
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПСИХОЛОГИИ

УДК 159.99

DOI 10.26425/1816-4277-2018-4-156-158

Петрова Елена Владимировна

ст. преподаватель кафедры
английского языка №4
ФГБОУ ВО «Московский
государственный институт
международных отношений»,
г. Москва

e-mail: elena13ak@gmail.ru

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. в статье приводится анализ феномена прокрастинации, который получил широкое распространение в XXI веке и является актуальной проблемой современного общества. В статье анализируются общие глубинные причины его возникновения и проявления, подчеркивается связь феномена с психологическим здоровьем индивидуума, самоуверенностью, самоуважением, стрессами, тревогами и страхами. В рамках учебного процесса подчеркивается подверженность этому явлению как педагогов, так и обучающихся, а также важность создания комфортной психологической среды в учебных группах. Материал будет полезен участникам учебных коллективов, сталкивающимися по роду своей деятельности с проблемами проявления прокрастинации.

Ключевые слова: прокрастинация, рефлексия, тревожность, самоуверенность, осознанность, психологическое здоровье.

Petrova Elena

Senior lecturer of the Department
of English language №4 Moscow
State Institute of International
Relations, Moscow

e-mail: elena13ak@gmail.ru

PROCRASTINATION IN ACADEMIC LEARNING

Abstract. The paper considers the phenomenon of procrastination. The article gives a short review of this phenomenon and highlights its importance and relevance in the present context. Psychological analysis of procrastination includes its connection with mental health of an individual, his/her self-confidence, self-respect, stress, anxiety and fears. Both teachers and students are subject to procrastination. In this respect the emphasis is placed on the importance of creating comfortable psychological environment in study groups. The given material can be interesting for all participants of the learning process who face the problems of procrastination on a regular basis.

Keywords: procrastination, reflexion, anxiety, self-confidence, awareness, mental health.

Стремительное развитие информационных технологий в конце XX в. – начале XXI в. существенным образом повлияло не только на способ коммуникации представителей современного общества, но и на процессы и особенности ментальных представлений человека о себе, своем месте в социуме, самоидентификации личности и попытке определения себя в сложной и многогранной социальной структуре. Инновации и информационные технологии, не пренебрегая маскировкой профанации под лозунгом «сделаем наш мир лучше», все чаще предлагают нам решение надуманных проблем, оставляя в тени реальные боли и страхи человека, поднимая планку входа в «развитое социальное общество», раздувая и без того гнетущую фрустрацию в жизни личности. Современный человек в течение месяца обрабатывает информации больше, чем его предок в 19 веке делал тоже самое в течение всего жизненного пути.

Стресс – это слово стоит в авангарде описания причин 90 % самых распространенных заболеваний современного постиндустриального общества. «Прокрастинация – это форма поведения, которая вырабатывается у вас для борьбы с беспокойством, возникающим в начале работы над задачей в попытках довести начатое до конца» [5, с. 11-12] или выражаясь более предметным языком «прокрастинация – механизм совладания с тревогой, сопряженной с началом или завершением задания или принятия решения» [5, с. 19]. В основе прокрастинации лежит не лень, а сложное глубокое внутреннее переживание личности, связанное с возникающими стрессовыми ситуациями (реальными или воображаемыми) и сопутствующими тревогами различного рода, в том числе способными привести к невротическому расстройству, депрессивному состоянию и психосоматическим заболеваниям, природу и суть которых раскрывает А. Манегетти [4]. Из рассматриваемого контекста следует, что эта проблема в определяющей своей части относится к области психотерапии и имеет корни, глубоко уходящие в историю жизни и становления индивидуума. Н. Фьоре в книге «Легкий способ перестать откладывать дела на потом» привел очень емкое пояснение этому феномену «Если прежний опыт вынуждал вас ассоциировать

работу с болью и унижением, то даже попытка приступить к пугающему и неприятному заданию может возродить в памяти критику, исходившую не только от вашего нынешнего начальства, но и от родителей, руководителей и преподавателей [5]. Любая неуверенность в собственных силах блокирует сознание, стоит лишь подумать о проекте, с которым вам, кажется, сложно справиться» [5, с. 18-19]. Для понимания глубины проблемы необходимо акцентировать внимание на таких понятиях, как «прежний опыт», «боль», «критика», «неуверенность», «сознание», «кажется». Иными словами, прикладное значение прокрастинации – это невербальное стремление индивидуума избежать негативных переживаний, ассоциированных с психологическими травмами прошлого и связанных так или иначе с предстоящими или мнимыми событиями в настоящем и будущем. Важную роль состояний внутренней гармонии приводит известный психолог М. Люшер, приводя свое видение составляющих гармонии и их влияния на психофизиологическое состояние человека [3].

Частота проявления феномена прокрастинации особенно высока в педагогической деятельности. В последние годы наряду с прокрастинацией наиболее распространенными проблемами среди учащихся являются потеря смысла и стремления познавательной деятельности, отсутствие самоорганизации, тяги к образованию и саморазвитию личности. Обе проблемы имеют общие корни, но в первую очередь речь идет о психологическом здоровье человека, а никак не о внешних факторах, локальном эмоциональном состоянии или настроении обучающихся. При этом необходимо учитывать, что педагог по сути своей не обладает знаниями и навыками в области психологии, необходимыми для выявления и работы с данными состояниями у обучающихся. Более того, сам он подвержен внутренним переживаниям различного рода, в том числе имеющим природу схожую с явлениями прокрастинации. Нестабильные эмоциональные состояния учащихся в стрессовых ситуациях при приближении и во время прохождения контрольных оценочных рубежей (зачеты, сессия, экзамены и прочее) могут коррелировать с неконструктивными проявлениями со стороны педагогов и приводит к конфликтам, тяжелым эмоциональным травмам, психическим расстройствам с последующим накоплением и закреплением в подсознании острых негативных переживаний, приводя к еще большей прокрастинации в перспективе. Таким образом, при всех прочих факторах задачей педагога в период контроля является не просто определение соответствия знаний учащихся требованиям учебной программы, но и проявление осознанности в отношении себя и своих собственных эмоций, а также эмоционального интеллекта в отношении обучаемых для снижения психологического травмирования.

Итак, в тривиальном смысле в основе прокрастинации лежат психологические травмы прошлого. Очень важным фактором здесь является баланс «хочу» и «должен». В виду политически-социального устройства страны исторически так сложилось, что на территории бывшего СССР наблюдается сильное смещение в сторону «должен». Это определяет паттерны поведения людей в отношении избираемых профессий, работы, семьи, друзей и т. д. А. К. Болотова в книге, посвященной вопросам организации времени и самоорганизации личности, подчеркивает, что «чрезвычайно важная составляющая психического здоровья человека – способность самостоятельно определять цели жизни, проецировать и прогнозировать ее во временных масштабах, а также наличие в образе мира протяженной и содержательно насыщенной временной перспективы будущего (Л. Божевич, Ш. Бюллер, В. Франкл)» [1, с. 7]. Сложность осознания, выражения и воплощения своего собственного «Я» приводит к большому количеству конфликтных ситуаций, в первую очередь, внутри человека. По сути дела, человек «живет чужой жизнью», и его цели и стремления определены в большей части социальными-экономическими установками нежеле им самим. Эти факторы являются ключевыми основополагающими причинами хронической прокрастинации людей. Социальное давление и стресс, усиливают внутренние конфликты и провоцируют состояние перманентной тревожности, где индивидууму в страхе неудачи психологически тяжело дается новое начинание. А неудачи ввиду высокой социальной интеграции зачастую становятся достоянием общественности, вызывая еще большие личные травмы. Перманентная тревожность имеет однозначно определенное продолжение в неврозах, депрессиях и психосоматических заболеваниях (онкология, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт и пр.). Таким образом, получается замкнутый цикл с малооптимистичным указателем на выходе. Отсюда следует закономерный вопрос о том, что делать в сложившейся ситуации.

Важное значение имеет любовь человека к себе и уверенность в себе. Работая с этими сущностями и выстраивая свою жизнь так, как мы хотим, а не должны, мы создаем условия для роста и развития здоровой психики, которая по своей сути мало подвержена такому явлению, как прокрастинация. Некоторые практические приемы выстраивания такой работы приводит М. Лабковский [2]. В отношении педагогического

процесса и при организации собственной деятельности педагогов, сталкивающихся с обсуждаемым феноменом, существует ряд методик, позволяющих снизить негативное воздействие прокрастинации. Рассмотрим их.

1. В рамках реализации больших задач необходимо четко понимать и осознавать конечный результат со своими жизненными целями и планами. Если такая корреляция выражена слабо, тогда имеет смысл задаться вопросом: «а нужна ли такая задача вообще, кому и какое отношение к этому имею я?».

2. Необходимо осуществлять декомпозицию целей и задач на простые этапы в обратной хронологической последовательности. Максимально упрощать и минимизировать каждый этап, чтобы его постижение не ассоциировалось с большими трудозатратами и рисками возможной неудачи.

3. Важно четко и недвусмысленно осознавать, как выполнение каждого этапа задачи приближает к ее завершению. Всегда необходимо осознавать связь между текущим результатом и конечной целью. Отсутствие такого осознания приводит к состоянию тревожности.

4. Внутренне подчеркивание выполненного этапа задачи и осознание такого факта обеспечивают необходимые ориентиры для сознания личности в условиях неопределенности и собственную метрическую оценку продвижения к поставленной цели.

5. При возникновении страха неудачи необходимо представить наиболее негативный сценарий развития событий, проанализировать и разработать план действий в этом случае. Необходимо понимать, что основной причиной страха является не само событие, несущее негативный сценарий, а неизвестность.

6. Возникающее состояние тревожности существенным образом может быть проработано с помощью рефлексии и анализа его причин исходя из предыдущего опыта. В рамках этого процессы с высокой долей вероятности возможно выявление мнительного характера тревожности, не имеющего отношения к действительности. Важным катализатором эффективности процесса является материализация мыслей на бумаге или в электронном виде, в процессе которой задействуются участки головного мозга, ответственные за аналитическое мышление.

7. Необходимо понимать и глубоко осознавать, что любовь к себе и самоуважение не зависят от количества и качества сделанной работы, достигнутых целей и полученных оценок. Это глубокое перманентное безусловное чувство принятия себя.

Понимание природы прокрастинации, особенностей ее проявления и способов нивелирования негативного воздействия, наряду с развитием эмоционального интеллекта и навыков рефлексии определяют новые возможности повышения психологического комфорта в учебных коллективах. Самоуверенность, осознание личностью себя, своих желаний и целей, формируют ярко выраженное стремление к их достижению, снятию психологической нагрузки и тревожности у всех участников учебного процесса, повышает работоспособность и самоотдачу как преподавателей, так и обучающихся, что существенно повышает результативность деятельности.

Библиографический список

1. Болотова, А. К. Психология организации времени: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 254 с.
2. Лабковский, М. Хочу и буду: Принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым. – М.: Альпина Паблишер. – 2017. – 320 с.
3. Люшер, М. Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас. Практическое руководство. – М.: HIPPO. – 2003. – 252 с.
4. Манегетти, А. Психосоматика. – 3-е изд. М.: БФ Онтопсихология. – 2009. 352 с.
5. Фьоре, Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. – 2-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер. – 2014. 288 с.

References

1. Bolotova A. K. Psihologija organizatsii vremeni: uchebnoe posobie dlya studentov vuzov [Time Management] M.:Aspect Press, 2006. 254 p.
2. Labkovskij M. Hochu i Budu: Prinyat sebya, polubit jizn i stat' schastlivim [I want and I will: To accept yourself, love life and become happy] M.: Alpina Publisher, 2017. 320 p.
3. Liusher M. Kakogo tveta vasha zhizn'. Zakon garmonii v nas. Prakticheskoe rukovodstvo M.: HIPPO, 2003. 252 c.
4. Maneghetti A. Psihosomatica [Psychosomatics] M.: BF Ontopchology, 2009, I. 3, 352 p.
5. Fiore N. Legkij sposob perestat' otkladivat' dela na potom [Easy way to stop procrastinating]. M.: Mann, Ivanov and Ferber, 2014, I. 2, 288 p.