



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Наші маленькі слабкості. Прокрастинатор



Кадрія Сафіуліна, ст. консультант із питань залучення громадськості Проекту USAID «Муніципальна енергетична реформа в Україні», к.т.н., доцент

м. Луцьк, 23.09.16



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Тест





USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Прокрастинатори! Об'єднуйтеся ...завтра

Який ресурс у нашому світі є одним із найдорожчих?

Часто, ми, не замислюючись, витрачаємо цей ресурс на непотрібні речі, втрачаючи хвилини, години, дні... роки.

Чому ми так чинимо?



У 1977р. Поль Рінгенбах увів у наукову мову таке поняття як **прокрастинація** - (від англ. procrastination — затримка, відкладання), синдром «завтра».



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Що таке прокрастинація?

**Прокрастинація –
схильність до постійного
«відкладання на потім» неприємних
думок та справ**

**Оголошення
Зібрання людей, що
страждають від
прокрастинації,
перенесено на ЗАВТРА**

Завтра – містичне місце,
де зберігається вся
людська продуктивність,
мотивація і досягнення.





USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Види прокрастинації

За даними психологів, стійка прокрастинація є у 15...25% людей.

Стенлі Мілграм виділяв п'ять видів прокрастинації:

Глобальна. Відкладання життєво значущих рішень — вибору професії, чоловіка/дружини, місця роботи, міста та країни проживання тощо.

Локальна. Відкладання на невизначений термін дрібних побутових рішень (відпочинок, ремонт, покупки, оплата комунальних послуг тощо).

Навчальна. Відкладання на останній день підготовки до здачі курсових робіт, дисертацій, підготовки до іспитів тощо).

Робоча. Відкладання виконання виробничих завдань: здати звіт, терміново відправити листи, підготувати презентацію до семінару.

Особиста. Відкладання привітань з днем народження, дзвінків про здоров'я бабусі, відвідування хворого друга тощо.





USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Прокрастинація та лінощі

Чи вони тотожні? (Прокрастинація – це наукова назва лінощів).
Насправді, лінощі та прокрастинація – різні речі, хоча багато в чому схожі.

Головна відмінність - наявність діяльності.

Лінощі – це бажання людини нічого не робити, а тільки відпочивати, лежати, спати і не перейматися цим.



Прокрастинація – це активність, спрямована на будь-які дрібниці, тільки б уникнути виконання головної дії, при цьому підсвідомо людина відчуває провину.

Прокрастинаторів важко звинуватити в тому, що вони нічого не робили, адже насправді вони були зайняті - але не тим, чим потрібно.



USAID

ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Прокрастинація. Хто винен?

Прокрастинація в тій чи іншій мірі властива багатьом, але вона стає проблемою, коли перетворюється в наш звичайний, «робочий» стан.

Людина-прокрастінатор відкладає все важливе на останній момент, а потім або просто відмовляється від запланованого, або намагається зробити все відкладене за нереально короткий проміжок часу.

У результаті справи не виконуються або виконуються неякісно, із запізненням, не в повному обсязі.

Наслідком цього може бути стрес, почуття провини, втрата продуктивності.





USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Причини прокрастинації

Страх невдачі, або навіть страх успіху.

Можливо, ви відкладаєте величезне завдання, тому що виснажені?

А може, вам це нецікаво?

Чи ви не відчуваєте плин часу і не можете розрахувати, скільки часу займе виконання завдання?

Ви не можете визначити пріоритети, ранжувати завдання?

А може коріння у невпевненості в собі, у своїх діях, низькій самооцінці?

Також причиною може бути ваш внутрішній перфекціонізм — якщо не зроблю зовсім ідеально, навіщо за це братися, тим більше дуже вдало підвертається маса «невідкладних» справ.



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Прокрастинація. Що робити?

Найперше – визнайте що ця проблема у вас є!

Прокрастинація безпосередньо залежить від ступеня мотивації (інтерес до роботи і позитивних очікувань від її завершення тощо).

Тому один із шляхів боротьби з цим явищем – підвищення особистої і професійної мотивації.

Також корисно розділяти всі справи за двома критеріями: важливість і терміновість.





USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Дела, делишки....

Важливі і нетермінові – ті, які мають найбільш сильний вплив на життя людини.

Важливі та термінові – якісь невідкладні справи, кризові, аварійні ситуації.

Неважливі і термінові - нібито невідкладні, але в дійсності дрібниці,

Неважливі і нетермінові – щоденні справи, що віднімають час, але мало впливають на наше життя.





Принципи матриці Д.Ейзенхауера

	Термінові	Не термінові
Важливі	Квадрат 1 Роби зараз	Квадрат 2 Дай собі час, щоб це зробити
Не важливі	Квадрат 3 Інший зробить це за тебе	Квадрат 4 Забий на ці справи!



Матриця прокрастинатора

	Термінові	Не термінові
Важливі	Квадрат 1 Роби, коли з термінового перетворюється в жахливо термінове	Квадрат 2 Дай це зробити собі майбутньому
Не важливі	Квадрат 3 Роби, коли квадрат 1 просто терміновий	Квадрат 4 Роби зараз



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Як подолати прокрастинацію

Планування завдань.

Перемикається з одного завдання на інше.

Намічати зробити щось конкретне і невелике за обсягом.

План складати заздалегідь. Справи ранжувати за пріоритетами, проте спочатку можна зробити те, що легше, щоб уникнути підвищення тривожності із-за завищеною складності першої задачі.

Часто прокрастинація виникає тому, що нам здається непосильним саме перший крок, це буває, коли ми неправильно ділимо завдання.





USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Керівник та підлеглий: взаємодія, якщо....

Керівник Підлеглий	Прокрасинатор	Перфекціоніст	Ледар
Прокрастинатор	Застій	Гострий конфлікт	Гармонія
Перфекціоніст	Деградація	Переробка/ понаднормові	Сильна деградація
Ледар	Завжди є на кого звалити	Конфлікт	Державне підприємство



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Прокрастинація – це стан, в якому замість виконання важливих справ шукаєш у Вікіпедії значення слова “прокрастинація”





USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

**Відкладання справ “на потім” – це
недолік, виправлення якого більшість
людей відкладає “на потім”.**





USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

**Перша заповідь перфекціоніста-прокрастинатора:
краще зробити ГАРНО, АЛЕ НІКОЛИ,
ніж абияк і сьогодні**





USAID

ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Якщо те, що можна зробити завтра, відкласти на післязавтра, то вийде два вільних дні!





USAID

ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ





USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Сума балів та ключ до тесту

15-22. На щастя, прокрастинація вам абсолютно незнайома. Ви вмієте ставити завдання і досягати їх усупереч усьому. Вам дуже пощастило з характером і силою волі!

23-37. Прокрастинація не надто глибоко пробралася у ваше життя, якщо вона і з'являється, то лише епізодично. До критичної маси ще далеко, поки все в порядку.

38-44. У вас є деякі проблеми з лінощами і відкладанням справ на потім, але це не критично. Трохи сили волі і характеру легко допоможуть вам вигнати прокрастинацію зі свого життя



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Сума балів та ключ до тесту

45 -56. Мабуть, у вас є деякі проблеми. Прокрастинація ще не стала керувати вами, але вже сильно заважає роботі. Постарайтеся посилити на неї натиск і виробіть правила роботи, що виключають відкладання справ на потім.

57-63. Прокрастинація стала для вас серйозним тягарем. Вона не тільки краде ваш творчий настрій, але і позбавляє спокою. Терміново займіться викоріненням прокрастинації зі своєї роботи, інакше може бути пізно.

64-75. У вас колосальні проблеми. Прокрастинація домінує у вашій роботі. Вона краде успіхи, професійний ріст, фінанси і життєві сили. Ви на шляху до швидкого професійного перегорання. Якщо не приймете заходів найближчим часом, все може закінчитися фатально. аж до відходу з професії, депресії або нервового зриву.



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Не відкладайте на завтра те, що відклали на сьогодні. Краще відкладіть на вчора – вчора точно ніколи не наступить.





USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

Дякую за увагу!

