

PROKRASTINACIJA

Pripravila: Janja Golob, dipl. psih. (UN)



OPREDELITEV PROKRASTINACIJE

- Vsi kdaj odlašamo in prelagamo različne situacije, aktivnosti ali opravila, ki se nam zdijo neprijetna, dolgočasna, utrujajoča ali težka in motijo naše uživanje.
- Stvari, ki jih pogosto prelagamo so npr. vsakodnevne obveznosti, gospodinjska opravila, delovne naloge, učenje, težki ali neprijetni pogovori z bližnjimi itd.
- Občasno odlašanje je nekaj normalnega, ko pa odlašanje in izogibanje postaneta ustaljen vzorec vedenja, ki bistveno ovira naše vsakodnevno delovanje ter doseganje uspehov na pomembnih življenjskih področjih, govorimo o prokrastinaciji.
- **Prokrastinacija**
 - Izvira iz latinskega glagola »procrastinare« in dobesedno pomeni prelagati na jutri.
 - Samodejna navada neuporabnega odlaganja pomembnih in časovno določenih aktivnosti na kasnejši čas.
 - Prostovoljno zavlačevanje predvidenega poteka ukrepov, čeprav pričakujemo, da se bo zaradi tega situacija poslabšala.
 - Nezmožnost samoregulacije.
- Preloženo aktivnost oseba najpogosteje zamenja z drugo manj pomembno in bolj prijetno aktivnostjo (npr. gledanje filma).
- Prokrastinacija je dolgoročno škodljiva za človeka in s seboj prinese veliko negativnih posledic, saj gre za sabotiranje lastnih ciljev in kakovosti življenja.

RAZŠIRJENOST PROKRASTINACIJE

- Prokrastinacija prizadene približno petino zdrave odrasle populacije in kar polovico študentske populacije.
- Prokrastinacija je bolj razširjena pri mlajših posameznikih, s starostjo pa upada.
- Razširjenost je večja tudi pri osebah z višjo izobrazbo.
- Med spoloma ni pomembnih razlik v razširjenosti prokrastinacije.

VZROKI IN DEJAVNIKI PROKRASTINACIJE

- Odlašanje sestoji iz vrste kognitivnih, vedenjskih in čustvenih komponent, kot so anksioznost, težnja k popolnosti, strah pred neuspehom, nizka samopodoba in iz nalog, do katerih imamo odpor.
- Odlašanje je povezano s konstrukti, ki vključujejo nestrpnost do neprijetnih notranjih izkušenj, kot so nizka toleranca za frustracijo, strah pred neuspehom in negativnim ocenjevanjem.
- Prokrastinacija je lahko rezultat psihološke nefleksibilnosti.
- S prokrastinacijo se povezujejo tudi nizka stopnja vestnosti, visoka stopnja impulzivnosti, pomanjkanje samokontrole, težave z vzdrževanjem pozornosti, slaba organizacija, nizka motivacija ter nizka sposobnost izpolnjevanja načrtov.
- Vzrok odlašanja se skriva v filozofiji kratkoročnega hedonizma in nizki toleranci do frustracije.
 - Filozofija kratkoročnega hedonizma temelji na človekovi predstavi, da mora takoj zadovoljiti lastne želje in se izogniti ali čim prej odstraniti občutke nelagodja.
 - Človek je torej usmerjen k tistemu, kar mu bo prineslo takojšnje zadovoljstvo, čeprav bo morda škodovalo dolgoročno ciljem.
 - Ko odloži neprijetno dejavnost, oseba občuti olajšanje, dolgoročno pa ji to škoduje, saj jo ovira pri izpolnjevanju zanjo pomembnih ciljev.
- Razlog za prokrastinacijo je lahko tudi negotovost glede lastne vrednosti, ki se lahko kaže v perfekcionizmu ter strahu pred neuspehom in kritiko drugih.
 - Oseba se izogiba določenim aktivnostim, ker se boji, da jih ne bi opravila popolno in ker meni, da bi neuspeh in kritika drugih pomenila, da je manjvredna oseba, zato z njimi raje odlaš.

PROKRASTINACIJA

Pripravila: Janja Golob, dipl. psih. (UN)



POSLEDICE PROKRASTINACIJE

- Višja stopnja zaznanega stresa in skrbi
- Slabše duševno zdravje
- Višja stopnja depresivnosti, tesnobe in utrujenosti
- Občutki sramu in krivde
- Slabše zdravstveno stanje, zaradi učinkov stresa in odlašanja obiskov zdravnika
- Manj zdrav življenjski slog
- Višja stopnja uporabe alkohola in drog
- Nedoseganje lastnih ciljev
- Slabša akademska ali delovna uspešnost
- Izguba službe, zaradi neopravljanja delovnih obveznosti
- Nižja kakovost življenja
- Nižja stopnja zadovoljstva z življenjem

STRATEGIJE ZA PREMAGOVANJE PROKRASTINACIJE

- Strategije postavljanja ciljev in upravljanja časa
- Razdelitev večjih opravil na manjše dele
- Izboljšanje sposobnosti organizacije in načrtovanja
- Odstranjevanje motečih dražljajev
- Vzpostavljanje rutine
- Postopno izpostavljanje dejavnostim, ki se jim izogibamo
- Povečanje zunanje in notranje motivacije
- Kognitivna restrukturacija iracionalnih prepričanj
- Delo na sprejemanju samega sebe
- Nadomeščanje filozofije kratkoročnega hedonizma s filozofijo dolgoročnega hedonizma, ki pomeni posameznikovo pripravljenost odložiti takojšnjo zadovoljitev ali tolerirati kratkoročno frustracijo, da bi dosegli dolgoročno zadovoljstvo.

Če prokrastinacija postane ustaljen vzorec človekovega vedenja, ki izrazito moti njegovo delovanje, zmanjšuje kakovost njegovega življenja in onemogoča doseganje zanj pomembnih ciljev, si lahko poišče pomoč pri psihologu ali psihoterapevtu. Te težave lahko namreč premagamo s pomočjo psihoterapije, ki stremi k spodbujanju filozofije dolgoročnega hedonizma in z delom na sprejemanju samega sebe, ki pa je pogosto zelo zahteven proces.

LITERATURA

- Burka, J. B. in Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Da Capo Press.
- Díaz-Morales, J. F. in Ferrari, J. R. (2015). More time to procrastinators: The role of time perspective. V M. Stolarski, N. Fieulaine in W. van Beek (ur.), *Time perspective theory: Review, research and application* (str. 305–321). Springer International Publishing Switzerland.
- Kranjec, E., Košir, K. in Komidar, L. (2016). Dejavniki akademskega odlašanja: vloga perfekcionizma, anksioznosti in depresivnosti. *Psihološka obzorja*, 25, 51–62.
- Radanović Pešić, I. (2022). Prokrastinacija. *Bilten*, 40(20), 21.
- Rozenal, A. in Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Sutcliffe, K. R., Sedley, B., Hunt, M. J. in Macaskill, A. C. (2019). Relationships among academic procrastination, psychological flexibility, and delay discounting. *Behavior Analysis: Research and Practice*, 19(4), 315.