Text

Description automatically generated

*Tadas Vadvilavičius, Vytauto Didžiojo universiteto (VDU) psichologijos katedros doktorantas,*

*VDU Psichologijos klinikos savanoris-psichologas*

**Atidėliojimas – kaip jį įveikti?**

Naują mokslo metų semestrą studentai dažnai pradeda išsikeldami sau naujus akademinius tikslus, pvz., „padidinti savo bendrą pažymių vidurkį“, „skirti daugiau laiko namų darbams“ ar apskritai tikėdamiesi, jog naują semestrą viskas vyks daug geriau – „daugiau mokysiuosi“, „skaitysiu papildomą literatūrą“ ir pan. Visgi įpusėjus semestrui pastebime, kad vis dažniau atidėliojame savo darbus, dažniau laiką praleidžiame klausydami naujos tinklalaidės epizodą ar internete atlikdami testą „Ką apie jus pasako jūsų deserto pasirinkimas?“. Jeigu pastebėjome, kad sunku siekti savo išsikeltų tikslų, dažniau darome kažką kitą, o ne mums svarbias užduotis, pvz., nerašome baigiamojo darbo ar nesiruošiame namų darbo pristatymui – gal laikas pagalvoti apie tai, kad mes atidėliojame *(angl. procrastinating)*?

**Atidėliojimas – kas tai?**

Iš vienos pusės, atidėliojimas tapo savotišku kultūrinu elementu, kadangi apie atidėliojimą „kalba visi“, juo „užsiima visi“, o kur dar daugybę „*memų*“, kurie yra skirti pasijuokti iš savęs ar iš draugų, kurie atidėlioja savo darbus. Tai gal atidėliojimas tikrai yra tai su kuo mes paprasčiausiai gyvename? Vis dėlto, psichologų akimis, atidėliojimas yra specifinis psichologinis reiškinys, kuris gali turėti nemažai neigiamos įtakos žmogui.

Dažnai atidėliojimas yra laikomas tinginiavimo forma arba tiesiog negebėjimu valdyti savo laiko, tačiau šių trijų reiškinių suplakti į vieną negalima. Atidėliojimą reikėtų suprasti kaip asmens savanorišką svarbios veiklos atidėjimą tolimesniam laikui, neturint konkrečios, logiškos ir/ar racionalios priežasties. Pagalvokime, kiek kartų ėjome plauti indus, siurbti kambarį, atrašyti į nesvarbius laiškus ar panašiai, vietoje to, kad pagaliau atliktume savo turimas užduotis. Psichologų teigimu, atidėliojimas vyksta ne todėl, kad žmogus jaučiasi pavargęs ir fiziškai nebegalintis atlikti savo veiklos, ar dėlto, kad nemoka planuoti savo laiko. Žmonės yra linkę atidėlioti svarbias užduotis todėl, kad nori išvengti tam tikrų neigiamų emocijų ar neigiamo patyrimo, kuris yra susijęs su ta konkrečia užduotimi, kurią žmogus atidėlioja. Tyrimai atskleidžia, kad atidėliojimas yra susijęs su asmens sunkumais dorotis su stresu ir neigiamomis emocijomis. Kitaip tariant, atidėliojimas tarsi atlieka gynybinę funkciją, nes leidžia žmogui išvengti su užduotimi susijusio neigiamo patyrimo, kurio nemokame ir negalime sukontroliuoti.

Galbūt kiek vyresni studentai prisimena amerikietišką serialą „Malkolmas vidurinysis“ (angl. *Malcolm in the Middle*). Vienoje serialo serijoje, pagrindinis veikėjas Malkolmas norėjo nuvykti aplankyti savo geriausią draugą po operacijos gulintį ligoninėje. Tačiau beveik visos serijos metu yra rodoma, kaip Malkolmas suranda papildomos, dažnai netgi nesvarbios veiklos ir vis nukelia savo vizitą. Arba visiems geriau žinomame animaciniame seriale „Simpsonai“ (angl. *The Simpsons*) Mardžė Simpson pažadėjo aplankyti kalėjime esantį asmenį. Visgi, Mardžė vis rasdavo kitų veiklų, kurios nukreipdavo jos mintis ir ji to asmens neaplankė. Abu personažai nuspręsdavo užsiimti nebūtina, niekaip nesusijusia veikla, kuri nutolindavo juos nuo pagrindinės užduoties (vizito), kuri jiems kėlė nemalonius jausmus (konkrečiai – baimę). Bet atidėliojimo pavyzdžių neverta ieškoti taip toli – tyrimai rodo, kad daugiau kaip 50 proc. studentų įsitraukia į atidėliojimą, o vieni tyrimai netgi teigia, kad į akademinį atidėliojimą įsitraukia iki 90 proc. studentų!

Nors atidėliojimas ir turi teigiamą pusę (leidžia trumpam išvengti neigiamo patyrimo „čia ir dabar“), tačiau atidėliojimą dažnai lydi kitos neigiamos emocijos, pvz., kaltės jausmas, pyktis sau, manymas, kad esu blogas žmogus ar pan. Taigi mes tampame įkalinti tokiame nesibaigiančiame cikle, kol galiausiai esame priversti atlikti užduotį, tačiau jau būname išnaudoję daug brangaus laiko ir patyrę daug neigiamų emocijų. Galiausiai, tyrimai atskleidžia, kad dažnas atidėliojimas yra susiję su prastesniais akademiniais pasiekimais (asmuo skiria per mažai dėmesio ir laiko užduotims atlikti), fizinės ir psichologinės sveikatos problemomis (asmuo vengia kreiptis pagalbos arba kreipiasi per vėlai), didesniu stresu ir nerimu, sumažėjusia suvokiama psichologine gerove ir kt.

**Atidėliojimo priežastys**

Atidėliojimo priežasčių yra ne viena ir kiekvienam asmeniui priežastis gali būti skirtinga ir unikali, tačiau mokslininkai ir praktikai pastebi, kad vienos iš dažniausių atidėliojimo priežasčių yra šios:

* **Užduotis atrodo nereikšminga**. Paprasčiausiai sunku surasti motyvacijos atlikti tai užduočiai, kuri atrodo neįdomi, neįtrauki, nesusijusi su mūsų interesais – mes vengiame patirti nuobodulį, kuris manom, kad mus apims. Taip pat, gali būti, kad vengiame atlikti užduotį, nes nenorime daryti to, kas nedera mūsų įsitikinimais (pvz., negaliu rašyti darbo, kodėl yra reikalinga įteisinti eutanaziją, jeigu tam nepritariu).
* **Perfekcionizmas**. Mokslininkai aiškina, kad aukštu perfekcionizmo lygu pasižymintys asmenys sau kelia labai aukštus standartus, kurių dažnai neįmanoma pasiekti net jiems patiems. Todėl perfekcionizmu pasižymintys asmenys yra linkę atidėlioti darbus, nes bijo nepasiekti savo pačių išsikeltų standartų.
* **Nerimas susijęs su vertinimu**. Kai žinome, kad mūsų veikla/užduotis bus vertinama, mums kyla papildomas nerimas, nes bijome būti įvertinti neigiamai arba bijome neigiamai pasirodyti prieš kitus asmenis. Juk nieko nepadarydamas ­­– negali būti įvertintas blogai, tiesa?
* **Konkretumo stoka**. Užduotį yra sunku atlikti ne tik tada, kai ji atrodo sudėtinga, bet ir tada, kai nėra aišku nuo ko pradėti ir ką apskritai reikia daryti su užduotimi. Neturėdamas aiškių gairių kaip pradėti ar kaip daryti užduotį, žmogus gali jausti nerimą kažką pradėti – paprasčiausiai nežino nuo ko.
* **Nežinomybės baimė**. Nežinoma užduotis, veikla ar vieta mums kelia nerimą, baimę ir įtampą, nes nežinome ko tikėtis (o dažniausiai tikimės blogiausio). Žmogus gali bijoti pradėti užduotį, nes bijo, kad pradėjus atlikti nežinomą užduotį – nutiks kažkas blogo.
* **Kompetencijų stoka.** Neretai mes gauname tokią užduotį, kuriai jaučiamės nepasiruošę, neturintys pakankamai žinių, įgūdžių, kompetencijų ar resursų. Suvokdami savo kompetencijos stoką – bijome pradėti, nes jaučiame, kad mums bus sunku tą užduotį atlikti.
* **Žemas pasitikėjimas savimi**. Žmonių pasitikėjimas savimi yra skirtingas – vieni turi didesnį, kiti žemesnį to lygį. Žemas pasitikėjimas savimi skatina kelti abejones apie savo galimybes atlikti (dažnai bet kokią) užduotį. Žemą pasitikėjimo lygį turintys asmenys linkę atidėlioti veiklą, nes mano, kad jiems nepavyks.

Tai yra tik keletas priežasčių, kodėl žmonės yra linkę atidėlioti. Kiekvienam iš mūsų tos priežastys gali būti unikalios ir specifinės, tačiau praktinė darbo patirtis rodo, kad dažniausiai atidėliojimas yra susiję su klaidingais įsitikinimais apie save patį (pačią) ir pasaulį. Žmogus gali turėti nerealistiškus lūkesčius ir/ar nuostatas savo paties atžvilgiu, dėl ko jis mano, kad užduoties jis nebus pajėgus atlikti, jog viską turi daryti idealiai, jog jį visada visi kritikuoja ir pan.

**Kaip dorotis su atidėliojimu?**

Pirmiausi, reikia suprasti, kad atidėliojimas – nėra gėdingas dalykas. Kitaip sakant, nereikia manyti, jog esi prastas žmogus, nemokša ar panašiai, jeigu esi linkęs atidėlioti. Atidėliojimas yra natūralus reiškinys, su kuriuo gyvenimo eigoje susiduria visi žmonės. Tyrimai rodo, jog jeigu asmuo moka sau atleisti už atidėliojimą, ateityje jis bus mažiau linkęs atidėlioti. O atleisti sau turėtų būti lengviau, kai žinai, kad atidėliojimą galime kontroliuoti kiekvienas(-a) savarankiškai ar su pagalba. Štai keletas metodų, ką gali daryti kiekvienas(-a) iš mūsų, siekiant dorotis su atidėliojimu:

* **Pastebėti atidėliojimą**. Siekdami išspręsti bet kokį sunkumą, visų pirma turime jį pastebėti. Apie atidėliojimą geriausiai signalizuoja mūsų elgesys (galbūt jau kelintą kartą sau sakome, kad tą užduotį atliksiu vėliau ir nukeliame savo darbus tolimesniam laikui?), emocijos (galbūt net pagalvojus apie tą užduotį mane apima nerimas?) ir pasikartojančios mintys (galbūt sau dažnai kartoju, jog turėčiau daryti tą užduotį, o ne tai, ką darau dabar?). Vis dėlto, svarbu atsiminti, kad tai, jog pastebėjome atidėliojimą nereiškia, kad atidėliojimas išnyks savaime.
* **Nusimatyti tikslus**. Kai pastebėjome atidėliojimą, mes turime aktyviai nusimatyti tikslus, ką mes norime pasiekti. Ne, atsikratyti atidėliojimo nėra realus, konkretus ir pasiekimas tikslas. Mes turime galvoti apie tą konkrečią užduotį, kurią mes atidėliojame. Tam, kad galėtume įgyvendinti tą didelę, mums nemalonią užduotį, pradėkime nuo mažų žingsnių. Pavyzdžiui, mūsų užduotis – parašyti baigiamąjį darbą. Tai didžiulė užduotis, kurią linkę atidėlioti jeigu ne visi, tai tikrai didelė dalis studentų. Galbūt mažas, pasiekiamas tikslas galėtų būti rašymo plano susidarymas, arba 3 straipsnių per dieną perskaitymas, arba reikalingų instrumentų paieška. Kitaip tariant, mes turime didžiąją, baisiąją užduotį suskaidyti į mažesnes dalis, kurias tikrai žinome, kad galime padaryti.
* **Įsipareigoti laukiamam nepatogumui**. Kiekvienas naujas iššūkis gali sukelti mums nerimą, įtampą, baimę ir mes vėl pradėsime atidėlioti. Svarbu prisiminti, kad tai yra normali mūsų reakcija – juk ta užduotis niekur nedingo, tik mes ją padalinome į mažas dalelytes. Jeigu esame linkę atidėlioti ir tas mažąsias užduotis – galbūt jos ne tokios ir mažos? O galbūt turime kitų klaidingų įsitikinimų?
* **Būti atkakliais**. Nei vienas pokytis neįvyks per vieną parą. Mes turime būti pasiryžę skirti laiko, kad mūsų tikslai būtų pasiekti. Kaip pastebi W. J. Knaus, atidėliojimas atlikti užduotis gali būti išspręstas tik įdedant dar daugiau darbo. Žvelgiant iš kitos pusės, kiekvienam žmogui yra reikalingas poilsis. Tad būdami atkaklūs ir siekdami savo tikslų – nepamirškime pasirūpinti ir savo poilsiu, kurio nusipelnėme.
* **Nepamirškite, kad jūs nesate vieni**. Paprašykite savo draugų, tėvų, artimųjų pagalbos, kad jie padėtų jums stebėti ir sekti savo progresą. Galiausiai, jeigu jaučiate, kad jums yra reikalinga profesionali pagalba – ieškokite pagalbos, kuri yra visai čia pat.

Atidėliojimas nėra koks nors monstras, kurio neįmanoma atsikratyti. Su juo susiduria tūkstančiai žmonių, visame pasaulyje, tačiau sėkmingai su juo ir susidoroja. Gali ir tu.