

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ

А. Ч. ВЬРВИЧ, аспирантка, преподаватель-стажер

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
Новополоцк, Республика Беларусь*

Исследования показывают, что окружение, социальные ожидания и стереотипы могут оказывать влияние на поведение человека и его склонность к откладыванию задач. В работах ученых выделены такие факторы, как социальное сравнение, групповая динамика, страх провала перед другими людьми и желание соответствовать общепринятым нормам успеха. Это свидетельствует о необходимости комплексного подхода к изучению прокрастинации и ее корреляции с социально-психологическими факторами. В данной статье мы проведем обзор научных исследований, посвященных социально-психологическим детерминантам прокрастинации, с целью выявить основные тенденции и достижения в этой области.

Научный и практический интерес к изучению феномена прокрастинации постоянно растет. Это связано с все более широким распространением этого явления среди представителей различных групп населения. Важным моментом в характеристике прокрастинации является тот факт, что откладываемые дела и мероприятия, как правило, приурочены к каким-либо срокам и субъективно воспринимаются как важные.

Впервые термин «прокрастинация» был введен в 1977 г. П. Рингенбах (от англ. procrastination – откладывание, промедление), работая над книгой «Прокрастинация в жизни человека». Данная информация, в частности, содержится в книге А. Эллиса и В. Кнауца «Преодоление прокрастинации» [7]. Обобщив более ранние представления о прокрастинации, мы сформулировали уточненное определение указанного феномена: прокрастинация понимается как поведенческая склонность, которая возникает под влиянием личностных и средовых факторов и является защитной стратегией преодоления нежелательных ситуаций, а также процесс откладывания деятельности на более поздний срок [1].

Крайне важным для теоретического изучения и практической работы является понимание того, что прокрастинаторы, с одной стороны, признают за собой частую привычку «откладывать на потом». С другой стороны, несмотря на количество повторений «цикла промедления», они каждый раз искренне надеются, что в следующий раз такого не повторится и рассчитывают, что в будущем обязательно получится сделать все вовремя. Однако, по утверждению Н. Шуховой [5], это не подтверждается на практике.

Среди профессиональных факторов прокрастинации были выделены следующие факторы: субъективное восприятие человеком различных аспектов рабочей ситуации, стрессовая симптоматика и наличие устойчивых профессиональных деформаций.

Потеря времени, вызванная прокрастинацией, может влиять на индивидуальную и коллективную эффективность труда, способствовать напряжению в деловых отношениях, отражаться на карьерном росте, уровне материального дохода и приводить к финансовым потерям организации в целом.

Стоит отметить, что в существующих на сегодняшний день исследованиях чаще всего изучались взаимосвязи прокрастинации с личностными особенностями (эмоциональность, самооценка, страхи, тревожность, мотивация, самоорганизация) и характеристиками решаемых

личностью задач. Социальные и социально-психологические факторы раскрыты в теориях прокрастинации весьма слабо. Исследования показывают, что окружение, социальные ожидания и стереотипы могут оказывать влияние на поведение человека и его склонность к откладыванию задач. [2].

В результате теоретического анализа автору удалось выделить следующие социально-психологические факторы прокрастинации.

Онлайн-общение в социальных сетях. Одним из направлений исследования феномена прокрастинации на современном этапе является изучение онлайн-прокрастинации, а именно прокрастинации при работе в условиях социальных сетей. По данным исследования Д. С. Корниенко и Н. А. Рудновой женщины являются более увлеченными социальной сетью, а при более высоком уровне откладывания (прокрастинации) могут проявляться и негативные эффекты (межличностные, эмоциональные, деловые проблемы) увлеченности социальной сетью [3].

В период получения профессионального образования последствия прокрастинации отражаются в снижении уровня учебных достижений. Навязчивое использование социальных сетей может являться способом прокрастинации как у молодых людей, так и у лиц старшего возраста. Однако, в период профессионального обучения интенсивное использование социальных сетей с большей вероятностью будет приводить к таким последствиям как стресс при невозможности выйти в сеть, межличностные конфликты и в конечном итоге – интернет-зависимость. Прокрастинация в сфере здоровья связана с откладываемым лечением и отрицательно влияет на общее самочувствие в любом возрасте.

Стереотипные реакции на ситуацию, сформированные в прошлом опыте. Исследователь У. Миссилдайн утверждал, что во взрослой жизни, когда возникают ситуации, схожие с ситуациями из детства, личность вновь возвращается к своему прошлому опыту и сталкивается со своими детскими переживаниями, воспроизводя старые реакции, в том числе и прокрастинацию [8]. В основе преобладания ориентации на негативное прошлое находится опыт травмированности в межличностных отношениях в ситуации успеха-неуспеха, который является фактором несформированной субъективной ответственности.

Наличие внутреннего противоречия при выборе социальной роли. В работе А. В. Осиповой было выявлено, что испытуемые склонны выполнять задания вовремя, если для них данная деятельность значима или человек, или мнение группы. Но в условиях нехватки или дефицита интереса они будут без труда переключаться на приятные виды занятий, откладывая решение проблем на неопределенный срок. При включении в деятельность школьнику порой трудно реализовать несколько ролей, происходит обострение внутреннего напряжения, что приводит к прокрастинации. [6].

Ориентация на общение / социальный статус. Согласно исследованию И. Н. Кормачёвой, детерминантами прокрастинации являются: социальный статус в рабочем или учебном коллективе, общение в жизни в целом, поддержание жизнеобеспечения в жизни [4]. Личности, ориентированные на общение, тратят на межличностное взаимодействие большой объем времени и психической энергии, откладывая выполнение рабочих или учебных задач на потом. Потребность в уважении, самоутверждении и высоком статусе вынуждают человека выполнять огромное количество задач, из-за которых индивид не способен сконцентрироваться на предстоящих задачах.

Таким образом, прокрастинация понимается как поведенческая склонность откладывания деятельности на более поздний срок, которая влияет на все сферы деятельности человека. В научных исследованиях большее значение уделяется изучению личностных факторов прокрастинации, которые негативно влияют на деятельность человека. При анализе социально-психологических факторов прокрастинации можно выделить следующие: онлайн-общение в социальных сетях; стереотипные реакции на ситуацию, сформированные в прошлом опыте; наличие внутреннего противоречия при выборе социальной роли; ориентация на общение или социальный статус.

Список использованных источников

1. Вырвич, А. Ч. Личностные факторы прокрастинации у учителей в различные периоды педагогической деятельности / А. Ч. Вырвич, И. Н. Андреева // Журнал БГУ. Философия. Психология. – 2023. – №1. – С. 66–76.
2. Жаркова, С. В. Особенности выраженности прокрастинации у субъектов разных видов деятельности / С. В. Жаркова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 11. – С. 130–136.
3. Корниенко, Д. С. Особенности использования социальных сетей в связи с прокрастинацией и саморегуляцией / Д. С. Корниенко, Н. А. Руднова // Психологические исследования. – 2018. – Т. 11, № 59. – С. 1–6.
4. Кормачёва, И. Н. Системные представления об эмоциональных, волевых и мотивационных детерминантах прокрастинации / И. Н. Кормачёва // Системная психология и социология. – 2020. – № 3 (35). – С. 39–50.
5. Мохова, С. Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С. Б. Мохова, А. Н. Неврюев // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 24–35.
6. Осипова, А. В. Изучение связи прокрастинации и внутриличностного конфликта / А. В. Осипова // Проблемы теории и практики современной психологии Материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Иркутск, 23–24 апреля 2020 г. – С. 66–69.
7. Ellis, A. *Overcoming procrastination* / A. Ellis, W. Knaus. – N. Y.: Signet Books, 1977. – 192 p.
8. Гольберт, Я. А. Прокрастинация как психологический феномен современного общества / Я. А. Гольберт, О. Б. Симатова // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018013694> (дата обращения: 14.02.2023).