Warszawa, 10.01.2022 r.

- informacja prasowa -

**Jak nie odkładać zadań na później i na czas przygotować się do egzaminów? Noworoczne porady psychologa**

**„Nie odkładaj na jutro tego, co możesz zrobić dziś” to znane przysłowie mogłoby być kwintesencją tego, jak radzić sobie z prokrastynacją. Mogłoby być, gdyby zjawisko było proste do zdefiniowania, a sposoby radzenia sobie z nim ograniczały się do nieodkładania zadań na później. Problem jest bardziej złożony i dotyka nawet jednej czwartej społeczeństwa. Może być szczególnie uciążliwy dla uczniów i studentów, którzy przygotowują się do egzaminów, a także dla wszystkich, którym znowu nie udaje się realizować postanowień noworocznych.**

Bloger Tim Urban podczas konferencji TED Talks w zabawny sposób mówił o prokrastynacji. Przyznał, że doskonale wie, że odkładanie zadań na później nie ma sensu, ale nie jest w stanie odzwyczaić się od czekania ze zrobieniem ich na ostatnią chwilę. O swoim doświadczeniu napisał na blogu i był zdumiony odzewem. Dostał tysiące maili od ludzi z całego świata: pielęgniarek, bankierów, malarzy, inżynierów i mnóstwa doktorantów. Wszyscy przyznawali: „Mam ten sam problem”[[1]](#footnote-1).

**Prokrastynacja to nie lenistwo**

Badania wskazują, że 15-25% społeczeństwa dotyka problem prokrastynacji. Ten procent jest znacznie wyższy wśród studentów, którzy nawet w 80-95% deklarują, że zdarza im się odkładać rzeczy na później[[2]](#footnote-2).

*Młodzi ludzie zdecydowanie częściej odwlekają działanie. Wskazuje się na trzy główne powody, dla których tak się dzieje: neuronalny, społeczno-rozwojowy i poznawczy. W pierwszym przypadku winna może być kora przedczołowa odpowiadająca za funkcje wykonawcze, która u młodych osób wciąż się rozwija. W drugim, społeczno-rozwojowym, uczniowie czy studenci mogli nie mieć wielu okazji, by nauczyć się efektywnie radzić sobie z prokrastynacją, ponieważ nie muszą mierzyć się z takimi zadaniami, jak szukanie pracy czy zakładanie i utrzymanie rodziny. Z kolei argument poznawczy mówi o tym, że młodzi ludzie myślą o czasie jak o nieograniczonym zasobie. Mają poczucie, że zostało im go jeszcze wiele i nie muszą się spieszyć* – wyjaśnia dr Alicja Gniewek, psycholożka i trenerka współpracująca z Wydziałem Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.

Chociaż zdefiniowanie prokrastynacji nie jest łatwe, badacze są pewni, że nie ma ona wiele wspólnego z lenistwem. Po pierwsze osoby odwlekające wykonanie zadania odczuwają ogromny niepokój i napięcie, a odkładanie go na później to sposób na radzenie sobie z niepewnością i lękiem, np. przed porażką, sukcesem czy nieznanym. To w rezultacie tylko eskaluje problem. Po drugie psychologia motywacji mówi wyraźnie, że człowiek jest z natury ciekawy, gotowy do podejmowania wysiłku, uczenia się i rozwijania. W przypadku lenistwa po prostu nie zależy mu na wykonaniu danego zadania.

**„Muszę” zamień na „wybieram”**

*Za lękami stoją w dużej mierze irracjonalne myśli, przekonania, a niekiedy także zaburzona pewność siebie: „jeśli nie zdam egzaminu, okaże się, że jestem bezwartościowy”, „ten egzamin zdecyduje o całym moim późniejszym życiu”, „zrobię wszystko albo nic”, „nie wiem, czy sobie poradzę”. Niestety prokrastynacja działa jak miecz obosieczny. Z jednej strony jej celem jest zmniejszenie napięcia i stresu, bo odkładamy wykonanie trudnego zadania. Z drugiej to niewykonane zadanie i towarzyszące mu poczucie winy ciągle zajmuje nam zasoby poznawcze i wywołuje lęk. W tej sytuacji paradoksalnie marnujemy energię i czas na myślenie o tym, że nie robimy tego, co powinniśmy* – mówi dr Gniewek.

Doświadczenie prokrastynacji może być szczególnie uciążliwe dla uczniów i studentów w czasie przygotowań do egzaminów ósmoklasisty, maturalnych czy na studiach. Są jednak sposoby, jak radzić sobie w tej niełatwej sytuacji. Pomóc może np. odpowiedzenie sobie na pytanie, co sprawia, że odkładam naukę na później.

*Często w naszych głowach pojawia się myśl: „muszę zdać dobrze ten egzamin”. Takie zdanie nas obciąża, powoduje niechęć i presję. Lepiej zmienić „muszę” na „decyduję się”, „wybieram”. Dobrze jest też uświadomić sobie, że to moje zadanie i ja ostatecznie decyduję, czego chcę. Warto również podzielić projekt na mniejsze etapy, a także najpierw skoncentrować się na rzeczach najważniejszych i najtrudniejszych. Aby działać efektywnie, trzeba mieć też czas na mądry relaks, np. ćwiczenia, spacer czy spotkanie z przyjaciółmi* – radzi psycholożka.

Źródłem frustracji mogą być również odkładane na później i ostatecznie niezrealizowane postanowienia noworoczne. Dr Gniewek podkreśla, że motorem napędzającym realizację celów jest ich atrakcyjność. Najlepiej odpowiedzieć sobie na pytanie, po co chcę to zrobić. Ekspertka dodaje również, że postanowienia noworoczne powinny być konkretne, mierzalne, osiągalne i realne, a także powinniśmy wyznaczyć termin, w którym chcemy je zrealizować.

*Warto być dla siebie wyrozumiałym. Na dłuższą metę presja wewnętrzna czy zewnętrzna zazwyczaj się nie sprawdza. W budowaniu dobrych nawyków jest potrzebne pozytywne wzmocnienie. Nagradzaj się za każdy element wykonany zgodnie z celem. To zwiększa chęć do dalszego działania i wspiera pozytywną pętlę nawyków* – dodaje dr Gniewek.

**ADAMED SmartUP – rekrutacja na ostatniej prostej**

Do 15 stycznia trwa rekrutacja do nowej 8. edycji programu naukowo-edukacyjnego ADAMED SmartUP. Zgodnie z sugestiami ekspertki warto nie odkładać decyzji o udziale w niej na ostatni dzień. Jej pierwszym etapem jest punktowana gra online. Osoby z najwyższymi wynikami w grze zostaną zaproszone do kolejnych etapów rekrutacji. Następnie 50 wybranych nastolatków weźmie udział w letnim innowacyjnym obozie naukowym, a najlepsi uczestnicy obozu będą mieli szansę na zdobycie rocznego programu konsultacji edukacyjnych i stypendium w wysokości 40 tys. zł.

W programie ADAMED SmartUP mogą wziąć udział uczniowie z całej Polski zainteresowani naukami ścisłymi i przyrodniczymi, którzy mają 14-19 lat. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie <https://adamedsmartup.pl/gra-rekrutacyjna/>.

1. „Co siedzi w głowie mistrza prokrastynacji”, konferencja TED Talks 2016, dostęp: https://www.ted.com/talks/tim\_urban\_inside\_the\_mind\_of\_a\_master\_procrastinator?language=pl#t-625477. [↑](#footnote-ref-1)
2. P. Steel, „The nature of procrastination”, 2007. [↑](#footnote-ref-2)