

A halogatás lélektana – mi lehet az oka?

Tóth Laura tollából

Időnként mindenki halogat, és ezt sokszor jó okkal tesszük. Bizonyos mértékig elkerülhetetlen, hiszen ha több feladatunk van, akkor ahhoz, hogy mindent elvégezhessük, fontossági sorrendet kell felállítanunk, némelyik teendő elvégzését késleltetnünk kell. Probléma akkor jelentkezik, ha tisztában vagyunk vele, hogy éppen mivel kellene foglalkoznunk, megszületett bennünk az elhatározás, van rá időnk, és minden egyéb feltétel adott, mégsem kezdünk hozzá a feladatnak, vagy sorozatosan más tevékenységgel szakítjuk meg azt. Vannak olyan emberek, akiknél a halogatás inkább egy személyiségtényező, egy visszatérő viselkedésbeli hajlam, ők a krónikus halogatók.

Miért halogatunk?

- 1.Ha azt elővételezzük, hogy a tevékenység kellemetlen lesz, nem meglepő, hogy a lehető legtovább szeretnénk elkerülni.
- 2.Van, amikor túl bonyolultnak, kezelhetetlenek érezzük a feladatot, emiatt toljuk magunk előtt. Ha meg sem próbáljuk, kudarcot sem vallhatunk. A kudarcból való félelem súlyos visszatartó erő lehet feladataink teljesítésében.
- 3.Sokaknál a perfekcionizmus a feladatvégzés elhúzódásának az oka. Addig nem adjuk ki a munkát a kezűkből, amíg nem vagyunk teljesen elégedettek vele.
- 4.Az is állhat a háttérben, hogy túlvállaltuk magunkat. Ilyenkor kénytelenek vagyunk szembesülni azzal, hogy számunkra is csak 24 órából áll egy nap, és képtelenség időben teljesíteni, amit elvállatunk.



A halogatás lélektana – mi lehet az oka?

Tóth Laura tollából

Az érme másik oldala — lehet hasznos a halogatás?

A halogatást többnyire nemkívánatos magatartásnak véljük, hiszen számtalan bonyodalmat okozhat. Ezzel szemben a kutatások arra mutattak rá, hogy a halogatásnak lehetnek pozitív hatásai is attól függően, a halogatók mely típusába tartozunk. Akikről eddig szó volt, ők a passzív halogatók. Ezzel szemben, az aktív halogatók képesek döntéseiket gyorsan meghozni és racionális indokaik vannak arra, miért tesznek egy feladatot későbbre. Például, ha egy nagyobb feladat elvégzését halogatja, elvégzi közben az apróbbakat. Ilyenkor a kompetenciaérzet megnő, így nagyobb lendülettel veti bele magát a nagyobb terjedelmű munka elvégzésébe.

Megküzdés a halogatással – hogyan?

1. Az elérendő cél átfogalmazása
2. Kezdje el MOST
3. Jutalmazza meg önmagát
4. Alakítsa tudatosabban a környezetét
5. Legyen tudatosabb, tervezzen
6. Tervezzon időt a váratlan eseményekre is

