



## RAZISKOVALNA NALOGA



# PERFEKCIONIZEM IN PROKRASTINACIJA MED DIJAKI: POVEZAVE V OKVIRU MODELA VELIKIH PET FAKTORJEV OSEBNOSTI

**Šola: Gimnazija Poljane**

**Področje: Psihologija**

Mentor: Nejc Ašič, prof.

Avtorica: Eva Črv, 3. f

Ljubljana, februar 2025

## **ZAHVALA**

---

Iskrena zahvala gre mentorju, prof. Nejcju Ašiču, za njegovo strokovno usmerjanje, konstruktivne povratne informacije in vsebinsko podporo pri pisanju te raziskovalne naloge.

Zahvaljujem se dijakom Gimnazije Poljane za njihovo vestnost in sodelovanje pri izpolnjevanju merskega pripomočka. Velika zahvala gre tudi profesorjem za pomoč in sodelovanje.

Največja zahvala pa gre mojima staršema, ki sta me nenehno spodbujala, podpirala in mi pomagala pri organizaciji dela.

## KAZALO

<b>ZAHVALA</b> .....	<b>2</b>
<b>POVZETEK</b> .....	<b>5</b>
<b>1. PROBLEM</b> .....	<b>6</b>
<b>2. TEORETIČNI DEL</b> .....	<b>7</b>
2.1. Velikih pet faktorjev osebnosti.....	7
2.1.1. Odprtost .....	7
2.1.2. Ekstravertnost .....	7
2.1.3. Vestnost .....	7
2.1.4. Nevroticizem.....	8
2.1.5. Sprejemljivost .....	8
2.2. Perfekcionizem .....	8
2.3. Vrste perfekcionizma .....	9
2.3.1. Adaptivni perfekcionizem.....	9
2.3.2. Maladaptivni perfekcionizem .....	9
2.4. Premagovanje maladaptivnega perfekcionizma .....	9
2.5. Perfekcionizem med dijaki .....	10
2.6. Posledice perfekcionizma.....	10
2.7. Prokrastinacija.....	10
2.7.1. Posledice prokrastinacije .....	11
2.7.2. Premagovanje prokrastinacije .....	12
2.8. Povezava med perfekcionizmom in prokrastinacijo.....	13
<b>3. CILJI IN HIPOTEZE</b> .....	<b>14</b>
3.1. Cilji.....	14
3.2. Hipoteze .....	14
<b>4. METODE DELA</b> .....	<b>15</b>
<b>5. REZULTATI</b> .....	<b>17</b>
5.1.1. Splošno podatki o udeležencih.....	17
5.1.2. Motivatorji in samoocena dijakov.....	18
5.1.3. Perfekcionizem .....	19
5.1.4. Prokrastinacija .....	19
5.1.5. Ekstravertnost .....	20
5.1.6. Sprejemljivost .....	20
5.1.7. Vestnost .....	21
5.1.8. Nevroticizem.....	21
5.1.9. Odprtost .....	21
5.1.10. Prikaz vseh osebnostnih lastnosti po povprečni vrednosti v posamezni kategoriji.....	22
5.2. Analiza podatkov za potrditev hipotez .....	24
5.2.1. Povezava med perfekcionizmom ter prokrastinacijo .....	24
5.2.2. Vestnost v povezavi s perfekcionizmom in prokrastinacijo.....	28
5.2.3. Nevroticizem, perfekcionizem in prokrastinacija .....	29

<b>6. RAZPRAVA .....</b>	<b>33</b>
<b>7. ZAKLJUČEK.....</b>	<b>35</b>
<b>VIRI IN LITERATURA .....</b>	<b>36</b>

### KAZALO SLIK

<b>Slika 1</b> Spol udeležencev v raziskavi.....	17
<b>Slika 2</b> Letnik, ki ga udeleženci raziskave obiskujejo .....	17
<b>Slika 3</b> Učni uspeh dijakov v šolskem letu 2024/2025 .....	18
<b>Slika 4</b> Glavna motivacija dijakov za učenje .....	18
<b>Slika 5</b> Zadovoljstvo dijakov s svojim šolskim delom v šolskem letu 2024/2025 .....	18
<b>Slika 6</b> Organiziranost dijakov pri opravljanju šolskih obveznosti .....	19
<b>Slika 7</b> Perfekcionizem dijakov .....	19
<b>Slika 8</b> Prokrastinacija dijakov .....	19
<b>Slika 9</b> Ekstravertnost dijakov .....	20
<b>Slika 10</b> Sprejemljivost dijakov .....	20
<b>Slika 11</b> Vestnost dijakov .....	21
<b>Slika 12</b> Nevroticizem dijakov.....	21
<b>Slika 13</b> Odprtost dijakov .....	22
<b>Slika 14</b> Povezava med adaptivnim perfekcionizmom in prokrastinacijo .....	24
<b>Slika 15</b> Povezava med maladaptivnim perfekcionizmom in prokrastinacijo .....	24
<b>Slika 16</b> Korelacijski oblak povezave med perfekcionizmom in prokrastinacijo.....	25
<b>Slika 17</b> Korelacijski oblak povezave med adaptivnim perfekcionizmom in prokrastinacijo.....	26
<b>Slika 18</b> Korelacijski oblak povezave med maladaptivnim perfekcionizmom in prokrastinacijo.....	27
<b>Slika 19</b> Povezava med vestnostjo in prokrastinacijo.....	28
<b>Slika 20</b> Korelacijski oblak povezave med maladaptivnim perfekcionizmom in nevroticizmom.....	29
<b>Slika 21</b> Korelacijski oblak povezave med prokrastinacijo in nevroticizmom.....	30
<b>Slika 22</b> Maladaptivni perfekcionizem pri nevroticističnih dijakih.....	30
<b>Slika 23</b> Prokrastinacija pri nevroticističnih dijakih.....	31

### KAZALO TABEL

<b>Tabela 1</b> Porazdelitev perfekcionizma, prokrastinacije in pet faktorjev osebnosti po spolu dijakov.....	22
<b>Tabela 2</b> Delež dijakov in njihov učni uspeh glede na motivacijo dijakov za učenje .....	22
<b>Tabela 3</b> Porazdelitev perfekcionizma, prokrastinacije in pet faktorjev osebnosti glede na motivacijo dijakov za učenje.....	23
<b>Tabela 4</b> Perfekcionizem in prokrastinacija v povezavi z vestnostjo .....	28
<b>Tabela 5</b> Vestnost in nevroticizem v povezavi s prokrastinacijo .....	29
<b>Tabela 6</b> Vestnost in nevroticizem v povezavi s perfekcionizmom .....	29

## **POVZETEK**

---

Raziskovalna naloga preučuje povezavo med perfekcionizmom, prokrastinacijo in osebnostnimi lastnostmi po modelu Velikih pet (Big Five) pri dijakih. Cilj raziskave je bolje razumeti, kako osebnostne lastnosti, zlasti vestnost in nevroticizem, napovedujejo perfekcionistične težnje in prokrastinacijo v šolskem okolju.

Na vzorcu 315 dijakinj in dijakov Gimnazije Poljane sem preverila štiri hipoteze. Rezultati so pokazali, da maladaptivni perfekcionizem ni bil močnejši napovedovalec prokrastinacije kot adaptivni, kar nakazuje na kompleksnejšo naravo tega odnosa. Vestnost je bila pozitivno povezana z adaptivnim perfekcionizmom in negativno s prokrastinacijo, kar pomeni, da bolj vestni dijaki manj odlašajo z nalogami. Nevroticizem se je izkazal kot pomemben dejavnik tveganja, saj je bil pozitivno povezan tako z maladaptivnim perfekcionizmom kot s prokrastinacijo.

Rezultati kažejo, da zunanja motivacija (ocene, pričakovanja staršev) prispeva k občutju preobremenjenosti in prokrastinaciji. Raziskava ponuja vpogled v psihološke dejavnike, ki vplivajo na šolsko uspešnost, ter poudarja potrebo po podpori dijakom pri razvoju zdravih učnih navad in strategij za obvladovanje stresa.

**Ključne besede:** perfekcionizem, prokrastinacija, Velikih pet, vestnost, nevroticizem.

## 1. PROBLEM

---

Perfekcionizem in prokrastinacija sta vedenjska vzorca, ki imata pomembne posledice za akademsko uspešnost in duševno zdravje mladostnikov. Perfekcionizem, ki se kaže kot pretirano stremljenje k popolnosti in strah pred neuspehom, ter prokrastinacija, ki vključuje odlašanje pri opravljanju nalog, sta medsebojno povezana fenomena. Raziskave kažejo, da perfekcionistični dijaki pogosto odlašajo zaradi strahu, da ne bodo dosegli svojih visokih standardov, medtem ko odlašanje še povečuje občutke stresa in nezadovoljstva (Flett, Hewitt in Martin, 1995). Ta začarani krog lahko vodi v zmanjšano akademsko uspešnost in poslabšanje duševnega zdravja.

V sodobnem šolskem sistemu so dijaki vse bolj izpostavljeni visokim zahtevam, pritiskom glede dosežkov in pričakovanjem staršev, kar lahko vpliva na razvoj perfekcionističnih teženj in odlašanje nalog (Katzman, 2024). V času, ko se šolski sistemi po vsem svetu soočajo z naraščajočimi zahtevami glede učnih dosežkov, postaja razumevanje psiholoških dejavnikov, ki vplivajo na uspeh in blagostanje dijakov, vse bolj pomembno. V Sloveniji je raziskava Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ, 2018) pokazala, da se je med mladostniki povečalo doživljanje stresa, anksioznosti in depresije.

Raziskovanje povezav med osebnostnimi lastnostmi, perfekcionizmom in prokrastinacijo je pomembno, ker lahko prispeva k razvoju učinkovitih strategij za podporo dijakom. Z razumevanjem, kako posamezne dimenzije osebnosti vplivajo na te vedenjske vzorce, lahko oblikujemo intervencije, ki bodo dijakom pomagale pri obvladovanju stresa, izboljšanju časovnega upravljanja in zmanjšanju odlašanja.

Ker osebnostne lastnosti igrajo pomembno vlogo pri razvoju perfekcionističnih in prokrastinacijskih vzorcev, je nujno raziskati, kako posamezni dejavniki osebnosti prispevajo k tem vedenjem. Model Velikih pet (Big Five) omogoča celovit vpogled v razlike med posamezniki in s tem prispeva k razumevanju, zakaj so nekateri dijaki bolj nagnjeni k perfekcionizmu in prokrastinaciji kot drugi. To lahko prispeva k boljšemu obvladovanju šolskih obveznosti in zmanjšanju negativnih posledic perfekcionizma in prokrastinacije med dijaki. Razumevanje teh procesov je ključno za pomoč dijakom pri spoprijemanju z akademskimi izzivi ter izboljšanju njihovega duševnega zdravja.

V tej raziskovalni nalogi bom preučila, kako se osebnostne lastnosti dijakov Gimnazije Poljane ujemajo s teorijo Velikih pet osebnostnih faktorjev (znano tudi kot model OCEAN), ki opisuje osebnost skozi pet osnovnih dimenzij: odprtost, vestnost, ekstravertnost, sprejemljivost in nevroticizem (Lim, 2023).

Predvsem želim z raziskovalno nalogo ugotoviti:

- Kakšna je povezava med perfekcionizmom in prokrastinacijo pri dijakih?
- Kako posamezne dimenzije modela Velikih pet (Big Five) osebnostnih lastnosti se povezujejo (napovedujejo) s perfekcionizmom?
- Kako se posamezne dimenzije modela Velikih pet povezujejo s prokrastinacijo?

## 2. TEORETIČNI DEL

### 2.1. Velikih pet faktorjev osebnosti

---

Osebnost je kompleksen konstrukt, ki vključuje različne vidike posameznikovega vedenja, mišljenja in čustev. Eden najbolj razširjenih in empirično podprtih modelov za opisovanje osebnosti je teorija Velikih pet faktorjev osebnosti, znana tudi kot **Big Five**. Ta teorija identificira pet širokih dimenzij osebnosti, ki zajemajo večino posameznikovih razlik v vedenju in osebnostnih lastnostih (Lim, 2023). Te dimenzije so: **odprtost**, **ekstravertnost**, **vestnost**, **nevroticizem** in **sprejemljivost**. Vsaka od teh dimenzij opisuje specifične lastnosti, ki vplivajo na to, kako posamezniki doživljajo svet, komunicirajo z drugimi in se odzivajo na različne situacije. V nadaljevanju so predstavljene posamezne dimenzije ter njihove značilnosti.

#### 2.1.1. Odprtost

---

Odprtost je osebna lastnost, ki opisuje posameznikovo odprtost za nove ideje, načine razmišljanja in izkušnje. Take osebe lahko kažejo večje zanimanje za filozofijo, kulturo in umetnost. Prav tako so te ljudje bolj kreativni, bolj inovativni ter se hitreje prilagodijo novim okoliščinam. Odprtost je povezana z ustvarjalnostjo in inovativnim razmišljanjem, saj omogoča razmišljanje izven okvirja. Ljudje z nizko stopnjo odprtosti imajo pomanjkanje domišljije ter majhno zanimanje za novosti. Radi vztrajajo pri rutini ter imajo radi praktičnost ter težje razmišljajo kreativno ali abstraktno (Lim, 2017).

#### 2.1.2. Ekstravertnost

---

Ekstravertnost je lastnost, ki opisuje posameznikovo naravnanoost k družabnosti in interakciji z okoljem. Osebe z visoko stopnjo ekstravertnosti so radi v središču pozornosti, se radi družijo ter uživajo v veliki družbi (Lim, 2017). Imajo veliko energije, ki se navzven izraža z živahno govorico telesa, močnim izražanjem čustev ter visoko stopnjo aktivnosti. Prednosti te lastnosti vključujejo dobro delovanje v ekipah in družbenih situacijah ter na splošno dobro sodelovanje z ostalimi. Ljudje z nizko stopnjo ekstravertnosti so po navadi zadržani in bolj uživajo v samoti.

#### 2.1.3. Vestnost

---

Vestnost se nanaša na organiziranost, zanesljivost in odgovornost posameznika. Opredeljena je kot nagnjenost k sledenju predpisanim normam za nadzor impulzov, usmerjenost k cilju, načrtovanje in sposobnost odlaganja zadovoljstva (Roberts, 2012). Posamezniki z visoko stopnjo vestnosti so ponavadi zelo zanesljivi, motivirani, držijo se svojih obveznosti ter natančno načrtujejo svoje obveznosti. Prav tako delujejo organizirano in sistematično ter so osredotočeni na podrobnosti. Drugi jih pogosto dojemajo kot odgovorne ter zanesljive ljudi. Visoko vestnost se povezuje z uspešnostjo v akademskem in poklicnem življenju. Ljudje z nizko stopnjo vestnosti so nagnjeni k neurejenosti in nezanesljivosti.

#### **2.1.4. Nevroticizem**

---

Nevroticizem ali čustvena stabilnost nam pove, kako se ljudje spopadajo s stresom in negotovostjo. Opremljen je kot negativna osebnostna lastnost, ki zajema neprilagojenost na negativna čustva, slabo odzivanje na stres in sposobnost hitrejšega vznemirjenja (Lim, 2017). Nevroticizem je po navadi povezan z nagnjenostjo k doživljanju negativnih čustev. Zajema nagnjenost k depresiji, zaskrbljenosti, anksioznosti ter pretiranem premlevanju. Ljudje z nizko stopnjo nevroticizma so po navadi bolj mirni ter bolj čustveno stabilni.

#### **2.1.5. Sprejemljivost**

---

Sprejemljivost opisuje razlike v prijaznosti, prijetnosti ter ujetanju v odnosih z ostalimi. Visoko sprejemljivi posamezniki so empatični, prijazni, kooperativni ter prijateljski. Prav tako prispevajo k dobrem delovanju v skupinah ter krepitvi medosebnih odnosov; ljudje jih pogosto cenijo zaradi njihovega razumevanja in prijaznosti. Ljudje z nizko stopnjo sprejemljivosti so pogosto tekmovalni in nekooperativni ter večkrat odrezavi ter neprijazni (Darby, 2024).

### **2.2. Perfekcionizem**

---

"Perfekcionizem je osebnostna dispozicija, za katero je značilno stremenje k brezhibnosti in postavljanje izjemno visokih standardov delovanja, ki ga spremljajo težnje po preveč kritičnem vrednotenju lastnega vedenja." Tako perfekcionizem definirata Hewitt in Flett (1991). Zanj je značilno stremenje k popolnosti ter brezhibnosti. Perfekcionisti si zadajajo zelo visoke standarde zase ali pa za druge. Te standardi so lahko prisotni na več področjih kot npr. akademski, karierni, športni...

Negativne posledice:

- **Kriticizem:** Perfekcionisti so pogosto preveč kritični do samih sebe ali pa do ostalih. Tudi najmanjše napake jih lahko vznevoljijo, saj ne sovpadajo z njihovimi ideali o popolnosti (Hewitt in Flett, 1991).
- **Preobremenjenost:** Posamezniki s perfekcionističnimi nagnjenji se pogosto preobremenijo, da bi izpolnili svoja visoka pričakovanja. Tako lahko ostanejo budni vso noč, da se učijo za test ali napišejo esej ali pa telovadijo večkrat na dan, da so v vrhunski fizični formi (npr. za tekmo) (Kent, 2023).
- **Pretirano identificiranje z uspehi:** Zunanji merilci uspeha (npr. nazivi, priznanja, ocene) so do neke mere dobra motivacija, a postanejo škodljivi, ko se oseba preveč poistoveti z njimi, kar lahko negativno vpliva nanjo. Npr. odličnjak v šoli bo ob primeru štirice zelo prizadet, saj je navajen na dobivanje samo odličnih ocen (Katzman, 2024).
- **Postavljanje preveč velikih ciljev:** Perfekcionisti si večkrat postavijo zelo visoke standarde in/ali cilje, ki so večkrat težko dosegljivi ali pa celo nedosegljivi. Težava z doseganjem teh ciljev jim zbije samozavest, kar lahko vpliva na njihov vsakdan.
- **Nezadovoljstvo:** Osebe s perfekcionističnimi nagnjenji so pogosto preveč osredotočene na popolnost ter zato v vsakdanjem življenju občutijo več nezadovoljstva in razočaranja.

Nenehno razmišljanje o tem, da nismo dovolj dobri lahko ukrade veselje iz doživljanja novih izkušenj (Kent, 1991).

## **2.3. Vrste perfekcionizma**

### **2.3.1. Adaptivni perfekcionizem**

---

Ta oblika perfekcionizma je asociirana z visokimi standardi uspešnosti, ki si jih posameznik postavi, a je glede njih prilagodljiv in fleksibilen. Za njih je značilna visoka motivacija in disciplina ter učenje iz napak, ki jih dojemajo kot priložnost za rast in ne kot neuspeh. Lažje čutijo zadovoljstvo, saj se pri določanju ciljev zavedajo notranjih in zunanjih omejitev ter se tako prilagajajo situaciji v kateri so. Za razliko od maladaptivnih perfekcionista se lahko počutijo uspešne, četudi njihovi standardi niso bili doseženi v taki meri kot so si jo prvotno zamislili. Pogosto ga opišemo kot "zdravo" obliko perfekcionizma, saj nima toliko negativnih posledic (Yilmaz in Davis, 2024).

### **2.3.2. Maladaptivni perfekcionizem**

---

Pri tej obliki perfekcionizma je značilno samokritiziranje v primeru nedoseženih zastavljenih ciljev. Pogosto ga povezujemo z depresijo, tesnobo in povečanim nivojem stresa (Yilmaz in Davis, 2024). Imenujemo ga tudi nezdravi perfekcionizem, saj je zanj značilno postavljanje nerealno visokih standardov ter posledična samokritičnost ter stres zaradi neuresničenih ciljev. Prav tako je zanj značilno pretirano poudarjanje napak ter minimiziranje doseženih uspehov.

Maladaptivni perfekcionista so nagnjeni k povezovanju lastne vrednosti s tem, ali so nalogo storili popolno ali ne. Napake tako torej povezujejo z neuspehom sebe kot osebe in ne kot napake v izvedbi; to vodi v občutek manjvrednosti (Ilagan, 2025).

## **2.4. Premagovanje maladaptivnega perfekcionizma**

---

Ker pričakovanje popolnosti slabo vpliva tako na mentalno kot fizično zdravje posameznika, je potrebno, da maladaptivni perfekcionizem, za svoje dobro, premagamo. To je proces, ki zahteva čas in prizadevanje za spremembo vzorcev razmišljanja in vedenja.

Najprej je pomembno, da se zavemo situacij v katerih si postavljamo nerealno visoke standarde ter si namesto njih zadamo dosegljive in praktične cilje (Yilmaz in Davis, 2024). Tudi, če ne dosežemo željene "popolnosti" se moramo sprejeti take kot smo in da nihče ni popoln; napake so del življenja in vir učenja in rasti za v nadaljnje.

Prav tako pomaga, če preusmerimo fokus na proces in ne na rezultat. Proces je tisti del poti, kjer se dejansko odvijajo rast, učenje in razvoj (Kent, 2023). To je čas, ko razvijamo svoje sposobnosti in spoznavamo svoje meje. Če nehamo razmišljati o popolnosti rezultata, se zmanjša pritisk samega nase, ki bi ga drugače prinesel maladaptivni perfekcionizem.

## **2.5. Perfekcionizem med dijaki**

---

Razvoj perfekcionističnih teženj pri dijakih je močno povezan z vplivi iz okolja. Družinski dejavniki igrajo ključno vlogo pri oblikovanju odnosa do uspeha in neuspeha. Starši, ki postavljajo visoka pričakovanja in so do otrok pretirano kritični, lahko prispevajo k razvoju maladaptivnega perfekcionizma, kjer je posameznik obremenjen s strahom pred neuspehom (Ilagan, 2025). Po drugi strani pa lahko podporno družinsko okolje, ki poudarja trud in osebni napredek namesto zgolj rezultatov, pripomore k razvoju adaptivnega perfekcionizma, ki spodbuja motivacijo in akademsko uspešnost brez pretirane psihološke obremenitve.

Poleg družinskega okolja ima pomembno vlogo tudi šolski sistem. Šole z visokimi akademskimi standardi, tekmovalnim vzdušjem med dijaki in strogim ocenjevanjem lahko spodbujajo razvoj perfekcionizma, zlasti pri dijakih, ki svojo samopodobo povezujejo z akademskimi dosežki (Katzman, 2024). Pogosto se pojavi tudi strah pred neuspehom, ki vodi v izogibajoče vedenje, kot je prokrastinacija.

## **2.6. Posledice perfekcionizma**

---

Perfekcionizem dijakom zagotovo lahko doprinese določene pozitivne učinke, še posebej, če gre za adaptivno obliko, ki spodbuja visoko motivacijo, vztrajnost in organiziranost. Takšni dijaki so pogosto akademsko uspešnejši in bolj zagnani za doseganje zastavljenih ciljev (Madigan, 2019).

Vendar pa maladaptivni perfekcionizem pogosto vodi v negativne posledice. Povezan je s povečano stopnjo stresa, tesnobe in izgorelosti, saj dijaki nenehno čutijo pritisk, da morajo izpolniti izjemno visoke standarde. Pogosta posledica je tudi prokrastinacija, saj strah pred neuspehom vodi v odlašanje nalog, da bi se izognili potencialnemu razočaranju. Poleg tega lahko maladaptivni perfekcionizem vpliva na nizko samopodobo, saj dijaki pogosto dojemajo svoje dosežke kot nezadostne, ne glede na dejanske rezultate (Yilmaz in Davis, 2024).

Negativne posledice se lahko odražajo tudi na področju medosebnih odnosov. Perfekcionistični dijaki imajo pogosto visoka pričakovanja do sebe in drugih, kar lahko vodi v frustracije in konfliktno odnose (Dankaert, 2024). Prav tako lahko občutek stalnega pritiska zmanjša njihovo sposobnost uživanja v uspehih, saj so osredotočeni predvsem na morebitne napake in izboljšave.

## **2.7. Prokrastinacija**

---

Prokrastinacija je vedenje, ki se kaže kot odlaganje pomembnega dela do zadnjega trenutka ter porabljanje časa z manj pomembnimi dejavnostmi. Izhaja iz latinske besede procrastinare : pro, naprej in -crastinus, jutri (Merriam-Webster). Gre za kombinacijo psiholoških in vedenjskih dejavnikov, ki vplivajo na posameznikovo duševno zdravje, produktivnost in splošno počutje. Vsak človek na čase prokrastinira, a to postane resnejša težava, ko se začne dogajati pogosteje ter negativno vplivati na naše življenje. Prokrastinacija ni nekaj kar bi se pojavilo šele nekaj let nazaj; vseprisotna je skozi celotno zgodovino. Od omemb v grških pesnitvah do da Vincijevega zavlačevanja z dokončanjem Mona Lise (Stodola, 2015). Spremlja nas že dolgo časa, a v zadnjih letih postaja vse večja in večja težava. V 21. stoletju, ko na vsakem našem koraku preživijo motnje

je težko ostati zbran. Nenehen vsip informacij s socialnih medijev otežuje produktivno izvajanje nujnih obveznosti, saj s svojimi nekajsekundnimi videi hitreje doprinese k občutku zadovoljstva, ki so ga naši možgani tako željni (Xie, 2023).

## 2.7.1. Posledice prokrastinacije

### 2.7.1.1. *Psihološke posledice prokrastinacije*

---

- **Povečan stres:** Nenehno prelaganje nalog na kasneje ustvarja občutek pritiska ter nujnosti, kar osebo spravi v stanje velikega stresa. Občutek časovne stiske pa lahko sproži fiziološke odzive na stres kot npr. povišan utrip, težave s spanjem in drugačne vzorce prehranjevanja (Ranes, 2024)
- **Nizka samopodoba:** Ko nekdo nenehno odlaša z nalogami, ki so pomembne, lahko doživlja občutke neuspeha, krivde in sramu. Sčasoma to vodi v zmanjšano samozaupanje in dvom v lastne sposobnosti. Naenkrat se znajdemo v začaranem krogu prokrastinacije in nizke samopodobe, ki zaradi strahu pred neuspehom vodi v še večje odlašanje (Liu, 2023).
- **Tesnoba:** Bližajoči roki še neizpoljenih dejavnosti in strah pred neuspehom lahko izrazito prispevajo k povečani tesnobi, saj posameznik čuti breme vseh nedokončanih dolžnosti (Clark, b.d.).

### 2.7.1.2. *Akadske in poklicne posledice prokrastinacije*

---

- **Slabše ocene:** Prestavljanje učenja in šolskih obveznosti na poznejši čas na osebe, ki ne delujejo dobro pod pritiskom, slabo vpliva. Premalo učenja ter stres zaradi neznanja lahko vodijo do slabših ocen v šoli (Kim, 2015).
- **Slabša uspešnost v službi:** Nenehno prelaganje svojih dolžnosti je lastnost, ki v poklicnem svetu ni dobrodošla, saj si nadrejeni želijo delavcev, ki delo opravijo dobro ter do časovnega roka. Posamezniki, ki pogosto odlašajo, bodo s strani vodstva tako manj verjetno prepoznani kot motivirani in zanesljivi delavci, kar jim bo otežilo možnost za karierno napredovanje (Shatz, b.d.).
- **Zamujanje rokov:** Zaradi slabe samoregulacije in občutka, koliko časa potrebujejo za delo, mnogo ljudi zamudi rok, do katerega naj bi storili naročena. Tako v šoli kot v službi zamujanje rokov ni dobrodošlo in lahko slabo vpliva na profesionalno življenje osebe.
- **Neučinkovitost pri delu:** Prokrastinatorji porabijo več časa za odlašanje kot dejansko izvajanje nalog, kar pogosto vodi v nezadovoljivo opravljeno delo. Izvajanje nalog tik pred rokom bo torej vplivalo na slabšo kvaliteto storjenega (Shatz, b.d.).
- **Slabši odnosi s sodelavci:** Pri poklicih, ki zahtevajo veliko skupinskega dela, prokrastinacija ni zaželena, saj odlašanje enega posameznika vpliva na delo celotne ekipe. V takem primeru lahko sodelavci ali nadrejeni izgubijo zaupanje v zmožnost pravočasnega izpolnjevanja obveznosti posameznika; posledično so odnosi na delovnem mestu slabši (Shatz, b.d.).

### **2.7.2. Premagovanje prokrastinacije**

---

Premagovanje prokrastinacije zahteva celosten pristop, ki vključuje razumevanje vzrokov in razvijanje strategij za boljše upravljanje časa, čustev in nalog. Prvi korak pri reševanju problema je soočenje z dejstvom, da z delom odlašamo. Šele, ko prokrastinacijo ozavestimo kot resen problem v našem življenju ter si ne zatiskamo oči pred očitnim, lahko začnemo z reševanjem le tega (Voge, b.d.).

Preden začnemo problem reševati, se vprašajmo zakaj odlašamo. Se dela izogibamo, ker se nam zdi dolgočasno ali zaradi tega, ker se bojimo, da končni izdelek ne bo popoln in zato čakamo na "pravilni" trenutek, da začnemo? Lahko se tudi izkaže, da je odlašanje z delom posledica zdravstvenih težav; ADHD, obsesivna-kompulzivna motnja, tesnoba in depresija so večkrat asociirane s prokrastinacijo (Marks, 2022).

Za reševanje teh je potrebna profesionalna pomoč, kljub temu pa si lahko do neke mere pomagamo tudi sami.

Nato našo pozornost preusmerimo na izvajanje dejavnosti in ne izogibanje le teh. Razdelimo si jih na manjše, bolj obvladljive, časovne intervale, ko se osredotočimo samo na delo, saj to zmanjšuje občutek preobremenjenosti in spodbuja občutek napredka, hkrati pa je bolj učinkovito za vzdrževanje osredotočenosti in preprečevanje izčrpanosti. Urnik dela naj bo prilagojen našim lastnim optimalnim uram; vsak človek je različen, prav tako pa je različen čas, ko najbolj produktivno opravljamo delo (glej jutranji in večerni tipi ljudi) ter dolžina intervalom. Najbolj idealni razpored med delom in odmorom naj bi bil 52/17; 52 minut dela, ki mu sledi 17 minut pavze. Nekateri verjamejo v pravilo 112/26, ki zajema daljši interval dela in posledično daljši odmor (Gifford, 2024), a tako rekoč najbolj idealni delovni čas je unikaten posamezniku, ki naj sam spremlja, kakšna dolžina intervala doprinese k največji produktivnosti. Pomembno je tudi, da si v urniku dela najdemo čas tudi za počitek in odmor, ki posameznika napolni z energijo, hkrati pa kratki in načrtovani premori pripomorejo k osredotočenosti na nalogo (Nica, 2016). Da z delom ne odlašamo spet do zadnje minute, je potrebno postaviti rok, do kdaj naj bi bilo delo opravljeno, saj se drugače lahko zgodi, da bomo dolžnosti prestavljali na jutri in nas bo to spet pripeljalo do prokrastinacije.

Prav tako je pomembna sprememba okolja in odstranitev motečih dejavnikov. Če je v sobi več motečih faktorjev ali pa če nam pozornost kradejo obvestila z družbenih omrežij, je težko ostati osredotočen. Za spopadanje s prokrastinacijo je najboljša zamenjava prostora s takim, v katerem naj bo čim manj motenj in postavitev telefona izven dosega oz. uporaba aplikacij za blokiranje motečih strani. To nam zagotovi okolje primerno za nemoteno opravljanje dela (Topor, 2022).

Pri premagovanju je potrebno, da se za dobro opravljeno delo pohvalimo ter mogoče celo nagradimo npr. s počitkom, prostim časom oz. nečim, kar ni povezano z našim delom ter nam da motivacijo za nadaljevanje (Voge, b.d.). Če za po dobro opravljenem delu načrtujemo ogled priljubljene serije ali pa pripravo skodelice kave, nas bo to motiviralo, tudi če le na kratek rok. Namreč pogosta napaka je čakanje na motivacijo, ki nas bo pripravila do dela, saj ta pogosto ne pride, naše delo pa še vedno ni dokončano. Pomembno je torej, da si zastavimo realne in dosegljive cilje ter se ne zanašamo na nenadno motivacijo, ki mislimo, da bo prišla v prihodnosti.

Nenazadnje je ključno, da posameznik sprejme prijazen in potrpežljiv odnos do samega sebe (Topor, 2022). Premagovanje prokrastinacije je proces, ki zahteva čas, in povsem normalno je, da pride do občasnih spodrseljajev. Namesto da bi se kaznoval za neuspeh, naj posameznik razmisli, kaj je šlo narobe, in se iz tega nekaj nauči. Tak pristop omogoča, da ostane motiviran in osredotočen na dolgoročne cilje.

## **2.8. Povezava med perfekcionizmom in prokrastinacijo**

---

Zagotovo se na prvi pogled zdi, da sta si perfekcionizem in prokrastinacija popolni nasprotji - prokrastinatorji z delom odlašajo, medtem ko si perfekcionisti želijo popolnosti in izjemnosti. Številne psihološke študije podpirajo idejo, da perfekcionizem in prokrastinacija pogosto soobstajata. Razlogov za to je več:

1. **Strah pred neuspehom:** Zaradi visoko zastavljenih ciljev, ki so nerealni ali celo nedosegljivi, se perfekcionisti lahko soočijo z nalogo, ki jim predstavlja težavo in posledično zaradi strahu pred neuspehom delo začnejo prelagati na kasneje, da se izognejo občutku neuspeha ter tesnobi (Travers, 2024).
2. **Čakanje na "popoln" čas za začetek:** Perfekcionisti pogosto verjamejo, da morajo imeti popolne okoliščine – dovolj časa, popolno koncentracijo, pravo motivacijo – da lahko opravijo nalogo "popolno". Če teh pogojev ni, raje odložijo delo (Stein, 2024).
3. **Izogibanje kritikam:** Nekateri perfekcionisti se bojijo, da bodo ljudje (npr. profesorji, uredniki, itd.) skritizirali njihovo delo. Zaradi strahu odlašajo z izvedbo dela, kar vodi v prokrastinacijo, ki v veliko primerih botruje k slabši izvedbi dela zaradi pomanjkanja časa. Sledijo negativne povratne informacije, ki posameznika prizadenejo, zaradi česar bo v prihodnosti v strahu pred kritiko spet odlašal (Travers, 2024). Cikel se tako nadaljuje.

### 3. CILJI IN HIPOTEZE

#### 3.1. Cilji

---

V tej raziskovalni nalogi bom preučila, kako se osebnostne lastnosti dijakov Gimnazije Poljane ujemajo s teorijo **Velikih pet osebnostnih faktorjev** (znano tudi kot model OCEAN), ki opisuje osebnost skozi pet osnovnih dimenzij: odprtost, vestnost, ekstravertnost, sprejemljivost in nevroticizem. Gre za enega najbolj uveljavljenih modelov v psihologiji osebnosti, saj zajema ključne vidike človeškega vedenja in značaja. Vsaka oseba ima edinstveno kombinacijo teh lastnosti, kar vpliva na način razmišljanja, čustvovanja in vedenja (Lim, 2023).

S pomočjo vprašalnika bom preverila povezave med temi lastnostmi in vedenjem dijakov, kot sta **perfekcionistično vedenje** in **prokrastinacija**. Cilj je ugotoviti, kako osebnostne lastnosti povezujejo z uspešnostjo, motivacijo in splošno dobrobitjo dijakov.

Predvsem želim z raziskovalno nalogo ugotoviti:

- Kakšna je povezava med perfekcionizmom in prokrastinacijo pri dijakih?
- Kako posamezne dimenzije modela Velikih pet (Big Five) osebnostnih lastnosti se povezujejo (napovedujejo) s perfekcionizmom?
- Kako se posamezne dimenzije modela Velikih pet povezujejo s prokrastinacijo?

#### 3.2. Hipoteze

---

V praktičnem delu naloge želim na osnovi analize odgovorov merskega pripomočka preveriti sledeče hipoteze:

- Hipoteza 1 (H1): Perfekcionizem in prokrastinacija sta pozitivno povezana, pri čemer je maladaptivni perfekcionizem močnejši napovedovalec prokrastinacije kot adaptivni perfekcionizem.
- Hipoteza 2 (H2): Vestnost je pozitivno povezana z perfekcionizmom in negativno povezana s prokrastinacijo.
- Hipoteza 3 (H3): Nevroticizem je pozitivno povezan z maladaptivnim perfekcionizmom in s prokrastinacijo.

## 4. METODE DELA

---

Pri izvedbi raziskovalne naloge sem uporabila naslednje korake znanstvene metode:

### 1. Odpiranje problema in postavljanje hipotez

V teoretičnem delu raziskave sem uporabila znanstveno in strokovno literaturo, ki sem jo pridobila iz knjižničnih virov in elektronskih podatkovnih baz. Pri tem sem se osredotočila na preverjene vire, ki so jih napisali strokovnjaki s področja psihologije. Literatura je služila kot temelj za razumevanje ključnih pojmov, kot so prokrastinacija, perfekcionizem in vestnost, ter za postavitev teoretičnega okvira raziskave.

### 2. Raziskovalne metode v psihologiji

V raziskavi sem uporabila opisno metodo, ki omogoča sistematično zbiranje in analizo podatkov o proučevanem pojavu. Znotraj opisne metode sem se poslužila tehnike vprašalnika in ocenjevalne lestvice, ki sta omogočili kvantitativno merjenje proučevanih konstruktov, kot so prokrastinacija, perfekcionizem in vestnost.

#### a) Priprava spletnega vprašalnika

S pomočjo strokovnega gradiva sem sestavila spletni anketni vprašalnik v spletnem anketnem orodju 1KA (<https://www.1ka.si>). Vprašalnik je vseboval 14 vprašanj in 41 spremenljivk. Za vsako področje (perfekcionizem, prokrastinacija itd.) sem zastavila po 5 podvprašanj, na katera so udeleženci odgovarjali z uporabo 5-stopenjske lestvice (od 1 = "se popolnoma ne strinjam" do 5 = "se popolnoma strinjam"). Vprašalnik je bil anonimen in strukturiran tako, da je omogočal kvantitativno analizo odgovorov. Anketa je bila razdeljena vsem štirim letnikom Gimnazije Poljane. V celoti je na vprašalnik odgovorilo 315 dijakov in dijakinj (v nadaljevanju dijaki), kar predstavlja reprezentativen vzorec za analizo.

#### b) Obdelave podatkov, analiza rezultatov in njihova interpretacija

Po zbiranju podatkov sem izpolnjene anketne vprašalnike pregledala in analizirala. Podatke sem najprej prikazala v obliki grafov, ki so bili ustvarjeni s pomočjo orodja 1KA. Ti grafi vizualno predstavljajo deleže posameznih odgovorov in omogočajo hitro pregled nad porazdelitvijo odgovorov na vsako vprašanje.

Nato sem podatke izvozila v Excel, kjer sem jih dodatno obdelala. Kot povprečno vrednost za vsako področje (perfekcionizem, prokrastinacija, itd.) sem izračunala aritmetično sredino 5 odgovorov na pripadajoča vprašanja. Ta metoda mi je omogočila, da sem vsako področje obravnavala kot celoto in zanj pridobila povprečno oceno.

Poleg osnovnih statističnih metod sem uporabila tudi korelacijsko analizo, ki je omogočila preučevanje povezav med različnimi spremenljivkami, kot so stopnja prokrastinacije in vestnost. Zbrane podatke sem interpretirala v kontekstu predhodno postavljenih hipotez. Na podlagi rezultatov sem hipoteze bodisi potrdila bodisi ovrgla.

S temi metodami sem zagotovila, da je raziskava sistematična in natančna.

### 3. Statistične metode

Za analizo podatkov sem uporabila naslednje statistične metode:

- a) **Frekvenčna porazdelitev:** Za prikaz porazdelitve odgovorov na posamezna vprašanja.
- b) **Aritmetična sredina:** Za izračun povprečnih vrednosti odgovorov glede na proučevane konstrukte (prokrastinacija, perfekcionizem, vestnost).
- c) **Korelacijska analiza:** Za preučevanje povezav med različnimi spremenljivkami, kot so stopnja prokrastinacije in vestnost. Rezultate sem prikazala v obliki korelacijskega oblaka, ki vizualno predstavlja moč in smer povezav med spremenljivkami.

## 5. REZULTATI

V svoji raziskovalni nalogi na osnovi pravilno in popolno izpolnjenih anket obdelujem podatke 315 dijakov v šolskem letu 2024/25 na Gimnazij Poljane, od tega 236 deklet (75 %) in 79 fantov (25 %).

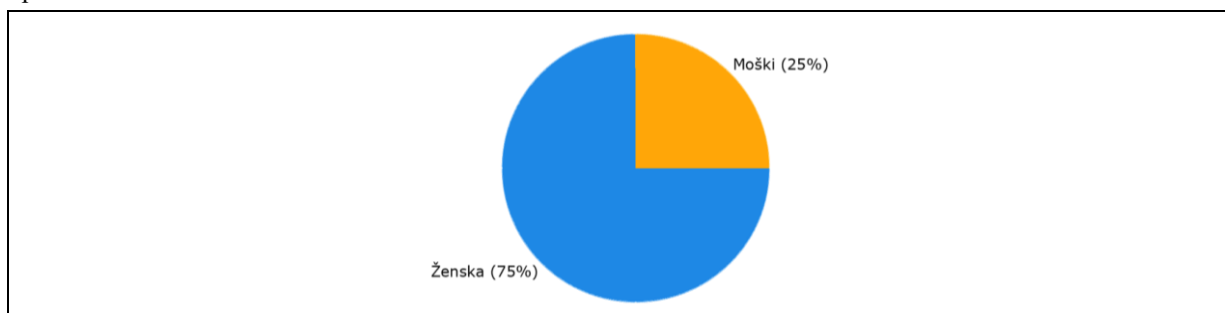
V anketi sem dijakom zastavila 14 glavnih vprašanj, ki je predstavljam v nadaljevanju.

### 5.1.1. Splošno podatki o udeležencih

Raziskovalna naloga temelji na primerjavi odgovorov dijakov vseh 4 letnikov in dodatno še posebej za dijakinje in dijake. Na ta način poleg razlik med letniki ugotavljam tudi razlike med spoloma. Dodatno pridobim še informacijo o učnem uspehu dijakov v šoli.

#### Slika 1

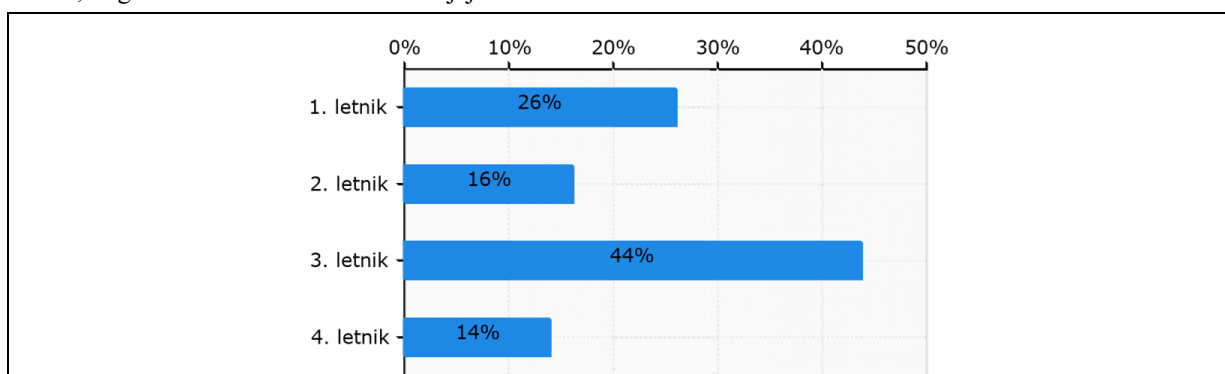
Spol udeležencev v raziskavi



Največ izpolnjenih anket sem pridobila med dijaki 3. letnikov saj sem najlaže nagovorila učitelje, da so mi ob koncu ure odstopili nekaj minut za izpolnjevanje ankete. Sami rezultati se bistveno med letniki ne razlikujejo, tako da vse odgovore dijakov obravnavam skupaj.

#### Slika 2

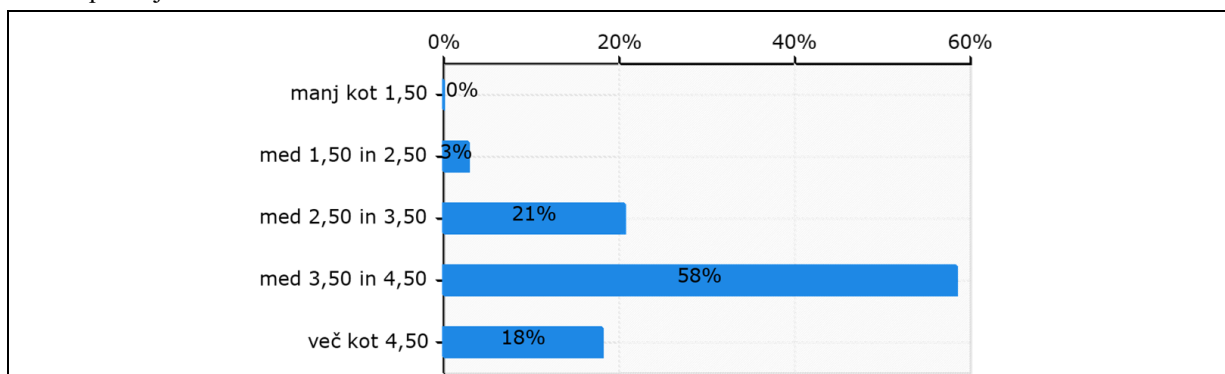
Letnik, ki ga udeleženci raziskave obiskujejo



Učni uspeh dijakov je v več kot 70 % prav dober ali višje. Oceno 3 ali manj ima 24 % dijakov.

**Slika 3**

Učni uspeh dijakov v šolskem letu 2024/2025

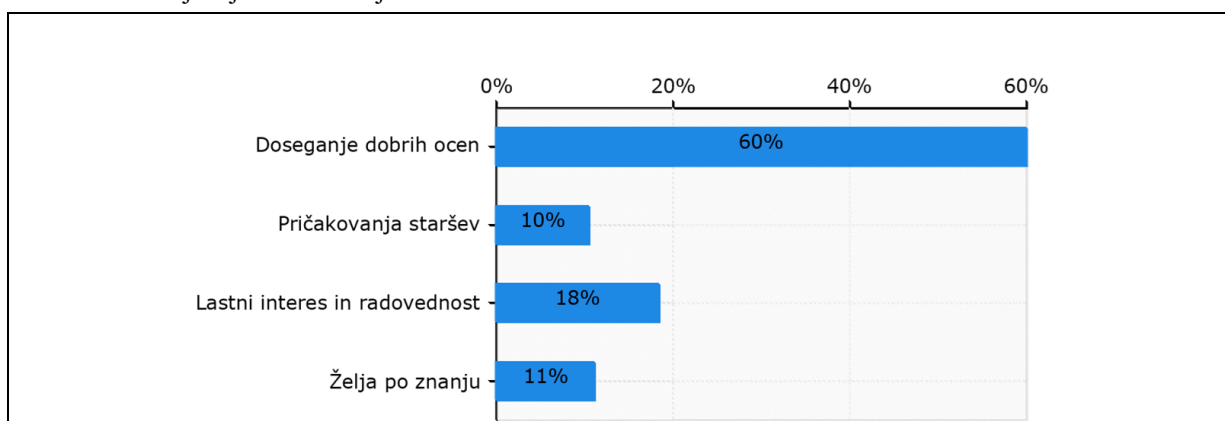


### 5.1.2. Motivatorji in samoocena dijakov

V nadaljevanju preverim pri dijakih, kaj je njihov glavni motiv za učenje, kako so zadovoljni s svojim šolskim delom in kako so organizirani.

**Slika 4**

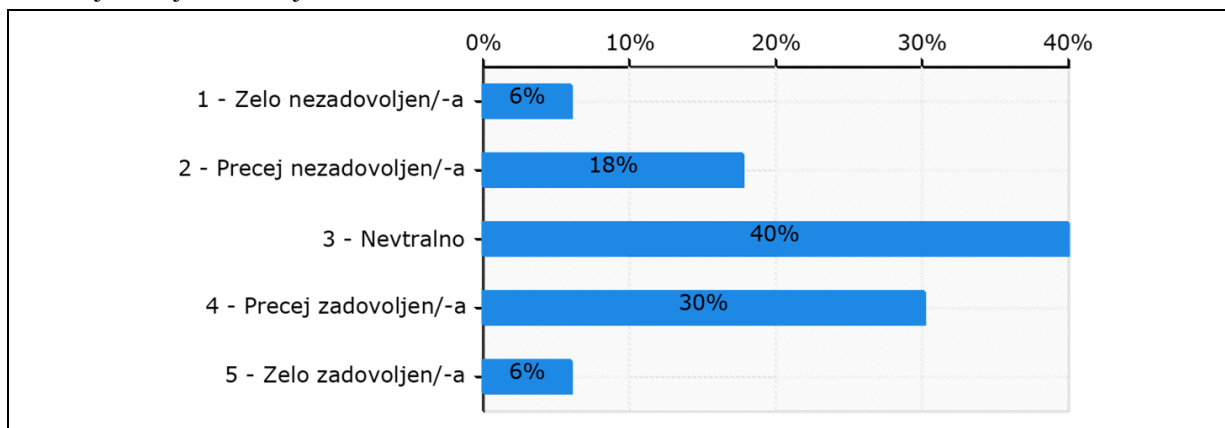
Glavna motivacija dijakov za učenje



Večina dijakov (70 %) se uči zaradi dobrih ocen (60 %) in pričakovanj staršev (10 %), kar kaže na prevladujočo zunanjo motivacijo dijakov. Notranja motivacija je izražena pri 29 % dijakov.

**Slika 5**

Zadovoljstvo dijakov s svojim šolskim delom v šolskem letu 2024/2025

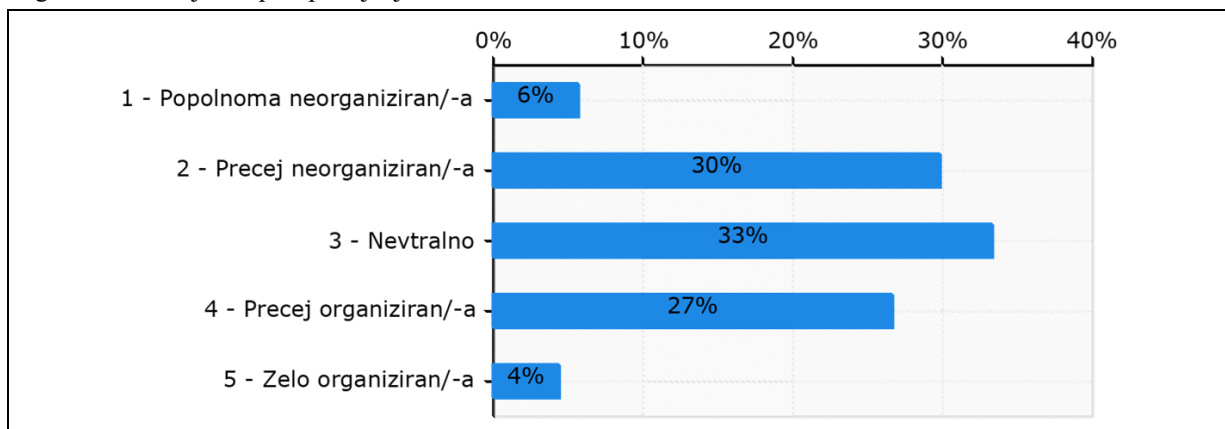


40 % udeležencev se pri vprašanju o zadovoljstvu s svojim šolskim delom ni opredelilo – ostajajo nevtralni (niso niti nezadovoljni niti zadovoljni), 24 % udeležencev pa kaže nezadovoljstvo s

svojim delom, (18 % precej, 6 % zelo). Ostalih 36% pa je s svojim delom precej zadovoljnim(30%) ali celo zelo zadovoljnim(6%).

### Slika 6

Organiziranost dijakov pri opravljanju šolskih obveznosti



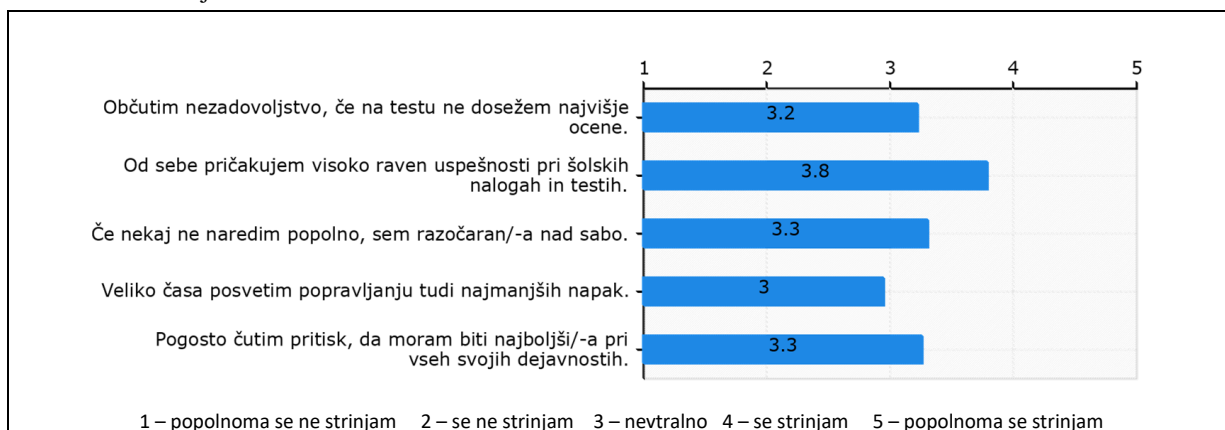
Graf organiziranosti kaže v povprečju rahlo usmerjenosti dijakov v negativni smeri, saj je negativno ocenilo 36 % dijakov, pozitivno 31 %, nevtralno pa 33 % - večina udeležencev se počuti (samoopredeljuje) kot neorganizirane (imajo občutja neorganiziranosti).

### 5.1.3. Perfekcionizem

Dijaki kažejo zmerno do visoko stopnjo perfekcionizma, zlasti pri pričakovanju visoke uspešnosti.

### Slika 7

Perfekcionizem dijakov

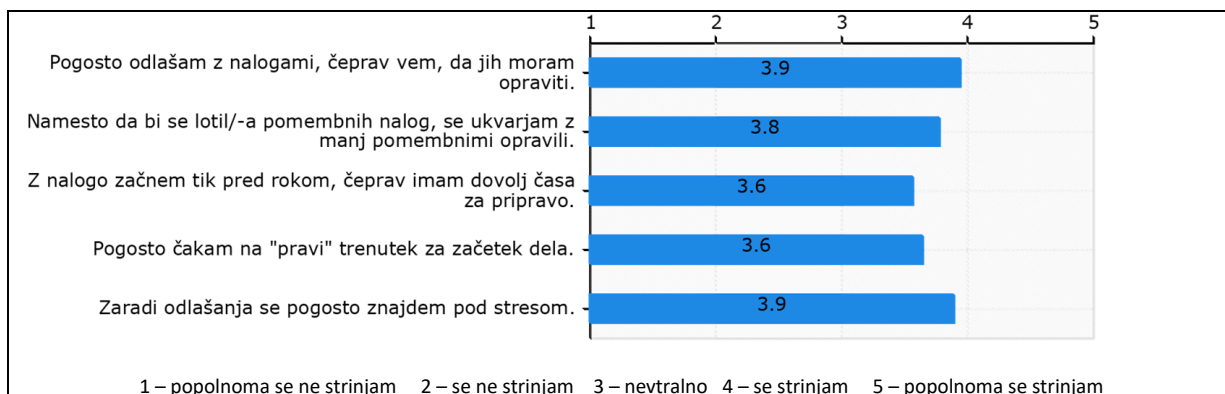


### 5.1.4. Prokrastinacija

Dijaki pogosto odlašajo z nalogami (3,9), kar kasneje vodi v stres (3,9).

### Slika 8

Prokrastinacija dijakov

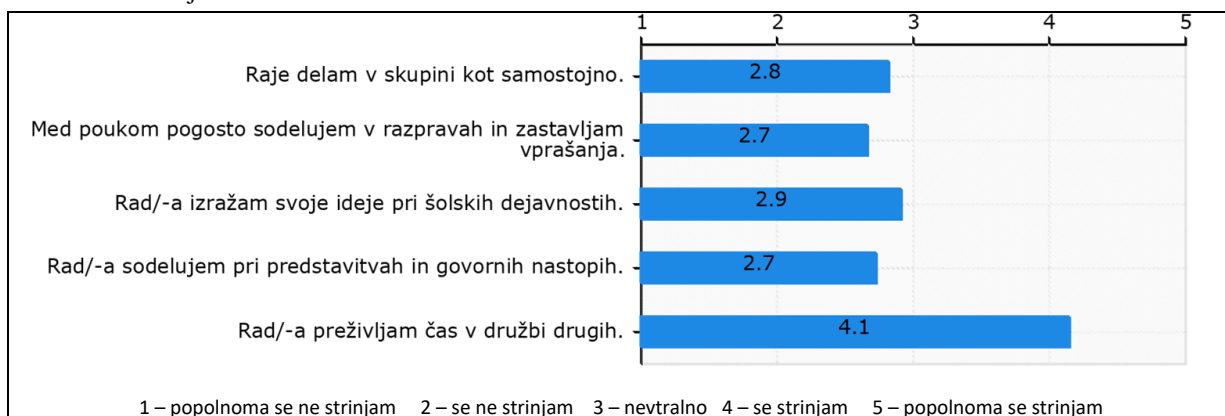


### 5.1.5. Ekstravertnost

Dijaki nakazujejo dokajšno introvertnost pri šolskih dejavnostih (povprečje povsod 3), sicer pa se radi družijo (4.1).

**Slika 9**

Ekstravertnost dijakov

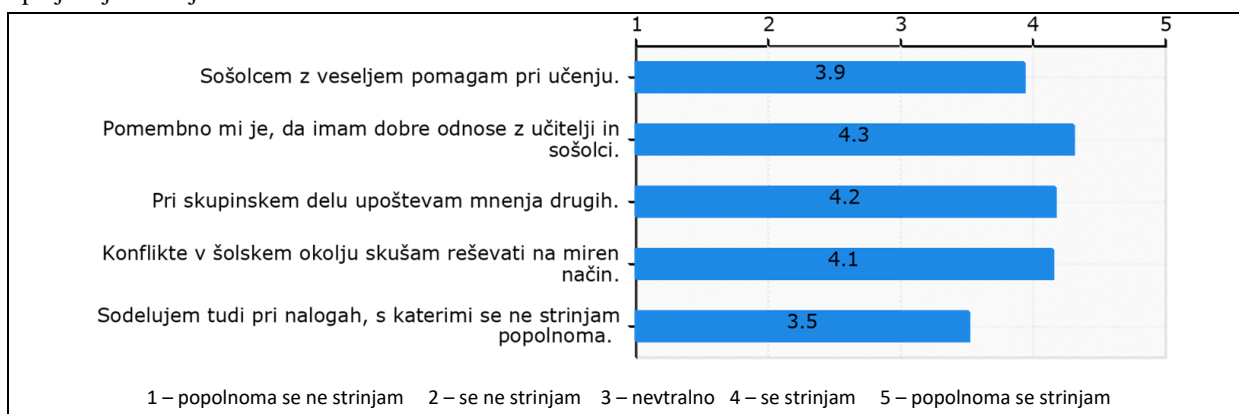


### 5.1.6. Sprejemljivost

Dijaki so zelo sprejemljivi (samoocene preko 4.0) in še posebej skrbijo za dobre odnose (4,3).

**Slika 10**

Sprejemljivost dijakov

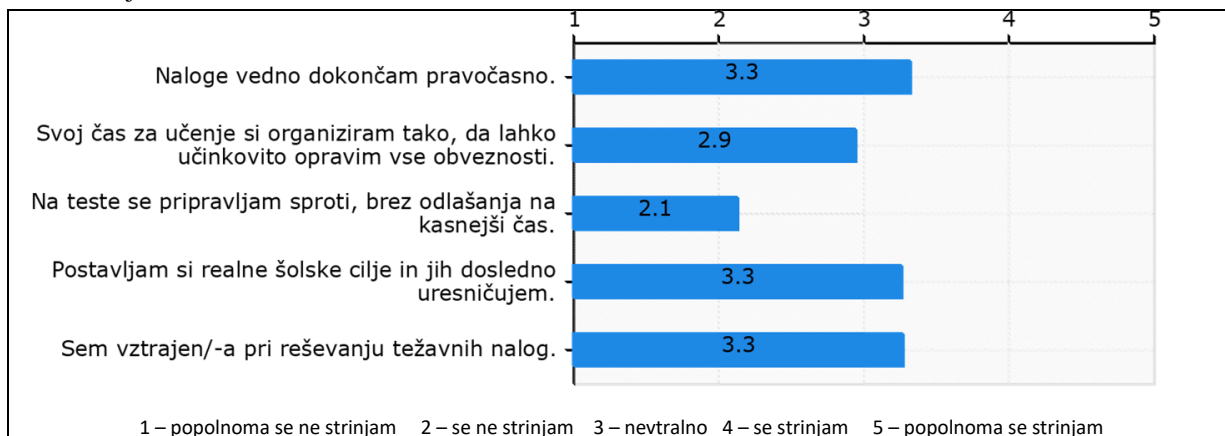


### 5.1.7. Vestnost

Dijaki so zmerno vestni, a izražajo težave s pravočasno pripravo na teste. Naloge sicer izvajajo dokaj pravočasno, za pripravo na teste pa jim verjetno zmanjka časa.

**Slika 11**

Vestnost dijakov

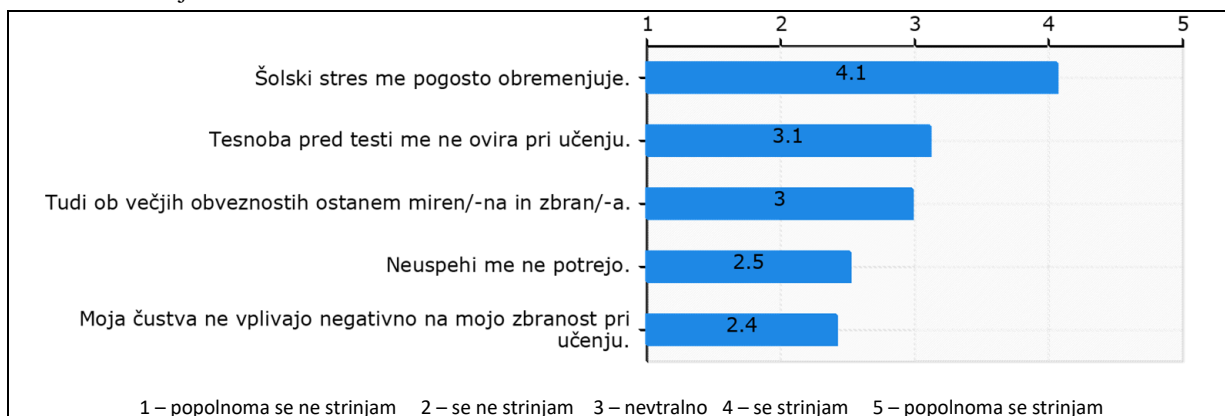


### 5.1.8. Nevroticizem

Dijaki so pod velikim stresom in se težko spoprijemajo z neuspehi.

**Slika 12**

Nevroticizem dijakov

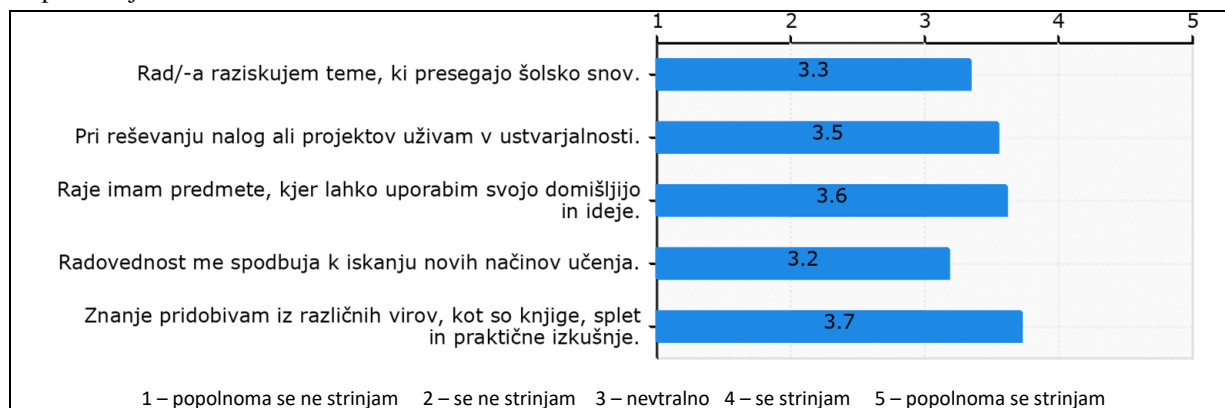


### 5.1.9. Odprtost

Dijaki so odprti do učenja in ustvarjalnosti tudi izven šolske snovi (vse samoocene preko 3.0).

**Slika 13**

Odrprtost dijakov



### 5.1.10. Prikaz vseh osebnostnih lastnosti po povprečni vrednosti v posamezni kategoriji

V nadaljevanju podajam zgoščen in hkrati zelo nazoren prikaz podatkov po kategorijah. V posamezni kategoriji so prikazane povprečne vrednosti za perfekcionizem, prokrastinacijo in pet velikih osebnostnih faktorjev (ekstravertnost, sprejemljivost, vestnost, nevroticizem in odrprtost). Povprečne vrednosti so izražene na 5-stopenjski lestvici (od 1 do 5), kjer višje vrednosti kažejo na večjo izraženost posamezne lastnosti.

#### 5.1.10.1. Osebnostne lastnosti po spolu dijakov

Spodnja tabela jasno prikazuje, da dijakinje v povprečju dosegajo višje vrednosti pri večini osebnostnih lastnosti. To lahko nakazuje na različne pristope k učenju, obvladovanju stresa in socialnim interakcijam med spoloma.

**Tabela 1**

Porazdelitev perfekcionizma, prokrastinacije in pet faktorjev osebnosti po spolu dijakov

Spol	Perfekcionizem <sup>b</sup>	Prokrastinacija	Ekstravertnost	Sprejemljivost	Vestnost	Nevroticizem	Odrprtost
Moški	2,91↓ <sup>a</sup>	3,68↓	3,07	3,76↓	2,89↓	2,98↓	3,39↓
Ženska	3,44↑	3,80↑	3,05	4,10↑	3,02↑	3,55↑	3,51↑

<sup>a</sup>Puščica ↓ pomeni izrazito nižjo raven rezultata; ↑ pomeni izrazito višjo raven rezultata.

<sup>b</sup>Na lestvici perfekcionizma je bil min = 1, max = 5, pri čemer je višja vrednost pomenila višjo raven izraženega perfekcionizma.

#### 5.1.10.2. Osebnostne lastnosti glede na izraženo motivacijo dijakov za učenje

V nadaljevanju je prikazana povezava med različnimi vrstami motivacije za učenje in učnim uspehom.

**Tabela 2**

Delež dijakov in njihov učni uspeh glede na motivacijo dijakov za učenje

Motivacija za učenje	Delež dijakov	Učni uspeh
Doseganje dobrih ocen	60,0%	3,91
Lastni interes in radovednost	18,4%	3,86
Pričakovanja staršev	10,5%	3,41
Želja po znanju	11,1%	4,02

Ugotovitev:

- **Najpogostejša motivacija:** Večina dijakov (60 %) je motiviranih z doseganjem dobrih ocen, kar je povezano z visokim učnim uspehom (3,91).
- **Notranja motivacija:** Dijaki, ki so motivirani z lastnim interesom in radovednostjo (18,4 %) ter željo po znanju (11,1 %), dosegajo zelo dober do izjemen učni uspeh (3,86 oziroma 4,02). To nakazuje, da notranja motivacija prispeva k višji učni uspešnosti.
- **Zunanja motivacija:** Dijaki, ki so motivirani s pričakovanji staršev (10,5 %), dosegajo nekoliko nižji učni uspeh (3,41), kar lahko kaže na manjšo učinkovitost zunanje motivacije v primerjavi z notranjo.

V nadaljevanju je prikazana povezava med različnimi vrstami motivacije za učenje ter osebnostnimi lastnostmi.

**Tabela 3**

Porazdelitev perfekcionizma, prokrastinacije in pet faktorjev osebnosti glede na motivacijo dijakov za učenje

Motivacija za učenje	Perfekcionizem <sup>b</sup>	Prokrastinacija	Ekstravertnost	Sprejemljivost	Vestnost	Nevroticizem	Odprtost
Doseganje dobrih ocen	3,40↑ <sup>a</sup>	3,83	2,98↓	4,02	2,97	3,48↑	3,41
Lastni interes in radovednost	3,26	3,76	3,23	4,13↑	3,02	3,26↓	3,77↑
Pričakovanja staršev	2,96↓	3,97↑	3,05	3,72↓	2,59↓	3,29	3,24↓
Želja po znanju	3,22	3,25↓	3,22↑	4,07	3,38↑	3,34	3,61

<sup>a</sup>Puščica ↓ pomeni izrazito nižjo raven rezultata; ↑ pomeni izrazito višjo raven rezultata.

<sup>b</sup>Na lestvici perfekcionizma je bil min = 1, max = 5, pri čemer je višja vrednost pomenila višjo raven izraženega perfekcionizma.

Ugotovitev:

- **Motivacija za doseganje dobrih ocen** je povezana z višjim perfekcionizmom in nevroticizmom, kar lahko kaže na pritisk in strah pred neuspehom.
- **Lastni interes in radovednost** sta povezana z višjo sprejemljivostjo in odprtostjo, kar nakazuje na radovednost in zanimanje za učenje.
- **Pričakovanja staršev** so povezana z višjo prokrastinacijo in nižjo vestnostjo, kar lahko kaže na občutek pritiska in manjšo organiziranost.
- **Želja po znanju** je povezana z višjo vestnostjo in ekstravertnostjo, kar nakazuje na odgovornost in družabnost pri učenju.

## 5.2. Analiza podatkov za potrditev hipotez

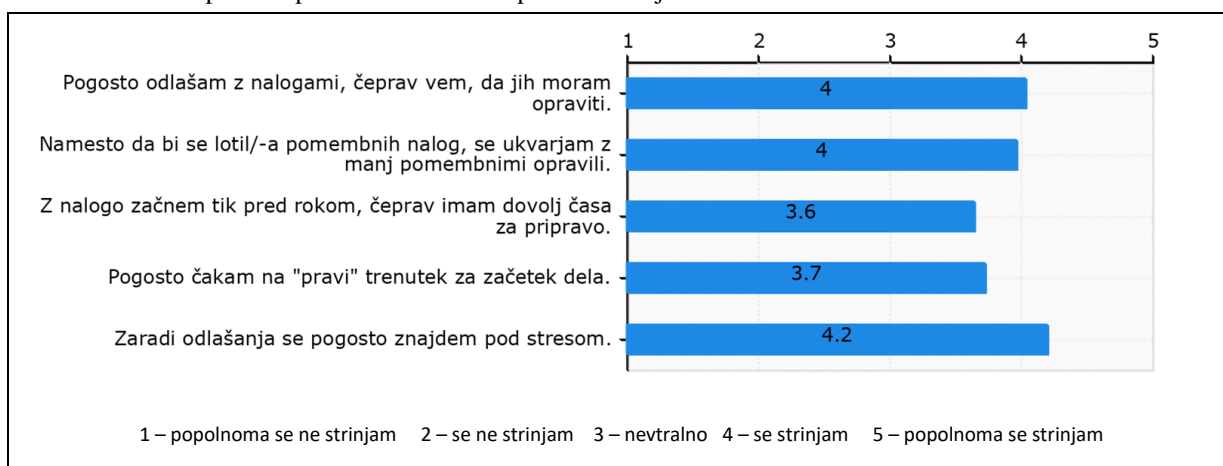
- Hipoteza 1 (H1): Perfekcionizem in prokrastinacija sta pozitivno povezana, pri čemer je maladaptivni perfekcionizem močnejši napovedovalec prokrastinacije kot adaptivni perfekcionizem.
- Hipoteza 2 (H2): Vestnost je pozitivno povezana z perfekcionizmom in negativno povezana s prokrastinacijo.
- Hipoteza 3 (H3): Nevroticizem je pozitivno povezan z maladaptivnim perfekcionizmom in s prokrastinacijo.

### 5.2.1. Povezava med perfekcionizmom ter prokrastinacijo

Hipoteza (H1): Perfekcionizem in prokrastinacija sta pozitivno povezana, pri čemer je maladaptivni perfekcionizem močnejši napovedovalec prokrastinacije kot adaptivni perfekcionizem.

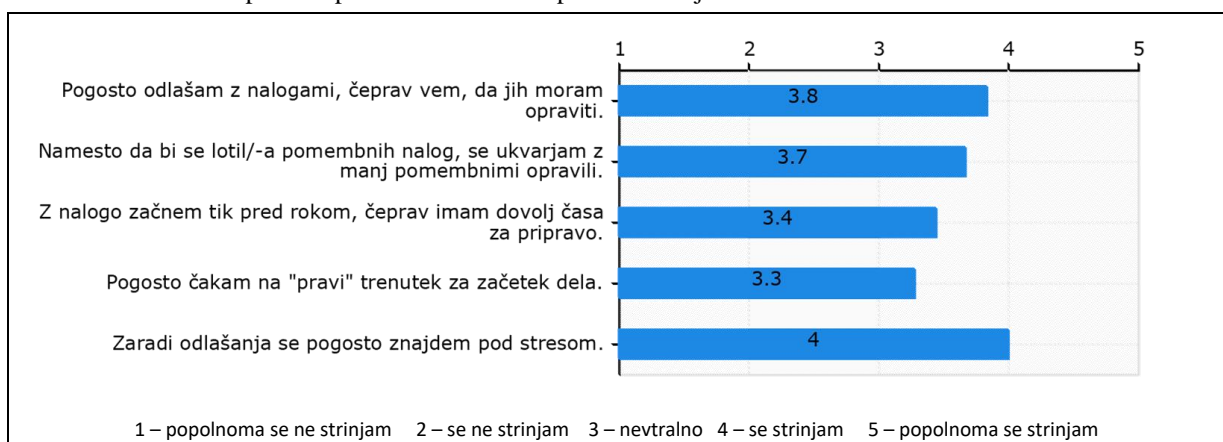
**Slika 14**

Povezava med adaptivnim perfekcionizmom in prokrastinacijo



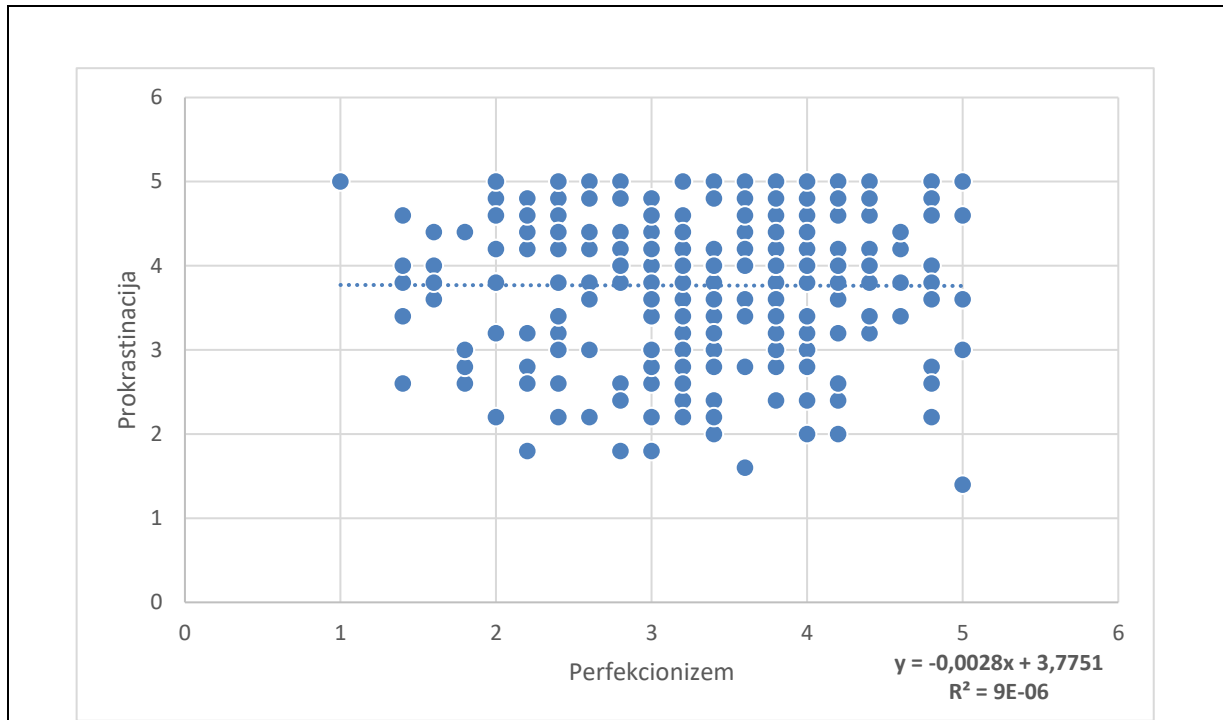
**Slika 15**

Povezava med maladaptivnim perfekcionizmom in prokrastinacijo



**Slika 16**

Korelacijski oblak povezave med perfekcionizmom in prokrastinacijo

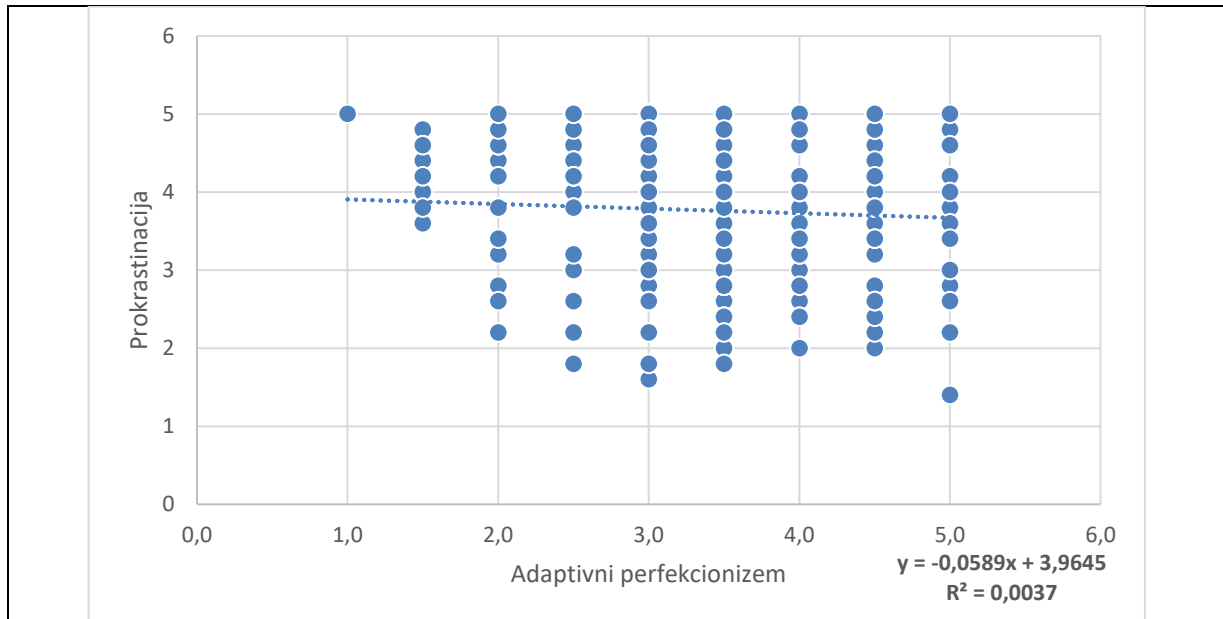


Graf prikazuje linearno povezavo med perfekcionizmom in prokrastinacijo:

- **Linearna enačba:** Enačba  $y = -0,0028x + 3,7751$  predstavlja trendno črto na grafu. Z vsako enoto povečanja vrednosti x (perfekcionizma) se vrednost y (prokrastinacije) zmanjša za 0,0028.
- **Koeficient determinacije ( $R^2$ ):** Vrednost  $R^2 = 9 \times 10^{-6}$  kaže, da le 0,0009 % variabilnosti v y (prokrastinacija) lahko pojasnimo z variabilnostjo v x (perfekcionizem). To je zelo nizka vrednost, kar nakazuje, da je povezava med tema dvema spremenljivkama praktično neobstoječa.
- **Interpretacija:** Povezava med perfekcionizmom in prokrastinacijo je tako šibka, da je praktično nepomembna. To nakazuje, da perfekcionizem nima nobenega pomembnega vpliva na prokrastinacijo.

**Slika 17**

Korelacijski oblak povezave med adaptivnim perfekcionizmom in prokrastinacijo



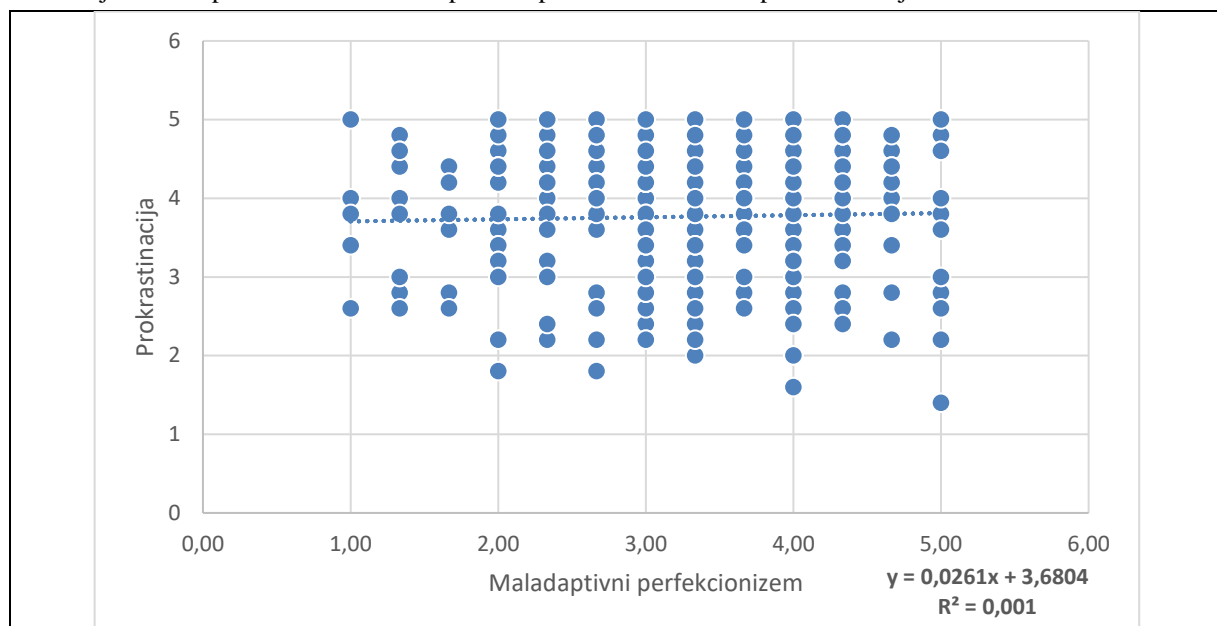
**Linearna enačba:**  $y = -0,0589x + 3,9645$

- **Nagib** (koeficient =  $-0,0589$ ): Negativen nagib nakazuje, da se s povečanjem adaptivnega perfekcionizma (x) rahlo zmanjšuje prokrastinacija (y). To pomeni, da posamezniki z višjim adaptivnim perfekcionizmom nekoliko manj odlašajo.
- **Koeficient determinacije** ( $R^2 = 0,0037$ ): Ta vrednost kaže, da le 0,37 % variabilnosti v prokrastinaciji lahko pojasnim z adaptivnim perfekcionizmom. To je zelo nizka vrednost, kar nakazuje, da je povezava med adaptivnim perfekcionizmom in prokrastinacijo praktično zanemarljiva.

**Interpretacija:** Povezava med adaptivnim perfekcionizmom in prokrastinacijo je negativna, kar pomeni, da adaptivni perfekcionizem zmanjšuje prokrastinacijo, a je ta povezava tako šibka, da je praktično nepomembna.

**Slika 18**

Korelacijski oblak povezave med maladaptivnim perfekcionizmom in prokrastinacijo



**Linearna enačba:**  $y = 0,0261x + 3,6804$

- **Nagib** (koeficient = 0,0261): Pozitiven nagib nakazuje, da se s povečanjem maladaptivnega perfekcionizma (x) rahlo povečuje tudi prokrastinacija (y). To pomeni, da posamezniki z višjim maladaptivnim perfekcionizmom nekoliko bolj odlašajo.
- **Koeficient determinacije** ( $R^2 = 0,001$ ): Ta vrednost kaže, da le 0,1 % variabilnosti v prokrastinaciji lahko pojasnimo z maladaptivnim perfekcionizmom. To je zelo nizka vrednost, kar nakazuje, da je povezava med maladaptivnim perfekcionizmom in prokrastinacijo praktično zanemarljiva.

**Interpretacija:** Povezava med maladaptivnim perfekcionizmom in prokrastinacijo je pozitivna, kar pomeni, da adaptivni perfekcionizem povečuje prokrastinacijo, a je ta povezava tako šibka, da je praktično nepomembna.

**Sklep:** Adaptivni perfekcionizem je povezan z rahlo nižjo prokrastinacijo, medtem ko je maladaptivni perfekcionizem povezan z rahlo višjo prokrastinacijo, vendar sta obe povezavi zelo šibki. Verjetno so za prokrastinacijo pomembnejši drugi dejavniki, kot na primer motivacija, samoregulacija in okolje.

**Hipotezo (H1) sicer potrdim, a z zadržkom, ker je povezava zelo šibka.**

## 5.2.2. Vestnost v povezavi s perfekcionizmom in prokrastinacijo

Hipoteza (H2): Vestnost je pozitivno povezana s perfekcionizmom in negativno povezana s prokrastinacijo.

Višji nivo vestnosti se kaže v višji stopnji perfekcionizma in nižji stopnji prokrastinacije. Zanimivo je tudi dejstvo, da vestni dijaki kažejo višjo stopnjo sprejemljivosti in nekoliko nižji nevroticizem.

**Tabela 4**

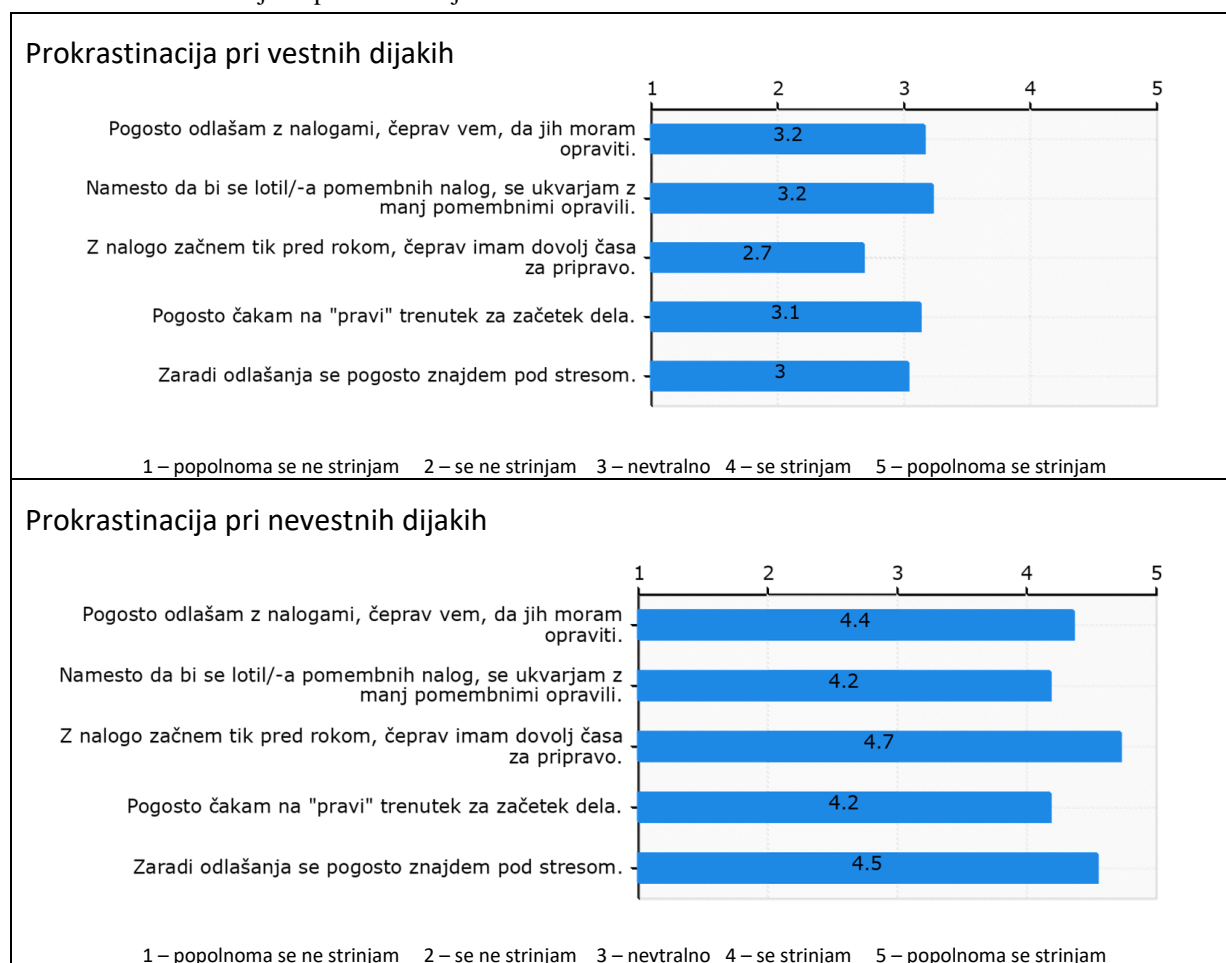
Perfekcionizem in prokrastinacija v povezavi z vestnostjo

Nivo vestnosti <sup>c</sup>	Delež dijakov	Perfekcionizem <sup>b</sup>	Prokrastinacija	Ekstravertnost	Sprejemljivost	Nevroticizem
Nizka	43,8%	3,11 ↓ <sup>a</sup>	4,22 ↑	2,90 ↓	3,87 ↓	3,49 ↑
Srednja	46,7%	3,44	3,57	3,17	4,09	3,33 ↓
Visoka	9,5%	3,61 ↑	2,66 ↓	3,25 ↑	4,33 ↑	3,37

<sup>a</sup>Puščica ↓ pomeni izrazito nižjo raven rezultata; ↑ pomeni izrazito višjo raven rezultata.  
<sup>b</sup>Na lestvici perfekcionizma je bil min = 1, max = 5, pri čemer je višja vrednost pomenila višjo raven izražene perfekcionizma.  
<sup>c</sup>Nizek nivo vestnosti: < 2,80; srednji nivo vestnosti: >= 2,80 in < 4,00; visok nivo vestnosti: >= 4,00.

**Slika 19**

Povezava med vestnostjo in prokrastinacijo



Tudi analiza vestnosti v povezavi s prokrastinacijo kaže, da visoka prokrastinacija pomeni nižji nivo vestnosti.

**Tabela 5**

Vestnost in nevroticizem v povezavi s prokrastinacijo

Nivo prokrastinacije <sup>c</sup>	Delež dijakov	Vestnost <sup>b</sup>	Nevroticizem
Nizek	16,5%	3,70 ↑	3,18 ↓
Srednji	37,5%	3,08	3,32
Visok	46,0%	2,66 ↓ <sup>a</sup>	3,56 ↑

<sup>a</sup>Puščica ↓ pomeni izrazito nižjo raven rezultata; ↑ pomeni izrazito višjo vrednost rezultata.  
<sup>b</sup>Na lestvici vestnosti je bil min = 1, max = 5, pri čemer je višja vrednost pomenila višjo raven izražene vestnosti.  
<sup>c</sup>Nizek nivo prokrastinacije: < 2,80; srednji nivo prokrastinacije: >= 2,80 in < 4,00; visok nivo prokrastinacije: >= 4,00.

**Tabela 6**

Vestnost in nevroticizem v povezavi s perfekcionizmom

Nivo perfekcionizma <sup>c</sup>	Delež dijakov	Vestnost <sup>b</sup>	Nevroticizem
Nizek	31,4%	2,84 ↓ <sup>a</sup>	3,23 ↓
Srednji	41,6%	3,02	3,42
Visok	27,0%	3,11 ↑	3,60 ↑

<sup>a</sup>Puščica ↓ pomeni izrazito nižjo raven rezultata; ↑ pomeni izrazito višjo raven rezultata.  
<sup>b</sup>Na lestvici vestnosti je bil min = 1, max = 5, pri čemer je višja vrednost pomenila višjo raven izražene vestnosti.  
<sup>c</sup>Nizek nivo perfekcionizma: < 2,80; srednji nivo perfekcionizma: >= 2,80 in < 4,00; visok nivo perfekcionizma: >= 4,00.

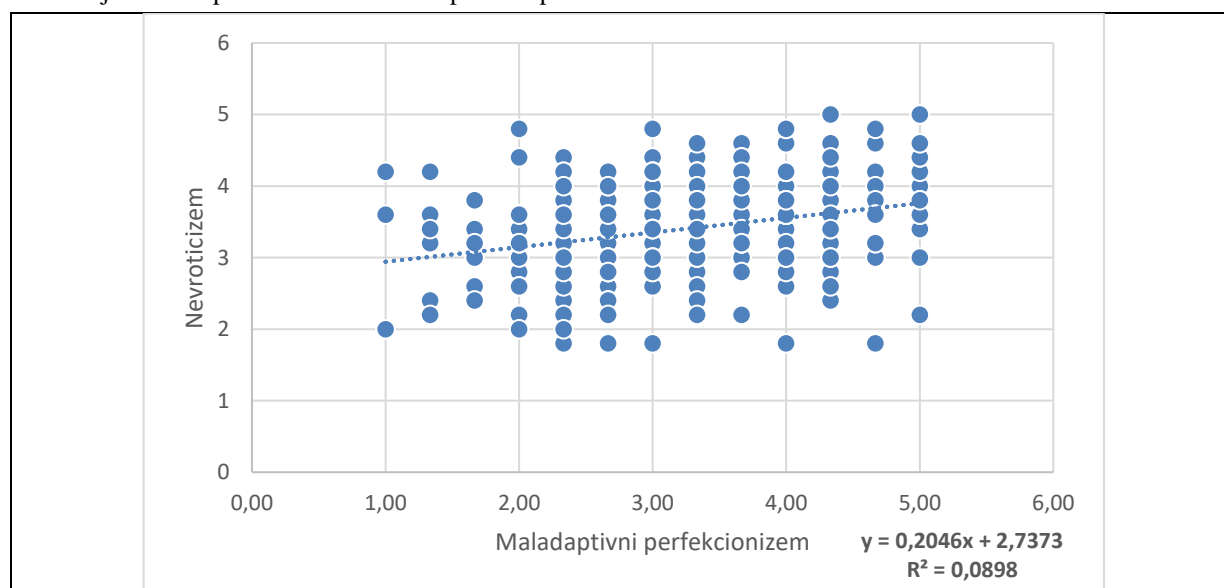
**Hipotezo (H2) lahko potrdim.** Višji nivo vestnosti se izraža v večjem perfekcionizmu in manjši prokrastinaciji. Tudi obratno ima perfekcionizem pozitiven vpliv na vestnost, medtem kot ima prokrastinacija negativen vpliv na vestnost.

### 5.2.3. Nevroticizem, perfekcionizem in prokrastinacija

Hipoteza (H3): Nevroticizem je pozitivno povezan z maladaptivnim perfekcionizmom in s prokrastinacijo.

**Slika 20**

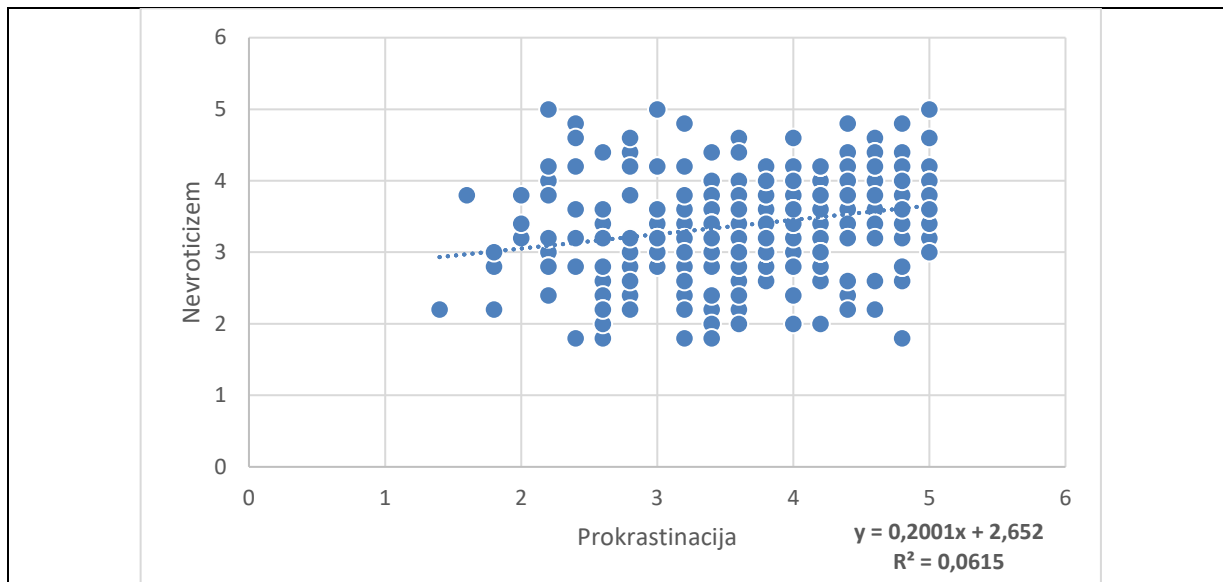
Korelacijski oblak povezave med maladaptivnim perfekcionizmom in nevroticizmom



Naklon premice (0,2046) kaže na rahlo pozitivno povezavo med nevroticizmom in maladaptivnim perfekcionizmom. To pomeni, da dijaki z višjo stopnjo nevroticizma kažejo tudi višjo stopnjo maladaptivnega perfekcionizma.

**Slika 21**

Korelacijski oblak povezave med prokrastinacijo in nevroticizmom

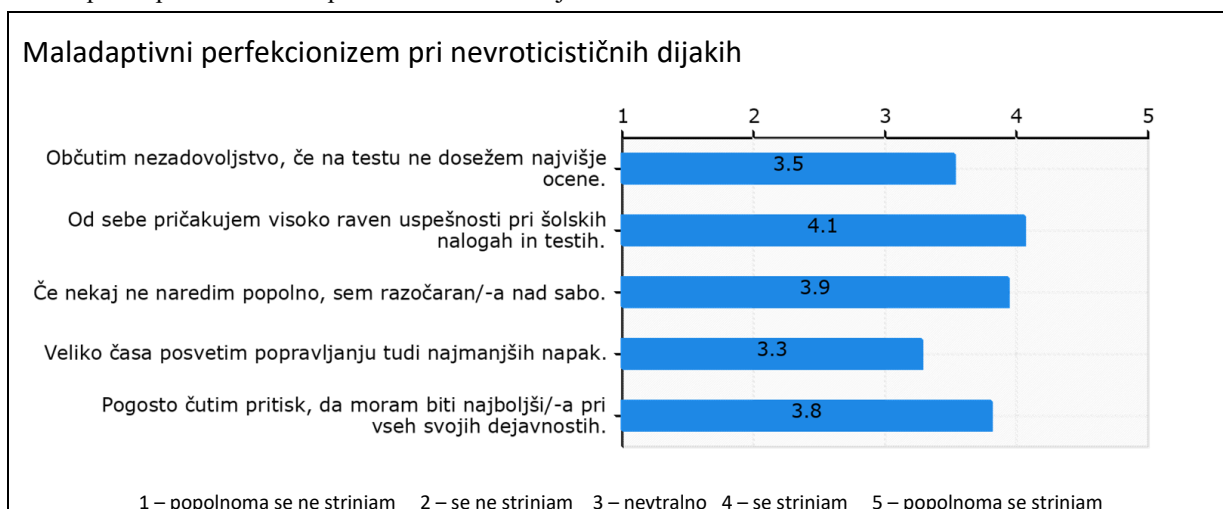


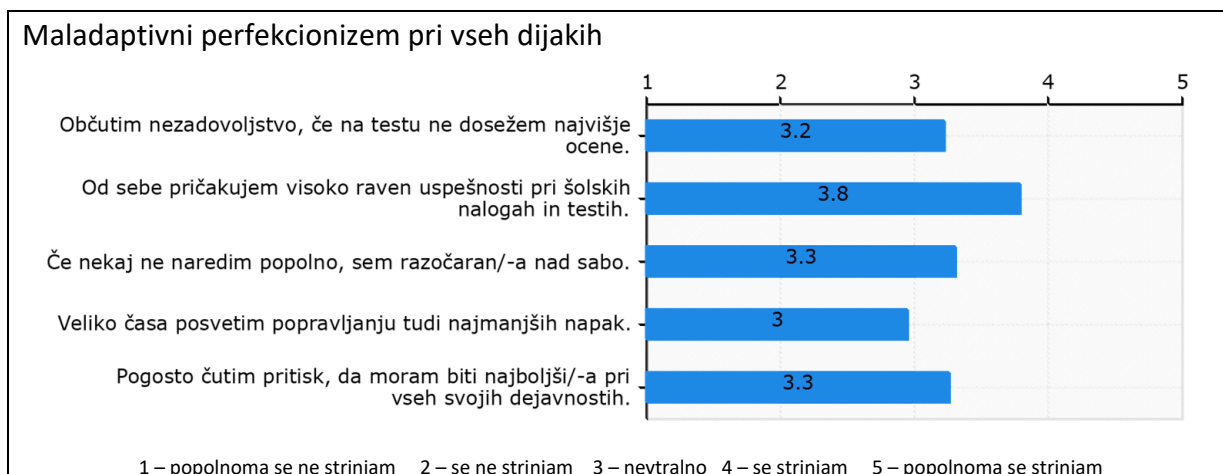
Naklon premice (0,2001) kaže na **pozitivno povezavo** med nevroticizmom in prokrastinacijo. To pomeni, da dijaki z višjo stopnjo nevroticizma kažejo tudi višjo stopnjo prokrastinacije.

V nadaljevanju preverim še povezavo nevroticizma, maladaptovnega perfekcionizma in prokrastinacije v obratni smeri (nevroticizem kot vzrok).

**Slika 22**

Maladaptivni perfekcionizem pri nevroticističnih dijakih

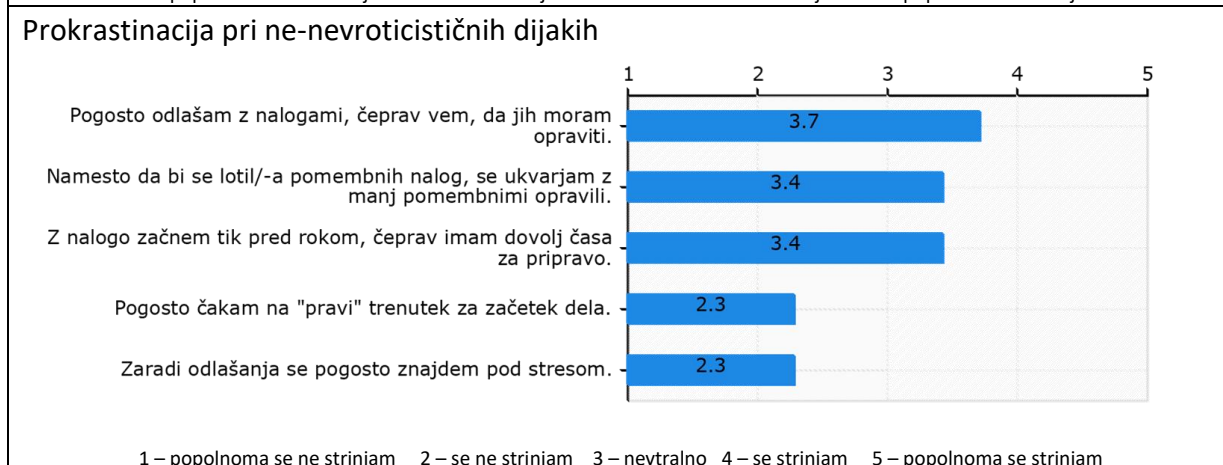
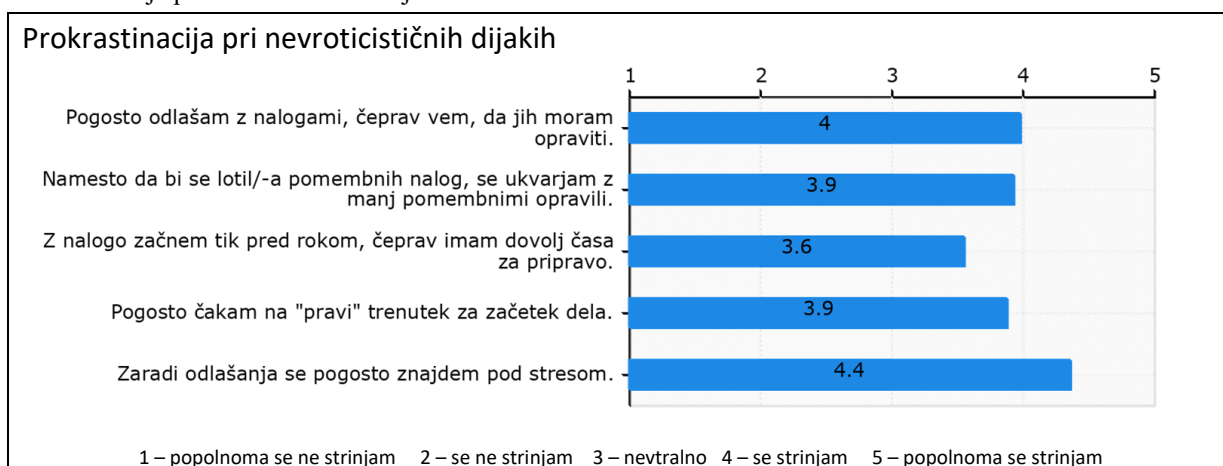




Slika maladaptivnega perfekcionizma kaže višje vrednosti pri nevroticističnih dijakih v primerjavi z vsemi dijaki.

**Slika 23**

Prokrastinacija pri nevroticističnih dijakih



Slika prokrastinacije kaže višje vrednosti pri nevroticističnih dijakih v primerjavi z ne-nevroticističnimi dijaki.

**Hipotezo (H3) lahko potrdim.** Visok nevroticizem pri dijakih je povezan z višjim maladaptivnim perfekcionizmom in z višjo prokrastinacijo. To nakazuje, da nevroticistični dijaki zaradi svoje občutljivosti na stres in negativna čustva pogosto postavljajo previsoke standarde in odlašajo pri opravljanju nalog, kar lahko negativno vpliva na njihovo učno uspešnost in psihično stanje.

## 6. RAZPRAVA

---

Raziskava je vključevala dijake vseh štirih letnikov Gimnazije Poljane, pri čemer je bilo največ udeležencev iz 3. letnika(44%). Rezultati med letniki niso pokazali bistvenih razlik, zato sem podatke vseh letnikov obravnavala enakovredno. Merski pripomoček je skupaj pravilno rešilo 315 dijakov, od tega 236 deklet(75%) in 79 fantov(25%).

Eden od ključnih ciljev raziskave je bil preučiti povezavo med perfekcionizmom in prokrastinacijo ter preveriti, ali maladaptivni perfekcionizem močnejše napoveduje prokrastinacijo kot adaptivni.

Pričakovala sem, da bo maladaptivni perfekcionizem, ki vključuje pretirano kritičnost do sebe, strah pred neuspehom in občutek, da lastni standardi niso doseženi, močnejše povezan s prokrastinacijo. To pričakovanje temelji na teorijah, ki povezujejo strah pred neuspehom z izogibanjem nalogam in odlašanjem (Flett, Hewitt in Martin, 1995). Vendar pa rezultati moje raziskave tega niso v celoti potrdili. Maladaptivni perfekcionizem se ni izkazal za močnejši napovedovalec prokrastinacije kot adaptivni perfekcionizem, kar nakazuje na kompleksnejši odnos med tema dvema pojavoma, saj lahko na prokrastinacijo vplivajo tudi drugi dejavniki, kot so motivacija, stres in samoregulacija (Steel, 2007).

Raziskava je pokazala, da so dijaki zmerno vestni, a da jim največjo težavo povzroča pravočasna priprava na teste. Naloge sicer vedno dokončajo pravočasno in prav tako so vztrajni pri reševanju težavnih nalog. Vestnost se je, skladno s pričakovanji, izkazala za pozitivno povezano z adaptivnim perfekcionizmom in negativno s prokrastinacijo. Dijaki, ki so poročali o visoki stopnji vestnosti, so prokrastinirali manj kot tisti, ki so manj vestni. To je v skladu s prejšnjimi raziskavami(Roberts, 2012), ki kažejo, da je vestnost ključna osebnostna lastnost, ki prispeva k učinkovitemu opravljanju nalog in zmanjšanju odlašanja. Vestni dijaki so bili bolj organizirani in manj nagnjeni k odlašanju. To nakazuje, da je vestnost ključna osebnostna lastnost, ki prispeva k učinkovitemu opravljanju nalog in zmanjšanju odlašanja.

Pri šolskih dejavnostih so dijaki izkazovali dokajšno introvertnost, saj je bilo pri večini vprašanj povprečje pod 3. Dijaki torej ne delajo raje v skupini kot samostojno, radi pa preživljajo čas v družbi drugih(4.1). Vprašanja glede sprejemljivosti so imela povprečje nad 4, še posebej pa je dijakom pomembno, da imajo dobre odnose s profesorji in sošolci(4.3).

Dijaki z visoko stopnjo nevroticizma so poročali o višjih ravneh stresa in strahu pred neuspehom kar nakazuje, da lahko tesnoba in negotovost prispevata k izogibajočemu vedenju in odlašanju šolskih obveznosti. Prav tako jih neuspehi potrejo, kar lahko negativno vpliva na njihovo zbranost pri učenju.

V raziskavi me je zanimalo tudi, kako se rezultati razlikujejo med spoloma. V analizi podatkov raziskave so se pokazale razlike med spoloma v več področjih, kar lahko vpliva na njihovo vedenje, motivacijo in pristope k učenju.

- Dijakinje so v povprečju dosegle višje vrednosti pri perfekcionizmu (3,44) v primerjavi z dijaki (2,91). To kaže, da so dijakinje bolj nagnjene k postavljanju visokih standardov in težnji k popolnosti.
- Dijakinje so poročale o nekoliko višji stopnji prokrastinacije (3,80) v primerjavi z dijaki (3,68). To lahko kaže na večjo občutljivost na stres in strah pred neuspehom, kar vodi v odlašanje. Dijakinje so bile nekoliko bolj vestne (3,02) v primerjavi z dijaki (2,89). To kaže, da so dijakinje bolj organizirane, odgovorne in usmerjene k dosežkom.
- Dijakinje so dosegle višje vrednosti pri nevroticizmu (3,55) v primerjavi z dijaki (2,98). To kaže, da so dijakinje bolj občutljive na stres, anksioznost in negativna čustva.

Večina dijakov (70 %) je kot glavni motiv za učenje navedla zunanje dejavnike, kot so ocene (60 %) in pričakovanja staršev (10 %). To kaže na prevladujočo zunanjo motivacijo, ki je lahko povezana s povečanim stresom in tveganjem za maladaptivni perfekcionizem. Notranja motivacija, ki izvira iz lastnega zanimanja in radovednosti, je bila izražena le pri 29 % dijakov. Najvišji povprečni učni uspeh(4,02) imajo tisti, katerih motivacija za učenje je želja po znanju, najnižji(3,42) pa tisti, katerih motivacija za učenje so pričakovanja staršev. To nakazuje, da notranja motivacija prispeva k višji učni uspešnosti.

Zadovoljstvo s šolskim delom je bilo pri 36 % dijakov pozitivno, medtem ko je 24 % izrazilo nezadovoljstvo. Organiziranost dijakov je bila v povprečju rahlo negativna, saj je 36% dijakov svojo organiziranost ocenilo kot slabo. 30% se jih je ocenilo kot precej neorganizirane, 6% pa kot popolnoma neorganizirane. Ostali so se ocenili kot nevtralno(33%) ali kot organizirano (27% precej in 4% zelo).

V prihodnjih raziskavah bi bilo smiselno podrobneje preučiti, kako lahko učitelji, starši in nasploh šolski sistem ustvarijo bolj podporno okolje za dijake, ki spodbuja njihovo notranjo motivacijo in zmanjšuje škodljive učinke zunanjega pritiska. To bi lahko pomagalo dijakom pri motiviranosti, obvladovanju stresa, izboljšanju časovnega upravljanja in zmanjšanju odlašanja.

## 7. ZAKLJUČEK

---

V teoretičnem delu raziskovalne naloge sem predstavila ključne koncepte, povezane s perfekcionizmom, prokrastinacijo in osebnostnimi lastnostmi po modelu Velikih pet (Big Five). S pomočjo merskega pripomočka, ki ga je rešilo 315 dijakov Gimnazije Poljane, sem analizirala povezave med temi konstrukti in preverila tri glavne hipoteze.

Rezultati so pokazali naslednje:

- 1. Perfekcionizem in prokrastinacija:** Hipoteza o pozitivni povezavi med perfekcionizmom in prokrastinacijo se ni potrdila v pričakovani smeri. Maladaptivni perfekcionizem ni bil močnejši napovedovalec prokrastinacije kot adaptivni, kar kaže na potrebo po nadaljnjem raziskovanju tega odnosa.
- 2. Vestnost:** Vestnost je bila pozitivno povezana z adaptivnim perfekcionizmom in negativno s prokrastinacijo, kar potrjuje hipotezo. Vestni dijaki so manj nagnjeni k odlašanju in bolj organizirani.
- 3. Nevroticizem:** Nevroticizem je bil pozitivno povezan z maladaptivnim perfekcionizmom in prokrastinacijo, kar potrjuje tretjo hipotezo. Dijaki z visokim nevroticizmom so pogosto pod velikim stresom in se težje spoprijemajo z neuspehi.

Rezultati raziskave kažejo, da med dijaki Gimnazije Poljane prevladuje zunanja motivacija za učenje (ocene in pričakovanja staršev), kar lahko prispeva k občutku preobremenjenosti in prokrastinaciji.

Raziskava je pokazala, da so osebnostne lastnosti, kot so vestnost in nevroticizem, pomembni dejavniki, ki vplivajo na vedenje dijakov, zlasti v povezavi s perfekcionizmom in prokrastinacijo. Kljub nekaterim nepričakovano neizrazitim rezultatom so ugotovitve koristne za razumevanje izzivov, s katerimi se dijaki soočajo, in za oblikovanje strategij, ki bi jim pomagale pri uspešnejšem opravljanju šolskih obveznosti ter ohranjanju duševnega zdravja.

Med prednosti bi zagotovo štela širok vzorec dijakov vseh letnikov gimnazije, a ima raziskava tudi pomanjkljivosti, med katerimi je ena ključnih to, da temelji na samoocenjevalnih vprašalnikih, kar lahko vpliva na subjektivnost odgovorov. V prihodnjih raziskavah bi bilo koristno vprašati tudi dijake drugih šol in videti, ali se rezultati razlikujejo med temi, ki obiskujejo npr. strokovno šolo, in temi, ki obiskujejo gimnazijo.

Rezultati raziskave bi bile lahko pomembni za šolsko okolje in psihološko svetovanje. Ugotovitve kažejo, da bi bilo koristno razviti strategije za pomoč dijakom pri obvladovanju perfekcionističnih teženj, zmanjšanju prokrastinacije in učinkovitejšem soočanju s stresom.

Pomembno bi bilo tudi izobraževanje učiteljev in staršev o vplivu zunanje motivacije in pritiskov na duševno zdravje dijakov. Spodbujanje zdravega odnosa do uspeha in neuspeha bi lahko zmanjšalo stres in izboljšalo šolske navade dijakov. S tem bi pripomogli k celostnem izboljšanju mentalnega zdravja mladih.

## **VIRI IN LITERATURA**

---

1. Clark, A. H. (b.d.). Stop Procrastination and Eliminate Anxiety – Here’s How. Sneto z naslova: <https://www.findapsychologist.org/stop-procrastination-and-eliminate-anxiety-heres-how-by-dr-alicia-h-clark/>
2. Curran, T., in Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429.
3. Dankaert, E. (2024). Behind the Mask: The Truth on Perfectionism. Sneto z naslova: <https://esmarildad.medium.com/behind-the-mask-the-truth-on-perfectionism-150f4b76cb96>
4. Darby, J. (2024). Agreeableness Personality Trait. Sneto z naslova: <https://www.thomas.co/resources/type/hr-blog/agreeableness-personality-trait>
5. Flett, G. L., Hewitt, P. L., in Martin, T. R. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10(1), 69-84.
6. Gifford, J. (2024). Does the 52-17 rule really hold up? Sneto z naslova: <https://deskttime.com/blog/52-17-updated>
7. Hewitt, P. L. in 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.
8. Hidalgo-Fuentes, S. idr. (2024). The role of big five traits and self-esteem on academic procrastination in Honduran and Spanish university students: A cross-cultural study. Sneto z naslova: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11381604/>
9. Ilagan, G. (2025). How to Recognize Maladaptive Perfectionism and Its Impact. Sneto z naslova: <https://manhattancbt.com/maladaptive-perfectionism/>
10. Katzman, L. (2024). The Pressures of Perfectionism. Sneto z naslova: <https://ascd.org/el/articles/the-pressures-of-perfectionism>
11. Kent, J. A. (2023). Perfectionism Might Be Hurting You. Here’s How to Change Your Relationship to Achievement. Sneto z naslova: <https://summer.harvard.edu/blog/perfectionism-might-be-hurting-you-heres-how-to-change-your-relationship-to-achievement/>
12. Kim, K. R. in Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33.
13. Lim, A.G.Y. (2023). Big Five Personality Traits: The 5-Factor Model of Personality. Sneto z naslova: <https://www.simplypsychology.org/big-five-personality.html>

14. Lim, J. W. idr. (2017). Procrastination is Detrimental to Undergraduate Students' Self-Rated Creativity: The Mediating Role of State Anxiety. Sneto z naslova: <https://intapi.sciendo.com/pdf/10.1515/ctra-2017-0005>
15. Liu, L. idr. (2023). Negative Life Events and Procrastination among Adolescents: The Roles of Negative Emotions and Rumination, as Well as the Potential Gender Differences. Sneto z naslova: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9952624/>
16. Madigan, D. (2019). Perfectionistic students get higher grades, but at what cost? Sneto z naslova: <https://theconversation.com/perfectionistic-students-get-higher-grades-but-at-what-cost-126558>
17. Marks, J. (2022). Effects of Procrastination: The Good and the Bad. Sneto z naslova: <https://psychcentral.com/health/good-and-bad-things-about-procrastination>
18. Merriam-Webster. (b.d.) Procrastinate. Sneto z naslova: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/procrastinate>
19. Nica, I. (2016). The Pomodoro Technique: The Simplest Way to Beat Procrastination. Sneto z naslova: <https://medium.com/hubgets/the-pomodoro-technique-the-simplest-way-to-beat-procrastination-7495cc39e1de>
20. NIJZ, 2018. Duševno stanje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Sneto z naslova: [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/dusevno\\_zdravje\\_otrok\\_in\\_mladostnikov\\_v\\_sloveniji\\_19\\_10\\_18.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf)
21. Parra-González, M. E. idr. (2023). Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review. Sneto z naslova: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10297372/>
22. *Perfectionism: The different types of perfectionist and how they cope.* (b.d.), Sneto z naslova: <https://oxford-review.com/blog-research-perfectionism/#adapt>
23. Ranes, B. (2024). "I'll Get to It Later": How to Stop the Stress Spiral of Procrastination. Sneto z naslova: <https://medium.com/firing-and-wiring/ill-get-to-it-later-83774bb766ff>
24. Roberts, B. W. idr. (2012). What Is Conscientiousness and How Can It Be Assessed? Sneto z naslova: [https://www.researchgate.net/publication/234018532\\_What\\_Is\\_Conscientiousness\\_and\\_How\\_Can\\_It\\_Be\\_Assessed](https://www.researchgate.net/publication/234018532_What_Is_Conscientiousness_and_How_Can_It_Be_Assessed)
25. Shatz, I. (b.d.). Workplace Procrastination: Why People Procrastinate at Work and How nito Stop It. Sneto z naslova: <https://solvingprocrastination.com/workplace-procrastination/>
26. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94
27. Stein, S. (2024). The 3 Ps: Perfectionism, Procrastination, and Paralysis. Sneto z naslova: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/what-the-wild-things-are/202404/the-3-ps-perfectionism-procrastination-and-paralysis>

28. Stodola, S. (2015). Procrastination Through the Ages: A Brief History of Wasting Time. Sneto z vira: <https://www.mentalfloss.com/article/63887/procrastination-through-ages-brief-history-wasting-time>
29. Stoeber, J. idr. (2009). Perfectionism and the Big Five: Conscientiousness predicts longitudinal increases in self-oriented perfectionism. *Personality and Individual differences*, 47, 363-368.
30. Stoeber, J. idr. (2020). Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? Sneto z naslova: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886920300362>
31. Topor, D. R. (2022). Waiting for motivation to strike? Try rethinking that. Sneto z naslova: <https://www.health.harvard.edu/blog/waiting-for-motivation-to-strike-try-rethinking-that-202201042663>
32. Travers, M. (2024). A Psychologist Explains How To Beat 'Perfectionism-Procrastination'. Sneto z naslova: <https://www.forbes.com/sites/traversmark/2024/04/13/a-psychologist-explains-how-to-beat-perfectionism-procrastination/>
33. Voge, D.J. (2007). Understanding and Overcoming Procrastination. Sneto z naslova: <https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/understanding-and-overcoming-procrastination>
34. Why You Put Things Off Until the Last Minute. 2024, Sneto z naslova: <https://www.mcleanhospital.org/essential/procrastination>
35. Xie, J. idr. (2023). The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: a moderated mediation model. Sneto z naslova: [https://www.researchgate.net/publication/376576980\\_The\\_effect\\_of\\_short-form\\_video\\_addiction\\_on\\_undergraduates'\\_academic\\_procrastination\\_a\\_moderated\\_mediation\\_model](https://www.researchgate.net/publication/376576980_The_effect_of_short-form_video_addiction_on_undergraduates'_academic_procrastination_a_moderated_mediation_model)
36. Yilmaz, E., in Davis, T. (2024). What is maladaptive perfectionism? Sneto z naslova: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/click-here-for-happiness/202309/what-is-maladaptive-perfectionism>
37. Yim, A. G. Y. (2023). Big Five Personality Traits: The 5-Factor Model of Personality. Sneto z naslova: <https://www.simplypsychology.org/big-five-personality.html>