

Михайлова Ю.А.,

магистрант

2 курс, факультет «Экстремальная психология»

Московский государственный

психолого-педагогический университет

Россия, г. Москва

ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ КАК ПРЕДИКТОР КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: в статье рассматривается возникновение критической ситуации у подростков в контексте феномена прокрастинации. Подростковый возраст является сензитивным для формирования и закрепления прокрастинации как формы поведения личности. Школьники, не сумев победить эту склонность, могут попасть в критическую ситуацию.

Ключевые слова: подростки, прокрастинация, критическая ситуация, стресс, чувство вины.

Abstract: This article examines the emergence of a critical situation in adolescents in the context of the phenomenon of procrastination. Adolescence is sensitive for the formation and consolidation of procrastination as a form of personality behavior. Pupils, failing to overcome this tendency, can find themselves in a critical situation.

Key words: adolescents, procrastination, critical situation, stress, sense of guilt.

С каждым годом понятие прокрастинации вызывает все больше и больше вопросов. Прокрастинация – это тот феномен, опыт взаимодействия с которым есть у большинства людей. Независимо от того, насколько хорошо

человек организован и предан делу, есть большая вероятность того, что он тратит часы на нецелесообразные занятия (просмотр телевизора, обновление статуса в Facebook, покупки в интернете), когда он должен был потратить это время на работу или учебные проекты. Распространение в различных социальных слоях общества данного явления и его явное несоответствие ценностям активной, учебной, деловой жизни и деятельности требуют вмешательства науки.

В психологической науке термин «прокрастинация» указывает на склонность личности к частому откладыванию «на завтра» важных и второстепенных дел, отходу от решения поставленных задач и проблем, избеганию исполнения взятых ранее на себя обязательств.

Психологи отмечают, что подобное состояние выступает механизмом борьбы с чувством тревоги, беспокойства, когда индивид переживает о том, что не справится с заданием или не сможет его довести до конца. [1, с.18]

Феномен откладывания дел до определенного момента считается вполне нормальным. Но прокрастинация превращается в проблему, когда становится повседневным рабочим состоянием, в котором человек проводит немалую часть своей жизни.

В подростковом периоде происходит качественное преобразование системы отношений ребенка к миру, окружающим людям и к самому себе. Юношеский возраст – это время, когда заканчивают свое формирование устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в будущем во многом определяют жизнь взрослого человека, его психологическое и физиологическое здоровье, социальную и личностную зрелость. Поэтому важно, чтобы ребенок в этом возрасте контролировал свои действия и поступки, и стремился к тому, чтобы все назначенное и запланированное выполнять в срок. Школьники, прокрастинирующие в ходе учебного процесса, не сумев победить эту склонность, могут дальше продолжить прокрастинировать.

Прокрастинация – вещь далеко не безобидная. Эта привычка имеет неприятные проявления, которыми довольно сложно управлять. Рассмотрим их подробнее.

Прокрастинация приводит к тому, что подросток-прокрастинатор испытывает постоянное давление на психику, что вызывает состояние стресса. Несмотря на то, что организму и психике иногда нужна неплохая «встряска», но, если она продолжается продолжительное время, в ней нет ничего хорошего.

Неэффективные действия, вызванные прокрастинационным стрессом, приводят к низкому качеству работы и плохим результатам.

Невыполненные задания образуют огромный массив трудностей, из которых в итоге сложно или невозможно выбратья, тем самым этот объем приводит к серьезным жизненным проблемам.

Регулярное невыполнение данных себе и другим обещаний и взятых на себя обязательств повергает человека чувство вины, лишает вдохновения, многократно снижает продуктивность, отнимает веру в успех.

При прокрастинации полученные результаты труда не являются регулярными, а это влияет на уровень самооценки. Подростки, для которых откладывание дел становится привычкой, со временем вполне могут потерять всякую веру в себя и свои силы достигать целей.

Подростки-прокрастинаторы чувствуют себя изгоями в обществе, так как их считают безответственными людьми, им перестают доверять и поддерживать с ними взаимоотношения. Это вызывает чувство обиды у прокрастинаторов, у них проявляется внутренний конфликт, и они уходят от реальности в свой внутренний мир.

Смещение приоритетов, вызванное постоянным ощущением психологического дискомфорта, чувством вины, отсутствием результатов приводит к потере жизненных ориентиров.

Мысли об отложенных делах, не дают сконцентрироваться на текущих задачах, из-за этого опять же страдает результативность и эффективность. Подросток не может регулировать свою деятельность и поведение.

Прокрастинация вызывает депрессию, синдром хронической усталости, нарушение обмена веществ, вегетососудистой дистонии и другим недугам. Тем самым нанося огромный вред физическому здоровью подростка.

Рассмотрим проявления прокрастинации в контексте определения «критической ситуации», которые разработали известные отечественные исследователи Ф.Е. Василюк и С.В. Духновский.

Так, Ф.Е. Василюк обозначает критическую ситуацию как ситуацию невозможности, в которой человек сталкивается с невозможностью осуществления внутренних потребностей (стремлений, мотивов, ценностей). Невозможность при этом «определяется тем, какая жизненная потребность оказывается парализованной в результате неспособности имеющихся у субъекта типов активности справиться с наличными внешними и внутренними условиями жизнедеятельности [2, с.6]

В то же время С.В. Духновский соотносит критическую ситуацию с социальными ситуациями, считает ее одним из их видов и связывает с психологической травматизацией личности. Сопровождается такая ситуация - ситуационными защитными автоматизмами [3, с.15].

Сравнив определения «критической ситуации» с проявлениями прокрастинации, можно однозначно сказать, что критическая ситуация, вызванная прокрастинацией, применительно к подросткам определяется следующими характеристиками: нереальность воплощения в жизнь подростком своих мотивов, стремлений и ценностей и в дальнейшем их потеря; сильными негативно окрашенными эмоциональными переживаниями; проблемами с саморегуляцией; социальным отчуждением; внутренним конфликтом и глубоким чувством вины. Подростки-прокрастинаторы, испытывая эти состояния постоянно, а также давление внешней социальной

среды из-за прокрастинационного поведения, детерминируют возникновение критической ситуации. Дальнейшая дезадаптация усиливает критическую ситуацию, становясь угрозой личностному развитию подростка. Следуя этому, появляется необходимость проведения программ психологической помощи для ослабления негативных последствий прокрастинации.

Использованные источники:

1. Варваричева, Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. - 2010. - №3. - 174 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во МГУ, 1984.
3. Духновский С. В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях. Курган, 2003. С. 32.