

ВЛИЯНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Дарбазанова Хава Магомедовна

студент, Ингушский государственный университет, РФ, г. Магас

Цечоева Раиса Хаматхановна

научный руководитель, ст. преподаватель кафедры Психология, Ингушский государственный университет, РФ, г. Магас

Аннотация. В статье анализируется психологическое поведение как прокрастинация, влияющая на качество жизни человека в современном обществе.

Ключевые слова: прокрастинация, исследования, методы борьбы.

Современная реальность наполнена огромным информативным потоком политических, экономических и культурных событий. Наряду с этим трансформируется сознание и мироощущение каждого человека. Эта трансформация влияет на людей, особенно в осуществлении целей, решение задач, которые требуют выполнения порой за короткое время.

Современный человек может по-разному реагировать в данных обстоятельствах, то есть стремиться сделать в срок или отложить важные дела, отстрочить то, что требует много сил, потому что за это время у человека могут появляться негативные и позитивные эмоции. Такое психологическое явление называется прокрастинацией. Человек практикующий это поведение называют прокрастинатором.

Термин «прокрастинация» произошел непосредственно от латинского глагола «прокрастинировать» (procrastinare), что означает буквально «отложить до другого дня». Оксфордский словарь английского языка дает самое раннее известное английское использование слова «промедление» (procrastination) [1, С. 534]. Согласно словарю, слово было относительно распространено в начале 1600-х годов.

Тайваньский режиссер Эдвард Янг однажды отметил, что прокрастинация является вором времени. Действительно, это сложное психологическое поведение, которое в той или иной степени касается каждого.

В психологии прокрастинацией называют склонностью человека к постоянному откладыванию дел на потом, даже если они важны и требуют важного внимания. Такое поведение приводит к жизненным проблемам, к стрессу, потере работоспособности, чувство вины, заниженной самооценки.

Согласно классическому определению, которое предложила профессор Клэрри Лей из Йоркского университета в Канаде, «прокрастинация – это добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий в том случае, когда человек понимает всю важность задач, которые перед ним стоят, и откладывает их на потом, предпочитая заниматься чем-то другим» [2]. Прокрастинация, часто сопровождается высоким уровнем тревожности и

эмоционального дискомфорта.

Множество примеров в нашей жизни, которые красочно иллюстрируют это состояние. Например, предприниматель хочет расширить свой бизнес. Он нашел новое помещение, сотрудников, инвесторов. Ему нужно только решиться и начать реализовывать, как он начинает страшиться, что откладывает расширение до следующего дня, месяца, года.

Другой пример: студенту нужно написать курсовую работу в течение одного семестра. В свою очередь он берет рекомендацию от преподавателя, литературу, но начинает откладывать до последнего месяца защиты работы, считая, что он успеет.

Процесс исследования состояния прокрастинации начался относительно в XX веке. Первая работа «Прокрастинация в жизни человека» была написана в 1977 году, автором которого был Поля Рингенбаха, следом была выпущена другая работа «Преодоление прокрастинации» Альберта Эллиа и Вильяма Кнауца, а в 1992 году израильский психолог Ноа Милграм выпустил книгу «Прокрастинация: болезнь современности». Это исследование проанализировало явление и создало научную базу. Он в своей работе назвал виды прокрастинации, которые зависят от области откладываемых дел:

1. Ежедневная – откладывание домашних дел.
2. Стратегическая – принятие решений небольшой и средней значимости.
3. Невротическая – откладывания принятия жизненно важных решений: выбор профессии, спутника жизни
4. Академическая – отсрочка учебных заданий
5. Комппульсивная – сочетание откладывания любых дел с откладыванием принятия решений.[5]

Теорий много в научных изданиях по психологии, но ни одна из них не является признанной. Также не стоит забывать о таких факторах, как неумение расставлять приоритеты, неясность жизненных целей или нелюбимая работа. Рассмотрим причины возникновения прокрастинации, которые рассматриваются в области психологии:

- 1) Низкая самооценка. Прокрастинатор не уверен в себе, он думает, что его работу плохо встретят. Тогда незачем тратить столько ресурсов.
- 2) Перфекционизм. Работа должна быть выполнена идеально, нужно тщательно продумать все детали. Ограничения по времени не важны. Здесь же проявляется уверенность в том, что, работая под давлением, можно достичь лучших результатов. Отсюда – откладывание задач на крайний срок.
- 3) Самоограничение. Прокрастинатор думает, что успешно выполненная работа выделит его из толпы, сделает успешным, а тогда станет больше и ожиданий. Он боится завышенных требований, жесткой критики, зависти. Эта теория перекликается с первой, здесь важную роль также играет неуверенность в себе.
- 4) Непокорность. Человек бунтует против навязанной ему роли, демонстрируя свою самостоятельность. Откладывая работу, он показывает, что сам себе хозяин и знает, как лучше. Так большая часть ресурсов для выполнения задания тратится на отстаивание своего мнения и независимости.

Распространенными последствиями этого поведения являются чувство вины и стресс, постоянное нервное напряжение. Синдром откладывания дел на потом отражается даже на здоровье, в первую очередь, на иммунитете, потом – на желудочно-кишечном тракте. Сочетание всех этих последствий ведет к дальнейшей прокрастинации, а точнее повышению уровня этого состояния.

К счастью, как отмечают профессиональные психологи, прокрастинация излечима. Они в свою очередь предлагают различные виды методов борьбы.

Доктор наук, лицензированный психолог Нейл Фиоре предлагает находить негативные

установки, привычки, модели поведения, чтобы менять их на эффективные. Например:

- делить большие задачи на мелкие;
- хвалить себя за любой шаг;
- подвигающий вперед, награждать себя за успехи любого объема;
- временные остановки воспринимать как норму, избегая в свой адрес осуждений и нивелирования прежних заслуг;
- все приходящие мысли записывать, освобождая свою голову;
- развивать концентрацию [4, С.85].

Вышеупомянутый израильский психолог Норман Милграм пишет в своей книге о том, что нагнетание напряжения при откладывании дел «до последнего» способствует выбросу адреналина в кровь, и придает своеобразное удовольствие прокрастинатору. Автор советует возмещать потребность в адреналине занимаясь видами спорта, например, прыжками с парашютом или сплавами по горным рекам.

Философ Джон Перри в своей работе «Искусство прокрастинации» [2] учит ранжировать задания в порядке важности: записывать вначале самые сложные, даже совсем невозможные дела, не имеющие жестких сроков, переходя постепенно к задачам более легким и имеющим срок выполнения. Начинать выполнение следует снизу вверх, таким образом давая себе возможность делать то, что легче и проще, постепенно продвигаясь к более сложным задачам.

Таким образом, мы пришли к выводу, что прокрастинация является одним из главных препятствий, мешающих полноценно жить, влияет не только на психику человека, но и приводит к снижению качества жизни человека.

Список литературы:

1. Делахант А. Большой оксфордский толковый словарь английского языка / А. Делахант. - М.: АСТ, 2005. - 807 с.
2. Джон, Перри Искусство прокрастинации. Как правильно тянуть время, лоботрясничать и откладывать на завтра / Перри Джон. - М.: AdMarginemPress, 2017. - 214 с.
3. Журнал VivaVita (vitajournal.ru) 2016 – 2018. Вы прокрастинатор? Тест по системе проф. Клэрри Лей из Канады / Mindtools.com
4. Нейл Фьоре. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 288 с.
5. Milgram N. Correlates of academic procrastination / N.A. Milgram, G. Batori, D. Mowrer // Journal of School Psychology. 1993. vol. 31. № 4. P. 487-500.