

PSYVERSITY (HTTPS://PSYVERSITY.PSYCHOLOGY.GR)

#THELO PSYCHIKI YGEIA (HTTPS://WWW.PSYCHOLOGY.GR/THELO-PSYCHIKI-YGEIA/)

FORUM ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ (HTTPS://FORUM.PSYCHOLOGY.GR)

ΛΕΞΙΚΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ (/LEXIKO-PSYCHOLOGIAS.HTML)

ΔΗΜΟΣΚΟΠΗΣΕΙΣ (/DIMOSKOPISEIS-PSYCHOLOGIAS.HTML)

Μηχανή Αναζήτησης...



(https://www.psychology.gr/)



## 0 Η Διαχείριση της Εργασιακής Αναβλητικότητας

Shares



Συγγραφέας: Μαρία Λυκούση



Οι περισσότεροι/ες από εμάς έχουμε βρεθεί σε εργασιακά περιβάλλοντα όπου είχαμε να συνεργαστούμε με συναδέλφους/ισσες που είχαν να διεκπεραιώσουν μια εργασία, την οποία την ολοκλήρωναν κυριολεκτικά τελευταία στιγμή. Ίσως, σε κάποιες περιπτώσεις να είμαστε και εμείς αυτός ο τύπος του/ης συνεργάτη/ιδας.



**Για ποιο λόγο, όμως, κάποιος/ες από εμάς ολοκληρώνουμε τις αρμοδιότητες μας άμεσα και γρήγορα, ενώ κάποιος/ες άλλοι/ες εξαντλούν όλο το χρονικό περιθώριο, που τους δίνεται, μέχρι να τις διεκπεραιώσουν;**

Είναι αργοί/ες;

Είναι ράθυμοι/ες;

Ή μήπως είναι αναβλητικοί/ες;

Ας εξετάσουμε την τελευταία περίπτωση.

## **Αιτίες εργασιακής αναβλητικότητας**

Η εργασιακή **αναβλητικότητα** (/personality/3127-pos-na-antimetopisete-tin-apanlitikotita.html) είναι η συνεχής αναβολή ολοκλήρωσης των εργασιακών μας καθηκόντων με αποτέλεσμα να δημιουργείται πρόβλημα στην ομαλή και εύρυθμη λειτουργία των επιχειρησιακών διαδικασιών.

Οι λόγοι που μας οδηγούν σε αναβλητική συμπεριφορά ποικίλλουν. Αρχικά, κάποιος/α μπορεί να είναι αναβλητικός, διότι χρειάζεται να χρησιμοποιήσει ένα καινούργιο τεχνολογικό μηχάνημα ή πρόγραμμα, το οποίο δεν γνωρίζει καλά με αποτέλεσμα η ανασφάλεια του/ης να τον/ην οδηγεί στο να αποφεύγει τη χρήση του.

0  
Shares



Άλλος λόγος, μπορεί να είναι η ευθυνοφοβία. Υπάρχουν αρκετοί/ες υπάλληλοι, οι οποίοι/ες αποφεύγουν να αναλάβουν μια ευθύνη, οπότε καθυστερούν, π.χ. την υπογραφή διοικητικών εγγράφων, έως ότου να μην έχουν άλλο χρονικό περιθώριο και να υποχρεωθούν να τα υπογράψουν.

Άλλη περίπτωση είναι ο φόβος της αποτυχίας ή της επιτυχίας. Στην πρώτη περίπτωση, οι άνθρωποι νιώθουν ότι θα κάνουν κάτι λάθος και γι' αυτόν τον λόγο αποφεύγουν την εκτέλεση της ενέργειας, ενώ στην δεύτερη περίπτωση φοβούνται, ότι η επιτυχημένη ενέργειά τους θα έχει ως απόρροια την ανάθεση περισσότερων καθηκόντων ή την δημιουργία υψηλών προσδοκιών ή απαιτήσεων από τους ανώτερους τους.

Κάποιες φορές, η αναβλητική συμπεριφορά πηγάζει από την έλλειψη κινήτρου. Καλώς ή κακώς, δεν είναι όλες οι εργασίες ίδιες. Κάποιες είναι πιο ενδιαφέρουσες από άλλες και κάποιες πιο σημαντικές από άλλες. Οπότε, μπορεί κάποιος/α υπάλληλος να αφήνει πίσω κάποια καθήκοντα, τα οποία θεωρεί ασήμαντα ή όχι ιδιαίτερα ενδιαφέροντα και να δίνει προτεραιότητα σε αυτά, που θεωρεί σημαντικά ή πιο ενδιαφέροντα.

Η **τελειομανία** (/selfhelp/4794-diaxeirisi-teleiomanias-pos-na-dexomai-oti-den-eimai-teleios.html) είναι, επίσης, ένας λόγος αναβλητικότητας. Οι τελειομανείς άνθρωποι αναβάλλουν τις εργασίες τους, έως ότου θεωρήσουν ότι όλα θα γίνουν τέλεια, αλλιώς δεν ολοκληρώνουν μια εργασία, εκτός, αν αναγκαστούν λόγω deadline.

Ένας τελευταίος λόγος εργασιακής αναβλητικότητας είναι, ότι κάποιος άνθρωπος λειτουργούν και αποδίδουν καλύτερα υπό πίεση. Η αδρεναλίνη, η οποία δημιουργείται, τους κάνει να είναι σε εγρήγορση και τους οδηγεί σε υψηλές εργασιακές επιδόσεις και, επομένως, διεκπεραιώνουν εσκεμμένα τα καθήκοντα τους τελευταία στιγμή.



Όποιος κι αν είναι ο λόγος της εργασιακής αναβλητικότητας, το σίγουρο είναι, ότι δημιουργεί και κάποια αρνητικά συναισθήματα με κυρίαρχο το άγχος και μετέπειτα ακολουθούν το stress, η χαμηλή αυτοπεποίθηση, ο εκνευρισμός, η ενοχή κι η κακή διάθεση ενώ σε κάποια άτομα μπορεί να συμβάλλει και στην εκδήλωση κατάθλιψης.

**Ενημερωθείτε για το διαδικτυακό ασύγχρονο σεμινάριο Διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων: Μία ικανότητα για την υγεία και την ευτυχία μας!**  
(<https://psyversity.psychology.gr/courses/diacheirisi-arnitikon-synaisthimaton-mia-ikanotita-gia-tin-ygeia-kai-tin-eytychia-mas/>) από την πλατφόρμα του PSYVERSITY

Συνεπώς, η εργασιακή αναβλητικότητα από τη μία πλευρά επηρεάζει την εργασιακή μας απόδοση και παραγωγικότητα και από την άλλη μεριά την εργασιακή μας ψυχολογία. Και τα δύο επιδρούν μη θετικά στις εργασιακές μας σχέσεις, καθώς δεν κερδίζουμε την εμπιστοσύνη και την εκτίμηση των συναδέλφων/ισών μας.

Οι ανώτεροι/ες μας δεν πιστεύουν ότι μπορούμε να διεκπεραιώσουμε γρήγορα, αποτελεσματικά και με υψηλές επιδόσεις τα καθήκοντα ή projects που θα ήθελαν να μας αναθέσουν. Οι συνάδελφοι/ισες μας δε θεωρούν, ότι μπορούν να «στηριχτούν» σε εμάς, ότι θα ολοκληρώσουμε εγκαίρως τις αρμοδιότητες μας, έτσι ώστε να κινηθούν ομαλά και χωρίς προβλήματα οι εταιρικές διαδικασίες.

## 0 Αντιμέτωπιση εργασιακής αναβλητικότητας

Shares

**f** Ευτυχώς, η εργασιακή αναβλητικότητα δεν είναι μια ανίατη ασθένεια. Απεναντίας, είναι μια επίκτητη συμπεριφορά, την οποία μπορούμε, αν όχι να εξαλείψουμε, σίγουρα να μειώσουμε σε μεγάλο βαθμό.



**αυτό μπορεί να επιτευχθεί, αν κάνουμε τα εξής:**

**p** α) Να οργανώσουμε καλύτερα το εργασιακό μας πρόγραμμα (αρμοδιότητες και χρόνος), έτσι ώστε να ολοκληρωθούν οι αρμοδιότητες μας το συντομότερο δυνατό και όχι τελευταία στιγμή.

β) Να θέσουμε προτεραιότητες. Ποια καθήκοντα είναι επείγοντα και σημαντικά;

γ) Να θέσουμε ρεαλιστικούς στόχους. Αν είμαστε τελειομανείς και δε μπορούμε να φθάσουμε το τέλειο, τότε ας επιτύχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

δ) Να αναζητήσουμε τι είναι αυτό που μας φοβίζει και μας κρατάει πίσω. Ο φόβος της επιτυχίας; Ο φόβος της αποτυχίας; Η ανάληψη της ευθύνης; Αφού το ανακαλύψουμε, τότε χρειάζεται να εργαστούμε πάνω σε αυτό για να μην αποτελεί εμπόδιο.

ε) Να καταγράψουμε τα οφέλη και τα κόστη της εργασιακής μας αναβλητικότητας, έτσι ώστε να αξιολογήσουμε, αν μας συμφέρει ή όχι να τη διατηρήσουμε.

στ) Να εντοπίσουμε τις αναβλητικές σκέψεις, έτσι ώστε να τις ακυρώνουμε. Για παράδειγμα, σε μια αναβλητική σκέψη: «Δεν είναι σημαντικό, θα το κάνω αύριο» μια καλή απάντηση θα ήταν: «Καλύτερα να το ολοκληρώσω σήμερα, έτσι ώστε να μην το έχω για αύριο και αν προκύψει κάποιο πρόβλημα να έχω χρόνο να το επιλύσω».

ζ) Να επιβραβεύουμε τον εαυτό μας κάθε φορά, που δεν αναβάλουμε μια εργασιακή ενέργεια. Με αυτόν τον τρόπο, αφενός θα εμπυχνώνουμε τον εαυτό μας και αφετέρου θα κινητοποιούμαστε για την επόμενη φορά.



Αξίζει να υπογραμμιστεί, ότι, όπως όλα τα πράγματα, έτσι και η εργασιακή αναβλητικότητα είναι ένα νόμισμα με δύο όψεις. Η μία όψη έχει θετικό πρόσημο, καθώς μας βοηθά στην αποφυγή λαθών και στην αποφυγή λήψης παρορμητικών αποφάσεων, ενώ η δεύτερη έχει αρνητικό πρόσημο, καθώς συμβάλλει στην καθυστέρηση ενεργειών με δυσμενείς συνέπειες για εμάς. Η αλήθεια είναι, ότι όλοι/ες μας έχουμε υπάρξει αναβλητικοί/ες λίγο ή πολύ στο χώρο της εργασίας μας.

Το ζητούμενο είναι να αξιολογούμε σε κάθε περίπτωση ξεχωριστά, αν η εργασιακή αναβλητικότητα λειτουργεί υπέρ μας ή εις βάρος μας και να πράττουμε αναλόγως.

## Συγγραφή - Επιμέλεια Άρθρου

### Μαρία Λυκούση



Career & Executive Coach.

Εκπαίδευση και εμπειρία σε Coaching, Κοινωνικές Επιστήμες, Διοίκηση και Εμπύκωση Ομάδων.

**Επικοινωνία:** [marialykousi@yahoo.gr](mailto:marialykousi@yahoo.gr) (<mailto:marialykousi@yahoo.gr>)

[Δείτε όλα τα άρθρα \(/author-articles/author-6358-maria-lykousi.html\)](/author-articles/author-6358-maria-lykousi.html)

0

Shares

Tags:

[Κατάθλιψη \(/tags/katathlipsi.html\)](/tags/katathlipsi.html)

[Τελειομανία \(/tags/teleiomania.html\)](/tags/teleiomania.html)

f

[Εργασιακή ψυχολογία \(/tags/ergasiaki-psyxologia.html\)](/tags/ergasiaki-psyxologia.html)

🐦

[Αναβλητικότητα \(/tags/anavlitikotita.html\)](/tags/anavlitikotita.html)

[φόβος αποτυχίας \(/tags/fovos-apotyxias.html\)](/tags/fovos-apotyxias.html)

[Φόβος επιτυχίας \(/tags/fovos-epityxias.html\)](/tags/fovos-epityxias.html)

[Λήψη αποφάσεων \(/tags/lipsi-apofaseon.html\)](/tags/lipsi-apofaseon.html)

p

[Αυτοπεποίθηση \(/tags/aytoreroithisi.html\)](/tags/aytoreroithisi.html)

Τελευταία ενημέρωση : 28 Ιουλίου 2021 | Αναγνώσεις άρθρου: 1195

f Share

🐦 Tweet

p Pin



**Το Psychology.gr είναι εγκεκριμένος εκδότης στην υπηρεσία Google News.**

Ακολουθήστε μας για να έχετε πρόσβαση στην αρθρογραφία και άμεση ενημέρωση για έρευνες ψυχολογίας και θέματα ψυχικής υγείας:

**Psychology.gr - Google News**

<https://news.google.com/publications/CAAqBwgKMPXDlAsw5IqqAw?hl=el&gl=GR&ceid=GR:el>

## TRENDING NOW.....

[Φόβος επιτυχίας \(/tags/fovos-epityxias.html\)](/tags/fovos-epityxias.html)

[Αυτοαποτελεσματικότητα \(/tags/aftoapotelesmatikotita.html\)](/tags/aftoapotelesmatikotita.html)

[Προσδοκίες \(/tags/prosdokies.html\)](/tags/prosdokies.html)

[μνήμη \(/tags/mnimi.html\)](/tags/mnimi.html)

