

Odnos dimenzije jutarnjosti-večernjosti, samokontrole i odgađanja obveza

Lušić, Maja

Undergraduate thesis / Završni rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:730101>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-14**



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru
Odjel za psihologiju
Preddiplomski studij psihologije



Maja Lušić

**Odnos dimenzije jutarnjosti – večernjosti, samokontrole i
odgađanja obveza**

Završni rad

Zadar, 2017

Sveučilište u Zadru
Odjel za psihologiju
Preddiplomski studij psihologije

Odnos dimenzije jutarnjosti-večernjosti, samokontrole i odgađanja
obveza

Završni rad

Studentica:
Maja Lušić

Mentorica:
Mr.sc. Lozena Ivanov

Zadar, 2017



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Maja Lušić**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Odnos dimenzija jutarnjosti-večernjosti, samokontrole i događanja obveza** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 2017

SADRŽAJ

SAŽETAK	2
SUMMARY	3
1. UVOD.....	4
1. 1. Jutarnjost-večernjost.....	4
1. 2. Odgađanje obveza	6
1. 3. Samokontrola.....	10
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE	12
2.1. Cilj	12
2.2. Problemi i hipoteze	12
3. METODA	13
3.1. Sudionici.....	13
3. 2. Mjerni instrumenti	13
3. 3. Postupak	14
4. REZULTATI	15
5. RASPRAVA.....	17
5. 1. Nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja	20
6. ZAKLJUČCI	21
7. LITERATURA.....	21

Odnos dimenzije jutarnjosti-večernjosti, samokontrole i odgađanja obveza

SAŽETAK

Jutarnjost/večernjost se definira kao preferencija određenog vremena za ustajanje i spavanje, kao i vremena za obavljanje intelektualno zahtjevnih i fizičkih zadataka. Mnogi istraživači su utvrdili da se ljudi skloni odgađanju češće identificiraju kao večernje osobe, to jest, češće namjerno i iracionalno odgađaju zadatke svjesni da će takvo ponašanje imati dugoročne negativne posljedice za njih. Istraživači su utvrdili povezanost odgađanja obveza i samokontrole koja se definira kao sposobnost upravljanja vlastitim ponašanjem, kao i sposobnost odgađanja nagrade/zadovoljstva i regulacija emocija. Nadalje, također je utvrđena povezanost jutarnjosti-večernjosti sa samokontrolom, odnosno dobiveno je da jutarnji tipovi imaju veći kapacitet samokontrole. Stoga je cilj ovog istraživanja bio utvrditi odnos jutarnjosti-večernjosti, samokontrole i odgađanja obveza. Ispitanici su bili studenti i studentice (N=145) Sveučilišta u Zadru koji su pristupili online upitniku preko neslužbene Facebook grupe Sveučilišta. Upitnik je sadržavao tri skale: Skalu odgađanja obveza, Kratku skalu samokontrole i Kompozitnu skalu jutarnjosti. Utvrđena je visoka negativna povezanost samokontrole i odgađanja, odnosno da je viši rezultat na skali odgađanja obveza praćen nižim rezultatom na skali samokontrole. Također je utvrđena značajna razlika između jutarnjih i večernjih tipova u odgađanju i samokontroli; večernji tipovi su skloniji odgađanju svojih obveza i imaju manji kapacitet samokontrole od jutarnjih tipova. Nije utvrđena značajna povezanost dobi s jutarnjošću-večernjošću ni s odgađanjem obveza.

Ključne riječi: jutarnjost-večernjost, samokontrola, odgađanje obveza

The relationship between morningness-eveningness, self-control and procrastination

SUMMARY

Morningness-eveningness is a preference for a certain time to wake up and go to sleep, as well as the time to perform intellectually demanding and physical tasks. Many researchers have found that people who identify as “night people” tend to postpone their duties more often, that is, they deliberately and irrationally delay tasks with the awareness that such behavior will have long-term negative consequences for them. Researchers have also established a correlation between procrastination and self-control, the ability to manage one's own behavior, the ability to delay reward/gratification and regulate emotions. Furthermore, a correlation between morningness-eveningness and self-control has been established, and it was determined that morning people have a higher self-control capacity. Therefore, the aim of this study was to establish the relationship between morningness-eveningness, self-control and procrastination. The participants were 145 male and female students of the University of Zadar who accessed the questionnaire online through the unofficial Facebook Group of the University. The questionnaire consisted of three scales: Composite scale of morningness (CSM), Brief self-control scale (BSCS) and Tuckman procrastination scale. A high negative correlation was found between self-control and procrastination which indicates that the more frequently people procrastinate the lower is there self-control. A significant difference was found between morning and evening people regarding procrastination and self-control; evening people have a tendency to procrastinate more and also have less self-control in comparison to morning people. No correlation was found between age and morningness-eveningness or procrastination.

Key words: morningness-eveningness, self-control, procrastination

1. UVOD

1. 1. Jutarnjost-večernjost

Za neke ljude se može reći da su „rane ptice“, odnosno da vole rano ustajati, dok se za druge može reći da su „noćne ptice ili sove“. Znanstvenici su operacionalizirali taj fenomen koji je danas poznat kao *jutarnjost* i *večernjost*. Jutarnjost-večernjost je osobina ličnosti koja se očituje u individualnim razlikama u preferenciji vremena za ustajanje i spavanje, kao i preferiranom vremenu za obavljanje intelektualno zahtjevnih i fizičkih zadataka (Carrier i Monk, 2000). S obzirom na to pojedince možemo svrstati u dvije skupine: jutarnje i večernje tipove. Pojedinci koji su više jutarnji tipovi preferiraju ranije vrijeme ustajanja i odlaska na spavanje, aktivniji su u jutarnjim satima te postižu bolje rezultate u kognitivnim zadacima ujutro. Nasuprot tome, večernji tipovi preferiraju kasnije vrijeme ustajanja i odlaska na spavanje, optimalno su pobuđeni i postižu mnogo bolje rezultate poslijepodne i navečer (Carrier i Monk, 2000). Individualne preferencije nastaju zbog različitih psiholoških, bihevioralnih i bioloških značajki koje određuju 24-satni ritam pojedinca kao što su doživljaj budnosti, kognitivna izvedba i tjelesna temperatura. Naj snažniji utjecaj na ciklus budnosti i spavanja imaju biološki cirkadijurni ritmovi. Biološki cirkadijurni ritmovi su unutarnji nasljedni mehanizmi koji u normalnim uvjetima imaju ciklus od 24 sata, ali u izolaciji od okolinskih vremenskih znakova mogu varirati od 25 do čak 33 sata (Tankova, Adan i Buela-Casal, 1994). Jedan od tih mehanizama su dnevna tjelesna temperatura, lučenje hormona, probava, otkucaji srca i slično (Carrier i Monk, 2000). Istraživači su pronašli da jutarnji tipovi dostižu vrhunac dnevne tjelesne temperature ranije od večernjih tipova, te da luče više hormona kortizola tijekom ranih jutarnjih sati. Na raspored budnosti i spavanja utječu i okolinski faktori kao što su temperatura, količina svjetlosti, buka i drugo, ali i psihološko stanje i pobuđenost koji su usko vezani uz socijalne veze kao što je posao i interpersonalni odnosi (Cavallera i Guidici, 2008).

Jutarnjost i večernjost se mogu promatrati kao ekstremi na kontinuumu. Središnji dio tog kontinuumu čine umjereni ili popodnevni tipovi i oni su najviše zastupljeni u populaciji (Natale i Cicogna, 2001). Istraživači se ne slažu oko pitanja je li preferencija jutarnjosti-večernjosti stabilna osobina ličnosti (Andershed, 2005). Istraživanjima je utvrđeno da među jutarnjim tipovima ima više starijih osoba, a među večernjim prevladava mlađa populacija

(Adan, 1992; Tankova, Adan, Buela-Casal, 1994). Međutim, sva istraživanja u kojima su dobivene ove dobne razlike imaju transverzalni nacrt, dok ne postoji niti jedno longitudinalno istraživanje u trajanju dužem od jedne godine kojim bi se utvrdila evolucija večernjeg tipa osobe u jutarnju u funkciji dobi. Istraživanja su pokazala da se promjena od jutarnjosti k večernjosti odvija nakon 13. godine te da u razdoblju između 13 i 17 godina biološki ciklus budnosti i spavanja nalikuje više ciklusu odraslih ljudi (Kim, Dueker, Hasher i Goldstein, 2002) koji ostaje relativno nepromijenjen do kasne odrasle dobi. Neki istraživači smatraju da se prijelaz od večernjosti k jutarnjosti događa nakon 50. godine. Objašnjavaju taj prijelaz promjenama u vidnom sustavu do kojih dolazi s dobi te promjena u ponašanju (navika ustajanja, raspoloženje i doživljaj budnosti) koji zatim utječu na količinu dnevne izloženosti svjetlu i pomiču ciklus budnosti i spavanja kod pojedinca (Paine, Gardner i Travier, 2006). Također je poznato da homeostatski nagon za spavanjem slabi s dobi, pa je moguće da to utječe na promjenu preferiranog vremena buđenja i spavanja.

Istraživači su utvrdili vezu između večernjosti i izražene impulzivnosti (Adan, Natale, Caci i Prat, 2010), traženja uzbuđenja (Tonetti i sur., 2010), ekstraverzije (Tankova, Adan, Buela-Casal, 1994) i neuroticizma (Hess, Sherman i Goodman, 2000). Večernji tipovi su češće skloni pretjeranoj konzumaciji alkohola i opojnih sredstava, kriminalitetu (Prat i Adan, 2011), češće konzumiraju kofein i nikotin (Whittier i sur., 2014), kao i čokoladu i gazirana pića (Kanerva i sur., 2012). Nadalje, večernji tipovi se rjeđe upuštaju u redovitu fizičku aktivnost i imaju prehranu siromašniju voćem i povrćem (Kanerva i sur., 2012). Sva ova ponašanja implicitno upućuju na mogućnost da večernji tipovi imaju više poteškoća u samokontroli od jutarnjih tipova. Ipak, rezultati različitih istraživanja su kontradiktorni. Digdon i Howell (2008) su utvrdili značajnu povezanost večernjih tipova i slabe samoregulacije, odnosno sklonosti odgađanju i slabijoj samokontroli. Suprotno tome, Killgore (2007) nije utvrdio značajnu povezanost između samokontrole i preferirane jutarnjosti-večernjosti.

Bez obzira na to što se večernji tipovi upuštaju u rizičnija ponašanja i ponašanja koja mogu narušavati njihovo zdravlje, nije utvrđena razlika jutarnjih i večernjih tipova s obzirom na zdravlje, blagostanje i mudrost (Gale i Martyn, 1998). Usprkos tome, uz pojam večernje osobe se često veže negativna konotacija i mnogo je negativnih stereotipa povezano uz njih. Općenito, ljudi procjenjuju večernje osobe kao manje odgovorne, nepouz dane, nepredvidljive

i s nezdravim načinom života, te ih smatraju više pesimističnima, depresivnima i anksioznima u usporedbi s jutarnjim i neutralnim osobama (Locksley, Hepburn i Ortiz, 1982; Hepburn, Ortiz i Locksley, 1984).

Mnogi istraživači su utvrdili vezu između odgađanja obveza i večernjosti, odnosno utvrdili su da se ljudi skloni odgađanju češće identificiraju kao večernje osobe, a oni koji nisu skloni odgađanju se češće identificiraju kao jutarnje osobe (Ferrari, Harriott, Evans, Lecik-Michna i Wenger, 1997; Díaz-Morales, Ferrari i Cohen, 2008; Hairston i Shpitalni, 2016). Jedno od mogućih objašnjenja je da, s obzirom da su večernji tipovi više pobuđeni i aktivni u poslijepodnevnim i večernjim satima, oni odgađaju izvršavanje svojih obveza za to doba dana.

1. 2. Odgađanje obveza

Odgađanje obveza se najčešće definira kao namjerno i iracionalno odgađanje zadataka sa sviješću da će takvo ponašanje imati dugoročne negativne posljedice za pojedinca, odnosno koje dovodi pojedinca u stanje neugode/anksioznosti. Također se može definirati kao neučinkovito upravljanje vremenom i korištenje obrazaca ponašanja kojima je u osnovi neuspješna samoregulacija (Steel, 2007). Drugi naziv za odgađanje obveza je prokrastinacija, riječ koja dolazi od latinske riječi *procrastinare* gdje *pro* znači naprijed, a *crastinus* ono što pripada sutrašnjici.

Usprkos tome što je odgađanje obveza sveprisutno od početaka čovječanstva, istraživači su usmjerili svoju pozornost na taj fenomen tek u kasnim 70-ima dvadesetog stoljeća kada se pojavljuju prva istraživanja (Knaus, 2000). Otkada je odgađanje obveza detaljno dokumentirano u knjizi Ellisa i Knausa (1977), istraživači su utvrdili različite načine na koje se ono može tumačiti, istraživati i mjeriti. U jednom od prvih istraživanja odgađanja obveza koje je bilo provedeno na uzorku studenata je utvrđeno da preko 70% studenata odgađa (Ellis i Knaus, 1977), a gotovo polovina studenata provede polovicu svog dana odgađajući akademske obveze (Day, Mensink i O'Sullivan, 2000). Istraživanja su pokazala da nema razlika u sklonosti odgađanja s obzirom na spol, ali je utvrđeno da se s dobi ta sklonost odgađanja obveza smanjuje. Primjerice, istraživanje provedeno nad studentima je pokazalo da postoji negativna korelacija između dobi i odgađanja obveza, odnosno da stariji studenti (studenti

diplomskih i poslijediplomskih studija) manje odgađaju obveze u odnosu na mlađe studente (Cao, 2012b). Istraživanja provedena na odrasloj populaciji su utvrdila da 15-20% odraslih osoba opetovano odgađa vlastite obveze (Harriott i Ferrari, 1996). Steel (2007) smatra kako pad u sklonosti odgađanja ne dolazi zbog povećane intrinzične samokontrole, nego zato što pojedinci s vremenom razvijaju sheme koje im omogućavaju da prevladaju odgađanje, npr. dijeleći obvezu na više manjih zadataka ili jednostavno bavljenje samo onim zadacima u kojima uživaju.

Pojedina longitudinalna istraživanja pokazuju kako odgađanje ima izrazito značajan učinak na fizičko zdravlje. Primjerice, iako studenti koji često odgađaju vlastite akademske obveze izvješćuju o nižem stupnju stresa i manje obolijevaju početkom semestra od studenata koji ne odgađaju, oni doživljavaju znatno veći stupanj stresa i češće obolijevaju kako se semestar približava kraju (Tice i Baumeister, 1997). Istraživanja su pokazala da pojedinci koji imaju tendenciju odgađati izvršavanje određenih obveza su znatno češće i duže bolesni u odnosu na one koji ne odgađaju. Istraživači su utvrdili značajnu negativnu povezanost subjektivnog doživljaja zdravlja pojedinca i odgađanja obveza (Sirois, 2004b; prema Steel, 2007). Jedan od objašnjenja spomenute povezanosti bi mogao biti taj što osobe sklone odgađanju obveza također odgađaju odlazak liječniku i provedbu medicinskih tretmana.

Ipak, usprkos prevladavajućem uvjerenju da je odgađanje obveza nepoželjan oblik ponašanja, neka istraživanja upućuju na to da se odgađanje obveza može povezati s adaptivnim ponašanjima kao što su traženje uzbuđenja i odgađanje s ciljem postizanja visoke efikasnosti (Cao, 2012a; Cao, 2012b). Iako studenti koji imaju slabiji akademski uspjeh često odgađaju akademske obveze, odgađanje ne vodi nužno do akademskog neuspjeha (Solomon i Rothblum, 1984). Suprotno tradicionalnim uvjerenjima da je odgađanje obveza nepotrebno ili da se koristi kao strategija suočavanja, istraživanja su utvrdila da studenti namjerno aktivno odgađaju obveze kako bi postigli optimalnu pobuđenost te, usprkos vjеровanjima, nemaju lošiji akademski uspjeh u usporedbi s vršnjacima koji izvršavaju svoje obveze na vrijeme (Chu i Choi, 2005). Naprotiv, neki istraživači su utvrdili da i studenti koji postižu više akademsko postignuće povremeno odgađaju izvršavanje akademskih obveza kako bi postigli optimalnu razinu motivacije (Cao, 2012a).

Postoje četiri pristupa kojima se pokušavaju objasniti individualne razlike u sklonosti odgađanja: dispozicijski, kognitivistički, kontekstualni/ situacijski i motivacijski (Jurić, 2004).

Skлонost odgađanju se u dispozicijskom pristupu smatra osobinom ličnosti koja pojedinca potiče na odgodu izvršavanja zadatka ili donošenja neke odluke (Milgram, Mey-Tal i Levinson, 1998). Istraživači koji zauzimaju ovaj pristup u svojim istraživanjima nastoje utvrditi vezu odgađanja s drugim dispozicijama kao što su savjesnost i neuroticizam (Johnson i Bloom, 1994), anksioznost (Yerdelen, McCaffrey i Klassen, 2016), sram (Fee i Tangney, 2000), perfekcionizam (Flett, Blankstein, Hewitt i Koledin, 1992) i večernjost (Diaz-Morales, Ferrari i Cohen, 2008; Wang i Hu, 2016).

Pristaše kognitivističkog pristupa pokušavaju objasniti sklonost odgađanju povezujući je s pojedinčevom vlastitom percepcijom vremena, očekivanjima o vlastitoj uspješnosti obavljanja zadatka, lokusom kontrole i motivom samoočuvanja. Istraživači su utvrdili da osobe sklone odgađanju češće procjenjuju zadatke, koje su u prošlosti odgodili ili koje trenutno odgađaju, kao teške, prezahtjevne i u kojima manje uživaju u usporedbi s osobama koji nisu skloni odgađanju (Ferrari, Mason i Hammer, 2006). Također, osobe koje odgađaju zadatke češće izvještavaju da im nije bilo jasno kako izvršiti zadatak, što upućuje na to da oni češće odgađaju zadatke zbog toga što su općenito nesigurniji u vlastite sposobnosti. Nadalje, utvrđena veza odgađanja i motiva samoočuvanja upućuje na to da je odgađanje obveza jedna od strategija samohendikepiranja koja služi da zaštiti pojedinca od doživljavanja njima očekivanog neuspjeha (Ferrari, 1992). Izraženo odgađanje obveza je također bilo povezano s negativnom procjenom vlastitih sposobnosti, nižom samoefikasnosti te s disfunkcionalnim kognitivnim obrascima, kao što je tendencija da se uspjeh atribuiraju vanjskim nestabilnim faktorima (Rothblum, Solomon i Murakami, 1986).

Situacijski pristup nastoji utvrditi koje sve kontekstualne odrednice utječu na tendenciju odgađanja. U jednom istraživanju (Briody, 1980; prema Steel, 2007), oko 50% ljudi je izjavilo da odgađaju izvršavanje zadatka zbog određenih karakteristika zadatka. Dva najbitnija eksternalna prediktora su vremenski rok za obavljanje zadatka te averzivnost zadatka. Istraživanjem je utvrđeno da što je rok za obavljanje zadatka vremenski udaljeniji, to će on imati manju važnost i prioritet u usporedbi sa svakodnevnim obvezama pojedinca (Lewin,

1935; prema Steel, 2007). Kada su studenti upitani koliko bi odgađali izvršavanje obveze (npr., pisanje eseja na određenu temu) s obzirom na različite uvjete situacije, rezultati su pokazali da što je rok za obavljanje zadatka vremenski bliži vjerojatnost odgađanja se smanjuje (Schouwenburg i Groenewoud, 2001). Silver i Sabini (1982) smatraju da ljudi često odgađaju veće zadatke obavljajući kratkotrajne zadatke koji pružaju trenutnu gratifikaciju. Ti zadaci mogu biti kućanski poslovi, kuhanje, odlazak u trgovinu i slično te bez obzira što je za njihovo obavljanje potrebno izdvojiti relativno kratko vrijeme, pojedinac ih koristi kao opravdanje za odgađanje obavljanja bitnijeg zadatka i kao sredstvo za smanjenje osjećaja krivnje.

Drugi eksternalni prediktor, averzivnost zadatka, još poznat i kao disforički afekt (Milgram, Sroloff i Rosenbaum, 1988) se odnosi na radnje koje pojedinac smatra neugodnima ili nezanimljivima. DeWitte i Schouwenburg (2002) su utvrdili da osobe sklone odgađanju odgađaju izvršavanje subjektivno neugodnog zadatka bez obzira na postojanje pozitivnih posljedica koje uslijede nakon njegovog obavljanja, zato što ne doživljavaju osobno zadovoljstvo pri ulaganju truda u takav zadatak. Slično tome, poslovi koji ne zahtijevaju samostalno djelovanje, imaju malu važnost ili su popraćeni nedostatkom povratnih informacija povećavaju vjerojatnost odgađanja obavljanja zadatka. Dakle, ljudi preferiraju zadatke koji su kratkoročno ugodniji iako ometaju izvršavanje zadatka koji bi mogao donijeti dugoročne dobiti. Što je zadatak više intrinzično neugodniji, to je vjerojatnije da će ga ljudi izbjegavati.

U posljednjem, motivacijskom pristupu se nastoji ukomponirati kognitivna procjena te afektivna i motivacijska samoregulacija u objašnjenje odgađanja obveza. Točnije, ovaj pristup prvenstveno nastoji objasniti intraindividualne razlike u samoregulaciji. Odgađanje obveza se smatra neuspjehom u samokontroli, odnosno predstavlja odabir obrazaca ponašanja koji donose kratkoročnu dobit, ali dugoročno štete pojedincu (Tice i Baumeister, 1997). Na taj način pojedinci uspijevaju izbjeći neprivlačne, ali kognitivno bitnije aktivnosti. To postižu odvrćanjem pažnje (distrakcijom), odnosno obavljanjem aktivnosti koja je najčešće manje bitna, kratkotrajna i od koje se može lako odustati. Ona služi smanjenju, negaciji ili bijegu od negativnih emocija koje se pojavljuju uslijed odgađanja (Van Eerde, 2000) iako pri svršetku obavljanje distraktorske aktivnosti osoba ima osjećaj krivnje, budući da je sebi oduzela vrijeme koje je mogla uložiti u postizanje budućeg, prioritetnog cilja. Kada se suoče s

dilemom odabira emotivno ugodnog zadatka ili kognitivno bitnijeg zadatka, osobe koje često odgađaju su uglavnom impulzivne, teško odolijevaju iskušenjima, te preferiraju kratkoročne dobiti nad dugoročnim što je središnja komponenta slabe samokontrole (Tice i Baumeister, 1997).

1. 3. Samokontrola

Samokontrola je sposobnost pojedinaca da upravljaju vlastitim ponašanjem, a da su pritom relativno autonomni od vanjskih pritisaka, unutarnjih ili naučenih automatizama i psiholoških impulsa (Muraven i Baumeister, 2000). Manifestira se kroz sposobnost suzdržavanja od nepotrebnih ili štetnih ponašanja, kroz sposobnost odgađanja nagrade/gratifikacije, u vještoj regulaciji emocija, pri tom uzimajući u obzir socijalnu situaciju i potrebe drugih ljudi. Samokontrola ne djeluje spontano i bez truda. Naprotiv, potrebno je uložiti napor kako bi se pojedinac bio u mogućnosti oduprijeti automatiziranim odgovorima u određenim situacijama, što crpi dostupne izvore energije (Hagger, Wood, Stiff i Chatzisarantis, 2010). Zato je primjena samokontrole umarajući proces koji može voditi do potpunog crpljenja resursa i nenamjernog povratka natrag na automatska ponašanja. Bitno je napomenuti da automatska ponašanja nisu sama po sebi loša i štetna. Pojedinaci svakodnevno koriste „autopilot“ u obavljanju rutinskih zadataka, koristeći već naučene prošle uzorke ponašanja, navike i reflekse. Zahvaljujući ovom sustavu čuvaju se vrijedni izvori energije koji bi se mogli utrošiti na nesvakidašnje operacije koje zahtijevaju pažnju i koncentraciju.

Kapacitet samokontrole nije jednak kod svih pojedinaca, štoviše on fluktuirá i unutar pojedinca. Imajući to u vidu samokontrola se smatra trajnom osobinom čija razina ovisi o situacijskim čimbenicima. Samokontrola se oblikuje tijekom cjeloživotnog razvoja pojedinca, te može biti uvježbana. Promjene do kojih dolazi s vremenom mogu biti dugotrajne koliko i promjene do kojih može doći u osobnosti, temperamentu i inteligenciji pojedinca. Samokontrola kao stanje može kratkotrajno fluktuirati ovisno o situacijskom i socijalnom kontekstu ili psihofizičkom stanju osobe. Dobra samokontrola je povezana s boljim mentalnim zdravljem (Tangney, Baumeister i Boone, 2004), smanjenom agresijom (DeWall, Baumeister, Stillman i Gailliot, 2007), boljim vještinama nošenja sa stresom (Gailliot, Schmeichel i

Baumeister, 2006), zdravijim interpersonalnim vezama (Tangney i sur., 2004) i boljim akademskim uspjehom (Duckworth i Seligman, 2005), dok je negativno povezana sa sklonosti pretjeranoj konzumaciji alkohola i opojnih tvari (Lyvers, 2000) i poremećajima prehrane (Kahan, Polivy i Herman, 2003).

U istraživanjima je utvrđeno da su samokontrola i jutarnjost pozitivno povezane (Digdon i Howell, 2008; Milfont i Schwartzenthal, 2014; Wang i Hu, 2016). Neki istraživači smatraju da jutarnji tipovi imaju veći kapacitet samokontrole zbog toga što cirkadijurni ritam i sposobnost inhibicije impulsa imaju biološku osnovu. Istraživači su utvrdili da se jutarnje osobe bolje nose s kroničnim stresom, što bi značilo da jutarnje osobe imaju adaptivniji centralni živčani sustav od večernjih osoba, odnosno da njihov živčani sustav inhibira ponašanja koja su se pokazala nedjelotvorna u nošenju sa stresom (Buschkens, Graham i Cottrell, 2010). Moguće je da su večernjost i manjak samokontrole povezani i sa socijalnim mehanizmima, a ne samo biološkim. Večernji tipovi se moraju nositi s time što se njihovo preferirano vrijeme za rad i učenje ne slažu s vremenom koje je određeno socijalnim normama. Ta diskrepanca između preferiranog i socijalno nametnutog vremena se još naziva i „social jet lag“ (Roenneberg, Wirz-Justice i Merrow, 2003). Kapacitet samokontrole večernjih tipova je manji u usporedbi s jutarnjim tipovima zbog kontinuiranog napora koji večernji tipovi trebaju uložiti da bi se prilagodili socijalnom ritmu, koji je suprotan od njihovog biološkog ritma (Owens, Dearth-Wesley, Lewin, Gioia i Whitaker, 2016).

Sveukupno gledajući, kako je prethodno spomenuto moguće je da večernjost kao osobina ličnosti ima utjecaj na mnoge aspekte pojedinčevog života kao i na različite osobine ličnosti i karakteristike pojedinca. Razna istraživanja su ispitivala povezanost jutarnjosti/večernjosti sa samokontrolom kao i s odgađanjem obveza. Cilj ovoga istraživanja ispitati odnos između spomenutih varijabli i usporediti rezultate s prijašnjim istraživanjima kao i ispitati postojanje spomenutih odnosa kod hrvatskih studenata.

2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE

2.1. Cilj

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnos jutarnjosti-večernjosti, samokontrole i odgađanja obveza.

2.2. Problemi i hipoteze

Problem 1 Ispitati postoji li povezanost odgađanja obveza i samokontrole.

Hipoteza 1 Dosadašnja istraživanja su pokazala da je u osnovi odgađanja obveza neuspješna samoregulacija (Ferrari i Emmons, 1995; Klassen, Krawchuk i Rajani, 2008; Kuhnle, Hofer i Kilian, 2011), pa se stoga može očekivati negativna povezanost odgađanja i samokontrole.

Problem 2 Utvrditi razlikuju li se jutarnji i večernji tipovi u odgađanju obveza i samokontroli.

Hipoteza 2 S obzirom na rezultate mnogih dosadašnjih istraživanja (Díaz-Morales, Ferrari i Cohen, 2008; Digdon i Howell, 2008; Hairston i Shpitalni, 2016; Wang i Hu, 2016) može se očekivati značajna razlika između jutarnjih i večernjih tipova u odgađanju obveza i samokontroli, odnosno da će večernji tipovi više odgađati obveze i imati manje samokontrole od jutarnjih tipova.

Problem 3 Ispitati postoji li povezanost dobi s jutarnjosti-večernjosti i odgađanjem obveza.

Hipoteza 3 S obzirom da uzorak čini studentska populacija, a rezultati dosadašnjih istraživanja su pokazali da stariji studenti rjeđe odgađaju obveze u usporedbi s mlađim studentima (Cao, 2012b) može se očekivati negativna povezanost dobi i odgađanja obveza. S obzirom da rezultati istraživanja pokazuju da jutarnjost-večernjost stagnira tijekom mlađe odrasle dobi te se tek u staroj dobi ta preferencija mijenja (Paine, Gardner i Travier, 2006), ne očekuje se povezanost jutarnjosti-večernjosti i dobi.

3. METODA

3.1. Sudionici

Sudionici su bili studenti i studentice Sveučilišta u Zadru (N=145, 17 studenata i 128 studentica). Prosječna dob je iznosila 21,25 godinu, a raspon dobi se kretao od 18 do 26 godina. Pristupili su istraživanju putem online upitnika koji je objavljen na Facebook stranici „Sveučilište u Zadru“.

3.2. Mjerni instrumenti

Za potrebe istraživanja korištene su tri skale: skala odgađanja obveza, Kratka skala samokontrole i Kompozitna skala jutarnjosti.

Skala odgađanja obveza (Košanski, 2004; *Procrastination scale*, Tuckman, 1991)

Tuckmanova skala sadrži 35 tvrdnji koje ispituju vlastiti opis sklonosti odgađanja obavljanja zadataka („Stvari koje moram obaviti u određenom roku ostavljam za posljednju minutu“), sklonost da se neugodni zadaci percipiraju teškima i sklonost da se izbjegnu ili zaobiđu neugodni zadaci („Uvijek uspijevam pronaći neki izgovor da nešto ne napravim.“) i sklonost okrivljavanja drugih za vlastite neprilike („Mislim da mi drugi ljudi nemaju pravo zadavati rokove za obavljanje posla.“). Sudionici su trebali označiti koliko se pojedina tvrdnja odnosi ili ne odnosi na njih na skali Likertovog tipa u rasponu od 1 (u potpunosti se ne odnosi na mene) do 5 (u potpunosti se odnosi na mene). Najniži mogući rezultat je 35, a najveći 175. Viši rezultat na skali upućuje na veću sklonost odgađanju obveza. Ova skala odgađanja obveza se često koristi kao opći indeks akademske prokrastinacije, ali se uglavnom sastoji od čestica koje ispituju opću sklonost odgađanju. Cronbach α izračunata na hrvatskom uzorku za ovu skalu iznosi .90 (Košanski, 2004).

Kratka skala samokontrole (Petrić, 2016; *Brief self control scale, BSCS*, Tangney, Baumeister i Boone, 2004)

Ova skala sastoji se od 13 čestica koje mjere kontrolu misli, emocija, impulsa, regulaciju ponašanja i razbijanje navika. Sadrži tvrdnje kao što su „Lako se oduprem iskušenjima.“ i „Znam izgovoriti neprimjerene stvari“. Sudionici su trebali označiti koliko se pojedina tvrdnja odnosi ili ne odnosi na njih na skali Likertovog tipa u rasponu od 1 (u potpunosti se ne odnosi

na mene) do 5 (u potpunosti se odnosi na mene). Rezultat se formira kao ukupan zbroj odgovora na pojedinu tvrdnju, pri čemu viši rezultat ukazuje na bolju samokontrolu. Najmanji mogući rezultat je 13, a najveći rezultat je 65. Unutarnja konzistencija iznosi $\alpha=.85$.

Kompozitna skala jutarnjosti (Bakotić, Radošević-Vidaček i Košćec Bjelajac, 2016; *Composite scale of Morningness, CSM*, Smith, Reilly i Midkiff, 1989)

Kompozitna skala jutarnjosti se sastoji od 13 čestica koje ispituju preferirano vrijeme odlaska na spavanje („Kad biste odlazili na spavanje ako biste potpuno slobodno mogli planirati svoje veče i ako biste se mogli ravnati isključivo prema svom osobnom ritmu?“), preferirano vrijeme psihičke i fizičke aktivnosti („Želite biti na vrhuncu svojih sposobnosti za test za koji znate da će biti psihički umarajući i traje dva sata. Potpuno slobodno možete isplanirati svoj dan uzimajući u obzir samo svoj osobni ritam. Koje biste vrijeme odabrali za testiranje?“), razinu subjektivne budnosti/pospanosti ujutro i navečer („Koliko se osjećate umornim u toku prvih pola sata nakon što se ujutro probudili?“) i subjektivnu procjenu vlastitog kronotipa („Ponekad se može čuti o "jutarnjim" i "večernjim" tipovima ljudi. Kojim tipom Vi sebe smatrate?“). Od sudionika se traži da odabere jedan od ponuđenih 4 ili 5 odgovora, te svaki odgovor ima svoju unaprijed određenu bodovnu vrijednost od 1 do 4 ili 5. Najmanji mogući rezultat je 13, što ukazuje na ekstremnu večernjost, a najveći mogući rezultat je 55, što ukazuje na ekstremnu jutarnjost. Cronbach α za hrvatski uzorak iznosi 0.87 (Bakotić, Radošević-Vidaček i Košćec Bjelajac, 2016).

3. 3. Postupak

Sudionici su pristupali upitniku online na Facebook stranici „Sveučilište u Zadru“, koji je bio dostupan tijekom prvog tjedna mjeseca veljače 2017. godine. Na početnoj stranici je bila vidljiva uputa u kojoj je bila naznačena svrha istraživanja i objašnjenje da je ispunjavanje upitnika u potpunosti dobrovoljno i anonimno, te da u bilo kojem trenutku mogu odustati od istraživanja.

4. REZULTATI

U tablici 1 su prikazani deskriptivni parametri rezultata dobivenih u istraživanju. Uz aritmetičke sredine i standardne devijacije, u tablici je također prikazan raspon rezultata (minimum i maksimum), kao i asimetričnost i spljoštenost distribucija u svrhu ispitivanja normalnosti distribucija rezultata Kolmogorov-Smirnovljev test. Izračunati su parametri za cijeli uzorak, te za skupine jutarnjih osoba i skupinu večernjih osoba. Ispitanici su podijeljeni u te dvije skupine s obzirom na z-vrijednost ukupnog rezultata na Kompozitnoj skali jutarnjosti. Ispitanici čiji je rezultat iznosio manje ili je bio jednak -0.5 z-vrijednosti su svrstani u kategoriju večernjih tipova, a oni čiji je rezultat iznosio iznad ili je bio jednako 0.5 z-vrijednosti su svrstani u kategoriju jutarnjih tipova.

Tablica 1 Deskriptivni parametri rezultata na skalama jutarnjosti-večernjosti, odgađanja obveza i samokontrole za cijeli uzorak (N=145), skupinu jutarnjih tipova (N=51) i skupinu večernjih tipova (N=52).

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min-Max</i>	<i>K-S</i>	Asimetričnost	Spljoštenost
Jutarnjost- večernjost	Ukupno	30.04	7.57	14-51	0.06	0.14	-0.39
	Jutarnji	38.16	4.03	34-51	0.49*	1.39	1.66
	Večernji	21.96	3.26	14-26	0.59*	-0.48	-0.75
Odgađanje obveza	Ukupno	108.16	18.6	66-151	0.05	0.07	-0.36
	Jutarnji	99.63	15.21	66-131	0.22*	-0.11	-0.55
	Večernji	118.13	17.41	71-151	0.21*	-0.21	-0.23
Samokontrole	Ukupno	34.69	8.38	18-57	0.06	0.14	-0.12
	Jutarnji	36.80	6.77	19-51	0.18	0.54	1.03
	Večernji	31.48	7.90	18-55	0.17	-0.48	0.27
Dob	Ukupno	21.15	1.74	18-26	-	-	-

* $p < .05$

S obzirom na pokazatelje asimetričnosti i spljoštenosti koji se nalaze u prihvatljivom rasponu, vidljivo je da su distribucije rezultata normalne te će se u skladu s time u nastavku koristiti parametrijska statistika.

Da bi se ispitala povezanost između odgađanja obveza i samokontrole izračunat je Pearsonov koeficijent korelacije. Utvrđena je statistički značajna visoka negativna povezanost ($r(143)=-.73$; $p<.05$) odgađanja obveza i samokontrole; viši rezultat na skali odgađanja obveza je praćen nižim rezultatom na skali samokontrole.

Kako bi se odgovorilo na drugi postavljeni problem, izračunat je t-test kako bi ispitali razliku u odgađanju obveza i samokontroli između jutarnjih i večernjih tipova te su rezultati prikazani u tablici 2.

Tablica 2 Prikaz rezultata dobivenih t-testom s ciljem ispitivanja razlika između jutarnjih (N=51) i večernjih (N=52) tipova u odgađanju obveza i samokontroli.

	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Odgađanje obveza	5.74*	101	0.00*
Samokontrola	3.66*	101	0.00*

* $p<.001$

Utvrđene su statistički značajne razlike u odgađanju obveza i samokontroli s obzirom na preferenciju jutarnjosti-večernjosti; večernji tipovi više odgađaju obveze i imaju manje samokontrole u odnosu na jutarnje tipove.

Kako bi se odgovorilo na treći postavljeni problem, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između dobi, jutarnjosti-večernjosti i odgađanja obveza prikazani u tablici 3.

Tablica 3 Prikaz Pearsonovih koeficijenata korelacije - povezanost dobi s jutarnjosti-večernjosti i odgađanjem obveza.

	Odgađanje	Jutarnjost-večernjost
Dob	-.11	.07

* $p<0.05$

Nije utvrđena statistički značajna povezanost dobi s jutarnjosti-večernjosti i odgađanjem obveza.

5. RASPRAVA

Cilj provedenog istraživanja je bio ispitati odnos između jutarnjosti-večernjosti, samokontrole i odgađanja obveza. Prvi problem je bio utvrditi povezanost odgađanja obveza i samokontrole. S obzirom na brojna istraživanja u kojima je utvrđena povezanost samokontrole i odgađanja (Ferrari i Emmons, 1995; Klassen, Krawchuk i Rajani, 2008; Kuhnle, Hofer i Kilian, 2011) očekivala se negativna povezanost odgađanja i samokontrole.

Analizom rezultata je utvrđena značajna visoka negativna povezanost odgađanja obveza i samokontrole, čime je prva hipoteza potvrđena; viši rezultat na skali odgađanja obveza praćen je nižim rezultatom na skali samokontrole. Ovi rezultati nisu iznenađujući s obzirom da su i dosadašnja istraživanja pokazala da je manjak samokontrole jedan od ključnih faktora koji pridonosi odgađanju obveza (Tice i Baumeister, 1997). Kao što je već prethodno napomenuto, osobe koje često odgađaju obveze čine to ponajprije jer ne mogu odoljeti iskušenju da umjesto obavljanja kognitivno zahtjevnijeg zadatka od kojeg mogu imati veliku dobit u budućnosti, odaberu emotivno ugodniji zadatak koji im je u tom trenutku privlačniji i donosi trenutnu i kratkoročnu dobit. Klassen, Krawchuk i Rajani (2008) su u svom istraživanju pronašli da pojedinci koji odgađaju svoje obveze, često troše svoje vrijeme na privlačne, ali beznačajne zadatke. Obavljanjem tih zadataka oni odgađaju započinjanje važnijeg zadatka koji zahtijeva ulaganje više truda te istraživači smatraju da je u osnovi te loše navike nemogućnost efikasnog upravljanja vremenom. U nekim istraživanjima je dobiveno da se samokontrolu može tretirati kao dobar prediktor odgađanja obveza, to jest, može biti prediktor izostanka ponašanja koje može dovesti do izvršenja zadatka i odgađanja odluka vezanih za zadatak (Ferrari i Emmons, 1995).

Mnogi istraživači su se u svojim istraživanjima usmjerili na odnos samokontrole i odgađanja obveza s dimenzijom jutarnjosti-večernjosti. U većini dosadašnjih istraživanja utvrđena je pozitivna povezanost samokontrole i jutarnjosti (Digdon i Howell, 2008; Milfont i

Schwartzenthal, 2014; Wang i Hu, 2016), što znači da pojedinci koji su aktivniji u jutarnjim satima imaju više samokontrole u odnosu na pojedince koji preferiraju večernje sate. Uz navedeno, mnogi istraživači su utvrdili vezu između odgađanja obveza i jutarnjosti-večernjosti, odnosno, utvrdili su da se pojedinci koji su skloni odgađanju obveza češće identificiraju kao večernje osobe, a oni koji nisu skloni odgađanju obveza su češće jutarnje osobe (Díaz-Morales, Ferrari i Cohen, 2008; Ferrari, Harriott, Evans, Lecik-Michna i Wenger, 1997; Hairston i Shpitalni, 2016). Drugi problem ovog istraživanja bio je utvrditi postoji li razlika između jutarnjih i večernjih tipova u odgađanju i samokontroli te je hipoteza postavljena u skladu s prethodno spomenutim nalazima. Utvrđeno je da postoji značajna razlika u odgađanju obveza i samokontroli s obzirom na preferenciju jutarnjosti-večernjosti, te dobivena razlika upućuje na manje samokontrole i češće odgađanje obveza kod večernjih tipova. Večernji tipovi više odgađaju svoje obveze i imaju manje samokontrole u odnosu na jutarnje tipove, te je time druga hipoteza potvrđena. Razliku u kapacitetu samokontrole između jutarnjih i večernjih tipova neki istraživači nastoje objasniti putem socijalnih mehanizama (Owens, Dearth-Wesley, Lewin, Gioia i Whitaker, 2016; Roenneberg, Wirz-Justice i Mellow, 2003). Socijalne i institucionalne norme (na primjer, radno vrijeme, vrijeme održavanja nastave/predavanja) su prvenstveno kompatibilne jutarnjim osobama te se cirkadijurni ritam večernjih tipova razlikuje od ritma za ustajanje i spavanje koji je određen socijalnim normama. Socijalne i institucionalne norme mogu „primorati“ večernje tipove da ustaju u ranijim jutarnjim satima i obavljaju sve svoje poslove i zadatke u doba dana koji oni osobno ne bi odabrali. Moguće je da taj kontinuirani napor koji ulažu da se prilagode socijalno nametnutom vremenu smanjuje kapacitet samokontrole večernjih tipova. Kada se nađu u situaciji u kojoj se od njih traži obavljanje kognitivno zahtjevnih zadataka koji donose dugoročnu dobit, donose loše odluke i odgađaju izvršavanje svojih obveza.

Dodatno objašnjenje za dobivenu razliku između jutarnjih i večernjih tipova u odgađanju obveza bi moglo biti da, ako se uzme u obzir da su večernji tipovi više pobuđeni i aktivniji u poslijepodnevnim i večernjim satima, moguće je da oni odgađaju sve svoje obveze za to doba dana pa su općenito češće skloni odgađanju. Zanimljivo je i istraživanje u kojem je dobiveno kako je odgađanje obveza značajno povezano s odgađanjem vremena odlaska na spavanje (Hokman, 2014). Osim što odgađaju svoje obveze, večernji tipovi odgađaju čak i odlazak na

spavanje, a moguće je i da se večernji tipovi identificiraju kao večernje osobe upravo zbog toga što odgađaju odlazak na spavanje.

U mnogim istraživanjima je dobiveno kako sklonost učestalom odgađanju obveza opada s dobi, na što ukazuje i postotak pojedinaca koji odgađaju; udio osoba koje učestalo odgađaju opada od visokih 70% studenata mlađe odrasle dobi (Ellis i Knaus, 1977) do 20% osoba u srednjoj i starijoj odrasloj dobi (Harriott i Ferrari, 1996). Istraživači smatraju kako taj pad ne nastaje zbog povećanja samokontrole s dobi, već zato što pojedinci uče kako nadvladati poriv za odgađanjem primjenom različitih metoda kao što su podjela na manje zadatke, planiranje rasporeda izvedbe (Van Eerde, 2003; Steel, 2007). Slično tome, istraživanje provedeno na studentima preddiplomskih i diplomskih studija je pokazalo da postoji negativna korelacija između dobi i odgađanja obveza, odnosno da stariji studenti manje odgađaju obveze u odnosu na mlađe studente (Cao, 2012b). Istraživanjima je utvrđeno da se u mlađoj odrasloj populaciji osobe češće identificiraju kao večernji tipovi od starijih osoba, koji su uglavnom jutarnji tipovi (Adan, 1992; Tankova, Adan, Bucla-Casal, 1994). Stoga je posljednji problem ovog istraživanja bio utvrditi povezanost jutarnjosti-večernjosti i odgađanja obveza s dobi. Analizom rezultata nije utvrđena značajna povezanost jutarnjosti-večernjosti i odgađanja obveza s dobi, te je time postavljena hipoteza tek djelomično potvrđena. Povezanost jutarnjosti-večernjosti s dobi se nije očekivala s obzirom na raspon dobi ispitanika korišten u ovom istraživanju, međutim, nije utvrđena niti očekivana negativna povezanost između dobi studenata i odgađanja obveza. Moguće objašnjenje ovakvog rezultata bi se moglo pronaći u prosječnoj dobi ispitanika. U istraživanju Cao (2012b) uspoređivane su dvije skupine ispitanika, studenti preddiplomskih studija, čija je prosječna dob iznosila 27 godina, te skupina studenata diplomskih i poslijediplomskih studija, čija je prosječna dob bila 32 godine. U ovom istraživanju se raspon dobi kretao od 18 do 26 godina, ali je najveći broj ispitanika imao 20 ili 21 godinu (51% uzorka), pa stariji studenti nisu bili zastupljeni u jednakom broju kao mlađi ispitanici.

5. 1. Nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja

S obzirom da se svi upitnici korišteni u ovom istraživanju temelje na samoprocjeni, moguća je prisutnost socijalno poželjnih i neobjektivnih odgovora, te bi se u budućim istraživanjima trebale koristiti objektivnije mjere ispitanih konstrukata. U budućim istraživanjima bi se mogao direktno mjeriti ispitanikov kapacitet samokontrole. Tako je primjerice u nekim istraživanjima koja su nastojala eksperimentalno odrediti povezanost razine glukoze u krvi i samokontrole, samokontrola bila mjerena Stroopovim testom, kao i zadacima koji su zahtijevali kontrolu pažnje, supresiju misli i regulaciju emocija (Gailliot i sur., 2007). Također, preferencija jutarnjosti ili večernjosti bi se mogla mjeriti nekom izravnijom mjerom, na primjer, tako da se od ispitanika zatraži da vode dnevnik vremena odlazaka na spavanje i ustajanja tijekom dana kada nemaju obveze, to jest, tijekom dana kada nemaju nikakvih razloga zbog kojih bi morali ustajati, kako bi se što točnije utvrdilo kojoj skupini pojedinaca (jutarnji ili večernji tipovi) pripadaju. Konačno, za mjerenje odgađanja obveza se također može koristiti preciznija bihevioralna mjera. Istraživanja su utvrdila načine na koje se može točnije utvrditi koje skupine studenata više odgađaju svoje akademske obveze. Na primjer, zadavanjem online zadataka koji bilježi vrijeme koje je pojedinac proveo obavljajući zadatak kod kojega postoji fiksno određen rok izvršenja (Elvers, Polzella i Graetz, 2003). U tom slučaju, pokazatelj sklonosti odgađanja bila bi distribucija vremena koju je student ukupno proveo radeći na zadatku, kao i koliko je vremenski prije ili nakon roka pojedinac uspješno izvršio zadatak.

Nadalje, iako razlike između muških i ženskih ispitanika u jutarnjosti-večernjosti, samokontroli i odgađanju nisu bile istraživane u ovom istraživanju, bitno je napomenuti da su 88% uzorka činile ispitanice. Da bi se rezultati istraživanja mogli generalizirati na širu populaciju potrebno je koristiti uzorak u kojem će podjednako biti zastupljeni pripadnici oba spola. Također je potrebno u uzorak uključiti pripadnike svih dobnih skupina kako bi se točno utvrdilo koje sve dobne skupine imaju poteškoća s prekomjernim odgađanjem i manjkom samokontrole. Praktična vrijednost ovog istraživanja se nalazi u tome da studenti mogu dobiti uvid u odnos jutarnjosti-večernjosti, odgađanja obveza i samokontrole kao i na moguće negativne konotacije koje su povezane s večernjošću, što bi ih moglo motivirati da pokušaju usvojiti bolje strategije samokontrole i organiziranja vremena.

6. ZAKLJUČCI

- Utvrđena je značajna negativna visoka povezanost odgađanja obveza i samokontrole; viši rezultat na skali odgađanja obveza je praćen nižim rezultatom na skali samokontrole.
- Utvrđena je značajna razlika između jutarnjih i večernjih tipova u odgađanju obveza i samokontroli, s time da večernji tipovi više odgađaju obveze i imaju manje samokontrole.
- Nije utvrđena značajna povezanost dobi s jutarnjošću-večernjošću i odgađanjem obveza.

7. LITERATURA

- Adan, A. (1992). The influence of age, work schedule and personality on morningness dimension. *International Journal of Psychophysiology*, 12, 95-99.
- Adan, A., Natale, V., Caci, H. i Prat, G. (2010). Relationship between circadian typology and functional and dysfunctional impulsivity. *Chronobiology International*, 27(3), 606–619.
- Andershed, A. K. (2005). *In sync with adolescence: The role of morningness-eveningness in development*. Springer Science and Business Media.
- Bakotić, M., Radošević-Vidaček, B. i Košćec Bjelajac, A. (2017). Morningness–eveningness and daytime functioning in university students: the mediating role of sleep characteristics. *Journal of sleep research*, 26(2), 210-218.
- Buschkens, J., Graham, D. i Cottrell, D. (2010). Well-being under chronic stress: is morningness an advantage? *Stress and Health*, 26(4), 330-340.

- Cao, L. (2012a). Examining 'active' procrastination from a self-regulated learning perspective. *Educational Psychology*, 32(4), 515–545.
- Cao, L. (2012b). Differences in procrastination and motivation between undergraduate and graduate students. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 12(2), 39-64.
- Carrier, J. i Monk, T. H. (2000). Circadian rhythms of performance: New trends. *Chronobiology International*, 17(6), 719–732.
- Cavallera, G. M. i Giudici, S. (2008). Morningness and eveningness personality: A survey in literature from 1995 up till 2006. *Personality and Individual differences*, 44(1), 3-21.
- Chu, A. H. C. i Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264.
- Day, V., Mensink, D. i O’Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30, 120-134.
- DeWall, N. C., Baumeister, R. F., Stillman, T. F. i Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: effects of selfregulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(1), 62–76.
- Dewitte, S. i Schouwenburg, H. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: the struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, 16(6), 469-489.
- Díaz-Morales, J., Ferrari, J. i Cohen, J. (2008). Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness-eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *The Journal of General Psychology*, 135(3), 228-240.
- Digdon, N. L. i Howell, A. J. (2008). College students who have an eveningness preference report lower self-control and greater procrastination. *Chronobiology International*, 25(6), 1029–1046.

- Duckworth, A. L. i Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science, 16*(12), 939–944.
- Ellis, A. i Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
- Elvers, G. C., Polzella, D. J. i Graetz, K. (2003). Procrastination in online courses: Performance and attitudinal differences. *Teaching of Psychology, 30*(2), 159-162.
- Fee, R. L. i Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt?. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 167-184.
- 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. i Emmons, R. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: an exploratory study. *Journal of Social Behavior and Personality, 10*(1), 135-142.
- Ferrari, J. R., Harriott, J. S., Evans, L., Lecik-Michna, D. M. i Wenger, J. M. (1997). Exploring the time preferences of procrastinators: Night or day, which is the one? *European Journal of Personality, 11*, 187–196.
- Ferrari, J., Mason, C. i Hammer, C. (2006). Procrastination as a predictor of task perceptions: Examining delayed and non-delayed tasks across varied deadlines. *Individual Differences Research, 4*(1), 28-36.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L. i Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: an international journal, 20*(2), 85-94.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., Brewer, L. E. i Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: willpower is more than a metaphor. *Journal of personality and social psychology, 92*(2), 325.

- Gailliot, M. T., Schmeichel, B. J. i Baumeister, R. F. (2006). Self-regulatory process defend against the threat of death: effects of self-control depletion and trait self-control on thoughts and fears of dying. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(1), 49–62.
- Gale, C. i Martyn, C. (1998). Larks and owls and health, wealth, and wisdom. *British Medical Journal*, 317, 1675-1677.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C. i Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495–525.
- Hairston, I. i Shpitalni, R. (2016). Procrastination is linked with insomnia symptoms: The moderating role of morningness-eveningness. *Personality and Individual Differences*, 101, 50-56.
- Harriott, J. S. i Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78(2), 611-616.
- Hepburn, C., Ortiz, V., Locksley, A. (1984). Morning and evening people: Examination of an identifying scale and of social-and self-perceptions of personality differences. *Journal of Research in Personality*, 18(1), 99-109.
- Hess, B., Sherman, M. F. i Goodman, M. (2000). Eveningness predicts academic procrastination: The mediating role of neuroticism. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 61–74.
- Hokman, M. (2014). *Odnos tendencije odgađanja, jutarnjosti-večernjosti i navika spavanja studenata*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju na Hrvatskim studijima u Zagrebu.
- Johnson, J. L. i Bloom, A. M. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 127-133.

- Jurić, D. (2004). *Neke strategije samoregulirajuće motivacije kao prediktor akademske prokrastinacije u školskom kontekstu*. Diplomski rad. Zagreb: Studij psihologije na Hrvatskim studijima u Zagrebu.
- Kahan, D., Polivy, J. i Herman, C. P. (2003). Conformity and dietary disinhibition: a test of the ego-strength model of self-regulation. *International Journal of Eating Disorders*, 33, 165-171.
- Kanerva, N., Kronholm, E., Partonen, T., Ovaskainen, M. L., Kaartinen, N. E., Konttinen, H., Broms, U. i Männistö, S. (2012). Tendency toward eveningness is associated with unhealthy dietary habits. *Chronobiology International*, 29(7), 920-927.
- Killgore, W. D. S. (2007). Effect of sleep deprivation and morningness-eveningness traits on risk-taking. *Psychological Report*, 100(2), 613–622.
- Kim, S., Dueker, G. L., Hasher, L. i Goldstein, D. (2002). Children's time of day preference: Age, gender, and ethnic differences. *Personality and Individual Differences*, 33, 1083–1090.
- Knaus, W. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 153-166.
- Košanski, Ž. (2004). *Odgadañje izvršavanja obaveza kao prediktor akademskog uspjeha*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Kuhnle, C., Hofer, M. i Kilian, B. (2011). The relationship of self-control, procrastination, motivational interference and regret with school grades and life balance. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung*, 6(1), 31-44.
- Locksley, A., Hepburn, C. i Ortiz, V. (1982). Social stereotypes and judgments of individuals: An instance of the base-rate fallacy. *Journal of experimental social psychology*, 18(1), 23-42.
- Lyvers, M. (2000). "Loss of control" in alcoholism and drug addiction: a neuroscientific interpretation. *Experimental and clinical psychopharmacology*, 8(2), 225- 249.

- Milfont, T. i Schwarzenthal, M. (2014). Explaining why larks are future-oriented and owls are present-oriented: Self-control mediates the chronotype-time perspective relationships. *Chronobiology International*, 31(4), 581-588.
- Milgram, N., Mey-Tal, G. i Levinson, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Difference*, 25(2), 297-316.
- Milgram, N. Sroloff, B. i Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22, 197-212.
- Muraven, M. i Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resource: does self-control resemble a muscle. *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259.
- Natale, V. i Cicogna, P. (2002). Morningness-eveningness dimension: is it really a continuum?. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 809-816.
- Owens, J. A., Dearth-Wesley, T., Lewin, D., Gioia, G. i Whitaker, R. C. (2016). Self-regulation and sleep duration, sleepiness, and chronotype in adolescents. *Pediatrics*, 138(6), 1-11.
- Paine, S. J., Gander, P. H. i Travier, N. (2006). The epidemiology of morningness-eveningness: Influence of age, gender, ethnicity, and socioeconomic factors in adults (30-49 years). *Journal of Biological Rhythms*, 41, 68-76.
- Petrić, S. (2016). *Problematično kockanje kod studenata: uloga motivacije, kognitivnih distorzija i samokontrole*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Prat, G. i Adan, A. (2011). Influence of circadian typology on drug consumer, hazardous alcohol use and hangover symptoms. *Chronobiology International*, 28(3), 248-257.
- Roenneberg, T., Wirz-Justice, A. i Meroz, M. (2003). Life between clocks: daily temporal patterns of human chronotypes. *Journal of biological rhythms*, 18(1), 80-90.

- Rothblum, E. D., Solomon, L. J. i Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394.
- Sabini, J. i Silver, M. (1982). *Moralities of everyday life*. New York: Oxford University Press.
- Schouwenburg, H. C. i Groenewoud, J. T. (2001). Study motivation under social temptation; effects of trait procrastination. *Personality and Individual Differences*, 30(2), 229–240.
- Smith, C. S., Reilly, C. i Midkiff, K. (1989). Evaluation of three circadian rhythm questionnaires with suggestions for an improved measure of morningness. *Journal of Applied psychology*, 74(5), 728-738.
- Solomon, L. J. i 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.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. i Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 272–322.
- Tankova, I., Adan, A. i Buela-Casal, G. (1994). Circadian typology and individual differences. A review. *Personality and Individual Differences*, 16(5), 671-684.
- Tice, D.M i Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.
- Tonetti, L., Adan, A., Caci, H., De Pascalis, V., Febbri, M. i Natale, V. (2010). Morningness-eveningness preference and sensation seeking. *European Psychiatry*, 25(2), 111–115.

- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement, 51*, 473-480.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences, 35*, 1401–1418.
- Wang, L. i Hu, L. (2016). Are early birds more disciplined? A social jet lag perspective. *Current psychology, 35*(4), 495-505.
- Whittier, A., Sanchez, S., Castañeda, B., Sanchez, E., Gelaye, B., Yanez, D. i Williams, M. A. (2014). Eveningness chronotype, daytime sleepiness, caffeine consumption, and use of other stimulants among Peruvian university students. *Journal of caffeine research, 4*(1), 21-27.
- Yerdelen, S., McCaffrey, A. i Klassen, R. M. (2016). Longitudinal examination of procrastination and anxiety, and their relation to self-efficacy for self-regulated learning: latent growth curve modeling. *Educational Sciences: Theory and Practice, 16*(1), 5-22.