



# PROKRASTINACIJA

ZAŠTO ODGAĐAM OBAVEZE I KAKO SI MOGU POMOĆI?



## ŠTO JE PROKRASTINACIJA?

*Prokrastinacija* je odlaganje obaveza i zadataka bez valjanog opravdanja te rad na drugim, manje važnim aktivnostima (unatoč tome što znamo da će to imati negativne posljedice po nas). Odlaganje posla obično rezultira kratkoročnom ugodom (ili smanjenjem neugode), no pretjerano odgađanje dugoročno može imati vrlo štetne posljedice (akademske, radne, socijalne, zdravstvene, itd.).

Na prokrastinaciju se može gledati pozitivno jer tijekom odgađanja možemo doći do informacija koje bacaju novo svjetlo na situaciju i donesemo neke nove zaključke. No, razlog zašto prokrastiniramo je rijetko potreba za novim uvidima.

*Prokrastinacija nije isto što i lijenost.*

Osobe koje odgađaju svoje obaveze obično se nađu u situaciji da im se rok za obavljanje zadataka približi pa onda ulože više energije i truda u obavljanje aktivnosti nego što bi to napravile da su krenule pravovremeno. Ako su u stanju uložiti toliko truda kako bi obavile posao, ne možemo reći da su lijene.

Prokrastinacija se može javiti u raznim područjima naših života - poslu, kućanskim obavezama, studiranju, brizi o zdravlju, financijama, društvenom ili obiteljskom životu, intimnim odnosima... Prokrastinirati možemo u bilo kojem zadatku koji trebamo izvršiti, problemu koji trebamo riješiti ili cilju koji želimo postići.

*U vrijeme pandemije koronavirusa je velik broj osoba kod sebe uvidio da prokrastinira.*

Neki zaposleni su odgađali poslovne obaveze, učenici i studenti nisu redovito slušali predavanja i polagali ispite, ljudi su odlagali zdravstvene preglede i slično. U vrijeme rada i obrazovanja od kuće moglo se dogoditi da svoje vrijeme i obaveze doživljavamo fleksibilnije jer sami kontroliramo kada ćemo i što raditi. Često se moglo čuti da su ljudi preplavljeni radnim zadacima i obavezama, što može dovesti do prokrastinacije.

Osobe koje prokrastiniraju često koriste *izlike* koje umanjuju njihovu krivnju jer nisu izvršili planirano. Tipične izjave su: "Preumorna sam, učinit ću to sutra." "Nemam sve što mi treba da krenem sa zadatkom." "Dan je prelijep da bih ga trošio na učenje." "Imam puno vremena, učinit ću to kasnije". Zvuči poznato? :)

Aktivnosti u koje se upuštamo umjesto onoga što bismo trebali raditi nazivaju se *prokrastinacijske aktivnosti*. One mogu uključivati ugodne aktivnosti (gledanje filma, čitanje, surfanje, druženje), zadatke koji nisu prioritetni (čišćenje, pregledavanje e-mailova), distrakcije (spavanje, pušenje, jedenje) i sl. Za prokrastinaciju je uobičajeno skretanje pažnje ugodnim aktivnostima ili manje važnim obavezama.

*Nemogućnost preusmjerenja pažnje od aktivnosti koje izazivaju ugodu srž je problema prokrastiniranja.*

## TKO JE SKLONIJI PROKRASTINACIJI?

Ovaj problem nije rijedak - čak 20% odraslih osoba doživljava kroničnu prokrastinaciju kod obavljanja svakodnevnih zadataka.

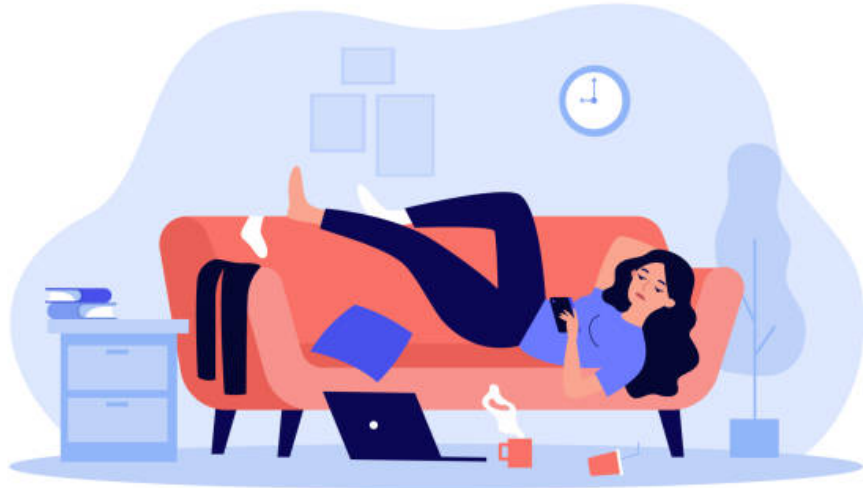
No, postoje li neke specifične karakteristike koje su iste kod osoba koje prokrastiniraju? Istraživanja pokazuju da:

- muškarci češće prokrastiniraju
- mlađi više prokrastiniraju od starijih osoba
- ne postoji povezanost prokrastinacije i inteligencije
- obrazovaniji pojedinci prokrastiniraju manje od niže obrazovanih
- fizički radnici rjeđe prokrastiniraju
- osobe s više obaveza (npr. hobbijima, ako brinu za djecu ili obitelj) manje prokrastiniraju
- češće prokrastiniraju impulzivne osobe, one koje se teže koncentriraju i imaju niže samopouzdanje

Zanimljivo je da su prokrastinaciji skloniji radno angažiraniji zaposlenici i zaposlenici koji se dosađuju na poslu. Ovi koji se na radnom mjestu više dosađuju, skloniji su prokrastinirati putem moderne tehnologije (primjerice čitati portale, koristiti društvene mreže).



# ZAŠTO DOLAZI DO PROKRASTINACIJE?



Više je tumačenja zašto se prokrastinacija javlja. Osobe koje prokrastiniraju nemaju nužno problema s upravljanjem vremenom, planiranjem ili procjenjivanjem preostalog vremena, već sa *samoregulacijom*. Teško im je započeti zadatak na vrijeme i pridržavati se postavljenih rokova.

Ljudi koji prokrastiniraju su skloniji baviti se onim stvarima koje ih čine sretnima i zabavne su, dok će one koje su im odbojne pokušati izbjeći ili barem maksimalno odgoditi.

*Često se prokrastinacija javlja jer je rok još daleko, ne želimo raditi na nekom zadatku i nismo za njega motivirani.*

Većinu zadataka na poslu ili tijekom studija zada nam netko izvana i tad motivacija za obavljanje zadatka može biti niža ako nam on nije zanimljiv. Neki zadatak možemo smatrati gubitkom vremena ili nas neka druga aktivnost trenutno više zanima. Ako je to razlog zbog kojeg odgađamo, trebamo se pitati što dobivamo ako to odradimo i što će se dogoditi ako zadatak ne odradimo? Ako ne vidimo da nešto dobivamo ili riskiramo, to onda najvjerojatnije ni ne trebamo učiniti.

Možda nam ono što se očekuje da napravimo trenutno nije prioritet i manje je važno od drugih stvari. U tom slučaju trebamo naučiti živjeti s posljedicama ili naći način da to odradimo.

*Ponekad se možemo i malo bojati onoga što trebamo napraviti.*

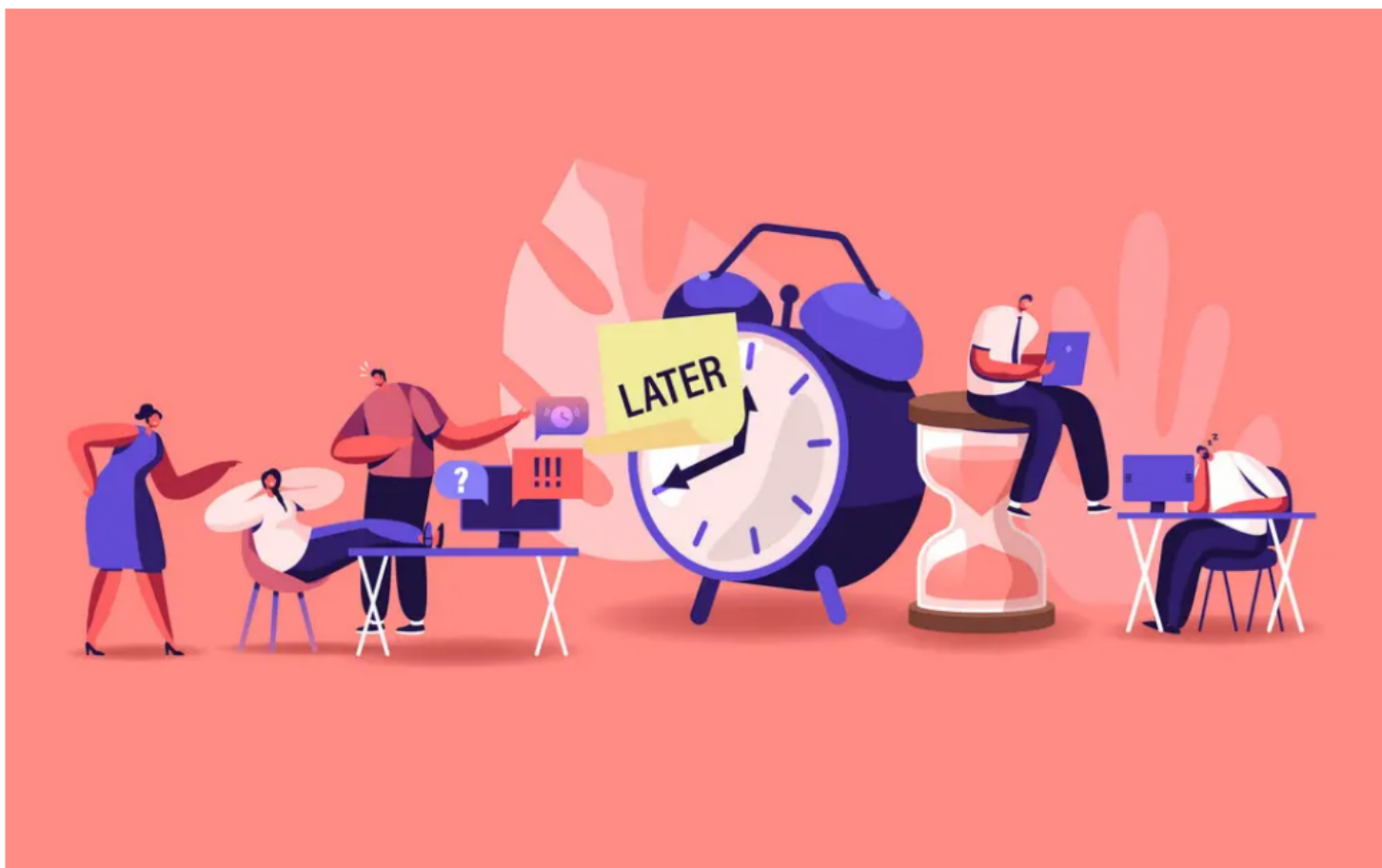
Želimo izvršiti zadatak, ali *strah* nas je *neuspjeha* jer možda pokažemo da nismo kompetentni. Kad se bojimo da nismo dorasli nekom zadatku i kad mislimo da ne posjedujemo vještine za postizanje ciljeva, skloni smo odgađanje obaveza koristiti kao strategiju kojom štitimo naše samopouzdanje. Ako dovoljno dugo odgađamo zadatak, a svejedno u njemu uspijemo, pokazat ćemo si da smo sposobni jer smo u kratko vrijeme svladali nešto za što je drugima trebalo više vremena. No, ako ne uspijemo u zadatku, možemo neuspjeh pripisati „manjku vremena“, a ne našoj nesposobnosti. Suprotno tome, može nas biti *strah uspjeha* jer ćemo dobiti nove odgovornosti i obaveze ako pokažemo da smo jako brzi i sposobni. Nekad možemo prokrastinirati jer nas je *strah završetka* (recimo studija ako je budućnost sa zaposlenjem neizvjesna, što je vrlo često kod apsolvenata).

Na javljanje prokrastinacije mogu utjecati i *situacijski čimbenici* pa tako inače uzoran zaposlenik može prokrastinirati zbog zdravstvenih ili obiteljskih problema. Na prokrastinaciju na radnom mjestu mogu utjecati i karakteristike zadatka - zaposlenici češće prokrastiniraju kad trebaju obaviti težak zadatak u kojem možda neće biti uspješni i kad nemaju točno određen rok.

Drugo tumačenje zašto ljudi prokrastiniraju je jer imaju brojne *pretpostavke i stavove* o sebi i tome kako svijet funkcionira. Te pretpostavke i stavovi često stvaraju neki oblik nelagode povezane s obavljanjem zadatka ili postizanjem cilja (npr. javlja se ljutnja, ogorčenost, frustracija, dosada, tjeskoba, strah, depresija, očaj, iscrpljenost itd.). Odugovlačenje s izvršavanjem zadatka tada postaje strategija za izbjegavanje nelagode.

Neka pravila i pretpostavke koje imamo mogu biti:

- *Potreba da sve bude onako kako smo zamislili* - "Stvari bih trebao/la napraviti onako kako ja mislim da treba. Ne bih trebao/la raditi stvari koje ne želim ili samo zato što netko drugi tako kaže."
- *Traženje ugođe* - "Život je prekratak da bi se radilo stvari koje su dosadne ili teške. Zabava bi uvijek trebala biti na prvom mjestu."
- *Strah od neuspjeha ili neodobravanja* - "Moram sve učiniti savršeno, inače neću uspjeti ili će drugi pomisliti nešto loše o meni."
- *Strah od neizvjesnosti ili katastrofe* - „Moram biti siguran/na što će se dogoditi. Što ako bude nešto loše? Bolje da onda ne učinim ništa, nego riskiram."
- *Nisko samopouzdanje* - "Ne mogu to učiniti. Ja sam nesposoban/na i neadekvatan/na."
- *Snižena energija* - „Ne mogu raditi stvari kad sam pod stresom, umoran/na, nemotiviran/na ili depresivan/na."



# POSLEDICE PROKRASTINACIJE

Postoje brojne negativne posljedice prokrastinacije poput nelagode i tjeskobe, krivnje i srama, samokritiziranja i gomilanja zadataka.

*Posebno je problematično to što prokrastinacija i odgađanje čini zadatak još manje privlačnim.*

Stoga će se prokrastinacija u drugoj prilici sa sličnim zadatkom opet učiniti kao dobra opcija.

Iako ljudi koji prokrastiniraju često djeluju zadovoljno sami sobom, zapravo su frustrirani i ljuti jer ih prokrastinacija sprječava u obavljanju obaveza. Prokrastinacija se povezuje s nizom teškoća, od kojih su neke depresivno raspoloženje, nisko samopouzdanje, stres, slabljenje imunološkog sustava, loše ocjene te socijalna anksioznost. Osobe koje prokrastiniraju češće obolijevaju od gripe i prehlade, imaju više gastrointestinalnih problema te pate od problema sa spavanjem.

*Vanjske posljedice* prokrastinacije su vidljivije i njima ljudi često pridaju više pažnje nego unutarnjima. Posljedica može biti neizvršavanje zadatka, kašnjenje ili nedonošenje odluke. Vremenska stiska s rokovima za obavljanje obaveza vrlo često rezultira slabijim učinkom kod osoba koje prokrastiniraju od onog kod osoba koje nemaju takve tendencije. Posljedice mogu biti i kazne ili kritike, nazadovanje u poslu, otkaz i sukobi s bliskim osobama. Osobe koje prokrastiniraju često imaju niže prihode i češće mijenjaju poslodavce.

Prokrastinatori piju više alkoholnih pića što se smatra posljedicom nedostatka samoregulacije.



# PROKRASTINACIJA KOD STUDENATA



Prokrastinacija je vrlo česta kod učenika, a još češća kod studentske populacije.

*Neka istraživanja pokazuju da čak 95% studenata prokrastinira s obavezama.*

Studenti su obično više prokrastinirali kod pisanja seminara nego kod učenja za ispite ili obavljanja tjednih zadaća. Oni koji su izjavili da više prokrastiniraju na akademskim zadacima, češće su kasnili i s privatnim obavezama.

Istraživanje ličnosti pokazalo je da su studenti koji prokrastiniraju manje savjesni i češće imaju povišenu ugodnost i otvorenost iskustvima. Logično, njihovo akademsko postignuće može biti lošije negokod studenata koji ne prokrastiniraju. Nađena je i povezanost perfekcionizma i prokrastinacije kod studenata.

*Studenti koji prokrastiniraju često ostvaruju znatno više rezultate na testovima anksioznosti i depresije te niže rezultate na mjerama samopouzdanja, što se smatra odrazom straha od neuspjeha.*

Jednim od najčešćih razloga prokrastiniranja kod studenata pokazalo se upravo *izbjegavanje zadataka*, a svrha tog ponašanja je izbjegavanje suočavanja s neugodnim mislima ili osjećajima o sebi, studiju, itd.

Razlikujemo se i po tome koliko nam je bitno da je okolina u kojoj funkcioniramo strukturirana. Studenti koji dobro funkcioniraju u visoko strukturiranom okruženju s jasnim smjernicama, no ne i kad imaju fleksibilnost, mogu doživjeti prokrastinaciju. Analiza zadatka i organizacija vremena može pomoći takvim osobama.

"Ja njima jednostavno ne mogu reći ne kad me pozovu na piće!". Poznato? Ova osoba zapravo teško govori drugima ne, možda se ne zna zauzeti za sebe i zapravo nije *asertivna*. Postoje studenti koji će obavljanje posla započeti u zadnjem mogućem trenutku jer većinu vremena prije tog trenutka provedu u društvu. Za ove studente je dobro da pokušaju učiti u grupama, naprave svoju listu ciljeva i popis obaveza i zapravo imaju kraće rokove za odraditi zadatke. Nekad ona "život je prekratak da bih na faksu samo učio/la" ne prolazi". :)

An illustration at the top of the page shows a person with long dark hair sitting in an orange armchair, leaning back with their legs crossed and holding a smartphone. They appear relaxed and are procrastinating. To their right is a large, stylized orange alarm clock with a white face and black dots for hour markers. Above the clock are two lightning bolts, one orange and one blue. To the left of the person is a small potted plant with large green leaves. To the right of the clock is a small blue desk with a pen holder containing several pens. The background is a light blue gradient with some faint, abstract shapes.

## KAKO PRESTATI PROKRASTINIRATI?

*Oprostite si* što ste prokrastinirali u prošlosti. Istraživanja pokazuju da opraštanje samom sebi može pomoći da se pozitivnije doživljavamo te smanjiti vjerojatnost prokrastinacije u budućnosti.

Za prestanak prokrastinacije je ključno dobro planiranje i *nagrađivanje*. Kad god odradimo neki zadatak, potrebno je nagraditi se. Dobro je sastaviti popis naših nagrada i podijeliti ih na manje, srednje i velike nagrade. Ovisno o tome koliko važan zadatak odradimo, toliko veliku nagradu si možemo priuštiti. Važno je da koristimo nagrade koje su vezane uz druženje s drugima, nagrade u formi aktivnosti i materijalne nagrade. Ključno je uvidjeti što nam je najveća nagrada i u čemu najviše uživamo. Također, bilo bi bolje nagrađivati se stvarima i aktivnostima koje si ne priuštimo prečesto jer će nam tad nagrada biti privlačnija, a to da ćemo završiti zadatak vjerojatnije.

Budite *realistični*. Nastojte ne imati previsoka očekivanja i ciljeve jer se može dogoditi da se obeshrabrite i odustanete od nekog zadatka. To je posebno važno ako ste već duže vremena skloni odgađati obaveze.

Pronađite *motiv* za obavljanje nekog zadatka, razlog zašto želite obaviti nešto.

*Nastojte ne prilaziti zadacima kao nečemu što obavljate samo zato što se to očekuju od vas ili zato što vam je stalo da impresionirate nekoga.*

*Ciljevi* nam pomažu da ostvarimo želje i snove, održimo fokus i interes potreban za postizanje uspjeha. Ključno je da cilj koji postavimo bude naš vlastiti cilj, konkretan, jasan i specifičan, mjerljiv, realističan, formuliran u pozitivnim terminima i dostižan u razumnom vremenu.

*Za svaki cilj je potrebno postaviti više podciljeva i postupno ih ispunjavati.*

Bitno je dobro *planirati vrijeme*. Za neki cilj koji imamo trebamo stvoriti plan što želimo odraditi u kojem mjesecu, tjednu, danu i u koliko sati, sve kako bismo postigli taj cilj. Za svaki dan treba odlučiti koje su obaveze najvažnije i za svaku od njih odrediti koliko otprilike zahtijevaju vremena. Raspored je važno zapisivati, ne ga samo držati u glavi! Treba imati fleksibilan plan za svaki dan: odrediti kad ćete obavljati najbitnije zadatke, a one manje bitne obaviti jedino ako ostane vremena. Važno je pratiti napredak u postizanju ciljeva!

Jedan od načina da se prokrastinacija smanji jest da radimo na *motivaciji* za zadatak. Neovisno o tome koliko studenti ili zaposlenici smatraju svoj studij ili posao bitnima za postizanje svojih daljnjih životnih ciljeva, i dalje će vjerojatno prokrastinirati ako nisu iskreno zainteresirani ili poistovjećeni s faksom ili poslom. Razmislite o razlozima zbog kojih studirate ili radite, koji su vaši ciljevi i kako se ovaj kolegij ili posao uklapa u tu sliku, tj. koliko je bitan za budućnost.

# KAKO PRESTATI PROKRASTINIRATI - LISTA KORAKA

1. Napravite popis zadataka koje trebate obaviti. Dobro je pitati se što je krajnji cilj, što sve trebam napraviti za njega?
2. Poredajte ih od najvažnijeg do najmanje važnog.
3. Razdijelite svaki zadatak u više manjih koraka.
4. Predvidite koliko vremena vam treba za obavljanje svakog zadatka.
5. Započnite s najprioritetnijim zadatkom. Svi ostali zadaci će u usporedbi s njim biti lakši. Ako se to čini preizazovnim, krenite s najlakšim zadatkom jer ćete, nakon što ga odradite, vidjeti da možete!
6. Ako vam je baš jako teško započeti s nekim poslom, počnite raditi na nečemu što više volite i što vas energizira, a zatim se brzo (bez pauze) prebacite na zadatak koji ste odgađali.
7. Koristite pravilo „samo 5 minuta“ – odlučite da ćete posao koji odgađate raditi samo 5 minuta. To nije puno vremena i osjećat ćete da to možete učiniti. Nakon 5 minuta provjerite kako ste i vidite možete li raditi još 5 minuta, itd.
8. Ako se ne možete natjerati da radite ni 5 minuta, posvetite se poslu samo 30 sekundi.
9. Zadaajte si vremenski okvir u kojem ćete raditi (npr. 60 minuta) i držite ga se.
10. Otkrijte u koje doba dana najbolje funkcionirate, kada ste najproduktivniji, najkreativniji ili imate najviše energije i počnite raditi u to vrijeme.
11. Prilagodite si okolinu u kojoj radite. Ako je nužno, izolirajte se kako biste smanjili distraktore.
12. Ako ste skloni zaboravljanju onoga što treba učiniti, koristite vizualne ili auditivne podsjetnike.
13. Neposredno prije nego što započnete raditi, vizualizirajte kako ste uspješno obavili taj zadatak.
14. Nagradite se za svako, pa čak i najmanje postignuće ili napredak.



I'M NOT A PROCRUSTINATOR  
I'M JUST EXTREMELY  
PRODUCTIVE AT UNIMPORTANT  
THINGS.



## EDUKATIVNI VIDEO MATERIJALI

Ovdje možete naći linkove za različite video materijale o tome što je prokrastinacija, kako i zašto nastaje te kako se na njoj može raditi.

- Inside the mind of a master procrastinator:  
<https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU>
- The Psychology of Procrastination & How To Stop Procrastinating:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZBiYWdnqNNg>
- Procrastination – 7 Steps to Cure:  
<https://www.youtube.com/watch?v=irp5ghCVNAM>
- Self Worth Theory: The Key to Understanding & Overcoming Procrastination:  
<https://www.youtube.com/watch?v=52lZmlafep4>

- How to Stop Procrastinating 1:  
[https://www.youtube.com/watch?v=km4pOGd\\_IHw](https://www.youtube.com/watch?v=km4pOGd_IHw)
- How to Stop Procrastinating 2:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Qvcx7Y4caQE>
- What Happens When You Procrastinate Too Much:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Nln7opOQWGQ>

*Kako biste izbjegli odgađanje, radije živite u sadašnjosti, nego u budućnosti. Krenite raditi promjene sad!*

# LITERATURA I PREPORUKE ZA ČITANJE



- <https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Procrastination>
- <https://repozitorij.unizd.hr/islandora/object/unizd%3A3466/datastream/PDF/view>
- <https://core.ac.uk/download/pdf/197548843.pdf>
- Burka, J. B. i Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It Now*. Cambridge: Da Capo Lifelong Books.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- <https://www.kakosi.hr/2020/05/29/prokrastinacija/>
- <https://www.kakosi.hr/2020/05/13/akademska-prokrastinacija-kako-ikada-zapoceti-onaj-seminar/>
- <https://core.ac.uk/download/pdf/197550507.pdf>
- <https://www.njlifehacks.com/the-procrastination-equation-piers-steel-summary/>
- <https://www.njlifehacks.com/solving-the-procrastination-puzzle-timothy-pychyl-summary/>
- Salzgeber, N. (2018). *Stop Procrastinating*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Tracy, B. (2016). *Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time*. ReadHowYouWant.
- Scott, S. J. (2017). *How to Stop Procrastinating: A Simple Guide to Mastering Difficult Tasks and Breaking the Procrastination Habit*. Oldtown Publishing LLC.
- King, P. (2018). *The Science of Overcoming Procrastination: How to Be Disciplined, Break Inertia, Manage Your Time, and Be Productive*. CreateSpace Independent Publishing Platform.