

## Содержание:

image not found or type unknown



## Введение

Каждый человек сталкивался с ситуацией, когда выполнение работы откладывалось на завтра. До определенного момента это норма. Когда состояние становится хроническим, его рассматривают как патологию. Откладывание дел “на потом” называется прокрастинацией. Ученые выдвигают немало научных догадок относительно причин появления этого состояния. Слово происходит от английского «procrastination» – «затягивание», «откладывание». Человек понимает, что его ждет работа, но не обращает внимания на нее, переключается на ненужные занятия. Синдром откладывания присущ каждому. Не нужно путать термин с ленью. Прокрастинация – склонность к замене одного дела другим, второстепенным. Ленью по-научному называют апатию, нежелание работать. Прокрастинатор развлекается, до последнего момента не замечает, что время уходит, а задача не выполнена. Найдя силы закончить дело, справляется с обязанностью, но не получает удовлетворения.

Самосаботаж – действие, направленное против себя. Проявляется, когда человек ставит большую цель, способную изменить жизнь. Существует наряду с собственным недовольством. Чтобы избавиться от синдрома, следует начинать действовать.

## Пять ступеней развития

Нежелание вовремя выполнять работу – плохая привычка, от которой нужно избавляться. Частая причина – страх поражения. Человек боится начинать работу. Успех вызывает радость, поражение – беспокойство. Если достижение цели – единственный критерий оценки личности, человек боится неудачно выполнить работу и не позволяет себе ошибаться.

Выделяют 5 уровней боязни невыполнения работы:

- Воодушевление

Первый – энтузиазм. Человек присваивает цели способность определять достоинство, счастье. Он думает, что выполнив задачу (сдав проект на работе, экзамен), изменит жизнь, станет счастливым. Психологи заверяют, что страх неудачи исходит из предположения того, что выполненная обязанность – отражение способностей. Особа использует прокрастинацию как защиту от оценки окружающих людей.

- Снижение энтузиазма

Второй уровень человек использует для собственного убеждения, что поставленная цель – важная, ошибка, невыполнение приведут к трагедии. Такое настроение не поможет справиться с неудачей – работа откладывается “на потом”, на особое время, когда ничего не будет мешать.

- Угасание мотивации

Личность испытывает страх, тревожность. Работа кажется опасной, невыполнимой. Он уверен, что ошибка приведет к потере должности, упрекам от начальника, коллег.

- Откладывание

Человек использует прокрастинацию для откладывания созданной им проблемы. Сроки сдачи работы приближаются, времени нет – беспокойство усиливается. Тревога замещается безвыходностью. Дойдя до критической отметки, личность осознает, что необходимо начать работать.

- Дедлайн

Предельный срок – опасность, которую перфекционист использует как мотивацию. Это сложный способ, но он сработает. Человека не волнует, что о нем подумают. Для него главное – перебороть страх. Сделать это просто: терять уже нечего.

## **Виды прокрастинации (по Н. Милграм)**

Специалисты трактуют отклонение по-разному. Психолог Н. Милграм и соавторы выделяют 5 видов прокрастинации – каждодневную, принятие решений, невротическую, компульсивную, академическую. Исследование проблемы

развивалось и классификация была сужена до двух типов – выполнение заданий, принятие решений. Часто они взаимодействуют.

Прокрастинация выявляется в двух состояниях. Первое – расслабленность: человек веселый, занимается любимым делом. Иногда осознает, что ожидает серьезная работа. Второе – напряженность. Особа загружена делами и не знает, с чего начать.

- Каждодневная

Бытовая прокрастинация проявляется в откладывании дел изо дня в день. В голове мелькает мысль, что задача требует выполнения, но ее можно отложить до завтра. Касается обыденных дел, выполняемых человеком – мойка посуды, уборка, стирка.

- Прокрастинация в принятии решений

Боязнь принятия решения не дает полноценно существовать, раскрывать потенциал. Человек боится это сделать, снимает с себя ответственность. Он подавляет душевный энтузиазм, цели кажутся невыполнимыми. Такое состояние появляется из-за страха кардинальных перемен.

- Невротическая

Ощущение страха перед переменами в жизни. Человек не контролирует собственное состояние: биение сердца учащается, появляется непроизвольная дрожь – особа пугается и не в силах действовать.

- Компульсивная

Объединяет в себе откладывание дела и боязнь принять важное решение.

- Академическая

Касается учеников, студентов – подготовка к сессии откладывается до последнего момента.

## **Признаки прокрастинирующего человека**

Для лучшего понимания понятия стоит изучить признаки. Проявляются так:

- человек постоянно хочет отвлечься – садится за рабочее место, включает компьютер и, вместо работы, заходит в интернет почитать новости, пьет кофе;
- личность оправдывается – задача решалась долго не из-за сложности, а из-за отвлекающих факторов;
- отсутствие пунктуального подхода к делам – срыв сроков, опоздание;
- невыполнение задачи;
- проблемы в семье.

Лень не симптом прокрастинации. Личность не сидит без дела, она находит занятия, которые не приносят результата. Прокрастинирующий человек не ленится, он осознает, что есть важные дела, но их можно отложить по конкретной причине. Осознав ошибку, он сожалеет, мучается.

Процесс выглядит так:

человек испытывает потребность выполнить важное дело;

постепенно успокаивает себя;

ищет причину отложить занятие;

находит ее и отказывается от действия;

ищет повод для самооправдания;

впадает в самокритику.

Процесс имеет циклический характер. Через некоторый промежуток времени человек снова откладывает работу, находя новую причину.

Всемирная организация здравоохранения собрала статистику – 96% населения испытывали прокрастинацию. Для 56% недуг превратился в повседневную проблему.

## **Причины прокрастинации**

Теорий о причинах явления много, но ни одна не является признанной всем научным сообществом. Причины боязни действовать разные. Чтобы избавиться от проблемы, выясняют источник.

Отсутствие мотивации

Сила воля присутствует у людей в разной степени. Человек, не понимая зачем выполнять работу, считает действие бессмысленным.

### Нелюбимая работа

Когда человек ходит на работу, от которой не получает удовольствия, он погружается в рутину. Выполнять неинтересные однотипные действия приходится с усилием.

### Неправильно расставленные приоритеты

Бывает, человек не имеет четких целей, мечется, не понимая, что ему нужно, к чему стремиться. Результат – депрессия и отсутствие энергии. Составление планов отнимает больше сил, чем реально выполненная работа.

### Лень

Основная причина – отсутствие желания трудиться. Происходит из детства, когда мама с папой чрезмерно опекали, не загружали делами, выполняли работу за ребенка. Когда родители перестали помогать, пришлось работать самому. Но человек не может собраться с силами, ему лень. На службе такой сотрудник выполняет обязанности впопыхах, не в силах самоорганизоваться.

### Неуверенность в своих способностях

Неуверенные личности думают, что выполняют работу некачественно, поэтому откладывают дела. Страх порицания другими людьми и самим собой включает защитный механизм прокрастинации.

### Фобии и страхи

Прокрастинатор уверен, что сделает хуже, испортит работу, что ухудшит отношения с коллегами. Человек переживает, что не справится с задачей, не привыкнет к новому делу.

### Самообман

Человек уверяет себя, что справится с делами быстро, поэтому не приступает к работе, требующей усилий. Вместо этого, находит себе легкие необременительные занятия. Процесс требует изменения схемы: сначала работа, затем – поощрение.

### Перфекционизм

Человек желает выполнять работу идеально. Он строит планы, ставит цели. Когда смотрит на результат деятельности, понимает, что хотел лучшего. Итог не доставляет ему удовлетворения. Чтобы избежать подавленного состояния, перфекционист забрасывает дело в надежде, что справится с задачей позже. Хуже, если работа откладывается насовсем – прокрастинатор уверен, что никогда не исполнит мечту.

### **Последствия:**

Проблемы в жизни. Текущие задачи не выполняются, а новые добавляются. Результат – неподъемная гора дел, тупик.

Снижение трудоспособности.

Денежные потери, увольнение.

Снижение самооценки. Отсутствие положительных результатов деятельности отражается на чувстве собственного достоинства. Человек, откладывающий дела, теряет веру в себя.

Ослабление внимания. Отсрочив работу, личность думает о ней, пока не выполнит. Это затрудняет выполнение текущего задания.

Ухудшение отношений с окружающими. Прокрастинатора воспринимают как безответственного – человек обижается, отдаляется, замыкается.

Появление психосоматических заболеваний – ВСД, хроническая усталость, стрессы.

Зависимость

## **5 техник тайм-менеджмента, которые помогут бороться с прокрастинацией**

- «Технология швейцарского сыра»

Если прямо сейчас вы не можете сесть и написать целый отчет за квартал, посвятите ему 5-10 минут и напишите хотя бы абзац. «Незначительными порциями проделайте дырки в неподступной задаче, — советует „изобретатель“ этого метода писатель Алан Лакейн, — и вскоре вы будете с удовольствием доедать свой дырявый сыр!» На этом же принципе построены и более требовательные техники

тайм-менеджмента под названием «Метод помидора: система 25 минут» (работайте, ни на что не отвлекаясь, циклами по 25 минут) и «90 на 30» (непрерывная работа в течение 90 минут и заслуженный получасовой перерыв).

- Fresh or Fried («Свежий или жареный»)

Суть этого метода — успеть сделать все важные дела до того, как ваш мозг «зажарится» от усталости и неподъемных мыслей. То есть дела, требующие серьезной концентрации (или особенно неприятные!), важно запланировать на «психологически благоприятное» время: период наивысшей концентрации внимания приходится на временной промежуток с 10 до 14 часов. Затем у среднестатистического работника следует спад активности, во время которого не рекомендуется выполнять работу, требующую повышенного интеллектуального напряжения. А с 16:00 до 17:00 легче всего заняться рутинной работой — сюда можно «скидывать» самые простые задачи. На том же настаивает метод Eat That Frog, предлагающий первым делом с утра «съесть лягушку», то есть сделать самое важное или сложное дело, чтобы оставшийся день в эмоциональном и продуктивном плане прошел под знаком плюс.

- Метод айсберга

Эта техника особенно полезна людям творческих профессий, работающим одновременно над несколькими проектами и страдающим «болезнью открытых вкладок», известной как TMTS: Too Many Tabs Syndrome. Задача — научиться хранить информацию, которая может вам пригодиться, но которую прямо сейчас вы не готовы осмыслить. Решение — завести онлайн-органайзер (например, Evernote App) и «складировать» информацию более осознанно. Результат: к тому моменту, когда вы решите взяться за проект, для которого периодически собирали заметки, ссылки и письма, он будет на 30% готов благодаря накопленной информации.

- Канбан

Японская методика — выбор визуалов, которым проще работается, когда перед ними — плакат со всеми задачами на день. Чертите таблицу минимум на три столбца: «Нужно сделать», «В работе», «Готово». Идеально, если у вас есть возможность сделать это на магнитной доске с возможностью перемещения задач из одного поля в другое. Или используйте цветные стикеры.

- Метод 4D

Эта техника для тех, кто бодро хватается за любую задачу и работает до заката, но не очень силен в искусстве расставления приоритетов и умении распределять задачи между членами команды. 4D — это английские глаголы Do («Сделать»), Delegate («Делегировать»), Delete («Удалить»), Delay («Отложить»), предлагающие вам перед тем, как браться за работу, определить, что действительно придется сделать самому, что можно отдать коллеге, что сделать позже, а какая задача и вовсе устарела и уже не требует никаких действий. Начинайте с этого метода, если к моменту прочтения этой статьи вы уже тонете в списке непрочитанных писем! И помните, главное, не отчаиваться: в 1955 году британский публицист Сирил Нортон Паркинсон в своей статье для журнала The Economist в сатирической форме сформулировал главный закон «тайм-менеджмента», ставший позже известным как Закон Паркинсона: «На любое дело уходит ровно столько времени, сколько на него отведено». Вы же сдали диплом? Значит, и этот отчет/сценарий/текст/презентацию сдадите вовремя!

Литератор и бизнесмен П. Грэм утверждает, что откладывание дел не лечится. Неважно, чем занимается человек – одновременно все проблемы не решатся, это бесполезно. Задача – не как избежать прокрастинации, а как правильно с ней сосуществовать.