

УДК 159.9

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ РИСКА
ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ ЛИЧНОСТИ
У СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

Мальшев И.В.

В статье рассматривается проблематика прокрастинации личности на примере учащихся старших классов. Обобщены полученные ранее результаты, которые свидетельствуют о высоких рисках формирования прокрастинации среди старшеклассников. Подготовлен ряд рекомендаций по снижению прокрастинации у учащихся. Приводятся основные принципы и составляющие программы социально-психологического тренинга, направленного на раннюю профилактику явления прокрастинации.

Ключевые слова: прокрастинация личности; профилактика прокрастинации у старшеклассников; программа социально-психологического тренинга.

**PREVENTION RECOMMENDATIONS
TO REDUCE THE RISK OF PERSONALITY
PROCRASTINATION AMONG SENIOR PUPILS**

Malyshev I.V.

The article discusses the problems of personality procrastination on the example of senior pupils. The results obtained earlier, which indicate high risks of the formation of procrastination among senior pupils, are generalized. A number of recommendations have been prepared to reduce procrastination among the pupils. The basic principles and components of a program of socio-psychological training aimed at early prevention of the phenomenon of procrastination are given.

***Keywords:** personality procrastination; prevention of procrastination among senior pupils; program of socio-psychological training.*

Введение

Частые трансформации в жизни общества указывают на необходимость исследования проблематики личности в ее социально-психологическом аспекте. В настоящее время исследования в психологической науке проблем адаптации личности охватывает ее различные аспекты. Так, современные ученые рассматривают адаптационную готовность личности в современных условиях развития общества [1]. Среди ряда известных и актуальных проблем в аспекте дезадаптивного поведения существенное значение сегодня имеет и изучение такого сложного феномена как прокрастинация личности. Под прокрастинацией принято понимать болезненное и мало обоснованное откладывание важных дел на неопределенный, длительный по времени период, и как правило, в итоге невыполнение учебного или рабочего плана, конкретных задач. Значимость данной проблематики состоит в том, что уже начиная с подросткового периода жизни феномен прокрастинации оказывает существенное отрицательное воздействие как на учебную, так и последующую профессиональную деятельность человека, после чего переходит в патологическую прокрастинацию. Исходя из сложности явления прокрастинации личности, возникает необходимость в изучении его во взаимосвязи с такими явлениями как адаптационная готовность в постоянно меняющихся условиях общества [2], социально-психологическая адаптивность личности [3] и способности к преодолению стрессов в разных условиях социализации [4]. Существенное значение в профилактике явления прокрастинации имело бы создание необходимых условий для будущего профессионального развития выпускников школ [5], а также создание систем профессиональной подготовки в условиях информатизации образования [6]. В этой связи, важное значение имеет не только своевременная диагностика такого сложного явления как прокрастинация личности,

но и адекватная профилактическая и психокоррекционная работа в этом направлении.

Материалы и методы исследования

В качестве методов, направленных на изучение прокрастинации личности выбран опросник степени выраженности прокрастинации. В выборку исследования составили учащиеся 10–11 классов города Саратова (60 испытуемых в возрасте 15–16 лет).

Результаты исследования и их обсуждение

В нашем исследовании у значительной части учащихся старших классов была обнаружена высокая степень прокрастинации (более 41% испытуемых), что было отражено в таких ее основных показателях, как мотивационная недостаточность, прокрастиционный перфекционизм и прокрастиционная тревожность. Исходя, из этого были подготовлены профилактические рекомендации и психокоррекционная программа, направленная на снижение уровня прокрастинации личности у учащихся. В основу программы положены следующие методологические принципы: принципы ведущей деятельности, принцип личностного подхода, принцип добровольного участия, принцип постоянной обратной связи. Профилактическая программа направлена на развитие конструктивных способов самоанализа и проблем профессионального самоопределения. Для достижения поставленной цели предложены следующие задачи: снижение уровня тревожности в связи с проблемой профессионального самоопределения; развитие неконфликтной реакции на общепринятые в образовательной среде способы и методы обучения. Программа осуществлялась в форме социально-психологического тренинга. Основная форма работы – профилактические занятия с использованием игр и упражнений. Используемые методы: игровые методы, метод группового взаимодействия, элементы психогимнастики, релаксация. В содержание занятий по программе профилактики состояния прокрастинации в раннем юношеском возрасте входили занятия на создание благоприятного эмоцио-

нального фона (игра «Знакомство»,), вызов интереса обучающихся к профессиям (Упражнение «Человек-профессия» – направлено на побуждение интереса участников к выбору профессии, на том, чтобы дать им возможность как бы посмотреть на себя со стороны. Это упражнение является профориентационной модификацией игрового типа «ассоциации». Обычно это упражнение является частью программ профориентационных тренингов). Далее следует упражнение «Самая-самая», которое направлено на повышение у учащихся знаний о мире профессионального труда. Целью второго занятия является формирование у подростков дискуссионных методов общения и навыков анализа рынка труда, релаксация уровня тревоги. Например, целью игры-дискуссии «Заработная плата работников (ЗПР)» является актуализация в сознании участников (студенты, старшеклассники) необходимости и осмысления проблемы справедливости (и несправедливости) в оценке труда разных специалистов. В игре «Спрятанные проблемы» раскрывают тревожные переживания детей. В процессе прохождения данного тренинга, старшеклассники знакомятся с существующими профессиями, приобретают навыки профессионального самоопределения и работы в коллективе, проходят релаксацию психо-эмоционального состояния направленную на снятие общего уровня тревожности. Также тренинг позволяет осознать приоритетность первоочередных задач по стремлению к взрослению и профессиональному самоопределению. Недостаток вышеперечисленных качеств, зачастую является причиной прокрастинации в юношеском возрасте.

Заключение

В целом, родителям могут быть предложены следующие рекомендации: Не допускать чрезмерного давления на ребенка, оно может спровоцировать непокорность (дух противоречия)- данную причину прокрастинации можно охарактеризовать раздражением по отношению к навязываемым социумом планов, ролей, моделей поведения и т.д. Таким образом, проектируется конфликт с руководством и родителями, в результате которых невыполнение вообще,

или невыполнение в должный срок плана работы, является отстаиванием собственной точки зрения. Также, чаще, свободно общаться с ребенком, обращать внимание на развитие его самооценки. Низкая самооценка – неуверенность в себе, неуверенность в успешности выполнения дела, сомнения в адекватности восприятия людьми результатов собственных трудов, ведет к размышлению индивида в прагматичности и эффективности затрата сил на тот или иной род занятий. Подобные сомнения зачастую являются причинами прокрастинации.

Информация о конфликте интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Информация о спонсорстве. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Список литературы

1. Григорьева М.В., Вагапова А.Р., Тарасова Л.Е., Кашеева А.В., Малышев И.В. и др. Адаптационная готовность личности в современных условиях развития общества / Под ред. М. В. Григорьевой. Саратов, 2016. 124 с.
2. Малышев И.В. Адаптационные возможности выпускников школ в условиях изменяющегося общества // Известия саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2013. Т. 2, №3(7). С. 267–273.
3. Малышев И.В. Взаимосвязь социально-психологической адаптации личности и копинг-поведенческих стратегий учащихся и студентов/И. В. Малышев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Философия, психология, педагогика. 2012. Т. 12, № 3. С. 69–74.
4. Малышев И.В. Характеристика социально-психологической адаптации и копинг-стратегий личности в разных условиях социализации // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2012. № 12. С. 23.
5. Галаев С.В. Мотивация профессионального развития будущих педагогов-психологов в условиях информатизации образования//Из-

вестия Саратовского университета. Новая серия, 2008. Т.8, Вып.2. С. 72–76.

6. Галаев С.В., Авдеева О.В., Александрова Н.А. Система профессиональной подготовки педагогов-психологов в условиях информатизации образования // Информатика и образование. 2008. №5. С. 102–105.

References

1. Grigor'eva M.V., Vagapova A.R., Tarasova L.E., Kashcheyeva A.V., Malyshev I.V. et al. *Adaptatsionnaya gotovnost' lichnosti v sovremennykh usloviyakh razvitiya obshchestva* [Adaptive readiness of a person in modern conditions of development of society]. pod red. M. V. Grigor'evoy. Saratov. 2016. 124 s.
2. Malyshev I.V. Adaptacionnye vozmozhnosti vypusnikov shkol v usloviyah izmenjajushhegosja obshhestva [Adaptational possibilities of the school graduates under conditions of changing society]. *Izvestija saratovskogo universiteta. Novaja serija. Serija Akmeologija obrazovanija. Psihologija razvitiya*, 2013, V 2, No 3(7), pp. 267–273.
3. Malyshev I.V. Vzaimosvjaz' social'no-psihologicheskoj adaptacii lichnosti i koping-povedencheskih strategij uchashhihsja i studentov [Interrelation of the social-psychological adaptation of a personality and the coping-behaviour strategies of pupils and students]. *Izvestija Saratovskogo universiteta. Novaja serija. Filosofija, psihologija, pedagogika*, 2012, V 12, No 3, pp. 69–74.
4. Malyshev I.V. Charakteristika social'no-psihologicheskoj adaptacii i koping-strategij lichnosti v raznyh usloviyah socializacii [Characteristics of socio-psychological adaptation and coping-strategy of personality in different conditions of socialization]. *Sovremennye issledovanija social'nyh problem (jelektronnyj nauchnyj zhurnal)*, 2012, No 12. P. 23.
5. Galaev S.V. Motivacija professional'nogo razvitiya budushhih pedagogov-psihologov v usloviyah informatizacii obrazovanija [Motivation of the professional development of future teacher- psychologists under the conditions of informatizatsii of the formation]. *Izvestija Saratovskogo universiteta. Novaja serija*, 2008, V 8, Iss2, pp. 72–76.

6. Galaev S.V., Avdeeva O.V., Aleksandrova N.A. Sistema professional'noj podgotovki pedagogov-psihologov v uslovijah informatizacii obrazovaniya [System of professional training of teachers-psychologists in the conditions of education informatization]. *Informatika i obrazovanie*, 2008, No 5, pp. 102–105.

ДАнные ОБ АВТОРЕ

Малышев Иван Викторович, доцент кафедры, кандидат психологических наук, кафедра педагогической психологии и психодиагностики, факультет психолого-педагогического и специального образования

*Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского
ул. Астраханская, 83, г. Саратов, 410012, Российская Федерация
iv.999@list.ru*

DATA ABOUT THE AUTHOR

Malyshev Ivan Viktorovich, associated professor, candidate of psychological sciences department of pedagogical psychology and psychodiagnostics, faculty of psychological-pedagogical and special education

*Saratov national research state university named after N.G. Chernyshevskiy
83, Astrakhanskaja str., Saratov, 410012, Russian Federation
iv.999@list.ru
ORCID: 0000-0002-4191-6555*