

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Прокофьев Н.С. Сущность прокрастинации и как с ней бороться // Материалы по итогам I-ой Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы современной науки», 20 – 28 февраля 2019 г. – 0,1 п. л. – URL: http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.99

Прокофьев Никита Сергеевич

Студентка 3 курса, строительный факультет

Научный руководитель: Зосименко И.А., к.и.н., доцент, доцент

«Ульяновский государственный технический университет»

г. Ульяновск, Российская Федерация

Сущность прокрастинации и как с ней бороться

Случается, что человек садится за какую-либо работу, но через пару часов внезапно понимает, что все время, отведенное на работу, он занимался совсем не тем. Уже давно надо было сдать проект, сроки горят, над головой сгущаются более чем реальные тучи, но сил никаких нет. И все вновь и вновь откладывается на потом.

Такое состояние имеет вполне ясный термин - прокрастинация.

На эту тему было сказано очень много громких слов: «Современная чума», «Болезнь 21 века» и т.д. Множество людей каждый день сталкивается с большими проблемами из-за прокрастинации. И этого вытекает вопрос: почему это явление существует и в чем его причина?

Существует проблема – мы, люди, «откладываем на потом» важные дела. В итоге эти действия либо не совершаются, либо совершаются, но с большим опозданием, что в любом случае только вредит человеку и его саморазвитию в какой-либо сфере.

Однако, понятие «прокрастинация» не является проявлением лени, как кажется на первый взгляд. Люди зачастую выдают состояние лени за эмоцию, нежелание заниматься определенным делом. Когда прокрастинирование в свою очередь описывает желание делать, но невозможность начать.

Это блокирование поведения человека, его действий, которое может возникнуть по разнообразным причинам. В самом общем виде это конфликт между желанием и действием.

Стоит отметить, что прокрастинация не является научным термином. Англоязычная текстовая база данных биологических и медицинских публикаций (PubMed) на запрос «Прокрастинация» насчитывает малейшую долю статей. В то же время термин, допустим, «стресс» насчитывает десятки тысяч публикаций. Это говорит о том, что наш вопрос по-прежнему актуален и не раскрыт полностью. Трудно сказать, почему научный мир прокрастинирует проблему прокрастинации, но речь не об этом.[1]

Известно, что человек ощущает свою болезненную прокрастинацию как проблему, которая требует решения и пытается ее разрешить. Но так бывает не всегда. В остальном же, в большинстве случаев врач психиатр Бесчастнов П. С. выделяет несколько типовых механизмов. Иногда встречающихся по отдельности, чаще имеет место комбинирование, с одним из механизмов в качестве ведущего и нескольких вспомогательных.[2]

Как справляться? Принимать общие решения. Простые ответы на простые вопросы. Общее решение для любой прокрастинации – это расстановка приоритетов и планирование. Ведение списков дел отлично помогают в начале сложной борьбы с данным явлением.

Четкое определение целей – путь к движению вперед, началу нового этапа самоконтроля.

Нет смысла давать ответы на вопросы «Как перестать откладывать на потом?». Бери и делай – девиз многих успешных людей. Возможно, эти ответы банальны, для кого-то являются известной истиной, но это работает, если научить себя дисциплине.

В итоге можно сделать вывод, что прокрастинация является серьезной проблемой, но она лишь в голове самого человека, в отсутствии его дисциплинированности. Также очевидно, что множество людей искренне пытаются преодолеть эту проблему, но часто безуспешно. Можно давать какие угодно объяснения, но проблема от этого не исчезает и требует решения. Стоит отметить, что прогресс не стоит на месте, и как бы грозно не выглядело задание, последовательная работа с проблемой даёт положительный эффект.

Список использованной литературы:

1. Англоязычная текстовая база данных биологических и медицинских публикаций PubMed: [Интернет ресурс]. URL: <https://www.pubmed.com/>
2. Блог врача психиатра Бесчастнова П.С.: [Интернет ресурс]. URL: <https://www.b17.ru/beschastnov/>

Опубликовано: 25.02.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2019

© Прокофьев Н.С., 2019