

Protokół CWP: Prokrastynacja — darmowy fragment

Protokół CWP — ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

MODUŁ 1

Przygotowanie

Ten protokół to ustrukturyzowany scenariusz pracy z prokrastynacją, rozumianą jako regulacja emocji, nie jako problem zarządzania czasem czy brak silnej woli.

1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient regularnie odkłada zadania mimo świadomości negatywnych konsekwencji tego odkładania
- odkładanie generuje stres, poczucie winy lub obniżenie samooceny
- klient próbował już strategii zarządzania czasem (listy zadań, kalendarze), które nie przyniosły trwałej zmiany
- celem jest zrozumienie emocjonalnej funkcji odkładania i wypracowanie bardziej adaptacyjnych sposobów podchodzenia do trudnych zadań

1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych, które chronicznie odkładają zadania (zawodowe, osobiste, zdrowotne) i chcą zrozumieć mechanizm stojący za tym wzorcem, nie tylko poprawić organizację czasu.

1.3 Cel pracy

- zidentyfikowanie konkretnych zadań i obszarów, które klient odkłada
- zrozumienie emocji i myśli pojawiających się tuż przed momentem odłożenia
- rozpoznanie krótkoterminowej korzyści i długoterminowego kosztu odkładania
- wypracowanie strategii mikroaktywacji, obniżających barierę rozpoczęcia zadania
- zbudowanie bardziej współczującego, mniej krytycznego podejścia do siebie w procesie zmiany

1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Ten protokół nie zastępuje diagnozy i leczenia zaburzeń, które mogą manifestować się jako przewlekłe trudności z rozpoczynaniem zadań (np. ADHD, epizod depresyjny). Jeśli trudności z podejmowaniem działania są rozległe, obejmują większość obszarów życia i towarzyszy im obniżony nastrój, spowolnienie psychoruchowe lub trudności z koncentracją niezależne od konkretnego zadania, warto rozważyć konsultację specjalistyczną przed lub równoległe z tym protokołem.

1.5 Przygotowanie specjalisty

- zapoznaj się z całą strukturą protokołu przed pierwszą sesją
- przygotuj karty pracy z modułu 6 (dziennik odkładania, karta mikroaktywacji)
- oceń, czy prokrastynacja jest izolowanym wzorcem, czy objawem szerszej trudności wymagającej innego podejścia

1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Traktowanie prokrastynacji wyłącznie jako problemu zarządzania czasem	Pomija emocjonalną funkcję odkładania, przez co interwencje organizacyjne nie działają trwale	Moduł 3 wprost bada emocje i myśli stojące za odkładaniem
Krytykowanie klienta za odkładanie ("wystarczy się zebrać")	Wzmacnia poczucie winy, które samo w sobie napędza dalsze unikanie	Moduł 4.4 wprowadza pracę nad samowspółczuciem
Proponowanie od razu dużych, wymagających kroków	Wysoka bariera wejścia wzmacnia unikanie zamiast je zmniejszać	Moduł 3f i 4.3 skupiają się na mikroaktywacji, minimalnych możliwych krokach
Pomijanie oceny krótkoterminowej korzyści z odkładania	Bez zrozumienia korzyści trudno zaproponować realną alternatywę	Moduł 3f bada bilans korzyści i kosztów
Ignorowanie różnic między typami prokrastynacji	Różne profile wymagają różnego akcentu pracy	Moduł 3e opisuje pięć profili prokrastynacji

1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych, a po nich materiały uzupełniające: model teoretyczny prokrastynacji jako regulacji emocji, profile prokrastynacji, techniki mikroaktywacji, winiety kliniczne, diagnoza różnicowa, sygnały ostrzegawcze, praca z bliskimi klienta, szablony dokumentacji, bank pytań i ćwiczeń, słowniczek oraz komplet kart pracy do wielokrotnego druku.

MODUŁ 2

Mapa problemu

Zanim zaczniemy pracę nad zmianą, trzeba dokładnie zrozumieć, co konkretnie klient odkłada i w jakich okolicznościach.

2.1 Pytania wstępne

Jakie zadania lub obszary życia najczęściej Pan/Pani odkłada?

NOTATKI SPECJALISTY

Od jak dawna zauważa Pan/Pani ten wzorec u siebie?

NOTATKI SPECJALISTY

2.2 Identyfikacja trudności

Jakie konsekwencje wynikają z tego odkładania w Pana/Pani życiu?

NOTATKI SPECJALISTY

Co Pan/Pani już próbował/a, żeby sobie z tym poradzić, i co z tego zadziało, a co nie?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy odkłada Pan/Pani wszystkie rodzaje zadań, czy tylko niektóre?

NOTATKI SPECJALISTY

2.3 Kontekst

Jak wygląda Pana/Pani ogólny poziom energii, nastroju i koncentracji na co dzień?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy trudność z rozpoczynaniem zadań dotyczy tylko konkretnych obszarów, czy praktycznie wszystkiego?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak reagują na Pana/Pani odkładanie osoby z otoczenia (praca, rodzina)?

NOTATKI SPECJALISTY

© Centrum Wiedzy Psychologicznej (CWP.edu.pl). Materiał chroniony prawem autorskim, do użytku własnego specjalisty. Nie kopiować i nie udostępniać osobom trzecim bez zgody.