

# Uloga i utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizaciju i upravljanje vremenom i upravljanje stresom

---

Arbanas, Gabrijela

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:799154>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom](#).

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-16**



**FILOZOFSKI FAKULTET**  
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Diplomski studij nakladništva i informatologije

Gabrijela Arbanas

**Uloga i utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizaciju i  
upravljanje vremenom i upravljanje stresom**

Diplomski rad

Mentorica: doc. dr. sc. Milijana Mićunović

Osijek, 2024. godine

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Diplomski studij nakladništva i informatologije

Gabrijela Arbanas

**Uloga i utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizaciju i  
upravljanje vremenom i upravljanje stresom**

Diplomski rad

Društvene znanosti, Informacijske i komunikacijske znanosti, Knjižničarstvo,  
Informacijski sustavi i informatologija

Mentorica: doc. dr. sc. Milijana Mićunović

Osijek, 2024.godine


Izjava

## IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napisao/napisala te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s navođenjem izvora odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan/suglasna da Filozofski fakultet u Osijeku trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta u Osijeku, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku 8. kolovoza 2024.

: 0122231230  
Ime i prezime studenta, JMBAG

## Sažetak

Intrapersonalna komunikacija, odnosno komunikacija sa samim sobom, temeljni je oblik komunikacije iz kojeg proizlaze svi drugi oblici. Ona može značajno utjecati na različite aspekte osobnog i profesionalnog razvoja čovjeka u svim njegovim životnim fazama. Ovim radom nastojao se istražiti utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizacijske i upravljačke vještine studenata u području vremenske organizacije i upravljanja stresom općenito, ali i u kontekstu njihova akademskog obrazovanja. Cilj je ovoga istraživanja ispitati kako intrapersonalna komunikacija utječe na organizaciju, upravljanje vremenom i upravljanje stresom kod mladih, konkretno studentske populacije. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 176 ispitanika, od kojih je 95 studenata informacijskih znanosti, a 81 student psihologije. Korištena je kvantitativna metoda ankete, a istraživanje se provodilo u travnju i svibnju 2024. godine. Podaci su prikupljeni putem anketnog upitnika kreiranog u sustavu Lime Survey i analizirani su uz pomoć programa za statističku obradu podataka SPSS. Rezultati su pokazali da studenti koji aktivno prakticiraju intrapersonalnu komunikaciju posjeduju bolje vještine organizacije, učinkovitije upravljaju vremenom te se uspješnije suočavaju sa stresom. Neke od statistički značajnih razlika između dviju grupa studenata koje su činile uzorak upućuju na činjenicu da studenti psihologije nešto češće i učinkovitije koriste intrapersonalne komunikacije u svrhu bolje organizacije, odnosno upravljanja vremenom i stresom. U konačnici, rezultati istraživanja sugeriraju da bi razvoj vještina intrapersonalne komunikacije mogao biti koristan za studentsku populaciju, posebno u kontekstu njihove osobne, ali i akademske učinkovitosti te da intrapersonalna komunikacija ima značajan utjecaj na vještine organizacije, upravljanja vremenom i suočavanja sa stresom kod studenata što bi, posljedično, moglo imati pozitivan utjecaj na njihovo suočavanje sa studentskim obvezama i izazovima studentskoga života.

Ključne riječi: intrapersonalna komunikacija, organizacija, studenti, upravljanje vremenom, upravljanje stresom

## Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Intrapersonalna komunikacija i organizacija i upravljanje vremenom i stresom.....	3
2.1. Definicija, tipovi i obilježja intrapersonalne komunikacije.....	4
2.2. Funkcije intrapersonalne komunikacije.....	8
2.3. Organizacija i upravljanje vremenom.....	11
2.4. Stres i upravljanje stresom.....	15
2.5. Intrapersonalna komunikacija i njezin utjecaj na organizaciju i upravljanje vremenom i upravljanje stresom.....	19
3. Istraživanje Uloga i utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizaciju, upravljanje vremenom i upravljanje stresom.....	22
3.1. Cilj i svrha istraživanja.....	22
3.2. Metodologija i uzorak.....	22
3.3. Rezultati istraživanja.....	23
3.4. Rasprava.....	43
4. Zaključak.....	48
5. Literatura.....	50
6. Prilozi.....	53
6.1. Anketni upitnik.....	53
6.2. Popis slika i grafova.....	67

## 1. Uvod

Intrapersonalna komunikacija se u najširem smislu može opisati kao razgovor sa samim sobom. Razgovor sa samim sobom igra ključnu ulogu u procesu osobnog rasta i razvoja. Kroz intrapersonalnu komunikaciju, pojedinac može raditi na ostvarivanju vlastitog potencijala i postizanju najbolje verzije sebe. Intrapersonalna komunikacija omogućuje pojedincu da postane svjestan vlastitih misli, osjećaja, želja i uvjerenja. Kroz intrapersonalnu komunikaciju, osoba može prepoznati i razumjeti vlastite emocije što je važno za razvoj emocionalne inteligencije i sposobnosti suočavanja s emocionalnim izazovima. Također, intrapersonalna komunikacija predstavlja polazište svih ostalih oblika komunikacije, od interpersonalne do masovne. Intrapersonalna komunikacija ima veliki utjecaj i na upravljanje vremenom i na upravljanje stresom jer se na temelju intrapersonalne komunikacije razvijaju strategije mišljenja, odlučivanja i ponašanja koje usmjeravaju pojedinca k učinkovitoj i uspješnoj organizaciji i nošenju s različiti stresorima, odnosno utječu na sposobnosti i vještine prostorne i vremenske organizacije i funkcionalnog upravljanja stresom.

U teorijskom dijelu rada problematizirat će se pitanja intrapersonalne komunikacije, organizacije i upravljanja stresom, kao i njihove međusobne povezanosti i utjecaja. Konkretno, poglavlje *Definicija, tipovi i obilježja intrapersonalne komunikacije* donosi definiciju intrapersonalne komunikacije i opis različitih tipova intrapersonalne komunikacije. Također, opisuju se i njezina osnovna obilježja. U poglavlju *Funkcije intrapersonalne komunikacije* navode se i opisuju funkcije i učinak, tj. posljedice intrapersonalne komunikacije *per se* i intrapersonalne komunikacije kao zamišljene interakcije. Sljedeće poglavlje *Organizacija i upravljanje vremenom* fokusirano je na problematiku organizacije i upravljanja vremenom i njihovu važnost, posebno u kontekstu suvremenog života. Navode se najčešći izazovi u području organizacije i upravljanja vremenom te se daje pregled odabranih tehnika, metoda i alata koji mogu poboljšati vještine i sposobnosti vremenske organizacije. U poglavlju *Stres i upravljanje stresom* donosi se definicija stresa, opisuju se klasični simptomi stresa i njegov utjecaj na čovjeka, posebice studente, te se također daje pregled odabranih tehnika, metoda i alata koji pomažu čovjeku u nošenju sa stresom i stresnim situacijama. U završnom poglavlju teorijskog dijela rada *Intrapersonalna komunikacija i njezin utjecaj na organizaciju i upravljanje vremenom i upravljanje stresom* opisuje se izravan i neizravan utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizaciju i upravljanje vremenom, odnosno upravljanje stresom. Također, navode se rezultati i zaključci ranije provedenih istraživanja u

navedenom području. Istraživački dio rada donosi istraživanje na temu uloge i utjecaja intrapersonalne komunikacije na organizaciju i upravljanje vremenom i upravljanje stresom provedenog među studentima informacijskih znanosti i studentima psihologije na Filozofskom fakultetu u Osijeku. Na kraju, u zaključnom poglavlju navode se i ukratko opisuju temeljni rezultati istraživanja i temeljne spoznaje u području uloge i utjecaja intrapersonalne komunikacije na organizaciju i upravljanje vremenom i upravljanje stresom te se daje prijedlog mogućih daljnjih istraživanja problematike.



## **2. Intrapersonalna komunikacija i organizacija i upravljanje vremenom i stresom**

Prema Matsumotou (2010) komunikacija je čovjeku najprirodnija i svakodnevna aktivnost. Ona se odvija putem telefonskih razgovora s prijateljima, na večeri s obitelji kao i povremeno s neznancima koji nas primjerice pitaju za put kojim trebaju ići. Komunikacija je vrlo važna za svakodnevni život, a Farley (1992) navodi kako prosječna osoba provodi više vremena u komunikaciji nego u bilo kojoj drugoj aktivnosti. Međutim, to ne znači da svaki pojedinac zna dobro komunicirati. Istina je, ponekad, zapravo potpuno suprotna, odnosno do najvećih problema u odnosima dolazi upravo zbog toga što ljudi nemaju dovoljno dobre komunikacijske vještine. Intrapersonalna komunikacija, odnosno razgovor sa samim sobom također utječe i na interpersonalnu komunikaciju, tj. na to kako pojedinci vode dijaloge jedni s drugima. Intrapersonalna komunikacija predstavlja proces komunikacije koji se događa u umu pojedinca, obuhvaćajući unutarnje dijaloge, misli, osjećaje, vrijednosti, uvjerenja i introspekciju. Drugim riječima, intrapersonalna komunikacija je način na koji osoba komunicira sa samom sobom. Intrapersonalna komunikacija je u odnosu na ostala komunikacijska područja zapravo slabo istražena tema, a uvelike je povezana s područjem psihologije. Ovaj oblik komunikacije igra ključnu ulogu u procesima samosvijesti, samoprocjene, donošenja odluka, rješavanja problema i emocionalne regulacije. Primjeri intrapersonalne komunikacije uključuju unutarnje dijaloge kao što su razmišljanja o vlastitim postupcima, procjenama situacija, analiziranju vlastitih osjećaja ili postavljanju ciljeva.

Također, intrapersonalna komunikacija povezana je i s pitanjem organizacije, odnosno vještinama upravljanja vremenom i stresom što posljedično utječe na svakodnevni život, uspjeh i zadovoljstvo pojedinca. Život suvremenog čovjeka, prema mišljenju mnogih stručnjaka, stresniji je nego ikad prije, a pred pojedinca se postavljaju sve veći i složeniji izazovi. Mogućnost uspostavljanja ravnoteže te uspješno planiranje i izvršavanje zadataka u privatnom i poslovnom životu uvelike ovisi upravo o mogućnosti uspješne organizacije i upravljanja vremenom i stresom, odnosno vještinama i primjeni intrapersonalne komunikacije.

## **2.1. Definicija, tipovi i obilježja intrapersonalne komunikacije**

Prema Barkeru i Wisemanu (1966) intrapersonalna komunikacija odnosi se na stvaranje, funkcioniranje i vrednovanje simboličkih procesa koji se uglavnom odvijaju unutar pojedinca. Razine intrapersonalne komunikacije distribuirane su duž kontinuuma ovisno o mjeri u kojoj su upućene, odnosno mjeri u kojoj se odnose ili na unutarnji svijet pojedinca ili na njegovu okolinu. Procesi poput razmišljanja, refleksije i meditacije koji uglavnom zaokupljaju i odnose se na unutarnji svijet čovjeka, nalaze se na jednoj strani kontinuuma, dok su procesi poput razgovora sa samim sobom na glas (solo vokalna komunikacija) ili vođenja dnevnika bilješki (solo pisana komunikacija) upućeni više na vanjski svijet te se nalaze na drugoj strani kontinuuma. Autori navode da se intrapersonalna komunikacija možda može činiti kao samo skraćena verzija interpersonalne komunikacije, ali pažljivo promatranje otkriva da to nije tako i da se intrapersonalna komunikacija prema svojim obilježjima razlikuje od svih drugih oblika komunikacije.

Prema Shedletskyju (1989) intrapersonalna komunikacija predstavlja središnji dio svake druge vrste komunikacije. Intrapersonalna komunikacija omogućuje pojedincu da postane svjestan vlastitih misli, osjećaja, vrijednosti i ciljeva. Razumijevanje vlastitih unutarnjih procesa ključno je za usklađivanje i komunikaciju s vanjskim svijetom. Kako pojedinac bolje razumije sebe putem intrapersonalne komunikacije, može preciznije izraziti svoje misli i osjećaje drugima. Samosvijest uvelike pridonosi jasnoj i autentičnoj komunikaciji. Razvoj emocionalne inteligencije, koja uključuje razumijevanje vlastitih emocija, ključan je za uspješno upravljanje odnosima s drugima. Intrapersonalna komunikacija igra važnu ulogu u tom procesu. Intrapersonalna komunikacija može biti i spontana i voljna (Brinthaupt i sur., 2020), tj. može se događati bez naše kontrole i namjere, kao i svjesno, namjerno i kontrolirano.

Cunningham (1992) izdvaja ključne procese intrapersonalne komunikacije, ističući motivaciju, percepciju, kogniciju te širi spektar mentalnih procesa koji obuhvaćaju mišljenje, razumijevanje, interpretaciju iskustava, planiranje, odlučivanje, rješavanje problema, pamćenje, introspekciju, svjesnost, samosvijest, refleksiju, metakogniciju, pa čak i zamišljanje, sanjarenje i snivanje. Ti procesi se odvijaju kako u svjesnoj, tako i u podsvjesnoj domeni, a cilj im je razjašnjavanje ideja, analiza i refleksija na prošle događaje i situacije.

Slično tome, Shedletsky (1989) opisuje intrapersonalnu komunikaciju kao složeni skup mentalnih procesa koji se aktiviraju tijekom svakog oblika komuniciranja. On je definira

kao obradu verbalnih i neverbalnih podražaja (stimulusa) koji ponekad nastaju unutar pojedinca, a ponekad izvan njega, tj. u okolini, no uvijek se obrađuju unutar njega. Unatoč čvrstoj poveznici s njegovim unutarnjim svijetom, bit intrapersonalne komunikacije nije izoliranje pojedinca od društva, već pojašnjenje činjenice da proces komunikacije ne ovisi samo o interakciji i razmjeni između pojedinca i okoline, nego se velikim dijelom odvija unutar pojedinca putem procesa enkodiranja i dekodiranja stimulusa.

Cunningham (1992: 160-161) prepoznaje nekoliko ključnih procesa koji čine intrapersonalnu komunikaciju:

- unutarnji monolog i dijalog (obuhvaća klasične unutarnje razgovore s internaliziranim drugim osobama ili razgovore koje osoba vodi sa samom sobom)
- razmjenu značenja (proces unutarnjeg dijaloga između svjesnog i nesvjesnog u pojedincu, odnosno između osobnog „JA“ i „JA“ koji proizlazi iz socijalizacije)
- proces „transakcije“ (podrazumijeva proces prilagodbe okolini putem upravljanja vanjskim i unutarnjim podražajima)
- percepciju (uključuje primanje, pohranu i dozivanje informacija i simboličkih apstrakcija)
- interaktivni proces davanja značenja (osigurava tumačenje percipiranih sirovih podataka)
- unutarnju obradu podataka (uključuje analizu i interpretaciju informacija)
- povratnu informaciju (osigurava odziv na vlastite misli i postupke)
- mentalne procese (uključuju introspekciju, pamćenje, mišljenje i druge kognitivne aktivnosti)
- iskustvo vremena (odnosi se na doživljaj vremena i temporalnu prirodu stvarnosti)
- samopersuaziju (proces uvjeravanja samoga sebe koji utječe na kreiranje vlastitih stavova i uvjerenja).

Svi ovi procesi zajedno čine složeni sustav intrapersonalne komunikacije, pridonoseći razumijevanju unutarnje dinamike i djelovanja pojedinca u odnosu na vlastite misli, osjećaje i percepciju.

Intrapersonalna komunikacija prema Cunninghamu (1992) predstavlja isključivo neuropsihološku aktivnost. Stacks i Andersen (1989) također tvrde da procesi u mozgu možda ne predstavljaju komunikaciju u tradicionalnom značenju te riječi, ali ipak jesu istinska forma intrapersonalne komunikacije. Postoji više tipova intrapersonalne komunikacije, a jedan od

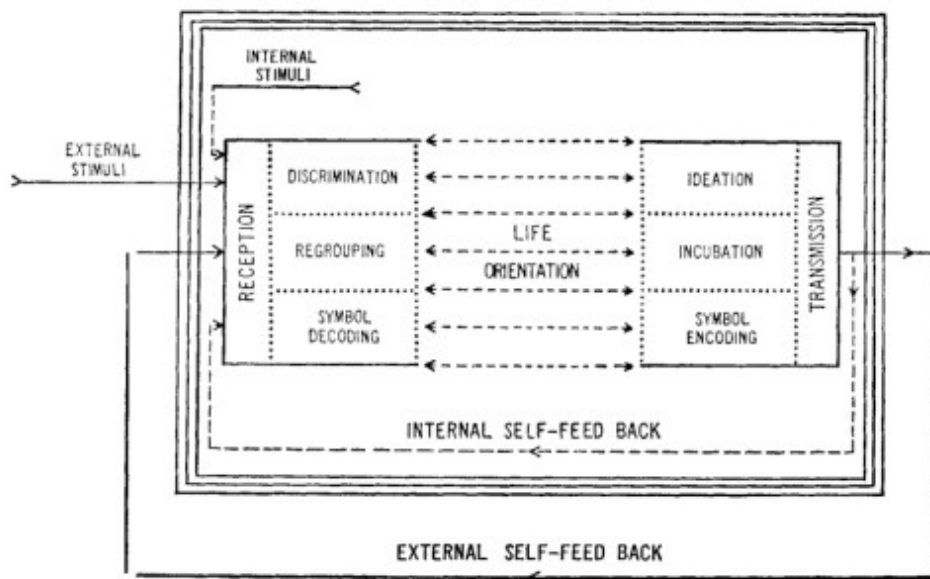
njih je i zamišljena interakcija, odnosno unutarnji dijalog. Zamišljena interakcija je vrsta mentalne predodžbe koja se temelji na simboličkoj interakciji u kojoj pojedinci zamišljaju razgovor s važnim osobama u svom životu iz različitih razloga. To je vrsta sanjarenja koja služi vježbi, razumijevanju, održavanju odnosa i upravljanju sukobima (Honeycutt i Ford, 2001). Samoprocjena i postavljanje ciljeva su također jedan od tipova intrapersonalne komunikacije, a prema Jensenu (1984) često se izražavaju kroz pisanje raznih popisa, bilješki i vođenje dnevnika. Pisanje i vođenje dnevnika se primarno koristi kao iskustveni pristup samosvijesti. Dnevnici su zapisi iskustava, a otkrivaju perspektivu, misli, težnje i želje autora. Vizualizacija i meditacija isto tako predstavljaju tipove intrapersonalne komunikacije, a povezane su i sa zamišljenim interakcijama. Pojedinci često doživljavaju inspiraciju, tj. potrebu za korištenjem navedenih oblika intrapersonalne komunikacije. Washburn (1964) objašnjava da je ta inspiracija, odnosno povratna informacija kao dio procesa razmišljanja, došla od samog pojedinca, odnosno njegovih misli, često u obliku 'razgovora' između svjesnog i podsvjesnog. Primjenjujući jungovski pristup intrapersonalnoj komunikaciji, Washburn ju smatra važnom za kontroliranje i upravljanje vlastitom osobnosti i ostvarivanje unutarnje ravnoteže.

Prema Shedletskyju (1989) intrapersonalna komunikacija obuhvaća široki spektar unutarnjih procesa, uključujući unutarnje razgovore, zamišljene interakcije, solo vokalnu komunikaciju, solo pisanu komunikaciju, i dr. Ovi različiti aspekti intrapersonalne komunikacije predstavljaju načine na koje pojedinac aktivno ostvaruje komunikaciju unutar vlastitog uma. Unutarnji razgovori često imaju oblik unutarnjeg monologa ili unutarnjeg dijaloga koji se odvijaju u misaonom prostoru pojedinca, pružajući mu priliku za razmatranje, planiranje i organizaciju vlastitih misli. Unutarnji dijalog često pretpostavlja internaliziranje drugih osoba s kojima se vode zamišljene interakcije. Zamišljene interakcije obuhvaćaju scenarije ili situacije koje osoba stvara u svom umu, simulirajući komunikaciju s drugima ili samom sobom kako bi bolje razumjela ili proširila svoje ideje. Unutarnji razgovori često reflektiraju svjesna i nesvjesna uvjerenja što utječe dalje na komunikaciju i ponašanje, a zamjetan je i utjecaj genetike i situacijskih čimbenika na (pozitivan ili negativan) unutarnji govor. Također, često se odvijaju automatski pa mogu biti i intruzivni i nenamjerni, neželjeni. Određene stresne situacije i stanja poput anksioznosti mogu potaknuti pojavu intenzivnijih unutarnjih razgovora i to u obliku negativnog govora i samokritike. Upravo zbog toga je važno posjedovati vještine kontrole i upravljanja unutarnjim razgovorima kako ne bi doveli do pretjerane iscrpljenosti, samokritičnosti i drugih negativnih posljedica (Archer, 2003;

Schweingruber i Wahl, 2018; Oleš i sur., 2020; Kross, 2021). Solo vokalna komunikacija podrazumijeva unutarnje verbalne izjave koje pojedinac upućuje samom sebi kako bi se potaknuo ili podržao u određenim situacijama. Solo pisana komunikacije može predstavljati oblik introspekcije i samorefleksije, gdje pojedinac izražava svoje misli, osjećaje ili postavlja ciljeve kako bi bolje razumio vlastite želje i potrebe.

Iako je intrapersonalna komunikacija svojstvena svakom čovjeku, nemaju svi iskustvo unutarnjih razgovora u obliku unutarnjeg monologa ili dijaloga. Određeni dio ljudi unutarnje razgovore doživljava u obliku senzacija, simbola, slika pa čak i apstraktnih koncepata, a postoje i određeni 'poremećaji' koji onemogućuju oblikovanje unutarnjeg glasa (anauralia) i stvaranje vizualizacija (afantazija). Istraživanje Heaveya i Huberta (2008) pokazalo je da 30% do 50% populacija ima iskustvo unutarnjih govora što je povezano s razinom razvijenosti njihovog dorzalnog korijena.

## INTRAPERSONAL COMMUNICATION MODEL



Slika 1. Model intrapersonalne komunikacije

(Barker i Wiseman, 1966:174)

Proces intrapersonalne komunikacije možda se najbolje može prikazati uz pomoć modela autora Barkera i Wisemana (1966). U njihovom konceptualnom modelu intrapersonalne komunikacije (Slika 1.) pravokutni prostor simbolizira kognitivni prostor komunikatora, pružajući slikovit prikaz načina na koji osoba, pod utjecajem unutarnjih i vanjskih podražaja, interpretira percipirane podatke u konkretnu i smislenu informaciju. Procesi unutar kognitivnog prostora potaknuti su specifičnim vrstama vanjskih i unutarnjih

podražaja koji se percipiraju putem zvučnih ili svjetlosnih valova. Osjetila kroz proces recepcije prenose informacije iz unutarnjih i vanjskih receptora u središnji živčani sustav gdje se te informacije dekodiraju na afektivnoj razini. Unutarnji receptori, poput živčanih završetaka, prenose informacije u obliku osjećaja i/ili senzacija koje odražavaju psihofizičko stanje komunikatora. Vanjski receptori, smješteni na ili blizu površine tijela, reagiraju na fizičke i kemijske podražaje kako bi pružili informacije o odnosima između komunikatora i njegove okoline. U bilo kojem trenutku, osjetilni organi primaju veliki broj različitih podražaja koji se klasificiraju prema njihovoj relativnoj jačini. Diskriminacija, kao inicijalni korak, omogućuje osobi odabir podražaja koji će stimulirati misli. Često se slabiji podražaji filtriraju na svjesnoj razini, ali čak i ti podražaji mogu imati određeni utjecaj na komunikaciju. Nakon toga slijedi proces pregrupiranja, u kojem se odabrani podražaji organiziraju u smislene sekvence, doprinoseći formiranju internih reprezentacija i razumijevanju okoline. Kada se podražaji dekodiraju u simbole, pokreće se proces oblikovanja prvotnih ideja i mentalnih koncepata. Ideja, kao dinamičan proces, obuhvaća razmišljanje, planiranje i organizaciju misli. To uključuje prikupljanje informacija i njihovo povezivanje s porukom kao planiranom i organiziranom misli koju želimo prenijeti ili s problemom koji želimo riješiti. Nakon toga, dolazi do procesa „inkubacije“, gdje ideje sazrijevaju i razvijaju se unutar uma. U konačnici, simboli povezani s određenim mislima enkodiraju se u riječi ili geste upućene samome sebi. U kontekstu intrapersonalne komunikacije, povratne informacije imaju nešto drugačiji karakter u usporedbi s interpersonalnom razinom. Moguće su unutarnje povratne informacije koje predstavljaju naše vlastite odgovore na kreiranu informaciju (misao) ili vanjske povratne informacije koje proizlaze od nekog vanjskog izvora kao odgovor na naše misli, riječi i geste koje upućujemo sami sebi. Ovi interni procesi komunikacije čine ključan dio intrapersonalne dinamike, omogućavajući nam bolje razumijevanje vlastitih misli i poticanje refleksije na vlastite unutarnje procese (Barker i Wiseman, 1966).

## **2.2. Funkcije intrapersonalne komunikacije**

Središte intrapersonalne komunikacije leži u unutarnjem monologu/dijalogu, čija je svrha pojašnjavanje i razumijevanje vlastitih ideja i misli, analiziranje situacija i događaja te reflektiranje na njih. Naglašava se da intrapersonalna komunikacija ima ključnu ulogu na svim razinama i u svim oblicima komunikacije zbog svoje sposobnosti pridavanja značenja porukama (Vickery i suradnici, 2015).

U okviru intrapersonalne komunikacije kao zamišljene interakcije, prepoznaju se različite funkcije, uključujući isprobavanje (komunikacije), samorazumijevanje, dostizanje

katarze, kompenziranje, održavanje odnosa i upravljanje konfliktima. Sve ove funkcije dodatno naglašavaju važnost intrapersonalne komunikacije u poticanju introspekcije, unutarnjeg razvoja i oblikovanju pojedinca u interakciji s vlastitim mislima, osjećajima i okolinom (Vickery i suradnici, 2015).

Prema Vickery i suradnicima (2015) isprobavanje zamišljenih interakcija obuhvaća uključivanje takvih scenarija u planiranje budućih susreta, interakcije i komunikacije. Mogu se koristiti i u svrhu poticanja samorazumijevanja omogućujući otkrivanje različitih i suprotnih aspekata vlastite ličnosti. Kada je riječ o funkciji katarze, intrapersonalna komunikacija kao zamišljena interakcija služi za olakšavanje napetosti ili smanjenje neizvjesnosti u vezi s postupcima drugih osoba. Zamišljene interakcije mogu također poslužiti kao zamjena za stvarne interakcije, posebno kada se koriste u funkciji kompenzacije. Kada su usmjerene na održavanje odnosa, njihova funkcija je oblikovanje i razvoj odnosa s partnerima u interakciji. Na kraju, zamišljene interakcije koje imaju funkciju upravljanja konfliktima omogućuju pojedincu ponovno proživljavanje prethodnih sukoba i pripremu za potencijalne nove epizode konflikta. Naravno, unutarnji razgovori imaju i funkciju jezičnog razvoja pojedinca te mu općenito pomažu u obradi informacija i sjećanja.

Kada analiziramo funkcije intrapersonalne komunikacije, ključno je razlučiti između unutarnjeg dijaloga i unutarnjeg monologa, tj. govora upućenog samome sebi. Govor upućen samome sebi, kako su prvotno opisali psiholozi, predstavlja privatni način izražavanja s ciljem osobnog razvoja. Ovaj rašireni fenomen obuhvaća trenutke kada osoba postavlja pitanja ili pruža ohrabrenje samoj sebi, kao što je na primjer pitanje „Kako mogu postići to?“. S druge strane, unutarnji dijalog predstavlja produženu formu govora upućenog samome sebi, te može razviti oblik dijaloga između „dvije strane“ unutar uma, stvarajući tako zamišljenu interakciju koja obogaćuje unutarnje procese razmišljanja i samospoznaje (Oleš i sur., 2020).

Intrapersonalna komunikacija ima ključnu ulogu u postizanju unutarnjeg sklada i kongruencije (Rogers, 1951) što je posebno važno u kontekstu organizacije, vremenskog planiranja i upravljanja izazovnim i stresnim situacijama. Kroz analizu, pojašnjavanje, refleksiju, promišljanje i druge slične procese, osoba nastoji ostvariti autentičnu povezanost između vlastitog iskustva, svijesti, tj. doživljaja tog iskustva te komunicirane poruke o tom doživljaju. Stoga, intrapersonalna komunikacija ima značajnu ulogu u razumijevanju stvarnosti, samopoznavanju te ostvarivanju komunikacije i interakcije s drugima. Zbog svoje važnosti često se koristi i u terapeutske svrhe.

Osim toga, unutarnji razgovori često pokazuju pozitivan učinak na kognitivne sposobnosti osobe. Oni potiču asocijativno razmišljanje te pozitivno utječu na inovativnost, kreativnost, toleranciju i druge pozitivne osobine pojedinca. Kroz aktivnosti intrapersonalne komunikacije, osoba stvara prostor za dublje razumijevanje vlastitih misli, emocija i motivacije, pridonoseći tako cjelokupnom vlastitom mentalnom i emocionalnom blagostanju.

U području intrapersonalne komunikacije posebno je mjesto posvećeno unutarnjem govoru kojemu je cilj samomotivacija u svrhu ostvarenja određenog cilja. Motivacijski govor u intrapersonalnoj komunikaciji odnosi se na unutarnje verbalne izraze, poticanje i ohrabrivanje koje pojedinac upućuje samome sebi radi pobuđivanja i održavanja vlastite motivacije. To je unutarnji dijalog ili monolog koji ima svrhu poticanja pozitivnog stava, samopouzdanja i energije kako bi se postigli postavljeni ciljevi. U ovom kontekstu, motivacijski govor može uključivati afirmativne izjave, ciljeve, podsjetnike na vlastite sposobnosti, prepoznavanje postignuća i usmjeravanje pažnje prema ciljevima (Rogers, 1951; Dolcos i Albarracin, 2014).

Na kraju, nužno je spomenuti glavne odlike intrapersonalne komunikacije u formi unutarnjih razgovora. Autori Honeycutt i Ford (2001) i Vickery, Shaughan i Bodie (2015: 23-24) razlikuju sedam temeljnih odlika intrapersonalne komunikacije kao zamišljene interakcije. Radi se o tajmingu, specifičnosti, diskrepanciji, učestalosti, raznolikosti, samodominantnosti i valenciji. Tajming se odnosi na vrijeme održavanja intrapersonalne komunikacije i upućuje na to da ona može biti proaktivna ili retroaktivna. Proaktivna komunikacija odvija se prije samog komunikacijskog događaja, dok retroaktivna slijedi nakon njega. Intrapersonalna komunikacija može biti više ili manje specifična u pogledu opisa, detalja i dijaloga. Također, u kontekstu diskrepancije, može se razlikovati od stvarnih komunikacijskih situacija u većoj ili manjoj mjeri. Što se tiče učestalosti, zamišljena interakcija može biti rijetka ili česta, ovisno o individualnim karakteristikama, stanju i potrebama osobe. Raznovrsnost intrapersonalne komunikacije može se odnositi na različite teme ili na različite 'sugovornike' internalizirane u zamišljenim interakcijama. Samodominantnost podrazumijeva da osoba koja zamišlja interakciju uglavnom uvijek kontrolira sadržaj i tijek zamišljenog razgovora, što je također razlikovni čimbenik intrapersonalne komunikacije kao zamišljene interakcije i stvarne interakcije koje nije u tolikoj mjeri pod kontrolom osobe. Na kraju, što se tiče valencije, intrapersonalna komunikacija kao zamišljena interakcija može izazvati pozitivan (ugodu) ili negativan osjećaj (neugodu).



### **2.3. Organizacija i upravljanje vremenom**

Poimanje vremena je relativno i izravno ovisi o subjektu koji ga percipira, kao i o situacijskom kontekstu pa se tako percepcija vremena razlikuje ovisno o tome radi li se o stresnoj ili opuštenoj situaciji te je li osoba u strahu i vrlo podražene amigdale ili je umorna i osjeća dosadu. Ono što jednoj osobi može djelovati kao dugotrajan vremenski period, drugoj osobi može izgledati kao iznimno kratak. Iz tog razloga možemo razumjeti vrijeme kao niz važnih i manje važnih odluka koje svaki pojedinac donosi za sebe, oblikujući tako tijek svog života. Svi ti trenuci mogu se klasificirati u kategorije prošlosti, sadašnjosti ili budućnosti, pri čemu svaki od tih temporalnih koncepta ima svoj jedinstveni utjecaj na naše doživljavanje života. Na kraju, duboko ukorijenjena subjektivnost u doživljaju vremena čini ga fascinantnim aspektom ljudskog iskustva koji se neprestano mijenja i prilagođava s različitim životnim situacijama i perspektivama (Škreblin, 2010).

Škreblin (2010) smatra da ključne značajke vremena obuhvaćaju niz važnih aspekata. Vrijeme predstavlja ekonomski resurs, često ograničen i podložan pažljivom upravljanju. Ono nije podložno produljenju kad je jednom potrošeno, ne može se povratiti ili proširiti. Vrijeme nije predmet dogovaranja, njegova priroda je takva da se ne može pregovarati ili kupiti. Također, nepovratno je i nezamjenjivo, svaki trenutak ima svoju jedinstvenu vrijednost koja se ne može replicirati. S obzirom na svoju ograničenost, vrijeme postaje iznimno skupocjeno i dragocjeno dobro. Iako može biti kratkotrajno, čak i trenuci mogu imati snažan utjecaj na ljudske živote. Vrijeme se često promatra kao trošak, posebno u kontekstu ulaganja truda, energije i pažnje. Mjerljivo je, oskudno i relativno, a njegova percepcija varira ovisno o okolnostima i osobnim iskustvima. Svaka od ovih karakteristika zajedno oblikuje percepciju vremena, ističući njegovu važnost u ljudskim životima i potrebu za pažljivim upravljanjem ovim dragocjenim resursom.

Vrijeme je postalo izuzetno važan resurs kako za pojedinca tako i za društvo, posebno s ekonomske perspektive, a ljudi sve češće imaju dojam da ga je sve manje. Ova percepcija odražava se u ponašanju pojedinca, s posebnim naglaskom na ekonomskim aktivnostima. No, postavlja se pitanje je li stvarno manje vremena ili ga jednostavno sve više tražimo? Objektivno, vrijeme ne nestaje, ali postaje očito da u određenoj vremenskoj jedinici svatko želi postići sve više, što ukazuje na društvenu konstrukciju osjećaja nedostatka vremena (Cifrić i Trako, 2010). Sustavno povećanje zahtjeva prema vremenu, uključujući i pritisak prema vlastitom ritmu tijela, ima niz posljedica. To uključuje pritisak na ljudski organizam, povećanu potrošnju prirodnih resursa te pritisak na ukupnu učinkovitost ekonomije. Taj

konstantan napor da se postigne više zahtijeva brže radnje, veća očekivanja i žurbu kako bi se odgovorilo na povećane zahtjeve.

Upravljanje vremenom može se definirati kao složena tehnika koja uključuje organizaciju, planiranje vlastitog života i življenje s ciljem postizanja uspjeha. Drugim riječima, ova vještina podrazumijeva sposobnost vladanja vlastitim radom i raspolaganjem vremenom kako bi se ostvarili postavljeni ciljevi (Škreblin, 2010). No, to je više od jednostavnog raspoređivanja vremena, to je disciplina usmjerena na ekonomičnost i racionalnu uporabu vremena, prepoznajući ga kao iznimno vrijedan resurs. Upravljanje vremenom također predstavlja naviku koju uspješni pojedinci i menadžeri njeguju kroz dokazane metode i tehnike. Njihov pristup ovoj disciplini omogućuje im da efektivno i efikasno upravljaju svakim aspektom svog života, postižući postavljene ciljeve s minimalnim gubicima vremena. Ova tehnika nije samo puko planiranje, već i aktivno vođenje života prema jasnim prioritetima, što rezultira postizanjem željenih rezultata na profesionalnoj i osobnoj razini.

Intrapersonalna komunikacija i upravljanje vremenom su uvelike povezani iako se možda ne čini tako. Međutim, kroz intrapersonalnu komunikaciju čovjek razvija svijest o svojim snagama i slabostima, prepoznaje vlastite ciljeve i motivaciju koja ga pokreće, te donosi odluke. Upravljanje vremenom nije samo alat za povećanje produktivnosti, već i sredstvo za postizanje osobnog zadovoljstva i ravnoteže. Kroz strukturiranje dana, planiranje, postavljanje ciljeva i prioriteta, teškoće koje donosi suvremeni način života mogu postati prilike za osobni rast. Planiranje vremena ne svodi se samo na popunjavanje kalendara s obavezama, već uključuje i dublje razumijevanje vlastitih prioriteta. Škreblin (2010) navodi da je važno da taj plan i ciljevi budu realni, mjerljivi i točno definirani. Intrapersonalna komunikacija igra ključnu ulogu u ovom procesu. Razmišljanje o vlastitim vrijednostima, postavljanje realnih ciljeva i vođenje unutarnjeg dijaloga o prioritetima ključno je za učinkovito upravljanje vremenom.

Planiranje dana, obveza i radnih zadataka je vrlo važno za upravljanje vremenom, a neki autori planiranje čak smatraju i najvažnijim korakom. Newport (2016) navodi da je za dobro planiranje najvažnije eliminirati ili maksimalno smanjiti sve nevažne zadatke koji neće izravno ili neizravno dovesti do cilja. Smatra da je važno imati glavni cilj kojeg će čovjek slijediti i u skladu s kojim će se i ponašati tijekom svog dana.

McKeown (2014) ukazuje na to da svaki dan čovjek donosi određene izbore pri tome vodeći dijalog sam sa sobom. Daje nekoliko primjera, a jedan od njih su i izazovi na radnom mjestu. Primjerice, ukoliko čovjek misli da njegov napor na poslu nema osobitu važnost, on može voditi dijalog sa sobom koji će ga odvesti prema tome da se povuče i da se više ne trudi. Autor to naziva „naučena bespomoćnost“. S druge strane, moguće je da će osoba reagirati na potpuno drugi način, da će njezin unutarnji dijalog izgledati drugačije, pa da će se početi više truditi i prihvatiti svaku pruženu priliku. McKeown (2014) smatra da ljudi često zaboravljaju da donose svakodnevne izbore i odluke pri vođenju unutarnjeg dijaloga sa sobom. Smatra i da je razlog tome osjećaj da izbor ne postoji zbog toga što su svi danas izloženi raznim reklamnim kampanjama, pokušajima prodaje proizvoda, usluge ili stavova pod svaku cijenu.

Csikszentmihalyi (1990) ukazuje na to da sve što čovjek doživljava, bila to radost ili tuga, dosada ili zainteresiranost, predstavlja posljedicu njegovog unutarnjeg razgovora sa sobom. Odnosno, autor navodi da su sve informacije koje primamo izvana upravo informacije, a mi kao pojedinci im dajemo karakter kroz intrapersonalnu komunikaciju. Ukoliko osoba može kontrolirati informaciju, odnosno dati joj pozitivan ili negativan karakter, tada ona sama odlučuje o tome kako će njezin život izgledati.

U suvremenom dobu, pojedinci se često mogu osjećati preopterećenima informacijama, kao i potrebom i pritiskom da se vrijeme organizira na najbolji mogući način. Hammerness i suradnici (2011) navode kako se ljudi u današnje vrijeme osjećaju preplavljeno obvezama. U svojoj knjizi čak pišu o tome kako je ljudski mozak „bombardiran“ s toliko stimulacije da se ljudi često zapitaju radi li se možda o poremećaju pažnje poput ADHD-a. Međutim, autori ukazuju na to da se ne radi o porastu poremećaja pažnje kod odraslih ljudi, nego o sve zahtjevnijim zadacima i o sve manje mogućnosti da se upravlja vlastitim vremenom. Smatraju da je za organiziran život i za kvalitetno upravljanje vremenom, prvenstveno potrebno imati organizirane misli.

Allen (2003) navodi da je za upravljanje vremenom potrebno organizirati vrijeme, prostor i alate. Preporučuje da se organizira jedan vremenski blok u danu u kojem će se pripremiti prostor za rad te potrebni alati. Također, osoba sama mora shvatiti u koje vrijeme najbolje funkcionira; za neke je to jutro, za neke poslijepodne, a za neke noć. Naravno, ukoliko osoba ima svoje radno vrijeme u kojem mora obaviti neki zadatak, ona ne može odabrati ne raditi za vrijeme svog radnog vremena, no ipak može organizirati taj vremenski okvir prema svojim potrebama (primjerice odlazak na pauzu uvijek u slično vrijeme). Organizacija radnog prostora je za autora kritična točka i smatra da svaka osoba, od učenika,

studenta, radnika, pa do umirovljenika, mora imati organiziran prostor za rad. Navodi da je jako važno imati vlastiti prostor za rad koji se ne dijeli s drugima, te da je važno imati mjesto za rad i kod kuće, a ne samo na poslu.

Posljednja točka su alati za rad. Allen (2003) navodi nekoliko alata za rad kao što su papiri, olovke, kalendar, spajalice, koš za smeće i slično, no u alate se svakako ubraja svaki alat koji nekom treba da bi uspješno završio svoj zadatak. Prema Clear (2018), upravljanje vremenom je najuspješnije ako se radi o aktivnosti koja je postala navika, što znači da autor smatra da se upravljanje vremenom može vježbati i naučiti.

Postoje mnoge metode i alati koji mogu pomoći u organizaciji vremena, a pripadaju području intrapersonalne komunikacije. Jedan od takvih primjera je pisanje dnevnika. Vođenje dnevnika može služiti planiranju aktivnosti i organizaciji prioriteta. U dnevnik je moguće svaki dan napisati popis zadataka i ciljeva, te pratiti vrijeme koje je potrebno za obavljanje raznih zadataka. Bilješke se mogu voditi i pomoću dijagrama toka, a tzv. *to-do* liste su odličan alat za praćenje zadataka. Jedna od korisnih metoda je i Cornell metoda koja predstavlja određeni sustav vođenja bilješki koji pomaže osobi u boljem paćenju i učenju. Radi se o načinu vođenja bilješki kod kojeg na jednoj stranici 70% površine s desne strane služi klasičnim bilješkama i natuknicama, a 30% prostora stranice s lijeve strane služi za navođenje ključnih pojmova i misli. Zatim preostaje donji dio stranice koji služi pisanju sažetka u dvije do tri kratke rečenice (Eduza, 2022). Eisenhower matrica je alat za upravljanje vremenom koji dijeli zadatke u četiri kvadranta. Zadaci su raspoređeni na dvije osi koje se dijele na hitnost i važnost pa se na taj način dobivaju kvadranti. Prvi kvadrant označava zadatke koji su hitni i važni, drugi zadatke koji su hitni ali nevažni, treći zadatke koji su nevažni, ali hitni, te četvrti kvadrant zadatke koji nisu ni hitni ni važni (Ivanović, 2023).

Danas se ljudi često oslanjaju i na različite aplikacije koje im mogu pomoći u planiranju i organizaciji vremena. Jedan od najpoznatijih primjera je Google kalendar u koji se mogu upisivati važni događaji, datumi i zadaci, a postoji i mogućnost obavijesti koje Google šalje na pametne telefone i druge uređaje kako bi korisnika podsjetili na ono što je zapisao. Postoje i različite druge specijalizirane aplikacije. Evernote je aplikacija koja omogućuje pisanje bilješki i organizaciju vlastitih misli i ideja. Aplikacija čuva bilješke koje se mogu sinkronizirati između različitih uređaja. Pocket je aplikacija koja omogućuje spremanje videa, web stranica, članaka i drugih sadržaja za kasnije čitanje. Korisnici mogu sastaviti liste za čitanje članaka ili gledanje videa, a liste su dostupne i kada korisnik nije spojen na mrežu. Notion je aplikacija koja je korisna za projektni menadžment, organizaciju

zadataka i zapisivanje bilješki. Na njoj korisnici mogu i prilagoditi sučelje na način kako njima odgovara. Pomodoro je tehnika za koju postoji veliki broj aplikacija, a radi se o tome da korisnici postave vremenski interval za rad (najčešće u blokovima od 25 minuta) u kojem su potpuno posvećeni zadatku, te nakon isteka vremena uzimaju kratku pauzu od 5 minuta (Max, 2023).

## **2.4. Stres i upravljanje stresom**

Selye (1974) navodi da je stres možda i teško definirati, zato što jednako kao „sreća“ i slični pojmovi, za svakog pojedinca može imati različito značenje. Barat (2010) definira stres u medicinskom kontekstu kao poremećaj tjelesne homeostaze, odnosno ravnoteže, koji se javlja kao fizički, mentalni i emocionalni odgovor na različite promjene, zahtjeve i događaje u našem životu. Ključni cilj je naučiti ovladati stresom, upravljati njime na učinkovit način te postići ravnotežu, budući da stres nije nužno uvijek negativan. U prošlim stoljećima, kada je život bio 'sporiji', organizam čovjeka se lakše prilagođavao promjenama. Međutim, u današnjem ubrzanom svijetu, gdje su promjene česte, potrebne su različite strategije, mehanizmi i rješenja kako bismo se brže prilagodili i uspješno upravljali stresom.

Iako stres može imati različite izvore i manifestacije, problem leži u čestim i sve bržim promjenama okoline koje negativno utječu na fizičko i psihičko prilagođavanje čovjeka. Različite osobe pokazuju različite simptome stresa, što otežava prepoznavanje i dijagnozu. Fizički simptomi stresa uključuju povećanje krvnog tlaka, hipertenziju, česte glavobolje, pretilost, nepravilnu prehranu, umor, bolove, želučane probleme itd. Psihički simptomi obuhvaćaju anksioznost, depresiju, smanjenje samopouzdanja, promjenjivo raspoloženje, osjećaj nelagode i nesigurnosti, strah, ljutnju, razdražljivost te smanjenje koncentracije. Pravovremeno prepoznavanje i regulacija prvih znakova stresa izuzetno su važni, jer nekontrolirani stres može evoluirati u ozbiljne mentalne i fizičke bolesti. Neki od mogućih rezultata dugotrajnog stresa uključuju posttraumatski stresni poremećaj (PTSP), srčani udar, depresiju i druge ozbiljne zdravstvene probleme.

Barat (2010) navodi da stres može biti dobar i loš, a to ovisi o tome koliko dugo traje i o njegovim karakteristikama. Većina ljudi često griješi u shvaćanju stresa, smatrajući ga isključivo negativnim čimbenikom koji loše utječe na opće zdravlje. No, važno je razumjeti da stres ima i pozitivne aspekte, te da dobar stres može pozitivno utjecati na motivaciju i pružiti osjećaj ispunjenosti. Ova vrsta stresa često se naziva pozitivan stres. Dobar stres može imati niz korisnih posljedica na ljudski organizam. On potiče motivaciju i angažman, potičući

ljude da ostvaruju svoje ciljeve i postižu uspjeh. Kada se suočimo s izazovima i postavimo pred sebe ambiciozne ciljeve, dobar stres može djelovati kao snažan pokretač i potaknuti nas da ostvarimo svoj puni potencijal. Pozitivan stres također može poboljšati mentalnu oštrinu, potičući fokus i koncentraciju. Ovaj oblik stresa može pružiti osjećaj uzbuđenja i postignuća, čime se podiže duh i povećava osjećaj zadovoljstva. Važno je prepoznati da stres nije nužno štetan, već da je ključ u ravnoteži i upravljanju njime.

Akutni stres predstavlja najprepoznatiji oblik stresa koji se javlja iznenada i neočekivano, često s nepoznatim i iznenadnim uzrocima. U situacijama akutnog stresa, tijelo reagira lučenjem adrenalina, što rezultira intenzivnim i uzbudljivim odgovorom organizma. Primjer akutnog stresa može biti situacija pada na ispitu. Epizodni stres karakterističan je za ljude koji žive u kaotičnom i ubrzanom okruženju. Iako dijeli neke karakteristike s akutnim stresom, epizodni stres ima različite uzroke. Primjer ovog oblika stresa može biti sklonost preuzimanju prevelikog broja radnih zadataka istovremeno. Kronični stres prisutan je svakodnevno, ali obično ima niži intenzitet u usporedbi s akutnim i epizodnim stresom. Kronični stres često se javlja u neprijateljskim situacijama kao što su nesuglasice i problemi u obiteljskim odnosima, stalna napetost i nervoza na radnom mjestu, dugotrajna nezaposlenost i slično (Barat, 2010).

Stres u studentskoj populaciji je zaista česta pojava. Studiranje je jedno od najljepših razdoblja u životu prema mišljenju mnogih, ali isto tako donosi novi veliki broj zadataka, obveza i zahtjeva kojima se studenti svakodnevno moraju prilagođavati. Stres može izazvati već i sama promjena načina života. Mnogi studenti zbog potreba studija moraju preseliti u novi grad, pa im stres izazivaju promjena okoline i udaljenost od obitelji. Također, u odnosu na srednju školu, načini polaganja raznih kolegija su potpuno različiti, a gradivo je puno opsežnije i zahtjevnije. Studenti se suočavaju i s potrebom za socijalizacijom i stvaranjem novih kontakata i prijateljstava što može izazivati određeni stupanj pritiska s obzirom na to da se upoznaju s novim ljudima i ostvaruju veliki broj interakcija na dnevnoj bazi, a naravno, ne ostavljaju svaki put pozitivan dojam. Još jedan od razloga za stres kod studenata je i upravljanje vremenom. U odnosu na srednjoškolsko razdoblje, organizacija vremena je puno drugačija, odnosno studentima se može činiti kao da imaju manje vremena za sve zahtjeve koji se nalaze pred njima. Također, većim osamostaljenjem postaju više odgovorni za vlastitu organizaciju i upravljanje vremenom (Hayes, 2005).

Postoji mnogo načina, tehnika i alata za upravljanje stresom koji su izravno ili neizravno povezani s intrapersonalnom komunikacijom, kao što su:

- autogeni trening
- mindfulness tehnika
- meditacija
- molitva
- vođenje dnevnika (Hayes, 2005).

Autogeni trening predstavlja tehniku opuštanja koja postiže stanje fizičke i psihičke relaksacije putem usmjeravanja pažnje na tijelo i tjelesne senzacije. Metodu je u medicinu uveo njemački liječnik i psihijatar J. H. Shulz, a njezin osnovni učinak leži u smanjenju i eliminaciji osjećaja tjeskobe. Ova tehnika pokazala se izuzetno učinkovitom tijekom dugogodišnje primjene u medicinskim postupcima, pružajući olakšanje kod različitih psihičkih i tjelesnih poremećaja te kod osoba koje su izložene stresu. Autogeni trening donosi brojne koristi za mentalno i fizičko zdravlje, pridonoseći poboljšanju općeg stanja pojedinca (Bilić i suradnici, 2020).

Mindfulness tehnika je pristup koji uključuje svjesno usmjeravanje pažnje na trenutak, bez prosuđivanja ili preopterećenosti emocijama. Ova tehnika potječe iz istočnih meditativnih tradicija, a naglasak je na prisutnosti u sadašnjem trenutku. Mindfulness tehnika uključuje usredotočenost na disanje, tijelo, osjetila ili druge aspekte trenutnog iskustva. Osnovna ideja mindfulness tehnike jest promatrati vlastite misli i osjećaje s prihvaćanjem, bez suvišnog suđenja ili identifikacije s njima. Redovito prakticiranje mindfulness tehnike može pomoći pojedincu da razvije svjesnost o vlastitim reakcijama, smanji stres, poveća koncentraciju i poboljša emocionalno blagostanje (Hayes, 2005).

Meditacija i molitva mogu pružiti značajne koristi u upravljanju stresom na fizičkoj, emocionalnoj i mentalnoj razini. Tijekom meditacije ili molitve, osobe često usmjeravaju pažnju na disanje i opuštanje mišića te na određene misli i riječi. Ova fizička opuštenost može smanjiti napetost i fizički stres u tijelu. Oba pristupa mogu pomoći u preusmjeravanju negativnih misli ili zabrinutosti prema pozitivnijem i smirenijem stanju uma. Redovita meditacija i molitva mogu pridonijeti jačanju emocionalne i mentalne otpornosti, čime pojedinac postaje otpornijim na stresne situacije.

Vođenje dnevnika može se odnositi primjerice na vođenje dnevnika zahvalnosti, te na vođenje jutarnjih stranica. Ove tehnike se koriste i za otpuštanje stresa, ali i za poticanje kreativnosti. Nema prave ili krive tehnike za vođenje dnevnika zahvalnosti, ali neke općenite karakteristike mogu biti od pomoći. Primjerice, dobro je biti što specifičniji, odnosno točno

navesti sve na čemu smo zahvalni. Također, važno je ići što više u detalje i zapisati što je moguće osobnije stavke i događaje. Dnevnik zahvalnosti bi trebalo voditi redovito i gledati na sve dobre stvari kao na darove (Greater Good in Action, 2023). Jutarnje stranice se odnose na pisanje tri stranice rukom, o bilo čemu što osobi padne na pamet. Nema pravila, a jutarnje stranice su samo za „vlastite oči“ pa zaista nije važno što će na njima pisati. Jutarnje stranice mogu osobi pomoći da postavi prioritete, da uskladi i organizira svoj dan, te da bolje upravlja stresom (Cameron, n.d.).

U današnje vrijeme postoje i razne aplikacije koje mogu pomoći pri upravljanju stresom. Aplikacije za meditaciju i mindfulness pružaju vježbe disanja, vođene meditacije i tehnike opuštanja koje pomažu smirivanju uma. Vođenje dnevnika putem aplikacija omogućuje izražavanje emocija, praćenje misli i prepoznavanje uzoraka ponašanja u svakom trenutku. Veliki je broj dostupnih informacija, a korisnik će birati onu koja mu odgovara prema vlastitim preferencijama. Važno je napomenuti da gotovo i ne postoji aplikacija za upravljanje stresom koja je potpuno besplatna. Neke od aplikacija su Headspace, Oak, Luminosity mind, Insight timer i Aura. Headspace je aplikacija koja pomaže u prakticiranju mindfulness tehnike svakodnevno, a uključuje vježbe fokusa i meditacije. Oak je aplikacija koja meditaciju dovodi do svakodnevne navike, a sadrži velik broj snimljenih meditacija koje korisnik može slušati iz dana u dan. Insight Timer je aplikacija koja ima slične funkcionalnosti, a funkcionira kao knjižnica iz koje korisnik može birati najbolje meditacije za sebe. Aura također nudi vježbe za mindfulness, a atraktivnim sučeljem potiče korisnike na korištenje. Isto tako pomaže i u navikama zdravijeg spavanja (Roper, 2022).



## **2.5. Intrapersonalna komunikacija i njezin utjecaj na organizaciju i upravljanje vremenom i upravljanje stresom**

Kroz prethodna poglavlja objašnjena je intrapersonalna komunikacija te njezin utjecaj na upravljanje vremenom i stresom. Vidljivo je da intrapersonalna komunikacija ima zaista veliku važnost u oba slučaja. Zahvaljujući intrapersonalnoj komunikaciji pojedinac razmišlja o prioritetima, ciljevima i zadacima te stvara planove za njihovo ostvarivanje. Postavljanje prioriteta i organizacija zadataka na mentalnoj razini uvelike pomažu u boljem upravljanju vremenom. Intrapersonalna komunikacija uključuje proces postavljanja ciljeva. Jasno definirani ciljevi pomažu u usmjeravanju aktivnosti prema postizanju željenih rezultata, čime se optimizira korištenje vremena. Također, razmišljanje o tome kako se troši vrijeme, prepoznavanje loših navika ili neproduktivnih obrazaca ponašanja te promišljanje o strategijama poboljšanja često su dio intrapersonalne komunikacije. To svakako može dovesti do promjena u ponašanju koje optimiziraju upravljanje vremenom (Cunninghama, 1992).

Što se tiče upravljanja stresom, intrapersonalna komunikacija uključuje unutarnje razgovore i refleksije koji omogućuju pojedincu da postane svjestan vlastitih misli, osjećaja i reakcija na stresne situacije. Samosvijest pomaže prepoznati izvore stresa i razumjeti vlastite emocionalne reakcije. Kroz intrapersonalnu komunikaciju pojedinac može koristiti racionalizaciju kako bi reinterpretirao ili sagledao stresnu situaciju s drugačije perspektive. Važan dio intrapersonalne komunikacije je i emocionalna regulacija. Intrapersonalna komunikacija omogućuje pojedincu izražavanje i procesuiranje emocija. Razumijevanje vlastitih emocionalnih reakcija može pomoći u njihovoj regulaciji, čime se smanjuje intenzitet stresa. Kroz intrapersonalnu komunikaciju pojedinac može koristiti tehniku imaginacije i vizualizacije kako bi stvorio mentalne slike opuštajućih situacija ili uspjeha, što može smanjiti stresnu napetost (Hayes, 2005).

Postoji i nekoliko istraživanja koja su se bavila pitanjem odnosa i utjecaja intrapersonalne komunikacije na ponašanje, planiranje, upravljanje stresom te, slijedom toga, i ostvarivanje uspjeha. Primjerice, Spehnjak i Plenković (2015) istraživali su na koji način intrapersonalna komunikacija utječe na dinamičko i stresno ponašanje profesionalnih sportaša. Autori zaključuju da pozitivna intrapersonalna komunikacija, ili razgovor sa samim sobom, predstavlja snažan alat koji može pozitivno oblikovati samopouzdanje pojedinca. Kroz pozitivan unutarnji dijalog, sportaš može ojačati svoje samopouzdanje. S druge strane, negativna intrapersonalna komunikacija, poput kritičkih i ljutih samogovora, može nanijeti štetu samopouzdanju, izazvati tjeskobu i stvoriti osjećaj nepovjerenja. Istraživanja su

pokazala da sustavni trening pozitivnog samogovora može značajno podići samopouzdanje sportaša i poboljšati njihove performanse. Pozitivna intrapersonalna komunikacija također ima ulogu u kreiranju svijesti o važnosti pozitivnih misli. Svijest o moći pozitivnog razmišljanja može djelovati kao dodatan motivator, posebno kada se sportaš suočava sa zahtjevnim. Aktivno razvijanje pozitivnog unutarnjeg dijaloga može biti ključno u izgradnji mentalne čvrstoće i efikasnog suočavanja s različitim stresnim situacijama.

Još jedno istraživanje kojeg su proveli Hatzigeorgiadis i suradnici (2008) ukazuje na to da pozitivan samogovor ima iznimno veliki utjecaj na sportaše. Sudionici su bili 72 tenisača. Eksperiment je proveden u pet sesija koje su uključivale početno vrednovanje, tri trening sesije i završno vrednovanje. Nakon početnog vrednovanja sudionici su podijeljeni i nasumično dodijeljeni eksperimentalnoj i kontrolnoj skupini. Obje skupine pratile su isti trening program, pri čemu je eksperimentalna skupina vježbala upotrebu samogovora. U posljednjoj sesiji održano je završno vrednovanje. Glavni cilj ovog istraživanja bio je istražiti utjecaj motivacijskog samogovora na samopouzdanje, tjeskobu i izvođenje zadataka. Također, ispitala se povezanost promjena u izvođenju zadataka s promjenama u samopouzdanju i tjeskobi. Sveukupno, utvrđeno je da motivacijski samogovor ima pozitivan učinak na izvođenje zadataka, povećava samopouzdanje, smanjuje kognitivnu tjeskobu i da su promjene u izvođenju zadataka povezane s promjenama u samopouzdanju.

Osim istraživanja među populacijom sportaša, provedena su istraživanja o utjecaju intrapersonalne komunikacije i među drugim profilima ispitanika. Tako su Dolcon i Albarracin (2014) kroz tri eksperimenta pokušale ispitati učinak intrapersonalne komunikacije u obliku samogovora korištenjem zamjenice „ti”, odnosno kako korištenje zamjenice „ti” u samogovoru utječe na ponašanje i uspjeh. Autorice su zaključile da takva vrsta samogovora, za razliku od onoga u prvom licu („ja”) pozitivno utječu na namjere i ponašanje pojedinca te jačaju njegovu mogućnost uspjeha.

Istraživanje koje je 2020. godine (Bhatpahari, 2020) provedeno na studentskoj populaciji u Indiji također sugerira da intrapersonalna komunikacija, odnosno vještina pozitivnog samogovora ima značajan utjecaj na sreću. Vještine intrapersonalne komunikacije odnose se na „unutarnji svijet“ pojedinca. To obuhvaća svijest o osobnim osjećajima, kako se netko osjeća u vezi sa sobom i kako živi svoj život. Uspjeh u ovom području znači da osoba može izražavati svoje osjećaje, živjeti i raditi neovisno, osjećati se snažno i imati samopouzdanja u izražavanju ideja i vjerovanja. Provedeno istraživanje imalo je za svrhu utvrditi utjecaj vještina u području intrapersonalne komunikacije na sreću mladih (studenata).

Prije nego što su izračunati učinci nezavisnih varijabli, odnosno intrapersonalnih vještina i spola, na zavisnu varijablu, odnosno sreću, ispitana je korelacija između intrapersonalnih vještina i sreće. U tu svrhu, korištena je metoda procjene prosječnih vrijednosti uz pomoć koeficijenta Pearsonove korelacije. Dobiveni rezultat  $r=0.86$  pokazuje snažnu pozitivnu korelaciju između intrapersonalnih vještina i sreće. Ovo istraživanje nije jedino istraživanje u kojem je pronađena pozitivna značajna korelacija između sreće i intrapersonalnih vještina. Wani (2017) je pronašao pozitivnu značajnu korelaciju između sreće i samopouzdanja, jedne od dimenzije intrapersonalnih vještina. Također, Hunagund i Hangal (2014) su proučavali 200 studenata i utvrdili da samoučinkovitosti kao dimenzija intrapersonalnih vještina ima pozitivnu korelaciju sa srećom.

Na tragu ukratko opisanih istraživanja ovaj rad želi ispitati ulogu i utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizaciju, upravljanje vremenom i upravljanje stresom kod studentske populacije, odnosno ispitati koliko su različiti aspekti i oblici intrapersonalne komunikacije važan čimbenik u životu i uspjehu mladih osoba. Iako istraživački dio rada ne nudi konkretne hipoteze, ipak se djelomično vodi idejom koju je Kross više puta naglasio u svojoj knjizi *Chatter: the voice in our head, why it matters, and how to harness it*, a koja na jednom mjestu glasi „To (unutarnji glas, op.a.) nam omogućuje da funkcioniramo u svijetu, postizemo ciljeve, stvaramo, povezujemo se i na divne načine definiramo tko zaista jesmo.” (Kross, 2021: 25).

### **3. 3. Istraživanje Uloga i utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizaciju, upravljanje vremenom i upravljanje stresom**

#### **3.1. Cilj i svrha istraživanja**

Cilj je ovog istraživanja istražiti ulogu i utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizaciju, upravljanje vremenom i upravljanje stresom kod studenata Filozofskog fakulteta u Osijeku, konkretno studenata informacijskih znanosti i studenata psihologije te, u teorijskom dijelu rada, pružiti kritički osvrt na literaturu i dosadašnja istraživanja u spomenutim područjima. Svrha je rada pružiti dublji uvid u međuodnos intrapersonalne komunikacije i procesa organizacije, upravljanja vremenom i upravljanja, odnosno suočavanja sa stresom kod studentske populacije.

Istraživanje se temelji na sljedećim istraživačkim pitanjima:

1. U kojoj mjeri, na koji način i u koje svrhe studenti informacijskih znanosti i studenti psihologije prakticiraju intrapersonalnu komunikaciju?
2. Kakve su navike i prakse studenata informacijskih znanosti i studenata psihologije po pitanju organizacije, upravljanja vremenom i upravljanja stresom?
3. Kakav je učinak intrapersonalne komunikacije na: a) organizaciju, b) upravljanje vremenom, i c) upravljanje stresom kod studenata informacijskih znanosti i studenata psihologije?

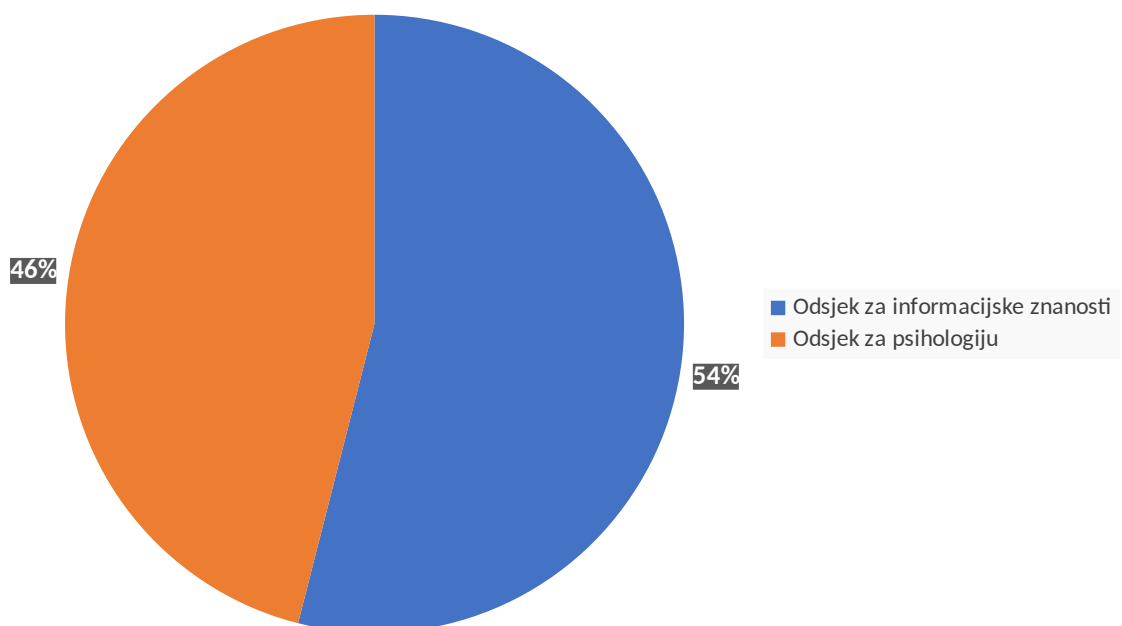
#### **3.2. Metodologija i uzorak**

Za potrebe istraživanja, korištena je kvantitativna metoda anketnog upitnika koji je kreiran u alatu Lime Survey i distribuiran na nastavi od strane predmetnih nastavnika i putem Moodlea, odnosno e-pošte. Upitnik je bio aktivan od 15. travnja do 15. svibnja 2024. godine. Upitnik se sastojao od četiri dijela – 1) Demografski podaci, 2) Intrapersonalna komunikacija, 3) Organizacija, upravljanje vremenom i upravljanje stresom, 4) Utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizaciju, upravljanje vremenom i upravljanje stresom – te je sadržavao ukupno 22 pitanja različitog tipa, uključujući Likertovu skalu za procjenu stupnja složenosti s odabranim tvrdnjama, pitanja višestrukog izbora, otvorena pitanja za kvalitativne odgovore, i dr. Ovaj pristup omogućio je detaljno razumijevanje pitanja kako studenti percipiraju i koriste intrapersonalnu komunikaciju u svrhu upravljanja svojim osobnim i akademskim obvezama i stresom. Za ispunjavanje upitnika bilo je potrebno do 15-ak minuta. Ispunjavanju upitnika je pristupilo ukupno 203 ispitanika, od čega je 176 u cijelosti ispunjenih, odnosno valjanih

upitnika. Prikupljeni podaci analizirani su korištenjem Lime Survey-a i softvera za statističku analizu podataka SPSS. Statističke metode koje su korištene uključivale su deskriptivnu statistiku, t-testove, Kruskal-Wallis test te krostabulacije kako bi se utvrdile značajne razlike između grupa te povezanost, odnosno utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizaciju, učinkovitije upravljanjem vremenom i nošenje sa stresom. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 176 studenata s prijediplomskoga i diplomskoga studija informacijskih znanosti i studija psihologije, konkretno 95 studenata s Odsjeka za informacijske znanosti i 81 student s Odsjeka za psihologiju. Uzorak je bio namjerno odabran kako bi se osigurala reprezentativnost ispitanika koji se obrazuju u područjima koja su više ili manje izravno povezana s temom istraživanja, odnosno s područjem i vještinama (intrapersonalne) komunikacije, s područjem organizacije, upravljanja vremenom i suočavanja sa stresom, kao i s tehnikama i alatima koji omogućuju uspješno upravljanje navedenim procesima na kolegijima kao što su Informacijsko društvo i/ili Osnove komuniciranja (Odsjek za informacijske znanosti) te Komunikacijske vještine i/ili Suvremeni pristupi istraživanjima stresa (Odsjek za psihologiju).

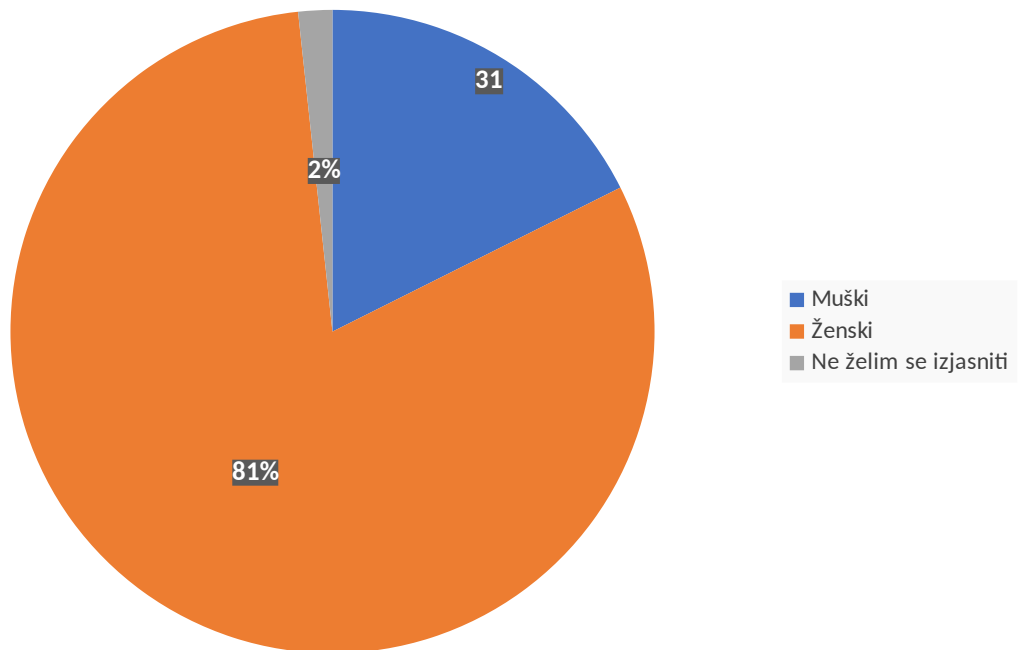
### 3.3. Rezultati istraživanja

Od ukupno 176 studenata (N=176) koji su sudjelovali u istraživanju, njih 54% (95) studira na Odsjeku za informacijske znanosti, a 46% (81) studenata na Odsjeku za psihologiju. (Grafikon 1)

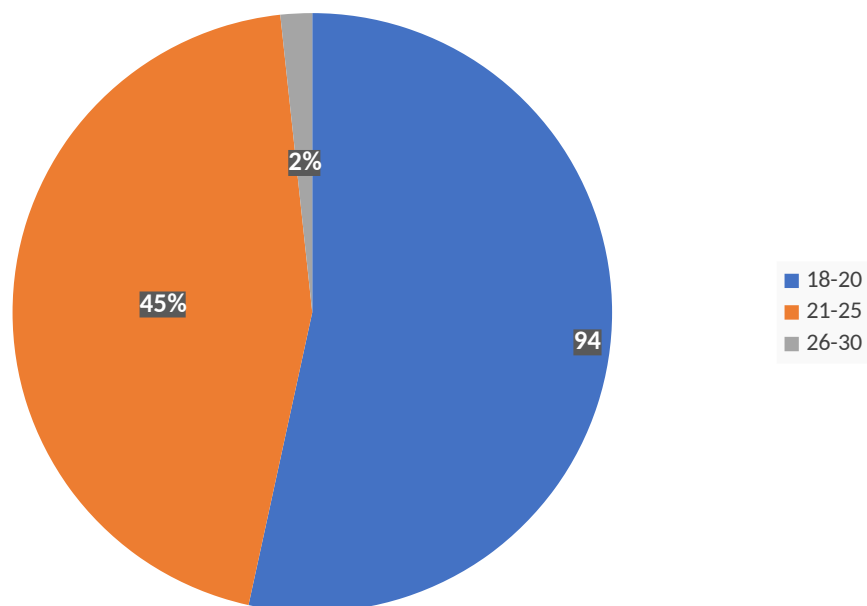


Grafikon 1. Postotak (broj) ispitanika po odsjeku

Nadalje, demografske karakteristike ispitanika otkrivaju da je u istraživanju sudjelovalo 81% (142) ispitanika ženskog spola, a 18% (31) ispitanika muškog spola. Od ukupnog broja ispitanika 53% (94) ispitanika su u dobi od 18 do 20 godina, 45% (79) ispitanika je u dobi od 21 do 25 godina, a 2% (3) ispitanika su u dobi od 26 do 30 godina starosti. (Grafikon 2 i Grafikon 3)

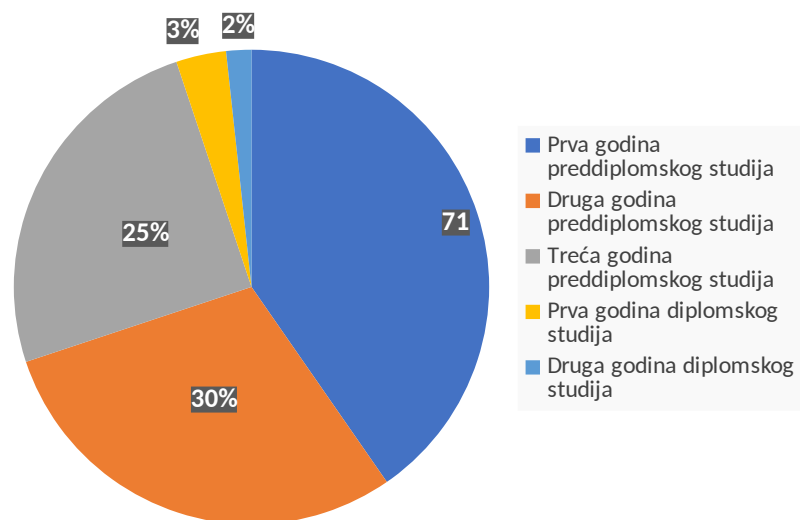


Grafikon 2. Postotak (broj) ispitanika po spolu



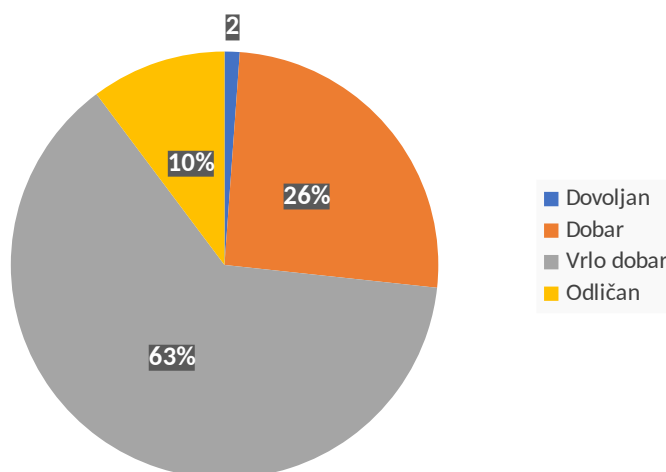
Grafikon 3. Postotak (broj) ispitanika po dobi

Po pitanju razine, odnosno godine studija, većina ispitanika koji su sudjelovali u istraživanju studira na prijediplomskoj razini, odnosno na prvoj, drugoj i trećoj godini prijediplomskoga studija. Prvu godinu prijediplomskog studija pohađa 40% (71) ispitanika, drugu godinu prijediplomskog studija pohađa 30% (52) ispitanika, treću godinu prijediplomskog studija pohađa 25% (44) ispitanika; prvu godinu diplomskog studija pohađa 3% (6) ispitanika, a drugu godinu diplomskog studija pohađaju 2% (3) ispitanika. (Grafikon 4)



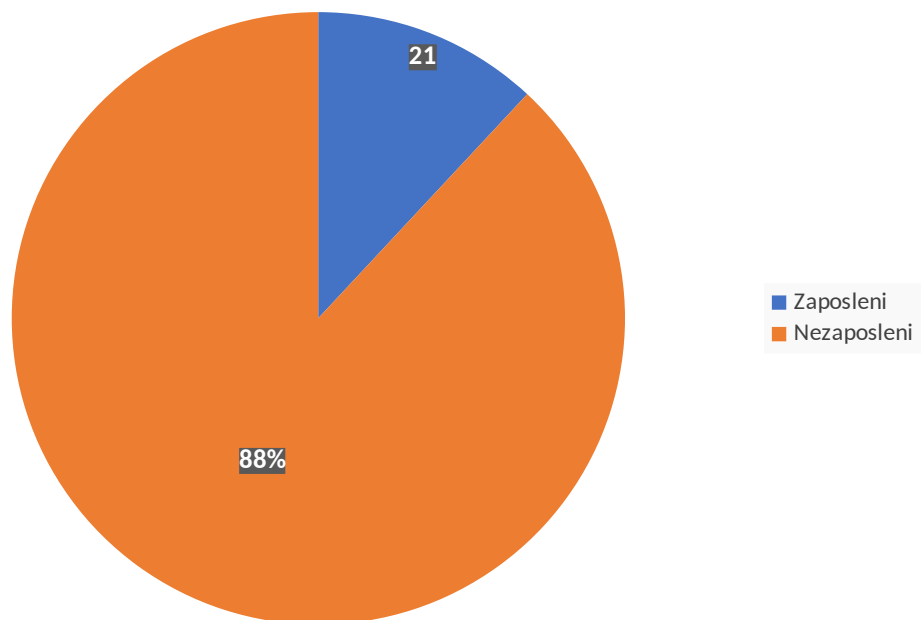
Grafikon 4. Postotak (broj) ispitanika po razini (godinama) studija

Najveći broj ispitanika, njih 63% (111), ima "vrlo dobar" prosječan uspjeh na studiju, 26% (45) ispitanika ima "dobar", a 10% (18) ima "izvrstan" uspjeh. (Grafikon 5)

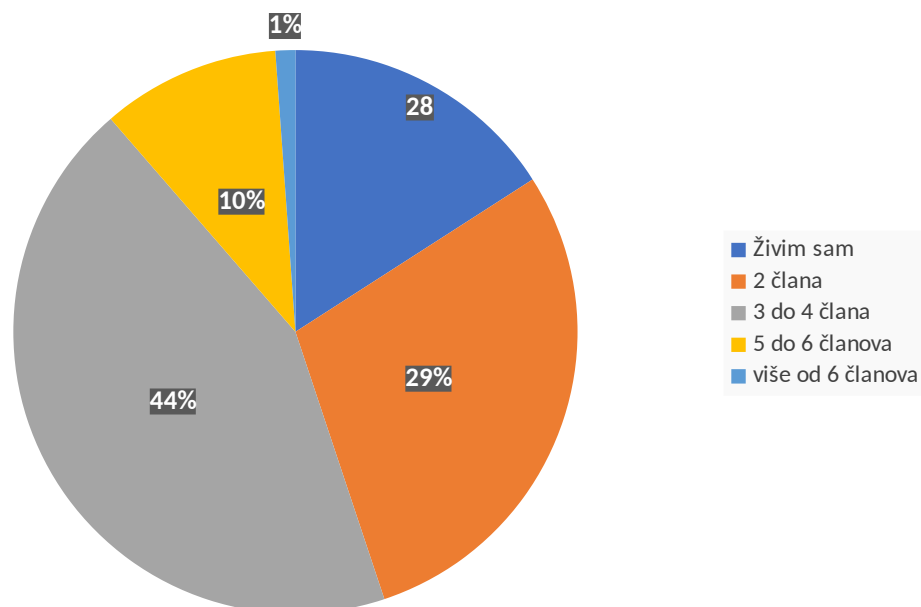


Grafikon 5. Postotak (broj) ispitanika prema ostvarenom dosadašnjem prosječnom uspjehu na studiju

Što se tiče radnog odnosa, 12% (21) ispitanika zaposleno je na puno ili nepuno radno vrijeme, dok većina, njih 88% (155), nije u radnom odnosu. Također, 44% (77) ispitanika tijekom studiranja živi u kućanstvu koje broji 3 do 4 člana, njih 29% (51) živi u kućanstvu s druga 2 člana, a 16% (28) ispitanika živi samo. (Grafikon 6 i Grafikon 7)



Grafikon 6. Postotak (broj) ispitanika prema statusu zaposlenosti

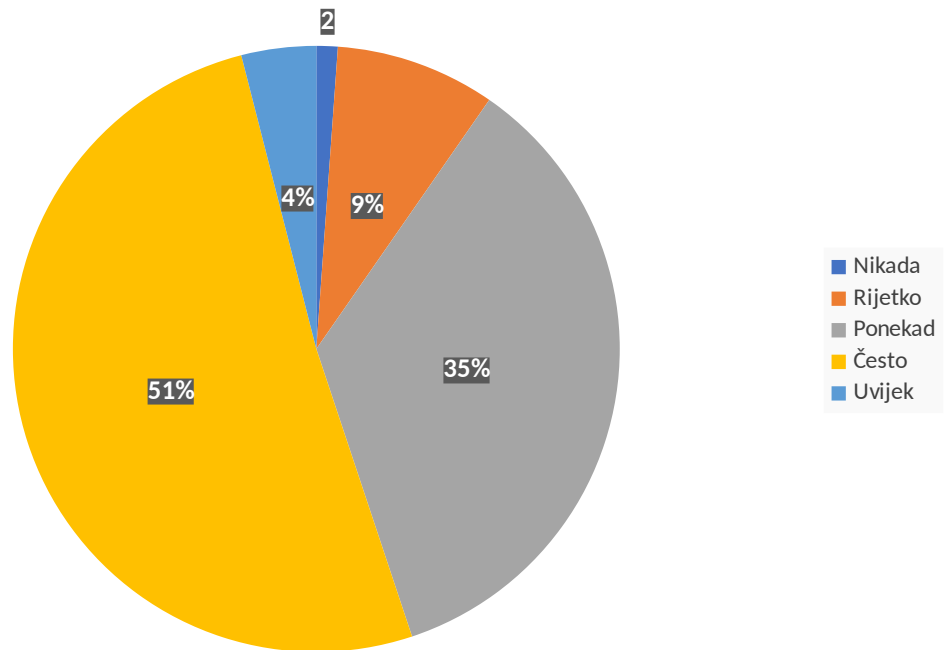


Grafikon 7. Postotak (broj) ispitanika s obzirom na broj članova kućanstva

Nakon skupine pitanja koja su pomogla demografski profilirati ispitanike, upitnik se nastavio pitanjima koja se konkretno bave problematikom organizacije, upravljanja

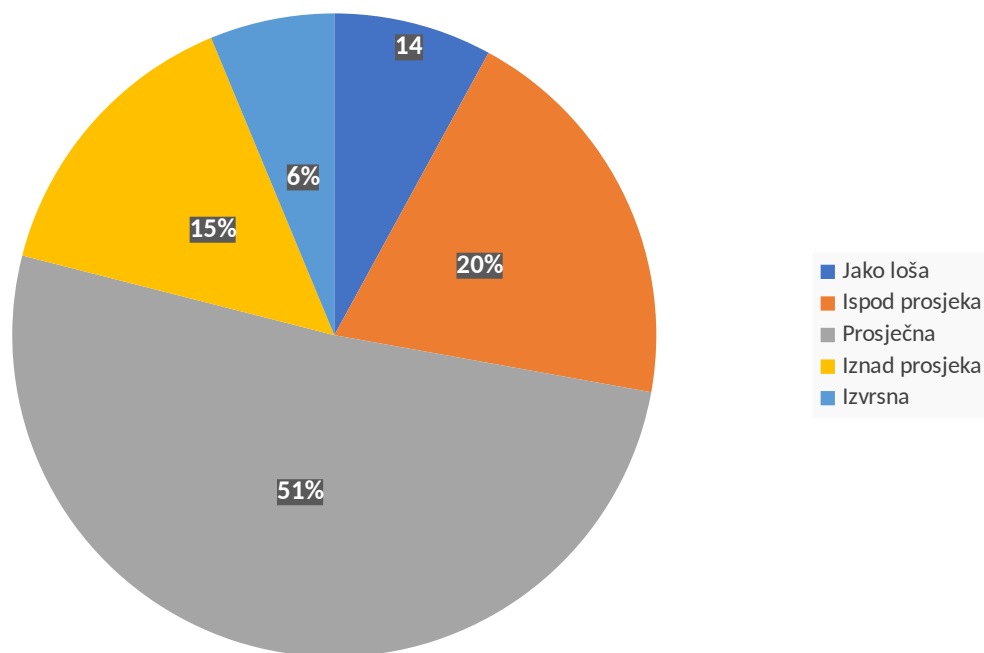


vremenom i upravljanja stresom. Jedan od važnih čimbenika u tom kontekstu svakako je i osobni osjećaj kontrole nad događajima u životu. Kontrolu nad događajima u životu 51% (90) ispitanika osjeća često, 35% (62) ispitanika osjećaj kontrole ima ponekad, a 9% (15) rijetko osjeća kontrolu nad životnim situacijama. (Grafikon 8)



Grafikon 8. Osjećaj kontrole nad događajima u životu

Od ispitanika se tražila i samoprocjena razine vremenske organizacije pa je tako 51% (90) ispitanika vlastitu razinu vremenske organizacije procijenilo kao prosječnu, 20% (35) ispitanika procjenjuje vještine upravljanja vremenom kao ispodprosječne, a njih 15% (26) kao iznadprosječne. Na kraju, 8% (14) ispitanika smatra kako su jako loši u upravljanju vremenom, a njih 6% (11) svoju vještinu vremenske organizacije procjenjuje izvrsnom. (Grafikon 9)



Grafikon 9. Razina vremenske organizacije

Kako bi se dobila potpunija slika o vještinama vremenske organizacije ispitanika, važno je ispitati i koje su najčešće zapreke s kojima se susreću pri svakodnevnoj organizaciji obveza, zadataka, i dr. Kao najčešće zapreke učinkovitoj vremenskoj organizaciji, više od 50% ispitanika navodi pritisak pod utjecajem previše obaveza, prekide u radu uzrokovane vlastitim djelovanjem kao što je korištenje društvenih medija i surfanje internetom, zatim prokrastinaciju, odnosno fokusiranje na sporedne, manje važne aktivnosti i zadatke. Također, u učinkovitoj organizaciji vremena sprječava ih i perfekcionizam (10%), prekidi u radu uzrokovani djelovanjem drugih osoba (9%), nepostojanje prioriteta i jasno definiranih ciljeva (5%), nemogućnost odbijanja i donošenja odluka (11%), nedostatak samokontrole (9%), loše radne navike i loša organizacija prostora (11%). (Tablica 1)

Tablica 1. Najčešće zapreke vremenskoj organizaciji

Odgovori	Brojčane vrijednosti (N i %)
Loša organizacija prostora (nered, kaos)	29 (16%)
Loše radne navike	70 (40%)
Nedostatak samokontrole	72 (41%)
Nemogućnost donošenja odluka	44 (25%)
Nemogućnost odbijanja (ne znati kako reći „Ne.”)	50 (28%)
Nepostojanje jasno definiranih ciljeva	41 (23%)
Nepostojanje prioriteta	35 (20%)
Perfekcionizam	83 (47%)
Prekidi u radu uzrokovani djelovanjem drugih osoba (npr. telefonski pozivi, neplanirane posjete, i sl.)	75 (43%)
Prekidi u radu uzrokovani vlastitim djelovanjem (npr. surfanje internetom, korištenje društvenih mreža, i sl.)	123 (70%)
Pritisak pod utjecajem previše obaveza koje moraju biti izvršene u istom roku	102 (58%)
Prokrastinacija (npr. fokusiranje na manje važne, tj. sporedne aktivnosti i zadatke)	111 (63%)

Danas su sve dostupniji određeni alati, metode i tehnike koje osobi mogu pomoći u organizaciji i upravljanju vremenom pa se i ovim istraživanjem nastojalo ispitati koje alate, metode i tehnike ispitanici najčešće koriste kako bi si olakšali vremensku organizaciju. Više od 50% ispitanika odgovorilo je da kao alate, metode i tehnike dobre organizacije i uspješnog upravljanja vremenom koriste planiranje rasporeda i njegovu izradu, to-do liste, određivanje

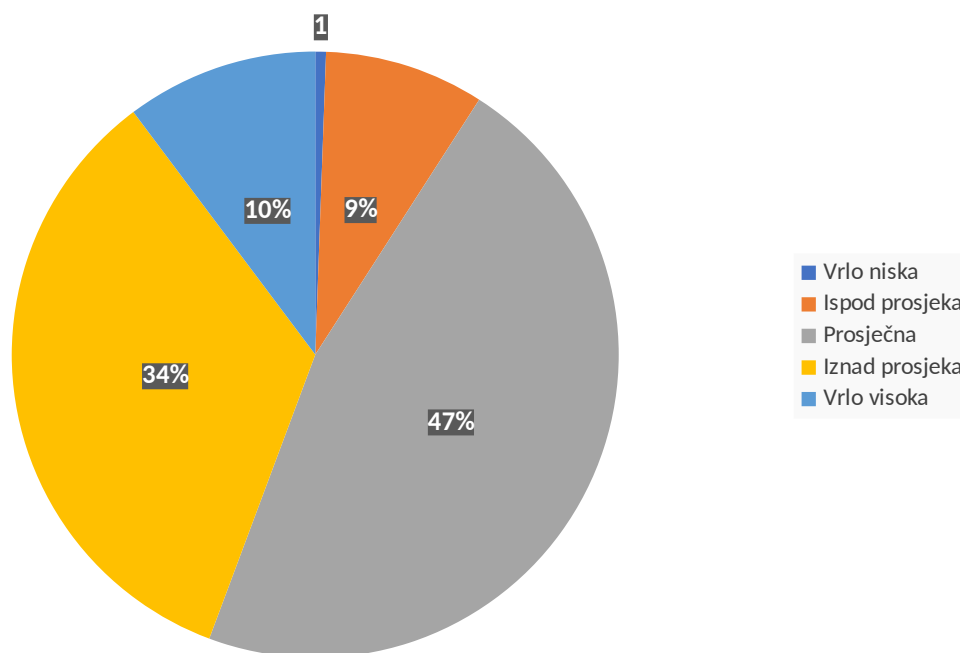
prioriteta i određivanje ciljeva. Također, koriste se i vizualnim tehnikama kao što je kodiranje bojom (29%), zatim kontroliranjem aktivnosti u vidu redovitog provjeravanja zadanih ciljeva i rokova (34%), određivanjem stalnog svakodnevnog termina za određene aktivnosti (14%), posvećivanjem cjelokupne pozornosti jednoj aktivnosti u određenom trenutku (30%), računalnim i mobilnim programima i aplikacijama za organizaciju i upravljanje vremenom i slično (20%). (Tablica 2)

Tablica 2. Alati, metode i tehnike korištene za organizaciju i upravljanje vremenom

Odgovori	Brojčane vrijednosti (N i %)
ABC pravilo (50% vremena za A zadatke, 30% vremena za B zadatke, 20% vremena za C zadatke)	7 (4%)
Blokiranje vremena u danu (svaki vremenski blok u danu dodjeljuje se jednom zadatku ili skupini zadataka)	30 (17%)
Delegiranje	5 (3%)
Eisenhower matricu	2 (1%)
Get Things Done (GTD) metodu	12 (7%)
Kodiranje bojom i druge vizualne tehnike	51 (29%)
Kontroliranje aktivnosti (npr. redovito provjeravanje zadanih ciljeva i rokova)	60 (34%)
Određivanje ciljeva	97 (55%)
Određivanje prioriteta	109 (62%)
Određivanje stalnog svakodnevnog termina za određenu aktivnost (npr. mirni sat od 8.00 do 9.00 sati za duboki rad)	26 (15%)
Paretovo pravilo 80/20 (fokusiranje na 20% zadataka koji daju 80% rezultata)	6 (3%)
Parkinsonov zakon (svjesno ograničavanje vremena za rad kako biste se fokusirali na najvažniji zadatak)	15 (9%)
Planiranje i izradu rasporeda	92 (52%)

Pomodoro metodu	44 (25%)
Posvećivanje cjelokupne pozornosti jednoj aktivnosti koju provodite u danom trenutku	53 (30%)
Računalne programe i aplikacije, mobilne aplikacije, odnosno aplikacije na pametnim telefonima za organizaciju i upravljanje vremenom	35 (20%)
To-do liste, tzv. bullet journaling, i sl.	97 (55%)

U suvremenom životu sve je prisutniji utjecaj stresa, a različiti stresori mogu utjecati na kvalitetu života, studiranja i rada. S obzirom da je stres često, posebno u studentskom životu, povezan s pitanjem organizacije i upravljanja vremenom, određena skupina pitanja u upitniku posvećena upravo problematici stresa i nošenja sa stresom. Razinu stresa u svakodnevnom životu 47% (82) ispitanika procjenjuje kao prosječnu, 34% (60) kao iznadprosječnu, a 10% (18) ispitanika razinu svakodnevnog stresa procjenjuje kao vrlo visoku. (Grafikon 10)



Grafikon 10. Razina stresa u svakodnevnom životu

Kao najčešće uzroke stresa u svakodnevnom i studentskom životu više od 50% ispitanika navodi nedostatak sna i lošu kvalitetu istog, količinu i težinu nastavnog gradiva, javno izlaganje i prezentacije te strah od neuspjeha. Također, kao izvor stresa navode i usmeni i pismeni ispit (74%), prevelik broj kolegija (24%), pad na ispitu (34%), neredovitu i nekvalitetnu prehranu (36%), nedovoljno tjelesne aktivnosti i vježbanja (39%), nedostatak vremena za odmor (44%), nedostatak slobodnog vremena za druženje i zabavu (43%), financije (35%), bolest i narušeno zdravlje (20%), i drugo. (Tablica 3)

Tablica 3. Najčešći uzroci stresa u svakodnevnom i studentskom životu

Odgovori	Brojčane vrijednosti (N i %)
Bolest i narušeno zdravlje	35 (20%)
Financije	62 (35%)
Grupni/timski rad	29 (16%)
Javno izlaganje/prezentacije	97 (55%)
Količina i/ili težina nastavnog gradiva	102 (58%)
Konkurencija i natjecanje među kolegama studentima	5 (3%)
Loši odnosi s profesorima	6 (3%)
Nedostatak sna ili loša kvaliteta sna	114 (65%)
Nedostatak slobodnog vremena za druženje, obitelj, hobije, zabavu	75 (43%)
Nedostatak vremena za odmor	77 (44%)
Nedovoljno tjelesne aktivnosti i vježbanja	69 (39%)
Nemogućnost usklađivanja studentskih i poslovnih obaveza	19 (11%)
Neredovita i nekvalitetna prehrana	63 (36%)
Pad na ispitu	59 (34%)
Pismeni ispit	57 (32%)
Praksa	19 (11%)
Preveliki broj kolegija	33 (24%)
Roditeljski pritisak zbog studija	20 (11%)
Strah od neuspjeha	121 (69%)
Usmeni ispit	73 (42%)

Kao najčešće i najučinkovitije metode i tehnike koje im pomažu u upravljanju stresom ispitanici su izdvojili druženje s obitelji i prijateljima (više od 80% ispitanika), zatim boravak u prirodi (54%), druženje sa životinjama (76%), slušanje glazbe za opuštanje i poboljšanje spavanja (49%), konzumiranje kulturnih, umjetničkih i zabavnih sadržaja (52%) te bavljenje kreativnim radom (34%), hobijima (25%) te sportom (39%). (Tablica 4)

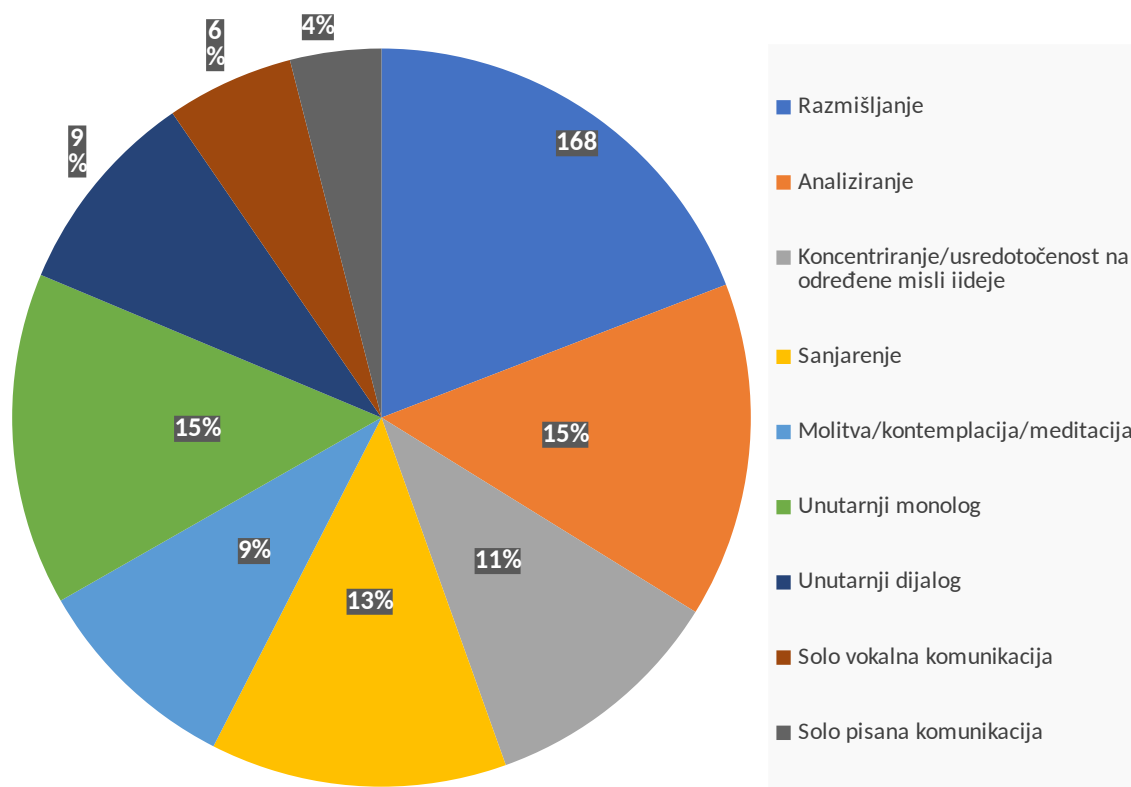
Tablica 4. Alati, metode i tehnike korištene za upravljanje stresom

Odgovori	Brojčane vrijednosti (N i %)
Autogeni trening	1 (1%)
Bavljenje kreativnim radom i nekom vrstom umjetnosti – profesionalno ili amaterski	60 (34%)
Bavljenje tjelesnom aktivnosti i sportom	68 (39%)
Bavljenje ostalim vrstama hobija	44 (25%)
Boravak u prirodi	95 (54%)
Druženje s obitelji i prijateljima	145 (82%)
Druženje sa životinjama (npr. druženje s vlastitim kućnim ljubimcem ili volontiranje u centrima za napuštene životinje)	76 (43%)
Kognitivno restrukturiranje	14 (8%)
Konzumiranje kulturnih, umjetničkih i zabavnih sadržaja	92 (52%)
Kreativnu vizualizaciju	15 (9%)
Mobilne aplikacije, odnosno aplikacije na pametnim telefonima za upravljanje stresom	32 (18%)
Practiciranje samosuosjećanja	16 (9%)
Progresivnu mišićnu relaksaciju	9 (5%)
Slušanje glazbe za opuštanje i poboljšanje spavanja	86 (49%)



Vježbe disanja	35 (20%)
----------------	----------

U trećem dijelu upitnika uslijedila su pitanja posvećena pojmu intrapersonalne komunikacije te se tim pitanjima nastojalo utvrditi koliko i koje aspekte toga vida komunikacije ispitanici najčešće koriste, u koje ih svrhe najčešće koriste te u kojim situacijskim kontekstima. Najčešći oblik intrapersonalne komunikacije kojim se ispitanici koriste je razmišljanje (95%), zatim slijede analiziranje (73%), unutarnji monolog (72%), sanjarenje (65%), koncentriranje na određene misli i ideje (53%), molitva/kontemplacija/meditacija (46%), zatim unutarnji dijalog/zamišljena interakcija i komunikacija s drugim osobama (45%) te solo vokalna komunikacija (28%) i solo pisana komunikacija (20%). (Grafikon 11)



Grafikon 11. Korišteni oblici intrapersonalne komunikacije

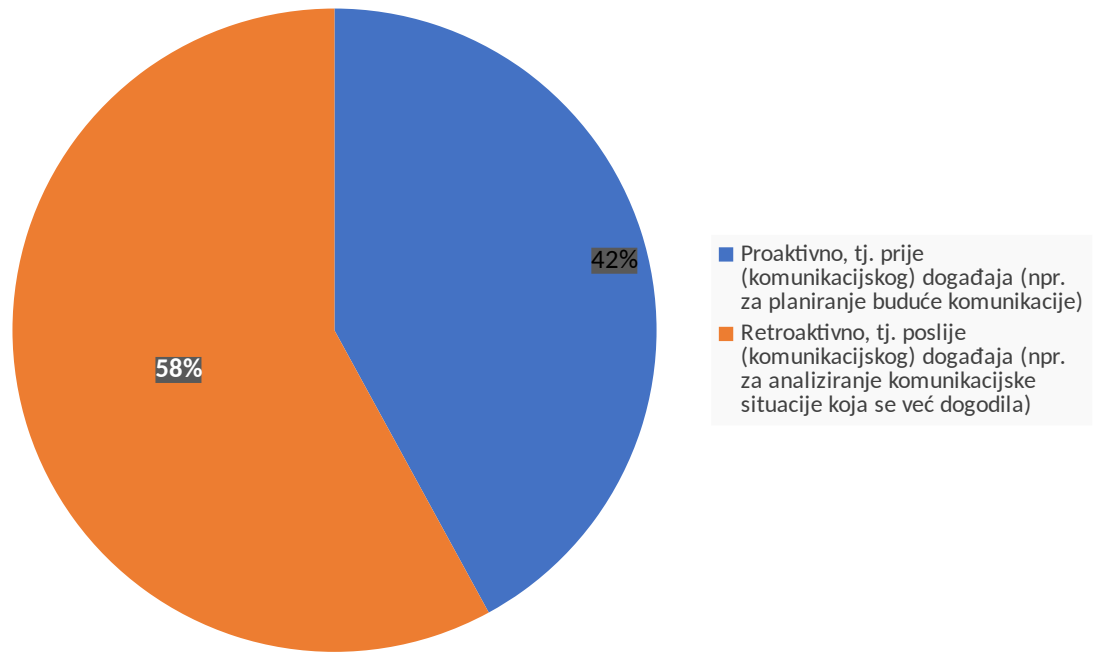
Svi prije navedeni oblici intrapersonalne komunikacije mogu se koristiti u različite svrhe kako bi osobi olakšali aktivnosti i procese u svakodnevnom životu. Tako 82% ispitanika intrapersonalnu komunikaciju koristi za analiziranje situacija i događaja, 79% za pojašnjavanje misli i ideja, 76% za reflektiranje na prošle situacije i događaje, 69% za učenje, 67% za donošenje odluka, zatim 64% za rješavanje problema, 63% za planiranje i

uvježbavanje buduće komunikacije, a 53% ispitanika intrapersonalnu komunikaciju koristi u svrhu samorazumijevanja. Također, koriste ju još i kako bi se oslobodili od napetosti i smanjenja nesigurnosti (43%), u svrhu uspješnijeg upravljanja konfliktima (39%), kao 'pomoć' u oblikovanju i održavanju komunikacije i odnosa s drugima (31%) te kao zamjenu za interpersonalnu komunikaciju i interakciju s drugima (16%). (Tablica 5)

Tablica 5. Svrhe korištenja intrapersonalne komunikacije

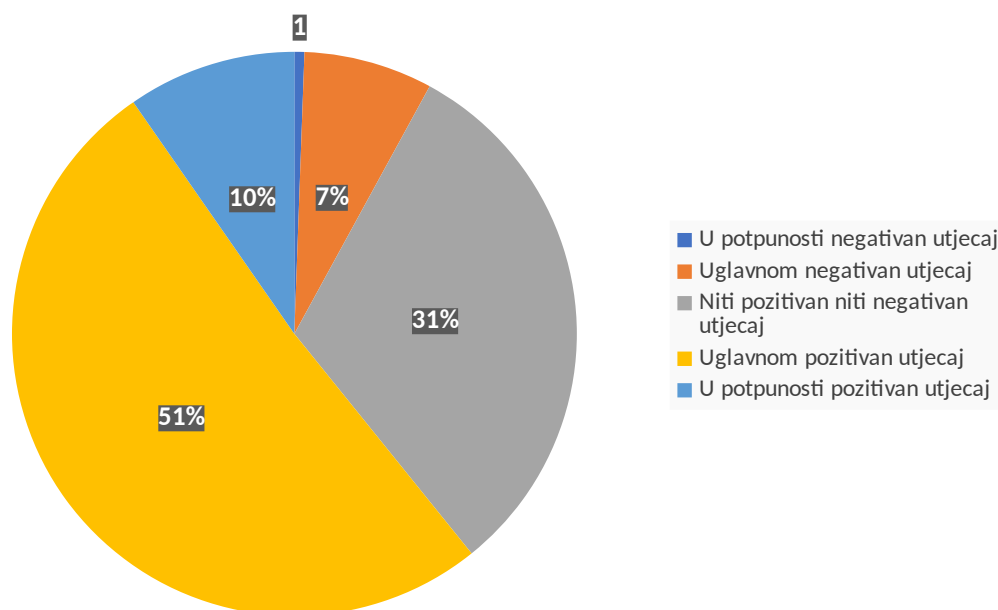
Odgovori	Brojčane vrijednosti (N i %)
Za pojašnjavanje misli i ideja	138 (78%)
Za analiziranje situacija i događaja	145 (82%)
Za reflektiranje na prošle situacije i događaje	134 (76%)
Za planiranje i vježbanje buduće komunikacije i razgovora	111 (63%)
U svrhu samorazumijevanja	94 (53%)
Kao zamjenu (kompenzaciju) za interpersonalnu komunikaciju i interakciju s drugima osobama	29 (16%)
Kao 'pomoć' u oblikovanju (planiranju) i održavanju komunikacije i odnosa s drugima (npr. putem zamišljene komunikacije i razgovora s drugim osobama ili u planiranju pisane komunikacije (e-mail, objave na društvenim medijima, i sl.)	54 (31%)
U svrhu oslobađanja od napetosti i smanjenja osjećaja nesigurnosti (katarza)	76 (43%)
U svrhu uspješnijeg upravljanja konfliktima	68 (39%)
Za učenje	122 (69%)
Za rješavanje problema	113 (64%)
Za donošenje odluka	117 (66%)

U odnosu na situacije, događaje i komunikaciju s drugima, 58% (102) ispitanika intrapersonalnu komunikaciju koristi retroaktivno, odnosno poslije (komunikacijskog) događaja za, na primjer, analizu komunikacijske situacije koja se već dogodila, a 42% (74) ispitanika ju koristi proaktivno, odnosno prije (komunikacijskog) događaja za, na primjer, planiranje buduće komunikacije. (Grafikon 12)



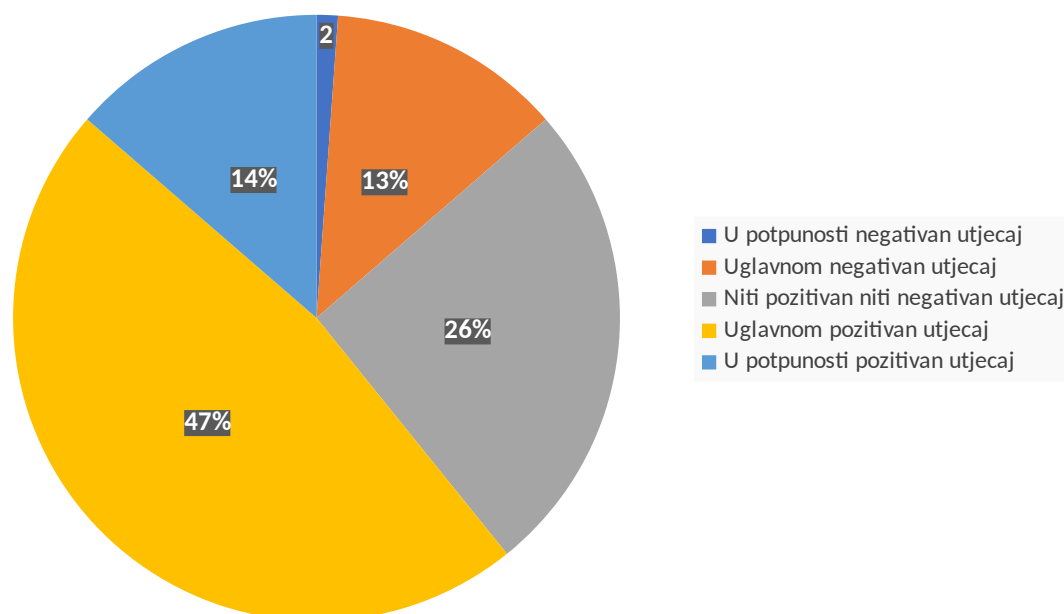
Grafikon 12. Situacijski kontekst korištenja intrapersonalne komunikacije

U konačnici u upitniku je uslijedila posljednja skupina pitanja kojima se nastojao ispitati utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizaciju, upravljanje vremenom i upravljanje stresom. Prvo pitanje u toj skupini pitanja odnosilo na percepciju uloge, odnosno utjecaja intrapersonalne komunikacije na vremensku organizaciju ispitanika i njihovu sposobnost upravljanja stresom. Ispitanici procjenjuju utjecaj intrapersonalne komunikacije na vlastitu organizaciju i upravljanje vremenom kao uglavnom pozitivan (10%) i u potpunosti pozitivan utjecaj (51%). Njih 31% (55) smatra kako intrapersonalna komunikacija niti ima pozitivan niti negativan utjecaj na organizaciju i upravljanje vremenom. (Grafikon 13)



Grafikon 13. Utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizaciju i upravljanje vremenom

Što se tiče utjecaja intrapersonalne komunikacije na vlastitu sposobnost upravljanja stresom, 61% (107) ispitanika procjenjuje kako intrapersonalna komunikacija ima uglavnom pozitivan (47%) i u potpunosti pozitivan (14%) utjecaj, a njih 26% (45) izjavljuje da intrapersonalna komunikacija nema niti pozitivan niti negativan utjecaj na upravljanje stresom. (Grafikon 14)



Grafikon 14. Utjecaj intrapersonalne komunikacije na upravljanje stresom

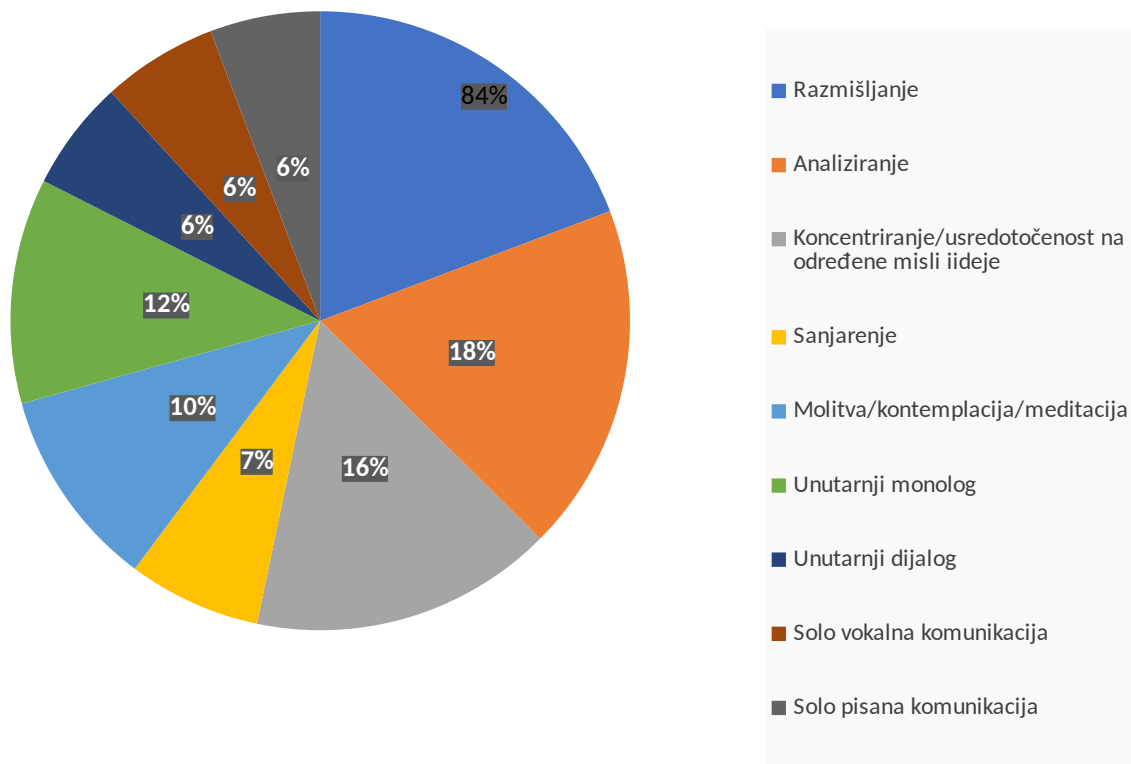
Sljedeće pitanje donijelo je devet različitih tvrdnji o utjecaju intrapersonalne komunikacije na motivaciju, pažnju, pamćenje, kritičko mišljenje, i dr., te su ispitanici trebali odabrati u kojoj se mjeri slažu s navedenim tvrdnjama. Tako se 66 % (116) ispitanika slaže s tvrdnjom "Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moju motivaciju.". Potom, 51% (90) ispitanika se uglavnom ili u potpunosti slaže s tvrdnjom "Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moju pažnju.", dok se njih 26% (46) uglavnom ili uopće ne slaže s ovom tvrdnjom. S tvrdnjom "Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moje pamćenje." uglavnom ili u potpunosti se slaže 65% (114) ispitanika, a 27% (48) ih je neutralno po tom pitanju. Na tvrdnju "Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moje kritičko mišljenje." 78% (138) ispitanika izjavilo je kako se uglavnom slažu (52%) i u potpunosti slažu (26%), a njih 19% se niti slaže niti ne slaže. Također, većina ispitanika, njih 70% (124), se uglavnom ili u potpunosti slaže s izjavom "Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moju kreativnost i inovativnost.", dok je njih 25% (44) izjavilo da se niti slažu niti ne slažu s navedenim. Nadalje, 77% (134) ispitanika uglavnom se ili u potpunosti slaže s tvrdnjom "Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moje donošenje odluka.", a s tvrdnjom "Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moj uspjeh." se uglavnom ili u potpunosti slaže 58% (102) ispitanika. Na kraju, 49% (86) ispitanika izjavilo je da se uglavnom slaže (36%) i u potpunosti slaže (13%) s tvrdnjom "Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moju produktivnost.". (Tablica 6)

Tablica 6. Razina slaganja s tvrdnjama o različitim utjecajima intrapersonalne komunikacije

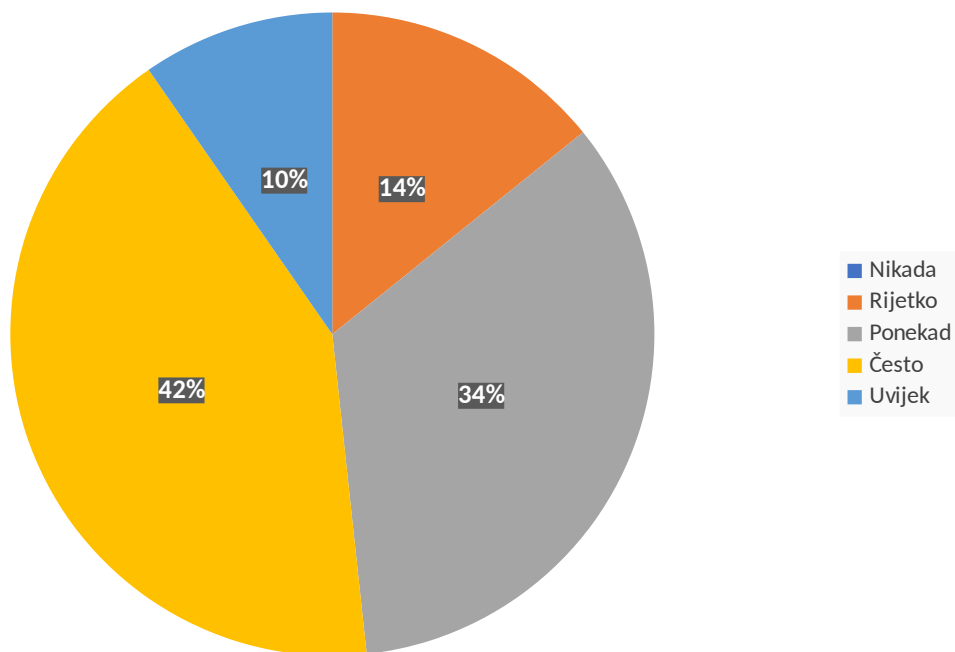
Izjave	Uopće se ne slažem	Uglavnom se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Uglavnom se slažem	U potpunosti se slažem
"Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moju motivaciju."	2 (1%)	11 (6%)	47 (27%)	91 (52%)	25 (14%)
"Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moju pažnju."	9 (5%)	37 (21%)	40 (23%)	76 (43%)	14 (8%)
"Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moje pamćenje."	1 (1%)	13 (7%)	48 (27%)	74 (42%)	40 (23%)
"Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moju kreativnost i inovativnost."	0	5	33	92	46

pozitivan utjecaj na moje kritičko mišljenje."	(0%)	(3%)	(19%)	(52%)	(26%)
"Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moju kreativnost i inovativnost."	2 (1%)	6 (3%)	44 (25%)	71 (40%)	53 (30%)
"Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moje donošenje odluka."	1 (1%)	9 (5%)	32 (18%)	96 (55%)	38 (22%)
"Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moj uspjeh."	0 (0%)	12 (7%)	62 (35%)	82 (47%)	20 (11%)
"Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moju produktivnost."	3 (2%)	28 (16%)	59 (34%)	63 (36%)	23 (13%)

Određene metode i tehnike u području intrapersonalne komunikacije mogu se uspješno koristiti u svrhu poboljšanja organizacije i upravljanja vremenom te u svrhu učinkovitijeg upravljanja stresom. Sljedećim pitanjem htjelo se ispitati koje konkretno metode i tehnike intrapersonalne komunikacije ispitanici koriste kako bi si olakšali vremensku organizaciju. Za bolju organizaciju i upravljanje vremenom, ispitanici koriste metode i tehnike kao što su razmišljanje (84%), analiziranje (79%), koncentriranje na određene aktivnosti i zadatke (69%), unutarnji monolog (51%), sanjarenje (30%), molitvu (27%), solo vokalnu komunikaciju (26%), unutarnji dijalog (25%), solo pisanu komunikaciju (25%) te kontemplaciju (12%) i meditaciju (7%). Po pitanju učestalosti korištenja navedenih tehnika i metoda, intrapersonalnu komunikaciju za poboljšanje organizacije i upravljanja vremenom 10% (17) ispitanika koristi uvijek, 42% (74) često, 34% (60) ponekad te ju 14% (25) koristi rijetko. (Grafikon 15 i Grafikon 16)



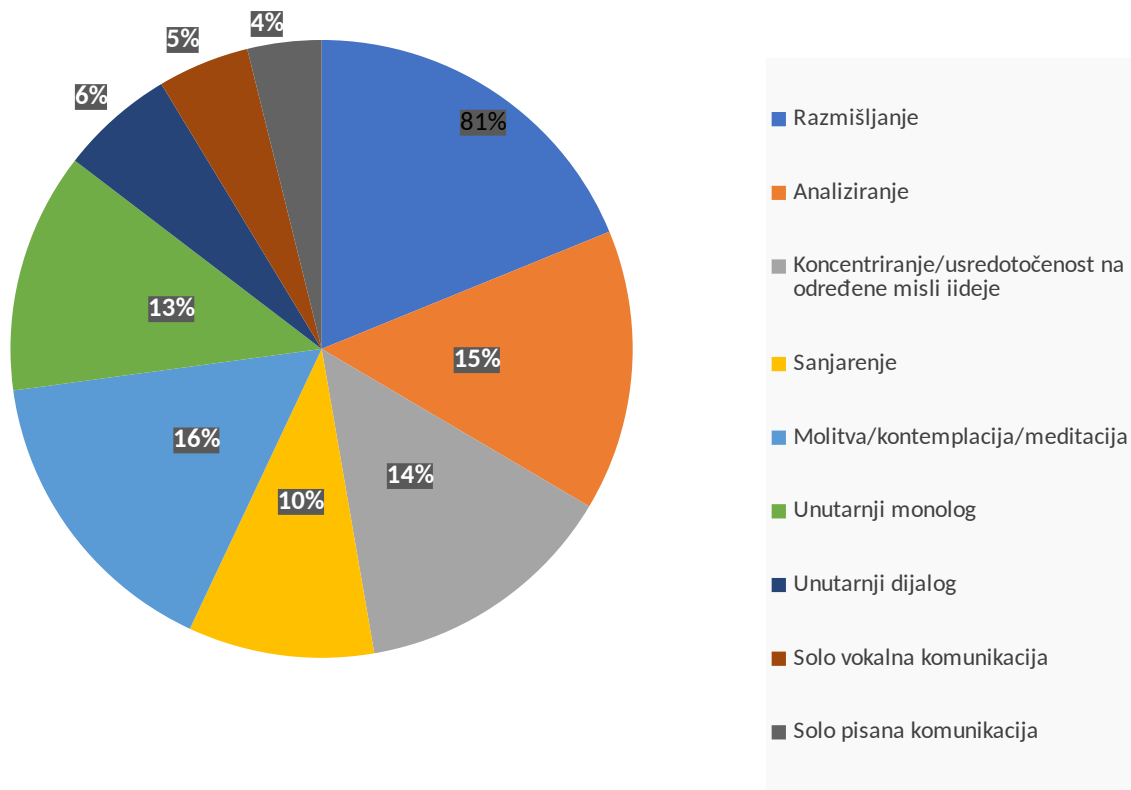
Grafikon 15. Metode i tehnike u području intrapersonalne komunikacija korištene u svrhu organizacija i upravljanja vremenom



Grafikon 16. Učestalost korištenja intrapersonalne komunikacije u svrhu organizacije i upravljanja vremenom

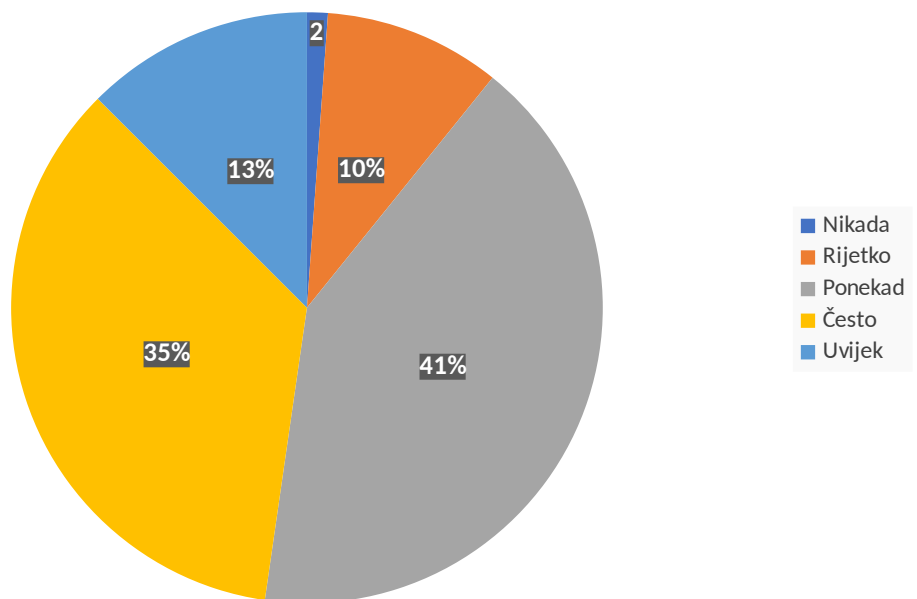
Za (bolje) upravljanje stresom ispitanici se koriste ponajviše tehnikom razmišljanja (81%), analiziranja (63%), koncentriranja na odabrane misli i ideje (59%) te unutarnjim

monologom (54%). Također, za upravljanje stresom korisni su im i sanjarenje (41%), molitva (35%), unutarnji dijalog (26%), solo vokalna komunikacija (20%), meditacija (17%), solo pisana komunikacija (16%) te kontemplacija (16%). Za upravljanje stresom intrapersonalnu komunikaciju 13% (22) ispitanika koristi uvijek, 35% (62) koristi često, 41% (73) ispitanika koristi ponekad, a 10% (17) koristi rijetko. (Grafikon 17 i Grafikon 18)



Grafikon 17. Metode i tehnike u području intrapersonalne komunikacija korištene u svrhu upravljanja stresom





Grafikon 18. Učestalost korištenja intrapersonalne komunikacije u svrhu upravljanja stresom

### 3.4. Rasprava

Rezultati provedenog istraživanja uglavnom potvrđuju nalaze i zaključke prijašnjih istraživanja opisanih u teorijskom dijelu ovoga rada. Unatoč činjenici da ne postoji puno istraživanja koja su ispitivala ulogu i utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizacijske sposobnosti, upravljanje vremenom i upravljanje stresom kod studentske populacije, određene poveznice između ovoga i prijašnjih istraživanja postoje u dijelu općenite problematike intrapersonalne komunikacije, njezinih različitih aspekata i njezine uloge i učinka na život pojedinca, ali i problematike vremenske organizacije i upravljanja stresom.

Počevši sa samim pojmom intrapersonalne komunikacije, vidljivo je da ispitanici u ovom istraživanju prepoznaju i koriste sve njezine važnije aspekte i procese koje su uočili i izdvojili i autori poput Sheldetskyja (1989), Cunninghama (1992), Honeycutta i Forda (2001). Također, ispitanici uspješno prepoznaju glavne funkcije intrapersonalne komunikacije, od planiranja buduće komunikacije do samomotivacije, slično kako su funkcije prepoznali i kategorizirali autori poput Vickeryja i suradnika (2015), Oleša i suradnika (2020) te Dolcosa i Albarracina (2014). U skladu s razlikovanjem proaktivne i retroaktivne intrapersonalne komunikacije (Honeycutt i Ford, 2001; Vickery, Shaughan i Bodie, 2015), ispitanici u ovom istraživanju koriste intrapersonalnu komunikaciju u oba situacijska konteksta, tj. kako za analizu proteklih komunikacijskih događaja, tako i za planiranje budućih.

Kada su u pitanju organizacija i upravljanje vremenom te upravljanje stresom, rezultati istraživanja također su u skladu s nalazima i zaključcima iznesenima u radovima drugih autora. Ispitanici tako percipiraju vrijeme kao važan (ekonomski) resurs kojim se može i kojim je potrebno upravljati, ponajviše kroz planiranje i jasno određivanje prioriteta i ciljeva (Allen, 2003; Škreblin, 2010; Newport, 2016). Također, ispitanici su svjesni značaja unutarnjih razgovora i njihova pozitivna učinka na vremensku organizaciju i upravljanje stresom (Csikszentmihalyi, 1990; McKeown, 2014). Međutim, uslijed povećanja studentskih obveza ispitanici često imaju osjećaj nedostatka vremena (Cifrić i Trako, 2010; Hammerness i sur., 2011) koji stvara dodatni pritisak i stres u njihovu životu. S tim se stresom ispitanici većinom uspješno nose primjenjujući odabrane tehnike i alate općenito, ali i iz domene intrapersonalne komunikacije (Hayes, 2005).

Po pitanju konkretnog utjecaja intrapersonalne komunikacije na organizaciju i upravljanje vremenom te upravljanje stresom, rezultati istraživanja ponovno koreliraju s prethodnim istraživanjima (Hatzigeorgiadis i sur, 2008; Dolcon i Albarracin, 2014; Spehnjak i Plenković, 2015; Bhatpahari, 2020). Iako je većina istraživanja, osim Bhatpaharijevog (2020) provedena među sportašima, moguće je uočiti značajne poveznice s rezultatima ovoga istraživanja. Naime, ispitanici su svjesni učinka pozitivne intrapersonalne komunikacije, posebice pozitivnih unutarnjih razgovora i solo vokalne komunikacije na samopouzdanje i performanse (izvođenje aktivnosti i izvršavanje zadataka), ali i na uspješno nošenje sa stresom, smanjivanje tjeskobe i općenito razvijanje osjećaja sreće.

Rezultati istraživanja pružili su i odgovor na tri istraživačka pitanja koja su bila polazištem ovoga rada. Na pitanje *U kojoj mjeri, na koji način i u koje svrhe studenti informacijskih znanosti i studenti psihologije prakticiraju intrapersonalnu komunikaciju?* rezultati pokazuju da ispitanici koriste različite oblike intrapersonalne komunikacije, od, većinom, razmišljanja, analiziranja i unutarnjih monologa do, u nešto manjoj mjeri, solo vokalne i solo pisane komunikacije. Intrapersonalnu komunikaciju koriste u različite svrhe, ponajviše za analiziranje situacija i događaja, pojašnjavanje misli i ideja, reflektiranje i donošenje odluka, no i u svrhu samorazumijevanja, oslobođenja od napetosti i upravljanja konfliktima. U konačnici, ispitanici intrapersonalnu komunikaciju koriste nešto više retroaktivno, nego proaktivno. Na pitanje *Kakve su navike i prakse studenata informacijskih znanosti i studenata psihologije po pitanju organizacije, upravljanja vremenom i upravljanja stresom?* rezultati ukazuju na činjenicu da većina ispitanika ima relativan osjećaj kontrole nad događajima u životu te ih oko polovice svoje vještine vremenske organizacije procjenjuje

prosječnima. Neke od najčešćih zapreka u organizaciji i upravljanju vremenom na koje nailaze su pritisak uslijed previše obveza, korištenje društvenih medija i interneta, prokrastinacija i fokusiranje na sporedne zadatke, a u rješavanju tih izazova koriste određene alate, tehnike i metode poput planiranja rasporeda obveza, *to-do* liste i tehniku određivanja prioriteta i ciljeva.. Po pitanju stresa, rezultati pokazuju ponovno da oko polovice ispitanika osjeća prosječnu razinu stresa, no gotovo podjednako toliko ih osjeća i iznadprosječni i visoki stres. Najčešći uzroci tomu su nedostatak sna, ali i nešto konkretniji uzroci iz domene studentskoga života poput težine nastavnog gradiva, pritiska javnog nastupa i izlaganja te straha od neuspjeha. Ipak, ispitanici koriste određene tehnike i metode kako bi upravljali stresom kao što su socijalni kontakt, odnosno druženje s obitelji i prijateljima, druženje sa životinjama, boravak u prirodi, opuštanje i spavanje. Na kraju, na pitanje *Kakav je učinak intrapersonalne komunikacije na: a) organizaciju, b) upravljanje vremenom, i c) upravljanje stresom kod studenata informacijskih znanosti i studenata psihologije?* rezultati provedenog istraživanja pokazuju da nešto više od polovice ispitanika općenito pozitivno percipira utjecaj intrapersonalne komunikacije na navedene aktivnosti i procese. Također, po pitanju njezina utjecaja na procese i aktivnosti poput pamćenja, kritičkog mišljenja, motivacije, kreativnosti i inovativnosti, uspjeha i produktivnosti, polovica, odnosno više od polovice ispitanika smatra da je utjecaj intrapersonalne komunikacije važan i u potpunosti ili uglavnom pozitivan. Od metoda i tehnika u području intrapersonalne komunikacije koje im pomažu u organizaciji, upravljanju vremenom i stresom, ispitanici kao najčešće korištene izdvajaju razmišljanje, analiziranje, koncentraciju na određene aktivnosti i zadatke, odnosno na određene misli i ideje te unutarnji monolog, a oko polovice ispitanika te metode i tehnike koristi uvijek i često.

U načelu, iz cjelokupnih rezultata istraživanja vidljivo je da studenti informacijskih znanosti i studenti psihologije intrapersonalnu komunikaciju koriste na razne načine, od kojih su najčešći razmišljanje, analiziranje, unutarnji monolog, sanjarenje, usredotočenost na određene misli i zadatke i drugo. Intrapersonalnu komunikaciju koriste u svrhe analiziranja situacija i događaja, pojašnjavanja misli i ideja, reflektiranja na prošle situacije i događaje, planiranja buduće komunikacije, samorazumijevanja, učenja, rješavanja problema te donošenja odluka i slično. Ovu vrstu komunikacije nešto više koriste retroaktivno, odnosno poslije (komunikacijskog) događaja. Ispitanici se uglavnom slažu s izjavama da intrapersonalna komunikacije ima pozitivan utjecaj na njihovu motivaciju, pažnju, pamćenje, kritičko mišljenje, kreativnost i inovativnost, uspjeh i produktivnost. Studenti s Odsjeka za psihologiju slažu se s navedenim tvrdnjama u malo većoj mjeri od studenata s Odsjeka za

informatijske znanosti, a statistički je značajna razlika kod pozitivnog utjecaja intrapersonalne komunikacije na donošenje odluka, kritičko mišljenje, produktivnost i uspjeh.

Najčešće zapreke pri organizaciji i upravljanju vremenom kod studenata su prekidi u radu uzrokovani vlastitim djelovanjem, prokrastinacija, pritisak pod utjecajem previše obaveza i slično. U cilju bolje organizacije i uspješnog upravljanja vremenom, studenti informatijskih znanosti i studenti psihologije intrapersonalnu komunikaciju koriste često i/ili uvijek, a to najčešće čine kroz razmišljanje, analiziranje, usredotočenost na konkretne aktivnosti i zadatke te kroz unutarnji monolog. Tehnike kojima se najčešće služe za organizaciju i upravljanje vremenom su određivanje prioriteta, određivanje ciljeva, *to-do* liste, planiranje i izrada rasporeda te druge.

Što se tiče upravljanja stresom, najčešći uzroci istog su nedostatak sna i njegova loša kvaliteta, javno izlaganje, količina i/ili težina nastavnog gradiva te strah od neuspjeha. Kako bi se bolje nosili sa stresom, velika većina studenata prakticira druženje s obitelji i prijateljima, boravak u prirodi te konzumiranje kulturnih, umjetničkih i zabavnih sadržaja i drugo. Metode i/ili tehnike koje im koriste u ovu svrhu su razmišljanje, analiziranje, usredotočenost na odabrane misli i ideje te unutarnji monolog.

Statističkom analizom podataka u programu SPSS korištenjem krostabulacija vidljive su statistički značajne razlike u korištenju intrapersonalne komunikacije između dvije grupe studenata. Sanjarenje, kao oblik intrapersonalne komunikacije koristi 15% više studenata psihologije (73%) u odnosu na studente informatijskih znanosti (58%) te 19% više studenata psihologije (56%) koristi unutarnji dijalog u usporedbi sa studentima informatijskih znanosti (37%). Također, 17% više studenata psihologije (85%) intrapersonalnu komunikaciju prakticira u svrhu reflektiranja na prošle situacije i događaje u odnosu na studente informatijskih znanosti (68%), 25% ih više koristi za planiranje i vježbanje buduće komunikacije i razgovora (77%) dok 52% studenata intrapersonalnu komunikaciju koristi u ovu svrhu. 22% više studenata psihologije (65%) koristi ovu vrstu komunikacije u svrhu samorazumijevanja u odnosu na studente informatijskih znanosti (43%), 21% više kao pomoć u oblikovanju, planiranju i održavanju komunikacije i odnosa s drugima (42% naprema 21%) te 15% više studenata psihologije (47%) intrapersonalnu komunikaciju koristi u svrhu uspješnijeg upravljanja konfliktima u odnosu na studente informatijskih znanosti (32%). U odnosu na situacije, događaje i komunikaciju s drugima, studenti informatijskih znanosti (50%), njih 17% više, intrapersonalnu komunikaciju koriste proaktivno, dok ju studenti psihologije (67%) u većoj mjeri koriste retroaktivno (16% više). T-testovima i analizom

grupne statistike vidljivo je da kod studenata psihologije intrapersonalna komunikacije ima veći pozitivni utjecaj na kritičko mišljenje (4,19), uspjeh (3,75) i produktivnost (3,58) nego što to ima kod studenata informacijskih znanosti (3,87; 3,52; 3,29). Za bolje upravljanje stresom, 18% više studenata psihologije (73%) koristi metodu analiziranja kao oblik intrapersonalne komunikacije u odnosu na studente informacijskih znanosti (55%). Pozitivan utjecaj intrapersonalne komunikacije pri organizaciji, upravljanju vremenom (3,78 spram 3,48) i stresom (3,83 spram 3,40) veći je kod studenata psihologije nego kod studenata informacijskih znanosti, pri čemu se gledala aritmetička sredina, odnosno *mean*.

Iz svega navedenog zaključuje se kako studenti informacijskih znanosti i studenti psihologije intrapersonalnu komunikaciju koriste često i svakodnevno, kroz razne tehnike i metode, svjesno i nesvjesno. S obzirom da 90% ispitanika osjećaj kontrole nad događajima u životu ima ponekad, često i/ili uvijek, a svakodnevno prakticiraju intrapersonalnu komunikaciju te navode kako ista pozitivno utječe na njihovu organizaciju, upravljanje vremenom i upravljanje stresom, može se zaključiti da intrapersonalnu komunikaciju prakticiraju uspješno te da im je ista od koristi i pomoći. Također, iz rezultata su vidljive određene statistički značajne razlike između studenata psihologije i studenata informacijskih znanosti što se je moguće objasniti činjenicom da studenti psihologije tijekom svoga studija imaju veću mogućnost, odnosno više prilike na stručniji način promišljati i baviti se problemskim pitanjima analiziranim u ovome radu, posebice pitanjem stresa, te se upoznati s alatima, tehnikama i metodama, općenito, ali i iz područja intrapersonalne komunikacije, koji olakšavaju i pospješuju organizaciju i upravljanje vremenom te upravljanje stresom, kako tijekom studija tako i nakon njega.

## 4. Zaključak

U suvremenom društvu gdje smo suočeni s raznovrsnim izazovima i brzim promjenama, intrapersonalna komunikacija postaje ključna dimenzija u razumijevanju i usklađivanju čovjekovog unutarnjeg svijeta. Ova vrsta komunikacije, koja obuhvaća razgovor sa samim sobom, unutarnji dijalog i procese samorefleksije, igra značajnu ulogu u razvoju ličnosti, emocionalnoj inteligenciji, donošenju odluka te općenito u održavanju mentalnog blagostanja. Jedan od ključnih elemenata intrapersonalne komunikacije jest samoosvještanje. Kroz ovu vrstu komunikacije, pojedinac postaje svjestan vlastitih misli, osjećaja i želja. Razgovor sa samim sobom omogućuje dublje razumijevanje vlastite osobnosti, motivacija i ciljeva. Samosvijest je temeljni korak prema ostvarenju autentičnosti i ispunjenosti u životu.

Emocionalna inteligencija, koja je ključna za uspješne interpersonalne odnose, također proizlazi iz intrapersonalne komunikacije. Osoba koja je svjesna vlastitih emocija i može ih adekvatno izraziti i regulirati ima bolje mehanizme suočavanja s izazovima te na jasniji način može donositi odluke. Unutarnji dijalog pomaže u prepoznavanju uzroka emocija, čime se potiče emocionalna stabilnost i ravnoteža. Proces donošenja odluka često je popraćen unutarnjim dijalogom. Razgovor sa samim sobom omogućuje analizu različitih mogućnosti, razmatranje posljedica i postizanje informiranih odluka. Pojedinac može osvijestiti vlastite vrijednosti, prioritete i ciljeve, što doprinosi uspješnoj organizaciji vlastitog života i osjećaju kontrole na događajima u životu.

Upravljanje stresom također je područje gdje intrapersonalna komunikacija igra ključnu ulogu. Prepoznavanje izvora stresa, analiza misli i strategije suočavanja s teškoćama olakšavaju proces upravljanja stresom. Pozitivan unutarnji dijalog, poput motivacijskih govora, može biti vrijedan alat u suočavanju sa stresnim situacijama i upravljanju stresom. Jedna od najvažnijih funkcija intrapersonalne komunikacije jest i rad na osobnom rastu i razvoju. Kroz zamišljene interakcije, samopouzdanje se jača, a pojedinac postavlja i rješava izazove u svrhu vlastitog poboljšanja i rasta. Unutarnji dijalog potiče samoostvarenje, doprinoseći ostvarivanju čovjekova punog potencijala.

Što se tiče izazova i ograničenja pri provođenju istraživanja, trebalo bi naglasiti kako studenti 2. godine diplomskoga studija na oba odsjeka u ljetnom semestru nisu imali organiziranu nastavu pa ih je bilo puno teže kontaktirati i uključiti u istraživanje što je, u konačnici, utjecalo na njihovu zastupljenost u uzorku, kao i na konačni broj ispitanika.

Također, teže je bilo kontaktirati studente koji nisu redovito pohađali nastavu, odnosno nisu pohađali nastavu za vrijeme provođenja istraživanja, bilo zato što su na dovršenju studija ili zato što ponavljaju studijsku godinu pa trebaju slušati samo određene kolegije. Tim je skupinama studenata bilo i teže uspješno distribuirati upitnik putem e-pošte te ih tako uključiti u istraživanje<sup>1</sup>. S obzirom na navedeno, a budući da je u pitanju bio namjerno odabrani uzorak koji je uključivao unaprijed definiran broj ispitanika (421), tj. studente studija informacijskih znanosti i studija psihologije, ukupan je broj ispitanika na kraju je bio manji od očekivanog (41,80%), odnosno bio je definiran brojem studenata koji su u trenutku provođenja istraživanja bili dostupni, tj. koje se moglo kontaktirati.<sup>2</sup> Drugo ograničenje odnosi se na relativnu neistraženost problematike uloge i utjecaja intrapersonalne komunikacije na organizaciju, upravljanje vremenom i upravljanje stresom, posebice kod studentske populacije, posebice u hrvatskoj znanosti, zbog čega ne postoji veći broj istraživanja koja bi činila kontekst ovome istraživanju i u odnosu na koje bi se mogli tumačiti rezultati ovoga istraživanja.

Na kraju, u kontekstu pitanja budućih daljnjih istraživanja, ona bi se mogla fokusirati na konkretnu primjenu i dugoročne učinke tehnika i vještina intrapersonalne komunikacije u osobnom i profesionalnom (akademsom) životu studenata s naglaskom na planiranju i kreiranju osobnih strategija organizacije, vremenskog planiranja i organizacije te nošenja sa stresom koje bi studentima omogućile što uspješnije funkcioniranje u akademskom okruženju, ali i šire.

---

<sup>1</sup> Pretpostavka je da zbog rjeđih nastavnih obveza i rjeđe provjeravaju e-poštu.

<sup>2</sup> U trenutku provođenja istraživanja (ak. god. 2023./2024.) ukupan broj studenata na oba studija iznosio je 421. Od toga 224 studenta studiralo je na studiju informatologije (159 na prijediplomskom i 65 na diplomskom studiju), a 197 studenata na studiju psihologije (106 na prijediplomskom i 91 na diplomskom studiju). Navedeni brojevi uključuju studente svih kombinacija studija (jednopedmetni prijediplomski studij psihologije, jednopedmetni diplomski studij psihologije, dvopedmetni prijediplomski studij informatologije i dvopedmetni diplomski studij informatolgije), odnosno studente na svim razinama studija (1., 2. i 3. godina prijediplomskoga studija, 1. i 2. godina diplomskoga studija, studente na dovršenju studija, studente koji ponavljaju studijsku godinu te studente koji su prešli na studij informatologije ili psihologije s nekog drugog studija). Od ukupnog broja potencijalnih ispitanika (421), tek njih 176 valjano je ispunilo anketni upitnik.

## 5. Literatura

1. Allen, D. (2003). *Getting Things Done*. Penguin Books.
2. Archer, M. S. (2003). *Structure, Agency and the Internal Conversation*. Cambridge University Press.
3. Barat, T. (2010). *Stres najveći ubojica današnjeg čovjeka: Jeste li jači od stresa?*. Vlastita naklada Tarra Barat.
4. Barker, L., & Wiseman, G. (1966). A model of intrapersonal communication. *Journal of Communications*, 16(3), 172-179.
5. Benedetti, D. (2022, lipanj 22). Kako zapamtiti više tijekom poslovne edukacije: naučite voditi korisne bilješke!. *Eduza blog*. <https://www.eduza.hr/blog/kako-voditi-biljeske-edukacije/>
6. Bhatpahari, G. (2020). Intrapersonal skills as a predictor of happiness among college youth. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(1), 226-230.
7. Bilić, V., Štrkalj Ivezić, S., Marčinko, D., & Eterović, M. (2020). Autogeni trening za samopomoć u savladavanju negativnih posljedica stresa i u kontroli tjeskobe. *Medix* 26(141), 28-36.
8. Brinthaup, T.M., Morin, A., & Malgorzata, M. (2020). Editorial: Exploring the Nature, Content and Frequency of Intrapersonal Communication. *Frontiers in Psychology*, 11:601754.
9. Cameron, J. (n.d.). *Morning Pages*. The Artist's way. <https://juliacameronlive.com/basic-tools/morning-pages/>
10. Cifrić, I., & Trako, T. (2010). Društvo i okoliš u vremenskoj perspektivi: o sociologiji vremena i menadžmentu vremena. *Sociologija i prostor: časopis za istraživanje prostornoga i sociokulturnog razvoja*, 48(1(186)), 19-49.
11. Clear, J. (2018). *Atomic Habits*. Penguin Random House.
12. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. HarperCollins.
13. Cunningham, S.B. (1992). Intrapersonal Communication: A Review and Critique. *Annals of the International Communication Association*, 15(1), 597-620. Vol. 15, No. 1
14. Dolcos, S., & Albarracín, D. (2014). The inner speech of behavioral regulation: Intentions and task performance strengthen when you talk to yourself as a You. *European Journal of Social Psychology*, 44(6), 636-642.



15. Farley, M.J. (1992). Thought and Talk: The Intrapersonal Component of Human Communication. *Aorn Journal*, 56(3), 481-484.
16. Greater Good in Action. (n.d.). *Gratitude Journal: Count your blessings and enjoy better health and happiness*. Greater Good in Action [https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude\\_journal](https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal)
17. Hammerness, P., Moore, M., & Hanc, J. (2011). *Organize your mind, organize your life*. Harlequin.
18. Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2008). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186-192.
19. Hayes, S. C. (2005). *Get Out of Your Mind & Into Your Life*. New Harbinger Publications.
20. Heavey, C. L., & Hurlburt, R. T. (2008). The phenomena of inner experience. *Consciousness and Cognition*, 17(3), 798-810.
21. Honeycutt, J. M., & Ford, S. G. (2001). Mental Imagery and Intrapersonal Communication: A Review of Research on Imagined Interactions (IIs) and Current Developments. *Annals of the International Communication Association*, 25(1), 315-345.
22. Ivanović, L. (2023, rujan 19). *Eisenhowerova matrica: Jeste li već koristili jedan od najefikasnijih alata za upravljanje vremenom*. Mood. <https://mood.hr/power/eisenhowerova-matrica/>
23. Jensen, M.D. (1984). Memoirs and Journals as Maps of Intrapersonal Communication. *Communication Education*, 33(3), 237-242.
24. Kross, E. (2021). *Chatter: The Voice in Our Head, Why It Matters, and How to Harness It*. Crown.
25. Matsumoto, D. (2010). *APA Handbook of Interpersonal Communication*. American Psychological Association.
26. Max, S. (2023, July 6). *15 Best Productivity Apps for Daily Usage in 2023*. Medium. <https://medium.com/@stephenmaxx/15-best-productivity-apps-for-daily-usage-in-2023-df7af4e8adf5>
27. McKeown, G. (2014). *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less*. Crown Publishing Group.

28. Newport, C. (2016). *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. Grand Central Publishing.
29. Oleś, P. K., Brinthaup, T. M., Dier, R., & Polak, D. (2020). Types of Inner Dialogues and Functions of Self-Talk: Comparisons and Implications. *Frontiers in Psychology*, 11:227.
30. Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Constable.
31. Roper, K. (2022, November 15). *14 Popular Meditation Apps Reviewed By An Anxiety Therapist*. Dauntless Counseling. <https://dauntlesscounseling.com/meditation-apps/#anchor-2>
32. Schweinburger, D., & Wahl, D. W. (2018). Whither the Internal Conversation. *Symbolic Interaction*, 42(3), 351-373.
33. Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. Lippincott Williams & Wilkins.
34. Shedletsky, L. (1989). *Meaning and Mind: An Intrapersonal Approach to Human Communication*. ERIC Clearinghouse or. Reading and Communication Skills, Speech Communication Association.
35. Spehnjak, M., & Plenković, M. (2015). Intrapersonalna i antropološka utjecajna dimenzija komuniciranja na dinamičko i stresno ponašanje profesionalnih sportaša. *Mediji, kultura i odnosi s javnostima*, 6(2), 150-160.
36. Stack, D. W., & Andersen, P. A. (1989). The modular mind: Implications for intrapersonal communication. *Southern Communication Journal*, 54(3), 273-293.
37. Škrebilin, D. (2010). *Upravljanje vremenom: priručnik za uspješne menadžere*. Matica hrvatska ogranak u Čabru Novalius.
38. Vickery, A. J., Shaughan, A. K. & Bodie, G. D. (2015). Intrapersonal Communication and Listening Goals: An Examination of Attributes and Functions of Imagined Interactions and Active-Empathic Listening Behaviors. *Southern Communication Journal*, 80(1), 20-38.
39. Washburn, D. E. (1964). Intrapersonal Communication in a Jungian Perspective. *Journal of Communication*, 14(3), 131-135.

## 4. 6. Prilozi

### 6.1. Anketni upitnik

Uloga i utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizaciju, upravljanje vremenom i upravljanje stresom

Poštovani,

upitnik koji je pred Vama dio je istraživanja koje se provodi u sklopu izrade diplomskog rada pod nazivom „Uloga i utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizaciju, upravljanje vremenom i upravljanje stresom”. Upitnik je anonimn, a rezultati će se obraditi u skladu s načelima Opće uredbe o zaštiti podataka EU (2016 / 679) te će se koristiti isključivo u svrhu izrade diplomskog rada.

Sudjelovanje u istraživanju je dobrovoljno.

Upitnik se sastoji od 4 dijela (Demografski podaci, Organizacija i upravljanje vremenom i stresom, Intrapersonalna komunikacija, Utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizaciju i upravljanje vremenom i stresom). Za ispunjavanje upitnika potrebno je 10 do 15 minuta.

Izrazi korišteni u upitniku napisani su u muškom rodu, a odnose se kao rodno neutralni i na muškarce i na žene.

Radi lakšeg razumijevanja pitanja i konteksta istraživanja slijedi objašnjenje pojma „intrapersonalna komunikacija”.

„Intrapersonalna komunikacija je komunikacija sa samim sobom, odnosno zamišljena interakcija i komunikacija koja se koristi u različite svrhe, a uključuje tri glavne razine, konkretno unutarnje razgovore (razmišljanje, analiziranje, koncentraciju, sanjarenje, noćne snove, molitvu/meditaciju/kontemplaciju, unutarnji monolog, unutarnji dijalog/zamišljene interakcije s drugima), solo voklanu komunikaciju (npr. razgovori sa sobom u ogledalu) i solo pisanu komunikaciju (npr. vođenje dnevnika).”

Postoje 23 pitanja u ovom upitniku.

#### DEMOGRAFSKI PODACI

1. Spol: \*

Molim izaberite samo jedan od ponuđenih odgovora:

Muški

Ženski

Ne želim se izjasniti

2. Dob: \*

Molim izaberite samo jedan od ponuđenih odgovora:

18-20

21-25

26-30

31 i više

3. Na kojem odsjeku studirate? \*

Molim izaberite samo jedan od ponuđenih odgovora:

Odsjek za informacijske znanosti

Odsjek za psihologiju

4. Na koju ste godinu studija upisani? \*

Molim izaberite samo jedan od ponuđenih odgovora:

Prvu godinu prijediplomskog studija

Drugu godinu prijediplomskog studija

Treću godinu prijediplomskog studija

Apsolventsku godinu prijediplomskog studija

Prvu godinu diplomskog studija

Drugu godinu diplomskog studija

Apsolventsku godinu diplomskog studija

5. Koji je Vaš prosječni uspjeh na studiju? \*

Molim izaberite samo jedan od ponuđenih odgovora:

Nedovoljan (1)

Dovoljan (2)

Dobar (3)

Vrlo dobar (4)

Izvrstan (5)

6. Jeste li zaposleni (na puno ili nepuno radno vrijeme)? \*

Molim izaberite samo jedan od ponuđenih odgovora:

Ne

Da

7. Koliko članova broji Vaše kućanstvo? (Pitanje se odnosi na kućanstvo u kojem trenutno živite, tj. dok studirate.) \*

Molim izaberite samo jedan od ponuđenih odgovora:

Živim sam.

2 člana

3 do 4 člana

5 do 6 članova

više od 6 članova

## ORGANIZACIJA I UPRAVLJANJE VREMENOM I STRESOM

Sljedeća skupina pitanja odnosi se konkretno na problematiku organizacije i upravljanja vremenom i stresom.

8. Koliko često imate osjećaj kontrole nad događajima u Vašem životu? \*

Molim izaberite samo jedan od ponuđenih odgovora:

Nikada

Rijetko

Ponekad

Često

Uvijek

9. Kako biste procijenili Vašu razinu vremenske organizacije? \*

Molim izaberite samo jedan od ponuđenih odgovora:

Jako loša

Ispod prosjeka

Prosječna

Iznad prosjeka

Izvrсна

10. Koje su najčešće zapreke Vašoj vremenskoj organizaciji? (Molimo označite sve primjenjive odgovore.) \*

Molim izaberite sve opcije koje vam odgovaraju:

Loša organizacija prostora (nered, kaos)

Loše radne navike

Nedostatak samokontrole

Nemogućnost donošenja odluka

Nemogućnost odbijanja (ne znati kako reći „Ne.”)

Nepostojanje jasno definiranih ciljeva

Nepostojanje prioriteta

Perfekcionizam

Prekidi u radu uzrokovani djelovanjem drugih osoba (npr. telefonski pozivi, neplanirane posjete, i sl.)

Prekidi u radu uzrokovani vlastitim djelovanjem (npr. surfanje internetom, korištenje društvenih mreža, i sl.)

Pritisak pod utjecajem previše obaveza koje moraju biti izvršene u istom roku

Prokrastinacija (npr. fokusiranje na manje važne, tj. sporedne aktivnosti i zadatke)

Ostalo:

11. Koje općenite alate, metode i tehnike koristite za organizaciju i upravljanje vremenom? (Molimo označite sve primjenjive odgovore.) \*

Molim izaberite sve opcije koje vam odgovaraju:

ABC pravilo (50% vremena za A zadatke, 30% vremena za B zadatke, 20% vremena za C zadatke)

Blokiranje vremena u danu (svaki vremenski blok u danu dodjeljuje se jednom zadatku ili skupini zadataka)

Delegiranje

Eisenhower matricu

Get Things Done (GTD) metodu

Kodiranje bojom i druge vizualne tehnike

Kontroliranje aktivnosti (npr. redovito provjeravanje zadanih ciljeva i rokova)

Određivanje ciljeva

Određivanje prioriteta

Određivanje stalnog svakodnevnog termina za određenu aktivnost (npr. mirni sat od 8.00 do 9.00 sati za duboki rad)

Paretovo pravilo 80/20 (fokusiranje na 20% zadataka koji daju 80% rezultata)

Parkinsonov zakon (svjesno ograničavanje vremena za rad kako biste se fokusirali na najvažniji zadatak)

Planiranje i izradu rasporeda

Pomodoro metodu

Posvećivanje cjelokupne pozornosti jednoj aktivnosti koju provodite u danom trenutku

Računalne programe i aplikacije, mobilne aplikacije, odnosno aplikacije na pametnim telefonima za organizaciju i upravljanje vremenom. Ako želite, možete navesti koje programe i aplikacije koristite.

To-do liste, tzv. bullet journaling, i sl.

Ostalo:

12. Kako biste procijenili Vašu razinu stresa u svakodnevnom životu? \*

Molim izaberite samo jedan od ponuđenih odgovora:

Vrlo niska

Ispod prosjeka

Prosječna

Iznad prosjeka

Vrlo visoka

13. Koji su najčešći uzroci stresa s kojima se susrećete u svakodnevnom i studentskom životu? (Molimo označite sve primjenjive odgovore.) \*

Molim izaberite sve opcije koje vam odgovaraju:

Bolest i narušeno zdravlje

Financije

Grupni/timski rad

Javno izlaganje/prezentacije

Količina i/ili težina nastavnog gradiva

Konkurencija i natjecanje među kolegama studentima

Loši odnosi s profesorima

Nedostatak sna ili loša kvaliteta sna

Nedostatak slobodnog vremena za druženje, obitelj, hobije, zabavu

Nedostatak vremena za odmor



Nedovoljno tjelesne aktivnosti i vježbanja

Nemogućnost usklađivanja studentskih i poslovnih obaveza

Neredovita i nekvalitetna prehrana

Pad na ispitu

Pismeni ispit

Praksa

Preveliki broj kolegija

Roditeljski pritisak zbog studija

Strah od neuspjeha

Usmeni ispit

Ostalo:

14. Koje općenite alate, metode i tehnike koristite za upravljanje stresom? (Molimo označite sve primjenjive odgovore.) \*

Molim izaberite sve opcije koje vam odgovaraju:

Autogeni trening

Bavljenje kreativnim radom i nekom vrstom umjetnosti – profesionalno ili amaterski (npr. glazba, ples, fotografija, slikanje, i sl.)

Bavljenje tjelesnom aktivnosti i sportom

Bavljenje ostalim vrstama hobija (npr. modeliranje, kulinarstvo, promatranje ptica, i sl.)

Boravak u prirodi

Druženje s obitelji i prijateljima

Druženje sa životinjama (npr. druženje s vlastitim kućnim ljubimcem ili volontiranje u centrima za napuštene životinje)

Kognitivno restrukturiranje

Konsumiranje kulturnih, umjetničkih i zabavnih sadržaja (npr. čitanje, slušanje glazbe, gledanje serija i filmova, igranje video igara)

Kreativnu vizualizaciju

Mobilne aplikacije, odnosno aplikacije na pametnim telefonima za upravljanje stresom. Ako želite, možete navesti koje aplikacije koristite.

Practiciranje samosuosjećanja

Progresivnu mišićnu relaksaciju

Slušanje glazbe za opuštanje i poboljšanje spavanja (npr. ambijentalna glazba)

Vježbe disanja

Ostalo:

#### INTRAPERSONALNA KOMUNIKACIJA

Sljedeća skupina pitanja odnosi se konkretno na problematiku intrapersonalne komunikacije.

15. Koje oblike intrapersonalne komunikacije koristite? (Molimo označite sve primjenjive odgovore.) \*

Molim izaberite sve opcije koje vam odgovaraju:

Razmišljanje

Analiziranje

Koncentriranje/usredotočenost na određene misli i ideje

Sanjarenje

Molitva/kontemplacija/meditacija

Unutarnji monolog/doslovnu komunikaciju sa samim sobom

Unutarnji dijalog/zamišljenu interakciju i komunikaciju s drugim osobama

Solo vokalnu komunikaciju (npr. komunikaciju na glas pred ogledalom)

Solo pisanu komunikaciju (npr. vođenje osobnog dnevnika, morning pages, bullet journaling, i sl.)

16. U koje svrhe koristite intrapersonalnu komunikaciju? (Molimo označite sve primjenjive odgovore.) \*

Molim izaberite sve opcije koje vam odgovaraju:

Za pojašnjavanje misli i ideja

Za analiziranje situacija i događaja

Za reflektiranje na prošle situacije i događaje

Za planiranje i vježbanje buduće komunikacije i razgovora (npr. za javni nastup i izlaganje ili poslovni intervju)

U svrhu samorazumijevanja (npr. za razotkrivanje i razumijevanje različitih i suprotnih aspekata vlastite ličnosti)

Kao zamjenu (kompenzaciju) za interpersonalnu komunikaciju i interakciju s drugima osobama (npr. zbog nedostatka interpersonalne komunikacije i interakcije s drugim osobama)

Kao 'pomoć' u oblikovanju (planiranju) i održavanju komunikacije i odnosa s drugima (npr. putem zamišljene komunikacije i razgovora s drugim osobama ili u planiranju pisane komunikacije (e-mail, objave na društvenim medijima, i sl.))

U svrhu oslobađanja od napetosti i smanjenja osjećaja nesigurnosti (katarza)

U svrhu uspješnijeg upravljanja konfliktima (analiza i ponovno proživljavanje prijašnjih sukoba i priprema za nove konfliktne situacije)

Za učenje (npr. usvajanje novog gradiva, ponavljanje)

Za rješavanje problema

Za donošenje odluka

Ostalo:

17. U situacijama u kojima intrapersonalnu komunikaciju koristite u odnosu na situacije, događaje i komunikaciju s drugima, kada ju najčešće koristite? \*

Molim izaberite samo jedan od ponuđenih odgovora:

Proaktivno, tj. prije (komunikacijskog) događaja (npr. za planiranje buduće komunikacije)

Retroaktivno, tj. poslije (komunikacijskog) događaja (npr. za analiziranje komunikacijske situacije koja se već dogodila)

UTJECAJ INTRAPERSONALNE KOMUNIKACIJE NA ORGANIZACIJU I UPRAVLJANJE VREMENOM I STRESOM

Sljedeća skupina pitanja odnosi se konkretno na problematiku utjecaja intrapersonalne komunikacije na organizaciju i upravljanje vremenom i stresom.

18. Kako biste procijenili utjecaj intrapersonalne komunikacije na: a) Vašu organizaciju i upravljanje vremenom, b) na Vašu sposobnost upravljanja stresom? \*

	U potpunosti negativan utjecaj	Uglavnom negativan utjecaj	Niti pozitivan niti negativan utjecaj	Uglavnom pozitivan utjecaj	U potpunosti pozitivan utjecaj
organizacija i upravljanje vremenom					
upravljanje stresom					

Molim izaberite odgovarajući odgovor za svaku stavku:

19. Molimo Vas da označite u kojoj se mjeri slažete s navedenim tvrdnjama. \*

Molim izaberite odgovarajući odgovor za svaku stavku:

	Uopće se ne slažem	Uglavnom se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Uglavnom se slažem	U potpunosti se slažem
Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moju motivaciju.					
Intrapersonalna komunikacija					

	Uopće se ne slažem	Uglavnom ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Uglavnom se slažem	U potpunosti se slažem
ima pozitivan utjecaj na moju pažnju.					
Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moje pamćenje.					
Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moje kritičko mišljenje.					
Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moju kreativnost i inovativnost.					
Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moje donošenje odluka.					
Intrapersonalna komunikacija					

	Uopće se ne slažem	Uglavnom se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Uglavnom se slažem	U potpunosti se slažem
ima pozitivan utjecaj na moju produktivnost.					
Intrapersonalna komunikacija ima pozitivan utjecaj na moj uspjeh.					

20. Koje metode i tehnike u području intrapersonalne komunikacije koristite za poboljšanje organizacije i upravljanja vremenom? (Odaberite sve što je primjenjivo.) \*

Molim izaberite sve opcije koje vam odgovaraju:

Analiziranje

Razmišljanje

Koncentriranje/usredotočenost na određene aktivnosti i zadatke

Sanjarenje

Kontemplaciju

Meditaciju (npr. vođene meditacije za fokusiranje i poboljšanje pažnje)

Molitvu

Unutarnji monolog (npr. izgovaranje određenih afirmacija u sebi u svrhu samomotiviranja)

Unutarnji dijalog/zamišljenu interakciju i komunikaciju s drugim osobama

Solo vokalnu komunikaciju (npr. provjeravanje zadanih ciljeva i rokova na glas)

Solo pisanu komunikaciju (npr. to-do liste i bullet journaling)

21. Koliko često koristite intrapersonalnu komunikaciju za poboljšanje organizacije i upravljanja vremenom? \*

Molim izaberite samo jedan od ponuđenih odgovora:

Nikada

Rijetko

Ponekad

Često

Uvijek

22. Koje metode i tehnike u području intrapersonalne komunikacije koristite za (bolje) upravljanje stresom? (Odaberite sve što je primjenjivo.) \*

Molim izaberite sve opcije koje vam odgovaraju:

Analiziranje

Razmišljanje

Koncentriranje/usredotočenost na odabrane misli i ideje

Sanjarenje

Kontemplaciju

Meditaciju (npr. mindfulness meditaciju, metta, vipassana, i dr.)

Molitvu

Unutarnji monolog (npr. izgovaranje pozitivnih afirmacija u sebi)

Unutarnji dijalog/zamišljenu interakciju i komunikaciju s drugim osobama (npr. kao njihova podrška Vama)

Solo vokalnu komunikaciju (npr. izgovaranje pozitivnih afirmacija na glas ili zamišljeni dijalog na glas s drugom osobom)

Solo pisanu komunikaciju (npr. vođenje dnevnika zahvalnosti)

23. Koliko često koristite intrapersonalnu komunikaciju za upravljanje stresom? \*

Molim izaberite samo jedan od ponuđenih odgovora:

Nikada

Rijetko

Ponekad

Često

Uvijek

Zahvaljujemo Vam na sudjelovanju u istraživanju.

Zahvaljujemo Vam se na popunjavanju ovog upitnika.



## **6.2. Popis slika i grafova**

### **Popis slika**

Slika 1. Model intrapersonalne komunikacije (Barker i Wiseman, 1966:174) 7

### **Popis grafova**

Grafikon 1. Postotak (broj) ispitanika po odsjeku 23

Grafikon 2. Postotak (broj) ispitanika po spolu 24

Grafikon 3. Postotak (broj) ispitanika po dobi 24

Grafikon 4. Postotak (broj) ispitanika po razini (godinama) studija 25

Grafikon 5. Postotak (broj) ispitanika prema ostvarenom dosadašnjem prosječnom uspjehu na studiju 25

Grafikon 6. Postotak (broj) ispitanika prema statusu zaposlenosti 26

Grafikon 7. Postotak (broj) ispitanika s obzirom na broj članova kućanstva 26

Grafikon 8. Osjećaj kontrole nad događajima u životu 27

Grafikon 9. Razina vremenske organizacije 28

Grafikon 10. Razina stresa u svakodnevnom životu 31

Grafikon 11. Korišteni oblici intrapersonalne komunikacije 35

Grafikon 12. Situacijski kontekst korištenja intrapersonalne komunikacije 37

Grafikon 13. Utjecaj intrapersonalne komunikacije na organizaciju i upravljanje vremenom 38

Grafikon 14. Utjecaj intrapersonalne komunikacije na upravljanje stresom 38

Grafikon 15. Metode i tehnike u području intrapersonalne komunikacija korištene u svrhu organizacija i upravljanja vremenom 41

Grafikon 16. Učestalost korištenja intrapersonalne komunikacije u svrhu organizacije i upravljanja vremenom 41

Grafikon 17. Metode i tehnike u području intrapersonalne komunikacija korištene u svrhu upravljanja stresom 42

Grafikon 18. Učestalost korištenja intrapersonalne komunikacije u svrhu upravljanja stresom  
43

### **Popis tablica**

Tablica 1. Rezultati istraživanja (zapreke pri organizaciji vremena) 29

Tablica 2. Alati, metode i tehnike korištene za organizaciju i upravljanje vremenom 30

Tablica 3. Najčešći uzroci stresa u svakodnevnom i studentskom životu 33

Tablica 4. Alati, metode i tehnike korištene za upravljanje stresom 34

Tablica 5. Svrhe korištenja intrapersonalne komunikacije 36

Tablica 6. Razina slaganja s tvrdnjama o različitim utjecajima intrapersonalne komunikacije  
39