



## Диагноз: банальная лень и скука

Прокрастинация – это английское слово, которое, в свою очередь, образовалось из двух латинских: pro – «на» и crastinus – «завтра». Селфи (от англ. self – «сам», «себя»)



Известный российский экстремал Кирилл Орешкин ради впечатляющих селфи покоряет небоскрёбы. Какая польза от его деятельности – непонятно

Кирилл Орешкин

Слова «прокрастинация» и «селфи», появившиеся недавно, всё же вошли в наш словарный запас. Первое слово уже несколько лет не сходит со страниц журналов по психологии, второе и вовсе в прошлом году стало словом года по версии издателя Оксфордского словаря английского языка. Общего у двух этих терминов – ничего, конечно, если не считать, что без них уже невозможно представить нынешнюю молодёжь. «НЭ» попыталась выяснить, почему любовь к селфи и прокрастинация психологи называют «болезнями современности» и можно ли от них излечиться.

### Я делаю это завтра

Даже те, кто ещё ни разу не слышали жуткого слова «прокрастинация», так или иначе сталкивались с его смыслом. Термин означает постоянное откладывание дел на потом, затягивание процесса. Часто это приводит к внутренним конфликтам с самим собой (мол, у меня же была целая неделя на выполнение этого задания, почему же я оставил всё на последний день?) и проблемам с окружающим миром (типа, я не успел выполнить задание в срок, поэтому меня накажет мой преподаватель или работодатель). Но несмотря на

это, люди не перестают прокрастинировать. Впервые о прокрастинации заговорили в 1977 году. Тогда свет увидели две научные работы: «Прокрастинация в жизни человека» и «Преодоление прокрастинации». Это английское слово, которое, в свою очередь, образовалось из двух латинских: pro – «на» и crastinus – «завтра».

Самое явление существовало задолго до появления термина. Точнее – всегда, – рассказывает практикующий психолог, преподаватель кафедры клинической психологии Уральского государственного медицинского университета Ольга Саволкова. – За любимой многими фразой «я сделаю это завтра» чаще всего скрывается страх перед неуспехом и низкой оценкой работы со стороны. К примеру, вы не любите писать служебные письма или это у вас не очень хорошо получается. Вы начинаете откладывать это дело, и чтобы хоть как-то себя оправдать, берётесь за другую работу, которая чаще всего бесмысленна. Например, прибираетесь на столе, упорядочиваете документы или идёте пить чай. Кроме того, вы убеждаете себя, что это

всё очень полезно и поможет вам в конце концов сесть и написать это злополучное письмо.

С одной стороны, склонность к прокрастинации ни к чему хорошему не приводит, с другой – она может служить индикатором вашего отношения к тому или иному делу. – Как правило, человек не откладывает то, что ему делать приятно, или то, что его не напрягает, – объясняет Ольга. – Чаще всего на потом он оставляет ту деятельность, которую ему выполнять не очень хочется или у него есть опасения, что ничего не получится. К слову, от прокрастинации очень часто страдают перфекционисты, которые не принимают несовершенного результата. Прокрастинация бывает и у самой Ольги. Она признаётся, что как преподаватель ей приходится заниматься бумажной работой, которую она не любит и, вследствие этого, постоянно откладывает.

Несмотря на то что прокрастинация существовала всегда, в современном мире она заметно эволюционировала и стала проявляться намного чаще. Впервые, люди, особенно молодые,

стали более независимыми, сами распоряжаются своим временем. Во-вторых, прогресс в сфере информационных технологий заметно упростил многие процессы – рабочие, бытовые и так далее. А Интернет стал главным соблазном, где каждый прокрастинатор может «с пользой» провести время.

– Чтобы бороться с прокрастинацией, нужно понять её причины, то есть определить, какую работу вы чаще всего откладываете и, что немаловажно, в каких ситуациях, – объясняет Ольга. – Нередко причины скрываются в банальной усталости или проблемах со здоровьем, когда человеку действительно трудно выполнять работу. Если это не про вас, то причтите себя составлять списки дел, которые нужно сделать. Записывайте туда всё: выלות до посещения душа. Этот список будет подстёгивать вас всё успевать. Ну и самый верный способ – старайтесь перебарывать в себе прокрастинатора. Ведь зачастую человеку достаточно просто начать какую-то деятельность, а дальше он втягивается и успешно решает задачи. Кроме этого, могу посоветовать попробовать тайм-менеджмент (технология организации времени. – Прим. авт.). Но пособий по этой дисциплине сейчас очень много, поэтому под каждого человека нужно подобрать индивидуальную программу.

### Дружим фотографиями

Повальное увлечение современных людей фотографированием самих себя и выкладыванием снимков в социальные сети, например в Инстаграм – это ещё одно явление, которое сегодня активно обсуждается психологами. Так называемые селфи (от англ. self – «сам», «себя») сегодня люди всё чаще делают независимо от пола, возраста или статуса. Вот, например, премьер-министр России Дмитрий Медведев фотографировал себя в лифте Дома правительства и тут же поделился снимком в Инстаграме. При-

мерно то же самое только уже в открытом космосе сделал японский космонавт Акихико Хосидэ, а канадский телеведущий Джордж Курунис снял селфи, находясь в кратере действующего вулкана Марум. Но они всего лишь следуют общему тренду, который задали молодые люди, делающие по несколько, а то и больше, однотипных снимков в день.

Современному поколению очень скучно. Селфи для них – развлечение, способ заполнить внутреннюю пустоту, – считает практикующий психолог Наталья Корякова. – Я часто слышу, что подростки, которые снимают самих себя, страдают нарциссизмом, ничего подобного – они страдают от одиночества. Они делают так называемую «себяшку», тут же выкладывают её в Сеть, ждут комментариев, «лайков». У подростков создаётся иллюзия, что они не одни, а с ними целых 10–20–30 человек, которые как-то отреагировали на их фото. Так-то селфи – это способ похвастаться. Например, в детском садике ребёнку достаточно принести красивую игрушку, чтобы к нему другие дети потянулись. А в подростковом возрасте игрушку может заменить собственное фото, сделанное где-нибудь в Испании, Франции и так далее.

По мнению Натальи, в поведении подростков во многом виноваты их родители, которые из-за своего тяжёлого детства, пытаются максимально облегчить жизнь своих детей. Они покупают ему телефон с камерой. Это ведёт к развитию той же прокрастинации, инфантильности и неумению найти себе интересное занятие, кроме как фотографировать собственную мордашку и выставлять её на всеобщее обозрение.

Занятые люди не фотографируют себя по десять раз на день, – объясняет Наталья. – Вы можете себя представить, что какой-нибудь биолог или физик, которые увлечены наукой, постоянно что-то исследуют, открывают для себя что-то новое, отвлечались бы на подобную ерунду? Я – нет.

Александр ПОНОМАРЁВ

## Уральской молодёжи рассказали о секрете успеха за шесть минут

В Екатеринбурге состоялась очередная встреча международного проекта «Ночная Печа Куча» (Pecha Kucha Night). В этот раз она была посвящена секрету успеха. Перед выступающими, каждый из которых был настоящим профи в своём деле, стояла задача рассказать о профессиональном становлении и попытаться вдохновить на трудовые подвиги слушателей.

Родившаяся в Японии и уже захватившая около тысячи городов по всему миру «Печа Куча» – это неформальные конференции, на которых представляются краткие доклады, специально ограниченные по форме и продолжительности. Участники могут презентовать только по 20 слайдов, на каждый слайд им отводится всего 20 секунд. Таким образом, презентация одного участника длится всего шесть минут и 40 секунд.

Это идеальный вариант для того, чтобы поделиться самым интересным без воды и лишних слов и удержать внимание публики. Ровно столько же времени даётся на вопросы гостей вечера, – объясняет один из организаторов Ева Гордеева. – Например, в Японии такой формат используется для презентаций в крупных компаниях.

Прошедшая «Ночная Печа Куча» собрала около ста человек. Перед зрителями успели выступить спортсмены, бизнес-тренеры, организаторы мероприятий.

Обычно на подобных встречах может выступить любой желающий, заранее подготовив презентацию, – рассказывает Ева. – В рамках этой темы мы специально пригласили некоторых спикеров.

«Ночная Печа Куча» в Екатеринбурге проходит раз в месяц. В следующий раз организаторы планируют пригласить выступить перед зрителями музыкантов известных молодёжных групп.

Александр ПОНОМАРЁВ



Выступить на «Ночной Пече Куче» в Екатеринбурге может любой желающий. Для этого нужно заранее узнать тему встречи в официальной группе в «ВКонтакте»: <https://vk.com/pknekb>, подготовить речь, презентацию из 20 слайдов и отправить заявку организаторам мероприятия.

ВКонтакте

## Стрижки добавляют мужества



Дарья Абашева (на фото слева – до и в центре – после стрижки пикси) – одна из тех девушек, которая решила доверить Антону Чапыгину и сделала у него такую причёску. Даша осталась довольна. Классическая стрижка в стиле 60-х (на фото справа) даже ребёнка способна превратить в настоящего мужчину



Антон Чапыгин

В последнее время для многих причёска стала чуть ли не главным во внешнем виде. Её подбирают не только с учётом пропорций лица, но и возраста, увлечений, предпочтений в одежде и даже места работы. Ради модной стрижки современные девушки и, что удивительно, мужчины сегодня готовы проводить в кресле мастера куда дольше 15 минут. Мы решили выяснить, какие причёски нынче особенно популярны и что они могут рассказать о своём владельце.

Екатеринбургский парикмахер Антон Чапыгин орудует ножницами с 17 лет. К своим 25 годам он успел поработать в нескольких уважаемых городских салонах красоты и открыть собственную парикмахерскую. Антон не сторонник стандартных причёсок, поэтому чаще всего к нему приходят те, кто не боится экспериментировать с собственным внешним видом. Судя по плотной записи клиентов, таких людей нынче немало.

– Сегодня все хотят выделиться, правда, не всем хватает смелости, – объясняет Антон. – Бывает, девушки мне говорят: «Хотим быть модными, что посоветуешь?». Рассказываю, что уже не первый год популярны короткие стрижки пикси, а также яркие окрашивания. В итоге подстригают им кончики волос, и всё. С одной стороны, они хотят оригинальные причёски, с другой – переживают, как воспримут их окружающие. Во всём виноват стереотип, что длинные волосы у девушек – это один из основных признаков женственности. По мне, так ничего подобного. Женственность проявляется в жестах, мимике, манерах, в

ужоженности, но не в длине волос. И многие девушки это стали понимать.

Как правило, самые решительные клиентки оставляют в парикмахерской у Антона пару десятков сантиметров собственных волос. Очень часто мастер выкладывает фотографии девушек до и после стрижки: разница колоссальная. – Короткие стрижки – это не просто модно, это ещё один из способов заявить о своей независимости и самостоятельности, – объясняет Чапыгин. – К тому же у современных девушек дел ничуть не меньше, чем у мужчин, поэтому они и выбирают причёски, когда волосы можно быстро привести в порядок, с длинными так скоро не упрямившись.

Не отстают от моды и мужчины. Многие из них стали понимать, что внешний вид зависит не только от аккуратной одежды.

– Стрижка – это вообще всё для мужчин, – считает Антон. – Попробуйте одеть молодого человека с плохой причёской и дорожной курткой. Все будут смотреть на его голову, но никак не на статусную одежду. А если сделать ему модную стрижку и приодеть, скажем, в спортивный костюм, в каких ходят гонимки, то в нём разглядывая стильного парня, да ещё и увлекающегося спортом.

Об интересе к модным стрижкам со стороны мужчин говорят и активно открывающиеся по всей России мужские парикмахерские, так называемые барбершопы (от испанского слова барба – борода). Только в Екатеринбурге за по-

следние два года открылось четыре подобных заведения.

– От внешнего вида напрямую зависит, насколько мужественно выглядит мужчина, – рассказывает основатель екатеринбургского барбершопа «Стор Стор» Андрей Дворников. – Например, борода и классические стрижки в стиле 50–60-х годов придают брутальности. Поэтому сегодня, когда понятие настоящий мужчина нивелируется, эти причёски вновь входят в моду.

Как ни странно, но целевая аудитория барбершопов вовсе не мужчины, а женщины: по статистике Андрея, двух из трёх молодых людей в салон приводит либо мама, либо подруга. – Самые лучшие парикмахеры, как и повара, – мужчины, – считает Андрей Дворников. – Они точнее, лучше понимают геометрию головы. А так как мужская стрижка сложнее женской (из-за коротких волос ошибку стилиста будет невозможно исправить), мастера в барбершопе чаще всего парни.

Во многих российских барбершопх признаются, что сначала это даже отпугивало клиентов. – Мужчин напрягало, что их будет стричь другой мужчина, – вспоминает арт-директор екатеринбургского «Стор Стор» Алексей Фисан. – Ту же реакцию у них вызывали укладочные средства, которые многие считали женским атрибутом. Но это быстро прошло.

По словам Алексея, в их парикмахерской существует шесть базовых моделей классической стрижки, которые подбираются и видоизменяются под каждого клиента индивидуально, в зависимости от формы его головы, профессии и так далее.

– Например, если человек работает в офисе, то, наверное, не стоит слишком сильно выбривать ему виски, – объясняет Алексей. – Если это, к примеру, студент, то тут можно подобрать уже что-то более молодёжное, дерзкое. Однако у всех мужских стрижек есть одна общая черта: их укладка не должна занимать больше двух минут.

Недавно екатеринбургский «Стор Стор» посетил арт-директор международной академии парикмахерского искусства «MENSWORK American Crew» Хесус Муньос и дал мастер-класс. Профессионал рассказал, что в ближайшем году два в моде будет стрижка мужская классика: длинный верх и два-четыре сантиметра по бокам.

Александр ПОНОМАРЁВ

## Высокотехнологичные очки от Google не выдержали уральских морозов

В Екатеринбурге завершилась крупнейшая на Урале международная выставка IT-технологий Discover ICT, на которой любой житель или гость города мог ознакомиться с актуальными разработками в сфере информационных технологий. Редакция «НЭ» побывала в международном выставочном центре «Екатеринбург-ЭКСПО» и обратила внимание на ряд проектов.

Сфера робототехники быстро развивается. По прогнозам специалистов через пять-семь лет роботы станут помощниками не только на крупных предприятиях, но и в больницах, торговле, школах и даже дома. Очередную робототехническую модель представили на Discover ICT. Робот с человеческим именем Семёна на протяжении трёх дней успешно справлялся с работой промоутера: он ездил по павильону, рассказывая о выставке и отвечал на вопросы посетителей.

Помимо промоутера он может успешно работать официантом, учителем, если предварительно загрузить в него обучающую программу, также с его помощью можно проводить различные консультации, – рассказывает сотрудник компании «Машпром» (которой и принадлежит машина) Марина Вавилова. – У нас есть идея приспособить робота Семёну водить школьные экскурсии на городские предприятия. Думаю, такой способ профориентации очень понравился бы современным подросткам.

Кроме роботов на выставке посетители могли увидеть, а самые везучие и примерить, очки Google Glass. С большой охотой продемонстрировал их участник Discover ICT Максим Грохульский – пока единственный обладатель этого гаджета в Екатеринбурге. Купить их пока нельзя. Очки выдаются для тестовых проверок в нескольких американских офисах Google, откуда Максим их и привёз.

– Очки подключаются к любому смартфону с операционной системой «Андроид» через специальную программу. Вся информация выводится на прозрачный дисплей, который находится чуть выше правого глаза. Рядом встроена камера, способная записывать видео высокого качества и делать снимки. На правой дужке очков расположен тачпад, чтобы переключаться между приложениями, и динамик с микрофоном для общения, – демонстрирует разработку Максим. – Это очень удобная вещь. Например, с утра надеваю очки и делаю голосовой запрос по пробкам, погоде, захожу в Интернет, и вся информация, как говорится, перед глазами. Кроме того, для гаджета есть ряд очень полезных программ. Например, когда я смотрю в определённом направлении, то очки выводят информацию, какие заведения встречаются мне по пути, если я туда пойду. В некоторых городах они могут служить как путеводитель: наглядно проложат маршрут и предоставят всю информацию про достопримечательности. А это уже элементы виртуальной реальности.



Всё, что видит владелец очков Google Glass, можно вывести на экран смартфона



На создание робота Семёна робототехники вдохновила мультфильм «Валли-И»

Алексей Кунин



Ознакомиться с творчеством исполнителя можно в официальной группе в «ВКонтакте»: <https://vk.com/naumbleek>

## Песня

Наум Блик – один из самых известных рэп-исполнителей не только в Екатеринбурге, но и в России. В его музыкальной копилке четыре альбома в составе группы «EK-Playaz», а также четыре сольных, в том числе «Релюэты» (этот альбом – целиком на стихи поэтов-классиков). Вот поэтические строки самого Наума Блика.

### Как ты живёшь?

Как ты живёшь, как свой крест несёшь?  
Свешь правду или клемишь ложь?  
Чувствуешь дрожь при прикосновении  
Вечности, врезанной в воду мгновения?  
Какие мнения по поводу реальности?  
И сколько метров от шедвера  
до банальности?

Почём сегодня продают место  
под солнцем?

Какие фразы в разговоре  
произносит спонсор?  
Как ты живёшь, носишь ли нож?  
Что бесценно, а что не стоит и грош?  
Чему ты посвятил себя и свои годы?  
Что в перспективе, а что уже не вернуть?  
Ради свободы, на что готов пойти?  
Какие выводы собрались ближе  
к тридцати?

На жизненном пути, какой оставил след?  
На что ответишь «да»,  
на что твёрдое «нет»?

Если ты тоже пишешь стихи,  
отправь их на нашу почту  
ne@oblgazeta.ru

## Фотофакт



Студенты УрФУ померились силами и выносливостью на «Больших гонках». Соревнование в формате популярного спортивно-развлекательного шоу на федеральном канале прошло в университетском манеже. Правда, в отличие от телевизионной версии, уральским студентам не пришлось участвовать в конкурсах с разъяренными быками. В остальном же всё было очень похоже: участники преодолевали полосы препятствий из надувных конструкций, бежали в неудобных костюмах и так далее. «Большие гонки» проводились в рамках студенческого проекта «Изер», суть которого в том, что команда, один раз зарегистрировавшись, в течение всего года участвует в различных соревнованиях, не меняя свой состав.

Илья Сафаров

У «Новой эры» есть своя группа на сайте «ВКонтакте»

