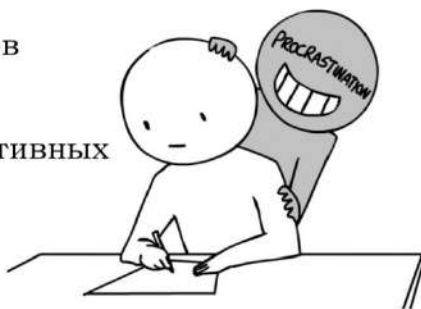


**Прокрастинация** — склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам. 20 % взрослых людей страдают хронической формой прокрастинации.



### Причины прокрастинации:

- неумение принимать решения;
- страх важных событий, изменений (в том числе позитивных);
- отсутствие внутренней мотивации;
- закрепленная идея успеха, что в последний момент всегда получается сделать работу быстро и качественно;
- отсутствие навыков планирования;
- непонимание негативных последствий;
- перфекционизм.



### Пять распространенных типов прокрастинаторов

**Перфекционист** — боится допустить ошибку, его девиз «я должен быть идеальным», останавливается надолго на мелочах, не укладывается в сроки.

**Сомневающийся** — неуверен в своих знаниях и компетенциях, переживает, что его «рассекретят» окружающие в случае, если он что-то сделает неправильно.

**Немотивированный** — человек, которому не нравится, не интересно то, чем он занимается. Ему подошел бы девиз: «Должен, но не хочу!»

**Перегруженный** — у него много задач, он не знает с какой начать.

**Счастливчик** — работая под давлением, делает в последний момент и достаточно качественно. Эти люди считают, что дела не на первом месте. В школьные годы таких прокрастинаторов можно вычислить по выученным в последний момент стихам, например.

### Последствия хронической прокрастинации:

- 1 снижение самооценки;
- 2 развитие хронического чувства вины;
- 3 ухудшение способности к концентрации и фокусировке;
- 4 развитие психосоматических заболеваний, развивающихся на фоне негативных психических состояний;
- 5 потеря жизненных ориентиров;
- 6 ухудшение взаимоотношений с окружающими;
- 7 серьезные жизненные проблемы (потеря работы).

### Проверьте, являетесь ли вы «хроническим» прокрастинатором:

- 1 Часто ли вы говорите себе: «Сделаю это завтра»?
  - 2 Случается ли такое, что вы совершаете важные покупки в последнюю минуту?
  - 3 Тратите ли вы время впустую вместо того, чтобы заниматься нужными делами?
  - 4 Часто ли вспоминаете, что чего-то не сделали, прямо перед выходом из дома?
  - 5 Откладываете ли вы принятие решений, если не уверены в их правильности?
  - 6 Переставляете ли будильник на несколько минут вперед, прежде чем окончательно проснуться?
  - 7 Часто ли вы обнаруживаете, что так и не приступили к задачам, дедлайн по которым наступил «еще вчера»?
  - 8 Приходится ли вам прилагать чрезмерные усилия, чтобы успеть сделать что-либо к сроку?
  - 9 Опаздываете ли вы на встречи из-за того, что отложили сборы на последнюю минуту?
  - 10 Часто ли ваши планы на день остаются невыполненными?
- 7 и более утвердительных ответов - уровень вашей прокрастинации можно назвать высоким;
  - от 4 до 6 — вы в «группе риска»;
  - 3 и менее — повода для тревоги нет.

## Как стать успешнее?

➔ Расставляйте приоритеты  
(делите задачи по «важности»  
и «срочности»)

➔ Дробите задачи  
(делите на мелкие подзадачи)

➔ Планируйте  
(четко прописывайте задачи и сроки)

➔ Идите на принцип  
(выполняйте несмотря ни на что)

➔ Отдыхайте

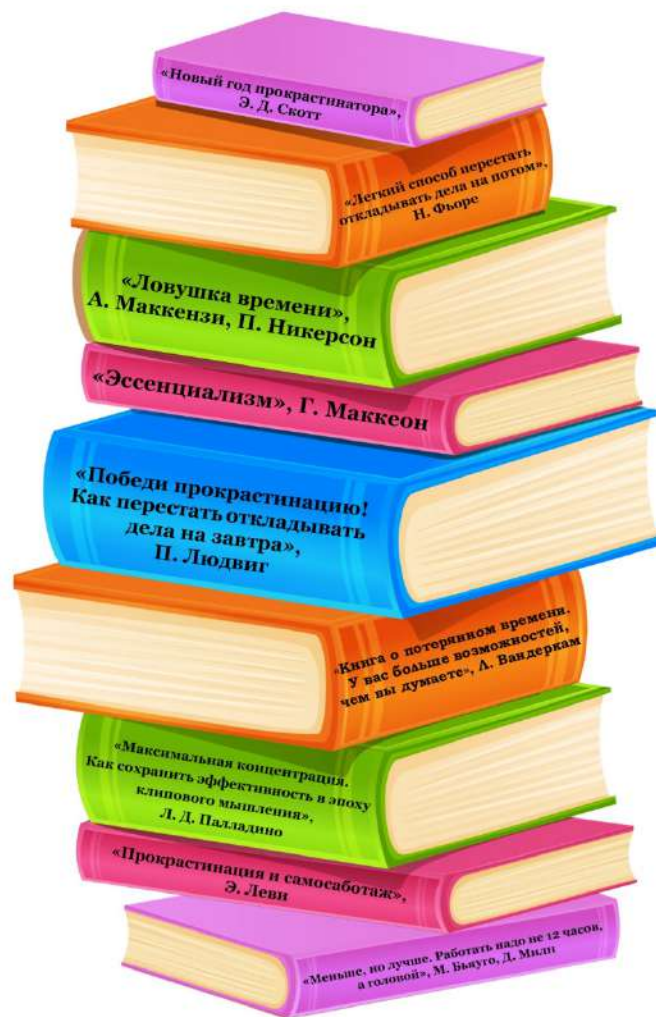
➔ Делегируйте  
(не можете сделать, не успеваете,  
передайте другому)


➔ Заполняйте паузы  
(начинайте, даже если не  
успеете сразу закончить)

➔ Играйте  
(выполнил действие «+»,  
три «+» - можно  
попить кофе (чай))

➔ Выключайте то, что мешает  
(сведите к минимуму отвлекающие  
факторы)

## Книги о борьбе с прокрастинацией



 vita\_navigator

Подготовила: психолог отдела общественного здоровья  
Шаманкова Н.Г.  
Центр печати, тираж 300 экз. 2022 г.



Гродненский зональный ЦГЭ



## ПРОКРАСТИНАЦИЯ

