

DOI 10.51558/2490-3647.2023.8.1.505

UDK 159.923-057.875

Primljeno: 15. 12. 2022.

Izvorni naučni rad  
Original scientific paper

**Indira Husić, Amela Dautbegović**

## **OBILJEŽJA PROKRASTINACIJE KOD STUDENATA U AKADEMSKOM KONTEKSTU: KVALITATIVNA STUDIJA**

U radu smo ispitali iskustva studenata o fenomenu prokrastinacije istražujući sljedeća pitanja: Da li su studenti upoznati s tim fenomenom i da li prijavljuju oblike ponašanja koji se mogu okarakterisati kao prokrastiniranje? Koji su razlozi za takvo ponašanje? Kako se prokrastinacija odražava na njihove emocije? Da li je odgađanje obaveza negativno povezano s njihovim psihofizičkim zdravljem? I konačno, na koji način se suočavaju s negativnim posljedicama prokrastinacije? U istraživanju je učestvovalo 35 studenata Nastavničkog fakulteta Univerziteta „Džemal Bijedić“ u Mostaru. S ciljem dobijanja odgovora na postavljena pitanja realizirano je kvalitativno istraživanje. Kroz fokus grupe sa studentima aktualizirane su sljedeće teme: izvori prokrastinacije, posljedice takvog ponašanja na psihofizičko zdravlje studenata, te prilagodba studenata na takvo ponašanje. Nalazi su pokazali da su studenti skloni prokrastiniranju. Izvori prokrastinacije su uglavnom nedostatak motivacije za rad, loša organizacija vremena, preokupiranje s drugim, zanimljivijim stvarima, umor, prelagani zadaci, kao i fleksibilnost profesora da prolongiraju rokove za izvršenje zadataka. Također, studenti izvještavaju da se takvo ponašanje negativno odražava na njihovo psihofizičko zdravlje, međutim, unatoč tome nisu motivisani za mijenjanje istog.

**Ključne riječi:** prokrastinacija; studenti; izvori prokrastinacije; zdravlje; prilagodba

## 1. UVOD

Prokrastinacija je termin latinskog porijekla (lat. *pro* – za, u korist; *crastinus* – sutra, koje pripada sljedećem danu) i označava ponašanje koje karakterizira odgađanje obaveza, zadataka i akcija za kasnije (Zvizdić 2021). Teoretičari se ne slažu oko njene definicije. Schouwenburg (1995 kao i Schraw, Wadkins i Olafson 2007, prema Zvizdić 2021) prokrastinaciju je općenito definirao kao ponašanje odgađanja zadatka. S druge strane, Solomon i Rothblum (1984) prokrastinaciju definiraju kao čin bespoštednog odgađanja zadatka do te mjere da osoba doživljava subjektivnu nelagodu (Zvizdić 2021). Također, nekoliko je i teorijskih prijedloga ponuđeno kao model za razumijevanje prokrastinacije i objašnjenje odgađajućeg ponašanja. Teorije i empirijski nalazi o prokrastinaciji se mogu svrstati u dvije kategorije. Jedna naglašava karakteristike i procese povezane s izvršavanjem zadataka i ostvarivanjem ciljeva, a druga naglašava individualne razlike i osobine ličnosti u objašnjavanju prokrastinacije (Johnson i Bloom 1995). U obrazovnom kontekstu termini „akademska prokrastinacija“ ili „akademsko odlaganje“ se često koriste kako bismo označili odgodu u akademskim aktivnostima. Akademsko odlaganje se javlja kada osoba odgađa učenje, donošenje odluka i izvršavanje zadataka do trenutka kada osjeća intenzivni stres (Ellis i Knaus 1977, prema Goleš 2019).

S obzirom na to da se studenti tokom studija suočavaju s mnogim zadacima koje treba izvršiti u zadanom vremenu, dok je istovremeno njihovo vrijeme manje strukturirano nego što je to bilo u srednjoj školi, a odgađanje obaveza može imati ozbiljne negativne posljedice, mnoga su se istraživanja usmjerila na identificiranje faktora koji potiču i održavaju akademsko odugovlačenje, kako bi se na temelju toga razvile efikasne intervencije za njegovo prevladavanje (Ferrari i Tice 2000; Steel 2007, prema Živčić-Bećirović i sar. 2015). Izbjegavanje obavljanja bitnih zadataka je relativno česta pojava, a naročito u populaciji studenata. Procijenjeno je da se učestalost prokrastinacije u toj populaciji kreće od 50% do 90% (Pychyl i sar. 2000; Paulitzki 2010). Iznenađujuće je da gotovo polovina studenata provede polovinu svog dana prokrastinirajući (Hill i sar. 1976, prema Paulitzki 2010). Rothblum, Solomon i Murakami (1986 kao i Senecal i sar. 1995, prema Andrić 2016) akademsku prokrastinaciju definiraju kao tendenciju da se uvijek ili gotovo uvijek odgađaju akademski zadaci i uvijek ili gotovo uvijek doživi anksioznost koja je povezana s odgađanjem. U istraživanju navedenih autora uspoređivala se skupina studenata koji su pokazivali ponašanja visokog stepena odugovlačenja sa skupinom studenata čija su ponašanja odražavala nizak stepen odugovlačenja te se pokazalo kako studenti visokog stepena

prokrastinacije pate od više razine opće i ispitne anksioznosti. Izražena prokrastinacija također je bila povezana s nižim stepenom samoeфикаsnosti i samokontrole te s disfunkcionalnim kognitivnim obrascima, uključujući tendenciju da se uspjeh atribuiraju vanjskim nestabilnim faktorima (Rothblum i sar. 1986).

Ponašanja karakteristična za akademsko odugovlačenje mogu biti: odgađanje trenutka kada osoba namjerava učiti, odgađanje trenutka kada učenje stvarno započne te nesklad između namjere učenja i stvarnog ponašanja ili kad osoba radi druge stvari umjesto planiranog učenja (Schowenburg 2004). Također, prokrastinacija se pored odgađanja učenja odnosi i na pisanje izvještaja, finaliziranje radova (Rothblum i sar. 1986; Tice i Baumeister 1997) te izaziva i odgađanje administrativnih zadataka vezanih uz studiranje – vraćanje knjiga u biblioteku, prijava i odjava ispita i sl. (Scher i Ferrari 2000; Rothblum i sar. 1986). Rezultati pojedinih istraživanja ukazuju da su negativne posljedice prokrastinacije i češće izostajanje s predavanja te učestali konflikti s roditeljima (Scher i Osterman 2002, prema Turalija 2012).

Brojna istraživanja bavila su se kognitivnim, emocionalnim i varijablama ličnosti kao mogućim prediktorima prokrastiniranja. Najčešći kognitivni korelati odugovlačenja jesu tendencija samohendikepiranju, nisko samopoštovanje, niska akademska samoeфикаsnost, strah od neuspjeha, kao i iskrivljene percepcije o raspoloživom vremenu i koje je potrebno za završavanje zadatka (Antony i sar. 1998; Sirois 2004; Stöber i Joormann 2001; Eerde 2003). Kada je riječ o emocionalnom funkcioniranju, nekoliko istraživanja pokazalo je da su anksioznost, depresivnost i zabrinutost povezane s prokrastinacijom (Ferrari i sar. 1995; Stoeber i Joormann 2001; Eerde 2003; Rabin i sar. 2011; prema Živčić-Bećirović i sar. 2015).

Istraživanja koja su se bavila odnosom prokrastinacije i osobinama ličnosti često su davala kontradiktorne rezultate. Neka su istraživanja utvrdila da postoji umjerena pozitivna povezanost između prokrastinacije, s jedne strane, te neuroticizma i negativne afektivnosti, s druge strane (Beswick i sar. 1988; Lay 1992). Međutim, nekoliko drugih istraživanja je utvrdilo tek blagu povezanost (Johnson i Bloom 1995) ili nije utvrdilo nikakvu povezanost (Lay 1994). Također, neka su istraživanja utvrdila pozitivnu povezanost prokrastinacije i ekstraverzije (Johnson i Bloom 1995), dok su drugi dobili negativnu povezanost (Lay 1992) ili nisu utvrdili povezanost (Lay 1986). Za savjesnost su rezultati istraživanja ipak jasniji. Većina je utvrdila da postoji negativna povezanost između savjesnosti i prokrastinacije (Johnson i Bloom 1995). Iako istraživanja ne potvrđuju povezanost otvorenosti i prokrastinacije, Košanski (2004) pretpostavlja da bi ta povezanost trebala biti negativna jer se otvorenost odlikuje u osobinama poput originalnosti i maštovitosti, a one nisu povezane s

izvršavanjem obaveza u zadanom roku. Po pitanju ugodnosti, Schouwenburg i Lay (1995) su utvrdili negativnu povezanost ugodnosti i prokrastinacije (Goleš 2019).

Također, rezultati raznih studija sugeriraju da studenti često pate zbog hroničnog prokrastiniranja iz sljedećih razloga: prvo, prokrastiniranje uzrokuje podbacivanje ili smanjenje akademskog učinka (Ferrari, Johnson i McCown 1995; Tice i Baumeister 1997); drugo, studenti koji su odugovlačili doživjeli su manje stresa na početku semestra, ali više stresa kasnije u toku semestra (Tice i Baumeister 1997). Također, studenti skloni prokrastiniranju bili su više anksiozni tokom cijelog semestra (Rothblum, Solomon i Murakami 1986) i više uznemireni prije ispita (Lay i Schouwenburg 1993) u poređenju sa studentima koji nisu odugovlačili; treće, rezultati studija pokazuju značajne negativne korelacije između samoprijavljenog odugovlačenja i zdravlja (Sirois 2004; Sirois, Melia Gordan i Pychyl 2003; Tice i Baumeister 1997) i između samoprijavljenog odugovlačenja i finansijskog blagostanja (Elliot 2002, prema Steel 2007). Dakle, odugovlačenje ne samo da ometa akademski uspjeh, već može i narušiti opći razvoj i zdravlje studenata: odgađanje smanjuje kvalitet i kvantitet učenja dok istovremeno povećava stres, anksioznost i zdravstvene probleme te smanjuje finansijsku dobrobit (Klingsieck i sar. 2013).

Recentnija istraživanja prokrastinacije u obrazovnom kontekstu usmjerena su također i na posljedice izazvane pandemijom Covid-19. Naime, mnoga istraživanja su nastojala ispitati utjecaj online učenja tokom pandemije na prokrastinaciju kod studentske populacije. Nažalost, brzi tempo kojim se virus širio, neizvjesnost i mogući scenariji primorali su sektor visokog obrazovanja na potpuno online oblik učenja, što je značilo iznenadnu transformaciju nastavnog plana i programa i stilova učenja (Ratten 2020). Također, preventivne mjere kao što su karantin i socijalno distanciranje značile su izolaciju za studente, što je rezultiralo problemima vezanim za uspješnost učenika (Hong i sar. 2021), dobrobit (Pelikan i sar. 2021) i akademsku anksioznost (Jia i sar. 2020). Aktivnosti učenja koje su se provodile putem interneta uzrokovale su da učenici manje razumiju materijal koji predavač daje. Učenje je postalo dosadno te je doprinosilo povećanoj razini anksioznosti. Nažalost, anksioznost koju su učenici doživljavali u vezi sa časovima tokom pandemije Covid-19 dovela je do povećane razine akademskog odugovlačenja (Jia i sar. 2020).

Također, i prijašnja istraživanja Elversa i sar. (2003) te Klingsiecka i sar. (2012), koja su istraživala utjecaj online učenja i učenja na daljinu na učenike, otkrila su da su zahtjevi za samoregulacijom viši u okruženju online obrazovanja i obrazovanja na daljinu nego u tradicionalnom univerzitetskom okruženju (Elders i sar. 2003; Klingsieck i sar. 2012), a nedostatak motivacije i truda među studentima je značajno

veći prilikom online učenja (Rakes i Dunn 2010). Dakle, rezultati istraživanja su pokazali da je stepen odugovlačenja izraženiji u online okruženju (Elvers i sar. 2003) i studenti koji su skloni prokrastinaciji su, s druge strane, manje skloni samoregulaciji, te se to negativno odražava na performanse (Elvers i sar. 2003; Rakes i Dunn 2010; Tuckman 2002). Studije provedene tokom pandemije Covid-19 (Hong i sar. 2021; Pelikan i sar. 2021) su ukazale na isto, te su sugerisale na izazove s kojima su se studenti suočavali za vrijeme pandemije Covid-19, a odnosile su se na organizaciju učenja i upravljanje vremenom, kao i na praćenje zadataka i poštovanje zadatih rokova (Pelikan i sar. 2021). Pored navedenog, ukazale su i na povećanu upotrebu interneta tokom karantina, kao i korištenje društvenih mreža koje su podsticale akademsko odugovlačenje (Tezer i sar. 2020).

Polazeći od navedenih razmatranja o konstrukt prokrastinacije u obrazovnom kontekstu ovom kvalitativnom studijom su se nastojala ispitati iskustva studenata o fenomenu odugovlačenja, analizirajući dobijene odgovore na sljedeća pitanja: *Da li su studenti upoznati s fenomenom prokrastinacije i da li su i sami skloni odugovlačenju? Koji su iz njihove perspektive razlozi za prokrastiniranje te koje su negativne posljedice takvog ponašanja? Da li odugovlačenje obaveza ima negativne efekte na njihovo psihofizičko zdravlje? Koji su mehanizmi nošenja s prokrastinacijom?* Naime, s obzirom na prevalenciju prokrastinacije kod studentske populacije, zabrinutost za prokrastinaciju i posljedice koje ona nosi sa sobom nisu neosnovane. Zbog toga, ovom kvalitativnom studijom će se nastojati dati doprinos boljem razumjevanju konstrukta akademske prokrastinacije te izvorima i efektima koje ima na zdravlje i prilagodbu studenata u obrazovnom kontekstu.

## **2. METODOLOGIJA**

### ***2.1. Učesnici***

Istraživanje je provedeno krajem mjeseca maja 2022. godine. Realizirane su četiri fokus grupe čiji su učesnici bili studenti Odsjeka za psihologiju i sociologiju na Nastavničkom fakultetu Univerziteta „Džemal Bijedić“ u Mostaru. Ukupan broj učesnika bio je 35 (N=35), prosječne dobi od 20 godina starosti. Studenti su pohađali I, II, III i IV godinu studija. Raspon dobi kretao se od 18 godina do 23 godine.

## **2.2. Postupak**

U sedmici prije održavanja fokus grupa, učesnici su dobili bilježnicu u kojoj su vodili dnevnik svojih dnevnih aktivnosti. Pitanja koja su postavljena u dnevniku bila su: „Obaveze koje sam planirao/la uraditi u toku dana, a nisam!“, „Obaveze koje sam odlagao/la do zadnjeg trenutka!“, „Kako sam se osjećao/la zbog toga?“. Cilj ovog zadatka bio je da pomogne studentima da steknu uvid u svoje ponašanje tokom dana i da im pruži konkretne primjere koje bi mogli koristiti tokom fokus grupa. Raspravu u grupi moderatorica je usmjeravala prema sljedećim, prethodno strukturiranim pitanjima:

1. *Da li odlažete (prokrastinirate) Vaše obaveze?*
2. *Koji su uzroci i razlozi odlaganja?*
3. *Šta osjećate kada na vrijeme ne realizirate svoje obaveze?*
4. *Kakve su posljedice takvog ponašanja, tj. kako se to odražava na Vas i Vaše funkcionisanje?*
5. *Da li smatrate da odlaganje obaveza djeluje na Vaše mentalno i fizičko zdravlje?*
6. *Na koji način se nosite s takvim ponašanjem tj. da li imate strategije koje koristite da biste spriječili odlaganje obaveza?*

Razgovori u fokus grupama su trajali između 90 do 120 minuta, a održavali su se u učionicama Nastavničkog fakulteta Univerziteta „Džemal Bijedić“ u Mostaru. Nakon što je dobijen pristanak od učesnika za vođenje i snimanje grupne rasprave, ohrabreni su da razgovaraju što slobodnije i otvorenije. Na početku svake diskusije učesnici su pitani da li znaju značenje izraza „prokrastinacija“ i da li su doživjeli takvo ponašanje. Kako bi se osiguralo da svi učesnici govore o istom značenju prokrastinacije, moderatorica je termin svaki put operacionalizirala na početku grupne diskusije.

## **3. DOBIJENI PODACI I RASPRAVA**

Obrada podataka obavljena je kroz analizu sadržaja transkripta razgovora u fokus grupama u kojima su obrađene tri glavne teme, a za svaku temu su pripremljena pitanja i potpitanja.

### **3.1. Izvori prokrastinacije**

Prva tema odnosila se na izvore prokrastinacije, prepoznavanje tog ponašanja kao i razloge njegovog javljanja. Studenti su pokazali spremnost i otvorenost u razgovoru te su izvještavali o razlozima zbog kojih svoje obaveze odlažu. Na pitanje: *Da li odlažete (prokrastinirate) Vaše obaveze?* svi studenti su odgovorili pozitivno. Također, bilo je i studenata koji su izjavili da im se ne događa često da odlažu svoje obaveze, ali da imaju to iskustvo. Na drugo pitanje *Koji su uzroci i razlozi odlaganja?* odgovori su bili raznoliki, a najčešće navođeni razlozi za odlaganje obaveza bili su: nedostatak motivacije za rad, loša organizacija vremena, preokupiranost drugim, u tom trenutku zanimljivijim stvarima, zatim umor, posebno za vrijeme ispitnih rokova. Također, izvještavali su da često odlažu obaveze koje su im „dosadne“, kao i obaveze koje su „prelagane“ te za koje vjeruju da će ih stići realizirati do određenog roka, čak iako ih počnu realizirati pred sami istek raspoloživog vremena. Također, ukoliko znaju da će im profesor prolongirati rok predaje zadatka skloni su odlagati obavljanje zadatka.

Slične rezultate su dobili i Schraw, Wadkins i Olafson (2007) u svom modelu akademskog odgađanja. Naime, oni kao uzroke odgađanja navode dvije karakteristike zadataka. Prva se odnosi na to koliko predznanja rješavanje zadatka zahtijeva. Ako zahtijeva malo predznanja odgađanje je veće, a ako zahtijeva puno odgađanje je manje. Druga karakteristika zadatka je njegova težina. Teški zadaci, kao što je primjerice pisanje duljih seminarских radova, smanjili su vjerojatnost odgađanja. Osim karakteristika zadatka, studenti su naveli i da neke karakteristike nastavnika promiču odgađanje (Schraw, Wadkins i Olafson 2007). Tako, nastavnici koji su imali manja očekivanja, koji imaju fleksibilne kriterije ocjenjivanja i voljni su pregovarati oko rokova, promiču odgađanje. Također, neki studenti su izjavljivali da „namjerno“ odlažu obavljanje određenog zadatka, s obzirom da bolje funkcionišu pod „pritiskom“. U skladu s navedenim, pojedini autori navode kako postoje adaptivni oblici prokrastinacije. Naime, Chu i Choi (2005) razlikuju pasivnu i aktivnu prokrastinaciju. Aktivna prokrastinacija se odnosi na namjerno odgađanje zadataka jer pojedini studenti smatraju da su najučinkovitiji neposredno prije roka i pritom ne doživljavaju iste negativne posljedice kao što je slučaj kod pasivne prokrastinacije. Međutim, Steel (2007) navodi da je upitno može li se aktivna prokrastinacija zaista smatrati oblikom prokrastinacije jer je riječ o strateškom odgađanju dok se prokrastinacija definira kako iracionalno odgađanje zadatka. Za ilustraciju navodimo neke od njihovih izjava u nastavku:

- *U zavisnosti od situacije i vrste obaveze. Nekada odlažem obaveze zato što mi se u datom trenutku nešto ne da raditi, a nekada je to zbog previše obaveza.*
- *Nedostatak motivacije za radom, u slučaju da imam duži period za obavljanje nekog zadatka smatram da mogu to obaviti u periodu kada se datum realiziranja obaveze približi.*
- *Najčešći uzrok odlaganja obaveza je vjerovanje da ću stići da sve uradim i ako to sutra počnem obavljati.*
- *Druženje i izlasci sa prijateljima, koji su u tom trenutku zanimljiviji od samih obaveza.*

Kao što je već ukazano, iz navedenih izjava moguće je konstatovati da, kada je riječ o studentskoj populaciji, razlozi koji se navode za odlaganje obaveza su: nedostatak motivacije za rad, loša organizacija vremena, preokupiranje s drugim, zanimljivijim stvarima, kao i preokupiranost radnim obavezama. Također, studenti su skloniji odlagati zadatke koji su laganiji te im za njih nije potrebno ni mnogo vremena kao ni mnogo predznanja. Dakle, možemo primjetiti da karakteristike zadatka igraju bitnu ulogu u promicanju odlagajućeg ponašanja.

Također, kao što smo već spomenuli, neki studenti su u svojim izjavama navodili da s namjerom ostavljaju obaveze za posljednji čas, jer, kako navode, pod pritiskom „bolje“ funkcionišu. U skladu s tim, Zvizdić (2021) navodi da studenti znaju koristiti prokrastinaciju kako bi stvorili vremenski pritisak s ciljem povećanja vlastite motivacije. Naime, kako bi opravdali svoje odlagajuće ponašanje, često koriste izgovor da su mnogo produktivniji pod pritiskom. Međutim, nalazi dosadašnjih istraživanja potvrđuju povezanost prokrastinacije i lošije izvedbe na studiju, poslu i to zato što prokrastinatori uglavnom propuštaju bitne rokove, čine više pogrešaka, odnosno rade sve u zadnji čas. Također, vjeruje se kako odgađanje rada do zadnjeg momenta može poboljšati motivaciju za rad na neprivlačnom zadatku, ali ne i vremenske uslove za rad niti finalni uradak (Živčić-Bećirević i sar. 2015, prema Zvizdić 2021). Nažalost, prokrastiniranje samo generira plodno tlo za pojavu neuspjeha, stresa i osjećaja krivnje (Zvizdić 2021), a to nam i naši rezultati pokazuju. U nastavku su dvije izjave studenata koje upućuju na planirano odlaganje obaveza:

- *Uzroci i razlozi su najčešće: nedostatak motivacije, manjak energije, nizak nivo zainteresiranosti, ali svakako moram naglasiti da lakše radim pod pritiskom. Mnoge zadatke namjerno odlažem jer pod vremenskim pritiskom odlično funkcionišem.*



- *Navikla sam da radim pod stresom, tako da s namjerom ostavljam za 5 do 12 izvršavanje zadatka, jer pod stresom najbolje funkcionišem.*

### **3.2. Efekti odlaganja obaveza na zdravlje studenata**

Druga tema koja je aktualizirana tokom rasprave članova fokus grupa odnosila se na efekte odlaganja obaveza na zdravlje studenata. Studenti su imali priliku procijeniti kako se odlaganje obaveza odražava na njihovo emocionalno funkcionisanje i psihofizičko zdravlje. Na pitanje *Šta osjećate kada na vrijeme ne realizirate svoje obaveze?* studenti su uglavnom navodili da im se javlja osjećaj krivnje, kao i pritisak zbog nedovršenog posla. Neki od njih su izvještavali da im se javljaju neke neprijatne emocije i stanja poput razočarenja u samog sebe, sumnje u vlastitu samoeфикаsnost, osjećaj bespomoćnosti i sl. Također, prema meta-analizi koju je proveo Eerde (2003) studenti skloni prokrastinaciji pokazuju veću razinu depresivnosti. Naime, studenti izjavljuju da su negativne posljedice njihovog odgađanja osjećaj lijenosti, fizičkog umora i propuštena prilika za boljim razumijevanjem gradiva (Schraw, Wadkins i Olafson 2007). U nastavku slijede neke od njihovih izjava:

- *Osjećam se potišteno jer sam svjesna da sam te obaveze mogla završiti ranije.*
- *Osjećam pritisak zbog istih. Te obaveze budu u mojoj podsvijesti i krivim sebe zbog neizvršavanja istih. Ponekad se javi i osjećaj straha da neću doći do zamišljenog cilja.*
- *Osjećam se nelagodno, anksiozno jer sam svjesna da nisam ispunila vlastita očekivanja, da sam samu sebe u neku ruku razočarala pogotovo ako su u pitanju jako važne obaveze.*
- *Osjećam se neispunjeno, kao da sam dužan prema nečemu. Također, tu je i osjećaj krivnje zbog gubitka vremena koje se moglo bolje i pametnije iskoristiti.*
- *Osjećam se ljutito prema samoj sebi, jer sam stres zbog odlaganja zadatka mogla izbjeći da sam na vrijeme obavila što sam trebala.*

Možemo primijetiti da je u odgovorima najprisutniji osjećaj krivice. Naime, studenti izjavljuju da se teško nose s osjećajem krivice jer su svjesni da su vrijeme mogli iskoristiti na produktivniji način. U skladu s našim nalazima su i rezultati istraživanja Schraw, Wadkins i Olafson (2007) koji su naveli da studenti osjećaju krivnju, smanjenu kvalitetu života i stres. Ako studenti odgađaju izvršavanje zadataka

duže vrijeme, ti se zadaci počnu gomilati, studentima tada postaje teško obavljati neke nove zadatke ili donositi odluke. Ono što se dogodi jest da se javlja osjećaj gubitka kontrole i bespomoćnost. Tice i Baumeister (1997) su utvrdili da u početku semestra, kada su rokovi još daleko, studenti skloni odgađanju imaju nižu razinu stresa i pokazuju manje simptoma bolesti jer se više zabavljaju od studenata koji odmah počinju s radom. Međutim, kako se rok približavao, studenti skloni odgađanju su navodili više stresa i simptoma bolesti. Na kraju, bili su pod velikim stresom zbog svog odgađanja što može dovesti do samokritičnosti i osuđivanja vlastitog ponašanja te neugode, a što zatim ponovno dovode do odgađanja (Sirois i Tosti 2012). Kada su studenti svjesni svog odgađanja, to može dovesti do niza osjećaja kao što su neadekvatnost, napetost, neugoda i panika (Burka i Yuen 1983, prema Binder 2000). Dakle, možemo konstatovati da su naši nalazi u skladu s nalazima dosadašnjih istraživanja koja pokazuju da se prokrastinacija negativno odražava na emocionalna stanja ispitanika, te da im ista narušava kvalitetu življenja.

Pitanjem *Kakve su posljedice takvog ponašanja, tj. kako se to odražava na Vas i Vaše funkcionisanje?* željeli smo ispitati da li postoje i neki drugi aspekti u životu na koje se prokrastinacija negativno odražava. Odgovori su se uglavnom odnosili na to da odlaganje obaveza dovodi do toga da osjećaju simptome anksioznosti i stresa. Također, i dosadašnja istraživanja su pokazala da je veći stepen prokrastinacije bio praćen većim stepenom depresivnosti, anksioznosti i negativnog stresa (Ferrari i sar. 1995; Stoeber i Joormann 2001; Eerde 2003; Steel 2007; Rabin i sar. 2011). Odlaganje obaveza i realizacije zadataka narušava kvalitetu svakodnevnog funkcionisanja s obzirom da su studenti podsvjesno uvijek pod pritiskom obaveze koju su odložili tako da se ne mogu koncentrisati u potpunosti na zadatke i obaveze koje izvršavaju u datom trenutku. S obzirom na navedeno, možemo zaključiti da se odlaganje obaveza negativno odražava i na njihovo kognitivno funkcionisanje. Njihove izjave su u nastavku:

- *Posljedica odlaganja obaveza je proganjajuća misao koja je prisutna tokom čitavog dana, pa čak i dok obavljam druge obaveze, a svakako ta me misao ometa u radu i umanjuje mi kvalitetu rada na drugim obavezama.*
- *Ako odlažem neku baš važnu obavezu zna se desiti da dobijem glavobolju ili bol u stomaku zbog straha da neću završiti na vrijeme.*
- *Često kad odložim neku obavezu pred sami kraj osjećam veliku napetost i brigu da neću stići. Također, desi se nekad kad odgodim obavezu da je i zaboravim odraditi.*

- *Posljedice se obično ogledaju u tome da dovodim sebe pred gotov čin i izvršavanje obaveze u posljednji momenat što rezultira napetošću da li ću uspjeti završiti na vrijeme.*
- *Uglavnom dobro funkcionišem jer je odlaganje postala moja navika, to je način na koji obavljam poslove, iako se osjećam neugodno zbog toga i anksiozno.*

Zaključno, analizom odgovora primjećujemo da pored depresivnih, anksioznih i stresnih simptoma, studenti zbog odlaganja obaveza doživljavaju i probleme u kognitivnom funkcionisanju. Dakle, prisutni su i problemi koji se odnose na brigu zbog nedovršenih zadataka, efekte zaboravljanja, probleme u koncentraciji, te navikavanje da se obaveze ostavljaju za zadnji čas. Također, prisutni su i psihoso-matski problemi: glavobolje, bolovi u stomaku, vrtoglavice i sl. Nažalost, primjećujemo posljednjom izjavom da se studenti navikavaju na takvo disfunkcionalno funkcionisanje. Unatoč tome što su svjesni da im se takvo ponašanje negativno odražava na funkcionisanje, oni se „mire“ s takvim načinom ponašanja te ga i u budućnosti ponavljaju.

Na pitanje *Da li smatrate da odlaganje obaveza djeluje na Vaše mentalno i fizičko zdravlje?* svi studenti su odgovorili pozitivno, te smatraju da im „prokrastiniranje“ negativno djeluje i na mentalno i fizičko zdravlje. Također, u odgovorima su isticali da je negativno djelovanje veće na mentalno nego na fizičko zdravlje. Uglavnom se javlja povećana razina anksioznosti i stresa koja ih zabrinjava te su u tim situacijama preokupirani njom. U tim momentima donose odluku da više neće dopustiti odlaganje obaveza, međutim, tu odluku vrlo brzo zaborave. Longitudinalno istraživanje Ticea i Baumeistera (1997) pokazalo je da prokrastinacija zaista dovodi do negativnih posljedica. Unatoč kratkoročnim prednostima, pokazalo se da su prokrastinatori na kraju semestra izvještavali o većem stepenu stresa i više bolesti te su sveukupno gledano bili bolesniji od studenata koji nisu prokrastinatori. Također su dobijali lošije ocjene na svim zadacima. Za ilustraciju navodimo neke od njihovih izjava u nastavku:

- *Da, smatram, jer svakim odlaganjem stvaram sebi dodatni stres i napetost.*
- *Da, zbog toga što većinu stvari ostavim za zadnji dan i desi se da se preforsiram kako bih sve uspjela završiti, što me nekad umori i psihički i fizički.*
- *U zavisnosti od bitnosti zadatka. Ako je zadatak važan onda se odlaganje istog negativno odražava na moje i fizičko i mentalno zdravlje.*
- *Naravno, desi mi se da me odlaganje obaveza „proganja“ u snu, tako da imam problema sa snom kada znam da nisam nešto obavila, a trebala sam.*

Pitanjem *Da li smatrate da odlaganje obaveza djeluje na Vaše mentalno i fizičko zdravlje?* nastojali smo ispitati da li su studenti svjesni kako se prokrastiniranje odražava na njihovo zdravlje. Nažalost, svojim izjavama su nam pokazali da su itekako svjesni negativnog učinka prokrastiniranja. Svi odgovori su se odnosili na to da su svjesni negativnog efekta na njihovo fizičko i mentalno zdravlje, a nekolicina ih je naglašavala da je negativniji učinak ipak na mentalno zdravlje. Također, navodili su da im prokrastinacija uzrokuje i probleme sa snom, jer ih nedovršen posao „proganja“ u snu, tako da možemo konstatovati da prokrastinacija negativno utječe i na kvalitetu spavanja.

### **3.3. Prilagodba studenata**

Konačno, treća tema razgovora odnosila se na prilagodbu studenata. Naime, zanimalo nas je na koji način studenti izlaze na kraj s prokrastinacijom te da li imaju neke strategije koje koriste u situacijama kada odlažu obaveze. Većina njih je odgovorila da iako znaju da im se takvo ponašanje negativno odražava na život, nisu pretjerano spremni da poduzmu nešto po tom pitanju. Naime, strategije koje su navodili, a odnose se na sprečavanje odlagajućeg ponašanja, vrlo rijetko u potpunosti i provedu u djelo. Slične rezultate su dobili i Patrzek, Grunschel i Fries (2012) u svom istraživanju. Zanimljivo je da velik broj studenata koji sebe smatra prokrastinatorima nikad ne pokušava promijeniti takvo ponašanje, iako ih ono na neki način muči. S druge strane, postoje i studenti kojima takvo ponašanje ne smeta, ne izaziva im veću emocionalnu nelagodu te zbog njega ne doživljavaju nikakve negativne posljedice (Patrzek, Grunschel i Fries 2012). Ipak, u odgovorima su navodili raznovrsne strategije koje koriste kako bi spriječili odlagajuće ponašanje, u nastavku slijede neke od njihovih izjava o načinima kojim preveniraju prokrastinaciju:

- *Najbolji način za sprečavanje odlaganja obaveza je da samog sebe uvjerim da ću raditi samo kratko vrijeme te da započnem s radom i time se zainteresiram za obavezu i uklonim obeshrabrujuće misli koje tvrde da je zadatak dosadan.*
- *Zamislim prije početka krajnji cilj. Također je od koristi i tehnika „5 sekundi“ gdje odbrojavam sebi i krenem u datom vremenu s radom. Također, tu su i neke male nagrade samoj sebi.*
- *Zapisivanje obaveza, podsjetnik koji čitam svaki dan me na neki način tjera da ranije pristupim s radom.*

- *Samo zamislim kako bi se dobro osjećala kad obavim svoje obaveze i to me motivira da ne odlazem.*
- *Jednostavno motiviranjem samog sebe, znajući da je određena obaveza veoma važna za moju budućnost i sve što slijedi.*

Kroz izjave o načinima kojim preveniraju prokrastinaciju možemo konstatovati da studenti imaju razvijene raznolike strategije kojim se suočavaju s odlagajućim ponašanjem, međutim, nisu ih skolni često koristiti. Naime, unatoč tome što su izvjestili da su itekako svjesni da im prokrastiniranje negativno djeluje na mnoge aspekte funkcionisanja, te u momentima dok su pod neprijatnim emocijama i stanjima zbog odlaganja sebi obećaju da se neće ponovo naći u istoj situaciji. To obećanje nažalost bude kratkog vijeka. Naime, po završetku zadatka koji su odlagali „zaborave“ negativne posljedice koje su imali zbog prokrastiniranja, kao i na obećanje samom sebi da se više neće naći u takvoj situaciji, te nastavljaju na isti način da pristupaju sljedećim obavezama.

Zvizdić (2021) navodi da mnogi autori koji su se bavili strategijama za prevladavanje akademske prokrastinacije smatraju da je za studente važno naučiti postavljati vlastite ciljeve. Naime, treba nastojati da studenti steknu i razviju vještine usmjerene na planiranje i reguliranje njihovih ponašanja u učenju, jer na taj način mogu smanjiti prokrastinaciju. Stoga, postavljanje jasnih ciljeva je prvi korak u prevladavanju akademske prokrastinacije, budući da jasnim postavljanjem ciljeva pojedinac postaje svjestan šta zapravo želi postići, te će zbog toga vjerovatno i težiti da realizira te ciljeve, za razliku od onih koji su nejasni ili apstraktni (Zvizdić 2021).

#### **4. UMJESTO ZAKLJUČKA**

Cilj ove studije bio je steći dublji, kvalitativniji uvid u obilježja odgađajućeg ponašanje kod studenata. Naime, nastojalo se ispitati koji su to uzroci, odnosno razlozi za takvo ponašanje. Zatim, koje efekte odlagajuće ponašanje ima na zdravlje studenata. I konačno, na koji način se studenti suočavaju s takvim ponašanjem. Ukupno je učestvovalo u istraživanju 35 studenata. Nažalost, svi studenti su pozitivno odgovorili na pitanje da li prokrastiniraju. Studenti su prijavljivali raznolike izvore svog odgađajućeg ponašanja. Najčešći odgovori odnosili su se na: nedostatak motivacije za rad, lošu organizaciju vremena, preokupiranost drugim, zanimljivijim stvarima, kao i umor, posebno za vrijeme ispitnih rokova. Također, bilo je i odgovora koji su ukazivali na to da situacijski faktori doprinose prokrastiniranju. Naime, u

situacijama kada studenti imaju fleksibilnijeg profesora, koji je sklon prolongirati rokove za izvršavanje zadatka, češća je pojava i prokrastinirajućeg ponašanja. Također, i prelagani zadaci su jedan od razloga zbog kojih su skloni ostavljati izvršenje zadatka za zadnji trenutak. Dakle, kada su svjesni da zadatak mogu obaviti za kratko vrijeme, te da im za njega ne treba mnogo predznanja skloni su ga ostavljati za zadnji čas.

Nalazi koje smo dobili o efektima prokrastinacije na zdravlje studenata korespondiraju s rezultatima dosadašnjih istraživanja. Naime, kako smo i očekivali, prokrastinacija negativno djeluje na zdravlje studenata, kako mentalno tako i fizičko. Studenti su navodili razne neprijatne emocije i neugodna stanja koja im se javljaju za vrijeme odlaganja obaveza. Također, prisutne su i smetnje na razini kognitivnog funkcionisanja, kao i na psihosomatskom nivou. Naime, odgađanje obaveza dovodi do pojave depresivnih, anksioznih i stresnih simptoma. Također, zbog nedovršenih poslova skloni su brinuti, loše spavati, imati psihosomatske poteškoće, kao i probleme s koncentracijom. U skladu sa navedenim, možemo konstatovati da prokrastinacija negativno djeluje na mnoge aspekte funkcionisanja studenata te da im narušava kvalitetu življenja.

Naposljetku, prikupljeni su podaci o načinu prilagodbe studenata na prokrastiniranje. Zanimalo nas je na koji način studenti izlaze na kraj s prokrastinacijom, tj. kako se suočavaju s njom. Na osnovu njihovih izjava smo konstatovali da posjeduju mnoge, raznolike strategije koje s vremena na vrijeme koriste. Međutim, uprkos svim navedenim negativnim efektima koje prokrastinacija ima na njihovo zdravlje i kvalitetu življenja, nisu pretjerano motivisani za mjenanje istog. Naime, studenti izvještavaju da rijetko te strategije provode u djelo i da se uglavnom navikavaju na odlagajuće ponašanje.

Zaključno, nalazi naše studije, kao i rezultati dosadašnjih istraživanja prokrastinacije u obrazovnom kontekstu, ukazuju na visoku prevalenciju studentske populacije koje je sklona akademskoj prokrastinaciji unatoč brojnim negativnim posljedicama koja ista ima na njihovo psihofizičko zdravlje kao i njihovo svakodnevno funkcionisanje. Nalazi dobijeni ovom kvalitativnom studijom mogu poslužiti za buduća istraživanja i preporuke za planiranje intervencijskih programa za studente koji su skloni odlaganju obaveza. Potrebno je na razini primarne prevencije djelovati i pružiti podršku studentima kako bi ostvarili što bolju akademsku prilagodbu i unaprijedili kvalitet života kroz pravovremenu realizaciju zadataka i ispunjavanja postavljenih ciljeva.

## LITERATURA

1. Antony, Martin M., Christine L. Purdon, Veronika Huta, Richard P. Swinson (1998), "Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders", *Behaviour Research and Therapy*, 36(12), 1143-1154.
2. Andrić, Iva (2016), *Odnos akademske prokrastinacije i samoeфикаsnosti s depresivnim i anksioznim simptomima*, Diplomski rad, Filozofski fakultet, Sveučilište J. J. Strossmayera, Osijek
3. Binder, Kelly (2000), *The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being*, Master Thesis, The faculty of Graduate Studies and Research - Carleton University, Ottawa, Ontario
4. Beswick, Gery, Esther D. Rothblum, Leon Mann (1988), "Psychological antecedents of student procrastination", *Australian psychologist*, 23(2), 207-217.
5. Chu, Anhela Hsin Chun, Jin Nam Choi (2005), "Rethinking procrastination: positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance", *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
6. Eerde, Wendelien van (2003), "A meta-analytically derived nomological network of procrastination", *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418
7. Elvers, Greg C., Donald J. Polzella, Ken Graetz (2003), "Procrastination in online courses: Performance and attitudinal differences", *Teaching of Psychology*, 30, 159-162.
8. Ferrari, Joseph R., Judith L. Johnson, William G. McCown (eds.) (1995), *Procrastination and task avoidance: Theory research, and treatment*, Plenum Press, New York
9. Goleš, Nikolina (2019), *Odnos osobina ličnosti, prokrastinacije i akademskog postignuća*, Završni rad, Sveučilište u Zadru, Zadar
10. Hong, Jon-Chao, Yi-Fang Lee, Jian-Hong Ye (2021), "Procrastination predicts online self-regulated learning and online learning ineffectiveness during the coronavirus lockdown", *Personality and Individual Differences*, 174, 110673
11. Johnson, Judith L., A. Michael Bloom (1995), "An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination", *Personality and Individual Differences*, 18(1), 127-133.
12. Jia, Jun, Qin Jiang, Xian Hao Lin (2020), "Academic anxiety and self-handicapping among medical students during the COVID-19 pandemic: A

- moderated mediation model”, *Research Square*, 1–22. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-77015/v1>
13. Klingsieck, Katrin B., Axel Grund, Sebastian Schmid, Stefan Fries (2013), “Why Students Procrastinate: A Qualitative Approach”, *Journal of College Student Development*, 54( 4), 397-412.
  14. Košanski, Željka (2004), *Odgajanje izvršavanja obaveza kao prediktor akademskog uspjeha*, Diplomski rad, Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu, Zagreb
  15. Lay, Clarry H. (1986), “At last, my research article on procrastination”, *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495.
  16. Lay, Clarry H. (1992), “Trait Procrastination and the Perception of”, *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(3), 483-494.
  17. Lay, Clarry H., Schouwenburg, Henri C. (1993), “Trait procrastination, time management, and academic behavior”, *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 6476 62.
  18. Lay, Clarry H. (1994), “Trait procrastination and affective experiences: Describing past study behavior and its relation to agitation and dejection”, *Motivation and Emotion*, 18(3), 269-284.
  19. Paulitzki, Jeffrey R. (2010), *Procrastination as self-regulatory failure habitual avoidance and inhibitory control moderate the intention-behaviour relation for unpleasant tasks*, Doktorski rad, University of Waterloo, Waterloo, Ontario, Canada
  20. Patrzek, Justine, Carola Grunschel, Stefan Fries (2012), “Academic procrastination: The perspective of university counsellors”, *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34(3), 185–201.
  21. Pelikan, Elisabeth R., Marko Lüftenegger, Julia Holzer, Selma Korlat, Christiane Spiel, Barbara Schober (2021), “Learning during COVID-19: The role of self-regulated learning, motivation, and procrastination for perceived competence”, *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 24, 393-418.
  22. Rothblum, Esther D., Laura J. Solomon, Janice Murakami (1986), “Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators”, *Journal of counseling psychology*, 33, 387-394.
  23. Rabin, Laura A., Joshua Fogel, Katherine E. Nutter-Upham (2011), “Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function”, *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344-357.



24. Rakes, Glenda C., Karee E. Dunn (2010), "The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination", *Journal of interactive online learning*". 9(1), 78-93.
25. Ratten, Vanessa (2020), "Coronavirus (Covid-19) and the entrepreneurship education community", *Journal of Enterprising Communities: People and Places in the Global Economy*, Vol. 14, No. 5, 753-764,
26. Schouwenburg, Henri C., Clarry H. Lay (1995), "Trait procrastination and the big-five factors of personality", *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481-490.
27. Schouwenburg, Henri C. (2004), "Procrastination in Academic Settings: General Introduction", In: H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings*, American Psychological Association, 3–17.
28. Steel, Piers (2007), "The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure", *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
29. Scher, Steven J., Joseph R. Ferrari (2000), "The recall of completed and non-completed tasks through daily logs to measure procrastination", *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 255–266.
30. Sirois, Fuschia M., Michelle L. Melia-Gordon, Timothy A. Pychyl (2003), "'I'll look after my health, later": An investigation of procrastination and health", *Personality and Individual Differences*, 35, 1167-1184.
31. Sirois, Fuschia M. (2004), "Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences", *Personality and Individual Differences*, 37(1), 115–128.
32. Sirois, Fuschia M., Natalia Tosti (2012), "Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness and well-being", *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237-248.
33. Stöber, Joachim, Jutta Joormann (2001), "Worry, procrastination and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety and depression", *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 49–60.
34. Solomon, Laura J., Esther D. Rothblum (1984), Academic procrastination: Frequency and cognitive – behavioral correlates, *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.

35. Schraw, Gregory, Theresa Wadkins, Lori Olafson (2007), "Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination", *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25.
36. Tice, Dianne M., Roy F. Baumeister (1997), "Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling", *Psychological Science*, 8(6), 454-458.
37. Turalija, Zrinka (2012), *Povezanost akademskog postignuća, akademske samoefikasnosti, akademske samoregulacije, samopoštovanja i samoefikasnosti za samoregulaciju s akademskom prokrastinacijom*, Diplomski rad, Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku, Osijek
38. Tuckman, Bruce W. (2002), "Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance", *Annual Meeting of the American Psychological Association*, Chicago, IL; dostupno na: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED470567.pdf>
39. Tezer, Murat, Pelin Ulgener, Huseyin Minalay, Ayhan Ture, Ulku Tugutlu, Mevhibe Gucerli Harper (2020), "Examining the relationship between academic procrastination behaviours and problematic Internet usage of high school students during the COVID-19 pandemic period", *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 10(3), 142-156.
40. Zvizdić, Sibela (2021), *Prokrastinacija u svakodnevnom životu i akademskom kontekstu*, Dobra knjiga, Sarajevo
41. Živčić-Bećirović, Ivanka, Sanja Smojver-Ažić, Tamara Martinac-Dorčić (2015), "Odrednice odugovlačenja u akademskom kontekstu", *Društvena istraživanja*, 24(1), 47-67.

## CHARACTERISTICS OF PROCRASTINATION AMONG STUDENTS IN AN ACADEMIC CONTEXT: A QUALITATIVE STUDY

### Summary:

This research aimed to examine the experiences of students about the phenomenon of procrastination, investigating the following questions: Are students familiar with this phenomenon and do they report forms of behavior that can be characterized as procrastination? What are the reasons for such behavior? How does procrastination affect their emotions? Does procrastination negatively affect their psychophysical health? And finally, how do they deal with the negative consequences of procrastination? The study included 35 students from the Faculty of Teaching, University "Džemal Bijedić" in Mostar. Qualitative research was carried out to obtain answers to the questions posed. Through focus groups with students, the following topics were brought up to date: sources of procrastination, the consequences of such behavior on the psychophysical health of students, and the adaptation of students to such behavior. The results showed that students tend to procrastinate. The sources of procrastination were mainly the lack of motivation for work, poor organization of time, preoccupation with other, more interesting things, fatigue, tasks that were too easy, as well as the flexibility of professors to extend the deadlines for the completion of the tasks. Also, students reported that such behavior negatively affected their psychophysical health, however, despite this, they are not motivated to change it.

**Key words:** procrastination; students; sources of procrastination; health; adaptation

Adrese autorica

Authors' address

Indira Husić

Univerzitet „Džemal Bijedić“ u Mostaru

Nastavnički fakultet

indira.husic@unmo.ba

Amela Dautbegović

Univerzitet u Sarajevu

Filozofski fakultet

amela.dautbegovic@ff.unsa.ba

