

8 listopada 2018 – Cykl Strefa Rozwoju z książką w Ursynotece Spotkanie 5 pt.

Prokrastynacja: odkładanie wszystkiego "na potem".

Jak to odczarować?

Prokrastynacja lub zwlekanie, czy też **ociąganie się** (z łac. procrastinatio – odroczenie, zwłoka) – tendencja, utożsamiana z odwlekaniem, opóźnianiem lub przekładaniem czegoś na później, ujawniająca się w różnych dziedzinach życia. Przez pojęcie prokrastynacji rozumieć należy dobrowolne zwlekanie z realizacją zamierzonych działań, pomimo posiadanej świadomości pogorszenia sytuacji wskutek opóźnienia^[1]. Mechanizm prokrastynacji polega na tym, że dzięki odłożeniu wykonania czynności na później początkowo następuje poprawa samopoczucia - pojawiają się radość oraz ulga, że nie trzeba działać natychmiast, a ponadto można zaangażować się w bardziej przyjemne, aktualne zadania. Odwlekaniu na później sprzyja złudzenie, że jutro będzie lepiej. Jednak uświadomienie sobie konieczności wykonania jakiegoś zadania powoduje stres, strach oraz nerwowość spowodowaną poczuciem, że zbyt mało czasu pozostało na dokładne i prawidłowe wykonanie planowanej czynności^[2].



Prokrastynacja ma swoje uzasadnienie medyczne – jest to ogólnie ujmując rywalizacja między emocjami (układ limbiczny) a koncentracją, własną uwagą i celami oraz postrzeganiem czasu (kora przedczołowa). Ale to to wyjaśnienie medyczne. Działanie według „co masz zrobić dziś zrób jutro” przynosi wiele złych emocji, lęków, np. lęk przed porażką (przekładamy prace do momentu jak jest już za późno, żeby ją wykonać i staje się to usprawiedliwieniem przed niepowodzeniem), lęk przed sukcesem (obawa, że gdy osiągniemy sukces, wywoła to zazdrość innych albo pociągnie za sobą większe oczekiwania, którym nie damy rady sprostać), lęk przed bezradnością (chcemy mieć wszystko pod kontrolą), lęk przed izolacją (osoba chce aby opiekowano się nią, doradzano jej i kierowano – uczeń, który czeka aż ktoś odrobi za niego lekcje), lęk przed intymnością (osoba obawia się, że inni ludzie nie będą wystarczająco obecni w jego życiu, bądź też, gdy zbliżą się do niego, i poznawszy jego wady odrzuca go).

Czy możemy w jakiś sposób pokonać prokrastynację? Tak, możemy, np. poprzez ograniczenie listy rzeczy do zrobienia, ustalając ich priorytet. Możemy też ustalić swój własny system wzmocnień np. zrobimy sobie listę rzeczy, które lubimy robić. Gdy zaczniemy ustalać sobie rzeczy do wykonania tzw. niecierpiące zwłoki możemy pomóc sobie pytaniem: „Mam dzisiaj, teraz dwie godziny do dyspozycji, to co bym teraz robił/ła ?”

„Odkładanie na później” jest nawykiem utrwalanym latami i zmiana jego będzie sporym wyzwaniem, wymagającym od nas samozaparcia i konsekwencji. Przede wszystkim zastanówmy się nad

motywacją i szukajmy własnego sposobu na jego pokonanie.

„Korzyści” z odwlekania:

- ☐ więcej wolnego czasu,
- ☐ obniżenie napięcia,
- ☐ poczucie wolności.
- ☐ ulga,
- ☐ zrzucenie odpowiedzialności na innych.

Plan dnia.

Mamy w planach dzisiaj zadania:

- ☐ które lubię wykonywać,
- ☐ które są mi obojętne,
- ☐ których nie lubię i unikam jak ognia.

Co Ci może przeszkodzić?

- ☐ zidentyfikuj problemy,
- ☐ jak możesz sobie z nimi poradzić,
- ☐ kto Ci może pomóc, co się może stać najgorszego, jeśli się nie powiedzie?

