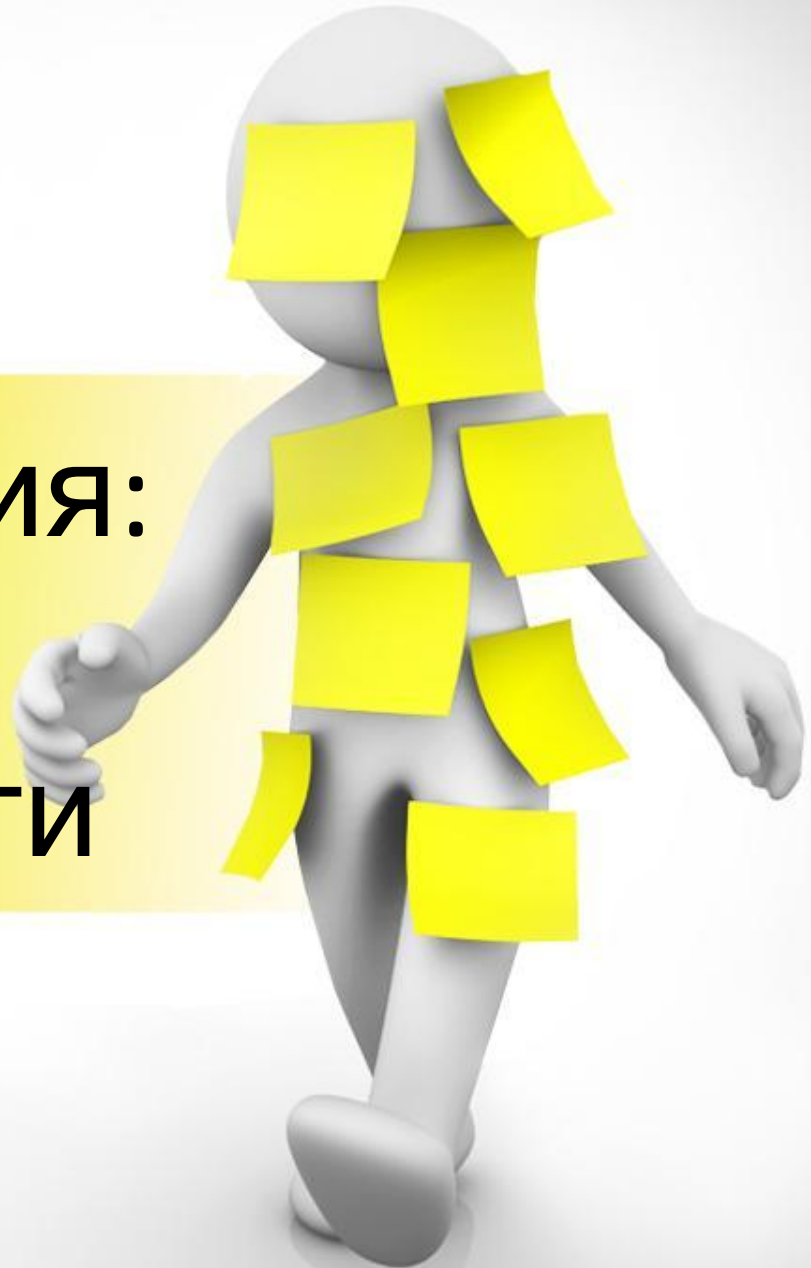


**Прокрастинация:
феномен
современности**





222

Пики Сергалов

Долина Геймеров

Горы Отвлечений

Река - Отговорка

Дрём-Лэнд

Озеро Кофе-Брейк

Зона Комфорта

Город 'Сделаю потом'

Лес Социальной Сети

Пляж Хотелок

Побережье Шопинга



Море Незнания



Чудовище Вероятностей

Остров хороших намерений



ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Pro=

«на»

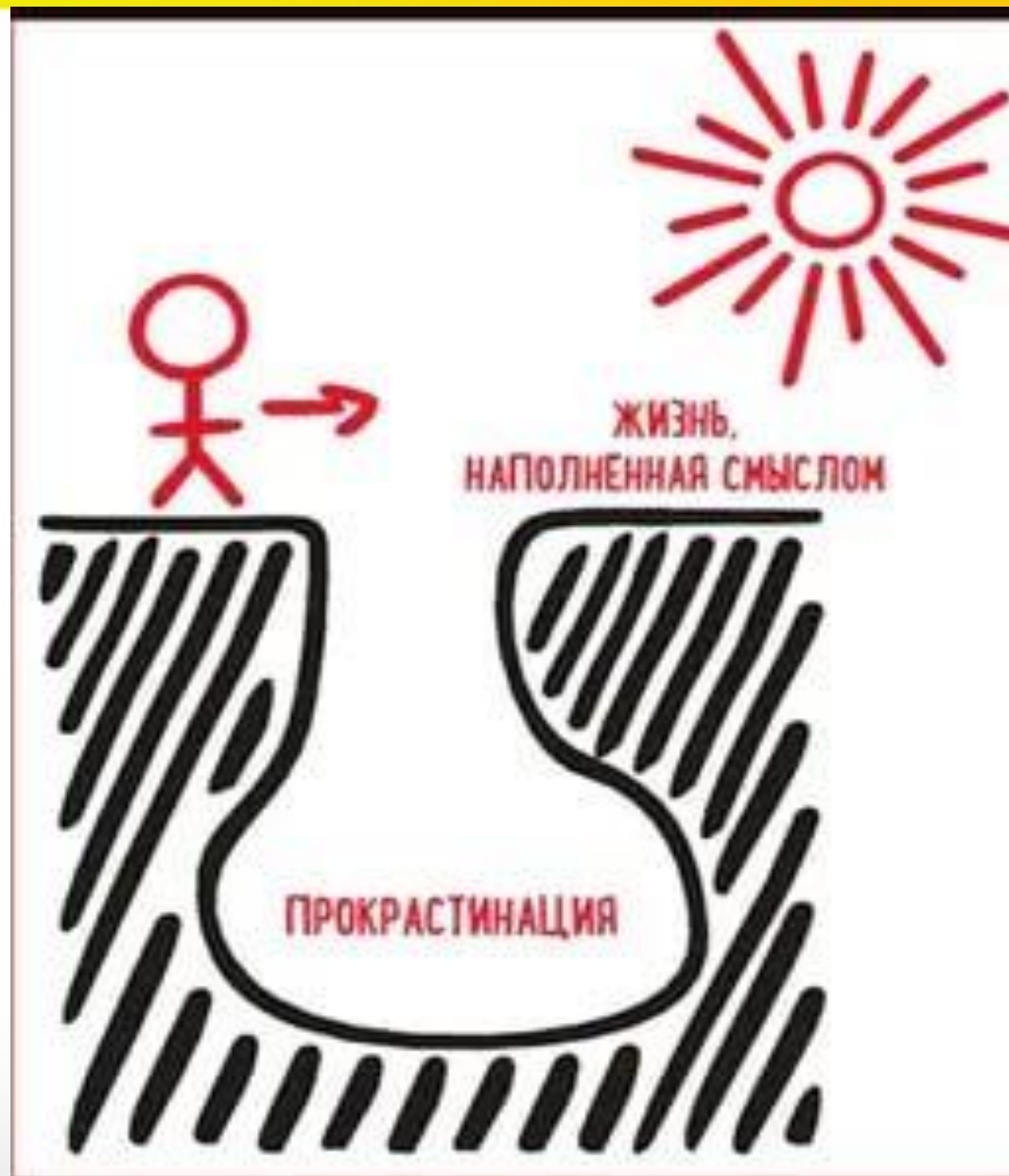
Crastinatus=

«завтра»

- это добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или вызовет негативный эффект для личности.



Впервые его
использовал П.
Рингенбах в 1977
году в книге
«Прокрастинация в
жизни человека».



Завтра

Следом вышли
труды В. Кнауса и А.
Эллиса

«Преодоление
прокрастинации» и
«Прокрастинация:
что это такое и как с
ней бороться» Дж.
Бурка и Л. Юэн

После праздников.

В понедельник

Потом

Завтра

В отечественной психологии первые труды, посвященные данной проблеме, появились в конце 90-х годов XX века.

Я.И. Варваричева понимает прокрастинацию как **«сознательное откладывание субъектом намеченных действий...»**, т.е. выделяет осознанность как один из признаков прокрастинации



Е.П. Ильин связывает изучаемый феномен прокрастинации с ленью

ПРОКРАСТИНАЦИЯ



**КАК С НЕЙ
БОРОТЬСЯ?**

Н.В. Боровская отмечает, что прокрастинация – «привычка откладывать необходимые дела»



Особенности прокрастинации:

- иррациональность;
- осознанность;
- негативные эмоциональные переживания, внутренний дискомфорт.



Следовательно, **прокрастинация** – сознательное откладывание дел, приводящее к отрицательным последствиям и сопровождающееся внутренним дискомфортом и негативными эмоциональными переживаниями.

Н. Милграм с соавторами изначально выделял 5 видов прокрастинации:

1. Академическая;
2. Прокрастинация в принятии решений;
3. Компульсивная;
4. Невротическая;
5. Бытовая, или ежедневная.



Проявления феномена в зависимости от личностных особенностей людей:

1. «нерешительные»
2. «избегающие»
3. «искатели острых ощущений»



Устойчивая прокрастинация
наблюдается у **15–25%**
людей во всём мире.



Таким образом, **прокрастинация** -

- осознанная тенденция откладывать выполнение ведущей деятельности, сопровождающееся внутренним дискомфортом и приводящее к отрицательным последствиям;
- это сложное, комплексное психологическое понятие.



Я — ПЕРФЕКЦИОНИСТ
ПРОКРАСТИНАТОР.
Я СДЕЛАЮ ВСЁ ИДЕАЛЬНО,
НО ЗАВТРА.

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ**

