ODNOS CRTA PETFAKTORSKOG MODELA LIČNOSTI I PROKRASTINACIJE

Nea Belušić i Ema Kavazović
(nbelusic@student.uniri.hr, ekavazović@student.uniri.hr)

Studentski pregledni rad
Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci (FFRI)

Rad je nastao u sklopu kolegija: Teorije Ličnosti (3. godina prijediplomskog studija)
Nositelj kolegija: izv. prof. dr. sc. Asmir Gračanin

Ožujak, 2025.

Sažetak

Cilj ovoga rada bio je pružiti jasnije i detaljnije objašnjenje odnosa između prokrastinacije i crta petfaktorskog modela ličnosti kroz pregled relevantnih meta-analiza i istraživačkih radova. Prokrastinacija se definira kao odgađanje izvršavanja zadataka unatoč svijesti o mogućim negativnim posljedicama, a razlikuju se pasivna prokrastinacija koja uključuje nenamjerno odgađanje i aktivna prokrastinacija koja podrazumijeva namjerno odgađanje radi postizanja veće učinkovitosti pod pritiskom roka. Ličnost se promatra kroz petfaktorski model koji uključuje otvorenost prema iskustvu, savjesnost, ekstraverziju, ugodnost i neuroticizam pri čemu svaka od navedenih crta može utjecati na sklonost prokrastinaciji. Pregled literature pokazuje da je prokrastinacija najčešće povezana s akademskim kontekstom te da je osobito izražena među studentima. Nalazi istraživanja uglavnom potvrđuju negativnu povezanost prokrastinacije sa savjesnošću, otvorenošću, ekstraverzijom i ugodnošću, dok je neuroticizam dosljedno povezan s većom sklonošću odgađanju zadataka. Savjesne osobe pokazuju bolju organiziranost i samodisciplinu, otvorene osobe veću prilagodljivost i znatiželju, a ekstravertirane i ugodne osobe sklonije su pravovremenom izvršavanju obveza zbog društvene angažiranosti i odgovornosti prema drugima. Nasuprot tome, osobe s izraženim neuroticizmom češće odgađaju zadatke zbog tjeskobe, stresa i straha od neuspjeha. Sinteza literature upućuje na zaključak da je prokrastinacija složen fenomen koji proizlazi iz interakcije osobina ličnosti, samoregulacijskih sposobnosti i kontekstualnih čimbenika. Iako je povezanost s crtama ličnosti relativno stabilna, rezultati sugeriraju i mogućnost promjenjivosti ovog ponašanja kroz razvoj i utjecaj okoline. Buduća istraživanja trebala bi se više usmjeriti na svakodnevne oblike prokrastinacije izvan akademskog okruženja te na kulturne i društvene čimbenike koji mogu oblikovati odnos između ličnosti i prokrastinacije.

Ključne riječi: prokrastinacija, pasivna prokrastinacija, aktivna prokrastinacija, akademska prokrastinacija, osobine ličnosti, crte petfaktorskog modela ličnosti

Konceptualizacija prokrastinacije i crta petfaktorskog modela ličnosti

Prokrastinacija podrazumijeva svjesnost osobe da mora obaviti neki zadatak, ali nema motivacije da to učini unutar zadanog vremenskog okvira (Curtis, 2017). Romas i Sharma (2017) tvrde da je prokrastinator: „osoba koja svjesno, podsvjesno ili nesvjesno odgađa odrađivanje svakog danog zadatka" (str. 193). Iako odgađanje zadatka omogućuje privremeno izbjegavanje anksioznosti, osoba se odgađanjem dovodi u situaciju u kojoj će kasnije iskusiti još snažnije negativne emocije kada se suoči sa zadatkom kao što je samokrivnja (Curtis, 2017). Prokrastinacija se najčešće dijeli na pasivnu prokrastinaciju, koja uključuje neplanirano odgađanje obavljanja zadatka (npr. student planira učiti za ispit, ali gubi fokus kada ga prijatelji pozovu u izlazak) i na aktivnu prokrastinaciju, koja uključuje namjerno odgađanje sve dok pritisak roka ne poveća motivaciju osobe za obavljanjem zadatka (npr. student svjesno započinje učenje jedan dan prije ispita jer smatra da tada najučinkovitije pamti) (Choi i Moran, 2009). Wessel i suradnici (2019) su u svome istraživanju zaključili da aktivna prokrastinacija nema negativni utjecaj na izvedbu osobe, odnosno ne dovodi do kašnjenja u obavljanju zadataka. Aktivna prokrastinacija povezana je s emocionalnom stabilnošću i višom kvalitetom života, dok pasivna ima negativne posljedice po osobu (Choi i Moran, 2009). Neki istraživači (npr. Steel, 2010) ne priznaju koncept aktivne prokrastinacije jer kod njega nije prisutan ključni negativni aspekt prokrastinacije. Istraživanja o utjecajima ove dvije vrste prokrastinacije nisu dosljedna, a glavni problem prijašnjih istraživanja bio je nedostatak praćenja prokrastinacije tijekom duljeg razdoblja (Wessel i sur., 2019).

Prokrastinacija se često dovodi u vezu s ličnošću (Watson, 2001). Costa i McCrae (1996) definiraju ličnost kao skup osobina koji je prilično trajan i stabilan te utječe na međuljudske odnose, način na koji ljudi razmišljaju, doživljavaju emocije i ponašaju se. Ovi autori također su poznati po istraživanju petfaktorskog modela ličnosti koji je i danas dominantan u koncepciji ličnosti. Ovaj model uključuje pet crta ličnosti, a to su otvorenost prema iskustvu, savjesnost, ekstraverzija, ugodnost i neuroticizam (Costa i McCrae, 1996). Prema Puryearu (2020), otvorenost prema iskustvu odnosi se na razinu znatiželje pojedinca prema novim idejama, interes za estetiku, obogaćivanje vlastitog doživljaja (npr. iskustvo s umjetnošću, glazbom, putovanjima...) te prirodnu znatiželju koja se javlja kada je pojedinac izložen novim situacijama. Savjesnost se odnosi na postavljanje i postizanje ciljeva, samodisciplinu i osobnu pouzdanost. Ekstravertirane su one osobe koje vole biti vidljive ili su vrlo interaktivne s drugima te preferiraju različitost iskustava. Ugodne osobe općenito su fleksibilne, simpatične i opraštajuće u interakcijama s drugima. Na kraju, neuroticizam je povezan s osobama koje imaju napetiju narav, veću nervozu i općenito manjak emocionalne stabilnosti (Puryear, 2020).

Najvažnije pitanje koje proizlazi iz istraživanja prokrastinacije jest koliko je ovo ponašanje stabilno, odnosno je li promjenjivo. Neka istraživanja zaključuju da je prokrasti-

nacija stabilna zbog njezine snažne korelacije s crtama ličnosti (Steel, 2007), ali druga istraživanja sugeriraju da je prokrastinacija ipak promjenjiva te negativno korelirana s dobi pojedinaca (Beutel i sur., 2016).

Nadalje, nije jasno u kojoj mjeri kontekstualni čimbenici utječu na povezanost ličnosti i prokrastinacije, što otežava generalizaciju rezultata istraživanja u različitim kulturama i društvima (Meng i sur., 2024). Kako bi se odgovorilo na ta pitanja, istraživači koriste teoriju životne povijesti (Figueredo i sur., 2006) i teoriju samoregulacije (Carver i Scheier, 1982). Teorija samoregulacije objašnjava prokrastinaciju kao neuspjeh pri upravljanju vlastitim ponašanjem (Kuhnel i sur., 2023), dok teorija životne povijesti sugerira da različite osobine ličnosti proizlaze iz strategije brzog ili sporog životnog puta, što utječe na razinu samokontrole i sklonost odgađanju obveza (Chen i Chang, 2016). Teorija životne povijesti objašnjava individualne razlike u ponašanju kroz raspodjelu ograničenih resursa između somatskog ulaganja (rast i preživljavanje) i reproduktivnog ulaganja (potomstvo). U tom okviru, brzi životni put karakterizira ranije sazrijevanje, veće ulaganje u reprodukciju, niže ulaganje u pojedinačno potomstvo te veća sklonost riziku, dok se spori životni put povezuje s odgođenom reprodukcijom, većim ulaganjem u kvalitetu potomstva, većom samokontrolom i manjom sklonošću rizičnom ponašanju (Figueredo i sur., 2006). Osobe sa strategijom brzog životnog puta odlikuje mali broj potomaka, visoko izraženo izbjegavanje rizika, visoko roditeljsko ulaganje u potomke i težnja ka dugom životu, a osobe sa strategijom brzog životnog puta odlikuje veliki broj potomaka, nisko izraženo izbjegavanje rizika, nisko roditeljsko ulaganje u potomke... Dakle, prema teoriji životne povijesti, osobe sa strategijom brzog životnog puta često su impulzivne, traže trenutna zadovoljstva i imaju slabiju samokontrolu, što povećava sklonost odgađanju obaveza. Suprotno tome, osobe sa strategijom sporog životnog puta češće pokazuju veću savjesnost i strpljenje, što im omogućuje bolje upravljanje vremenom i rješavanje zadataka na vrijeme (Chen i Chang, 2016).

Istraživači nastoje shvatiti odnos između ličnosti i prokrastinacije kako bi uspješno identificirali osobe sklonije ovom ponašanju te smanjili njegovu učestalost i štetne posljedice (Meng i sur., 2024). Također, razumijevanje poveznice prokrastinacije i crta ličnosti može pomoći u razvijanju preciznijih strategija za suočavanje s navedenim problemom. Cilj ovoga rada jest pružiti jasnije i detaljnije objašnjenje odnosa između prokrastinacije i crta petfaktorskog modela ličnosti pregledom meta-analiza te istraživačkih radova koji se bave navedenom temom.

Pregled istraživanja koja povezuju crte ličnosti i prokrastinaciju

Akademska prokrastinacija definira se kao svjesno odgađanje akademskih obveza unatoč očekivanju negativnih posljedica (Bäulke i sur., 2019). Istraživanje Rahimi i suradnika (2016) pokazalo je da se 80-95 % studenata upustilo u akademsku prokrastinaciju dok je Steel (2007) zaključio da je negativno povezana sa savjesnošću. Kim i suradnici (2017) zaključili su da prokrastinacija kod studenata

korelira s određenim negativnim ishodima, kao što su varanje na ispitima i niske ocjene. Općenito gledajući, oko 20 % odraslih osoba navodi probleme s prokrastinacijom (Harriott i Ferrari, 1996). Istraživanje Habelrih i Hicksa (2015) pokazuju da je prokrastinacija negativno povezana sa zadovoljstvom životom, pri čemu osobe koje češće odgađaju obveze iskazuju nižu razinu životnog zadovoljstva. Osim toga, prokrastinacija je pozitivno povezana s depresivnim simptomima (Fernie i sur., 2017), zlouporabom psihoaktivnih tvari, poput droga i alkohola, te općenito lošijim zdravstvenim ishodima (Sirois, 2015).

Crte ličnosti pokazale su se kao jedan od unutarnjih okidača koji značajno predviđaju prokrastinaciju. U istraživanju su sudjelovali studenti te je zaključeno da su otvorenost, savjesnost, ekstraverzija i ugodnost negativno povezane s prokrastinacijom, a da je neuroticizam pozitivno povezan s prokrastinacijom. Uz to, autori su dobili i rezultat da su samo otvorenost i neuroticizam značajni prediktori prokrastinacije, pri čemu je neuroticizam najsnažniji prediktor (Ocansey i sur., 2020). Ovaj nalaz autori objašnjavaju teorijom kontrole akcija (Kuhl, 1984). Prema navedenoj teoriji, osobe neće započeti s namjeravanim zadatkom, čak i kada to mogu, jer su podložni različitim internalnim i eksternalnim uzrocima. Ovi uzroci smanjuju njihovu sposobnost koncentracije na zadatak kao i sposobnost započinjanja i završavanja aktivnosti (Ocansey i sur., 2020). Studenti koji nisu emocionalno stabilni vjerojatno će prokrastinirati svoje obaveze, zbog čega je jako važno da se kod takvih osoba radi na razvijanju sposobnosti emocionalne regulacije kako bi se smanjila prokrastinacija i njezine negativne posljedice. S druge strane, osobe kod kojih je izražena crta otvorenosti prema iskustvu prilagodljive su na promjenjive okolnosti te imaju širok dijapazon iskustava, zbog čega će takvi studenti biti intelektualno radoznali i moći će organizirati svoje vrijeme tako da izbjegnu odlaganje obveza (Meng i sur., 2024).

Dobiveno je da su ekstraverzija, ugodnost te savjesnost negativno povezane s pasivnom prokrastinacijom. Podatak je objašnjen tako da ekstraverti neće prokrastinirati jer su aktivni i asertivni te uživaju u brzom uključivanju u više aktivnosti kako bi mogli preuzeti glavnu ulogu. Međutim, rezultati su isto tako pokazali da je ekstraverzija povezana s aktivnom prokrastinacijom, što implicira da, kada se upuste u takvu vrstu prokrastinacije, čine to da budu što učinkovitiji (Kim i sur., 2017). Osobe s izraženom crtom ugodnosti neće pasivno prokrastinirati jer će misliti na druge ljude koji su ovisni o njihovom učinku na zadatku. Sljedeća crta koja u istraživanju negativno korelira s pasivnom prokrastinacijom jest savjesnost (Sparfeldt i Schwabe, 2024). Savjesni studenti općenito su bolje organizirani i dosljedniji u izvršavanju akademskih zadataka u odnosu na nesavjesne studente (Richardson i Abraham, 2009). Savjesne su osobe motivirane ciljem koji su si postavile pa su prema tom cilju i orijentirane, zbog čega neće prokrastinirati. Posljednja crta koja je prema istraživanju povezana s prokrastinacijom je neuroticizam. Rezultati pokazuju da studenti s izraženijom osjetljivošću na stres imaju pozitivnu povezanost s akademskom prokrastinacijom, što znači da je moguće da

češće odgađaju obaveze zbog tjeskobe, osjećaja preopterećenosti ili straha od neuspjeha. Međutim, aktivna prokrastinacija, odnosno namjerno odgađanje zadataka kako bi se postigla veća učinkovitost, nije bila značajno povezana s neuroticizmom (Kim i sur., 2017).

Nedostatak samoregulacije smatra se ključnim uzrokom prokrastinacije, osobito u visokoškolskom obrazovanju, tijekom kojeg su studenti sami odgovorni za upravljanje vlastitim učenjem (Sparfeldt i Schwabe, 2024). Međutim, nije jasno u kojoj mjeri kontekstualni čimbenici utječu na povezanost ličnosti i prokrastinacije, što otežava generalizaciju rezultata istraživanja u različitim kulturama i društvima (Meng i sur., 2024).

Zaključak

Nalazi većine istraživanja pokazuju da su s prokrastinacijom negativno povezane ugodnost, ekstraverzija, savjesnost te otvorenost, a da neuroticizam pozitivno korelira s prokrastinacijom. Ugodne će osobe misliti na druge ljude i kako bi na njih mogla štetno utjecati vlastita prokrastinacija, zbog čega je manje vjerojatno da će se u istu upustiti. Ekstravertirane osobe su asertivne i društvene što ih motivira da brzo pristupe zadacima kako bi aktivno sudjelovale u radu i zauzele inicijativnu ulogu. Savjesne i otvorene osobe bit će dobro organizirane i težit će ciljevima koje su postavile. S druge strane, osobe visoko izražene crte neuroticizma će tijekom započinjanja te obavljanja zadatka biti ometene različitim eksternalnim, a naročito internalnim faktorima (tjeskoba, osjećaj preopterećenosti, strah od neuspjeha) zbog čega dolazi do prokrastinacije.

Istraživanja se najviše bave akademskom motivacijom te je pregled literature ponudio tek nekoliko radova koji se bave prokrastinacijom svakodnevnih obaveza kao što je odlazak na medicinski pregled. Smatra se da bi se više istraživanja trebalo posvetiti i tom aspektu prokrastinacije koji bi mogao imati značajne implikacije na život pojedinca jer trenutačna literatura nudi manjkavo objašnjenje dobivenih rezultata.

Literatura

Bäulke, L., Daumiller, M. i Dresel, M. (2019). How conscientiousness and neuroticism affect academic procrastination. Mediated by motivational regulation? *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 51*(4), 216–227. https://doi.org/10.1026/0049-8637/a000225

Beutel, M.E., Klein, E.M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K.W., Quiring, O., Reinecke, L., Schmutzer, G., Stark, B. i Wölfling, K. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction across the age range - A German representative community Study. *PLOS One, 11*(2). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054

Carver, C. S. i Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality–social, clinical, and health psychology. *Psycholog-*

ical Bulletin, 92(1), 111–135. https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.1.111

Chen, B. i Chang, L. (2016). Procrastination as a fast life history strategy. *Evolutionary Psychology, 14*. https://doi.org/10.1177/1474704916630314

Choi, J. N. i Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology, 149*(2), 195-211. https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.195-212

Curtis, R.C. (2017). Self-defeating behaviors. U: Ramachandran, V. S. (ur.), *Encyclopedia of creativity* (307-313). Academic Press.

Fernie, B.A., Bharucha, Z., Nikčević, A.V., Marino, C. i Spada, M.M. (2017). A Metacognitive model of procrastination. *The Journal of Affective Disorders, 210*, 196-203. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.042

Figueredo, A., Vasquez, G., Brumbach, B., Schneider, S., Sefcek, J., Tal, I., Hill, D., Wenner, C. i Jacobs, W. (2006). Consilience and Life history theory: From genes to brain to reproductive strategy. *Developmental Review, 26*. 243-275. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.dr.2006.02.002

Habelrih, E. i Hicks, R. (2015). Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination. *International Journal of Psychological Studies, 7*, 25-25. https://psycnet.apa.org/doi/10.5539/ijps.v7n3p25

Harriott, J. i Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports, 78*(2), 611–616. https://doi.org/10.2466/pro.1996.78.2.611

Kim, S., Fernandez, S. i Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences, 108*, 154–157. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.021

Kühnel, J., Bledow, R. i Kuonath, A. (2023). Overcoming procrastination: Time pressure and positive affect as compensatory routes to action. *Journal of Bussiness and Psychologyl 38*, 803–819. https://doi.org/10.1007/s10869-022-09817-z

Kuhl, J. (1984). Volitional aspects of achievement motivation and learned helplessness: Toward a comprehensive Theory of action control. U: Maher, B.A. (ur.), *Progress in Experimental Personality Research*: Vol. 13 (99-171). Academic Press.

McCrae, R. R. i Costa, P. T. (1996). Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the Five-Factor Model. U: Wiggins, J.S. (ur.), *Handbook of Personality Psychology* (139-153). Guilford Press.

Meng, X., Pan, Y. i Li, C. (2024). Portraits of procrastinators: A meta-analysis of personality and procrastination. *Personality and Individual Differences, 218*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112490

Nguyen, B., Steel, P. i Ferrari, J. R. (2013). Procrastination's impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination. *International Journal of Selection and Assessment, 21*(4), 388–399. https://doi.org/10.1111/ijsa.12048

Ocansey, G., Addo, C., Onyeaka, H. K., Andoh-Arthur, J. i Oppong Asante, K. (2022). The influence of personality types on academic procrastination among undergraduate students. *International Journal of School & Educational Psychology, 10*(3), 360-367. https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1841051

Puryear, J. S. (2020). Personality: Big Five Personality. U: Runco, M. i Pritzker, S. (ur.), *Encyclopedia of creativity* (316-321). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.23700-0

Rahimi, S., Hall, N.C. i Pychyl, T.A. (2016). Attributions of responsibility and blame for procrastination behavior. *Frontiers in Psychology, 7*(1179). https://psycnet.apa.org/doi/10.3389/fpsyg.2016.01179

Richardson, M. i Abraham, C. (2009). Conscientiousness and achievement motivation predict performance. *European Journal of Personality, 23*(7), 589–605. https://doi.org/10.1002/per.732

Romas, J. A. i Sharma, M. (2017). *Practical Stress Management.* Academic Press.

Sparfeldt, J. R. i Schwabe, S. (2024). Academic procrastination mediates the relation between conscientiousness and academic achievement. *Personality and Individual Differences, 218*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112466

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65-94. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.133.1.65

Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences, 48*(8), 926-934. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025

Watson, D.C. (2001). Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis. *Personality and Individual Differences, 30*(1), 149-158. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00019-2

Wessel, J., Bradley, G. L. i Hood, M. (2019). Comparing effects of active and passive procrastination: A field

study of behavioral delay. *Personality and Individual Differences*, *139*, 152-157. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.020

World Commission on Environment and Development (1987). *Our common future*. Oxford University Press.

Abstract

The aim of this paper was to provide a clearer and more detailed explanation of the relationship between procrastination and the traits of the Five-Factor Model of personality through a review of relevant meta-analyses and empirical studies. Procrastination is defined as the delay in completing tasks despite awareness of potential negative consequences. The distinction is made between passive procrastination, which involves unintentional delay, and active procrastination, which refers to intentional delay aimed at achieving greater efficiency under deadline pressure. Personality is examined through the Five-Factor Model, which includes openness to experience, conscientiousness, extraversion, agreeableness, and neuroticism, with each of these traits potentially influencing an individual's tendency to procrastinate. The literature review indicates that procrastination is most commonly studied in academic context and is particularly prevalent among students. Research findings generally confirm a negative association between procrastination and conscientiousness, openness, extraversion, and agreeableness, while neuroticism is consistently associated with a higher tendency to delay tasks. Conscientious individuals demonstrate better organisation and self-discipline, open individuals show greater curiosity and adaptability, and extraverted and agreeable individuals are more likely to complete obligations on time due to their social engagement and sense of responsibility toward others. In contrast, individuals high in neuroticism are more likely to postpone tasks due to anxiety, stress, and fear of failure. The synthesis of the literature suggests that procrastination is a complex phenomenon arising from the interaction of personality traits, self-regulatory capacities, and contextual factors. Although the relationship with personality traits appears relatively stable, the findings also indicate that this behaviour may be subject to change through development and environmental influences. Future research should place greater emphasis on everyday forms of procrastination outside the academic context, as well as on cultural and social factors that may shape the relationship between personality and procrastination.

Keywords: procrastination, passive procrastination, active procrastination, academic procrastination, personality traits, Five-Factor Model personality traits