas aktivitātes pamatā balstās uz ārējo motivāciju.

Lai mazinātu akadēmiskās prokrastinācijas līmeni, studentiem nepieciešams pašvadīt savu karjeras mērķu izvirzīšanu un sasniegšanu (Krause & Freund, 2014; Steel & König, 2006). Bieži vien akadēmiskās prokrastinācijas cēloņi ir bailes, neveiksmīga pašregulācija un pašvadība formas un stress (Grunschel, Patrzek, & Fries, 2013).

Zinātnieku (Rozenal et al., 2015) veikto pētījumu rezultāti parādīja, ka laika un savas situatīvās darbības pašvadība korelē ar vairākām personības iezīmēm/īpašībām. Akadēmiskā prokrastināciju ietekmē uzdevumu sarežģītības

pakāpes un personības iekšējo faktoru mijiedarbības. Šī mijiedarbība izsauc uzvedības variācijas un arī prokrastinācijas izpausmes veidus un intensitāti (Beck, Koons, & Milgrim, 2000; Klingsieck et al., 2013; Krause & Freund, 2014; Milgram, Sroloff, & Rosenbaum, 1988; Moon & Illingworth, 2005).

Iepriekš aprakstītie teorētisko pētījumu rezultāti, kā arī autoru akadēmiskās darbības augstākajā izglītībā personīgā pieredze ļauj secināt, ka akadēmiskā prokrastinācija ir sava veida studentu aizsargmehānisms, ko izraisa: socializācijas un iekļaušanās augstskolas vidē problēmas; iepriekš uzkrātā neveiksmju pieredze dažādās darbības jomās, t.sk. mācībās; mazvērtības komplekss, t.sk. neticība saviem spēkiem un pozitīvam iznākamam; depresija; veselības problēmas; bailes no publiskas uzstāšanās un/vai publiskas kritikas un bailes saņemt zemu studiju darbu vērtējuma. Par akadēmiskās prokrastinācijas cēloņiem var būt arī: bezatbildīgums un patstāvīgās dzīves ārpus mājām (vecāku uzraudzības) pieredzes trūkums; mirkļa impulsivitāte sava laika un aktivitāšu plānošanā; vāja panākumu un pašrealizācijas, kā arī nākotnes karjeras mērķu sasniegšanas motivācija; maza pašvirzītās, patstāvīgās mācīšanās pieredze; maz attīstīta pašvadības kompetence.

### **Akadēmiskās prokrastinācijas problēmas risināšanas perspektīva: pieredzes refleksija**

#### ***Perspective of Solving the Problem of Academic Procrastination: Reflection of Experience***

Prokrastinācijas fenomens skar daudzas cilvēka dzīves jomas, t.sk. karjeras mērķu nosprašanu un sasniegšanu. Prokrastinācijas problēma, kas var beigties ar *dropout*, īpaši skar universitāšu 1.studiju gada jauniešus tiešā saistībā ar adaptēšanos un iekļaušanos jaunā studiju vidē. Šī augstākās izglītības vide būtiski atšķiras no ierastās skolu izglītības vides (Jerkunkova, 2019).

Salīdzinājumā ar mācībām skolā, augstākās izglītības vidē palielinās patstāvīgo studiju īpatsvars, aktualizējas pašvadības kompetences nozīme, t.sk. laika menedžmenta aspektā.

Autoru personīgā pētnieciskā pieredze liecina, ka akadēmiskās prokrastinācijas pētniecības ietvaros, ir jāveic personības izpēte, kurā jāiekļauj pašregulācijas formas, laika menedžmentu, motivācijas izpēti, dažādas personības iezīmes. Lai sekmētu akadēmiskās prokrastinācijas līmeņa mazināšanos nepieciešams studentiem izprast sevi, savu uzvedību un tās motīvus, lai spētu sevi pašvadīt, mazinot prokrastinācijas ietekmi uz studijām un karjeras mērķu sasniegšanu.

Tā kā prokrastinācijai ir cieša saistība ar pašvadību (t.sk. laika plānošanu un savas darbības pašregulāciju un paškontroli), var nonākt pie atziņas: ja studentiem paaugstināsies studiju un savas karjeras pašvadības līmenis, tad kritīsies

prokrastinācijas līmenis. Tas savukārt studentiem lielā mērā ļautu izvairīties arī no impulsīviem, reizēm nepārdomātiem lēmumiem saistībā ar priekšlaicīgu studiju pārtraukšanu (*dropout*).

Autoru akadēmiskās un pētnieciskās darbības pieredze liecina, ka, ***lai varētu risināt studentu prokrastinācijas problēmu augstskolā, veicinot viņu prokrastinācijas līmeņa mazināšanos, ir nepieciešams studentiem sniegt karjeras attīstības atbalstu***, informējot, izglītojot un konsultējot studentus par prokrastinācijas problēmu, tās sekām, t.sk. *dropout* risku. Studentu karjeras attīstības atbalsts, t.sk. karjeras izglītība, informēšana un konsultēšana, augstskolā ir ļoti svarīga un nozīmīga.

Karjeras atbalsts ir viena no universitāšu ilgtspējīgas attīstības prioritātēm, ko pēta vairāki zinātnieki (Carliner et al., 2015; Ford, 2015; Helyer & Lee, 2014). Teorētisko pētījumu rezultāti, t.sk. dažādas karjeras teorijas, piemēram, *Gottfredson's Theory of Circumscription and Compromise; Holland's Theory of Vocational Personalities in Work Environment; Theory of Work-Adjustment, Self-concept Theory of Career Development* (Brown & Lent, 2017; Dahling & Librizzi, 2015; Luke & Redekop, 2014; Luke & Redekop, 2019; Neff, 2017; Taber & Blankemeyer, 2015) kļuva par izstrādātās un eksperimentāli aprobētās karjeras izglītības programmas (Jerkunkova, 2019) metodoloģisko bāzi, kuras mērķis bija studentu prokrastinācijas līmeņa samazināšana un karjeras mērķu sasniegšanas veicināšana.

Pētījumi tika veikti Latvijas Lauksaimniecības universitātes Tehniskajā fakultātē 2018./2019. akadēmiskajā gadā. Pētījumos piedalījās inženierzinātņu 1.studiju gada 10 studenti.

Teorētisko pētījumu rezultāti liecina, ka zinātnieki izmanto dažāda veida prokrastinācijas noteikšanas un izvērtēšanas metodikas. Piemēram.

- Vispārējās prokrastinācijas pētījumu metodika: *General Procrastination Scale* (Lay, 1986).
- Pieaugušo prokrastinācijas pētījumu metodika: *Adult Inventory of Procrastination* (McCown, Johnson, & Petzel, 1989).
- Lēmuma atlikšanas pētījumu metodika: *Decisional Procrastination Scale* (Wieland et al., 2018).
- Aktīvās prokrastinācijas pētījumu metodika: *The Active Procrastination Scale (APS)* (Choi & Moran, 2009).
- Akadēmiskās prokrastinācijas pētījumu metodika: *Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)* (Solomon & Rothblum, 1994).

Pētījumu rezultātā, balstoties gan uz vispārējās prokrastinācijas pētījumu metodiku (Lay, 1986), gan uz akadēmiskās prokrastinācijas izvērtēšanas metodiku (Solomon & Rothblum, 1994), gan uz personīgo akadēmiskās darbības pieredzi, tika izdalīti un apkopoti indikatori, kas attiecināmi uz studentu



prokrastinācijas cēloņiem (kopā: 15 indikatori). Šī metodika tika aprobēta arī praksē, pētījumā piedaloties LLU inženierzinātņu 1.studiju gada 10 studentiem (Jerkunkova, 2019). Iegūtie rezultāti ļāva secināt, ka vislielākais apstiprinošo atbilžu īpatsvars atbilda šādiem indikatoriem:

- 1) trūkst motivācijas (40%);
- 2) neprotu pareizi sadalīt laiku (40%);
- 3) bailes no neveiksmes (40%); 4) es vēl joprojām nezinu, kas vēlos būt un ar ko vēlos nodarboties (40%);
- 4) nespēju sevi pašvadīt un izvērtēt savus plusus un mīnus, tāpēc man ir nepieciešama padziļināta sevis izpēte (80%).

Balstoties uz iepriekš iegūtajiem rezultātiem, sekoja pedagoģiskais eksperiments, kura laikā tika veikta studentu prokrastinācijas pašnovērtēšana pirms un pēc izstrādātās karjeras izglītības programmas īstenošanas, izmantojot *General Procrastination Scale* metodiku (Lay, 1986), ko R. Buliņa (Buliņa, 2011) ir adaptējusi un eksperimentāli jau aprobējusi Latvijā. Šī metodika sevī ietver 20 prokrastinācijas izvērtēšanas indikatorus. Šie abi pētījumi notika sadarbībā ar LLU TF IMI asociēto profesori R.Baltušīti.

Izstrādātās un aprobētās karjeras atbalsta programmas saturs sastāvēja no trim daļām:

- 1) studentu karjeras mērķu izpratne un izvirzīšana (3h);
- 2) prokrastinācijas līmeņu noteikšana un ietekmes faktoru analīze (2h);
- 3) prokrastinācijas mazināšanas ietekme uz karjeras mērķu sasniegšanu (5h).

Veiktā pētījuma pieredzes refleksija ļauj secināt, ka karjeras attīstības atbalsta ietvaros studenti mācījās izprast prokrastinācijas būtību, izzināja sevi, analizēja savas stiprās puses un trūkumus, mācījās pašvadīt savu patstāvīgo dzīvi, t.sk. studijas, augstskolas vidē. Pētījumā liels akcents tika likts tieši uz prokrastinācijas pašnovērtēšanu un tās līmeņa noteikšanu.

Pētnieciskās pieredzes refleksijas ceļā var teikt, ka, pateicoties izstrādātajai un praksē aprobētajai karjeras izglītības programmai, pedagoģiskā eksperimenta laikā bija notikušas būtiskas izmaiņas inženierzinātņu studentu prokrastinācijas pašnovērtējumos. Par to liecināja Vilksoksona testa rezultāti, salīdzinot pētījuma dalībnieku pašnovērtējumus (atbilstoši prokrastinācijas indikatoriem) pirms un pēc programmas eksperimentālās aprobācijas. Būtiski atšķīrās arī studentu prokrastinācijas līmeņi pirms un pēc transformatīvā pedagoģiskā eksperimenta. Līmeņi tika noteikti atbilstoši iepriekš minētajai prokrastinācijas izvērtēšanas metodikai (Buliņa, 2011; Lay, 1986). Līdz ar prokrastinācijas līmeņa mazināšanos studentu eksperimentālajā grupā bija samazinājies arī 1.studiju gada *dropout* risks.

Studentu karjeras atbalsta programmas eksperimentālās aprobācijas pieredze ļauj secināt, ka, lai mazinātu prokrastinācijas ietekmi uz studijām un karjeras

mērķiem, karjeras atbalsta ietvaros augstskolā studentiem būtu jāpalīdz izzināt pašiem sevi, pašnovērtējot savu prokrastinācijas līmeni, šim nolūkam izmantojot kādu no zināmajām un aprobētajām prokrastinācijas līmeņa noteikšanas metodikām.

## **Secinājumi** **Conclusions**

- Viena no mūsdienu izglītībā risināmajām problēmām ir izglītojamo prokrastinācija, kas ir viens no svarīgākajiem mācību/studiju ietekmes faktoriem. Prokrastinācijas rezultātā studenti kavē mācību satura apguvi, iegūst akadēmiskus parādus un tiek pakļauti *dropout* riskam, nerasniedzot savus karjeras mērķus. Diemžēl prokrastinācijas rezultātā studenti nespēj plānot savu laiku un pašvadīt savu darbību. Tas palielina *dropout* risku. Tāpēc ir nepieciešams pētīt studentu prokrastinācijas būtību, tās cēloņus, izpausmes veidus, sekas un parādīt problēmas risināšanas perspektīvas.
- Pastāv vairākas prokrastinācijas veidu klasifikācijas. Nav vienotas pieejas šo klasifikāciju izstrādē. Katrs autors vai autoru grupa izvēlas savu kritēriju vai vairākus kritērijus prokrastinācijas veidu izdalīšanā un sistematizācijā. Pētījumu rezultāti liecina, ka prokrastinācijas cēloņi, pazīmes un izpausmes veidi kalpo par pamatu prokrastinācijas izvērtēšanas metodiku izstrādei. Viens no pētāmajiem prokrastinācijas veidiem ir akadēmiskā prokrastinācija.
- Akadēmiskā prokrastinācija ir:
  - 1) izvairīšanās no dažāda veida studiju darbiem, kas bieži vien ir ierobežoti laika limitos, dažāda veida aktivitāšu atlikšana uz vēlāku, bieži vien nenoteiktu laiku;
  - 2) izvairīšanās no lēmumu pieņemšanas un savas rīcības sekām, kā arī
  - 3) izvairīšanās no atbildības.
- Akadēmiskā prokrastinācija ir sava veida studentu aizsargmehānisms, ko izraisa: socializācijas un iekļaušanās augstskolas vidē problēmas; iepriekš uzkrātā neveiksmju pieredze dažādās darbības jomās, t.sk. mācībās; mazvērtības komplekss, t.sk. neticība saviem spēkiem un pozitīvam iznākumam; depresija; veselības problēmas; bailes no publiskas uzstāšanās un/vai publiskas kritikas un bailes saņemt zemu studiju darbu vērtējuma. Par akadēmiskās prokrastinācijas cēloņiem var būt arī: bezatbildīgums un patstāvīgās dzīves ārpus mājām (vecāku uzraudzības) pieredzes trūkums; mirkļa impulsivitāte sava laika un aktivitāšu plānošanā; vāja panākumu un pašrealizācijas, kā arī nākotnes karjeras mērķu sasniegšanas motivācija;

maza pašvirzītās, patstāvīgās mācīšanās pieredze; maz attīstīta pašvadības kompetence.

- Pastāv korelācija starp studentu prokrastināciju un karjeras pašvadību. Jo augstāks pašvadības kompetences līmenis un lielāka pašvadības pieredze, jo zemāks ir prokrastinācijas līmenis.
- Lai varētu risināt studentu prokrastinācijas problēmu augstskolā, veicinot viņu prokrastinācijas līmeņa mazināšanos, ir nepieciešams studentiem sniegt karjeras attīstības atbalstu, informējot, izglītojot un konsultējot studentus par prokrastinācijas problēmu, tās sekām, t.sk. *dropout* risku. Studentu karjeras attīstības atbalsts ir ļoti svarīgs un nozīmīgs. Lai mazinātu prokrastinācijas ietekmi uz studijām un karjeras mērķiem, karjeras attīstības atbalsta ietvaros universitātē studentiem būtu jāpalīdz izzināt pašiem sevi, pašnovērtējot savu prokrastinācijas līmeni, šim nolūkam izmantojot kādu no zināmajām un aprobētajām prokrastinācijas līmeņa noteikšanas metodikām. Pastāv vairākas prokrastinācijas, t.sk. akadēmiskās prokrastinācijas, līmeņa noteikšanas metodikas.
- Autoru akadēmiskā un pētnieciskā pieredze ļauj secināt, ka, sniedzot karjeras attīstības atbalstu studentiem, ir iespējams ne tikai risināt prokrastinācijas problēmu, bet vienlaicīgi arī novērst *dropout* risku.

### Summary

One of the problems that needs to be solved in the modern education is the students' procrastination phenomenon. Procrastination is one of the main studying influence factors which results in students delaying learning, obtaining academic debts and being exposed to dropout risk before reaching their career goals. Procrastination impacts the quality of academic studies, whereby the students experience greater difficulties in learning their respective course content and study materials, as well as get academic debts, and they are exposed to dropout risk before reaching their career goals. Unfortunately, as a result of procrastination, the procrastinator is unable to plan its own time and efficiently self-manage its activities.

There is a close correlation between students' procrastination and dropout phenomena. The question of dropout is topical within the framework of global education, including Latvia. This is particularly true in higher education settings around the world. Therefore, in order to prevent the risk of dropout, it is necessary to study the essence of academic procrastination, its causes, ways of manifestation, consequences and to present solutions to problem-solving.

There are several classifications of procrastination types. Notably, there is no common approach to developing these classifications. Each author or group of authors choose its particular criterion or several criteria for the distribution and systematization of the types of procrastination. Results of the research show that the causes, signs and manifestations of procrastination constitute the framework for developing methodologies designed to assess procrastination. One of the studied types of procrastination is academic procrastination.

The academic procrastination is:

- 1) the avoidance of various types of study work that is often limited in time, the postponement of various types of activities to a later, often indefinite period;

- 2) the avoidance of decision-making and the consequences of one's actions, and
- 3) the avoidance of responsibility.

Academic procrastination is a particular type of defence mechanism in students that is triggered by the following: problems of socialization and integration into the university environment; previous experience of failure in various fields of activity, incl. in study process; inferiority complex, incl. disbelief in one's abilities and positive outcome; depression; health problems; fear of public speaking and /or public criticism and fear to receive a low study work assessment. Causes of academic procrastination may also include irresponsibility and a lack of experience in independent living (parental supervision); moment impulsiveness in planning one's time and activities; low motivation for success and self-fulfilment reaching future career goals as well; low level of experience of self-management, independent learning; poorly developed self-management competence.

There is a correlation between students' procrastination and career self-management. The higher the level of self-management competence and the greater the experience of self-management, the lower the level of procrastination.

Nowadays students career development guidance at the university is great importance. To address the issue of academic procrastination in higher education by promoting a reduction in their level of procrastination, it is necessary to provide students with career development guidance by informing, educating and counselling on the problem of procrastination with all its implications, including the dropout risk.

To alleviate the impact of procrastination on the study and career goals, within the framework of university career development guidance students should receive relevant help in teaching them how to adequately self-assess their personal level of procrastination, using one of the known and approved methodologies to determine the level of procrastination. There are several methodologies for assessment of students' procrastination.

The academic and research experience of the authors allows to conclude that by providing career development guidance to students, it is possible not only to solve the procrastination problem, but at the same time to prevent the risk of dropping out as well.

### **Literatūra** **References**

- Al Nasser, Y.S., Renganathan, L., Al Nasser, F., & Al Balushi, A. (2014). Impact of Students-Teacher Relationship on Student's Learning: A Review of Literature. *International Journal of Nursing Education*, 6(1), 167-172.
- Araque, F., Roldin, C., & Salguero, A. (2009). Factors influencing university drop out rates. *Computers & Education*, 53, 563–574. Doi:10.1016/j.compedu.2009.03.013
- Bardach, L., Lüftenegger, M., Oczlon, S., Spiel, Ch., & Schober, B. (2019). Context-related problems and university students' dropout intentions - the buffering effect of personal best goals. *European Journal of Psychology of Education*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10212-019-00433-9>. Retrieved from <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10212-019-00433-9.pdf>
- Bäulke, L., Eckerlein, N., & Dresel, M. (2018). Interrelations between motivational regulation, procrastination and college dropout intentions. *Unterrichtswissenschaft*, 46(4), 461-479. DOI:10.1007/s42010-018-0029-5
- Beck, B.L., Koons, S.R., & Milgrim, D.L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effect of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 3–13.

- Brown, S.D., & Lent, R.W. (2017). Social cognitive career theory in a diverse world: Closing thoughts. *Journal of Career Assessment*, 25(1), 173-180.
- Buliņa, R. (2011). Relations Between Adaptive and Maladaptive Perfectionism, Self-Efficacy, and Subjective Well-Being. *Psychology Research*, 4(10), 835-842.
- Carliner, S., Castonguay, C., Sheepy, E., Ribeiro, O., Sabri, H., Saylor, C., & Valle, A. (2015). The job of a performance consultant: a qualitative content analysis of job descriptions. *European Journal of Training and Development*, 39(6), 458-483.
- Cheung, R.Y.M., & Ng, M.C.Y. (2019). Being in the moment later? Testing the inverse relation between mindfulness and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 141, 123–126. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.015>
- Choi, J.N., & Moran, S.V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149, 195–212. DOI: <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.195-212>.
- Costa, F.J., Bispo, M.S., & Pereira, R.C.F. (2018). Dropout and Retention of Undergraduate Students in Management: a Study at a Brazilian Federal University. *RAUSP Management Journal*, 53, 74-85. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rauspm.2017.12.007>
- Dahling, J.J., & Librizzi, U.A. (2015). Integrating the theory of work adjustment and attachment theory to predict job turnover intentions. *Journal of Career Development*, 42(3), 215-228.
- Dotya, D.H., Wooldridge, B.R., Astakhova, M., Fagan, M.H., Marinina, M.G., Caldas, M.P., & Tunçalp, D. (2020). Passion as an excuse to procrastinate: A cross-cultural examination of the relationships between Obsessive Internet passion and procrastination. *Computers in Human Behavior*, 102, 103-111. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.014>.
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30, 120–134. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/10790195.2000.10850090>
- Eisenbeck, N., Carreno, D.F., & Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103-108.
- Ellis, A., & Knaus, W.J. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Fall, A.M., & Roberts, G. (2012). High school dropouts: interactions between social context, self-perceptions, school engagement, and student dropout. *Journal of Adolescence*, 35, 787–798. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.11.004>.
- Fernie, B.A., Bharucha, Z., Nikcevic, A.V., Marino, C., & Spada, M.M. (2017). A metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, 210, 196–203. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.042>.
- Ferrari, J.R., Barnes, K.L., & Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators. *Journal of Individual Differences*, 30(3), 163–168.
- Ferrari, J.R., Diaz-Morales, J.F., O'Callaghan, J., Diaz, K., & Argumedo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(4), 458–464.
- Ford, M. (2015). *Rise of the Robots: Technology and the Threat of a Jobless Future*. New York: Basic Books.
- Fortin, L., Lessard, A., & Marcotte, D. (2010). Comparison by gender of students with behavior problems who dropped out of school. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 5530–5538. DOI: [10.1016/j.sbspro.2010.03.902](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.902).
- Gallagher, R.P., Golin, A., & Kelleher, K. (1992). The personal, career, and learning skills needs of college students. *Journal of College Student Development*, 33, 301–309.

- Grau, J., & Minguillon, J. (2013). When procrastination leads to dropping out: analysing students at risk. *eLC Research Paper Series*, 6, 63-74. Retrieved from <https://www.raco.cat/index.php/eLearn/article/view/272013/359965>
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring different types of academic delayers: A latent profile analysis. *Learning and Individual Differences*, 23, 225–233. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.09.014>.
- Gubbels, J., van der Put, C.E., & Assink, M. (2019). Risk Factors for School Absenteeism and Dropout: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*. DOI:<https://doi.org/10.1007/s10964-019-01072-5>. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-019-01072-5>
- Gustavson, D.E., Miyake, A., Hewitt, J.K., & Friedman, N.P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*, 25(6), 1178-1188.
- Habelrih, E.A., & Hicks, R.E. (2015). Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 7, 25–34. DOI: <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n3p25>.
- Hammond, C., Linton, D., Smink, J., & Drew, J. (2007). *Dropout risk factors and exemplary programs: a technical report*. National Dropout Prevention Center, Network. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED497057.pdf>.
- Hein, M., & Goroshit, M. (2018). General and Life-Domain Procrastination in Highly Educated Adults in Israel. *Frontiers in Psychology*, 9. DOI:10.3389/fpsyg.2018.01173. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6039828/>
- Helyer, R., & Lee, D. (2014). The Role of Work Experience in the Future Employability of Higher Education Graduates. *Higher Education Quarterly*, 68(3), 348-372. DOI:<https://doi.org/10.1111/hequ.12055>
- Hickman, G.P., Bartholomew, M., Mathwig, J., & Heinrick, R.S. (2008). Differential developmental pathways of high school dropouts and graduates. *Journal of Educational Research*, 102, 3–14. DOI: <https://doi.org/10.3200/JOER.102.1.3-14>.
- Huhlaeva, O.V. (2009). *Psihologija razvitija: Molodost', zrelost', starost'* (Developmental Psychology: Youth, Maturity, Old Age.). Moskva: Akademija. (in Russian)
- Ingul, J.M., Klöckner, C.A., Silverman, W.K., & Nordahl, H.M. (2012). Adolescent school absenteeism: modelling social and individual risk factors. *Child and Adolescent Mental Health*, 17, 93–100. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2011.00615.x>
- Jerkunkova, A. (2019). *Prokrastinācijas ietekme uz studējošo jauniešu karjeras mērķu sasniegšanu*. Maģistra darbs (*Procrastination Affects in Achieving Student Career Goals*. Master's Thesis). Jelgava: LLU. (in Latvian)
- Klingsieck, K.B. (2013). Procrastination. *European Psychologist*, 18, 24-34. DOI:<http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Klingsieck, K.B., Grund, A., Schmid, S., & Fries, S. (2013). Why students procrastinate: A qualitative approach. *Journal of College Student Development*, 54, 397–412. DOI: <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0060>.
- Kljajic, K., & Gaudreau, P. (2018). Does it matter if students procrastinate more in some courses than in others? A multilevel perspective on procrastination and academic achievement. *Learning and Instruction*, 58, 193 - 200. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2018.06.005>
- Kļave, E. (2015). *Pētījums par priekšlaicīgas mācību pamešanas iemesliem un riskiem jauniešiem vecuma grupā no 13 līdz 18 gadiem* (Study on the causes and risks of early

- dropout of young people aged 13-18). Rīga: IZM, Baltic Institute of Social Science. (in Latvian)
- Krause, K., & Freund, A.M. (2014). How to beat procrastination: The role of goal focus. *European Psychologist, 19*, 132–144. DOI: <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040/a000153>.
- Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality, 20*, 474-495.
- Luke, C., & Redekop, F. (2014). Gottfredson's theory of career circumscription and compromise. In G. Eliason., T. Eliason., J. Samide, & J. Patrick (Eds.), *Career development across the lifespan: Counseling for Community, Schools, Higher Education, and Beyond*, A Volume in: Issues in Career Development (pp. 65-84). Charlotte, NC: Information Age Publishing, Inc.
- Luke, C., & Redekop, F. (2019). Gottfredson's Theory: Application of Circumscription and Compromise to Career Counseling. In G. Eliason., J. Patrick, J. Samide, & L. Lepore (Eds.), *Career development across the lifespan: Counseling for Community, Schools, Higher Education, and Beyond* (2nd Edition), A Volume in: Issues in Career Development (pp. 61-79). Harlotte, NC: Information Age Publishing, Inc.
- McCown, W.G., Johnson, J.L., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences, 10*(2), 197–202.
- Milgram, N.A., Batori, G., & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology, 31*, 487—500.
- Milgram, N.A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality, 22*, 197–212. DOI: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(88\)90015-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(88)90015-3).
- Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional task avoidant procrastination. *European Journal of Personality, 14*(2), 141–156.
- Moon, S.M., & Illingworth, A.J. (2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences, 38*, 297–309. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.04.009>
- Neff, W. (2017). *Work and human behavior*. London: Routledge.
- Nguyen, B., Steel, P., & Ferrari, J.R. (2013). Procrastination's impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination. *International Journal of Selection and Assessment, 21*, 388–399. DOI: <https://doi.org/10.1111/ijasa.12048>
- Paura, L., & Arhipova, I. (2014). Cause Analysis of Students Dropout Rate in Higher Education study Program. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 109*, 1282 - 1286. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.12.625
- Pētījums par priekšlaicīgas mācību pamešanas iemesliem un riskiem jauniešiem vecuma grupā no 13 līdz 18 gadiem* (Study on the causes and risks of early dropout of young people aged 13-18). (2014). Rīga: IZM, Baltic Institute of Social Science. (in Latvian)
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forststroem, D., Andersson, G., & Carlbring, P. (2015). Differentiating procrastinators from each other: A cluster analysis *Cognitive Behaviour Therapy, 44*, 480 – 490. DOI: <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1059353>.
- Silkāne, V. (2018). *Prokrastinācijas, diskontēšanas un personības iezīmju saistība ar veselības uzvedību* (Relationship of procrastination, discounting, and personality traits to health behaviors). Promocijas darbs. Rīga: Latvijas Universitāte. (in Latvian)
- Silkāne, V., & Austers, I. (2017). Personības, diskontēšanas un uzdevuma raksturojuma loma prokrastinācijas un veselības prokrastinācijas skaidrošanā (Personality Traits, Time

- Discounting, and Task Characteristics in Explaining Procrastination and Health Procrastination). *Baltic Journal of Psychology*, 18(1,2), 40-58. (in Latvian)
- Siri, A., Khabbache, H., Al-Jafar, A., Martini, M., Brigo, F., & Bragazzi, N.L. (2016). Infodemiological data of high-school drop-out related websearches in Canada correlating with real-world statistical data in the period 2004–2012. *Data in Brief*, 9, 679–684. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.dib.2016.09.032>
- Sirois, F.M. (2015). Is procrastination a vulnerability factor for hypertension and cardiovascular disease? Testing an extension of the procrastination-health. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 578–589. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9629-2>
- Soares, T.M., Fernandes, N.S., Nóbrega, M.C., & Nicolella, A.Ch. (2015). Factors associated with dropout rates in public secondary education in Minas Gerais. *Education and Research*, 41(3), 757-772. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-9702201507138589>
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1994). Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). In J. Fischer & K. Corcoran (Eds.), *Measures for Clinical Practice*, 2 (pp. 446-452). New York: The Free Press.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Steel, P. (2012). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. New York: Harper Perennial.
- Steel, P., & König, C.J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31, 889–913. DOI: <http://dx.doi.org/10.5465/AMR.2006.22527462>.
- Steel, P., & Klingsieck, K.B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.
- Stikāne, I. (red.). (2017). *Metodoloģiskās vadlīnijas darbam projektā "Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai* (Methodological guidelines for work on project "Support for Reducing of Early School Leaving"). Rīga: IKVD.
- Taber, B.J., & Blankemeyer, M. (2015). Future work self and career adaptability in the prediction of proactive career behaviors. *Journal of Vocational Behavior*, 86, 20-27.
- Tibbett, T.P., & Ferrari, J.R. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and individual differences*, 82, 175-184. DOI: 10.1016/j.paid.2015.03.014
- Wessel, J., Bradley, G., & Hood, M. (2019). Comparing effects of active and passive procrastination: A field study of behavioral delay. *Personality and Individual Differences*, 139, 152–157. DOI:10.1016/j.paid.2018.11.020
- Wieland, L.M., Grunschel, C., Limberger, M.F., Schlotz, W., Ferrari, J.R., & Ebner-Priemer, U.W. (2018). The ecological momentary assessment of procrastination in daily life: Psychometric properties of a five-item short scale. *North American Journal of Psychology*, 20(2), 315-339.
- Wistrich, A.J. (2008). Procrastination, deadlines, and statutes of limitation. *William & Mary Law Review*, 50(2), 607–667.