ПРОКРАСТИНАЦИЯ: ЛЕНЬ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

Хайитова Зилола Махмуджановна

Преподаватель кафедры психологии УзМПУ

Мадрайимова Зарина Куванчбаевна

Студентка 1-го курса факультета Начального образования

АННОТАЦИЯ: В статье представлен анализ феномена прокрастинации в контексте его соотношения с ленью и психологическими защитными механизмами личности. Рассматриваются теоретические подходы к интерпретации прокрастинации, а также её связь с такими психологическими факторами, как тревожность, страх неудачи, перфекционизм и нарушения саморегуляции. Особое внимание уделяется выявлению дифференциальных признаков прокрастинации и лени, а также оценке их влияния на эффективность деятельности и психоэмоциональное состояние индивида. Обосновывается положение о том, что прокрастинация представляет собой многокомпонентное психологическое явление, требующее комплексного научного анализа и соответствующих коррекционных подходов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: прокрастинация; лень; психологическая защита; тревожность; перфекционизм; саморегуляция; мотивация.

В современном обществе прокрастинация превратилась в одно из наиболее распространённых и парадоксальных явлений человеческого поведения.

Миллионы людей ежедневно откладывают важные задачи, осознавая возможные негативные последствия, но не в силах изменить собственную стратегию действий. На первый взгляд подобное поведение может быть интерпретировано как проявление лени и недостатка самодисциплины. Однако такой упрощённый подход не отражает всей глубины проблемы.

Актуальность изучения прокрастинации обусловлена её значительным влиянием на академическую успеваемость, профессиональную деятельность и психоэмоциональное состояние личности. Современные психологические исследования показывают, что за привычкой откладывать дела нередко скрываются сложные внутренние механизмы, связанные с тревожностью, страхом неудачи, перфекционизмом и нарушениями саморегуляции.

Таким образом, возникает научно значимый вопрос: является ли прокрастинация формой лени или же выступает в качестве своеобразной психологической защиты личности?

Прокрастинация – это склонность к систематическому откладыванию важных дел вопреки намерению их выполнить. Традиционно прокрастинацию сравнивают с ленью, однако современные исследования подчеркивают принципиальные различия. Лень характеризуется пассивным бездействием и недостатком мотивации, а прокрастинация – активным избеганием задачи при сохранении заинтересованности в результате. В психологии прокрастинацию изучали и с позиции «защитного механизма» психики, и как проблему саморегуляции. Например, Шемякина (2013) указывает, что прокрастинация может быть бессознательной формой защиты от тревоги; с другой стороны, она рассматривается как результат недостаточной волевой регуляции (самодисциплины).

Если сопоставить признаки лени и прокрастинации, различия между ними становятся достаточно выраженными. Прежде всего, они отличаются по характеру мотивации. При лени у человека обычно наблюдается снижение или отсутствие побуждения к деятельности, тогда как при прокрастинации мотивация к достижению цели, как правило, сохраняется, однако выполнение задачи систематически откладывается. Это связано не с полным отсутствием интереса, а с внутренним сопротивлением, тревогой, страхом неудачи или сниженной способностью к саморегуляции.

Второе важное различие заключается в осознанности поведения. При лени человек может не придавать большого значения последствиям бездействия, тогда как прокрастинатор, как правило, осознаёт значимость задачи, понимает возможные негативные последствия промедления и всё же продолжает откладывать её выполнение. Таким образом, прокрастинация представляет собой не простое бездействие, а внутренне конфликтное поведение, при котором намерение действовать сохраняется, но реализация этого намерения затруднена. Таким образом, прокрастинация – это сознательное избегание задачи под влиянием внутренних мотивов (тревога, страх неудачи, перфекционизм), тогда как лень отражает дефицит мотивации и активного интереса. Как резюмирует Курденко (2019), у прокрастинатора ключевые черты – тревожность и перфекционизм, ориентация на результат; у «ленивого» – вялость, безразличие и дефицит волевого начала.

Впервые механизмам психологической защиты, которые предотвращают или ослабляют внутренний конфликт, уделяли внимание Зигмунд Фрейд и Анна Фрейд. Прокрастинация может рассматриваться как разновидность избегающего механизма: задача вызывает у личности тревогу (например,

страх не справиться), и бессознательное «отодвигает» начало работы, чтобы снизить дискомфорт. При копинге откладывание может иметь адаптивный смысл (решающий задачу позже с новыми силами), но при защите – оно бессознательно поддерживает тревогу. В целом психологические защиты характеризуют как неосознаваемые реакции «Я» на внутренний конфликт. Как поясняет А.Фрейд (см. А.Фрейд, 1936), незрелые защиты – это именно такие импульсивные формы избегания (проекция, пассивная агрессия и т.п.). Прокрастинация условно ближе к этим «незрелым» механизмам, поскольку она часто сопровождается хронической тревогой и чувством вины, а не конструктивным планированием.

Когнитивно-поведенческий подход рассматривает прокрастинацию как проблему саморегуляции и волевых усилий. Здесь акцент ставится на дефиците контроля над вниманием и на иррациональных убеждениях. Значительный вклад внесла Теория временной мотивации Пирса Стилла (П.Стилл «Уравнения прокрастинации», 2010), согласно которой склонность к прокрастинации определяется сочетанием таких факторов, как ожидаемая ценность результата, мгновенный отклик дофамина (чем дальше награда – тем менее мотивирует), а также оценкой близости дедлайна.

Интересно, что наличие прокрастинации проявляется не во всех сферах деятельности. Она чаще возникает при задачах, которые воспринимаются человеком как либо скучные и дезадаптирующие, либо требующие слишком высоких стандартов. В отличие от лени, которая может затрагивать любую деятельность при отсутствии мотивации, прокрастинация часто ситуативна.

Приступим к проблемам, прокрастинация оказывает значительное отрицательное влияние на различные сферы жизнедеятельности человека. В

первую очередь, систематическое откладывание выполнения задач приводит к снижению результативности и ухудшению учебных или профессиональных показателей. Работа в условиях постоянного дефицита времени и приближающихся сроков формирует устойчивое психоэмоциональное напряжение, сопровождаемое чувством вины и внутреннего дискомфорта.

Наряду с этим, прокрастинация связана с риском развития неблагоприятных психических состояний. Ряд исследований указывает на её взаимосвязь с повышенной тревожностью и депрессивными проявлениями. Особенно выраженно это проявляется у людей с перфекционистскими тенденциями, для которых откладывание задач усиливает внутренний конфликт и эмоциональное напряжение. При длительном сохранении прокрастинации возможно снижение самооценки, утрата уверенности в собственных силах, а также формирование признаков эмоционального выгорания даже у изначально мотивированных индивидов.

Заключение:

Прокрастинация – сложное психологическое явление, включающее как элементы лени, так и защитных механизмов. Несмотря на видимую схожесть внешних симптомов (отсутствие действий), её механизм и последствия существенно отличаются от лености. Прокрастинатор сохраняет потребность в успехе, но задержка вызвана тревогой, перфекционистским страхом ошибки или низкой саморегуляцией. Важно учитывать это при диагностике и помощи: прокрастинацию следует воспринимать не как характерологическую слабость, а как сигнал внутреннего конфликта. Современные методы вмешательства (КПТ, обучение тайм-менеджменту, мотивационные техники) демонстрируют

эффективность в сокращении прокрастинации и связанных с ней негативных последствий. Понимание различий между прокрастинацией и ленью позволяет выстраивать более точные интервенции и избежать стигматизации людей, страдающих от хронического откладывания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Статья: ПРОКРАСТИНАЦИЯ И ЛЕНЬ: психологическое содержание понятий А.Н. Курденко, 2019**
2. **Статья: Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов Шемякина О.О., 2013**
3. **«Уравнения прокрастинации» Пирса Стилла, 2010**
4. **Фрейд З. Печаль и меланхолия, 1984.**
5. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы, 1936.
6. Личностная склонность к перфекционизму и прокрастинации как фактор мотивации успеха при обучении взрослых // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология — 2024. PsyJournals.ru
7. Frontiers | Targeting Procrastination Using Psychological Treatments: A Systematic Review and Meta-Analysis https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.01588/full