



Усі ми хоча б раз у житті відкладали на завтра те, що можна і варто було б зробити сьогодні, а натомість заповнювали свій час роботою простішою чи приємнішою. Таке явище має чітку назву – прокрастинація. Психологи вже давно вивчають явище прокрастинації, тому сьогодні розглянемо причини прокрастинації та методи боротьби з нею.

Отже, прокрастинація — психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат.

Насамперед, важливо зрозуміти, що прокрастинації піддаються всі. Вона вражає більшість людей, коли ті втомилися або занудьгували, але для деяких перетворюється на справжню залежність. Такі люди цілий день уникають роботи, щоб потім піти додому і працювати до пізньої ночі, відчайдушно намагаючись закінчити те, що могли завершити до обіду.

Види прокрастинації:

Залежно від такої емоційної реакції, науковці виділяють два фундаментальні типи прокрастинаторів.

1. Розслаблений.

- Прокрастинатор витрачає час на інші, більш приємні заняття і розваги.
- Їх прокрастинація – це форма втечі від неприємних переживань, пов'язаних з виконанням того, що вони відкладають.
- У глибині їх мотивів може бути прагнення до задоволення найважливіших емоційних потреб – в увазі і схваленні з боку оточуючих, в любові, впевненості в собі.

2. Напружений.

- Прокрастинатор характеризується загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, неясними життєвими цілями.
- Страх невдачі, страх продемонструвати свою некомпетентність є найбільш поширеною причиною прокрастинації цього типу.
- Іноді комплекс неповноцінності виражається у прокрастинаторів у формі своєрідної манії величч: «я можу це зробити набагато краще (ніж хтось), просто в мене немає часу цим зайнятися».

Як боротися з прокрастинацією?

Не існує універсального способу. Але можна знизити її прояви. Варто відслідкувати, коли саме ми прокрастинуємо, з'ясувати чому та спробувати проконтролювати цей момент.

Ось основні методи боротьби з прокрастинацією:

- Зниження тривожності: регулярний сон, самонавіювання, концентрація на досягнутих успіхах, чай із заспокійливих трав.
- Планування свого робочого часу та аналіз виконаного, а особливо невиконаного.
- Плануйте перерви під час роботи і чітко дотримуйтеся графіка.
- Визначення пріоритетів. Визначайте, які справи є невідкладними та потребують негайного вирішення.
- Складне завдання можна розкласти на низку завдань та виконувати їх послідовно.

Використовуйте метод візуалізації – уявляйте себе у майбутньому і чого можете досягнути, якщо ваша праця та ваші дії будуть плідними.

Якщо проблема прокрастинації не вирішуються вище зазначеними методами і продовжує вам заважати, то слід звернутися до спеціаліста: психолога, психотерапевта, який допоможе вам дослідити причину вашої прокрастинації та знайти саме її рішення.

Бережіть свій психічний стан та будьте здорові!