

12й ежегодный Саммит психологов 3-5 июня 2018г.

Прокрастинация: стиль жизни или проблема современности?

Зверева Мария

Кандидат психологических наук,
младший научный сотрудник отдела медицинской психологии
ФГБНУ «Научный центр психического здоровья»

И тут
ко мне пришла
ФЕЯ
прокрастинации





Прокрастинация, что это?

Прокрастинация — это слово, которым обозвали **нежелание** что-нибудь **делать** (**постоянное откладывание** **дел** **на** **потом**, в частности). Этим словом **оправдывают** свое нежелание что-нибудь сделать.

Настоящая причина кроется в том:

1. Человек просто не хочет делать что-то. **Лень** — это удивительный механизм который защищает нас от **бессмысленных действий**.
2. Человеку **мешает страх**, и он вытесняет его в бессознательное, а на поверхности тупо **ленится**.

Прокрастинация как научный феномен

Прокрастинация происходит от латинского “procrastinatus”, где “**pro**” означает “**вперед, дальше**” и “**crastinus**” означает “**завтра**” - «черта личности или поведенческая диспозиция **откладывания** или **задержки выполнения** задания или **принятия решений**» (Milgram, Mey-Tal и Levison, 1998, стр. 298).

1977г.

П. Рингенбах **вводит термин «прокрастинация»** в своей книге «Прокрастинация в жизни человека»

А. Эллис, В. Кнаус **основываясь на своем клиническом опыте** публикуют книгу «Преодоление прокрастинации»

1983г.

Дж. Бурка, Л. Юэн так же **опираясь на многолетнюю клиническую практику** публикуют книгу «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться»

1984г.

Л. Соломон и Э. Ротблюм публикуют статью «Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates», где приводится исследование академической прокрастинации с помощью ими разработанного **опросника PASS** (Procrastination Assessment Scale—Students).

1986г.

К. Лэй публикует статью «At last, my research article on procrastination», где приводится исследование общей прокрастинации с помощью разработанной ею «**Шкалой общей прокрастинации**»

Виды прокрастинации

Н. Милграм с соавторами (Milgram et al., 1998) первоначально выделили пять видов прокрастинации:

Ежедневная (бытовая), т. е. откладывание домашних дел, которые должны выполняться регулярно;

Прокрастинация **в принятии решений** (в том числе незначительных);

Невротическая, т. е. откладывание жизненно важных решений, таких как выбор профессии или создание семьи;

Компульсивная, при которой у человека сочетаются два вида прокрастинации — поведенческая и в принятии решений;

Академическая, т. е. откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам и т. д.

В сухом остатке мы получаем приблизительно такую классификацию, исходя из всевозможных исследований, клинической практики и теоретических рассуждений:

Прокрастинация (в чем)

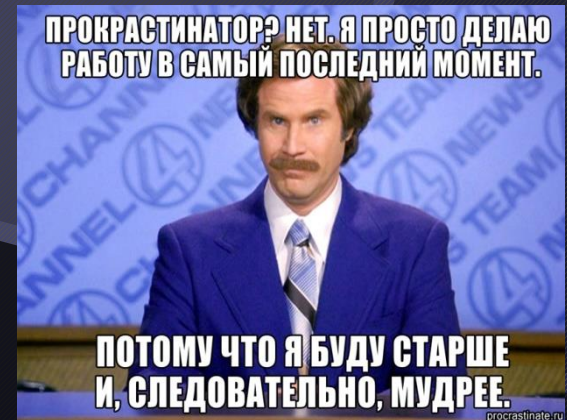
Принятия
решений

Выполнения
действий

Прокрастинация (с кем)

Avoidant procrastination
Избегающие

Arousal procrastination
Дедлайнеры



Из чего состоит прокрастинация?



Поведение

Поведенческий компонент прокрастинации рассматривается как форма **научения**, как неоднократно **подкрепляемое поведение**. Студенты, как правило, имеют **тенденцию избегать** задач, которые они считают **неприятными** и отталкивающими (Solomon and Rothblum, 1984) и **включаются** в деятельность, особенно краткосрочную, которая им кажется **более стоящей**, предпочитая ее деятельности, требующей большего времени выполнения (McCownand Johnson, 1991). Такое поведение вполне может рассматриваться как **способ избежать ответственности** (Ferrari, 1995) или тревоги, связанной с обучением (Solomon & Rothblum, 1984).



Когниции



Прокрастинация может быть рассмотрена как **результат когнитивных нарушений** (Ellis and Knaus). Эти проблемы никак **не связаны** со **способностями** или **уровнем интеллекта**, однако у прокрастинаторов обнаружены сложности в восприятии и адекватной оценке времени (Aitken, 1982). Поскольку мозг работает во **временных перспективах** (прошлое, настоящее, будущее), то искажение одной из них может приводить к снижению или полному выключению деятельности прокрастинатора. (Ф. Зимбардо, П. Людвиг)

Эмоции

Страх неудачи

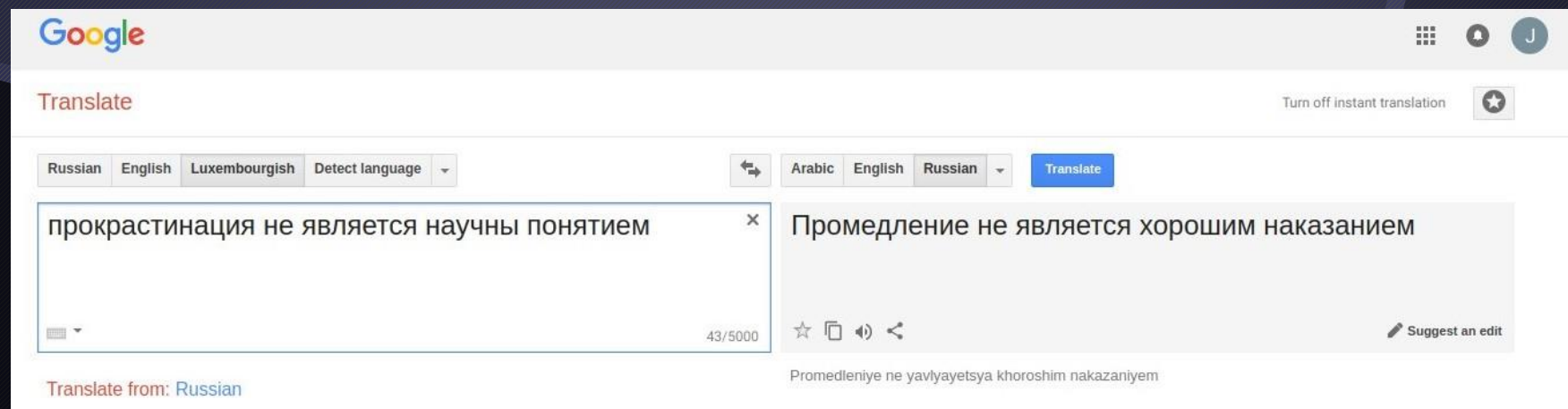
Прокрастинаторы этой группы зачастую имеют **перфекционистские установки**, распространяющиеся на все сферы жизнедеятельности. Подобные установки могут демонстрировать нам **иррациональные убеждения** прокрастинатора, нередко выражающиеся в **страхе успеха** или **неудачи**. Такие люди могут быть эмоционально перегруженными и **тревожными**. Они астеничны, имеют **низкую самооценку**, очень застенчивы на публике, отмечается **высокий уровень самокритичности** (Effert и Ferrari, 1989). Основная доля людей из подобной группы видят причины своего **успеха** в каких-либо **внешних и неустойчивых факторах** (Rothblum & Solomon, 1986).

Импульсивность

С другой стороны, импульсивные прокрастинаторы, имеющие **сложности в улавливании и оценке сигналов**, поступающих из окружающей среды. Такие люди **не в состоянии откладывать** удовлетворение собственных **потребностей, имеют сложности с самоконтролем**. Довольно часто в своем поведении они демонстрируют всяческую **борьбу с авторитарными стилями** взаимодействия, пытаюсь таким образом **избежать встречи с внешними требованиями** (Aronson and Gilbert, 1963). Такие прокрастинаторы могут столкнуться с трудностями в мотивационной сфере, сложностями в организаторской деятельности (Briordy, 1980).

Можно выделить и четвертый компонент – **бессознательный.**

Иногда прокрастинация может сигнализировать о наличии глубинных внутриличностных конфликтов (Birner, 1993). Человек может **бессознательно избегать** и затягивать выполнение какой-либо **деятельности**, имеющей для него **определенное** символическое **значение**, например, используя долгие ритуалы по подготовке к выполнению этой деятельности. Такая деятельность **на бессознательном уровне** ассоциируется с каким-либо **конфликтом** в прошлом и расценивается как **угроза**.



PASS:

Procrastination Assessment Scale - Students

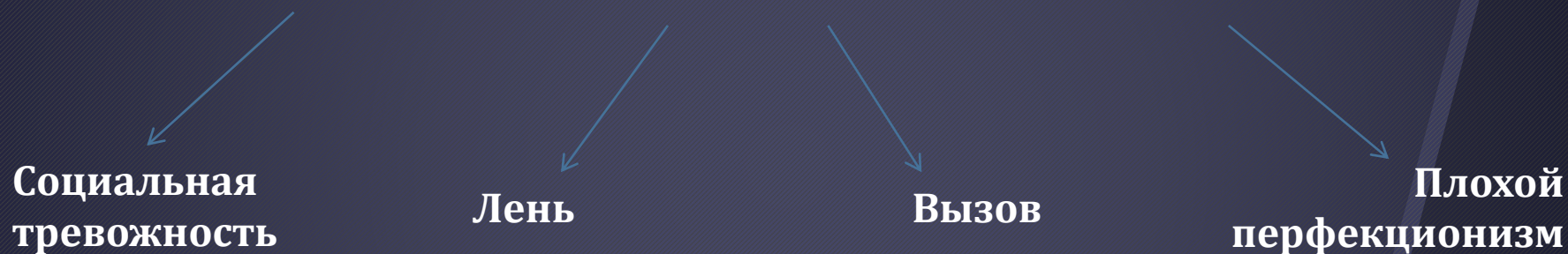
Среди зарубежных методик оценки прокрастинации мы выбрали опросник PASS (Solomon&Rothblum,1984), хорошо зарекомендовавший себя в работе со студенческими выборками и выявляющий ряд факторов, тесно связанных с развитием и степенью выраженности прокрастинации (N.Harrington, 2005).

По своей структуре опросник состоит из 3х частей: первая включает вопросы, связанные с частотой прокрастинации, вторая часть посвящена наиболее частотным причинам прокрастинации, а третья связана с личностными параметрами прокрастинатора.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ ЧАСТЬ: ЧАСТОТА

Первая часть опросника позволяет определить насколько часто испытуемый прибегает к прокрастинации.

ВТОРАЯ ЧАСТЬ: ФАКТОРЫ



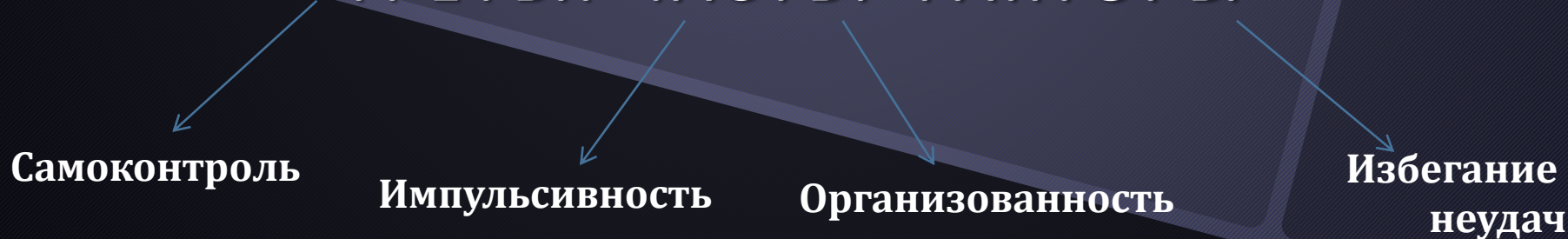
Социальная
тревожность

Лень

Вызов

Плохой
перфекционизм

ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ: ФАКТОРЫ



Самоконтроль

Импульсивность

Организованность

Избегание
неудач

Перфекционизм, чем он опасен в содружестве с прокрастинацией

Перфекционизм характеризуется стандартами, которые заранее недостижимы. По мнению Дж. Перри, «перфекционизм относится в большей степени к миру фантазий». Истоки его могут быть как в излишнем хвалении, так и наоборот в полном отказе от похвалы ребенка. Нельзя отметить и генетическое влияние.

Однако, в сочетании с прокрастинацией, перфекционизм может стать серьезной проблемой в жизни человека. Стремясь к идеалу (мир фантазий), люди могут откладывать свои дела из страха, что не способны достичь поставленной цели. Следовательно, не начиная работу, перфекционистам прокрастинаторам не приходится выполнять **неидеальную** работу.

Однако, в момент, когда перфекционистские фантазии сменяются видением полного провала из-за невыполнения задания, то и перфекционист-прокрастинатор вполне способен взяться за дело и выполнить его успешно.

Грамотная рефлексия перфекциониста-прокрастинатора вполне способна снизить его эмоциональное напряжение, необходимо лишь задать вопрос: насколько идеальное выполнение важно в данном случае для меня и для других? В подавляющем большинстве случаев неидеально выполненная работа устроит всех.

ПЕРВАЯ ЗАПОВЕДЬ
ПЕРФЕКЦИОНИСТ -ПРОКРАСТИНАТОРА:
"ЛУЧШЕ СДЕЛАТЬ ХОРОШО, НО
НИКОГДА, ЧЕМ КОЕ-КАК И СЕГОДНЯ"

Почему важны клинические исследования прокрастинации?

- ❑ На данный момент, большинство исследований прокрастинации основано на нормативной выборке испытуемых, которые чаще всего подвержены прокрастинации – студентах.
- ❑ Клиническая выборка дает возможность выявить своеобразие проявления прокрастинации и тем самым помочь дать «нормативное» описание для всей неклинической группы испытуемых.
- ❑ Важно понять, что прокрастинация не является строго патологическим феноменом и определить ее границы для нормативной выборки.
- ❑ Изучение клинических факторов, например депрессии, которые выступают и как причина, и как следствие прокрастинации.

Прокрастинация как стиль жизни, все ли так плохо?

Врач-прокрастинолог
примет вас завтра.

Или послезавтра.



Аtkritka.com

Лень - психосоматический
признак исправности
выработанного за годы
эволюции механизма
интуитивного распознавания
бессмысленности
выполняемой задачи.

Аtkritka.com



Что мы имеем?

Акрazia – феномен, при котором человек знает как надо поступить наилучшим образом и поступает наоборот.

Упорядоченный прокрастинатор – человек, который успевает сделать многое, не делая чего-то другого. Упорядоченного прокрастинатора можно (и нужно!) мотивировать на выполнение сложных, актуальных и важных задач, если это позволит ему не делать чего-то более существенного.

Упорядоченная прокрастинация по сути – самообман.

Обычные прокрастинаторы стараются сократить список задач, ошибочно полагая, что если дел у них будет меньше, то они сразу перестанут предаваться прокрастинации и все быстро сделают. Однако, это противоречит самой природе прокрастинации и уничтожает источник ее мотивации. Ведь оставшиеся в списке задачи по определению будут **самыми важными**, которых прокрастинатор старался избежать. И чтобы избежать их выполнения – придется вообще ничего не делать, что неэффективно.

Упорядоченные прокрастинаторы используют следующие два правила составления списка (какие дела выдвигать на первые строчки):

- 1) У таких дел должны быть четкие дедлайны (но на самом деле не такие уж и четкие)
- 2) Они должны быть чрезвычайно важными (но на самом деле не слишком)

Прокрастинатору приходится признавать важными дела сомнительной значимости и воспринимать нереальные сроки как действительно крайние.

Организация пространства

Наш мир устроен по принципу «вертикальной организации». Сама идея вертикальной организации происходит от высоких шкафов для хранения документов. Однако, проследить «вертикальность» нашего восприятия можно и в других сферах (спорно, но можно) – в современных канонах красоты превалируют лица вытянутые вертикально, а не горизонтально. Круглым лицам сложнее вписаться в стандарты красоты. Так же как и адептам – **ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ** организации пространства.

Существенные различия

Вертикальная

Если рабочий стол - пустое место – это неопровержимое доказательство вертикальной организации

Горизонтальная

Положить бумагу в папку – значит попрощаться с ней навсегда. Рабочий стол адепта горизонтальной организации всегда заполнен.

Весь мир заточен под вертикалов, которые управляют всем посредством шкафов для документов. Все что остается горизонталам – это рабочие столы, крышки шкафов для документов, близстоящие стулья и пол.

Побочные выгоды

Или как Вселенная сама выдает небольшой бонус за прокрастинацию

Каждый упорядоченный прокрастинатор действует по принципу:

- Никогда не делать того, над чем уже работает сведущий в этом человек.
- Иногда, если не браться за дело сразу, можно узнать много полезного о том, как его лучше выполнить.

Еще один полезный принцип упорядоченного прокрастинатора:

- никогда не делать сегодня то, что завтра и делать-то, может, не придется.

A MAP OF PROCRASTINATION





**IF YOU EVER FEEL BAD ABOUT
PROCRASTINATING**

