

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

А. В. ЗАХАРЕВСКАЯ, В. Д. ЛАПТЕВА
Научный руководитель О. П. КОРОЛЮН
БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Прокрастинация – склонность к откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

Считается, что впервые исторический анализ феномена прокрастинации был сделан в 1992 г., в работе Ноаха Милграма (Noach Milgram) «Прокрастинация: болезнь современности» (Procrastination: A Malady of Modern Time).

Виды прокрастинации:

- ежедневная – касается откладывания регулярных бытовых дел;
- стратегическая – принятие решений небольшой и средней значимости;
- невротическая – откладывание принятия решений жизненной важности;
- компульсивная – комбинация прокрастинации в принятии решений и в обычном поведении;
- академическая – отсрочка учебных заданий.

Самые распространенные причины прокрастинации:

- черты характера. Безответственность, застенчивость, консерватизм, эгоизм – благодатная почва для прокрастинации;
- страхи и фобии. В основе того, что человек откладывает дело на потом, может быть неуверенность в своих силах, боязнь принимать важные решения, страх неудачи, перемен, самоограничение быть успешным и богатым;
- перфекционизм. Желание совершенного результата в итоге может затягивать сроки выполнения поставленной задачи из-за бесконечной «полировки» мелких деталей дела.

Гипотеза о том, что у студентов Белорусско-Российского университета преобладает высокий уровень прокрастинации, в результате проведенного исследования, подтвердилась. Исследование проведено с использованием шкалы академической прокрастинации К. Лэя среди студентов, проживающих в общежитиях университета. У 50 % студентов был выявлен высокий уровень прокрастинации. Это значит, что данная проблема в той или иной мере знакома половине студентов. Прокрастинация является неотъемлемой частью жизни современных студентов.