Prokrastynacja – co to znaczy?

„Jeszcze tylko jeden odcinek i biorę się za zadanie", „muszę dziś posprzątać szafę – pouczę się jak skończę", „muszę tylko skończyć ten artykuł i zabieram się za pracę"... brzmi znajomo? Każdy z nas czasami odkłada poważne zadania na później, jednak zdarza się tak, że niektóre osoby robią to częściej, albo w większym stopniu utrudnia im to codzienne życie.

Zjawisko takie nazywamy **prokrastynacją.** Za tą nazwą kryje się tendencja do odsuwania obowiązków na kolejny dzień (często z wiarą, że później będzie je łatwiej wykonać),
co w efekcie prowadzi do nagromadzenia się ich ilości. Takie nadmierne nawarstwienie
się obowiązków może dodatkowo demotywować do ich wykonania oraz powodować wzrost stresu czy lęku przed tym, że nie uda nam się podołać tym zadaniom.

Prokrastynacja może kojarzyć się z lenistwem, warto jednak dokonać rozróżnienia tych dwóch zjawisk – „leniuchując" czerpiemy przyjemność z odpoczynku oraz czujemy zadowolenie z faktu „nicnierobienia", prokrastynacja daje uczucie chwilowej ulgi, natomiast kiedy termin odłożonego zadania się przybliża wraz z nim pojawia
się obniżenie nastroju, poczucie winy oraz wrażenie, że czas pozostały do terminu wykonania obowiązku jest niewystarczający, by wykonać go we właściwy sposób. W efekcie tego pojawia się wspomniany wzrost stresu, napięcia, frustracji, lęku. Tak więc odkładanie obowiązków na później w efekcie bardziej przytłacza daną osobę niż samo wykonanie zadania... Można by pomyśleć, że prokrastynator ma dużo wolnego czasu, jest to niejednokrotnie złudny tok myślenia, ponieważ często ta osoba jest zajęta wieloma innymi czynnościami (mniej istotnymi), które w swoim poczuciu musi/powinna wykonać teraz
(np. odkurzenie całego mieszkania zanim zabierze się do nauki na sprawdzian) – w efekcie zdarza się, że cała energia zostaje spożytkowana na poboczne zadania i nie wystarcza jej na zajęcie się głównym celem... Osoba prokrastynująca wie, że jeżeli nie wykona zadania prędzej czy później będzie musiała stawić czoło negatywnym konsekwencją swojego zachowania, ale mimo to odracza termin wykonania zadania. Zatem dlaczego to robi?

Przyczyn prokrastynacji może być wiele i nie sposób ująć ich wszystkich w tym tekście, chciałam jednak zaznaczyć, że jako jedną z nich upatruje się postrzeganie rzeczy oddalonych w czasie jako mniej konkretnych i realnych – im dalej w czasie odsuwane jest zadanie, tym wizja pracy nad nim się oddala – przekładanie zadań może stać się nawykiem, a nawyki trudno zmieniać. Co więcej do prokrastynacji może się przyczynić brak zaplanowanej przyszłości - warto pamiętać, że wyznaczone cele długo- i krótkoterminowe zwiększają motywację do działania i wykonywania zadań. Większą skłonność
do prokrastynacji będą miały osoby przed którymi stoi duże zadanie do wykonania, zwłaszcza jeśli będą one skupiały uwagę na głównym celu (który może się wydawać bardzo trudny czy wręcz niemożliwy do wykonania), a nie wytyczą sobie mniejszych celów (realnych do wykonania w ciągu kilku dni) – w takim przypadku motywacja może spadać,
a wykonanie zadania odkładane jest w czasie. Idąc dalej tym tokiem myślenia brak sił, wzrost lęku, poczucie, że nie mamy umiejętności koniecznych do wykonania zadania sprawiają, że cel staje się nieosiągalny, więc nie watro podejmować jakiegokolwiek działania...

Kolejną kwestią istotna w opisywanym temacie jest aspekt związany z naszym spojrzeniem na własną osobę – jeśli ktoś ma tendencję do patrzenia na siebie i swoje umiejętności
w krytyczny sposób, w ogóle może nie próbować podejmować działania ze względu właśnie na brak wiary w swoje możliwości. Inną przyczyną prokrastynacji może być fakt, że niektóre osoby odkładają zadania na później, ponieważ najlepiej pracuje im się pod presją.

Co może świadczyć, że Ty również zmagasz się z prokrastynacją? Pomyśl, jak często wykonujesz zadania w ostatniej chwili/ odkładasz je na później. Zastanów się, czy masz wyrzuty sumienia przez to, że nie robisz czegoś, co należałoby żebyś zrobił. Pomyśl czy udaje Ci się planować zadania i ustalić priorytety oraz czy obawiasz się planów mających dłuższy termin realizacji... Możesz sam postarać się dotrzeć do źródła trudności lub skorzystać
z konsultacji np. z psychologiem. Jeśli będziesz potrafić zidentyfikować przyczynę prokrastynacji- łatwiej będzie podjąć próbę poradzenia sobie z nią.

Jak w takim razie radzić sobie z prokrastynacją? Ważna będzie kwestia samoświadomości – najpierw trzeba dostrzec powtarzającą się u siebie tendencję do unikania/odwlekania pewnych zadań, później zastanowić się nad tym, czy warto odwlekać w czasie wykonanie zadania? Jakie będą z tego korzyści a jakie negatywne konsekwencje? Może warto najpierw wywiązać się z nieprzyjemnego obowiązku, a późnej bez wyrzutów sumienia i z „czystą głową" oddać przyjemniejszym aktywnościom?

W przypadku prokrastynacji najtrudniejszy jest pierwszy krok- największy kłopot jest
z rozpoczęciem wykonywania danej pracy – jeśli już zaczniesz, szansa na powodzenie znacznie rośnie. Aby zmotywować się do rozpoczęcia aktywności możesz ustalić jasny, konkretny sygnał do podjęcia działania, np. określoną godzinę, możesz również odliczać
w myślach czas do zabrania się za pracę – kiedy upłynie Ty wstajesz bez dodatkowych rozważań i dyskusji z samym sobą zaczynasz działać.

Większe zadanie warto podzielić na mniejsze etapy – nie musisz wykonywać całego zadania od razu (zwłaszcza w przypadku tych, które są złożone i wydają się być trudne do wykonania).

Planuj – konkretnie zaplanuj datę i poszczególne czynności, które są do wykonania –
po zrobieniu części zadania nagródź się :) Pamiętaj, żeby zaplanowane działania były realne do wykonania.

Zadbaj o to, by nic Cię nie rozpraszało.

Jak można zauważyć prokrastynacja może nieść z sobą negatywne konsekwencje dotyczące zarówno naszej pracy jak i samopoczucia i samooceny, dlatego warto zdać sobie sprawę

z działania jej mechanizmu i podjąć próbę uwolnienia się spod jej wpływu.

Na podstawie:

https://psychocare.pl/prokrastynacja/

https://wellbee.pl/blog/zdrowie-psychiczne/prokrastynacja-dlaczego-odkladamy-na-pozniej/

https://psychoterapiacotam.pl/prokrastynacja/

https://psychomedic.online/prokrastynacja-to-nie-lenistwo/