

Прокрастинация — это вид саморазрушительного поведения, при котором человек откладывает решение задач на последний момент. Нередко это сопровождается чувством вины и даже своеобразного паралича воли. В психологических исследованиях отмечается, что прокрастинатор осознает иррациональность своего бездействия и негативные последствия, к которым такое поведение может привести.

По большей части прокрастинация присуща лично для меня, когда мне нужно выполнять работу, которая мне не нравится или результат которой не принесет никакой пользы. Но в такие моменты приходит осознание того, что это нужно сделать быстрее, чтобы потом не нужно было это делать в ускоренном режиме.

Также я думаю, что прокрастинация очень сильно зависит от мотивации, так для меня, чуть выше писал об этом, мотивацией является то, что в будущем принесет мне пользу.