

Панчук Екатерина Юрьевна,
к.п.с.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: epanchuk05@mail.ru

Преина Анастасия Юрьевна,
обучающаяся, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: nastya61118@gmail.com

ПРОБЛЕМА ПРОКРАСТИНАЦИИ В САМОМЕНЕДЖМЕНТЕ

Panchuk E.Yu., Preina A.Yu.

PROCRASTINATION PROBLEM IN SELF-MANAGEMENT

Аннотация. Приводится анализ понятия прокрастинации, последствий прокрастинации. Дифференцируется понятие «прокрастинация» от сходных явлений, таких как лень и отдых. Описаны результаты эмпирического исследования уровня прокрастинации у студентов технического вуза.

Ключевые слова: прокрастинация, стресс, вина, уровень прокрастинации.

Abstract. The analysis of the concept of procrastination, the consequences of procrastination is given. The concept of “procrastination” is differentiated from similar phenomena, such as laziness and rest. The results of an empirical study of the level of procrastination in students of a technical university are described.

Keywords: procrastination, stress, guilt, level of procrastination.

В настоящее время специалисты, занимающиеся самоменеджментом, выделяют в качестве объекта для исследований такое явление как прокрастинация. Ни в зарубежной, ни в отечественной психологии нет единой теории прокрастинации, не сформулировано общепринятого определения данного явления. Исследования прокрастинации ведутся, главным образом, в направлении выявления и классификации видов прокрастинации и ситуаций, в которых её проявление наиболее вероятно, последствий прокрастинации в личном и общественном планах.

В 80-х годах прошлого столетия анализ феномена прокрастинации был представлен в работах Solomon, Lay, Rothblum, разработаны опросники для изучения прокрастинации (Aitken, Lay, McCown, Tuckman), Milgram представил исторический анализ данного явления. Позже проблема прокрастинации привлекла внимание и отечественных исследователей: Шуховой Н.А., Михайловой Е.Л., Варваричевой Я.И. [1].

Понятие прокрастинация в современной психологической науке означает склонность к постоянному откладыванию дел, являющихся важными и срочными, в угоду сиюминутным развлечениям или бытовым мелочам. Осознавая необходимость выполнения вполне конкретных важных дел, индивид пренебрегает этой необходимостью и отвлекает своё внимание на более приятные занятия, не требующие от него значительного напряжения. В следствии этого возникают такие нежелательные явления как потеря производительности, чувство вины, стресс из-за приближения назначенных

сроков окончания работы. На борьбу с нарастающей тревогой, а затем и на работу в авральном темпе тратится значительная энергия, что приводит как к психическому и физическому истощению, так и к дальнейшей прокрастинации [2].

Данное общее представление о прокрастинации признаётся большинством исследователей данного феномена, но различные авторы расходятся в точном определении и конкретных формулировках. Тем не менее, можно выделить особенности откладывания дел, характерные для прокрастинации, что позволяет отделить этот феномен от других близких по содержанию явлений. Это сам факт откладывания, наличие планов, осознанность, иррациональность и стресс. Исходя из этого, можно отделить прокрастинацию от лени и отдыха. Отмечая сходство внешних проявлений, можно отметить, что лень не сопровождается стрессом, а при отдыхе человек восполняет запасы энергии, в то время как при прокрастинации – теряет. Также необходимо дифференцировать прокрастинацию и ошибки планирования, происходящие вследствие неверных оценок собственных возможностей.

Эмпирическое исследование уровня прокрастинации у студентов Ангарского государственного технического университета проводилось при помощи «Шкалы студенческой прокрастинации» Lay С., адаптированной Юдеевой Т.Ю., Гаранян Н.Г., Жуковой Д.Н. В исследовании приняли участие 50 человек в возрасте от 18 до 26 лет: 16 студентов первого курса, 14 студентов второго курса и 20 студентов третьего курса, среди которых 31 парень и 19 девушек. Полученные результаты указывают на то, что все испытуемые имеют средний уровень прокрастинации. Однако, студенты третьего курса имеют более высокий уровень данного негативного явления, чем студенты первого и второго курсов. Выявлены незначительные различия между показателями уровня прокрастинации у девушек и юношей.

В заключение можно сделать вывод, что прокрастинация, как склонность к постоянному откладыванию дел, приводит к потерям производительности труда, чувству вины, стрессу, вследствие чего данное явление нуждается в психологической коррекции. По данным эмпирического исследования уровень прокрастинации у студентов в зависимости от пола и возраста отличается незначительно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов / О.О. Шемякина // Психология и право. 2013. №4: [сайт]. [2007]. URL: <http://www.psyandlaw.ru> (дата обращения: 23.02.2020).
2. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. С. 22-41: [сайт]. [2010]. URL: <http://humjournal.rzgmu.ru> (дата обращения: 10.03.2020).