

Прокрастинація



Марина Дворник
канд.психол.н.

Прокрастинація

pro - замість, попереду
crastinus - завтрашній

поведінка систематичної
заміни пріоритетних
завдань на дії з нижчим
пріоритетом, які дають
швидкий результат і
задоволення



Difficult Teenager
@PashaKres

Був лінивий до того, як
прокрастинація стала трендом



Німфа Б.
@Nympha_Blin

прокрастинація — це те, що
відрізняє людину від штучного
інтелекту



михайло жаржайло
@schaslywyj

прокрастинація - не лінощі, а спосіб
збереження енергії



Olga Perekhrest
@Olli_Perekhrest

Прокрастинація - як запой. Або
вийдеш, або ні.



Юра
@Ukr_fries

Кохання приходить і йде.
А прокрастинація завжди
залишається.



Tim
@v_tim_7

В ответ [@nadiya_chorna](#)

Прокрастинація — це коли душа
знає, що працюєш над х..нею,
неважливим, а не над тим для чого
пришов на themлю.



jovan
@jovanhatesyou

Батальйон «Прокрастинація»
обов'язково вб'є всіх москалів, але
завтра.



внучата племінниця тьоті любовніка ...
@manufucktura_

Прокрастинація левел Ісус: писати про прокрастинацію в Твітері



вДана
@cactus_twi

До іспитів 4 дні, а я прибираю весь дім, роблю колажі зі старих журналів, випікаю нарешті ідеальний персиковий бісквіт. Моя суперсила - пофігізм (прокрастинація, якщо чесно).



Настіщка
@akntpibl

прокрастинація - це коли замість перекладу тексту про національну систему охорони здоров'я ти читаєш про в'ялене м'ясо страуса



злий Мольфар
@mkbodanu4

просидів за компом близько 12 годин, з них працював 4, а може 5. прокрастинація космічних масштабів



Мона Лізенко
@MonaLisenko

Навіть, коли подобається те, що робиш, годинна прокрастинація перед наступним етапом роботи - це святе))

Симптоми





Типи

Побутова avoidant



Anastasiia Dudchenko
@dudchenkonast

я: може вже додивитись "Твін Пікс"?
прокрастинація: та давай краще подивимося на точку на обоях.
я: ну ладненько.

Пасивні (напружені)
прокрастинатори



Активні (вільні)
прокрастинатори



Анти-
прокрастинатори



- ✓ більш цілеспрямоване використання часу
- ✓ більша впевненість у власній ефективності
- ✓ менша схильність до негативних переживань

Навчальна academic



JustBadDude
@JustBadDude

Дивлячись на те, як я роблю мову
- я не людина, я концентрована
прокрастинація...

Невротична decisional



Сакура
@Oksana_Owl

Прокрастинація як спосіб втекти
від себе

Компульсивна arousal



wicked wicked world
@damnedforyears

Чим ближче дедлайн, тим лютіша
прокрастинація 🤪

Втрачені можливості

Занепокоєння і тривога

Зіпсовані стосунки Страх покарання

Недоволеність і гнів

Витрачений час

Зірваний дедлайн

Відчуття провини Погіршення здоров'я

Знижена самооцінка

Депресія



Наслідки



Причини

Біологічні



Психофізіологічні
Функціонування
префронтальної
кори

Генетичні (46%)

Неврологічні

Абулія
Апраксія
РГДУ
Дислексія
ММД

Соціокультурні



Поліхронічність
(дедлайнів не існує)

Колективізм
(розділення
відповідальності)

Уникання
невизначеності
(формалізованість,
авральність, тиск
вибору)

Ситуативні



Непривабливість
завдання

Стресогенні
ситуації, травмівні
події

Несприятливі
тригери

Усамітнення

Токсичне
оточення
(пристосування/
бунт)

Особистісні

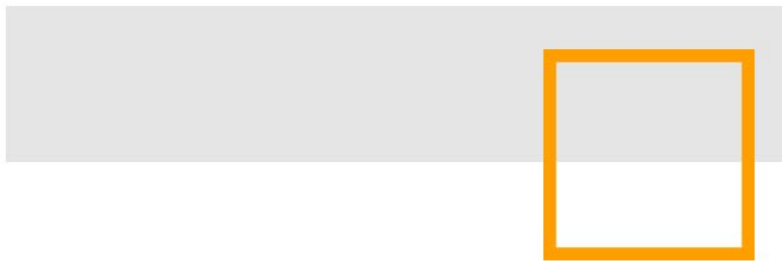


Тривожність
Страх
невдачі/успіху

Перфекціонізм
Екстернальний
локус контролю

Нестача
сумлінності,
невпевненість,
імпульсивність

Неадекватна
самооцінка
Пошук пікових
переживань

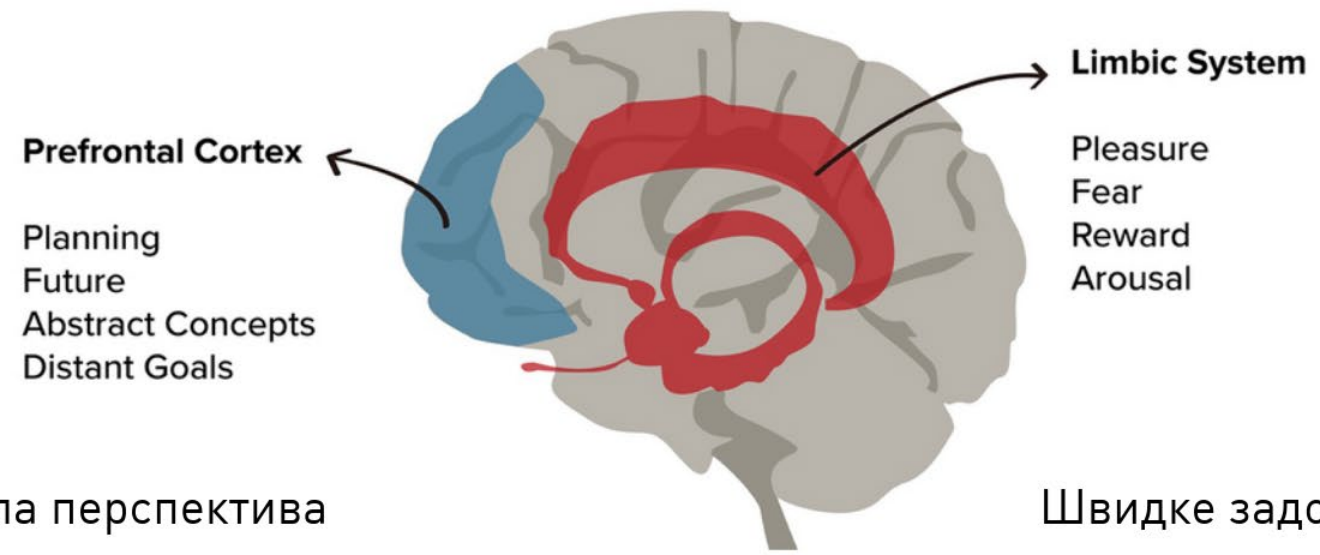


Битва за концентрацію

Префронтальна кора

vs

Лімбічна система



Тривала перспектива

Швидке задоволення



Контрміри

- сповільнення
- діафрагмальне дихання
- медитація
- короткотривалі фізичні вправи
- здоровий 7-8-годинний сон
- релаксація



Усвідомленість
(майндфулнес)

залишатися в
моменті "тут і
зараз"





Очікування задоволення?

Дофамін!

Дофамін (речовина, що виробляється у клітинах мозку) викликає настільки приємні відчуття, що ми намагаємося повторювати навіть ті дії, які шкодять нашому благополуччю в майбутньому

Контрміри



Винагороджувати себе
за проміжні результати

- відтермінування задоволення
- робочі інтервали без провини і тривоги (45/15)
- короткотривалий відпочинок або розвага як завдання зі списку



ВИНАГОРОДА

підкріплення
активності
задоволенням





Джозеф
Ферарі, 1995

Прокрастинація як негативний феномен з'явилася після індустріальної революції 1750 р. У стародавніх же культурах, коли йшлося про складні рішення, практика зволікання, навпаки, заохочувалася

Прокрастинація = зволікання, що виникає в умовах конкуренції та множинного вибору

Схильність до відтермінування є природною характеристикою людини, а динамічні суспільно-економічні процеси лише додають їй активізації



Пірс Стіл,
2012



Контрміри

Сформувати для себе
збагачене оточення

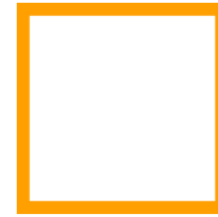
- конкурентне середовище
- наставники
- соціальна відповідальність,
звітність
- близькі, які підтримують
та не оцінюють



ВІРА У ЗВИЧКУ

переконання,
викликане
повторами дій та
підтримкою
оточення

Суб'єктивні причини



знижений рівень
зацікавленості



орієнтація на
соціальну
винагороду



страх
відповідальності



схильність до
педантизму


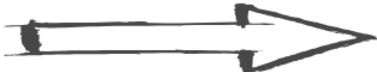

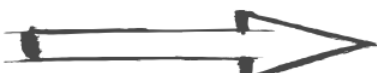

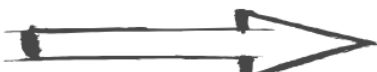


недооцінка
готовності до
виконання
завдання



Контрміри

Підвищити привабливість завдання

- нецікаве  пригадати **відчуття**, яке приносить результат
- неприємне  їсти свою **"жабу"** зранку
- складне  подрібнити на чіткі, **прості**, зрозумілі завдання
- нове, невідоме  спланувати **реверсивний календар** (від результату до перших кроків)
- надважливе  **делегувати** частини і **розділяти** відповідальність
- безглузде  побудувати свою **модель балансу** і віднайти сенс



Контрміри



Турбуватися про себе

шукати баланс між бажаннями та обов'язками



Не боротися

не відганяти негативні думки
змиритися з тим, що все не проконтролювати



Культивувати здорову самооцінку

трансформувати ідеї «я недостойний» / «я вище за це»

Традиційні методи мотивації до дій часто виявляються безсилими. Адже бажання щось робити - не те саме, що реальна активність. Аби перейти від задуму до його реалізації необхідне усвідомлення внутрішньої потреби

Практики вдячності



 **меланхолійна.**
@unspokenfires

В ответ @DronRad

як казав мій науковий керівник, один зі своїх концертів Моцарт написав зранку перед тим, як мав його грати для якогось лорда....) прокрастинація - рушій прогресу)

 **Віталій Вітюк**
@vet_al

Viva Прокрастинація! Стільки відкладених корисних справ зробив :) Капець просто! Напрявляймо негативні явища в позитивне русло :P

 **Миколог**
@chorna_boroda

Даррен Аронофські недавно сказав, що прокрастинація - це нормально, але колись він картав себе за це. Я зараз теж себе картаю, можу і я колись буду як Даррен Аронофські.

 **я на**
@aggreyana

прокрастинація дала плот-твіст: тільки що попрацювала, щоб не прибирати на балконі

Зворотний зв'язок



Facebook, Google Scholar:
Марина Дворник

