

Прокрастинация как способ совладания с трудной ситуацией

Научный руководитель – Мухамедова Дилбар Гафуржановна

Туниянц Анна Александровна

Выпускник (специалист)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: anna.tuniyants@bk.ru

В современном мире от человека требуется мобильность и быстрая адаптация к изменяющимся условиям, растет интерес к вопросам повышения эффективности и личной продуктивности с сохранением психологического комфорта субъекта. При этом достижениями деятельности могут существенно ограничивать различные проявления прокрастинации, поэтому перспективным является как исследование самого этого феномена, так и факторов (ситуативных и личностных), влияющих на проявления прокрастинации.

Существует несколько различных вариантов понимания психологического смысла прокрастинации - а) как личностной черты, формирующейся в контексте различных внутренних и внешних обстоятельств и выражающейся в виде устойчивой поведенческой склонности [2]; б) как ситуативного поведения, представляющего собой специфический способ совладания с трудностями [5], средство самоактивизации, подстегивания [6] или форму противостояния системе, т.е. демонстрации своей независимости от внешних обстоятельств [4]. Часто отмечается, что ситуация, в которой человек прокрастинирует, сложная, проблемная. При этом вопрос, можно ли рассматривать прокрастинацию как копинг-стратегию, остается открытым.

Восприятие ситуации субъектом, ее интерпретация и отношение к ней определяется в науке термином «когнитивное оценивание». На базе теории когнитивного оценивания Р. Лазаруса Е.В. Битюцкая предлагает выделять следующие аспекты восприятия ситуации, оказывающие влияние на выбор способа действия по отношению к ней: неподконтрольность и непонятность ситуации, сильные эмоции, затруднения в принятии решения, необходимость быстрого активного реагирования, перспектива будущего, трудности прогнозирования ситуации [1]. Прокрастинация может быть рассмотрена как проявление такой копинг-стратегии как избегание, которая часто оценивается как неэффективная, так как не позволяет решить проблему, а лишь облегчает ее воздействие на человека. Однако П. Бэкер и К. Карвер считают, что такой уход от проблемы позволяет человеку взять перерыв для обдумывания дальнейшего плана и мобилизации сил для решения [5]. С другой стороны, существует представление о прокрастинации как о несформированности регулятивных навыков, которая выражается в неспособности управлять ситуацией [3].

Целью данного исследования является выявить, какие воспринимаемые особенности ситуации увеличивают, а какие уменьшают склонность реагировать на нее посредством прокрастинации.

В исследовании приняли участие 100 человек в возрасте от 18 до 30 лет, 50 мужчин и 50 женщин. Для опроса применялись следующие методики:

1. Методика «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций» Е.В. Битюцкой (респондентам предлагалось вспомнить и оценить одну ситуацию, в которой они откладывали активные действия, и одну, в которой они действовали сразу);
2. Шкала общей прокрастинации С.Н. Лау и шкала «Прокрастинация» из Мельбурнского опросника принятия решений;
3. Опросник «Контроль за действием» Ю. Куля;

4. Шкала «Избегание» из методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера.

Чтобы определить, какие особенности ситуации повышают склонность человека реагировать на нее посредством прокрастинации, данные по методике «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций» сравнивались с вычислением критерия Уилкоксона. По большинству характеристик не было получено статистически значимых различий, выявлено лишь, что для ситуаций, в которых проявилось откладывание, в несколько большей степени характерно затруднение в принятии решений ($p=0,036$), сильные эмоции ($p=0,057$) и большая определенность в прогнозе ($p=0,061$). Помимо этого у респондентов спрашивалось, принесло ли им облегчение откладывание активных действий, и было обнаружено, что чаще это скорее доставляло негативные эмоции ($p=0,019$). Это соотносится с представлениями Р. Лазаруса о том, что прокрастинация проявляется, когда человек чувствует, что для выполнения задания у него недостаточно каких-либо внутренних ресурсов, он начинает испытывать стресс, у него повышается чувство тревоги [4].

Оценки прокрастинации как устойчивой личностной черты с помощью соответствующих шкалы и опросника были факторизированы, в результате чего получены 3 фактора - собственно прокрастинация (процент объясняемой дисперсии 26,3%), быстрое реагирование на менее важные дела (9,6%) и исполнительность (8,3%). Регрессионный анализ показал, что собственно прокрастинация прямо связана с копингом "избегание" и ориентацией на состояние при планировании и при реализации (стандартизированные регрессионные коэффициенты соответственно 0,198; 0,299; 0,322); быстрое реагирование на менее важные вещи обратно связано с ориентацией на состоянии при реализации (-0,243), а исполнительность обратно связана с ориентацией на состояние при планировании (-0,412).

Оценка взаимосвязей выраженности прокрастинации как личностной черты и особенностей восприятия ситуации, в отношении которой было проявлено откладывание, и ситуации, в которой действия выполнялись сразу, показало, что для «прокрастинаторов» более характерно воспринимать ситуацию, в которой действия выполнялись сразу, как непонятную (коэффициент ранговой корреляции Спирмена 0,222), неподконтрольную (0,267), и имеющую затруднения в принятии решения (0,341).

В данном исследовании оценка ситуациям давалась ретроспективно, что могло существенно повлиять на результаты, поэтому дальнейшие исследования могут быть посвящены изучению прокрастинации в актуально разворачивающейся ситуации. Перспективным также является рассмотрение прокрастинации как способа подстегивания самого себя и в целом составлении типологии прокрастинации.

Источники и литература

- 1) Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. №2. 2013.
- 2) Боровская Н.В. Психологические и психофизиологические предпосылки лениности студентов: автореф. дис. – СПб., 2008.
- 3) Дементий Л.И., Карловская Н.Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации // Психология обучения. 2013. № 7. С. 4–19.
- 4) Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – СПб.: Питер, 2004.
- 5) Нартова-Бочавер С.К. Coping behavior в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т.18, №5, С. 19-30

- 6) Ferrari, J. R., O'Callaghan, J. & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American journal of psychology*, 7(4), 1-6