

Anela Hasanagić¹
Cemile Busra Ogulmus²

PROKRASTINACIJA I ANKSIOZNOST KOD STUDENATA PRIVATNOG I DRŽAVNOG UNIVERZITETA U BIH

Sažetak

Prokrastinacija i anksioznost su pojave koje su vezane uz život mnogih ljudi, a posebno studenata. Sasvim je logično pretpostaviti da studenti koji odgađaju svoje obaveze imaju viši stepen anksioznosti. Cilj ovog istraživanja je bio ispitati jesu li prokrastinacija i anksioznost povezane varijable, kao i odrediti postoje li razlike u intenzitetu ove dvije varijable između studenata privatnog i državnog univerziteta, postoje li razlike između studenata i studentica i jesu li uspjeh na studiju i prokrastinacija i anksioznost povezani.

Kao instrumenti korišteni su Skala prokrastinacije i Skala anksioznosti na koje je odgovaralo 185 studenata. Rezultati pokazuju da su prokrastinacija i anksioznost negativno povezane varijable, zatim da postoje razlike između studenata privatnog i državnog univerziteta u prokrastinaciji u smislu da studenti privatnog univerziteta više odgađaju svoje obaveze. Također, studenti više odgađaju svoje obaveze nego studentice i, na kraju, prokrastinacija je negativno povezana s prosjekom ocjena kao kriterijem akademskog uspjeha.

Ključne riječi: prokrastinacija, anksioznost, privatni univerzitet, državni univerzitet, prosjek ocjena, spol

¹ Docentica za užu naučnu oblast Psihologija, Internacionalni univerzitet u Sarajevu, Fakultet za društvene nauke i umjetnost, anela315@gmail.com

² Asistentica, Internacionalni univerzitet u Sarajevu, Fakultet za društvene nauke i umjetnost, busraberah@hotmail.com

Rad autorica je dostavljen 30. 6. 2014. godine, a prihvaćen za objavljivanje 6. 12. 2014. godine.

Uvod

Prokrastinacija (patološko odlaganje) potiče od latinske riječi „procrastinare“, što znači odgađanje obaveza za naredni dan. Prokrastinacija znači klinički značajno, ponavljano i nepotrebno odgađanje obaveza i njihovo izvršavanje izvan vremena u kojem je to planirano uraditi, čak i kad je objektivno bilo dovoljno vremena uraditi to na vrijeme (Höcker et al., 2008). Prema Pychil (2008), svi ljudi prokrastiniraju, ali nije svako odgađanje prokrastinacija. To je posebna vrsta odlaganja obaveza. Prema Johnosu, prokrastinacija je opća slabost (Steel, 2010), u smislu da prokrastinatori mijenjaju mjesto zadacima visokog prioriteta i zadacima niskog prioriteta. Prokrastinatori uglavnom čekaju posljednji momenat da urade svoj zadatak i onda se kažnjavaju ekscesivnim radom na zadatku, što nema nikakvog logičnog objašnjenja. Prokrastinacija je povezana s osobinama ličnosti i sa sposobnostima. Prema Steelu (2010) prokrastinacija je povezana s nekim osobinama ličnosti. Tako ljudi koji imaju visok skor na subskali savjesnosti big-five testa ličnosti imaju niži skor na skali prokrastinacije, zato što su ovi ljudi dobri u samodisciplini, produktivnosti, odgovornosti, ispunjavanju obaveza, ustrajni u dobrom time-managementu. Ljudi koji imaju visok skor na ovoj subskali su dobri radnici na svojim poslovima (Whitbourne, 2012).

S druge strane, prokrastinacija je nekad ozbiljan problem, ponekad ljudi izgube svoj posao zbog odgađanja obaveza i nesposobnosti da izvrše svoje zadatke na vrijeme. Ponekad ova sklonost kod ljudi izaziva i nisko samopouzdanje i osjećaj da nisu u stanju da završe poslove na vrijeme te da su bezvrijedni (Haederle, 1992).

Uzroci prokrastinacije

- *Prioriteti* – neki ljudi se ponašaju tako da ciljeve koji su daleki posmatraju kao manje važne, posmatrano prema listi prioriteta u smislu da zadacima koji su gledajući vremenski bliski daju veći značaj.
- *Neugodni zadaci* – ljudi po svojoj prirodi teže ugodi i izbjegavanju neugode. Tako izbjegavamo zadatke koji obavljamo nerado, koji su za nas neugodni ili teški.
- *Impulsivnost* – impulsivni ljudi su skloniji da reaguju na momentalne situacije te upravo zbog toga rijetko uspijevaju da se održe radeći na nekom dugoročnom zadatku.

- *Niska samoregulacija* – samoregulacija je sposobnost da planiramo i organiziramo vlastite mentalne kapacitete. Ljudi s niskom samoregulacijom ne mogu poštovati rokove i ne mogu uspostaviti efektivne strategije suočavanja s problemom.
- *Niska samoefikasnost* – samoefikasnost podrazumijeva uvjerenje da nešto možemo, odnosno ne možemo uraditi. Ljudi s niskom samoefikasnošću odgađaju neke zadatke jer misle da ih ne mogu uraditi.
- *Nedostatak samopouzdanja* – na nesvjesnom nivou, neki ljudi se ne osjećaju dovoljno dobrim u nekom zadatku, zbog toga što generalno o sebi misle kao o nekome ko je predodređen za neuspjeh. Zbog toga što o sebi misle da su nesposobni, odgađaju zadatke u smislu da se ne suočavaju sa zadatkom jer se boje neuspjeha (Saulsman & Nathan, 2008).
- *Okolina u podrška* – prema Ferrariju, prokrastinacija nije nasljedna, nego je produkt okolinskih utjecaja i odgoja. Zadaci koji su izvršeni prije vremena ne bivaju nagrađeni od strane nastavnika, kao ni kasnije od poslodavaca (Jacobson, 2014).
- *Biološki faktori* – novija istraživanja govore čak i o nasljednoj prokrastinaciji. Prema Steelu, genetski faktori igraju važnu ulogu u našoj ljenosti. Odlaganje stvari može biti produkt naše evolucije. Prokrastinacija je bitka između dijelova našeg mozga, regiona koji kontrolira planiranje i rješavanje problema i limbičkog sistema, našeg „unutarnjeg djeteta“, koje želi ugodu upravo sada. Zbog toga, kako se rokovi približavaju, hitnost ubjeđuje limbički sistem da saraduje s prefrontalnim korteksom te tako počinjemo raditi. (Jacobson, 2014)
- *Efikasno djelovanje pod pritiskom* – neki ljudi misle da bolje rade kada su pod pritiskom. Uzbuđenje koje raste zbog osjećaja da neće stići završiti zadatak na vrijeme daje im energiju da rade više te tako i završe na vrijeme. Međutim, u tom poslu nema kreativnosti, oni gube svoje resurse, jer njima ne raspolažu na efektivan način.
- *Perfekcionizam* – neki ljudi se boje pogrešaka, pa stoga i ne počinju da rade neki zadatak dok nisu sasvim sigurni da će zadatak uraditi kako treba.
- *Ljutinja i hostilnosti* – ako nekoga ne volimo a zadatak nam je vezan za tu osobu, onda se dešava i prokrastinacija; ovo se često dešava kod studenata koji ne vole profesore koji im predaju neki predmet, ili ne vole predmet.

- *Strah od neuspjeha* – često je vezan za perfekcionizam, u smislu da se neki ljudi plaše da neće uspjeti u zadatku ili da neće ispuniti zadatak onako kako se od njih očekuje. Oni često o sebi misle „Moram ovo uraditi perfektno“, „Ne smijem zakazati“ ili „Drugi ne smiju misliti o meni loše“ i sl.
- *Strah od uspjeha* – ovaj strah je odgođeni strah od neuspjeha u smislu da ti ljudi smatraju da, ako sad dobro urade neki zadatak, u budućnosti će se od njih očekivati više, što oni neće moći zadovoljiti.
- *Strah od nesigurnosti i katastrofe* – neki ljudi se plaše nepoznatog, oni moraju biti sigurni u ono što dolazi da bi mogli predvidjeti katastrofu u smislu da se pripreme za najgore. U tom smislu ovi ljudi prokrastiniraju da bi izbjegli nesigurne stvari.
- *Nedostatak energije* – slab menadžment energijom je jedan od glavnih razloga prokrastinacije. Naše tijelo nije u stanju raditi bez energije (Young, 2009), pa tako, ako trošimo energiju na neke zadatke koji nam nisu primarni prioritet, nemamo dovoljno snage da završimo ono što nam je zapravo bitno. Često u stresnim situacijama energiju trošimo na suočavanje sa stresom, umjesto da se usredsredimo na sam zadatak. Slično je i u situacijama kada se osjećamo depresivno, kada osjećamo fizički ili mentalni umor – motivacija da radimo nešto drugo je niska te zbog toga ljudi odlažu obaveze u nadi da će obnoviti energiju i onda se moći posvetiti zadatku u potpunosti (Saulsman & Nathan, 2008).
- *Anksioznost* – odlaganje obaveza nas čini nervoznim ili anksioznim. Kada se suočimo s teškim zadatkom, i još kad njegovo izvršenje odgađamo, anksioznost raste. Čak i sama pomisao na zadatak nas čini nervoznim. Anksioznost nam s druge strane onemogućava da se koncentriramo na zadatak, tako da tada postajemo samo još više anksiozni (Bachrach, 2012).

Efekti prokrastinacije

Efekti prokrastinacije su uglavnom negativni, mada se nekad može govoriti i o pozitivnim efektima.

U pozitivne efekte prokrastinacije spadaju otpuštanje neugode koja može biti u obliku ljutnje, frustracije, dosade, anksioznosti, straha, sramote, depresije, iscrpljenosti i sl., i to u smislu da, kada

se suočimo s neugodom samog zadatka, odgađanje takvog zadatka dovodi i do zadovoljstva jer negativna emocija izazvana zadatkom nestaje (Saulsman & Nathan, 2008). Drugi pozitivan efekat jeste postizanje zadovoljstva, ljudi odgađaju neke obaveze u smislu preuzimanja i bavljenja nekim atraktivnijim zadacima, pa barem to bilo i sanjarenje, umjesto da završe neki neugodan zadatak.

Negativnih efekata prokrastinacije je mnogo više. Istraživanja (Cheery, 2014; Saulsman i Nathan, 2008) pokazuju da je prokrastinacija povezana s nekim negativnim oblicima ponašanja, kao što su konzumiranje alkohola, imunološki sistem prokrastinatora je dosta slabiji, slabi su kao timski saradnici i loši su u održavanju socijalnih veza, imaju visok nivo stresa, za njih se veže više nelagodnih emocija, da su skloni samokažnjavanju i kažnjavanju, nesanicu i sl.

Anksioznost

Normalna ljudska reakcija jeste da, kada se suočimo s realnim izvorom prijetnje, osjećamo paljenje alarma poznatog pod nazivom strah. Međutim, ponekad se alarm upali, osjećamo se napetim, ali realna opasnost za nas nije prisutna. Ovaj osjećaj „lažne opasnosti“ se naziva anksioznost, dakle, to je neodređeni strah (Garrett, 2009), koji odlikuje pojačano disanje, tenzija mišića, znojenje dlanova itd. (Comer, 2010). Svakodnevno iskustvo straha ili anksioznosti nije ugodno, ali ono nas vodi kroz život, daje nam snagu da se borimo ili bježimo, da budemo oprezni kada je to potrebno, da radimo više i jače. Ponekad se dešava da neki ljudi usljed straha ili anksioznosti ne mogu voditi normalan život jer imaju pretjerane reakcije straha ili anksionosti, pa za njih kažemo da imaju anksiozni poremećaj (Koury & Rapaport, 2007).

Pojam anksioznosti je u psihologiju uveo Freud još četrdesetih godina prošlog stoljeća. On je govorio o objektivnoj, neurotskoj i moralnoj anksioznosti, pri čemu se fokusirao na uzroke samog ovog osjećanja. Nakon Freuda, mnogi teoretičari su govorili o anksioznosti.

Anksioznost je stanje u kojem osoba osjeća fizičke, emocionalne i kognitivne promjene kao rezultat stimulativne situacije (Taš, 2006). Anksioznost je emocija karakterizirana osjećanjem tenzije, brige i fizičkih promjena kao što je porast krvnog pritiska. Ljudi s anksioznim poremećajem imaju uglavnom misli koje se ponavljaju. Ponekad izbjegavaju neke situacije koje su

im stresne. Kao simptome navode znojenje, drhtanje, nesvjesticu i ubrzan rad srca. (APA, 2014).

Vrste anksioznosti

Spielberger (1966) razlikuje dvije osnovne vrste anksioznosti:

- *Anksioznost kao stanje* – jest stanje subjektivnog straha, nervoze, neugode koje je uzrokovano stresnom situacijom u koju je osoba uključena. Ona je privremena u smislu da prestaje onog momenta kad se „opasnost“ završi, a odlikuje je lizanje usana, znojenje dlanova, igranje s prstima i sl.
- *Anksioznost kao osobina ličnosti* – predstavlja neugodnu emociju koja uzrokuje to da neutralne situacije procjenjujemo kao opasne i napadačke za samu osobu.

Uzroci anksioznosti

Okidači anksioznosti mogu biti mnogi faktori tako da uzroke anksioznosti ne možemo povezati s pojedinačnim faktorima ili situacijama. Najčešće anksioznost pokreću stresovi u našem životu. Obično je anksioznost odgovor na vanjske okidače, ali ponekad i osoba sama sebe učini anksioznom kroz negativne ili „crne“ misli. Uglavnom se uzročnici anksioznosti dijele u tri grupe faktora: biološke, socijalne i psihološke (Rober, 2006).

- *Socijalni faktori* – od socijalnih faktora najčešće se spominju zlostavljanje, viktimizacija, smrt voljene osobe, stresovi u vezama, braku, prijateljstvu, razvod, stresovi na poslu, u školi, stres oko finansija i novca, prirodnih katastrofa i sl. Ova negativna iskustva dovode do neugodnih emocija i tada osoba počinje pokazivati tjelesne simptome anksioznosti (Kendler, 2003). Kao rezultat, različite vrste emocionalnih simptoma uzrokovane su različitim spoljašnjim stresnim događajima (Franklin & Andrews, 1989).
- *Psihološki faktori* – istraživanja pokazuju da nevolje u djetinjstvu i stresni životni događaji doprinose razvoju anksioznosti, odnosno da reakcije na neke događaje jednostavno naučimo, pa tako naučimo i da reagiramo anksioznim ponašanjem. Također, prema Andrews (1996), anksioznost je povezana i s kognitivnim ponašanjem, kao što su percepcija, pamćenje i pažnja. Kognitivni faktori igraju važnu ulogu u razvoju

anksioznosti, kao što je percepcija da imamo kontrolu nad događajima.

- *Biološki faktori* – obuhvataju genetske faktore, kao i biohemijske procese u mozgu te hormonalne promjene. Genetski faktori podrazumijevaju postojanje anksioznosti kod roditelja, braće, sestara ili nekog od drugih bližih srodnika. Hemijski faktori su potkrijepljeni dokazima o debalansu hemijskih struktura mozga u području amigdale (Carter, 1998), a postoje i dokazi o nekim drugim područjima mozga koji su povezani s pojavom anksioznih poremećaja, kao što su bazalne ganglije, nukleus caudatus, orbitalno-prefrontalni korteks itd. (Goddard i Charney, 1997; Stein, 2000). Anksioznost može biti uzrokovana i debalansom neurotransmitera u mozgu, što mozak čini osjetljivijim na osjećanje stresa i rezultira anksioznošću (Ninan, 1999; Nutt, 2001; Pollock, 2001).

Metodološki dio

Cilj istraživanja je bio utvrditi korelaciju između anksioznosti i prokrastinacije kod studenata privatnog i državnog univerziteta. S tim u vezi postavljene su sljedeće hipoteze:

Hipoteze

H₀₁: Ne postoji statistički značajna korelacija između prokrastinacije i anksioznosti kod studenata dodiplomskog studija privatnih i državnih univerziteta.

H₀₂: Ne postoji statistički značajna razlika u prokrastinaciji i anksioznosti između studenata privatnog i državnog univerziteta

H₀₃: Ne postoji statistički značajna razlika između u prokrastinaciji i anksioznosti uzimajući u obzir spol.

H₀₄: Ne postoji statistički značajna korelacija između prokrastinacije i anksioznosti s jedne strane i akademskog uspjeha studenta (prosječna ocjena) s druge strane.

Ispitanici

U istraživanju se koristio dostupni uzorak, ukupno 185 studenata.

Ispitanici privatnog univerziteta su bili studenti s Internacionalnog univerziteta u Sarajevu, a ispitanici s državnog univerziteta su studenti Islamskog pedagoškog fakulteta u Zenici.

U istraživanju je učestvovalo 140 ženskih i 45 muških ispitanika. Ispitivanje je bilo dobrovoljno i studenti su individualno popunjavali upitnike.

Instrumenti

Za prikupljanje podataka o nezavisnim varijablama, korištena su dva upitnika:

- Skala opće prokrastinacije (GPS) – čiji je autor Clarry Lay, ima 20 pitanja, na svako pitanje ispitanik može dobiti od 1 do 5 bodova, gdje 1 znači izuzetno nekarakteristično, a 5 izuzetno karakteristično ponašanje. Može se primjenjivati na odraslim i adolescentima. Uputa koja se daje studentima je da odgovore na pitanja vodeći se time kako se osjećaju posljednjih dana (istraživanje je provedeno u vrijeme parcijalnih ispita, 7. sedmica nastavnog procesa na univerzitetima). Veći skor na skali znači i veću tendenciju prokrastinaciji.
- Endlersova multidimenzionalna skala anksioznosti – prema Endlersovom modelu, anksioznost se može posmatrati kroz četiri dimenzije: socijalna evaluacija, fizička opasnost, nove i nejasne situacije te svakodnevne situacije (Endler & Parker, 1990). Stanje anksioznosti je dvodimenzionalni konstrukt u kojem je jedna dimenzija opisana kao svjesnost povezana sa slučajnim propustima ili saznanje o ličnim uvjetima koji nisu zadovoljavajući i nazivaju se *kognitivna svjesnost*, a druga dimenzija je opisana tjelesnim reakcijama s pojačanom aktivnošću nervnog sistema i naziva se *autonomno-emocionalna komponenta*. Skala je Likertovog tipa i na svako pitanje ispitanik odgovara procjenom od 1 do 5, gdje 1 znači nikako, a 5 veoma mnogo. Skala ima zadovoljavajuće koeficijente pouzdanosti, Cronbach alfa koeficijent je 0,87 za subskalu kognitivne svjesnosti, a za subskalu autonomno-emocionalnih reakcija 0,83. Za cijelu skalu je 0,9.

Postupak

Istraživanje je sprovedeno u vrijeme parcijalnih ispita, jer se smatralo da je u vrijeme ispita pojačana anksioznost, a i svjesnost studenata o vlastitom odlaganju obaveza, tako da će odgovori biti vjerodostojniji. Ispitanici su bili informirani o svrsi ispitivanja, a ispitivanje je bilo anonimno. Od ispitanika se tražilo da na volonterskoj osnovi popune dva upitnika zajedno s podacima o

tome na kom univerzitetu studiraju, koji program, spol te prosjek ocjena u dosadašnjem studiju. Svi rezultati su obrađeni u programu SPSS 20.

Rezultati

1. Testiranje značajnosti korelacije između prokrastinacije i anksioznosti kod studenata dodiplomskog studija privatnih i državnih univerziteta.

Tabela 1. Korelacijska matrica zavisnih varijabli

		Skala prokrastinacije	Autonomno-emocionalna subskala	Subskala kognitivne svjesnosti
Skala prokrastinacije	r	1	0,115	0,174*
	Sig. (2-tailed)		0,118	0,018
	N	185	185	185
Autonomno-emocionalna subskala	r	0,115	1	0,746**
	Sig. (2-tailed)	0,118		0,000
	N	185	185	185
Subskala kognitivne svjesnosti	r	0,174*	0,746**	1
	Sig. (2-tailed)	0,018	0,000	
	N	185	185	185

Kao što se vidi iz tabele 1, prokrastinacija i anksioznost nisu statistički značajno povezane u velikoj mjeri. Postoji niska povezanost između prokrastinacije i subskale kognitivne svjesnosti.

2. Testiranje značajnosti razlika u prokrastinaciji i anksioznosti između studenata privatnog i državnog univerziteta, metodom t-testa za nezavisne uzorke

Tabela 2: Grupna statistika

	Status univerziteta	N	M	Std. Dev.	Std. pogreška M
Skala prokrastinacije	Privatni	107	58,8598	9,54676	0,92292
	Državni	78	53,5128	9,38048	1,06213
Autonomno-emocionalna subskala	Privatni	107	20,9720	7,11822	0,68814
	Državni	78	21,7051	7,78795	0,88181
Subskala kognitivne svjesnosti	Privatni	107	22,9720	7,14335	0,69057
	Državni	78	21,8462	7,74610	0,87707

Tabela 3. T-test za nezavisne uzorke

	Levenov test jednakosti varijanci		t-test jednakosti M				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Razlika M	St. pogreška razlike
Skala prokrastinacije	0,665	0,416	3,790	183	0,000	5,34699	1,41099
Autonomno-emocionalna subskala	1,218	0,271	-0,665	183	0,507	-0,73317	1,10284
Subskala kognitivne svjesnosti	0,322	0,571	1,021	183	0,308	1,12581	1,10218

Kao što se vidi iz gornje tabele, rezultati pokazuju da studenti privatnog univerziteta više prokrastiniraju od studenata državnog univerziteta, dok na subskalama anksioznosti nema statistički značajnih razlika između ove dvije skupine.

3. Testiranje značajnosti razlika u u prokrastinaciji i anksioznosti uzimajući u obzir spol

Tabela 4: Grupna statistika

	spol	N	M	Std. Dev.	St. pogreška M
Skala prokrastinacije	Muški	45	59,5333	11,03630	1,64520
	Ženski	140	55,6643	9,23600	0,78058
Autonomno-emocionalna subskala	Muški	45	20,8444	6,61938	0,98676
	Ženski	140	21,4214	7,64601	0,64621
Subskala kognitivne svjesnosti	Muški	45	22,6222	7,56273	1,12739
	Ženski	140	22,4571	7,37912	0,62365

Tabela 5. T-test za nezavisne uzorke

	Levenov test jednakosti varijanci		t-test jednakosti M				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Razlika M	St. pogreška
Skala prokrastinacije	0,843	0,360	2,328	183	0,021	3,86905	1,66212
Autonomno-emocionalna subskala	0,861	0,355	-0,454	183	0,650	-0,57698	1,27017
Subskala kognitivne svjesnosti	0,122	0,727	0,130	183	0,897	0,16508	1,27214

Prema rezultatima ovog istraživanja, muškarci prokrastiniraju više od žena, dok razlike u anksioznosti nisu statistički značajne.

4. Ispitivanje postojanja korelacije između prokrastinacije i anksioznosti s jedne strane i akademskog uspjeha studenta (prosječna ocjena) s druge strane.

Tabela 6: Korelacijska matrica prosječna ocjena i zavisnih varijabli

	Prosječna ocjena	Skala prokrastinacije	Autonomno-emocionalna subskala	Subskala kognitivne svjesnosti
r	1	-,217**	-0,021	-0,105
Prosječna ocjena Sig. (2-tailed)		0,004	0,777	0,165
N	177	177	177	177
r	-0,217**	1	0,115	0,174*
Skala prokrastinacije Sig. (2-tailed)	0,004		0,118	0,018
N	177	185	185	185
r	-0,021	0,115	1	0,746**
Autonomno-emocionalna subskala Sig. (2-tailed)	0,777	0,118		0,000
N	177	185	185	185
r	-0,105	0,174*	0,746**	1
Subskala kognitivne svjesnosti Sig. (2-tailed)	0,165	0,018	0,000	
N	177	185	185	185

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Rezultati pokazuju da je prosječna ocjena negativno povezan s prokrastinacijom u smislu da studenti boljeg akademskog uspjeha manje odlažu obaveze i obrnuto, također, studenti koji imaju bolji uspjeh imaju niži rezultat na skali kognitivne svjesnosti, u smislu da tu ostvaruju manju anksioznost.

Diskusija

Iako je bilo logično pretpostaviti da su prokrastinacija i anksioznost povezani u smislu začaranog kruga, u kojem prokrastinacija kao osobina dovodi do anksioznosti, a da potom i anksioznost zbog nekog zadatka dovodi do odlaganja obaveza, u ovom istraživanju nismo dobili statistički značajnu korelaciju koja bi potvrdila ovu pretpostavku.

Naime, u teorijskom dijelu je rečeno da je anksioznost jedan od uzroka prokrastinacije. Ovim ispitivanjem se nije nastojala dokazati uzročno-posljedična veza jer je korišten korelacijski dizajn, ali nije se dobila statistički značajna korelacija, odnosno korelacija koja jeste značajna je 0,174 i ukazuje na slabu povezanost varijable prokrastinacije i subskele kognitivne svjesnosti. Dosadašnja istraživanja prokrastinacije i anksioznosti govore u prilog negativne povezanosti u smislu da ljudi koji više prokrastiniraju imaju i veći stepen anksioznosti. Saulsman i Nathan (2008), kao i Bachrach (2012) navode istraživanja koja potvrđuju povezanost ove dvije varijable, a Bachrach (2012) čak govori o uzročno-posljedičnoj vezi u smislu da osobe s anksioznom osobnošću imaju tendenciju razvoja osobine prokrastinacije.

Kao druga pretpostavka u ovom istraživanju, postavljeno je pitanje statistički značajne razlike između studenata privatnog i državnog univerziteta u prokrastinaciji i anksioznosti. Ovim istraživanjem se ukazuje na to da se studenti privatnog i državnog univerziteta razlikuju po nivou prokrastinacije, i to u smislu da studenti privatnog univerziteta više odlažu obaveze od studenata državnog univerziteta. Kao mogući razlog za ovakve rezultate može se navesti činjenica da studenti privatnih univerziteta plaćaju svoje školovanje i da to plaćanje, umjesto da ih motivira da redovno uče, kod njih zapravo stvara utisak da mogu lakše položiti ispite te tako i prokrastiniraju više. Inače, stav o tome da je na privatnom univerzitetu lakše položiti ispit je uvriježeno mišljenje na ovim prostorima te se, evo, može pretpostaviti i da na ovaj način kognitivna komponenta stava izaziva tendenciju ka razvoju određene crte osobnosti kao što je prokrastinacija. Također, na javnim univerzitetima u BiH, iako je odavno na snazi bolonjski sistem studiranja, neke stvari još uvijek nisu promijenjene, još uvijek egzistiraju pismeni i usmeni ispiti, dok su na privatnim samo pismeni ispiti. Kod usmenih ispita je drugačija sama ispitna situacija, jer je student u odnosu s profesorom „jedan na jedan“ pa je i veća moralna odgovornost studenta da pokaže znanje, što također može biti jedan od faktora koji sprečava studente da odlažu svoje ispitne obaveze. Nadalje, studij se odvija godinu za godinom, dok na privatnim univerzitetima studenti doslovno prikupljaju bodove i po automatizmu prelaze u narednu godinu studija, a bodove koje ne stignu prikupiti u jednoj akademskoj godini mogu nadoknaditi u narednoj, što ide u prilog prokrastinaciji, jer ništa faktički ne gube te je ulog manji. Također, na privatnom

univerzitetu studenti faktički sami biraju kurikulum, imaju mnogo više izbornih predmeta od studenata na državnom univerzitetu, gdje su pravila dosta rigidnija i jasnija i nisu uvijek u korist studenta, tako da nemaju baš puno prostora za odlaganje obaveza, kao što je to slučaj na privatnim univerzitetima, gdje su pravila studija više naklonjena studentima.

Kao treći problem istraživanja postavljeno je ispitivanje spolnih razlika u zavisnim varijablama. Kao što se vidi iz tabela 4. i 5, rezultati pokazuju da se ispitanici muškog i ženskog spola razlikuju u rezultatima na skali prokrastinacije, i to u smislu da su muškarci skloniji da odlažu svoje obaveze u odnosu na žene, dok se nisu pokazale statistički značajne razlike na subskalama anksioznosti.

Ozer, Demir i Ferrari (2009) su radili istraživanje o prokrastinaciji između muškaraca i žena, pri čemu su radili na prevalenciji i razlozima ili izlikama kod akademske prokrastinacije u funkciji spola i akademskog nivoa. U ovoj studiji se također pokazalo da su studenti skloniji odlaganju obaveza od studentica. Razlozi odlaganja obaveza kod studentica su bili strah od neuspjeha i ljenost, dok je kod studenata to bio otpor očekivanjima koja se pred njih postavljaju i sklonost rizičnim ponašanjima.

Steel (2007) navodi metaanalitičku studiju u kojoj kaže da muškarci generalno više prokrastiniraju nego žene, a Lamba (1999) smatra da bitan faktor u prokrastinaciji jeste spolna uloga, a ne sam spol. Spolna uloga se formira kroz period srednjeg djetinjstva, ali postaje značajna u periodu adolescencije (Doyle i Paludi, 1998), kada biti žensko podrazumijeva određene promjene, odnosno razlike u ponašanju, stavovima, pravima, zadacima i obavezama (Ozer i sar., 2009), pa otud i moguće razlike u prokrastinaciji između studenata i studentica. Ove se razlike manifestiraju u akademskom okruženju (Basow, 1992), pa ponekad i u akademskom uspjehu.

Kada se govori o anksioznosti, ovim istraživanjem se nisu dobile statistički značajne razlike u odnosu na varijablu spola, ali druga slična istraživanja navode da te razlike zapravo postoje, i to u smislu da žene pokazuju veću tendenciju razvoju anksioznosti kao stanja, ali i kao crte ličnosti (Armstrong i Khawaja 2002, McLean i sar., 2011).

O spolnim razlikama možemo zaključiti da se studenti i studentice razlikuju po nivou odlaganja obaveza u smislu da studenti više odlažu svoje obaveze od studentica, ali na subskalama

anksioznosti se nisu pokazale statistički značajne razlike, što bi vrijedilo provjeriti u narednim istraživanjima, možda koristeći drugu skalu anksioznosti.

Kao posljednji problem u ovom istraživanju postavljeno je ispitivanje povezanosti između prosjeka ocjena s jedne strane i anksioznosti i prokrastinacije s druge strane. Rezultati ukazuju na to da postoji negativna statistički značajna korelacija između prokrastinacije i prosjeka ocjena, dok prosjek ocjena i subskale anksioznosti nisu statistički značajno povezani. Rezultati pokazuju da studenti s većim prosjekom ocjena imaju tendenciju da manje odlažu akademske obaveze i obrnuto.

Prema Tuckmanu (2008), najgori prokrastinatori su imali značajno niže ocjene i koristili su popravne ispite da bi položili ispite. Prema ovom istraživanju, ti isti studenti su često koristili racionalizaciju kao odbrambeni mehanizam govoreći da „najbolje rade pod pritiskom“ da bi opravdali svoje ponašanje u toku studija. Ipak, rezultati pokazuju da oni ne rade najbolje pod pritiskom, nego je to njihov način da uopće rade. Prosječne ocjene studenata koji su ocijenjeni kao najveći odlagači obaveza je bio 2,9 od 4, srednjih odlagača 3,4, dok su studenti koji nisu prokrastinirali imali prosjek ocjena 3,6.

Ovim istraživanjem se nije dobila statistički značajna korelacija između anksioznosti i akademskog uspjeha, iako druga slična istraživanja govore u prilog tome da anksioznost može biti ozbiljan problem kada se govori o akademskom uspjehu, i to u smislu da anksioznost u umjerenom nivou može imati dobar učinak u smislu poticanja aktivacije, dok u pretjeranoj mjeri može ometati kognitivne procese te smanjiti učinak. (prema https://lsc.cornell.edu/Sidebars/Study_Skills_Resources/anxiety.pdf, dostupno 20. 6. 2014).

U ovom istraživanju se nisu dobili rezultati koji potkrepljuju prethodne nalaze kada se govori o anksioznosti, iako je korišten upitnik anksioznosti koji je standardiziran. U svakom slučaju, ove rezultate bi bilo vrijedno provjeriti koristeći drugu skalu anksioznosti, kao i na proširenom uzorku studenata, te uključiti i neke kulturološke faktore kao što su faktori nacionalnosti, a trebalo bi ispitati i eventualno postojanje razlika u odgađanju obaveza između zapadnjačkih i istočnjačkih kultura, s osobitim naglaskom na bliski istok.

Zaključci

1. Iako dosadašnja istraživanja, a i logička pretpostavka o ljudskom ponašanju, pretpostavljaju da su odlaganje obaveza i anksioznost povezane varijable, ovim istraživanjem se pokazalo da ne postoji statistički značajna korelacija između prokrastinacije i autonomno-emocionalne subskale anksioznosti, dok postoji statistički značajna, ali jako niska povezanost prokrastinacije i subskale kongitivne svjesnosti, čime je nulta hipoteza djelimično potvrđena.
2. Metodom t-testa za nezavisne uzorke utvrdili smo da između studenata privatnog i državnog univerziteta postoje razlike u prokrastinaciji, ali ne i u anksioznosti, što upućuje na zaključak da privatni univerziteti, bilo zbog svojih pravila, bilo zbog općeg rejtinga u našem društvu, ostavljaju studentima više prostora za odlaganje obaveza nego što je to slučaj na državnim univerzitetima.
3. Metodom t-testa za nezavisne uzroke ispitane su spolne razlike i može se zaključiti da se studenti i studentice razlikuju po tendenciji odlaganja obaveza u smislu da studenti više prokrastiniraju od studentica, dok se razlike u subskalama anksioznosti nisu pokazale statistički značajnim.
4. Prosjek ocjena i prokrastinacija statistički značajno negativno koreliraju, što znači da studenti s većim prosjekom ocjena manje odlažu obaveze, ali isto tako i da studenti koji manje odlažu obaveze imaju veći prosjek. Uzročno-posljedičnu vezu bi bilo vrijedno ispitati kvazieksperimentalnim nacrtom, a ovim ispitivanjem samo se pokazalo da su ove dvije varijable povezane, dok subskale anksioznosti nisu ostvarile značajne korelacije s prosjekom ocjena.

Literatura

1. Armstrong, K. A. and Khawaja, N. G. (2002) Gender Differences in Anxiety: An Investigation of the Symptoms, Cognitions, and Sensitivity towards Anxiety in a Nonclinical Population. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 30, pp. 227-231.
2. APA. (2010) American Psychological Association: *Psychology of Procrastination: Why People Put Off Important Tasks Until the Last Minute*. Washington.

3. APS. (2014). Australian Psychological Society: *Understanding and managing anxiety* [online]. Dostupno na: https://www.psychology.org.au/publications/tip_sheets/anxiety/ [15. 6. 2014]
4. Bachrach, A. (2012) *Understanding the Psychology of Procrastination and Overcoming it* [online]. Dostupno na: http://www.mosaichub.com/resource_center/resource/understanding-the-psychology-of-procrastination-an [15. 6. 2014]
5. Bernard, M. E. (1991) *Procrastinate Later! How to Motivate Yourself to Do It Now*. Australia: Schwartz & Wilkinson.
6. Burka, J. B. and Yuen, L. M. (1983) *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It*. US: DaCapo Press.
7. Cherry, K. (2013) *Consciousness-Psychology definition of the week* [online]. Dostupno na: <http://psychology.about.com/b/2013/01/18/consciousness-psychology-definition-of-the-week.htm>
8. Clarry, L. (1986) *At last, my research article on procrastination*. New York: Elsevier Inc.
9. Comer, R. J. (2008) *Abnormal Psychology*. New York: Worth Publishers.
10. Ellis, A. and Knaus, W. J. (1977) *Overcoming Procrastination*. New York: Signet.
11. Fiore, N. (1989) *The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play*. New York: Penguin Group.
12. Freeman, E. K., Cox-Fuenzalida, L. and Stoltenberg, I. (2011) Extraversion and arousal procrastination: Waiting for the kicks. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 30 (4), str. 375-382. doi:10.1007/s12144-011-9123-0
13. Haederle, M. (1992) *The Human Condition Why We Procrastinate: Tomorrow is soon enough* [online]. Dostupno na: http://articles.latimes.com/1992-05-08/news/vw-1693_1_procrastination/2 [16. 6. 2014]
14. Hall, C. S. (1954) *A primer of Freudian psychology*. Cleveland: World.
15. Jacobson, R. (2014) *Reporter turns in article about procrastination on time* [online]. Dostupno na: <http://www.pbs.org/newshour/updates/reporter-turns-article-procrastination-time/>

16. Klassen, R. M., Krawchuk, L. L. and Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33 (4), str. 915-931.
17. Knaus, W. J. (1979) *Do It Now: How To Stop Procrastinating*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
18. Knaus, W. (2002) *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program For Breaking Free From The Patterns That Hold You Back*. Oakland, CA: New Harbinger Publications Inc.
19. McLean, C. P. et al. (2011) Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *J Psychiatr Res.*, 45 (8), str. 1027-35. doi: 10.1016/j.jpsychires.2011.03.006. Epub 2011 Mar 25.
20. Ozer, B., Demir, A. and Ferrari, J. R. (2009) *Exploring academic procrastination among Turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons* [online]. Dostupno na: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19425360> [19. 6. 2014]
21. Pierro, A. et al. (2011) On the psychology of time in action: Regulatory mode orientations and procrastination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101 (6), str. 1317-1331. doi: 10.1037/a0025943
22. Pychyl, T. A. (2008) *Don't Delay* [online]. Dostupno na: <http://www.psychologytoday.com/blog/dont-delay/200804/ill-look-after-my-health-later-the-costs-procrastination> [15. 6. 2014]
23. Saulsman, L. and Nathan, P. (2008) *Put Off Procrastinating*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.
24. Simpson, W. K. and Pychyl, T. A. (2009) In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Personality and Individual Differences*.
25. Steel, P. (2010) *The True Meaning of Procrastination* [online]. Dostupno na: <http://www.psychologytoday.com/blog/the-procrastination-equation/201012/the-true-meaning-procrastination> [15. 6. 2014]
26. Tuckman, B. W., Abry, D. A. and Smith, D. R. (2008) *Learning and Motivation Strategies: Your Guide to Success*. 2nd ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.

27. Whitbourne, S. K. (2012) The Paradox of Procrastination [online]. Dostupno na: <http://www.psychologytoday.com/blog/fulfillment-any-age/201204/the-paradox-procrastination>
28. ADAA – The Anxiety Disorders Association of America: *Anxiety Disorders in Children* [online]. Dostupno na: <http://www.adaa.org/sites/default/files/Anxiety%20Disorders%20in%20Children.pdf> [20. 6. 2014]
29. Cornell University Center for Learning & Teaching: *Understanding Academic Anxiety* [online]. Dostupno na: https://lsc.cornell.edu/Sidebars/Study_Skills_Resources/anxiety.pdf [20. 6. 2014]

Original scientific article

PROCRASTINATION AND ANXIETY OF STUDENTS OF PRIVATE AND PUBLIC UNIVERSITIES IN B&H

Anela Hasanagić, PhD, International University of Sarajevo
Cemile Busra Ogulmus, psychologist

Abstract

Procrastination and anxiety are phenomena that are associated with the lives of many people, especially students. It is quite logical to assume that students, who procrastinate, have a higher degree of anxiety. The aim of this study was to examine whether procrastination and anxiety were related variables, as well as to determine whether there were differences in the intensity of these two variables between students of private and state universities, to examine whether there were differences between male and female students, and whether the success of the study and procrastination and anxiety were related.

The instruments used were Scale of procrastination and Anxiety scale, and the sample was made out of 185 students. Results showed that procrastination and anxiety were negatively correlated variables, then that there were differences between students of private and state universities in procrastination, in the sense that students of private universities procrastinated more. Also, male students procrastinated more than female students, and at the end, procrastination was negatively correlated with grade point average (GPA) as a criterion of academic success.

Keywords: procrastination, anxiety, private university, state university, GPA, gender

د. آئلة حسناغيتش, جميلة بصرى أغولوس

الجامعة الدولية في سرايفو - كلية الآداب والفنون

التسويق والقلق بين طلاب الجامعة الخاصة والحكومية في

البوسنة والهرسك

الخلاصة:

التسويق والقلق هما الظاهرتان اللتان ترتبطان بحياة كثير من الناس وخاصة الطلاب. فمن المنطقي الافتراض بأن الطلاب الذين يؤجلون التزاماتهم بأن عندهم مستوى عالياً من القلق.

والهدف من هذا البحث هو الدراسة ما إذا كان التسويق والقلق متغيرين متعلقين, وكذلك التحديد ما إذا كان هناك اختلافات في قوة هذين المتغيرين بين طلاب الجامعة الخاصة والجامعة الحكومية. وعمّا إذا كان هناك الارتباط بين النجاح في الدراسة والتسويق والقلق.

واستخدم قياسُ التسويق وقياس القلق كأداة للدراسة. شارك فيها 185 طالبا/ة. وأظهرت نتائج البحث بأن التسويق والقلق متغيرات مترابطة سلبيا وأن هناك فروقا بين طلاب الجامعة الخاصة والجامعة الحكومية في التسويق بمعنى أن طلاب الجامعة الخاصة الأكثر تأجيلاً لالتزاماتهم. وكذلك, وأن الطلاب الأكثر تأجيلاً من الطالبات, وفي الأخير يرتبط التسويق سلبياً بالمعدل التراكمي كمعيار للنجاح الأكاديمي.

الكلمات الأساسية: التسويق, القلق, الجامعة الخاصة, الجامعة الحكومية, المعدل التراكمي, الجنس.