

**Е. Гришаева**

## ДИАГНОСТИКА ПРОКРАСТИНАЦИИ У ПОДРОСТКОВ И СПОСОБЫ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ

*Анализ научной литературы последнего десятилетия показывает всплеск интереса к проблеме прокрастинации (от лат. *procrastinatus* ‘на завтра’, где *pro* – вперед, *crastinus* – завтра), которая характеризуется заполнением личного времени менее важными и более приятными делами на фоне переживания стресса от процесса выбора и достижения цели.*

В связи с тем, что прокрастинация негативно сказывается на результатах обучения и воспитания, педагогу необходимо уметь диагностировать этот феномен уже в подростковом возрасте, когда ребенок претерпевает кризис развития, создающий благоприятную среду для ее проявления.

Для диагностики прокрастинации могут быть использованы традиционные методы наблюдения и беседы. В процессе наблюдения важно отслеживать словесные и эмоциональные реакции подростков, указывающие на осознание важности задания и переживание из-за его постоянного откладывания. Прокрастинаторы, как правило, умеют ставить цели и мотивировать себя к их реализации, которую постоянно откладывают. Уточнить результаты наблюдения позволяет беседа с подростком и его родителями, которая поможет сделать вывод о том, какие виды прокрастинации характерны для подростка.

Специально разработанные психодиагностические инструменты по выявлению прокрастинации (например, Шкала прокрастинации К. Лэй) направлены в основном на изучение академической прокрастинации по причине ее негативного влияния на успеваемость. В марте 2019 г. мы использовали данную методику для проведения диагностического исследования среди учащихся 8 класса (n=19) одной из гимназий г. Минска. По результатам диагностики 12 подростков (63 %) имеют средний уровень академической прокрастинации, 7 учащихся (37 %) – низкий.

Так как с возрастом степень выраженности прокрастинации возрастает, для ее преодоления у подростков в процессе обучения необходимо создавать специальные педагогические условия, первым из которых выступает диагностика причин ее возникновения. Так как негативными проявлениями прокрастинации являются стресс, тревожность, заниженная самооценка, то педагогическим условием ее преодоления может стать создание ситуаций успеха посредством эмоциональной поддержки и дидактической помощи подросткам.

Известно, что прокрастинация у подростков как демонстрация безразличия к учебным делам выступает маскировкой интеллектуального превосходства над сверстниками. Поэтому педагогическим условием ее преодоления может выступить организация группового обучения в сотрудничестве по созданию проектов в тесной связи с увлечениями подростков.

Таким образом, именно в подростковом возрасте, сензитивном для становления автономности, активности, ответственности, но психологически сложном для обучения и воспитания, педагогу целесообразно проводить диагностику прокрастинации и начинать борьбу с этим явлением.