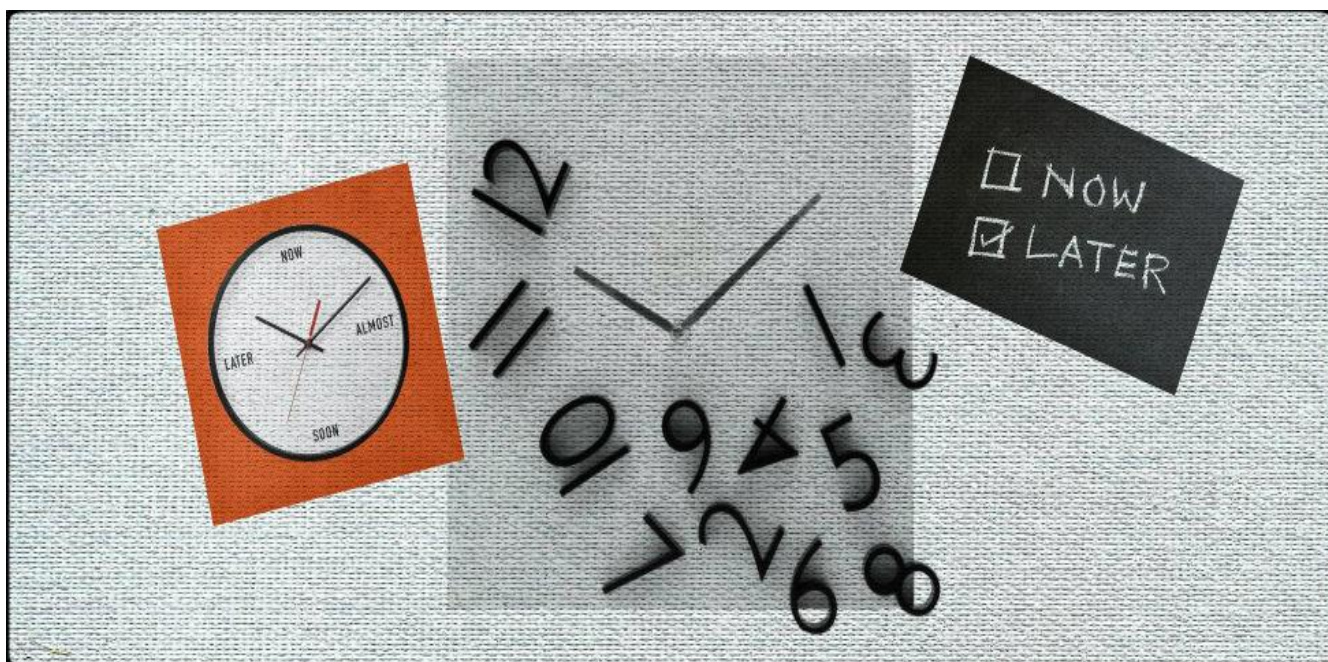


OSNOVNA ŠOLA LAVA

PROKRASTINACIJA

RAZISKOVALNA NALOGA



AVTORICE:

PIA LILIJA

MAŠA LILIJA

ŽIVA LILIJA

MENTORICA:

TANJA STERMECKI, prof. slovenščine

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2017

ZAHVALA

Za vso skrb in vodenje pri izdelavi raziskovalne naloge ter lektoriranje se zahvaljujemo naši mentorici Tanji Stermecki.

Zahvaljujemo se pedagoginji Urški Kužner za sodelovanje pri intervjuju.

Iskreno se zahvaljujemo tudi gospe Marijani Kolenko, ravnateljici Osnovne šole Lava, za podporo raziskovalnemu delu.

Komisiji se zahvaljujemo za pregled in oceno naloge.

Zahvaljujemo se tudi vsem, ki so odgovorili na anketo.

POVZETEK

Ljudje se vsakodnevno srečujemo z odlaganjem obveznosti. Kakšen neprijeten opravek ali obveznost vsi kdaj preložimo na kasnejši čas. Problem nastane, ko prokrastinacija, to je odlaganje ali izogibanje obveznosti, začne ovirati naše vsakdanje normalno funkcioniranje. Takšno delovanje v nas vzbudi občutke krivde, stres in slabo počutje. Že z majhnimi in vztrajnimi metodami lahko opravimo z navado odlaganja obveznosti.

V raziskavi smo ugotovile, da večina anketiranih oseb odlaša z obveznostmi, večji del pa še ni slišal za sam pojem prokrastinacija. Ugotovile smo, da bi večina odpravljala prokrastinacijo z boljšo organizacijo časa in z natančnim spiskom prioritet, nekaterim pa se prokrastinacija, če je ni preveč, ne zdi slaba navada in je zato tudi ne želijo odpraviti.

Opravile smo tudi raziskovalni pogovor s pedagoginjo Urško Kužner, ki se pri svojem delu pogosto srečuje z odpravljanjem prokrastinacije pri učencih.

Ključne besede: prokrastinacija, odlaganje obveznosti, metode odpravljanja

Vsebina

1 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA, CILJEV, RAZISKOVALNIH VPRAŠANJ IN HIPOTEZ	3
1.1 UVOD	3
1.2 HIPOTEZE	3
1.3 RAZISKOVALNE METODE	3
1.4 DEFINICIJE	5
2 PROKRASTINACIJA	6
2.1 KAJ JE PROKRASTINACIJA?	6
2.2 RAZLOGI PROKRASTINACIJE	6
2.3 ZGODOVINA PROKRASTINIRANJA	7
2.4 POSLEDICE PROKRASTINACIJE	8
2.5 KAKO SE ZNEBITI PROKRASTINIRANJA	9
2.7 RAZLIKA MED LENOBO IN PROKRASTINACIJO	11
3 REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	12
3.1 Zastopanost anketirancev po spolu	12
3.2 Starost anketirancev	13
3.3 Kakšna je vaša najvišja dosežena formalna izobrazba?	14
3.4 Ali ste že kdaj slišali za izraz prokrastinacija ?	15
3.5 Ali se v vsakdanjem življenju srečujete s prokrastinacijo ?	16
3.6 Ali mislite, da lahko s prokrastinacijo nehate?	18
3.7 Ali mislite, da je prokrastinacija slaba navada.? –Pojasnite, zakaj?	19
3.8 S čim največkrat odlašate?	21
3.9 S čim mislite, da bi lahko odpravili prokrastinacijo?	22
3.10 Kako se počutite ob tem, ko nečesa niste naredili, ali pa ste odlašali do zadnjega trenutka? .	23
3.11 Predstavljajte si, da imate kup dela za šolo/slужbo, v knjižnici pa ste si sposodili knjigo/film. Kaj boste najprej naredili?	25
4 RAZISKOVALNI POGOVOR	27
5 ZAKLJUČEK	30
6 VIRI IN LITERATURA:	32
7 PRILOGA	33

Kazalo shem

Shema 1: Metode dela	4
----------------------------	---

Kazalo slik

Slika 1 – Prokrastinacija	6
Slika 2: Kako se znebiti prokrastinacije	9

[Kazalo grafov](#)

Graf 1: Zastopanost anketirancev po spolu.	12
Graf 2: Starost anketirancev	13
Graf 3: Razmerje med spoloma in starostnimi skupinami.	14
Graf 4: Izobrazba anketirancev.	14
Graf 5: Izobrazba anketiranih moških in žensk.....	15
Graf 6: Ali ste že kdaj slišali za izraz prokrastinacija ?	15
Graf 7: Stopnja izobrazbe in poznavanje besede prokrastinacija.	16
Graf 8: Ali se v vsakdanjem življenju srečujete s prokrastinacijo?	16
Graf 9: Pogostost odlašanja z obveznostmi glede na izobrazbo.	17
Graf 10: Ali mislite, da lahko s prokrastinacijo nehate?	18
Graf 11: Ali mislite, da je prokrastinacija slaba navada? –Pojasnite, zakaj?	19
Graf 12: S čim največkrat odlašate?	21
Graf 13: Obveznosti, ki jih odlašajo anketiranci glede na izobrazbo.....	21
Graf 14: S čim mislite, da bi lahko odpravili prokrastinacijo?	22
Graf 15: Načini odpravljanja prokrastinacije glede na izobrazbo.....	23
Graf 16: Kako se počutite ob tem, ko nečesa niste naredili, ali pa ste odlašali do zadnjega trenutka? 23	
Graf 17: Vpliv izobrazbe na počutje pri prokrastinaciji.	24
Graf 18: Predstavljajte si, da imate kup dela za šolo/sluzhbo, v knjižnici pa ste si sposodili knjigo/film. Kaj boste najprej naredili?	25
Graf 19: Odločitev, kaj boste prej naredili, glede na izobrazbo.	26
Graf 20: Vpliv starosti na prioriteto del.....	26

1 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA, CILJEV, RAZISKOVALNIH VPRAŠANJ IN HIPOTEZ

1.1 UVOD

Prokrastinacija se zdi sprva nerazumljiva in težko izgovorljiva beseda in ravno to nas je napeljalo na raziskovalno nalogo s tem naslovom. Pomen ključne besede naše raziskovalne naloge so poznali že v zgodnjih zametkih človekovega razvoja. Ta beseda preprosto pomeni, da je prokrastinacija (odlašanje, zavlačevanje) vedenje, pri katerem namesto nujnih, izvajamo bolj prijetne namesto manj prijetnih nalog (Ludwig, 2016).

V tej raziskovalni nalogi bo predstavljeno vse v zvezi z odlašanjem in zavlačevanjem obveznosti ljudi, saj smo se za raziskovanje tega področja odločile tudi zato, ker smo zaznale prokrastinacijo v naši družbi pri vseh starostnih skupinah in smo to želele še podrobneje raziskati.

1.2 HIPOTEZE

H1: Večina anketirancev ni še nikoli prej slišala za izraz prokrastinacija.

H2: Večina anketirancev prepozna prokrastinacijo pri sebi.

H3: Večina anketirancev misli, da s prokrastinacijo lahko nehajo.

H4: Večina največkrat odlaša z dejavnostmi, ki niso obvezne ali so prostovoljne.

H5: Prokrastinacija je najbolj razširjena med najstniki in nižje izobraženimi ljudmi.

1.3 RAZISKOVALNE METODE

V naši raziskovalni nalogi smo uporabile naslednje metode:

Anketiranje

Na spletni strani smo ustvarile anketo in jo posredovale različnim ljudem. Anketa je imela 8 vprašanj. Anketni vprašalnik je rešilo 100 ljudi, od tega 50 moških in 50 žensk in je dodan v prilogi te naloge. Podatke smo obdelale s programom Microsoft Excel.

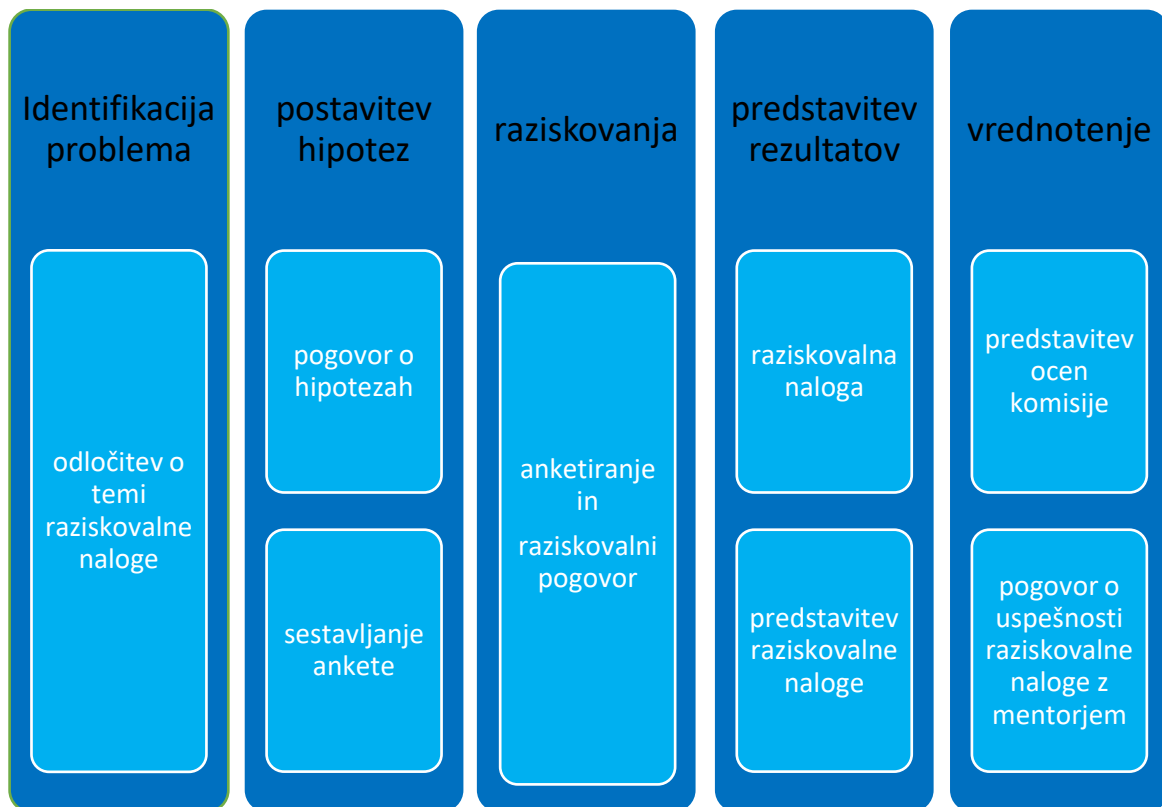
Raziskovanje literature

Prebrale smo knjigo češkega avtorja Petra Ludviga z naslovom Konec prokrastinacije in veliko člankov o tej temi na spletu.

Raziskovalni pogovor ali intervju

Opravile smo raziskovalni pogovor oziroma intervju s pedagoginjo Urško Kužner, ki se pri svojem delu pogosto srečuje z različnimi otroki, še posebej veliko je takšnih, ki imajo težave pri učenju, vedenjske ali čustvene težave. Pri teh otrocih pogosto zazna tudi težave z odlašanjem obveznosti, prav tako zaznava takšno vedenje pri nekaterih drugih učencih, zato je bila zelo primerna sogovornica.

V spodnji shemi lahko preberete faze raziskovanja.



Shema 1: Metode dela.

1.4 DEFINICIJE

Prokrastinacija (odlašanje, zavlačevanje) je vedenje, pri katerem izvajamo manj nujne naloge namesto bolj nujnih oziroma izvajamo bolj prijetne namesto manj prijetnih nalog (Wikipedia, 2017).

Psihologija je veda, ki znanstveno proučuje, duševnost, vedenje in osebnost, torej psihološke procese pri človeku (Wikipedia, 2017)

Frustracija je duševno stanje neugodja zaradi nasprotja med željami in zmožnostmi, ki jih nudi okolje (Wikipedia, 2017).

Tesnoba, anksioznost ali **bojazen** je občutje negotovosti, pričakovanje česa neugodnega brez stvarnega zunanjega razloga spremljano z vegetativnimi pojavi (npr. pospešen srčni utrip in pospešeno dihanje, drhtenje) (Wikipedia, 2017).

Depresija v psihologiji je razpoloženjsko stanje, tudi potrtost ali pobitost (Wikipedia, 2017).

2 PROKRASTINACIJA

2.1 KAJ JE PROKRASTINACIJA?

Že mogoče, da za zgornji izraz še niste slišali, a ta nenavadna beseda, ki se jo v prvem poskusu tudi težko izgovori, opisuje povsem običajno navado, celo razvado, s katero bolj ali manj živimo vsi. Pomeni namreč odlaganje neprijetnih nalog in obveznosti na poznejši čas. Namesto tistega, kar bi morali, delamo nekaj drugega. Ni lenoba, ni ignoranca, to je dejanje človek, ki bi nekaj moral narediti, a odlaša in vse do zadnjega trenutka išče različne izgovore za neopravljene obveznosti. Kar bi lahko storil danes, odloži na jutri.



Slika 1 – Prokrastinacija

2.2 RAZLOGI ZA PROKRASTINACIJO

Vzrokov za prokrastinacijo je več. Ugotavljamo, da sta dva, ki izstopata. Prvi in verjetno najznačilnejši je *nezmožnost samonadzora*, ki pomeni, da smo si nesposobni nekaj ukazati in to tudi izvršiti, na primer danes bi želeli napisati 5 strani raziskovalne naloge. Imamo trdno voljo, toda ko se lotevamo dela, raje prej pobrišemo prah na polici, čeprav ni bilo potrebno, ali pregledamo elektronsko pošto, se pogovarjamo s sodelavci pri raziskovalni nalogi, na koncu pa ne naredimo tistega, kar smo načrtovali (Ludwig, 2016).

Drug razlog za prokrastinacijo pa je tako imenovana *paraliza odločanja*. Današnji čas ponuja izjemno veliko možnosti in pri izbiri med temi možnostmi

ni nujno, da izberemo najboljšo, če sploh kakšno izberemo. Podajmo primer, do naslednjega tedna moramo vaditi skladbo za violino, napisati seminarsko nalogo, oddati projekt za geografijo, se pripravljati za tekmovanje iz kemije in fizike in dokončati poglavje za raziskovalno nalogo. Ko razmišljamo, katere naloge bi se lotili najprej, minejo že trije dnevi. To nas frustrira ter nam povzroča neprijetna čustva, poleg tega pa smo deležni še prigovarjanja staršev, naj naredimo še to in ono. Na koncu, v zadnjih treh dneh sicer opravimo vsa dela, vendar bistveno manj kakovostno, kot bi jih bili zmožni brez odlašanja. Lahko bi se tudi zgodilo, da kakšnega dela sploh ne bi opravili, na koncu pa bi se izkazalo, da bi bilo ravno tisto delo, ki ga nismo opravili, najpomembnejše. Torej paraliza odločanja pomeni, da se odločamo med več možnostmi, kaj bomo najprej naredili, kar je že samo po sebi naporno in nas paralizira. Ko pa že končno dorečemo, katero stvar bomo naredili, spet ni nujno, da je bila naša odločitev, ki smo jo sprejeli najbolj pravilna (Ludwig, 2016).

2.3 ZGODOVINA PROKRASTINIRANJA

Prokrastinacija je od nekdaj mučila ljudi. O odlašanju so govorili že mnogi pesniki in pisatelji. Znani so verzi antičnega pesnika Hezioda, ki je na to problematiko opozarjal v pesnitvi *Dela in dnevi*.

*Nič ne odlašaj na jutri in nikdar nič na pozneje!
Kdor zanemarja svoj posel in kdor ga na jutri odlaša,
skednja nikdár ne napolni. Naj skrb te k delu priganja!
Kdor pa odlaša, se vedno z nesrečo in bedo otepa.**

Slika: del pesnitve *Dela in dnevi* (Heziod, 2009).

Seneka je svaril, »medtem ko odlašamo, življenje beži«. Nove raziskave so pokazale, da ljudje obžalujemo tisto, česar nismo naredili, in ne tistega, kar smo (Ludwig, 2016). Sodobni čas je prokrastinaciji pisan na kožo: potenciali in možnosti so osupljivi, nas pa ujame paraliza odločanja, beremo v knjigi *Konec prokrastinacije*. Ludwig (2016) nam ponuja različna orodja, kako se motivirati, kako ne biti odvisen od doseganja vse višjih ciljev (ki se jih potem bojimo), kako se znebiti slabih navad in delati predvsem tisto, kar osmišlja naše življenje. Premagati prokrastinacijo naj bo naše vakodnevno junaštvo, poudarja avtor.

Raziskave kažejo, da smo »prelagalci« po malem kar vsi, kronične probleme s prokrastinacijo naj bi imelo od 15 do 20 odstotkov ljudi, pri katerih neizvršitev nalog lahko privede do napetosti, očitkov, neučinkovitost, stresa, depresije, občutka krivde in anksioznosti. Med študenti bih jih naj prokrastiniralo kar petdeset odstotkov (poznamo prizor: tik pred izpitom študent besno pospravlja hišo) (Kranjec, 2016).

2.4 POSLEDICE PROKRASTINACIJE

Povedali smo, kaj je prokrastinacija, navedli vzroke zanjo, v nadaljevanju pa želimo predstaviti, kakšne so posledice prokrastinacije.

OČITKI: Ko z nečim odlašamo (ne naredimo seminarske naloge, ki bi jo morali), poslušamo nenehne očitke staršev, zakaj tega ne delamo. To nam vliva slabo vest in občutek nelagodja (Ludwig, 2016).

TESNOBA, ANKSIOZNOST ali BOJAZEN je občutje negotovosti, pričakovanja česa neugodnega, brez stvarnega zunanjega razloga, spremljano z vegetativnimi pojavi (npr. pospešen srčni utrip in pospešeno dihanje, drhtenje). Torej je stanje, ki ga prav tako povzroča odlašanje oziroma prokrastinacija (Ludwig, 2016).

DOŽIVLJANJE NEPRIJETNIH ČUSTEV: Omenili smo paralizo odločanja, kjer izbiramo med različnimi možnostmi, se obotavljamo in odlašamo, življenje gre mimo, vse to pa doživljamo kot neprijetna čustva (Ludwig, 2016).

NEUČINKOVITOST: Prokrastinacija oziroma odlašanje izjemno zmanjša našo produktivnost. Ko se vedno bolj zavedamo, da ne izpolnjujemo svojega potenciala, nas to vodi do frustracije. Frustracija pa je duševno stanje neugodja zaradi nasprotja med željami in zmožnostmi, ki jih nudi okolje (Ludwig, 2016).

Pojavlja se vprašanje, kako premagati prokrastinacijo. Če bi znali uresničevati svoj potencial oziroma svoje zmožnosti, bi imeli bolj pogosto aktivirane možganske centre za nagrajevanje (izloča se nam hormon dopamin) in doživljali bi bolj pozitivna čustva. Načini, kako premagati prokrastinacijo, in s tem doseči dolgotrajno zadovoljstvo so po Ludwigu:

- motivacija (kako jo pridobiti in dolgoročno obdržati),
- pripravljenost (kako si ukazati in ubogati),
- dosežki (kako postati in tudi ostati zadovoljen),
- objektivnost (kako se naučimo videti svoje pomanjkljivosti) (Ludwig, 2016).

2.5 KAKO SE ZNEBITI PROKRASTINIRANJA



Slika 2: Kako se znebiti prokrastinacije?

MOTIVACIJA

Je izjemno pomembna pri naši borbi proti prokrastinaciji. Različne vrste motivacij različno vplivajo na naše razpoloženje. Če se npr. učimo samo za oceno, snov pa nas sploh ne zanima, je posledica nezadovoljstvo. S tem je izločena manjša količina dopamina, kar povzroča slabše učenje in pomanjkljivo domišljijo ter ustvarjalnost, to je t.i. zunanja motivacija. Mnogo boljše je notranja motivacija, kjer se ukvarjamo z dejavnostmi, ki jih radi počnemo v življenju. S tem postajamo vedno bolj usposobljeni, kar vodi v dolgotrajno izločanje dopamina, ki spodbuja ustvarjalnost in učenje postaja vedno bolj učinkovito (Ludwig, 2016).

PRIPRAVLJENOST

Povedali smo, da je eden glavnih razlogov za prokrastinacijo nezmožnost samonadzora. Pripravljenost je večšina, da si nekaj ukažemo in se potem tudi ubogamo. Npr. danes imam željo napisati spis za domačo nalogo pri slovenščini. Namesto tega po sobi brišem prah, zalivam rože, odgovarjam na elektronsko pošto igram igrice itd. Spis sicer napišem, vendar hitro in nekakovostno. Dober način urjenja samonadzora je, da si zapisujemo svoje navade, še posebej slabe razvade in jih poskušamo ozavestiti in se na ta način uriti v odvajanju razvad. Z bolj analitičnim spoznavanjem samega sebe in svojih slabih navad lahko prej pridemo do boljšega samonadzora in tako omilimo ali celo izničimo prokrastinacijo. Pri paralizi odločanja je stvar v tem, kako čim bolj poenostaviti ustrezno izbiro oziroma prioriteto med različnimi možnostmi. Ta problem lahko torej rešujemo z različnimi načini, en primer tega je priprava dnevnega načrta, ki nam pomaga načrtovati dan z označitvijo prednostnih nalog in poti, kako naloge postopoma izpolnjevati (Remšak, 2017).

Primer: Čez en teden moram znati skladbo za violino, napisati seminarsko in narediti PPT predstavitev za biologijo. Na list si razporedim naloge za določen dan, večje učne sestavine si razdelim na manjše. Vsak dan si označim, kdaj se bom kakšno sestavino oziroma poglavje naučila, označim tudi, kdaj bom nalogo začela in ob kateri uri končala.

DOSEŽKI

Kljub motivaciji in pripravljenosti lahko v nekem trenutku preidemo v stanje slabega razpoloženja, kar pomeni, da naš potencial ne bo učinkovito izrabljen. Zadovoljni ljudje namreč manj odlašajo. »Amigdala je del naših možganov, ki išče nevarnost v vsem, kar zaznavamo, in tako krepí slabe impulze« (Ludwig, 2016). Če jih preveč zaznava, predvsem slabe, in ne vidi več dobrih impulzov, postanemo nezadovoljni in bolj odlašajoči. Nezadovoljstvo je tudi socialno nalezljivo, saj se prenaša s človeka na druge ljudi. Zaradi skupinskega pesimizma lahko pademo tudi v depresijo. Zelo pomembno je, da se sprijaznimo s slabimi doživetji iz preteklosti in presežemo svoje neuspehe, saj so dosežki tisti, ki nam pomagajo pri premagovanju prokrastinacije.

Primer:

Srednješolka v šoli pri matematiki dobiva same štirice. Prišla je v stanje, ko je menila, da ni več sposobna dobiti petice. Kljub temu da se je veliko učila, je ponovno dobila 4. Želela si je 5, vendar ni zmogla. Prišlo je do raznih očitkov iz okolice (mogoče staršev), začutila je nemoč pa tudi dvom o svojih sposobnostih

imeti oceno 5 pri matematiki. Prišla je v stanje, ko se sploh ni več trudila, da bi dobila petico. Tudi to je prokrastinacija. Kako bi to rešili?

Ludwig, avtor knjige Konec prokrastinacije, navaja, da se je kdaj dobro sprijazniti tudi s tem, da nam kaj spodleti. Moramo se naučiti, kako to premagati. V zgornjem primeru bi se morala srednješolka vprašati, zakaj ni dobila ocene 5. Je bila morda površna? Morda česa ni razumela? Ko bo znala odgovoriti na prejšnji vprašanji, bo morda dejala: »Spet bom dala vse od sebe, se še enkrat dobro naučila in ponovno poskusila dobiti 5.«

Zelo pomembno je, da se vsak nauči odzivati na neuspehe. Četudi nas spravijo v slabo voljo, poskrbimo, da bo to obdobje čim krajše in da se bomo teh čustev čim prej otresli. Zelo pogosto se je potrebno sprijazniti, da naš potencial seže le do neke stopnje in da vsi ne morem biti virtuozni na violini, svetovno znani znanstveniki ali vrhunski športniki, kot bi marsikdo želel. Če pa ima nekdo potencial, kot ga je imela naša srednješolka, se ne smem vdati (Ludwig, 2016).

OBJEKTIVNOST

Pomeni, da pri reševanju prokrastinacije ne smemo verjeti v stvari, ki niso resnične. Bolj kot je človek objektivni, več pravih odločitev sprejme. Pri tem pomaga izobraževanje, ki temelji na kvalitetni literaturi (knjige, članki), opoštevati pa je potrebno tudi dejstva (Ludwid, 2016).

Primer:

Pri slovenščini devetošolec dobiva same trojke. Prepričan je, da zna vse (torej za odlično oceno) in da ga je učiteljica napačno ocenila. Preprosto povedano, fant je neobjektiven (meni da vse zna, čeprav je predelal le polovic slovnice, polovice knjige za domače branje sploh ni prebral). Fant se močno precenjuje in ni v stiku z resničnostjo. Če bi objektivno proučil, zakaj je dobil oceno 3, bi sprejel prave odločitve in bi mu bilo mnogo lažje izboljšati slabo oceno.

2.7 RAZLIKA MED LENOBO IN PROKRASTINACIJO

Ali ločimo lenobo, počitek ter prokrastinacijo?

Kakšna je pravzaprav razlika med temi pojmi, smo spoznale ob branju knjige Konec prokrastinacije. Prokrastinacija ni lenoba, temveč nezmožnost, da bi sami sebe pregovorili, naj delamo to, kar bi morali ali hoteli delati.

Lenoba je stanje, v katerem nič ne počnemo in smo s tem zadovoljni.

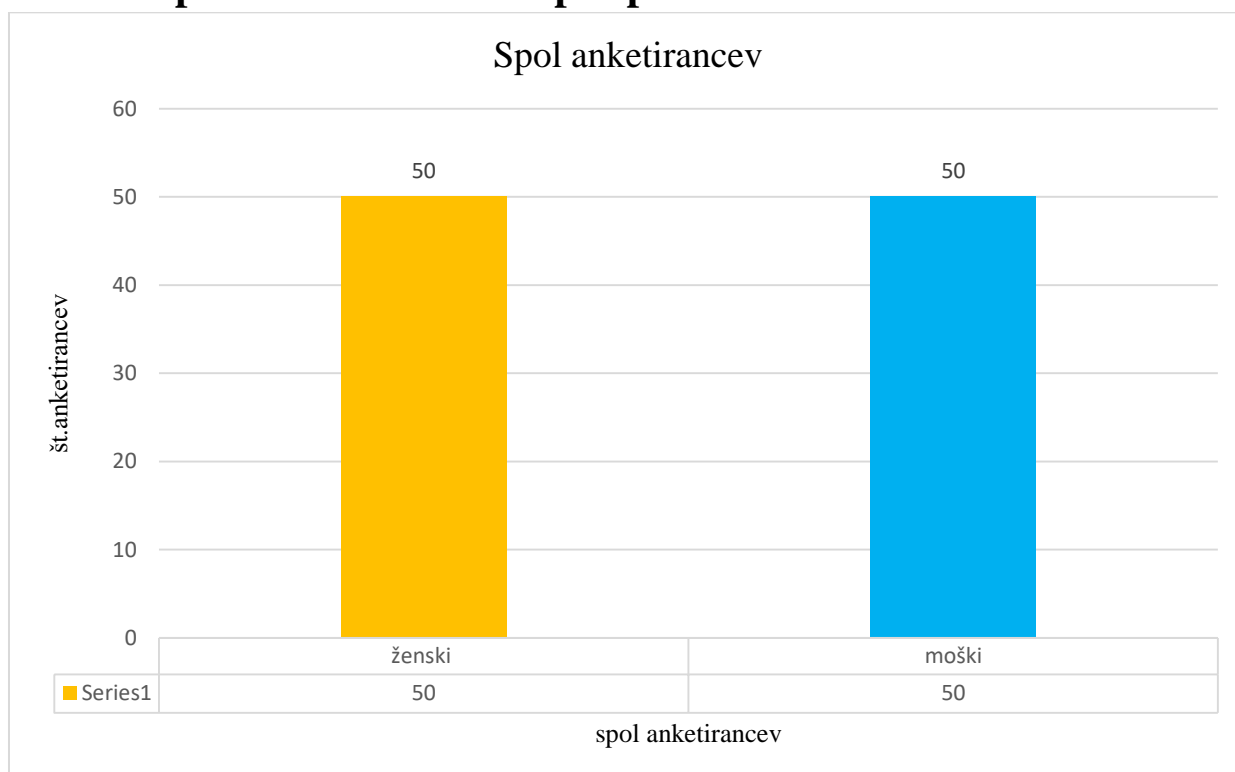
Človek, ki odlaša, pa bi rad prav nasprotno: rad bi kaj počel, vendar se ne more pripraviti do tega.

Prav tako prokrastinacije ne smemo zamenjevati s počitkom, saj med počitkom obnovljamo energijo, pri prokrastinaciji pa jo porabljam. Manj kot imamo energije, večja možnost je, da bomo zadevo preložili in da spet ne bomo nič naredili (Ludwig, 2016).

3 REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Anketirale smo 100 ljudi. Anketa je v prilogi naše raziskovalne naloge. Anketiranih je bilo 50 moških in 50 žensk. Največ anketirancev je bilo iz starostne skupine do 20 let, nekaj pa jih je bilo tudi starejših od 80 let. V nadaljevanju bomo prikazale rezultate ankete.

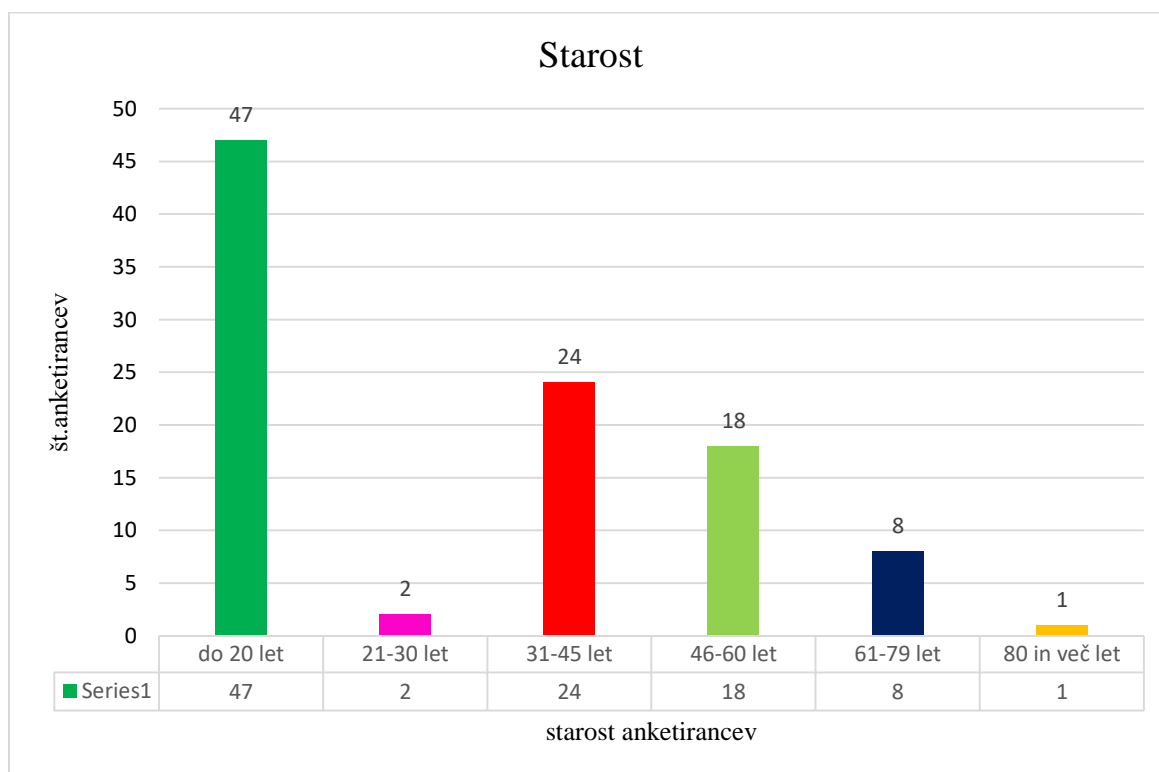
3.1 Zastopanost anketirancev po spolu



Graf 1: Zastopanost anketirancev po spolu.

Graf 1 prikazuje, da je bilo anketiranih 50 žensk in 50 moških.

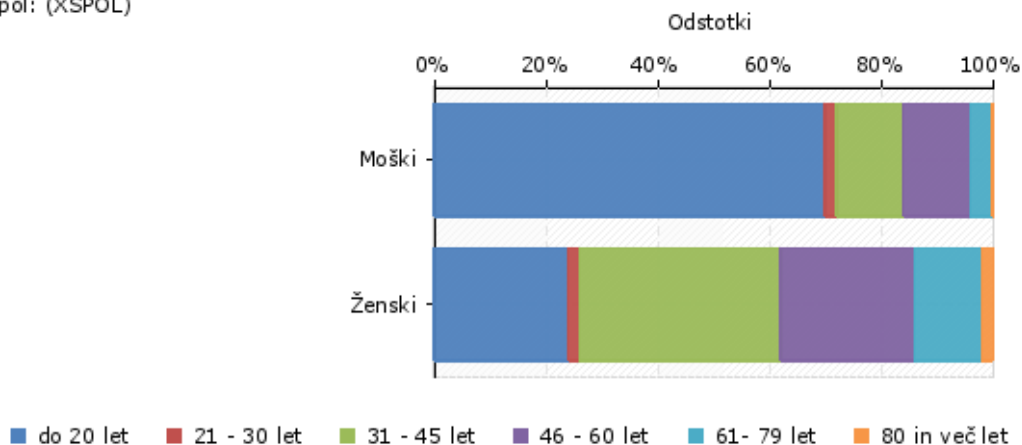
3.2 Starost anketirancev



Graf 2: Starost anketirancev.

Graf 2 prikazuje, da je bilo največ anketirancev starih do 20 let (47), najmanj pa starejših od 80 let (1). Anketirance smo zaradi nadaljnega potrjevanja hipotez razdelili v tri skupine; do 30 let – mladi, od 30–45 let – srednja leta in nad 46 let – starejši).

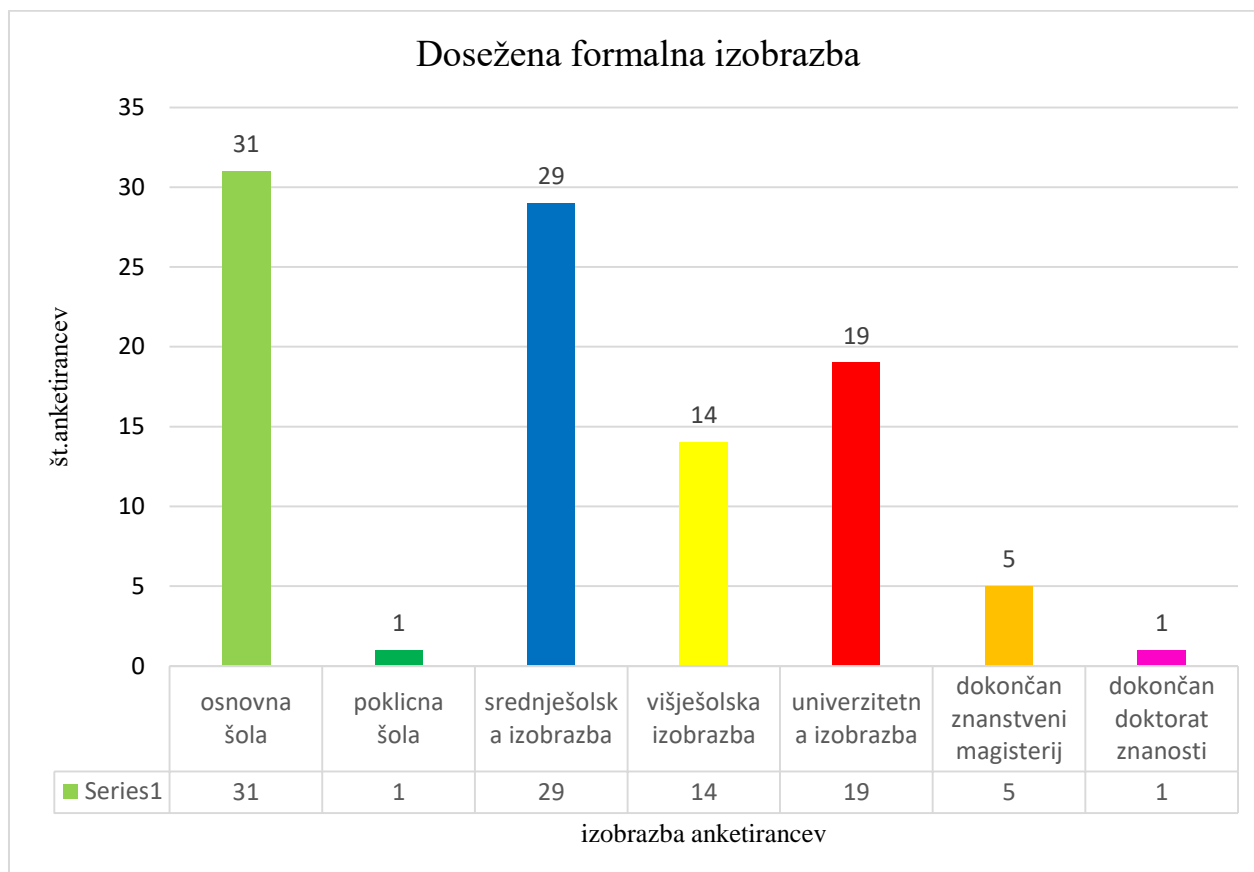
Spol: (XSPOL)



Graf 3: Razmerje med spoloma in starostnimi skupinami.

Graf 3 prikazuje, da je med mladimi odgovarjalo največ moških, medtem ko so v preostalih dveh skupinah najpogosteje odgovarjale ženske.

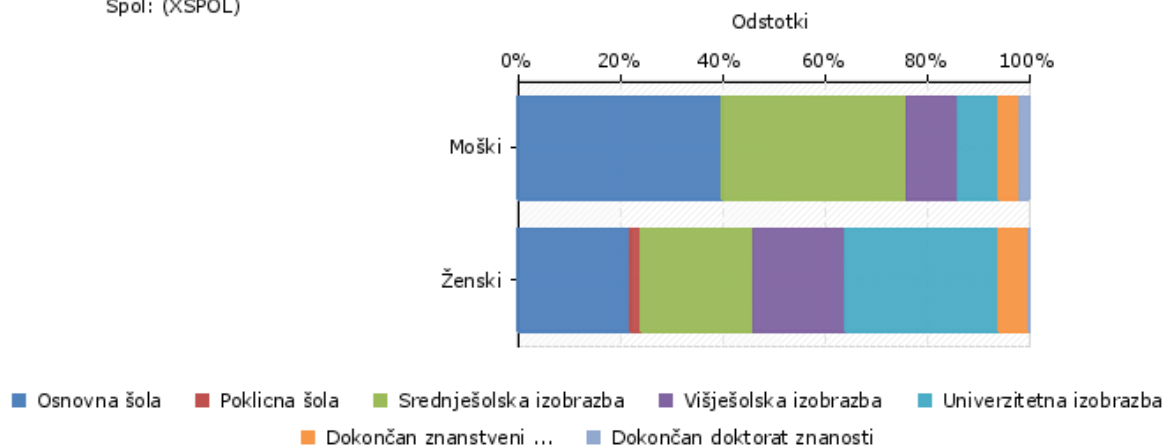
3.3 Kakšna je vaša najvišja dosežena formalna izobrazba?



Graf 4: Izobrazba anketirancev.

Graf 4 prikazuje, da je med anketiranci največ (31) osnovnošolcev, kar je razumljivo, saj smo anketirale precej prijateljev. Precej (29) jih je tudi s srednješolsko izobrazbo.

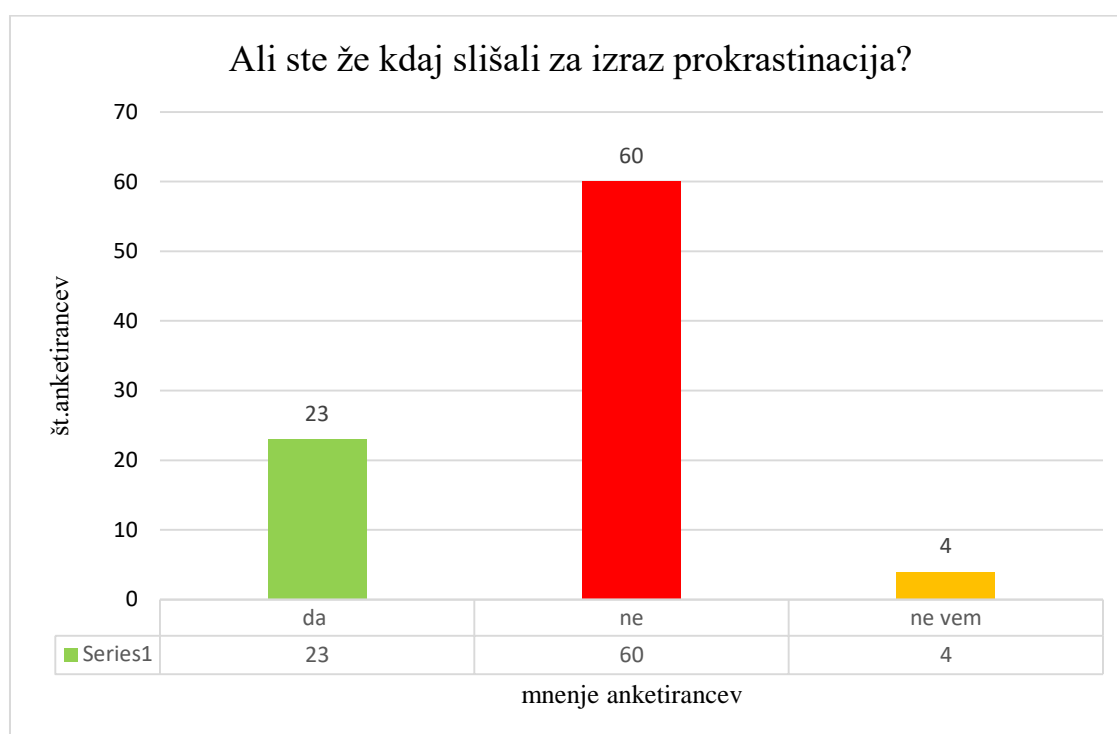
Spol: (XSPOL)



Graf 5: Izobrazba anketiranih moških in žensk.

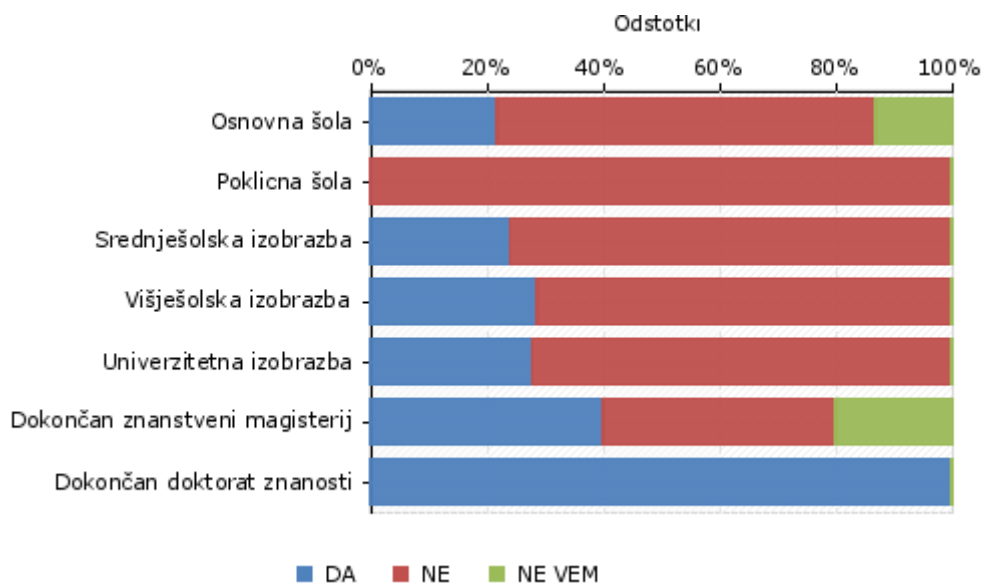
Graf 5 prikazuje, da je med moškimi anketiranci prevladovala osnošolska in srednješolska izobrazba (70%) med anketirankami pa je prevladovala univerzitetna izobrazba.

3.4 Ali ste že kdaj slišali za izraz prokrastinacija ?



Graf 6: Ali ste že kdaj slišali za izraz prokrastinacija ?

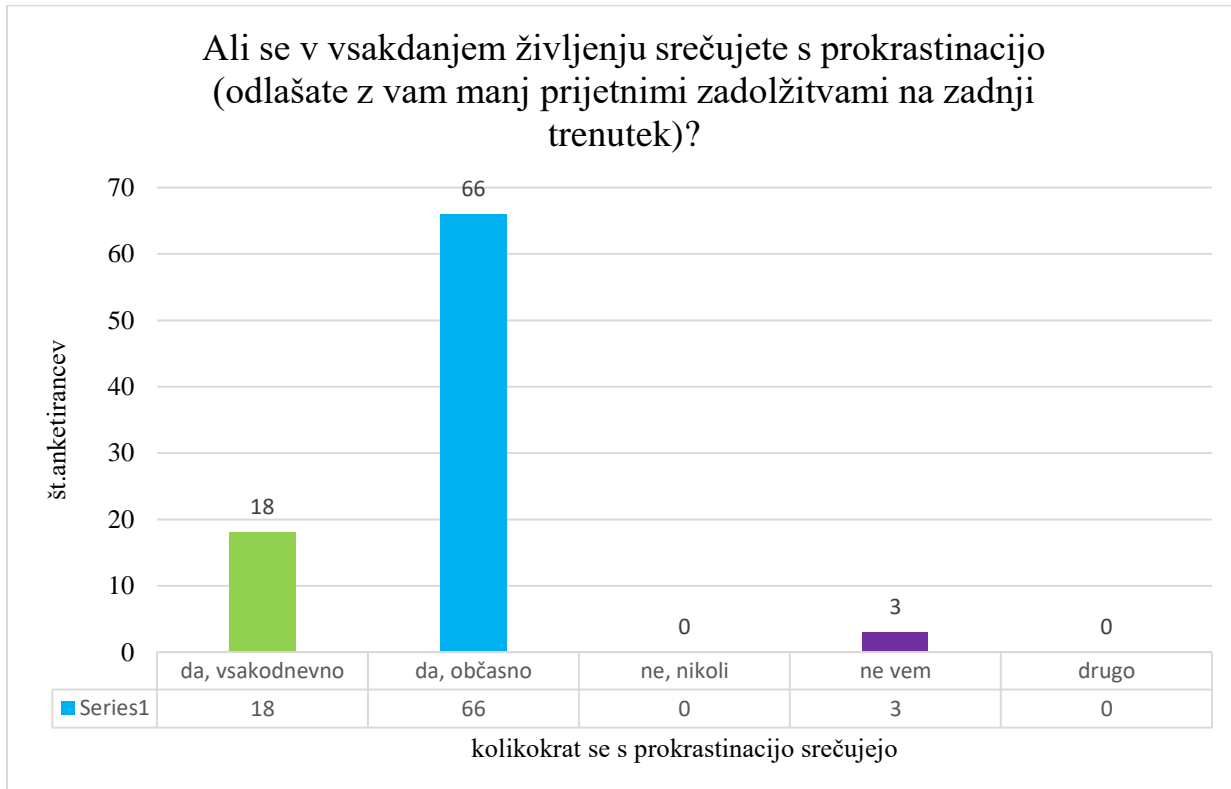
Graf 6 prikazuje, da večina anketirancev (64) še ni slišala za izraz prokrastinacija. Le slaba četrtina anketiranih, 23, je odgovorila, da je ta izraz že slišala.



Graf 7: Stopnja izobrazbe in poznavanje besede prokrastinacija.

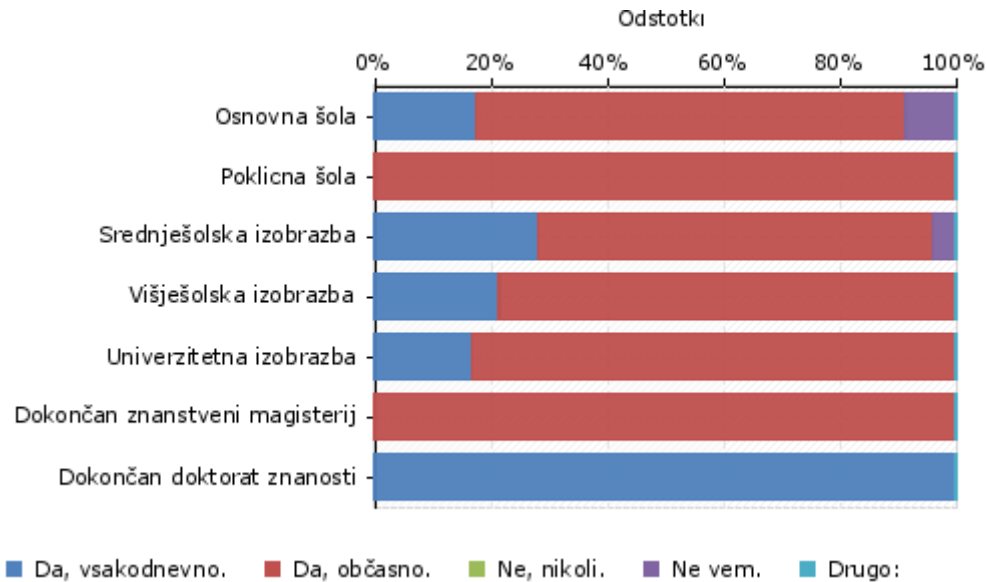
Graf 7 prikazuje, da so za besedo prokrastinacija največkrat slišali bolj izobraženi anketiranci, saj iz grafa razberemo, da se z višanjem stopnje izobrazbe zvišuje tudi poznavanje besede prokrastinacija.

3.5 Ali se v vsakdanjem življenju srečujete s prokrastinacijo ?



Graf 8: Ali se v vsakdanjem življenju srečujete s prokrastinacijo?

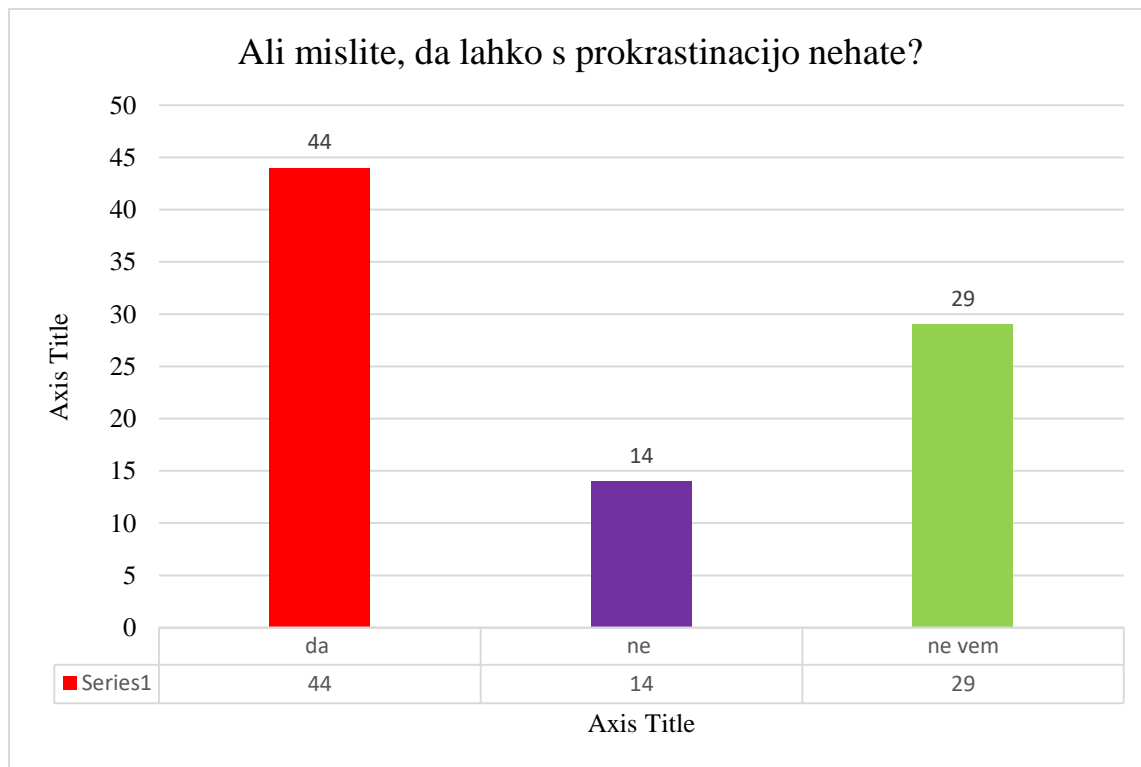
Graf 8 prikazuje, da se največkrat anketiranci s prokrastinacijo srečujejo občasno (66), kar 18, pa se jih s prokrastinacijo srečuje vsak dan. Presenetljivo je, da nihče ni zapisal, da se s tem vedenjem ne srečuje, kar pomeni, da imajo vsaj občasno vsi težave z odlašanjem obveznosti.



Graf 9: Pogostost odlašanja z obveznostmi glede na izobrazbo.

Graf 9 prikazuje, da vrsta izobrazbe nima posebnega vpliva na odlašanje obveznosti.

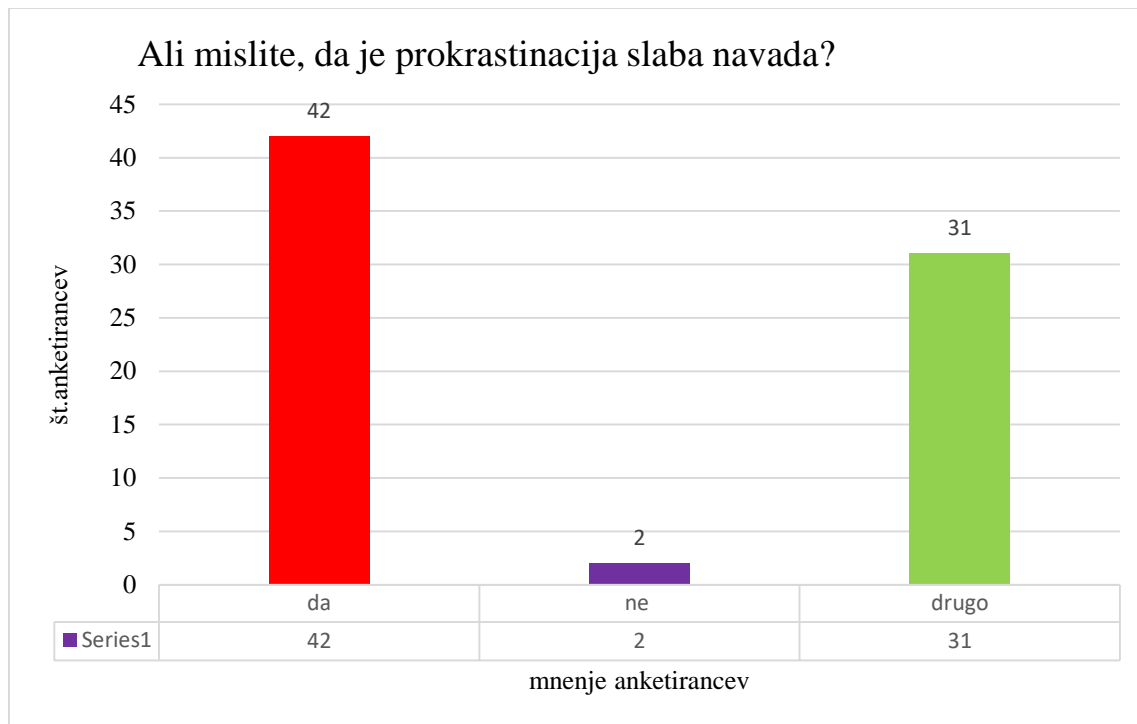
3.6 Ali mislite, da lahko s prokrastinacijo nehate?



Graf 10: Ali mislite, da lahko s prokrastinacijo nehate?

Graf 10 prikazuje, da večina anketirancev meni, da so sposobni prenehati s prokrastincijo (44). Precej (29) jih je odgovorilo, da ne vedo, če bi lahko prenehali z odlašanjem obveznosti.

3.7 Ali mislite, da je prokrastinacija slaba navada.? –Pojasnite, zakaj?



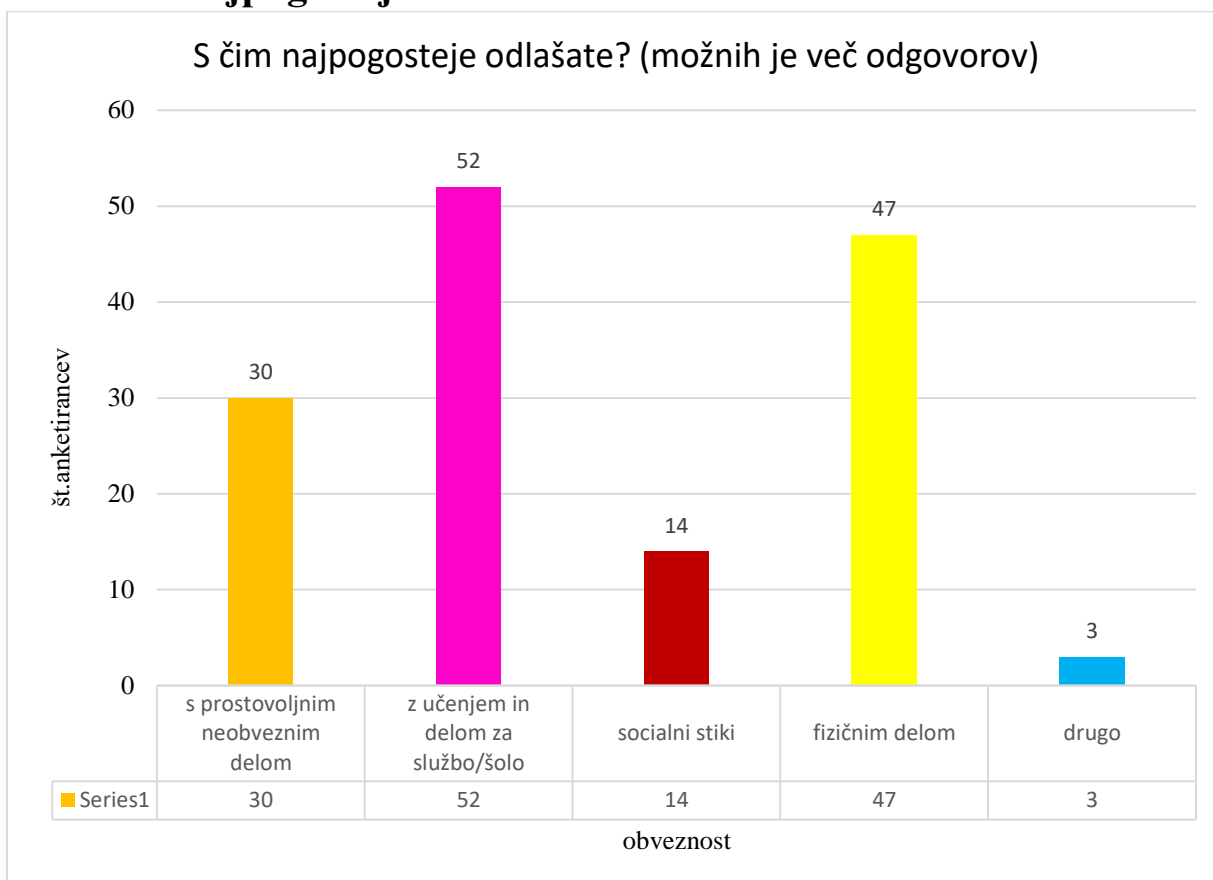
Graf 11: Ali mislite, da je prokrastinacija slaba navada?

Graf 11 prikazuje, da večina anketiranih oseb meni, da je odlašanje obveznosti slaba navada. Anketiranci so navedli različna pojasnila, kot npr.: prokrastinacija slabo vpliva na počutje posameznika; obveznosti se ti nakopičijo, si v časovni stiski in posledično v stresu; zaradi prokrastinacije se nič ne naredi ali pa ne dovolj kakovostno; prokrastinacija privaja človeka na slabo prihodnost; če so obveznosti kljub odlašanju opravljene do roka, se mi mogoče ne zdi slaba navada, se pa strinjam, da je proces nekoliko zahtevnejši; prokrastinacija je slaba navada, večkrat je vseeno povezana s preveč obveznostmi naenkrat in potem v gneči tisto najmanj prijetno stvar odložimo na kasneje; je slaba navada, saj se s časom neprijetne stvari naberejo, ampak jih je na koncu vseeno potrebno opraviti, opraviti več neprijetnih stvari naenkrat pa je težje kot samo eno naenkrat; prokrastinacija je slaba navada, ker si s tem otežujemo življenje; prokrastinacija te poleni; je slaba navada, ker nam zaradi odlašanja zmanjka časa za obveznosti in zaradi tega delo opravimo slabše in manj kakovostno, ali pa odlašamo do te mere, da tega sploh ne naredimo; je slaba navada, ker pogosto odlašamo z najbolj pomembnimi stvarmi; je slaba navada, ker se ne počutiš dobro, ko ti delo ostaja; je slaba navada, kajti nekaj narediti danes je boljše kot jutri; vse stvari bi morali delati sproti; slaba navada lahko postane navada; če ne bi odlašal, bi bilo življenje lepše; je slaba navada, ker če nečesa ne opravimo, pa

vemo, da je potrebno, se tisto kot zastala energija nalaga v naših bivalnih prostorih ali našem energijskem polju – avri kot nezadovoljstvo nad seboj ali moreč občutek, in več kot je take zastale energije v bivalnih prostorih ali v našem energijskem polju, bolj postanemo »zastani«, nezadovoljni in bivalni prostor nam zaradi zastalih energij daje občutek utesnjenosti; je slaba navada, ker se lahko zgodi, da dela sploh ne opraviš; je slabo, ker se ti z odlašanjem kopiči delo in obenem slaba vest in nelagodje; je slaba navada, ker se takrat ustavi pretok energije, potem se začne nabirati slaba vest in človek se začne smiliti samemu sebi in obveznosti ga še vedno obremenjujejo, ker niso narejene, potem je to začaran krog jamranja in nezadovoljstva; odlašanje nas opominja na nerazrešene vzorce in strahove, zato ni nujno, da je slaba navada kot taka, ampak je kot opomnik, pokazatelj naših strahov; je slaba navada, ker se naloge kopičijo, povzročajo nepotreben stres, poleg tega ti neopravljena naloga visi nad glavo in ti jemlje vsakodnevni mir; je slaba navada, ker se na ta način »valjaš« v starih energijah, se ne premakneš naprej, ne napreduješ, ne rasteš...

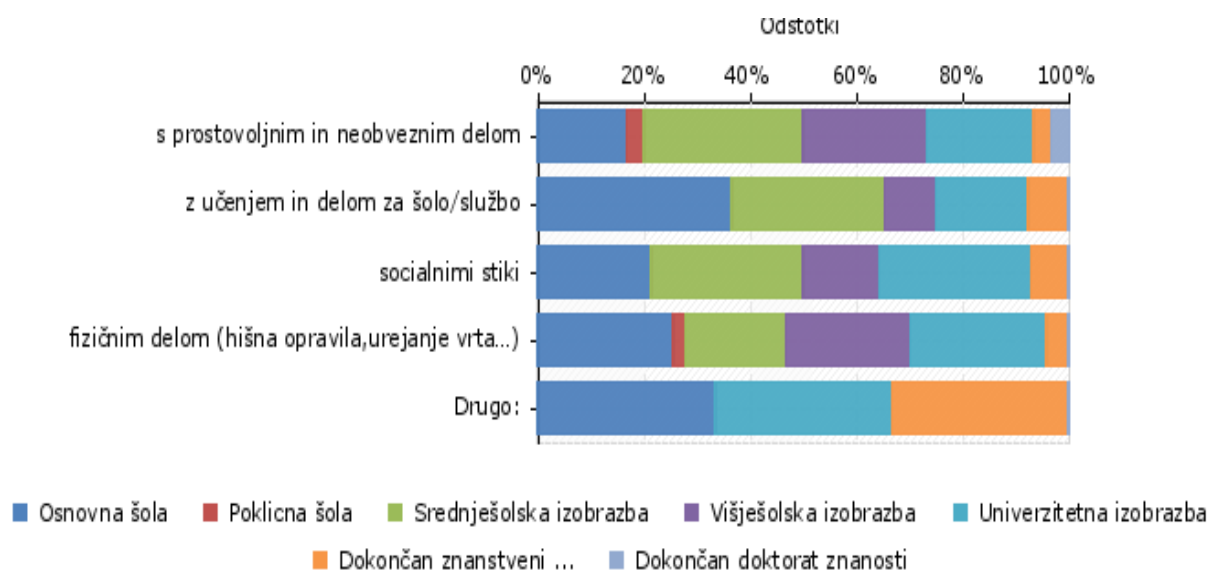
Anketiranci so natančno argumentirali, zakaj je prokrastinacija slaba navada. Zanimiva pa so tudi razmišljanja tistih, ki menijo, da prokrastinacija ni vedno slaba navada. Njihovi odgovori so bili naslednji: prokrastinacija ni slaba navada, saj človek vsak dan ne more narediti vsega; ni slaba navada, saj si občasno res naložimo preveč obveznosti; ni vedno slaba navada, saj včasih čakaš na navdih ali kakšno idejo pri intelektualnem delu; ni slaba navada, saj je vse odvisno od posameznika, včasih mi zadnji trenutek uspe narediti delo bolje, kot če imam več časa, včasih pa je tudi obratno; prokrastinacija sploh ni slaba navada, ampak je ena od strategij preživetja, pogosto ni slaba navada, pač odložiš na trenutek, ko si problem pripravljen rešiti ...

3.8 S čim najpogosteje odlašate?



Graf 12: S čim najpogostje odlašate?

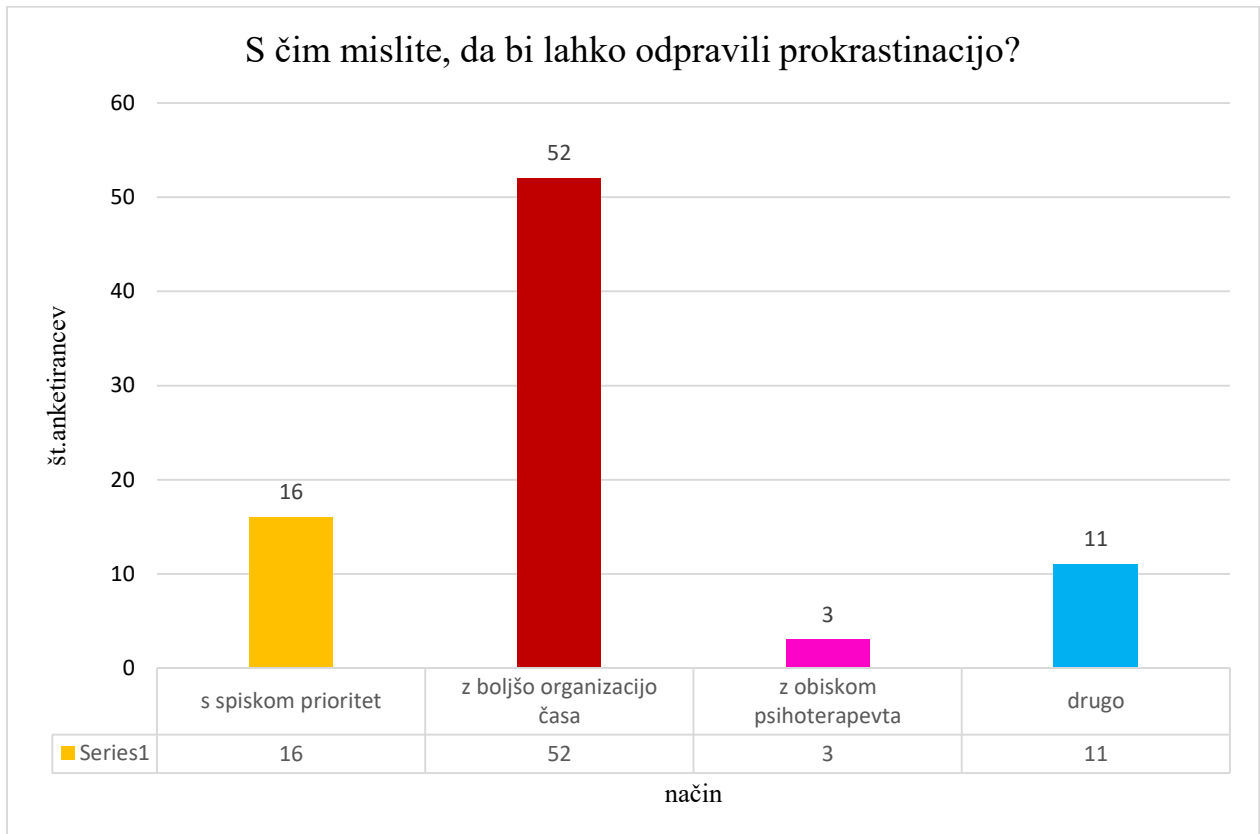
Graf 12 prikazuje, da osebe najpogostje odlašajo s fizičnim delom ali pa z učenjem in delom za službo oziroma šolo.



Graf 13: Obveznosti, ki jih odlašajo anketiranci glede na izobrazbo.

Graf 13 prikazuje, da s fizičnim delom pogosteje odlašajo bolj izobraženi. Z učenjem in delom za službo/šolo pa večkrat odlašajo manj izobraženi. Z odlašanje socialnih stikov, s prostovoljnim in z neobveznosti delom pa odlašajo približno enakovredno.

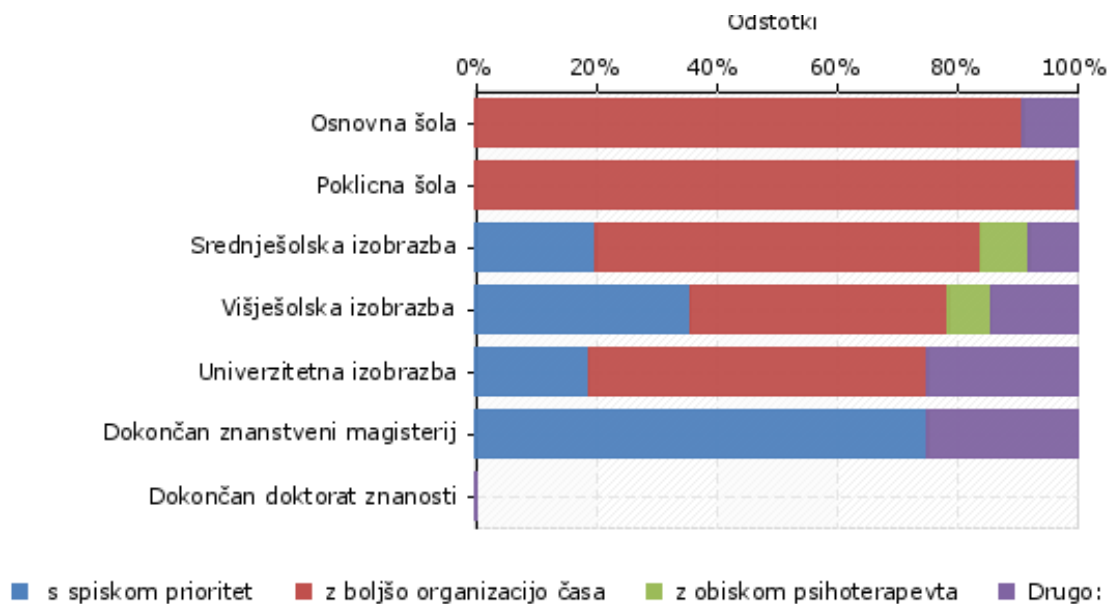
3.9 S čim mislite, da bi lahko odpravili prokrastinacijo?



Graf 14: S čim mislite, da bi lahko odpravili prokrastinacijo?

Graf 14 prikazuje, da največ anketirancev meni, da lahko reši problem prokrastinacije z boljšo organizacijo časa. So pa zanimivi odgovori pod drugo, in sicer da bi bilo vse kar počnem zanimivo; dosleden in discipliniran pristop; vse je v glavi z našo odločitvijo; z osebno naravnostjo – kar se ti zdi najtežje naredi najprej; z redno meditacijo; s samoorganizacijo in prekinitvijo pasivnosti.

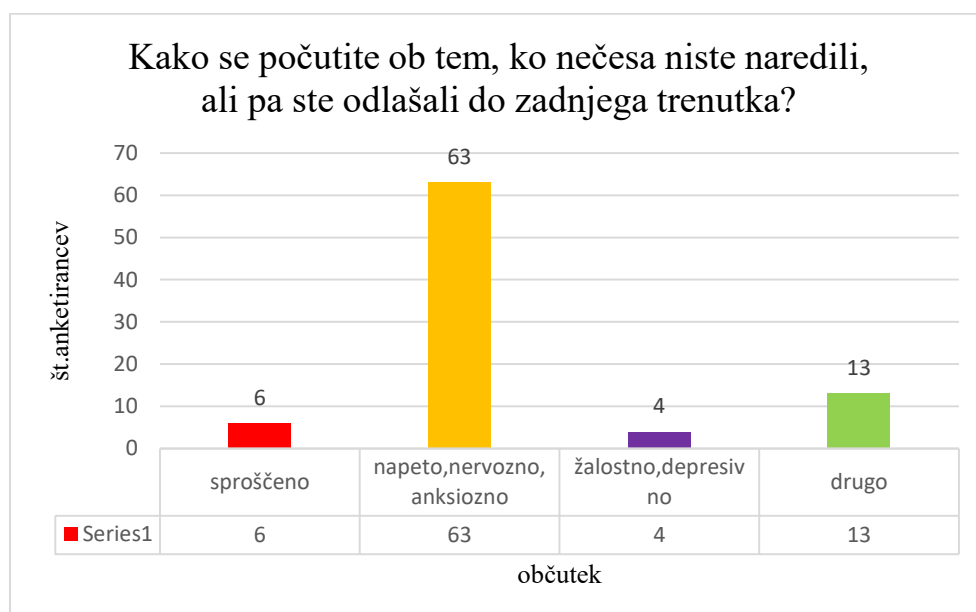
Nekateri anketiranci v odlašanju ne vidijo nič slabega, zato so zapisali: me ne zanima odprava prokrastinacije, saj je to moj stil življenja, s katerim shajam; ne vidim velikega problema v odlašanju manj pomembnih nalog.



Graf 15: Načini odpravljanja prokrastinacije glede na izobrazbo.

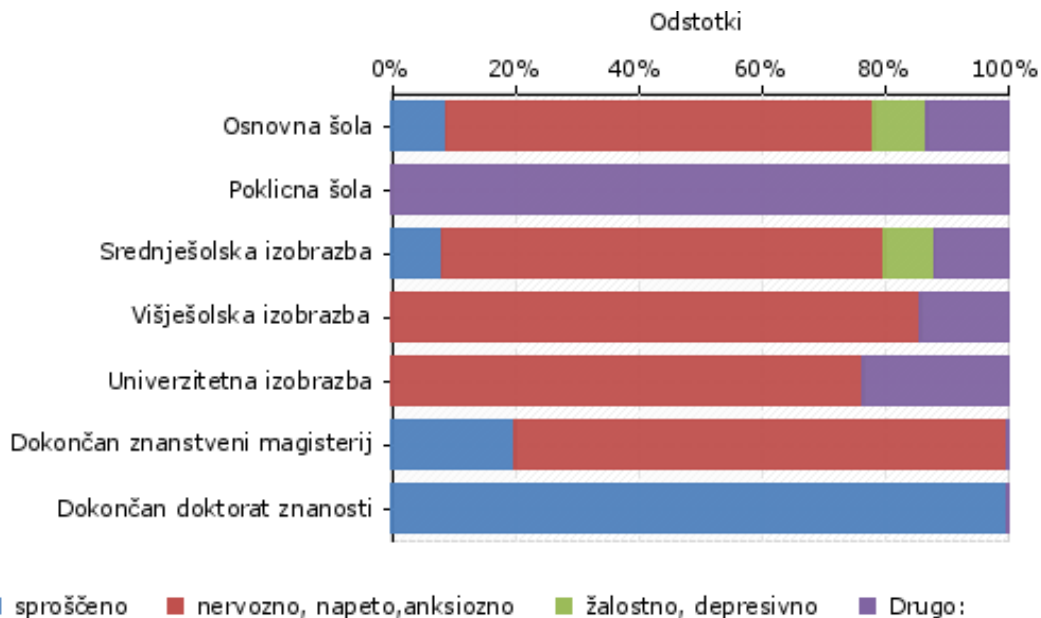
Graf 15 prikazuje, da bi največ ljudi reševalo probleme prokrastinacije z boljšo organizacijo časa, zanimivo pa je, da bi večina bolj izobraženih prokrastinacijo odpravljala s spiskom prioriteta ali drugimi alternativnimi možnostmi.

3.10 Kako se počutite ob tem, ko nečesa niste naredili, ali pa ste odlašali do zadnjega trenutka?



Graf 16: Kako se počutite ob tem, ko nečesa niste naredili, ali pa ste odlašali do zadnjega trenutka?

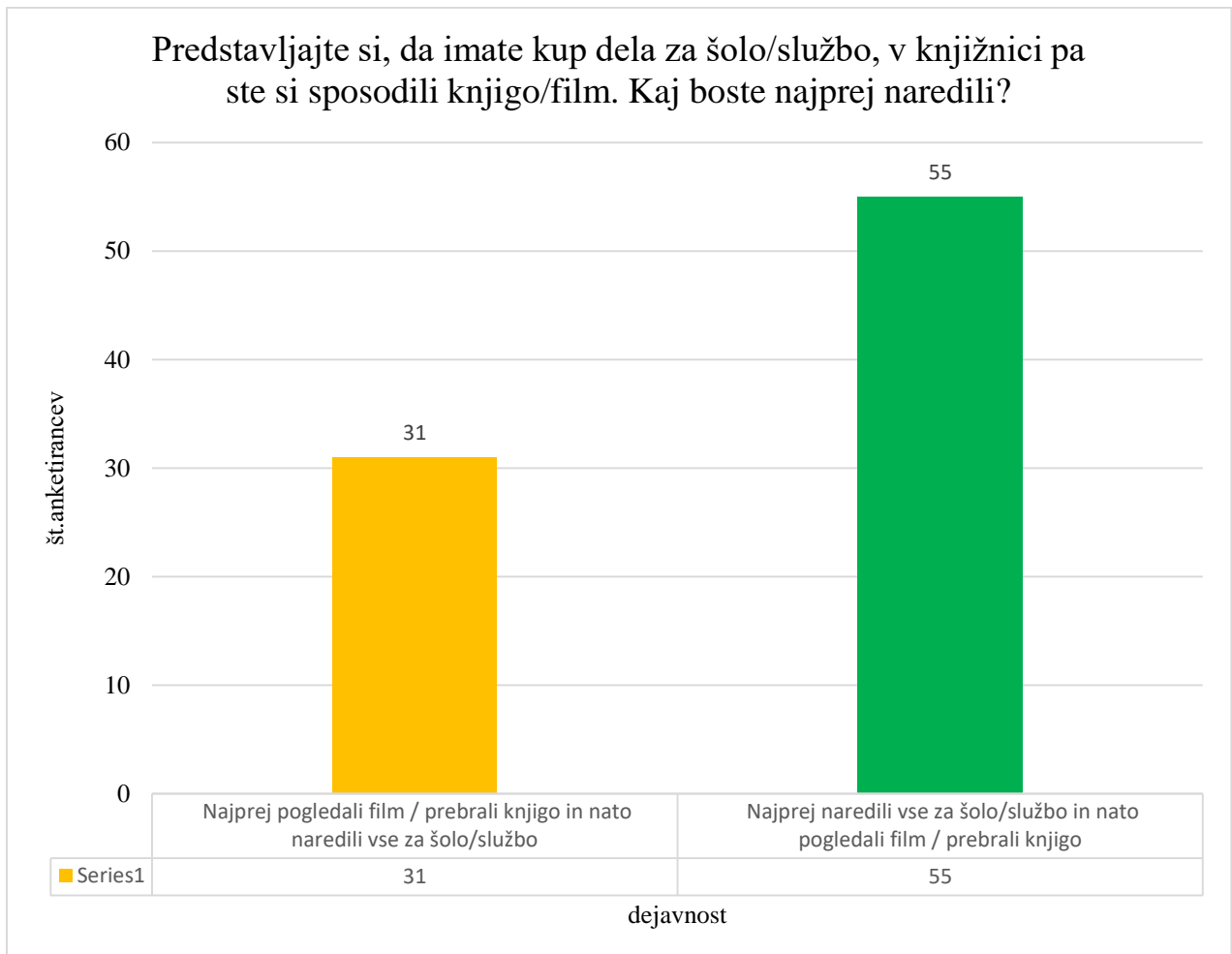
Graf 16 prikazuje, da se večina anketiranih, ko odlašajo z opravljanjem obveznosti, počuti napeto, nervozno in anksiozno, 6 anketirancev pa se počuti sproščeno. V anketi je bila tudi možnost drugo, pod kar so navedli: neprijetno; malo pod stresom; ne vem, ali bom uspela; lenega; ustvarjalnega; malce nervozno; sem že vajena; zaskrbljeno; sposobno; slaba vest ...



Graf 17: Vpliv izobrazbe na počutje pri prokrastinaciji.

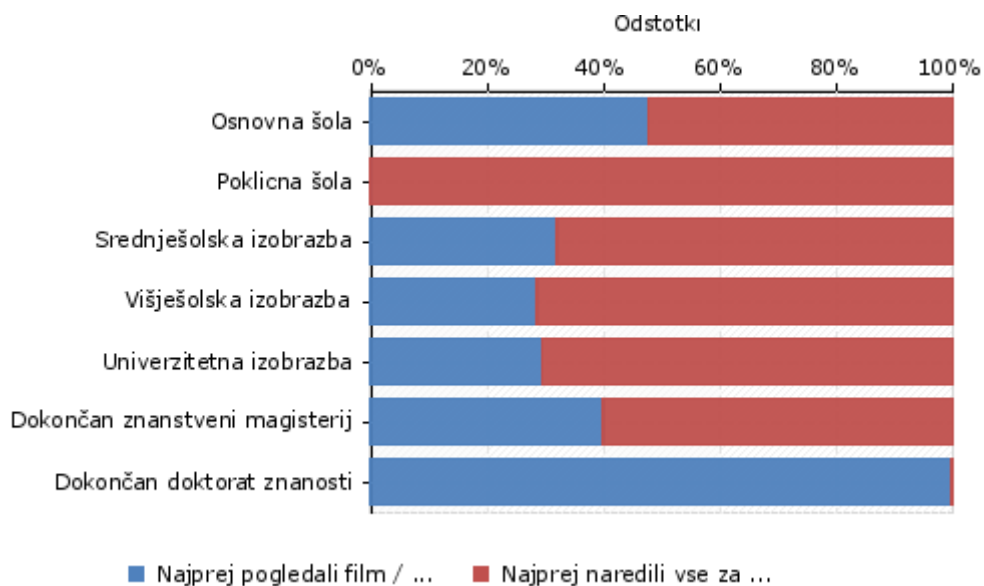
Graf 17 prikazuje, da se večina anketirancev počuti zaradi odlaganja obveznosti nervozno, napeto, anksiozno. Zanimivo je, da je med bolj izobraženimi tudi nekaj takšnih, ki se ob prokrastiniranju počutijo sproščeno. Sklepamo, da se tako počutijo zato, ker med odlašanjem razmišljajo o novih idejah in navdihih.

3.11 Predstavljajte si, da imate kup dela za šolo/slужbo, v knjižnici pa ste si sposodili knjigo/film. Kaj boste najprej naredili?



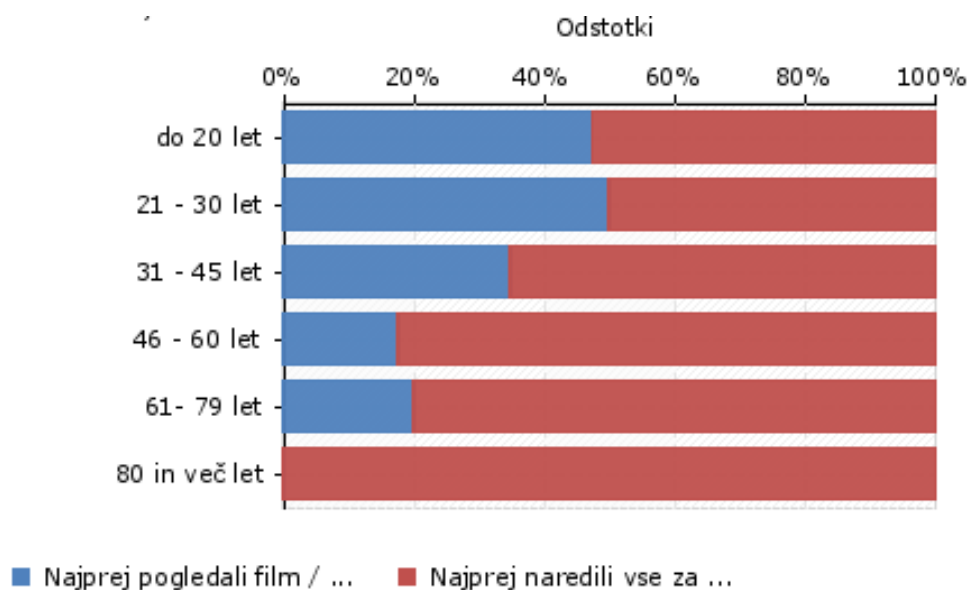
Graf 18: Predstavljajte si, da imate kup dela za šolo/slужbo, v knjižnici pa ste si sposodili knjigo/film. Kaj boste najprej naredili?

Graf 18 prikazuje, da bi večina anketiranih prej naredila vse za službo/šolo in šele nato pogledala film/prebrala knjigo, kar je zanimivo, saj so prej odgovorili, da večkrat prokrastinirajo, odlašanje službenega in šolskega dela je namreč prokrastinacija. Menimo, da je vzrok njihovega odgovora to, da vedo, kaj bi morali storiti prej, ne pa, kaj bi storili v resnični situaciji.



Graf 19: Odločitev, kaj boste prej naredili, glede na izobrazbo.

Graf 19 prikazuje, da se bodo bolj izobraženi prej opravili potrebno delo, kar je s stališča prokrastinacije pozitivno.



Graf 20: Vpliv starosti na prioriteto del.

Graf 20 prikazuje, da imajo starejši (nad 46 let) manj težav s prokrastinacijo kot anketiranci srednjih let. Največ težav z odlaganjem obveznosti imajo mlajši.

4 RAZISKOVALNI POGOVOR

Med raziskovanjem smo se obrnile tudi na pedagoginjo Urško Kužner, ki se pri svojem delu pogosto srečuje z mladostniki in njihovimi starši. Pogosto se namreč zgodi, da mora pri učencih, še posebej tistih, ki imajo težave z učenjem, najprej pripraviti načrt, kako se lotiti zastavljenih nalog. Včasih se zgodi, da mora tudi staršem pokazati, kako je potrebno načrtovati dejavnosti, kako sestaviti urnik, ki se ga bodo vsi držali ...

1) Ali se srečujete s prokrastinacijo pri vaših učencih?

S pojavom se srečujem tako pri starših kot pri otrocih.

2) Ali se ljudje zavedajo prokrastinacije v začetni fazi?

Običajno se zavedajo, da z nalogami odlašajo, vendar se jim to (predvsem na začetku) ne zdi zaskrbljujoče.

3) Ali ljudje s prokrastinacijo sploh še pridejo po pomoč psihologu ali pedagogu?

Prokrastinacija običajno ni primarni problem, zaradi katere poiščejo pomoč v šoli. Običajno so to druge težave, vendar je prokrastinacija pomemben del letih.

4) Kako se največkrat soočajo z njo?

Sploh pri mlajših otrocih je starši ne jemljejo pretirano resno, tudi pri sebi običajno ne, dokler jih ne prične ovirati pri vsakodnevni dejavnostni in pri doseganju pozitivnih (boljših) rezultatov. Takrat bi želeli stanje spremeniti. Otroci vedo, da bi se lahko pričeli učiti prej, da bi lahko prej postorili stvari, namesto da čakajo, da se stvar zaplete. Tudi starši razumsko vedo, da bi lahko pri sebi spremenili večino stvari (iskali novo službo, se več ukvarjali z otroki ...), vendar nekateri samostojno ne zmorejo narediti koraka naprej.

5) Ali učenci vidijo prokrastinacijo kot problem?

Načeloma se zavedajo problema, vendar ga ne rešujejo, dokler ne pride do negativnih posledic ali slabih ocen v šoli.

6) Kdaj pridejo po pomoč?

Kadar se stvari že zaostrijo (pri učencih ocene), starši velikokrat nimajo občutka, da bi sami potrebovali pomoč pri postavljanju meja, organizaciji svojega časa ind., tega se pričnejo zavedati šele kasneje.

7) Kaj jim največkrat svetujete, kako prokrastinacijo kakovostno odpraviti?

Najbolj se obnese urnik dejavnosti. Skupaj ga pripravimo, nato ga doma nalepijo npr. na hladilnik in se ga mora držati celotna družina – ni možnosti odstopanja (omejitev televizije in računalnika, več kakovostnega preživljanja skupnega časa). Tako se lahko razdelijo dnevne naloge, učne naloge ... Če otroka učimo že od zgodnjega otroštva dalje, da ima svoje zadolžitve in ga vpeljemo v dnevne naloge, bo v življenju veliko bolj organiziran in bo zmožen lotiti se dejavnosti. Pomembno je tudi, da mu pustimo, da se uči iz lastnih izkušenj in poskuša probleme reševati sam. Posledično se tako lažje loti tudi reševanja konfliktov oziroma situacij, ki so v osnovni neprijetne in bi jih rad odložil na kasneje. Pomembna je organizacija dela, zadolžitve doma in v šoli ter spodbujanje samostojnosti otroka. Kasneje, kot odrasli, se tega veliko težje odvadimo. Kadar se izogibamo situacijam, ki so nam neprijetne, pomagajo tudi različni avtogeni treningi, saj tako omilimo neprijetne občutke nastopanja. Obstajajo različne delavnice retorike, javnega nastopanja, pomoči pri organizaciji in delitvi dela, ki so precej kvalitetne.

8) Kdaj odlašanje obveznosti postane bolezensko stanje, ali je tudi to prokrastinacija?

Prokrastinacija ni bolezen, je le način funkcioniranja, ki pa se ga lahko odvadimo.

9) Ali je prokrastinacija pogosta v današnjem času?

Zelo veliko otrok in odraslih se srečuje z dotičnimi težavami.

10) Iz katere starostne skupine prihajajo k vam zaradi prokrastinacije?

Samoiniciativno pride izjemno malo ljudi, sčasoma skupaj odkrijemo problem. Vse starostne skupine so, od otrok pa do njihovih staršev.

11) Kako se današnji najstniki soočajo s prokrastinacijo in kako jo najlažje odpravijo?

Sama imam večji vpogled v prokrastinacijo otrok do 14. leta starosti. Večinoma se je ne zavedajo, zato potrebujejo nasvete in pomoč, kako težave odpraviti. Kot sem že rekla, najbolj pomaga urnik popoldanskih dejavnosti (omejitev televizije, računalnika), učenec ima zadolžitve in opravila, pa tudi točno določen čas za učenje, ki ga po potrebi podaljša ali skrajša. Kadar je k temu pridružena anksioznost, so dobra ideja avtogeni treningi, ob tem pa na začetku tudi pomoč in usmerjanje odraslega, dokler otrok ni samostojen.

12) Ali menite, da je kateri od motilcev oziroma zavirajočih dejavnikov tudi telefon, tablica ...? - Mislite, da sodobna tehnologija spodbuja prokrastinacijo?

Definitivno tehnologija pripomore k temu, saj si že sami velikokrat rečemo: še eno igrico, pa se bom lotil dela. Učenci sami povedo, da odlašajo za uro, dve, nato se zavleče v cel dan ali dva. Težje se koncentrirajo na samo učno dejavnost, saj imajo ves čas občutek, da so na telefonu kaj zamudili (fb, instagram, ask, snap..).

13) Kako se po navadi počutijo vaši učenci, ko odlašajo oziroma prokrastinirajo?

Slabo, saj velikokrat dosegaajo slabe rezultate zaradi pomanjkljivega učenja. Veliko in pogosto se prepirajo tudi s starši ...

5 ZAKLJUČEK

Z anketo smo potrdile hipoteze, in s tem izrazile mnenje sodelujočih o prokrastinaciji.

V anketi je sodelovalo 100 ljudi, vendar niso vsi odgovorili na vsa vprašanja, zato je ponekod vzorec vseh anketirancev manjši kot 100.

Hipoteza 1 (H1) je bila, da večina anketirancev ni še nikoli prej slišala za izraz prokrastinacija. To hipotezo lahko na podlagi ankete **potrdimo**, saj je 60 od 87 odgovorov pokazalo, da anketirani te besede niso poznali.

Naša druga hipoteza (H2) se glasi, da večina anketirancev prepozna prokrastinacijo pri sebi. To hipotezo lahko **potrdimo**, saj je večina (84) odgovorila, da se z njo srečuje občasno oziroma vsakodnevno.

Zastavljena hipoteza 3 (H3) je, da večina anketirancev misli, da s prokrastinacijo lahko nehajo. Hipotezo lahko **potrdimo** na podlagi odgovorov, saj je več kot polovica odgovorila pritrdilno.

Pod hipotezo 4 (H4) smo zapisale, da večina največkrat odlaša z dejavnostmi, ki niso obvezne ali so prostovoljne. Te hipoteze **ne potrjujemo**, saj je večina anketirancev odgovorila, da največkrat odlašajo z obveznim delom za službo in šolo ter s fizičnim delom (npr. urejanjem vrta in pospravljanjem).

Z hipoteza 5 (H5) smo zapisale, da je prokrastinacija najbolj razširjena med najstniki in nižje izobraženimi ljudmi. Tudi te hipoteze **ne potrjujemo**, saj se občasno prokrastinacija pojavlja pri ljudeh vseh starosti ne glede na izobrazbo.

Ugotovile smo, da prokrastinacija nastane zaradi različnih razlogov, najpogostejša sta paraliza odločanja in nezmožnost samonadzora.

Prokrastinacija s sabo prinaša tudi posledice, ki so večinoma v obliki očitkov. Oseba, ki odlaga, občuti tesnobo, anksioznost, bojazen ali pa doživlja neprijetna in negativna čustva. Pri svojem delu se pogosto počuti neučinkovito.

Da se prokrastinacija pojavlja tudi med mladimi, je potrdila v raziskovalnem pogovoru pedagoginja Urška Kužner, ki se pri svojem delu pogosto srečuje z učenci s to težavo, zato jim pomaga pri odpravljanju tega vedenja. Največkrat učencem pomaga pri izdelavi njihovega spiska potrebnih opravil. Svetuje jim

bolj kontrolirano in časovno omejeno uporabo sodobne tehnologije in jih navaja na učinkovito izrabo časa za učenje, tudi tako da jim pokaže različne strategije učenja, s katerimi lažje in hitreje usvajajo učno snov.

Pretiranega odlaganja obveznosti se lahko znebimo s štirimi uspešnimi metodami. Pomembna je velika zunanja in notranja motivacija, ki jo skušamo obdržati čim dlje časa. Sebi moramo znati ukazati in se ubogati, kadar smo pred opravljanjem dela, ki nam ni zanimivo in ga ne maramo. Sami moramo biti s svojimi dosežki zadovoljni in realni. Ne smemo si zastavljati previsokih ciljev, ki jih nismo zmožni dosegati. Ker nihče ni idealen, moramo biti sposobni videti svoje napake in pomanjkljivosti ter imeti dobro mero objektivnosti.

Zanimivi so bili odgovori anketirancev, če se jim zdi prokrastinacija slaba navada. Nekateri so bili mnenja, da je odlaganje obveznosti slaba navada. Najpogosteje so svoj odgovor obrazložili, da se ti nabere preveč dela; da obveznosti ne opraviš pravočasno; da se pri odlaganju počutijo slabo; imajo slabo vest; so depresivni ... Še bolj zanimivi pa so bili odgovori tistih, ki so zagovarjali pozitiven učinek prokrastinacije. Najpogosteje so zapisali, da se počutijo bolj produktivno; da delo potem opravijo hitreje in celo bolj kakovostno; da je prokrastinacija strategija preživetja. Med anketiranimi so tudi takšni, ki namenoma odlašajo, saj čakajo ustrezen navdih za svoje delo.

Iz literature, opravljene anketne raziskave in intervjuja smo ugotovile, da je odlašanje obveznosti bilo, je in bo vedno prisotno v vseh starostnih skupinah ne glede na izobrazbo. Razlike so samo v vrsti obveznosti, s katero odlašamo. Da pa se prokrastinacija le ne »razpase« pretirano, jo moramo vseeno z različnimi tehnikami pravočasno obvladati in krotiti po najboljših močeh.

6 VIRI IN LITERATURA:

- 1) Remšak, M. (24. februar 2017). *Psihoterapija MR*. Pridobljeno iz spletno mesto Marije Remšak: psihoterapija-mr.si/clanki.html
- 2) Heziod. (2009). *Dela in Dnevi (prevod)*. Ljubljana: Modrijan.
- 3) Ludwig, P. (2016). *Konec prokrastinacije-Kako nehamo odlašati in začnemo živeti na polno*, Ljubljana: Modrijan.
- 4) Remšak, M. (24. februar 2017). *Psihoterapija MR*. Pridobljeno iz spletno mesto Marije Remšak: <http://psihoterapija-mr.si/odlasanje-na-jutri.html>
- 5) Kranjec. E. (2016). *Prokrastinacija-psihološka obzorja*.dostopno na svetovnem spletu: psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2016/kranjec_et_al.pdf
- 6) Wiki. *procrastination-dostopno na svetovnem spletu* : <https://sl.wikipedia.org/wiki/Prokrastinacija>
- 7) *Iskre.net-prokrastinacija dostopno na svetovnem spletu* : <https://www.iskre.net/forumi/druzba/prokrastinacija-8456.html>
- 8) Jaklič. M.*Delo.Dobro jutro-Prokrastinacija med študenti; Dostopno na svetovnem spletu: m.delo.si/clanek/391308, dne 8.11.2016.,6.00*
- 9) Wikipedia. (23. februar 2017). Pridobljeno iz Wikipedia-prosta enciklopedija.dostopno na: <https://sl.wikipedia.org/wiki/>
- 10) Slepo.crevo. (2005).dostopno na <https://slepocrevo.wordpress.com/page/24/>
- 11) Publish.wall .(2015). dostopno na www.publishwall.si/dajana.babic/post/115451/prokrastinacija

Viri slik

Slika 1. Prokrastinacija. Pridobljeno s <https://www.google.si/search?q=prokrastinacija&rlz=1C1PRFE>

Slika 2. Kako se znebiti prokrastinacije? Pridobljeno s <https://www.google.si/search?q=prokrastinacija>

7 PRILOGA

Anketa

Smo učenke 8.a razreda OŠ Lava, Maša, Pia in Živa Lilija. To leto smo se odločile za raziskovalno nalogo z naslovom Prokrastinacija. Prokrastinacija pomeni odlašanje, zavlačevanje in je vedenje, pri katerem namesto nujnih izvajamo manj nujne in bolj prijetne naloge.

Prosimo vas, da odgovorite na naslednja vprašanja. Anketa je anonimna, zato vas prosimo, da odgovarjate iskreno. Rezultati bodo uporabljeni izključno v raziskovalne namene.

Hvala!

- Spol:

- Moški
- Ženski

- V katero starostno skupino spadate?

- do 20 let
- 21–30 let
- 31–45let
- 46–60
- 61–79
- 80 in več

- Kakšna je vaša najvišja dosežena formalna izobrazba?

- Osnovna šola
- Poklicna šola
- Srednješolska izobrazba
- Višješolska izobrazba
- Univerzitetna izobrazba
- Dokončan znanstveni magisterij
- Dokončan doktorat znanosti

Ali ste že kdaj slišali za izraz prokrastinacija?

- DA
- NE
- NE VEM

Ali se v vsakdanjem življenju srečujete s prokrastinacijo (odlašate z manj prijetnimi zadolžitvami na zadnji trenutek)?

- Da, vsakodnevno.
- Da, občasno.
- Ne, nikoli.
- Ne vem.
- Drugo: _____

- Ali mislite, da lahko s prokrastinacijo prenehate?

- DA
- NE
- NE VEM
- Drugo:

Ali mislite, da je prokrastinacija (odlašanje obveznosti) slaba navada? –Pojasnite, zakaj?

S čim najpogosteje odlašate? (Obkrožite lahko več odgovorov.)

-
- s prostovoljnim in neobveznim delom**
- z učenjem in delom za šolo/sluzbo**
- socialnimi stiki**
- fizičnim delom (hišna opravila, urejanje vrta ...)**
- drugo:** _____

- S čim mislite, da bi lahko odpravili prokrastinacijo?

-
- s spiskom prioritiet**
- z boljšo organizacijo časa**
- z obiskom psihoterapevta**
- Drugo:**

- Kako se počutite ob tem, ko nečesa niste naredili, ali pa ste odlašali do zadnjega trenutka?

-
- sproščeno**
- nervozno, napeto, anksiozno**
- žalostno, depresivno**
- Drugo:**

- Predstavljajte si, da imate kup dela za šolo/sluzbo, v knjižnici pa ste si sposodili knjigo/ film. Kaj boste naredili najprej?

-
- Najprej pogledali film/prebrali knjigo in nato naredili vse za šolo/sluzbo.**
- Najprej naredili vse za šolo/sluzbo in nato pogledali film/prebrali knjigo.**