

УДК 159.9

ПРОКРАСТИНАЦИЯ У ПОДРОСТКОВ И МЕТОДЫ БОРЬБЫ С НЕЙ

Мария Сергеевна Невзорова

кандидат педагогических наук, доцент

Диана Леонидовна Алехина

магистрант

A-Diana-L@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный институт

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. Статья посвящена феномену подростковой прокрастинации, представлена характеристика данного явления, с точки зрения знаменитых психологов, раскрывается его сущность. Приводится статистика исследований проводившихся среди прокрастинаторов подросткового возраста. Статья раскрывает содержание понятия «Цикл промедления» Шуховой, подробно раскрываются его фазы. Приводятся методы борьбы с прокрастинацией, разработанные психологами.

Ключевые слова: прокрастинация, «Цикл промедления», методы борьбы с прокрастинацией, подростковая прокрастинация.

В настоящее время в психологии и психиатрии активно изучается понятие «прокрастинация личности», которое характеризуется как необоснованное откладывание важных дел на длительный период, результатом чего является невыполнение поставленных рабочих или учебных задач. Этот феномен наиболее ярко проявляется в подростковом возрасте, оказывая отрицательное воздействие на многие сферы деятельности. Такая модель поведения усваивается и влияет на дальнейшую жизнь человека. Если не работать над преодолением этого явления, оно может перейти в патологическую прокрастинацию.

Канадский психолог Пирс Стил определяет прокрастинацию, как добровольное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки. Феномен прокрастинации считается психологами нерациональной задержкой, потому что для откладывания или невыполнения задачи нет веской причины. Также прокрастинация может проявляться не только в отсрочке начала дела, но и его окончания, причем человек понимает, что это повлечет за собой негативные последствия.

Подобно о прокрастинации отзывается и К. Лэй, считая ее нерациональным отсрочиванием, по собственной воле, запланированных задач, несмотря на отрицательные последствия, последующие за этим.

Психологическое понятие «прокрастинация» подразумевает собой тяготение индивида к постоянному откладыванию на потом задач, имеющих различную степень важности, уклонению от решения поставленных задач и проблем, невыполнению обязательств. Предполагается, что данный феномен выступает в роли механизма, помогающего бороться с волнением, тревожностью, возникающими при неуверенности человека в успешном выполнении задания. Существуют критерии прокрастинационного поведения индивида, к ним относятся отсрочка, неэффективность и бесполезность.

Как и все психологические явления, феномен прокрастинации имеет причины, в число которых входит низкая самооценка. Когда подросток

испытывает сомнения в своих способностях, успешности выполнения задачи, переживает о том, как отнесутся окружающие к его работе. К причинам также относится перфекционизм. Индивид пытается выполнить задачу идеально, не беря во внимание множество факторов, способствующих ограничению ее выполнения. Сомнения личности в своем поведении по поводу «эффективности» деятельности создает предпосылки для формирования прокрастинации.

К причинам появления прокрастинации относятся самоограничение и непокорность. Первое проявляется в преднамеренном затягивании или невыполнении поставленных задач из-за страха перед успешностью или малейшем выделением на фоне сверстников. Под вторым же подразумевается сопротивление предписанным обществом социальным ролям, моделям поведения и т.д. Подросток может затягивать или не выполнять совсем домашнее задание по предмету, который считает ненужным, неважным, или состоя в конфронтации с учителем, ребенок может не выполнять задания на зло. Данные причины могут повлечь за собой прокрастинационный кризис, а в дальнейшем и патологическую форму явления.

Итак, основной особенностью феномена прокрастинации является - нерациональное поведение отлагателя, в сочетании с полным пониманием последующих за этим отрицательных последствий.

Явление прокрастинации встречается очень часто. Исследование Эллиса и Кнауца показало, что от 80 до 95% обучающихся время от времени подвержены ему, около 75 процентов позиционируют себя как «хронические прокрастинаторы», и практически половина опрошенных систематически задерживает выполнение поставленных задач, подвергая себя негативным последствиям из-за этого. В.С. Ковылиным было установлено, что от 46 до 95 процентов обучающихся считают себя заядлыми прокрастинаторами. Данное явление встречается у 15-20% взрослых, миновавших подростковый возраст.

Из-за того, что прокрастинатор начинает выполнять работу, только тогда, когда она становится дедлайном, появляются негативные последствия: за

невыполнение поставленных задач (учебных, трудовых и т.д.) в отношении него применяются санкции (плохие оценки, неаттестация, выговор от школьной администрации, наказание со стороны родителей и т.д.)

Помимо этого, прокрастинация характеризуется также достаточно сильным эмоциональным дискомфортом. «Откладыватели» подвержены чувству вины, беспокойству, неуверенности в позитивном разрешении ситуации, тревожности, усиливающейся при приближении «крайнего срока». Тревога возрастает также из-за высоких требований и ожиданий окружающих и самого прокрастинатора.

Важно, что переживания и эмоциональный дискомфорт являются главными психологическими признаками прокрастинации. У подростка появляется чувство неудовлетворенности своей деятельностью.

Варваричевой Я.И. отмечается, что в результате страха, усиливающегося в виду отрицательных результатов откладывания выполнения задачи, оказывающего не побуждающее, а тормозяще-парализующее действие, формируется эффект «снежного кома».

О механизме образования «снежного кома» и «замкнутого круга прокрастинаторов», в котором поясняются эмоциональные переживания и мотивы прокрастинаторов, было сделано подробное описание авторства Н. Шуховой под названием «Цикл промедления», (так как каждый раз он повторяется в одной и той же последовательности). Данный цикл представлен в виде формулировок основных мыслей-переживаний прокрастинатора на каждой фазе:

Первая фаза характеризуется фразой «На этот раз я начну рано». Берясь за выполнение новой работы, «отлагатель» полагает, что начнет ее вовремя или даже раньше. Отличительная черта первой фазы – прокрастинатор понимает, что не имеет желания и не может начать выполнение задания в данный момент, но надеется, что оно начнет выполняться само собой.

Вторая фаза именуется «Скоро придется начать». По прошествии некоторого времени, прокрастинатор понимает, что «ничто не начнется само

собой», и он не стартовал вовремя. У него начинается беспокойство. Он ясно осознает, что пора предпринимать попытки действовать. Тем не менее, «крайний срок» придет еще не скоро, и чаяние успеть вовремя не исчезает.

Третья фаза «А вдруг я вообще не начну». Отлагатель начинает тревожиться все больше. Он осознает, что бездействие приведет к негативным последствиям. Характерные переживания этого этапа:

- «Нужно было начать раньше» – понимает прокрастинатор. Появляется чувство вины и угрызения совести о потраченном впустую времени. Данное переживание присуще многим;

- «Я делаю все, но...» – выполняются наиболее легкие задачи, невыполненные в свое время. Подчас это кажется важным и нужным, и промедлитель заверяется в своем продвижении в основном деле.

- «Я ничему не могу радоваться» – стараясь «переключиться» от досаждающих «голоса совести» и предчувствия негативных последствий, подросток старается найти более приятное времяпровождение (просмотр ТикТока, «зависание» в соцсетях, прогулка с друзьями.) И все же удовольствие от приятного перекрывается переживаниями об исходе невыполненного дела.

Четвертая фаза «Надеюсь, никто не заметит». Подросток стыдится своего «ничегонеделания» и пытается имитировать деятельность.

Пятая фаза сопровождается переживанием «Со мной что-то не так». Здесь прокрастинатор отчетливо понимает, что дело требует срочного выполнения, а времени на его завершение в спокойном темпе не остается. Под действием чувства вины, человеку кажется, что он неполноценен, у него слабая воля, нет способностей, он не может выполнять порученную работу нормально.

Данная (шестая) фаза характеризуется принятием окончательного решения о том, стоит ли заканчивать работу или уже поздно. Прокрастинатор прекращает выполнение дела, если его уже нельзя сделать вовремя, а эмоциональное напряжение невозможно терпеть. Если все же было принято решение начинать работу, то ему предстоит пройти через следующие этапы переживаний:

Седьмая фаза называется «Не могу больше медлить». На данный момент эмоциональное напряжение и дискомфорт сделались столь сильными, что для отлагателя бездействие стало выносить тяжелее, чем начать выполнять работу.

Восьмая фаза начинается с открытия: «Оказывается, все не так плохо, почему я не начал раньше?». В процессе выполнения дела, подросток начинает успокаиваться и чувствовать облегчение, и иногда он сожалеет о том сильном беспокойстве, которое пришлось пережить: «Я мог бы радоваться и быть спокойным, занимаясь этим делом, ну почему же я не начал раньше?».

Девятая фаза «Только бы успеть в срок!». Отпущенное на выполнение задания время заканчивается, проверить или сделать лучше уже невозможно. Прокрастинатор чаёт только успеть доделать в срок, уже не думая о том, насколько хорошо можно было бы его сделать.

Десятая фаза «Никогда больше не буду откладывать». Когда работа все же окончена (провалена или успета), отлагатель чувствует облегчение и расслабление. Его страшит снова испытать подобные негативные чувства, через которые он прошел, поэтому дает себе внутренне слово никогда больше не откладывать «на потом».

Итак, «Цикл промедления» описывает основные характеристики феномена прокрастинации: эмоциональный дискомфорт, высокая степень душевного напряжения, мрачные предчувствия по поводу предстоящих отрицательных последствий откладывания. Значимым, как для теоретического исследования, так и практического применения, является осознание того, что с одной стороны, отлагатели признают в себе частую привычку откладывать, но с другой, независимо от количества повторений подобного «Цикла промедления», искренне рассчитывают «в следующий раз» сделать все вовремя, что не подтверждается на практике.

Методы борьбы с прокрастинацией

Для того чтобы помочь людям, подверженным прокрастинации вырваться из «замкнутого круга», психологи разработали и апробировали способы борьбы с ней. Ниже приведены наиболее эффективные из них:

1. Важно разбивать предстоящую работу на части (пункты и подпункты). Перед вами стоит задача «сдать экзамен по английскому языку». Нужно разделить подготовку на «выбор учебников, справочного материала», «изучение грамматики» и так далее. Выполнять дело «по шагам» легче, т.к. это позволяет сохранить мотивацию и получать удовольствие от уже сделанного.

2. В борьбе с прокрастинацией помогает работа с таймером (техника Pomodoro). Были разработаны специальные приложения для борьбы с прокрастинацией – Flat Tomato, Focus To-Do. Свое название данная техника получила от кухонного таймера в виде помидора. Сущность метода: вами ставится таймер на 25 минут, после – 5 минут отдыха. Выполняется в 4 подхода, после которых делается продолжительный перерыв. Запрещается отвлекаться на что-то в течение этих 25 минут!

3. В основе другого метода лежит явление мотивации. Это действенный способ «подтолкнуть» себя к работе. Стоит найти что-то, что приносит вам удовольствие, и отложить до окончания дела (съесть печенье, посмотреть фильм, пойти на прогулку с друзьями после выполнения работы). У вас появится мотивация побыстрее сделать дело, чтобы перейти к более интересному и приятному. Тем более положительное подкрепление лучше формирует новую модель поведения.

4. Планирование дел на день помогает эффективнее распределить свое время. Можно пользоваться заметками или напоминаниями в телефоне, но лучше всего делать записи в планнере либо ежедневнике (чтобы они всегда были перед глазами). Заполнять его стоит либо утром, либо перед отходом ко сну. Желательно «уложиться» в 6-7 пунктов, в противном случае мозгу будет сложнее в них ориентироваться, а тем более выполнять.

5. Важно следить за тем, сколько полезных дел было выполнено за день. Перед сном записывать все, что удалось сделать, провести эмоциональную разгрузку. Такая техника благотворно воздействует на здоровье и помогает бороться с прокрастинацией. Важно: если удалось

выполнить всего одно-два дела, стоит их всё равно записать, а не пытаться доделать что-то еще через силу.

6. Стоит делать самые неприятные и тяжелые дела с утра. Из всего списка дел всегда найдется одно-два особенно нелюбимых и не желаемых выполнять. В тайм-менеджменте есть понятие «съесть лягушку» - то есть сделать неприятное сложное дело. Так вот «съедать лягушек» нужно с утра. Выполнив тяжелое, можно приступить к тому, что сделать легче и приятнее.

7. Применяйте санкции. В случае если вы каждый раз извиняете себе просрочки по невыполненным делам и не можете побороть прокрастинацию самостоятельно – применяйте к себе наказания. Можно попросить родных или друзей помочь вам в этом. Например, за дедлайн вам придется одеть в школу одежду, которая вам очень не нравится, либо лишите себя просмотра новой серии сериала. А родные или друг проконтролируют выполнение вами наказания. При следующем «горящем сроке сдачи» вы подумаете дважды, перед тем как пойти отдыхать до выполнения работы.

8. Помогайте себе избегать искушений. Чтобы выполнять свою работу в срок, оградите себя от лишней соблазнов. Если вы любите полистать «ленту» в соцсетях, то выключите интернет или же удалите приложение на время. Не нужно сражаться с желанием все же «залезть» туда.

9. Контроль со стороны также помогает бороться с прокрастинацией. Если все вышеперечисленные советы вам не помогли, вы можете прибегнуть к помощи родителей или друзей. Они установят на ваш компьютер специальную программу, которая будет отслеживать ваши действия и периодически отправлять им скриншоты вашего рабочего стола.

Список литературы:

1. Бабаева Ю.Д., Носова А.В., Варваричева Я.И. Взаимосвязь самоэффективности и прокрастинации у подростков. «От истоков к современности»: 130 лет организации психологического общества при

Московском университете // Материалы юбилейной конференции. М. 2015. С 37 – 45.

2. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников. Материалы научно-практических конгрессов Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России» // Т.2. М. 2008. С 56 – 72.

3. Варваричева Я.И. Психологические механизмы феномена лени // Материалы докладов XIV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». М.: Издательский центр факультета журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова. 2007. С 214 – 223.

4. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. №3. С 156 – 164.

5. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2. С 65 – 89.

6. Мухина В.С. Возрастная психология // М.: Академия. 1999. С 98 – 107.

7. Неврюев А.Н. Особенности тревожности и статуса в группе у студентов, подверженных прокрастинации // Материалы докладов XV Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». С 120 - 131.

8. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика // Воронеж: Изд-во НРО МОДЭК. 2000. С 67-78.

UDC 159.9

**PROCRASTINATION IN ADOLESCENTS AND METHODS TO DEAL
WITH IT**

Maria Nevzorova

candidate of Pedagogy, Associate Professor

Diana Alekhina

master student

A-Diana-L@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Abstract. This article presents a characteristic of the phenomenon of procrastination, from the point of view of famous psychologists, reveals its essence. There is statistics of studies conducted among procrastinators of adolescence. Shukhova's «Cycle of Procrastination» is discussed and its phases are revealed in detail. Methods of dealing with procrastination developed by psychologists are given.

Keywords: procrastination, «Cycle of Procrastination», methods of dealing with procrastination, procrastinators of adolescence.

Статья поступила в редакцию 11.09.2023; одобрена после рецензирования 19.10.2023; принята к публикации 27.10.2023.

The article was submitted 11.09.2023; approved after reviewing 19.10.2023; accepted for publication 27.10.2023.