

ПОЧЕМУ МЫ ПРОКРАСТИНИРУЕМ?

Алмазова Е.Н., студентка 2 курса факультета начального образования и дошкольного образования

**Научный руководитель – Кирпичева Е.В., доцент кафедры педагогики и психологии, кандидат филологических наук
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ**

***Ключевые слова:** прокрастинация, промедление, демотивирующие факторы, самоконтроль*

В этой статье вы узнаете о психологическом механизме, лежащем в основе прокрастинации, и увидите исчерпывающий список причин, по которым люди ей занимаются, основанный на десятилетиях исследований по этой теме. Кроме того, вы узнаете, как эта информация может помочь вам понять, почему вы откладываете всё «на потом», и как вы можете использовать ее, чтобы успешно преодолеть свою прокрастинацию.

Если вы прокрастинатор, то вы, вероятно, в какой-то момент спросили себя: “Почему я так много прокрастинирую?” или “почему я продолжаю прокрастинировать, хотя знаю, что это плохо для меня?”. Это важные вопросы, так как понимание того, почему вы это делаете, имеет решающее значение, если вы хотите выяснить, как прекратить это делать.

Промедление-это акт излишнего откладывания решений или действий. Например, если вам нужно написать эссе, но вы теряете время в Интернете, хотя знаете, что должны работать, это означает, что вы прокрастинируете.

Прокрастинация часто наносит ущерб способности людей успешно добиваться своих целей, что проявляется, например, в том, что она связана с получением худших оценок в школе и получением более низкой заработной платы на работе. Кроме того, прокрастинация также связана с широким кругом вторичных проблем, таких как повышенный стресс и ухудшение физического и психического здоровья.

Почему мы так делаем? Люди часто думают, что прокрастинация-это просто вопрос силы воли, но на самом деле ситуация гораздо сложнее.

Когда мы сталкиваемся с решением или задачей, которую нужно выполнить, мы обычно полагаемся на свой самоконтроль, чтобы заставить себя сделать что-то. Кроме того, наша мотивация, основанная на ожиданиях получить некоторую награду за свои усилия, может поддержать наш самоконтроль и повысить вероятность того, что мы сделаем что-то своевременно.

Однако есть также различные демотивирующие факторы, которые мы можем испытывать, которые имеют противоположный эффект, в отличие от нашей мотивации, то есть они делают нас более склонными к прокрастинации. Например, тревога, страх неудачи и другие негативные эмоции могут заставить нас откладывать напрасно, так же как и выполнение неприятной задачи.

Кроме того, существуют некоторые препятствующие факторы, которые мешают нашему самоконтролю и мотивации, что также делает нас более восприимчивыми к прокрастинации. Например, истощение, которое возникает в результате тяжелой работы в течение всего дня, может затруднить нам самоконтроль, если уже поздно вечером. Точно так же большой разрыв между временем, когда мы выполняем задачу, и временем, когда мы получим вознаграждение за ее выполнение, может заставить нас недооценивать ценность этой награды, а это означает, что ее мотивационная ценность будет значительно снижена.

До тех пор, пока наш самоконтроль и мотивация перевешивают влияние демотивирующих факторов, несмотря на мешающие им факторы, нам удастся выполнять свою работу своевременно. Однако, когда все негативные факторы перевешивают наш самоконтроль и мотивацию, мы начинаем откладывать свою работу либо на неопределенный срок, либо до какого-то будущего момента, когда баланс сместится в нашу пользу.

В целом, мы занимаемся отлыниванием, потому что наш самоконтроль и мотивация, которые могут быть затруднены такими факторами, как истощение и награды, которые находятся далеко в будущем, перевешиваются демотивирующими факторами, такими как тревога и страх неудачи.

Это приводит к тому, что мы не можем регулировать свое поведение, а это значит, что мы откладываем вещи без необходимости, даже когда знаем, что должны их делать, и именно поэтому промедление часто приводит к разрыву между тем, как мы намереваемся действовать, и тем, как мы действуем в действительности.

Примечание: есть некоторые исключения из этого правила, в тех случаях, когда промедление вызвано каким-то другим фактором, таким как бунтарство или желание добавить волнения к скучной работе. Однако, по большей части, описанный выше механизм является основным, который объясняет, почему люди прокрастинируют.

В частности, если вы хотите успешно преодолеть свою прокрастинацию, вот основные шаги, которые вы должны выполнить:

1. Начните с определения ваших целей. При этом постарайтесь определить свои цели как можно более четко и убедитесь, что эти цели достаточно значимы, чтобы позволить вам добиться значимого прогресса и в то же время быть достижимыми в реальности.

2. Затем выясните точную природу вашей проблемы с прокрастинацией. Вы можете сделать это, подумав о случаях, когда вы промедлили, а затем определив, когда, как и почему вы это сделали.

3. Затем составьте план действий. Этот план должен включать в себя комбинацию соответствующих методов борьбы с прокрастинацией, которые позволят вам справиться с ситуациями, когда ваша проблема с прокрастинацией мешает вам достичь ваших целей.

4. Наконец, реализуйте свой план действий. Со временем обязательно следите за своим прогрессом и уточняйте этот план, изменяя или отбрасывая методы борьбы с прокрастинацией, основанные на том, насколько хорошо они работают для вас, и добавляя новые, если вы считаете, что они могут помочь.

Есть много причин, по которым люди откладывают, и человек может откладывать по любой из них.

Понимание того, почему люди прокрастинируют, полезно, поскольку это может помочь вам понять, почему вы сами прокрастинируете, что, в свою очередь, может помочь вам понять, как решить вашу проблему прокрастинации.

Библиографический список:

1. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом/ Нейл Фьоре; пер. с англ. Ольги Терентьевой. – 2-е изд. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 288 с.

WHY DO WE PROCRASTINATE?

Almazova E.N.

Key words: *procrastination, procrastination, demotivating factors, self-control*

In this article, you will learn about the psychological mechanism behind procrastination and see a comprehensive list of reasons why people do it, based on decades of research on the topic. In addition, you will learn how this information can help you understand why you are procrastinating and how you can use it to successfully overcome your procrastination.