

ВЛИЯНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Сидоренко П.С. студентка ГФ ТУСУР

Аннотация: рассмотрены проблемы и характерные особенности влияния прокрастинации на психологическую безопасность человека. Представлено теоретическое толкование термина «прокрастинация», ее виды и особенности.

Ключевые слова: прокрастинация, безопасность, психологическая безопасность, качество жизни.

INFLUENCE OF PROKRASINACII ON THE PSYCHOLOGICAL SAFETY OF STUDENTS

Sidorenko P.S. student GF TUSUR

Abstract: the problems and characteristics of prokrastinacii impact on the psychological security of the person. Presents the theoretical interpretation of the term "procrastination", its types and features.

Keywords: procrastination, safety, psychological safety, quality of life.

Человек в современном мире постоянно ощущает недостаток времени на выполнение всего желаемого. Считается, что к подобным условиям он может приспособиться, грамотно планируя и расходуя собственные силы, время, ресурсы, но нередко выходит так, что люди откладывают выполнение некоторых своих дел «на потом». При этом они могут заниматься малыми, незначительными делами, но не выполнять что-то действительно важное. Как правило, в таком случае выполнение значимых дел постоянно откладывается, и выполняются они либо в последний момент, либо не выполняются вовсе.

Прокрастинатор – не лентяй, он постоянно чем-то занят, только подменяет важные и срочные дела другими занятиями. Например: надо подготовить доклад, а человек вместо этого устроил уборку в доме. Лень в отличие от прокрастинации не вызывает чувство тревоги.

И в этом и есть самая большая проблема прокрастинаторов. Они много делают, но не то, что важно для их развития, карьеры, финансового благополучия, а то, что быстро принесет результат.

Выделяют следующие общие особенности прокрастинации:

- иррациональность (человек заранее знает о негативных последствиях откладывания, но все же ничего не предпринимает);

- осознанность (человек не корректирует свои планы, а лишь сознательно откладывает намеченное ранее);

- негативные эмоциональные переживания, внутренний дискомфорт.

Следовательно, прокрастинация - сознательное откладывание дел, приводящее к отрицательным последствиям и сопровождающееся внутренним дискомфортом и негативными эмоциональными переживаниями.

Прокрастинацию можно классифицировать по различным основаниям.

Н. Милграм с соавторами изначально выделял 5 видов прокрастинации:

1. Академическая, т.е. откладывание подготовки к проверочным работам, домашним заданиям;
2. Прокрастинация в принятии решений (в том числе и незначительных);
3. Компulsiveвая, которая чаще всего проявляется как хроническое промедление в любой ситуации;
4. Невротическая, т.е. прокрастинация в принятии жизненно важных решений (создание семьи, выбор жизненных перспектив и профессии);
5. Бытовая, или ежедневная - неспособность справляться с рутинной, регулярной деятельностью (работа по дому, покупка продуктов и др.)

Однако позже Милграм в соавторстве с Р. Тенне преобразовали данную классификацию, сохранив в ней лишь два вида прокрастинации: откладывание выполнения заданий и откладывание принятия решений.

В случае выполнения заданий, когда поставлен срок, влияние прокрастинации ограничено этим коротким отрезком. Но в случае принятия решений, например построение карьеры, создание семьи, должное внимание здоровью и др. крайних сроков нет, и все откладывается до бесконечности. Долгая прокрастинация в которой человек наблюдает как жизнь проходит мимо.

Как прокрастинация влияет на психологическую безопасность? Психологическая безопасность это защищенность личности, общества и государства от негативного психологического воздействия.

При длительной прокрастинации у человека ухудшается качество жизни. Прокрастинация может вызывать стресс, чувство вины, снижение продуктивности, а также 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.

1. Прокрастинация влечет за собой снижение самооценки. Отсутствие регулярных результатов в нашей жизни сказывается на чувстве собственного достоинства. Человек, который привык откладывать реализацию планов, рискует потерять веру в себя и собственные силы.
2. Еще одно последствие – прокрастинация погружает человека в хроническое чувство вины. Чувство вины в свою очередь лишает человека вдохновения, веры в успех и не дает быть максимально продуктивным.
3. Из-за прокрастинации существенно снижается концентрация внимания. Человек, который отложил много дел на потом, вынужден постоянно о них думать, до тех пор, пока они не будут выполнены. А это мешает концентрироваться на том деле, которое он выполняет в настоящий момент.
4. Негативно влияет привычка промедления и на социальные взаимоотношения. Прокрастинатора перестают воспринимать всерьез, относятся к нему, как к безответственному человеку. Из-за этого люди отдаляются, а сами прокрастинаторы замыкаются в себе и живут с чувством обиды и несправедливости.
5. Привычка откладывать приводит к тому, что человек длительное время живет под воздействием психотравмирующей ситуации. Проще говоря – испытывает хронический стресс.
6. В результате продолжительной практики откладывания человек теряет жизненные ориентиры, смещаются его приоритеты, что приводит к ощущению психологического дискомфорта.

В подтверждение сказанного, хотелось бы привести исследование О. О. Шемякиной, изучавшей взаимосвязь и влияние прокрастинации на уровень стресса на примере студентов факультета юридической психологии. Проанализировав всю выборку в экспериментальной группе (студенты 1 – го, 3-го, 5-го курсов факультета юридической психологии), полученные результаты показали, что более 39 % испытуемых продемонстрировали высокие показатели прокрастинации. Далее анализируя динамику уровня прокрастинации по курсам, наиболее высокие показатели прокрастинации отмечаются у студентов 1 курса юридической психологии – 50 %, далее

уровень прокрастинации снижается на третьем курсе до 30%, и на пятом курсе снова возрастает до 46 %.

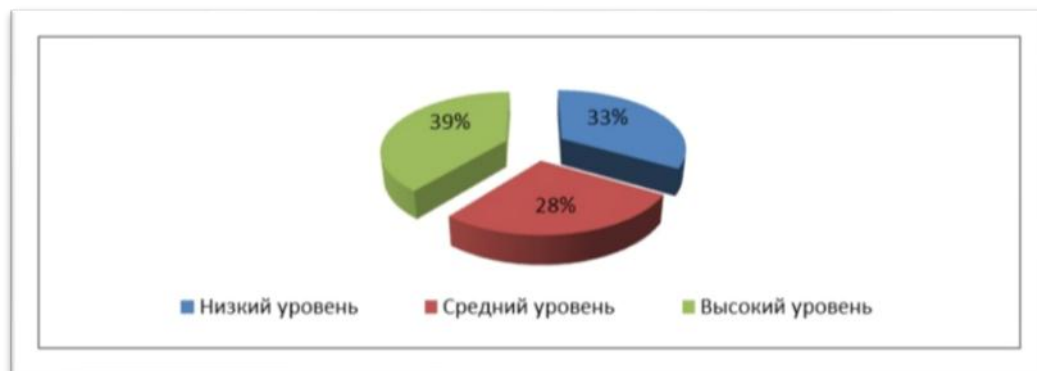


Рисунок 1 - уровень прокрастинации студентов

Полученные автором результаты говорят о том, что при наличии у большинства испытуемых, высокого уровня прокрастинации наблюдается низкий уровень стресса, депрессии и средняя степень тревожности. Однако прослеживается динамика роста уровня прокрастинации от курса к курсу и стресса. Исходя из полученных статистических данных по результатам анализа специфики взаимодействия и влияния прокрастинации на уровень стресса у студентов, можно сделать вывод, о том, что чем выше прокрастинация, тем значительней показатели компонентов стресса.

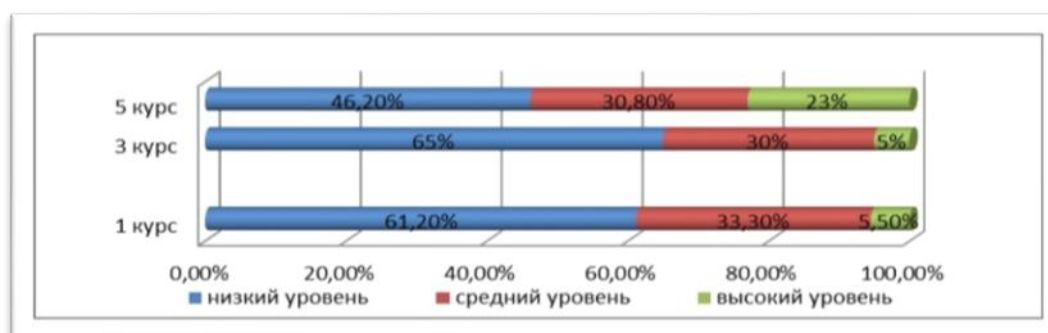


Рисунок 2 - уровень стресса студентов

Существует обратное мнение о прокрастинации, как о паллиативной мере реализации целей.

Паллиативная мера прокрастинационной ситуации запускает функцию психологического сопровождения личности в период готовности принять трудности. В этом ракурсе прокрастинация рассматривается как временная

задержка, способная создать фантомное поле комфорта, своеобразной временной передышки. Личность, включенная в ситуацию прокрастинации, не всегда готова к своевременной мобилизации ресурсов и критичному и ответственному принятию возможных трудностей. Именно в этот момент неопределенности человеку требуется остановка в активности для консолидации ресурсов и анализа последующих действий. Схожую точку зрения можно проследить в работах В.М. Латушкиной и с.Н.Костроминой, которые указывают, что прокрастинация является временным решением проблем, связанных с выполнением трудноразрешимых задач, вызывающих тревогу. Вероятно, паллиативная мера, связанная с блокированием активности на некоторый временной срок искусственно снижает выраженную тревогу и позволяет личности принять поэтапно и в нужном для нее темпе возможный сценарий развития событий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013 № 2. С. 22-41.
2. Лученкова М.А. Прокрастинация как паллиативная мера в процессе реализации желаемых целей // Гуманизация образования. 2017 №1. – [Электронный ресурс] – URL: <http://www.humanization.ru/wp-content/uploads/2017/04/%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-1-2017.pdf> (дата обращения: 31.05.2019)
3. Шемякина О.О Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов // Психология и право. 2013 №4. – [Электронный ресурс] – URL: http://psyjournals.ru/files/66242/psyandlaw_2013_4_Shemyakina.pdf (дата обращения: 31.05.2019)
4. Ferrari J.R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. - NY, 1990. P.365.
5. Lay C. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality, 1986 № 20. P. 474-495.

6. Milgram, N. A. Procrastination: A malady of modern time.// Boletín de Psicología. – 1992- №35 , P. 83-102.