



Особенности психологической коррекции прокрастинации у подростков

Слученкова К. А.¹

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск, Россия

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 04.12.2018
Опубликовано: 30.12.2018

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

прокрастинация, преодоление прокрастинации, психокоррекционная работа с подростками

АННОТАЦИЯ:

В статье представлена психокоррекционная программа по преодолению прокрастинации у подростков, разработанная с учетом их возрастных особенностей, с опорой на естественные движущие силы психического и личностного развития и на принципы деятельностного подхода, гуманистической и когнитивной психологии. Показана актуальность и необходимость данного направления психологической работы с подростками в связи с тем, что прокрастинация препятствует личной эффективности, оказывает негативное влияние на академическую успешность, а также чрезвычайно распространена в настоящее время. Разработанная программа психокоррекции предполагает комплексный подход к решению проблемы прокрастинации и включает несколько направлений психологической работы: информационно-диагностическое, индивидуальное консультирование и тренинговая работа в группе. Описаны этапы реализации программы. Дана подробная характеристика коррекционно-развивающего этапа, включающего тренинговые занятия для подростков, представлено основное содержание занятий. Программа может быть рекомендована для использования педагогами-психологами в профессиональной деятельности в рамках психологической работы с подростками.

CITATION

Слученкова К. А. Особенности психологической коррекции прокрастинации у подростков // Живая психология. — 2018. — Том 5. — № 4. — С. 345–352. — doi: [10.18334/lp.5.4.39891](https://doi.org/10.18334/lp.5.4.39891)

Sluchenkova K. A. (2018) Osobennosti psikhologicheskoy korrektsii prokrastinatsii u podrostkov [Features of psychological correction of procrastination among adolescents]. *Zhivaya psikhologiya*, 5(4), 345–352. doi: [10.18334/lp.5.4.39891](https://doi.org/10.18334/lp.5.4.39891)



Features of psychological correction of procrastination among adolescents

Sluchenkova K. A.¹

¹ Moscow State University of Psychology and Education, Russia

ARTICLE INFO:

Received: 04.12.2018

Accepted: 30.12.2018

KEYWORDS:

procrastination, overcoming procrastination, psychocorrectional work with teenagers

ABSTRACT:

The article presents a psychological intervention program for overcoming procrastination among adolescents, tailored to their age differences, relying on natural driving forces of psychic and personal development and the principles of activity approach, humanistic and cognitive psychology. The urgency and necessity of this direction of psychological work with teenagers, due to the fact that procrastination prevents personal efficiency, has a negative impact on academic success, as well as extremely widespread nowadays. The developed program of psychological intervention involves a comprehensive approach to solving the problem of procrastination and includes several areas of psychological work: information-diagnostic, individual counseling and training work in the group. Describes the phases of program implementation. Detailed characteristics of correctional-developing stage, including training sessions for teenagers, presented the main contents of the lessons. The program can be recommended for use by educational psychologists in their professional activities within the framework of psychological work with teenagers.

CITATION

Слученкова К. А. Особенности психологической коррекции прокрастинации у подростков // Живая психология. — 2018. — Том 5. — № 4. — С. 345–352. — doi: [10.18334/lp.5.4.39891](https://doi.org/10.18334/lp.5.4.39891)

Sluchenkova K. A. (2018) Osobennosti psikhologicheskoy korrektsii prokrastinatsii u podrostkov [Features of psychological correction of procrastination among adolescents]. *Zhivaya psikhologiya*, 5(4), 345–352. doi: [10.18334/lp.5.4.39891](https://doi.org/10.18334/lp.5.4.39891)



Прокрастинация является достаточно распространенным феноменом в современной жизни. Иррациональное откладывание запланированных действий или принятия решений не только сопровождается отрицательными эмоциональными переживаниями и снижением личной эффективности, но и негативно отражается на психологическом здоровье человека. Как устойчивая модель поведения, прокрастинация свойственна людям разных возрастных категорий, но в подростковом периоде она начинает проявляться наиболее ярко, особенно в учебной деятельности, занимающей большую часть времени подростка. Школьная жизнь наполнена разнообразными заданиями, выполнение которых предполагает соблюдение строгих сроков сдачи и ограничения времени на их реализацию. В настоящее время также большое значение придается самоорганизации учащихся, социальной и учебно-познавательной активности, готовности к саморазвитию и самообразованию. Следовательно, возникновение прокрастинации у подростков может вызвать существенные трудности в обучении и стать серьезным препятствием на пути к продуктивной деятельности и успешной самореализации. В связи с чем поиск мер профилактики и психокоррекции прокрастинации является чрезвычайно важным и актуальным направлением психологической работы с подростками.

Разработанная нами программа психокоррекции прокрастинации у подростков включает несколько направлений работы: информационно-диагностическое, индивидуальное консультирование и тренинговая работа в группе. Такой комплексный подход к решению данной проблемы позволяет осуществить всесторонний анализ проявлений и причин прокрастинации, воздействовать на её когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Стоит отметить, что психокоррекционная работа с подростками имеет ряд специфических особенностей. Это связано, прежде всего, с активным развитием самосознания, ростом внутриличностных противоречий, с интенсивным переживанием новых глубоких чувств, расширением сферы межличностных отношений и социальных контактов учащихся. Подростки зачастую не могут четко сформулировать запрос психологу, не осознают целей психологической работы, поэтому одной из задач психолога является умение донести цель совместной работы, мотивировать подростка, поддерживать его интерес. Процесс консультирования и психокоррекции подростков может быть также осложнен проявлениями негативизма, сопротивления вербальному общению со взрослым, в связи с чем большое значение имеет установление доверительных отношений, благоприятного межличностного контакта [5] (*Monina, 2011*).

При разработке психокоррекционной программы мы учитывали эти особенности, а также естественные движущие силы психического и личностного развития подростков и опирались на принципы деятельностного подхода, гуманистической и когнитивной психологии.

Целью коррекционной программы является создание условий для профилактики и преодоления прокрастинации у подростков. Основной образовательной задачей является расширение знаний участников о прокрастинации, её формах, причинах и возможных последствиях. Коррекционно-развивающие задачи предполагают приобретение навыков распознавания и осознания иррационального прокрастинационного поведения; изменение стереотипа негативного эмоционального реагирования в ситуации привычного откладывания дел; развитие самоорганизации и саморегуляции; формирование навыков принятия ответственности за свои действия, само-



стоятельности, целеполагания; освоение методов самомотивации. Коррекционно-воспитательные задачи направлены на развитие рефлексии, самопознания и принятие себя как условие успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром.

Для оценки результативности работы в программе предусмотрен диагностический блок, который включает два основных этапа: перед началом работы и по ее завершении, а также несколько диагностических процедур в процессе прохождения программы, направленных на самопознание и осознание подростком своих личностных ресурсов. В качестве диагностического инструментария в программе были использованы методики для оценки и самооценки волевых качеств, разработанные Е. П. Ильиным и Е. К. Фещенко [8] (*Gutkin et al., 2000*), методика СВП (степень выраженности прокрастинации) М. А. Киселевой, Шкала студенческой прокрастинации С. Lay, 16-F личностный опросник Кеттелла, методика диагностики уровня самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн, анкетирование.

В связи с тем, что ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение со сверстниками, мы считаем целесообразным в процессе психокоррекции использование групповых методов работы, в частности социально-психологического тренинга, включающего деловые и ситуационно-ролевые

игры, групповые дискуссии, активные упражнения, кейсы (метод конкретных проблемных ситуаций и ситуационного анализа). Тренинговый формат создает для подростка два важных условия: наличие группы сверстников и наличие потенциального наставника, в качестве которого выступает психолог, т.к. потребность в общении с авторитетным лицом старшего возраста также значима для подростков, как и взаимодействие в среде ровесников [9] (*Mantikova, 2015*). В то же время в некоторых случаях более эффективны индивидуальные формы работы, особенно на первых этапах психокоррекции. В частности, с тревожными, неуверенными в себе подростками, при недостаточном осознании самого себя, наличии страхов и других проблем индивидуального характера, а также в случае категорического отказа подростка работать в группе актуальным и целесообразным становится применение методов индивидуального психокоррекционного воздействия.

Реализация программы осуществляется поэтапно и включает подготовительный, основной (психокоррекционный) и заключительный (аналитический и поддерживающий) этапы.

На подготовительном этапе проводится первичное диагностическое обследование (определение степени выраженности прокрастинации, установление её причин, определение возможности и эффективных стратегий ее преодоления), беседа с подростком, выявление его ожиданий и актуального состояния, формирование положительной установки подростка на психокоррекционную работу, ознакомление с предстоящей коррекционной программой в доступной форме. При комплектовании коррекционной группы следует руководствоваться двумя основными принципами: добровольности (подросток самостоятельно принимает решение о включении в групповую работу, так

” Прокрастинация является достаточно распространенным феноменом в современной жизни.

Procrastination is a fairly common phenomenon in modern life.



как он должен быть лично заинтересован в собственных изменениях); информированности (ознакомление подростка об особенностях тренинговой работы, групповых процессах и о возможных результатах) [6] (Osipova, 2002).

Основной, коррекционно-развивающий этап направлен на реализацию поставленных задач, включает 6 тренинговых занятий по 2 академических часа. Оптимальная численность группы — 10–15 человек, возраст участников 14–16 лет. Рекомендуемая частота занятий — один-два раза в неделю. Средством решения поставленных задач служат групповые дискуссии, минилекции, ролевые игры, психогимнастические упражнения, элементы арт-терапии, индивидуальные задания. Эти приемы позволяют реализовать принципы тренинга, в основе которых лежит активный, исследовательский характер поведения участников. В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки, характерные для групповой психологической работы с подростками:

- вводная часть занятия и ритуал приветствия, задачами которого являются создание положительного эмоционального фона, атмосферы сотрудничества и доброжелательности, сплочение группы. Вводная часть включает вопросы о состоянии участников, их ожиданиях и одно-два разминочных упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу [2] (Bityanova, 1997);
- этап проблематизации, включающий упражнение или обсуждение, благодаря которому участники получают возможность обратиться к личному опыту, осознать свои индивидуальные особенности, проблемы, иррациональные поведенческие стереотипы; актуализировать необходимость саморазвития и самосовершенствования.

Этап позволяет создать проблемную ситуацию, состояние некоторого затруднения, вызванного объективной недостаточностью прежнего опыта для решения этой задачи, сформулировать цель дальнейших действий, а также сформировать основу для более глубокого содержания работы;

- информационный (теоретический) этап подразумевает минилекции по теме занятия, предполагает знакомство с основными терминами, особенностями проявления того или иного состояния, групповое обсуждение, дискуссии;
- основное упражнение, игра или совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение поставленных задач (развитие необходимых навыков или свойств личности, формирование эффективных стратегий поведения);
- заключительная часть каждого занятия включает рефлекссию, подведение итогов занятия и ритуал завершения тренинга. Этап предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на занятии; ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (что понравилось, что не понравилось и почему) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали, чему научились, что нового узнали), а также важный момент — ритуал завершения (упражнения, направленные на получение и закрепление положительных эмоций, дающие участникам возможность доброжелательно попрощаться друг с другом, сказать приятные слова, поблагодарить за совместную работу во время занятия и за сотрудничество в достижении целей). Данный этап подчеркивает значимость коллективного процесса и во многом определяет успешность тренингового занятия.

Кратко охарактеризуем основное содержание тренинговых занятий.



Первое занятие («Случайных встреч на свете не бывает...») посвящено знакомству и установлению контакта ведущего и группы, принятию правил группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия, сотрудничества, сплочению группы. Помимо вводных и завершающих упражнений, бесед, обсуждений в малых группах, включает такие упражнения, как «Атомы-молекулы», «Дорисуй и передай», «Ассоциации», «Подарок», «Связующая нить». Второе занятие («Главный секрет положительных перемен — полное принятие себя») направлено на развитие самопознания, принятие себя, поиск и структурирование ресурсов, повышение самооценки, а также приобретение и расширение знаний участников о прокрастинации. Занятие включает несколько упражнений на самоанализ, определение своих недостатков и достоинств, например, «Волшебная лавка», «Пластилиновая фигура», «Мой

герб» и другие. Третье занятие посвящено целеполаганию («Самый надежный компас на жизненном пути — цель»), обучению правильной постановке целей, а также осознанию собственного прокрастинационного поведения посредством самоанализа и визуализации. Включает упражнения «Пирамида», «Свобода», «Портрет прокрастинации и её друзей», упражнения на идентификацию и визуализацию цели, дискуссию на тему «Желание, мечта, цель», анализ ситуаций и обсуждение в малых группах. Задачами четвертого занятия («Время — это самое ценное, что есть у нас») являются актуализация потребности организовывать свое время, развитие чувства времени, навыков тайм-менеджмента. Включает упражнение-эксперимент «Мое восприятие времени», «Матрица времени», «Рыба для обсуждения», «Антивремя», «Сказка по кругу», упражнения на визуализацию. Пятое занятие направлено на развитие самоорганизации и саморегуляции («Воля есть сила, а твёрдая воля — победа»), предполагает знакомство с различными способами снятия нервно-психического напряжения, включает упражнения на переформулирование, приоритизацию, развитие волевых процессов, управление отвлекающими факторами, самомотивацию и развитие позитивного мышления (упражнения «Эстетические ассоциации», «Хвостун», «Легкое начало», «Упорядочивание сада»). Заключительное занятие посвящено обобщению полученного опыта, подведению итогов, закреплению достигнутых результатов, получению обратной связи от участников занятий, рефлексии, завершению групповой работы, созданию позитивной атмосферы для дальнейшего общения [3]. Упражнения «Пять добрых слов», «Лист пожеланий», «Чемодан», «Шкатулка мудрости», а также короткие релаксационные и медитативные упражнения помогают создать добро-

” Опыт реализации программы по профилактике и психокоррекции прокрастинации позволяет отметить положительную динамику в различных сферах деятельности подростков.

The experience of implementation of the program for prevention and psychocorrection of procrastination allows us to note the positive dynamics in various fields of activity of adolescents.



желательную атмосферу, получить положительные эмоции, закрепить яркие эмоциональные переживания от групповой работы. Анализ и осознание каждым участником тех качественных изменений, которые произошли с ним в процессе тренинговой работы, т. е. рефлексия является основным смысловым моментом заключительного занятия. Задача психолога в заключительной части тренинга поблагодарить участников, отметить их положительные изменения, достижения и, что самое важное, настроить подростков на продолжение работы, но уже самостоятельно; направить на выстраивание своего индивидуального маршрута, своей программы действий по применению и закреплению полученных знаний и умений в реальной жизни.

Заключительный этап реализации психокоррекционной программы включает аналитический и поддерживающий блоки и предполагает проведение выходной диагностики, исследование динамики состояния подростка, анализ эффективности программы, подведение итогов, закрепление достигнутых результатов. Оценка эффективности программы проводится путем самооценки учащимися собственных изменений в поведении, эмоциональном состоянии и повторного диагностического обследования через 4–6 недель после психокоррекции. Большое значение имеет психологическое сопровождение, поддержка подростка по окончании психокоррекционной работы, обеспечивающая поддержание позитивных тренинговых эффектов, закрепление полученных знаний и умений и их применение в повседневной жизни. Посттренинговое сопровождение может быть организовано в формате индивидуального консультирования или наставничества (очно или онлайн), может проводиться в форме практического занятия для участников тренинга, например, периодичностью 1 раз в месяц, либо

в другой форме, выбранной посредством группового обсуждения.

Опыт реализации программы по профилактике и психокоррекции прокрастинации позволяет отметить положительную динамику в различных сферах деятельности подростков: участники отмечали, что стали более организованы, самостоятельны, уверены в себе и своих силах, продуктивнее и успешнее в учебной деятельности, научились распознавать и осознавать собственное прокрастинационное поведение. Таким образом, программа достаточно эффективна и результативна в плане профилактики и коррекции прокрастинации и может быть рекомендована для использования педагогами-психологами в профессиональной деятельности в рамках психологической работы с подростками.

ИСТОЧНИКИ:

1. Баженов В. П., Баженова В. Г. Психологические механизмы коррекции девиантного поведения школьников. — Ростов-на-Дону: «Феникс», 2007.
2. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 1997.
3. Игры — обучение, тренинг, досуг. / под ред. В. В. Петрусинского. — М.: Новая школа, 1994.
4. Карловская Н. Н. Феноменологический опыт прокрастинации у студентов // Социальные проблемы современной России: возможности психологической помощи: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Омск, 11–12 ноября 2010 г.) / под ред. Л. И. Дементий. Омск, 2010.
5. Мони́на Г. Б. Психологическое консультирование детей и подростков: учебник. — СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2011.
6. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие. — М.: Сфера, 2002.



7. Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи. / сборник научных статей. — Саратов.: Изд-во «Саратовский источник», 2015.
8. Гуткин М. С., Михальченко Г. Ф., Прудило А. В. и др. Твоя профессиональная карьера: учеб. для 8–11 кл. общеобразоват. учреждений / под ред. С. Н. Чистяковой, Т. И. Шалавиной. — М.: Просвещение, 2000.
9. Мантикова А. В. Исследование психологической эффективности тренинга коммуникативных навыков у старших подростков. CyberLeninka. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-psihologicheskoy-effektivnosti-treninga-kommunikativnyh-navykov-u-starshih-podrostkov>.

REFERENCES:

- Igry — obuchenie, trening, dosug* [Game — education, training, leisure] (1994). Moscow: Novaya shkola. (in Russian).
- Rol prokrastinatsii v protsesse samoopredeleniya molodezhi* [The role of procrastination in the process of self-determination of youth] (2015). Saratov: Saratovskiy istochnik. (in Russian).
- Bazhenov V. P., Bazhenova V. G. (2007). *Psikhologicheskie mekhanizmy korrektsii deviantnogo povedeniya shkolnikov* [Psychological

mechanisms of correction of deviant behavior of students] Rostov-on-Don: Feniks. (in Russian).

- Bityanova M. R. (1997). *Organizatsiya psikhologicheskoy raboty v shkole* [Organization of psychological work in school] Moscow: Sovershenstvo. (in Russian).
- Karlovskaya N. N. (2010). *Fenomenologicheskii opyt prokrastinatsii u studentov* [The phenomenological experience of procrastination among students] *Social problems of modern Russia: opportunities for psychological help*. (in Russian).
- Gutkin M. S., Mikhachenko G. F., Prudilo A. V. i dr. (2000). *Tvoya professionalnaya karera* [Your professional career] Moscow: Prosveshchenie. (in Russian).
- Monina G. B. (2011). *Psikhologicheskoe konsultirovanie detey i podrostkov* [Counseling children and adolescents] Saint Petersburg: Izdatelstvo Sankt-Peterburgskogo universiteta upravleniya i ekonomiki. (in Russian).
- Osipova A. A. (2002). *Obschaya psikhokorreksiya* [General psycho-correction] Moscow: Sfera. (in Russian).

Сведения об авторе:

Слученкова Кристина Александровна, аспирант 3 курса кафедры психодиагностики и практической психологии
E-mail: lucrativ@mail.ru

