**Влияние прокрастинации на качество жизни человека в современном мире**

Качалова Наталья Петровна,

преподаватель первой квалификационной категории,

Государственное автономное профессиональное

образовательное учреждение Мурманской области

«Мурманский медицинский колледж»

«Нет ничего страшнее,

чем Жизнь,… отложенная на потом».

[Алексей Марченко](https://www.inpearls.ru/author/47641)

#### Современный мир ставит перед человеком трудные, серьёзные задачи и требует быстрого и качественного их достижения. Уметь быстро выполнять любую работу, при этом ощущать себя в зоне комфорта, является непростой задачей для любого человека.

#### Многие из нас любят отставлять всё на последний момент. Откладывание дел на крайний срок является питательной средой для стресса, замечаний со стороны начальства и разочарования собой.

Что же мешает быть человеку успешным!?

Прокрастинация – это нездоровое откладывание заданий и обязанностей на завтра. В переводе с латинского языка «pro-crastinus» – принадлежащий завтрашнему дню. Человек мешкающий, человек откладывающий, человек-недодельщик, так можно описать сегодняшнего прокрастинатора [1].

О прокрастинации знали с незапамятных времен. Латинский глагол «procrastinare» встречается, к примеру, ещё у римского оратора и философа Цицерона, который писал в одной из своих работ: «В процессе исполнения практически каждого дела замедление и прокрастинация непростительны» («In rebus gerendis tarditas et procrastinatio odiosa est»).

Римский философ Сенека предупреждал: «Пока мы откладываем жизнь, она проходит» [2].

Согласно классическому определению, которое [предложила](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0092656686901273) 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. Прокрастинация, часто сопровождается высоким уровнем тревожности и эмоционального дискомфорта [3].

Прокрастинация является одним из главных препятствий, мешающих полноценно жить. Данное явление приводит к снижению качества жизни человека, основанной на его собственной степени удовлетворенности.

Прокрастинацию [можно разделить](http://elibrary.ru/item.asp?id=23333520) на два вида: откладывание в принятии решений и откладывание в выполнении заданий. Некоторые психологи выделяют «возбуждающую прокрастинацию», когда дела откладываются на потом с осознанной целью — получить острые ощущения от близкого дедлайна *(*дедлайн — это крайний срок, предельный срок, дата или время, к которому должна быть выполнена задача) и выполнить работу быстрым мобилизованным усилием. Но это далеко не самая лучшая стратегия — многие дела требуют долгой целенаправленной работы и не выполняются за день-другой. Кроме того, далеко не у каждого дела есть дедлайн. Например, общение с родственниками, налаживание отношений с друзьями и близкими, переезд или смена профессии — всё это можно откладывать до бесконечности. Никто не придёт и не скажет «пора». Если вы не сделаете это сами, то можете и не заметить, как прокрастинация заменила вам реальную жизнь [2].

Следует помнить, что это не лень, не отдых и не обломовщина. Ленивый человек не хочет делать вообще ничего, а от отдыха мы получаем удовольствие и наполняем себя положительными эмоциями и энергией. Обломовщина – это процесс ожидания, что кто-то сделает все дела за нас, пока мы пребываем в сонной апатии.

Данный «недуг» не даёт никаких видимых результатов, но заполняет значительную часть нашей жизни при этом затрагивая все возрастные категории и все социальные слои населения лишая жизни наполненной смыслом.



После наблюдений за такой категорией населения как студенты мной было замечено, что многие из них «от сессии до сессии живут весело», а перед сессией находятся в напряжении, испытывают эмоциональный дискомфорт, волнение. Почему студенты не своевременно готовят домашнее задание, откладывают на завтра то, что можно сделать сегодня? Что это за дела? Это дела, как правило, большие, сложные, непонятные, ответственные, требующие много времени, неинтересные, скучные. В результате откладывания их выполнения люди избегают удара по собственной самооценке. Они боятся, что не справятся с каким-то важным и ответственным заданием или выполнят его недостаточно хорошо. Легче оставаться в своей пресловутой зоне комфорта, листая страницы Википедии и оставляя комментарии к чужим статьям, чем делать что-то значимое в реальном мире и снижать свое качество жизни.

Мозг устроен так, что в обычной ситуации человек предпочитает быстрое и сиюминутное эмоциональное подкрепление (посмотреть, что там друзья выложили в Instagram), вместо того, чтобы ввязываться в долговременные проекты (написание диплома или курсовой работы), которые если и принесут результат, то ещё неизвестно какой и когда. Студенческая жизнь, с одной стороны очень интересна, а с другой не простая и трудная, связанная с большим объёмом новой информации которой нужно своевременно овладеть и уметь применить её на практике. Успешно сдать промежуточную и итоговую аттестацию. Что же происходит с обучающимися? Ответ есть, они прокрастинируют!

В подтверждении этого был проведен тест «Вы прокрастинатор?» разработанный, профессором Клэрри Лей из Йоркского университета в Канаде [3]. Результаты подтвердили, что 95 % обучающихся Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Мурманской области «Мурманский медицинский колледж» являются прокрастинаторами.

Чем же опасна прокрастинация для студента?

Во-первых, им постоянно не хватает времени. Появляются академические задолжности, напряжение, стресс. Это происходит из-за неумения правильно распределять время, правильно расставлять приоритеты в своей деятельности.

Во-вторых, наносит вред здоровью: провоцирует стрессовые ситуации, которые в дальнейшем приводят к депрессии; нарушает правильный режим сна; появляются вредные привычки (гаджитозависимость, курение, злоупотребление алкоголем и другие).

В-третьих, возникают серьёзные проблемы со здоровьем (психосоматические заболевания).

Как победить прокрастинацию и стать успешным человеком, достичь ощутимых и продолжительных изменений в своей жизни?

Выход есть! Изначально нужно победить свой страх, неуверенность в себе, нацелиться на свои личные победы. Один маленький шаг может изменить жизнь. Действия, сделанные в направлении к поставленной цели, позволят человеку почувствовать результат и мотивировать себя на дальнейшую деятельность. Любой вид деятельности подразумевает в себе развитие.

Петр Людвиг предложил методику борьбы с прокрастинацией, она называется «Система личностного роста».

На мой взгляд, данная методика подойдёт для студентов. Она подразумевает в себе мотивацию, самодисциплину, результат и объективность.

Поясню основные определения. Мотивация – это побуждение к действию, психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности. Для того чтобы мотивация была наиболее сильной необходимо чётко представлять конечный результат и вознаграждения за него.

Следующей составляющей является самодисциплина. Самодисциплина – это способность заставить себя предпринимать действия независимо от вашего эмоционального состояния. Представьте себе, чего бы вы могли достичь, если бы просто могли заставить себя следовать своим наилучшим желаниям, не смотря ни на что.

Перед человеком стоят разные по сложности задачи, и в процессе их достижения могут появляться негативные и позитивные эмоции. Для того, чтобы негативные эмоции не тормозили продвижение, следует научиться переключать внимание с негативного на позитивное, и получать от этого удовольствие. При этом получать удовлетворение от процесса выполнения поставленной задачи. [Иван Константинович Айвазовский](https://artchive.ru/ivanaivazovsky) говорил: «Самодисциплина — трудная задача, но достижимая! Для меня жить  — значит работать. Один из моих недостатков,  от  которого трудно отвыкать,  — всё откладывать. Лёгкость дается тяжёлым трудом».

Затем идёт результат – это [последствие](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5) цепочки [действий](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5) (итог) или [событий](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B1%D1%8B%D1%82%D0%B8%D0%B5), выраженных [качественно](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) или количественно. От полученного результата мы повышаем свою самооценку и мотивируем себя на дальнейшие достижения. От достигнутой цели мы ощущаем эмоциональную удовлетворенность и вознаграждаем себя (материально, эмоционально, духовно).

И завершающей позицией в системе личностного роста, является объективность – это противоположность субъективности. Это очищенный от эмоций, бесстрастный взгляд с позиции постороннего наблюдателя: наблюдая себя, других и события как бы со стороны, привычка непредвзято, без «любимых» и «противных», анализировать и оценивать происходящее.

От объективной оценки на полученный результат будет зависеть степень удовлетворенности и качества собственной жизни.

От теории перейду к практическим рекомендациям.

Метод «Сделай сегодня». Он включает в себя такие составляющие, как «виденье + действие = результат, объективная оценка результата, успех». При использовании данного метода необходимо вести ежедневник (дневник, блокнот и т.п.), в который вы будете записывать свой план задач на день, например:

* напиши и расположи задачи, определяя срочные и важные, срочные и **НЕ**важные, **НЕ**срочные и важные, **НЕ**срочные и **Не**важные,
* точно сформулируй каждую задачу,
* раздели большие и объедини маленькие задания.
* приоритетные задачи выдели ярким цветом,
* определи путь,
* наметь время выполнения задач,
* сосредоточься на чём-то одном,
* научись доводить дело до конца,
* запланируй время на отдых,
* «Сделать сегодня» – нарабатывай в привычный навык,
* подведи итоги сегодняшнему дню.

#### Благодаря использованию данного метода вы научитесь стимулировать собственную мотивацию и значительно увеличите собственную производительность. И наконец-то научитесь получать удовлетворение от каждого прожитого дня! Победить прокрастинацию возможно, и это не так сложно, как кажется. Начните борьбу с ней прямо сейчас, и результат не заставит себя ждать.

**ПРОКРАСТИНАТОР**





**УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК**



#### Хочу закончить статью цитатой [М. Молотов](https://www.inpearls.ru/author/41278)а: «Изо всех сил живите. Не будет другого времени и не будет ещё одного момента, как никогда не будет предела идеям, фантазиям и нашим новым открытиям. Лучшим решением, есть решение скинуть плед «лени», уверенно встать на ноги, и навсегда покинуть «уютный» диван бездействия, устремившись вперёд — навстречу к свершениям».

Используемая литература:

1. Петр Людвиг «Победи прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра/ Петр. Людвиг; Пер.с чеш. –2-е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2015.

2. <https://newtonew.com/scince/procrastination-is-a-salvation> «Прокрастинация как проблема и как спасение»

3. Журнал VivaVita (vitajournal.ru) 2016 - 2018 Вы прокрастинатор? Тест по системе проф. Клэрри Лей из Канады [Mindtools.com](https://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_99.htm)