

Odnos perfekcionizma, samoeфикаsnosti i akademske prokrastinacije

Idžanović, Anita

Master's thesis / Diplomski rad

2016

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:142:389442>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-13**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**ODNOS PERFEKCIONIZMA, SAMOEFIKASNOSTI I
AKADEMSKE PROKRASTINACIJE**

Diplomski rad

Anita Idžanović

Mentor: doc. dr. sc. Ana Kurtović

Sumentor: dr. sc. Gabrijela Vrdoljak

Osijek, 2016.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Studij: Diplomski studij psihologije

Anita Idžanović

**ODNOS PERFEKCIONIZMA, SAMOEFIKASNOSTI I
AKADEMSKE PROKRASTINACIJE**

Diplomski rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana školska psihologija i psihologija
obrazovanja

Mentor: doc. dr. sc. Ana Kurtović

Sumentor: dr. sc. Gabrijela Vrdoljak

Osijek, 2016.

Sadržaj

Uvod.....	1
Akademska prokrastinacija.....	1
Perfekcionizam	5
Povezanost perfekcionizma i akademske prokrastinacije	7
Samoeфикаsnost.....	8
Povezanost samoeфикаsnosti i akademske prokrastinacije.....	9
Povezanost perfekcionizma i samoeфикаsnosti	10
Odnos perfekcionizma, samoeфикаsnosti i akademske prokrastinacije	10
Cilj istraživanja	11
Problemi	11
Hipoteze	11
Metoda.....	12
Sudionici.....	12
Instrumenti.....	12
Postupak.....	14
Rezultati	14
Testiranje preduvjeta za korištenje parametrijskih postupaka	14
Deskriptivna statistika	15
Povezanost perfekcionizma, samoeфикаsnosti i akademske prokrastinacije.....	15
Predviđanje akademske prokrastinacije na temelju perfekcionizma i samoeфикаsnosti	17
Rasprava	18
Povezanost perfekcionizma, samoeфикаsnosti i akademske prokrastinacije.....	19
Predviđanje akademske prokrastinacije na temelju perfekcionizma i samoeфикаsnosti	21
Prednosti i ograničenja provedenog istraživanja te smjernice za buduća istraživanja	22
Zaključak.....	24
Literatura	25

Odnos perfekcionizma, samoefikasnosti i akademske prokrastinacije

Sažetak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost perfekcionizma, samoefikasnosti i akademske prokrastinacije, te provjeriti mogućnost predviđanja akademske prokrastinacije na temelju dimenzija perfekcionizma i samoefikasnosti. U istraživanju je sudjelovalo 227 studenata i studentica drugih i trećih godina preddiplomskih studija različitih fakulteta Osječkog sveučilišta. Instrumenti korišteni u istraživanju su Tuckmanova skala prokrastinacije, Revidirana skala težnje perfekcionizmu te Upitnik opće samoefikasnosti. Rezultati su pokazali negativnu povezanost adaptivnog perfekcionizma i samoefikasnosti sa akademskom prokrastinacijom te pozitivnu povezanost maladaptivnog perfekcionizma i akademske prokrastinacije, čime su potvrđene prve dvije hipoteze. Rezultati također ukazuju na pozitivnu povezanost adaptivnog perfekcionizma i samoefikasnosti, te negativnu povezanost maladaptivnog perfekcionizma i samoefikasnosti. Na kraju, pokazalo se da je pozitivni prediktor akademske prokrastinacije maladaptivni perfekcionizam, dok je negativni prediktor akademske prokrastinacije adaptivni perfekcionizam no samoefikasnost se nije pokazala značajnim prediktorom akademske prokrastinacije.

Ključne riječi: akademska prokrastinacije, adaptivni perfekcionizam, maladaptivni perfekcionizam, samoefikasnost

Relationship between perfectionism, self-efficacy and academic procrastination

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between perfectionism, self-efficacy and academic procrastination and to examine the possibility of predicting academic procrastination through dimension of perfectionism and self-efficacy. A sample of 227 male and female second and third year undergraduated students of different colleges in Osijek participated in this study. The following instruments were used: Tuckman Procrastination Scale, Almost Perfect Scale – Revised, General Self-efficacy Scale. The results of this study indicate that academic procrastination is in negative correlation with adaptive perfectionism and self-efficacy and positive relationship maladaptive perfectionism and academic procrastination, confirming first two hypothesis. Results also confirmed third hypothesis, showing positive correlation between adaptive perfectionism and self-efficacy, and negative relationship between maladaptive perfectionism and self-efficacy. Second hypothesis is partly confirmed, respectively positive predictor of academic procrastination was maladaptive perfectionism while negative predictor of academic procrastination is adaptive perfectionism but self-efficacy was not significant predictor of academic procrastination.

Key words: academic procrastination, adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, self-efficacy

Uvod

U društvu koje izrazito vrednuje rad, postignuće i izvršavanje obaveza na vrijeme, prokrastinacija se smatra velikim problemom. Prema Solomon i Rothblum (1984) prokrastinacija je nepotrebno odlaganje izvršavanja zadataka do točke kada osoba zbog toga osjeća nelagodu. Milgram (1992) navodi kako je prokrastinacija oduvijek prisutna u društvu, a tek se od početka industrijske revolucije, tj. 18. stoljeća, spominje u negativnom kontekstu. Steel (2007) prokrastinaciju objašnjava kao odgađanje započinjanja ili dovršavanja nekog planiranog ponašanja ili kao odgađanje donošenja neke odluke. Van Eerde (2003) navodi da svi ljudi povremeno prokrastiniraju. S obzirom na područja u kojima se javlja prokrastinacija nekoliko je podjela. Klingsieck (2013) navodi kako se prokrastinacija može javiti u školi i na poslu, svakodnevnim aktivnostima, obvezama, slobodnom vremenu, obitelji i partnerstvu te u socijalnim kontaktima. Iako se javlja u raznim područjima, najčešća je u obrazovanju i poslovnom životu zbog vanjskih i konkretnih rokova za obavljanje nekog zadatka ili posla (Klingsieck, 2013).

Akadska prokrastinacija

Akadska prokrastinacija može se objasniti kao namjerno odgađanje započinjanja ili završavanja važne akademske aktivnosti (Schouwenburg, 2004). Studenti izvještavaju o redovitoj odgodi akademskih zadataka uključujući učenje za ispite, pisanje seminarskih radova, čitanje i tjedne zadatke do točke u kojoj optimalna izvedba postaje malo vjerojatna (Ellis i Knaus, 1997). Studenti, prema Hussainu i Sultanu (2010), odgađaju izrade i predaju prezentacija, a Schouwenburg (1995) navodi i odgađanje obavljanja administrativnih zadataka vezanih uz akademski kontekst. Prokrastinacija je vrlo raširena među studentima te prema nekim istraživanjima oko 80 – 95 % studenata prokrastinira (Ellis i Knaus 1997). U istraživanju akademske prokrastinacije koje su proveli Hill, Hill, Chabot i Barral (1976; prema Ferrari, Johnson i McCown, 1995) pronašli su da je akademskoj prokrastinaciji sklono oko 50 % studenata, a primijećen je i trend porasta prokrastinacije na višim, u odnosu na niže godine studija.

Uzroci akademske prokrastinacije Neki od razloga zašto studenti odgađaju izvršavanje akademskih zadataka su primamljivije, zanimljivije i ugodnije aktivnosti koje im privlače pažnju. Ponekad odgađanje može biti i funkcionalno, primjerice odgađanje donošenja važnih odluka uslijed nedostatka relevantnih informacija ili pak ukoliko se posljedice naših odluka

odnose i na druge ljude. Međutim, velik broj odgađanja nije koristan i ima negativne posljedice na više aspekata te stoga predstavlja velik problem za pojedinca. S obzirom na uzroke akademske prokrastinacije istraživači se dijele na četiri struje koje zagovaraju neke od sljedećih pristupa: (1) dispozicijski, (2) situacijski, (3) kognitivistički i (4) motivacijski.

Teoretičari prvog pristupa odgađanje definiraju kao osobinu ili bihevioralnu dispoziciju za odgađanje, odugovlačenje izvođenja zadataka ili donošenja odluke (Milgram i sur., 1998, prema Van Eerde, 2003). Tumače prokrastinaciju putem drugih dispozicija kao što su samopoštovanje (Beswick i sur., 1988), optimizam (Lay i Burns, 1991), samohendikepiranje (Van Eerde, 2003), kreativnost (Subotnik i sur., 1999), neuroticizam (Van Eerde i Garst, 2000;), večernjost (Hess i sur., 2000), anksioznost (Owens i Newbegin, 2000), sram (Fee i Tangney, 2000) i perfekcionizam (Fee i Tangney, 2000).

Prokrastinacija se može proučavati na bihevioralnoj razini. Može se ispitivati i kao stabilna i trajna osobina ličnosti te se tada naziva kroničnom prokrastinacijom. Iz definicije prokrastinacije kao osobine proizlazi da osobe visoko na dimenziji prokrastinacije, kao osobine, odgađaju aktivnosti ili odluke neovisno o tome je li takvo odgađanje prikladno situaciji. Osobina koja je negativno povezana s odgađanjem jest savjesnost, a pozitivno neuroticizam (Van Eerde, 2003). Od pojedinih faceta, dobra organizacija, uspješno nošenje s distrakcijama te samokontrola negativno su povezane s odgađanjem (Steel, 2007). Impulzivnost je pozitivno povezana s odgađanjem, jer impulzivnim pojedincima trenutačne želje okupiraju pažnju i stoga zanemare one zadatke koji će im dugoročno donijeti neku korist.

Zagovornici kognitivističkog pristupa usmjereni su na povezanost prokrastinacije sa percepcijom vremena (Lay, 1992), globalnim očekivanjima o učinkovitosti (Tuckman, 1990), očekivanjima o učinkovitosti ovisnih o specifičnoj domeni (Haycock i sur., 1998) i lokusom kontrole (Janssen i Carton, 1999).

Percepcija vremena potrebna za izvršavanje nekog zadatka može biti precijenjena ili pak podcijenjena, što je vrlo karakteristično za osobe koje prokrastiniraju. Burka i Yuen (1983; prema Lay, 1988) kažu da osobe koje prokrastiniraju odgađaju izvršavanje zadatka jer precjenjuju vrijeme koje im je potrebno da ga izvrše. S druge strane, Lay (1986, prema Lay, 1988) navodi kako pod određenim uvjetima prokrastinatori podcjenjuju vrijeme koje im je potrebno da bi izvršili neki zadatak. Ti uvjeti uključuju situacije u kojima postoje određeni vremenski rokovi i pritisak zbog odgađanja izvršavanja zadatka.

Globalna očekivanja o učinkovitosti se odnose na uvjerenja pojedinca da je sposoban ostvariti ponašanje koje će voditi ishodu koji želi (Ivanov, 2007). Ta očekivanja određuju buduće ponašanje i određuju količinu napora koji će ljudi uložiti u određenim situacijama. Osobe koje imaju visoka očekivanja o učinkovitosti će se lakše odlučiti na poduzimanje akcija, uložiti više napora te u njima ustrajati ukoliko se pojave problemi. Procjene očekivanja o učinkovitosti variraju s obzirom na vrstu aktivnosti i specifičnost situacije. Bandura (1986) smatra kako globalna percepcija učinkovitosti ne može biti pokazatelj situacijskih očekivanja osobne efikasnosti. Globalne mjere uključuju tvrdnje koje nisu relevantne za područje funkcioniranja koje se analizira (Bezinović, 1988). Brojna su istraživanja pokazala da su znatno bolji prediktori ponašanja specifične mjere očekivanja o učinkovitosti nego što su to opće mjere. Percepcija globalnih očekivanja o učinkovitosti ne može neposredno utjecati na ponašanje u konkretnim situacijama zbog različitosti situacija koje postavljaju različite zahtjeve pred osobu. Ali se očekivanja o učinkovitosti koja su ovisna o specifičnoj domeni barem djelomično temelje na globalnim očekivanjima o učinkovitosti jer obje proizlaze iz istog mentalnog sustava (Bezinović, 1988). Osoba koja ima visoka globalna očekivanja o učinkovitosti najvjerojatnije će sebe percipirati učinkovitijom i u većem broju specifičnih domena u odnosu na osobu koja sebe percipira manje učinkovitom.

Istraživanja o odnosu akademske prokrastinacije i lokusa kontrole su pokazala nejednoznačne rezultate. Neki istraživači nisu pronašli povezanost između dvije varijable (Ferrari, 1992), dok su drugi pronašli kako osobe sa internalnim lokusom kontrole prokrastiniraju manje od osoba sa eksternalnim lokusom kontrole (Choi, 1998; Janssen i Carton, 1999; Carden i sur., 2004). Studenti skloni prokrastinaciji su eksternalno orijentirani te uspjeh na ispitu pripisuju eksternalnim faktorima, odnosno odgađaju svoje obaveze jer vjeruju kako svojim radom ne mogu utjecati na ishod koji je izvan njihove kontrole. Janssen i Carton (1999) navode kako internalno orijentirani studenti ranije započinju sa rješavanjem zadataka te ih ranije dovršavaju i predaju u odnosu na eksternalno orijentirane studente.

Istraživači usmjereni na situacijski pristup nastoje ustvrditi zbog kojih su karakteristika zadataka ljudi skloniji odgađati. Meta analiza (Steel, 2007) je pokazala da ukoliko ljudi ne vole određene zadatke to će ih više odgađati, kao i zadatke koji zahtijevaju mnogo truda, zadaci koji su dosadni i nezanimljivi ili pak za njih nisu intrinzično motivirani. Prema Schraw, Wadkins i Olafson (2007) dvije su karakteristike zadataka koji uzrokuju odgađanje. Prva karakteristika jest predznanje rješavanja zadatka. Ukoliko rješavanje zadatka zahtijeva malo predznanja, odgađanje je veće, a ako zahtijeva puno, odgađanje je manje.

Druga karakteristika zadatka povezana sa odgađanjem je težina. Teški zadaci, kao što je pisanje duljih seminarskih radova smanjuju vjerojatnost odgađanja. Osim karakteristika zadatka i neke karakteristike nastavnika promiču odgađanje. Nastavnici koji imaju manja očekivanja, fleksibilne kriterije ocjenjivanja i voljni su pregovarati oko rokova, promiču akademsku prokrastinaciju (Schraw, Wadkins i Olafson, 2007).

Brojna istraživanja su ukazala na važnost motivacijskih odrednica akademske prokrastinacije. Studenti koji poradi intrinzičnih razloga izvode akademske zadatke rjeđe prokrastiniraju od onih s manje autonomnim razlozima, koji uključuju vanjsku regulaciju i amotivaciju (Senécal i sur., 1995). Komponenta koja obuhvaća kognitivnu procjenu te afektivnu i motivacijsku samoregulaciju jest samoregulirajuća motivacija kojom se pokušavaju razjasniti intraindividualni samoregulacijski procesi koji vode prokrastinaciji. Dakle, prokrastinacija se može promatrati i kao oblik samoregulatornog neuspjeha, pri čemu osobe dobrovoljno odgađaju obavljanje zadatka unatoč tome što bi to moglo pogoršati njihovu izvedbu (Steel i Ferrari, 2013). Studenti koji odgađaju, suprotnost su onima koji su uspješni u samoregulaciji. Samoregulacija je aktivni, konstruktivni proces u kojem studenti postavljaju ciljeve koje žele svojim učenjem postići i tada pokušavaju nadgledati, kontrolirati i regulirati svoju kogniciju, motivaciju i ponašanje u smjeru postizanja ciljeva (Pintrich, 2000; prema Won Park, 2008). Istraživanja su pokazala da oni studenti koji su uvjereni u sposobnost svoje samoregulacije učenja i ponašanja, odlažu manje (Tan i sur., 2008). Odgađanje se, osim kao neuspjeh u samoregulaciji, smatra i oblikom samohendikepirajuće strategije (Won Park, 2008). To je oblik izbjegavajućeg ponašanja u kojima student izbjegava situacije u kojima mu prijete potencijalni neuspjeh te unaprijed priprema ispriku za njega, tj. stvara prepreku. Primjerice, kada osoba koja prokrastinira ne uspije u zadatku, on/ona će taj neuspjeh pripisati manjku vremena, a ne nedovoljnoj sposobnosti. Kako bi imali razloge i opravdanja za očekivani neuspjeh te kako bi zaštitili osjećaj vlastite vrijednosti studenti prokrastiniraju. Utvrđena je pozitivna povezanost odgađanja i samohendikepiranja (Van Eerde, 2003; Steel, 2007).

Posljedice akademske prokrastinacije Akademska prokrastinacija često se istražuje upravo zbog potencijanih negativnih posljedica poput slabog akademskog uspjeha, lošeg fizičkog i mentalnog zdravlja ili narušenih međuljudskih odnosa. Longitudinalna istraživanja pokazuju da prokrastinacija ima značajan učinak na fizičko zdravlje. Tice i Baumeister (1997) navode da studenti koji prokrastiniraju doživljavaju nižu razinu stresa i manje obolijevaju na početku semestra. Kasnije tijekom semestra isti su studenti podložniji stresu i bolestima u odnosu na

studente koji ne prokrastiniraju. Brojni su autori u definiciju prokrastinacije uključili komponente poput uznemirenosti i anksioznosti pa tako Ferrari (1998; prema Klingsieck, 2013) definira prokrastinaciju kao svrsishodnu odgodu početka ili završetka zadatka, obično u pratnji subjektivnog nemira. Milgram (1991; prema Ferrari, Johnson i McCown, 1995), u svojoj višedimenzionalnoj definiciji, kao rezultat prokrastinacije navodi emocionalnu uzrujanost, no nisu svi pojedinci jednako uzrujani posljedicama prokrastinacije. Van Eerde (2003), izvještava o umjerenoj povezanosti prokrastinacije i anksioznosti. Prokrastinacija je povezana sa mnogim psihološkim problemima uključujući depresiju, anksioznosti i nisko samopoštovanje (Beswick, Rothblum i Mann, 1988).

Neka istraživanja su potvrdila povezanost između perfekcionizma i prokrastinacije (Ferrari, 1992; Forst i sur., 1990). Pretpostavka je da perfekcionista češće prokrastiniraju zbog brige o vlastitim sposobnostima da nešto učine savršeno (Johnson i Slaney, 1996). Neki autori ukazuju da postoje zajedničke karakteristike osoba koje su sklone odgađanju i osoba sa izraženim perfekcionističkim obilježjima.

Perfekcionizam

Perfekcionizam se definira kao težnja i očekivanje iznimno visokih rezultata koji se povezuju sa visokim osobnim standardima (Slaney, Rice i Ashby, 2002), a perfekcionista se često opisuju kao pesimistične osobe sklone pretjerivanju, suviše samokritične i pretenciozne. Dvojba kod definiranja perfekcionizma jest je li riječ o jednodimenzionalnom ili višedimenzionalnom konstrukt te je li poželjna, adaptivna ili nepoželjna, maladaptivna osobina. Prve su ga operacionalne definicije promatrala kao jednodimenzionalnu, neadaptivnu osobinu koja se negativno manifestira na kognitivnom, emocionalnom i ponašajnom planu te je povezan sa nekim poremećajima kao što su depresija, anksioznost, poremećaji ličnosti i sniženo samopoštovanje (Ashby i Rice, 2002). Upravo se na psihopatologiji temelji najveći broj istraživanja pojma perfekcionizma, tradicionalno najčešće istraživano upravo u kliničkoj psihologiji. Težnje k perfekcionizmu opisuje već Freud (1926; prema Hill, McIntire i Bacharach, 1997) u svojoj psihodinamskoj teoriji ličnosti kao simptom abnormalnog ponašanja, u prvom redu opsesivnih neuroza. Nadovezujući se na njegove temeljne postavke perfekcionizma, Horney (1951; prema Greblo, 2012) isti opisuje kao patološku težnju k savršenstvu, za razliku od Adlera koji desetak godina kasnije u svojim analizama perfekcionizma toj osobini pridaje pozitivne konotacije karakterizirajući ju kao urođenu svim ljudima. Ipak, najveći trag u istraživanju unidimenzionalnosti kao takve ostavio

je Burns 1980-ih godina prema kojemu je perfekcionista osoba koja postavlja nerealno visoke standarde, iznimno je usmjerena ka postizanju tih ciljeva i sebe vrednuje isključivo na osnovi uspjeha (Bousman, 2007). U konačnici, samodestruktivne misli dovode do lošijeg uratka, lošijeg zdravlja te problematičnih odnosa s drugima (Dunkley, 2000). Početkom devedesetih godina dvije nezavisne skupine istraživača (Frost, Marten, Lahart i Rosenblate, 1990; Hewitt i Flett, 1991) učinile su preokret u proučavanju perfekcionizma ukazavši na multidimenzionalnost ovog konstrukta čime započinje novo poglavlje u povijesti pokušaja operacionalizacije. Frost i sur. (1990) smatraju velikom preprekom u istraživanju nedovoljnu diferencijaciju između perfekcionista te pojedinaca s visokom težnjom za postignućem što samo po sebi nije odraz patološkog funkcioniranja. Njihova definicija razmatra perfekcionizam kao višedimenzionalni konstrukt koji uključuje postavljanje i pretjerano vrednovanje visokih standarda pri samoevaluaciji, tendenciju ka negativnim reakcijama na neuspjeh, sumnju u vlastite akcije te naglasak na preferenciji za redom. Preostale dvije dimenzije odnose se na etiologiju perfekcionizma te uključuju roditeljska očekivanja i roditeljski kritičizam. Autori navode kako su upravo samokritičnost i zabrinutost zbog pogreške središnje komponente perfekcionizma te ujedno i dimenzije najviše povezane sa psihopatologijom dok su osobni standardi i organizacija potencijalno adaptivne i pozitivne funkcije. Flett i Hewitt (1991) uvode tri dimenzije perfekcionizma koje uključuju interpersonalni aspekt: perfekcionizam očekivan od sebe, perfekcionizam očekivan od drugih i socijalno očekivani perfekcionizam. Glavna razlika između ovih dimenzija ne odnosi se na ponašanje već na objekt prema kojem su perfekcionistačke težnje usmjerene. Perfekcionizam očekivan od sebe uključuje ponašanja kao što su postavljanje pretjerano visokih osobnih standarda, kontinuirano samopromatranje i stroga evaluacija vlastitog ponašanja. Perfekcionizam očekivan od drugih očituje se u postavljanju nerealno visokih standarda za značajne druge te istovremeno i u strogoj evaluaciji ponašanja drugih osoba. Socijalno pripisani perfekcionizam uključuje vjerovanje ili percepciju da značajni drugi postavljaju nerealno visoke ciljeve za njih te da ih strogo evaluiraju. Diskrepancija između „stvarnog ja“ i „očekivanog ja“ može dovesti do ljutnje, anksioznosti te depresije. Naredna su istraživanja tako pokazala kako je socijalno očekivani perfekcionizam povezan s nizom psihosocijalnih problema uključujući strah od negativne evaluacije te nedostatak socijalnih vještina dok su perfekcionizam očekivan od sebe i drugih bili povezani s raznim pozitivnim aspektima socijalnih vještina (Flett, Hewitt i DeRosa, 1996).

Umjesto gledanja na perfekcionizam kao na perfekcionizam očekivan od sebe, perfekcionizam očekivan od drugih i socijalno propisan perfekcionizam, Slaney i Ashby (1996) su u kvalitativnoj studiji istraživali kako perfekcionista opisuju svoja iskustva te njihovo shvaćanje samog konstrukta. Identificirali su tri osnovne karakteristike perfekcionizma: postavljanje visokih standarda izvedbe, urednost te percipiranje diskrepance između visoko postavljenih ciljeva i stvarne osobne izvedbe. S ciljem kvalitetnije diskriminacije i specifikacije varijabli u pozadini perfekcionizma s posebnim naglaskom na pozitivne i negativne aspekte konstrukta Slaney i sur. (2001) su konstruirali Revidiranu skalu težnje perfekcionizmu (APS-R). APS-R ima tri subskale: subskale Visoki standardi i Red reflektiraju adaptivni perfekcionizam, a subskala Diskrepance reflektira maladaptivni aspekt perfekcionizma (Slaney i sur., 2001). Povezujući ovu klasifikaciju perfekcionizma sa onom utvrđenom Hewitta i Fletta (1991), socijalno propisan perfekcionizam se može promatrati kao indikator maladaptivnog perfekcionizma, dok je sebi usmjeren perfekcionizam adaptivan (Klibert i sur., 2005).

Adaptivni perfekcionizam je povezan sa različitim pozitivnim ishodima, uključujući: zadovoljstvo životom, ekstraverziju, savjesnost, ustrajnost, uspješnost na ispitima (Bieling, Israeli, Smith i Antony, 2003; Chang, Watkin i Banks, 2004; Parker i Stumpf, 1995; Stumpf i Parker, 2000). Dok je maladaptivni povezan sa anksioznošću, depresijom, neuroticizmom i suicidalnošću (Bieling i sur., 2004; Enns i sur., 2001).

Maladaptivne perfekcionista motivira strah od neuspjeha i briga o tome što će drugi reći ukoliko oni ne zadovolje očekivanja. Također, izbjegavaju određene situacije, kao na primjer odbijaju izreći odgovor osim ako nisu u potpunosti sigurni u njega te prokrastiniraju u većoj mjeri. S druge strane adaptivne perfekcionista motivira postignuće i uspjeh, oni poduzimaju razne aktivnosti jer žele napredovati i učiti. Izrazito su motivirani da budu savršeni, imaju snažnu radnu etiku i tendenciju da radije uče i rade na zadacima nego prokrastiniraju.

Povezanost perfekcionizma i akademske prokrastinacije

Neki istraživači povezuju prokrastinaciju sa perfekcionizmom ili težnjom za nemogućim (Hewitt i Flett, 1991). Kada se razmatra veza između perfekcionizma i prokrastinacije istraživači navode kako mnogo ljudi prokrastinira upravo zbog toga što su perfekcionista (Burke i Yuen, 1983; Onwuegbuzie, 2000). Perfekcionista postavljaju nerealan visoke standarde pred sebe i prokrastiniraju jer vjeruju kako te standarde ne mogu dostići.

Ferrari (1989) tvrdi da prokrastinatori često imaju perfekcionistačka razmišljanja o tome kako će ih drugi procijeniti. Oni ne mogu izvršiti zadatak koji je postavljen pred njih jer se usredotočuju samo na standarde koje si postavljaju i standarde koje im drugi postavljaju. Onwuegbuzie (2000) navodi da je akademska prokrastinacija pozitivno povezana sa socijalno propisanim perfekcionizmom (maladaptivni aspekt) te nije povezana sa sebi usmjerenim perfekcionizmom (adaptivni aspekt). Adaptivni, „zdravi“ perfekcionista teže postignuću, očekuju uspjeh te osjećaju ponos ukoliko ostvare očekivanja i ciljeve (Rice i Ashby, 2007). Maladaptivni, „nezdravi“ perfekcionista se opisuje kao procjena i stalna briga oko pogrešaka, sumnja u vlastite sposobnosti, osjećaj krivnje i srama (Fedewa, Burns i Gomez, 2005). Maladaptivni perfekcionista imaju visoka očekivanja i visoku razinu samookrivljanja ukoliko ne dostignu postavljene standarde (Rice i Ashby, 2007). Adaptivni perfekcionista manje prokrastiniraju jer su usmjereni prema postignuću, samouvjereni, marljivo postižu ciljeve koje postavljaju pred sebe (Seo, 2008), učinkovito koriste metakognitivne i kognitivne tehnike učenja (Mills i Blankstein, 2000), imaju učinkovitije vještine organiziranja vremena (Klibert, Langhinrichsen-Rohling i Saito, 2005) i visoku razinu samoefikasnosti (Locicero i Ashby, 2000). Seo (2008) smatra da je važna poveznica između perfekcionista i akademske prokrastinacije upravo samoefikasnost.

Samoefikasnost

Samoefikasnost se odnosi na uvjerenje studenata o tome jesu li sposobni uspješno izvršiti određeni zadatak ili aktivnost (Pajares, 1996). Samoefikasnost snažno determinira buduće ponašanje i određuje količinu napora koji će ljudi uložiti u određenim situacijama. Ona utječe na izbor aktivnosti, ustrajnost pri sučeljavanju s poteškoćama, što utječe na konačan ishod ponašanja. Prema tome će se pojedinci koji posjeduju viši stupanj osobne efikasnosti lakše odlučiti na poduzimanje potrebnih akcija, ulagat će više napora da bi ostvarili ciljeve i bit će ustrajniiji ako se pojave neočekivani problemi. Bandura (1986) navodi da ukoliko je adekvatna razina sposobnosti i motivacije prisutna, samoefikasnost će pozitivno utjecati na to da osoba započne određeni zadatak i da u njemu ustraje, dok će niska razina samoefikasnosti doprinijeti izbjegavajućem ponašanju. Osobe koje imaju jak osjećaj osobne efikasnosti, neuspjeh pripisuju nedovoljnom ulaganju napora te ulažu više napora kako bi savladali određene poteškoće. Oni koji sumnjaju u vlastitu efikasnost smanjuju ulaganje napora te vrlo brzo odustaju od postizanja cilja. Uvjerenja o samoefikasnosti također snažno utječu i na emocionalne reakcije na životne događaje. Nisko uvjerenje o samoefikasnosti za

postizanje ciljeva može voditi depresiji, a takav emocionalni odgovor onda kasnije djeluje na strategije suočavanja (Bandura, 1986).

Procjene samoefikasnosti ne odnose se na stvarne vještine koje netko posjeduje već na procjene što točno netko može učiniti bez obzira na stvarne vještine koje ima (Ivanov, 2007). Prema teoriji samoefikasnosti postoje dva tipa očekivanja u procesu realizacije ponašanja usmjerenog k cilju: očekivanje efikasnosti i očekivanje ishoda. Očekivanje ishoda odnosi se na vjerovanje pojedinca da će neko ponašanje dovesti do željenog ishoda, a očekivanje osobne efikasnosti na uvjerenje pojedinca da je sposoban ostvariti ponašanje koje će voditi takvom ishodu (Ivanov, 2007). Tako netko može vjerovati da određena ponašanja vode željenom ishodu ali ne poduzima nikakve akcije jer smatra da ih ne može realizirati (očekivanje niske samoefikasnosti). Očekivanje vlastite efikasnosti je važno za pokretanje akcija i ponašanja koja će dovesti do određenog cilja. Na temelju nekoliko izvora se formiraju vjerovanja o samoefikasnosti. Prvi i najvažniji od njih je osobno iskustvo u sličnim situacijama. Ukoliko osoba ima pozitivna i uspješna prošla iskustva ona će jačati osjećaj samoefikasnosti dok će ga negativna iskustva i neuspjesi slabiti. Drugi izvor uvjerenja o samoefikasnosti jest opažanje uspješnosti drugih. Opažać procjenjuje sličnost između sebe i modela i na temelju toga procjenjuje o vlastitoj samoefikasnosti. Ukoliko je model uspješan i vrlo sličan opažaću jačat će opažaćev osjećaj samoefikasnosti. Nadalje, uvjeravanje od strane drugih se odnosi na činjenicu da ljudi koje drugi uvjeravaju da su sposobni za realizaciju svojih ciljeva postaju spremniji za poduzimanje potrebnih ponašanja i ulažu više napora kako bi došli do cilja. Naposljetku, tjelesna i emocionalna stanja poput umora, boli i bolesti također utječu na razinu očekivanja samoefikasnosti. Tako ako je pojedinac umoran i nije koncentriran, vjeruje da neće uspješno obaviti zadatak, no isto tako vjeruje da zadatak uspješno može obaviti ukoliko je odmoran i koncentriran. Dakle, samoefikasnost ovisi o uvjetima i okolnostima u kojima se pojedinac nalazi.

Povezanost samoefikasnosti i akademske prokrastinacije

Vežu između odgađanja i samoefikasnosti prvi je predstavio Bandura (1986), smatrajući ju negativnom. U prijašnjim istraživanjima potvrđeno je da studenti koji imaju višu razinu opće samoefikasnosti izvještavaju o manjoj razini prokrastinacije od drugih studenata (Ferrari i sur., 1992). Tuckman i sur. (1991) te Haycock i sur. (1998) također su pronašli značajnu obrnutu vezu između vjerovanja o efikasnosti i prokrastinacije. Tuckman i Sexton (1992) su zaključili da vjerovanja o sebi i o svojim sposobnostima imaju medijacijsku ulogu

između izvanjskih uvjeta i samoregulacije izvedbe kao što manjak samoefikasnosti vodi prokrastinaciji. Seo (2008) je istraživao ulogu samoefikasnosti kao medijatora između perfekcionizma i prokrastinacije. U svom istraživanju je utvrdio da samoefikasnost može „štititi“ od negativnih efekata perfekcionizma na prokrastinaciju, pa tako visoka razina samoefikasnosti smanjuje prokrastinaciju unatoč visoko izraženom perfekcionizmu i obrnuto. Dakle, prokrastinacija je ovisna o interakciji interpersonalnih faktora. Pojedinčeva uvjerenja o vlastitoj efikasnosti imaju veliku ulogu u poduzimanju raznih akcija i o tome kako će oni pristupiti rješavanju određenog zadatka. Osobe koje imaju visoku razinu samoefikasnosti će na teške zadatke gledati kao na izazov kojem će pristupiti, a ne izbjegavati. Angažirat će se u toj aktivnosti i vrlo brzo će nadići neuspjehe. Ljudi sa niskom razinom samoefikasnosti izbjegavaju izazovne zadatke vjerujući da za njih nisu sposobni i fokusiraju se na moguće negativne ishode. Dakle, za pojedince sa niskom razinom samoefikasnosti je vjerojatnije da će prokrastinirati više nego pojedinci sa visokom razinom samoefikasnosti jer prokrastinatori imaju probleme sa postavljanjem vlastitih ciljeva.

Povezanost perfekcionizma i samoefikasnosti

Prema istraživanjima perfekcionizma, za pojedince koji su adaptivni perfekcionista i postavljaju visoke standarde je vjerojatnije da imaju visoku razinu samoefikasnosti, dok maladaptivni perfekcionista koji su preokupirani brigom o tome kako ih drugi doživljavaju i diskrepancom između vlastitih standarda i realne izvedbe imaju nižu razinu samoefikasnosti (Hart, Gilner, Handal i Gfeller, 1998; LoCicero i Ashby, 2000).

Odnos perfekcionizma, samoefikasnosti i akademske prokrastinacije

Mali je broj istraživanja koja povezuju perfekcionizam, samoefikasnost i akademsku prokrastinaciju. Seo (2008) je istraživao odnos socijalno propisanog perfekcionizma, samoefikasnosti i akademske prokrastinacije. Rezultati istraživanja su pokazali da studenti sa izraženim sebi usmjerenim perfekcionizmom, kao dimenzijom maladaptivnog perfekcionizma, prokrastiniraju više. Također je utvrdio da samoefikasnost ima medijacijsku ulogu između sebi usmjerenog perfekcionizma i akademske prokrastinacije. Slične nalaze je utvrdio i Harrison (2014) koji je istraživao odnos perfekcionizma, samoefikasnosti i motivacije sa akademskom prokrastinacijom. Rezultati pokazuju da su samoefikasnost i adaptivni perfekcionizam negativno povezani sa akademskom prokrastinacijom, no nije utvrdio značajnu vezu maladaptivnog perfekcionizma i akademske prokrastinacije. Također adaptivni perfekcionizam se pokazao kao najjači prediktor akademske prokrastinacije. S

druge strane, Kandemir (2014) i Cerino (2014) iako su utvrdili značajnu povezanost između samoefikasnosti i akademske prokrastinacije nisu potvrdili pretpostavku da je samoefikasnost značajan prediktor akademske prokrastinacije. S obzirom na nejednoznačne nalaze postavljen je sljedeći cilj ovoga istraživanja.

Cilj istraživanja

Ispitati odnos perfekcionizma, samoefikasnosti i prokrastinacije kod studenata, te provjeriti mogućnost predviđanja akademske prokrastinacije na temelju perfekcionizma i samoefikasnosti.

Problemi

Problem 1: Provjeriti postoji li povezanost, te smjer povezanosti između perfekcionizma, samoefikasnosti i akademske prokrastinacije.

Problem 2: Ispitati mogućnost predikcije akademske prokrastinacije na temelju rezultata na skali perfekcionizma i rezultata na skali samoefikasnosti.

Hipoteze

Hipoteza 1a: Očekuje se negativna povezanost adaptivnog perfekcionizma i akademske prokrastinacije te pozitivna povezanost maladaptivnog perfekcionizma i akademske prokrastinacije.

Hipoteza 1b: Očekuje se negativna povezanost samoefikasnosti i akademske prokrastinacije.

Hipoteza 1c: Očekuje se pozitivna povezanost adaptivnog perfekcionizma i samoefikasnosti te negativna povezanost maladaptivnog perfekcionizma i samoefikasnosti.

Hipoteza 2: Očekuje se da će pozitivni prediktori akademske prokrastinacije biti maladaptivni perfekcionizam i niska razina samoefikasnosti, dok će negativni prediktori akademske prokrastinacije biti adaptivni perfekcionizam i visoka razina samoefikasnosti.

Metoda

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo $N = 227$ sudionika, od kojih je 143 bilo ženskog, a 84 muškog spola. Sudionici su bili studenti drugih i trećih godina sljedećih fakulteta/odsjeka u Osijeku: Filozofski fakultet: Pedagogija ($N = 23$), Informatologija ($N = 28$), Ekonomski fakultet ($N = 20$), Elektrotehnički fakultet ($N = 64$), Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti ($N = 43$), Pravni fakultet ($N = 49$). Dob sudionika bila je u rasponu od 19 do 26 godina ($M = 20,59$; $SD = 0,966$).

Instrumenti

U istraživanju su korištena tri instrumenta: Tuckmanova skala prokrastinacije, Revidirana skala težnje perfekcionizmu te Upitnik opće samoefikasnosti. Od sudionika se također tražilo da napišu spol, dob, studij koji studiraju i godinu studija.

Tuckmanova skala prokrastinacije (TPS)

Ovu skalu razvio je Tuckman 1991. godine u svrhu otkrivanja studenata koji imaju tendenciju prokrastinacije pri izvršavanju akademskih obveza. Služi kao općeniti indikator akademske prokrastinacije koja je rezultat studentove sposobnosti samoregulacije ili sposobnosti kontrole rasporedom svojih zadataka. Tuckmanova skala prokrastinacije često je korišten instrument, lak za primjenu i bodovanje. U ovom istraživanju koristila se skraćena verzija od 16 čestica, a zadatak sudionika je bio da na Likertovoj skali procijene u kojoj mjeri se određena čestica odnosi na njih, pri čemu 1 označava tvrdnju „u potpunosti se ne odnosi na mene“, 2 - „uglavnom se ne odnosi na mene“, 3 - „uglavnom se odnosi na mene“, a 4 - „u potpunosti se odnosi na mene“. Ukupni rezultat predstavlja zbroj odgovora na svim česticama, pri čemu su rekodirane četiri tvrdnje suprotnog smjera. Veći rezultat označava i veću tendenciju prokrastinacije. Minimalan rezultat iznosi 16, a maksimalan 64. Primjer čestice u upitniku je „Bespotrebno odlažem završavanje poslova čak i kad su važni.“ Cronbach- alpha koeficijent unutarnje konzistencije za verziju od 16 čestica kreće se od 0.86 do 0.89 (Tuckman, 1991). Pouzdanost upitnika utvrđena u ovom istraživanju jest $\alpha = 0.926$.

Revidirana skala težnje perfekcionizmu (APS-R)

Slaney i Ashby (1996) u kvalitativnoj su studiji istraživali kako perfekcionista opisuju svoja iskustva te njihovo shvaćanje samog konstrukta. Unatoč 39 čestica u prvotno formiranom upitniku, pokazalo se da iste ne mjere valjano negativnu stranu perfekcionizma pa Slaney, Rice, Mobley, Trippi i Ashby (2001) oblikuju revidirani upitnik (APS-R) s ciljem kvalitetnije diskriminacije i specifikacije varijabli u pozadini perfekcionizma s posebnim naglaskom na pozitivine i negativne apskete konstrukta. Faktorskom analizom neke su čestice izostavljene pa nova verzija ima 23 čestice. Sudionici su tvrdnje procjenjivali na skali Likertovog tipa od 7 stupnjeva pri čemu 1 znači *Uopće se ne slažem*, a 7 znači *U potpunosti se slažem*. Skala obuhvaća tri dimenzije perfekcionizma: *Visoki standardi* (sastoji se od 7 čestica) – predstavlja tendenciju osobe da sebi postavlja visoke kriterije i teži savršenstvu; subskala *Red* (sastoji se od 4 čestice) – predstavlja težnju za urednosti i organizacijom, obje subskale reflektiraju adaptivni perfekcionizam te subskala *Diskrepanca* (sastoji se od 12 čestica) koja se odnosi na osjećaj i percepciju nemogućnosti dostizanja postavljenih standarda. Subskala *Diskrepanca* odražava razlike između stremjenja savršenstvu i postavljanja perfekcionističkih ciljeva od stvarnog postizanja tih ciljeva što razlikuje adaptivne od maladaptivnih perfekcionista. Doživljena nemogućnost da održimo i ostvarimo visoke standarde potencijalno će dovesti do maladaptivnog perfekcionizma. Ovim istraživanjem je provjerena faktorska struktura upitnika te je utvrđeno da se zadana struktura u potpunosti podudara sa strukturom dobivenom ovim istraživanjem. Sve čestice koje su izvorno raspodijeljene u pojedine faktore, jednako su se rasporedile i u ovom istraživanju te će se u daljnjoj obradi podataka koristiti ista faktorska struktura. Ovaj upitnik ima dobre metrijske karakteristike. Pouzdanost svake subskale utvrđena je u brojnim istraživanjima (*visoki standardi* – $\alpha = 0.86$, *red* – $\alpha = 0.87$, *diskrepanca* – $\alpha = 0.93$) (Grzegorek i sur., 2004; Rice i Aldea, 2006; prema Rice i Ashby, 2007). U ovom istraživanju koeficijenti unutarne konzistencije se kreću od $\alpha = 0.883$ za skalu Red do $\alpha = 0.858$ za skalu Visoki standardi. Cronbach alfa za skalu Diskrepanca iznosi $\alpha = 0.907$.

Upitnik opće samoefikasnosti

Upitnik opće samoefikasnosti sastavili su Jerusalem i Schwarzer 1979. godine (prema Scholz i sur., 2002). Namijenjen je za procjenu percipiranog osjećaja samoefikasnosti za uspješno nošenje sa svakodnevnim poteškoćama i adaptacije na stresne životne događaje. Nakon originalne verzije koja se sastojala od 20 čestica skala je reducirana na 10 čestica (Scholz i

sur., 2002). Primjer čestice je: „*Uvjeren/a sam da bih se mogao uspješno nositi s neočekivanim događajima*“. Svakoju tvrdnju ove skale pridružena je ljestvica od 4 stupnja, a zadatak sudionika je bio da procijeni u kojoj mjeri se svaka tvrdnja odnosi na njega, pritom 1 znači „*uopće nije točno*“, a 4 znači „*potpuno točno*“. Ukupan rezultat izražava se kao jednostavna linearna kombinacija označenih vrijednosti na pojedinoj tvrdnji, a veći rezultat predstavlja i veći osjećaj opće samoefikasnosti. Skala se koristila u brojnim istraživanjima, a koeficijenti unutarnje konzistencije kreću su se između $\alpha = 0.75$ i 0.91 (Scholz i sur., 2002). U ovom istraživanju je provjerena pouzdanost instrumenta te je iznosila $\alpha = 0.842$.

Postupak

Prije provedbe istraživanja, svakom fakultetu je na ime dekana fakulteta poslana zamolba za odobrenje sudjelovanja studenata njihovog fakulteta u istraživanju. Nakon što je istraživanje odobreno na pojedinim fakultetima su kontaktirani profesori te je u dogovoru s njima provedeno grupno istraživanje na početku ili na kraju predavanja. Istraživanje je trajalo oko 15 minuta. Sudionicima je objašnjena svrha istraživanja te im je naglašeno da je istraživanje anonimno i dobrovoljno i da mogu odustati od sudjelovanja u bilo kojem trenutku. Također im je rečeno da će se dobiveni podaci koristiti isključivo u istraživačke svrhe. Sudionicima je dana uputa za ispunjavanje upitnika pri čemu im se napomenulo da pažljivo čitaju uputu svakog upitnika. Nakon što su svi sudionici ispunili upitnike, zahvalilo im se na sudjelovanju. Podaci prikupljeni istraživanjem objedinjeni su u jednu bazu te obrađeni programskim paketom za statističku obradu – SPSS, v. 19.0.

Rezultati

Testiranje preduvjeta za korištenje parametrijskih postupaka

Da bi se mogli koristiti parametrijski statistički postupci potrebno je prije svega utvrditi jesu li zadovoljeni svi preduvjeti za njihovo korištenje. Stoga je potrebno provjeriti normalnost distribucija, homogenost varijanci te jesu li podaci izraženi na intervalnoj ili omjernoj skali.

Kolmogorov-Smirnovljevim testom je provjerena normalnost distribucija. Utvrđeno je da niti jedna od varijabli ne odstupa od normalne distribucije (za varijablu prokrastinacije $K-S=0.887$; $p > .05$, za adaptivni perfekcionizam $K-S=1.240$; $p > .05$, za maladaptivni perfekcionizam $K-S=0.696$; $p > .05$ te za varijablu samoefikasnost $K-S=1.261$; $p > .05$).

Kako bi se utvrdila homogenost varijanci proveden je Levenov test homogenosti varijanci kojim je dobiveno da su varijance homogene izuzev varijance adaptivnog perfekcionizma (Levenov test se kreće od 0.532 do 5.656).

S obzirom na sve navedeno može se zaključiti da su zadovoljeni preduvjeti za korištenje parametrijskih statističkih postupaka.

Deskriptivna statistika

Za svaku korištenu varijablu u istraživanju su izračunati osnovni deskriptivni podaci. Rezultati su prikazani u Tablici 1.

Tablica 1. Aritmetičke sredine, standardne devijacije te mogući i postignuti minimum i maksimum svih mjerenih varijabli.

Varijabla	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	Mogući min.	Postignuti min.	Mogući max.	Postignuti max.
Akadska prokrastinacija	227	45.60	14.932	16	16	80	80
Adaptivni perfekcionizam	227	57.92	10.659	11	18	77	77
Maladaptivni perfekcionizam	227	41.20	13.777	12	13	84	81
Samoefikasnost	227	31.22	3.988	10	19	40	40

Rezultati prikazani u Tablici 1 pokazuju da je jedan sudionik na skali akademske prokrastinacije postigao maksimalan rezultat, odnosno odgovorio je da uvijek prokrastinira kao i to da je jedan sudionik postigao minimalan rezultat, odgovorio je da nikada ne prokrastinira, dok su pet sudionika na skalama samoefikasnosti i dva sudionika na skali adaptivnog perfekcionizma postigli maksimalan dok niti jedan sudionik nije postigao minimalan rezultat. Aritmetičke sredine za upitnik samoefikasnosti i subskalu adaptivnog perfekcionizma ukazuju na visoke procjene sudionika na tim skalama dok su aritmetičke sredine na subskali maladaptivnog perfekcionizma i skali akademske prokrastinacije niske.

Povezanost perfekcionizma, samoefikasnosti i akademske prokrastinacije

Kako bi se odgovorilo na prvi problem postavljen u istraživanju, izračunala se povezanost perfekcionizma, samoefikasnosti i akademske prokrastinacije. Za izračun povezanosti korišteni su Pearsonovi koeficijenti korelacije, a rezultati su prikazani u Tablici 2.

Tablica 2. Interkorelacije svih mjerenih varijabli u istraživanju ($N = 227$).

Varijabla	1.Akademska prokrastinacija	2.Adaptivni perfekcionizam	3.Maladaptivni perfekcionizam	4.Samoefikasnost
1. Akademska prokrastinacija	-	-.55**	.31**	-.31**
2. Adaptivni perfekcionizam		-	.08	.30**
3. Maladaptivni perfekcionizam			-	-.32**
4. Samoefikasnost				-

** $p < .01$

Na temelju rezultata prikazanih u Tablici 2, može se zaključiti da su gotovo svi koeficijenti korelacije statistički značajni i kreću se od blage do stvarne značajne povezanosti. Najveća i negativna povezanost utvrđena je između akademske prokrastinacije i adaptivnog perfekcionizma, a najmanja statistički značajna povezanost je utvrđena između adaptivnog perfekcionizma i samoefikasnosti.

Povezanost akademske prokrastinacije sa svim varijablama je statistički značajna. Akademska prokrastinacija je statistički značajno pozitivno povezana sa maladaptivnim perfekcionizmom i samoefikasnosti, dok je negativno povezana sa adaptivnim perfekcionizmom.

Također se statistički značajnom pokazala i povezanost samoefikasnosti i perfekcionizma. Dobivena je pozitivna, blaga povezanost samoefikasnosti i adaptivnog perfekcionizma, te negativna blaga povezanost samoefikasnosti i maladaptivnog perfekcionizma. Adaptivni i maladaptivni aspekti perfekcionizma međusobno nisu statistički značajno povezani.

Predviđanje akademske prokrastinacije na temelju perfekcionizma i samoefikasnosti

Da bi se odgovorilo na drugi problem postavljen u istraživanju, provedena je hijerarhijska regresijska analiza u kojoj je kao kriterijska varijabla korišten ukupan rezultat na Tuckmanovoj skali prokrastinacije. U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize je uključena varijabla spol. U drugom su koraku kao prediktori uvedene dimenzije perfekcionizma, a u trećem je koraku uključena varijabla samoefikasnosti. Redoslijed uključivanja prediktora dimenzija perfekcionizma i samoefikasnosti određen je na temelju prethodnih istraživanja (npr. Harrison, 2014; Narges, Sahman, Baharak, 2014; Seo, 2008).

Podaci o kolinearnosti, tolerancija i faktor povećanja varijance su prihvatljivih vrijednosti. Vrijednosti tolerancije kreću se od 0.776 do 0.993, a vrijednosti faktora povećanja varijance od 1.007 do 1.305. Također se iz rezultata može zaključiti da reziduali nisu u korelaciji s obzirom da Durbin-Watson kriterij iznosi 1.887.

Rezultati provedene hijerarhijske regresijske analize prikazani su u Tablici 3.

Tablica 3. Hijerarhijska regresijska analiza predviđanja akademske prokrastinacije na temelju dimenzija perfekcionizma i samoefikasnosti uz kontrolu spola ($N = 227$)

Prediktor		β	R	R^2	ΔR^2	F
1. korak						
Spol	Spol	0.158*	0.158	0.025	0.025	5.75*
2. korak						
Spol	Spol	-0.041				
Perfekcionizam	Adaptivni	-0.595***	0.660	0.435	0.410	57.22***
	Maladaptivni	0.360***				
3. korak						
Spol	Spol	-0.039				
Perfekcionizam	Adaptivni	-0.588***				
	Maladaptivni	0.353***	0.660	0.435	0.000	42.78***
Samoefikasnost	Samoefikasnost	-0.020				

Napomena: *** $p < .001$; * $p < .05$

Rezultati prvog korak hijerarhijske regresijske analize pokazuju kako spol objašnjava 2.5% varijance akademske prokrastinacije te je značajan prediktor akademske prokrastinacije. Odnosno, studenti značajno više prokrastiniraju u odnosu na studentice.

U drugom koraku hijerarhijske regresijske analize dodane su dimenzije perfekcionizma. Rezultati drugog bloka hijerarhijske regresijske analize pokazuju kako u drugom koraku perfekcionizam objašnjava dodatnih 41% varijance akademske prokrastinacije. Kako bi se provjerilo koja od dimenzija perfekcionizma koliko zasebno doprinosi objašnjavanju akademske prokrastinacije varijable adaptivnog i maladaptivnog perfekcionizma su stavljene u zasebne blokove. Pokazalo se da adaptivni perfekcionizam objašnjava 28.1% varijance, dok maladaptivni perfekcionizam objašnjava 12.9% varijance akademske prokrastinacije. U ovom bloku varijabla spol više nije značajna.

U trećem bloku hijerarhijske regresijske analize dodana je varijabla samoefikasnosti. Pokazalo se kako varijabla samoefikasnost nema nikakvog doprinosa akademskoj prokrastinaciji dok su obje dimenzije perfekcionizma i dalje značajni prediktori akademske prokrastinacije.

Ukupan doprinos akademskoj prokrastinaciji svih varijabli ispitivanih u istraživanju iznosi 43.5%.

Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost adaptivnog, maladaptivnog perfekcionizma, samoefikasnosti i akademske prokrastinacije te provjeriti mogućnost predviđanja akademske prokrastinacije. Istraživanje je provedeno na uzorku od 227 studenata različitih fakulteta Osječkog sveučilišta. Polazeći od prethodnih istraživanja očekivana je negativna povezanost adaptivnog perfekcionizma sa akademskom prokrastinacijom te pozitivna povezanost maladaptivnog perfekcionizma i akademske prokrastinacije. Očekivana je negativna povezanost samoefikasnosti i akademske prokrastinacije te se očekivala pozitivna povezanost adaptivnog perfekcionizma i samoefikasnosti kao i negativna povezanost maladaptivnog perfekcionizma i samoefikasnosti. Konačno, očekivalo se da će pozitivni prediktori akademske prokrastinacije biti maladaptivni perfekcionizam i niska razina samoefikasnosti, dok će negativni prediktori akademske prokrastinacije biti adaptivni perfekcionizam i visoka razina samoefikasnosti.

U nastavku teksta bit će objašnjeni rezultati istraživanja, te će odgovoriti na postavljene probleme. Povrh toga, istaknut će se ograničenja i implikacije provedenog istraživanja ali i njegova važnost.

Povezanost perfekcionizma, samoeфикаsnosti i akademske prokrastinacije

Kako bi se odgovorilo na prvi problem postavljen u istraživanju izračunata je povezanost varijabli korištenih u istraživanju. Kao odgovor na prvi problem postavljene su dvije hipoteze kojima se željela utvrditi povezanost akademske prokrastinacije sa dimenzijama perfekcionizma i samoeфикаsnosti. Postavljena je i treća hipoteza kojom se željela utvrditi veza između dimenzija perfekcionizma i samoeфикаsnosti. S obzirom na to da je akademska prokrastinacija statistički značajno povezana sa dimenzijama perfekcionizma kao i sa samoeфикаsnosti u očekivanim smjerovima, hipoteze 1a i 1b su u potpunosti potvrđene, odnosno postoji negativna povezanost adaptivnog perfekcionizma kao i samoeфикаsnosti sa akademskom prokrastinacijom te pozitivna povezanost maladaptivnog perfekcionizma i akademske prokrastinacije. Također je utvrđena pozitivna povezanost adaptivnog perfekcionizma i samoeфикаsnosti te negativna povezanost maladaptivnog perfekcionizma i samoeфикаsnosti čime je potvrđena i hipoteza 1c.

Rezultati ovog istraživanja su u skladu sa nalazima prijašnjih istraživanja. Chang (2014) se u svom istraživanju bavio odnosom perfekcionizma, anksioznosti i akademske prokrastinacije te je utvrdio da je adaptivni perfekcionizam negativno povezan sa akademskom prokrastinacijom dok je maladaptivni perfekcionizam pozitivno povezan sa akademskom prokrastinacijom. Nalaze ovog istraživanja također potvrđuju i isti nalazi Harrison (2014) kao i Flett i sur., (1992), Frost i sur. (1990), Klibert i sur., (2005), Onwuebuze, (2000). Slični rezultati su dobiveni i u drugim istraživanjima. Primjerice u istraživanju Narges, Salman i Baharak (2014) dobivena je pozitivna veza između socijalno propisanog perfekcionizma i akademske prokrastinacije te negativna povezanost između sebi usmjerenog perfekcionizma i akademske prokrastinacije. Ovi rezultati se mogu objasniti činjenicom da se socijalno propisan perfekcionizam odnosi na nerealne i pretjerane zahtjeve i očekivanja koja druge osobe očekuju od pojedinca. Budući da su pojedincu nametnuti pretjerani zahtjevi i da nema kontrole nad njima to uzrokuje strah od neuspjeha i anksioznost koja često rezultira prokrastinacijom (Holloway, 2009). Dakle, ti pojedinci se često brinu oko toga što će drugi misliti o njima i kao obrambeni mehanizam od neuspjeha koriste

prokrastinaciju. Međutim, sebi usmjereni perfekcionisti pokušavaju doseći svoje nerealne ciljeve (Solomon i Rothlum, 1984) tako da rijetko prokrastiniraju i da se uistinu marljivo trude postići ciljeve.

Negativna povezanost između samoefikasnosti i akademske prokrastinacije pronađena u ovom istraživanju je u skladu sa istraživanjem Cerina (2014). Tuckman (1991) je također pronašao negativnu vezu između samoefikasnosti i prokrastinacije na uzorku studenata. U drugom su radu Tuckman i Sexton (1992) zaključili da uvjerenja o vlastitoj efikasnosti imaju medijacijsku ulogu između izvanjskih uvjeta i samoregulacije, tako da manjak samoefikasnosti vodi prokrastinaciji. Također su Ferrari, Paker i Ware (1992) utvrdili značajnu negativnu vezu između uvjerenja o vlastitoj efikasnosti i akademske prokrastinacije, odnosno niža razina uvjerenja o efikasnosti češće vodi prokrastinaciji. Ovakvi nalazi se mogu objasniti Bandurinom (1977) teorijom samoefikasnosti. Dakle, Bandura je zaključio da snažna uvjerenja o efikasnosti vode iniciranju zadataka kao i ustrajnosti u zadatku dok slaba uvjerenja o efikasnosti vode slabijoj ustrajnosti u zadatku kao i izbjegavanju zadatka te je na taj način prokrastinacija jedan oblik izbjegavajućeg ponašanja. Visoka razina samoefikasnosti je povezana sa nekim pozitivnim karakteristikama kao što su prilagodljivije vještine suočavanja, promicanje zdravog ponašanja i bolja psihološka prilagodba na stresne situacije dok je niska razina samoefikasnosti povezana sa nekim negativnim svojstvima kao što su depresija, anksioznosti i bespomoćnost (Ashby i Rice, 2002, Scholz, 2002). Istraživanja su pokazala da godine i spol utječu na odgađanje (Ferrari i sur., 1995). Rezultati indiciraju da studenti početnih godina manje prokrastiniraju za razliku od studenata viših godina te da studenti više odgađaju u odnosu na studentice. Pretpostavka da studenti više odgađaju izvršavanje akademskih obaveza se može objasniti time da imaju slabiju samokontrolu i da su impulzivniji od studentica te im druge aktivnosti i distraktori lakše zaokupe pažnju.

S obzirom na činjenicu da perfekcionizam i samoefikasnost imaju sličnu podlogu ponašanja, Burns (1980) kaže da postoji povezanost između ovih varijabli. Perfekcionisti postavljaju pretjerano visoke standarde koje žele ostvariti stoga izrazito promatraju vlastito ponašanje, sumnjaju u sebe i svoje sposobnosti te se vrlo često i samokritiziraju (Slaney, Rice i Ashby, 2002). Bandura (1986) pretpostavlja da percipirana sposobnost studenta je važan prediktor u ispunjavanju njihovih očekivanja. Burns (1980) navodi da perfekcionisti postavljaju vrlo visoke osobne standarde i stoga je vjerojatnije da imaju nižu razinu samoefikasnosti. Odnosno, što više standarde za uspjeh postavljaju to je manja vjerojatnost da

će uspješan rezultat biti moguć. Perfekcionista umanjuju uspješnost ishoda postavljajući preambiciozne i nimalo dostižne ciljeve (Burns, 1980).

Dva su obrasca ponašanja adaptivnih i maladaptivnih perfekcionista. Maladaptivni perfekcionista imaju izražen strah od neuspjeha kao i brigu što drugi misle o njima (Fedewa, Burns i Gomez, 2005). Nasuprot maladaptivnim perfekcionista adaptivni perfekcionista imaju izraženu motivaciju za uspjeh i postignuće. Oni demonstriraju pristupajuće ponašanje jer se žele konstantno usavršavati, učiti kao i biti savršeni (Seo, 2008). Stoga, može se zaključiti da je samoefikasnost negativno povezana sa maladaptivnim perfekcionizmom dok je pozitivno povezana sa adaptivnim perfekcionizmom.

Predviđanje akademske prokrastinacije na temelju perfekcionizma i samoefikasnosti

Kao odgovor na drugi problem istraživanja postavljena je četvrta hipoteza, da će pozitivni prediktori akademske prokrastinacije biti maladaptivni perfekcionizam i niska razina samoefikasnosti, dok će negativni prediktori akademske prokrastinacije biti adaptivni perfekcionizam i visoka razina samoefikasnosti.

Prema dobivenim rezultatima može se zaključiti da je hipoteza djelomično potvrđena, odnosno kao što se očekivalo, pokazalo se da je pozitivni prediktor akademske prokrastinacije maladaptivni perfekcionizam, dok je negativni prediktor akademske prokrastinacije adaptivni perfekcionizam, međutim samoefikasnost se nije pokazala značajnim prediktorom akademske prokrastinacije kako je pretpostavljeno. Rezultati istraživanja su u skladu sa istraživanjima Cerina (2014) koji je istraživao povezanost akademske motivacije, samoefikasnosti i akademske prokrastinacije kao i mogućnost predviđanja akademske prokrastinacije na temelju akademske motivacije i samoefikasnosti. Nalazi su pokazali da samoefikasnost nije značajan prediktor akademske prokrastinacije jer je akademska motivacija imala veći utjecaj na akademsku prokrastinaciju nego samoefikasnost. Ono što je moglo utjecati na ovakve rezultate istraživanja jest činjenica da uključujući snažnije varijable koje predviđaju akademsku prokrastinaciju u model kao što su primjerice akademska motivacija u istraživanju Cerina (2014) ili pak uključujući perfekcionizam kao u ovom istraživanju, moguće je da su umanjili doprinos samoefikasnosti. Aydogan i Ozbay (2011; prema Kandemir, 2014) su u svom istraživanju utvrdili značajnu negativnu vezu između samoefikasnosti i akademske prokrastinacije, no kao i u ovom istraživanju samoefikasnost se nije pokazala značajan

prediktor u regresijskom modelu. Stoga se rezultati ovog istraživanja mogu objasniti upravo time da dimenzije perfekcionizma imaju veći doprinos akademskoj prokrastinaciji nego varijabla samoefikasnosti. Ponekad perfekcionizam može imati pozitivan utjecaj na izvedbu (Hamachek, 1978) iako je češći njegov negativan utjecaj. Mehanizam kroz koji perfekcionista imaju slabiju ili bolju izvedbu su usko povezani sa očekivanjima koje pojedinac ima od sebe, odnosno očekivanja koliko će biti uspješan u nekom zadatku (Frost i Henderson, 1991). Maladaptivni perfekcionista imaju izražen strah od neuspjeha, često se brinu što drugi misle o njima te vjeruju kako će ih drugi prihvatiti samo ukoliko budu savršeni. Studenti često pred sebe postavljaju visoke standarde i brinu se što će njihovi kolege, prijatelji i roditelji misliti o njima na temelju njihovih akademskih rezultata te na taj način zanemaruju vlastita uvjerenja o sposobnostima i tome mogu li uspješno izvršiti neki zadatak ili problem koji je postavljen pred njih. S druge strane adaptivni perfekcionista zbog izražene motivacije za uspjehom teže postignuću, ukoliko ga postignu osjećaju ponos. Oni marljivo rade na ciljevima koje postavljaju pred sebe, samouvjereni su, vrlo učinkoviti u organiziranju vremena te uspješno koriste kognitivne i metakognitivne tehnike učenja (Seo, 2008; Mills i Blankstein, 2000).

Prednosti i ograničenja provedenog istraživanja te smjernice za buduća istraživanja

Nalazi ovog istraživanja, usprkos pojedinim ograničenjima mogu dati bolji uvid u otkrivanje relativno neistraženog odnosa adaptivnog i maladaptivnog perfekcionizma, samoefikasnosti i akademske prokrastinacije. Negativna povezanost adaptivnog perfekcionizma i akademske prokrastinacije ukazuje na to da su adaptivni perfekcionista manje skloni prokrastinaciji od maladaptivnih perfekcionista. Adaptivni perfekcionista teže ostvarivanju svojih visokih ali realnih i dostižnih ciljeva. To su osobe koje su nakon postignutog uspjeha zadovoljne i u njemu uživaju dok na neuspjeh ne gledaju kao na pokazatelja svoje nesposobnosti već na činjenicu da je potrebno uložiti veći trud ili promjenu načina dosadašnjeg rada (Slade i Owens, 1998). Adaptivni perfekcionista će zadataku pristupiti opušteno, nastojat će ga izvršiti ispravno, pažljivo i na vrijeme te neće odgađati izvršavanje obaveza. S druge strane, maladaptivni perfekcionista koji svoju osobnu vrijednost procjenjuju na temelju postignuća ustraju u ostvarivanju vlastitih ciljeva ali su samokritične, napete i anksiozne tijekom izvršavanja obaveza i zadataka što često rezultira odgađanjem ili pak odustajanjem od aktivnosti (Antony i Swinson, 1998). U ovom istraživanju je utjecaj adaptivnog i maladaptivnog perfekcionizma na predviđanje akademsku prokrastinaciju nadjačao utjecaj samoefikasnosti. Na temelju nalaza ovog i sličnih istraživanja mogu se napraviti intervencije za smanjenje akademske prokrastinacije koje bi se usmjerile na razloge

akademske prokrastinacije. Kako bi se smanjilo odgađanje studentskih obaveza intervencije bi se trebale usmjeriti na perfekcionistačke težnje te postavljanje realnih ciljeva. Osim toga intervencije koje bi se bavile prokrastinacijom trebale bi se usmjeriti i na razvoj bihevioralnih vještina poput samomotrenja i samonagrađivanja kao i uspješnog organiziranja vremena.

Ono što se može istaknuti kao prednost ovog istraživanja jest to što je u istraživanju sudjelovao veliki broj studenata različitih fakulteta osječkog sveučilišta. Provođenje istraživanja papir - olovka koje zahtijeva više vremena ali ima svoje prednosti poput podrobno i detaljno objašnjene upute sudionicima pri čemu su sudionici ukoliko im nešto nije bilo jasno odmah mogli pitati istraživača radi razjašnjenja nejasnoća. U ovom istraživanju se pokušao kontrolirati i umor sudionika. Naime, zbog većeg broja korištenih upitnika i čestica upitnici su rotirani kako ne bi došlo do zamora sudionika. Iako istraživanje ima svoje prednosti također ima i neke nedostatke. Ograničenja ovog istraživanja su uglavnom metodološka i odnose se na uzorak. Iako je uzorak bio relativno velik bio je prigodan te se rezultati ovog istraživanja ne mogu generalizirati na studentsku populaciju. Također omjer studenata koji su sudjelovali u istraživanju je bio nereprezentativan. Na primjer, u istraživanju je sudjelovalo samo 20 studenata Ekonomskog fakulteta dok je broj studenata tog fakulteta veći. Iako je planiran uzorak koji bi obuhvatio studente od druge do četvrte godine studija, prikupljeni uzorak se uglavnom sastojao od studenata trećih godina studija različitih fakulteta te neravnomjernog odnosa studenata i studentica. Ono što je također nedostatak ovog istraživanja jest i vrlo povezan ali nejasan odnos perfekcionizma i samoeфикаsnosti. Nezahvalno je govoriti o antecedentu i postcedentu u ovom odnosu upravo zbog velikih sličnosti i preklapanja koja postoje između ova dva konstrukta. Preporuka za buduća istraživanja bi svakako bila uključiti druge varijable koje bi potencijalno razjasnile odnos ovih dviju varijabli ali i koje bi bolje objasnile prokrastinaciju. Od varijabli koje bi se mogle uključiti su neke od varijabli ličnosti kao na primjer savjesnost i neuroticizam. Također bi bilo dobro uključiti varijable motivacije kao na primjer samohendikepiranje koje se vrlo često povezuje sa prokrastinacijom kao i varijable afekta, primjerice anksioznost i depresiju ili pak samoeфикаsnost za samoregulaciju. Bilo bi zanimljivo istražiti navike prokrastinacije kod djece i adolescenata jer je većina istraživanja provedena na uzorku studenata. Informacije o načinu na koji se razvija i dolazi do prokrastinacije tijekom školovanja bi bile vrlo korisne učiteljima i profesorima. Djeca od rane dobi bi se učila da odgađanje izvršavanja zadataka nije način za uspješno izvršavanje zadataka. Studente bi se trebalo podučiti pravilnoj organizaciji vremena jer im je u srednjoj školi vrijeme bilo vrlo strukturirano u odnosu na fakultet gdje je na njima odgovornost za

organiziranje vlastitog vremena, uz to bilo bi korisno podučiti ih efikasnim načinima suočavanja se sa neuspjesima. Intervencije za prevladavanje akademskog odugovlačenja mogu uključivati vježbe za poboljšanje percipirane kontrole vremena i isticanje iskustva gdje su zadaci uspješno završeni na vrijeme. Na kraju, povratne informacije od strane nastavnika imaju značajnu ulogu u akademskoj prokrastinaciji (Fritzsche, Young i Hickson, 2003). Zbog negativnih ishoda do kojih dolazi zbog prokrastinacije važno je identificirati studente koji prokrastiniraju te raditi s njima.

Na kraju, kada studenti izraze brigu zbog odgađanja ispunjavanja obaveza i izvršavanja zadataka bilo bi važno osvijestiti studentima koliko su adaptivni i maladaptivni perfekcionizam povezani sa akademskom prokrastinacijom, odnosno, što su studenti realniji u postavljanju ciljeva i očekivanju postignuća to će manje odgađati izvršavanje akademskih obaveza.

Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost perfekcionizma, samoefikasnosti i akademske prokrastinacije te provjeriti mogućnost predikcije akademske prokrastinacije na temelju dimenzija perfekcionizma i samoefikasnosti.

Na prvi od dva problema u ovom istraživanju su odgovarale hipoteze 1a, 1b i 1c prema kojima se očekivala negativna povezanost adaptivnog perfekcionizma i akademske prokrastinacije te pozitivna povezanost maladaptivnog perfekcionizma i akademske prokrastinacije. Očekivala se negativna povezanost samoefikasnosti i akademske prokrastinacije te se očekivala pozitivna povezanost adaptivnog perfekcionizma i samoefikasnosti i negativna povezanost maladaptivnog perfekcionizma i samoefikasnosti. Sve hipoteze su potvrđene.

Za drugi problem istraživanja postavljena je hipoteza 2 prema kojoj se očekivalo da će pozitivni prediktori akademske prokrastinacije biti maladaptivni perfekcionizam i niska razina samoefikasnosti, dok će negativni prediktori akademske prokrastinacije biti adaptivni perfekcionizam i visoka razina samoefikasnosti. Ova hipoteza je djelomično potvrđena, odnosno rezultati su pokazali da je pozitivni prediktor akademske prokrastinacije maladaptivni perfekcionizam, a negativni prediktor adaptivni perfekcionizam no varijabla samoefikasnosti se nije pokazala značajnim prediktorom akademske prokrastinacije. S obzirom na nejednoznačne nalaze istraživanja bilo bi dobro u sljedeća istraživanja uključiti i

neke druge konstrukte poput samoefikasnosti za samoregulaciju kako bi se dobio bolji uvid fenomen akademske prokrastinacije.

Literatura

- Antony, M. M., Swinson, R. P. (1998). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Ashby, J. S., Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling and Development*, 80(2), 197-184.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207–217.
- Bezinović, P. (1988). *Percepcija osobne kompetentnosti kao dimenzija samopoimanja*. Neobjavljena doktorska disertacija. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.

- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., Antony, M. M. (2003). Making the grade: The behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35, 163-178.
- Bousman, L. (2007). *The fine line of perfectionism: Is it a Strength or a weakness in the workplace?* Theses, Dissertations, and Student Research: Department of Psychology.
- Burka, J., Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-52.
- Carden, R., Bryant, C., Moss, R., (2004). Locus of Control, Test Anxiety, Academic Procrastination, and Achievement among College Students. *Psychological Reports*, 95, 581-582.
- Cerino, R. S. (2014). Relationship between academic motivation, self-efficacy, and academic procrastination. *Journal of Psychological Research*, 19, 156-163.
- Chang, H. K. (2014). *Perfectionism, anxiety and academic procrastination: the role of intrinsic and extrinsic motivation in college students*. California State University, San Bernardino.
- Chang, E. C., Watkins, A. F., Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 93-102.
- Choi, N. (1998). The Effects of Test Format and Locus of Control on Test Anxiety. *Journal of College Student Development*, 39, 616-620.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R. (2000). Self – critical perfectionism, coping, and current distress: A Structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24 (6), 713 – 730.

- Ellis, A., Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
- Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J., Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: A longitudinal investigation. *Medical Education*, 35, 1034-1042.
- Fee, R. L., Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A Means of Avoiding Shame or Guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 167–184.
- Fedewa, B. A., Burns, L. R., Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619.
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and Perfect Behavior: An Exploratory Factor Analysis of Self - Presentation, Self - Awareness and Self - Handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26, 75-84.
- Ferrari, J. R. (1989). *Self - handicapping by procrastinators: Effects of performance privacy and task importance* (Doctoral dissertation, Adelphi University, 1989). Dissertation Abstracts International, 50, 5377.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., Parker, J. T., Ware, C. B., (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs Types, Self-efficacy, and Academic locus of control. *Journal of social behavior and personality* 7, 495-502.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. i Rosa, T. D. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 143-150.
- Fritzsche, B. A., Young, B. R., Hickson, K. C. (2003). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1549-1557.
- Frost, R. O., Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology (JSEP)*, 13(4), 232-335.

- Frost, R. O., Marten, P. I., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gecas, V. (1989). The social psychology of self efficacy. *Annual Review of Sociology*, 15, 291-316.
- Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma perfekcionizam? *Psihologijske teme*, 21(1), 195 – 212.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Harrison, J. (2014). *The Roles of Self-efficacy, Perfectionism, Motivation, Performance, Age and Gender*. Department of Psychology, Dublin Business School.
- Hart, B. A., Gilner, F. H., Handal, P. J., Gfeller, J. (1998). The relationship between perfectionism and self efficacy. *Personality and individual differences* 24(1), 109-113.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., Skay, C. L. (1998). Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety. *Journal of Counseling & Development*, 76, 317-324.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hill, R. W., McIntire, K., Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(2), 257 – 270.
- Hess, B., Sherman, M. F, Goodman, M. (2000). Eveningness Predicts Academic Procrastination: The Mediating Role of Neuroticism. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 61-74.
- Holloway, B. E. (2009). *Does procrastination and stress have an affect on your health?* Missouri Western State University.

- Hussain, I., Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897-1904.
- Ivanov, L. (2007). *Značenje opće, akademske i socijalne samoefikasnosti te socijalne podrške u prilagodbi studiju*. Magistarski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Janssen, T., Carton, J. S. (1999). The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*, 160(4), 463-442.
- Johnson, D. P., Slaney, R. B. (1996). Perfectionism: Scale development and a study of perfectionistic clients in counseling. *Journal of College Student Development*, 37, 29-41.
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 152, 188-193.
- Klibert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J., Saito, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development*, 46, 141-157.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in Different Life-Domains: Is Procrastination Domain Specific? *Current Psychology*, 32, 175-185.
- Lay, C. (1992). Trait procrastination and the perception of person-task characteristics. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 483-494.
- Lay, C. (1988). The relation of procrastination and optimism to judgments of time to complete an essay and anticipation of setbacks. *Journal of social behavior and personality*. 3(3), 201-214

- Lay, C. H., Burns, P. (1991). Intentions and behavior in studying for an examination: The role of trait procrastination and its interaction with optimism. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 605–617.
- Locicero, K. A., Ashby, J. S. (2000). Multidimensional Perfectionism and Self: Reported Self Efficacy in College Students. *Journal of college students psychotherapy*, 15(2), 47-56.
- Milgram, N. A., Dangour, W., Ravi, A. (1992). Situational and Personal Determinants of Academic Procrastination. *The Journal of General Psychology*, 119(2), 122-133.
- Milgram, N., Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141–156.
- Mills, J., Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs. extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences*, 29, 1191-1204.
- Narges, R., Salman, Z., Baharak H., (2014). Self – Efficacy, Perfectionism and Personality Traits as Predictors of Academic Procrastination among University Students, *Journal of Applied Environmental Biological Science*. 4(8), 265-271.
- Owens, A. M., Newbegin, I. (2000). Academic Procrastination of Adolescents in English and Mathematics: Gender and Personality Variations. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 111-124.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578.
- Parker, W. D., Stumpf, H. (1995). An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 13, 372-383.
- Rabin, L. A., Fogel, J., Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of clinical and experimental neuropsychology*, 33(3), 344–357.

- Rice, K. G., Ashby, J. S. (2007). An Efficient Method for Classifying Perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72-85.
- Scholz, U., Gutiérrez Doña, B., Sud, S., Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18, 242–251.
- Schouwenburg, H. C. (2004). *Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research*. D. C. Washington, American Psychological Association.
- Schouwenburg, H. C. (1995). *Academic Procrastination: Theoretical notions, measurements and research*. New York: Plenum Press.
- Schraw, G., Wadkins, T., Olafson, L. (2007). Doing the thing we do: A grounded theory of procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25.
- Senecal, C., Koestner, R., Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology*, 135, 607–619.
- Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality*, 36, 753-764.
- Slade, P. D., Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
- Slaney, R. B., Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a Criterion Group. *Journal of Counseling and Development*, 74(4), 393-398.
- Slaney, R. B., Rice, K. G. i Ashby, J. S. (2002). *A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales*. D. C. Washington, American Psychological Association.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130-145.
- Solomon, L. J., Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P., Ferrari, J. (2013). Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators Characteristics from a Global Sample. *European Journal of Personality*, 27, 51-58.
- Stumpf, H., Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.
- Subotnik, R., Steiner, C., Chakraborty, B. (1999). Procrastination Revisited: The Constructive Use of Delayed Response. *Creative Research Journal*, 12(2), 151-160.
- Tan, C. X., Ang, R. P., Klassen, R. M., Yeo, L. S., Wong, I. Y. F., Huan, V. S. i Chong, W. H. (2008). Correlates of Academic Procrastination and Students' Grade Goals. *Current Psychology*, 27, 135-144.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validation of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.
- Tuckman, B. W. (1990). Group versus goal-setting effects on the self-regulated performance of students differing in self-efficacy. *Journal of Experimental Education*, 58, 291-298.
- Tuckman, B. W., Sexton, T. L. (1992). The effects of informational feedback and self-beliefs on the motivation to perform a self-regulated task. *Journal of Research in Personality*, 26, 121-127.
- Van Eerde, W. V. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418.
- Van Eerde, W., Garst, H. (2000). Procrastination as a Self-Regulatory Process: The Measurement of Avoidance Reactions. *WATM Symposium*, 12-15, 2000.

Won Park, S. (2008). *Self-regulation of academic procrastinators: a mixed methods study*.
Master Thesis. Pennsylvania: Department of Educational and School Psychology and
Special Education, The Pennsylvania State University.