

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Октябрьская средняя школа №9

МКОУ Октябрьская СШ №9

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОЕКТА
ПСИХОЛОГИЯ

**Что такое прокрастинация и как её
преодолеть?**

Выполнила:

Суенгуева Снежана
Юрьевна.

Руководитель проекта:

Шевцова Анна
Владимировна

п. Октябрьский 2021 г.

Аннотация

Автор: Суенгуева Снежана Юрьевна

Образовательное учреждение: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Октябрьская СШ №9

Название работы: Что такое прокрастинация и как её преодолеть?

Руководитель работы: Шевцова Анна Владимировна, психолог, МКОУ Октябрьской СШ №9.

Данная работа представляет собой изучение феномена прокрастинации, какие человеческие факторы её могут проявить или же вызвать.

Целью работы: подобрать рекомендации по преодолению прокрастинации.

Часто многие, откладывая дела на завтра, название этого явления «Прокрастинация». В работе приведены примеры, того что способствует появлению данного явления, какие аспекты жизни влияют на возникновение данной проблемы в нашей жизни и само раскрытие значения прокрастинации, каких видов она бывает.

В ходе исследования были использованы такие методы как: Анализ (научной литературы, систематизация информации), Анкетирование, Обобщение.

Содержание

Введение	4
1. Понятие прокрастинации.	9
2. Проявление прокрастинации	12
Результаты опроса среди учеников 9 «а» класса	22
Заключение	23
Список использованных источников	24
Приложение 1	26
Приложение 2	27

Введение

Актуальность темы работы:

Актуальность исследования заключается в том, что склонность откладывать дела, вызывают у меня чувство неудовлетворённости и дискомфорт. Я понимаю, что в жизни мне придётся встретиться с различного рода трудностями, которые необходимо будет решать без отлагательств. Поэтому для понимания природы данного явления я решила провести исследование и применить на практике рекомендации по преодолению прокрастинации, откладывании важных дел на потом. Считаю, что данная тема важна для современного человека, так как существует множество факторов, отвлекающих от решения первостепенных вопросов, связанных с выполнением как профессиональных, так и бытовых обязанностей.

Проблема исследования состоит в том, что я не знаю, какие рекомендации помогут научиться вовремя, выполнять все важные задания.

Объект исследования: Прокрастинация.

Предмет исследования: Приёмы преодоления прокрастинации.

Цель: Подобрать рекомендации приёмов преодоления прокрастинации.

Задачи:

1. Изучить литературные источники по данной теме.
2. Изучить такой феномен как прокрастинация.
3. Провести анкету среди одноклассников для выявления группы ребят, которым нужны рекомендации.
4. Подобрать рекомендации по избавлению от прокрастинирования.
5. Разработать буклет с рекомендациями от прокрастинации.

Гипотеза: Я думаю, что, выбранные рекомендации против прокрастинации, помогут избавиться от психологических проблем (неудовлетворенность собой, дискомфорт).

Методы решения задач:

- Теоретический. Анализ научной литературы, систематизация информации.
- Практическая. Анкетирование.
- Обобщение.

План работы:

1. Выбор темы.
2. Установление гипотезы, задач проекта и цели.
3. Изучение прокрастинации как феномена.
4. Проведение анкетирования, обработка результатов.
5. Подборка рекомендаций от прокрастинации и разработка буклета.
6. Подведение итогов.

Понятие прокрастинации.

Прокрастинация - склонность человека откладывать важные дела, приводящая к психологическим проблемам. Процесс, когда важные задачи откладываются под любым предлогом, знает неоднократно каждый из нас. У этого явления не имеется единого и достоверного принятого термина. В самой психологии нет данных о проявлении особенностей в профессиональной деятельности, «активной» фазы этого феномена, что означает - временами общество умышленно задерживает осуществление своих задач, выбирают вариант: действовать под давлением, также обретают удовлетворение от решения вопросов в самый заключительный момент, действия в порыв адреналина и безнравственных решений.

«Активные» - прокрастинаторы, в отличие с пассивными, готовы отчетливо устанавливать, установленные жизнью, необходимые к выполнению миссии, задачи также устанавливать сроки собственной деятельности, однако берутся за проблему, только лишь, если близится срок выполнения, они осознанно откладывают дела на другой срок. Таким нужен адреналин от ощущения скорой угрозы срыва сдачи. Так же они могут полностью сосредотачиваться, мобилизоваться и при случившейся неудачи, не меняют тактику, ловя вкус адреналина, на последних сроках выполнения поставленной работы.

«Пассивные» - Неуверенные в себе и своих действиях прокрастинаторы, так же ими могут по большей части являться перфекционисты, что предпочитают откладывать нежеланное дело, на потом, предпочитая браться за более приятную задачу. Когда они отсрочивают выполнение своей работы, они не чувствуют удовольствия во время выполнения, они просто отсрочивают дело на сколько это возможно.

В классификацию «Активных» и Пассивных входят:

1) Каждодневная – Откладывание обычных бытовых дел, что должны осуществляться регулярно.

- 2) Принятие решений – без разницы, какой степени, совершенно разные решения в выборе.
- 3) Неврологическая – Важные решения, что должна осуществлять каждая личность (Выбор учёбы, карьеры и рабочей сферы деятельности).
- 4) Академическая – Наиболее исследованная, подразумевает отложение заданий и курсовых, встречается у большинства учащихся.

Этот феномен не так прост, как кажется на первый взгляд, в одном случае он замедляет, в другом же случае, стабилизирует и бодрит. Феномен прокрастинации отличный во многом от обычного отдыха. Мы отдыхаем во благо пополнения своей внутренней энергии, прокрастинируя - мы её отпускаем, и чем меньше у нас остаётся сил, тем больше мы начинаем придумывать отговорки и упрёки в своей голове, дабы не делась данное задание прямо сейчас, уверить себя в том, что дело можно окончить в другой раз, такой исход мысли человека и действия могут привести к плачевным последствиям, стрессу в начале дедлайна-срок выполнения задали или же работы, спешке и под конец из-за минимального-маленького, количества времени что оставалось, работа выходит не качественной, нежели та, что могла начаться в положенный срок и в итоге выйти более лучше и во многом качественней.

Каждый хотя бы раз откладывал свои дела и в отличие от лени, в этом феномене мы чувствуем чувство вины, полностью понимаем значимость заданной работы, но прокрастинатор предпочитает осуществлять более интересные и требующей особой мысленной и мозговой нагрузки, которая более для него значима и имеет значимый интерес, нежели чем та работа, что отложили на другой день. Сама прокрастинация может вызвать у человека «Стресс», чувство вины, внутреннее беспокойство, у них работа начинает кипеть лишь тогда когда сроки начинают поджимать. Этот феномен может появиться у человека при когнитивном нарушении, эти нарушения не связаны с умом или разумом человека, но позиционируется как «Сложность адекватно воспринимать время и расценивать его». Прокрастинация связана

с эмоциями личности «Боязнь не оправдать чьи-либо ожидания, «Допустить какую-нибудь ошибку из-за чего у них может перед началом работы возникнуть паника» допустить ошибку перед кем-либо, сделать что-то в работе неправильно. Прокрастинаторы очень чувствительны к расцениванию и чужой критике. Основными признаками данного феномена является отсутствие в выполняемых действиях продуктивности и смысла в совокупности с постоянным откладыванием действительно важного и полезного. До определенной степени в этом нет ничего страшного, поскольку ни один человек не может работать как машина. Небольшие перерывы на отдых и смена деятельности влияют на общую продуктивность благоприятно. Поэтому еще один признак прокрастинации - негативные последствия, такие как нарушение поставленных сроков, провал запланированных проектов, общая неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью, возможные в связи с этим личностные и психологические проблемы. Прокрастинация — это, своего рода, выражение эмоциональной реакции на планируемые или необходимые дела. В зависимости от характера этих эмоций, прокрастинация делится на два фундаментальных типа:

1. «расслабленная», человек тратит время на другие, более приятные занятия и развлечения.
2. «напряженная», связанная с общей перегрузкой, потерей ощущения времени, неудовлетворённостью собственными достижениями, неясными жизненными целями, нерешительностью и неуверенностью в себе. По данным психологов, изучающих данный феномен, устойчивая прокрастинация имеется у 15–25% населения всей планеты.

Прокрастинация – не столько слабыхарактерность личности или же не умение рассчитывать временные мерки и часы, для выполнения поставленной деятельности, работы. Также это серьёзная значимая психологическая проблема, по сути, данный феномен возникает у личностей с заниженной самооценкой, чрезмерно неуверенных в себе и своих

возможностях, силах. Самооценка - крепко связана, с принятием поставленных откладываемых из раза в раз задач.

Были определены и найдены путём исследований несколько причин, что могут привести к данной проблеме: не удовлетворительная вера в свой результат, неготовность осуществлять задачи, стремление переключаться от одного к другому а также порывистость, но кроме того удалённость свершения работы, также вознаграждение в периоды течения работы.

Проявление прокрастинации

Психика защищает человека от нежелательных чувств и переживаний, которые могут нанести человеку «Вред» так что в некоторых случаях откладывание дел на потом, что называют прокрастинацией, ни как иначе, работает как защита. Главную роль в появлении такого, конечно же, играет сам человек. Причины могут быть разными: Здоровье, плохая мозговая активность, игнорирование таких видимых нарушений может привести к серьёзным последствиям. Один из вариантов откладывания дел на потом, является того что дело для нас бывает, сложным, мы думаем что с этим не справимся и кто-то другой это же задание сделает намного лучше и качественней. Другой вариант, вина, как можно понять, лучше не делать дело, если ты не уверен и боишься сделать это плохо и всех подвести. Отвращение к заданию и полное сопротивление его выполнять, полностью понимая, что поставленное задание совершенно не интересно. Бывает что «Прокрасстинация» может защитить нас от такого чувства как зависть, зависть к человеку, что может сделать это же задание лучше. Безразличие к заданию, мысли о том, что это задание выполняется для того лишь бы в дальнейшем не было ни каких проблем. Порой симптом прокрастинации усталость, потому что мы не делаем задание из-за нехватки сил и усталости.

В чём может проявляться прокрастинация?

В самом проявлении прокрастинации стала Сеть-интернет. Обусловлено это большим объёмом предоставленной информации, что до создания сети, ученики ходили по библиотекам и искали нужную информацию в книгах или же энциклопедиях. С появлением интернета всё стало легче и во много раз удобнее, чем было до, он стал для нас всем: источником информации, галереей или же хранилищ для фотографий, множество созданных программ и электронных таблиц, наш информационный поток, так содержатся развлечения и блоги что ведут люди, а зрители это смотрят. Эта чрезмерная информационность, что находится в сети-интернет и бывает сподвижником к неопределённости и мы способны

во всём этом «Потеряться» что так же может вызвать откладывание дела на следующий раз. На сегодняшний день видно, то-что откладывание дел, значительно непростое явление, она входит не в психическое, поведенческие, а также чувственные трудности, однако так же в общественную, развитую так же научно-техническую, также психосоматические склонности и общественные нравственности. Поэтому к данному феномену, прокрастинации в психологической сфере относятся с уважением и с огромным почтением.

Чувственные истоки прокрастинации — находятся в наших внутренних эмоциях, страхе, личных ожиданиях, воспоминаниях, грезах, колебаниях также различного семейства давлении. Однако многочисленные прокрастинаторы никак не допускают в целом того, то что совершается изнутри, вследствие того то что применяют прокрастинацию только как один раз, с целью, исключить некомфортные эмоций. Углубляясь в дезорганизацию также оттягивание задач затем, большая часть прокрастинаторов попросту опасаются, то что общество примет их неверно, по-другому.

Также, несмотря на то рассуждать себя за прокрастинацию довольно болезненно, самокритику принимать всё без исключения, намного проще, нежели ощущать незащищенность, уязвимость, какие возникают, если осуществляется всё без исключения допустимое, но затем оказываемся один на один с собственными боязнями. Безусловно, такое-малоприятный период. Однако, отчуждаясь собственных эмоций, вы прекращаете существовать в согласии с самим собою, будто бы наощупь пробиваетесь согласно минному полю чувств, опасаясь этого этапа, если подорвется еще одно чувство. Если вам станет легче понимать, то, что ощущает, также подразумевать, по какой причине вы данное ощущаете, вы будете наиболее убежденными, наиболее целыми также слаженными, то, что позднее даст возможность для вас существовать в отсутствии прокрастинации. Ещё единственная основа прокрастинации — непростые взаимоотношения со временем.

Прокрастинаторы, зачастую получают нужное за реальное, либо оценивают как врага, какого необходимо обмануть, выиграть либо испытать. Подобный подход к только лишь подливает маслице в пламя прокрастинации. В случае если ваше «субъективное время» располагается по инциденте со «временем в часах», в таком случае для вас трудно будет осуществлять ограничивающие сроки, решительно идти к миссии: либо составлять план, какое количество часов или минут для вас понадобится для осуществление заданной работы.

Био истоки прокрастинации — в сущности, разума и генетической наследственности. В абсолютно всём одновременно. Колоссальное число увлекательных открытий в нейробиологии имеют все шансы для вас осознать прокрастинацию согласно новому. В таком случае, то, что совершается вами в разуме, оказывает большое влияние на текстуру, также деятельность вашего мозга. Вследствие «нейропластики» разум регулярно изменяется, по этой причине биологические характерные черты, никак не обязаны являться непрерывной преградой вашего прогресса. Межличностные истоки прокрастинации включают: эпопею (эпическое повествование) вашей семьи, ваши общественные взаимоотношения, вашу роль в культуре, в какой вы в настоящее время проживаете. Домашние устои с минувшего, передаются в наше время, но совместно с ними — также прокрастинация необходима. Общественные также цивилизованные трудности также имеют все шансы являться фактором возникновения привычки дела на потом все без исключения, затем немаловажно осознать их воздействие на ваши чувства.

Так же перфекционизм в выполнении поставленных дел, может быть развит ещё в самом раннем детстве: Неодобрение родителей и наставления о том что бы результат был гораздо лучше нынешнего. В классе ученики делятся «Хорошист» и «Троечник» одни могут дразнить и порицать сверстников за несообразительность. Так же прокрастинация существует для защиты самого себя, значит на наших утверждениях.

Анализ анкетирования среди учеников 9 «а» класса

Ученикам 9 «а» класса, была предоставлена анкета, целью, которой было выявить учеников, склонных к прокрастинированию, была разработана анкета (приложение 2);

- Особенности проявления прокрастинации и какой она степени у учеников;

В анкетировании приняли участие 18 человек. Анкета состояла из 15 вопросов

Вопрос 1:

Я довольно частенько подмечаю, что исполняю задачи, которые я собирался сделать на некоторое количество дней ранее.

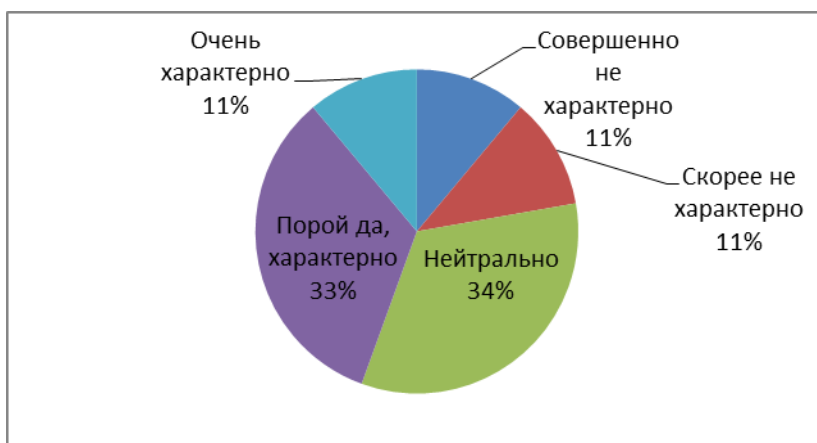


Рисунок 1

По результату опроса, выяснилось, что выполнять задачи, что собирались на несколько дней сделать раньше, довольно характерно среди учащихся класса, остальным 11% такое является не очень привычным делом, нежели другим 11% процентам.

Вопрос 2:

При планировании встречи я заблаговременно провожу подходящие приготовления.

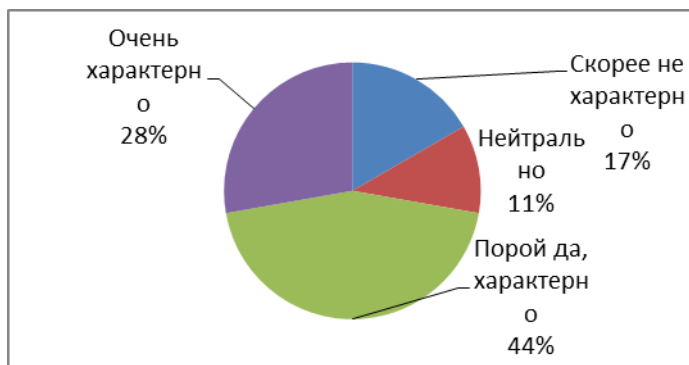


Рисунок 2

По результату опроса сделан вывод, что в планировке разных встреч и приготовлений больший процент 44% составляет тех, что начинают заранее планировать и готовиться к встрече. Лишь малый процент, людей не планирует и ничего не проводит, следует выяснить, что занимается этот маленький процент всем в самом конце.

Вопрос 3:

Если я располагаю нужной мне информацией, я, как правило, принимаю решения как можно быстрее



Рисунок 3

Сравнительно небольшое количество учеников 9 «а» класса отвечает на звонки и письма с не очень быстрой скоростью. Большой процент показывает

на то что многие быстро отвечают на электронные письма и телефонные звонки.

Вопрос 4:

Я замечаю, что работа не выполняется в течение нескольких дней, даже если она требует большего, чем просто сесть и сделать её.

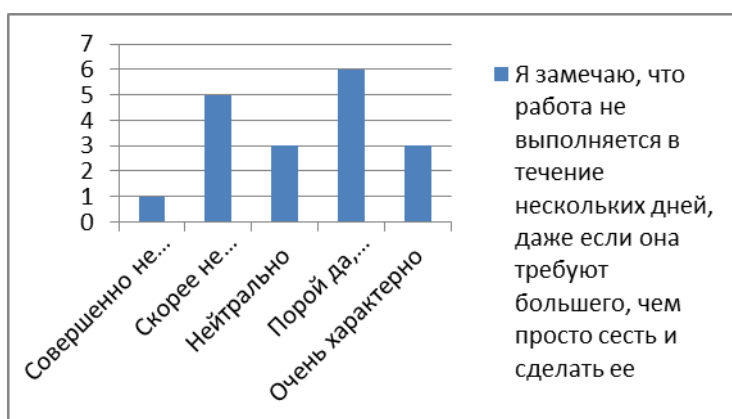


Рисунок 4

Большее количество ребят замечают, что не выполняют работу в течении нескольких дней, даже если данное задание довольно важное и срочное. У других же учеников с этим особых проблем не возникает или же возникают, но лишь иногда.

Вопрос 5:

Если я располагаю нужной мне информацией, я , как правило, принимаю решения как можно быстрее



Рисунок 5

Этот опрос помог выявить процентность того, как ученики из класса располагают информацией и как с ней они принимают решения, некоторые не могут пользоваться информацией быстро и находчиво, другие же справляются гораздо лучше.

Вопрос 6:

Когда мне нужно выполнить трудную работу, я говорю себе, что лучше подождать, чтобы сделать ее, когда я почувствую больше вдохновения

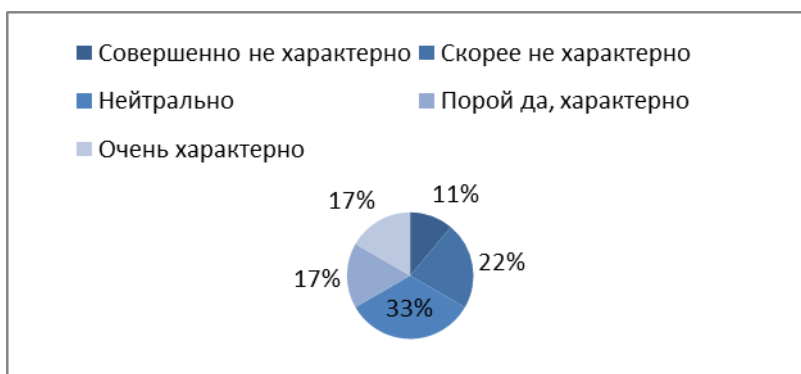


Рисунок 6

33% учеников 9 «а» класса, утверждают, что нередко, но всё же думают, что лучше стоит подождать, чтобы сделать трудную работу, когда почувствуют больше вдохновения. 17% учеников, довольно часто говорят самому себе это. 11% учеников скорее совсем не думают об этом, наверняка имеющие

привычку делать важное и неотложное дело сразу же. 22% уверенно ответили, что не думают о таком.

Вопрос 7:

Мне обычно приходится спешить, чтобы выполнять задачи вовремя

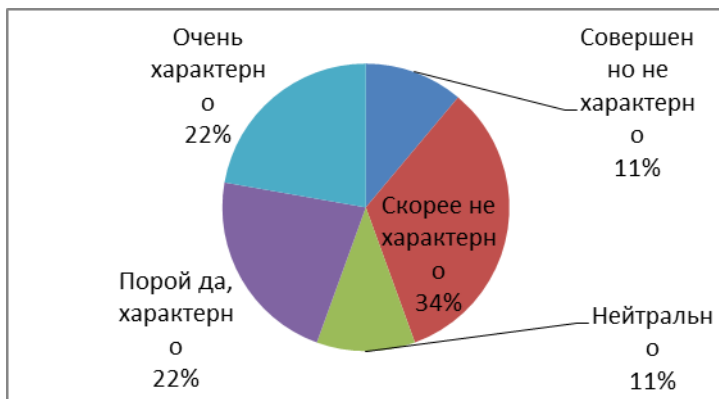


Рисунок 7

Выяснилось, что 22% учеников признались, что спешат, чтобы выполнить поставленные задачи вовремя. Другие же 22% процента ответили, что спешат, чтобы выполнить работу вовремя, но такое случается с ними не всегда. 34% учеников совершенно не спешат, чтобы успеть вспомнить задачи вовремя, точнее им такое случается довольно редко. 11% что никогда не спешат, чтобы выполнить задачи вовремя.

Вопрос 8:

Я обычно успеваю сделать всё, что я планирую сделать за день

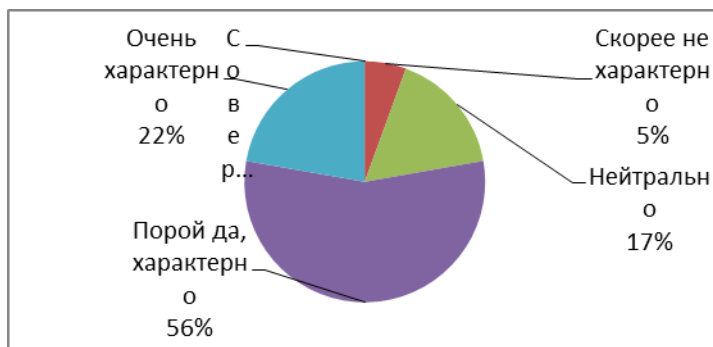


Рисунок 8

0% учеников обычно всегда не успевают сделать всё, что они планируют за день. 5% такое случается редко, и они почти не всегда успевают сделать запланированное на весь день. 17% всегда делают запланированное на день, такое у них случается иногда. 22% утвердили, что для них выполнять планы на день, довольно свойственно для них. 56% большее количество почти всегда успевают всё сделать за день.

Вопрос 9:

Обычно я приступаю к заданию вскоре после того, как я его получил

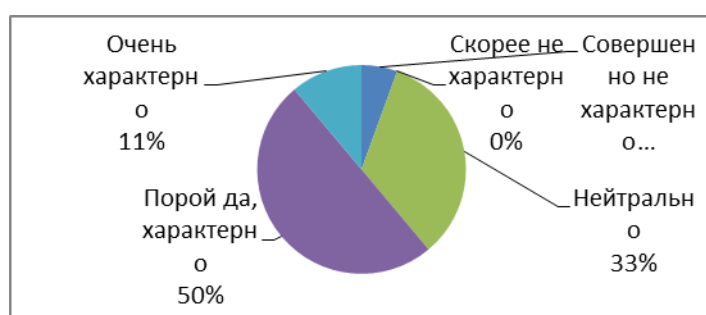


Рисунок 9

Большой процент выполняют задания, как только его получили, и только ученики изредка не делают этого.

Вопрос 10:

Когда приближаются сроки, я часто теряю время, делая другие вещи

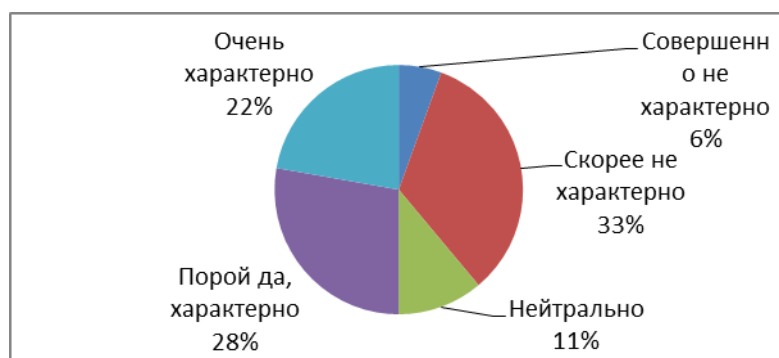


Рисунок 10

22% учащихся довольно часто теряют время, когда близятся сроки выполнения работы. 28% делают иные дела, но делают это не так интенсивно и это бывает иногда. 11% делают такое совершенно одинаково, или такое

случается у них произвольно. 33% теряют время очень редко и для них это ни как не свойственно, остальные же что не теряют время, делая другое.

Вопрос 11:

Я часто выполняю задачу раньше чем, необходимо

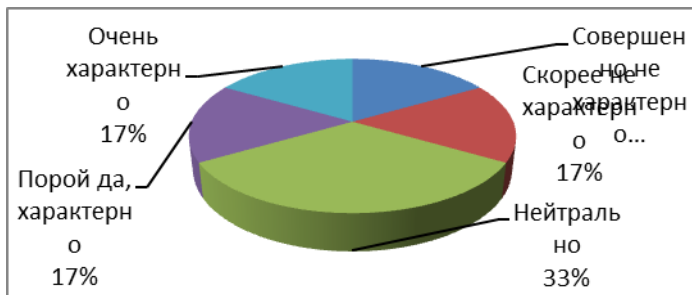


Рисунок 11

Видно, почти равное количество учеников, так или иначе, не всегда выполняют поставленные задачи раньше, чем это необходимо. 33% учеников делают такое размеренно и довольно не систематически.

Вопрос 12:

При подготовке к встрече я часто ловлю себя на том, что делаю что-то в последнюю минуту



Рисунок 12

На данной диаграмме видно, что: для 34% моих одноклассников характерно ловить себя на том, что при подготовке к встрече они делают что-то в последнюю минуту, 22% посчитали это вовсе не характерным для них, другие 22% к этому нейтральны, 11% считают очень характерным и вторые 11% говорят, что для них скорее не характерно.

Вопрос 13:

Часто я долго не приступаю к выполнению задачи, которую мне нужно решить

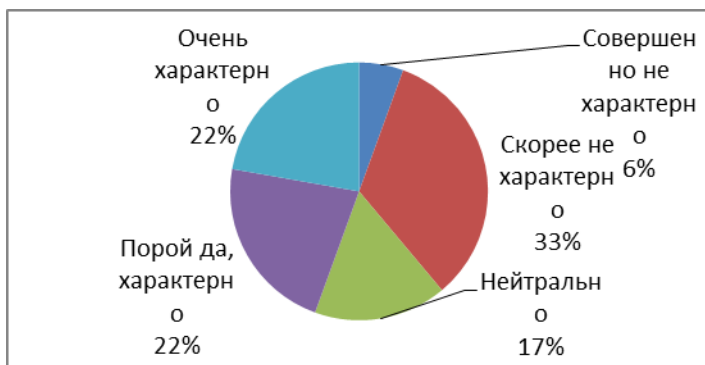


Рисунок 13

На этой диаграмме видно, что: 22% моих одноклассников считают очень характерным долго не приступать к выполнению задачи, которую им нужно решить, 22% посчитали это порой характерным, 17% нейтральны, 33% скорее не характерны этому, 6% совершенно не характерны.

Вопрос 14:

Когда я сталкиваюсь с очень большой задачей, я выясняю, какой первый шаг предпринять, чтобы двигаться дальше



Рисунок 14

На этой диаграмме показано, что: 33% моих одноклассников считают очень характерным сталкиваясь с большой задачей, выяснять какой первый

шаг им предпринять, чтобы двигаться дальше, 39% считают это порой характерным, 17% нейтральны, 0% посчитали такое скорее не характерным и 11% совершенно не характерным.

Вопрос 15:

Я часто говорю: Я сделаю это завтра

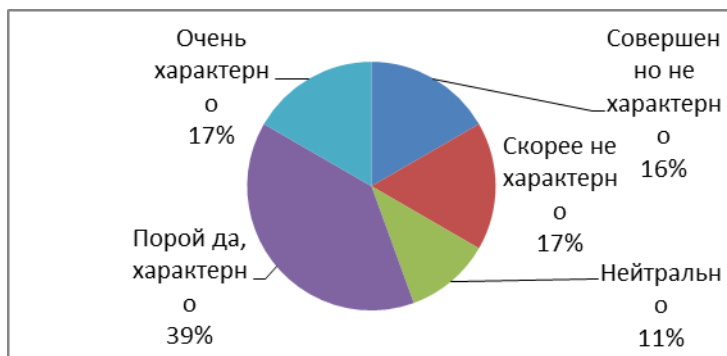


Рисунок 15

На этой диаграмме видно, что 17% моих одноклассников считают очень характерным, часто говорить: «я сделаю это завтра», 39% считают это скорее характерным, чем нет, 11% нейтральны, 17% посчитали скорее не характерным и 16% совершенно не характерным.

Общая статистика прокрастинации в 9 «а» классе:



Рисунок 16

Общий вывод анкеты:

1. Исходя из выявленного, видно, что ученики часто откладывают дела на потом, вследствие дедлайна в последний момент способны всё сделать наспех.
2. Количество прокрастинаторов в классе по показателям крайне малое, или откладывание важных дел на потом только, только начинается.
3. Мы убедились в том, что откладывание дел на потом, в форме прокрастинации имеется у некоторых учениках.

Заключение

Изучив природу откладывания дел на потом «прокрастинацию» мы пришли к такому выводу, что откладывание важных дел, встречается часто и у каждого человека, в какой-либо степени его проявление. Показатели анкетирования показали в общем небольшую часть прокрастинаторов, есть возможность что эта проблема ещё не сознаётся учениками.

В ходе исследования были решены следующие задачи:

1. Подобраны литературные источники по данной теме.
2. Изучен такой феномен как прокрастинация.
4. Проведено исследование прокрастинации среди учащихся 9 класса.
3. Подобраны рекомендации по избавлению от прокрастинирования.

Таким образом, была достигнута цель работы: Что такое прокрастинация и как её преодолеть?

Применив исследовательский метод, я поняла, что откладывание дел на потом, является некой психологической защитой для нас, боязнь трудных задач, которые мы боимся не выполнить достаточно качественно и хорошо.

В заключении, важно отметить практическую значимость исследования, которая представляется нам, как возможность использования нашей разработки в организации просветительской работы в школе, при размещении в информационных уголках классных кабинетов.

Список используемых источников

1. Наталья Ульянова. Прокрастинация — не порок, а механизм для адаптации. Как перестать заикливаться на продуктивности и начать радоваться жизни Электронный ресурс URL:<https://knife.media/psychology-of-procrastination/> (Дата обращения 30.10.21,режим доступа: свободный)
2. Электронный ресурс URL: <https://www.b17.ru/blog/133956/> (Дата обращения 30.10.21,режим доступа:свободный)
3. Электронный ресурс URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-issledovaniya-fenomena-prokrastinatsii-v-professionalnoy-deyatelnosti> (Дата обращения 30.10.21, режим доступа: свободный)
4. Электронный научный журнал« ЛИЧНОСТЬ В МЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ: ЗДОРОВЬЕ, АДАПТАЦИЯ, РАЗВИТИЕ» Электронный ресурс URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-izucheniya-fenomena-prokrastinatsii/viewer> (Дата обращения 2.11.21,режим доступа свободный)
8. Бурка, Дж.Б91 Прокрастинация : почему мы всё откладываем на потом и как с этим бороться прямо сейчас / Дж. Бурка, Л. Юэнь. — Минск :Попурри, 2020. — 432 с. Электронный ресурс URL:https://www.rulit.me/data/programs/resources/pdf/Burka_Prokrastinaciya-pochemu-my-vsyo-otkladyvaem-na-potom-i-kak-s-etim-borotsya-priamo-seychas_RuLit_Me_640895.pdf (дата обращения 2.11.21)
9. Исследование прокрастинации и перфекционизма у студентов университета различных направлений подготовки/ Заведующий кафедрой к.ф.н.доцентИ.А.Ершова Электронный ресурс URL:https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/27974/3/m_th_taschilina_2014.pdf. (Дата обращения 2.11.21,режим доступа: свободный)
10. Электронный ресурс URL:https://studwood.ru/730353/psihologiya/vidy_prokrastinatsii (Дата обращения 2.11.21, режим доступа: свободный)
11. Сологубова Ольга, психолог,Электронный ресурс URL:<https://www.b17.ru/article/296873/> (Дата обращения 2.11.21,режим доступа: свободный)

12. Электронный ресурс URL: <https://www.vitajournal.ru/psychology/self-development/test-vy-prokrastinator/>(Дата обращения 1.10.21, режим доступа:свободный)

Как же бороться с прокрастинацией?

1. Надо обзавестись повадкой действовать с самого сначала, вести с собой самим внутренний диалог по типу "Тебе надо сделать это задание сейчас «Какие последствия могут быть, в случае не решения работы
2. Необходимо выучиться развить концентрацию по удобнее сесть на стул, либо кресло, и сфокусировать на самом деле всё своё внимание. Нам нужно сосредоточиться на том, чтоб сидеть спокойно. Наблюдайте за тем, чтоб не делать спонтанных движений своими мускулами. С помощью маленькой практики вы удостоверьтесь, что сможете посиживать безмятежно, не двигая мускулами, приблизительно пятнадцать минут. Сначала я советую посиживать с расслабленным телом 5 минут. Если вы сможете оставаться совсем безмятежными это все время, повышайте промежуток до 10, а позже до пятнадцати минут. Упражняйтесь такое количество, сколько нужно. Но ни в какое время не напрягайтесь в попытках оставаться безмятежными. Вам необходимо быть на сто процентов расслабленными. Повадка к расслабленности очень полезна.
3. Работать маленькими отрезками - Человечий мозг не имеет возможности работать отлично длительное время. Поэтому надо стараться чаще делать перерывы и работать в краткие промежутки медли, минут по 30-40.
4. Награждать себя за успехи. Это помогает успевать и приучать себя к работе при помощи вознаграждения.
5. Сделать ограничения в мире есть много отвлекающих причин, что способны забрать излишнее время и минуты. Достаточно чтобы достичь желаемого результата выкраивать необходимое количество медли.
6. Распределять перечни дел, от не достаточно до велика либо от различной трудности .
7. Не забивать свою голову не надумывать много лишнего. Когда ваша голова заполнена докучливыми думами, попробуйте поработать с видами. Неизменная работа с ассоциациями поможет отключать негодные идеи.

15 вопросов анкетирования.

1. Я довольно частенько подмечаю, что исполняю задачи, которые я собирался сделать на некоторое количество дней ранее.
2. При планировании встречи я заблаговременно провожу подходящие приготовления.
3. Обычно, я стремительно отвечаю на электрические письма и телефонные звонки.
4. Я подмечаю, что работа не производится во время нескольких дней, даже если она требуют большего, чем просто сесть и сделать её.
5. Если я располагаю подходящей мне информацией, я, обычно, принимаю решения насколько можно резвее.
6. Когда мне необходимо выполнить тяжелую работу, я разговариваю для себя, что лучше подождать, чтоб сделать ее, когда я почувствую больше воодушевления.
7. Мне как обычно приходится торопиться, чтоб исполнять задачки впору.
8. Я как обычно успеваю сделать все, что я планирую сделать за денек.
9. Как обычно я приступаю к заданию совсем скоро после всего этого, как я его получил.
10. Когда приближаются сроки, я часто утрачиваю время, делая иные вещи.
13. Я часто исполняю задачку ранее, чем нужно.
14. При подготовке к встрече я нередко ловлю получать удовольствии этом делаю нечто в заключительную минутку.
15. Я нередко говорю: Я сделаю это на следующий день!