

Практическая работа по снижению уровня выраженности прокрастинации

Е. Ю. Коржова¹, И. Н. Кормачёва²

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 48

² Психологический центр «Ирис»
630105, Россия, г. Новосибирск, ул. Рельсовая 9, оф. 6

Сведения об авторах:

Елена Юрьевна Коржова

e-mail: elenakorjova@herzen.spb.ru

SPIN-код РИНЦ: 1851-2702

Scopus AuthorID: 6507511374

ResearcherID: D-8594-2017

ORCID: 0000-0002-1128-1421

Ирина Николаевна Кормачёва

e-mail: irina@kormacheva.ru

SPIN-код РИНЦ: 2837-1150

Scopus AuthorID: 708526

ORCID: 0000-0001-9208-0922

© Авторы (2021).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В статье представлены теоретико-методологические основания разработки программы преодоления прокрастинации. Феномен прокрастинации рассмотрен с точки зрения теории контроля за действием немецкого ученого Ю. Куля, в том числе его типологии саморегуляции: ориентация на состояние и ориентация на действие. Описан механизм формирования прокрастинации с точки зрения данной теории. Обоснована гипотеза, касающаяся эффективности разработанной программы. Представлена программа преодоления прокрастинации, разработанная на основе теории Ю. Куля. Программу включает в себя несколько частей: определение уровня выраженности прокрастинации (на основании тестирования); установочная часть (инструктаж участников, пояснение механизма работы прокрастинации, формулирование цели программы, мотивации участников программы); семь стратегий преодоления прокрастинации в соответствии с механизмами, обеспечивающими работу системы саморегуляции по теории Ю. Куля; способы подведения итогов и

формулирования рекомендаций участникам. Среди стратегий преодоления прокрастинации присутствуют техники и методы усиления следующих механизмов: мотивационный контроль (усиление мотивационной тенденции, лежащей в основе намерения; способность постоянно удерживать во внимании ожидаемые позитивные результаты от выполненного действия, что позволяет постоянно восстанавливать мотивационный процесс, и актуализировать намерение); контроль внимания (обеспечение направленности внимания на информацию, относящуюся к реализации намерения); перцептивный контроль (процесс отбора информации, помогающей достижению цели и отбрасывания информации, мешающей реализации намерения); эмоциональный контроль (создание эмоционального фона, способствующего реализации намерения); контроль неудач (интерпретация неудач в качестве обратной связи, повышающей эффективность реализации намерения, либо в качестве причины к прекращению действия); контроль кодирования и оперативная память (выбор наиболее «экономной» с точки зрения ресурсов психики стратегии реализации намерения); поведенческий контроль (поведение, оберегающее человека от переключения на противоречащее намерению действия (устранение провоцирующих стимулов)). Описаны структура занятий и способы получения обратной связи от участников. Представлены соответствующие выводы о возможностях и перспективах развития программы.

Ключевые слова: прокрастинация, саморегуляция, теория контроля за действием Ю. Куля, формирующий эксперимент, U-критерий Манна – Уитни.

Practical efforts to reduce procrastination

E. Yu. Korjova¹, I. N. Kormacheva²

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia
48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

² Head of the Psychological Center "Iris"
Off. 6, 9 Relsovaya Str., Novosibirsk 630105, Russia

Authors:

Elena Yu. Korjova

e-mail: elenakorjova@herzen.spb.ru

SPIN: 1851-2702

Scopus AuthorID: 6507511374

ResearcherID: D-8594-2017

ORCID: 0000-0002-1128-1421

Irina N. Kormacheva

e-mail: irina@kormacheva.ru

SPIN: 2837-1150

Scopus AuthorID: 708526

ORCID: 0000-0001-9208-0922

Copyright:

© The Authors (2021).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. The article presents theoretical and methodological foundations for developing a programme to overcome procrastination. The study approached procrastination from the perspective of the theory of action control developed by the German scientist J. Kuhl. We also used his typology of self-regulation that includes state orientation and action orientation. The article provides an overview of theories that explore the procrastination development mechanism. It also provides arguments in support of the effectiveness of the programme to overcome procrastination. The article also discusses the programme based on J. Kuhl's theory. The programme includes several parts: determining the level of procrastination (based on testing); introductory part (instructing the participants, explaining the mechanism of procrastination, formulating the goal of the programme, motivating the programme participants); seven strategies for overcoming procrastination based on the effective self-regulation mechanisms described J. Kuhl; recap and development of guidelines for the programme participants. The strategies for overcoming procrastination comprise methods and techniques that enhance the following mechanisms: motivational control (strengthening the motivation behind the intention; the ability to constantly keep in mind the expected positive results that the performed action will bring to constantly restore the motivation and update the intention); control of attention (ensuring that attention is directed to information related to the implementation of the intention); perceptual control (selecting information that helps to achieve the goal and discarding information that interferes with the implementation of the intention); emotional control (creating an emotional background that contributes to the implementation of the intention); control of failures (interpretation of failures as feedback increasing the effectiveness of the implementation of the intention or as a reason for the termination of the action); control over coding and operative memory (selection of the most effective strategy for the implementation of intentions from the point of view of mental resources); behavioral control (behavior that protects a person from switching to actions that contradict the intention (elimination of provoking stimuli)). The article also describes the structure of classes and methods of receiving feedback from the participants. In conclusion, it discusses possibilities and prospects for the development of the programme.

Keywords: procrastination, self-regulation, J. Kuhl's action control theory, formative experiment, Mann-Whitney U-test.

Введение

Требования современного общества (открытость выбора, многозадачность, контроль эффективности труда) заставляют личность проявлять такие качества, как жизнестойкость, гибкость, способность совершать выбор и рисковать, адекватно реагировать на постоянно меняющиеся условия. Все эти качества тесно связаны с понятием саморегуляции личности. Саморегуляция позволяет личности сохранять внутреннюю стабильность за счет компенсации внешних воздействий внутренними реакциями (Вощинин 2016). Саморегуляция представляет собой основу субъектного и личностного становления человека, так как она позволяет человеку быть свободным от постоянной внешней регуляции (Моросанова, Бондаренко 2015). При этом слабая саморегуляция может быть компенсирована внешней регуляцией, в противном случае она приводит к неспособности достигать поставленных целей, особенно долгосрочных.

Одним из наблюдаемых результатов особенностей функционирования саморегуляции является прокрастинация – частично осознаваемый личностный феномен, отражающий особенности функционирования системы саморегуляции и включающий в себя склонность к астеническим эмоциям, особенности устройства волевой и мотивационной сфер и проявляющийся на поведенческом уровне в откладывании принятия решения или фактического выполнения дела на последний момент (Коржова, Кормачёва 2021).

Проблема откладывания важных дел «на потом» существовала многие тысячелетия, однако в психологической науке достаточно широкое обсуждение данного феномена началось за рубежом в 40-е гг. XX в. На данный момент в психологии существует множество теорий прокрастинации, предлагающих разные пути ее преодоления. Большинство программ по преодолению прокрастинации сводятся к ряду правил по организации порядка, переосмыслению приоритетов, а также пред-

ложения упражнений из тайм-менеджмента (Eckert, Ebert, Lehr et al. 2016; Ellis, Knaus 1977; Rozental, Forsell, Svensson et al. 2017). Другими словами, авторы концентрируются на изменении поведенческих стратегий, что не является достаточным для работы над проблемами в системе саморегуляции.

Одной из теорий, предлагающей эффективные стратегии работы с саморегуляцией, является теория контроля за действиями Ю. Куля. Ученый предлагает выделять два основных способа регуляции, в соответствии с которыми респондентов можно разделить на две группы: «ориентированные на состояние» и «ориентированные на действие».

Согласно теории Ю. Куля, ориентированные на состояние вынуждены затрачивать серьезные волевые усилия для достижения поставленной цели, в то время как ориентированные на действие не чувствуют особых препятствий при реализации намерения, так как действуют непроизвольно, без постоянного контроля со стороны сознания (Шапкин 1997).

Ю. Куль представляет саморегуляцию как систему, эффективность функционирования которой зависит от согласованной работы подсистем (Kuhl 2001). Он называет семь механизмов: мотивационный контроль – усиление мотивации, акцентирование внимания на предстоящих позитивных эффектах выполнения задачи; контроль внимания – сосредоточение на информации, связанной с поставленной задачей; перцептивный контроль – избирательное восприятие только полезной информации; эмоциональный контроль – сохранение эмоционального состояния, помогающего решению задачи; контроль неудач – использование неудач для приобретения опыта; оперативный контроль – выбор наиболее эффективной стратегии решения задачи в контексте имеющихся на данный момент условий; поведенческий контроль – отказ от действий, отвлекающих от основной задачи. Данные механизмы и функционируют без контроля сознания (Васильев, Митина,

Шапкин 2011). Данные механизмы не осознаются у ориентированных на действие и могут быть преобразованы в осознанные стратегии у ориентированных на состояние.

Именно этот тезис лег в основу разработки авторской программы по преодолению прокрастинации. Рабочая гипотеза заключалась в следующем: преодоление прокрастинации возможно при восстановлении эффективного функционирования саморегуляции, достигаемой за счет осознания и реализации механизмов саморегуляции.

Материалы и методы

Для проверки гипотезы было запланировано и проведено пилотажное исследование, реализованное в три этапа: разработка программы преодоления прокрастинации; проведение формирующего эксперимента в целях подтверждения эффективности программы; анализ полученных результатов.

В эмпирической части исследования приняли участие студенты 3 курса факультета психологии Новосибирского государственного педагогического университета (очная форма обучения), всего 56 респондентов, 19–21 лет ($M=20,18$; $Med=20$). Основной методикой послужила «Шкала прокрастинации» П. Стила (Клепикова, Кормачёва 2019), позволяющая измерить уровень выраженности прокрастинации. Методики предъявлялись респондентам в форме тестов, в бумажном варианте. Тестирование проводилось в групповом формате. Сравнение полученных данных осуществлялась с помощью U-критерия Манна – Уитни. Обработка осуществлялась с помощью программного пакета IBM SPSS Statistics 22.0. Вероятность ошибки в результатах не превышает 5%.

На первом этапе пилотажного исследования была разработана программа преодоления прокрастинации на основе теории Ю. Куля.

Программа реализуется в течение 10 недель и включает в себя следующие компоненты:

1. Определение уровня выраженности прокрастинации участников исследования с помощью методики «Шкала прокрастинации» П. Стила (Клепикова, Кормачёва 2019). Данный этап позволяет определить респондентов, которые нуждаются в прохождении программы – тех, которые набрали высокие значения по шкале прокрастинации (118 баллов и более). В рамках пилотажного исследования «отсев» респондентов не проводился, однако в дальнейшем такая возможность остается открытой.

2. Инструктаж участников. На данном этапе участники получают подробные разъяснения о механизмах работы саморегуляции и ее связи с прокрастинацией, о целях, методах и сроках программы.

3. Реализация стратегий преодоления прокрастинации. Участникам предлагается семь упражнений в соответствии с механизмами, обеспечивающими работу системы саморегуляции по теории Ю. Куля. На выполнение каждого упражнения дается неделя. В конце недели участники дают устную и письменную обратную связь о пользе упражнения, предлагают варианты улучшения приемов.

4. Повторное тестирование участников (методика «Шкала прокрастинации» П. Стила).

5. Подведение итогов. Участники получили обратную связь и рекомендации ведущего программы, поделились своими впечатлениями и предложениями по реализации программы.

На втором этапе был проведен формирующий эксперимент в целях подтверждения эффективности разработанной программы.

После первого тестирования выборка из 56 испытуемых была разбита случайным образом на 2 группы – контрольную (КГ-1, 27 испытуемых) и экспериментальную (ЭГ-1, 29 испытуемых). По результатам исследования различий в выраженности прокрастинации у КГ-1 и ЭГ-1 не обнаружено, что позволило продолжить эксперимент.

Затем в течение 10 недель в ЭГ-1 проводилась работа по представленной программе, в КГ-1 никаких специальных действий не предпринималось. По окончании реализации программы было вновь проведено тестирование по методике П. Стила в контрольной (КГ-2, 27 испытуемых) и экспериментальной (ЭГ-2, 29 испытуемых) группах.

Анализ полученных результатов представляет собой заключительный, *третий этап* пилотажного исследования.

Результаты и их обсуждение

Сравнение результатов тестирования групп позволило сделать некоторые выводы в отношении проведенного исследования. Полученные результаты представлены на рисунке.

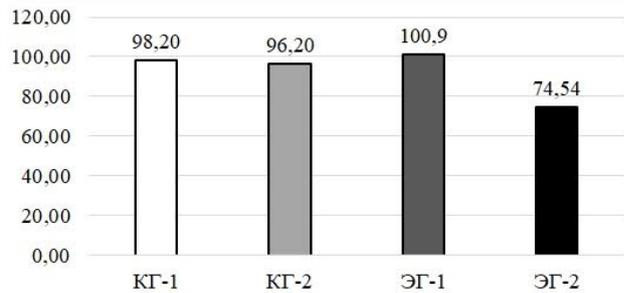


Рисунок. Сравнение средних значений уровня выраженности прокрастинации по группам

Анализ средних значений уровня выраженности прокрастинации по группам указывает на некоторую тенденцию к снижению прокрастинации во время второго тестирования групп. Возможно, прокрастинация подвержена снижению по мере взросления, но эта гипотеза требует дополнительной проверки. Анализ значимости полученных результатов представлен в таблице.

Таблица. Результаты сравнения выраженности прокрастинации в КГ и ЭГ

Сравниваемые группы	U-критерий Манна - Уитни	Значения Z	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	Интерпретация
КГ-1 и ЭГ-1	U = 556,000	Z = -0,664	p = 0,507	Значимые различия не обнаружены
КГ-1 и КГ-2	U = 567,000	Z = -0,535	p = 0,593	Значимые различия не обнаружены
ЭГ-1 и ЭГ-2	U = 170,000	Z = -5,201	p = 0,000	Обнаружены значимые различия
КГ-2 и ЭГ-2	U = 223,000	Z = -4,579	p = 0,000	Обнаружены значимые различия

Полученные данные свидетельствуют о следующем:

- отсутствие значимых различий между показателями КГ-1 и ЭГ-1 подтверждает рабочую гипотезу о гомогенности групп по данному показателю, что позволяет продолжить эксперимент;

- отсутствие значимых различий между результатами тестирования КГ-1 и КГ-2 свидетельствует о том, что прокрастинация сама по себе не исчезает. Необходимо специальная работа по ее преодолению;

- наличие значимых различий в показателях ЭГ-1 и ЭГ-2, а также КГ-2 и ЭГ-2 подтверждают эффективность представленной программы преодоления прокрастинации.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что представленная программа является достаточно эффективным инструментом преодоления прокрастинации.

Проведенное пилотажное исследование нельзя считать исчерпанным: требуются апробация программы на более широкой выборке, анализ влияния половозрастных особенностей респондентов на восприятие программы, уточнение методов и приемов, анализ устойчивости результатов, изучение перспектив применения других форматов программы (индивидуально, онлайн и др.). Однако предложенные инструменты, а также механизм функционирования программы доказали свою эффективность.

Выводы

По результатам проведенной работы можно сделать следующие выводы:

1. Работа над механизмами саморегуляции на основании теории контроля за действиями Ю. Куля позволяет снизить уровень выраженности прокрастинации.

2. Преобразование неосознаваемых механизмов «ориентированных на состояние» в осознанные стратегии повышает эффективность достижения поставленных целей.

3. Предложенная программа является эффективным инструментом преодоления прокрастинации.

Литература

- Васильев, И. А., Митина, О. В., Шапкин, С. А. (2011) Контроль за действием как составляющая личностного потенциала. В кн.: Д. А. Леонтьев (ред.), *Личностный потенциал: структура и диагностика: коллективная монография*. М.: Смысл, с. 330–359.
- Вошинин, А. В. (2016) Рефлективная регуляция психических состояний спортсменов. *Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, № 6 (136), с. 214–217.
- Клепикова, Н. М., Кормачёва, И. Н. (2019) Адаптация шкалы прокрастинации и шкалы иррациональной прокрастинации в методике П. Стила. *Системная психология и социология*, № 3 (31), с. 26–37.
- Коржова, Е. Ю., Кормачёва, И. Н. (2021) Роль прокрастинации в структуре учебной активности: системный подход. *Системная психология и социология*, № 2 (38), с. 56–64.
- Моросанова, В. И., Бондаренко, И. Н. (2015) *Диагностика саморегуляции человека*. М.: Когито-Центр, 304 с.
- Шапкин, С. А. (1997) *Экспериментальное изучение волевых процессов*. М.: Смысл; ИП РАН, 140 с.
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D. et al. (2016) Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, no. 52, pp. 10–18.
- Ellis, A., Knaus, W. J. (1977) *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living, 180 p.
- Kuhl, J. (2001) *Motivation und Persönlichkeit: interaktion psychischer systeme*. Göttingen: Hogrefe, 1221 p.
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A. et al. (2017) Overcoming procrastination: one-year follow-up and predictors of change in a randomized controlled trial of Internet-based cognitive behavior therapy. *Cognitive Behaviour Therapy*, no. 46, pp. 177–195.

References

- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D. et al. (2016) Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, no. 52, pp. 10–18. (In English)
- Ellis, A., Knaus, W. J. (1977) *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living, 180 p. (In English)
- Klepikova, N. M., Kormacheva, I. N. (2019) Adaptatsiya shkaly prokrastinatsii i shkaly irratsional'noy prokrastinatsii v metodike P. Stila [Adaptation of the scale of procrastination and the scale of irrational procrastination in the method of P. Steel]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya*, no. 3 (31), pp. 26–37. (In Russian)
- Korzhova, Ye. Yu., Kormachova, I. N. (2021) Rol' prokrastinatsii v strukture uchebnoy aktivnosti: sistemnyy podkhod [The role of procrastination in the structure of educational activity: a systematic approach]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya*, no. 2, pp. 56–64. (In Russian)
- Kuhl, J. (2001) *Motivation und Persönlichkeit: interaktion psychischer systeme*. Göttingen: Hogrefe, 1221 s. (In German)
- Morosanova, V. I., Bondarenko, I. N. (2015) *Diagnostika samoregulyatsii cheloveka [Diagnostics of human self-regulation]*. Moscow: Kogito-Tsentr Publ., 304 p. (In Russian)
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A. et al. (2017) Overcoming procrastination: one-year follow-up and predictors of change in a randomized controlled trial of Internet-based cognitive behavior therapy. *Cognitive Behaviour Therapy*, no. 46, pp. 177–195. (In English)
- Shapkin, S. A. (1997) *Ekspierimental'noye izucheniye volevykh protsessov [Experimental study of volitional processes]*. Moscow: Smysl Publ.; IP RAN Publ., 140 p. (In Russian)

- Vasil'yev, I. A., Mitina, O. V., Shapkin, S. A. (2011) Kontrol' za deystviyem kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala [Control over action as a component of personal potential]. In: D. A. Leontyev (ed.), *Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika: kollektivnaya monografiya* [*Personal potential: structure and diagnostics: collective monograph*]. Moscow: Smysl Publ., pp. 330–359. (In Russian)
- Voshchinin, A. V. (2016) Refleksivnaya regulyatsiya psikhicheskikh sostoyaniy sportsmenov [Reflexive regulation of mental states of athletes]. *Uchonyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, no. 6 (136), pp. 214–217. (In Russian)