

DOI: 10.17805/trudy.2025.4.4

ПЕДАГОГИКА

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОКРАСТИНАЦИИ И САМООРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ

Д. А. Попова

Московский гуманитарный университет

Аннотация: В статье выявлены социально-психологические характеристики и показана взаимосвязь процессов прокрастинации и самоорганизации студентов вуза.

Ключевые слова: прокрастинация; самоорганизация; факторы; типы и классификация прокрастинации; психологический эффект

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROCRASTINATION AND STUDENT SELF-ORGANIZATION

D. A. Popova

Moscow University for the Humanities

Abstract: The article identifies socio-psychological characteristics and shows the relationship between the processes of procrastination and self-organization of university students.

Keywords: procrastination; self-organization; factors; types and classification of procrastination; psychological effect

Прокрастинация (от латинского *procrastinatio* — «откладывание») — это психологическая склонность к бесконечному откладыванию дел разной степени важности. Такое откладывание, как правило, приводит к ряду жизненных проблем и более глубокому болезненному психологическому состоянию. В результате многочисленных исследований было выяснено, что к подобному явлению может быть предрасположен абсолютно каждый человек — все зависит от развития личной мотивации, поиска себя в мире и наличия других психологических заболеваний.

О прокрастинации в студенческой среде написано множество трудов, среди которых статьи Панкратовой А. М., Кузнецовой, М. Н., Маковецкой Е. Н. и др. Все они посвящены рассмотрению социально-психологических характеристик феномена прокрастинации в студенческой среде. Сегодняшняя статья постарается взглянуть на проблему по-новому.

Самоорганизация студентов — это комплексный навык, который включает в себя умение ставить цели, мотивировать себя, эффективно управлять временем, контролировать стресс и приспосабливаться к новым условиям. Развитие этого навыка является важным направлением профессионального воспитания обучающихся вуза, призванного, с точки зрения Юсупова В. З. «обеспечить развитие высоконравственной, ответственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности России, обладающей достаточными знаниями, умениями, опытом, личностными качествами для полноценной реализации своего потенциала во всех сферах жизнедеятельности» (Юсупов, 2019: 227).

Цель данной работы — выявить причины прокрастинации и определить взаимосвязь прокрастинации и самоорганизации студентов вуза. Для этого были проведены опросы студентов Московского гуманитарного университета групп Мо301_111 и Р301_111 (в опросе участвовало 20 человек). В результате обработки их результатов сделаны следующие выводы:

- большинство студентов считают, что у них отсутствует какая-либо самоорганизация. Почти все из опрошенных действуют по наитию и решают или же не решают проблемы лишь тогда, когда срок становится крайним;

- чуть больше половины из опрошенных упоминают о чувстве стыда и страха, вызванном прокрастинацией. Стоит сказать, что даже при наличии страха большинство людей, подверженных прокрастинации, не начинают что-либо менять;

- в качестве причин появления прокрастинации, студенты называют отвлекающие факторы (соцсети, приложения, игры и т.д.), а также неудовлетворение учебным процессом и отсутствие мотивации в работе.

В ходе исследования также было выявлено, что студенты, имеющие низкую самодисциплину, более склонны к прокрастинации, подчеркивают тесную взаимосвязь между этими двумя явлениями. Прокрастинация, проявляющаяся в откладывании важных дел на потом, зачастую является прямым следствием недостаточной самоорганизации. Отсутствие четких целей, планирования, умения расставлять приоритеты и контролировать выполнение задач создает благоприятную почву для прокрастинации. В свою очередь, систематическое откладывание дел подрывает самодисциплину, формируя порочный круг, в котором человек теряет способность к эффективной саморегуляции и целеустремленному движению к своим целям.

Полученные ответы подтверждают то, что проблема прокрастинации студентов реально существует. У каждого студента складывается свой тип отношения к прокрастинации.

Положительный тип. Студент понимает в каком положении находится и старается из него выйти. Проявляются большие моральные качества и поддерживается мотивация (хоть она и может быть снижена) (Кузнецова, 2018: 1070).

Пассивный тип. Студент проявляет полное безразличие к учебе, его не волнуют задания и сопутствующие дедлайны. Соответственно, он получает плохую оценку, но и это его так же никак не трогает.

Отрицательный тип. Этот тип выражается резко-негативным отношением к учебному процессу. Здесь прокрастинация поднимается на свой пик. Студенты избегают ответственности, откладывают все дела, в неудачах винят всех, кроме самих себя (Рожина, 2017: 25).

Перейдём к классификации прокрастинации. Выделяется два вида прокрастинации — явление, обусловленное стремлением избежать неприятного дела и получение острых ощущений в условиях дефицита времени (Варваричева, 2010: 122). И первый и второй случай имеют место быть. Студенты зачастую

откладывают выполнение работ на самый последний день, потому что надеются на лёгкость и быстроту выполнения — иногда это действительно бывает так, но и случаев, когда студенты по неосторожности получают отрицательную оценку тоже очень много. Что касается второго случая — то это получение адреналина, ведь активный прокрастинатор всегда (осознанно или нет) стремится к угнетению обстановки, т.е. в постоянно делает хуже и хуже.

Как же преодолеть момент прокрастинации? Выявим несколько стратегий, чтобы сделать обучение и борьбу с психологическим феноменом как можно эффективнее.

Первое, что нужно сделать — поставить четкие цели и создать расписание. Нужно понять, чего именно человек хочет достичь распределить задачи на маленькие шаги — выполнений таких действий сразу создаст четкую видимость полезность исполняемых действий. Кроме того, созданный план на день или же неделю поможет всё это визуализировать.

Кроме того, многие психологи советуют использовать «Метод помидора». Это так называемая техника управления временем, которую предложил Фраческо Чирилло в конце 1980-х гг. Суть метода заключается в том, что весь процесс работы подразделяется на короткие, фиксированные блоки примерно по 25 минут. Во время «помидора» (тот самый блок) нужно работать над одной задачей и ни на что не отвлекаться. После завершения блока следует перерыв длиной в 5 минут. После четырех «помидоров», Чирилло советует сделать более длинный перерыв — уже на 15 или 30 минут.

Помимо прочего, следует устранить отвлекающие факторы, о которых студенты говорили в опросе. Нужно найти тихое место, отключить уведомления на телефоне и стараться полностью избегать социальных сетей во время учебного процесса.

Как итог, еще раз отметим, что прокрастинация и недостаточная самоорганизация тесно взаимосвязаны. Отсутствие целей, планирования и приоритетов подпитывает прокрастинацию, а постоянное откладывание дел снижает самодисциплину, формируя замкнутый круг. Самоорганизация, напротив, предоставляет структуру и мотивацию для преодоления прокрастинации, помогая достигать целей, несмотря на отвлекающие факторы. Таким образом, низкая самодисциплина является и следствием, и причиной прокрастинации, а развитие навыков самоорганизации критически важно для борьбы с ней.

Прокрастинация, хоть и не классифицируется, как полноценная болезнь, все же является большой проблемой (особенно в студенческой среде). Как и любой человек, студент склонен тратить время на абсолютно ненужные и несрочные дела, откладывая все самое необходимое на неопределённый срок. Но немногие замечают, что именно это и способствует прогрессированию прокрастинационного момента. Человек лишается уверенности в себе, мотивации и закрывается.

Чтобы этого не происходило, требуется тщательно соблюдать тайм-менеджмент, распределять задачи и выполнять все требуемое в нужные сроки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Варваричева Я. И. (2010) Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. № 3. С. 121–130.

Кузнецова М. Н. (2018) Прокрастинация в студенческой среде // Форум молодых ученых. № 6–2. С. 1069–1072.

Рожина И. Р. (2017) Прокрастинация в студенческой среде и методы её преодоления // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LXXV–LXXVIII междунар. науч. — практ. конф. № 4–7 (72). Новосибирск: СибАК. С. 23–28.

Юсупов В. З. (2019) Профессиональное воспитание студентов вуза: понятие, структура, генезис развития // Знание. Понимание. Умение. № 2. С. 216–231.

Попова Дарья Анатольевна, обучающийся 4-го курса бакалавриата направления подготовки «Психолого-педагогическое образование» Московского гуманитарного университета. Научный руководитель — Юсупов В. З., доктор педагогических наук, профессор. Адрес: 111395 Россия г. Москва, ул. Юности, д. 5. Тел.: +7 (909) 996–79–81 Эл. адрес: pp@mosgu.ru

Popova Darya Anatolevna, a student of the 4 year of bachelor's degree in the direction of training "Psychological and pedagogical education" of the Moscow University for the Humanities. Scientific supervisor — Yusupov V. Z., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor. Address: 5 Yunosti Street, Moscow, 111395, Russia. Tel: +7 (909) 996–79–81 Email: pp@mosgu.ru

Для цитирования:

Попова Д. А. Взаимосвязь прокрастинации и самоорганизации студентов. № 4. С. 22–25. DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2025.4.4>