

Прокрастинация как барьер саморазвития личности

Procrastination as a barrier to personal self-development

УДК: 159.9

Получено: 18.05.2021

Опубликовано: 07.06.2021

Опубликовано: 25.08.2021

Васильев В.А.

Куратор образовательных программ онлайн школы Максима Соколова (ИП Соколов М.А.), Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, г. Калуга
e-mail: vasiljev.vladimir501@yandex.ru

Vasiliev V.A.

Curator of educational programs of the online school Maxim Sokolov (IESokolov M.A.), Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky
e-mail: vasiljev.vladimir501@yandex.ru

Гурьева В.В.

Канд. психол. наук, доцент, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, г. Калуга
e-mail: vera_gureva@mail.ru

Guryeva V.V.

Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky
e-mail: vera_gureva@mail.ru

Аннотация

Прокрастинация является актуальной проблемой не только учебной деятельности, но и любой деятельности, требующей самоорганизации и построения индивидуального графика работы. Прокрастинация, согласно Я.И. Варваричевой, это поведенческий акт, в результате которого человек сознательно замещает субъективно актуальный вид деятельности другими, второстепенными видами деятельности. Такой поведенческий акт приводит к нарастанию тревоги, невыполнению сроков работы, работе в режиме аврала и избыточному стрессу. Также прокрастинация имеет несколько форм и специфически взаимодействует с личностными особенностями человека.

В данной статье приведен обзор понятия прокрастинации, ее классификации и видов.

Ключевые слова: прокрастинация, понятие, виды, классификация.

Abstract

Procrastination is a pressing problem not only of educational activity, but also of any activity requiring self-organization and creation of individual work schedule. Procrastination, according to Y.I. Varvaricheva, is a behavioural act as a result of which, a person deliberately replaces a subjective relevant activity, with other, secondary activities. Such a behavioural act leads to increased alarm, non-fulfillment of operating terms, operation in high load mode and to an excess stress.

Also, procrastination has several forms and specifically interacts with human personality features. This article provides an overview of the concept of procrastination, its classification and species.

Keywords: Procrastination, concept, types, classification.

Термин «прокрастинация» впервые использовал П. Рингенбах в 1977 г. в своей книге «Прокрастинация в жизни человека». Есть множество работ, рассматривающих прокрастинацию в ее различных аспектах и проявлениях, а также изучающих ее взаимосвязь с различными элементами личности, однако, за счет того, что это явление стало изучаться относительно недавно, определить окончательно природу прокрастинации не удалось до сих пор.

Стоит отметить, что в отечественной психологии научные труды, посвященные проблематике феномена прокрастинации, появились только в 90-е годы двадцатого века.

Опираясь на мнение М.Е. Сандомирского, нужно отметить, что прокрастинацию нужно дифференцировать от таких явлений, как:

1. Медлительность, которая может выступать как поведенческий защитный стереотип или следствие нарушения в адаптации, или проявление психофизиологических особенностей организма. Медлительность в данном случае является характеристикой темпа деятельности и скорости принятия решений.

2. Апатия (депрессивная), которая сопровождается спадом активности на фоне снижения эмоционального тонуса или симптомов депрессивного расстройства.

3. Лень как снижение или отсутствие мотивации, недостаток волевого усилия. Может выступать как временное состояние, обусловленное факторами среды, как устойчивый стереотип поведения, а также в качестве личностной черты [5].

Если говорить о психологических признаках таких явлений, как «прокрастинация» и «лень», то стоит обратиться к исследованиям Я.И. Варваричева. В своих работах он отмечает, что психологические механизмы, стоящие за ленью и прокрастинацией, во многом схожи – в обоих случаях наблюдается искаженная мотивация и нарушения в деятельности. В качестве общего в содержании рассматриваемых феноменов можно также выделить следующее:

1. Прокрастинация, как и лень являются защитными механизмами психики. Они спасают личность от стресса, который может быть вызван, к примеру, ожиданием будущего конфликта (откладывание неприятного разговора в связи с нежеланием испытывать негативные эмоции) или выполнением бесполезной деятельности (в которой издержки перекрывают выгоды).

2. Эти явления могут быть вызваны переживанием состояния эмоционального выгорания или ситуацией нехватки отдыха или эмоциональных впечатлений, провоцируя уход человека от реальности и желание переключиться на деятельность, приносящую удовольствие и отвлечение от реальных проблем.

3. Лень, как и прокрастинация, подразумевает игнорирование важных, но субъективно неприятных дел, что, в конечном итоге, снижает эффективность человека, и чаще всего тормозит саморазвитие.

Тем не менее большинство исследователей приходит к выводу, что понятия «прокрастинация» и «лень» следует разграничивать, несмотря на наличие широкого списка сходств [5].

Согласно П. Стил, автору теории временной мотивации, у прокрастинации есть два ключевых компонента:

- 1 – сам поведенческий акт переноса работы на более поздний срок.

- 2 – наличие хронологических рамок, в пределах которых должна быть выполнена работа.

Если говорить об эмоциональной составляющей прокрастинации, то она сопровождается негативным эмоциональным состоянием (тревога, чувство вины, страх и раздражение), а также носит иррациональный характер – человек не корректирует свой план действий, а просто заменяет актуальную работу другими видами деятельности.

Н. Милграм с соавторами выделили пять видов прокрастинации:

1. Невротическая прокрастинация – человек откладывает на потом принятие решений в выборе жизненного пути, профессии, создании семьи.

2. Прокрастинация принятия решений – в отличие от невротической прокрастинации, в этой разновидности рассматриваемое решение не является определяющим глобальные изменения в жизни человека.

3. Компульсивная прокрастинация, как правило, проявляется в промедлении человека в любой ситуации.

4. Академическая прокрастинация – человек постоянно переносит на потом выполнение учебных задач, к примеру, написание диплома, прохождение курсов, чтение статей, требующих анализа с отчетом преподавателю, выполнение проектных, зачетных работ.

5. Бытовая прокрастинация – откладывание на другое время работы по дому, рутинных дел, связанных с бытовыми задачами [4].

Также стоит отметить, что позже Милграм и Р. Тенне изменили приведенную выше классификацию, сведя все виды прокрастинации к двум видам – откладывание принятия решений и откладывание выполнения заданий (выполнения какой-либо работы) [4].

Согласно С. Лэй, прокрастинация проявляется, как правило, в той деятельности, результат которой очень важен для человека, т.е. обладает высокой субъективной значимостью. Пирс Стил, канадский психолог, определял прокрастинацию как сознательный, добровольный перенос человеком дел и работы на потом, несмотря на негативные последствия. Примечательно, что акт прокрастинации может быть приурочен как к началу деятельности, так и к ее завершению (человек откладывает начало какой-либо деятельности или систематически откладывает ее завершение). Стоит сделать акцент на том, что акт прокрастинации совершается в условиях, когда человек осознает, что откладывание деятельности не принесет никаких материальных или психических привилегий [7].

Обращаясь к типологизации поведенческих особенностей прокрастинации Дж.Н. Чой и А.Х.К. Чу, можно выделить следующие категории прокрастинаторов:

1. «Активные прокрастинаторы» – их прокрастинация характеризуется склонностью откладывать деятельность на потом, так как при наступлении крайних сроков выполнения работы, им приходится мобилизовать все ресурсы, необходимые для выполнения работы, чтобы в итоге успеть выполнить ее в срок. Это приносит им удовольствие за счет переживания острых ощущений, связанных с нехваткой времени.

2. «Пассивные прокрастинаторы» – их акты прокрастинации носят яркий, эмоционально негативный характер, прокрастинатор испытывает страх, чувство вины, тревоги в связи с отсутствием необходимого результата деятельности.

Согласно типологизации Дж.Р. Феррари, существует несколько типов прокрастинаторов, чьи стратегии поведения тесно связаны с личностными особенностями:

1. «Нерешительные» – люди, склонные к откладыванию каких-либо дел или решений, из-за давления груза ответственности. Чаще всего они руководствуются следующим принципом: если решение не принято, то и нельзя допустить ошибку, нельзя прийти к неудовлетворительным результатам. Таким людям часто свойственен перфекционизм.

2. «Избегающие» – прокрастинаторы, поведение которых обусловлено стремлением не выполнять субъективно неприятные задачи, а также избегать оценок со стороны окружающих.

3. «Искатели острых ощущений» – это вышеупомянутые «активные прокрастинаторы» [6].

В рамках психологических исследований прокрастинации стоит выделить работы Н.Н. Карловской и Р.А. Барановой. Проводя исследования, они выявили, что существует взаимосвязь между прокрастинацией и личностными подструктурами и компонентами:

1. Особенности когнитивной сферы (локус контроля, восприятие времени).

2. Особенности эмоциональной сферы (тревожность, страх неудачи, чувство вины).

3. Особенности поведения (несформированность навыков саморегуляции, учебных навыков, ригидность поведенческих паттернов, неорганизованность).

4. Биологические факторы (низкая концентрация внимания, повышенная тревожность и эмоциональная неустойчивость).

Говоря о специфических особенностях прокрастинации, можно отметить, что ими являются:

1. Узконаправленность – прокрастинация затрагивает определенные виды деятельности.

2. Появление ургентной зависимости – человек ощущает острую нехватку времени, необходимость спешки.

3. Независимость от процесса планирования задач – даже имея жестко распланированный график выполнения работы, человек может совершать акты прокрастинации.

4. Наличие тревоги и напряжения – естественные эмоциональные реакции человека, работающего в сжатые сроки над большим объемом работы, результат которой субъективно значим для человека.

5. Нацеленность на результат работы – прокрастинатор высоко замотивирован на выполнение деятельности.

6. Осознанность – человек осознает, что сроки сдачи работы подходят к концу, осознает риски и последствия и, тем не менее откладывает ее.

7. Активность – прокрастинатор не заменяет актуальную работу отдыхом, он заменяет ее другой работой, менее актуальной [5].

Подводя итог, можно сказать, что такое явление как «прокрастинация» является актуальной и еще молодой областью изучения, имеет множество сходств с таким явлением, как «лень», однако имеет и существенные отличия – высокую субъективную значимость деятельности или ее результата для человека и жестко ограниченные хронологические рамки, в которых эта деятельность должна быть выполнена, а цель достигнута. Прокрастинация как механизм психологической защиты, за счет постоянного переноса актуальных дел на другое время, спасает человека от дискомфорта, который может быть вызван субъективно неприятными действиями или работой, однако провоцирует возникновение ощущения чувства вины, раздражения и тревоги. Также, поддаваясь прокрастинации, человек долгое время не может взяться за выполнение работы, которая может помочь ему в карьерном росте, получении новых навыков, решении актуальных внутриличностных проблем (к примеру, всегда откладывает на потом разговор с психологом), что, в свою очередь, тормозит саморазвитие личности, понимаемое в психолого-педагогической науке как построение человеком проекта собственной жизни [2], основанного на выборе (профессиональном, личностном, социальном) [1].

Литература

1. *Иванова, И.В.* Профессиональный выбор и его значение для жизненного самоопределения личности / И.В. Иванова // Журнал педагогических исследований. – 2020. – Т. 5. – №2. – С. 3-9.
2. *Иванова, И.В.* Свобода и ответственность личности как показатели ее саморазвития // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2018. – № 1. – Т. 6. – С. 37-45.
3. *Ильин, Е.П.* «Работа и личность. Трудоголизм. Перфекционизм. Лень» [Электронный ресурс] // Электронная библиотека «bookap.info» URL: https://bookap.info/book/ilin_rabota_i_lichnost_trudogolizm_perfektsionizm_len/ (дата обращения: 15.10.2020).
4. *Калинина, Т.В., Кудачкин Д.А.* Феномен прокрастинации: современные исследования // Приволжский научный вестник. – 2016. – № 11 (63). – С. 58-61.
5. *Курденко, А.Н.* "Прокрастинация и лень: психологическое содержание понятий" РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. – 2019. – №. 1. – С. 128-136.
6. *Пушкина, А.В.* "Взаимосвязь показателей перфекционизма и прокрастинации" Вестник Брянского государственного университета. – 2015. – №3. – С. 71-73.
7. *Чеврениди, А.А.* Прокрастинация в структуре временных отношений личности // Психология. Психофизиология. – 2016. – №3. – С. 104-113.