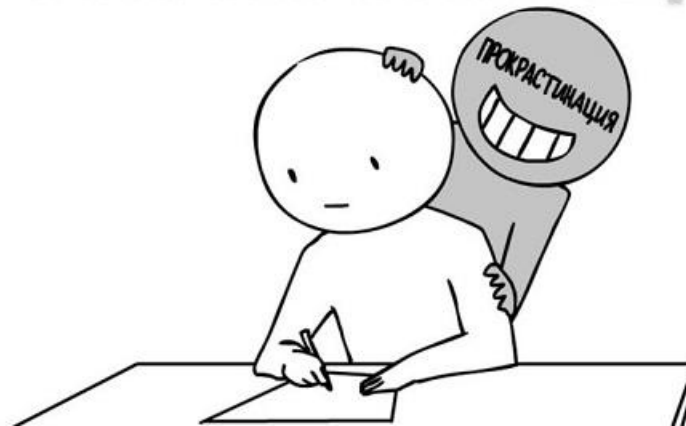


# Прокрастинация. Виды и ее причины.



- Существует поговорка "не откладывай на завтра, то что можно сделать сегодня", но ведь также есть и "утро вечера мудренее", так что же вернее: сделать сразу или отложить?
- Прокрастинация не вымысел а актуальная проблема современного человека.

# ПРОКРАСТИНАЦИЯ



- Прокрастинация происходит от латинского “procrastinatus”, где “pro” означает “вперед, дальше” и “crastinus” означает “завтра” - «черта личности или поведенческая диспозиция откладывания или задержки выполнения задания или принятия решений»

### цикл procrastinиции



## Виды прокрастинации

- Н. Милграм с соавторами первоначально выделили пять видов прокрастинации:
- 1. Ежедневная (бытовая), т. е. откладывание домашних дел, которые должны выполняться регулярно;
- 2. Прокрастинация в принятии решений (в том числе незначительных);
- 3. Невротическая, т. е. откладывание жизненно важных решений, таких как выбор профессии или создание семьи;
- 4. Компulsiveвая, при которой у человека сочетаются два вида прокрастинации — поведенческая и в принятии решений;
- 5. Академическая, т. е. откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам и т. д.

## Компоненты прокрастинации



## Поведение

- Поведенческий компонент прокрастинации рассматривается как форма научения, как неоднократно подкрепляемое поведение. Студенты, как правило, имеют тенденцию избегать задач, которые они считают неприятными и отталкивающими и включаются в деятельность, особенно краткосрочную, которая им кажется более стоящей, предпочитая ее деятельности, требующей большего времени выполнения. Такое поведение вполне может рассматриваться как способ избежать ответственности или тревоги, связанной с обучением.

## Когниции (процессы познания)

- Прокрастинация может быть рассмотрена как результат когнитивных нарушений. Эти проблемы никак не связаны со способностями или уровнем интеллекта, однако у прокрастинаторов обнаружены сложности в восприятии и адекватной оценке времени. Поскольку мозг работает во временных перспективах (прошлое, настоящее, будущее), то искажение одной из них может приводить к снижению или полному выключению деятельности прокрастинатора.

## Эмоции

- **Страх неудачи.** Прокрастинаторы этой группы зачастую имеют перфекционистские установки, распространяющиеся на все сферы жизнедеятельности. Подобные установки могут демонстрировать нам иррациональные убеждения прокрастинатора, нередко выражающиеся в страхе успеха или неудачи. Такие люди могут быть эмоционально перегруженными и тревожными. Они астеничны, имеют низкую самооценку, очень застенчивы на публике, отмечается высокий уровень самокритичности



## Эмоции

- Импульсивность. С другой стороны, импульсивные прокрастинаторы, имеющие сложности в улавливании и оценке сигналов, поступающих из окружающей среды. Такие люди не в состоянии откладывать удовлетворение собственных потребностей, имеют сложности с самоконтролем. Довольно часто в своем поведении они демонстрируют всяческую борьбу с авторитарными стилями взаимодействия, пытаются таким образом избежать встречи с внешними требованиями. Такие прокрастинаторы могут столкнуться с трудностями в мотивационной сфере, сложностями в организаторской деятельности.

## Выводы

- Прокрастинация — не лень, а неспособность заставить себя совершать необходимые или желаемые действия.
- Существуют когнитивные, эмоциональные и поведенческие причины этого явления.
- Наше время способствует развитию прокрастинации, поэтому необходимо научиться с ней бороться.
- Если мы используем свой потенциал, то в нашем мозге активизируется центр удовольствия, вырабатывается дофамин, и мы испытываем позитивные эмоции если мы прокрастинируем то не получаем этих эмоций.



~~вчера~~

**СЕЙЧАС**

~~завтра~~