Прокрастинация, определяемая как намеренное откладывание выполнения задач, несмотря на осознание негативных последствий, влияет на продуктивность и психическое благополучие. Чеболу классифицирует прокрастинацию на различные типы: от откладывания задач на потом до нерешительности в отношении конкретных сроков. Каждое поведение, по ее мнению, обусловлено различными психологическими механизмами, такими как неправильная оценка времени или избегание предполагаемой неудачи.

Используя математические модели, Чеболу показывает, как наш мозг оценивает сиюминутное вознаграждение, например досуг, в большей степени, чем будущие наказания, такие как финансовые штрафы. Это предубеждение, хотя и является естественным, может стать дезадаптивным, если оно приводит к хронической прокрастинации.

Ее выводы, сделанные на основе обширного анализа данных, включая исследования поведения студентов, предлагают специальные меры воздействия. Они могут включать в себя установление краткосрочных вознаграждений, определение четких сроков или минимизацию отвлекающих факторов, чтобы ускорить выполнение задачи.

Признание того, что прокрастинация – это сложная поведенческая проблема, а не просто лень, имеет решающее значение для повышения продуктивности и личностного роста, считает ученый.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены