Учитывая то, что я сажусь писать этот текст где-то после полуночи с 5 минутами, оставшимися на моём последнем Pomodoro на этот день, могу сказать уверенно – я жуткий прокрастинатор и прокрастинирую я прямо сейчас. Да, конечно задания по СПВИИТу и МИРЦБ важны, и нагнать парочку занятий, по которым я отстал не повредит, но я также сегодня в край отложил выполнение заданий по предмету, по которому у меня вроде как в пятницу зачёт? Я не совсем уверен. Стоит также упомянуть, как жёстко я откладываю выполнение и написание своего диплома, это просто ад. Не думаю, что я успею его выполнить.

Но если отбросить депрессивные мысли, и просто идти по плану, то да, мне присуща прокрастинация и я этим недоволен. В основном это связанно с учёбой, но иногда это может касаться и дел по дому, личных дел или даже тех вещей, которые обычно связанны с отдыхом и положительными эмоциями, например, встречи с друзьями. Если я чувствую, что просто нет желания выходить из дома, то я мог иногда отменять и встречи со своими товарищами, что влекло за собой самобичевание и самообвинение, а следовательно – прокрастинацию. Из всего того, что я вычитал про прокрастинацию, думаю можно сказать, что я это делаю по привычке. На данный момент я пытаюсь работать над этим, но получается не очень.

Что может служить причиной подобного, я если честно не знаю. Из всего того, что я вычитал, это могут быть как положительные черты характера, которые проявляют себя слишком сильно, так и эмоциональные переживания и даже отрицательные черты характера. И так как самооценка у меня занижена, то думаю, что это явно не первый пункт. И как раз эта самая заниженная самооценка может быть причиной, по которой я прокрастинирую. Я правда не совсем понимаю связь между первым и вторым. Меня не то чтобы беспокоит, что я не смогу выполнить работу идеально, хотя страх того что меня с защиты диплома просто выгонят из-за того, насколько проста моя ВКР есть. Тут скорее есть что-то вроде «Я всё равно рано или поздно провалюсь» или «Или это всё равно ничего не изменит, так что зачем дальше пытаться». Но это уже скорее приближает нас к лени, а лень это что-то другое и что-то гораздо хуже прокрастинации. Считаю ли я, что я ленивый? Да.

Ещё одной причиной может являться потеря интереса, или как писали в статье, которую я привел «бунт против режима». На данный момент я не уверен, чем я буду заниматься в будущем, и интересна ли мне вообще та профессия, которую я выбрал. На подумать время особо никто не давал, как и заметной помощи в самоопределении никто не оказывал, когда выбор уже должен был быть сделан. Да и я тогда был тупее чем сейчас. На данный момент, мне кажется, я плыву по течению, потому что другого выбора особо нет. Это как раз-таки и может повлечь за собой потерю интереса в занятиях и выполнении заданий. Ещё не помогает то, что появилось какое-то разочарование в самой системе образования, и том, как она функционирует. Да и многие задания бывают просто скучными или не уместными. Отсюда как раз-таки и вырисовывается «бунт против режима» - «Если вы будете так скучно и не интересно преподносить материал, или тратить наше время на что-то бесполезное, то почему я вообще должен что-либо выполнять? Если вся система идёт против меня?».

Наверно это и есть основные моменты, из-за которых я проявляю прокрастинацию. С дипломом также не помогает и то, что тема мне не интересна. Выбрал её я, да, но я выбрал её по пути наименьшего сопротивления, потому что что-либо другое потребовало бы гораздо больше тяжёлой и нудной работы, с которой я бы не справился. Грустно что в реальности часто приходиться выбирать то, что ты можешь, а не то, что ты хотел бы попробовать или исследовать.