



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.

Прокрастинація (від англ. Procrastination «затримка, відкладання») проявляється тоді, коли людина, усвідомлюючи необхідність виконання цілком конкретних важливих справ, нехтує цим та відволікається на побутові дрібниці або розваги.

Важливо зрозуміти, що прокрастинації піддаються всі. Вона долає 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:

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, упевненості в собі.

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 величчя: «я можу це зробити набагато краще (ніж хтось), просто в мене немає часу цим зайнятися».

Прокрастинація має наступні причини виникнення:

1. Авторитарність батьків. Затягування може бути відповіддю на авторитарний стиль виховання батьків.
2. Страх невдачі. Людина боїться, що не впорається з поставленим завданням, побоюється, що у неї не досить здібностей, умінь або часу, «вже краще не робити зовсім, ніж виглядати безглуздо», – думає прокрастинатор. Низька самооцінка, невпевненість в собі – ось що заважає.
3. Перфекціонізм. Людина не приймає середніх результатів. Якщо вже братися за справу, то виконувати її бездоганно.
4. Незрозумілі цілі. Якщо керівник не позначив, у якому напрямі треба рухатися, зате пояснив, що пріоритетів немає і усе головне – людина опиняється в повній розгубленості і прагне відтягнути виконання незрозумілих завдань. Вона просто не знає, з якого боку підійти до проблеми, а як натура нерішуча, боїться брати на себе відповідальність.
5. Невірні переконання. Людині здається, що якщо загнати її в рамки, вона може

виконати роботу набагато краще.

Як боротися з прокрастинацією?

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.
- 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 те чи зможете 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, коуча, який допоможе вам дослідити причину вашої прокрастинації та знайти саме її рішення.

Бережіть свій психічний стан та будьте здорові!