

Prokrastinace

aneb

O načasování a odkládání úkolů

Pojem prokrastinace

- pojem z latiny (pro – pohyb dopředu, kra – zítřek)
- Řečtina – správný čas rozhodnutí, tj. načasování
- chybí přesný překlad
- jde vysvětlit jako : odkládání povinností na zítřek
 - odkládání věcí na poslední chvíli
 - zbavení se osobní odpovědnosti
 - lelkování
 - lenost
 - nalézání spousty činností, které nesnesou odklad
- nejčastější charakteristika – NESTÍHÁM
 - člověk se cítí unaven, ale při večerní bilanci zjistí, že nic neudělal

Historie prokrastinace

- táhne se celou historií lidstva
- řešena už v antice (např. Hesiodos na ni upozorňuje ve spise Práce a dny – Kdo práci odkládá, tomu se vše hroutí pod rukama.)
- středověk ji učí, preferuje pozorování, ale nezapojování se do činnosti druhých
- novověk oceňuje zapojení se do aktivit druhých
- současnost – civilizační problém 20. stol. (vnímána jako porucha osobnosti nebo jen civilizační jev, který přináší propuštění ze zaměstnání nebo výčitky svědomí a rostoucí počet sebevražd)
 - USA - 40% dospělých někdy doplatilo na prokrastinaci
(kultura je nastavena na osobní úspěch, klade vysoké nároky)

Názory na prokrastinaci

- Rusko – velké sny o tom, co chci udělat, ale žádná realizace (podle Gončarovova románu nazvána oblomovštinou)
- západní Evropa považuje prokrastinaci za slovanský jev, ale udivuje ji, že se vyskytuje všude na světě
- považována za nemožnou z hlediska protestantské etiky, která učí, že Bůh pomůže až tehdy, když si člověk pomůže sám (nutnost zapojit se do každé aktivity)
- Max Weber – protestantské země, kde jsou lidé aktivní, bohatnou neúnavnou prací (300letý vývoj minimální prokrastinece)
- Dewey – individuální etika skončila, vychovává se k sociálním vztahům, kdy je potřeba postarat se o ostatní, což vede k tomu, že člověk na ostatní spoléhá a svou práci nebere tak vážně (prokrastinace roste)

Přístup k prokrastinaci v Čechách

- učí vztahu k práci a odpočinku pohádkou
 - každý jedinec je odpovědný za svou kariéru - český Honza a vnitřní kompas (člověk tuší, kdy je nezbytné něco udělat a kdy může lenořit)
 - vrstevnická pohádka (Mach a Šebestová) – úspěšný je ten, koho ocení vrstevníci, proto aktivita tímto směrem
 - nikdo nás nehoní – HONÍME SE SAMI
(Co můžeš udělat dnes, odlož na zítřek. Když to, co máš dnes udělat odložíš rovnou na pozítří, získáš dva dny volna.)
 - Člověka neničí velký úkol, ale nekonečno malých
(Stokrát nic umorilo osla.)

Proč prokrastinujeme

(Proč odkládáme řešení úkolu)

- nejsme schopni překonat lenost a vymlouváme se
- jsme perfekcionalisté – nedokončujeme činnost, protože s ní nikdy nejsme spokojeni (souvisí se strachem z neúspěchu)
- úkol pro nás není přitažlivý (nezajímá nás, nerozumíme zadání)
- k vykonání činnosti potřebujeme stres (adrenalin), který nás vyburcuje k aktivitě

Druhy prokrastinace

1. POZITIVNÍ čili excitační (motivuje k činnosti)
 - vede úspěšnému k vykonání činnosti a zvládnutí úkolu
 - dosahuje se úkolováním v termínech
 - výsledkem je radost a pocit uspokojení
2. DISFUNKČNÍ (demotivuje)
 - přináší nepříjemné pocity (práce, kterou musíme udělat, vyvolává odpor)
 - odkládání práce svádíme na jinou neodkladnou práci (vaření, úklid, venčení psa, jiný předmět na učení...)
 - pozitivní pocit nepřinese odložení úkolu ani náhradní dobře provedená aktivita
 - důsledkem je pocit viny a deprese, v práci vede k neúspěchu
3. CYKlická (komplikuje život)
 - opakujeme svou prokrastinaci, až se stane nevědomým způsobem našeho přístupu k činnostem, nejde o racionální chování
 - vede k pracovním a psychickým problémům

Dělení prokrastinace

1. Podle přístupu

- Obecná prokrastinace – odkládání běžné činnosti ze života (úklid, prohlídka komínu...)
- Monte Carlo – hodit si korunou (plyne z nerozhodnosti a neschopnosti dohlédnout následky)
- Rysová prokrastinace – plyne z rysů a vlastností osobnosti (např. jak nakupujeme dárky na Vánoce)
- Akademická prokrastinace – u studujících (vypracování úkolů)

2. Podle řešení

- aktivní - schopnost pracovat jen pod tlakem, proto dochází k odkládání
- pasivní – živelná, iracionální, nevědomá – snižuje sebevědomí
 - s přiblížením termínu odevzdání práce se propadá psychika (pocit viny, výčitky, nespavost, deprese, sebevraždy)

Současný přístup k prokrastinaci

Prokrastinace

- je obranný mechanismus, který naskočí při přetížení organismu
- opakováním odkládání se stává zvykem, který stále upevňujeme
- naše současnost ji podporuje tím, že nepřichází trest, že se nic nestane, proto se stává výhodnou
- při stálém opakování odkládání věcí se snižuje výkon a nastává problém ve škole i v zaměstnání (poradny jsou plné, ale chybí metoda, kterou by se zjistilo, že problémem je prokrastinace, nikoli porucha osobnosti nebo psychické onemocnění)

Řešení prokrastinace (velmi těžce se mění, forma přeprogramování)

- nic neodkládat, neodsouvat
- dodržet své předsevzetí