УДК 001.740

Османова Э.Э.,

Студент 4 курса факультета психологии,

Крымского Инженерно-Педагогического университета,

Россия, г. Симферополь

ОСОБЕННОСТИ ТЕМПОРАЛЬНОСТИ ПРОКРАСТИНИРУЮЩЕЙ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: *Прокрастинация – бич современного общества или желание организма насытиться адреналином? Из-за того, что многие могут ошибочно считать прокрастинацию заведомо страшным и неприемлемым явлением, никто не изучал вопрос прокрастинации в положительном ключе. Что мы имеем – паузу между желанием что-то сделать и самим действием. Но разве пауза становится автоматическим тормозом, что сулит за собой бездействие?*

Ключевые слова: *прокрастинация, социум, откладывание, жизненные проблемы, психология, поиск новых решений.*

Abstract: *Is procrastination a scourge of modern society or the body's desire to get enough of adrenaline? Because many may mistakenly consider procrastination to be a deliberately terrible and unacceptable phenomenon, no one has studied the issue of procrastination in a positive way. What we have is a pause between the desire to do something and the action itself. However, does the pause become an automatic brake, which promises inaction?*

Keywords: *procrastination, society, postponement, life problems, psychology, search for new solutions.*

«Прокрастинирующая личность»

«Сосредоточьтесь на том, что вы получаете, а не на том, что теряете.» - М. Гоулстон.

В современном обществе понятие прокрастинации давно находит свое место в негативных и непродуктивных чертах человеческой личности. Людям привычнее

думать, что важна работа в режиме нон-стоп, где нет места глубоким размышлениям о экзистенциальном, а что еще важнее, нет времени на себя. Общество принимает те понятия, которые удобнее распоряжаться. Ведь намного лучше проработать 12 часов и считать, что ты в порядке. Лучше выжимать из себя последние крохи работоспособности, нежели дать себе перерыв и не винить себя за естественную слабость из-за истощения организма.

Люди, имеющие в своем запасе прокрастинацию, могут хотя бы иметь представления о том, что жизнь не крутится лишь вокруг дедлайнов или незаконченных проектов. Время – исчерпаемый ресурс, которым мы жертвуем ради достижения чего-то великого, или же просто ради очевидного выживания. Ценность времени давно утратила свое значение в современном мире. Мы все торопимся доделать, дописать, допечатать, а после, к приближающейся старости, мы осознаем сколько всего нам так и не удалось узнать или постичь.

«Прокрастинатор редко бездельничает; он, скорее, делает условно полезные дела – поливает цветы, затачивает карандаши или составляет график реорганизации файлов, вместо того чтобы этой реорганизацией заняться.» - Д. Перри

По данным личного исследования, выявлен высокий процент счастливых и беззаботных людей, некогда прокрастинирующих. Около 73% опрашиваемых положительно отзывались о своей способности делать все в последний момент. На вопрос «Не чувствовали вы себя утомленным, выполняя месячную работу в последние несколько дней», ответ «Нет» был озвучен чаще, чем «Да» или «Не знаю».

Предоставляю результат полученных данных в диаграмме (рис.1):

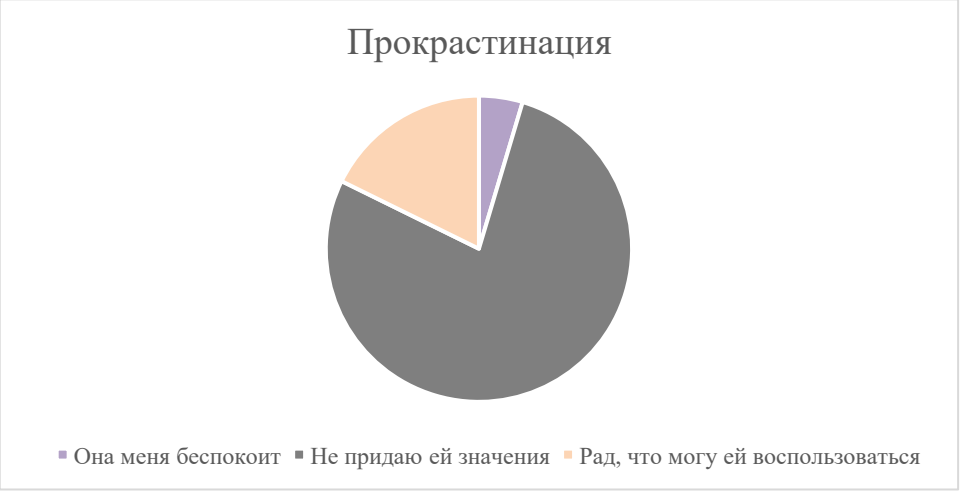

Рис.1 Данные опроса «Устраивает ли вас наличие прокрастинации?»

Вывод:

Процесс, при котором важные задачи откладываются или избегаются под любым предлогом, знаком каждому. Некоторые прокрастинацию сравнивают с ленью; на самом деле, все гораздо сложнее. Имеющаяся нормальная реакция психики на тяжелые задачи, не причиняет ущерб человеку, наоборот, дает время на использование ресурсов организма на что-либо еще, помимо основной работы.

Стоит подметить, что частое отклонение от дел и уход от реальности не приводит ни к чему хорошему. В данном случае, проблему стоит решать со специалистом, развивая в себе внутреннюю силу воли для достижения определённых поставленных целей. Вместо того чтобы сосредоточиться на конечной цели или сравнивать свой путь и путь других людей, стоит научиться получать удовольствие от процесса. От нового опыта, который вы получаете, от неожиданных поворотов на пути, от больших и маленьких побед и даже от неудач.

Для осознания того, помогает ли лично вам прокрастинация или нет, задайтесь вопросом, справляетесь ли вы с требованиями на работе/учебе или дома? Можете ли вы разделять обязанности и в конечном итоге оставаться ответственным, даже с имеющейся особенностью?

«Упорядоченная прокрастинация – это искусство, заставляющее ваш недостаток работать на вас. Ключевая идея в том, что прокрастинация не означает полное бездействие.» - Д. Перри

Использованные источники:

1. «Искусство прокрастинации: как правильно тянуть время, лоботрясничать и откладывать на завтра» - Джон Перри.

2. «Не мешай себе жить» - Марк Гоулстон.

3. Прокрастинация: почему мы откладываем дела и что с этим делать – журнал «Стиль».