**Co to jest prokrastynacja?**

Co masz zrobić jutro, zrób dziś –

- ta idea doskonale się sprawdza, jeśli na dziś zaplanowałeś pracę, a na jutro – odpoczynek. Niestety, w zdecydowanej większości nasze plany – na jutro, kolejny tydzień czy miesiąc – są przeciążone wieloma obowiązkami. Jak oswoić bestię zwaną prokrastynacją? Na początek polecamy zapoznać się z tym krótkim tekstem.

Najogólniej mówiąc **prokrastynacja** jest to nałogowe odkładanie obowiązków na później. Tym samym czekamy do ostatniej chwili z ważnymi projektami, w efekcie wykonując je niedokładnie, ponieważ zwyczajnie nie mamy dostatecznej ilości czasu, by zająć się w tym porządnie. Odkładanie nie ma konkretnego powodu.

Osoby, których dotyczy prokrastynacja, często mają naprawdę rozbudowane plany i cele w życiu, jednak nie realizują żadnego z nich. Trudno jest im bowiem rozpocząć coś, co w perspektywie nie ma określonego czasu.

**Prokrastynacja, czyli odkładanie na później, dotyczy każdego – zarówno dorosłych jak i młodzież. Każdego dnia wykonujemy różne zadania, podejmujemy wiele aktywności, z których każda jest narażona na przekładanie zadań, szczególnie tych, które są postrzegane jako trudne lub czasochłonne.**

**Prokrastynacja – odłóż odkładanie !**

„Prokrastynacja wiąże się z poczuciem wewnętrznego cierpienia. Osoba, która odwleka, ma świadomość, że jest to szkodliwe, ale chwilowy spadek napięcia związany z odłożeniem zadania na później sprawia, że czuje się dobrze. Jest to zachowanie wyuczone. Odkładanie staje się nawykiem, ponieważ przynosi pewne krótkoterminowe korzyści.” – tłumaczy dr Rafał Albiński, psycholog zajmujący się problematyką zarządzania czasem i prokrastynacji.

**Prokrastynatorzy** – osoby dotknięte prokrastynacją – odczuwają trudności z zabraniem się do pracy. W konsekwencji tego odwlekają jej wykonanie, przez co mogą być postrzegane jako osoby leniwe, przypisuje im się brak silnej woli oraz ambicji. Ta tendencja pojawia się zazwyczaj w latach szkolnych. Dotyka szczególnie uczniów zdolnych, którzy dobrze radzą sobie w szkole. Jednak w obliczu zadania, które wymaga większego wysiłku, tacy uczniowie tracą wiarę w siebie, odczuwają spadek motywacji i niepokój. Prokrastynacja może utrudniać nie tylko naukę, ale także dokonywanie zmian w życiu. Może negatywnie oddziaływać na relacje oraz zdrowie. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na to, że zjawisko prokrastynacji może dotyczyć około 20% populacji osób dorosłych. Wśród osób młodych zjawisko to występuje zdecydowanie częściej.

**Prokrastynacja wśród młodzieży**

Nauka do sprawdzianów, wykonywanie zadań podczas lekcji czy prac domowych jest dużym wyzwaniem dla uczniów, którego przekładanie „na jutro” skutkuje chwilową poprawą nastroju. Odprężenie oraz pojawienie się myśli „jutro będzie lepiej” często bywa złudną iluzją. Wraz z nastaniem terminu oddania pracy lub dnia klasówki pojawia się stres, lęk i niepokój. W sytuacji, kiedy uda się zaliczyć sprawdzian lub pracę odkładaną do ostatniego momentu, uczeń widzi, że nie ma sensu pracować wcześniej. Przy kolejnych, podobnych zadaniach ponownie zacznie odkładać zadania na później, wpadając tym samym w „błędne koło” prokrastynacji. Jej skutki będą przybierać postać niższych ocen, zaniedbania domowych obowiązków czy treningów.

**Jak radzić sobie z prokrastynacją?**

* Warto przede wszystkim ustalić plan dnia.
* Przeznaczyć konkretny czas na zadania priorytetowe, zaplanowanie sekwencji działań, w tym również odpoczynek i czas wolny na własne zainteresowania.
* Lista zadań, na której znajdą się najważniejsze czynności, pomogą zapanować na wielością zadań przy jednoczesnym nie przeciążaniu się.

Warto skorzystać z techniki „Pomodoro”, czyli pracy w blokach. Pomocny będzie zegar, ustawiany na 25 minut. W tym czasie powinno się maksymalnie skupić na określonym zadaniu. Po upływie tego czasu przysługuje 5 minut przerwy. **Aby efektywnie wykorzystać Pomodoro, należy pamiętać o:**

* **stworzeniu przejrzystej, możliwej do wykonania listy zadań w najbliższym czasie;**
* **ustawieniu czasomierza tak, by zadzwonił po 25 minutach;**
* **wyłączeniu wszelkich rozproszeń i pracy wyłącznie nad zadaniami z listy.**
* **Jeśli pojawia się nowy pomysł lub dowolne rozproszenie, trzeba zapisać tę informację, by o niej nie zapomnieć.**
* **Następnie należy jak najszybciej wrócić do działania**
* **gdy zadzwoni budzik, należy skończyć pracę i zrobić 5 minut przerwy. Najlepiej wstać na chwilę, zrobić spacer po pokoju;**
* **po 5 minutach przerwy można ponownie przeprowadzić „Pomodoro”:**

**25 minut skupienia, 5 minut przerwy. Po czterech „Pomodoro” z rzędu należy zrobić dłuższą przerwę.**

W walce z odkładaniem krótkich, prostych zadań na później przychodzi „**ZASADA 2 MINUT”**. Jest ona bardzo prosta: **„Jeśli czynność, którą chcesz wykonać, zajmie Ci 2 minuty lub mniej, zrób to od razu”.**

**Czy dopadła Cię prokrastynacja?**

Jakie objawy mogą świadczyć o tym, że dopadła Cię prokrastynacja? Zastanów się, jak często robisz zadania na ostatnią chwilę i odkładasz je na później. Zwróć uwagę na to, czy ciążą ci one i czy masz wyrzuty sumienia przez to, że nie robisz czegoś, co powinieneś. Przemyśl swoją organizację pracy: czy udaje ci się planować zadania i ustalać ich ważność? Być może obawiasz się planów, które mają dłuższy termin i nie rozpoczynasz żadnego z nich, jeżeli nie masz określonej daty zakończenia? Obiecujesz sobie, że od jutra staniesz się zupełnie innym człowiekiem i nic z tego nie wynika?

Być może twoje problemy w szkole lub w pracy i fakt, że ciągle wydaje ci się, że coś powinieneś zrobić i nie możesz zupełnie się zrelaksować są związane właśnie z prokrastynacją.

By pokonać prokrastynację, należy najpierw ją rozpoznać. Gdy już wiemy, z czym mamy do czynienia, jedyną drogą jest dążenie do zmiany nawyków. Niestety, nie jest to zadanie łatwe, jednak im dłużej wytrzymujemy bez prokrastynacji, tym mamy większe szanse na jej całkowite pokonanie.

**Czy prokrastynację można wyleczyć?**

Prokrastynacja i częste uczucie wyrzutów sumienia oraz stres z tym związany, może doprowadzić do nerwicy, a nawet depresji. Dlatego też z całą pewnością warto spróbować z nią walczyć, aby poczuć się lepiej i lżej.

Jeżeli chcemy osiągnąć zamierzone cele i lepiej wywiązywać się z powierzonych obowiązków, jednak nawyk odkładania i lęk przed porażką są silniejsze, postarajmy się to zmienić wręcz na siłę. Chociaż może być to długi i trudny proces warto spróbować zmusić się do pracy i wykonania wszystkich zadań. Być może pomocny będzie w tym przypadku odpowiednie planowanie ?

Jeżeli sami nie jesteśmy w stanie sobie pomóc - wybierzmy się do specjalisty. Odpowiednio przeprowadzona terapia pomoże nam w odnalezieniu źródła problemu. Kiedy go poznamy, łatwiej będzie nam stoczyć walkę z prokrastynacją.

Każdy powinien odpocząć, a wielozadaniowość jest męcząca, jeżeli jednak czujesz, że nie jesteś w stanie zmusić się nawet do tych zadań, które koniecznie musisz wykonać, zastanów się, czy nie jest to nawyk odkładania wszystkiego na później. Jeżeli wszystko na to wskazuje - postaraj się go zwalczyć. Warto spróbować swoich sił.

Źródło:

15/02/2021 Edukacja w Polsce

Katarzyna Markiewicz, Prokrastynacja i prokrastynatorzy. Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia, Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia, 31(3), 195–213.

pytam.edu.pl

poradnikpracownika.pl/-prokrastynacja-i-jej-wplyw-na-nasza-prace - Justyna Szymczyk

*Opracowała na podstawie źródłowych tekstów E.Guzik*