

# Прокрастинация. Чума 21-го века?

С большой степенью уверенности могу сказать, что вы, дорогие читатели, время от времени прокрастинируете. Не спешите обижаться, это вовсе не ругательство, а понятие психологии, которое, правда, за свой короткий век уже удостоено громких эпитетов: к примеру, бич, или чума, двадцать первого века. Сразу стоит отметить, что хотя термин и появился сравнительно недавно, проблема существует уже очень давно.

**Прокрастинация** – это не болезнь, но от неё страдают все без исключения народы мира. Против неё нет прививок и вакцин, но есть люди, обладающие иммунитетом против совершенно безвредного на первый взгляд вируса. О том, что же это за напасть и как к ней в лапы не попасть, и расскажет моя статья.

В толковом словаре слово *прокрастинация* не найти, как впрочем, и многие другие непривычные русскому слуху комбинации букв, пришедшие к нам из английского языка. В переводе *procrastination* означает *откладывание со дня на день, промедление*

. Истоки же слова нужно искать в латинском: *crastinus* на языке науки означает «завтрашний», а *procrastino* переводится, как откладывать, отсрочивать, затягивать.

Как же тут не вспомнить о любимой русскими людьми, но редко воплощаемой в жизнь поговорке «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня».

Подводя итог вышесказанному, понятие психологии – прокрастинацию, можно определить, как склонность к откладыванию дел «на потом», которая выражается в стремлении человека всеми способами не приступать к выполнению определённых дел или обязанностей, даже принятию решений.

Фокус прокрастинации заключается в том, что человек, откладывая на потом какое-то дело, должен чем-то заполнить образовавшуюся временную пустоту. Зачастую люди придумывают себе маловажные занятия, не требующие усилий и концентрации. Прокрастинаторы не умеют правильно распоряжаться своим драгоценным временем. И здесь уместно говорить о бесполезности таких занятий, например, как долгих плаваний по морям Интернета: социальным сетям, блогам, развлекательным сайтам.

Что же заставляет людей тянуть до так называемого срока deadline или вовсе игнорировать какие-то дела? Почему нам легче заняться чем-то абсолютно бестолковым, вместо того, чтобы хотя бы начать делать необходимое?

Психологи утверждают, что прокрастинация может быть связана с тем, что человек испытывает чувство тревоги и дискомфорта, начиная или заканчивая дела, принимая сложные жизненные решения. Боязнь ответственности при принятии решений – верный признак прокрастинатора.

Опасения в связи с началом нового дела вполне обоснованны: человек боится потерпеть неудачу, боится, что не сможет выполнить задание в срок и должным образом. Некоторые люди боятся новизны. Бывает так, что страх вызывают туманные перспективы и отсутствие ясности в последовательности необходимых действий и даже то, каким образом эти действия выполнять. А некоторые боятся начинать дела, потому что не верят, что шампанское достается только тем, кто рискует.

Чувство внутреннего долга заставляет нас испытывать тревогу и опасения в связи с завершением дел, результат которых непременно должен быть хорошим.

Возвращаясь к началу статьи, согласитесь, что вы иногда прокрастинируете? Абсолютно невозможно жить в ритме мгновенного выполнения задач по мере их поступления.

Теперь можно вспомнить любимую русским народом перефразированную поговорку: «Зачем делать сегодня то, что можно сделать завтра».

И действительно, если перенос на потом каких-то дел не вредит вашей продуктивности, не вызывает чувства вины перед окружающими за невыполнение обязательств и не влияет на ваше душевное состояние посредством стресса, то ваша прокрастинация – вполне обычное, свойственное любому человеку явление.

## Прокрастинация

Автор: admin

17.06.2011 14:09 - Обновлено 31.10.2014 14:05

---

Прокрастинация тесно связана с эмоциональным состоянием человека, её можно разделить на «расслабленную» и «напряжённую». В какой-то мере первым более лёгким типом страдаем мы все. А вот второй – это уже серьёзная проблема, хронический недуг, который может быть вызван физическими и психологическими заболеваниями и служит причиной неуверенности человека в себе, отсутствия мотивации и жизненных приоритетов, депрессии.

Автор - **Никита Шубников**

[Источник](#)