

159.944.4.072-057.875

Predato: 2.2.2026.

159.923-057.875

Prihvaćeno: 15.5.2026.

616.89-008.441-057.875:159.9.072.59

Originalni naučni rad

Biljana Z. Trifunović Marinković⁸

Lidija Đ. Zlatić⁹

*Katedra za pedagoške i psihološke nauke, Pedagoški fakultet u Užicu,
Univerzitet u Kragujevcu*

POVEZANOST PERFEKCIONIZMA I PROKRASTINACIJE KOD STUDENATA: MEDIJATORSKA ULOGA ANKSIOZNOSTI

APSTRAKT

Prokrastinacija, koja se ogleda u odlaganju započinjanja ili završavanja važnih zadataka, predstavlja učestalu i rasprostranjenu pojavu u studentskoj populaciji. Dosadašnji nalazi sugerišu da značajnu ulogu u prokrastinaciji može imati perfekcionizam – osobina ličnosti koja obuhvata postavljanje visokih standarda i fokusiranost na njihovo postizanje, uz prekomerne kritičke evaluacije i brigu oko pravljenja grešaka. Ipak, mehanizmi koji se nalaze u osnovi povezanosti perfekcionizma i prokrastinacije još uvek nisu u potpunosti razjašnjeni. Imajući u vidu da pojedini oblici perfekcionizma mogu biti povezani sa maladaptivnim kognicijama i povišenim nivoom anksioznosti, smanjujući produktivno ponašanje, cilj ovog istraživanja predstavlja ispitivanje medijatorske uloge anksioznosti u relaciji između dimenzija perfekcionizma i prokrastinacije kod studenata. Uzorkom je obuhvaćeno 278 studenata osnovnih akademskih studija, starosti između 18 i 28 godina ($M = 20.63$, $SD = 1.79$). Podaci su prikupljeni primenom: Generalne skale prokrastinacije, Frostove multidimenzionalne skale perfekcionizma, i subskale anksioznosti iz Skale

⁸ trifunovic@pfu.kg.ac.rs

⁹ lzlatiac@ptt.rs

anksioznosti, depresivnosti i stresa. Rezultati medijacione analize sprovedene pomoću Hayes PROCESS makro alata (Model 4) su ukazali na značajan direktan negativan doprinos dimenzija Lični standardi i Organizacija, te značajan direktan pozitivan doprinos dimenzija Briga oko grešaka, Roditeljski kriticism i Sumnja u vezi sa akcijom, objašnjenju prokrastinacije. Analizom su, takođe, identifikovana četiri značajna indirektna efekta. Anksioznost se pokazala kao delimični medijator u relacijama između Brige oko grešaka, Roditeljskog kriticism, Sumnje u vezi sa akcijom, i prokrastinacije, kao i potpuni medijator odnosa između Roditeljskih očekivanja i prokrastinacije. Dobijeni rezultati sugerišu da perfekcionistačka zabrinutost, kroz povećanje anksioznosti, podstiče odlaganje započinjanja ili završavanja važnih zadataka i aktivnosti, dok perfekcionistačka težnja može umanjiti tendenciju ka prokrastinaciji.

Ključne reči: prokrastinacija, perfekcionizam, anksioznost.

UVOD

Prokrastinacija predstavlja tendenciju dobrovoljnog odlaganja izvršavanja planiranih aktivnosti uprkos svesti o potencijalnim negativnim posledicama takvog ponašanja (Steel, 2007). Iako svi ljudi povremeno prokrastiniraju (Van Eerde, 2003), ova pojava postaje problematična kada se javlja učestalo i sistematski, narušavajući svakodnevno funkcionisanje i psihičko blagostanje pojedinca (Rice et al., 2012). Prokrastinacija nije isključivo ponašajni fenomen, već složen mehanizam koji obuhvata kognitivne, emocionalne i motivacione komponente (Burka & Yuen, 2024).

Posebno zabrinjavaju podaci o rasprostranjenosti prokrastinacije u akademskom kontekstu. Prema procenama, između 70% i 95% studenata u određenoj meri prokrastinira tokom studija, dok približno polovina studenata pokazuje hroničnu i problematičnu formu ovog ponašanja (Huang & Golman, 2019; Steel, 2007). Istraživanja takođe pokazuju da studenti često nisu u potpunosti svesni ozbiljnosti sopstvenih navika odlaganja obaveza, te da profesori često percipiraju ovaj problem kao izraženiji nego što ga studenti sami prepoznaju (Nieto-Fernandez et al., 2024). Iako umereno odlaganje može imati adaptivnu funkciju, na primer kada pojedinac prioritetno završava važnije zadatke, hronična ili disfunkcionalna prokrastinacija ima brojne negativne posledice. Ona je povezana sa nižim akademskim postignućem, osećanjem krivice, niskim samopoštovanjem, povećanim nivoima stresa i anksioznosti, a u dužem vremenskom periodu i sa pojavom depresivnih simptoma (Kim & Seo, 2015; Rice et al., 2012).

Imajući u vidu brojne negativne posledice prokrastinacije, mnogi istraživači su nastojali da rasvetle njene uzroke, ističući ulogu određenih crta ličnosti, motivacionih deficita, kliničkih poteškoća i različitih situacionih uticaja (Klingsieck, 2013). Posebno se izdvaja stanovište autora koji prokrastinaciju povezuju sa perfekcionizmom (Sederlund et al., 2020), navodeći da perfekcionista postavljaju nerealno visoke standarde za sebe i prokrastiniraju jer veruju da ti standardi ne mogu biti dostignuti, budući da nikada nisu u potpunosti zadovoljni sopstvenim učinkom ili se plaše da će napraviti grešku i biti negativno ocenjeni.

Povezanost perfekcionizma i prokrastinacije

Perfekcionizam se u najširem smislu definiše kao crta ličnosti koju karakterišu postavljanje izuzetno visokih standarda i izražena sklonost ka preterano samokritičkom procenjivanju (Flett & Hewitt, 2002; Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991). U početku se perfekcionizam posmatrao kao jednodimenzionalna, neadaptivna crta ličnosti sa pretežno negativnim posledicama (Burns, 1980). Kasnije su autori razvili višedimenzionalne modele perfekcionizma, koji obuhvataju i adaptivne i maladaptivne aspekte. Frost i saradnici (Frost et al., 1990) definisali su perfekcionizam kroz šest dimenzija: Lični standardi i Organizacija (adaptivne dimenzije), te Brigu zbog grešaka, Sumnju u vezi sa akcijom, Roditeljska očekivanja i Roditeljski kriticism (maladaptivne dimenzije).

Mnoge studije potvrdile su podelu na adaptivni i maladaptivni perfekcionizam. Adaptivni perfekcionista opisuju se kao osobe koje imaju veoma visoka očekivanja uz nizak nivo negativne samoevaluacije, teže postignuću i osećaju ponos zbog svojih uspeha (Rice & Ashby, 2007).

Rezultati pokazuju da su adaptivni aspekti perfekcionizma povezani sa nizom pozitivnih ishoda, uključujući zadovoljstvo životom, ekstraverziju, savesnost, istrajnost, nadu, samouverenost, otpornost i optimizam (Chang et al., 2004; Hicks & Wu, 2015; Smith et al., 2019). Nasuprot njima, maladaptivni perfekcionista opisuju se kao osobe koje pokazuju izraženu zabrinutost zbog grešaka, sumnju u sopstvene sposobnosti, tendenciju internalizacije visokih očekivanja drugih, kao i česta osećanja krivice i stida (Fedewa et al., 2005). Maladaptivni aspekti perfekcionizma dovode se u vezu sa anksioznošću, depresijom i neuroticizmom (Bieling et al., 2004; Rice et al., 2012; Robinson et al., 2021).

Istraživanja dosledno pokazuju da je prokrastinacija pozitivno povezana sa maladaptivnim aspektima perfekcionizma (Hicks & Wu, 2015; Rice et al., 2012; Xie et al., 2018). Maladaptivni perfekcionista često potiskuju emocije kao mehanizam suočavanja, pokazuju prekomernu zabrinutost zbog neuspeha, opsesivnu potrebu za odobravanjem drugih, sklonost depresivnim osećanjima nakon lošijih rezultata, te ostvaruju niži akademski uspeh zbog niskog samopoštovanja i preterane zabrinutosti zbog negativnih evaluacija (Bergman et al., 2007; Blankstein et al., 2008; Trifunović Marinković i sar., 2025). Nasuprot njima, adaptivni perfekcionista teže postignuću, očekuju uspeh i osećaju ponos kada ispune svoja očekivanja i ostvare svoje ciljeve (Rice & Ashby, 2007). Oni se odlikuju efikasnijim korišćenjem metakognitivnih i kognitivnih strategija učenja, boljim upravljanjem vremenom, višim nivoom samouverenosti i boljim akademskim uspehom (Klibert et al., 2005; Locicero & Ashby, 2000; Trifunović Marinković i sar., 2025). Dakle, samo postavljanje visokih standarda i njihovo ostvarivanje može biti adaptivno. Međutim, postavljanje visokih standarda uz uslovljavanje sopstvene vrednosti

njihovim ispunjenjem može voditi ka većoj psihološkoj disfunkciji (DiBartolo et al., 2004).

Iako dosadašnje meta-analitičke studije (Steel, 2007; Xie et al., 2018) ukazuju na negativnu povezanost adaptivnih i pozitivnu povezanost maladaptivnih aspekata perfekcionizma sa prokrastinacijom, i dalje nije u potpunosti jasno koji mehanizmi posreduju u ovom odnosu. To ukazuje na potrebu za daljim istraživanjem odnosa između perfekcionizma, kao multidimenzionalnog konstrukta, i prokrastinacije, naročito u okviru studentske populacije.

Medijatorska uloga anksioznosti u relaciji između perfekcionizma i prokrastinacije

Tokom protekle decenije zabeležen je značajan porast simptoma anksioznosti (Regehr et al., 2013) i broja zahteva za psihološkim savetovanjem među studentskom populacijom (Pace et al., 2018). Istraživanja pokazuju da 30,9% studenata prve godine ispoljava umerene do izražene simptome anksioznosti (Cheung et al., 2020). Takođe, oko 32,5% studenata navodi da anksioznost negativno utiče na njihov akademski uspeh, dok se anksioznost ubraja među deset najčešće prijavljivanih problema mentalnog zdravlja koji ometaju akademsko funkcionisanje (Marcotte et al., 2024).

Prema Bekovoj kognitivnoj teoriji anksioznosti (Beck et al., 2005), anksioznost predstavlja složen sistem fizioloških, ponašajnih i emocionalnih reakcija koje se aktiviraju kada pojedinac situaciju proceni kao averzivnu, odnosno kao nepredvidivu, nekontrolisanu i potencijalno

preteću. Kod anksioznih studenata kognitivne šeme i distorzije zasnovane na realnim ili zamišljenim pretnjama dovode do pojave anksioznosti čak i u odsustvu neposredne opasnosti. Pored toga, tranzicija na visoko obrazovanje, specifičnosti akademskog okruženja i razvojni period odraslog doba u nastajanju, sa svojim izazovima (Arnett, 2016), mogu doprineti pojavi anksioznosti (LeBlanc et al., 2019). Dodatni faktor koji može doprineti razvoju i održavanju anksioznosti jeste perfekcionizam.

Perfekcionizam se u akademskom kontekstu dovodi u vezu sa teškoćama u adaptaciji na akademsko okruženje i povišenim nivoom anksioznosti (Liu et al., 2024; Xiong et al., 2024). Konkretno, maladaptivni perfekcionizam povezan je sa višim nivoima brige i ruminacije, nižim samopoštovanjem, kao i izraženijim depresivnim i anksioznim simptomima kod studenata (Bieling et al., 2004; Flett et al., 2016; Hewitt et al., 2017; Lo & Abbott, 2013; Short, 2012). Nasuprot tome, adaptivni perfekcionizam povezan je sa pozitivnim emocijama, višim samopoštovanjem, višim nivoom samoeфикаsnosti i boljim akademskim postignućem, te se uglavnom ne dovodi u vezu sa simptomima poremećaja mentalnog zdravlja (Bieling et al., 2004; Lo & Abbott, 2013; Stoeber & Otto, 2006). Pored toga, istraživanja su pokazala da studenti koje karakteriše visok nivo anksioznosti češće prokrastiniraju i imaju izraženije perfekcionistačke tendencije u poređenju sa studentima koji imaju niži nivo anksioznosti (Eum & Rice, 2011; Chang, 2014; Jochmann et al., 2024; Stoeber & Joormann, 2001).

Posebno, istraživanje Hašemija i Latifiana (Hashemi & Latifian, 2014) pokazuje da test anksioznost delimično posreduje odnos između različitih oblika perfekcionizma i prokrastinacije kod studenata. Njihova

studija pokazala je da maladaptivni aspekti perfekcionizma, tačnije uverenje da drugi očekuju savršenstvo i da je prihvatanje uslovljeno postignućem, pozitivno koreliraju sa višim nivoima test anksioznosti i prokrastinacije, dok je adaptivni perfekcionizam povezan sa nižim nivoima anksioznosti i manjom sklonošću ka odlaganju obaveza. Ovi nalazi ukazuju na to da je anksioznost čest prateći fenomen perfekcionista, naročito kada su one rigidne i samokritične, te da može predstavljati važan mehanizam koji povezuje perfekcionizam sa prokrastinacijom u akademskom kontekstu.

METOD

Cilj i zadaci istraživanja

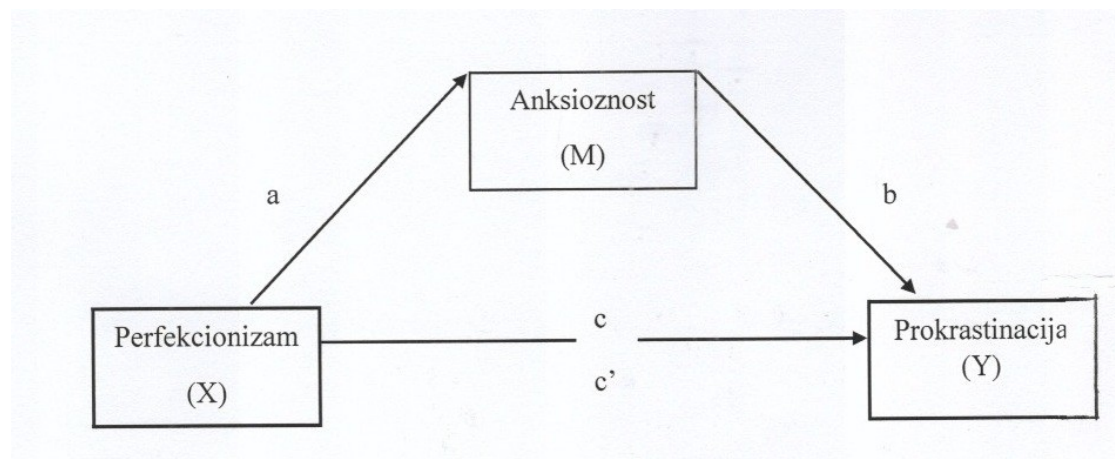
Budući da se tendencija dobrovoljnog odlaganja izvršavanja planiranih aktivnosti, uprkos svesti o mogućim negativnim posledicama takvog ponašanja, povezuje sa brojnim nepovoljnim ishodima, kako u akademskom kontekstu, tako i u širem domenu ličnog funkcionisanja, razumevanje psiholoških faktora koji doprinose ovoj pojavi ima poseban značaj za očuvanje mentalnog zdravlja i unapređenje adaptivnog ponašanja studenata. Shodno tome, ovo istraživanje ima za cilj ispitivanje odnosa između različitih dimenzija perfekcionizma (X) i prokrastinacije (Y) kod studenata, uz poseban fokus na ulogu anksioznosti (M) kao mogućeg medijatora odnosa navedenih varijabli (Slika 1). Konkretno, istraživanjem se nastoji utvrditi da li i na koji način pojedine dimenzije perfekcionizma – adaptivne (Lični standardi, Organizacija) i maladaptivne (Briga oko grešaka, Roditeljski kritičizam, Sumnja u vezi sa akcijom, Roditeljska očekivanja) – doprinose sklonosti ka

prokrastinaciji, te da li anksioznost ima medijatorsku ulogu u ovom odnosu.

U skladu sa postavljenim ciljem definisani su sledeći zadaci istraživanja:

1. Ispitati povezanost dimenzija perfekcionizma i anksioznosti (put a);
2. Ispitati povezanost anksioznosti i prokrastinacije (put b);
3. Ispitati povezanost dimenzija perfekcionizma i prokrastinacije (put c');)
4. Ispitati medijatorsku ulogu anksioznosti u odnosu između dimenzija perfekcionizma i prokrastinacije kod studenata (put c).

Slika 1. Konceptualni model istraživanja



Uzorak i procedura

Uzorak je bio prigodan i obuhvatio je ukupno 278 studenata osnovnih akademskih studija (239 ispitanika ženskog pola i 35 ispitanika muškog pola), starosti između 19 i 28 godina ($M = 20.63$, $SD = 1.79$). Uzorkom je obuhvaćen najveći broj studenata prve (32,1%) i druge godine (32,5%), kao i manji broj studenata treće (21,7%) i četvrte godine (13,7%).

Podaci su prikupljeni putem onlajn platforme za anketiranje (Google Forms) tokom decembra 2024. i januara 2025. godine. Učešće je bilo u potpunosti dobrovoljno i anonimno, a učesnici su dali informisani pristanak za učešće u istraživanju.

Instrumenti

Skala opšte prokrastinacije (Lay's General Procrastination Scale – GPS; Lay, 1986) sadrži 20 ajtema kojima se procenjuje sklonost pojedinaca ka odlaganju izvršavanja zadataka uprkos mogućim negativnim posledicama (primer ajtema: „Uglavnom odlažem početak posla koji me čeka“). Uz ajteme je priložena petostepena skala Likertovog tipa za odgovaranje (od 1 = uopšte se ne odnosi na mene do 5 = u potpunosti se odnosi na mene).

Frostova multidimenzionalna skala perfekcionizma (Frost Multidimensional Perfectionism Scale – FMPS; Frost et al., 1990) sadrži 35 ajtema kojima se procenjuje šest specifičnih domena perfekcionizma: 1) Briga oko grešaka (primer ajtema: „Mrzim kada nešto ne uradim na najbolji mogući način“); 2) Lični standardi (primer ajtema: „Važno mi je

da budem temeljan i kompetentan u svemu što radim“); 3) Roditeljska očekivanja (primer ajtema: „Moji roditelji su mi postavili vrlo visoke standarde“); 4) Roditeljski kriticism (primer ajtema: „Još kao dete bio sam kažnjavan kada nešto ne bih uradio perfektno“); 5) Sumnja u vezi sa akcijom (primer ajtema: „Često se dvoumim oko jednostavnih svakodnevnih stvari koje radim“); i 6) Organizacija (primer ajtema: „Organizacija mi je veoma važna“). Uz ajteme je priložena petostepena skala Likertovog tipa za odgovaranje (od 1 = u potpunosti netačno do 5 = u potpunosti tačno).

Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21 – Depression, Anxiety, Stress Scale; Lovibond & Lovibond, 1995) sadrži 21 ajtem kojim se procenjuje aktuelni nivo depresivnosti, anksioznosti i stresa kod ispitanika. Ispitanik odgovara na svaki ajtem izražavajući koliko je često u proteklih nedelju dana doživljavao stanje opisano u tvrdnji, zaokruživanjem jednog od odgovora na četvorostepenoj skali Likertovog tipa (od 0 = nikada do 3 = skoro uvek). Svaka od navedenih supskala sastoji se od sedam ajtema, koji ukupnim skorom ukazuju na nivo depresivnosti, anksioznosti i stresa. U ovom istraživanju korišćena je samo supskala anksioznosti (primer ajtema: „Osećao sam da sam blizu panike“).

Plan obrade podataka

U skladu sa zadacima istraživanja, sprovedena je analiza medijacije (Model 4) korišćenjem IBM SPSS (verzija 28) i Process Macro verzije 4.2 (Hayes, 2022). Efekti su smatrani značajnim ako interval poverenja nije sadržao vrednost 0, dok su standardne greške efekata

procenjene *bootstrap* metodom sa 95% intervalom poverenja (5000 uzoraka).

REZULTATI

Izraženost, distribucija i povezanost varijabli u istraživanju

Uvidom u Tabelu 1 može se zaključiti da sve varijable obuhvaćene istraživanjem imaju normalnu raspodelu skorova, sudeći prema vrednostima koeficijenata zakošenosti i spljoštenosti distribucije ($-1.5 < Sk, Ku < 1.5$; Tabachnick & Fidell, 2013). Takođe, sve primenjene skale pokazuju zadovoljavajuću pouzdanost prema modelu interne konzistencije.

Vrednosti Pirsonovih koeficijenata korelacije ukazuju na to da prokrastinacija ostvaruje značajne umerene negativne korelacije sa adaptivnim dimenzijama perfekcionizma, kao i značajne niske do umerene pozitivne korelacije sa maladaptivnim dimenzijama perfekcionizma i anksioznošću. Anksioznost, takođe, ostvaruje značajne umerene pozitivne korelacije sa maladaptivnim dimenzijama perfekcionizma.

Tabela 1. Deskriptivni pokazatelji, pouzdanost i interkorelacije ispitivanih varijabli

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Sk	Ku	α	2	3	4	5	6	7	8
1. Prokrastinacija	51.07	12.48	-.04	-.58	.79	.23 ^{□□}	-.33 ^{□□}	-.46 ^{□□}	.18 ^{□□}	.21 ^{□□}	.32 ^{□□}	.13 [□]
2. Anksioznost	8.66	6.07	.34	-.89	.90	-	.10	.06	.35 ^{□□}	.42 ^{□□}	.37 ^{□□}	.29 ^{□□}
3. Lični standardi	22.50	4.96	.09	-.35	.73		-	.14 ^{□□}	.26 ^{□□}	.19 ^{□□}	.14 ^{□□}	.13 [□]
4. Organizacija	25.01	4.16	-.91	.67	.87			-	-.03	-.09	.05	-.01
5. Briga oko grešaka	21.24	7.11	.64	.02	.82				-	.48 ^{□□}	.51 ^{□□}	.41 ^{□□}
6. Roditeljski kritizicam	8.17	4.26	1.07	.33	.89					-	.29 ^{□□}	.71 ^{□□}
7. Sumnja u vezi sa akcijom	12.62	3.68	-.24	-.62	.75						-	.23 ^{□□}
8. Roditeljska očekivanja	12.63	4.94	.36	-.64	.84							-

Napomena. *M* – aritmetička sredina; *SD* – standardna devijacija; Sk – skjunis; Ku – kurtosis; Kronicah alfa koeficijent; **p* < .05; ***p* < .01.

Medijatorski efekat anksioznosti na odnos između dimenzija perfekcionizma i prokrastinacije

Sa ciljem ispitivanja medijatorskog efekta anksioznosti na odnos između dimenzija perfekcionizma i prokrastinacije sprovedena je analiza medijacije. Rezultati sprovedene analize (Tabela 2) pokazali su značajan direktan pozitivan efekat anksioznosti, kao i dimenzija perfekcionizma Briga oko grešaka, Roditeljski kriticism i Sumnja u vezi sa akcijom, na prokrastinaciju. Pored toga, identifikovani su značajni direktni negativni efekti dimenzija Lični standardi i Organizacija na prokrastinaciju.

Ukupni indirektni efekat anksioznosti na prokrastinaciju bio je statistički značajan, pri čemu se anksioznost pokazala kao delimični medijator u odnosima između dimenzija Briga oko grešaka, Roditeljski kriticism i Sumnja u vezi sa akcijom, s jedne strane, i prokrastinacije, s druge strane. Takođe, anksioznost se pokazala kao potpuni medijator u odnosu između Roditeljskih očekivanja i prokrastinacije.

Tabela 2. Rezultati analize medijacije

Prediktori	Kriterijum				
	Anksioznost				
	β	SE	t	p	CI (LLCI, ULCI)
Lični standardi	.09	.04	1.94	.06	-0.04, 0.37
Organizacija	.05	.07	0.86	.38	-0.08, 0.22
Briga oko grešaka	.32	.04	5.73	.00	0.16, 0.33
Roditeljski kriticism	.39	.07	7.17	.00	0.36, 0.63
Sumnja u vezi sa akcijom	.17	.06	2.79	.01	0.05, 0.31
Roditeljska očekivanja	.27	.06	4.74	.00	0.17, 0.42

	Prokrastinacija				
Lični standardi	-.29	.21	-4.65	.00	-0.56, -1.39
Organizacija	-.47	.15	-9.19	.00	-1.73, -1.12
Briga oko grešaka	.13	.11	2.14	.03	0.02, 0.44
Roditeljski kritizicam	.16	.18	2.59	.01	0.11, 0.84
Sumnja u vezi sa akcijom	.17	.14	2.93	.00	0.14, 0.72
Roditeljska očekivanja	.08	.15	1.39	.16	-0.09, 0.52
Anksioznost	.23	.13	3.89	.00	0.26, 0.80
Lični standardi ☐ Anksioznost ☐ Prokrastinacija	.03	.02	-	-	-0.02, 0.08
Organizacija ☐ Anksioznost ☐ Prokrastinacija	.01	.02	-	-	-0.02, 0.05
Briga oko grešaka ☐ Anksioznost ☐ Prokrastinacija	.05	.02	-	-	0.01, 0.09
Roditeljski kritizicam ☐ Anksioznost ☐ Prokrastinacija	.05	.02	-	-	0.01, 0.10
Sumnja u vezi sa akcijom ☐ Anksioznost ☐ Prokrastinacija	.03	.02	-	-	0.01, 0.07
Roditeljska očekivanja ☐ Anksioznost ☐ Prokrastinacija	.05	.02	-	-	0.01, 0.08

Napomena. β – standardizovani efekti; SE – standardna greška; CI – 95% interval poverenja; LLCI – donja granica intervala poverenja; ULCI – gornja granica intervala poverenja.

DISKUSIJA

Konzistentno sa nalazima prethodnih istraživanja (Burnam et al., 2014; Carvalho et al., 2018; Hashemi & Latifian, 2014; Kurtović et al., 2019; Rezaei-Gazki et al., 2024; Sirois et al., 2017), dobijeni rezultati sugerišu da maladaptivne dimenzije perfekcionizma, posredstvom povećane anksioznosti, podstiču odlaganje započinjanja ili završavanja

važnih zadataka i aktivnosti, dok adaptivne dimenzije perfekcionizma mogu umanjiti tendenciju ka prokrastinaciji.

Maladaptivne dimenzije perfekcionizma snažno su povezane sa anksioznošću, samokritičnošću i izbegavajućim obrascima ponašanja (Rice et al., 2012), kao i sa sklonošću ka odlaganju zadataka kao načinu izbegavanja mogućnosti neuspeha ili grešaka (Sirois et al., 2017). Specifično, dimenzija Briga oko grešaka uključuje intenzivan strah od neuspeha i negativne evaluacije, što doprinosi povećanoj emocionalnoj tenziji i tendenciji da se zadaci odlažu dok se ne postigne „idealna“ spremnost (Burnam et al., 2014). Roditeljski kriticizam, s druge strane, može doprineti doživljaju neadekvatnosti i strahu od razočaranja drugih, čime se dodatno podstiče izbegavanje i odlaganje obaveza (Hewitt & Flett, 1991; Kurtović et al., 2019), dok Sumnja u vezi sa akcijom može doprineti prokrastinaciji kroz neodlučnost i nesigurnost u sopstvenu kompetentnost, pri čemu pojedinci ne započinju zadatak jer neprestano preispituju ispravnost svojih odluka (Rice et al., 2012; Stoeber & Otto, 2006).

Nasuprot maladaptivnim dimenzijama, adaptivne dimenzije perfekcionizma, Lični standardi i Organizacija, ostvaruju negativnu korelaciju sa prokrastinacijom, što upućuje na njihovu potencijalno zaštitnu ulogu u kontekstu odlaganja obaveza (Xie et al., 2018). Osobe koje postavljaju visoke, ali realistične ciljeve i pokazuju dobru organizaciju mogu ispoljavati manju tendenciju ka prokrastinaciji. Burnam i saradnici (Burnam et al., 2014) pokazali su da studenti koji neguju visoke, ali ostvarive lične standarde i održavaju dobru organizaciju

rada ispoljavaju niže nivoe prokrastinacije i postižu bolji akademski uspeh.

Maladaptivni perfekcionizam karakterišu izražena briga zbog mogućih grešaka, preuveličan strah od neuspeha, kao i unutrašnji pritisak proistekao iz roditeljskog kriticisma (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991). Osobe sa ovim obrascima mišljenja često preispituju sopstvene odluke i učinak te doživljavaju emocionalni distres, koji se manifestuje kroz napetost, nesigurnost i anksioznost (Afshar et al., 2011; Handley et al., 2014). Maladaptivne dimenzije perfekcionizma generišu visok nivo anksioznosti i negativnog afekta, što rezultuje izbegavajućim ponašanjem usmerenim na trenutno smanjenje emocionalnog distresa. Prema modelu neuspeha samoregulacije (Self-Regulatory Failure Model; Sirois & Pychyl, 2013), prokrastinacija predstavlja maladaptivnu strategiju emocionalne regulacije, u kojoj pojedinac odlaže izvršavanje zadatka ne zbog nedostatka volje ili planiranja, već kao način da izbegne trenutno neprijatno emocionalno stanje izazvano stresom, sumnjom u sebe ili strahom od greške. Iako ovakav mehanizam kratkoročno smanjuje emocionalnu tenziju, dugoročno dovodi do povećanja osećanja krivice, samokritičnosti i anksioznosti, čime se ciklus prokrastinacije održava (Sirois et al., 2017).

Anksioznost u ovom modelu funkcioniše kao posrednik između perfekcionistačkih uverenja i prokrastinacije. Empirijski nalazi (Handley et al., 2014) pokazali su da dimenzije perfekcionizma Briga oko grešaka i Sumnja u vezi sa akcijom značajno predviđaju patološku zabrinutost i generalizovanu anksioznost. Kada su ove dimenzije izražene, pojedinci su skloni anticipatornoj anksioznosti, odnosno stalnom zamišljanju

negativnih ishoda i neuspeha, što generiše snažnu emocionalnu uznemirenost i blokira započinjanje aktivnosti. Slično tome, Roditeljski kriticism podstiče formiranje unutrašnjeg kritičkog glasa koji neprestano nameće uverenje da postignuti uspeh nikada nije dovoljno dobar, što dodatno pojačava anksioznost (Hewitt & Flett, 1991). Ovakav obrazac često vodi ka izbegavanju zadatka kao zaštitnom mehanizmu, kojim osoba pokušava da se privremeno distancira od doživljaja potencijalne sramote, neuspeha ili osude (Carvalho et al., 2018). U ovom kontekstu, anksioznost delimično posreduje ovaj odnos, jer deo efekta maladaptivnog perfekcionizma na prokrastinaciju ostaje ukorenjen u kognitivnim obrascima preteranog samoposmatranja, rigidnosti i samokritike (Rice et al., 2012).

S druge strane, Roditeljska očekivanja ostvaruju svoj efekat na prokrastinaciju posredstvom razvoja i održavanja anksioznosti. Pojedinci koji u detinjstvu internalizuju visoka i rigidna roditeljska očekivanja često razvijaju uslovno samovrednovanje, pri čemu se lična vrednost i prihvaćenost od strane drugih procenjuju isključivo kroz postignuće (Hewitt & Flett, 1991). Takva internalizacija roditeljskih očekivanja vodi ka formiranju stabilne kognitivne sheme kroz koju pojedinac procenjuje sebe, svoje sposobnosti i sopstvenu vrednost. U okviru ove sheme uspeh postaje centralni kriterijum samovrednovanja, dok se neuspeh ne doživljava kao prolazna situacija ili prilika za učenje, već kao dokaz lične neadekvatnosti i nesposobnosti (Flett & Hewitt, 2002). Ova dinamika doprinosi formiranju straha od neuspeha i odbacivanja, koji se može manifestovati kao povećana anksioznost u situacijama koje zahtevaju evaluaciju i određeni nivo postignuća (Handley et al., 2014). U pokušaju da izbegnu potencijalni neuspeh ili kritiku, ove osobe mogu pribegavati

izbegavajućem ponašanju, koje se manifestuje kao odlaganje zadataka. Dakle, prokrastinacija ne proizlazi direktno iz samih roditeljskih očekivanja, već iz anksioznosti koju ta očekivanja generišu i održavaju.

Iako dobijeni rezultati pružaju značajan doprinos razumevanju odnosa između perfekcionizma, anksioznosti i prokrastinacije u studentskoj populaciji, neophodno je istaći određena ograničenja koja je važno uzeti u obzir prilikom interpretacije nalaza. Pre svega, istraživanje se zasniva na prigodnom uzorku studenata, što može ograničiti mogućnost generalizacije rezultata na širu populaciju studenata različitih univerziteta, obrazovnih profila i kulturnih konteksta. Pored toga, upotreba upitnika samoprocene nosi rizik od subjektivnosti i pristrasnosti u odgovaranju, posebno u domenu procene perfekcionistačkih tendencija i anksioznosti, gde je moguća pojava socijalno poželjnih odgovora ili neusklađenosti između samopercepcije i stvarnog ponašanja. Takođe, transverzalni dizajn istraživanja onemogućava donošenje zaključaka o uzročno-posledničnim odnosima među ispitivanim varijablama. Iako su rezultati medijacione analize ukazali na značajnu posredničku ulogu anksioznosti u odnosu između perfekcionizma i prokrastinacije, ovakav dizajn ne omogućava potvrdu kauzalnog smera tih odnosa.

Međutim, uprkos navedenim ograničenjima, nalazi ovog istraživanja doprinose boljem razumevanju mehanizama koji se nalaze u osnovi povezanosti perfekcionizma i prokrastinacije te mogu poslužiti kao temelj za dalja empirijska istraživanja i kreiranje ciljano usmerenih intervencija radi unapređenja akademskog funkcionisanja i mentalnog zdravlja studenata. Rezultati sprovedenog istraživanja ukazuju na to da prokrastinacija može predstavljati maladaptivnu strategiju izbegavanja

anksioznosti, često povezanu sa strahom od neuspeha i negativne evaluacije. Ovakvo razumevanje prokrastinacije ima značajne implikacije za obrazovnu praksu, posebno u domenu razvoja programa podrške studentima. Na osnovu dobijenih nalaza preporučuje se kreiranje preventivnih programa usmerenih na redukciju anksioznosti i modifikaciju izbegavajućih obrazaca ponašanja. Ovi programi mogu uključivati tehnike relaksacije i upravljanja stresom, psihoedukaciju o mehanizmima delovanja anksioznosti i perfekcionizma, kao i kognitivno-bihejvioralne intervencije, čime bi se podsticao razvoj osećaja kontrole nad emocijama, samosvesti i adaptivnih strategija suočavanja sa akademskim zahtevima. Nalazi sugerišu da konstrukt perfekcionizma ne treba posmatrati isključivo kao disfunkcionalan, budući da adaptivne dimenzije perfekcionizma, poput visokih, ali realističnih ličnih standarda i organizovanosti, mogu doprineti akademskoj uspešnosti (Trifunović Marinković i sar., 2025). Shodno tome, preventivni programi ne bi trebalo da budu usmereni ka potpunom smanjenju perfekcionistačkih tendencija, već ka razlikovanju adaptivnih i maladaptivnih oblika perfekcionizma. Fokus bi trebalo da bude na razvijanju fleksibilnosti u postavljanju ciljeva, realističnog samovrednovanja i prilagođavanja standarda zahtevima situacije i sopstvenim kapacitetima. U ovom kontekstu preporučuje se individualizovan pedagoško-psihološki pristup koji prepoznaje da perfekcionizam može imati i funkcionalne aspekte, kao što su usmerenost ka cilju, samodisciplina i posvećenost radu, ali da njegovi maladaptivni oblici zahtevaju posebnu pažnju kroz razvijanje emocionalne otpornosti i tolerancije na greške. Implementacija ovakvih programa može doprineti prevenciji prokrastinacije, jačanju psihološke dobrobiti studenata, kao i povećanju njihovog angažmana i akademske uspešnosti.

ZAKLJUČAK

Rezultati sprovedenog istraživanja potvrđuju pretpostavke o povezanosti između perfekcionizma, anksioznosti i prokrastinacije u studentskoj populaciji. U skladu sa prethodnim empirijskim nalazima, utvrđeno je da maladaptivne dimenzije perfekcionizma – Briga oko grešaka, Sumnja u vezi sa akcijom, Roditeljski kriticism i Roditeljska očekivanja – doprinose odlaganju zadataka posredstvom povećane anksioznosti. Ove dimenzije reflektuju rigidne standarde samoevaluacije, strah od neuspeha i izraženu samokritičnost, koji dovode do emocionalne tenzije i izbegavajućih obrazaca ponašanja karakterističnih za prokrastinaciju. Nasuprot tome, adaptivne dimenzije perfekcionizma, poput visokih, ali realističnih ličnih standarda i organizovanosti, pokazale su se kao potencijalni zaštitni faktori povezani sa nižim nivoima prokrastinacije i većim akademskim angažovanjem.

Dobijeni rezultati ukazuju na značaj diferenciranog pristupa razumevanju perfekcionizma kao konstrukta koji obuhvata i adaptivne i maladaptivne aspekte, pri čemu se njihov uticaj na psihološko funkcionisanje razlikuje po smeru i intenzitetu. Posebno je važno prepoznati ulogu anksioznosti kao mehanizma koji posreduje između perfekcionistačkih uverenja i ponašajnih ishoda. Prokrastinaciju, u tom smislu, ne treba posmatrati isključivo kao problem nedostatka motivacije ili volje, već kao emocionalnu strategiju suočavanja sa stresom, strahom od greške i negativne evaluacije. Na osnovu dobijenih rezultata preporučuje se kreiranje edukativnih i psiholoških programa koji bi podsticali razvoj adaptivnih oblika perfekcionizma kroz promovisanje fleksibilnih ciljeva, realističnog samovrednovanja i emocionalne

otpornosti. Obrazovne institucije i savetodavni centri treba da promovišu kulturu učenja koja vrednuje proces i napredak, a ne isključivo rezultat, čime bi se umanjio pritisak perfekcionistačkih očekivanja i smanjila učestalost prokrastinacije.

LITERATURA

- Afshar, H., Roohafza, H., Sadeghi, M., Saadaty, A., Salehi, M., Motamedi, M., ... & Asadollahi, G. (2011). Positive and negative perfectionism and their relationship with anxiety and depression in Iranian school students. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 16(1), 79-86.
- American College Health Association. (2016). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary, Spring 2016*. American College Health Association
- Arnett, J. J. (2016). College students as emerging adults: The developmental implications of the college context. *Emerging Adulthood*, 4(3), 219-222. <https://doi.org/10.1177/2167696815587422>
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books/Hachette Book Group.
- Bergman, A. J., Nyland, J. E., & Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 389-399. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.12.007>
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(03)00235-6)
- Bieling, P. J., Summerfeldt, L. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Perfectionism as an explanatory construct in comorbidity of axis I disorders. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(3), 193-201. <https://doi.org/10.1023/b:joba.0000022112.27186.98>
- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., & Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology*, 27(1), 29-61. <https://doi.org/10.1007/s12144-008-9022-1>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2024). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette+ ORM.
- Burnam, A., Komaraju, M., Hamel, R., & Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination?. *Learning and Individual Differences*, 36, 165-172. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.10.009>
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Carvalho, J., Ruparelia, V., & Telwala, T. (2018). Procrastination, perfectionism and test anxiety: A perilous triad. *Indian Journal of Mental Health*, 5(1), 1-10. <https://doi.org/10.30877/ijmh.5.1.2018.124-129>

- Chang, E. C., Watkins, A., & Banks, K. H. (2004). How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Relate to Positive and Negative Psychological Functioning: Testing a Stress-Mediation Model in Black and White Female College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 93-102. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.1.93>
- Chang, H. K. (2014). The relationship between perfectionism, anxiety, and academic procrastination in college students. *Psychology Student Research Journal*, 2, 6-13.
- Cheung, K., Tam, K. Y., Tsang, M. H., Zhang, L. W., & Lit, S. W. (2020). Depression, anxiety and stress in different subgroups of first-year university students from 4-year cohort data. *Journal of Affective Disorders*, 274, 305-314. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.041>
- DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Chang, P., LaSota, M., & Grills, A. E. (2004). Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: The case for contingent self-worth. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(4), 237-250. <https://doi.org/10.1023/b:jore.0000047310.94044.ac>
- Eum, K., & Rice, K. G. (2011). Anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 167-178. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.488723>
- Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.026>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., & Fitzgerald, K. (2016). Perfectionism, components of stress reactivity, and depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 645-654. <https://doi.org/10.1007/s10862-016-9554-x>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/bf01172967>
- Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2014). The relationships between perfectionism, pathological worry and generalised anxiety disorder. *BMC Psychiatry*, 14(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1471-244x-14-98>
- Hashemi, L., & Latifian, M. (2014). Test anxiety as a mediator between perfectionism and academic procrastination. *Journal of Teaching and Education*, 3(3), 509-520.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Publications. <https://doi.org/10.1177/0734282917737460>
- Hicks, R. E., & Wu, F. M. Y. (2015). Psychological capital as mediator between adaptive perfectionism and academic procrastination. *GSTF Journal of Psychology (JPsych)*, 2(1), 6. <https://doi.org/10.7603/s40790-015-0006-y>
- Huang, J., & Golman, R. (2019). The influence of length of delay and task aversiveness on procrastination behaviors. *International Journal of Psychological Studies*, 11(4), 73-81. <https://doi.org/10.5539/ijps.v11n4p73>
- Jochmann, A., Gusy, B., Lesener, T., & Wolter, C. (2024). Procrastination, depression and anxiety symptoms in university students: a three-wave longitudinal study on the mediating role of perceived stress. *BMC Psychology*, 12(1), 276. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01761-2>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Klibert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J., & Saito, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development*, 46(2), 141-156. <https://doi.org/10.1353/csd.2005.0017>
- Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting procrastination: The role of academic achievement, self-efficacy and perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*, 8(1), 1-26. <https://doi.org/10.17583/ijep.2019.2993>
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
- LeBlanc, N. J., Brown, M., & Henin, A. (2019). Anxiety disorders in emerging adulthood. In *Clinical handbook of anxiety disorders: From theory to practice* (pp. 157-173). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-30687-8_8
- Liu, X., Zhang, S., Zheng, R., Yang, L., Cheng, C., & You, J. (2024). Maladaptive perfectionism, daily hassles, and depressive symptoms among first-year college students in China. *Journal of American College Health*, 72(4), 1094-1102. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2068014>
- Lo, A., & Abbott, M. J. (2013). Review of the theoretical, empirical, and clinical status of adaptive and maladaptive perfectionism. *Behaviour Change*, 30(2), 96-116. <https://doi.org/10.1017/bec.2013.9>