

Prilagodba na studentski život i akademske obaveze



PRILAGODBA STUDIRANJU

Polazak na studij/fakultet obično zahtjeva prilagodbu od bruoša. Dok sve te promjene mogu biti uzbudljive, također mogu izazivati različite emocije. Studij nudi nove mogućnosti, slobodu i samostalnost, ali uz to dolazi i puno više odgovornosti. Tijekom prvih par tjedana i mjeseci početka studija, uobičajeno je da se osjećate nervozno, uplašeno, usamljeno i preplavljeno dok se privikavate na novu okolinu i upoznajete nove ljude. Donosimo neke od uobičajenih stresora koje doživljavaju bruoši.

Upravljanje vremenom

Vaš raspored na studiju je vjerojatno fleksibilniji nego ikad ranije kroz školovanje. Vrijeme vam nije toliko strukturirano pa može biti teško znati posložiti prioritete. Uz predavanja i vrijeme za učenje mogu postojati i još neke aktivnosti koje zahtijevaju vaše vrijeme kao što su rekreacija, sudjelovanje u studentskim udrugama, studentski posao, druženje i briga o sebi. U početku se mnogi studenti osjećaju preplavljenima i bore se kako bi uskladili studijske s drugim obvezama i druženjem s prijateljima. Korištenje planera ili neke aplikacije za planiranje može vam pomoći da lakše organizirate život koji se sad brzo mijenja.

Vježba: Kako provodim svoje vrijeme?

Utvrđivanje načina na koji provodimo svoje vrijeme, omogućuje nam ostvarivanje uvida gdje nam je potrebna promjena kako bismo ostvarili što želimo. Evo vježbe u nekoliko koraka.

Uzmite tablicu dana i sati u tjednu te ju ispunite sa svojim obavezama i planovima. Zatim odaberite četiri bojice i osjenčajte različitim bojama sljedeća područja:

- Vrijeme posvećeno spavanju, higijeni i jelu
- Vrijeme posvećeno fakultetu, putovanju, ostalim obavezama
- Vrijeme posvećeno zabavi, hobijima i sebi
- Vrijeme doživljeno i procijenjeno kao „gubljenje vremena“

Prilikom bojanja uzmite u obzir da neke aktivnost mogu istovremeno biti u dvije kategorije. Npr. ako provedeš tri sata na Facebooku, možeš sat vremena staviti u kategoriju zabave/odmora, a druga dva sata označiti kao „gubljenje vremena“ jer ste za to vrijeme zapravo trebali učiti.

Sve što označite kao gubljenje vremena možemo nazvati „kradljivcima vremena“ (ono vrijeme kada se ne bavimo nekom smislenom ili neophodnom aktivnošću ili onime što voliš i u čemu uživaš. Ponekad kradljivaca vremena nismo ni svjesni dok ne napravimo ovakvu analizu vremena, a važno ih je prepoznati jer mogu biti prava zamka za neracionalno trošenje vremena.

Vježba preuzeta iz brošure Sveučilišnog Savjetovališnog Centra „Kako se (bolje) organizirati?“

Akademski uspjeh

Može biti teško pratiti pojačane akademske zahtjeve, posebno ako vi (ili vaša obitelj) imate visoke standarde za vaš akademski uspjeh. Možete osjećati pritisak i zbog školarine ili troškova upisa koje ranije niste morali pokrivati. Važno je da redovito pohađate predavanja, izvršavate dodatne zadatke kao što je čitanje literature ili pisanje seminara, kao i da tražite pomoć kada vam je potrebna. Profesori i asistenti će vam rado pomoći i žele da uspijete.

Konflikti s cimerima

Bilo da živite u studentskom domu ili iznajmljenom stanu, osobito ako živite s nepoznatom osobom, odnos s cimerima može biti najizazovniji dio polaska na fakultet. Drugačije životne navike (kao što je raspored spavanja, razina održavanja urednosti, koliko glasno volite slušati glazbu) su najčešći izvor sukoba među cimerima. Ako ne porazgovarate s cimerom o svojoj ideji kako treba izgledati zajednički život, to može dovesti do rasta tenzija i završiti konfliktom. Umjesto da držite ljutnju i frustraciju u sebi, bolje je da s poštovanjem i mirno pokušate cimeru izreći svoje misli. Ako se situacija ne popravi nakon što ste iznijeli svoje mišljenje, potražite savjet kod Uprave studentskog doma (ukoliko živite u jednom).

Veze na daljinu

Mnogi bruceši su u vezama s osobama koje pohađaju fakultete ili koje žive u drugom gradu. Udaljenost od partnera/partnerice može uzrokovati brigu ili osjećaj usamljenosti. Kako biste lakše podnosili udaljenost, važno je usmjeriti se na komunikaciju, otvorenost i tražiti načine da se povežete sa svojim partnerom/partnericom- čak i ako se ne viđate često. Zapamtite da je socijalna podrška ključ uspjeha i sreće na studiju, radite na tome da ojačate svoju vezu i potrudite se stvoriti i nova prijateljstva na fakultetu.

Vježba: Upoznavanje partnera/prijatelja

Ova vježba se radi u paru. To može biti vaš partner/ica ili prijatelj/ica. Sjednite jedno nasuprot drugoga. Zamislite da ste se upravo upoznali, da nikada ranije niste vidjeli jedno drugo. Pokušajte vidjeti drugog onakvim kakav je baš sada u ovom trenutku. Upoznajte se i budite svjesni kako ovo radite: o čemu pričate i kako otkrivete ovu novu osobu koju ste upravo sreli. Provedite oko deset minuta upoznavajući se sa svojim partnerom. Zatim kažite jedno drugom čega ste bili svjesni dok ste se upoznavali.

Podijelite:

- Koji su vam se osjećaji javili tijekom ove vježbe? Kako vam je bilo?
- Kako i u kojoj mjeri ste se zaista upoznali i koliko iskreno ste stupili u kontakt jedno s drugim?
- Koliko je svatko od vas otkrio o sebi i svojim osjećajima, a koliko ste sakrili?
- Tko je bio aktivniji pri ovom upoznavanju?

Odvojite pet minuta da biste istražili sve detalje o doživljenome.

Financijske brige

Studij je obično prvi period života u kojem ste odgovorni za svoj vlastiti budžet. Neki studenti sami plaćaju školarinu, udžbenike i životne troškove, što može biti veoma stresno na prvu. Drugi možda primaju financijsku pomoć od svoje obitelji, ali nikad do sad nisu morali brinuti o tome da rasporede novac i da odgovorno raspolazu njime. Bez obzira u kojoj situaciji od navedenih se nalazite, novac može biti značajan stresor. Da bi umanjili njegov učinak, dobra ideja je educirati se upravljanju financijama, biti iskreni prema sebi oko toga što si možete i ne možete priuštiti, te razgovarati s drugim osobama od povjerenja o tome - kako biste možda uvidjeli što je najbolje za vas.

Slika o sebi i svom tijelu

U našoj kulturi velika se važnost pridaje fizičkom izgledu, posebice tijekom adolescencije i rane odrasle dobi. Medijski prikazi, poruke vršnjaka i drugi kulturalni faktori često oblikuju sliku koju mi imamo o nama samima. Kad smo okruženi s mnogo zbunjujućih i nekad čak nezdravih poruka, može biti teško zadržati zdravu sliku o svom tijelu; posebno ako ste u novoj situaciji i pokušavate se uklopiti i stvoriti nove odnose. Ako se zateknete da se previše fokusirate na to kako izgledate ili postajete uzrujani oko izgleda svog tijela, podijeliti svoje brige sa savjetnikom ili nekom osobom od povjerenja može biti od pomoći u stvaranju, održavanju i zadržavanju zdrave slike o sebi.

Preporuke za bruoše:

- **Budite strpljivi.** Na prvu vam možda sve izgleda zastrašujuće i novo, ali postat će poznatije s vremenom. Možda će, također, trebati malo vremena dok ne upoznate nove ljude i izgradite prijateljstva i to je sasvim uobičajeno.
- **Povežite se s drugim studentima.** Zapamtite da niste sami u tome, drugi se isto osjećaju uplašeno i usamljeno. Nemojte se bojati podijeliti svoje osjećaje s kolegama koje upoznate.
- **Uključite se.** Studentske udruge su dobro mjesto za upoznavanje i druženje s novim ljudima. Upoznavanje osoba koje imaju slične interese i slične ciljeve kao i vi je dobar način stjecanja novih prijatelja i sudjelovanja u društvenim aktivnostima.
- **Koristite svoje resurse.** Osim studentskih udruga, postoje i druga mjesta na kojima možete naći društvo, ali i pomoć. Na fakultetima postoje studentska savjetovišta u koja se možete javiti ukoliko vam treba pomoć pri učenju. Postoje razne udruge u kojima možete upoznati ljude sličnih interesa vašima.
- **Vodite brigu o sebi.** Temelj uspješne i produktivne studentske karijere je zdrav životni stil. Odmarajte se dovoljno, birajte zdraviju hranu i nađite neku fizičku aktivnost u kojoj uživajte.

USPOSTAVLJANJE RAVNOTEŽE FAKULTETSKIH I DRUGIH ŽIVOTNIH OBAVEZA

Studiranje može biti zahtjevno i oduzimati mnogo vremena. Studenti su često uključeni u niz kolegija, bave se sportovima ili drugim slobodnih aktivnostima, koriste mogućnosti profesionalnog razvoja (volontiranje, praksa), te uspostavljaju život u novom okruženju. No, oni imaju i mnogo drugih uloga. Mnogi rade uz studij, bivaju u romantičnim odnosima, pomažu u skrbi za članove obitelji i imaju brojne druge obaveze. Zbog toga kod studenata mogu javiti povlačenje i imaju poteškoće u organizaciji različitih prioriteta.

Očekivanja

Očekivano je kako će studenti tijekom studija imati brojne sate predavanja, te projekte i seminare koji oduzimaju veću količinu vremena i zahtijevaju komunikaciju i usklađivanje s drugim studentima. Također, očekivano je da će dio vremena studenti potrošiti na životne zahtjeve svakodnevnice, što će utjecati na količinu vremena i pažnje koju utroše na studentske zahtjeve. Uz dosad navedena očekivanja, prisutna su i ona koja na nameće okolina u kojoj živimo. Naši prijatelji, članovi obitelji i partneri zahtijevaju pažnju, emocionalnu podršku i ulaganje u odnose. Stoga, kada studenti trebaju uskladiti studentske obaveze sa životnima, može se javiti dodatna napetost zbog sukoba prioriteta koji kod studenta mogu potaknuti dojam da nemaju dovoljno vremena za ispunjavanje svih svojih odgovornosti. Također, stres može izazvati i svo vrijeme koje nije utrošeno na rad za studij. Zbog toga su vještine i sposobnosti upravljanja i prilagođavanja očekivanja, postavljanja granica te fleksibilnosti vrlo važne i mogu studentima pomoći da se nose sa svim životnim ulogama koje imaju. Donosimo nekoliko savjeta za olakšavanje unošenja ravnoteže među višestrukim odgovornostima.

Komunikacija: Održavanje kvalitete u većini aspekata života zahtijeva komunikaciju. Studenti mogu biti vrlo korisno naučiti kako uspješno komunicirati s različitim pojedincima u njihovom životu, a ujedno biti u stanju uravnotežiti vlastite potrebe, dostojanstvo i vrijednosti. Romantični, obiteljski i prijateljski odnosi najbolje napreduju otvorenom komunikacijom. Sposobnost izražavanja pozitivnih i negativnih emocija, prigovora, potreba i, posebice, naklonosti može imati koristi za sve osobe u odnosu. Uz sve to, akademski odnosi naglašavaju važnost neovisnosti o akademskim aktivnostima i postavljanja pitanja / traženje pojašnjenja prema potrebi. Konačno, poslodavci imaju tendenciju da cijene davanje uvida i otvorenu komunikaciju o odgovornostima, rasporedu i radnim zadacima.

Granice: One su izrazito važne, posebice pri uspostavljanju rasporeda i upravljanju vremenom. Tijekom svog obrazovanja studenti ustanove da uvijek postoje dodatni zadaci koje je potrebno dovršiti, a takav, trajan ciklus izvršavanja zadataka ne završava kada diplomiramo, već ostaje prisutan tijekom cijelog života. Upravo zbog toga je tijekom školovanja vrlo važno razviti vještinu postavljanja granica. Ono što je pritom izrazito važno istaknuti je da su u svom obrazovanju, a kasnije i karijeri, najuspješniji oni koji nauče uravnotežiti brigu o radu i brigu o

odnosima, umjesto da svoje cijelo vrijeme utroše na samo jedno područje. U našem rasporedu je važno odrediti vrijeme koje ćemo provoditi s obitelji, partnerima i prijateljima, vodeći brigu o samima sebi te vrijeme koje ćemo provoditi sami.

Pronadite svoj sustav podrške: Ulaganje u sustav podrške nam može mnogo olakšati suočavanje sa stresom i razvoj učinkovitih strategija suočavanja. Također, ako osjetite potrebu za stručnom pomoći, potražite ju. Stručnjaci nam mogu pomoći u procesu uravnotežavanja akademskih, poslovnih i osobnih zahtjeva života.

Prioriteti: Studenti danas najčešće imaju neograničeni broj opcija za provođenje svog vremena. Mnogi se uključuju u različite slobodne aktivnosti, poput sportova, debatnih klubova i mnogih drugih. Ove aktivnosti također oduzimaju određenu količinu vremena, zajedno s provođenjem vremena s prijateljima i partnerima, te odlascima u rodni grad kako bi proveli vrijeme s obiteljima. Važno je istaknuti kako nitko ne može biti uključen u sve aktivnosti! Stoga je važno odrediti prioritete prema važnosti za dan, tjedan i mjesec.

Vježba: Određivanje prioriteta

Popišite sve zadatke koje trebate izvršiti. Zatim kraj svakog upišite slovo „A“, „B“ ili „C“ slijedeći ovo pravilo:

- „A“ zadaci
 - najvažniji zadaci
 - trebaju biti izvršeni u kratkom vremenskom roku (danas ili sutra)
- „B“ zadaci
 - Zadaci srednje važnosti
 - Dijelovi zadatka trebaju biti izvršeni u kraćem vremenskom razdoblju, no za druge dijelove imamo više vremena
- „C“ zadaci
 - Zadaci najmanje važnosti
 - Mogu nam biti vrlo zanimljivi ili laki za izvršiti, ali zapravo nam nisu toliko važni

Sve zadatke označene slovom „A“ trebamo izvršiti prije ijednog zadatka označenog slovom „B“.! To ti može biti vrlo teško, ali je vrlo važno! Pomoći će ti da osiguraš da si izvršio/la zadatke koji su ti važni.

Koristi ovu tehniku svakoga dana. Steknite naviku odvajanja kratkog vremena kako biste procijenili što trebate učiniti i kako biste pažljivo odlučiti s kojim redoslijedom trebate izvršavati zadatke. Redovnim uvježbavanjem ove tehnike, osigurat ćete izvršavanje najvažnijih zadataka.

Pridržavajte se rasporeda: Održavanje rutine i rasporeda može biti koristan način za organiziranje i njegovanje zdravih navika. Pokušajte imati dosljedan raspored spavanja, je to, osim određenog vremena za samostalan rad, predavanja i seminare, učenje, te vrijeme provedeno s prijateljima / obitelji, može dovesti do pozitivnih rezultata.

Budite fleksibilni: Dok ste na fakultetu, život izvan njega se i dalje nastavlja. Iako je održavanje rasporeda iz dana u dan korisno, važno je zapamtiti da se ponekad mogu dogoditi životni događaji koji su izvan naše kontrole. Stoga je tada važno prisjetiti se da trebamo biti fleksibilni i da smo raspored kreirali kako bi nam služio kao pomoć i vodič, a ne kako bismo mi služili njemu.

Uložite vrijeme u hobi ili aktivnosti koje nam umanjuju stres: Iako je vrijeme ograničen resurs, važno je dio njega odvojiti za hobije ili druge aktivnosti koje nam pomažu da se lakše nosimo sa stresom. Iako se vrijeme može osjećati kao ograničen resurs kada učenici upravljaju školskim i drugim životnim obavezama, ulaganje vremena u hobi ili strategiju rješavanja može pomoći u povećanju wellnessa i smanjenju stresa. Bavljenje aktivnostima kao što su vježbanje, pisanje dnevnika, čitanje knjiga radi zabave ili bavljenje nekim zanatom može nam pomoći da se lakše suočimo sa svim izazovima tijekom studija.

Najčešći stresori

Prioriteti nepovezani sa studijem ponekad nas mogu obeshrabriti, pa mnogi često pomislimo „samo napokon kreni s tim“, što potiče tjeskobu, nelagodu i zabrinutost. Evo nekih briga vezanih za usklađivanje akademskih i životnih obaveza:

- **Briga o novcu:** Bez obzira koliko smo pažljivi u potrošnji i štednji novaca, ponekad nam se mogu javiti financijske teškoće. Izvori zarade, samofinanciranje i plaćanje svih računa mogu uzrokovati dodatan stres. U toj situaciji može biti korisno naučiti više o upravljanju financija iz različitih priručnika, uključiti se u radionice i predavanja na tu temu ili savjetovanje u tom području.
- **Usporedba sebe s drugima:** Raznolikost uloga i obaveza studenata, uz one akademske, mogu naš raspored učiniti zbrkanim. Kako bismo održavali zdravu, konstruktivnu ravnotežu između svih obaveza ponekad će biti potrebno naučiti da nam za izvršavanje nekih zadataka treba duže vrijeme nego što smo prvobitno planirali. Ponekad je nerealno očekivati od sebe da imamo raspored jednak kao i drugi studenti koji imaju drugačije odgovornosti od nas. Naučiti postaviti za nas realan raspored vrlo je korisno i pomaže nam umanjiti količinu doživljenog stresa.
- **Prekidi komunikacije:** Bez obzira koliko se trudimo, ponekad ćemo iskusiti povremene prekide komunikacije. Do njih dolazi kad namjera govornika ne odgovara utjecaju poruke koju je primio slušatelj. Da bismo počeli rješavati prekid komunikacije, slušatelj mora prepoznati utjecaj, opisati ga govorniku i provjeriti je li taj utjecaj bio namjeren.

Vježba Prepreke u komunikaciji

Prikažite na bilo koji način koji želite (crtež, slika, oblik, figura, lik iz crtića, ...) osobu s kojom imate problem u komunikaciji tijekom duljeg vremena.

Promislite o odgovorima na sljedeća pitanja:

- Na koji način je teško nositi se s osobom koju ste odabrali prikazati? Javlja li se u njenom i vašem ponašanju neki od spomenutih obrazaca koji su učestalo prisutni u nezdravim odnosima?
 - Čime ta osoba narušava Vaš odnos?
 - Što Vi činite da bi to moglo negativno utjecati na taj odnos? Na koji način komunicirate s tom osobom?
- Što ste dosad učinili kako biste poboljšali taj odnos?
- Koristi li vam način na koji se odnosite jedan prema drugom? Ako ne, što možete učiniti drugačije?

- **Odrastanje:** Postizanje ravnoteže dnevnih poslova i odgovornosti koje ima odrasla osoba može biti frustrirajuće. Planiranje, određivanje prioriteta i otvorena komunikacija od presudnog je značaja za izradu sporazuma s drugima (npr. s obitelji, partnerima, profesorima, poslodavcima itd.). Točnije, tijekom stresnih razdoblja, poput kraja semestra ili akademske godine, može biti korisno težiti fleksibilnosti. Ova otvorenost može omogućiti studentima da se osjećaju uravnoteženije, a ujedno osigurava i da dovršimo (i položimo) sve što je potrebno.
- **Kritičnost prema sebi:** Pretjerana kritičnost prema sebi može uzrokovati brojne negativne posljedice. Studenti su često najkritičniji prema sebi, što potiče do osjećaja neuspjeha ili da nismo „dovoljno dobri“. Naučiti voljeti sebe i brinuti o sebi povećava naše samopoštovanje i može pomoći u uspostavljanju zdravog načina života u kojem održavamo ravnotežu između škole i drugih životnih uloga.

SAMOPOUZDANJE

Samopouzdanje je iskustvo kompetentnosti da se nosimo sa svakodnevnim životnim izazovima i svjesnosti da zaslužujemo biti sretni (prema Branden). Definiramo ga i kao pozitivan dojam koji osoba ima o sebi. Samopouzdanje osobe vjeruju samima sebi i vjeruju da su jednako vrijedni kao i drugi ljudi. Cijene sami sebe, sviđa im se kakva su osoba i općenito imaju pozitivno mišljenje o sebi, čak i kad neka očekivanja o njihovim ciljevima nisu ispunjena. Biti samopouzdan ne znači da će osoba moći ostvariti sve svoje ciljeve – to znači imati realistične poglede na sebe, koji su točni i iskreni.

Samopouzdanje uključuje različite osobine osobe. Svaka osoba ima jedinstvene kvalitete i osobine na kojima može biti više ili manje zahvalna. Najčešće smo zadovoljni pojedinim područjima našeg života (npr. akademski uspjeh, sportski uspjeh, ...) dok istovremeno bivamo nezadovoljni drugim područjima (npr. izgled, socijalni odnosi, ...). U cilju izgradnje samopouzdanja, korisno je naučiti identificirati područja života koja nas brinu i kojima smo nezadovoljni.

Zbog čega je samopouzdanje važno

Ljudi s niskim samopouzdanjem mogu iskusiti patnju i nezadovoljstvo na mnogo različitih područja života. Takve osobe mogu ovisiti o odobravanjima osoba iz okoline kako bi se mogli osjećati dobro o sebi. Mogu biti skloni izbjegavanju rizika zbog snažnog straha od neuspjeha, a također najčešće ne očekuju uspjeh. Učestalo umanjuju vlastite uspjehe i pokušavaju umanjiti ili ignorirati dobivene komplimente.

Ljudi s visokim samopouzdanjem su spremni riskirati da od drugih dobiju neodobravanje jer općenito vjeruju u svoje sposobnosti. Nastoje prihvatiti same sebe i ne tjeraju se prihvatiti konformizam. Samopouzdanje može utjecati na brojna područja života osobe i njeno mentalno zdravlje. Osobe s niskim samopouzdanjem mogu iskusiti ove psihološke teškoće:

- Simptomi depresivnosti
- Simptomi anksioznosti
- Somatske teškoće
- Povećana (zlo)upotreba alkohola i psihoaktivnih supstanci
- Poteškoće u prehrani i narušena slika o svom tijelu

Vježba: Obnovi svoj sjaj

Nekad nam se dogodi da nismo u kontaktu sa svojim kvalitetama i vrlinama, ali ih vidimo i prepoznajemo kod drugih. Korisno je znati kako ono što možemo vidjeti kod drugih najvjerojatnije i sami posjedujemo u određenoj mjeri. Zamislite pred sobom nekog kog obožavate, poštujuete, divite mu se.

Odgovorite na sljedeća pitanja:

- Koje osobine te osobe su najviše vrijedne hvale?
- Možete li se prisjetiti događaja u kojima se ta osoba ponašala na naročito nesebičan ili neki drugi način koji vam se sviđa?



Nakon osmišljenih odgovora, uzmite ogledalo. Promislite o tim vrlinama i postupcima – Koliko vam pristaju? Jesu li vam taman? Kako vam stoje? U kojoj mjeri i sam/sama posjedujete slične kvalitete i vrline?

Kako se samopouzdanje početno razvija?

Mnogo je utjecaja na razvoj samopouzdanja. Oni mogu uključivati rane odnose s članovima obitelji, vršnjacima, odgajateljima i nastavnicima te sa samima sobom. Primjerice, kada tijekom djetinjstva, u našim ranim odnosima, doživljavamo prihvaćanje, ostvarujemo čvrst temelj da se osjećamo dobro o samima sebi. No, ako ti odnosi bivaju ispunjeni kritikama, zahtjevima i ograničenjima, dijete uči da je nesposobno, neadekvatno ili inferiorno. Osobe čiji su pozitivni uzori osobe s visokim samopouzdanjem vjerojatnije će razviti i svoje samopouzdanje. Također, odnosi s drugima koje ostvarujemo tijekom života (poput prijateljstava, romantičnih odnosa i sl.) mogu utjecati na našu percepciju nas samih. Na primjer, u studentskom domu, vršnjaci mogu pozitivno utjecati na razvoj našeg samopouzdanja pružanjem podrške i potvrđivanja. Međutim, vršnjaci koji su kompetitivni, te skloni kritiziranju i osuđivanju mogu negativno utjecati na naše samopouzdanje (npr. uspoređivanjem ocjena, procjenjivanjem našeg izgleda i sl.).

Većina ljudi pretpostavlja da je njihovo nisko samopouzdanje povezano s njihovim nedostatkom postignuća, sposobnosti ili prepoznavanja. No umjesto toga, ono je često posljedica pretjeranog usmjeravanja na percipirana, nerealna očekivanja ili standarde drugih, posebice obitelji i društva. Utjecaji poput medija također mogu doprinositi našim percepcijama uspješnosti, ljepote i vrijednosti. Naposljetku, osobno iskustvo socijalne poželjnosti, privilegija te bilo kojeg oblika zlostavljanja imaju snažan utjecaj na percepciju osobe o samoj sebi.

Obrasci nefunkcionalnih (samoporažavajućih) misli

Kao odgovor na vanjske utjecaje ljudi mogu razviti obrasce samoporažavajućih, nefunkcionalnih misli koje umanjuju naše samopouzdanje. U nastavku donosimo nekoliko čestih takvih obrazaca, koji su primjeri i područja u kojima je koristan razvoj drugačijih obrazaca razmišljanja:

SVE ILI NIŠTA - način razmišljanja u kojem se usmjeravamo na ekstreme. Stavlja pred nas nemoguće standarde savršenosti.

- *Primjer:* „Ako zadatak ne odradim savršeno, oličenje sam neuspjeha.“
- *Pitanja za promišljanje:*
 - Stvari i događaji su vrlo rijetko u potpunosti pozitivni ili u potpunosti negativni. Gdje se ovaj događaj nalazi unutar cijelog spektra od pozitivnog do negativnog?

CRNI OBLACI - neki negativan detalj, kritika ili prolazni komentar „zacrnjuje“ naš realitet.

- *Primjer:* Dobio/la sam 3 iz ispita. Nikad neću uspjeti dostići potreban prosjek za upis diplomskog studija.“
- *Pitanja za promišljanje:*
 - Pomaže li mi ova misao? Što je najvjerojatnije da će se dogoditi? Čak i ako se dogodi da ne upišem diplomski studij, koje su alternative koje tada mogu ostvariti umjesto toga?

USMJERAVANJE NA NEGATIVNO - pozitivne događaje ne doživljavamo ni približno značajnima kao negativne.

- *Primjer:* „Znam da sam pobijedio 5 partija šaha zaredom, ali zbog sadašnjeg gubitka se osjećam jako loše.“
- *Pitanja za promišljanje:*
 - Zapažam li samo negativne dijelove situacije? Ima li drugih područja situacije koje nisam uzeo/la u obzir?

NEKRITIČNO PRIVHAĆANJE ili EMOCIJE KAO ISTINA - proces u kojem osjećaje doživljavamo kao činjenice.

- *Primjer:* „Osjećam se ružno, stoga mora biti da sam ružna“
- *Pitanja za promišljanje:*
 - Odražavaju li moje emocije realnost? Osjećam li se uvijek ovako? Ima li trenutaka kada se osjećam drugačije?

PRETJERANA USMJERENOST NA TVRDNJE „MORAM“ ILI „TREBAO/LA BIH“ - tvrdnje „moram“ i „trebalo bi“ su najčešće odraz perfekcionizama i očekivanja drugih umjesto da su izraz naših želja i potreba.

- *Primjer:* „Svi bi trebali imati plan za karijeru kada upišu studij. Nešto mora biti pogrešno sa mnom kada ga ja i dalje nemam.“
- *Pitanja za promišljanje:*
 - Jesu li moja očekivanja za mene realna? Mogu li zamijeniti „trebam“ i „moram“ s „bilo bi korisno“?

ETIKETIRANJE - „Spuštanje na zemlju“ samog sebe pridavanjem naziva koji imaju negativnu konotaciju, a često su praćeni izrazitim osjećajem krivnje.

- *Primjer:* „Gubitnik/ica sam i sam sam si kriv(a).“
- *Pitanja za promišljanje:*
 - Stavljam li si preekstremne etikete? Vodim li se stereotipima? Bih li to rekao/rekla svom prijatelju/prijateljici?

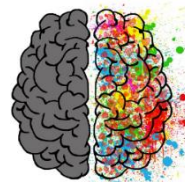
TEŠKOĆE PRIHVAĆANJA KOMPLIMENATA - umanjivanje pozitivnih percepcija drugih o nama ili njihovih pohvala.

- *Primjer:* „Sviđa li ti se moja odjeća? Mislim da u njoj izgledam deblje.“
- *Pitanja za promišljanje:*
 - Umanjujem li pozitivno? Mogu li vidjeti cjelokupnu sliku sebe?

Vježba: Utvrđivanje točnosti nefunkcionalnih misli

Da biste utvrdili točnost vaših misli koristite sljedeća pitanja:

- Što je dokaz za i protiv te misli?
- Postoji li alternativno, drugo objašnjenje koje vam pomaže i osjećate se bolje?
- Što je najgore što se može dogoditi? Mogu li preživjeti? Što je najbolje što se može dogoditi? Koja je najrealističnija posljedica?
- Koji su učinci mojeg vjerovanja na nefunkcionalnu misao? Što bi mogli biti učinci promjene u mojem mišljenju? Pomaže li mi ova misao da uspijem i da se osjećam bolje? Činim li da stvari ispadnu gore nego što zapravo jesu?
- Što ću u vezi toga poduzeti?
- Što bih rekao/la prijatelju (zamisliti određenog prijatelja) kada bi on bio u ovoj situaciji?
- Kojim se nefunkcionalnim mislima koristim?



Strategije za razvoj samopouzdanja

Samopouzdanje je jedinstveno za svakoga. Osvještavanje naše veze sa samopouzdanjem nam može pomoći u utvrđivanju načina na koje svoje samopouzdanje možemo razvijati. U nastavku se nalazi popis stvari koje mogu pomoći u razvoju samopouzdanja.

Naglasite svoje snage: Pohvalite se za sve što pokušate. Ako se usmjerimo na ono što možemo, tada možemo i same sebe pohvaliti za trud umjesto samo za krajnji produkt rada. Ako sve započinjemo uočavajući ono što pritom možemo, olakšava nam prihvaćanje i naših ograničenja, koja nismo u mogućnosti izbjeći.

Preuzmite proračunate rizike: Zakoračite prema novim iskustvima i prilikama da naučite nešto novo umjesto da se usmjerite na prilike za pobjedu ili gubitak. Ovakav stav nam omogućava da si dopustimo iskušavanje novih mogućnosti i može povećati našu sposobnost samoprihvatanja. U suprotnom svaku priliku doživljavamo kao mogućim neuspjehom i time usporavamo ili onemogućavamo naš osobni rast.

Koristite samogovor: Samogovor je razgovor koji vodimo sa samima sobom. Može nam olakšati uočiti s kakvim se obrascima misli suočavamo. Kada ih uočimo, lakše ih prepoznamo svakog sljedećeg puta i tada si možemo reći „stop“ i zamijeniti ih mislima koje su razumnije i realnije. Primjerice, ako uočite da imate izrazito visoka, perfekcionistačka očekivanja, podsjetite se da ne možete sve učiniti savršeno, da je jedino moguće da se okušate u određenim aktivnostima i zadacima i da ih pokušate učiniti dobro, da uložite trud. Takvo razmišljanje nam dozvoljava da prihvatimo same sebe uz daljnje ulaganje truda u napredak.

Samoprocjenjivanje: Naučite objektivno procijeniti same sebe. To nam omogućava izbjegavanje učestali osjećaj nemira koji može proizlaziti iz oslanjanja isključivo na mišljenja osoba iz okoline. Usmjeravanje na sebe iznutra – koji osjećaj nam izaziva naše ponašanje, uradak i drugo. To nam omogućava ostvarivanje dojma samog sebe i pomaže nam da sačuvamo svoju osobnu snagu, umjesto da ju dajemo drugima.

Smisao za humor: Pokušajte razviti sposobnost da se smijete ponekad kad učiniti nešto smiješno, neoprezno ili pogrešno. Nastojte takve situacije doživjeti kao dokaz o svojoj ljudskosti. To nam pomaže u izgradnji samopouzdanja, ali i odnosa s drugima.

Započnite zadatak dnevnih ili tjednih samopotvrđivanja: Odredite cilj da zapišete ili kažete pozitivne stvari koje volite o sebi. One se mogu odnositi na naš izgled, aktivnosti kojima smo se bavili tijekom dana ili na bilo koji malen cilj kojeg smo ostvarili. Redovito odvojite vrijeme za uživanje u svojim postignućima.

Tražite neformalnu ili stručnu podršku: Započinjanje razgovora o ovoj temi s bliskim prijateljem ili stručnjakom može nam pomoći da bolje razumijemo svoje samopouzdanje i obrasce razmišljanja. Prijatelji i savjetovatelji nam mogu pružiti podršku, ali i izazove koji nam mogu pomoći u razvoju realističnih, pozitivnih gledišta na same sebe.

Vježbajte suosjećanje prema sebi: Budite blagi prema sebi – često bivamo svoji najgori kritičari. Razmisli o nježnim, podržavajućim stvarima koje bio rekao/rekla prijatelju koji je loše volje i ponovi te rečenice samom/samoj sebi.

Vježba: Osmislite svoj logo

Izradite/nacrtajte logo koji vas predstavlja. Može se sastojati od simbola, znakova, slika koje predstavljaju vaš stil, osobnost, život, interese, snage, talente, itd. Neka logo odražava „vaš brend“ (ono što je jedinstveno u vezi vas). Može biti jednostavan, odnosno složen onoliko koliko želite.

Zatim razmislite o ovome:

- Na koji način i koje vaše karakteristike prikazuje logo?
- Odražava li logo vaše snage i uspjehe?
- Sadržava li više vaših kvaliteta ili mana?
- Jeste li zadovoljni logom ili biste ga radije promijenili na neki način (cijelog ili neki njegov dio)?
- Kako vam se čini krajnji uradak, ako ste odlučili nešto dodati?

Promislite o uvidu kojeg možete o sebi i svom samopouzdanju dobiti na temelju vašeg loga i odgovora na pitanja. Možete li nešto učiniti za sebe u vezi toga sami ili uz nečiju pomoć (obitelji/prijatelja/stručnjaka)?

USAMLJENOST

Iskustvo studiranja može izazvati širok raspon osjećaja kod studenata. Uz osjećaje uzbuđenja i iščekivanja, može se pojaviti i osjećaj usamljenosti. Usamljenost nije nužno rezultat toga što smo sami. Bilo tko može biti sam dugo vremena bez da se osjeća usamljeno. S druge strane, netko se može osjećati usamljeno kad se nalazi u nepoznatom okruženju ili kad je okružen drugim ljudima. Najbolji način za razumijevanje usamljenosti je, za početak, ispitati neke od načina na koju ju ljudi doživljavaju. Možete se osjećati usamljeno kad:

- ste sami i osjećate kao da nemate druge izbore
- kad osjećate da vam nedostaje interpersonalni odnos koji ste imali u prošlosti
- kad se susrećete s promjenama, kao što je nova škola ili studij, grad, posao. Osjećate kao da nema nikoga tko razumije vaše osjećaje i iskustva.
- kad vas muče negativne misli kao što je osjećaj neprihvatanja, nevoljenosti, bezvrijednosti (iako se drugi u vašoj okolini ne slažu s tim i nemate dokaza za to)

Zablude o usamljenosti

Usamljenost se može intenzivirati ovisno o tome kakvo joj značenje pridajemo. Studenti su posebno podložni sljedećim zabludama o usamljenosti:

- „Usamljenost je znak slabosti ili nezrelosti.“
- „Nešto nije u redu sa mnom ako se osjećam usamljeno. Ovo bi trebale biti najbolje godine mog života.“
- „Jedini/jedina sam koji/a se ovako osjeća.“

Ukoliko vjerujete ovim zabludama možete vjerovati da usamljenost proizlazi iz vaše osobnosti i da je ona mana. Istraživanja pronalaze da su studenti, koji smatraju da je usamljenost mana, skloni iskusiti sljedeće teškoće:

→ Veće teškoće u društvenim situacijama kao što je zauzimanje za sebe, izlaganje društvenom riziku, prvi nazvati nekoga kako bi inicirali kontakt, predstaviti se drugima, sudjelovati u grupnom radu i uživati na zabavama.

→ Povećane teškoće u vjerovanju drugima kao što su slabije vještine samootkrivanja, slabija reakcija na druge i veća tendencija pristupu socijalnim situacijama s dozom cinizma i nepovjerenja kao i sklonost očekivanju da će ih drugi odbiti.

→ Veća vjerojatnost da će procjenjivati sebe, a i ostale, na negativan način.

Studenti koji su usamljeni često izvještavaju da se osjećaju deprivirano, ljutito, uplašeno i neshvaćeno. Mogu postati jako kritični prema sebi, pretjerano osjetljivi ili samosažaljevati se ili mogu kriviti druge za situaciju u kojoj se nalaze. Kada se ovakvo nešto dogodi, osobe koje se osjećaju usamljeno mogu zapravo svojim ponašanjem doprinosti osjećaju usamljenosti. Neki od studenata izgube volju i ili želju za uključivanjem u nove situacije ili se mogu izolirati od ljudi oko sebe i svojih aktivnosti. Drugi studenti se mogu nositi s usamljenosti tako da se

prebrzo i preintenzivno uključuju u odnose ili aktivnosti bez da prethodno razmisle o posljedicama svog uključivanja. Takvi studenti poslije mogu uvidjeti da ih ti odnosi ne zadovoljavaju ili da su si prenatrpali raspored s izvankurikularnim obvezama.

Što napraviti kad ste usamljeni?

Alternativan pogled na usamljenost je prepoznati da je ona nešto što je podložno promjeni, za razliku od gledišta po kojem se usamljenost smatra trajnom negativnom karakteristikom ličnosti. Također je važno znati da je usamljenost uobičajeno iskustvo. Prema istraživanjima, četvrtina odraslih iskusi bolnu usamljenost otprilike svakih nekoliko tjedana, a incidencija kod adolescenata i studenata je još i veća. Usamljenosti nije ni trajno stanje niti je loša sama po sebi. Umjesto toga, trebalo bi na nju gledati kao na indikator da postoje neke važne potrebe koje trenutno nisu zadovoljene.

Važno je poduzeti nešto kad te važne potrebe nisu zadovoljene. Počnite prepoznavanjem tih potreba u svojoj situaciji. Može biti od pomoći izgraditi blisku povezanost s jednim prijateljem ili uspostaviti snažnu grupu prijatelja na koje se možete osloniti. Uz to, potrebe možete zadovoljiti i ako naučite kako uživati ili se osjećati ugodno kad sami nešto radite.

Uspostavljanje kontakata s drugima

Kao što je prethodno napisano, stjecanje prijateljstava može utjecati na usamljenost. Postoje brojni načini na koje možete započeti zadovoljavati svoju potrebu za prijateljstvom. Uzmite u obzir:

- podsjetite se da vaša usamljenost neće trajati zauvijek
- probajte u svoje svakodnevne aktivnosti uključiti i druge ljude. Na primjer, možete jesti zajedno s drugima, sjesti s nekim na predavanju ili naći partnera za učenje.
- izlažite se novim situacijama u kojima možete upoznati nove ljude. Uključite se u aktivnosti koje vas zanimaju. Bit će vam lakše upoznati nekog novog s kim dijelite slične interese.
- raspitajte se o mogućnostima koje vam nudi fakultet ili kampus, kao što su razne udruge, studentski poslovi, volonterski rad. Pitajte za ideju nekog tko studira duže od vas.
- radite na razvoju socijalnih vještina. Vježbajte upoznavanje drugih i predstavljanje sebe drugima.
- nemojte osuđivati nepoznate osobe na temelju prošlih odnosa. Pokušajte vidjeti svaku novu osobu koju upoznate iz nove perspektive.
- bliska prijateljstva se obično razvijaju postupno kako osobe uče dijeliti svoje unutarnje osjećaje. Izbjegavajte naglo upuštanje u intenzivna prijateljstva dijeleći previše prebrzo ili očekujući da će i druga osoba biti toliko otvorena. Pustite da se odnos razvije prirodnim putem.
- cijenite sva svoja prijateljstva i njihove jedinstvene karakteristike radije nego da inzistirate da jedino romantična veza može umanjiti vašu usamljenost.

Razvijati sebe

Razmišljajte o sebi kao o cjelovitoj osobi i pokušajte ne zanemarivati druge potrebe samo zato jer vaše društvene potrebe nisu zadovoljene.

- vodite računa o održavanju navike zdrave prehrane, redovite tjelovježbe i adekvatnog spavanja. Nemojte zanemariti ni akademske obveze, hobije i ostale interese.
- iskoristite svoje vrijeme kad ste na samo kao priliku za razvoj samostalnosti i da naučite voditi brigu o svojim emocionalnim potrebama
- kad god je to moguće, iskoristite iskustva iz prošlosti u kojima ste uživali kako bi vam pomogla da prepoznate što bi vam sada pomoglo da uživati u vremenu kad ste sami
- okružite se stvarima (knjigama, igrama, glazbom) u kojima možete uživati kada ste sami
- probajte raditi sami stvari koje bi inače radili u društvu (npr. ići u kino)
- ne odlučujte unaprijed kako ćete se osjećati radeći neku aktivnost. Trudite se održati otvoren um.

Ukratko, nemojte definirati sami sebe kao usamljenu osobu ili usamljenika. Bez obzira koliko se loše osjećali, usamljenost će se umanjiti, ako ne i nestati kad usmjerite pažnju i energiju na nešto drugo. Postavljanje ciljeva i razumijevanje vlastitih potreba odličan je početak za to!

PERFEKCIONIZAM

Osjećate li kako bilo što ste postigli nije dovoljno dobro? Ako ste među onima koji nikako ne uspijevaju završiti seminarske radove i projekte jer napisano i učinjeno nikada nije dovoljno dobro ili/i uvijek imate nešto još za popraviti? Osjećate li da uvijek, ali ama baš uvijek trebate pružiti u svemu maksimum, jer inače ste osuđeni na neuspjeh? Ako ste se prepoznali, funkcionirate na način gdje umjesto da težite uspjehu, usmjereni ste na savršenstvo u obavljanju različitih zadataka, održavanju odnosa, pa i odijevanju i sl. Biti usmjeren na uspjeh i biti uspješan, razlikuje se od biti savršen. Perfekcionizam se odnosi na skup samouništavajućih misli i ponašanja usmjerenih na postizanje pretjerano visokih nerealnih ciljeva. U podlozi perfekcionizma često može postojati osjećaj srama povezan s mislima da nikad nismo dovoljno dobri. Perfekcionizam se često pogrešno smatra poželjnim ili čak nužnim za uspjeh. No, nedavna su istraživanja pokazala da perfekcionistički stavovi zapravo ometaju uspjeh. Želja da budete savršeni može vas lišiti osjećaja osobnog zadovoljstva i uzrokovati da ne uspijevate postići onoliko koliko ljudi zdravijih (realnijih) nastojanja i težnji.

Razlozi za perfekcionizam

Ako ste perfekcionista, vjerojatno ste rano u životu naučili da su vas drugi ljudi cijenili zbog toga koliko ste postigli. Često perfekcionista nauče steći odobravanje okoline svojim postignućima, zamjenjujući odobravanje okoline s ljubavi. Kao rezultat, možda ste naučili cijeliti sebe samo na temelju tuđeg odobrenja. Dakle, vaše samopoštovanje može se temeljiti prije svega na vanjskim standardima. To vas može ostaviti ranjivim i pretjerano osjetljivim na mišljenja i kritike drugih. Pokušavajući se zaštititi od takve kritike, vi možete odlučiti da je savršenstvo vaša jedina obrana. Sljedeći osjećaji, misli i vjerovanja mogu biti povezani sa perfekcionizmom:

- **osjećaj srama** – perfekcionista se često bore sa sramotom. Kada pogriješe, oni smatraju da je to odraz njihovog karaktera i sposobnosti za razliku od nečeg što se ponekad može dogoditi.
- **strah od neuspjeha** – perfekcionista često izjednačavaju neuspjeh u postizanju svojih ciljeva s nedostatkom osobne vrijednosti ili vrijednosti.

- **strah od pogreške** – perfekcionisti često izjednačavaju pogreške s neuspjehom. Usmjeravajući svoj život na izbjegavanje pogreški, perfekcionisti propuštaju mogućnosti za učenje i rast.
- **strah od neodobravanja** – ako dopuste drugima da vide njihove mane, perfekcionisti se često boje da više neće biti prihvaćeni. Biti savršen je način kojim se štite od kritike, odbacivanja i neodobravanja.
- **sve ili ništa razmišljanje** – perfekcionisti često vjeruju da su bezvrijedni ako njihova ostvarenja nisu savršena. Perfekcionisti imaju poteškoće sagledavanje situacija u perspektivi. Na primjer, student koji primi ocjenu dobar može vjerovati: "Ja sam potpuni neuspjeh.
- **pretjeran naglasak na „treba“** – život savršenih ljudi često je strukturiran beskonačnim popisom što se treba/mora učiniti koji služe kao kruta pravila za to kako se moraju voditi njihovi životi. S takvim prekomjernim naglaskom na "treba", perfekcionisti rijetko uzimaju u obzir vlastite želje i želje.
- **vjerovanje da su drugi lako došli do uspjeha** – perfekcionisti imaju sklonost druge ljude doživljavati da postižu uspjeh uz minimalni napor, malo pogrešaka, nizak emocionalni stres i maksimalno samopouzdanje. Istodobno, perfekcionisti smatraju da su vlastiti napori beskrajni i zauvijek neadekvatni.

Začarani krug perfekcionizma

Perfekcionistički stavovi pokreću začarani krug. Prvo, perfekcionisti sebi postavljaju nedostižne ciljeve. Drugo, oni ne uspijevaju ispuniti te ciljeve, jer ih je nemoguće ostvariti. Dakle, ne uspijevaju ih doseći. Treće, osjećaj stalnog pritisak postizanja savršenstva i neizbježni kronični neuspjesi smanjuju produktivnost i učinkovitost. Četvrto, ovaj ciklus dovodi perfekcioniste do samokritičnosti i samokrivljenja što rezultira nižim samopoštovanjem, a može dovesti do anksioznosti i depresije. U ovom trenutku, perfekcionisti se mogu potpuno odreći svojih ciljeva i postaviti drugačije ciljeve misleći: "Ovaj put, ako se samo malo više potrudim, uspjeh će." Budući da razmišljaju i ponašaju se i dalje na isti perfekcionistički način, novi ciljevi će isto biti nedostižni i pokrenuti novi krug začaranih misli. Začarane krugove možemo razmotriti i kroz načine funkcioniranja i očekivanja koje perfekcionisti imaju u međuljudskim odnosima. Perfekcionisti su skloni predviđati ili bojati se neodobravanja i odbacivanja od strane ljudi koji ih okružuju. Perfekcionisti također mogu primijeniti svoje nerealno visoke standarde na druge, ponašajući se pri tome kritički i zahtjevno spram drugih osoba. Perfekcionisti

izbjegavaju i ne dopuštaju drugima da vide njihove pogreške, ne shvaćajući da će tek autentičnost, otkrivena introspekcijom i/ili tijekom terapijskog procesa, omogućiti uspostavljanje smislenijih, istinskih odnosa. Zbog ovog začaranog kruga misli i ponašanja u međuljudskim odnosima, perfekcionista često imaju poteškoće biti bliski ljudima i zbog toga imaju manje nego zadovoljavajuće međuljudske odnose. Svi ovi simptomi mogu voditi do poteškoća s raspoloženjem, poput depresivnosti (vidi sliku 1)



Slika 1: Začarani krug depresije i perfekcionizma

Zdravi ciljevi

Zdravo postavljanje ciljeva razlikuje se od ciljeva perfekcionista koji nadvladavaju i „pobjeđuju“ samu osobu. Zdravo stremljenje obilježava postavljanje ciljeva na temelju vlastitih želja i potreba, a ne prvenstveno kao odgovor na vanjska očekivanja. Ti ciljevi su obično samo korak ispred onoga što je već postignuto. Drugim riječima, njihovi ciljevi su realni, unutarnji i potencijalno dostižni. Osobe više uživaju u izvršavanju zadatka, umjesto da se fokusiraju samo na krajnji rezultat. Kad dožive neodobravanje ili neuspjeh, njihove reakcije uglavnom su ograničene na specifične situacije, a ne prenose se generalizirano na cjelokupnu osobnost i samovrijednost. Savršenstvo je iluzija koja je nedostižna. Pokušajte poduzeti sljedeće korake kao izazov za samozadovoljavajuće misli i ponašanja koji podstiču perfekcionizam:

Postavite realne i dostižne ciljeve na temelju vlastitih želja i potreba i onoga što ste ostvarili u prošlosti. To će vam omogućiti da postignete i također će dovesti do većeg osjećaja samopoštovanja.

- **postavljajte ciljeve uzastopno, jedan po jedan.** Kada postignete cilj, postavite sljedeći cilj jednu razinu iznad vaše sadašnje razine postignuća.
- **eksperimentirajte sa svojim standardima za uspjeh.** Odaberite bilo koju aktivnost i umjesto da ciljate 100%, pokušajte 90%, 80% ili čak 60%. Ovo će vam pomoći da shvatite da svijet ne završava ako niste savršeni.
- **usredotočite se na proces obavljanja aktivnosti, a ne samo na krajnji rezultat.** Procijenite svoj uspjeh ne samo u smislu onoga što ste postigli, već i u smislu koliko ste uživali u zadatku. Prepoznajte da u procesu ostvarivanja cilja može postojati vrijednost.
- **koristite osjećaje tjeskobe i depresije kao prilike** da se zapitate: "Jesam li sebi postavila nemoguća očekivanja u ovoj situaciji?"
- **suočite se sa strahovima koji stoje iza vašeg perfekcionizma** tako što ćete se zapitati: „Čega se bojim? Što je najgore što se moglo dogoditi? "
- **prepoznajte da se mnoge pozitivne stvari mogu naučiti samo pogreškama.** Kada pogriješite, pitajte: "Što mogu naučiti iz ovog iskustva?" Konkretnije, pomislite na nedavnu pogrešku koju ste napravili i nabrojite sve stvari iz kojih se možete naučiti.
- **izbjegavajte sve ili ništa razmišljanje u odnosu na svoje ciljeve.** Naučite razlikovati zadatke kojima želite dati visoki prioritet od onih manje važnih. Na manje važnim zadacima odlučite uložiti manje napora. Jednom kada isprobate ove prijedloge, vjerojatno ćete shvatiti da perfekcionizam nije koristan ili ne mora imati nužan utjecaj

u vašem životu. Postoje alternativni načini koji su korisniji. Ne samo da ćete vjerojatno postići više bez vašeg perfekcionizma, nego ćete se i sami osjećati bolje u procesu.

- **cilj je autentičnosti i ranjivosti.** Započnite postupak samorefleksije prema autentičnijem sebi i drugima. Pokušajte ranjivost shvatiti kao snagu i hrabrost, a ne kao slabost.
- **razvijajte empatiju.** Počnite se odnositi spram samoga sebe, ali i drugih ljudi s više dobrote, ljubavi, humora i samilosti. Samoosjećanje i empatija su protuotrov sramoti i perfekcionizmu.

Vježba određivanja prioriteta

Popišite sve zadatke koje trebate izvršiti. Zatim kraj svakog upišite slovo „A“, „B“ ili „C“ slijedeći ovo pravilo:

- „A“ zadaci
 - najvažniji zadaci
 - trebaju biti izvršeni u kratkom vremenskom roku (danas ili sutra)
- „B“ zadaci
 - Zadaci srednje važnosti
 - Dijelovi zadatka trebaju biti izvršeni u kraćem vremenskom razdoblju, no za druge dijelove imamo više vremena
- „C“ zadaci
 - Zadaci najmanje važnosti
 - Mogu nam biti vrlo zanimljivi ili laki za izvršiti, ali zapravo nam nisu toliko važni

Sve zadatke označene slovom „A“ trebamo izvršiti prije ijednog zadatka označenog slovom „B“.! To ti može biti vrlo teško, ali je vrlo važno! Pomoći će ti da osiguraš da si izvršio/la zadatke koji su ti važni.

Koristi ovu tehniku svakoga dana. Steknite naviku odvajanja kratkog vremena kako biste procijenili što trebate učiniti i kako biste pažljivo odlučiti s kojim redoslijedom trebate izvršavati zadatke. Redovnim uvježbavanjem ove tehnike, osigurat ćete izvršavanje najvažnijih zadataka.

PREVLADAVANJE ODGAĐANJA

(obaveza, zadataka, aktivnosti)

„Prokrastinacija je umjetnost da nešto učinimo većim nego što uistinu jest dok se ne proširi u nešto veće od onog što treba biti.“

Knaus, W.

Odgajanje ili odlaganje obaveza nazivamo i prokrastinacija. Taj naziv se odnosi na izbjegavanje određenih aktivnosti ili zadataka koje trebamo izvršiti. No, važno je spomenuti i kako je ova tema mnogih okidač za niz emocija jer nas podsjeća na naša dosadašnja iskustva kada smo osjećali krivima, lijenima i/ili tjeskobnima. Također, upućuje nas na osuđivanje – ako odgađaš, loš si, a time i manje vrijedan – što uopće nije istina.



@mentalisti.stampar

Prokrastinacija i njeni uzroci

Kako bismo bolje razumjeli, a onda i riješili problem prokrastinacije ili odlaganja, važno je istražiti situacije u kojima ne dovršavamo zadatke. Prvo, utvrdi je li uzrok nepažljivost u planiranju vremena i, ako je tako, bit će potrebno naučiti i razvijati vještine upravljanja vlastitim vremenom. Ako ipak znaš uspješno planirati svoje vrijeme, ali ti te vještine ne pomažu, možda možeš pronaći drugih korisnih informaciju u ovom priručniku.

Prokrastinacija, kao i svaka druga navika, počinje velikom brzinom i ima tendenciju ubrzavanja. Tako dolazi do toga da procesa niste niti svjesni, a nalazite se u problemima do grla koji su nastali zbog odlaganja. Dakle, treba identificirati sastavne dijelove lanca prokrastinacije. Kada je prokrastinacija navika, onda sadrži barem slijedeća dva elementa:

- svijest da postoji neugodna aktivnost koja je prioritetna
- zamjena te aktivnosti nekom ugodnijom

Tu nastaju problemi.

Evo nekoliko razloga koje mnogi navode uzrocima odlaganja:

- Nedostatak važnosti – ako nam nešto nije osobno važno ni značajno, može nam biti izrazito teško motivirati se čak i na samo započinjanje s radom.
- Prihvaćanje ciljeva – ako smo prisiljeni na određeni zadatak ili aktivnost koji je nepovezan s našim interesima, možemo imati snažan otpor prema odvajanju vremena za rad koje je potrebno kako bismo ga dovršili
- Perfekcionizam – ako imamo nerealno visoke ili teško dostižne ciljeve, oni nas mogu obeshrabiliti u obavljanju zadatka. Upamti, perfekcionizam je vrlo često nedostižan.
- Precjenjivanje povratnih informacija iz okoline - Reakcije drugih na naš rad nismo u mogućnosti kontrolirati. Precjenjivanje njihovih povratnih informacija može dodatno potaknuti osjećaj tjeskobe koji nas može ometati u obavljanju zadatka.
- Dvosmislenost – nesigurnost potaknuta nedovoljnim razumijevanjem što se od nas očekuje u određenom zadatku također može otežati započinjanje rada.
- Strah od nepoznatog – ako se izlažemo novom području ili novoj temi rad, nemamo iskustvo u tome i time nemamo ni znanje o tome koliko ćemo u tome biti uspješni. Nesigurnost u kvalitetu konačnog rezultata može značajno umanjiti našu motivaciju za započinjanje zadatka.
- Nemogućnost da se nosimo sa zadatkom – ako nemamo razvijenu vještinu, nismo uvježbani, nemamo spretnost ili resurse potrebne za izvršavanje zadatka, možemo ga u potpunosti izbjegavati.

Vježba: Upoznavanje mojeg odgađanja

Kako biste započeli sa prikupljanjem korisnih informacija o tome kako i zašto odgađate određenu aktivnost, razradite postupak da biste bilježili što ste radili sa svojim epizodama odlaganja tijekom svakog dana.

Prijedlog pitanja za dnevnik:

1. Opišite aktivnost koju odložite
2. Što ste osjećali kad ste prvi put odlučili odgoditi?
3. Na što ste mislili kad ste prvi put počeli odgađati?
4. Što ste sebi rekli da nastavite sa odugovlačenjem s tom aktivnošću?
5. Kakav je bio ishod?

Kad proučite što prolazite kad odgađate određenu aktivnost, moći ćete objektivnije razmišljati o tome, što nam je vrlo koristan temelj za promjenu.

Lanac odgađanja

PREPOZNAVANJE 1.
neugodne
aktivnosti

RASPRAVA 3.
ulazite u raspravu
sami sa sobom – koja
se tiče toga da li da
se upustite u
aktivnost ili ne

**BIJEG U DRUGU
AKTIVNOST 5.**
druga aktivnost je
ona u koju bježite od
neugodnih osjećaja i
misli. Ove aktivnosti
uglavnom puštaju
"mozak na pašu"
(hrana, teretana,
alkohol, droga, TV,
video igrice, internet,
telefon)

**IZBJEGAVANJE DO
KRAJNJEG ROKA 7.**
nastavljate
izbjegavajući proces
uz sve snažniju
tjeskobu dok vas
rokovi ne natjeraju da
se zadatkom bavite
pod tenzijom, ili da od
njega odustanete

VRTNJA U KRUG 9.
bez obzira na rastuću
frustraciju,
ponavljate taj uzorak
iznova i iznova.

**2. POVEĆANE
NELAGODA I
TJESKOBA**

osjećate se sludeno
oko toga kako da
izađete na kraj ili s
tim zadatkom
(aktivnošću) ili sa
osjećajem nelagode

**4. CJENKANJE I
POGAĐANJE SA
SOBOM**

obećavate da ćete
to učiniti kasnije,
a onda se primite
nekog drugog posla

**6. OD PROBLEMA
DO PROBLEMA**

kako novi izazovi
rastu, krećete se od
problema do
problema, tako da
nikada ne riješite
prvi dok ne nastane
drugi

**8. OBEĆANJE
SAMOM SEBI**

kunete se, obećavate
sebi da se više nikada
nećete naći u takvoj
poziciji

Odgadanje ili prokrastinacija ima mnogo lica

Nakon što prevladaš emocionalnu blokadu otkrivanjem zbog čega odugovlačiš, trebaš jasno odrediti način na koji odgađanja. Razmotrimo sljedeće primjere.

- Ponašaš li se ka da vjeruješ da će zadatak nestati ako ga zanemariš? Ispit na tvom studiju vjerojatno neće ispariti, bez obzira koliko ga ignoriramo
- Podcjenjuješ li posao koji je potrebno obaviti kako bi dovršio/la zadatak ili precjenjuješ svoje sposobnosti i mogućnosti u odnosu na zadatak? Kažeš li sebi da tako lako shvaćaš pojmove da ti je potreban samo jedan sat vremena za zadatke određenog gradiva, a za što ti je inače potrebno šest sati?
- Zavaraš li se vjerovanjem da su osrednji učinak ili niži standardi prihvatljivi? Na primjer, ako kažeš sebi da će ti prosjek 2.4 i dalje ostaviti mogućnost za upis nastavka studija kojeg želiš, možda ćeš izbjegavati odluku da napornije radiš na poboljšanju prosjeka ocjena i na taj način ćeš možda morati promijeniti planove za karijeru. Ovaj oblik izbjegavanja te može spriječiti da svjesno odlučujete o važnim ciljevima u vašem životu.
- Nastojiš li prevariti samog/samu sebe zamjenom jedne vrijedne aktivnosti drugom? Pretpostavimo da očistiš stan umjesto da pišeš svoj diplomski rad. Čisti stan je važan, no ako Vam čišćenje postane važno samo u situacijama kada trebate raditi na pisanju rada, ono je znak odlaganja.
- Vjeruješ li da su učestala i opetovana "manja" kašnjenja bezopasna? Primjerice, odlaganje pisanja seminara kako bi dodatnih pet minuta mogao/mogla gledati videozapis na YouTubeu. Ako se ne vratiš na pisanje seminara nakon pet minuta, možeš provesti sat vremena ili više nasumično listajući kroz druge videozapise na društvenim mrežama i izbjegavati rad na važnom zadatku.
- Razdužujete li razgovor o zadatku kojeg trebate izvršiti, umjesto da ga zapravo radite? Npr. ponesete svoje knjige na godišnji odmor, ali ih nikad ne otvorite ili možda čak odbijete pozivnice za ugodne događaje, ali svejedno ne radite na zadatku niti se odmorite družeći s prijateljima. Na ovaj način ostajete u stalnom stanju neproduktivne spremnosti za rad - bez da ikada radite.
- Radite li uporno samo jedan dio zadatka? Primjerice, pišete i prepisujete uvodni odlomak, a ne bavite se drugim dijelovima seminara i zaključkom. Uvodni odlomak je važan, ali ne na štetu cijelog projekta.
- Ostanete li „paralizirani“ u odlučivanju između alternativnih izbora? Na primjer, utrošite mnogo vremena kako biste se odlučili između dvije teme rada da nakon odluke nemate dovoljno vremena za izradu seminara.

Kako si pomoći ako odugovlačimo?

Slijedi popis koraka koji bi vam mogli pomoći u rješavanju problema s prokrastinacijom:

- Zapišite načine na koje odgađate rad
- Donesite iskrene odluke o svom radu. Ako želite potrošiti samo minimalnu količinu truda ili vremena na određeni zadatak, priznajte to - ne dopustite da osjećaj krivnje ometa vašu spoznaju o ovoj činjenici. Odmjerite posljedice različitih količina uloženog truda u projekt i odaberite optimalnu opciju uloženog i dobivenog. Ovaj korak otkriva naše namjerne razloge izbjegavanja rada. Ako ste nenamjerno izbjegavali posao, priznajte sebi da želite postići određene ciljeve i prihvatite odgovornosti uključene u ispunjavanje tih ciljeva.
- Radite na stjecanju razumijevanja što je potrebno za izvršavanje određenog zadatka u određenom vremenskom okviru.
- Osvijestite aktivnosti koje potiču pretjeranu predanost i nastojte ih razlikovati od onih koje vam pomažu da dovršite zadatak. Posvetite isključivo onoliko vremena koliko je prikladno za svaki dio zadatka. Izradite pregled cijelog projekta i zamislite korake koji su potrebni da biste ga dovršili.

Vježba: Petominutni plan

- najučinkovitija vježba protiv odgađanja

Odlučite početi raditi neku određenu aktivnost pet minuta te nakon isteka vremena možete odlučiti hoćete li je produljiti za još pet minuta. Petominutni plan može se koristiti u mnogim situacijama - za učenje, rad na projektu, treniranje, kao i u odvikavanju od pušenja. Ciklus se ponavlja sve dok osoba ne prevlada svoju frustraciju zbog suzdržavanja ili izvršavanja

Učinkovito planiranje

Što je projekt veći i zahtjevniji, zahtjevnije je i planiranje njegovog učinkovitog provođenja. Sljedeći koraci mogu biti korisni:

- Podijelite zadatak na nekoliko manjih (segmentirajte). Cjelokupan rad nam se može činiti preteškim za izvedbu, no njegovi manji dijelovi mogu se činiti podnošljivijima i dostižnijima. Stoga je određivanje manjih zadataka unutar većeg vrlo koristan dio procesa.
- Razmjerno raspodijelite male korake unutar danog vremenskog okvira. "Razmjerno" je ključna riječ; važno je osigurati dovoljno vremena za svaki korak. Pokušajte se ne zavaravati vjerujući da možete učiniti više nego što je to uistinu moguće.
- Osvijestite da svi povremeno trebamo promjene aktivnosti i opuštanje. Povremeno se nagradite, opustite i omogućite nešto što će vam donijeti osjećaj zadovoljstva nakon obavljenog posla. Samonagrađivanje nam pomaže da se osjećamo manje nelagodno i u otporu prema zadatku i poslu kojeg još trebamo odraditi.
- Pratite svoj napredak na malim koracima. Pazite na zamke o kojima smo razgovarali ranije. Osvijestite probleme kada nastanu i poduzmite aktivnosti kako bi ih prevladali. Pratite svoj napredak u zadatku dovršavanjem manjih zadataka. Ako je potrebno, ponovo napravite vremenski plan za svaki zadatak.
- Budite razumni i realni u svojim očekivanjima od sebe. Perfekcionistička ili krajnje stroga očekivanja mogu vas dovesti do otpora prema zadatku, pa moguće i sabotirati vaš napredak.

MUDRO postavljanje ciljeva

Postavljanje ciljeva pomaže da definiramo što je važno. Pomoću njih učimo odrediti prioritete, definirati izazov, razviti akcijski plan i osmisliti realan raspored, kojeg je moguće ostvariti. Daje nam smjernice za djelovanje, te osjećaj postignuća kada ih izvršimo, a također omogućuju lakše određivanje našeg razvoja i uočavanje područja u koja trebamo uložiti dodatan trud.

Za sve navedeno važno je i da ciljeve postavljamo pažljivo, kako bismo i mogli pratiti svoj napredak i osvijestiti kada smo ih ostvarili. Stoga vam predstavljamo tehniku za MUDRO postavljanje ciljeva uz pomoć nekoliko sljedećih kriterija:

Iako se isprva MUDRO ciljevi mogu činiti prezahtjevnima, dugoročno nam mnogo olakšavaju da ostvarimo što želimo. Također, uvježbavanjem postajemo spretniji u takvom načinu razmišljanja i njima razvijamo korisnu životnu vještinu.

Kriterij	Opis	Loš primjer	Dobar primjer
Mjerljiv	ima „alat“ za mjerenje Možete li procijeniti svoj napredak?	"Želim biti uspješan student."	"Želim dati svaku godinu u roku." ili "Želim imati prosjek ocjena viši od 4,0."
Uvremenjen	ima svoj početak i kraj usklađen s drugim obavezama Koji je rok za ostvarivanje Vašeg cilja?	"Napisat ću seminarski rad."	"Napisat ću seminarski rad do nedjelje, i to tako da u tjednu na njemu radim dnevno dva sata, a preko vikenda po četiri sata."
Dostižan	realan je obzirom na našu trenutnu situaciju – izazovan, no ne i ekstreman previsoki ciljevi - demotiviraju i obeshrabruju prelagani ciljevi - ne omogućavaju osobni rast niti donose ispunjenje Je li taj cilj trenutno unutar Vašeg dosega?	"Želim popraviti prosjek ocjena s 3,0 na 4,5 do kraja ove akademske godine."	"Želim popraviti prosjek ocjena na 4,5 do kraja studija, pažljivo se spremajući za svaki ispit."
Relevantan	u skladu je s našim vrijednostima i potrebama Je li vaš cilj relevantan za ono čemu težite u životu?	(Ako do kraja godine trebate diplomirati, a ostalo Vam je još desetak ispita.) "Upisat ću intenzivne tečajeve dva nova strana jezika."	"Upisat ću tečaj uspješnije organizacije vremena."
Određen	jasan je i specifičan – ima svoju „temu“ Znate li točno što sve taj cilj uključuje?	"Do ljeta želim položiti većinu ispita."	"Do ljeta želim položiti barem četiri od šest ispita koji su mi uvjet za upis sljedeće akademske godine."

Trebam li razgovarati s stručnjakom?

Kao što smo dosad istaknuli, motivacija i uzroci odlaganja mogu biti složeni. Ako smatrate da imate poteškoće u prevladavanju odugovlačenja, razgovor s stručnjakom može biti koristan sljedeći korak. Stručnjak za mentalno zdravlje vam može pomoći da osvijestite svoje obrasce i usvojite tehnike za prevladavanje prepreka s kojima se suočavate.