**Što je prokrastinacija i kako ju pobijediti?**

„Dok tratimo vrijeme oklijevajući i odgađajući, život prolazi“ (Seneka)

Duboko smo zagazili u mjesec svibanj, 30 stupnjeva se bliži, na ulicama već se čuju razni svjetski jezici, ljeto je debelo pred vratima. Godina je bila naporna i stresna, bilo je tu pregršt uspona i padova. Svi čekamo da se oglasi zvono posljednjeg školskog sata kao kap vode u pustinji. A onda…umjesto blaženog školskog zvona u glavi nam zazvoni stvarnost; „reality check“ kako bi rekli kolege engleskog govornog područja. Nagomilalo se ispita, ispitivanja, ispravljanja negativnih ocjena, zaostataka koji još uvijek čekaju razrješenje. Sada moramo trčati kroz obaveze da bi došli k cilju i to nam uzrokuje još više stresa.

Ono što nam se dogodilo jest posljedica prokrastinacije. Pogledamo li korijen ove riječi biti će nam jasnije o čemu se radi: to je kovanica od dviju latinskih riječi pro- za i crastinus-sutra. Prokrastinacija je **voljno i iracionalno odgađanje važnih zadataka i aktivnosti unatoč potpunoj svjesnosti o negativnim posljedicama odgađanja.**

Ovaj fenomen prisutan je u čovječanstvu još od doba Cicerona. Istraživanja pokazuju da je prokrastinacija prisutna u 20-25% opće populacije dok se kod akademske prokrastinacije, koja se odnosi na učenje, brojke penju i do 70% među studentima (Klingsieck, 2013). Situacija je slična i kod srednjoškolaca, recentna istraživanja pokazuju da 85% srednjoškolaca priznaje kako su skloni odgađati školske obveze. (Kumar, 2017).

Ako je prokrastinacija nešto loše, postavlja se pitanje zašto nam se to događa? Zašto nam se tako teško s obavezama uhvatiti u koštac? Razloga je više, a mnogi istraživači i studije o mozgu pokušavaju naći odgovore na ta pitanja. Izuzetno je važno prokrastinanciju ne izjednačavati s lijenošću. Lijeni ljudi jednostavno ne rade ništa i sa time su ok. Prokrastinatori u drugu ruku, imaju želju da nešto učine, ali se jednostavno ne mogu natjerati da krenu!

U podlozi prokrastiniranja kriju se naši osjećaji kao glavni razlozi ovog fenomena. Ne možemo nešto započeti jer nas je strah od neuspjeha u potpunosti paralizirao. Već smo „prekrižili“ neki zadatak uvjereno misleći da je isti nemoguće riješiti; osudili smo na propast neku aktivnost, a nismo niti pokušali. Kada tomu dodamo još i kratke rokove određene za neke zadatke, osjećaj neuspjeha se pojačava te upadamo u „začarani krug“ prokrastinacije:

Diagram, text

Description automatically generated with medium confidence

Ne samo da nas strah od neuspjeha dovodi do odgađanja izvršenja zadataka, već nas i perfekcionizam može gurnuti u gore navedeni začarani krug. U tolikoj želji da zadatak izvršimo savršeno, gubimo smisao samog izvršenja te se bojimo išta započinjati. Na ove osjećaje lako se nadoveže i nisko samopouzdanje i nesigurnost. Misleći „ja to ne mogu“ i „nema smisla niti da pokušavam“ često nas u životu vodi do odgađanja obveza. Sve to vodi lošem općem osjećanju, a ponekad i anksioznošću. Zapitajmo se, jesmo li se odgađajući obveze ikad zapravo osjećali bolje ili nas je to dovelo do još goreg osjećanja i posljedica? Prokrastiniranjem samo pokušavamo otkloniti trenutnu brigu i izbjeći anksioznost koju pobuđuje teška zadaća, no dugoročno nas ostavlja s još gorim posljedicama. Jednom kada osvijestimo ovu činjenicu, porkrastinaciju ćemo lakše pobijediti i moći ćemo se suočiti s izazovima koji su pred nama. Pokušajmo u trenutku kada osjetimo potrebu za prokrastiniranjem, staviti na vagu kratkoročne i dugoročne posljedice našeg (ne)djelovanja. Što mi je važnije, sada ne učiti i izbjeći nelagodu (i potencijalno ići na produžnu nastavu) ili se potruditi sada pa biti slobodan i zadovoljan uspjehom završetka školske godine? Ako se nađeš pred ovakvim dilemama, možeš pokušati zamisliti da putuješ kroz vrijeme: zamisli sebe u budućnosti i sve dobre osjećaje koje ćeš imati nakon završetka zadatka ili one loše koje ćeš imati ako to ne učiniš. Postoji još nekoliko tehnika koje nam mogu pomoći pobijediti prokrastinaciju i time nas izbaviti iz njenog začaranog kruga. Kada se uhvatiš na ivici prokrastinacije, pokušaj slijediti ovih 10 koraka:

1. Započni vjerujući u svoju sposobnost da ćeš uspjeti.
2. Postavi sebi konkretne rokove za izvršenje zadatka.
3. Ukloni sve što ti odvlači pažnju iz svog okruženja.
4. Velike zadatke podijeli na manje i srednje, izvedive dijelove.
5. Nagradi se za učinjeno.
6. Označi niz dana u kojima si izvršio/la sve zadatke.
7. Izbjegavaj perfekcionistički način razmišljanja i drži se svog plana.
8. Vizualiziraj svoj krajnji cilj i usredotoči se na njega.
9. Dokuči kada, kako i zašto prokrastiniraš.
10. Broji do 10 prije prepuštanja nagonu za odgađanjem.

Važno je i osvijestiti da nikad nije kasno započeti iako nam se nekada čini suprotno. Oprostiti sebi i učiti iz grešaka također je važno. Ako si odgađao/la obveze do zadnjeg trena, oprosti si, negativne misli pokušaj zamijeniti pozitivnima i samo hrabro kreni naprijed.

Sada je vrijeme, vjeruj u sebe i uspjet ćeš!

Petra Dominis Žura, mag.paed.

Literatura:

* Klingsieck, K.B. Procrastination. European Psychologist. 2013; Vol. 18(1):24–34. <https://econtent.hogrefe.com/doi/full/10.1027/1016-9040/a000138> (21.05.2022.)
* Stop procrastinating: 17 strategies to get back into action. <https://thecreativelife.net/stop-procrastinating/> (21.05.2022.)
* What is procrastination?. <https://procrastination.com/what-is-procrastination> (21.05.2022.)
* Kumar, T. The Issue of Procrastination Among High School Students. <https://thespokesman.net/1497/features/the-issue-of-procrastination-among-high-schoolstudents/#:~:text=Recent%20studies%20show%20that%20over,both%20mental%20and%20physical%20health>(21.05.2022.)