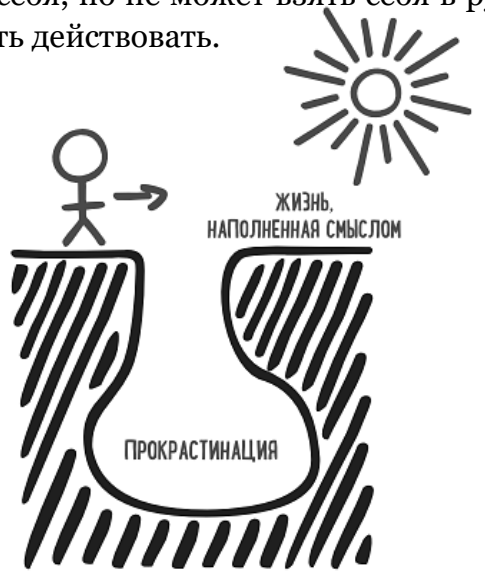
Что из себя представляет:

Прокрастинация — это постоянное откладывание важных дел, которое приводит к жизненным проблемам и негативным психологическим эффектам, а именно: стрессу, чувству вины, потере продуктивности, заниженной самооценке. Она в той или иной степени присуща каждому, но когда она становится привычкой, у человека страдают финансовое положение, карьера, взаимоотношения и даже здоровье.



Прокрастинация — это не лень. Ленивый человек не испытывает чувства вины по поводу несделанных дел. Человек, страдающий прокрастинацией, винит себя, но не может взять себя в руки и начать действовать.



Устраните отвлекающие факторы. Спросите себя, что отвлекает ваше внимание больше всего, — будь то соцсети, обновления в телеграм-каналах или сообщения в мессенджерах, — и отключите их. Можно попробовать использовать метод Pomodoro: 25 минут работы, 5 минут — перерыв, использовать приложения для фокусирования.





Вознаграждайте себя. Когда заканчиваете пункт в своём списке дел вовремя, балуйте себя. Это может быть чашка чая, звонок другу или немного времени на YouTube. Главное — выберите то, что действительно будет вас мотивировать.

Мини тест на прокрастинацию (ответ + или -)

1. Я часто отвлекаюсь от работы (пью чай, хожу на перекур, сижу в соц.сетях) ☐
2. Я трачу много времени на выполнение даже самой простой задачи ☐
3. Часто я не успеваю уложиться в выделенные сроки для выполнения работы ☐
4. Я часто откладываю решение проблем или дела на потом ☐
5. Мне сложно расставлять приоритеты ☐

СПб ГБПОУ "Академия управления городской средой, градостроительства и печати"

ПРОКРАСТИНАЦИЯ или феномен «откладывания на потом»



ЦИКЛ ПРОКРАСТИНАЦИИ

1 Мнимая безопасность. У меня полно времени, можно расслабиться)



2 Лень. Может уже начну? Ай, успею. Сейчас нет вдохновения...

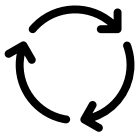
3 Оправдания. У меня очень много дел. И мне уже пора отдохнуть.



4 Самообман. У меня еще есть время. Сегодня могу и не спать.

5 А-а-а, АВРАЛ!!! Все, никогда больше не буду откладывать

И так по кругу.





Выделяют шесть типов прокрастинации, основанных на разных поведенческих стилях

- **Перфекционист** откладывает задачу, потому что боится, что не сможет выполнить её идеально.
- **Мечтатель** не может приступить к работе, так как в его картине мира всё легко, в то время как реальные задачи заставляют напрягаться.



- **Беспокойный** так боится перемен, что старается избегать каких-либо действий и не покидать зону комфорта.
- **Кризис-мейкер** тянет до последнего, без давления и горящего дедлайна он просто не может приступить к работе.
- **Непокорный** не согласен выполнять поставленные ему кем-то задачи. Так он показывает свой бунт и ощущает власть.
- **Угодливый** стремится взять на себя все задачи, лишь бы его похвалили. Однако его внимание сосредоточено не на выполнении задач, а на том, какое впечатление он производит.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

Составьте список дел. Напротив каждого пункта укажите дедлайн. Оцените, сколько времени займёт



выполнение каждой задачи, а затем удвойте этот срок, чтобы точно всё успеть.

Разделите задачу на этапы. Иногда большой объём работ пугает и вызывает чувство безнадёжности. Разбейте задачу на небольшие шаги, чтобы задача не казалась такой объёмной и непонятной.



Преодоление каждого небольшого этапа даст чувство удовлетворения и мотивацию продолжать.

