

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Старовойтов М.К., Фомин П.А. Особенности оценки потенциала промышленных предприятий. // Антикризисное и внешнее управление. 2016. №2. С. 27-41.
2. Кунцевич В.О. К вопросу исследования сущности финансового потенциала предприятия // Финансовые исследования. 2016. №3 (52). С. 157-165.
3. Кайгородов А.Г., Хомякова А.А. Финансовый потенциал как критерий целесообразности финансового оздоровления предприятия // Аудит и финансовый анализ. 2017. №4. С.45-52.

УДК 005.322:159.99

Панчук Екатерина Юрьевна,
к.п.н., доцент, доцент кафедры «Экономика, маркетинг и психология управления»,
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,
e-mail: epanchuk05@mail.ru
Преина Анастасия Юрьевна
обучающаяся ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,
e-mail: nastya61118@gmail.com

ПРОКРАСТИНАЦИЯ И СПОСОБЫ ЕЁ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Panchuk E. Yu., Preina A. Yu.

PROCRASTINATION AND HOW TO OVERCOME IT

Аннотация. *Рассмотрено понятие прокрастинации, причины ее появления, методы преодоления посредством самоменеджмента.*

Ключевые слова: *прокрастинация, прокрастинатор, причины прокрастинации, самоменеджмент.*

Abstract. *The concept of procrastination, the reasons for its occurrence, and methods of overcoming it through self-management are considered.*

Keywords: *procrastination, procrastinator, causes of procrastination, self-management.*

Динамически развивающееся общество предъявляет большие требования к личности, к её способности самоорганизации и умению равномерно распределять свое время. По данным исследований одна треть людей испытывает проблемы, связанные с несвоевременным завершением запланированных дел и откладыванием их на «потом». В современном мире в структуре профессиональной компетентности личностная составляющая выпускника является главной, так как именно личностная составляющая определяет готовность и способность к успешной деятельности, уровень достижений индивида, готовность к самостоятельному, ответственному, эффективному выполнению профессиональной деятельности, способность решать проблемы и типичные задачи, возникающие в реальных жизненных ситуациях.

Мы понимаем под термином «прокрастинация» склонность к постоянному откладыванию очень важных и срочных дел, при-

водящую к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам. Прокрастинация проявляется в том, что индивид понимает важность стоящих перед ним задач, необходимость их решения, но, тем не менее, пренебрегает этой необходимостью, отвлекаясь на дела менее важные, но более приятные для данного индивида. Если человек большую часть дел откладывает на потом, то прокрастинация может превратиться в психологическую проблему. В таком случае дела регулярно откладываются, выполняются некачественно, с большим опозданием и не в полном объеме, что приводит как к проблемам во взаимоотношениях с окружающими, так и к внутренним психологическим проблемам: развиваются межличностные и внутриличностные конфликты. Следствием внутреннего разлада могут быть стресс, чувство вины, собственной неосостоятельности и никчемности, нежелание продолжать работу в принципе.

Явление патологического затягивания выполнения дел известно давно. Об «откладывающих все дела на завтра» писали ещё древние авторы: в 40 году до н. э. – римский консул Марк Туллий Цицерон, 400 годами раньше – Фукидид, афинский полководец, наконец, в 800 году до н. э. – Гесиод, наиболее ранний из дошедших до нас греческих поэтов [1].

Существуют множество различных факторов, которые влияют на склонность к прокрастинации. Одна из классификаций подобных факторов была предложена Куиком в 2009 году. В ней он выделяет три основных группы:

1. Дезорганизация.
2. Страх.
3. Перфекционизм.
4. Прокрастинация как индикатор более серьезного расстройства [2].

Прокрастинация также может являться признаком другой более серьезной психической или психологической проблемы, болезни. В этом случае при наличии профессионального лечения прокрастинация сходит на нет, а при его отсутствии продолжает развиваться [3]. Обычно подобная прокрастинация осознается в первую очередь окружающими, близкими людьми, а не теми, кто подвергся этому негативному явлению. Чрезмерное волнение, острая клиническая депрессия, обсессивно-компульсивное расстройство, синдром недостатка внимания, гиперактивности, а также болезни, связанные с потерей памяти, являются расстройствами, которые могут привести к прокрастинации.

Время учёбы в вузе совпадает со вторым периодом юности, который отличается сложностью формирования личностных черт (работы Б.Г. Ананьева, А.В. Дмитриева, И.С. Кона, В.Т. Лисовского и др.). Характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление осознанности поведения. Заметно укрепляются те качества, которых не хватало в полной мере раньше, – целеустремленности, решительности, настойчивости, уверенности, самостоятельности, инициативы, умения владеть собой.

Поступление в ВУЗ создает ощущение веры в собственные возможности и знания. В дальнейшем учеба в ВУЗе раскрывает изменения в настроении студентов: воодушевление и эйфория первых месяцев учебы сменяется скептическим отношением к преподаванию, системе оценивания, мотивация к дея-

тельности сменяется ленью, а в худшем случае абсолютным нежеланием продолжать учебную деятельность. Так и зарождается прокрастинация [4].

К прокрастинации склонны в первую очередь студенты с отсутствием интереса и низкой мотивацией к учебной деятельности. Они часто испытывают чувство некомпетентности, имеют низкие ожидания в отношении собственной производительности, не владеют навыками саморегуляции и не прикладывают никаких усилий для преодоления возникающих в их деятельности препятствий.

Проблема преодоления прокрастинации очень актуальна в силу ее влияния на результативность деятельности, эмоционально-психическое состояние, устойчивость и психологическое благополучие личности в целом. Поскольку причины откладывания дел на потом могут быть совершенно разными, как и масштаб последствий, то и методы противостояния и борьбы должны различаться. Одним из наиболее эффективных методов борьбы с данным негативным явлением является самоменеджмент. В научной литературе понятие «самоменеджмент» трактуется зачастую как управление временем (тайм менеджмент), от которого зависит успешность личности в различных сферах, ее самореализация, прогресс, удовлетворенность достижениями и жизнью в целом. Мы понимаем данный термин гораздо шире: как сознательное управление течением своей жизни, как в личном, так и в профессиональном плане. При этом в качестве основных целей самоменеджмента рассматриваем: полноценное использование своих ресурсов (в том числе и временных), преодоление внешних обстоятельств и внутренних препятствий, возникающих на пути к желаемой цели. В качестве внутренних препятствий можно рассматривать, в частности, и прокрастинацию. Роль студента в образовательном процессе является объектно-субъектной, что определяет необходимость овладения навыками управления собственной деятельностью. Технология самоменеджмента в образовании пока не разработана, тем не менее, мы можем порекомендовать ряд эффективных приемов для использования студентами.

Для того чтобы избавиться от прокрастинации, можно применить методы, предложенные Дуайтом Эйзенхауэром, используя его знаменитую матрицу, согласно кото-

рой все дела классифицируются по двум критериям – важности и срочности. В этом случае выделяются четыре категории дел, на которые студенты тратят свое время:

- 1) важные и несрочные дела;
- 2) важные и срочные дела;
- 3) неважные и срочные дела;
- 4) неважные и несрочные дела.

В соответствии с этой классификацией можно сказать, что неважные и срочные мелкие дела по большей части решаются в первую очередь, а такие стандартные, бытовые и ежедневные дела, которые относятся к категории неважных и несрочных, выполняются тоже в первую очередь, либо не делаются вообще. Категория дел-заданий, которые отодвигают все остальные дела на задний план, – важные и срочные дела-задания. В силу того, что большинство людей боится серьезных жизненных решений, то и откладываются «на потом» именно важные и несрочные дела, которые имеют очень большое и важное влияние на жизнь человек в целом. Если студент для начала направит свои силы на решение и выполнение важных и несрочных, а также важных и срочных дел, то по утверждению Эйзенхауэра, он поднимется на ступень высокоэффективных людей [5].

Дэвид Аллен предлагает «планировать свой день и выделять время на каждую работу с учётом отдыха и возможных задержек». Причем он советует постепенно выполнять несколько заданий одновременно, но при этом разделив их на части. То есть сначала надо сделать одну часть первого задания, далее перейти на первую часть второго задания и так далее по аналогии, и только закончив с первыми частями стоит приступать к решению вторых частей. При самостоятельной работе студенты могут оставлять время на решение чего-то небольшого и несложного, а затем переключиться на другое задание. Аллен предлагает планировать работу заранее, то есть с вечера, чтобы на следующий день уже представлять, что делать. Ранжирование по важности, по его мнению, является главным помощником при составлении списка дел и заданий, но выполнять их Дэвид Аллен предлагает в произвольном, удобном для самого деятеля, порядке, сделав сперва даже более легкие. Джон Перри предлагает «про-

крастинацию не подавлять, а направить в нужное русло». Джоном Перри предлагается задания-дела выстраивать таким образом, чтобы важные и срочные стояли первыми по списку, после них шли чуть менее важные, но тоже срочные. «Прокрастинатор, конечно же, пропустит самое важное дело, но вместо этого выполнит что-то не менее срочное». По мнению Перри, прокрастинация представляет собой некий самообман, когда человек заменяет одни задания, вызывающие у него негативные реакции, на другие, но при этом в любом случае осуществляется ход деятельности [6].

Успех порождает успех. Исходя из этого, человеку нужно действовать с позитивным настроением, находя в абсолютно любом прошлом действии угодные последствия, которые как раз и будут стимулом для дальнейшей активной деятельности. Необходимо вознаграждать себя за успехи, какие-либо пусть даже самые маленькие победы, поддерживать уверенность в собственной полноценности. Начиная новое дело, быть уверенным в том, что в прошлом были успешные действия, праздновать маленькие ежедневные победы, но не останавливаться на них, отслеживать соотношение побед и задач.

Эффективное осознание того, что отступление от тягостных переживаний, желание максимально упростить свою жизнь за счёт удовольствий ничем не обосновано и лишь ухудшает ситуацию. Поскольку неприятными переживания становятся только тогда, когда человек сам их так оценивает, ему следует учиться получать удовлетворение от работы и избегать недовольства от оценки её количества.

Таким образом, формирование навыков самоменеджмента – один из самых действенных способов по преодолению прокрастинации, потому что именно он влияет на успешность учебной деятельности, достижение личностных результатов в саморазвитии, самореализации, карьерном продвижении. Технологии самоменеджмента обладают большим потенциалом для развития навыков самостоятельной работы студентов, которой отводится важное место в управлении профессиональной подготовкой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации [Электронный ресурс] // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. С. 22-41: [сайт]. [2012]. URL: www.humjournal.ru. (дата обращения: 28.10.2020)
2. Карина О.В. Гендерные характеристики самоопределения и уровня прокрастинации в юношеском возрасте // Гуманизация образования». 2015. №5. С. 43-47.
3. Маралов В.Г., Табунов И.А. Психологические особенности взаимосвязи перфекционизма и прокрастинации с типами отношения студентов к опасности // Перспективы науки. 2014. №2(53). С. 55-59.
4. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов // Психология и право. 2013. №14. С. 1-14.
5. Семенова Ф.О. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте // Научный журнал КубГАУ. 2012. №83(09). С. 1-10.
6. Рожина И.Р. Прокрастинация в студенческой среде и методы её преодоления // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2017. №4-7 (72). С. 23-28.