

УДК 159.96

Владыкина Евгения Александровна,

*преподаватель гуманитарных и социально-экономических дисциплин,
ГБПОУ Прокопьевский горнотехнический техникум им. В.П. Романова,
Российская Федерация, 653045, Кемеровская область – Кузбасс,
г. Прокопьевск, ул. Шишкина, 26*

ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР, ПОРОЖДАЮЩИЙ ТРУДНОСТИ В ОБУЧЕНИИ

Аннотация. В статье дается краткий теоретический обзор такого психологического феномена как прокрастинация и рассматривается позиция, что именно прокрастинация часто выступает основным фактором, порождающих трудности в обучении особенно в связи с переходом на дистанционное обучение в ситуации пандемии.

Ключевые слова: прокрастинация, откладывание, успеваемость, образовательная среда, подростки.

Annotation. The article provides a brief theoretical overview of such a psychological phenomenon as procrastination and considers the position that procrastination is often the main factor that generates learning difficulties, especially in connection with the transition to distance learning in a pandemic situation.

Keywords: procrastination, procrastination, academic performance, educational environment, adolescents.

Откладывание решений и задач – это относительно обычна практика в современной повседневной жизни. Обычно это не оказывает значительного воздействия или не вызывает каких-либо личностных последствий, таких как тревога или нервозность, однако, у некоторых людей такое поведение обостряется до такой степени, что становится заметной чертой их личности, известной как прокрастинация, которая влияет на их производительность, социальные отношения и благополучие.

Прокрастинация как проблема личности ощутима преимущественно для тех сообществ, характеризующиеся приоритетами на достижение мгновенных результатов. В развитом информационном обществе именно в таких условиях находится большинство молодых современных людей. Они регулярно находятся в условиях выполнения бесконечного числа обязательств, требующих неукоснительного соблюдения сроков, в частности учебных задач. Не смотря на высокую популярность данного психологического феномена в последние годы в России, по-прежнему остается невысокий процент отечественных исследований по данной теме, особенно в образовательной среде, а уж тем более выработка конкретных методов борьбы с ней. Прокрастинация – это поведение, с которым преподаватели хорошо знакомы. Откладывание задач и мероприятий, а также сдача учебных работ в последнюю минуту или по истечении установленного срока – это обычное дело для студентов и учеников всех уровней. К сожалению, они представляют собой действия, влияющие на их успеваемость и академические результаты. Прокрастинаторное поведение затрагивает всех людей и все сферы жизни и особенно негативно в контексте решений, связанных со здоровьем.

В основном термин прокрастинация относится к сознательному, ненужному откладыванию задач и действий, которое влечет за собой негативные последствия для человека. На самом деле, это явление практически универсальное. Он встречается во всех культурах и имеет серьезные последствия во многих областях, таких как финансы, здравоохранение и образование. Примерно пятая часть взрослых и половина студентов считают себя хроническими и серьезными прокрастинаторами.

Ближайший перевод с английского языка термина «прокрастинация» - «откладывание», «промедление». Образовано от латинского «pro» - вперед, дальше и «crastinus» - завтрашний. В Большом психологическом словаре Б.Г. Мещеряков и В.П. Зинченко определяет прокрастинатора следующим образом: «Прокрастинаторы» - это индивиды, которым свойственно колебаться в принятии

решений, откладывать и отсрочивать выполнение различных работ «на потом» [4, с.221].

Этот термин зарубежным психологам известен уже более 40 лет. Он был введен в научный оборот Полом Рингенбахом в его книге 1977 года «Промедление в человеческой жизни». Первые упоминания о прокрастинации появились в середине 18 века [7, с.16].

Проще говоря, прокрастинация - это откладывание важных дел на задний план, нежелание начинать их делать и тратить время по непонятной для себя причине на иные задачи. Человек ищет любое занятие: смотрит телевизор, просматривает социальные сети, играет на компьютере, занимается уборкой, разбором почты, старых вещей и т.п. Лишь бы просто не браться за решение важной проблемы. Он понимает, что проблему нужно решать и потребуется доложить о результатах, но при этом считает, что не вызовет все это негативных последствий, если он немного поговорит в социальных сетях с друзьями. Такое раздвоенное состояние вызывает угрызения совести и чувство вины, оставляя неприятное послевкусие, а в отдельных случаях тревогу и нервозность.

Чтобы избавиться от подобного душевного дискомфорта, прокрастинатор буквально заставляет себя приступить к работе, но сразу замечает, что почтовый ящик полон непрочитанных писем, на которые нужно немедленно отвечать, иначе будет уже поздно. И задача может подождать, еще есть время. И так может продолжаться довольно долго. Как результат: спешка, стресс, срыв сроков или работа на грани невозможного. Соответственно, подобное отношение может привести к:

- 1) некачественному результату, даже если он будет получен вовремя;
- 2) острой нехватке времени для того, чтобы дать оценку своему труду, определить ошибки и упущения и вовремя их исправить;
- 3) неприятным ощущениям из-за чувства тревоги, страха, вины, появлению бессонницы.

Этот негатив не только мешает работе, он отравляет существование человека, угнетает его психику, негативно влияет на общее самочувствие.

Однако промедление нельзя считать обыкновенной ленью. Это разные явления. Человек, страдающий ленью, предпочитает в принципе ничего не делать и не заменять важную работу неважной. Его не волнуют результаты. Прокрастинаторы попросту переносят необходимые действия в будущее, но при этом осознают, что такое решение неверно, и в результате сильно нервничают. Это состояние забирает у прокрастинаторов много энергии, чего нельзя сказать о ленивых людях.

Как показывает теоретический обзор источников по теме исследования, первый исторический анализ психологического феномена прокрастинации был проведен в работах Ноаха Милграма в его книге «Промедление: болезнь нашего времени» в 1992 году [1, с.152].

Милгрэм вместе с другими авторами выделил следующие типы прокрастинации:

1. Академическая прокрастинация - откладывание домашнего задания и подготовка к тестам.
2. Прокрастинация в принятии решений (в том числе незначительных).
3. Компульсивная прокрастинация - сочетание поведенческой прокрастинации и промедления в принятии решений. Чаще всего проявляется в виде хронической прокрастинации в любой ситуации.
4. Невротическая прокрастинация - откладывание жизненно важных решений (выбор профессии, создание семьи).
5. Домашнее или повседневное - откладывание дел, которые нужно выполнять регулярно (покупка продуктов, работа по дому).

Тем не менее, необходимо сказать, гендерные различия, влияющие на уровень выраженности прокрастинации, не были выявлены. К откладыванию важных дел и решений одинаково склонны как мужчины, так и женщины [6, с. 204].

Причина откладывания интересует многих. Некоторые винят ее в отсутствии силы воли и самообладания. Другие считают главной причиной лень и неумение распоряжаться временем. На самом деле прокрастинация - это прежде

всего способ избежать стресса. Тимоти Пичил, автор книги «Не откладывай завтра» и профессор Карлтонского университета, утверждали, что если работа вызывает страх или беспокойство, то у вас обязательно найдется причина отложить ее. [3, с.7].

Прокрастинация может затронуть любую сферу человеческой деятельности: трудовую (неспособность вовремя реализовать проект, завершить работу вовремя), социальную (откладывание важных телефонных звонков, встреч, ответов на письма), бытовую (откладывание планового ремонта, уклонение от домашней работы), образовательную (откладывание домашних заданий, подготовка к экзаменам) [5, с.28].

Согласно проанализированным исследованиям, прокрастинация является одним из существенных факторов трудностей в обучении.

Для того, чтобы проверить эту позицию (гипотезу), был разработан и проведен анонимный опрос среди обучающихся 1-4 курса ГБПОУ ПГТ им. В.П. Романова (всего приняли участие 320 человек). Опрос проводился с конца апреля по сентябрь 2021 года. Цель опроса заключалась в выявлении доли прокрастинирующих студентов. Опрос был разработан на основе методики «Шкала общей прокрастинации Tuckman» (под адаптаций Т.Л. Крюковой) [2, с.474].

Респондентам необходимо было однозначно отвечать на 18 вопросов. По результатам опроса было выявлено, что: 40% (128 человек) – страдают высоким уровнем прокрастинации; 35% (112 человека) – средним и 25% (80 человек) – низким уровнем прокрастинации, что подтвердило гипотезу данного исследования.

При этом, в ходе наблюдения и беседы с отдельными респондентами было выявлено, что:

1. Академическая прокрастинация наиболее ярко проявляется при выполнении письменных учебных заданий.

2. Основными факторами возникновения академической прокрастинации являются неуверенность в себе, а также отсутствие навыков эффективного планирования учебной деятельности.

3. Студенты в целом связывают проявления академической прокрастинации с особенностями собственной личности, однако, что довольно часто, не до конца понимают конкретные причины ее возникновения и развития.

4. Среди студентов есть тенденция рассматривать прокрастинацию как нормативное (обычное) явление или даже трендом.

Таким образом, в ходе рассмотрения природы психологического понятия прокрастинации, ее видов и компонентов, а также степени влияния на социальную жизнь человека было выявлено, что прокрастинация – это осознанная тенденция откладывать выполнение ведущей деятельности, сопровождающееся внутренним дискомфортом и приводящее к отрицательным последствиям. Это сложное комплексное явление, которое не следует полностью отождествлять с защитными механизмами или нарушениями мотивационно-волевых процессов. Результаты данного исследования могут послужить основой для разработки коррекционных мероприятий и рекомендаций по преодолению прокрастинации, которые будут полезны каждому, кто столкнулся с данной проблемой и кто желает освободиться от угрызений совести после очередного откладывания по-настоящему важных дел «на потом».

Список литературы

1. Milgram, N., Tenne, R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination / N. Milgram, R. Tenne. – Текст: непосредственный. // *European Journal of Personality*. – 2000. – № 14. – С.141-156.
2. Tuckman, B. W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale / B.W . Tuckman. – Текст: непосредственный. // *Educational and Psychological Measurement*. – 1991. – №51. – С. 473-480.
3. Кушнир, Е. Е. Плюсы прокрастинации или когда откладывание дел приносит пользу / Е.Е. Кушнир. – Текст: электронный. // Интернет-агентство ТехТерра. – 2019. – URL: <https://texterra.ru/blog/plyusy-prokrastinatsii-ili-kogda-otkladyvanie-del-prinosit-polzu.html> (дата обращения: 12.09.2021).
4. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / сост. и общ. Ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – Москва: Прайм–Еврознак, 2008. – 421 с. – Текст непосредственный.
5. Рожина, И. Р. Прокрастинация в студенческой среде и методы её преодоления / И.Р. Рожина. – Текст: непосредственный. // *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и пси-*

хологии: сб. ст. по матер. LXXV-LXXVIII междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2017. – № 4-7(72) – С. 23-28.

6. Тангаров, М. Э. Гендерные особенности проявления прокрастинации / М.Э. Тангаров, А.П. Макарова. – Текст: непосредственный. // Международный студенческий вестник. – 2015. – №5(2). – С. 203-204.

7. Чеврениди, А. А. Обзор исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе / А. А. Чеврениди – Текст: непосредственный. // Научный журнал. – 2016. – №4. – С. 16-26.