Инвариантное задание 11.

Прокрастинация.

Прокрастинация (от лат. pro — вместо, впереди + crastinus — завтрашний) – это склонность человека к постоянному откладыванию важных дел «на потом».

Человек, страдающий от прокрастинации («прокрастинатор») – это тот, кто, даже когда есть возможность сделать важные дела, переносит их, убеждая себя в том, что есть еще много времени, что может привести к ряду негативных последствий: как жизненным проблемам из-за невыполненных обязательств, так и психологическим, к которым относится стресс, страх и тревога. Отличительная черта прокрастинации в том, что человек абсолютно точно знает, что дело необходимо сделать, но все равно сознательно откладывает его, предпочитая сиюминутные удовольствия. Например, вместо подготовки к экзамену, человек идет смотреть сериал.

Прокрастинация чрезвычайно распространенное в наше время явление, но причины могут быть самыми разные: лень, неуверенность в себе, заниженная самооценка, страх неудачи, того, что работу негативно оценят, перфекционизм (желание сделать работу безупречно, сочетающееся со страхом своей неспособности сделать ее «неидеально»).

Мне, как и многим, свойственна прокрастинация. Я часто откладываю важные задачи до тех пор, пока дедлайн не будет слишком близок.

В первую очередь это, конечно, связано с ленью. Я хочу набраться сил перед выполнением той или иной задачи, отдохнуть, но затем осознаю, что совсем не отдыхаю, так как испытываю тревогу от того, что ничего не делаю.

Еще одна причина в том, что мне тяжело делать дела по чуть-чуть каждый день. В таких условиях я не могу видеть важность задачи. Мне более свойственно сесть один раз и в режиме марафона все сделать. Тогда все мысли заняты только этой задачей, и тогда она становится максимально приоритетна.