

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2022.84.76.002

Синдром дефицита внимания и гиперактивности как детерминант возникновения прокрастинации

Бекетова Елена Николаевна

Студент,
Технический институт,
Северо-восточный федеральный университет,
678960, Российская Федерация, Нерюнгри, ул. Кравченко, 16;
e-mail: beketova.elena.99@bk.ru

Мамедова Лариса Викторовна

Кандидат педагогических наук, доцент,
завкафедрой педагогики и методики начального обучения,
Технический институт,
Северо-восточный федеральный университет,
678960, Российская Федерация, Нерюнгри, ул. Кравченко, 16;
e-mail: larisamamedova@yandex.ru

Аннотация

С каждым днем феномен прокрастинации становится все более известным во всем мире, ведь прокрастинация является важной проблемой. Современный американский психолог Нейл Фьоре в своей книге «Легкий способ перестать откладывать дела на потом» писал, что прокрастинация – это отсрочка в принятии важных решений, а также стремление человека отложить важные дела на другой день. Актуальность проблемы прокрастинации в том, что прокрастинирующие люди сталкиваются с большим перечнем проблем в повседневной жизни, на работе, в школе и в институте. Помимо этого, проблемы могут настигнуть человека и в психологическом плане, ведь наряду с прокрастинацией у человека может развиваться тревожность, нервное напряжение и даже различные психосоматические заболевания. На данный момент существует множество исследований, в которых описаны причины прокрастинации, основные из которых: перфекционизм, отсутствие тайм-менеджмента, отсутствие мотивации, негативные эмоции, вызываемые задачей, которую необходимо выполнить и другие. Однако в данной статье мы рассматривали СДВГ как фактор возникновения и развития прокрастинации у человека. На наш взгляд, прокрастинация у людей с таким синдромом обуславливается их состоянием здоровья, поскольку людям с СДВГ с трудом удается концентрировать внимание на конкретном предмете, поэтому у них развивается привычка откладывания дел «на потом». Можно сформулировать следующую гипотезу: синдром дефицита внимания и гиперактивности комбинированного типа может стать одним из факторов возникновения прокрастинации у людей с таким синдромом.

Для цитирования в научных исследованиях

Бекетова Е.Н., Мамедова Л.В. Синдром дефицита внимания и гиперактивности как детерминант возникновения прокрастинации // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 5А. С. 17-24. DOI: 10.34670/AR.2022.84.76.002

Ключевые слова

Прокрастинация, люди, синдром дефицита внимания и гиперактивности, откладывание дел, психология, феномен, исполнительное функционирование.

Введение

Для того чтобы определить связь между СДВГ и прокрастинацией, следует сначала дать этим явлениям определения. Австрийский психолог Зигмунд Фрейд в своих трудах в рамках психодинамического подхода описывал феномен «прокрастинация», как тенденцию к откладыванию принятия значимых решений и выполнения важных задач на более поздний срок. Прокрастинация обуславливается различными факторами, а также исходя из разных проведенных психологических исследований, можно смело утверждать о том, что по крайней мере каждый студент точно сталкивался с этим явлением в той или иной мере. Факторы, способствующие прокрастинации, сложны и разнообразны, но проблемы с исполнительным функционированием часто играют ключевую роль. Исполнительные функции бывают нескольких видов:

- ингибция;
- самомониторинг;
- планирование и организация;
- смена деятельности;
- мониторинг и готовность начать выполнение задачи.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности, в свою очередь, представляет собой дисфункцию центральной нервной системы, которая выражается проблемами с концентрацией внимания, импульсивностью, нарушением обучения и памяти. Стоит отметить, что человек с СДВГ, столкнувшись с какой-либо задачей испытывает трудности, ему тяжело организовать свою работу продуктивным путем, что говорит об отсутствии исполнительных функций, перечисленных выше. Часто такие люди не понимают с чего им нужно начать и каким образом они могут отслеживать свой прогресс. Такие условия вызывают у человека отрицательные эмоции, поэтому он решает вернуться к этому делу позже, а вместо этого заниматься наименее важной деятельностью.

Люди имеют склонность к прокрастинации по самым разным причинам, включая желание заниматься наиболее интересными видами деятельности. А вот у людей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности на склонность к прокрастинации часто влияют симптомы и нарушения, которые обусловлены синдромом. Ниже на рисунке 1 представлен краткий обзор на общие черты между СДВГ и прокрастинацией.

На данный момент, исследования не доказывают тот факт, что прокрастинация является одним из достоверных симптомов СДВГ, но в рамках данной статьи мы рассматриваем гипотезу, в которой высказывается предположение о том, что СДВГ может стать фактором

возникновения прокрастинации. Таким образом, опираясь на данные, представленные на рисунке 1, можно сделать вывод о том, что нарушения, вызванные синдромом дефицита внимания и гиперактивности, вполне могут стать детерминантом возникновения и развития прокрастинации у человека. То есть, у человека с СДВГ уже на начальном этапе отсутствует возможность сосредотачиваться на одной задаче и принимать важные решения в определенное время, эти же составляющие и становятся причинами прокрастинации. Следовательно, люди с СДВГ больше подвержены прокрастинации, так как они изначально владеют теми нарушениями, которые становятся причинами откладывания дел и решений на потом.



Рисунок 1 - Составляющие, связывающие СДВГ и прокрастинацию

Основная часть

«Успех увеличивает беспокойство, что в будущем вас ждет еще больше работы... а прокрастинация предлагает от этого некую защиту», – писал Американский психолог и тренер по тайм-менеджменту Нейл Фьоре. Стоит отметить, что некоторые исследования в данной области указывают на то, что откладывание дел и промедление может служить компенсационной стратегией для людей с СДВГ. Дело в том, что когда эти люди сталкиваются с неприятной задачей или принятием какого-то решения, то прокрастинация предлагает им способ, позволяющий не заниматься проблемой, которая слишком неприятна или сложна для способностей этих людей.

Помимо того, что нарушения у людей с СДВГ связаны с причинами возникновения прокрастинации, у этих двух явлений схожий исход: начатые дела не завершаются должным образом, низкая успеваемость у школьников и студентов, или же низкая работоспособность у взрослых людей, импульсивность, социальные и эмоциональные проблемы.

Анализируя статистические данные за 2020-2021 гг. можно сделать вывод о том, что многие взрослые люди с СДВГ ведут борьбу с хронической прокрастинацией, так как эти два явления влияют на их психическое состояние и работоспособность, которая находится на крайне низком уровне.

Работа в таких условиях, а главное результат невыполненной в срок работы, вполне может стать причиной семейного конфликта, увольнением, финансовым неблагополучием, депрессией и так далее. Более того, у прокрастинирующих людей часто наблюдается низкая самооценка, перепады настроения, и повышенный уровень тревожности, поскольку люди испытывают

чувство вины, стыда и разочарования в самом в себе, когда они не справляются с какой-то задачей вовремя ввиду того, что оттягивали ее выполнение на потом. А если учесть, что люди с СДВГ обладают высоким уровнем импульсивности, то вполне вероятно, что неудачи, обусловленные прокрастинацией, могут вызывать у них депрессию. Также необходимо отметить тот факт, что чувство вины, стыда и разочарования способствуют развитию тенденции откладывать дела на потом, в результате чего получается замкнутый круг, представленный на рисунке 2.



Рисунок 2 - Рабочий день прокрастинирующего человека с СДВГ

Мы определили ряд факторов, которые демонстрируют взаимосвязь СДВГ и прокрастинации:

- *неспособность вовремя начать выполнение работы.* Проблема в том, что для взрослых людей с СДВГ с трудом дается именно начало работы, особенно если она вызывает у них скуку. Они часто не могут расставить приоритеты и упорядочить задачи, необходимые для выполнения;
- *невозможность сфокусировать внимание на задаче.* Когда человек приступает к работе, его отвлекают различные вещи, например социальные сети, невымытая посуда, звонок и так далее. Известно, что людям с СДВГ и так тяжело регулировать свое внимание, поэтому отвлекающие факторы только еще больше содействуют развитию прокрастинации;
- *начало выполнения задачи в крайний срок.* Здесь важно отметить, что для некоторых людей с СДВГ срочность выполнения задачи становится стимулом и мотивирует человека на выполнение работы вовремя. Однако, часто срочность вызывает у людей стресс и тревожность, потому важно научиться реализовывать поставленные задачи в срок не в зависимости от срочности;

- *нарушение чувства временных рамок*. Люди с СДВГ часто сталкиваются с тем, что они не способны правильно оценить время на выполнение задачи, поэтому иногда им может казаться, что крайние сроки приближаются раньше, чем они это осознают;
- *боязнь потерпеть неудачу*. Неуверенность в своих способностях часто может вызывать страх неудачи и тревожность, что еще больше склоняет людей к прокрастинации. Учеными доказано, что перфекционизм становится одной из причин прокрастинации, поэтому учитывая эмоциональные особенности людей с СДВГ, нельзя исключить тот факт, что и они подвержены этому страху. Исходя из исследований, проведенными американскими психотерапевтами, можно сделать вывод о том, что существует корреляция между перфекционизмом и импульсивностью. То есть, человек с СДВГ устанавливает определенные стандарты, которым в действительности не соответствует. Такие стандарты чреватые негативными последствиями, которые еще больше убеждают человека в том, что он не способен хорошо выполнить поставленную задачу.

В рамках данной работы для подтверждения выдвинутой гипотезы, нами было проведено эмпирическое исследование. Респондентами стали молодые люди возрасте от 20 до 30 лет, также они были разделены на 2 группы: группа 1 – респонденты с СДВГ комбинированного типа, группа 2 – респонденты без СДВГ. В каждой группе равное количество испытуемых. В работе использовались следующие методики:

«Шкала прокрастинации» Кларри Лэй. Данная методика позволяет оценить склонность человека к прокрастинации;

Методика «Шкала общей прокрастинации» Брюса Уэйна Такмана в адаптации Т.Л. Крюковой, позволяющая определить уровень выраженности склонности к прокрастинации.

Результаты, полученные в ходе выполнения методики Кларри Лэй, продемонстрированы ниже на рисунке 3.

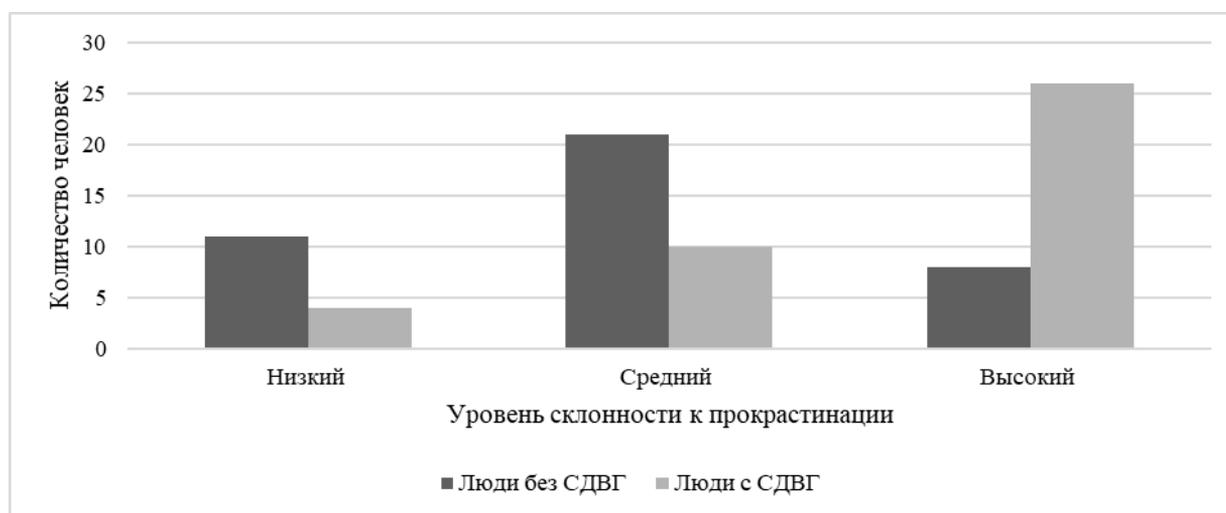


Рисунок 3 - Результаты выполнения методики «Шкала прокрастинации»

Исходя из рисунка 3, можно сделать вывод о том, что люди с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, в количестве 26 человек, имеют высокий уровень склонности к прокрастинации. В то время, как высокий уровень склонности выявлен лишь у 8 человек без СДВГ. Говоря о низкой склонности к прокрастинации, можно так же отметить значительные различия: 11 человек практически не склонны к тому, чтобы откладывать дела на потом, и всего

4 человека с СДВГ показали такой же результат. Отсюда можно сделать вывод о том, что в данной выборке, синдром дефицита внимания и гиперактивности все же является одним из факторов возникновения прокрастинации.

Ниже на рисунке 4 представлены результаты, полученные в ходе выполнения методики Б. Такмана.

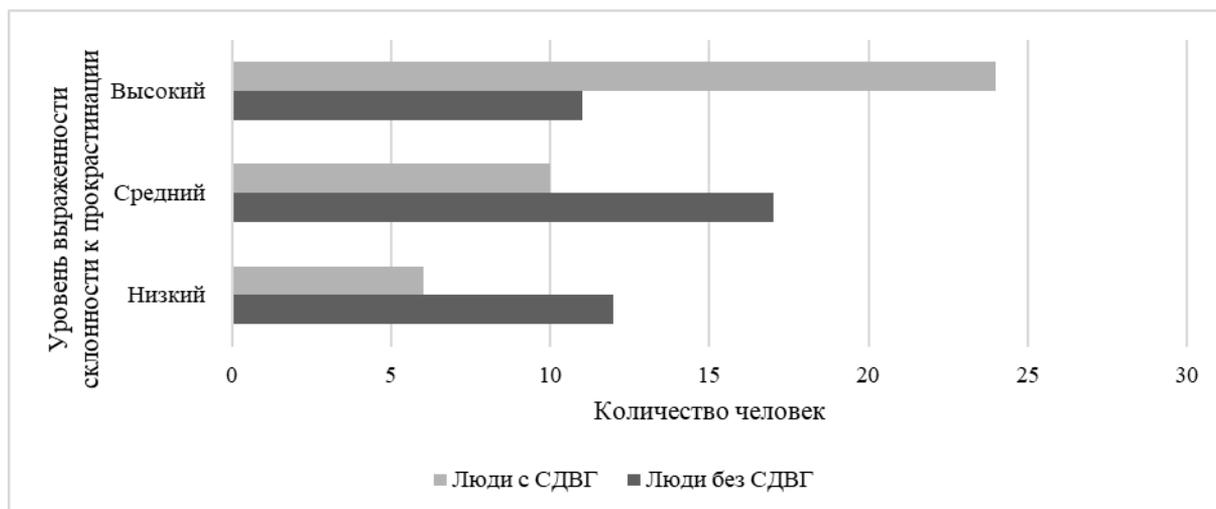


Рисунок 4 - Результаты выполнения методики «Шкала общей прокрастинации»

Результаты по методике Б. Такмана, представленные на рисунке 4, имеют незначительные отличия от результатов первой методики. Здесь выявлено 24 человека с СДВГ и лишь 11 человек из противоположной группы, которые имеют высокий уровень выраженности к прокрастинации, следовательно, количество испытуемых с СДВГ снова преобладает над количеством респондентов без данного синдрома.

После выполнения опросников испытуемыми, нами были проведены беседы с людьми, у которых по результатам двух методик был выявлен высокий уровень склонности к прокрастинации. Было выяснено, что люди без СДВГ склонны к прокрастинации ввиду отсутствия внутренней мотивации, незаинтересованностью в выполнении важных поручений, а также тяга к откладыванию дел у пяти людей обусловлена перфекционизмом.

Что касается людей с СДВГ, их высокий уровень склонности объясняется личными особенностями, которые непосредственно связаны с синдромом дефицита внимания и гиперактивности: проблемы с исполнительным функционированием, дезорганизация, забывчивость, импульсивность и эмоциональная неустойчивость.

Заключение

Таким образом, можно сделать вывод о том, что гипотеза, сформулированная в рамках данного исследования, подтвердилась. СДВГ комбинированного типа действительно может стать детерминантом возникновения прокрастинации у людей.

В заключении хочется подчеркнуть важность выявления прокрастинации на начальном этапе, поскольку люди с СДВГ обычно объясняют откладывание дел особенностями организма, вызванными синдромом, не догадываясь о том, что причиной этому является прокрастинация.

Библиография

1. Баркли Р.А., Бентон К.М. Совладание с СДВГ у взрослых. Достижение успеха на работе, дома и в отношениях. М.: Вильямс, 2022. 353 с.
2. Брегман П. 18 минут. Как повысить концентрацию, перестать отвлекаться и сделать действительно важные дела. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 272 с.
3. Елагина А.С., Смирнова О.О. International experience in organizing psychological counseling for rural adolescents // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 5В. С. 238-244.
4. Елагина А.С., Смирнова О.О. Development of institutions of psychological support in rural areas: opportunities and restrictions // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Т. 6. № 4В. С. 257-265.
5. Смирнов О.А., Елагина А.С. Психологический феномен доверия в современных исследованиях // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 6А. С. 163-169. DOI: 10.34670/AR.2021.60.73.018
6. Фьоре Н. Легкий способ начать новую жизнь. Как избавиться от стресса, внутренних конфликтов и вредных привычек. М: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 304 с.
7. Чутко Л.С. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью и сопутствующие расстройства. СПб., 2007. 136 с.
8. Christian C. et al. Latent profile analysis of impulsivity and perfectionism dimensions and associations with psychiatric symptoms // *Journal of Affective Disorders*. 2021. Mar 15. 283. P. 293-301.
9. Tuckman B.W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale // *Educational and Psychological Measurement*. 1991. 51. P. 473-480.
10. McMillen P. S. Taking Charge of Adult ADHD. – 2010.

Attention deficit hyperactivity disorder as a determinant of procrastination

Elena N. Beketova

Graduate Student,
Technical Institute of Northeastern Federal University,
678960, 16, Kravchenko str., Neryungri, Russian Federation;
e-mail: beketova.elena.99@bk.ru

Larisa V. Mamedova

PhD In Pedagogy, Associate Professor,
Head of the Department of Pedagogy and Methods of Primary Education,
Technical Institute of Northeastern Federal University,
678960, 16, Kravchenko str., Neryungri, Russian Federation;
e-mail: larisamamedova@yandex.ru

Abstract

Every day the phenomenon of procrastination is becoming more and more known all over the world, because procrastination is an important problem. Modern American psychologist Neil Fiore wrote that procrastination is a delay in making important decisions, as well as a person's desire to postpone important things for another day. The relevance of the problem of procrastination is that procrastinating people face a large list of problems in everyday life, at work, at school and at the institute. Problems can overtake a person psychologically, because along with procrastination, a person can develop anxiety, nervous tension and even various psychosomatic diseases. At the moment, there are many studies that describe the causes of procrastination, the main of which are:

perfectionism, lack of time management, lack of motivation, negative emotions caused by the task that needs to be completed, and others. However, in this article we decided to consider ADHD – attention deficit hyperactivity disorder, as a factor in the development of procrastination in humans. In our opinion, procrastination in people with this syndrome is caused by their state of health, since people with ADHD hardly manage to concentrate their attention on a specific subject, so they develop the habit of delaying things "for later". Based on this, the following hypothesis can be formulated: attention deficit hyperactivity disorder of the combined type can become one of the factors of procrastination in people with this syndrome.

For citation

Beketova E.N., Mamedova L.V. (2022) Sindrom defitsita vnimaniya i giperaktivnosti kak determinant vozniknoveniya prokrastinatsii [Attention deficit hyperactivity disorder as a determinant of procrastination]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (5A), pp. 17-24. DOI: 10.34670/AR.2022.84.76.002

Keywords

Procrastination, people, attention deficit hyperactivity disorder, procrastination, psychology, phenomenon, executive functioning.

References

1. Barkley R.A., Benton C.M. (2022) *Sovladanie s SDVG u vzroslykh. Dostizhenie uspekha na rabote, doma i v otnosheniyakh* [Taking Charge of Adult ADHD]. Moscow: Vil'yams Publ.
2. Bregman P. (2014) *18 minut. Kak povysit' kontsentratsiyu, perestat' otvlekat'sya i sdelat' deistvitel'no vazhnye dela* [18 Minutes: Find Your Focus, Master Distraction, and Get the Right Things Done]. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber Publ.
3. Christian C. et al. (2021) Latent profile analysis of impulsivity and perfectionism dimensions and associations with psychiatric symptoms. *Journal of Affective Disorders*, Mar 15, 283, pp. 293-301.
4. Chutko L.S. (2007) *Sindrom defitsita vnimaniya s giperaktivnost'yu i soputstvuyushchie rasstroistva* [Attention deficit hyperactivity disorder and related disorders]. St. Petersburg.
5. Elagina A.S., Smirnova O.O. (2017) Development of institutions of psychological support in rural areas: opportunities and restrictions. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 6 (4B), pp. 257-265.
6. Elagina A.S., Smirnova O.O. International experience in organizing psychological counseling for rural adolescents // *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 7 (5B), pp. 238-244.
7. Fiore N. (2014) *Legkii sposob nachat' novuyu zhizn'. Kak izbavit'sya ot stressa, vnutrennikh konfliktov i vrednykh privyчек* [Conquering Procrastination: How to Stop Stalling and Start Achieving!]. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber Publ.
8. McMillen, P. S. (2010). Taking Charge of Adult ADHD.
9. Smirnov O.A., Elagina A.S. (2021) Psikhologicheskii fenomen doveriya v sovremennykh issledovaniyakh [The psychological phenomenon of trust in modern research]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (6A), pp. 163-169. DOI: 10.34670/AR.2021.60.73.018
10. Tuckman B.W. (1991) The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, pp. 473-480.