

ПРОБЛЕМЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Кудряшова Е.А., Мамнева К.В.,

студентки 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Далимаева Е.О., ст. преподаватель

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [1, с.78]. Одна из проблем, которая существенно ухудшает качество жизни человека – это прокрастинация.

Прокрастинация (от англ. procrastination «откладывание», «промедление»; от лат. procrastinatio с тем же значением, восходит к cras «завтра» или crastinum «завтрашний» + pro- «для, ради») – в психологии склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам [2].

Некоторые сравнивают прокрастинацию с ленью; на самом деле, все гораздо сложнее. Прокрастинатор не отдыхает, а продолжает тратить энергию на ненужные действия, вместо того чтобы вложить ресурсы в то, чем необходимо заняться [3]. С одной стороны, это нормальная реакция психики – избегать неприятных или кажущихся сложными задач. Но зачастую она перерастает в серьезные неприятности.

Цель исследования: выявить причины и степень распространенности прокрастинации среди студентов ВГУ имени П.М. Машерова.

Материал и методы. Материалом для исследования послужили результаты проведенного социологического исследования среди студентов ВГУ имени П.М. Машерова. Всего было опрошено 54 человека, из них 47 девушек и 7 парней. Методологическую базу составляют общенаучные методы исследования (анализ, синтез, сравнение, обобщение) и методы сбора и анализа социологической информации (анкетирование, ранжирование, шкалирование и т.д.).

Результаты и их обсуждения. Проведенное исследование показало, что проблема прокрастинации актуальна в наше время. 55,6 % опрошенных указали, что они часто делают всё в последний момент; 27,8% - иногда и только 16,7% ответили, что делать всё в последний момент для них не характерно. 96,3% респондентов ответили, что проблема лени характерна для большинства.

Проведя исследование, мы выявили причины прокрастинации: 57,4% респондентов ответили, что они не хотят делать определённое дело сейчас, так как это занимает всё время и лучше отложить «на потом». 79,6% респондентов ответили, что основной причиной прокрастинации для них является отсутствие мотивации. 37% ответили, что нет награды за выполнение. И 31,5% респондентов ответили: «не вижу смысла выполнения этой задачи» и «неумение планировать». Таким образом, можно сделать следующие выводы: нехватка времени, отсутствие мотивации, отсутствие награды за выполнение, отсутствие смысла для определённой задачи – являются причинами прокрастинации.

В результате проделанной работы мы выявили два основных критерия, которые люди ставят на первое место при выполнении определённой работы. Мы получили практически два равнозначных ответа – это важность (50%) и срочность (44,4%). Остальные критерии суммарно заняли всего лишь 5,6%.

Какие же проблемы несет прокрастинация? Из множества предложенных вариантов ответов на вопрос в открытой форме нам удалось выделить 5 основных последствий.

Самым распространённым ответом были проблемы со здоровьем, а именно стресс, переутомление, недосып. Не менее популярным ответом была выработка привычки постоянно всё откладывать, что приводит к ухудшению качества выполнения работы и неспособность её выполнения в сроки. На третьем месте по частоте упоминаний - потеря доверия и уважения к человеку, который страдает прокрастинацией. И последнее одно из популярных последствий – это отсутствие планирования и безответственность. Человек полностью перестаёт что-либо планировать и перестаёт иметь чувство ответственности за что-то или перед кем-то. Также респонденты упомянули проблемы с карьерным ростом, депрессию и пониженную самооценку.

Исходя из уже упомянутых результатов исследования мы можем сказать, что прокрастинация влияет на взаимоотношения между людьми. Мы опросили респондентов и выяснили следующее: большинство из них последствия прокрастинации ощутили на себе. Однако стоит отметить, что 70,4% респондентов, не выполнив задачу вовремя, никогда не подводили других людей. Если говорить о тех 29,6%, которые подводили кого-то, то в большинстве случаев они испытывали стыд. Также в ходе опроса мы выяснили, какие чувства испытывали люди, которых подводили. В большинстве это были грусть, обида и разочарование.

После выявления причин и последствий прокрастинации, появляются следующие вопросы: стоит ли бороться с прокрастинацией и каким образом нужно бороться с ней. Исходя из опроса, 88,9% респондентов считают, что с данной проблемой нужно бороться и предложили свои варианты борьбы с данной проблемой. Самый популярный метод – это найти мотивацию. Нужно понять, ради чего нужно что-то делать и поставить соответствующую цель. Также не менее популярный ответ – это придумать себе поощрение или вознаграждение за проделанную работу. И последний из популярных методов – это научиться планировать, уметь распределять время между работой и отдыхом, научиться исключать все отвлекающие факторы (гаджеты, социальные сети и т.д.).

Заключение. Таким образом, как показывает проведенный опрос, проблема прокрастинации является актуальной для молодёжи. Исходя из ответов, мы можем понять, что эта проблема затрагивает 55,6% студентов и 96,3% считают, что эта проблема характерна для большинства. Следовательно, необходимо найти или придумать для себя какие-либо поощрения для выполнения поставленной задачи. Каждый человек может заниматься выполнением неинтересных для него задач, но это не должно являться поводом для прокрастинации. Человек должен найти в себе силы сесть и выполнить свою работу и научиться планировать, иначе это может привести к переутомлению, стрессу и недосыпу. Также необходимо найти себе хобби, которое бы восполняло ваш ресурс и то, что принесёт вам только положительные эмоции.

Проблема прокрастинации является актуальной как никогда, ответы студентов помогли понять причины и мотивы данного синдрома. Следует отметить, что больше половины понимают, что это действительно проблема, и они знают, как с этим бороться, дав несколько советов, что является уже 50% успеха.

1. Давлатова, Е. В. Проблемы здорового образа жизни глазами студенческой молодежи / Е. В. Давлатова, Е. О. Далимаева // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П. М. Машэрава. – 2016. – № 4. – С. 78–88. c <https://rep.vsu.by/handle/123456789/9501> (дата обращения: 23.03.2023).

2. Прокрастинация // Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Прокрастинация>. – Дата доступа: 10.12.2022

3. Прокрастинация: почему мы откладываем дела и что с этим делать // РБК [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://style.rbc.ru/health/5df884159a7947651cddf56b#p1>. – Дата доступа: 10.12.2022.