

Как бороться с прокрастинацией и стать победителем

Мы постоянно откладываем самые трудные дела на потом, а после очень сильно об этом жалеем. Сегодня мы расскажем, как перестать откладывать дела в долгий ящик и навести в учёбе порядок.



- Как бороться с прокрастинацией и стать победителем
- Что такое прокрастинация
- Причины откладывания дел на потом
- Последствия откладывания дел
- Правила борьбы с прокрастинацией
- Что такое прокрастинация

Термин «прокрастинация» появился в Оксфордском словаре ещё в 1548 году. Примерно тогда же откладывание дел на потом стало предметом горячих споров.

Прокрастинация — это постоянное откладывание важных дел, которое приводит к жизненным проблемам и негативным психологическим эффектам, а именно: стрессу, чувству вины, потере производительности, заниженной самооценке.

В XX веке проблема прокрастинации стала широко освещаться в научной среде. В 1977 году вышли две статьи: «Прокрастинация в жизни человека» и «Преодоление прокрастинации». В 1980-е и 1990-е годы проводились исследования этого феномена, которые легли в основу работы Ноа Милграма «Прокрастинация: болезнь современности». В настоящее время есть целый журнал — Procrastination And Task Avoiding, целиком посвящённый этой проблеме.

При этом единой теории, объясняющей причины синдрома откладывания дел, до сих пор нет. И вряд ли это связано с тем, что её обдумывание учёные отложили на потом.



Источник: Sam Gudilin

Причины откладывания дел на потом

Прокрастинация — явление сложное, возникающее в силу целого ряда причин. Основными считаются следующие:

- Низкая самооценка — человек не берётся за дело, поскольку боится неудачи. Страх ошибки — один из самых распространённых. Он глубоко заложен в культуре.
 - Перфекционизм — человек излишне концентрируется на идеальном результате и пугается возможного неидеального. Прокрастинатор не знает, что делать, чтобы добиться идеального результата — и предпочитает не делать вообще.
 - Самоограничение — человек подсознательно не хочет стать успешным, выделиться из толпы. В детстве нам часто вбивают в голову, что жить не так, как другие, или делать что-то иное — неправильно и заслуживает осуждения.
 - Непокорность — человек не выполняет задачу потому, что он подсознательно не согласен с ней. Часто возникает, когда задача кажется бесполезной.
 - Усталость — своеобразный вариант бунта организма procrastинатора, который сигнализирует о том, что у него не хватает ресурсов для выполнения задачи.
- Откладывать дела — частый симптом выгорания.

Ещё один взгляд на причины procrastинации связан с научно-техническим прогрессом и термином «паралич решения». У современного человека так много выбора, что обдумывание возможных вариантов «съедает всю нашу энергию». В итоге не получается выбрать ничего.

Рациональный взгляд на проблему предоставляет теория временной мотивации. Согласно ей, мотивация человека делать ту или иную вещь зависит от четырёх составляющих: уверенности в успехе, ценности для индивида (предполагаемом вознаграждении), дедлайна до завершения и чувствительности к задержке выполнения. Чем больше уверенность в успехе и ценность, тем выше желание человека заняться делом, а не прокрастинировать. Чем больше времени до дедлайна или больше вероятность того, что ожидаемый срок работы затянется, тем меньше желания заниматься делом.

Виды прокрастинации

Согласно исследованию Милграма, существуют несколько видов прокрастинации:

- Бытовая — откладывание регулярных бытовых дел вроде выноса мусора или мытья посуды.
- Прокрастинация принятия решений — затягивание выбора по любым решениям тогда, когда вся необходимая информация уже имеется.
- Невротическая — затягивание жизненно важных решений.
- Академическая — откладывание всех вещей, связанных с обучением.
- Комппульсивная — прокрастинация как устойчивый тип поведения.

Исследователи Чу и Чой классифицируют прокрастинаторов на пассивных — тех, кто не хотел бы откладывать дела на потом, но делает это, и активных — тех, кто сознательно откладывает дела до последнего, так как им комфортно работать под давлением дедлайнов.

Дж.Р. Феррари делит пассивных прокрастинаторов (а таких, очевидно, большинство) на нерешительных — тех, кто боится допустить ошибку и откладывает из-за этого, и избегающих — тех, кто боится оценивания другими людьми.

Последствия откладывания дел

Что будет, если постоянно откладывать дела на потом:

- прогрессирующее снижение самооценки,
- повышенная тревожность,
- дополнительный стресс,
- выгорание,
- завалы по учёбе,
- падение успеваемости.

Борьба с прокрастинацией поможет наладить ситуацию в вышеперечисленных сферах — самооценке, здоровье, успеваемости. Давайте разберёмся, как победить прокрастинацию.

Правила борьбы с прокрастинацией

Как же бороться с прокрастинацией? Поскольку причины откладывания дел на потом могут быть совершенно разными, как и масштаб последствий, то и методы противостояния должны различаться.

Разбираться с грузом невыполненных задач нужно, как с захламлённым чердаком: рассмотреть отдельно каждую вещь и понять, что из этого выкинуть, что переставить в другое место, а что оставить как есть.

Итак, начинаем разбирать наш «чердак» и перестанем прокрастинировать.

❖ **Определитесь с жизненными целями**

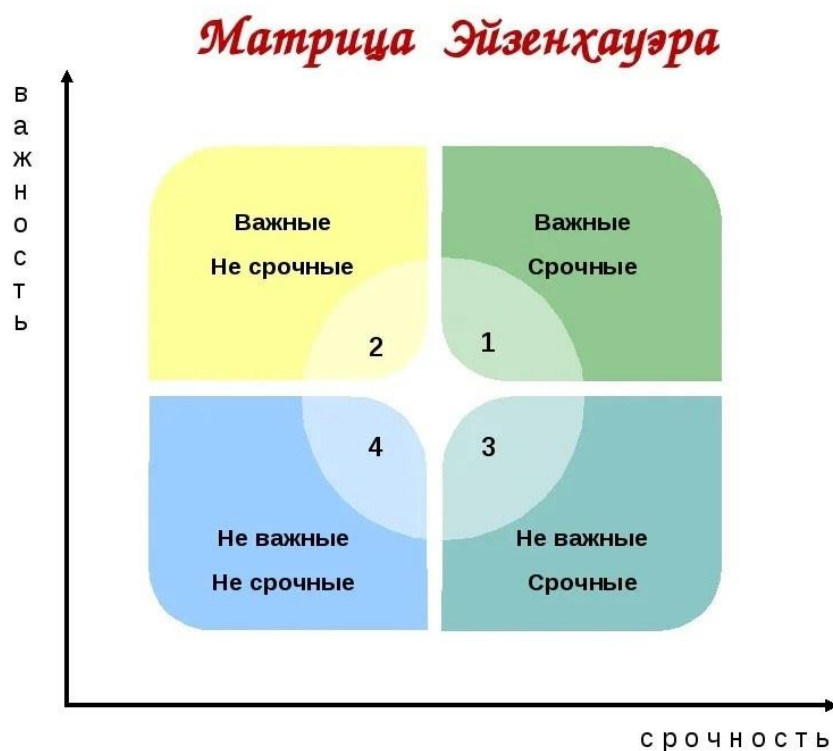
Если вы сторонитесь принятия решений, используя прокрастинацию, то для начала разберитесь со своими приоритетами. Для этого существует несколько способов:

Постановка долгосрочных, среднесрочных и краткосрочных целей. Подумайте о важнейших целях на 5–10 лет. Исходя из них, поставьте цели на ближайший год. Затем — на месяц. Зафиксируйте всё это в одном месте, например, составьте майндмэп.

Выделение приоритетных сфер в жизни. Выделите 5–6 сфер, которые вам важны (учёба, спорт, семья, дружба и другие). Решите, к чему вы хотите прийти в каждой из них через месяц, год и пять лет. На определение целей может уйти целый день или больше, но оно того стоит. Теперь, принимая то или иное решение, вы будете исходить из ваших приоритетов.

❖ Откажитесь от лишнего. Постоянное откладывание на потом определённых задач может быть сигналом, что эти задачи для вас — лишние. Нужен ли вам бассейн, если вы уже занимаетесь спортом? Изучение второго языка действительно необходимо именно сейчас или же это просто дань моде? Посмотрите ещё раз на свои приоритеты и цели. Не бойтесь отказаться от того, что вам не нужно, чтобы побороть прокрастинацию.

❖ Сортируйте дела. Когда всё аккуратно разложено по полочкам, перейти к их исполнению гораздо легче. Системы сортировки дел описаны в тайм-менеджменте. Самой известной считается матрица Эйзенхауэра, которая делит дела на важные и срочные, важные и несрочные, неважные и срочные, неважные и несрочные.



Другой способ перестать прокрастинировать — распределить дела в зависимости от дедлайнов. Здесь составляется список дел и проставляется время их выполнения. Особое

внимание стоит уделять мелким задачам: если выполнение не требует больше 5 минут, сделайте дело сразу же, забыв про откладывание на потом.

❖ Распределяйте силы

Спортсмены знают, как важно грамотно распределять усилия. Побеждает не тот, кто лучше всех стартовал, а тот, кто сохранил силы для финального рывка. Не стоит пытаться выполнить всё за один день — распределите нагрузку по неделе равномерно. Используйте свои наиболее продуктивные фазы дня для решения трудных задач, и тогда борьба с прокрастинацией будет даваться легче.

❖ Тренируйте силу воли

Даже с самой грамотно расписанной системой браться за дело бывает трудно и неприятно. Хорошая новость в том, что можно научиться заставлять себя делать то, что трудно даётся и не очень нравится. Как? С помощью ежедневных привычек: отжимания, зарядка, вечерняя уборка, изучение новых иностранных слов. Каждый день заставляя себя взяться за небольшую и не очень приятную для вас задачу, вы скоро почувствуете, что и более глобальные дела не так страшны.

❖ Систематизируйте работу

Написать реферат или большое сочинение — точно дело из категории «важно и срочно» и точно соответствует целям школьника. Но почему же так тяжело себя заставить побороть прокрастинацию? Потому что задача кажется огромной, как слон. Но если этого «слона» разрезать на кусочки, то вы сами не заметите, как съедите его. Разделяйте трудные задачи на более мелкие и ставьте себе маленькие дедлайны. Двигайтесь к реализации постепенно — это сильно облегчит борьбу с откладыванием дел на потом.

❖ Мотивируйте себя

Мотивация — главный щит борца с прокрастинацией. Постоянно напоминайте себе не только о том, что вам нужно сесть за ту или иную задачу, но и о том, почему это необходимо. Смените фразу «Я должен» на фразу «Это мой выбор, потому что...».

Что ещё делать с прокрастинацией? Применяйте визуализацию: представляйте, какие плоды принесёт вам успешное выполнение задачи, какой душевный подъём и отличное настроение вас ждёт. Не забывайте похвалить и вознаградить себя за выполнение задач. Кто, если не вы?

❖ Дайте обещание

Ещё один способ борьбы с прокрастинацией — чувство ответственности. Если вы пообещаете, что сделаете задачу к указанному сроку кому-то из близких людей, у вас будет меньше шансов провалить дедлайн. Ведь вы подведёте не только себя, но и другого человека.

❖ Прощайте себя

Не пытайтесь превратиться в сверхчеловека. Откроем секрет: людей, которые выполняют 100% своих задач ежедневно, не существует. Все мы временами ленимся и откладываем дела. У всех бывает упадок сил.

Согласно исследованию, проведённому среди студентов Карлтонского университета, умение прощать себя за откладывание дел на потом приводит к меньшей прокрастинации в аналогичной ситуации в будущем.

Внимание! Весь материал взят из источника: <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/put-off>