

Коновалова Марина Евгеньевна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ И МЕТОДЫ БОРЬБЫ С НЕЙ

Аннотация: в статье рассматривается проблема прокрастинации среди студентов. На основе анализа психолого-педагогических исследований определены ключевые причины этого явления, а также представлен комплекс практических методов борьбы с откладыванием задач, включающий техники тайм-менеджмента, иными словами, грамотного распределения собственного времени.

Ключевые слова: прокрастинация, академическая прокрастинация, успеваемость, тайм-менеджмент.

Актуальность.

Феномен прокрастинации является широко распространенным в студенческой среде. Его негативное влияние на академическую успеваемость, психологическое благополучие и профессиональное становление будущих специалистов определяет необходимость системного изучения причин и методов исправления.

Целью исследования является выявление ключевых причин прокрастинации у студентов высших учебных заведений, анализ эффективных стратегий и методов борьбы с данной особенностью в поведении.

Прокрастинация как проблема распределения времени.

В рамках исследования причин академической прокрастинации целесообразно рассмотреть данный феномен через призму нарушения процессов тайм-менеджмента и саморегуляции. В научной литературе прокрастинация определяется как «поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для че-

ловека в данный период времени деятельности осознанно откладывается» [1]. Это откладывание, однако, не является нейтральным актом простого переноса задачи, так как оно представляет собой «осознанное откладывание дел, приводящее к отрицательным последствиям и сопровождающееся внутренним дискомфортом и негативными эмоциональными переживаниями» [2]. Получается, что в контексте управления временем, прокрастинация выступает не как дефицит временного ресурса, а как дисфункция его субъективного распределения и использования, приводящая к конфликту между намерением и действием. Ключевой проблемой становится неадекватная оценка временных интервалов и неправильная расстановка приоритетов. Студент, осознавая важность и срочность учебной задачи, систематически выделяет время на второстепенные или развлекательные активности. Это нарушение является следствием внутренних психологических барьеров, ведь «низкий уровень самоконтроля, или же, напротив, высокий уровень перфекционизма могут стать причинами откладывания деятельности на потом» [2]. В первом случае индивид не может противостоять сиюминутным желаниям, жертвуя долгосрочными целями. Во втором случае, у индивида страх неидеального результата парализует начало деятельности, что также ведет к нерациональной трате времени на переживания, а не на работу. Стоит упомянуть, что современный цифровой контекст усугубляет данную проблему, выступая как катализатор и канал прокрастинации, так как «прокрастинация часто сопровождается развитием интернет-зависимости, что, с одной стороны, обусловлено личностными характеристиками, а с другой – склонностью проводить время в сети, нередко в ущерб собственным делам» [3]. Медиасреда, с ее бесконечным потоком контента, создает иллюзию продуктивного времяпрепровождения, маскируя факт уклонения от ключевых задач. Именно поэтому, прокрастинацию в студенческой среде можно охарактеризовать как системный сбой в механизмах планирования. Борьба с ней требует не просто обучения техническим приемам тайм-менеджмента, но и работы с лежащими в их основе психологическими причинами.

Основные причины прокрастинации у студентов.

Анализ современной литературы позволяет структурировать основные причины академической прокрастинации в несколько взаимосвязанных групп, которые усугубляют проблему откладывания дел. Например, центральное место среди психологических причин занимают разнообразные формы страха, парализующие волю к действию. Как отмечают Джейн Бурка и Ленора Юень в своей книге «Прокрастинация, почему мы все откладываем на потом и как с этим бороться прямо сейчас».

1. «Страх неудачи» [4], связанный с перфекционизмом и опасением не соответствовать высоким (часто внутренним) стандартам.
2. «Страх успеха» [4], при котором студент бессознательно избегает достижений из-за связанных с ними повышенных ожиданий, ответственности или возможных изменений в социальных отношениях.
3. «Страх потери контроля над ситуацией» [4], выражающийся в сопротивлении внешним требованиям через демонстративное откладывание.
4. «Страх чрезмерного обособления» [4], когда избегание работы позволяет сохранить связь с определенной группой людей в обществе, также склонной к прокрастинации.

Эти страхи трансформируют учебную задачу из возможности развития в угрозу самооценке, что и провоцирует защитную реакцию в виде отсрочки. В добавок этому, недостаточное развитие навыков планирования и распределения собственного времени являются прямыми поведенческими предпосылками к прокрастинации. Помимо страха и неправильного тайм-менеджмента, стоит упомянуть и про стресс, занимающий двойственную позицию в факторе возникновения прокрастинации, ведь он «может выступать как причиной прокрастинации, так и ее следствием» [5]. Постоянное откладывание задач ведет к накоплению работы, увеличению академической нагрузки в сжатые сроки, чувству вины и тревоги, что, в свою очередь, порождает еще более сильный стресс, закрепляя деструктивную модель поведения. Другой причиной возникновения феномена прокрастинации также может быть и отсутствие внутренней мотива-

ции, потому что выполнение задач, которые воспринимаются как навязанные, не интересные или не имеющие личной значимости для студента, с высокой вероятностью будет отложено «на потом». Анализируя все вышеописанные причины появления у учеников высших учебных заведений желания отложить выполнение задач на неопределенный срок, можно понять, что причины прокрастинации носят комплексный характер, представляя собой переплетение эмоционально-личностных факторов, дефицита поведенческих навыков и влияния внешней среды.

Методы и стратегии борьбы с прокрастинацией.

Поскольку прокрастинация представляет собой сложное психологическое явление, затрагивающее различные уровни функционирования личности, ее преодоление требует комплексного подхода, сочетающего когнитивно-поведенческие техники, развитие саморегуляции и организационную выдержку, так как «прокрастинация как сложное психологическое явление, пронизывает многие уровни функционирования личности. Исходя из этого, психологическая профилактика должна включать комплекс разнообразных мер, нацеленных на личностное развитие» [6]. Первый блок методов направлен на прямое изменение мыслей и действий. К ним относится декомпозиция крупных задач на малые шаги, использование техники «помидора» в тайм-менеджменте, метод, разработанный итальянским студентом Франческо Чирилло в конце 1980-х годов, помогающий структурировать рабочее время. Важную роль играют навыки планирования и приоритезации с помощью инструментов тайм-менеджмента. Второй блок связан с развитием личностных ресурсов. Эти практики осознанности для распознавания импульса к откладыванию, сознательное управление средой для минимизации отвлекающих факторов (например, блокировка социальных сетей, организация рабочего места и так далее), а также работа со страхами через формирование здоровой самооценки. Третий, внешний блок, представляющий собой организационно-педагогическую поддержку со стороны университета. Она включает четкую структуризацию учебных заданий с промежуточными дедлайнами, создание в учебных группах атмосферы, где допу-

стимы ошибки, и проведение специальных тренингов по управлению временем, страхами и стрессом. Именно такой многоуровневый подход, нацеленный как на поведенческую коррекцию, так и на личностное развитие, является наиболее эффективным для борьбы с прокрастинацией и повышения академической успешности студентов.

Вывод.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что студенческая прокрастинация представляет собой комплексную проблему нарушения само-регуляции и субъективного управления временем. Ее причины носят многоуровневый характер, включая эмоционально-личностные факторы (страх неудачи, перфекционизм, стресс из-за внешних или внутренних факторов), дефицит навыков планирования и доступность цифровых отвлекающих деталей, которые образуют устойчивый зацикленный круг «откладывание-стресс». Следовательно, эффективное противодействие этому феномену требует столь же комплексного похода, интегрирующего три стратегических направления: применение индивидуальных когнитивно-поведенческих техник для коррекции поведения, развитие личностных ресурсов и целенаправленную организационно-педагогическую поддержку со стороны учебного заведения. Такая комбинация действий позволяет и прервать цикл прокрастинации, и сформировать у студентов устойчивые компетенции самоорганизации, необходимые для успешной академической и профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-izucheniya-fenomena-prokrastinatsii> (дата обращения: 14.12.2024). EDN QZKXLT

2. Калинина Т.В. Феномен прокрастинации: современные исследования / Т.В. Калинина, Д.А. Кудачкин // Приволжский научный вестник. – 2016. – №11 (63) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-prokrastinatsii-sovremennoye-issledovaniya> (дата обращения: 14.12.2024).
3. Кочеткова Т.Н. Феномен прокрастинации / Т.Н. Кочеткова // Вестник ГУУ. – 2024. – №6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-prokrastinatsii> (дата обращения: 14.12.2024). DOI 10.26425/1816-4277-2024-6-212-219. EDN SIVDJQ
4. Бурка Дж. Прокрастинация: почему мы все откладываем на потом и как с этим бороться прямо сейчас / Дж. Бурка, Л. Юень. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2008. – 304 с.
5. Тронь Т.М. Феномен прокрастинации: причины возникновения / Т.М. Тронь // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2017. – №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.publishing-vak.ru/file/archive-psycology-2017-2/8-tron.pdf> (дата обращения: 14.12.2024).
6. Корнилова В.С. Пути преодоления «пандемии» прокрастинации у студентов: современные исследования / В.С. Корнилова // Академия педагогических наук и инноваций. – 2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://apni.ru/article/1165-puti-preodoleniya-pandemii-prokrastinatsii?ysclid=mj63m9eq19580211104> (дата обращения: 14.12.2024).