

# Povezanost odgađanja sa samopoštovanjem, samoeфикасношću i nekim faktorima ličnosti

---

Lovreković, Tajana

Master's thesis / Diplomski rad

2001

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:461322>

*Rights / Prava:* [Attribution 3.0 Unported/Imenovanje 3.0](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-11**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

*Repository / Repozitorij:*

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FILOZOFSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU**

Diplomski rad

**POVEZANOST ODGAĐANJA SA SAMOPOŠTOVANJEM,  
SAMOEFIKASNOŠĆU I NEKIM FAKTORIMA LIČNOSTI**



Mentor:

doc.dr.sc. Denis Bratko

Studentica:

Tajana Lovreković

Lipanj, 2001

## Sadržaj

1	Uvod	1
1.1	Odgadanje	1
1.1.2	Uzroci odgadanja	4
1.1.3	Mjerenje odgadanja	9
1.2	Petfaktorski model ličnosti	11
1.2.2	Petfaktorski model ličnosti i odgadanje	14
1.3	Samoeфикаsnost	16
1.3.1	Samoeфикаsnost i odgadanje	18
1.4	Samopoštovanje	18
1.4.1	Samopoštovanje i odgadanje	19
2	Cilj i Problemi istraživanja	21
3	Metodologija	22
3.1	Ispitanici	22
3.2	Mjerni instrumenti	22
3.3	Postupak	26
4	Rezultati	27
5	Rasprava	35
6	Zaključak	44
7	Literatura	45
8	Prilozi	49

# 1 UVOD

## 1.1 Odgadanje

Teško je zamisliti čovjeka koji u svom životu sve uvijek radi na vrijeme, čovjeka koji uvijek plaća račune na vrijeme, odmah odgovara na pisma, nikada ne odgađa posjet zubaru, studenta koji uvijek na vrijeme počinje učiti. Ponašanje koje se manifestira u svakodnevnom životu, a odnosi se na odlaganje odgovornosti, odluka, zadataka koji se trebaju napraviti, naziva se odgađanje (odlaganje). Primjeri takog ponašanja su odgađanje posjeta doktoru, obavljanje kupovine u zadnji tren itd.

Odlaganje odluka ili zadataka može biti mudar potez, kao što je primjerice odgađanje zbog nedostatka odlučujućih informacija za donošenje prave odluke, odgađanje jer postoje druge važnije stvari koje zahtijevaju našu pažnju ili odgađanje kada su posljedice naše odluke jako bitne, te bi pogrešna odluka ili akcija mogla ugroziti nečije živote. Međutim jedan velik broj odlaganja nije koristan već ima negativne posljedice na emocionalnom, intelektualnom i novčanom planu. Odlaganje je raširen fenomen koji uglavnom predstavlja problem, kako za pojedinca tako i za samo društvo. U zapadnim društvima visoko je cijenjena produktivnost, a odlaganje, koje u određenom broju slučajeva vodi do lošeg rezultata (jer nešto nije dobro učinjeno, prekasno je učinjeno, ili uopće nije napravljeno) krši te visoko cijenjene norme. U akademskom kontekstu odlaganje uključuje pisanje zadaća netom prije nego što se trebaju predati, vraćanje knjiga u knjižnicu nakon zadanog roka, odgađanje pisanje eseja ili disertacija. Više od 50 % američkih studenata izvještava o odlaganju, a odgađanje je također i snažan prediktor loših ocjena ( prema Wesley, 1994), nedovršavanja magisterija i doktorskih disertacija (Muszynski 1991, prema Haycock, 1998). Posljedica odgađanja vrlo lako može biti i otkaz s posla; mnogi znanstveni novaci izgube posao jer na vrijeme ne dovrše pisanje različitih teza, članaka, knjiga, disertacija.

Ovaj fenomen, raširen u svim područjima ljudske aktivnosti, počeo se istraživati u psihologiji prije dvadesetak godina, međutim još uvijek nije razjašnjen do kraja. Razlog tomu

može biti i nepostojanje neke konzistentne teorije. Već na samom području definiranja fenomena postoje nesuglasice. Solomon i Murakami (prema Senecal, 1995) definiraju akademsko odlaganje kao tendenciju a) da se uvijek ili skoro uvijek odgađaju akademski zadaci i b) da se pritom, uvijek ili skoro uvijek, doživi anksioznost koja je povezana s odlaganjem. Ovom definicijom, međutim, isključen je jedan velik broj osoba koje također odgađaju, a koje nisu uznemirene oko svog ponašanja i nemaju ga želju promijeniti. Stoga su nastale i druge, nešto obuhvatnije definicije. Lay definira odlaganje kao namjerno odgađanje namjera (prema Dewitte, Lens, 2000). Prema Layu odlagači namjeravaju izvršiti neku akciju u određenom trenutku, ali je ne počnu raditi tada kada su je planirali. Umjesto da ju započnu raditi oni je ili odgode, ili nikada ne naprave. Time je odgađanje definirano na ponašajnoj razini (odlagači ne rade što su planirali) i na kognitivnom razini (odgađanje odluka), te ova definicija ne uključuje moguće uzroke odgađajućeg ponašanja. Posljednjih desetljeća broj studija koje istražuju odlaganje je porastao. Istraživane su najmanje četiri vrsta odlaganja:

- 1) akademsko odlaganje, definirano kao odgađanje akademskih zadataka do posljednje minute
- 2) odlaganje odluka ili nesposobnost donošenja odluka na vrijeme. Te se odluke odnose na male stvari, ali i na odluke od neizmjerne važnosti za nečiji daljnji život
- 3) kompulzivno odlaganje, koje je spoj odgađanja odluka i odlaganja zadatka
- 4) odlaganje svakodnevnih zadataka, kojeg prate poteškoće u samom planiranju da izvršimo svakodnevne poslove te da ih napravimo u skladu s pripremljenim planom.

Neki autori, kada govore o odgađanju, rade razliku samo između odgađanja donošenja odluka i odgađanja izvršenja zadatka (koji se još naziva i bihevioralno odgađanje). Pri tome pretpostavljaju da odgađanje zadataka obuhvaća akademsko odlaganje i odlaganje svakodnevnih zadataka. Odgađanje akademskih zadataka izazvalo je najveći interes iz dva osnovna razloga: prvi se odnosi na velike posljedice koje odgađanje ima na sam studij, a drugi proizlazi iz dostupnosti studenata za istraživanja i tretman.

Odgađanje se može odrediti ili kao opća dispozicija ponašanja, konzistentna preko različitih domena ponašanja ili kao serija dispozicija ponašanja vezana uz specifična područja.

Dosadašnja istraživanja idu više u prilog generalnoj dispoziciji te se tako smatra da je odgađanje zadatka generalna dispozicija za odlaganje stvari i kroz akademsko okruženje odnosno akademske aktivnosti i kroz svakodnevne aktivnosti (prema Milgram, 1998). Također se pretpostavlja i da je odgađanje donošenja odluka generalna dispozicija jer su pronađene povezanosti između odgađanja donošenja odluka u malim, nebitnim stvarima i odgađanja donošenja odluka kada se suočavamo s većim pitanjima (prema Milgram, 2000). Ljudima je potrebno duže vrijeme i napetiji su kad odlučuju o velikim pitanjima nego kad odlučuju o sitnicama. Također su više napeti kad rade akademske zadatke, te ih i više zavlrača nego što to čine kada obavljaju svakodnevne poslove. Međutim razlika u odugovlačenju i napetosti koja se pritom javlja je veća između odlučivanja o sitnicama i odlučivanja o važnim stvarima nego razlika između akademskih i svakodnevnih odgađanja.

Između odgađanja zadatka i odgađanja odluka pronađena je u ranijim istraživanjima umjerena korelacija ( $r = 0.44$  Ferrari i sur,  $r = 0.46$  Harriot; prema Milgram, 2000). Može se očekivati postojanje povezanosti između odgađanja zadatka i odluka jer će svakoj akciji prethoditi odluka da se ta akcija napravi. Zadaci se mogu odgađati i radi toga što se još nismo odlučili da li da ih uopće uradimo. Milgram je u novijim istraživanjima ustanovio postojanje male povezanosti između odgađanja zadatka (koje je uključivalo i akademsko odgađanje i svakodnevno odgađanje) i donošenja odluka (i kod malih i kod velikih stvari) (prema Milgram, 2000). Nedostatak povezanosti između bihevioralnog odgađanja i odgađanje donošenja odluka pripisuje se različitim procesima koje ih prate. Odgađanje odluka idejno i formalno prethodi odgađanju zadataka i više je osjetljivo na različite vanjske i unutarnje interferencije. Odgađanje zadatka je u stvari inhibicija neke akcije, odnosno predstavljeno je poteškoćama da se ponašamo u skladu s planom da neku akciju izvršimo, te uključuje i manje kompleksne procese.

Odgađanje zadataka, kao i odgađanje donošenja odluka stvara stresne reakcije i gubitak osjećaja kontrole nad životom. Kronično neodlučni ljudi često postaju depresivni jer im je ili nemoguće odlučiti kako da promjene svoje navike, ili im veliku teškoću predstavlja da izvrše odluku kad se već jednom odluče. Odgađači su svjesni da se trebaju ili odlučiti ili pokrenuti, ali uvijek to započinju raditi što kasnije nakon bezbrojnog nagovještavanja da će početi raditi i

nakon ponovnih odgađanja. Odlučivanje o malim stvarima je vrlo bitno jer se ove odluke uglavnom trebaju donijeti brzo i često, odnosno automatski, i ne postoje velike i nepoželjne posljedice za loše odluke. Kronično neodlučivanje oko malih stvari ima velike posljedice - život nam se puni sitnicama koje bi trebali učiniti, ali ne uspijevamo jer se još nismo odlučili. Na primjer ako se premišljamo da li da skuhamo tjesteninu ili da napravimo sarmu, štogod da odlučili imat će bar jednu pozitivnu posljedicu - najest ćemo se. Međutim ako odgađamo kuhanje ručka do kasnih sati, a ujedno još nismo odlučili ni da li da operemo prozore, posjetimo danas ili sutra automehaničara i tako dalje, život će nam odjednom biti prenatrpan aktivnostima koje još nismo započeli, a koje nam smetaju da obavimo neke važnije stvari.

Nepoželjne posljedice odgađanja očituju se na tjelesnom i mentalnom zdravlju pojedinaca (Tice, 1997; DeLongis 1982; prema Milgram, 1995). Tice je utvrdila da iako odlaganje ima neke kratkoročne dobitke, dugoročne posljedice su veće i negativnije. Te posljedice između ostalog utječu i na zdravlje ljudi. Njezino istraživanje je pokazalo da su se odlagači osjećali bolje i bolje se zabavljali od neodlagača na početku semestra, međutim kako se bližio kraj semestra ovi povoljni efekti nisu potrajali. Kako se i pretpostavilo, odgađači su kasnije predali radove i pritom su dobili lošije ocjene. Osim toga ustanovilo se da su u prosjeku odgađači više puta posjećivali kliniku, ambulantu, izvještavali o gripama, glavoboljama, trbobjama te posjećivali wc više puta nego neodlagači.

### **1.1.2 Uzroci odgađanja**

Unatoč mnogim nepovoljnim posljedicama većina ljudi i dalje nastavlja s odgađačkim ponašanjem. Bihevioristi smatraju da je to zato što je odgađačko ponašanje djelomično potkrepljeno. Tipičan primjer su učenja za ispit; ako student uči noć prije ispita i dobije dobru ocjenu, to utvrđuje njegovo ponašanje, javlja se osjećaj olakšanja i osjećaj da je ipak nešto postigao. Dakle, u određenom broju slučajeva odlaganje uspijeva i jedan dio vremena ljudi će se osjećati dobro. Ta tko ne bi odolio računici da se za manju količinu vremena postignu, ako ne jednaki, onda barem slični rezultati. Većina ljudi ima svoje implicitne teorije zašto odgađaju. Kada se odgađače pita za razloge odlaganja aktivnosti, oni istovremeno navode

mного razloga zašto odgađaju. Burka i Yuen 1982 (prema Senecal, 1995) su primijetili da većina odlagača atribuirala svoje poteškoće manama u ličnosti poput lijen, nediscipliniran, a ne neznanju kako da si organiziraju vrijeme. Također se navode i razlozi koji su povezani sa strahom od neuspjeha poput ispitne anksioznosti, perfekcionizma, nedostatka samopouzdanja (Senecal, 1995).

Istraživanja odlaganja ugrubo se mogu podijeliti u dvije skupine: jedna skupina autora pokušava odrediti koji situacijski faktori utječu na odlaganje, dok su drugi autori više orijentirani na različite procese, motive i osobine koji leže u podlozi odlaganja. U okviru prvog pristupa najviše se istraživalo koje karakteristike zadataka najviše utječu na odlaganje, te odnos karakteristika osobe i karakteristika zadatka. Odbojnost zadatka je pozitivno povezana s odlaganjem odnosno ljudi više odgađaju stvari i zadatke koje ne vole raditi, koji su im dosadni, prema kojima osjećaju odbojnost (Solomon i Rothblum, 1984; Milgram, 1988; prema Lay 1990). Ovaj se rezultat potvrdio i kod odgađanja svakodnevnih rutinskih poslova i kod odgađanja akademskih zadataka (Milgram, 1988; Hermon, Grossman-Baklash, Sela, 1991; prema Milgram, 1995). Lay je međutim utvrdio postojanje povezanosti odbojnosti zadatka i odgađanja samo kod kratkoročnih projekata, ali ne i kod dugoročnih. Kod kratkoročnih projekata postoji i veći osjećaj pritiska da se projekt završi («ja nešto moram napraviti»), dok ovaj osjećaj pritiska nije toliko izražen kod otvorenih projekata (prema Lay, 1990). Ljudi općenito više odlažu zadatke koji ne vole, ali su na karakteristike zadatka posebno osjetljivi stalni odlagači. Odlagači, za razliku od neodlagača, proglašavat će više zadataka i aktivnosti neugodnijima i odbojnijima (prema Lay, 1992).

Osim odbojnosti zadatka istraživana je bila i težina zadatka, sposobnost odnosno percipirana mogućnost rješavanja nekog zadatka. Ferrari je proučavao prirodu zadataka koje odlagači dovršavaju te ustanovio da odgađači u odnosu na neodlagače izbjegavaju aktivnosti koje bi mogle otkriti informacije o njihovim sposobnostima, te da vole raditi na jednostavnim i neizazovnim zadacima (prema Ferrari, 1991). Sposobnost da se izvrši zadatak i odgoda su negativno povezani, što je pronađeno u svakodnevnim zadacima (prema Milgram, 1988), odnosno pojedinci će više odgađati one zadatke za koje smatraju da su manje sposobni izvršiti ih, nego one za koje smatraju da su sposobni. Također, ljudi će sebe procijenjavati



sposobnijima napraviti akademske zadatke koji su im ugodni, a manje sposobnima napraviti zadatke koje percipiraju kao neugodne. Ljudi općenito bolje rade one stvari koje vole raditi i vole raditi stvari koje dobro rade (Bandura, 1986; Patrick, Skinner, & Connell, 1993, prema Bandura, 1997). Odgađači se ne razlikuju od ljudi koji ne odlažu po namjerama da započnu i dovrše neku aktivnost, ali se razlikuju upravo po tome što ne rade svoje aktivnosti u skladu sa svojim namjerama (prema Lay, 1991). Ustanovljeno je da odgađači lošije prosuđuju vrijeme koje im je potrebno da dovrše aktivnosti, od neodlagača (prema Lay, 1988).

Rezultati istraživanja uzroka odnosno varijabli koje leže u podlozi odlaganja su različiti. Bihevioristi smatraju da je odlaganje, kao i ostale osobine, crte i navike neke osobe, naučeno ponašanje. Svaki put kada takvo ponašanje nije rezultiralo negativnim posljedicama bilo je potkrepljeno, te se vjerojatnost pojavljivanja odgođaćkog ponašanja povećava. Psihodinamski pristup naglašava buntovništvo protiv roditelja i prezahtjevnih zadataka te želju za autonomijom (prema Senecal, 1995). Najčešće su se istraživale različite varijable za koje se smatralo da bi mogle biti prediktori odlaganja poput iracionalnih misli (Beswick, 1988; Solomon, Rothblum, 1984; prema Ferrari, 1992), različitih atribucijskih stilova (Rothblum, 1986; prema Ferrari, 1992), uvjerenja o vremenu (prema Lay, 1988; Lay, Schouwenberg, 1993), samopoštovanja (Beswick, 1988; prema Ferrari, 1992), optimizma (prema Lay, 1988; Lay, Burns, 1991), perfekcionizma, anksioznosti i strategija samo – hendikepiranja (prema Ferrari, 1992). Pri istraživanju odgađanja odluka promatrala se i povezanost s nemogućnošću da se procesiraju pozitivne informacije o sebi, distraktibilnošću (prema Harriot, 1996). Novije istraživanje (prema Ferrari, 2000) utvrdilo je da neodlučni, koji imaju veći prag nesigurnosti prije samog odlučivanja, nisu nesistematični i distraktibilni kako se prije mislilo, već su skloni strateškom i sistematičnom proučavanju svih situacija. Ferrari je utvrdio neovisnost nedlučnosti i inteligencije (prema Ferrari, 1997).

U istraživanju odlaganja postavlja se pitanje da li odgađanje treba definirati samo u terminima bihevioralnog odgađanja ili treba uzeti u obzir i kognitivno - afektivne reakcije na odgađanje. Jedna od varijabli koja se često istraživala u odgađanju, a čiji rezultati istraživanja su također nejednoznačni jest anksioznost. Pretpostavljalo se da kod odgađača postoji povišena razina anksioznosti u različitim fazama angažiranja oko zadatka. Ovaj osjećaj

anksioznosti je neugodan i odbojan te u pokušaju da ga izbjegnu, odgađači će radije raditi neku drugu aktivnost koja neće izazivati anksioznost, i time će izbjegavati prvotni zadatak.

Empirijski dokazi o vezi odlaganja i anksioznosti su međutim nekonzistentni i ponekad suprotstavljeni. Dok Solomon i Roth nalaze vezu između anksioznosti i odgađanja Lay i suradnici (1989) nisu našli povezanost odlaganja niti s anksioznošću kao crtom, niti s anksioznošću kao stanjem, te su ovi nalazi potvrđeni i u kasnijim istraživanjima (prema Lay, 1995, 1997). Uloga anksioznosti u predviđanju odgađačkog ponašanja pokazala se vrlo malom (prema Lay, Silverman, 1990). Također je utvrđeno da kronični odlagači, kad su suočeni s akademskim zadacima, više doživljavaju emocije povlačenja (karakteristične za depresiju) nego emocije vezane uz agitaciju poput anksioznosti (prema Lay, 1995), a čak su i te emocije kratkoga vijeka odnosno bile su prisutne samo u prvim tjednima učenja za ispit. U nekim istraživanjima pokazalo se da ne postoji povezanost odgađanja i zabrinutosti kod rutinskih zadataka (prema Milgram, 1992) odnosno da postoji vrlo slaba povezanost odgađanja i zabrinutosti u akademskim zadacima (prema Milgram, 1993).

Postojanje različitih nalaza može ukazivati na postojanje različitih tipova odlagača pri čemu bi različite varijable bile različito povezane s različitim tipovima, primjerice jedni ispitanici kod kojih je prisutna anksioznost i drugi kod kojih nije. Tako Lay misli da je optimizam vitalan za određenje tipova odgađača te se pokazalo da postoje razlike u pristupu i brzini izvršavanja akademskih i svakodnevnih zadataka (prema Milgram, 1988; Lay, 1987, 1988). Naime optimisti će potcjenjivati vrijeme koje im je potrebno da započnu i dovrše zadatak, te će i započeti kasnije rješavati zadatke za razliku od pesimista.

Osim optimizma/pesimizma istraživale su se i druge varijable osobne prilagodivosti, a prema kojima se onda mogu razlikovati različiti tipovi odgađača poput već spomenute anksioznosti i represornog/senzitivirajućeg stila odgovaranja (repressor versus sensitization response style). Taj se stil odnosi na prag percipiranja događaja kao ugrožavajućih. Senzitivni (niski prag) vide više događaja kao prijeteće i veća je vjerojatnost da će ih izbjegavati.

Različiti tipovi tako postižu i različite rezultate na tim varijablama, različito se ponašaju i osjećaju, te posljedice odgađanja ostavljaju različite tragove na njihov život. Milgram (1995) je utvrdio da zabrinuti odgađači ujedno postižu i više rezultate na mjerama anksioznosti i osjetljivosti prema prijetećim podražajima od nezabrinutih odgađača. Zabrinuti odgađači su svjesni svojeg odgađačkog ponašanja i posljedica koje ono ima na njihov život. Također su svjesni da, iako se žele promijeniti, to im baš i ne uspijeva. Stoga se osjećaju bespomoćni, stalno se žale i prisjećaju svojih prošlih ponašanja. Nezabrinuti odgađači osim što stalno odgađaju, ponose se time odnosno misle da tako treba živjeti. Imaju niske razine očekivanja i prema načinu na koji obavljaju posao i prema ishodu svojeg ponašanja. Neodgađači koji se brinu oko zamišljenih i eventualnih odgađanja su stoga razvili mehanizme koji im omogućavaju uspješnu kontrolu i nošenje s zadacima u životu. Ovi nalazi ukazuju da je briga oko odgađanja povezana s lošom psihološkom prilagodbom kod odgađača i s boljom psihološkom prilagodbom kod ljudi koji ne odgađaju.

Jedina stalna varijabla, koja je uvijek bila prisutna u istraživanjima odgađanja, je spol, no niti tu rezultati nisu sasvim jednoznačni. Naime, u nekim se istraživanjima (Ferrari, Effert, 1989, Roth 1986, Ferrari, Johnson, McCown 1995; prema Haycock, 1998) ne javlja razlika između žena i muškaraca u odgađanju, ali u nekim istraživanjima autori su pronašli da razlike postoje (Paludi, 1985; prema Haycock, 1998) pri čemu je utvrđeno da žene više odgađaju od muškaraca. Kod žena je u prethodnim istraživanjima utvrđena i veća povezanost s anksioznošću (Lay, 1986). Moguće je da muškarci u prosjeku više ulaze u kategoriju «klasičnog lijenčine» odnosno odgađača, dok će žene više pripasti pod tipove zabrinutih odgađača. Nažalost ne znamo za istraživanje koje je sistematično promatralo razlike među spolovima u odgađanju i njihovih povezanosti s različitim kognitivnim varijablama. Na temu dobi nisu objavljena nikakva istraživanja, pa se ne zna kakve su relacije dobi i odlaganja (Haycock, 1998).

### 1.1.3 Mjerenje odgađanja

Moguće je da razlozi nekonzistentnim rezultatima s različitim mjerama potiču iz same problematike istraživanja. Odlaganje se može mjeriti direktno i indirektno. Direktna mjerenja uključuju izravna opažanja ponašanja, pri čemu se najčešće mjeri vrijeme u kojem je pojedinac obavio neki posao. Iako je promatranje objektivno, ono je često teško izvedivo, upravo radi velike količine ponašanja koja bi se mogla promatrati. Ovo posebno dolazi do izražaja kod istraživanja odlaganja svakodnevnih zadataka, čije bi promatranje zahtjevalo ogromnu količinu vremena i truda. Stoga se većinom u istraživanju odlaganja koriste različiti upitnici i skale odlaganja, preko kojih ispitanici izvještavaju o vlastitom ponašanju.

Kod definiranja odlaganja glavno pitanje koje se postavlja jest "kada" čovjek obavlja određeni posao. "Kad" je definirano osobnim vremenskim okvirom. Ovo može predstavljati određeni problem jer se različiti zadaci razlikuju po dužini vremena koje je potrebno da se obave. Neki zadaci mogu se obaviti u kratkom vremenskom periodu, a kod nekih je potrebno duže vrijeme za njihovo obavljanje - primjerice dizanje iz kreveta varira od nekoliko minuta do sati, dok pranje automobila traje duže. Također se ljudi, ovisno o svojim osobnim sklonostima i objektivnim okolnostima, razlikuju po vremenskom okviru kojeg pridaju pojedinom zadatku. Na primjer za nekoga tko je ranoranioc manja je vjerojatnost da će kasniti na posao, te stoga tvrdnja poput «često kasnim na posao» neće biti jako diskriminativna. Uzimajući u obzir da dužina vremenskog okvira varira i za samo jednu osobu, i da se ljudi razlikuju po dužini tog okvira na istom zadatku postavlja se pitanje da li je moguće napraviti valjanu i pouzdanu skalu. Činjenica koja opravdava korištenje upitnika jest da se ljudi razlikuju i po procjenjivanju vremena i kad je ono (vrijeme) objektivno konstantno. Drugim riječima zadatku koji je izvršen u isto vrijeme ljudi će dati različitu ocjenu "kašnjenja".

Pri konstruiranju upitnika autori smatraju da treba također uključiti i pitanja koja se odnose na to «kako» se određeni posao obavlja. Ukoliko neki čovjek živi tako da po svojoj volji započinje što kasnije sa svojim obavezama, ali započinje svoje poslove uvijek kada ih je planirao započeti i dovršava ih u skladu s postavljenim planom, tada bismo ga, ako bismo promatrali samo kada on započinje poslove, proglasili odgađačem. Međutim po Layevoj

definiciji odgađanja bitno je zapitati se i o namjerama da se neki posao započne, da se u njemu ustraje i da ga se dovrši. Tada bi onog istog čovjeka, koji nije imao namjera ranije započeti zadatak i nije imao poteškoća kada ga je jednom počeo obavljati, svrstali u sasvim drugu kategoriju. Stoga se u upitnicima postavljaju i pitanja koja se odnose na način kojim ljudi obavljaju određene poslove, odnosno da li imaju poteškoća s određivanjem i pridržavanjem planova.

Do danas je razvijeno mnogo upitnika odlaganja. Upitnici se razlikuju s obzirom na vrste odlaganja koje ispituju, specifičnosti ponašanja (odgađam posjete zubaru/obavljam poslove na vrijeme), broj čestica i mjerne karakteristike. Iako su se upitnici pokazali kao valjani, odnosno koreliraju sa stvarnim mjerama odlaganja, moguće je da pojedinci preko upitnika odgađanja izvještavaju samo o procjeni odlaganja koja je, iako pod utjecajem ponašanja, kontaminirana i nekim drugim konceptima o sebi.

Na području odlaganja odluka konstruirane su Mannova skala odlaganja odluka (1982) ( $\alpha = 0.72$ ), Tenneova skala donošenja bitnih odluka i skala donošenja svakodnevnih odluka koje su se pokazale valjanima i pouzdanima ( vrijednosti  $\alpha$  koeficijenata se kreću između 0.60-0.84 za parametre odlučivanja, odnosno između 0.78-0.88 za afektivne parametre u ovim skalama). U području bihevioralnog odlaganja razvijeno je daleko više skala: Aitken je 1982 konstruirao svoju Aitken skalnu odlaganja čija je pouzdanost 0.82. Zatim su još razvijene i: Skala odgađanja za studente (Solomon i Rothblum, 1984; sadrži 6 čestica); Tel Aviv skala odgađanja (Sroloff, 1983;  $\alpha = 0.83$ ; 54 čestice); Skala akademskog odgađanja (Milgram, 1998; 21 čestica); Tuckmanova skala odlaganja; Skala odlaganja za odrasle (McCown, Johnson  $\alpha = 0.70$ ; 15 čestica); Skala bihevioralnog odgađanja (Lay, 1986;  $\alpha = 0.82$ ; 20 čestica); Skala odgađanja svakodnevnih rutinskih zadataka (Milgram, 21 čestica).

## 1.2 Petfaktorski model ličnosti

U suvremenim istraživanjima u području ličnosti veliku popularnost ima petfaktorski model ličnosti. Ovaj model pripada pod grupu osobinskih pristupa ličnosti, koji pretpostavljaju da svaka osoba ima stabilne karakteristike ličnosti (osobine), te da se ljudi međusobno razlikuju po svojim osobinama ličnosti. Određivanje osobina ličnosti omogućuje objašnjenje i predviđanje ljudskog ponašanja. Razvoj petfaktorskog modela usko je povezan s istraživanjem leksičke hipoteze, koja pretpostavlja da će one individualne razlike u osobinama ličnosti koje ljudi smatraju važnima biti kodirane u jeziku (prema Goldberg, 1992). Dakle, istraživanja unutar leksičke hipoteze kreću se od analize svih postojećih pojmova koji se nalaze u rječniku, a koji su relevantni za ličnost.

Prve takve analize rječnika radili su Klages 1926 i Baumgarten 1933 (prema Digman 1990). Njihov rad nije ostavio traga u njemačkoj psihologiji toga vremena, ali je utjecao na rad Allporta i Odberta, čija se analiza Websterova rječnika engleskog jezika smatra osnovicom iz koje će se razviti petfaktorski model ličnosti. Allport i Odbert su izdvojili i klasificirali termine za koje su smatrali da su povezani s ličnošću u 4 kategorije: termini koji se odnose na potencijalne osobine ličnosti, termini koji označavaju privremena stanja, aktivnosti ili raspoloženja; termini koji opisuju socijalne impresije i karakterne sudove; metaforički i dvojbeni termini koji uključuju tjelesne osobine, mogućnosti i talente. Razdvajanje pravih osobina ličnosti od ostalih termina bilo je značajno za daljnja istraživanja u leksičkom pristupu. Cattellov pokušaj sistematizacije individualnih razlika u ponašanju i doživljavanju rezultirao je redukcijom liste na 35 varijabli iz kojih je ekstrahirao 12 osobina ličnosti. Drugi istraživači (naprimjer Fiske, Tupes i Christal 1961) su na osnovi iste liste od 35 varijabli dobili međutim pet velikih faktora. Provedena nezavisno od Cattellove liste, Normanova analiza (1967) je potvrdila petfaktorski model, davši identične rezultate (prema Digman 1990). Nakon razdoblja mirovanja u sedamdesetim godinama ovog stoljeća, leksičke analize naglo se šire osamdesetih godina po cijelom svijetu.

Među većinom autora unutar leksičkog pristupa postoji visok stupanj slaganja oko broja faktora, no slaganje oko interpretacije faktora nešto je manje. Zbog razlika u nacionalnom

preklapanju faktora postalo je uvriježeno da se dimenzije označavaju rimskim slovima (prema Mlačić, 1997). Postoji opće slaganje oko naziva I i IV faktora kao faktora Ekstraverzije/Introverzije i Emocionalne stabilnosti/Neuroticizma, a koje opisuju pridjevi poput pričljivost naspram šutljivosti (faktor I) odnosno napetost naspram opuštenosti za faktor IV. Faktor II se obično interpretira kao Ugodnost, ili Prijateljstvo, Konformizam socijalnim normama (prema Digman, 1990) te sadrži osobine poput ljubaznost - neljubaznost, povjerenje - nepovjerenje. Faktor III kojeg većina autora naziva Savjesnost, iako se ponegdje može naći i naziv Snaga Volje, s jedne strane opisuju pridjevi poput organiziranost, odgovornost, a s druge neodgovornost, površnost. Najveće neslaganje postoji oko prirode petog faktora. Dva najčešće korištena naziva su Otvorenost prema iskustvu, kako ga nazivaju Costa i McCrae te Intelikt, prema Goldbergovoj operacionalizaciji (prema John, 1990). Povremeno se javljaju nazivi poput Autonomija, Inteligentnost, Kultura. Faktor sadrži crte poput kreativnosti i širokih interesa na jednoj strani odnosno nekreativnosti, ograničenosti na drugoj strani.

Postojanje taksonomskog sustava kakav je petfaktorski model ličnosti ima velike implikacije na daljnji razvoj znanosti, jer između ostalog omogućava proučavanje skupina primjera koji su klasificirani po određenoj taksonomiji čime se i olakšava prikupljanje empirijskih nalaza. Najčešće kritike upućene ovom modelu odnose se na pitanje kojih pet velikih faktora su odgovorni za opisivanje ličnosti. Naime kroz povijest su različiti autori dobivali pet velikih faktora, ali su ih i različito nazivali. Jedan dio prigovora petfaktorskom modelu odnosi se na općenite prigovore upućene faktorskoj analizi, poput broja varijabli koje se promatraju. Rezultat broja faktora i razlika među njima ovisiti će o početnom unosu varijabli. Ovaj prigovor donekle se uklonio jer sadašnja istraživanja više nisu okrenuta početnom Cattellovom izboru varijabli, nego se varijable, koje se promatraju, sistematičnije biraju i također su obuhvatnije. Jedno od pitanja koje bi se također trebalo provjeriti jest i pitanje uzimanja sudaca pri klasifikaciji riječi karakterističnih za ličnost. U većini istraživanja osobe koje su procijenjivale da li su pojedine riječi karakteristične za osobine, stanja itd. bile su iz nepsihologijskog okruženja odnosno laici. Block se pita da li bi se primjenom stručnijih izraza dobila i drugačija struktura ličnosti (prema Block, 1995).

Eysenck 1992 (prema Digman, 1997) misli da pet velikih faktora nisu bazični, nego da postoji viša razina od ove i da je ona povezana s njegovim P-E-N faktorima. Digman je proveo niz faktorskih analiza na faktorskim korelacijama dobivenih u 14 studija koje su potvrdile postojanje petfaktorske strukture ličnosti. Faktori savjesnosti i ugodnosti nisu se potvrdili kao niže facete Eysenckovog psihoticizma. Analize su također pokazale da postoje dva vrlo široka faktora više razine apstrakcije od razine osobina ličnosti. Faktor alpha obuhvaća dimenzije savjesnosti, ugodnosti i emocionalne stabilnosti te bi se mogao predstavljati kao faktor socijalne poželjnosti ili kao faktor samog procesa socijalizacije. Faktor beta je primarno povezan s ekstraverzijom i intelektom te autor smatra da se može interpretirati kao faktor rasta ličnosti (prema Digman, 1997).

Smatra se da je svaki faktor petfaktorskog modela multifacetni konstrukt, odnosno da obuhvaća dva ili više subordiniranih koncepta takozvanih faceta. Svaka faceta može se konceptualno razlikovati od drugih faceta i samostalno mjeriti, bez obzira što su logički i empirijske povezane. U strukturi ličnosti postoje četiri razine apstrakcije, od najviše razine osobina ličnosti (ugodnost, savjesnost) do najniže razine specifičnih reakcija (prema Digman, 1990). Problem upotrebe viših razina proizlazi iz činjenice gubitka specifičnih informacija koje pružaju mjere nižih razina. Dok su viši faktori pogodni za početna gruba razlikovanja, od manje su vrijednosti za predviđanje specifičnog ponašanja pojedinog objekta ili osobe. Stoga se preporučuje da se pri predviđanju nekog ponašanja promatraju i faktori i facete pojedinog faktora.

Mnogi mjerni instrumenti konstruirani su za mjerenje pet velikih faktora ličnosti. Najpoznatiji su NEO-PI-R autora Coste i McCrae (Costa, McCrae, 1990), koji se bazira na klaster analizama Cattellovog upitnika 16 faktora ličnosti, zatim FFPI (prema Hofstee, Hendriks, De Raad, 1992) koji je nastao na osnovi AB5C modela te Goldbergovi pridjevski markeri faktora, koji su nastali na bazi leksičke hipoteze. Usprkos teoretskim razlikama među njihovim modelima postoji veliki stupanj podudaranja među rezultatima dobivenim na tim instrumentima. Goldberg je pokazao (prema Digman 1990) postojanje visoke korelacije njegovih markera s rezultatima dobivenih na NEO-PI-R -u.



### 1.2.1 Petfaktorski model ličnosti i odgađanje

Posljednjih godina u mnogim se istraživanjima pokazalo da petfaktorski model može poslužiti kao obuhvatan, opsežan i razumljiv okvir za istraživanje različitih korelata ličnosti. Već smo prije spomenuli da se struktura ličnosti promatra kao hijerarhijski organizirana pri čemu su na najvišoj razini faktori. Slijedeću razinu predstavljaju različite crte ličnosti, zatim slijede specifična ponašanja. Istraživanja su krenula od pretpostavke da se odgađanje može smjestiti unutar okvira petfaktorskog modela, pri čemu bi ono bilo na razini crta ličnosti, a pojedina ponašanja odgađačkog tipa na razini specifičnih ponašanja. Najveća povezanost očekivala se sa savjesnošću i neuroticizmom.

Određena ponašanja koja opisuju faktor savjesnosti (naprimjer «plaćam račune na vrijeme, odmah radim poslove, činim planove u zadnju minutu») izgledaju povezana sa samim izbjegavačkim ponašanjem, odnosno s odlaganjem. Prva istraživanja odlaganja povezivala su odgađanje s različitim varijablama poput straha od neuspjeha, anksioznosti kao crte i kao stanja, perfekcionizma. Povezanost s ovim varijablama upućivala bi i na povezanost s faktorom neuroticizma. U posljednjim istraživanjima rezultati koji se tiču spomenutih varijabli su kontradiktorni, pa možda i ta veza neće biti toliko jaka.

Povezanost odgađanja s drugim faktorima petfaktorskog modela, s obzirom na varijable koje su se prije ispitivale i rezultate koji su dobiveni, neće biti jako izražena. Istraživanja odlaganja tako su uključivala i varijable dosade, širine interesa i u tom kontekstu moguća je određena povezanost s intelektom, odnosno s nekim od njegovih faceta. U akademskom okruženju jedan veći dio zadataka koji studenti ili učenici moraju raditi nije kreativan te je moguće pretpostaviti da one osobe koje postižu visoke rezultate na tom faktoru teže izvršavaju zadatke koji nisu zanimljivi te imaju veliki otpor prema njima. Što se tiče faktora ekstraverzije postavlja se pitanje o smjeru njihove povezanosti. Ekstraverti imaju veće samopoštovanje, što je u suprotnosti s odlagačima, međutim introverti se pokazuju savjesnijima, radinijima pa bi ta korelacija mogla biti i obrnuta.

Dosadašnja istraživanja dala su slijedeće rezultate. Nađena je visoka povezanost odlaganja sa savjesnošću (Johnson i Bloom, 1993; prema Schouwenberg 1995, Lay 1997), kako s cijelim faktorom tako i na nivou faceta (-0.40 do -0.55). Povezanost odgađanja i savjesnosti je nađena i na nižoj razvojnoj dobi kod djece od trećeg do petog razreda (prema Lay, Kovacs, Danto, 1998). Rezultati povezanosti neuroticizma i odlaganja su miješani. U studiji McCowna nađena je nelinearna povezanost odgađanja i neuroticizma. Kod Schouwenburga je također nađena povezanost odgađanja i neuroticizma, ali u linearnom obliku i mnogo manja (0.34) od povezanosti sa savjesnošću (-0.67) i od one u McCowna (prema Schouwenberg 1995). Kod neuroticizma impulzivnost ima najveću korelaciju s odgađanjem ( $r = 0.40$ ), zatim slijedi faceta ranjivost ( $r = 0.28$ ), depresija ( $r = 0.26$ ). Manja povezanost s neuroticizmom konzistentna je s rezultatima dobivenim kod Lay 1995, odnosno s rezultatima dobivenim s anksioznošću (prema Schouwenberg, Lay, Silver 1995). Regresijska analiza pokazala je da savjesnost objašnjava 33% varijance odgađanja, a neuroticizam 1%. Stoga se može postaviti pitanje o prirodi povezanosti neuroticizma i odlaganja. Naime moguće je da su korelacije odgađanja s neuroticizmom dobivene radi povezanosti neuroticizma sa savjesnošću te kada bi se ta veza držala pod kontrolom možda povezanost odgađanja i neuroticizma ne bi bila značajnija od nule. Neuroticizam se pokazao kao značajan prediktor u predviđanju ponašanja odgađanja odluka i podjednako je snažan i za donošenja malih i za odlučivanja o velikim pitanjima (prema Milgram, 2000).

Također, kako se predviđalo, postoje male korelacije i s ostalim faktorima ličnosti. Tako je pokazana povezanost ekstraverzije s odgađanjem zadatka, odluka u studiji Schouweburga i McCowna (prema Schouwenberg, 1995, Milgram, 2000), pri čemu se pokazalo da ekstraveriti manje odgađaju. Ekstraverzija je značajan prediktor za objašnjavanje varijance odgađanja malih stvari. S odgađanjem je od faceta ekstraverzije najviše povezana faceta aktivnosti (-0.22). Od svih faceta otvorenosti k iskustvu jedino je faceta fantazije imala veću povezanost (0.29) s odgađanjem. Nađena je mala povezanost i s ugodnosti, i to prvenstveno radi povezanosti facete izravnosti.

### 1.3 Samoefikasnost

Prema Banduri ljudi procesiraju, prosuđuju-i integriraju različite informacije koje se tiču njihovih mogućnosti, te u skladu s tim reguliraju svoje ponašanje i količinu uložene energije. Postoje dva osnovna tipa očekivanja: očekivanje ishoda odnosno uvjerenje da će nas neko željeno ponašanje dovesti do željenog ishoda i očekivanje osobne efikasnosti odnosno uvjerenje pojedinca da je sposoban ostvariti potrebno ponašanje. Očekivanje osobne efikasnosti temelji se na četiri osnovna izvora informacija:

- a) prethodnim iskustvima pojedinca u sličnim situacijama,
- b) vikarijskim iskustvima - nastalim promatranjem ponašanja drugih osoba,
- c) poticanjem ili verbalnim uvjeravanjima od strane drugih te
- d) fiziološkim stanjima.

Izvori informacija međusobno se razlikuju po snazi utjecaja na očekivanje. Vlastita iskustva pojedinca imaju najveći utjecaj, pri čemu prethodni uspjesi podižu, a neuspjesi spuštaju situacijska očekivanja efikasnosti. Pri vikarijskim procjenama opažaju su bitni i slijedeći faktori: percepcija sličnosti opažača i modela, broj i varijabilitet modela, percipirana snaga modela: Verbalna uvjeravanja imaju veći utjecaj što je percipirana veća kompetentnost izvora, što je veća njegova atraktivnost, odnosno što je veće povjerenje koje pojedinac ima u njega. Pretjerana emocionalna uzbuđenost može predstavljati smetnju efikasnom ponašanju te ljudi u takvom stanju imaju nižu razinu očekivanja osobne efikasnosti.

Samoefikasnost je percipirana sposobnost čovjeka da se nosi sa zahtjevima specifične situacije. U skladu s teorijom i istraživanjima samoefikasnost utječe na misli, osjećaje i ponašanja ljudi. Odnosno, konkretnije, utječe na izbor aktivnosti, stupanj ulaganja napora, ustrajnost pri sučeljavanju s poteškoćama što utječe na konačan ishod ponašanja. Pojedinci koji posjeduju viši stupanj osobne efikasnosti lakše će se odlučivati na poduzimanje potrebnih akcija, ulagat će više napora da bi ostvarili ciljeve, teže će odustajati ako se pojave neočekivani problemi, manje će doživljavati anksiozna i stresna stanja. Snažan osjećaj

samoefikasnosti je povezan s boljim zdravljem, većim postignućem i boljom socijalnom integracijom (prema Bandura, 1997).

Kako očekivanje osobne efikasnosti ima navedene efekte, može se s velikom vjerojatnošću pretpostaviti da mjera očekivanja osobne efikasnosti može poslužiti kao dobar prediktor ponašanja koje slijedi. Za predikciju ponašanja Bandura misli da je najbolje koristiti mikroanalitičku strategiju istraživanja koja se sastoji u tome da se ispitaniku nudi niz skala za procjenu osobne efikasnosti. Ispitanici označavaju zadatke za koje smatraju da ih mogu realizirati, te označavaju i svoj stupanj sigurnosti u realizaciju tih zadataka. Očekivanja variraju duž tri dimenzije: "generalnost", koja govori koliko se iskustvo osobnog uspjeha koji utječe na efikasnost u ograničenim situacijama generalizira na slična ponašanja. "Snaga" odnosno sigurnost osobe da može uspješno riješiti neka ponašanja (stupanj uvjerenja) i "veličina" koja se odnosi na broj koraka za koje osoba misli da ih može uspješno realizirati.

Bandura smatra da se kod globalnih mjera uopće ne može govoriti o značajnijem stupnju preciznosti predviđanja ponašanja, iako one mogu imati izvjesne ograničene korelacije s ponašanjem u konkretnim situacijama. Zbog toga neka globalna mjera samoefikasnosti ne može biti pokazatelj situacijskih očekivanja osobne efikasnosti. Kod globalnih skala, naime, nema informacija o specifičnim situacijama već postoji unaprijed određen skup čestica u općoj formi koji je različito povezan s pojedinim sferama funkcioniranja. Nedefiniranost svakog dijela čestice proizvodi značajan ambigvitet i varijacije kod ispitanika u podrazumijevanju što se time mjeri. Prediktivnost ovakvih nedefiniranih mjera ovisiti će o stupnju u kojem se zamišljene aktivnosti preklapaju s domenom koju proučavamo. Globalne mjere, odnosno teorije iz kojih potječu, imaju ozbiljne poteškoće u objašnjavanju kako isti koncept o sebi vodi različitim akcijama ili oblicima ponašanja u različitim situacijama.

Međutim, neki istraživači misle da se ipak može govoriti o generaliziranoj samoefikasnosti odnosno globalnoj uvjerenosti u sposobnosti suočavanja kroz širok raspon zahtjevnih i novih situacija. Oni pretpostavljaju da je percepcija samoefikasnosti u različitim situacijama djelomično temeljena na globalnoj percepciji samoefikasnosti. Globalna i situacijska mjera samoefikasnosti trebale bi biti više ili manje usklađene što bi značilo da će

se pojedinac, koji sebe smatra generalno samoeфикаsnim, najvjerojatnije također smatrati samoeфикаsnim u velikom broju različitih situacija.

### 1.3.1 Samoeфикаsnost i odgađanje

Odlaganje uključuje više od problema s učenjem; ono je kompleksna interakcija ponašanja, misli i osjećaja. Samoeфикаsnost utječe na započinjanje nečijeg ponašanja, ustrajanje u tom ponašanju i na emocionalne reakcije pojedinca prije i u toku realizacije ponašanja. Dakle, slaba bi uvjerenja o samoeфикаsnosti mogla pridonijeti izbjegavanju ponašanja, dok jaki osjećaj samoeфикаsnosti promovira započinjanje nekog ponašanja i ustrajanje u njemu. Stupanj uvjerenja u vlastitu samoeфикаsnost je i pod utjecajem anksioznosti. Što je anksioznost veća, osobe će manje vjerovati da su sposobne suočiti se s ugrožavajućim situacijama. Odgađanje nekog ponašanja stoga može biti reakcija na slabi osjećaj samoeфикаsnosti, na anksioznost ili na obje varijable.

Istraživanja koja su provjeravala vezu odlaganje - samoeфикаsnost su uključivala i globalne i situacijski specifične mjere samoeфикаsnosti. Utvrđeno je da pojedinci s jakim osjećajem globalne samoeфикаsnosti izvještavaju o manjem odlaganju akademskih zadataka (prema Tuckman, 1991; Ferrari, Parker, Ware, 1992). Veza odlaganja i specifičnih mjera samoeфикаsnosti također je potvrđena u istraživanjima (prema Haycock, 1998), pri čemu se kao snažan prediktor odlagačkog ponašanja uglavnom javlja kumulativna snaga samoeфикаsnosti. Povezanost odlaganja i samoeфикаsnosti u svakome bi slučaju otvorila veliku mogućnost terapije tog ponašanja, u kojoj je primjena teorije samoeфикаsnosti imala veliku uspješnost.

## 1.4 Samopoštovanje

Jedan od konstrukta koji se koristi u kliničkoj, socijalnoj, razvojnoj psihologiji, psihologiji ličnosti i savjetovanju je samopoštovanje pod kojim se podrazumijeva globalno vrednovanje sebe. I u području samopoštovanja postoje različiti pogledi na nj. Najveće razlike

su da li se autori usmjeravaju na afektivni ili kognitivni aspekt samopoštovanja, da li je samopoštovanje globalno ili specifično (što se riješava hijerarhijskim modelom), te da li se promatra kao crta ili stanje (Gilbert i sur., 1995).

Rosenberg definira samopoštovanje kao pozitivan ili negativan stav prema sebi. Njega ne zanimaju pojedine procjene koje se nalaze u pozadini formiranja općeg stava prema sebi jer pretpostavlja da je pojedinac najvjerojatnije nesvjestan procesa kroz koje se različiti elementi vrednuju i kombiniraju.

Istraživanja su pokazala da najvažniji izvori samopoštovanja leže u kognitivnoj procjeni uspješnosti pojedinca i u njegovim odnosima s okolinom. Pri odnosu s drugima nije bitno kako značajni drugi stvarno procjenjuju osobu, već što ona misli kako je drugi vide. Pojedinac će najvjerojatnije razviti veći osjećaj samopoštovanja ako se osjeća prihvaćen i voljen od značajnih drugih. Po Jamesu, po kojemu je samopoštovanje omjer postignuća i očekivanja, pojedinac može povećati svoje samopoštovanje povećavajući postignuće ili smanjujući očekivanja.

Osobe s visokim samopoštovanjem sebe će uvažavati i cijeliti, imat će općenito pozitivno mišljenje o sebi. Osobe s niskim samopoštovanjem podcjenjivati će se, imati negativno mišljenje o sebi. Coopersmith je utvrdio da su djeca koja posjeduju visoko samopoštovanje asertivnija, nezavisnija i kreativnija od djece s niskim samopoštovanjem. Subjektivna procjena samopoštovanja je povezana s različitim manifestacijama ponašanja pojedinca. Brojna istraživanja su potvrdila da su ljudi motivirani obavljati one aktivnosti koje im omogućuju zaštitu njihovog samopoštovanja, a izbjegavati one koje ugrožavaju njihovo samopoštovanje.

#### **1.4.1 Samopoštovanje i odgađanje**

Prva istraživanja odlaganja potekla su iz savjetovateljske prakse te se na početku smatralo da je jedan od glavnih uzroka odlaganja nisko samopoštovanje. Burka i Yuen (prema Ferrari, 1992) smatraju da odgađači promatraju svoju vrijednost samo na osnovi sposobnosti da riješe određeni zadatak. Odgađajući zadatak odnosno odugovlačeći njegovo dovršenje, pojedinci koče prosudbe njihove izvedbe zadatka, odnosno po njima evaluaciju njihovih pravih sposobnosti.

Rezultati istraživanja su pokazali da kada je povezanost odgađanja i samopoštovanja bila utvrđena, ona je uglavnom bila umjerena. Neki autori nisu dobili značajnu povezanost samopoštovanja i odlaganja. Tako primjerice Lay (1986) izvještava o neovisnosti odlaganja od samopoštovanja, a Beswick je 1988 kod Australaca našao da je samopoštovanje odgovorno za samo 5% varijance odlaganja (prema Haycock, 1998). Ferrari (1991) je međutim dobio da u odnosu na neodlagače, odlagači postižu niže rezultate na skali samopoštovanja. Ovi rezultati su potvrđeni i kod odgađanja donošenja odluka (prema Ferrari, 1997). Također se primijetilo da se odlagači sa sniženim samopoštovanjem upuštaju više u druge autodestruktivne strategije (na primjer namjerno izabiru mjesta gdje će im biti otežano učenje), te izbjegavaju zadatke koji pružaju relevantne informacije o njima.

Ove karakteristike navele su neke autore da istražuju sličnosti i razlike između odlagača i skupine pojedinca koji se upuštaju u različite autodestruktivne strategije kako bi zaštitili svoje samopoštovanje. Da ove dvije skupine nisu iste ukazali su i slijedeći rezultati: zaštita samopoštovanja nije jedini motiv odgađača za upuštanje u odgađačko ponašanje. Odlagači su također više osjetljivi na karakteristike zadatka. Pri većoj mogućnosti izbora autodestruktivnih strategija, koje im se pružaju, odgađači neće prihvatiti bilo koju strategiju i pod bilo kojim uvjetima, već će preferirati odgađačko ponašanje.

## 2 CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA

Odgadanje se manifestira u različitim segmentima ljudske aktivnosti, od odgađanja svakodnevnih zadataka do odgađanja velikih i bitnih odluka za naš život, i ostavlja posljedice na financijskom, emocionalnom i zdravstvenom planu pojedinca. Jedno od područja u kojima se odgađanje također očituje jest i školsko odnosno akademsko područje. Studenti, osim što su dostupni za ispitivanja raznih vrsta, i najviše pokazuju odgadačke namjere i ponašanja. Studenti u velikom broju odgađaju ispite, a također su česta produžavanja godina studiranja. Dosada, koliko je nama poznato, u našoj zemlji nije ispitivan ovaj konstrukt. Pri uvođenju novog konstrukta, odnosno instrumenta koji ga mjeri, treba prije svega ispitati njegovu pouzdanost i valjanost. Valjanost nekog instrumenta nije njegovo jednoznačno svojstvo instrumenta već je definirana određenim kontekstom. Teorijska (konstruktna) valjanost nekog instrumenta govori da li i u kojem stupnju neki instrument mjeri određeni konstrukt. Jedan od načina provjeravanja konstruktne valjanosti instrumenta jest putem utvrđivanja povezanosti između varijabli za koje očekujemo da bi, u skladu s nekom teorijom, mogla postojati. Očekujemo da će instrument, koji je konstruktno valjan, visoko korelirati s onim mjerama za koje neka teorija predviđa da bi mogla postojati povezanost, odnosno da neće biti povezan s mjerama za koje teorija predviđa nepostojanje povezanosti. Upravo je i cilj ovog istraživanja ispitivanje povezanosti odgađanja sa drugim sličnim mjerama odnosno mjerama koje leže u njegovoj pozadini.

U skladu s ciljem ovog istraživanja formirani su problemi:

- 1) Ispitati povezanost samopoštovanja, samoefikasnosti, neuroticizma i savjesnosti s mjerama odgađanja
- 2) Ispitati mogućnost predikcije odgađanja na temelju samopoštovanja, samoefikasnosti, neuroticizma i savjesnosti
- 3) a) Ispitati povezanost pojedinih faceta neuroticizma s mjerama odgađanja  
b) Ispitati mogućnost predviđanja odgađanja na temelju faceta neuroticizma
- 4) a) Ispitati povezanost pojedinih faceta savjesnosti s mjerama odgađanja  
b) Ispitati mogućnost predviđanja odgađanja na temelju faceta savjesnosti



## 3 METODOLOGIJA

### 3.1 Ispitanici

Ispitanici ovog istraživanja bile su studentice Više Medicinske škole u Zagrebu. Ukupno je bilo 161 studentica. Sve ispitanice bile su studentice prve godine fakulteta dobi između 18 i 47 godina. Prosječna dob ispitanica je 20.54.

### 3.2 Mjerni instrumenti

*Upitnik odlaganja*, koji je 1991 razvio Tuckman, sastoji se od 35 čestica koje mjere tendenciju da se aktivnosti odgode ili potpuno izbjegnu. Upitnik je razvijen na slijedeći način: početne 72 čestice, koje su se odnosile ili na opći opis sebe kao odgađača, ili na opis poteškoća pri obavljanju neugodnih zadataka i pokušaje njihovog izbjegavanja, ili na eksternalizaciju krivnje, podvgnuto je faktorskoj analizi glavnih komponenata. Nakon ortogonalne rotacije rezultati su pokazali postojanje dva faktora s karakterističnim korijenima većim od 1. Prvi faktor, koji je objašnjavao 25% varijance upitnika, uključivao je čestice općeg opisa sebe kao odgađača i čestice izbjegavanja neugodnih zadataka. Drugi faktor uključivao je čestice eksternalizacije krivnje i objašnjavao 11% varijance. U konačnu verziju upitnika izabrane su one čestice koje su imale faktorska zasićenja veća od 0.45 i od tih 35 čestica  $\frac{3}{4}$  njih činile su prvi faktor, a  $\frac{1}{4}$  drugi faktor. Upitnik od 35 čestica je primjenjen na novom uzorku i provedena je ista faktorska analiza. Rezultati nove faktorske analize pokazali su postojanje samo jednog faktora s karakterističnim korijenom većim od 1, koji je objašnjavao 30% varijance upitnika odgađanja. Upitnik se koristi i u kraćoj verziji od 16 čestica, koje su izabrane na temelju njihovog faktorskog zasićenja ( $>0.4$ ). Pouzdanosti za dužu i kraću verziju iznose 0.90 i 0.86. Upitnik korelira s mjerom generalne samoefikasnosti (General Self Efficacy Scale) - 0.47, a s bihevioralnom mjerom odgode 0.54. Pojedinoj tvrdnji pridružena je Likertova skala od 5 stupnja, gdje 1 znači potpuno neslaganje s tvrdnjom dok 5 potpuno slaganje s tvrdnjom. Tvrdnje koje su suprotnog smjera (njih deset), moraju se prije zbrajanja rekodirati. Rezultati za svakog ispitanika dobivaju se zbrajanjem rezultata na svim

tvrdnjama. Minimalni broj bodova iznosi 35, a maksimalni 175. Veći rezultat znači i veću tendenciju odlaganja. Upitnik je za potrebe ovog istraživanja preveden s engleskog jezika na slijedeći način: apsolvantica psihologije prevela je skalu na hrvatski jezik, a zatim je dobar poznavatelj engleskog jezika preveo taj prijevod natrag na engleski jezik. Time je provjereno da li je prijevod upitnika zadržao značenje čestica iz originalnog upitnika. Pouzdanost duže verzije Tuckmanovog upitnika u ovom ispitivanju iznosi 0.88. Iako provođenje detaljne analize faktorske strukture ovog upitnika ne ulazi u probleme ovoga istraživanja, ipak smo usporedili faktorsku strukturu dobivenu u ovom istraživanju i onome koje je proveo Tuckman. Provedena je analiza glavnih komponenata i varimax rotacija kako bismo dobili što jednostavniju strukturu, pri čemu su bila ekstrahirana tri faktora. Karakterističan korijen prvog faktora iznosi 7.91, i faktor objašnjava 22% varijance. Drugi i treći faktor objašnjavaju oko 6% varijance te drugi ima karakterističan korijen od 2.26, a treći 2.15.

*Mjera odgađačkog ponašanja* je bila u formi upitnika i sadrži 6 čestica. Ispitanici moraju označiti frekvenciju kojom stupaju u pojedine aktivnosti, a koje predstavljaju odgađanje pri učenju. Ova mjera već se koristila u prijašnjim istraživanjima (Lay, Schouwenburg, 1993). Svako od čestica pridružena je Likertova skala od 5 stupnjeva gdje jedan znači nikada, a pet stalno. Ukupan rezultat predstavlja mjeru odgađačkog ponašanja. Izračunat je koeficijent pouzdanosti u ovom istraživanju i on iznosi 0.79. U prijašnjim istraživanjima ta se skala pokazala slično pouzdana (0.74 - 0.83).

*Upitnik ličnosti* koji se koristio u ovom istraživanju je dio Goldbergovog preliminarnog skupa čestica koje zahvaćaju 30 preliminarnih faceta koje su podudarne sa skalama NEO-PI-a (prema Goldberg, 1999). U skladu s problemima izdvojene su čestice faceta koje sačinjavaju faktor savjesnosti i faktor neuroticizma. Oba faktora sastoje se od 6 faceta, a svaka faceta od 10 čestica. Facete faktora savjesnosti su: disciplina, urednost, odgovornost, poslušnost, oprez, efikasnost, želja za postignućem. Faktor neuroticizma sadrži slijedeće facete: anksioznosti, ljutnja, depresija, sputanost, umjerenost, ranjivost. U upitniku koji su ispunjavali ispitanici čestice su bile izmiješane. Upitnik se sastoji od 120 samoopisnih tvrdnji. Zadatak ispitanika je

da na skali od 1 do 5 procijeni u kojoj se mjeri ta tvrdnja odnosi na njega, pri čemu 1 znači da se tvrdnja uopće ne odnosi na njega, a 5 da se tvrdnja u potpunosti odnosi na njega. Od 120 čestica 56 je postavljeno u negativnom smjeru. Rezultat ispitanika se dobiva zbrajanjem zaokruženih brojeva i to ukupan rezultat za svaku facetu, i ukupan rezultat za svaki faktor. Odgovori na negativno usmjerenim česticama se rekodiraju. Mogući raspon odgovora za svaku facetu se kreće između 10 i 50, dok za svaki pojedini faktor ukupan rezultat se kreće između 60 i 350. Pojedine facete postižu zadovoljavajuće pouzdanosti u engleskoj verziji. Vrijednost  $\alpha$  koeficijenata za ukupne skale faktora dobivene u ovom istraživanju su zadovoljavajuće: 0.81 za Savjesnost i 0.83 za Neuroticizam. U tablici su navedeni Cronbachovi koeficijenti pouzdanosti za facete Savjesnosti i Neuroticizma dobiveni u ovom istraživanju.

Tablica br 1: Koeficijenti pouzdanosti za facete faktora savjesnosti i neuroticizma petfaktorskog modela ličnosti dobiveni u ovom istraživanju

<i>Facete faktora</i>		$\alpha$
S1	efikasnost	0.71
S2	red	0.83
S3	odgovornost	0.67
S4	postignuće	0.68
S5	disciplina	0.79
S6	oprez	0.74
N1	anksioznost	0.74
N2	ljutnja	0.88
N3	depresija	0.83
N4	sputanost	0.59
N5	neumjerenost	0.53
N6	ranjivost	0.71

U okviru prvotnih analiza podataka podvrgnuli smo facete neuroticizma faktorskoj analizi. Provedena je analiza glavnih komponenata kojom je ekstrahiran jedan faktor. Taj faktor, koji korespondira faktoru neuroticizma, ima karakterističan korijen 3.3 Također su u faktorsku

analizu uvrštene i facete savjesnosti te se analizom glavnih komponenata utvrdilo da sve facete potpadaju pod jedan faktor - faktor savjesnosti. Ekstrahirani faktor ima karakterističan korijen 3.24.

Originalnu *skalu samoefikasnosti*, koja je u početku sadržavala 20 čestica, razvili su Jerusalem i Schwarzer 1981. Skala je 1992 skraćena na 10 čestica (Schwarzer, 1992), te je u ovom obliku korištena u brojnim istraživanjima. Skala je prevedena na 26 jezika. Pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije kreću od 0.78 do 0.91 (grčka verzija, japanska adaptacija), a u ovom istraživanju 0.83. Skala se pokazala valjanom u konvergentnom i diskriminativnom smislu (u pozitivnoj je korelaciji sa samopoštovanjem i optimizmom, a u negativnoj s anksioznošću, depresijom i fizičkim simptomima). Kod originalne skale format odgovora za svaku tvrdnju je Likertova skala od 4 stupnja, no u ovom istraživanju korištena je Likertova skala od 5 stupnja. U prijašnjim istraživanjima utvrđen je lagani efekt stropa, što znači da skala slabije identificira visoko efikasne pojedince nego one manje efikasne. Skala je prevedena s njemačkog na hrvatski jezik na isti način kako je preveden upitnik odgađanja. Ukupni rezultat za svakoga ispitanika dobiva se zbrajanjem bodova na svakoj čestici te se stoga raspon kreće između 10 i 50 bodova. Veći broj bodova znači i veće uvjerenje u vlastitu efikasnost.

*Rosenbergova skala samopoštovanja* (Rosenberg Self Esteem Scale 1965) je globalna mjera samopoštovanja koja mjeri opću vrijednosnu orijentaciju pojedinca prema samome sebi. Skala se sastoji od 10 tvrdnji, pet u pozitivnom i pet u negativnom smjeru. Odgovori su na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva, gdje jedan znači potpuno neslaganje s tvrdnjom, a 5 potpuno slaganje. Zbrajanjem odgovora na svim tvrdnjama dobiva se ukupni rezultat za svakoga ispitanika, uz prethodno okretanje skalnih vrijednosti negativnih tvrdnji. Minimalni mogući rezultat iznosi 10 a maksimalni 50, gdje viši rezultat znači i veće samopoštovanje. Koeficijenti pouzdanosti ove skale su zadovoljavajući i kreću se od 0.81 do 0.88 (Rosenberg, 1979, Bezinović, 1988), a u ovom istraživanju 0.86.

### 3.3 Postupak

Ispitivanje je provedeno u trećem mjesecu 2001 godine na dvije različite lokacije (Viša Medicinska škola u Zagrebu, Arhitektonski fakultet). Podaci su prikupljeni tijekom dva tjedna u Višoj medicinskoj školi u pet grupa različitih veličina. U istraživanju je sudjelovalo 182 studenta od kojih je bilo 161 studentica, 20 studenata, a jedan ispitanik se nije izjasnio po pitanju spola. Sam postupak ispitivanja trajao je tridesetak minuta. Svi su ispitanici ispunili identičan niz od četiri upitnika. Prethodno je ispitanicima rečeno da je istraživanje anonimno te da će se podaci koristiti samo za potrebe ovog istraživanja. Ispitanici su zamoljeni da odgovaraju iskreno. Ispitanicima su podijeljeni upitnici te im je objašnjeno kako trebaju odgovarati na pitanja. Ispitanicima je također bilo rečeno da traže pomoć od ispitivača ako im nešto nije jasno.

Procedura na Arhitektonskom fakultetu je bila drugačija. Ispitanicima su, nakon što im se objasnio postupak, podijeljeni upitnici (njima 60) te su zamoljeni da ih odnesu kod kuće, ispune i vrate na slijedeće vježbe. Slijedeći tjedan njih 23 je vratilo upitnike, što odgovara postotku koji se obično dobiva pri vraćanju upitnika (30 – 40 %). Od 23 ispunjena upitnika muškarci su ispunili 12 upitnika, žene 5, a 6 sudionika je zaboravilo zaokružiti spol.

Ukupan broj ženskih i ukupan broj muških ispitanika je u velikom nesrazmjeru, a također su nesrazmjerni brojevi ispitanika sa svakog od dva fakulteta. Odlučila sam uvrstiti u daljnje obrade rezultata samo ženske ispitanike kako bi uzorak bio homogen po spolu. Budući da je bilo samo 5 ispitanica s Arhitektonskog fakulteta, na kraju sam napravila obradu rezultata samo na ženskim ispitanicima iz Više Medicinske škole u Zagrebu, kako bi uzorak bio homogen i po struci.

## 4 REZULTATI

Prije same analize podataka provjerili smo normalitete distribucija svih varijabli mjerenih u ovom istraživanju Kolmogorov - Smirnovljevim testom te je ustanovljeno da ne postoje statistički značajna odstupanja distribucija varijabli od normalne distribucije. Utvrđena je linearna povezanost svih varijabli pregledom njihovih grafičkih prikaza, čime su zahtjevi za korištenjem koeficijenata korelacije i ostalih parametrijskih postupaka opravdani. Također je izračunata i deskriptivna statistika rezultata svih 161 ispitanika na svim primjenjenim instrumentima, koja se nalazi u tablici 1 u prilogu.

Kako bi se odgovorilo na pitanje povezanosti odgađanja s mjerama samoefikasnosti, samopoštovanja te faktorima ličnosti izračunati su koeficijenti korelacije između rezultata na mjerama odgađanja i mjerama samoefikasnosti, samopoštovanja, faktoru savjesnosti i neuroticizma (tablica 2).

Tablica 2: Vrijednosti koeficijenata korelacije između rezultata na mjerama samopoštovanja, samoefikasnosti, neuroticizma, savjesnosti, odgađanja

	samopoštov	samoefikas	savjesnost	neuroticiz	odg.ponaš	upt.odg
samopoštov	1	0.75*	0.48*	-0.38*	-0.12	-0.38*
samoefikas		1	0.45*	-0.49*	-0.08	-0.30*
savjesnost			1	-0.39*	-0.53*	-0.73*
neuroticizam				1	0.12	0.40*
odg.ponaš					1	0.57*
upt.odg						1

legenda: \*  $p < 0.01$

upt.odg = Tuckmanov upitnik odgađanja; odg.ponaš = mjera odgađačkog ponašanja

Rezultati prikazani u tablici 2. pokazuju značajnu povezanost ukupnog rezultata na upitniku odgađanja s ukupnim rezultatom na faktoru savjesnosti ( $r = -0.73$ ,  $p < 0.01$ ) i na faktoru neuroticizma ( $r = 0.40$ ,  $p < 0.01$ ). Samoefikasnost i samopoštovanje su također u negativnoj korelaciji s odgađanjem mjenim preko upitnika odgađanja ( $r_{\text{sefik}} = -0.30$ ,  $p < 0.01$ ;  $r_{\text{spoš}} = -0.38$ ,  $p < 0.01$ ). Mjera odgađačkog ponašanja je u značajnoj korelaciji samo s faktorom savjesnosti ( $r = -0.53$ ,  $p < 0.01$ ). Upitnik odgađanja je u pozitivnoj korelaciji s mjerom odgađačkog ponašanja ( $r = 0.57$ ,  $p < 0.01$ ).

Iz tablice je također vidljiva i značajna međusobna povezanost samopoštovanja i samoefikasnosti ( $r = 0.75$ ,  $p < 0.01$ ), te međusobna povezanost faktora ličnosti ( $r = -0.39$ ,  $p < 0.01$ ).

U nastavku obrade rezultata, a kako bi se odgovorilo na drugi problem našeg istraživanja, provedena je multipla regresijska analiza za odgađanje mjereno upitnikom i za mjeru odgađačkog ponašanja. Kao prediktorske varijable uzeli smo mjere samopoštovanja, samoefikasnosti i oba faktora ličnosti. Dobiveni rezultati prikazani su u tablici 3.

Tablica 3: Multipla regresijska analiza ukupnih rezultata faktora neuroticizma, savjesnosti, upitnika samopoštovanja i upitnika samoefikasnosti na zavisnoj varijabli upitnika odgađanja

varijabla	beta	značajnost	parc r
samopoštov	-0.07	0.406	-0.07
samoefikasn	0.15	0.066	0.15
neuroticizam	0.16	0.015	0.19
savjesnost	-0.70	0.000	-0.67

$R = 0.75$ ,  $p = 0.000$

$R^2 = 0.56$

Legenda: beta = beta koeficijenti; parc r = parcijalne korelacije

Tablica 4: Multipla regresijska analiza ukupnih rezultata faktora neuroticizma, savjesnosti, upitnika samopoštovanja i upitnika samoefikasnosti na zavisnoj varijabli upitnika odgođackog ponašanja

varijabla	beta	značajnost	parc r
samopoštov	0.07	0.533	0.05
samoefikasn	0.15	0.152	0.12
neuroticizam	0.02	0.795	-0.02
savjesnost	-0.64	0.000	-0.55

$$R = 0.57, p = 0.000, R^2 = 0.32$$

Legenda: beta = beta koeficijenti; parc r = parcijalne korelacije

Prediktori samopoštovanja, samoefikasnosti, neuroticizma i savjesnosti objašnjavaju oko 56% varijance rezultata na upitniku odgađanja, te oko 32 % na mjeri ponašanja. Kao što rezultati multiplih regresijskih analiza pokazuju faktor savjesnosti značajno pridonosi predikciji rezultata na obje varijable odgađanja (tablica 3 i tablica 4). Faktor neuroticizma značajno pridonosi predikciji rezultata jedino na zavisnoj varijabli odgađanja mjerenoj preko upitnika odgađanja (tablica 3).

Kao odgovor na treći problem bilo je potrebno izračunati korelacije pojedinih faceta faktora neuroticizma s mjerama odgađanja. Izračunati koeficijenti korelacije prikazani su u tablici 5. Slijedeći korak bio je ispitati mogućnost predikcije pojedinih faceta neuroticizma u objašnjavanju varijance odgađanja mjenog preko upitnika (tablica 6), i mogućnost predikcije pojedinih faceta neuroticizma u objašnjavanju varijance odgađanja mjenog preko mjere odgođackog ponašanja (tablica 7).



Tablica 5: Korelacije faceta neuroticizma s pojedinim mjerama odgađanja

	anksioznost	ljutnja	depresija	sputanost	neumjerenost	ranjivost
odg.ponaš	-0.07	-0.05	0.15	0.09	0.35*	0.11
upt.odg	0.21*	0.19*	0.34*	0.36*	0.38*	0.36*

legenda: \*\*  $p < 0.01$ , upt.odg = Tuckmanov upitnik odgađanja; odg.ponaš = mjera odgađaćkog ponašanja

Tablica 5 pokazuje značajnu povezanost ukupnog rezultata na upitniku odgađanja s ukupnim rezultatom na pojedinim facetama neuroticizma i to ovim redoslijedom; neumjerenost ( $r = 0.38$ ,  $p < 0.01$ ), ranjivost ( $r = 0.36$ ,  $p < 0.01$ ), sputanost ( $r = 0.36$ ,  $p < 0.01$ ), depresija ( $r = 0.34$ ,  $p < 0.01$ ), anksioznost ( $r = 0.21$ ,  $p < 0.01$ ), ljutnja ( $r = 0.19$ ,  $p < 0.01$ ).

Mjera odgađaćkog ponašanja korelira pozitivno samo s facetom neumjerenosti ( $r = 0.35$ ,  $p < 0.01$ ).

Tablica 6: Multipla regresijska analiza faceta faktora neuroticizma na ukupnom rezultatu upitnika odgađanja

varijabla	beta	značajnost	parc r
anksioznost	-0.14	0.216	-0.10
ljutnja	-0.04	0.699	-0.03
depresija	0.21	0.043	0.16
sputanost	0.19	0.032	0.17
neumjerenost	0.29	0.000	0.30
ranjivost	0.15	0.174	0.11

$R = 0.52$ ,  $p = 0.000$

$R^2 = 0.27$

Legenda: beta = beta koeficijenti; parc r = parcijalne korelacije

Iz tablice 6 može se vidjeti da slijedeće facete neuroticizma značajno pridonose objašnjenju varijance odgađanja (mjenog upitnikom ): neumjerenost, sputanost, depresija. Koeficijent multiple regresije iznosi 0.52 i statistički je značajan. Facete neuroticizma objašnjavaju oko 27% varijance odgađanja mjenog ovim putem.

Tablica 7: Multipla regresijska analiza faceta faktora neuroticizma na mjeri odgađaćkog ponašanja

varijabla	beta	značajnost	parc r
anksioznost	-0.28	0.02	-0.19
ljutnja	-0.14	0.198	-0.10
depresija	0.28	0.009	0.21
sputanost	0.00	0.977	0.00
neumjerenost	0.34	0.000	0.34
ranjivost	0.10	0.402	0.07

$R = 0.44, p = 0.000$

$R^2 = 0.196$

Legenda: beta = beta koeficijenti; parc r = parcijalne korelacije

Facete neuroticizma, kao što je vidljivo iz tablice 7, objašnjavaju oko 20% varijance odgađaćkog ponašanja. Kao i kod objašnjenja varijance upitnika odgađanja značajne su facete neumjerenosti i depresije. Ovdje još i faceta anksioznosti značajno pridonosi objašnjenju varijance odgađaćkog ponašanja.

Osim što nas je zanimala povezanost pojedinih faceta neuroticizma, zanimala su nas i korelacije različitih faceta savjesnosti s pojedinim mjerama odgađanja. Slijedeći korak je bio ispitati koje facete faktora savjesnosti su prediktivne za pojedine mjere odgađanja kako bi dobili precizniju sliku o povezanosti odgađanja s faktorom neuroticizma i savjesnosti te je napravljena multipla regresijska analiza.

Tablica 8: Korelacije faceta savjesnosti s pojedinim mjerama odgađanja

	efikasnost	red	odgovornost	postignuće	disciplina	oprez
odg.ponaš	-0.26*	-0.30*	-0.35*	-0.46*	-0.57*	-0.36*
upt.odg	-0.51*	-0.44*	-0.51*	-0.50*	-0.72*	-0.50*

legenda: \*  $p < 0.01$

upt.odg = Tuckmanov upitnik odgađanja; odg.ponaš = mjera odgađačkog ponašanja

Tablica pokazuje značajnu povezanost ukupnog rezultata na upitniku odgađanja s ukupnim rezultatom na svim facetama savjesnosti. Najveća je povezanost između upitnika odgađanja i facete disciplina ( $r = -0.72$ ,  $p < 0.01$ ), zatim slijedi korelacija s facetom odgovornosti ( $r = -0.506$ ,  $p < 0.01$ ) te s facetom efikasnosti ( $r = -0.505$ ,  $p < 0.01$ ). Facete postignuća i opreza su u jednakim korelacijama s upitnikom odgađanja ( $r = -0.502$ ,  $p < 0.01$ ) te je najmanja je povezanost upitnika odgađanja s facetom reda ( $r = -0.436$ ,  $p < 0.01$ ).

I s mjerom odgađačkog ponašanja su sve facete savjesnosti u značajnim korelacijama i to ovim redoslijedom: disciplina ( $r = -0.57$ ,  $p < 0.01$ ), postignuće ( $r = -0.46$ ,  $p < 0.01$ ), oprez ( $r = -0.364$ ,  $p < 0.01$ ), odgovornost ( $r = -0.35$ ,  $p < 0.01$ ), red ( $r = 0.295$ ,  $p < 0.01$ ) i efikasnost ( $r = 0.261$ ,  $p < 0.01$ ).

Tablica 9: Multipla regresijska analiza faceta faktora savjesnosti na ukupnom rezultatu upitnika odgađanja

varijabla	beta	značajnost	parc r
efikasnost	-0.08	0.279	-0.09
red	-0.05	0.433	-0.06
odgovornost	-0.06	0.427	-0.06
postignuće	-0.05	0.489	-0.06
disciplina	-0.52	0.000	-0.46
oprez	-0.21	0.002	-0.25

$R = 0.77$ ,  $p = 0.000$ ,  $R^2 = 0.59$

Legenda: beta = beta koeficijenti; parc r = parcijalne korelacije

Tablica 9 pokazuje da facete savjesnosti objašnjavaju 59% varijance odgađanja mjenenog preko upitnika. Također se iz tablice može vidjeti koje facete značajno pridonose objašnjavanju varijance odgađanja. To su facete discipline i opreza.

Tablica 10: Multipla regresijska analiza faceta faktora savjesnosti na mjeri odgađačkog ponašanja

varijabla	beta	značajnost	parc r
efikasnost	0.18	0.033	0.17
red	-0.01	0.947	-0.01
odgovornost	-0.05	0.581	-0.05
postignuće	-0.20	0.016	-0.19
disciplina	-0.42	0.000	-0.33
oprez	-0.20	0.015	-0.20

$R = 0.62$ ,  $p = 0.000$ ,  $R^2 = 0.38$

Legenda: beta = beta koeficijenti; parc r = parcijalne korelacije

Tablica pokazuje da facete savjesnosti objašnjavaju oko 38% varijance odgodačkog ponašanja, pri čemu značajno pridonose objašnjenju varijance odgodačkog ponašanja opet facete discipline, opreza. Također su značajno pridonijele objašnjenju varijance i facete efikasnosti i postignuća

## 5 RASPRAVA

Rezultati korelacijske analize pokazuju kakva je povezanost odgađanja s mjerama za koje se misli da leže u pozadini odgađanja, poput samopoštovanja, samoeфикаsnosti, neuroticizma i savjesnosti. U ovom istraživanju, provedenom na uzorku ispitanica prosječne dobi 20.54 dobivena je povezanost odgađanja, mjerenog upitnikom odgađanja, sa samopoštovanjem ( $r = -0.38$ ), samoeфикасношću ( $r = -0.30$ ), neuroticizmom ( $r = 0.40$ ) i savjesnoшću ( $r = -0.73$ ), odnosno studentice koje su emocionalno stabilnije i savjesnije, koje imaju više samopoštovanje i veći osjećaj samoeфикаsnosti manje će izvještavati o svojim odgađaćkim namjerama i ponašanjima. Ovakvi rezultati su uglavnom bili očekivani.

Naime, iako je samopoštovanje jedan od prvih konstrukata za kojeg se smatralo da leži u osnovi odgađanja, povezanost odgađanja i samopoštovanja nije uvijek utvrđena u istraživanjima (Lay, 1986). Pretpostavka, po kojoj je samopoštovanje bitno za razlikovanje odgađaća, smatra da će se odgađatelji upustiti u odgađateljsko ponašanje kada im je ugroženo njihovo samopoštovanje ili kada misle da će im ono biti ugroženo. Osobe s niskim samopoštovanjem percipiraju određeni dio zadataka, aktivnosti s kojima se u životu moraju suočiti, kao ugrožavajuće. Ugrožavajući mogu biti oni zadaci koji po mišljenju pojedinaca mogu identificirati njihove prave sposobnosti. Te zadatke će tada odgađatelji sabotirati ili odgađanjem njihovog započinjanja ili odgađanjem njihovog dovršavanja. Na taj je način provjera njihove uspješnosti u nekome zadatku onemogućena. U skladu s tom pretpostavkom očekuje se postojanje negativne korelacije samopoštovanja s odgađanjem, što je provedeno istraživanje i potvrdilo.

Različiti koncepti o sebi i različiti procesi samokontrole mogu varirati iz situacije u situaciju, odnosno s vremena na vrijeme. Naše percepcije eфикаsnosti utječu na obrasce našeg razmišljanja, motivacije, izvedbu ponašanja i emocionalno uzbuđenje. Drugačije se osjećamo, ponašamo i razmišljamo u situacijama u kojima se osjećamo sigurni u svoje sposobnosti. O ulozi samoeфикаsnosti u započinjanju aktivnosti postoje mnogi dokazi (Bandura, 1997, Pajares, 1997). Samoeфикаsnost utječe i na stupanj ulaganja napora u neku aktivnost, ustrajnost usprkos teškoćama. Sve ove aktivnosti povezuju se s nedostatkom odgađanja i

sadržane su u Tuckmanovom upitniku odgađanja («izbjegavam raditi poslove koje ću loše napraviti», »kad me posao umori prestanem ga raditi»). Stoga, iako smo dobili negativnu korelaciju samoefikasnosti s odgađanjem, čudi nas što ona nije veća. Povezanost odgađanja i samoefikasnosti je u skladu s drugim nalazima iz prethodnih istraživanja gdje je također dobivena negativna povezanost samoefikasnosti i odgađanja (Tuckman, 1990, Haycock, 1998).

Zadnjih par godina razvijen je instrument za mjerenje automatskih odgađačkih misli, koji se pokazao valjanim i pouzdanim (Stainton, 2000). Razne odgođačke misli (poput «zašto se ne mogu pokrenuti», «zašto nisam započeo ranije», «mogu to i kasnije predati»), koje neki odgađači imaju, mogu tijekom vremena proizvesti opće nezadovoljstvo sobom i veći osjećaj krivnje. Ovaj proces možda ide i u suprotnom smjeru, u smislu da smanjeni osjećaji samopoštovanja i samoefikasnosti utječu na povećanu produkciju odgađačkih misli, koje će dovesti i do samog odgađačkog ponašanja. U preliminarnom istraživanju dobivena je jaka povezanost frekvencija odgađačkih misli i općih negativnih misli o sebi (Stainton, 2000).

Mjere samoefikasnosti i samopoštovanja korištene u ovom istraživanju su globalne mjere, pa se uz njih vežu i problemi upotrebe tih mjera. Možda bi se dobila veća povezanost između odgađanja i mjera samopoštovanja i samoefikasnosti da su se koristile specifične mjere. Povezanost globalnih mjera i nekog ponašanja ovisit će između ostalog i o preklapanju ponašanja kojeg proučavamo i aspekta aktivnosti na koje se ispitanik usmjerio odgovarajući na pitanja poput: «kad naiđem na prepreke, lako ih zaobiđem». Neki pojedinac može izgraditi svoj osjećaj samopoštovanja na socijalnim uspjesima te kad mu se postave općenita pitanja (najčešće i sadržana u globalnim mjerama), on uvijek zamišlja tu domenu svog života s kojom je najviše zadovoljan i u kojoj je najviše uspješan. On ujedno može imati nekih problema s primjerice aktivnostima u školi, na plesu i slično, no njih uglavnom ne percipira kao ugrožavajuće za njegovo samopoštovanje. Stoga povezanost određenog problematičnog ponašanja i globalne mjere samopoštovanja neće biti jako izražena.

Da su bile uključene specifične mjere (naprimjer one koje bi bile povezane isključivo uz akademske poslove poput akademskog samopoimanja), a pritom da je i Tuckmanov upitnik

određeniji za akademsko odgađanje, povezanost samoeфикаsnosti ili samopoštovanja s odgađanjem možda bi se pokazala većom. Tuckmanov upitnik smatra se upitnikom akademskog odgađanja (Milgram, 1998), no velika neodređenost čestica koje su sadržane u upitniku može predstavljati problem. Čestice u upitniku nisu strogo akademskog sadržaja («odgađanje stvari do sutra nije moj način rada») međutim većina autora smatra da kad se upitnik primjenjuje na studentskoj populaciji nespecifični termini će se promatrati kao da se odnose na akademske aktivnosti.

Na osnovu novijih podataka iz literature (Lay, Schouwenberg, 1995) očekivali smo i visoku negativnu povezanost faktora savjesnosti i odgađanja, koja je u ovom istraživanju i dobivena ( $r = -0.73$ ). Ovakvoj visokoj korelaciji jednim dijelom je i uzrok što nisu izbačene čestice koje se preklapaju u obje mjere («uzalud trošim vrijeme»). Naime kad su autori Lay i Schouwenberg to učinili u svojim istraživanjima korelacija od  $r = -0.72$  smanjila se na  $r = -0.67$ . Stoga možemo pretpostaviti da bi se i korelacija dobivena u ovom istraživanju također smanjila da smo i mi izbacili slične čestice. Za razliku od psihologa koji rade u savjetovanju te koji najveći problem odgađača vide u nedostatku samopouzdanja, straha od neuspjeha, povećane anksioznosti, neki autori misle da se odgađanje najviše može promatrati kao izraz nesavjesnosti i to bilo nedostatka discipline, bilo želje za postignućem ili urednosti. I na našem uzorku se pokazalo da je najveća korelacija odgađanja upravo ona s faktorom savjesnosti.

Ovi rezultati prate trend posljednjih godina otkada se u istraživanjima odgađanja dobiva visoka povezanost s faktorom savjesnosti (Johnson, 1993, prema Schouwenburg, 1995, Schouwenburg 1995, Lay, 1997, Lay 1998, Milgram, 2000). U tim su istraživanjima korišteni različiti instrumenti odgađanja, od kojih neki mjere akademsko odgađanje, neki odgađanje svakodnevnih zadataka, odgađanje kao crtu ličnosti te odgađanje odluka. U svim tim istraživanjima, a bez obzira na vrstu instrumenata, dobivene su korelacije uglavnom podjednakog reda veličine.

Svi ljudi se povremeno ponašaju na “neurotičan” način i doživljavaju “neurotične” emocije. Ono po čemu se međusobno razlikujemo su čestina doživljavanja pojedinih emocija i



njihov intenzitet. Ispitanici koji postižu visok rezultat na faktoru neuroticizma intenzivnije i/ili češće podliježu promjenama raspoloženja, brinu se, živciraju, odnosno skloniji su «negativnim i nasilnim» emocijama. Ovakve emocije najčešće ih ometaju u uspješnom rješavanju problema, nošenju sa stresom i komunikaciji s drugim ljudima. Prva opažanja odgađanja povezivala su ga upravo s različitim emocijama i stanjima koji nalikuju na emocije, stanja povezana s faktorom neuroticizma. Stoga smo kao odgovor na prvi problem izračunali i povezanost neuroticizma s odgađanjem. Neuroticizam korelira pozitivno s upitnikom odgađanja ( $r = 0.40$ ,  $p < 0.01$ ) ili drugim riječima, što su ispitanice neurotičnije, odnosno emocionalno nestabilnije to će i više odgađati. Možemo samo spekulirati da li neurotične osobe u susretanju s različitim akademskim i životnim zadaćama nisu razvile adekvatne mehanizme suočavanja s životnim problemima i izabiru neadekvatne oblike ponašanja poput odgađanja. I na ovim podacima može se primijetiti sličnost rezultata dobivenih u prijašnjim istraživanjima, gdje su se također koristili instrumenti koji mjere pet velikih faktora ličnosti (Schouwenberg, 1995). Red veličine korelacije faktora savjesnosti i faktora neuroticizma je podjednaka redu veličine povezanosti odgađanja mjerelog upitnikom i faktora neuroticizma.

Regresijska analiza gdje su kao prediktori za objašnjenje odgađanja poslužili samopoštovanje, samoeфикаsnost, neuroticizam i savjesnost pokazala je da ti prediktori objašnjavaju oko 56% varijance odgađanja mjerelog preko upitnika odgađanja. Pri tome objašnjenju varijance odgađanja značajno pridonose neuroticizam i savjesnost, odnosno na rubu značajnosti nalazi se samoeфикаsnost. Dakle, kada bismo željeli predvidjeti da li će se osobe izjasniti kao odgađači ili ne na upitniku odgađanja, trebali bismo za prediktore uzeti savjesnost i neuroticizam.

Kada se uzela u obzir i druga mjera odgađanja - kompozit od nekoliko čestica koje mjere konkretnije ponašanje iskazano tijekom protekle godine, dobila se drugačija struktura povezanosti. Frekvencije odgadačkog ponašanja su jedino povezane s faktorom savjesnosti, ali ne i sa samopoštovanjem, samoeфикасноšću i neuroticizmom. Osobe koje su savjesnije rjeđe rade aktivnosti koje smo definirali kao odgadačke aktivnosti. Mjera ponašanja, korištena u ovom istraživanju, opisuje samo ponašanje, za razliku od upitnika gdje su postavljena pitanja i o osjećajima i namjerama vezanim uz odgađanje aktivnosti ("iako znam koliko je

bitno da započnem s poslom, ne mogu se pomaknuti s mjesta”). Kod mjere ponašanja ispitanici indirektno odgovaraju o svojim radnim navikama odnosno navikama učenja, bez obzira na situacijske okolnosti. Oni koji radije gledaju televiziju i nazivaju prijatelje rade to bez obzira da li su im zadaci neugodni, dosadni ili teški i rade to neovisno o stupnju samopoštovanja, samoeфикаsnosti i neuroticizma.

U istraživanju smo za procjenu odgađanja koristili dva instrumenta. Tuckmanov upitnik je upitnik odgađanja u kojem se nalaze općenita pitanja o navikama i ponašanju vezanom uz odgađanje te povremenim emocijama. Druga mjera odgađanja je mnogo konkretnija odnosno sadrži čestice koja se odnose na konkretna ponašanja (gledao sam televiziju, slušao sam muziku). Odgovori i kod upitnika odgađanja i kod mjere ponašanja ovise jako o sjećanju ispitanika odnosno njihovoj percepciji ponašanja. Uputa dana kod mjere ponašanja proteže se na veliki period dosjećanja vlastitog ponašanja (prisjećanje ponašanja tijekom cijele akademske godine). Odgovori bi više bili pod utjecajem stvarnog ponašanja, a ne toliko interpretacije ponašanja, da je period dosjećanja bio kraći naprimjer proteklih mjesec dana, zadnji tjedan. No s obzirom da su sudionici istraživanja bili studenti prve godine različitih grupa (različiti fakulteti) pa stoga i nemaju iste zadatke, rok dosjećanja je namjerno ostavljen duži i nije se odnosio na konkretne ispite i ostale akademske zadatke. Ovo je ujedno i veliki nedostatak ovog istraživanja. Najbolje bi bilo da smo kao kriterij uzeli stvarnu konkretnu mjeru odgođaćkog ponašanja, primjerice da smo promatrali vrijeme koje je potrebno da se dovrši neki seminar. Mjera ponašanja i upitnik odgađanja su u visokoj pozitivnoj korelaciji ( $r = 0.57$ ). Sasvim je sigurno da upitnikom, ali i mjerom ponašanja nisu obuhvaćeni svi mogući oblici odgođaćkog ponašanja.

Iz prethodnih rezultata vidljivo je da najveću povezanost s odgađanjem ima upravo savjesnost i neuroticizam te nas je stoga zanimala kakva je struktura povezanosti pojedinog faktora s mjerama odgađanja. Sve facete neuroticizma su u pozitivnoj korelaciji s upitnikom odgađanja (korelacije se kreću između  $r = 0.21$  i  $r = 0.38$ ) (ljutnja, anksioznost, depresija, sputanost, ranjivost, neumjerenost). Najveća je korelacija odgađanja s facetom neumjerenosti koja je po svojem sadržaju negdje između faktora savjesnosti i neuroticizma. Ovi rezultati su u skladu s podacima iz literature (Schouwenberg, Lay 1995) gdje je u istraživanjima dobivena

povezanost odgađanja s neuroticizmom (mjerenim NEO-PI) iznosila 0.34. Povezanosti odgađanja s pojedinim facetama se također kreću u rasponu od 0.19 do 0.40 te se i raspored reda veličine korelacija s odgađanjem poklapa, uz iznimku zamjena reda sputanosti i depresije. Dakle osobe koje postižu više rezultate na upitniku neuroticizma postizat će i više rezultate na upitnicima odgađanja. Pri tome će najviše odgađati one osobe koje imaju slabiju kontrolu nad svojim postupcima, češće imaju depresivne emocije (tuga bespomoćnost, usamljenost), koje često imaju osjećaj krivnje i smanjeno samovrednovanje te one koje su izrazito senzibilne (pod velikim utjecajem vanjskih događaja i svojih osjećaja). Može se primijetiti da su veće povezanosti odgađanja s onim facetama koje nisu anksioznog karaktera što je u skladu s najnovijim podacima iz literature. Naime Lay je u nekoliko svojih istraživanja utvrdio da su upravo emocije povlačenja, a ne agitacije povezane s odgađanjem što se pokazalo i u našem istraživanju. Emocije agitacije bi bile upravo anksioznost, ljutnja, a emocije povlačenja tuge, depresija, ranjivost (povlačenje u osamu). Zanimalo nas je i koje će se facete neuroticizma pokazati kao značajne u objašnjavanju varijance odgađanja, te se regresijskom analizom pokazalo da facete neuroticizma objašnjavaju 27% varijance odgađanja. Kao značajni prediktori javljaju se facete neumjerenosti, sputanosti i depresije, koje su i inače u visokoj korelaciji s odgađanjem.

Od faceta neuroticizma s mjerom odgađačkog ponašanja jedino korelira neumjerenost ( $r = 0.34$ ,  $p < 0.01$ ). Faceta neumjerenosti se također pokazala kao značajan prediktor u objašnjavanju varijance odgađačkog ponašanja. Osim nje značajno su pridonijele objašnjenju odgađanja još i facete anksioznosti i depresije. Depresija i neumjerenost se poklapaju sa strukturom koja se pojavila kod upitnika odgađanja, ali osim njih pojavila se faceta anksioznost, koja je u pojedinačnim korelacijama s odgađačkim ponašanjem među najnižim korelacijama. I ovdje se u oba slučaja kao dominantna emocija osim neumjerenosti javlja depresija. Može se primijetiti obrazac povezanosti odgađanja (mjerenog bilo upitnikom odgađanja, bilo mjerom ponašanja) s mjerama koje nisu anksioznog karaktera. Dakle najveća povezanost odgađanja jest s facetom neumjerenosti koja ukazuje na predavanje užicima i slabu ego kontrolu. Za odgađanje se značajnim pojavljuje i faceta sputanosti koja po svojem sadržaju ukazuje na često doživljavanje srama, postidenosti. Opisi doživljavanja srama i postidenosti često su uvršteni u upitnika i skale samovrednovanja.

Osim što odgađanje visoko korelira sa savjesnosti na nivou faktora, ono je također visoko povezano i sa svim njegovim facetama. Veličina korelacija pojedinih faceta i cjelokupnog faktora s odgađanjem uglavnom se poklapa s veličinom korelacija odgađanja i faceta savjesnosti mjenenog preko NEO-PI (Lay, Schouwenberg, 1995). Najmanja povezanost odgađanja jest s facetom reda, zatim slijedi faceta postignuće, oprez, odgovornost, efikasnost, disciplina. Poredak veličina korelacija pojedinih faceta međutim ne poklapa se u svim istraživanjima. Jedino je faceta discipline ta koja se uvijek javlja među prve tri po redu veličine povezanosti s odgađanjem. Na uzorku nizozemskih i kanadskih studentica faceta reda javlja se kao jedna od važnijih po veličini korelacije, dok je ta ista faceta na našem uzorku u najmanjoj povezanosti s odgađanjem. Pospremanje sobe i nereda u okolini ne igra tako veliku ulogu da bi ispitanici odgađali, kao ostale facete.

Dosadašnja istraživanja pokazuju da su sve facete savjesnosti u manjoj ili većoj mjeri povezane s odgađanjem. Poredak faceta, osim eventualno facete discipline, biti će različit od grupa do grupa. Facete savjesnosti objašnjavaju 59% varijance odgađanja, a kao značajni prediktori javljaju se facete discipline i opreza. Disciplina po svojem sadržaju najviše ukazuje na efikasnu organizaciju vremena stoga nas niti ne čudi postojanje povezanosti odgađanja s različitim konstruktima organizacije vremena (time management). Osobe koje su nepromišljene i impulzivne (faceta oprez) ne planiraju unaprijed svoje vrijeme i često mijenjaju svoje planove.

Savjesnost je i na nivou faceta u značajnoj korelaciji s odgađanjem mjerenim preko mjere odgođačkog ponašanja. Red veličine povezanosti s odgađanjem nešto je niži nego kod upitnika odgađanja, a i poredak faceta je ovdje nešto drugačiji. Najveća korelacija odgođačkog ponašanja jest s facetom discipline, no zatim slijedi postignuće, oprez, poslušnost, red i efikasnost. Osoba koja je izrazito disciplinirana u obavljanju svojih dužnosti, a pritom ima i veliku želju za postignućem manje će odgađati nazivajući prijatelje. Takva osoba prvo će ispuniti svoje dužnosti (poput učenja), a tek će se onda zabavljati i odmarati. Regresijska analiza faceta savjesnosti dala je koeficijent multiple korelacije od 0.62 što znači da facete

objašnjavaju 38% varijance odgađanja mjerenog preko konkretne mjere ponašanja. I ovdje se kao značajni prediktori pojavljuju disciplina i oprez, ali također i efikasnost i postignuće.

U provedenom istraživanju savjesnost se pokazala kao faktor koji najviše sudjeluje u objašnjavanju varijance odgađanja. Savjesni ljudi su racionalni, informirani i uglavnom misle da su sposobni (Costa i McCrae, 1990). Dio njihova uspjeha leži upravo u njihovoj organiziranosti, koja im pomaže da budu što uspješniji u poslu koji rade, i velikoj samodiscipliniranosti, koja najviše ukazuje na efikasnu organizaciju vremena i s kojomsavjesni ljudi lako mogu postići svoje ciljeve. Opreznost sadrži čestice impulzivnog karaktera što nije u skladu s planiranjem nego s nepromišljenošću i nekontroliranjem te osobe, koje se neplanirano ponašaju, lakše i dođu pod utjecaj različitih događaja i nenadanih raspoloženja. Da bi se uopće napravio neki posao prije svega nam je potrebna želja da taj posao napravimo. Osobe s visokim rezultatom na faceti postignuća stremit će mnogim stvarima i ciljevima u životu do kojih mogu stići jedino planiranim izvršavanjem ciljeva koje su si postavili, odnosno neodgađanjem.

U skoro svim istraživanjima sudjelovali su studenti (prosjeak godina oko 20), i najveći dio uzorka su bile žene (Lay, 1997, Schouwenberg, 1995). Stoga bi trebalo provjeriti da li će se ovakvi rezultati ponoviti u istraživanjima na isključivo muškim ispitanicima, na drugim studijskim grupama, ili i na drugim populacijama osim studentske. Ferrari i Harriot (1996) su promatrali prevalenciju odgađačkog ponašanja u svojoj zemlji te ustanovio da oko 20% odraslih misle za sebe da su kronični odgađači. Više odgađaju oni ljudi koje se bave javnim radom nego biznisom, također više su neodlučni oni s nižom spremom, te više odgađaju rastavljeni u odnosu na vjenčane ili nikada ne udane. Također se može postaviti pitanje postoje li razlike među različitim grupama s obzirom na vrste odgađanja. Struktura različitih vrsta odgađanja pokazuje se kao različita u novijim istraživanjima. Milgram (2000) je utvrdio da su najbolji prediktori za objašnjavanje varijance odgađanja odlučivanja neuroticizam i ekstraverzija, dok je za akademsko i svakodnevno odgađanje bitna savjesnost.

Savjesnost se pokazala kao faktor koji je jako bitan za obavljanje različitih poslova, uključujući i akademske (Schouwenberg, 1995). Ranije je spomenuto da se ne znaju relacije

dobi s odgađanjem, a kako se u više navrata dobila povezanost odgađanja sa savjesnosti, i neuroticizmom možda je moguće iznijeti neke pretpostavke na ovo pitanje. U više istraživanja, pa i u istraživanju provedenom u sklopu ljetne psihologijske škole studenata i nastavnika odsjeka za psihologiju 1999 godine, ustanovljeno je da postoje značajne razlike u rezultatima koje postižu mladi i stari ispitanici na faktoru savjesnosti, pri čemu se stariji redovito javljaju kao savjesniji. Kako se savjesnost povećava s godinama, tako bi postotak odgađanja mogao opadati. Većina istraživanja je provedena na studentima, a to je populacija kod koje postoji veća odgovornost za planiranje i provođenje vlastitog učenja i ostale obaveze. Odrastajući mladi moraju razviti obrasce ponašanja koje će pokazivati planirano i organizirano ponašanje pa bi i vjerojatnost odgađačkog ponašanja mogla biti manja. Nedovršene aktivnosti tada bi se više pripisivale stvarnom nedostatku vremena koje može biti uzrokovano i većom količinom obaveza. Ovo bi se moglo odnositi i na neke druge vrste odgađanja, a ne samo na akademsko odgađanje.

## 6 ZAKLJUČAK

Rezultati dobiveni istraživanjem povezanosti odgađanja i različitih mjera koje se najčešće povezuju s njime pokazala su slijedeće:

Pronađena je značajna korelacija odgađanja kada je ono mjereno upitnikom odgađanja sa samoeфикасношću, samopoštovanjem, faktorom neuroticizma i faktorom savjesnosti. Savjesnost se od svih ovih mjera pokazala kao najbolji prediktor u objašnjavanju varijance odgađanja mjenog Tuckmanovim upitnikom odgađanja. S mjerom odgađackog ponašanja u značajnoj je povezanosti jedino faktor savjesnosti, koji je ujedno i jedini značajni prediktor odgađackog ponašanja.

Od faceta neuroticizma s odgađanjem, kada je ono bilo mjereno upitnikom, značajno su povezane slijedeće facete: neumjerenost, ranjivost, sputanost, depresija, anksioznost, ljutnja. U predviđanju odgađanja kao najboljim prediktorima pokazale su se facete neumjerenosti, depresije i sputanosti. Od svih faceta neuroticizma jedino je faceta neumjerenosti povezana s mjerom ponašanja. Ova faceta javlja se i kao značajni prediktor za predviđanje odgađackog ponašanja, zajedno s facetama anksioznosti i depresije.

S ukupnim rezultatom na upitniku odgađanja povezane su i sve facete savjesnosti: disciplina, urednost, efikasnost, želja za postignućem, opreznost, red. Regresijska analiza je pokazala da su slijedeće facete značajne u predviđanju odgađanja: disciplina i oprez. Sve facete savjesnosti su također u negativnoj povezanosti s mjerom ponašanja: najveća povezanost je s facetom disciplina, a zatim slijede facete želja za postignućem, oprez, urednost, red, efikasnost. Za objašnjavanje varijance odgađanja mjenog konkretnom mjerom ponašanja značajne su facete discipline, opreza, želje za postignućem i efikasnosti.

## 7 LITERATURA

- Bandura A. (1997). *Self efficacy: an exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bezinović P. (1988). Samopercepcija osobne kompetentnosti kao dimenzija samovrednovanja vlastitog ja, doktorska disertacija, Filozofski fakultet, Zagreb.
- Block J. (1995). A contrarian view of the five factor model of personality, *Psychological Bulletin*, 117, 187-215.
- Costa P.T., McCrae R.R. (1990). *Personality in adulthood*, New York, The Guilford Press.
- Costa P.T., McCrae R.R. (1992 b). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and Neo Five - Factor Inventory (NEO FFI), Professional Manual. Odessa: Psychological Assessment Resources, Inc.
- De Raad B., Hendriks A.A.J., Hofstee W.K.B., (1992). Towards a refined structure of personality traits, *Euorepean Journal of Personality*, 6, 301-319.
- Dewitte S., Lens W. (2000). Procrastinators lack a broad action perspective, *European Journal of Personality*, 14, 121-140.
- Digman J. (1990). Personality structure: emergence of the five factor model, *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- Digman J. (1997). Higher order factors of the big five model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (6), 1246-1256.
- Ferrari J.R. (1991). Self-Handicapping by procrastinators: Protecting self esteem, social esteem, or both?, *Journal of Resarch in Personality*, 25, 245-261.
- Ferrari J.R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An explanatory analysis of self presentation, self awareness, and self handicapping components, *Journal of Resarch in Personality*, 26, 75-84.
- Ferrari J.R., Dovidio J.F.(1997). Some experimental assessments of indecisives: Support for a non cognitive failures hypothesis, Examining behavioral processes in messages, *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 527-589.
- Ferrari J.R., Dovidio J.F.(2000). Examining behavioral processes in messages, *Journal of Research in Personality*, 34, 127-137.
- Ferrari J.R, McCown (1994). Procrastination among obsessive compulsive and their relatives, *Journal of Clinical Psychology*, 50 (2).



- Ferrari J.R, Parker J., Ware C.B, (1992). Academic procrastination: personality correlates with Myers-Briggs types, self efficacy and academic locus of control, *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 495-502.
- Gilbert D.T, Fiske S.T, Lindzey G., (1998). *The handbook of social psychology*, Oxford University Press. Inc. New York
- Goldberg L.R., (1999). A broad – bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower level facets of several five-factor models, u knjizi Mervielde, Deary, De Fruit, Ostendorf (Eds): *Personality psychology in Europe*, Tilburg University Press.
- Harriot J., Ferrari J.R., (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults, *Psychological Reports*, 78, 611-615.
- Haycock, L., A., McCarthy, P (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety, *Journal of Counseling & Development*, 76.
- John O.P., (1990). The bi five factor taxonomy: dimensions of personality in the natural language and in questionnaires, u knjizi Pervin L.A. (ed.), *Handbook of personality: Theory and Research*. New York, Guilford Press
- Lay C.H, (1986). At last, my research article on procrastination, *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Lay C.H., (1986). A modal profile analysis of procrastinators: a search for types, *Personality and Individual Differences*, 8, 705-714.
- Lay C.H., (1988). The relationship of procrastination and optimism to judgements of time to complete an essay and anticipation of setbacks, *Journal of Social Behavior and Personality*, 3, 201-214.
- Lay C.H., (1990). Working to schedule on personal projects: An assesment of Person task Characteristics and trait procrastination, *Journal of Social Behavior and Personality*, 5 (3), 91-103.
- Lay C.H, (1992). Trait procrastination and the perception of person-task characteristics, *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 483-494.
- Lay C.H, (1997). Explaining lower order traits through higher order factors: the case of trait procrastination, conscientiousness and the specificity dilemma, *European Journal of Personality*, 11, 267-278.

- Lay C.H., Burns P., (1991). Intentions and behavior in studying for an examination: The role of trait procrastination and its interaction with optimism, *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 605-617.
- Lay C.H., Edwards J.M., Parker J.D.A., Endler N.S., (1997). An assessment of appraisal, anxiety and coping, and procrastination during examination period, *European Journal of Personality*, 3, 195-208.
- Lay C.H., Kovacs A, Danto D. (1998). The relation of trait procrastination to the big five factor – conscientiousness- an assesment with the primary junior school children based on self report scales, *Personality and Individual Differences*, 25, 187-193.
- Lay C.H., Kirsch S., Zanatta R., (1992). Self handicappers and procrastinators: A comparison of their practice behavior prior to an evaluation, *Journal of Research in Personality*, 26, 242-257.
- Lay C.H., Schouwenburg H.C., (1993). Trait procrastination, time management and academic behavior, *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 647-662.
- Lay C.H, Schouwenberg H.C., (1995). Trait procrastination and the big five factors of personality, *Journal of Social Behavior and Personality*, 18, 481-490.
- Lay C.H., Silverman S., (1996). Trait procrastination, anxiety and dilatory behavior, *Personality and Individual Differences*, 21, 61-67.
- Ljetna psihologijska škola studenata i nastavnika Odsjeka za psihologiju. (1999). Generacijske razlike u osobinama ličnosti i mjerama psihološkog zdravlja, Filozofski fakultet u Zagrebu.
- Milgram N.A., Dangour W., Raviv A., (1992). Situational and Personal Determinants of Academic Procrastination, *Journal of General Psychology* 119, 123-133.
- Milgram N.A., Gehrman T., Keinan G., (1992). Procrastination and emotional upset: a typological model, *Personality and Individual Differences*, 13 (12), 1307-1313.
- Milgram N.A., Marshevsky (1995). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness and task capability, *Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 129, 145-155.
- Milgram N.A., Mey-Tal G., Levison Y., (1998). Procrastination generalized or specific, in college students and their parents, *Personality and Individual Differences*, 23.

- Milgram N.A., Naaman N., (1996). Typology in procrastination, *Personality and Individual Differences*, 20, 679-683.
- Milgram N.A., Sroloff B., Rosenbaum M., (1988). The procrastination of everyday life, *Journal of Research in Personality*, 22,197-212.
- Milgram N.A., Tenne R., (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination, *European Journal of Personality*, 14, 141-156.
- Mlačić J. (1999). Hrvatska taksonomija deskriptora osobina ličnosti, doktorska disertacija, Filozofski fakultet, Zagreb.
- Owens, A.M.(1997). Procrastination in high school achievement, *Journal of Social Behavior & Personality*, 12 (4).
- Pajares P. (1997). Current Directions in Self efficacy research, u knjizi Maehr, Pintrich: Advances in motivation and achievement, 10, JAI Press.
- Schouwenburg, H.C. (1992). Procrastinators and fear of failure: an exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, 6, 225-236.
- Schwarzer R. (1999). General perceived self efficacy in 14 cultures, Freie Universitat Berlin
- Senecal, C., Lavoie K. (1997). Trait and situational factors in procrastination, *Journal of Social Behavior & Personality*, 12, 889-904.
- Senecal C., Koestner R., (1995). Self-regulation and academic procrastination, *Journal of Social Psychology*, 135, 607-620.
- Stainton M., Lay C.H., Flett G.L., (2000). Trait procrastinators and behavior/trait – specific cognitions, *Journal of Social Behavior & Personality*, 15, 297-312.
- Tice D.M., Baumeister R.F (1997). Longitudinal study of procrastination performance, stress and health: the costs and benefits of dawdling, *Psychological science*, 8, 454-458.
- Tuckman, B.W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale, *Educational & Psychological Measurement*, 51, 473-451.
- Wesley, J.C. (1994). Effects of ability, high schools achievement, and procrastinatory behavior on college performance, *Educational & Psychological Measurement*, 54, 404-409.

## 8 PRILOZI

Prilog 1: Tuckmanov upitnik odgađanja i mjera odgođaćkog ponašanja

Prilog 2: Upitnik faktora neuroticizma i ekstraverzije

Prilog 3: Skala samoeфикаsnosti i samopoštovanja

Prilog 4: Deskriptivna statistika varijabli istraživanja

UO

Molimo Vas da procijenite koliko se svaka od slijedećih tvrdnji odnosi na Vas, zaokružujući samo jedan od pet brojeva na skali.

- 1- u potpunosti se ne odnosi na mene  
 2- uglavnom se ne odnosi na mene  
 3- niti se ne odnosi niti odnosi na mene  
 4- uglavnom se odnosi na mene  
 5- u potpunosti se odnosi na mene

1	Bespotrebno odlažem završavanje poslova čak i kad su važni	1	2	3	4	5
2	Odgadam započeti stvari koje ne volim raditi	1	2	3	4	5
3	Stvari koje moram obaviti u određenom roku ostavljam za posljednju minutu	1	2	3	4	5
4	Odugovlačim s donošenjem teških odluka	1	2	3	4	5
5	Zavlačim s započinjanjem novih akcija	1	2	3	4	5
6	Na sastanke dolazim na vrijeme	1	2	3	4	5
7	Neprestano izbjegavam popraviti svoje radne navike	1	2	3	4	5
8	Odmah započinjem s poslom, pa čak i kad se radi o neugodnim obavezama	1	2	3	4	5
9	Uvijek uspijem pronaći neki izgovor da nešto ne napravim	1	2	3	4	5
10	Izbjegavam raditi one poslove za koje unaprijed očekujem da ću ih loše napraviti	1	2	3	4	5
11	Ostavljam uvijek dovoljno vremena da napravim neki zadatak, pa tako i za one dosadne zadatke, poput učenja	1	2	3	4	5
12	Kad me neki neugodni posao zadatak dosadi ili me umori, prestanem ga raditi	1	2	3	4	5
13	Vjerujem u marljiv i postojan rad	1	2	3	4	5
14	Kad nešto nije vrijedno truda, prekidam s tim	1	2	3	4	5
15	Smatram da stvari koje ne volim raditi ne bi trebale postojati	1	2	3	4	5
16	Mislim da su ljudi, koji mi zadaju teške i nepravedne zadatke, pokvareni	1	2	3	4	5
17	Kad je bitno da nešto naučim, uspijevam uživati čak i u učenju	1	2	3	4	5
18	Trošim uzalud svoje vrijeme	1	2	3	4	5
19	Mislim da je moje apsolutno pravo da me drugi ljudi tretiraju pošteno	1	2	3	4	5
20	Mislim da mi drugi ljudi nemaju prava zadavati rokove za obavljanje posla	1	2	3	4	5
21	Kad učim osjećam se veoma nesretno	1	2	3	4	5
22	Znam da gubim vrijeme, ali nikako to ne uspijevam promijeniti	1	2	3	4	5
23	Kad je nešto preteško za napraviti, smatram da bi se to trebalo odgoditi	1	2	3	4	5
24	Obećam sam sebi da ću nešto učiniti, ali onda to razvlačim	1	2	3	4	5
25	Kadgod napravim plan rada, držim ga se	1	2	3	4	5
26	Volio bih naći jednostavan način da se pokrenem	1	2	3	4	5
27	Kad imam problema sa zadatkom, to je uglavnom moja krivnja	1	2	3	4	5

28	Niti to što mrzim samoga sebe, što nisam započeo neki posao, ne pokreće me da ga započnem	1	2	3	4	5
29	Uvijek završim važne zadatke i prije vremena	1	2	3	4	5
30	Kad obavim posao, provjerim da li je sve u redu	1	2	3	4	5
31	Tražim slabu točku ili prečac da mi olakša obavljanje teškog posla	1	2	3	4	5
32	Iako znam koliko je bitno da započnem s poslom, ne mogu se pomaknuti s mjesta	1	2	3	4	5
33	Nikada se nisam susreo s poslom kojeg nisam mogao savladati	1	2	3	4	5
34	Odgadanje stvari do sutra nije moj način rada	1	2	3	4	5
35	Često osjećam da me posao iscrpljuje	1	2	3	4	5

Molimo Vas da se prisjetite ove studentske godine i svih akademskih zadataka koje ste radili do sada. Dok ste se pripremali za njih koliko često ste radili slijedeće aktivnosti

1 - nikada 2 - rijetko 3 - ponekad 4 - često 5 - uvijek

1	Nazvao sam ili posjetio prijatelja u vrijeme kada sam trebao učiti	1	2	3	4	5
2	Ranije sam prekinuo s učenjem kako bih mogao raditi ugodnije stvari	1	2	3	4	5
3	Učio sam gradivo po prije isplaniranom planu	1	2	3	4	5
4	U vrijeme predviđeno za učenje gledao sam TV ili slušao glazbu	1	2	3	4	5
5	Pripremao sam se učiti u neko vrijeme, ali nisam to proveo u djelo	1	2	3	4	5
6	Radio sam puno drugih stvari pa nije bilo dovoljno vremena ostalo za učenje	1	2	3	4	5

### N/C upitnik

Spol: m ž      Dob:

Pred Vama se nalazi niz tvrdnji koje se odnose na različite oblike doživljavanja i ponašanja ljudi. Molimo Vas da ih pažljivo pročitate te da procijenite koliko se svaka od njih odnosi na Vas, **zaokružujući** jedan od pet brojeva na skali. **Odgovarajte brzo** i bez puno razmišljanja - procjene dajte na osnovi prvog dojma ne vodeći računa o prethodnim procjenama. Molimo Vas da ne preskačete pitanja

- 1- u potpunosti se ne odnosi na mene
- 2- uglavnom se ne odnosi na mene
- 3- niti se odnosi niti se ne odnosi na mene
- 4- uglavnom se odnosi na mene
- 5- u potpunosti se odnosi na mene

1	Zabrinjavam se oko stvari	1	2	3	4	5
2	Kršim svoja obećanja	1	2	3	4	5
3	Lako postanem razdražen	1	2	3	4	5
4	Ističem se u poslu	1	2	3	4	5
5	Lako me zaplašiti	1	2	3	4	5
6	Trošim vrijeme uzalud	1	2	3	4	5
7	Pažljivo biram riječi	1	2	3	4	5
8	Ne volim sebe	1	2	3	4	5
9	Ostavljam svoje stvari posvuda	1	2	3	4	5
10	Idem ravno prema cilju	1	2	3	4	5
11	Lako se uspaničim	1	2	3	4	5
12	Često previše jedem	1	2	3	4	5
13	Bojim se najgoreg	1	2	3	4	5
14	Uspješno završavam zadatke	1	2	3	4	5
15	Lako se razljutim	1	2	3	4	5
16	Volim pospremati	1	2	3	4	5
17	Često sam tužan	1	2	3	4	5
18	Zahtijevam kvalitetu	1	2	3	4	5
19	Nije me lako posramiti	1	2	3	4	5
20	Pokušavam se ponašati u skladu s pravilima	1	2	3	4	5
21	Držim se izabranog puta	1	2	3	4	5
22	Ne mogu se odlučiti	1	2	3	4	5
23	Lako odolijevam iskušenjima	1	2	3	4	5
24	Izvršavam svoje planove	1	2	3	4	5
25	Jako sam zadovoljan sobom	1	2	3	4	5
26	Radim suprotno od onoga što se traži	1	2	3	4	5
27	Bojim se privući pažnju na sebe	1	2	3	4	5
28	Bez muke obavljam zadatke	1	2	3	4	5
29	Izbjegavam pogreške	1	2	3	4	5
30	Opušten sam većinu vremena	1	2	3	4	5
31	Rijetko sam razdražljiv	1	2	3	4	5

32	Želim da sve bude kako treba biti	1	2	3	4	5
33	Ne znam zašto radim neke stvari koje radim	1	2	3	4	5
34	Odgadam odluke	1	2	3	4	5
35	Mogu se nositi s teškoćama	1	2	3	4	5
36	Radim upravo toliko koliko je potrebno da se provučem	1	2	3	4	5
37	Uvijek sam pripremljen	1	2	3	4	5
38	Djelujem bez razmišljanja	1	2	3	4	5
39	Često sam loše raspoložen	1	2	3	4	5
40	Malo mogu pridonijeti	1	2	3	4	5
41	Teške socijalne situacije me ne uznemiravaju	1	2	3	4	5
42	Osjećam da nemam cilj u životu	1	2	3	4	5
43	Svim srcem se prihvaćam posla	1	2	3	4	5
44	Ostajem miran pod pritiskom	1	2	3	4	5
45	Nikad me izazivam pozornost	1	2	3	4	5
46	Lako podliježem stresu	1	2	3	4	5
47	Govorim istinu	1	2	3	4	5
48	Ne smetaju me neuredni ljudi	1	2	3	4	5
49	Preplave me emocije	1	2	3	4	5
50	Kršim pravila	1	2	3	4	5
51	Lako se prilagodim novim situacijama	1	2	3	4	5
52	Nije me lako naljutiti	1	2	3	4	5
53	Osjećam se ugodno samo s prijateljima	1	2	3	4	5
54	Često mijenjam raspoloženje	1	2	3	4	5
55	Volim red i pravilnost	1	2	3	4	5
56	Pronalazim dobra rješenja	1	2	3	4	5
57	Radim stvari zbog kojih kasnije zažalim	1	2	3	4	5
58	Odmah obavljam kućne poslove	1	2	3	4	5
59	Nisam jako motiviran za uspjeh	1	2	3	4	5
60	Često stvaram planove u zadnji čas	1	2	3	4	5
61	Osjećam se očajno	1	2	3	4	5
62	Vrijedno radim	1	2	3	4	5
63	Rijetko se potpuno odajem užicima	1	2	3	4	5
64	Prenagljujem	1	2	3	4	5
65	Nije me lako uzrujati	1	2	3	4	5
66	Slušam svoju savjest	1	2	3	4	5
67	Često zaboravim vratiti stvari na njihovo mjesto	1	2	3	4	5
68	Spremno prevladavam prepreke	1	2	3	4	5
69	Ne uviđam posljedice stvari	1	2	3	4	5
70	Odmah se prihvaćam posla	1	2	3	4	5
71	Brzo planem	1	2	3	4	5
72	Bojim se da ću učiniti pogrešnu stvar	1	2	3	4	5
73	Znam kako obaviti posao	1	2	3	4	5
74	Mogu se zauzeti za sebe	1	2	3	4	5
75	Smiren sam	1	2	3	4	5
76	Volim reagirati impulzivno	1	2	3	4	5



77	Treba mi poticaj kako bih nešto započeo	1	2	3	4	5
78	Često sam potišten	1	2	3	4	5
79	Volim red	1	2	3	4	5
80	Događaji me ne mogu lako uzrujati	1	2	3	4	5
81	Pretvaram planove u akcije	1	2	3	4	5
82	Mogu kontrolirati svoje žudnje	1	2	3	4	5
83	Prebacujem svoje dužnosti na druge	1	2	3	4	5
84	Osjećam da se ne mogu nositi sa stvarima	1	2	3	4	5
85	Odmah počinjem izvršavati zadatke	1	2	3	4	5
86	Iskrivijavam činjenice	1	2	3	4	5
87	Sebi i drugima postavljam visoke standarde	1	2	3	4	5
88	Mogu riješiti kompleksne probleme	1	2	3	4	5
89	Imam nisko mišljenje o sebi	1	2	3	4	5
90	Zaokupljen sam svojim problemima	1	2	3	4	5
91	Krivo procijenjujem situacije	1	2	3	4	5
92	Činim lude stvari	1	2	3	4	5
93	Lako se uzrujam	1	2	3	4	5
94	Volim jesti	1	2	3	4	5
95	Ostavljam nered u svojoj sobi	1	2	3	4	5
96	Teško pristupam drugim ljudima	1	2	3	4	5
97	Ne zabrinjavam se oko stvari koje su se već dogodile	1	2	3	4	5
98	Zamuckujem	1	2	3	4	5
99	Plaćam račune na vrijeme	1	2	3	4	5
100	Osjećam se zadovoljan sam sa sobom	1	2	3	4	5
101	Ulažem malo vremena i truda u svoj posao	1	2	3	4	5
102	Rijetko se žalim	1	2	3	4	5
103	Siguran sam u svoje sposobnosti	1	2	3	4	5
104	Nikada ne potrošim više nego što si mogu priuštiti	1	2	3	4	5
105	Radim stvari po planu	1	2	3	4	5
106	Miran sam i u napetim situacijama	1	2	3	4	5
107	Imam problema sa započinjanjem posla	1	2	3	4	5
108	Ulijećem u stvari bez razmišljanja	1	2	3	4	5
109	Radim više nego što se od mene očekuje	1	2	3	4	5
110	Bojim se mnogih stvari	1	2	3	4	5
111	Donosim nagle odluke	1	2	3	4	5
112	Ne smeta me nered	1	2	3	4	5
113	Događaji na mene jako utječu	1	2	3	4	5
114	Ispunjavam obećanja	1	2	3	4	5
115	Rijetko sam tužan	1	2	3	4	5
116	Teško mi je prihvatiti se posla	1	2	3	4	5
117	Previše jedem i pijem	1	2	3	4	5
118	Rijetko se razljutim	1	2	3	4	5
119	Ne razumijem stvari	1	2	3	4	5
120	Osjećam se ugodno u nepoznatim situacijama	1	2	3	4	5

**SPE**

Molimo Vas da procijenite koliko se svaka od priloženih tvrdnji odnosi na Vas, zaokružujući samo jedan od pet brojeva na skali.

- 1- u potpunosti se ne odnosi na mene
- 2- uglavnom se ne odnosi na mene
- 3- niti se ne odnosi niti odnosi na mene
- 4- uglavnom se odnosi na mene
- 5- u potpunosti se odnosi na mene

1	Općenito govoreći zadovoljan sam sobom	1	2	3	4	5
2	Uvijek uspijevam riješiti teške probleme kad se potrudim oko njih	1	2	3	4	5
3	Želio bih da imam više poštovanja prema samome sebi	1	2	3	4	5
4	Kad se pojave prepreke, pronađem puta i načina da se dobro probijem	1	2	3	4	5
5	Osjećam da nema puno toga čime bih se mogao ponositi	1	2	3	4	5
6	Ne predstavlja mi nikakvu poteškoću ostvarivati svoje namjere i ciljeve	1	2	3	4	5
7	Ponekad se osjećam potpuno beskorisnim	1	2	3	4	5
8	U neočekivanim situacijama uvijek znam kako bih se trebao ponašati	1	2	3	4	5
9	Sposoban sam raditi i izvršavati zadatke podjednako uspješno kao i većina drugih ljudi	1	2	3	4	5
10	Vjerujem da se i s nepredvidivim događajima mogu dobro nositi	1	2	3	4	5
11	S vremena na vrijeme osjećam da ništa ne vrijedim	1	2	3	4	5
12	U susretu s poteškoćama ostajem miran jer se uvijek mogu pouzdati u svoje sposobnosti	1	2	3	4	5
13	Osjećam da sam isto toliko sposoban koliko i drugi ljudi.	1	2	3	4	5
14	Štogod da se dogodi, već ću to riješiti	1	2	3	4	5
15	Osjećam da posjedujem niz vrijednih osobina	1	2	3	4	5
16	Za svaki problem mogu pronaći rješenje	1	2	3	4	5
17	Sve više dolazim do saznanja da jako malo vrijedim	1	2	3	4	5
18	Kadgod mi neka nova stvar dođe na put, znam kako je zaobići	1	2	3	4	5
19	Mislím da vrijedim, barem koliko i drugi ljudi	1	2	3	4	5
20	Kad iskrсне problem, mogu ga savladati vlastitim snagama	1	2	3	4	5

Tablica 1: deskriptivna statistika rezultata 161 ispitanika na mjerama odgađanja, mjerama faktora neuroticizma, faktora savjesnosti, samopoštovanju i samoeфикаsnosti

varijabla	aritmetička sredina	standardna devijacija
upitnik odgađanja	100.31	15.28
mjerama ponašanja	18.11	4.37
samopoštovanje	37.93	6.21
samoeфикаsnost	35.47	5.20
neuroticizam	170.77	26.25
anksioznost	30.01	5.79
ljutnja	28.69	7.78
depresija	23.52	6.69
sputanost	28.23	4.81
neumjerenost	30.29	4.68
ranjivost	29.43	5.04
savjesnost	208.72	23.41
efikasnost	35.39	4.29
red	36.23	7.23
odgovornost	37.85	4.65
postignuće	34.08	5.35
disciplina	32.21	5.84
oprez	32.85	4.95