

ПРОКРАСТИНАЦИЯ: СОЗИДАЕТ ИЛИ РАЗРУШАЕТ?

Бондаренко М.В.

научный руководитель канд. психол. наук, доцент Артюхова Т. Ю.

*Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета*

Считается, что впервые исторический анализ феномена прокрастинации был сделан в 1992 году, в работе Noach Milgram «Procrastination: A Malady of Modern Time» (в переводе: «Прокрастинация: болезнь современности»), а широкие научные дискуссии о данном феномене начались в начале 70-х гг. Упоминания о прокрастинации и описания этого явления можно встретить гораздо раньше, в том числе в работах времен расцвета индустриальной революции в середине XVIII века, и в Оксфордском словаре 1548 года.

Более глубокие исторические исследования показали, что ещё римский консул Марк Туллий Цицерон (Marcus Tullius Cicero) в 40 году до н.э. жаловался на проявления прокрастинации в высших кругах власти (Филиппики); 400 годами раньше Фукидид (Thucydides), афинский полководец, выступавший против спартанцев, говорил, что прокрастинация – черта характера, полезная только в случае выжидания начала войны; Гесиод (Hesiod), наиболее ранний из дошедших до нас греческих поэтов, в 800 году до н.э. (Труды и Дни) пишет об «откладывающих на завтра» [7].

Можно сделать вывод, что прокрастинация была всегда. Но в конце XX века актуальность проблемы возросла настолько, что появилась необходимость её изучения.

Прокрастинация (англ. Procrastination, от лат. procrastinatus: pro- (вместо, впереди) и crastinus (завтрашний) – понятие в психологии, обозначающее склонность к постоянному «откладыванию на потом» неприятных мыслей и дел.

В «Большом психологическом словаре» Б.Г. Мещеряковым дается определение прокрастинатора (син. «промедлители») – это личность, склонная к промедлению в принятии решений, оттягиванию и откладыванию выполнения различных работ «на потом» [3: 194].

Согласно рабочей классификации, предложенной Ноа Милграмом (в соавт. N.A. Milgram, G. Vatory, D. Mowrer, 1993), выделяют пять основных видов прокрастинации:

- 1) ежедневная (бытовая) – откладывание выполнения дел, которые должны осуществляться регулярно, например, работы по дому, закупки продуктов и т.д.;
- 2) прокрастинация в принятии решений (в том числе незначительных);
- 3) невротическая прокрастинация, т.е. откладывание принятия жизненно важных решений (таких как выбор профессии, создание семьи);
- 4) компульсивная прокрастинация, при которой в одном субъекте сочетаются поведенческая прокрастинация и прокрастинация в принятии решений;
- 5) академическая прокрастинация, т.е. откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам и т.п. [5: 145].

Прокрастинация – это выражение эмоциональной реакции на планируемые или необходимые дела [4: 176]. В зависимости от характера этих эмоций, прокрастинация делится на два фундаментальных типа: «расслабленная», когда человек тратит время на другие, более приятные занятия и развлечения, и «напряженная», связанная с общей перегрузкой, потерей ощущения времени, неудовлетворенностью собственными достижениями, неясными жизненными целями, нерешительностью и неуверенностью в себе.

Научно-практический интерес к изучению позиции созидательной или разрушающей роли этого феномена связан с изучением взаимосвязи уровня прокрастинации и уровня различных взаимосвязей, например с уровнем субъективного контроля.

Уровень субъективного контроля (уровень интернальности) говорит о том, насколько человек ощущает себя способным контролировать значимые события своей жизни, быть их автором, причиной, а не следствием действий других или влиянием обстоятельств. Представляет собой склонность человека приписывать ответственность за происходящие в жизни события и результаты своей деятельности внешним силам, либо собственным способностям и усилиям.

Выделяют также прокрастинацию, связанную со стремлением избежать неприятного дела и с получением острых переживаний в условиях дефицита времени. В связи с этим выделяют два типа прокрастинаторов: пассивные и активные [6].

Активный прокрастинатор стремится к нагнетанию напряжения. Откладывание дел «до последнего» создает остроту момента, связанного с крайней близостью срока завершения работы.

Имеется несколько подходов к объяснению причин этого явления. Одно объяснение прокрастинации дается в теории снижения напряжения. Заниженная самооценка, неуверенность в себе, опыт прошлых неудач в выполнении данной работы вызывают у человека тревогу, страх, особенно если результаты деятельности будут оцениваться, да еще публично. Поэтому человек стремится избежать напряжения, связанного с выполнением деятельности, которая ему неприятна, неинтересна или чрезмерно сложна и «тянет время». Человек приступает к выполнению задания только тогда, когда страх перед последствиями невыполнения задания перевесит страх неудачного его выполнения [7].

Некоторые ученые объясняют возникновение прокрастинации ситуативными факторами. Чем дальше во времени отстоит некое событие от настоящего момента, тем меньшее влияние оно оказывает на принимаемые решения. В частности, ученые говорят, что человек откладывает важные дела ради врожденного стремления к получению сиюминутного удовольствия, особенно если в отношении этого важного дела у него имеется негативный опыт. Однако другие исследователи не подтвердили этот факт [1:116].

Есть ученые, которые видят в прокрастинации стремление противостоять установленным извне правилам и срокам. Этот механизм запускает прокрастинацию тогда, когда человек своей волей не может изменить существующую систему, но переживает недовольство этой системой. Нарушая сроки осуществления деятельности, он создает иллюзию доказательства своей независимости и таким образом на время устраняет внутренний диссонанс, связанный с невозможностью проявления своей воли [2: 344].

Роль личностных факторов. Показано, что некоторые личностные особенности облегчают возникновение прокрастинации. Например, наличие страха неудачи и стремление к ее избеганию, боязнь успеха и перспективы стать объектом всеобщего внимания (застенчивость), нежелание выделиться и вызвать зависть у других. В отношении роли тревожности мнения ученых расходятся. Одни предполагают, что тревожные люди в большей степени склонны к прокрастинации, другие утверждают, что тревожный человек стремится быстрее завершить задание, чтобы избежать волнений, связанных с приближением срока выполнения работы.

С. Бранлоу и Р. Ризингер (Brownlou, Reasinger, 2000) выявили зависимость прокрастинации от внешней мотивации, внешнего локуса контроля и внешнего атрибутивного стиля.

Процесс преодоления прокрастинации можно условно разделить на три основных блока:

1) всесторонний анализ проявлений, источников и последствий прокрастинации у субъекта, выявление основных предпосылок, имеющих решающее значение для появления желания отложить выполнение дела;

2) работа с представлениями прокрастинатора о своих способностях и успешности, с его самооценкой и уровнем притязаний;

3) формирование у субъекта навыков адекватного распределения времени, постановки и достижения целей, умения трезво оценивать сложность задания, усилия, требующиеся для его выполнения, и т.п.

Проанализировав литературу по проблеме прокрастинации, мы выявили, что исследователи этого феномена отмечают, что прокрастинация – это выражение эмоциональной реакции на планируемые или необходимые дела. При прокрастинации человек медлит даже тогда, когда на 100% уверен в необходимости действий. У него нет никаких сомнений в том, что это нужно, полезно, необходимо и задуманное должно было сделано «еще вчера». Причин у прокрастинаторов может быть много, поэтому мы должны, прежде всего, давать отчет внутреннему плану действий. Уровень субъективного контроля – индивидуальная особенность контроля над разнообразными жизненными ситуациями. Уровень субъективного контроля прокрастинатора, обладая известной инвариантностью у данной личности, все же может изменяться в зависимости от того, представляется ли ей ситуация сложной или простой, приятной или неприятной. Уровень прокрастинации тем ниже, чем больше ожидания от дела и чем более ценны его результаты лично для человека, и тем выше, чем более чувствителен человек (так, импульсивные люди более подвержены прокрастинации) и чем выше уровень беспокойства (чем ближе цель, тем тяжелее мы работаем).

Итак, созидающего начала прокрастинация не имеет, к сожалению, прокрастинацию можно отнести к разрушающему явлению.

Прокрастинация проявляется в том, что человек, осознавая необходимость выполнения вполне конкретных важных дел (например, своих должностных обязанностей), игнорирует эту необходимость и отвлекает свое внимание на бытовые мелочи или развлечения. Психологи часто определяют прокрастинацию как механизм борьбы с тревогой, связанной с начинанием либо завершением каких-либо дел, принятием решений. Называются три основных критерия, на основании которых поведение человека определяется как прокрастинация: контрпродуктивность, бесполезность, отсрочка.

В той или иной мере это состояние знакомо большинству людей и до определённого уровня оно считается нормой. Но прокрастинация становится проблемой, когда превращается в «нормальное» рабочее состояние, в котором человек проводит большую часть времени. Такой человек откладывает всё важное «на потом», а когда оказывается, что все сроки уже прошли, либо просто отказывается от запланированного, либо пытается сделать всё отложенное «рывком», за нереально короткий промежуток времени. В результате дела или не выполняются, или выполняются некачественно, с опозданием и не в полном объёме, что приводит к соответствующим отрицательным эффектам в виде неприятностей по службе, упущенных возможностей, финансовых потерь, ухудшения отношений с коллегами и руководством и так далее. Прокрастинация может вызывать стресс, чувство вины, потерю продуктивности, недовольство окружающих из-за невыполнения обязательств. Комбинация этих чувств и перерасхода сил (сначала – на второстепенные дела и борьбу с нарастающей тревогой, затем – на работу в авральном темпе) может спровоцировать дальнейшую прокрастинацию. Хроническая прокрастинация может быть вызвана

скрытым психологическим или физиологическим недугом. Некоторые люди могут продуктивно работать лишь тогда, когда установлены жёсткие временные рамки, пик их производительности приходится на последние времена до крайнего срока.

С целью проведения первичного исследования мы воспользовались предложенными в литературе методами исследования: методика «Шкала студенческой прокрастинации С. Lau», методика «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности» (Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина), методика «Уровень субъективного контроля» (Дж.Роттер). Выборка исследования представлена 53 студентами.

Согласно имеющимся данным, показатель прокрастинации положительно коррелирует с уровнем тревоги, что приводит к откладыванию «на потом» различных дел. Этот феномен проявляется в исполнении обязательств в самый последний момент, а зачастую тогда, когда все сроки уже миновали. У 100% студентов выявлена ситуативная и личностная тревожность в равной мере. Личность с высоким уровнем тревожности склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. Высокий уровень тревожности отрицательно влияет на результат деятельности. Тревожность по-разному сказывается на устойчивости поведения и проявлении навыков его самоконтроля. Испытуемые с высоким уровнем тревожности проявляли раздражительность, нетерпеливость, вступали в полемику с экспериментатором или, признавая свой неуспех, стремились объяснить его внешними причинами. Оценив уровень субъективного контроля над разнообразными ситуациями, мы пришли к выводу, что для участников экспериментальной работы характерен внешний (экстернальный) локус контроля, который проявляется, когда человек полагает, что происходящее с ним не зависит от него, а является результатом действий внешних причин. Таким людям в большей степени присуще конформное и уступчивое поведение, они предпочитают работать в группе, чаще пассивны, зависимы, тревожны и неуверенны в себе. Поэтому, от уровня субъективного контроля и состояния тревожности будет зависеть феномен прокрастинации.

Понимание взаимосвязи показателей позволит нам построить коррекционно-развивающую работу, направленную на снижение «разрушающего» влияния прокрастинации.

Список литературы

1. Варваричева, Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников/ Я.И. Варваричева// Современная психология. – 2008. – № 2. – С. 116.
2. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения. – СПб.: Питер, 2004. – 344 с.
3. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь/ Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: Прайм-Еврознак, 2008. – 421с.
4. Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. – М.: Высшая школа, 2004. – 176 с.
5. Milgram N.A., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aver-siveness and task capability // J. of Psychol. 1995. V. 129. № 2. P. 145.
24. Свободная энциклопедия. Прокрастинация [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psyfactor.org>- Загл.с экрана
25. Свободная энциклопедия. Прокрастинация. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>- Загл.с экрана.