

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6 им. К. Минина»
г. Балахна

Научное общество учащихся
«Первые шаги в науку»

Секция: Обществознание

«Проблема прокрастинации у школьников и способы ее решения»

Выполнила: Самерханова Екатерина
ученица 7 «В» класса

Руководитель: Стручаева А. В.
учитель истории и обществознания

Балахна

2024 г.

Содержание

Введение.....	2
Глава 1. Прокрастинация и ее основные причины	4
1.1 Что такое прокрастинация?.....	5
1.2. Основные причины прокрастинации	8
1.3. Выоды по 1 главе.....	
Глава 2. Результаты социологического исследования Ошибка! Закладка не определена.	
Глава 3. Способы и методы борьбы с прокрастинацией у школьников.....	10
Заключение.....	20
Список литературы.....	21

Введение

Каждый из нас сталкивался с ситуацией, когда накопилось множество дел, крайние сроки уже поджимают, а ты не успел выполнить и половины всей работы. Причинами этому могут быть сильная занятость или чаще всего человеческая лень. Откладывание дел на потом становится привычкой, от которой уже сложно избавиться.

Учеба — это тяжелый труд, поэтому совершенно нормально, что вы можете устать. Но необходимо вовремя понять, где усталость затянулась и превратилась в прокрастинацию, чтобы зарубить причины ее появления на корню. Иначе это может очень плохо отразиться на результатах.

Я себя не отношу к прокрастинаторам и мне захотелось узнать много ли таких людей среди учеников в нашей школе.

Цель настоящей работы – привлечение внимания старших школьников к проблеме прокрастинации.

Гипотеза: *Прокрастинация распространённое явление в той или иной мере свойственна практически всем людям в современном обществе, но незнание подростков о методах борьбы с прокрастинацией приводит к выгоранию, низкой успеваемости и стрессу.*

Объектом исследования является феномен прокрастинации.

Предметом исследования являются психологические особенности проявления прокрастинации у подростков.

В связи с поставленной целью и выдвинутой гипотезой были определены следующие **задачи**:

- 1) Изучить понятие «прокрастинация».
- 2) Рассмотреть причины возникновения прокрастинации.
- 3) Проанализировать разницу между прокрастинацией и ленью.

4) Провести исследование распространения прокрастинации среди подростков.

5) Проанализировать результаты исследования.

6) Изучить и выработать свои рекомендации по борьбе с прокрастинацией для своих одноклассников.

Для решения поставленных задач я использовала следующие методы:

- теоретический анализ
- исследовательский (проведение опроса среди школьников),
- статистический (обработка данных опроса).

Практическая значимость работы: созданы рекомендации по решению проблем с прокрастинацией.

Для теоретического изучения проблемы прокрастинации я использовала статьи в интернете, а также изучение методики «Шкала К. Лэй для выявления уровня общей прокрастинации».

Глава 1. Прокрастинация и ее основные причины

1.1. Что такое прокрастинация?

Феномен прокрастинации в современном мире является достаточно распространенным, вызывая большой интерес. В большинстве языков можно встретить пословицы, напрямую характеризующие прокрастинацию, например, русская пословица: *«Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня»*. Это свидетельствует о том, что с прокрастинацией человек сталкивался с незапамятных времен. Однако только в последние десятилетия ввиду увеличения актуальности проблемы, ее стали активно изучать.

Термин «прокрастинация» является новым несмотря на то, что психологическая сущность обозначаемого этим термином явления знакома каждому. Прокрастинация - склонность к откладыванию важных дел на неопределенное время. Она отличается от лени, которая является нежеланием действовать. А еще часто это является причиной низкой самооценки, ведь она влияет на психологию человека: приводит к стрессу, чувству вины и так далее.

В научный оборот термин «прокрастинация» ввел в 1977 году П. Рингенбах в книге «Прокрастинация в жизни человека». В 1983 году вышла книга Дж. Бурка и Л. Юэн «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться».

Вскоре после выхода работы П. Рингенбах в 1977 году выделяется отдельное направление, посвященное изучению откладыванию выполнения учебных заданий, академической прокрастинации. Считается, что именно учебный процесс характеризуется условиями, в которых чаще всего возникает прокрастинация, приводя к негативным последствиям.

Первый исторический анализ феномена прокрастинации был сделан в 1992 году в работе Ноа Милграма «Прокрастинация: болезнь современности».

Каждый человек хотя бы раз в жизни отказывался от выполнения каких-либо действий и откладывал их. Но при прокрастинации человек медлит даже тогда, когда на 100% уверен в необходимости и важности действий. И у него нет никаких сомнений в том, что это нужно, полезно, необходимо и задуманное должно было сделано «еще вчера». Но он сознательно откладывает намеченное дело, несмотря на то, что это повлечёт за собой проблемы и осложнения.

Прокрастинация может вызывать стресс, чувство вины, а также недовольство окружающих из-за невыполнения обязательств.

Основным признаком прокрастинации являются отсутствие в выполняемых действиях продуктивности и смысла в совокупности с постоянным откладыванием действительно важного и полезного. До определенной степени в этом нет ничего страшного, поскольку ни один человек не может работать как машина. Небольшие перерывы на отдых и смена деятельности влияют на общую продуктивность благоприятно. Поэтому еще один признак прокрастинации негативные последствия, такие как нарушение поставленных сроков, провал запланированных проектов, общая неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью, возможные в связи с этим личностные и психологические особенности.

Прокрастинация – это своего рода, выражение эмоциональной реакции на планируемые или необходимые дела. В зависимости от характера этих эмоций, прокрастинация делится на два фундаментальных типа:

Склонность переносить дела на потом не только не помогает доводить их до конца, но и способствует их накоплению. Поэтому очень важно вовремя распознать в себе такую черту, чтобы борьба с прокрастинацией была успешной. Основными **признаками** прокрастинации являются: «расслабленная». Когда человек тратит время на другие, более приятные занятия и развлечения, и «напряженная». Связанная с общей перезагрузкой, потерей ощущения времени, неудовлетворенностью собственными достижениями, неясными жизненными целями, нерешительностью и неуверенностью в себе.

1. **Стремление отвлечься.** Если до начала или во время выполнения важного дела вас так и тянет заняться чем-то другим (выпить чашечку кофе, заглянуть в ВК, почитать новости в интернете, помыть посуду, почистить рабочий стол на компьютере и т.д.), это значит, что прокрастинатор внутри вас находится в активном состоянии.

2. **Большие затраты времени.** Задуматься над своим поведением нужно и в том случае, когда на выполнение поставленной задачи вы затрачиваете очень много времени. Не из-за ее сложности, а из-за ваших отвлечений на другие, менее важные дела. При этом вы не укладываетесь в сроки или делаете работу в режиме дедлайна. Это влечет за собой необходимость постоянного оправдания перед собой или тем, кто эти задачи ставит.

Обратимся к проблеме типологизации прокрастинации. Одна из первых типов прокрастинации была предложена Н. Милграмом, Дж Батории и Д. Моурором, выделившими 5 основных типов:

Ежедневная или бытовая — прокрастинация, связанная с откладыванием повседневных дел, которые должны выполняться регулярно. Сюда можно отнести закупку продуктов, мытье посуды, уборка.

Прокрастинация принятия решений — откладывание принятия решений при наличии всей необходимой информации для этого.

Невротическая — откладывание на потом важных решений, от которых зависит будущее (создание семьи, выбор сферы деятельности).

Академическая — откладывание во времени выполнение учебных заданий, проектов.

Компульсивная — прокрастинация, проявляется как хроническое промедление в любой деятельности.

Если разбираться подробнее, то это серьезное, но распространенное негативное явление, которое есть у многих, но влияет по-разному. Если не знать, как бороться с прокрастинацией, последствия могут быть следующие: выгорание; низкая самооценка; низкая успеваемость; высокий уровень стресса; депрессия.

1.2. Основные причины прокрастинации

Прокрастинация представляет собой комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, включающий в себя поведенческие и эмоциональные компоненты, тесно связанные с мотивационной сферой деятельности. Он проявляется прежде всего в поведении: в задержке выполнения необходимой деятельности, в откладывании принятия решения.

Перед тем, как бороться с прокрастинацией, нужно понять причины ее появления. Вот некоторые из них:

Перфекционизм. Когда человек слишком заиклен на идеальном результате, то его может пугать сама возможность сделать неидеально. Из-за этого прокрастинатор сначала откладывает дела, а потом предпочитает не делать вообще.

Самоограничение. Прокрастинатор может бояться выделиться, думать, что не заслуживает жить хорошо, что и выливается в невыполнение задач и самобичевание.

Непокорность. Когда задача кажется человеку бесполезной, он не соглашается ее выполнять, и от этого «протеста» страдают все.

Усталость. Такая причина — что-то вроде непокорности, но от организма. Таким образом он объявляет бунт и сигнализирует о том, что ему нужна перезагрузка.

1.3. Выводы по 1 главе

Прокрастинация – комплексное явление, которое, исходя из основных теорий, включает в себя *поведенческий компонент*, *когнитивный компонент* (специфика ощущения результатов деятельности, а также мотивация к выполнению деятельности), *эмоциональный компонент* (высокая тревожность, эмоциональная перегруженность, страх неудач), а также *подсознательный компонент* (прокрастинация как защитный механизм личности, срабатывающий при повышении тревоги и оценке ситуации выполнения какой либо задачи как угрожающей и опасной)

Глава 2. Результаты социологического опроса

Мы опросили 13 учеников 11 класса нашей школы, используя Шкалу К. Лэй для выявления уровня общей прокрастинации. Эта методика включает в себя 20 утверждений, показывающих насколько респонденту свойственно откладывать повседневные задачи в быту. Методика рассчитана на испытуемых старше 17 лет, поэтому другие ученики в школе не могли принять участие.

В качестве шкалы ответов предлагается 5-балльная шкала Лайкерта

- 1 — в высшей степени не характерно
- 2 — не характерно
- 3 — нейтрален
- 4 — характерно

5 — в высшей степени характерно

Подсчитывается общий показатель (сумма баллов), отражающий уровень прокрастинации.

Прямые утверждения: 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19.

«Обратные» утверждения: 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20.

1. Я часто берусь за выполнение заданий, которые планировал выполнить несколько дней назад
2. Я не выполняю заданий до тех пор, пока их не нужно сдавать
3. Когда я заканчиваю читать книгу, взятую в библиотеке, я сразу же возвращаю ее, независимо от указанной даты возврата
4. Когда наступает время утреннего пробуждения, я чаще всего сразу же встаю из постели
5. Написанное мною письмо может лежать несколько дней, пока я его отправлю
6. Как правило, я своевременно делаю ответные телефонные звонки
7. Я редко выполняю вовремя даже те виды работ, которые требуют незначительных усилий, - просто сесть и сделать их
8. Я, как правило, принимаю решения как можно скорее
9. Я, как правило, откладываю начало работы, которую нужно выполнять
10. Мне обычно приходится спешить, чтобы выполнить задание к нужному сроку
11. Когда я готовлюсь к выходу из дома, я редко спохватываюсь что-нибудь доделывать в последнюю минуту
12. Когда близится срок завершения работы, я часто впустую трачу время на другие вещи
13. Я предпочитаю заранее выходить на деловую встречу
14. Обычно я берусь за выполнение задания сразу после того, как оно было дано
15. Я часто выполняю задания раньше, чем это необходимо
16. Я часто завершаю покупку подарков к дню рождения или Новому году в последнюю минуту
17. Даже важные вещи я часто покупаю в последнюю минуту
18. Я, как правило, выполняю все запланированные на день дела
19. Я постоянно говорю: «Я сделаю это завтра»

20. Я обычно проверяю, все ли необходимое я сделал, до того, как вечером устроюсь отдохнуть

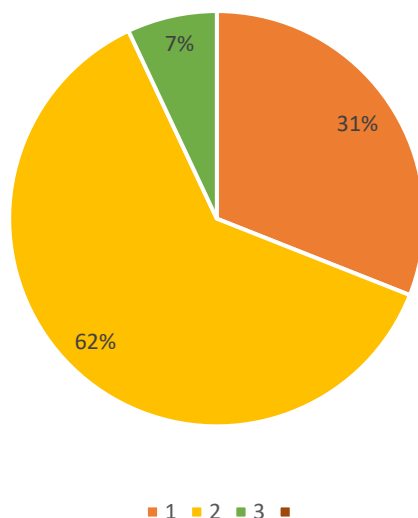


Вывод: опрос показал, применив Шкалу К. Лэй приходим к выводу, что из 13 чел. опрошенных, к прокрастинаторам могли бы себя отнести 3 чел., что составило 23% опрошенных. Радует и тот факт, что из 13 опрошенных 8 чел., составляющих 56% опрошенных, по общей сумме баллов имеют низкое значение, т.е. им не свойственна прокрастинация (Рисунок 1.)

Вопрос: Выберите основные причины, по которым вы откладываете выполнение учебных занятий?

- 1) Очень много дел, не успеваю сделать школьные задания вовремя.
- 2) Хочется сделать хорошо, но сил и времени нет.
- 3) Учебные дела, мне не интересны

Причины из-за которых мы откладываем дела

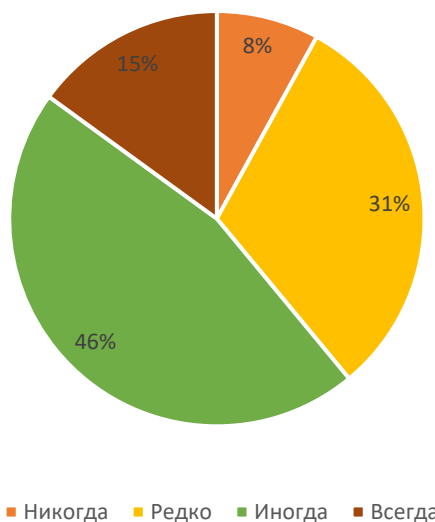


Вывод: Результаты опроса показали, что из 13 опрошенных 9 чел., что составило 62% опрошенных, из-за большого кол-ва дел не успевают вовремя сделать школьные задания. У 4 чел., составляющих 31% опрошенных, просто не хватает сил и времени, но есть ученик которому просто не интересны школьные задания. Это значит что у многих есть признаки прокрастинации- стремление отвлечься и большие затраты времени.

Вопрос: Я часто выполняю школьные задания, которые надо было сделать давным-давно

- 1) никогда
- 2) редко
- 3) иногда
- 4) всегда

Выполнение школьных заданий не вовремя

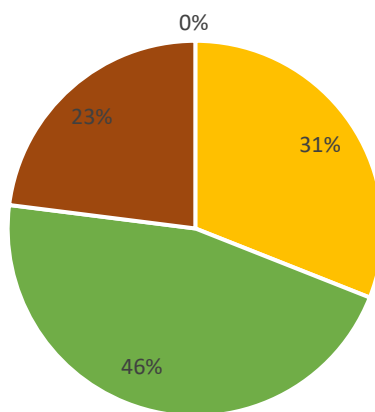


Вывод: Большинство опрошенных, 5 чел. или 46%, редко откладывают домашнее задание на потом, 2 чел., составляющие 15%, и вовсе никогда не откладывают. 4 чел. (31%) иногда выполняют задания не вовремя, но есть ученик который постоянно выполняет задания не в срок.

Вопрос: Я начинаю выполнять учебные задания в самый последний момент и из-за этого выполняю их плохо

- 1) никогда
- 2) редко
- 3) иногда
- 4) всегда

Плохое выполнение домашнего задания из-за
выполнения его в послндний момент



■ Никогда ■ Редко ■ Иногда ■ Всегда

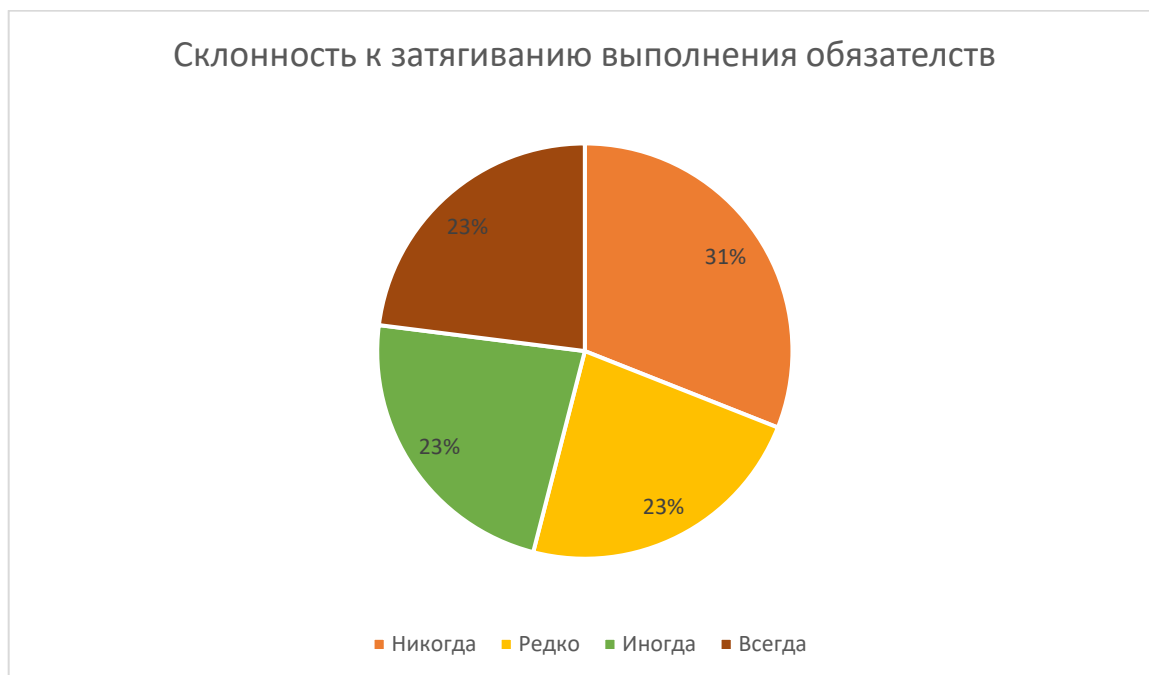
Вывод: Иногда многие выполняют учебные задания в последний момент, поэтому выполняют его плохо. Многие делают это редко, а 3 чел. не делают так никогда. Но есть ученик который оттягивает задания постоянно.

Вопрос: Мелкие задания я откладываю на несколько дней



Вывод: 6 чел. или 46% опрошенных, что составляет почти половину иногда выполняют домашнее задание позднее чем надо. 3 чел. откладывают дела редко, так же 3 чел. иногда откладывают дела. Радует что никто не делает это на постоянной основе. Этот опрос показал нам что у многих опрошенных есть академическая прокрастинация.

Вопрос: Я имею склонность к затягиванию выполнения школьных обязательств.



Вывод: Опрос показал, что затягивание выполнения домашнего задания у 3 чел. бывает редко, у 3 чел. бывает иногда, у 3 чел. бывает постоянно. Но у 4 чел., составляющих 31%, никогда этого нет. Всё это нам снова показало о наличие академической прокрастинации у опрошенных.

Глава 3. Способы и методы борьбы с прокрастинацией у школьников

Прежде чем выбирать способ борьбы с прокрастинацией, нужно честно признаться себе, что она у вас есть. Следующим этапом борьбы с откладыванием на завтра будет выяснение, какая именно причина лежит в его основе. И только теперь можно определяться, как с этим «вредителем» успешно будущего бороться.

В современной психологии существуют разные способы борьбы с прокрастинацией. Несколько способов мы обнаружили в книге Пола Макги «S.U.M.O. Заткнись и делай», где он пишет: «Просто начните делать. Не думайте о том, чтобы выполнить задачу целиком и уложиться в сроки. Вы почувствуете мотивацию в процессе, а радость от того, что вы, наконец, начали это дело, и это

улучшит ваше настроение. Так у вас появятся энергия и желание завершить начатое. Правильные действия приводят к правильным чувствам.

Прекратите колебаться. Приступите к действиям. Представьте и прочувствуйте свой успех. Начните с самого неприятного. Прекратите заниматься легкими делами, начните с тяжелых. Поощряйте себя в процессе достижения цели. Обзаведитесь группой поддержки. Прекратите полагаться на себя, найдите человека, который вас поддержит. Поборите свою беспечность. Прекратите относиться к жизни легкомысленно, начните заниматься тем, что действительно важно.

Вторым решением может быть **тайм-менеджмент**: планирование своего времени. Тайм-менеджмент – технология организации времени и повышения эффективности его использования. Тайм-менеджмент состоит из нескольких составных частей:

- строгий учёт времени;
- оптимизация временных ресурсов;
- планирование дня (недели, месяца или другого отрезка времени);
- организация мотивации.

Чтобы правильно управлять временем, необходимо соблюдать 12 правил тайм-менеджмента:

- Планируйте не более 10 дел
- Выделяйте важные дела
- Мотивируйте себя
- Носите с собой список задач
- Не создавайте множество списков
- Быстровыполнимые задачи делайте сразу
- Проверяйте актуальность задач
- Попросите друга о помощи
- Выполняйте все задачи
- Учитывайте свои биоритмы

- 20% дел дают 80% результат

-Доводите дело до конца

Психологи выделяют 7 главных принципов тайм-менеджмента:

Принцип 1. Планируйте свои действия.

Планирование дел на ближайший день имеет практическое значение в любой работе. Делать это можно с помощью стандартных «Заметок» и «Напоминаний» в телефоне, но эффективнее будет записывать дела в ежедневник. Время заполнения — либо утром, либо перед сном. Старайтесь уместить все свои дела в 7 пунктов, иначе мозг начнет теряться в количестве и выполнять их будет тяжелее. И еще: чтобы следовать списку дел, лучше, чтобы он был на виду.

Принцип 2. Формулируйте желаемый результат в конкретные цели и задачи.

Стратегическое и эффективное планирование невозможно без грамотного целеполагания. Если говорить более простым языком, вы должны уметь четко формулировать основную цель и уметь разбивать её на более конкретные и локальные задачи. В теории менеджмента этот навык именуется «декомпозиция целей».

Принцип 3. Отслеживание продуктивности дня

Еще одна идея, как бороться с прокрастинацией — в конце дня выписать, что вы сделали, вылить все переживания и эмоции. Это влияет не только на эффективность, но и на здоровье. Если сделали мало — напишите пару строчек, не заставляйте себя. В качестве такого «отчета» можно записывать себя на диктофон.

Принцип 4. Расставляйте приоритеты.

Своевременно и чётко определить главную цель – это необходимо и правильно. Но главная задача – это двигаться к достижению данной цели, последовательно выполняя текущие задачи разной степени трудности.

Выполнение самых неприятных дел утром. Наряду с кучей дел у нас есть что-то, что мы совсем не хотим делать. Можно ввести в привычку – по утрам “съедать по паре лягушек”, то есть выполнять самые неприятные дела. Приступили к работе – и в первую очередь сделали самое неприятное. А потом продолжаете день с тем, что вам приносит настоящее удовольствие

Принцип 5. Фокусируйтесь на главном.

Умение фокусироваться на главном, не отвлекаясь на постороннее, — важнейший практический навык, овладев которым, вы решите самые приоритетные задачи продуктивного тайм-менеджмента.

Принцип 6. Анализируйте свой опыт и создавайте свои правила тайм-менеджмента.

Периодически стоит оглядываться назад и делать прагматичные выводы из своего опыта управления временем. Изучайте свои ошибки и обязательно принимайте меры по их исправлению. Обязательно анализируйте ситуации, в которых вы особенно интенсивно теряли личные ресурсы. Всегда следует оставаться осознанными и со стороны смотреть, что именно происходит с вашей жизнью — в каком направлении и с какой скоростью она движется.

Заключение

Успешность жизненной перспективы человека напрямую связана с осознанием и своевременным самоопределением. А прокрастинацию можно назвать сдерживающим, дезорганизирующим явлением. Одним из негативных

эффектов процесса прокрастинации является активизация страха неудачи. В процессе достижения цели. Несомненно, самоэффективная личность гармонично распределяет усилия для достижения во всех сферах самоопределения. При этом ученые связывают уровень прокрастинации с профессиональным самоопределением. Можно констатировать, что ученики которые не прокрастинаторы более четко осознают свои ресурсы, успешно преодолевают возможные трудности на пути профессионального выбора. А чем выше погруженность молодых людей в процесс прокрастинации, тем более выражена негативность принимать ответственные решения в сфере профессионального самоопределения.

Список литературы

1. Макги, Пол. SUMO. Заткнись и делай / Пол Макги; пре. С англ. Д. Батий – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016

2. Ковылин В.С Теоретические основы изучения феномена прокрастинации/
Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие», 2013 г
Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-izucheniya-fenomena-prokrastinatsii/viewer>
3. Киселева М. А Взаимосвязь степени выраженности прокрастинации и самоопределения молодежи/ Научно – практический журнал «Гуманизация образования», 2015 №5
Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-stepeni-vyrazhennosti-prokrastinatsii-i-samoopredeleniya-molodezhi/viewer>