

Прокрастинация как образ жизни современного человека

Научный руководитель – Васенина Ирина Владимировна

Воронкова Елизавета Александровна

Студент (магистр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Социологический факультет, Москва, Россия

E-mail: tamonova_elizaveta@mail.ru

Актуальность данной работы связана со стремительным распространением в современном обществе феномена «прокрастинация». Современному человеку часто необходимо выполнить объемную работу, что требует высокого уровня самоорганизации, при этом человек старается выглядеть активным, но его активность, деятельность не приводит к конкретным значимым результатам. Несмотря на то, что он представляет, как значима для него эта работа, он отвлекается на второстепенные дела, или даже на бессмысленные занятия.

В 1977 году П. Рингенбахом в работе «Прокрастинация в жизни человека» введен научный термин «прокрастинация». Изначально термины «прокрастинация» и «лень» рассматривались как синонимы. Прокрастинация считалась психическим состоянием, которое характеризовалось отсутствием желания что-либо делать, если это требует волевого усилия. Такие исследователи как О.А. Шамшикова и И.Н. Кормачева в своей статье рассматривают подходы разных авторов. В работах К.Лей понятие «прокрастинации» обозначается как добровольное, иррациональное откладывание запланированных дел, даже если это приведет к неблагоприятным последствиям для человека. Дж. Феррари описывал прокрастинацию как стремление к «острым» ощущениям, проявляющимся при выполнении задачи в короткие сроки. В работе «Природа прокрастинации» П. Стил пишет, что «прокрастинация» - это сознательное откладывание выполнения намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы. Н. Милграм с соавторами (N.A.Milgram, G. Vatory, D. Mowrer, 1993) предложили следующую классификацию, в которой выделяется пять видов прокрастинации:

- 1) ежедневная (бытовая), т.е. откладывание домашних дел, выполнение которых должно быть регулярным;
- 2) прокрастинация в принятии решений, даже если эти решения имеют незначительный характер;
- 3) невротическая, т.е. откладывание жизненно важных решений (например, выбор профессии, создание семьи);
- 4) компульсивная - происходит сочетание двух видов прокрастинации - поведенческой и в принятии решений;
- 5) академическая, т.е. откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам и т.д.

Авторы, изучающие данный феномен отмечают, что за последние 25 лет уровень прокрастинации повысился, а также имеет тенденции к дальнейшему росту. В зарубежных и отечественных исследованиях отмечается, что прокрастинация характерна как для взрослого населения (15-20%), так и для студентов (80-95%, из них 50% студентов имеют серьезные проблемы в обучении). Большая часть студентов является прокрастинаторами, и значительная доля внимания в исследованиях выделяется именно академической прокрастинации. Студенты-прокрастинаторы имеют конкретные негативные последствия в

процессе обучения, у них возникают определенные трудности при обучении. Многие студенты понимают важность данной проблемы, зная о ее наличии.

Феномен академической прокрастинации связан с различными особенностями, образованиями личности, например, с перфекционизмом, тревожностью, с самоопределением личности. Необходимо знать, как человек оценивает самого себя и как это в свою очередь связано с регуляцией поведения и деятельности. При знании того, с чем связана прокрастинация, возможно ее преодоление, предотвращение. По мнению С.Л. Рубинштейна, самооценка является важнейшим компонентом целостного самосознания личности. Самооценка включает в себя и оценку человеком самого себя, и шкалу значимых ценностей, относительно которой определяется эта оценка. Проблема самооценки рассмотрена как в отечественных, так и зарубежных исследованиях.

Объект исследования: Образ жизни современного студента..

Эмпирический объект: Студенчество.

Предмет исследования: «Прокрастинация» - как социальный феномен.

Цель: исследовать особенности академической прокрастинации.

Для достижения поставленной цели нужно выполнить следующие **задачи:**

- изучить данные отечественных и зарубежных исследований о прокрастинации, связанные с особенностями личности;
- выявить различия в особенностях прокрастинации у студентов;
- на основании полученных данных провести сравнительный анализ прокрастинации с личностью автора.

Рабочая гипотеза: Степень прокрастинации в различных сферах деятельности человека неоднородна. Ее выражение связано с личностными чертами человека.