



# П р а в и л а б о р ь б ы с

Выполнила студентка группы 16512  
Кельцинова Виктория

Научный руководитель

Дашиева Вера Витальевна



П р о к р а с т

и н а ц и я

~~это постоянное откладывание~~ важных дел, которое приводит к жизненным проблемам и негативным психологическим эффектам, а именно: стрессу, чувству вины, потере производительности, заниженной самооценке.

# Л е н ь

— это, прежде всего, следствие нерешительности, инертности, отсутствия инициативы. Специфика лени в том, что человек отказывается от ответственности, например, он не будет брать на себя новый проект.

# Причины появления прокрастинации

- Депрессии тоже являются причиной прокрастинации, у людей с этим расстройством не хватает мотивации и энергии для выполнения работы.
  - Прокрастинация может усиливаться из-за перфекционизма. Если человек стремится выполнить любую работу на отлично, то естественно, что он будет отстраняться от сложных задач, которые невозможно выполнить идеально (с его точки зрения). Перфекционист всегда будет считать себя недостаточно хорошо подготовленным и компетентным.
- 

Кроме вышеперечисленного, можно выделить такие причины появления прокрастинации, как:

- заниженная самооценка;
  - неспособность к планированию и расстановке приоритетов;
  - привычка жить «как все» и нежелание выделяться из толпы;
  - не считать задачу достаточно важной для того, чтобы тратить на нее время;
  - усталость, эмоциональное выгорание — организму нужен отдых, и он сигнализирует об этом таким образом;
  - не понимать последствий своей инертности;
  - боязнь изменений в жизни.
- 

# Виды прокрастинации:

-  Бытовая
-  Прокрастинация принятия решений
-  Невротическая
-  Академическая
-  Комппульсивная



- Ученые Чу и Чой выделяют два вида прокрастинаторов: пассивных и активных. Пассивные затягивают выполнение дел, хотя не желают этого делать. Активные откладывают дела сознательно, они более эффективно работают в очень ограниченные сроки.
- Исследователь Дж.Р.Феррари в свою очередь разделяет пассивных прокрастинаторов, которых большинство, на нерешительных и избегающих. Нерешительные боятся ошибиться и поэтому откладывают. Избегающие испытывают страх перед критикой со стороны других людей.

# Пример прокрастинации

**Пример 1.** На земле лежит доска длиной 100 метров, шириной 30 см, толщиной 10 см. По ней нужно пройти, и вы можете сделать это беспрепятственно, все условия для этого есть.

Это простое задание, его легко выполнить. Вы спокойно пройдете по доске, так как нет никаких помех и препятствий. Ничего не угрожает, прокрастинация отсутствует

**Пример 2.** Доска с такими же параметрами находится между двумя домами на высоте 30 метров. Все условия остались такие же, добавилась только высота, и пройти нужно те же 100 метров. Ваши навыки и умения не изменились, но по доске идти страшно, так как можно упасть.

В этой ситуации другое восприятие реальности, слишком многое зависит от того, упадете вы вниз или нет. Сделать первый шаг, наступить на доску очень страшно. Психологи говорят, что в этой ситуации вы сами поднимаете доску на страшную высоту, с которой можно упасть. Другими словами, вы путаете работу и проверку своих способностей. Это простая задача, но вы сами делаете ее вопросом жизни и смерти.

# 5 способов борьбы с прокрастинацией

1. **Расставить жизненные приоритеты.** Когда прокрастинация мешает принятию решений, то следует разобраться со своими целями в жизни.
2. **Отказ от бесполезного.** Подумайте о делах, которые вы отложили на потом. Проанализируйте снова свои жизненные цели, лучше убрать из своей жизни что-то бесполезное и ненужное, чтобы сконцентрироваться на одной более важной задаче, таким образом преодолеть прокрастинацию.

3. **Сортировать задачи.** Распределяйте дела, учитесь организовывать свое время, составляйте планы и графики — все это поможет осуществить поставленные цели. Изучите правила тайм-менеджмента, в нем есть подробные инструкции по применению сортировки в жизненных ситуациях.
4. **Распределить ресурсы.** Важно уметь грамотно распределять свою энергию.
5. **Тренировать силу воли.** Бывает так, что график задач расписан идеально, а начинать их выполнение все равно тяжело, неприятно и совсем не хочется. В таком случае нужно учиться заставлять себя делать любые задания. Для этого нужно вырабатывать привычки.

С п а с и б о з а в н и н и е !

