

## Почему мы откладываем дела: ученые выделили 9 типов прокрастинаторов и объяснили, как с этим справиться



Дата публикации: 10.07.2026

Прокрастинация давно перестала считаться обычной ленью или недостатком силы воли. Современные психологические исследования показывают, что откладывание важных дел представляет собой сложный механизм, связанный с эмоциями, особенностями мышления, мотивацией и способом принятия решений. Именно поэтому один человек постоянно переносит сложные задачи из-за тревоги, другой бесконечно стремится к идеальному результату, а третий способен эффективно работать только в последние часы перед дедлайном.

Такой подход подтверждается многочисленными исследованиями в области психологии поведения и саморегуляции. На основе анализа сотен научных работ исследователь Кембриджского университета Итамар Шац предложил классификацию, согласно которой существует девять основных типов прокрастинаторов. Каждый из них сталкивается с собственными психологическими причинами откладывания дел, а значит, требует разных способов решения проблемы.

Главная идея современной науки заключается в том, что универсального метода борьбы с прокрастинацией не существует. Попытки заставить себя работать исключительно за счет дисциплины или мотивационных установок часто оказываются малоэффективными. Намного важнее понять, какие внутренние механизмы мешают приступить к задаче, и устранить именно их.

Исследователи выделяют следующие типы прокрастинаторов: тревожные, пессимисты, перфекционисты, мечтатели, люди с «зигзагообразным» стилем поведения, бунтари, любители острых ощущений, гедонисты, люди с эмоциональным выгоранием.

Тревожные люди откладывают выполнение задач, потому что ожидают возможных неудач. Для них любое действие связано с высоким риском ошибки, критики или негативных последствий. Вместо того чтобы начать работу, они бессознательно выбирают временное облегчение — избегание проблемы. Однако со временем тревога лишь усиливается, поскольку приближающиеся сроки создают еще большее психологическое давление.

Пессимисты испытывают трудности по иной причине. Они заранее убеждены, что успех маловероятен, поэтому не видят смысла прикладывать усилия. Подобное восприятие формирует состояние, которое психологи называют выученной беспомощностью: человек перестает верить, что способен повлиять на результат собственными действиями.

Особое место занимают перфекционисты. Они убеждены, что любая работа должна быть выполнена идеально, а любая ошибка воспринимается как личное поражение. Из-за этого начало работы постоянно откладывается — человек бесконечно готовится, собирает дополнительную информацию, перепроверяет детали или вовсе не приступает к задаче, поскольку считает, что пока недостаточно готов.

Мечтатели нередко заменяют реальные действия фантазиями о будущем успехе. Вместо конкретных шагов они мысленно представляют желаемый результат, что временно приносит эмоциональное удовлетворение. Однако без перехода к практическим действиям подобные фантазии постепенно превращаются в форму психологического избегания.

Еще одна группа получила название «зигзагообразные». Эти люди постоянно переключаются между задачами, новыми идеями и возникающими интересами. Им сложно долго удерживать внимание на одном деле, поэтому множество проектов остается незавершенными. Подобное поведение нередко наблюдается у людей с выраженной склонностью к поиску новизны или проблемами концентрации внимания.

Бунтари откладывают выполнение обязанностей по совершенно иной причине. Для них промедление становится способом сохранить ощущение независимости. Если задача воспринимается как навязанная извне, человек может сознательно сопротивляться ее выполнению, даже понимая, что это противоречит собственным интересам.

Любители острых ощущений, напротив, получают эмоциональное удовольствие от работы в условиях дефицита времени. Срочность повышает уровень адреналина, что субъективно делает деятельность более интересной и продуктивной. Однако подобная стратегия связана с высоким уровнем стресса, повышенной вероятностью ошибок и постепенным эмоциональным истощением.

Гедонисты предпочитают немедленное удовольствие будущей выгоде. Вместо сложной или скучной задачи они выбирают развлечения, отдых, социальные сети или любые занятия, приносящие быстрое эмоциональное вознаграждение. Такая особенность связана с тем, как человеческий мозг оценивает краткосрочные и долгосрочные награды.

Последняя группа — люди, столкнувшиеся с эмоциональным выгоранием. В отличие от остальных типов, проблема заключается не в отсутствии желания работать, а в истощении психологических и физических ресурсов. Постоянные перегрузки, хронический стресс, отсутствие полноценного отдыха и ощущение бессмысленности своей деятельности делают даже простые задачи чрезмерно сложными.

Психологи подчеркивают, что разные типы прокрастинации могут сочетаться у одного человека. Например, перфекционизм способен усиливать тревожность, а длительное откладывание важных дел постепенно приводит к эмоциональному выгоранию. Поэтому диагностика собственных причин прокрастинации становится первым шагом к ее преодолению.

Научные исследования показывают, что наиболее эффективными оказываются методы, направленные не столько на усиление мотивации, сколько на изменение поведения. Хорошие результаты демонстрируют разделение крупных задач на небольшие этапы, конкретизация ближайших действий, снижение уровня отвлекающих факторов, формирование устойчивых привычек и постепенное развитие чувства собственной эффективности.

Для тревожных людей особенно важно научиться принимать возможность ошибок и разбивать большие проекты на простые последовательные шаги. Перфекционистам полезнее стремиться к принципу «достаточно хорошо», чем к недостижимому идеалу. Мечтателям необходимо превращать долгосрочные цели в конкретный план действий. Людям с «зигзагообразным» стилем поведения

рекомендуется заранее прописывать последовательность выполнения задач и минимизировать внешние отвлекающие факторы.

Бунтарям помогает осознание личной выгоды от выполнения задачи и возможность самостоятельно выбирать способ ее реализации. Любителям острых ощущений специалисты советуют создавать несколько промежуточных дедлайнов вместо одного финального срока. Гедонистам рекомендуется снижать количество соблазнов в рабочем пространстве и использовать дополнительные внешние стимулы. Людям с эмоциональным выгоранием необходимо в первую очередь восстановить сон, отдых и психологические ресурсы, а уже затем повышать продуктивность.

Современные исследования все чаще связывают проблему прокрастинации с развитием цифровой среды. Смартфоны, социальные сети и постоянный поток уведомлений существенно увеличивают количество отвлекающих факторов и делают борьбу за концентрацию значительно сложнее. При этом развитие искусственного интеллекта и автоматизация рутинной работы постепенно повышают требования к навыкам саморегуляции человека. Умение организовывать собственную деятельность, управлять вниманием и своевременно выполнять задачи становится одним из ключевых факторов профессионального успеха.

По мнению специалистов, главная цель борьбы с прокрастинацией заключается не в том, чтобы работать без отдыха или максимально увеличить продуктивность. Гораздо важнее научиться самостоятельно распоряжаться своим временем, принимать осознанные решения и выполнять действительно значимые задачи без постоянного чувства вины, стресса и внутреннего сопротивления. Именно такой подход сегодня рассматривается психологами как наиболее эффективная стратегия долгосрочной личной эффективности.