

ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ ПЕДАГОГА

О.В. Чурсинова, канд. психол. наук, доцент

Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования
(Россия, г. Ставрополь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10530

***Аннотация.** В данной статье представлен краткий обзор исследований феномена прокрастинации, подходов к классификации прокрастинации. В статье также анализируются причины возникновения прокрастинации, ее структурная организация, представлен алгоритм ее преодоления.*

***Ключевые слова:** прокрастинация, прокрастинатор, копинг-стратегия, тренинг, фрирайтинг.*

Феномен прокрастинации в современном мире является достаточно распространенным, вызывая неподдельный интерес у психологов. В большинстве языков можно встретить пословицы, напрямую характеризующие прокрастинацию, например, русская пословица: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня». Это свидетельствует о том, что с прокрастинацией человек сталкивается с незапамятных времен. Однако только в последние десятилетия ввиду увеличения актуальности проблемы, ее стали активно изучать. Появились теории, методики диагностики уровня прокрастинации, техники ее преодоления.

Прокрастинация – склонность к откладыванию важных дел на неопределенное время. Хотя бы единожды в своей жизни каждый педагог откладывал выполнение тех или иных дел. Однако, если речь идет о прокрастинации, то он не спешит их выполнять даже в тех случаях, когда имеет стопроцентную убежденность в важности и необходимости данных дел. Педагог внешне остается активным, но при этом его профессиональная деятельность не приводит к каким-либо значимым результатам. Прокрастинация является вполне осознаваемой, влечет за собой добровольное откладывание дел, даже при условии, что невыполнение намеченного дела повлечет за собой неблагоприятные последствия для педагога в его профессиональной деятельности. При этом, прокрастинация может оказывать негативное воздейст-

вие как на профессиональную деятельность педагога, так и на состояние его психологического благополучия, самооценку и самоуважение.

У истоков исследования феномена прокрастинации в зарубежной психологической науке стоят такие ученые как Н. Милграм, Дж. Хариотт и Дж. Феррари, связывающие распространение прокрастинации, прежде всего, с техническим развитием стран [1].

В отечественной психологии проблема прокрастинации стала разрабатываться относительно недавно такими исследователями как: Я.И. Варваричева, Т.Л. Крюкова, Е.Л. Михайлова, Н.А. Шухова и др.

На сегодняшний день, по мнению В.С. Ковылина, в психологической науке можно выделить три основных подхода к пониманию сущности феномена прокрастинации: психодинамический, поведенческий, когнитивный.

В рамках психодинамического подхода прослеживается тесная взаимосвязь прокрастинации с последствиями детских травм и проблем во взаимоотношениях с родителями и другими близкими людьми. Прокрастинаторы испытывают значительные трудности в прогнозировании и планировании будущего, так как более ориентированы на настоящее [1].

Поведенческий подход феномен прокрастинации объясняет на основе механизма закрепления. Предпочитая браться за недолгосрочную работу с гарантированным вознаграждением, прокрастинаторы

ры, тем самым, блокируют процесс построения долгосрочных целей.

В парадигме когнитивного подхода прокрастинация определяется как эмоциональное расстройство, причины которого кроются в иррациональном мышлении, неспособности самостоятельно принимать решения, заниженной самооценке.

Прокрастинация представляет собой достаточно сложный феномен, вызываемый различными причинами. Так, в качестве основной причины прокрастинации Дж. Бурка и Л. Юэн называют различные страхи:

1) страх неудачи, помогает прокрастинатору избежать непосредственной оценки его способностей, ведь дело полностью не сделано, справиться со страхом обесценивания и сохранить самооценку. При этом профессиональная репутация, безусловно, может пострадать [2];

2) страх успеха, проявляющийся у педагога в боязни оказаться в центре внимания, занять новую социальную ступень, конкуренции и др.;

3) страх потери контроля над ситуацией. Прокрастинация в данном случае помогает ощутить собственную независимость и избежать чрезмерного контроля со стороны окружающих. При этом явно свою независимость отстаивать не нужно;

4) страх чрезмерного обособления. Откладывание при этом виде страха позволяет остаться в привычной социальной среде.

Откладывание дел и принятия решений справедливо связывают с перфекционизмом. Это связано с тем, что перфекционисты ставят перед собой нереально завышенную планку, вследствие чего до бесконечности продолжают совершенствовать результат.

Разнятся точки зрения психологов на роль тревожности в феномене прокрастинации. По мнению одних исследователей, наиболее подвержены прокрастинации склонные к тревожности педагоги. Другие же напротив, указывают на то, что тревожные педагоги стараются как можно скорее завершить начатое дело, во избежание проявления негативных эмоций при приближении срока сдачи задания. Ситуа-

ция отсрочки снижает общую тревожность прокрастинатора, являясь своеобразным защитным механизмом личности.

Шемякина О.О. указывает на то, что феномен прокрастинации можно рассматривать с двух позиций:

1. Как одну из форм психологических защит – избегания, приводящую к таким негативным последствиям как снижение уровня адаптации и формированию неэффективных паттернов поведения.

2. Как одну из форм копинг-стратегий, позволяющую при определенных условиях эффективно адаптироваться и самореализовываться [3].

Рассмотрим **основные критерии** прокрастинации:

– **контрпродуктивность** (выполнение работы в неоправданно высоком темпе и объеме);

– **бесполезность** (отсутствие объективной причины и необходимости выполнения той или иной деятельности);

– **отсрочка** (выполнение поставленных задач с большим опозданием).

Основными психологическими признаками прокрастинации являются эмоциональный дискомфорт и негативные эмоциональные переживания.

Рассмотрим более детально характерные признаки прокрастинации, зная которые педагог для себя быстро может определить, присуща она ему или нет:

1. Восприятие жизни как бесконечной череды обязательств, которые педагог не в силах сдерживать. Составление бесконечно длинных списков важных дел, бессонница, постоянное напряжение и др.

2. Нарушения, связанные с ощущением времени. Использование неопределенных сроков, например, «как-нибудь на следующей неделе...» или «осенью...», хронические опоздания, легкое отвлечение от цели другой идеей, сложности в определении приоритетов и т.д.

3. Неуверенность в себе, фрустрированность и подавленность, страхи, ощущение неудовлетворенности.

4. Нерешительность и боязнь критики. Откладывание финальной стадии проекта в попытках довести результат до совершенства.

5. Низкая самооценка и отсутствие уверенности в себе, мешающие работать продуктивно, экстернальный локус контроля (списывание вины за свои ошибки на внешние обстоятельства), ощущение неподконтрольности собственной жизни.

Если для педагога верно большинство этих предположений, то, вероятно, он уже знает о своих проблемах с прокрастинацией, тайм-менеджментом. Если для него верна только часть из этих сигналов тревоги, то, возможно, педагог прокрастинирует лишь в некоторых областях своей жизни, сохраняя контроль над ситуацией в большинстве других.

Обратимся к проблеме типологизации прокрастинации. Одна из первых классификаций типов прокрастинации была предложена Н. Милграмом, Дж. Батории и Д. Моурером, выделившими 5 основных ее типов:

1. **Ежедневная или бытовая** прокрастинация, связанная с откладыванием повседневных дел, которые должны выполняться регулярно. Сюда можно отнести закупку продуктов, работу по дому, работу с документацией и др. [4].

2. **Прокрастинация в принятии решений** – невозможность принятия в установленные сроки каких-либо решений, в том числе и незначительных.

3. **Невротическая прокрастинация** связана с откладыванием жизненно важных решений (создание семьи, выбор сферы деятельности и т.д.).

4. **Компульсивная прокрастинация** проявляется как хроническое промедление в любой деятельности.

5. **Академическая** проявляется в откладывании во времени выполнения учебных заданий и проектов.

В более поздних своих исследованиях Н. Милграм и Р. Тенне усовершенствовали данную классификацию, объединив представленные пять типов прокрастинации в две группы: *прокрастинация в выполнении заданий и прокрастинация в принятии решений* [5].

Попытку найти позитивные, ресурсные стороны прокрастинации предприняли А.Х.К. Чу и Дж. Н. Чой, выделив **пассивных и активных прокрастинаторов**:

первые откладывают выполнение задач ввиду различных негативных переживаний (болезненный перфекционизм, тревога, страхи, нерешительность), а вторые откладывают практически намеренно – им комфортно работать под давлением ответственности за результаты, в условиях сжатых сроков.

Еще одна классификация была предложена Дж. Р. Феррари с соавторами. Основу данной типологии составили стратегии поведения людей в ситуации откладывания:

1. «Искатели острых ощущений» предпочитают откладывать выполнение какой-либо работы, так как им нравится ощущать энергетический подъем, который они переживают, выполняя все в последний момент.

2. «Нерешительные» прокрастинаторы, постоянно откладывающие принятие даже незначительных решений из-за ответственности за результат. Для них работает следующая логическая цепочка: пока решение не принято, нет вероятности допустить ошибку и получить неудовлетворительные результаты. Чаще такие люди склонны к перфекционизму.

3. «Избегающие» прокрастинаторы, характеризующиеся стремлением к избеганию сначала неприятных задач, а затем положительных или отрицательных оценок окружающих [6].

Прокрастинация представляет собой сложный феномен, включающий в себя 3 основных компонента:

- поведенческий;
- когнитивный;
- эмоциональный.

Поведенческий компонент прокрастинации рассматривается как форма научения, как неоднократно подкрепляемое поведение. Педагоги, как правило, имеют тенденцию избегать задач, которые они считают отталкивающими и неприятными и включаются в деятельность, особенно краткосрочную, которая им кажется более стоящей, предпочитая ее деятельности, требующей большего времени выполнения [7].

Когнитивный компонент. Прокрастинация может быть результатом когнитив-

ных нарушений. Она не связана с уровнем интеллекта и способностями, однако у прокрастинаторов обнаружены сложности в восприятии и адекватной оценке времени.

Прокрастинация тесно взаимосвязана с эмоциями, вследствие чего в ее структуре также можно выделить *эмоциональный компонент*, включающий в себя такие проявления как импульсивность, неуравновешанность, тревожность, страх неудачи.

Психологическая коррекция прокрастинации должна включать целый комплекс различных мер. На первом этапе целесообразно провести диагностическое исследование индивидуально-личностных свойств и особенностей педагогов для выявления уровня их самооценки, степени выраженности прокрастинации. С этой целью применяется диагностический инструментарий, включающий ряд методик:

- Шкала общей прокрастинации К. Лэй;
- Опросник Тукмена для диагностики уровня прокрастинации;
- Шкала прокрастинации У. МакКоуна и Дж. Джонсона;
- Опросник прокрастинации Л. Манна;
- Методика «Степень выраженности прокрастинации» М.А. Киселевой;
- Мельбурнский опросник принятия решений и др.

На следующем коррекционном этапе, достаточно эффективна тренинговая работа с педагогами.

Основная цель тренинга «Преодоление прокрастинации» заключается в совершенствовании у педагогов способности к управлению самомотивацией и временем, повышению уровня самооценки.

Задачи тренинга:

- формирование у педагогов представлений о психологическом феномене прокрастинации, знаний о ситуативных и личностных детерминантах прокрастинации;
- формирование умений распознавать характерные признаки и симптомы прокрастинации;
- развитие готовности педагога к преодолению прокрастинационных стратегий;

– формирование способности применять технологии самоактивации в процессе профессиональной педагогической деятельности;

– выработка алгоритма действий по преодолению прокрастинации.

В рамках тренинга применяются следующие формы работы: психологическое тестирование, индивидуальные и групповые задания, дискуссии, анализ ситуаций, ролевые игры, упражнения и др.

Тренинг состоит из трех основных блоков.

Первый блок – теоретический, в рамках которого педагогов знакомят с феноменом прокрастинации, на основе мини-лекции, презентационного материала, дискуссий, метода ассоциаций и т.д.

Второй блок – рефлексивно-оценочный заключается в осуществлении анализа уровня самооценки, степени выраженности прокрастинации у педагога. Удобной формой работы на данном этапе является сочетание индивидуального самоанализа с последующим объединением участников тренинга в небольшие подгруппы, с дальнейшим разбором результатов каждой из них.

Третий блок – коррекционный, включающий несколько этапов.

На первом этапе работа ведется по направлению повышения самооценки педагога. С этой целью можно применять следующие упражнения: «Грани моего «Я», «Ступеньки», «Если бы, то я стал бы», «Я так боюсь, а многие этого не боятся», «Я не боюсь, а многие боятся», рисунки «Я такой, какой я есть», «Я в будущем», «Автопилот». Также проводится полный SWOT-анализ слабых и сильных сторон личности педагога.

Второй этап связан с повышением уровня саморегуляции педагога. Здесь проводятся такие упражнения как: «Парное рисование» «Дело зовет», «Внутренние помощники», «Замороженные», «Психологическое время», «Лед и пламень» и др.

Третий этап направлен на повышение мотивации к достижению поставленных целей, осознание педагогом своих внутренних ресурсов. На данном этапе наибо-

лее целесообразным будет применение следующих арт-коучинговых техник: «Ресурсы осознаем – себя к цели приближаем», «Пути-дороги», «Формула Бэкхарда», «Сила-слабость перфекционизма», «Поверь в себя», «Работа с гремлинами», «Анализ моментов, на которых мы теряем время», Процедура «Доведи за меня до конца!» и др.

Еще одним достаточно эффективным методом преодоления прокрастинации является *фрирайтинг*, представляющий собой процедуру свободного записывания, без редактуры и оценки всех мыслей, которые есть в голове. Просто выписываешь все на бумагу и уже среди этих мыслей находишь хорошие идеи.

В Японии широкое распространение получило правило одной минуты, позво-

ляющее как можно быстрее «втянуться» в работу. Для этого необходимо в течение 60 секунд заниматься «рутиной», доставляющей неприятные эмоции, например, готовить отчет о работе за неделю или месяц, просматривать рабочую почту. Установлено, что одной минуты достаточно для преодоления лени, концентрации на задаче.

Таким образом, понимание сути феномена прокрастинации, знакомство с основными детерминантами прокрастинации, тренинговая работа, фрирайтинг и другие методы, направленные на осознание и преодоление прокрастинации становятся для педагогов ресурсом дальнейшей осознанной самостоятельной личностной работы, служащей самореализации, раскрытию творческого потенциала.

Библиографический список

1. Тронь Т.М. Феномен прокрастинации: причины возникновения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2017. – Т.6. – № 2А. - С. 88-95.
2. Burka J., Yuen L. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Cambridge: Da Capo, 1983. – 336 p.
3. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов // Психология и право. – 2013. – №4. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml>
4. Чернышева Н.А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // Вестник ПГГПУ. – 2016. – №1 – С. 17-26.
5. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // European Journal of Personality. – 2000. – №14. –P. 141-156.
6. Ferrari J.R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. – NY, 1990.
7. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – №2. – С. 22-41.

EFFECTIVE WAYS OF OVERCOMING OF THE PROKRASTINATSI PEDAGOG

O.V. Chursinova, candidate of psychological sciences, associate professor

**Stavropol regional institute for the development of education, advanced training and re-training of educators
(Russia, Stavropol)**

Abstract. *The short review of researches of a phenomenon of a procrastination, approaches to classification of a procrastination is presented in this article. In article the reasons of emergence of a procrastination are also analyzed, its structural organization, the algorithm of its overcoming is presented.*

Keywords: *procrastination, procrastinator, coping-strategy, training, friyayting.*