**Automotywacja – sposób na prokrastynację**

**Czy faktycznie motywują nas podwyżki, awanse i premie? Czynniki zewnętrzne także mają znaczenie, najważniejsza jest jednak automotywacja. Pracując nad motywacją wewnętrzną, możemy pokonać w sobie tendencję do prokrastynacji, czyli do odkładania codziennych zadań na później.**

Czasem, gdy czujesz przypływ energii, wprost rzucasz się w wir pracy i bez problemu wywiązujesz się ze wszystkich obowiązków. Niestety, zdarza się i tak, że zadanie, które musisz wykonać odkładasz w nieskończoność, zajmując się w tym czasie innymi, nie tak ważnymi rzeczami, albo nawet przeglądasz Internet bez konkretnego celu. Jak poradzić sobie z prokrastynacją i brakiem chęci do działania? Odpowiedzią jest automotywacja!

Nie zawsze można liczyć na gratyfikację. Nagrodą za uprzątnięcie piwnicy będzie wolna przestrzeń, jednak mało kto zauważy i doceni nasz wysiłek włożony w porządki. Większość naszych dni składa się z rutynowych czynności i powtarzalnych obowiązków, za które nie spotyka nas wielka nagroda.

Chcąc wykonać wszystkie konieczne zadania, musimy znaleźć motywację w sobie. Najlepsi i najbardziej zmotywowani pracownicy to nie osoby, które na uwadze mają wyłącznie zarobki. Najważniejsza jest pasja, chęć ciągłego doskonalenia się i bycia w czymś naprawdę dobrym. Jedyne, co możemy zmienić, to własne nastawienie.

**Motywacja wewnętrzna czy zewnętrzna?**

Lepiej pracujemy ze względu na podwyżkę czy czując, że robimy coś wartościowego?

- To kwestia osobista, jednak motywacja zewnętrzna ma swoje granice i sprawdza się raczej jako inspiracja w pojedynczych zadaniach, które postrzegamy w kategoriach drogi do celu lub ucieczki od przykrości – mówi Ilona Rajchel, trenerka w firmie Effect Group i autorka szkolenia „Automotywacja do codziennych zadań”.

Motywacja zewnętrzna dotyczy tego, co na zewnątrz nas i co chcemy ,,przyciągnąć” – a więc pieniędzy, awansu, uznania, podium. Dochodzą do tego rzeczy od których chcemy uciec lub przed którymi pragniemy się uchronić – długi, zła opinia, ból, choroba.

Motywacja wewnętrzna jest natomiast cechą inteligencji emocjonalnej, która polega na znajomości siebie, swoich myśli, motywów podejmowanych decyzji, umiejętności przewidywania konsekwencji i odpowiedzialności.

- Wewnętrzna motywacja jest siłą napędową zadań, które wykonujemy nie dlatego, że musimy, ale dlatego, że chcemy, ponieważ przynoszą satysfakcję, są rozwijające, ich wykonanie przynosi radość, pobudza nas lub uspokaja – zapewnia trenerka. - Sami siebie za nie wynagradzamy, czując przyjemność z samego działania, niezależną od gratyfikacji zewnętrznej. Nagrodą jest tu wewnętrzna satysfakcja – podkreśla.

Zatem oba rodzaje motywacji mogą być skuteczne, jednak to właśnie poszukiwanie i utrwalanie motywatorów wewnętrznych ma trwalszy, stabilniejszy i zdrowszy charakter.

**Twarze prokrastynacji**

Prokrastynacja to dobrowolne zwlekanie z realizacją zamierzonych działań, pomimo posiadanej świadomości pogorszenia sytuacji wskutek opóźnienia ich wykonania. Odłożenie nielubianej czynności początkowo przynosi radość i ulgę, ponieważ nie trzeba działać natychmiast, a ponadto można zaangażować się w bardziej przyjemne zadania. Jednak uświadomienie sobie konieczności wykonania „wiszącego nad nami” zadania powoduje stres, strach oraz nerwowość i zwykle okazuje się, że zbyt mało czasu pozostało na dokładne wykonanie planowanej czynności.

W prokrastynacji nie chodzi o sytuacje, w których jesteśmy zmuszeni coś odłożyć, ponieważ pojawiła się obiektywnie ważniejsza (nawet nagła) czynność do wykonania. Nie chodzi też o to, że wykonanie zaplanowanej czynności musi być poprzedzone zebraniem danych, czy innymi czynnościami poprzedzającymi. Do czynności, które lubimy, zwykle nikt nie musi nas namawiać.

- Odkładanie i zwlekanie wynika z nawykowego radzenia sobie w destrukcyjny sposób z zadaniami, których nie chcemy aktualnie wykonać – wskazuje Ilona Rajchel. – Decyzję o odłożeniu podejmujemy na podstawie utrwalonych przekonań, które w zasadzie są wymówkami np. „O! Takich spraw to ja nie umiem”, „Nie znam się na tym”, „Teraz nie mam czasu, później, jutro…” – czyli odkładam, na chwilę ,,zapominam”.

Prokrastynacja ma też drugą twarz – rozpoczynanie wszystkiego, co aktualnie się pojawia bez weryfikacji ważności czy pilności zadania i… niekończenie żadnego z nich.

Taka forma prokrastynacji może ujawniać się chociażby w formule pracy home office. Dotychczas „home” i „office” dla większości pracujących stanowiły dwie odrębne sfery. W pracy zajmowaliśmy się pracą, w domu – domem. Pandemia wymusiła łączenie jednego z drugim, a więc np. sporządzanie raportów i gotowanie obiadu. Doprowadziło to do „szatkowania” zadań. Trudno powiedzieć, że taki stan rzeczy korzystnie wpływa np. na dotrzymywanie terminów.

Ilona Rajchel ocenia, że w sytuacji pracy zdalnej prokrastynacja nie tyle się zwiększyła, co przede wszystkim zaczęła się przejawiać w innych okolicznościach. Samo zjawisko nie jest bowiem związane ani ze sposobem pracy, ani z jakością zadań, a z wewnętrznym poczuciem, że „chcę” lub „nie chcę” czegoś robić.

**Przyczyny prokrastynacji**

Prokrastynacja to rezultat „rywalizacji” między układem limbicznym, a korą przedczołową. Układ limbiczny odpowiada za emocje i impulsywność, w tym dążenie do uzyskania natychmiastowej nagrody. Kora przedczołowa jest odpowiedzialna za koncentrację, zarządzanie sobą, własną uwagą i celami oraz za postrzeganie czasu.

Główną przyczyną prokrastynacji jest chęć uniknięcia frustracji – poprzez uwypuklenie pozytywnych choć krótkotrwałych konsekwencji odkładania oraz pragnienie uchronienia się od złych emocji.

Czasem sednem problemu może być też ochrona poczucia własnej wartości, ponieważ dla „prokrastynatora” porażka jest jej podważeniem. Im mniejsze są szanse na to, że odniesie sukces, tym dłużej zwleka. Jako, że ten powód prokrastynacji często dotyczy perfekcjonistów, prawdopodobieństwo, że nie sprostają własnym wymaganiom jest duże. To strategia „wszystko albo nic”.

Jeszcze innym powodem może być ukryte sprzeciwianie się innym. „Prokrastynator” chce w ten sposób naruszyć hierarchię, zademonstrować sprzeciw, ale nie ma śmiałości jawnie się przeciwstawić lub wprost wygłosić swojego zdania.

Poza tym do prokrastynacji mogą mieć tendencję ci, których pociąga życie w stresie, poszukują więc silnych doznań. Nad nimi wciąż musi wisieć krótki termin, z powodu którego odczuwają silne emocje, bo inaczej nie wezmą się do pracy.

Problemem, choć w tym przypadku raczej „uzupełniającym” jest też zaburzone postrzeganie czasu. Osoby, które uważają, iż ostateczny termin na ich zadanie przypada w „obecnym” czasie są mniej skłonne do prokrastynacji niż te, które umiejscawiały ten czas w nieokreślonej przyszłości. Załóżmy, że data zadania wyznaczona została na kwiecień 2022 r., a dziś jest maj 2021 r. To mniej niż rok, ale nasz umysł może postrzegać ten czas jako „prawie dwa lata”, ponieważ obecny rok musi się skończyć, a potem jeszcze musimy odczekać kilka miesięcy.

**Sposoby na prokrastynację**

Od czego zatem zacząć przerwanie błędnego koła prokrastynacji? Na początek warto wziąć głęboki oddech, a potem chwycić po ołówek i kartkę.

- Na swoich szkoleniach proponuję zacząć od dwóch rzeczy. Po pierwsze, od zapisania odłożonych spraw. Taką listę trzeba uzupełniać przez kilka dni. Zapisujemy tam przekładane sprawy ważne i mniej ważne. Następnie warto na taki spis popatrzeć obiektywnie i wyciągnąć wnioski – proponuje Ilona Rajchel.

Czy rzeczywiście przyczyny przesunięć realizacji w czasie były istotne, czy może były jedynie wymówkami? Przy każdej kolejnej sprawie warto zapisać, dlaczego tak naprawdę zdecydowaliśmy się na jej odłożenie. Czasem może się okazać, że sam problem wymyśliliśmy, ale powód był istotny – np. nie chcieliśmy realizować czyjejś wizji, która nam nie odpowiada (np. narzuconej przez szefa).

Walcząc z prokrastynacją, nie zapominajmy też o planowaniu. Czasem nie da się czegoś wykonać od razu i czynność trzeba rozłożyć na mniejsze etapy. I to może dać zaskakujące rezultaty. Przykładem może być choćby zwykłe prasowanie. Jeśli widzisz przed sobą górę rzeczy i wyobrażasz sobie dwie godziny stania przy desce, odkładasz czynność w nieskończoność. Jeśli jednak poświęcisz codziennie 10 minut na nielubianą czynność, łatwiej będzie umieścić ją w grafiku. W takiej sytuacji opór się zmniejsza.

**Czy inni mogą nas zmotywować?**

Jeśli ktoś wydaje się słabo zmotywowany np. do pracy, może się wydawać, że wskazana będzie motywacja zewnętrzna, np. ze strony współpracowników lub szefa. Ale czy faktycznie jest to możliwe?

- Nie da się kogoś motywować, gdyż motywacja zawsze jest procesem wewnętrznym – mówi trenerka. – Współpracownicy mogą się nawzajem wspierać, uczyć, doceniać. Mogą również wspomóc się wymianą pomysłów, innowacji, nowych sposobów w organizacji pracy. Takie środowisko będzie wzmacniało automotywację każdego z członków grupy – wyjaśnia.

Nie znaczy to jednak, że nasze słowa lub działania są bez znaczenia. Unikajmy krytykanctwa, oceniania, narzekania, porównywania, deprecjonowania na rzecz wspierania, chwalenia i doceniania. Częściej pytajmy, więcej słuchajmy. Dobra atmosfera i przychylność otoczenia jest niezwykle istotną kwestią. Przy odpowiednim wsparciu wykonanie nawet trudnych i niechcianych zadań okaże się z pewnością łatwiejsze.

**Pamiętajmy o wypoczynku**

To, jak reagujemy na stres, również ten, który pojawia się, gdy mamy ważne zadanie do wykonania, jest kwestią bardzo indywidualną, ale można go wykorzystać pozytywnie. Stres to przecież psychiczna i biologiczna mobilizacja do działania.

- Jeśli potrafimy dobrze transformować stres, rozumiemy swoje stresory, to oczywiście, doda on nam energii, zwiększy efektywność, zmobilizuje pamięć i kreatywność – wskazuje trenerka Effect Group. – Jeśli jednak nie odstresowujemy się regularnie, nie potrafimy oczyścić się ze śladów po codziennych napięciach, to dołożenie jeszcze jednego elementu do tej układanki zdemotywuje nas - zauważa Ilona Rajchel.

Zatem w zdrowym ciele zdrowy duch! Wypoczynek i sen są nieodzowne. Dopiero po zaspokojeniu podstawowych, biologicznych potrzeb mamy chęć, aby spełniać potrzeby wyższego rzędu. Ciało i psyche są nierozerwalnie połączone. O tym także warto pomyśleć, gdy znów najdzie nas ochota, by odłożyć jakieś zadanie na później. Być może nasz organizm upomina się w ten sposób o swoje zaniedbywane potrzeby. Zacznijmy od nich, a praca nad automotywacją stanie się łatwiejsza.

Źródło: [Effect Group](https://effectgroup.pl/)