

# PROKRASTYNACJA

## „Jutro to dziś ... tyle, że jutro” (Sławomir Mrozek)

Dziś proponuję wam temat znany, jak świat, tyle, że nie przez wszystkich uświadamiany. Według mnie ważny w aspekcie samopoznania.

Nie przeciągając sprawy, kilka słów o **PROKRASTYNACJI**, problemie, który dotyczy aż ponad 80% badanej populacji. Zwlekamy, przekładamy na jutro, na później. Odkładamy: egzamin, dentystę, spotkanie z przyjaciółmi, przeczytanie lektury itd. Swoje życie odkładamy do jutra. A gdy jutro zamienia się w dziś, znów wypatrujemy jutra. Nosimy się i ... nic nie robimy. Jak Scarlett O'Hara, bohaterka powieści „Przeminęło z wiatrem”, która zawsze w takich sytuacjach miała rozwiązanie: „**Pomyślę o tym jutro, jutro też jest dzień**”.

No właśnie, co się odwlecze, to nie uciecze, któż tego nie słyszał? Oto dylemat prokrastynatora.

**Prokrastynacja - termin pochodzi z łaciny: pro - na, naprzód i crastinatus - jutro.** Dosłownie oznacza odroczenie, zwłokę, tendencję utożsamiania z odwlekaniem, opóźnianiem lub przekładaniem czegoś na później, ujawniając się w różnych sferach życia.

Czasem takie odkładanie na potem było traktowane jako przejaw roztropności, dowód na to, że decyzja nie była pochopna. Niektórzy potrzebują przerwy, zatrzymania, zwlekania, żeby coś wyraźnie zobaczyć i przemyśleć, i jest to niezbędne w rozwoju.

Żyjemy w kulturze „**teraz, zaraz, już**”. Wraz z rozwojem rewolucji przemysłowej, wzajemna zależność ludzi w procesie produkcji sprawiła,

że konieczne stało się wprowadzenie reżimu czasowego i terminów końcowych - **deadline**. Ci, którzy ich nie przestrzegali, utrudniali życie innym. A dziś im bardziej rytm naszego życia odmierza dni i godziny dzielące nas od kolejnych terminów, im więcej deadline'ów, tym więcej zarazem tych, którzy zwlekają.

**Szerzy się plaga prokrastynacji, ale też stała się ona modna:** „choruję na prokrastynację”, „odwlekam wyjście do ostatniej chwili, a potem...”, „cierpię na prokrastynację” brzmi o wiele lepiej niż „jestem leniem”.



Epidemia szerzy się na uczelniach i nie bez powodu nazwano ją „**syndromem studenta**”. Na zwlekaniu z oddaniem pracy zaliczeniowej lub odkładaniem nauki na ostatnią chwilę studenci spędzają trzecią część dnia.

### Co w tym czasie robią?

Śpią, czytają, sprzątają pokoje...

Robią wszystko, tylko nie to, co - dobrze o tym wiedzą - zrobić trzeba w pierwszej kolejności. Obowiązek przegrywa z przyjemnością. Jest też inne wytłumaczenie. Zewnętrzne terminy niektórzy odbierają jako ograniczenie swobody wyboru. Rodzi to szczególny motyw, określany jako **REAKTANACJA**. Pojawia się pokusa, by przełożyć termin i w ten sposób odzyskać przestrzeń, autonomię, moc robić wszystko w swoim czasie. Tyle tylko, że swoboda przez odwlekanie szybko zmienia się w niewolę presji uciekającego czasu i niedotrzymania terminów.

### Dlaczego zwlekamy, zamiast działać?

Bo początkowo, gdy odkładamy coś na jutro, polepsza nam się nastrój. Przez chwilę wydaje nam się, że jesteśmy podwójnie wygrani.

Po pierwsze: czujemy ulgę, że nie musimy od razu siadać do ciężkiej pracy.

Po drugie, możemy zająć się czymś znacznie przyjemniejszym.

Uwaga: „zwlekanie jest jak karta kredytowa - dużo zabawy, dopóki nie dostaniesz rachunku”. Wcześniej czy później pojawią się konsekwencje zaniechań lub strach przed nimi. A wtedy nastrój radykalnie się pogarsza.

Zły nastrój koncentruje naszą uwagę na tym, co „tu i teraz”, błędą przy nim odległe cele i zamiary. Zamiast tego chcemy TERAZ poczuć się lepiej. Rzucamy się więc na to, co w naszym przekonaniu poprawi nam nastrój: gry komputerowe, telewizor, zabawy towarzyskie... I znów zwlekamy. Fundujemy sobie huśtawkę emocjonalną.

Według badaczy tematu wynika, że połowa przypadków tendencji do prokrastynacji wynika z **właściwości samego zadania**. I tak, najczęściej odkładana jest realizacja zadań, których finał jest odległy w czasie - mało motywujący.

Odkładamy też wykonanie zadań w naszym odczuciu zbyt trudnych, dużych, długofalowych, ale też tych łatwych, drobnych, których nie doceniamy. Nadmierny optymizm sprawia, że zbyt późno się za nie zabieramy. A gdy w realizacji pojawiają się schody, nie ma czasu, by je pokonać.



Są wśród nas i tacy - **aktywni**, którzy specjalnie czekają na ostatnią chwilę. Zwlekają, by poczuć pobudzenie. Dopiero, gdy ich niepokój osiąga szczyt, rzucają się w wir roboty. Pośpiech ich dopinguje. Tylko za pięć dwunasta wchodzą na obroty i dają z siebie wszystko; a przynajmniej są o tym przekonani...

Inni, **pasywno - unikający** zwlekacze, to ich przeciwieństwo. Nie wierzą, że zdołają coś zrobić na czas. Zamartwiają się, jak wypadną. Zwlekają, bo się boją. I to właśnie **LEK jest uważany przez wielu badaczy za winowajcę prokrastynacji**. Zwlekamy, bo obawiamy się, że popełnimy błąd, że działanie skończy się niepowodzeniem, że inni nas skrytykują. Sama myśl, o tym, co mamy zrobić, wywołuje niepokój.

### „Dlaczego zwlekasz?”

**Jeśli chcesz poznać powody swojego zwlekania odpowiedz na poniższe pytania.**

Przy każdym z nich wybierz jedną z możliwości:

- 1 - zdecydowanie mnie to nie dotyczy,**
- 2 - zwykle mnie to nie dotyczy,**
- 3 - czasami mnie to dotyczy,**
- 4 - zdecydowanie mnie dotyczy.**

1. Mówię sobie, że zacznę jutro.
2. Czuję się przytłoczony, kiedy mam do zrobienia zbyt wiele rzeczy.
3. Nie znoszę, kiedy ktoś zwraca mi głowę.
4. Nie spełniam własnych oczekiwań.
5. Kiedy czeka mnie nieprzyjemne zadanie, mam tendencję do zajmowania się czymś innym.
6. Zanim zacznę działać, czekam na natchnienie.
7. Zanim zacznę działać, chcę mieć gwarancję powodzenia.
8. Boję się, że popełnię błąd.
9. Jeśli coś jest frustrujące, unikam tego.
10. Krytykuję sam siebie po fakcie.
11. Lękam się porażki.
12. Moje zachowanie zależy od nastroju.



13. Abym był coś wart, muszę spełniać wysokie wymagania.
14. Nawet kiedy zwlekam, mam wobec siebie wysokie wymagania.
15. Jestem bardziej niezawodny, gdy inni ode mnie zależą.
16. Kiedy czeka mnie coś nieprzyjemnego, mówię sobie, że zajmę się tym później.
17. Łatwo się rozpraszam.
18. Kiedy nie jestem pewny wyniku działania, odkładam je na później.
19. Oczekuję od siebie więcej niż jestem w stanie zrobić.
20. Nie jestem dość dobry, by radzić sobie tak, jak bym chciał.
21. Martwię się, co ludzie pomyślą.
22. Ludzie oczekują ode mnie więcej niż jestem w stanie im dać.

- Zsumuj odpowiedzi zaznaczone przez Ciebie przy pytaniach 2,3,5 i 9. Im wyższy wynik, tym większą masz tendencję do unikania dyskomfortu.
- Wyższe wyniki w pytaniach 7, 8, 11 i 22 wskazują, że powodem zwlekania jest Twój lęk przed porażką.
- Wyższe wyniki w pytaniach 10, 18, 20 i 21 wskazują, że przyczyną zwlekania jest niska samoocena, brak poczucia własnej wartości.
- Wyższe wyniki w pytaniach 4, 13, 14 i 19 wskazują, że powodem zwlekania jest Twój perfekcjonizm.
- Wyższe wyniki w pytaniach 12 i 15 wskazują, że zwlekasz, by w ten sposób regulować swój nastrój.
- Wyższe wyniki w pytaniach 1, 6, 16 i 17 wskazują, że powodem jest niska samoregulacja i podatność na czynniki rozpraszające.

(test na podstawie czasopisma „Charaktery” - nr 1, styczeń 2012)



**„MOGĘ WSZYSTKO, ALE ... POTEM.” Otóż, nie!!!**

**Jak przestać zwlekać - kilka sugestii:**

- 1. Po prostu zacznij działać- krok po kroczku.**
- 2. Miej jasno określony cel.**
- 3. Wyłącz wszystko, co Cię rozprasza.**
- 4. Wyrób w sobie nawyk działania mimo trudności i niepowodzeń.**
- 5. W chwili kryzysu szukaj wsparcia kogoś, kto w Ciebie wierzy i wspiera.**
- 6. Rozbrój wymówki, że jeszcze nie teraz i weź odpowiedzialność za swoje działanie, za jego rozpoczęcie i doprowadzenie do końca.**
- 7. Nie oglądaj się wstecz. W szczególności nie rozpamiętuj minionych niepowodzeń.**
- 8. Podziel duże zadania na mniejsze partie, ustal i przestrzegaj terminów ich wykonania.**
- 9. Wybacz sobie i innym, gdy coś poszło nie po Twojej myśli.**

Modlitwa:

**„Boże daj mi siłę, luz i mądrość.**

**Siłę, abym nie zwlekał ze zrobieniem tego, co zrobić trzeba.**

**Luz, abym umiał odpuścić sobie to, czego robić nie trzeba.**

**A mądrość, abym odróżnił pierwsze od drugiego”.**

Serdecznie pozdrawiam.

Iwona Kozłowska