

Тронь Татьяна Михайловна

преподаватель

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»

соискатель

НАНО ВО «Институт мировых цивилизаций»

г. Москва

ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ СОВЛАДАНИЯ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена теоретическая и практическая основа копинга прокрастинации. В работе отмечено, что прокрастинация является фактором, существенно снижающим эффективность обучения.*

***Ключевые слова:** прокрастинация, академическая прокрастинация, эффективность обучения, совладание с прокрастинацией, методы борьбы с прокрастинацией.*

Одним из необходимых качественных результатов обучения должна быть его эффективность. Прокрастинация является фактором, существенно снижающим эту эффективность. Под прокрастинацией мы понимаем откладывание выполнения учебного задания и вообще любого дела на самый последний момент.

Исходя из нашего исследования, прокрастинаторы отличаются не устойчивой мотивацией к обучению и более низкой академической успеваемостью [6–9]. Помимо этого, им свойственны пониженные стрессоустойчивость, конгруэнтность, рефлексия, самоконтроль и саморуководство. Они менее рациональны, откладывают принятие решений, у них более низкая бдительность, чем у других студентов. Помимо этого, ряд положительных психических состояний имеет сниженный фон (деятельностные, общенческие, мотивационные, волевые, интеллектуальные), а ряд отрицательных – повышенный (деятельностные, мотивационные, волевые, интеллектуальные). Соответственно, при копинге прокрастинации, в качестве объектов-мишеней необходимо выбирать именно эти личностные характеристики.

Среди научных исследований прокрастинации встречается не так много практических методик по совладанию с ней. Так, Я.И. Варваричева предлагает копинг борьбы с прокрастинацией разделить на 3 основных блока:

1. Подробный анализ причин и последствий прокрастинации, выявление основных ее предпосылок.
2. Повышение самооценки прокрастинатора, уровня его притязаний, его представлений о своих способностях и успешности.
3. Тренинг навыков более рационального распределения времени, целеполагания, адекватной оценки сложности задания и необходимых усилий, навыков избегания перегрузок и стресса [2].

Н. Хуссейн и С. Султан [4], на основании своих исследований прокрастинации, предлагают дробить задания на более маленькие, с обязательной отчетностью на каждом этапе. А так же, с одной стороны, ввести дополнительные меры поощрения, с другой – усилить дисциплину и контроль. Кроме того, преподавателям предлагается выделять дополнительное консультативное время для студентов. Самих же студентов призывают больше обсуждать учебные задания и помогать друг другу. (Hussain N., Sultan S., 2010)

А что же предлагают нам практические психологи?

Например, Крис Бэйли в своей книге «Мой продуктивный год. Как я проверял самые известные методики личной эффективности на себе» [1] предлагает необычное описание того, что происходит с мозгом во время прокрастинации. По мнению автора, в тот момент, когда мы медлим с началом какого-либо дела, происходит борьба между лимбической системой и префронтальной корой мозга. Лимбическая система является частью мозга, унаследованной нами от животных. Это «центр удовольствия», подталкивающий нас к инстинктивным и импульсивным действиям посредством эмоций и искушений. Как не сложно догадаться, именно эта часть мозга выступает за откладывание скучной работы и поиск удовольствий вместо нее. В противовес лимбической системе выступает префронтальная кора мозга. Эта зона отвечает за разум, логику и помогает стремиться к долгосрочным целям и достигать их. Эти два отдела мозга находятся в

постоянной борьбе друг с другом. И каждое наше решение является результатом превалирования одной из этих структур. Очевидно, что без хорошо развитой префронтальной коры не возможно самореализоваться и добиться поставленных целей. Однако исследования показывают, что префронтальная кора значительно слабее лимбической системы, так как появилась эволюционно гораздо позже, всего несколько тысяч лет назад. Так как же ее развить? Ответ прост: ее нужно тренировать, нагружать и активизировать. Для этого необходимо максимально часто включать логику, читать, анализировать прочитанное, устанавливать взаимосвязи между явлениями, заниматься долгосрочным планированием, решать логические задачи, составлять список негативных последствий от неделанного дела и так далее. Кроме этого, необходимо научиться использовать лимбическую систему себе в помощь, то есть стараться найти во всех вышеизложенных делах какое-либо удовольствие. Аналогично, во всех делах, где нам свойственна прокрастинация, нужно попытаться найти что-то, что порадует нашу лимбическую систему (тщательно выбрать уютное место для работы, фон, назначить какое-то вознаграждение за выполненное дело и т. д.).

Барбара Шер в своей книге «Давно пора! Как превратить мечту в жизнь, а жизнь в мечту» [10] пишет, что сопротивление перед выполнением важных дел – это абсолютно нормальное явление. Сопротивление характерно тем, что высасывает из нас энергию, необходимую для начала дела и как бы убаюкивает нас. Для первобытного человека механизм сопротивления являлся защитным, не позволял ему пускаться в рискованные мероприятия, чем делал жизнь человека более безопасной и предсказуемой. Как только мы делаем решительный шаг навстречу необходимому делу, в нашем организме «все сжимается», и в кровь выплескиваются гормоны стресса, чтобы остановить вас и не позволить заниматься чем-то новым, возможно опасным. И мы тут же включаем свои вредные привычки, которые срабатывают как транквилизаторы. Вследствие чего мы погружаемся в некий транс. Б. Шер называет это «нирваной инерции». Когда мы в ней оказываемся, мы забываем, какое это прекрасное состояние – бодрствование. Когда же действие гормонов стресса заканчивается, мы обнаруживаем себя на диване

перед телевизором или перед холодильником и понимаем, что опять не сделали задуманное. Однако, Барбара Шер предлагает незаметно обходить преграды, выставленные сопротивлением. Для начала нужно убедить защитный механизм, что мы не собираемся делать ничего опасного и взять на себя самый минимальный объем работ, тогда сопротивление не воспримет его как угрозу и не включится. Это должен быть такой объем работы, который вызывал бы желание действовать. Далее необходимо повторять это действие в таком же временном промежутке, пока вы не привыкнете к получаемому удовольствию и не захотите увеличить время. Однако цель этого упражнения – не повысить объем сделанного, а снизить контроль защитных механизмов. Если же делать вообще ничего не хочется, делаем другой обходной маневр: присоединяемся к сопротивлению. Для этого мы гордо заявляем, что «сегодня я даже пальцем не шевельну». В этом случае мы не сдались «врагу», а приняли собственное волевое решение! Тем самым мы оказываемся на шаг впереди сопротивления и меняем расстановку сил. Но для того, чтобы нас опять не затянуло в болото бездействия, все же нужно сделать хоть что-нибудь, хотя бы топнуть ногой! Следующий прием – попытаться полюбить то, что вы собираетесь делать. Тогда вам начнет хотеться это делать. Еще один секретный маневр сопротивления – это отключить нашу память. На этот случай Б.Шер предлагает завести «карточки памяти», в которые мы сами вносим свои обходные маневры (то, как именно мы уходим от работы). Они помогут нам вспомнить, что именно было необходимо сделать.

Джордж Келли в своей книге «Психология личности. Теория личностных конструктов» [3] для копинга прокрастинации предлагает использовать «Метод фиксированной роли». Он заключается в следующем:

1. Описать себя как прокрастинатора в третьем лице, посмотрев на него со стороны: как он действует, когда не начинает дело и когда не доводит начатое до конца.
2. Проанализировать и выделить конструкты его действий.
3. Описать личность другого персонажа – героя. Как он борется с прокрастинацией, используя найденные конструкты.

4. Проиграть роль героя, прочувствовать ее на себе.

Помимо вновь предлагаемых методов по копингу прокрастинации, существует и множество уже признанных. Одним из важнейших методов борьбы с прокрастинацией является саморегуляция. Зачастую здесь применяются методы ауто- и гетеросуггестии, гипноза. Среди них: конечно же классическая аутогенная тренировка, а также ее отечественная модификация Т.Л. Бортника и А.Т. Лебединского. Это ступенчатый активный гипноз по Э. Кречмеру. Методика экспресс-саморегуляции Н.А. Лайши. Метод «Ключ» Х. Алиева. Методика «внутренней системы вербальных кодов». Методика И.М. Перекрестова. Методика Я.Р. Докторского. И ряд других.

Из терапевтических методик наиболее широко представлена КБТ (когнитивно-бихевиоральная терапия). В ее рамках широко используется работа со стимулами и подкреплениями для закрепления более рационального поведения [11] Дополнительно может быть использован релаксационный тренинг.

Для борьбы с прокрастинацией широко используются методики тайм-менеджмента [5]. Например, разделение одного большого задания на отдельные, более мелкие. Причем желательно, чтобы по завершению каждого этапа существовала проверка качества его выполнения. В этой парадигме предлагается разделить все дела на:

- очень большие (слоны);
- крайне неприятные (лягушки);
- небольшие повседневные рутинные (апельсины).

Первым делом предлагается составить список всех дел. Затем выделить наиболее срочные, а большие дела-слоны разбить на маленькие дела-бифштексы. Далее необходимо выделить себе время только на работу, без отвлечения на что-то постороннее. Вначале нужно сделать неприятные дела-лягушки. Затем перейти к приятным делам, а затем к нейтральным.

В рамках позитивной терапии можно достичь замены негативных представлений о себе на более позитивные и адаптивные. Важным так же является усиление личностных смыслов, увеличение уровня надежды и ориентация на будущее.

Хорошо для отреагирования фрустрированного материала, а так же протравивания новых стратегий зарекомендовала себя и арт-терапия.

Предложенные методы – это конечно лишь часть из возможных способов совладания с прокрастинацией. Надеемся, что они окажутся для вас эффективными.

Список литературы

1. Бэйли К. Мой продуктивный год: Как я проверил самые известные методики личной эффективности на себе / Крис Бэйли; пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 300 с.

2. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. // Вопросы психологии. – 2010. – №3. – С. 121–131.

3. Келли Д. Теория личности (теория личностных конструктов). – СПб.: Речь, 2000. – 249 с.

4. Мохова С.Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С.Б. Мохова, А.Н. Неврюев // Вопросы психологии. – 2013. – №1. – С. 25–33.

5. Трейси Б. Оставьте брезгливость, съешьте лягушку! 21 действенный принцип эффективного труда. – М.: Попурри, 2008.

6. Тронь Т.М. Взаимосвязь личностных черт «активных прокрастинаторов» и эффективности обучения // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – Тольятти: НП ОДПО «Институт направленного профессионального образования», 2017. – Т. 6. – №2 (19).

7. Тронь Т.М. Феномен прокрастинации: причины возникновения. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – М.: ООО «Аналитика родис», 2017. – №2А (апрель).

8. Тронь Т.М. Взаимосвязь параметров академической прокрастинации с психическими состояниями, уровнем субъективного контроля, учебной мотивацией и успеваемостью у студентов прокрастинаторов // Международный научно-

исследовательский журнал. – Екатеринбург, 2017. – Ч. 1. – №11 (65) ноябрь, 2017.

9. Тронь Т.М. Взаимосвязь параметров академической прокрастинации с личностными чертами студентов-прокрастинаторов // Актуальные проблемы психологического знания. – М., 2018. – №3 (48) июль – сентябрь.

10. Шер Б. Давно пора! Как превратить мечту в жизнь, а жизнь в мечту. – ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017.

11. Wohl M., Pychyl T. & Bennett S. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48 (7), 803–808.