

KODĖL (NE)NAUDINGAS ATIDĖLIOJIMAS?



Ruošiant medžiagą adaptuota dalis ir Eduardo Keegan, Buenos Airių universitetas mokymų medžiaga.

Apie mane

VEGA DIKČIENĖ

Vega mokymai ir konsultacijos, MB

Psichologė

Personalo kompetencijų ugdymo konsultantė
Sertifikuota įgūdžių lavinimo trenerė, koučingo ir NLP meistrė,
sąmoningumo ugdymo (Mindfulness) konsultantė



Kas tas atidėliojimas?

Atidėliojimas (prokrastinacija) – tai elgesys, kai svarbius dalykus patologiškai atidedame vėlesniam laikui arba juos pakeičiam nesvarbiomis ir nereikšmingomis veiklomis.

Pažodžiui verčiant, tai reiškia atidėti, delsti, palikti kažką rytojui.

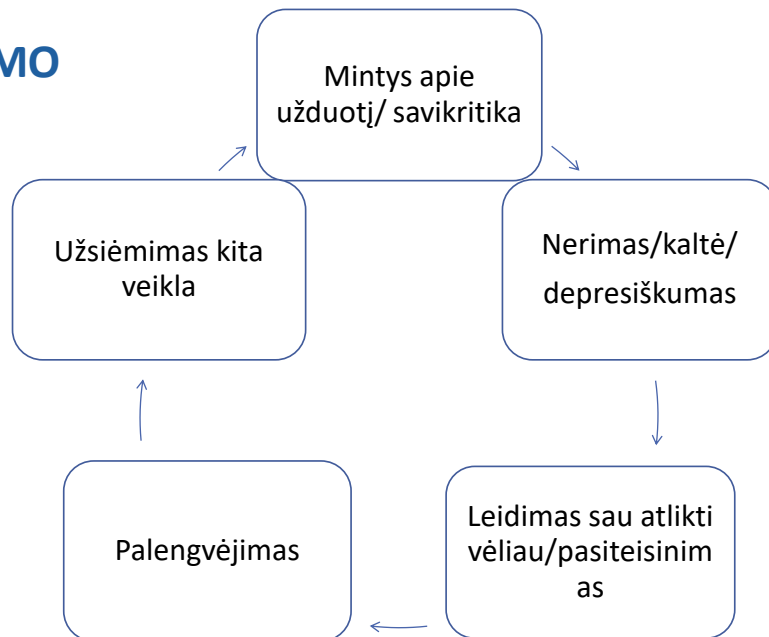
Milgram (1991) nustatė keturis požymius

- Svarbi užduotis, kurią reikia atlikti.
- Visą eilę/grandinę atidėjimų.
- Stokojama įveikos strategijų.
- Subjektyvus distresas.

Elgesys susijęs su atidėliojimu

- Nuolatinis vėlavimas.
- Sunkiai priima sprendimus.
- Sunkiai planuoja laiką.
- Laukia iki paskutinės minutės atlikti darbus.
- Stiprus nerimas/stresas likus visai mažai laiko.
- Kaltinami kiti žmonės, kurie atlieka darbus paskutinę minutę.
- Sunkiai pradeda darbus.
- Tvarkos nebuvimas.
- Polinkis kaupti.
- Siekia malonių dalykų ir atsisako svarbių dalykų.
- Smulkmeniškumas pasiruošime.

ATIDĖLIOJIMO RATAS



Kas skatina atidėlioti? Kokios tada mums kyla mintys, kurios skatina atidėlioti?

- **Stipri frustracija** (tai įtampos būseną, kai realiai ar galvojant, jog negalime patenkinti savo poreikių).
- **Laukimas kažko, kas yra labai svarbu** ir negalėjimas daryti tai, ką reiktų daryti.
- **Ankstinės nemalonios patirtys**, kai buvo kažkas daroma ir nepasisėkė taip, kaip norėjosi.
- **Negalėjimas išsirinkti iš galimų variantų.**
- **Kelių darbų darymas vienu metu** („multitaskinimas“).
- **Šokinėjimas nuo pagrindinės veiklos prie kitų** smulkesnių darbų (kažkam paskambinti, pasižiūrėti FB, pasidaryti kavos...)
- **Prioritetas skiriamas nesvarbiems**, bet maloniems darbams/veikloms.
- **Nesugebėjimas pasakyti NE.**
- **Žema savivertė, nepasitikėjimas savimi.**
- **Klaidos baimė ir vengimas kritikos**, kuri sukelia didelį gėdos jausmą.
- **Nuovargis ir negebėjimas produktyviai ilsėtis** (spoksojimas TV, internete naršymas)
- **Perfekcionizmas.**

Kaip įveikti atidėliojimą?

1. Suskaidykite veiklą mažais žingsniais, ne ilgesniais nei 15 min.
2. Priminti sau ko nori, o ne ko nenori, kas bus, o ne ko nebus.
3. Leisti sau „tiesiog padaryti“ ir nesiekti tobulumo.
4. Užsirašyti, kas bus gero, kai pradėsite daryti.
5. Pradėkite nuo sunkiausios dalies.
6. Žinokite kada ir kokioje vietoje tai daryti yra geriausia (aktualu, kai mokomės ar norime parašyti straipsnį).
7. Mokykitės pasakyti NE sau ir kitiems.
8. Išjunkite dirgiklius (FB, el. paštą ir t.t.).

N+V+Pž+Veiksmas>Pp



Nepasitenkinimas esama situacija

+

Vizija

+

Pirmieji žingsniai

+

Veiksmas

>

PASIPRIEŠINIMAS POKYČIAMS

Vega – mokymai ir konsultacijos, MB
www.vegadi.lt

Kodėl atidėliojimas yra blogai?

- Norint imtis naujos veiklos, paskatina ir naują veiklą atidėti!
- Taip susiformuoja įprotis – atidėliok viską, kas svarbu ir reikalauja pastangų.
- Mažina savivertę ir didina kaltės jausmą.
- Atidėliojant didėja nesėkmės tikimybė.
- Mažina savireguliaciją ir saviveiksmingumą.
- Mažina atsakomybės jausmą.
- Didina kritiškumą sau arba/ir kitiems.
- Atidėliojimas sukelia konfliktus.

Vega – mokymai ir konsultacijos, MB
www.vegadi.lt

10

Kuo atidėliojimas yra naudingas?

- Kai turime per daug įsipareigojimų – galime pailsėti.
- Trumpam sumažina įtampą.
- Kartais gali paaiškėti, kad nereikia iš vis šio darbo daryti (Merfio dėsnis).
- Galime mėgautis maloniais dalykais (ypač, kai pavyksta išvengti greta einančios įtampos).
- Sukuria jausmą, kad viskam dar yra daug laiko – gyvenimas ilgas.
- Atneša greitą atlygį, nes išvengiame to, kas nemalonu.
-



TOBULUMAS



Perfekcionizmas ([lot.](#) *perfectus* 'tobulas') – asmenybės bruožas, įsitikinimas, kad būtina siekti neprikaištingumo ir tobulumo, kartu griežtai vertinant save ir labai rūpinantis tuo, kaip kiti žmonės vertina tave patį (*Vikipedija*)

Neadaptyvus (disfunkcinis)

Polinkis aukštiesiems veiklos standartams.

Klaidų baimė.

Kritikos baimė.

Nesėkmės vengimas.

Stiprus pažeidžiamumas dėl kritikos.

Adaptyvus

Gebama sustoti ir pasidžiauti pasiekimais.

Pasitikėjimas savimi ir adekvati savivertė.

Kritika priimama, kaip galimybė mokytis.

Pasitenkinimas pasiekimais.

Laikas kokybiškam poilsiui.

ĮSITIKINIMAI DĖL TOBULUMO SIEKIO SUMAŽINIMO

- Nieko neatliksiu.
- Viską prarasiu.
- Tik tinginiai nesistengia.
- Kiti žmonės nustos mane gerbti.
- Niekas manęs nepastebės.
- Prarasiu dalykus, kurie man svarbūs (pvz., darbą, draugaus, pripažinimą).
- Kai stengiuosi, man yra ramiau.
- Tapsiu niekam tikusiu žmogumi.
- Nieko nepasieksiu.
- Jei sumažinsiu savo standartus, būsiu prastas.