

## ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ У ВЗРОСЛЫХ, СПОСОБЫ СОВЛАДЕНИЯ, ЗАКРЕПЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА

КАЛИНИНА Марина Юрьевна

магистрант

Самарский филиал Московского городского педагогического университета  
г. Самара, Россия

*Статья исследует причины возникновения прокрастинации у взрослых, способы её преодоления с использованием когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Анализируются внутренние и внешние факторы, способствующие откладыванию задач. Рассматриваются стратегии борьбы с прокрастинацией, включая методы саморегуляции и изменения поведения, включая КПТ. Внимание уделено методам закрепления достигнутых результатов, таким как регулярный самоанализ, методы поощрения и поддержание мотивации. Статья содержит практические рекомендации борьбы с преодолением прокрастинации.*

**Ключевые слова:** прокрастинация, причины прокрастинации, закрепление результатов, мотивация, самоанализ, продуктивность.

Прокрастинация, или склонность к постоянному откладыванию важных и срочных дел, представляет собой сложное и многогранное явление. Она может приводить к значительным жизненным проблемам и негативным психологическим эффектам. В статье рассматриваются причины возникновения прокрастинации у взрослых, включая влияние требовательного воспитания, а также способы ее преодоления и закрепления достигнутых результатов. Термин «прокрастинация» был введен в научный оборот П. Рингенбахом в конце 70-х гг. XX в. В своей монографии «Прокрастинация в жизни человека» П. Рингенбах обозначил начало научного анализа этого явления, которое до этого времени не имело четко определенного научного обоснования. С тех пор прокрастинация стала предметом глубоких исследований и дискуссий, получив множество интерпретаций и объяснений. На протяжении последующих десятилетий различные ученые использовали понятия, такие как «тенденция», «склонность», «влечение», «привычка» и «желание», чтобы объяснить феномен прокрастинации. Эти концепции помогли развить понимание причин и механизмов откладывания задач, что стало основой для дальнейших исследований. Современное понимание прокрастинации продолжает развиваться, учитывая многочисленные определения и подходы, пред-

ложенные как зарубежными исследователями, такими как К. Лэй [6, с. 483-494] и П.Д.Г. Стил [7, с. 65-94], так и отечественными, например, Е.В. Борусяк [2, с. 312-315] и А.К. Болотовой [1, с. 101-108]. Эти исследования подчеркивают, что прокрастинация является сложным и многогранным феноменом, требующим системного подхода для его понимания и преодоления.

Прокрастинация у взрослых – это сложное явление, которое может быть вызвано множеством факторов. Основные причины включают психологические, эмоциональные и практические аспекты.

Психолог А. Фройнд указывает, что прокрастинация часто связана с неприязнью либо к процессу выполнения задачи, либо к её цели.

Например, взрослый может откладывать выполнение отчета, сосредоточившись на стрессе, связанном с его представлением, что вызывает у него тревогу. В другом случае, неприязнь может проявляться к рутинной части работы, такой как сбор данных, несмотря на удовлетворение от более креативных элементов задачи [5, с. 285-304]. Многие взрослые откладывают задачи из-за страха неудачи. Они могут бояться не соответствовать своим собственным или чужим ожиданиям, что вызывает избегание работы, которая связана с высоким риском. Недостаток мотивации также играет ключевую роль. Ко-

гда задача кажется незначительной или неинтересной, трудно найти внутренние стимулы для её выполнения. Неумение эффективно планировать и организовывать свое время приводит к прокрастинации. Отсутствие четкого плана действий и приоритетов делает задачи кажущимися непосильными и запутанными. Эмоциональные проблемы, такие как депрессия или тревожность, могут значительно повысить вероятность прокрастинации. Эти состояния мешают концентрации и могут привести к избеганию выполнения задач. Понимание этих причин помогает в разработке эффективных стратегий для преодоления прокрастинации, позволяя лучше справляться с откладыванием задач и улучшать общую продуктивность. Мозг играет ключевую роль в процессе прокрастинации. Лимбическая система, эволюционно одна из старейших частей мозга, отвечает за поиск удовольствий и избегание стрессовых ситуаций. Доктор Шерон Грин объясняет, что эта система автоматически стремится к приятным занятиям, что может способствовать откладыванию неприятных дел (Medical News Today).

В конфликт с лимбической системой вступает префронтальная кора мозга, которая отвечает за планирование, принятие решений и стратегическое мышление. Взаимодействие этих двух систем может приводить к внутренним конфликтам, связанным с прокрастинацией (Это не лень: как обмануть свой мозг и победить. – URL:<https://www.forbes.ru/svoi-biznes/492869-eto-ne-len-kak-obmanut-svoj-mozg-i-pobedit-prokrastinaciu?ysclid=m18wabkwjp200426025> (дата обращения: 19.09.2024).

Исследования Рурского университета и Парижского института мозга показали, что люди с прокрастинацией имеют увеличенное миндалевидное тело, отвечающее за эмоции, и активированную переднюю поясную кору, что также связано с откладыванием задач. Прокрастинация может быть следствием ментальных расстройств, таких как тревожные расстройства, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), и депрессия (URL:<https://www.forbes.ru/svoi-biznes/492869-eto-ne-len-kak-obmanut-svoj-mozg-i-pobedit-prokrastinaciu?ysclid=m18wabkwjp200426025>).

Тревожные расстройства, например об-

сессивно-компульсивное расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство, могут способствовать параличу активности и снижению способности к принятию решений. При депрессии замедленная обработка информации может вызывать чувство беспомощности и нерешительность. СДВГ может приводить к ослаблению когнитивного внимания, что делает соблюдение дедлайнов сложной задачей. Одной из ключевых причин прокрастинации у взрослых является требовательное воспитание. Дети, воспитываемые в условиях высоких требований и ожиданий, могут развивать у себя низкую самооценку и страх перед неудачей. Этот страх может приводить к избеганию задач, что в свою очередь способствует прокрастинации. Негативные установки и высокие ожидания могут затруднять выполнение задач и создавать дополнительный стресс. Прокрастинация, или склонность откладывать задачи на потом, является распространенной проблемой, которую можно эффективно решить с помощью различных методов. Одним из самых эффективных подходов является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). В данной статье подробно рассмотрены методы КПТ для преодоления прокрастинации, а также альтернативные подходы, которые могут помочь улучшить продуктивность и организованность. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) основывается на принципе, что наши мысли, чувства и поведение взаимосвязаны. КПТ помогает идентифицировать и изменить негативные мысли и убеждения, которые могут способствовать прокрастинации.

Ключевые техники КПТ, которые могут быть полезны для преодоления этой проблемы:

Негативная визуализация включает в себя представление последствий откладывания задач. Например, можно визуализировать, как стресс и неприятности накапливаются из-за несвоевременного выполнения работы. Такой метод помогает осознать реальные негативные последствия прокрастинации и может служить мощным мотиватором для начала работы. Например, если откладывается важный отчет, представить себе, как последствия опоздания могут повлиять на карьеру и репутацию. Это поможет укрепить

внутреннюю мотивацию и устранить желание откладывать задачи.

Большие и сложные задачи могут вызывать чувство подавленности и снижать мотивацию. КПТ предлагает разбивать крупные задачи на меньшие, более управляемые этапы. После выполнения каждого этапа можно наградить себя, что помогает поддерживать высокий уровень мотивации и снижает уровень стресса [3, с. 18-29]. Например, если задача – написать исследовательскую работу, разделите её на этапы, такие как сбор материалов, написание введения, основной части и заключения. По завершении каждого этапа наградить себя, например, коротким отдыхом или любимым угощением. Создание четкого плана и установка реалистичных сроков для выполнения задач помогают организовать время и избежать откладывания. Важно установить конкретные и достижимые сроки, которые способствуют лучшему управлению временем. Использование планировщика или цифрового календаря может быть полезным для визуализации сроков и контроля выполнения задач. Например, можно установить сроки для завершения разных частей проекта и записывать их в ежедневный планировщик, чтобы лучше контролировать прогресс.

Прокрастинация – это сложное явление, которое может быть вызвано различными факторами, включая страхи, негативные мысли и когнитивные искажения. Однако методы, основанные на когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), могут существенно помочь в её преодолении.

Использование таких техник, как рефрейминг негативных утверждений, разбивка задач на меньшие шаги, анализ собственных страхов и техника «5 минут», позволяет снизить уровень стресса и улучшить управление временем. Эти методы помогают изменить восприятие задач, сделать их более выполнимыми и мотивирующими, а также преодолеть внутреннее сопротивление к выполнению работы. Регулярная практика этих упражнений способствует укреплению новых привычек, повышению уверенности в своих силах и улучшению общей продуктивности. Эффективное использование этих инструментов помогает не только преодолеть прокрастина-

цию, но и создать устойчивые стратегии для успешного управления задачами в будущем. Помимо КПТ, существуют и другие методы, которые могут быть эффективны в борьбе с прокрастинацией. Эти методы могут дополнять КПТ и предложить разнообразные способы управления временем и мотивацией.

Один из простых и эффективных способов управления задачами – создание списка дел и их упорядочивание по важности [4, с. 651-654]. Такой подход помогает сосредоточиться на выполнении наиболее значимых и срочных задач. Использование списка дел помогает визуализировать объем работы и организовать её выполнение по приоритетам. Например, создать список задач на день и выделить наиболее важные, которые нужно выполнить в первую очередь, а затем перейти к менее значимым делам. Внешние напоминания могут служить дополнительным стимулом для выполнения работы и поддержания фокуса. Например, договориться с другом о том, чтобы он периодически проверял, как идут дела по проекту, или использовать приложение для напоминаний на смартфоне, которое будет уведомлять о предстоящих сроках.

Техника Pomodoro является популярным методом управления временем, который включает работу в течение 25 минут с последующими короткими перерывами. Эта техника помогает поддерживать концентрацию и избегать усталости, позволяя эффективно управлять временем и повышать продуктивность.

Например, установить таймер на 25 минут, сосредоточиться на одной задаче и после завершения работы сделать короткий перерыв. Повторять этот процесс, чтобы поддерживать высокий уровень энергии и продуктивности.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) предлагает ряд эффективных методов для преодоления прокрастинации, включая негативную визуализацию, разбиение задач на этапы и планирование с установкой сроков. Эти техники помогают изменить негативные мысли и повысить мотивацию, способствуя более эффективному выполнению задач. Альтернативные подходы, такие как создание списка дел, использование внешних напоминаний и управление временем с помощью техники Pomodoro, также могут быть полезны

в борьбе с прокрастинацией.

Применение этих методов в комбинации может способствовать улучшению продуктивности и организации, что поможет в достижении успешных результатов. Преодоление прокрастинации требует не только внедрения эффективных методов, но и обеспечения их долгосрочной устойчивости. Для закрепления достигнутых результатов и продолжения прогресса важно разработать стратегии, поддерживающие новые привычки и устраняющие старые склонности к откладыванию. Самоанализ и регулярная само рефлексия играют важную роль в процессе закрепления результатов. Оценка прогресса помогает понять, какие методы преодоления прокрастинации оказывают наибольшее влияние, а также выявить области, требующие дополнительного внимания и корректировки. Регулярная запись методов и техник, которые помогали справляться с прокрастинацией, а также тех, которые не дали ожидаемых результатов. Анализ записей для определения наиболее эффективных стратегий и их адаптация к текущим потребностям. Проведение детальной оценки достижений и проблем раз в несколько недель или месяцев. Это позволяет своевременно выявлять и устранять новые проблемы, корректировать подходы. Постепенное увеличение сложности задач способствует укреплению уверенности в собственных силах и развитию навыков саморегуляции.

Такой подход помогает избежать перегрузки и стресса, возникающих при попытке сразу справиться с трудными и объемными задачами. Выполнение простых и быстро выполнимых задач.

Успех в этих задачах создает положительный настрой и чувство достижения, что помогает справляться с более сложными задачами в будущем. Постепенное увеличение сложности задач и объема работы по мере готовности позволяет адаптироваться к новым требованиям и развивать навыки эффективного управления временем и задачами. Поощрение и поддержание мотивации являются важными аспектами закрепления результатов. Награды и положительное подкрепление помогают укрепить новые привычки и повысить общую продуктивность.

Награды помогают поддерживать мотивацию и создавать положительную ассоциацию с выполнением задач. Использование визуальных напоминаний, таких как мотивационные постеры или списки целей, помогает сохранять фокус и стремление к успеху.

Окружение поддерживающими людьми и создание рабочей среды, способствующей продуктивности и беседы о целях и успехах с друзьями или коллегами дают дополнительную поддержку и мотивацию.

Можно сделать вывод, что прокрастинация у взрослых представляет собой сложное и многогранное явление, которое может существенно влиять на личную и профессиональную жизнь. Причины её возникновения часто связаны с глубокими психологическими и эмоциональными аспектами. Взрослые могут откладывать задачи из-за внутреннего сопротивления процессу работы или цели её выполнения. Например, некоторые избегают сложных или неприятных процессов, таких как анализ данных, из-за страха перед сложностью или неудачей. Другие могут избегать целей, связанных с высокими требованиями или стрессом, таким как сдача экзаменов или выполнение отчетов, что приводит к задержкам и нерегулярному выполнению задач. Для эффективного преодоления прокрастинации важно учитывать эти причины и применять комплексные подходы к их устранению.

Одним из ключевых шагов является использование методов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), таких как рефрейминг негативных утверждений и разбиение задач на более мелкие и управляемые этапы (Упражнения для борьбы с прокрастинацией: [URL:https://www.b17.ru/article/470555/?ysclid=m18w94zttf629776824](https://www.b17.ru/article/470555/?ysclid=m18w94zttf629776824) (дата обращения 19.09.2024)). Эти техники помогают изменить восприятие задачи, уменьшить стресс и повысить мотивацию. Кроме того, важно разработать стратегии для закрепления результатов и поддержания прогресса. Регулярный самоанализ помогает отслеживать успехи и определять области, требующие дополнительного внимания. Постепенное увеличение сложности задач способствует укреплению уверенности в собственных силах и развитию навыков саморегуляции.

Поощрение за выполненные задачи и со-

здание поддерживающей среды помогают поддерживать мотивацию и закреплять новые привычки.

Прокрастинация не является неизбежной частью жизни, а её преодоление требует систематического и осознанного подхода. Применение перечисленных методов и стратегий позволяет не только справиться с текущими трудностями, но и выработать устойчивые навыки, способствующие более

организованному и продуктивному выполнению задач в будущем.

Таким образом, успешное преодоление прокрастинации требует понимания её причин, активного применения разнообразных методов и постоянной работы над закреплением достигнутых результатов. Этот подход поможет не только улучшить личную продуктивность, но и создать основу для дальнейших успехов в различных сферах жизни.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Болотова А.К., Чевренди А.А.* Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия // *Культурно-историческая психология*. – 2017. – Т. 13, № 4. – С. 101-108.
2. *Борусяк Е.В.* Прокрастинация как одна из форм неэффективных копинг-стратегий студентов // 18-й Международный научно-промышленный форум «Великие реки 2016» / отв. ред. А.А. Лапшин: в 3 т. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2016. Т. 2. – С. 312-315.
3. *Кормачёва И.Н., Клепикова Н.М.* Прокрастинация: феномен и научная проблема // *Системная психология и социология*. – 2019. – № 4(32). – С. 18-29 с.
4. *Мычко В.Н.* Прокрастинация как феномен и образ жизни современного человека // *Молодой ученый*. – 2016. – № 25(129). – С. 651-654.
5. *Фройнд А.М., Хеннеке М., Мустафич М.* О выгодах и потерях, средствах и целях: ориентация на цель и цель во взрослой жизни // *Райан Р.М.* Оксфордский справочник человеческой мотивации. – Нью-Йорк: Изд-во Оксфордского университета, 2019. – С. 285-304.
6. *Lay C.H.* Trait procrastination and the perception of person-task characteristics // *Journal of Social Behavior and Personality*. 1992. Vol. 7. P. 483-494.
7. *Steel P.D.G.* The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133. No 1. P. 65-94.

## THE CAUSES OF PROCRASTINATION IN ADULTS, WAYS OF COPING, CONSOLIDATION OF THE RESULT

**KALININA Marina Yurievna**

Undergraduate Student

Samara branch of the Moscow City Pedagogical University  
Samara, Russia

*The article explores the causes of procrastination in adults, ways to overcome it using cognitive behavioral therapy (CBT). The internal and external factors contributing to the postponement of tasks are analyzed. Strategies to combat procrastination, including methods of self-regulation and behavior change, including CBT, are considered. Attention is paid to methods of consolidating the achieved results, such as regular introspection, methods of encouragement and maintaining motivation. The article contains practical recommendations for dealing with overcoming procrastination.*

**Keywords:** procrastination, causes of procrastination, consolidation of results, motivation, introspection, productivity.