

Jan Łysek

Specyficzne zachowania uczniów

Nauczyciel i Szkoła 2 (50), 105-119

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Jan ŁYSEK

Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Kardynała Augusta Hlonda
w Mysłowicach

Specyficzne zachowania uczniów

Słowa kluczowe

Zachowania uczniów, strategie uczniowskie, mechanizmy obronne, prokrastynacja.

Streszczenie

Specyficzne zachowania uczniów

Zachowania uczniów w szkole są niezwykle zróżnicowane i przyjmują różne kategorie. Najczęściej są to strategie uczniowskie, ale występują również określone mechanizmy obronne, a zwłaszcza prokrastynacja.

Znajomość specyficznych zachowań uczniów, a więc rozpoznawanie przez nauczyciela stosowanych strategii uczniowskich i występujących mechanizmów obronnych, w tym szczególnie prokrastynacji, ma ogromne znaczenie w pracy dydaktyczno-wychowawczej, a tym samym warunkuje jakość i skuteczność działań dydaktycznych i wychowawczych.

Key words

Behavior of students, student strategies, defense mechanisms, procrastination.

Summary

The specific behavior of students

Behavior of students in the school are extremely diverse and adopt different categories. Most are students' strategies, but there are also certain defense mechanisms, especially procrastination.

Knowledge of the specific behaviors of students, and thus identify strategies used by teachers and students occurring defense mechanisms, especially procrastination, is of great importance in teaching and educational work, and thus determines the quality and effectiveness of teaching and educational activities.

Obserwując zachowania uczniów w szkole, można stwierdzić, że są one niezwykle zróżnicowane i mogą przyjmować charakterystyczne kategorie.

Najczęściej można dostrzec określone **strategie uczniowskie**, które ułatwiają im przetrwanie godziny lekcyjnej, a tym samym radzenie sobie z wymaganiami szkolnymi oraz napięciem i stresem pojawiającymi się w klasie.

Do strategii uczniowskich należy zaliczyć¹:

¹ A. Janowski, *Strategie uczniów*. [W:] *Sztuka nauczania. Czynności nauczyciela*, red. K. Kruszewski, Warszawa 2007.

- uleganie – podporządkowanie się poleceniom nauczyciela, czyli wykonywanie tego, czego żąda nauczyciel bez wahań i pytań; często ma charakter rutynowy i zakłada uprzednio poprawne rozpoznanie tego, jakie zachowanie jest oczekiwane przez nauczycieli;
- uleganie z dystansem – uczeń podporządkowuje się, ale sposób, w jaki to czyni, ma wykazać jego psychiczny dystans do całej sprawy; uleganie z dystansem osiąga się przez zwleknięcie z wykonaniem i okazanie mimiką, gestem lub powolnością, że jest to konieczność, a nie działanie z przekonania; może to być także ośmieszające wykonanie polecenia, by było jasne, że ulega się bardziej na niby, dla zabawy, niż na serio, przez co pozbawia się je pierwotnego znaczenia;
- zamaskowane nieposłuszeństwo – czyli pozorne uleganie, gdy uczeń udaje, że wykonuje polecenia nauczyciela;
- strategię niewolnika w koloniach – zwaną często jako *szwejkizm* od charakterystycznego zachowania wojaka Szwejka z powieści Jaroslava Haška; uczeń postępuje tak, by mieć korzyści bez względu na to, czy uzyskanie ich jest dozwolone czy zakazane, a zatem stara się wykorzystać pobyt w szkole tak, by uzyskać dla siebie wszystko to, co, jego zdaniem, ma sens; *niewolnik w koloniach* rozpracowuje więc system, tzn. uczy się używać legalnych środków do osiągnięcia celów, które nie leżą w intencji instytucji; gdy chce się go zmusić do działań, których nie życzy sobie podjąć, przybiera postawę wojaka Szwejka – przyjmuje maskę i działa wolno, bezmyślnie i niekompetentnie, mimo że nie mółby działać inaczej;
- wycofanie się – strategia ta przybiera różne formy: zaprzestanie pracy, gdy uczeń uważa, że zadanie jest za trudne lub nudne, gapienie się, fantazjowanie, czasami nawet sen lub gryzmolenie na papierze; zdarzają się także formy bardziej aktywne, jak ucieczki z lekcji oraz wagary;
- sabotaż dydaktyczny – jest to dążenie do zdeorganizowania lekcji i osłabienia panowania nauczyciela nad klasą i nad tym, co dzieje się w klasie; głównie mamy tu do czynienia z próbami odwrócenia uwagi nauczyciela i skierowania jej na coś nieistotnego dla lekcji, co osiąga się przez zadawanie bezsensownych pytań, na które zna się odpowiedź, lub udzielanie odpowiedzi na pytania tylko po to, by skłonić nauczyciela do dodatkowych tłumaczeń i zyskać na czasie; czasami uczeń udaje, że nie rozumie intencji pytającego nauczyciela;
- odmowę – czyli niewykonanie polecenia; czasami występuje to w sposób jawny, gdy wyraźnie manifestuje się nieposłuszeństwo i dąży do konfrontacji; jest to jednak dosyć rzadkie; częściej odmowa polega na odwlekaniu, przeczekaniu lub liczeniu na to, iż nauczyciel zapomni albo będzie zbyt zajęty nowymi wydarzeniami, by zainteresować się wykonaniem poleceń.

Oprócz strategii uczniowskich mają miejsce inne specyficzne zachowania uczniów, które spowodowane są określonymi **mechanizmami obronnymi** (pojęcie wprowadzone przez twórcę psychoanalizy Zygmunta Freuda i przejęte przez współczesną psychologię; oznacza metody radzenia sobie z wewnętrzn-

nymi konfliktami w celu ochrony osobowości [ego], zmniejszenia lęku, frustracji i poczucia winy; na ogół są one nawykowe i nieuświadomione²).

Do mechanizmów obronnych należy zaliczyć³:

- *acting-out* – w psychologii: rodzaj zachowań, w których poprzez działanie wyrażane są bezpośrednio nieuświadomione impulsy; dzięki temu można uniknąć uświadomienia sobie towarzyszących zwykle tym impulsom emocji; często prowadzi to do działań społecznych⁴;
- antykonformizm – postawa społeczna, która nakazuje kwestionować ogólnie przyjęte reguły i wzory postępowania; jest w opozycji do konformizmu i stanowi radykalną formę nonkonformizmu⁵;
- asceza – jeden z mechanizmów obronnych znanych w psychologii; zrodzony na bazie oporu wobec własnej seksualności; uzewnętrza się podczas okresu dorastania, ale zaczyna się już we wczesnym dzieciństwie pod wpływem braku miłości i akceptacji ze strony rodziców; objawia się unikaniem towarzysztwa, brakiem akceptacji własnego ciała, bulimią, anoreksją oraz wzbieraniem się przed wypróżnieniem⁶;
- atrybucje w służbie ego – w psychologii rodzaj atrybucji będących jednocześnie mechanizmami obronnymi, w taki sposób fałszujących interpretację rzeczywistości, aby dana osoba mogła wzmocnić swoją samoocenę; na ogół polega to na nadmiernym i niezgodnym z rzeczywistością upatrywaniu w sobie przyczyn sukcesów, a w innych ludziach i zewnętrznej sytuacji – przyczyn porażek⁷;
- bierny opór – forma nieświadomej obrony ego przed lękiem poprzez ekspresję tłumionej agresji; jest to mechanizm obronny polegający na wycofaniu się z relacji i zachowaniu negatywnym wobec żądań partnera, relacji lub wymagań; zachowanie to jest naturalną formą ekspresji gniewu⁸;
- blokowanie – to jeden z niedojrzałych mechanizmów obronnych polegający na wstrzymywaniu impulsów, myśli i uczuć, wyrażający się napięciem⁹;
- dehumanizacja – w psychologii to odmiana psychologicznego mechanizmu obronnego zwanego intelektualizacją; o ile klasyczna intelektualizacja przenosi w przestrzeń abstrakcyjną myśli i zdarzenia, o tyle dehumanizacja robi to samo z ludźmi; inni ludzie przestają posiadać w świadomości danej jednostki cechy ludzkie i są uważani za przedmioty, zwierzęta lub podludzi; ta-

² J. Strelau, *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2000, s. 616–617.

³ *Typologia mechanizmów obronnych*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Kategoria:Mechanizmy_obronne [dostęp: 17.07.2011].

⁴ *Acting-out*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Acting-out> [dostęp: 17.07.2011].

⁵ *Antykonformizm*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Antykonformizm> [dostęp: 17.07.2011].

⁶ *Asceza w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Asceza_%28psychologia%29 [dostęp: 17.07.2011].

⁷ *Atrybucje w służbie ego*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Atrybucje_w_s%C5%82u%C5%BCbie_ego [dostęp: 17.07.2011].

⁸ *Bierny opór w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Bierny_op%C3%B3r_%28psychologia%29 [dostęp: 17.07.2011].

⁹ *Blokowanie*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Blokowanie> [dostęp: 17.07.2011].

- kie nastawienie może służyć człowiekowi do uzasadniania poniżania, wrogości bądź okrucieństwa wobec tych ludzi¹⁰;
- dewaluacja – jeden z psychotycznych mechanizmów obronnych; polega na przypisywaniu sobie lub innym osobom wyolbrzymionych cech lub właściwości negatywnych¹¹;
 - fantazjowanie – w psychologii fantazjowaniem nazywa się mechanizm obronny, który może być rozumiany jako: impuls do działania, zaspokojenie pragnień w wyobraźni, myślenie obrazowe, forma myślenia autystycznego lub jeden ze składników marzeń sennych; najczęściej fantazjowanie jest opisywane jako odwrócenie uwagi od konkretnego zadania i zwrócenie jej na własne reakcje wyzwolone pod wpływem bodźców zewnętrznych; jako mechanizm obronny spełnia następujące funkcje: stanowi sposób radzenia sobie z frustracją poprzez dostarczenie zastępczej gratyfikacji, dzięki czemu osoba ucieka lub oswaja się z obiektem rodzącym lęk (np. zamiłowanie dzieci do wielokrotnego słuchania tych samych przerażających bajek); stanowi sposób rozwiązywania konfliktów oraz obronę przed nieakceptowanym zachowaniem¹²;
 - fiksacja (łac. *fixus* ‘umocowany, stały’) – jeden z mechanizmów obronnych znanych w psychologii; polega na kurczowym trzymaniu się wyuczonych mechanizmów przystosowania (myśli i zachowań), dzięki czemu nie dopuszcza się myśli, które mogłyby spowodować frustrację; daje to krótkotrwały zysk psychologiczny w postaci zmniejszenia napięcia (co jest podstawowym zadaniem mechanizmów obronnych), jeśli zagrożenie minie, ale uniemożliwia przystosowanie się do niego¹³;
 - formacja reaktywna – mechanizm obronny polegający na zastąpieniu w świadomości wzbudzającego lęk impulsu czy uczucia przez jego przeciwieństwo (np. zastąpienie nienawiści miłością); pierwotny impuls utrzymuje się nadal, ale zostaje zamaskowany takim, który nie powoduje lęku; formację reaktywną charakteryzuje przesadna demonstracyjność¹⁴;
 - heterostaza – polega na zakłócaniu pracy niższego systemu (podsystemu) w celu zachowania równowagi na poziomie wyższym; na poziomie fizjologicznym może to być pocenie się, dreszcze lub gorączka; na poziomie psychologicznym w celu ratowania czegoś cenniejszego, przez np. kłamstwo¹⁵;

¹⁰ *Dehumanizacja w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Dehumanizacja_%28mechanizm_obronny%29 [dostęp: 17.07.2011].

¹¹ *Dewaluacja w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Dewaluacja_%28psychologia%29 [dostęp: 17.07.2011].

¹² *Fantazjowanie w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Fantazjowanie> [dostęp: 17.07.2011].

¹³ *Fiksacja w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Fiksacja>, [dostęp: 17.07.2011].

¹⁴ *Formacja reaktywna*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Formacja_reaktywna [dostęp: 17.07.2011].

¹⁵ *Heterostaza*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Heterostaza> [dostęp: 17.07.2011].

- hipochondryzacja – polega na na przekształcaniu w kierunku do siebie zarzutów kierowanych do innych ludzi, a wynikających z utraty bliskich, osamotnienia oraz nieakceptowanych agresywnych impulsów, koncentracji na doznaniach płynących z ciała, przywiązywaniu nadmiernej wagi do najmniejszych nawet zaburzeń funkcjonalnych, zwłaszcza bólowych, wyolbrzymianiu objawów istniejących schorzeń somatycznych¹⁶;
- humor – jeden z dojrzałych mechanizmów obronnych, który polega na otwartej ekspresji uczuć bez osobistego dyskomfortu i nieprzyjemnych efektów dla innych¹⁷;
- idealizacja – mechanizm obronny składający się z dwóch etapów: rozszczępienie obiektu idealizacji na dwie części – dobrą i złą oraz zaprzeczenie istnienia złej części i wyolbrzymienie dobrej (niedostrzeganie wad i dostrzeganie tylko zalet)¹⁸;
- identyfikacja (łac. *idem* ‘ten sam’) – jako mechanizm obronny jest procesem, za pomocą którego człowiek w różnym stopniu upodabnia się do kogoś innego, utożsamia z drugim człowiekiem, przejmuje jego myśli, cele i zachowania; bardzo wczesnie pojawiającym się w rozwoju psychicznym człowieka jest odmiana identyfikacji – identyfikacja z agresorem, traktowana jako psychotyczny mechanizm obronny; gdy między poziomem aspiracji a poziomem osiągnięć zachodzi znaczna różnica, a człowiek traci szanse osiągnięcia ważnych celów życiowych, wówczas może znaleźć częściowe ich zaspokojenie w sposób pośredni, w wyniku identyfikacji¹⁹;
- identyfikacja projekcyjna (łac. *idem* „ten sam”) – to jeden z narcystycznych mechanizmów obronnych; polega na przypisywaniu innej osobie nieakceptowanych własnych przeżyć, przy jednoczesnym przeżywaniu ich jako reakcji na przeżycia odbiorcy projekcji; zachowanie osoby projektującej wywierają na odbiorcy presję przeżywania siebie i zachowywania się zgodnie z cudzą projekcją²⁰;
- identyfikacja z agresorem – odmiana identyfikacji; polega na przypisywaniu (projekcja) innej osobie własnych agresywnych skłonności, a następnie identyfikowaniu się z tą osobą²¹;

¹⁶ *Hipochondryzacja*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Hipochondryzacja> [dostęp: 17.07.2011].

¹⁷ *Humor w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Humor_%28psychologia%29 [dostęp: 17.07.2011].

¹⁸ *Idealizacja jako mechanizm obronny*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Idealizacja_%28mechanizm_obronny%29 [dostęp: 17.07.2011].

¹⁹ *Identyfikacja w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Identyfikacja_%28psychologia%29 [dostęp: 17.07.2011].

²⁰ *Identyfikacja projekcyjna*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Identyfikacja_projekcyjna [dostęp: 17.07.2011].

²¹ *Identyfikacja z agresorem*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Identyfikacja_z_agresorem [dostęp: 18.07.2011].

- intelektualizacja (łac. *intellectus* ‘pojmowanie’) – polega na uciekaniu od rzeczywistych przykrych zdarzeń do przestrzeni abstrakcyjnej, dzięki czemu następuje ich odrealnienie²²;
- interioryzacja – polega na uwewnętrznianiu zewnętrznych treści²³;
- internalizacja – uwewnętrznienie; polega na przyjmowaniu za własne narzuconych z zewnątrz postaw, poglądów, norm i wartości²⁴;
- introjeksja – pojawia się w celu obrony ego przed uświadomieniem nieakceptowanych, wrogich impulsów²⁵;
- izolowanie – oderwanie emocji od obiektów lub sytuacji wywołujących te emocje²⁶;
- kompensacja (łac. *compensatio* ‘równoważenie’) – odmiana substytucji; jest to wynagradzanie siebie za braki lub defekty, co daje chwilową przyjemność, ale powtarzane może spowodować utrwalenie się podświadomego skojarzenia danego defektu z nagrodą i utrudnić jego usunięcie²⁷;
- kompleks Piotrusia Pana – postawa mężczyzny charakteryzująca się ucieczką od dorosłości, brakiem dojrzałości, unikaniem zobowiązań i odpowiedzialności; Piotruś Pan to żądny przygód marzyciel, chłopiec skupiony na sobie, niezdolny do budowania trwałych więzi, oczekujący od partnera lub partnerki postawy matkującej (opiekuńczej, pobłażliwej i niewymagającej)²⁸;
- konformizm (łac. *conformo* ‘nadaję kształt’) – w psychologii społecznej to zmiana zachowania na skutek rzeczywistego lub wyobrazonego wpływu innych ludzi; podporządkowanie się wartościom, poglądom, zasadom i normom postępowania obowiązującym w danej grupie społecznej; w tym rozumieniu jest to zmiana związana z faktem, że członek grupy miał początkowo inne zdanie lub inaczej się zachowywał niż grupa, a następnie je zmienił w kierunku zgodnym z oczekiwaniami grupy²⁹;
- mechanizmy związane z zaburzeniami granicznymi (w Gestalt – niem. ‘postać’ – początkowo teoria percepcji, aktualnie – szkoła terapii lub psychologia postaci³⁰) – to mechanizmy obronne zabezpieczające przed zagrożeniem przytłoczenia i zawładnięcia przez otoczenie; wszystkie zaburzenia powstają

²² *Intelektualizacja w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Intelektualizacja> [dostęp: 18.07.2011].

²³ *Interioryzacja w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Interioryzacja> [dostęp: 18.07.2011].

²⁴ *Internalizacja w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Internalizacja> [dostęp: 18.07.2011].

²⁵ *Introjeksja*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Introjeksja> [dostęp: 18.07.2011].

²⁶ *Izolowanie*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Izolowanie> [dostęp: 18.07.2011].

²⁷ *Kompensacja w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Kompensacja_%28psychologia%29 [dostęp: 18.07.2011].

²⁸ *Syndrom Piotrusia Pana*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Kompleks_Piotrusia_Pana [dostęp: 18.07.2011].

²⁹ *Konformizm w ujęciu psychologii społecznej*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Konformizm> [dostęp: 18.07.2011].

³⁰ *Istota Gestalt*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Gestalt> [dostęp: 18.07.2011].

z niezdolności jednostki do znalezienia i utrzymania właściwej równowagi między nią samą a resztą świata; zaburzenia psychiczne nazywane są tu granicznymi, ponieważ występują na granicy kontaktu jednostka – otoczenie; zaburzenia graniczne to introjeckja (przyjęcie bez asymilacji, destrukuryzacji i analizy obcego, zewnętrznego punktu widzenia), projekcja (czynienie otoczenia odpowiedzialnym za to, co powstaje w ja, przypisywanie otoczeniu tego, co dzieje się w jednostce – impulsów, pragnień i ocen), defleksja (brak wycucia granicy z otoczeniem) i retrofleksja (przeprowadzanie granicy z otoczeniem wewnątrz siebie)³¹;

- prymitywna idealizacja – zewnętrzne obiekty są spostrzegane jako wyposażone w nierealistycznie wielką moc i albo jako całkowicie dobre, albo całkiem złe³²;
- przemieszczenie – rozładowanie stłumionych uczuć, zazwyczaj wrogości, na obiektach mniej niebezpiecznych niż te, które pierwotnie wzbudziły emocje³³;
- racjonalizacja – pozornie racjonalne uzasadnianie po fakcie swoich decyzji i postaw, kiedy prawdziwe motywy pozostają ukryte, często także przed własną świadomością; dwa typowe odmiany to *kwaśne winogrona* (uznawanie za nieważny cel, którego nie osiągnęliśmy) i *słodkie cytryny* (wmawianie sobie, że przykre zdarzenia i sytuacje, będące naszym udziałem, są w rzeczywistości przyjemne)³⁴;
- reakcja upozorowana – radzenie sobie z nieakceptowanymi impulsami przez wyrażanie przeciwstawnych im impulsów³⁵;
- regresja – powrót do zachowania charakterystycznego dla wcześniejszego okresu rozwojowego³⁶;
- restytucja – objawia się w kontekście poczucia winy i jest podświadomym dążeniem do przeproszenia osoby albo grupy ludzi za wyrządzoną krzywdę, aby obniżyć poczucie winy i odpowiedzialności³⁷;
- rozszczepienie – polega na podzieleniu zewnętrznych obiektów na całkiem dobre i całkiem złe; osoba pozostająca w kontakcie z osobą stosującą rozszczepienie może nagle zostać zaklasyfikowana do jednej z kategorii i depre-

³¹ *Mechanizmy związane z zaburzeniami granicznymi*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Mechanizmy_zwi%C4%85zane_z_zaburzeniami_granicznymi [dostęp: 18.07.2011].

³² *Prymitywna idealizacja*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Prymitywna_idealizacja [dostęp: 18.07.2011].

³³ *Przemieszczenie w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Przemieszczenie_%28psychologia%29 [dostęp: 18.07.2011].

³⁴ *Racjonalizacja w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Racjonalizacja> [dostęp: 18.07.2011].

³⁵ *Reakcja upozorowana*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Reakcja_upozorowana [dostęp: 18.07.2011].

³⁶ *Regresja w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Regresja_%28psychologia%29 [dostęp: 18.07.2011].

³⁷ *Restytucja w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Restytucja_%28psychologia%29 [dostęp: 18.07.2011].

- cjonowana lub idealizowana; podobnie oscyluje obraz samego siebie, obraz świata, moralność, itp.³⁸;
- stłumienie – supresja; świadome odwrócenie uwagi od pewnej, aktualnie świadomej, treści psychicznej, na skutek czego myśl ta staje się przedświadoma; bezpośrednią motywacją stłumienia są opory moralne, których źródłem jest *druga cenzura*, której istnienie między świadomością a przedświadomością postulował Zygmunt Freud³⁹;
 - sublimacja – odmiana substytucji; polega na przesunięciu popędu (potrzeb, motywów) z celu, którego nie można zrealizować ze względu na niezgodność z przyjętymi zasadami, na inny, zastępczy obiekt lub czynność⁴⁰;
 - substytucja – zastępowanie nieosiągalnych celów celami łatwiejszymi, zmiana obiektu, na który skierowany jest popęd; istnieją dwie główne formy substytucji: sublimacja i kompensacja⁴¹;
 - wyparcie – usunięcie ze świadomości myśli, uczuć, wspomnień, impulsów, fantazji, pragnień itp., które przywołują bolesne skojarzenia lub w inny sposób zagrażają spójności osobowości danego człowieka⁴²;
 - zaburzenia dysocjacyjne (łac. *dissociatio* ‘rozdzielenie’) – generowanie przez nieświadomość różnych, pozornych lub rzeczywistych, dolegliwości fizycznych w celu uzasadnienia niepodejmowania działań przez człowieka lub odwrócenia jej uwagi od niechcianych myśli i uczuć; polega na pojawieniu się objawów uszkodzenia fizycznego lub utraty kontroli, czasowej drastycznej modyfikacji cech osobowości albo poczucia tożsamości, w celu uniknięcia przykrych uczuć i myśli⁴³;
 - zahamowanie – wstrzymanie przeżywania impulsów, myśli i uczuć, wiążących się z napięciem⁴⁴;
 - zaprzeczenie – fałszowanie obrazu teraźniejszości poprzez nieprzyjmowanie do wiadomości realnych faktów, w celu odsunięcia negatywnych myśli i uczuć, które mogłyby się z tym wiązać; spostrzeganie rzeczywistości zachodzi z unikaniem uświadomienia sobie jej przykrych aspektów⁴⁵;

³⁸ *Rozszczepienie w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Rozszczepienie_%28psychologia%29 [dostęp: 18.07.2011].

³⁹ *Stłumienie (supresja)*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/St%C5%82umienie> [dostęp: 18.07.2011].

⁴⁰ *Sublimacja w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Sublimacja_%28psychologia%29 [dostęp: 18.07.2011].

⁴¹ *Substytucja w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Substytucja_%28psychologia%29 [dostęp: 18.07.2011].

⁴² *Wyparcie w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Wyparcie> [dostęp: 18.07.2011].

⁴³ *Zaburzenia dysocjacyjne*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Zaburzenia_dysocjacyjne [dostęp: 18.07.2011].

⁴⁴ *Zahamowanie*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Zahamowanie> [dostęp: 18.07.2011].

⁴⁵ *Zaprzeczenie w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Zaprzeczenie> [dostęp: 18.07.2011].

- zniekształcenie – spostrzeganie rzeczywistości zewnętrznej w sposób zgodny z potrzebami wewnętrznymi⁴⁶.

Z dydaktycznego punktu widzenia niezwykle istotnym jest mechanizm obronny zwany jako **prokrastynacja**, czyli zwlekanie (z łac. *procrastinatio* ‘odroczenie, zwłoka’) – „patologiczna tendencja do nieustannego przekładania pewnych czynności na później, ujawniająca się w różnych dziedzinach życia”⁴⁷, zwana żartobliwie *syndromem studenta*.

Prokrastynator ma trudności z zabraniem się do pracy i odkłada jej wykonanie, zwłaszcza wtedy, gdy nie widzi natychmiastowych efektów.

Prokrastynacja najczęściej dotyczy:

- uczenia się, a później życia zawodowego;
- życia codziennego;
- podejmowania decyzji.

Prokrastynacja najczęściej pozostaje nierozpoznana, a prokrastynatorów uważa się za leni, przypisując im brak siły woli i ambicji. Dopiero niedawno uznano, że faktycznie jest ona zaburzeniem psychologicznym⁴⁸.

Postępowanie prokrastynatora można podzielić na następujące etapy⁴⁹:

- chęć zrobienia czegoś;
- decyzja o zrobieniu tego;
- odkładanie czynności bez poważnego powodu;
- uświadomienie sobie niekorzyści, jakie pociąga za sobą odkładanie;
- kontynuacja odkładania;
- szukanie wymówek bądź odejście od problemu;
- odkładanie;
- wykonanie zadania na czas, jednak z odczuciem silnego stresu lub ukończenie go za późno bądź też niezrobienie go wcale;
- postanowienie o niepostępowaniu w ten sposób w przyszłości;
- niedługo po tym sytuacja się powtarza.

Główną przyczyną prokrastynacji są określone lęki, które mogą występować równocześnie⁵⁰:

- lęk przed porażką – praca przekładana jest do momentu, kiedy wydaje się, że jest już za późno, żeby ją wykonać, co staje się usprawiedliwieniem w przypadku niepowodzenia; taka postawa jest związana z wymagającym, skupionym na ocenach systemem nauczania; w rezultacie uczeń nie potrafi zabrać się do pracy bez myślenia o tym, jak zostanie oceniony i tym samym

⁴⁶ Zniekształcenie w ujęciu psychologicznym, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Zniekszta%C5%82cenie> [dostęp: 18.07.2011].

⁴⁷ Prokrastynacja, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Prokrastynacja> [dostęp: 23.06.2011].

⁴⁸ J. Łysek, *Uzależnienie uczniów od Internetu*, „Nauczyciel i Szkoła” 2011, nr 1 (49).

⁴⁹ Postępowanie prokrastynatora, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Prokrastynacja> [dostęp: 23.06.2011].

⁵⁰ Przyczyny prokrastynacji, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Prokrastynacja> [dostęp: 23.06.2011].

- próbuję uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji; prokrastynacja o takim podłożu dotyka często uczniów zdolnych, którym brakuje wiary w siebie;
- lęk przed sukcesem – występuje obawa, że sukces wywoła zazdrość lub pociągnie za sobą kolejne większe oczekiwania, którym można nie sprostać; uczeń próbuje więc nie wyróżniać spośród innych;
 - lęk przed bezradnością – prokrastynator chce mieć wszystko pod kontrolą, co może to wynikać z chęci rewanżu lub autonomii; gdy taki uczeń ma zmierzyć się z mało ambitnym zadaniem, ucieka się do prokrastynacji, aby potwierdzić swoją niezależność;
 - lęk przed izolacją – prokrastynator, niczym dziecko w rodzinnym gronie, chce, aby się nim opiekowano, doradzano mu i kierowano nim; dobrze się czuje, pracując w grupie lub gdy ktoś podejmuje za niego decyzje; może również chcieć w ten sposób zwrócić na siebie uwagę, poprzez trudną sytuację, w jakiej się znajduje, czy też mieć świadomość, że jest coś do zrobienia;
 - lęk przed intymnością – prokrastynator boi się, że inni nie będą wystarczająco obecni w jego życiu lub też zbyt się do niego zbliżywszy, dostrzegą jego wady i go odrzucą.

Leczenie prokrastynacji jest trudne, a rokowania niepewne. Środki farmakologiczne są zazwyczaj mało skuteczne, gdyż stymulanty (grupa substancji psychoaktywnych działających pobudzająco) powodują zwykle zbyt rozpraszanie uwagi, a depresanty (grupa środków psychoaktywnych działających depresyjnie na ośrodkowy układ nerwowy, czyli uspokajająco, relaksująco, usypiająco, przeciwlękowo i spowalniająco) zwiększają niechęć do działania. Wskazana jest terapia u specjalisty psychologa lub psychiatry albo samoleczenie poprzez przymus do pracy i stopniowe przezwyciężanie trudności, gdyż konkretne działania mają istotne znaczenie dla prokrastynatorów⁵¹.

Należy zatem próbować i przyjąć właściwy tok postępowania, czyli: podjąć wyzwanie, rozpoznać jednoznacznie prokrastynację i wybrać strategię.

By efektywnie zwalczać prokrastynację, trzeba ją najpierw rozpoznać. Należy więc dokładnie przyjrzeć się pracy ucznia.

Dlaczego uczeń odwleka wykonanie określonych zadań? Przyczyn może być kilka⁵²:

- uznawanie danej czynności za nieprzyjemną lub nudną – uczniowie, którzy nie odwołają, zwyczajnie wykonują nieprzyjemne zadania, by mieć je za sobą i móc zająć się czymś przyjemniejszym; prokrastynatorzy natomiast unikają nieprzyjemnych aspektów swojej pracy jak najdłużej mogą;
- słaba organizacja pracy (uczniowie dobrze zorganizowani, w przeciwieństwie do prokrastynatorów, mają plany działania, listy czynności do wykonania i inne narzędzia wspomagające ich walkę z prokrastynacją);

⁵¹ J. M. King, *The Procrastination Syndrome: Signs, Symptoms, and Treatment*, "Innovative Leader" 1998, volume 7, nr 11, http://www.winstonbrill.com/bril001/html/article_index/articles/351400/article372_body.html [dostęp: 01.07.2011].

⁵² *Efektywne zwalczanie prokrastynacji*, <http://fiszkoteka.pl/arttykul/24-jak-pokonac-prokrastynacje> [dostęp: 01.07.2011].

- brak wiary we własne siły – prokrastynatorzy postawieni przed poważnym zadaniem często czują się przytłoczeni i zaczynają wątpić w swoje umiejętności; obawiają się zarówno porażki, jak i sukcesu; może im się bowiem wydawać, że sukces przyniesie im jeszcze więcej trudnych zadań;
- pułapka perfekcjonizmu – założenie, że nie posiadam odpowiednich umiejętności, by wykonać to zadanie w tej chwili, więc nie wykonam go w ogóle; prokrastynatorzy nie znoszą uczyć się na własnych błędach;
- słabo rozwinięte umiejętności podejmowania decyzji – prokrastynator, który waha się przed podjęciem decyzji, najprawdopodobniej w ogóle jej nie podejmie, gdyż będzie się obawiał, że może wybrać źle.

Właściwa strategia postępowania z prokrastynacją powinna charakteryzować się świadomością, że:

- jest ona głęboko zakorzenionym nawykiem i nie można się jej pozbyć z dnia na dzień;
- należy zwiększać poziom motywacji ucznia poprzez nagrody za wykonanie zadania i nieustanne uświadamianie, że doprowadzenie zadania do końca sprawia prawdziwą przyjemność, a niewykonanie zadania może przynieść nieprzyjemne konsekwencje;
- należy zwracać uczniowi uwagę na konieczność organizacji swojej pracy i sprawdzać realizację planu pracy;
- gdy uczeń już wie, że jego zachowania wskazują na prokrastynację, należy uświadomić mu, że jedyną drogą jest konsekwentne dążenie do zmiany nawyków, co nie jest łatwe, ale ma sens.

Strategia właściwego postępowania w przypadku stwierdzenia prokrastynacji u uczniów powinna zatem obejmować dziesięć etapów⁵³:

- uświadom sobie i przekonaj sam siebie, że naprawdę chcesz wykonać to zadanie; możesz nawet na głos powiedzieć sam do siebie, jak bardzo zależy ci na wykonaniu tego zadania;
- zwiualizuj sobie, jak będziesz się czuł, kiedy już pozbędziesz się problemu z zadaniem, które tak długo cię prześladowa;
- wymyśl sobie nagrodę, którą dasz sobie sam, kiedy już zakończysz zadanie;
- znajdź w zadaniu coś, co ci się podoba, co sprawi, że zachce ci się do tego zabrać;
- nie martw się o doskonałe wykonanie; zacznij – a potem ponaprawiasz ewentualne błędy;
- sprowadź zadanie do najprostszej formy; nie kombinuj, że brak ci narzędzi i że musisz przed rozpoczęciem zrobić jeszcze coś innego, a po prostu – zacznij pracować;
- zacznij od razu, bez sprawdzania e-maili, robienia herbaty lub kawy itp., zacznij (!);
- w pierwszym etapie wyczyść swoje stanowisko pracy, usuwając z niego wszystko to, co mogłoby cię rozpraszać;

⁵³ *Etapy walki z prokrastynacją*, <http://prokrastynacja.foreo.pl/kolejne-10-sposobow-walki-z-odwlekaniami-t8.html> [dostęp: 03.07.2011].

- umów się z sobą, że zadanie wykonasz w dziesięć minut; to nieważne, że zająć ci to może więcej czasu – uwierz, że za chwilę będziesz miał to z głowy;
- uwierz w to, że uda ci się pokonać własne ograniczenia; spróbuj udowodnić sobie, że dasz radę.

Przed rozpoczęciem zadania, należy zatem zastanowić się nad celami i zadaniami do zrealizowania. Gdy jest to:

- mam zrobić...,
 - muszę zrobić...,
 - powinienem zrobić...,
 - ktoś chciałby, żebym zrobił...,
 - postaram się zrobić...,
- to konieczna jest zmiana na: chcę zrobić..., zrobię...⁵⁴

Dobrym przykładem opisowym prokrastynacji może być tekst z Nonsensopedii, czyli internetowej polskiej encyklopedii humoru:

„Prokrastynacja – no więc... Napisać o prokrastynacji. Tak? Teraz najnormalniej w świecie zamiast trwonić czas na głupoty i wypisywać tu mozolnie ciąg bezsensownych zdań, mam opisać w sposób śmieszny i ciekawy to zjawisko. OK. Zgoda, zgoda...

Wstęp

Można więc by się zastanawiać, co to w ogóle jest. Jak najbardziej, mogłeś zajrzeć do Wikipedii i sprawdzić, ale uznałeś to za mało ciekawe. Tutaj więc artykuł ten w miarę przybliży Ci to zjawisko. Warto by zacząć od czegoś ciekawego. Już na starcie można by przykuć Twoją uwagę. Taaaak... Dzięki temu nie odszedłbyś od monitora i łączywie pochłaniał kolejne słowa, mimo wrzasków z drugiego pokoju, że masz umyć naczynia. Bez większych przeszkód ten artykuł stałby się bardzo popularny. Nie przeczę, że może na początku wydaje się trochę nudny, ale za jakiś czas... Kto wie? W końcu oryginalne artykuły mają wielkie branie. Tak mi się zawsze wydawało... Ale pewnie zaraz zostanie usunięty. Ach, tak. Prokrastynacja. Trochę już ten wstęp zawalony głupotami, ale nie zrażaj się, czytaj dalej. Kiedyś na pewno usunę to i wstawię tu coś ambitnego. Ciekawe, żarty wszak zawsze są na miejscu. Poprawiają humor, nieprawda? No dobra. Pogadali my, to teraz czas na artykuł.

Część właściwa

Wszedłeś tu, aby dowiedzieć się, co to prokrastynacja. Zobaczyłeś w miarę długi artykuł i zacząłeś czytać. Nie przejmuj się. To normalne. Nie wiem w ogóle, kto o zdrowych zmysłach chciałby się dowiedzieć, co oznacza to długie i trudne słowo. Nawet słowniki go nie podają. Naprawdę. Nie chciało mi się pisać, to oderwałem się na chwilę i przejrzałem wszystkie 23 słowniki, które akurat miałem pod ręką. Nic. Uważam, że to głupie szukać na tej stronie tego słowa. Nie sądzisz?

⁵⁴ *Znaczenie słów w walce z prokrastynacją*, <http://www.procrastinationhelp.com/procrastination/easy-procrastination-cure.html> [dostęp: 03.07.2011].

A tak... Chciałeś prokrastynację. No już, już. Napiszę tu o niej innym razem. Wpadnij tu za jakiś czas. OK?”⁵⁵.

Prokrastynacja zatem to nie lenistwo, a jeżeli już – to usprawiedliwione lenistwo. I z tej zasadniczej różnicy należy sobie zdawać sprawę, zanim sformułujemy jakiegokolwiek sądy w tym zakresie.

Znajomość specyficznych zachowań uczniów, a więc rozpoznawanie przez nauczyciela stosowanych strategii uczniowskich i występujących mechanizmów obronnych, w tym szczególnie prokrastynacji, ma ogromne znaczenie w pracy dydaktyczno-wychowawczej, a tym samym warunkuje jakość i skuteczność działań.

Bibliografia

- Acting-out*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Acting-out> [dostęp: 17.07.2011].
- Antykonformizm*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Antykonformizm> [dostęp: 17.07.2011].
- Asceza w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Asceza_%28psychologia%29 [dostęp: 17.07.2011].
- Atrybucje w służbie ego*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Atrybucje_w_s%C5%82u%C5%BCbie_ego [dostęp: 17.07.2011].
- Bierny opór w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Bierny_op%C3%B3r_%28psychologia%29 [dostęp: 17.07.2011].
- Blokowanie*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Blokowanie> [dostęp: 17.07.2011].
- Dehumanizacja w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Dehumanizacja_%28mechanizm_obronny%29 [dostęp: 17.07.2011].
- Dewaluacja w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Dewaluacja_%28psychologia%29 [dostęp: 17.07.2011].
- Efektywne zwalczanie prokrastynacji*, <http://fiskoteka.pl/arttykul/24-jak-pokonac-prokrastynacje> [dostęp: 01.07.2011].
- Etapy walki z prokrastynacją*, <http://prokrastynacja.foreo.pl/kolejne-10-sposobow-walki-z-odwlekaniem-t8.html> [dostęp: 03.07.2011].
- Fantazjowanie w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Fantazjowanie> [dostęp: 17.07.2011].
- Fiksacja w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Fiksacja> [dostęp: 17.07.2011].
- Formacja reaktywna*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Formacja_reaktywna [dostęp: 17.07.2011].
- Heterostaza*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Heterostaza> [dostęp: 17.07.2011].
- Hipochondryzacja*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Hipochondryzacja> [dostęp: 17.07.2011].
- Humor w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Humor_%28psychologia%29 [dostęp: 17.07.2011].

⁵⁵ *O prokrastynacji z humorem*, <http://nonsensopedia.wikia.com/wiki/Prokrastynacja> [dostęp: 17.07.2011].

- Idealizacja jako mechanizm obronny*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Idealizacja_%28mechanizm_obronny%29 [dostęp: 17.07.2011].
- Identyfikacja projekcyjna*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Identyfikacja_projekcyjna [dostęp: 17.07.2011].
- Identyfikacja w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Identyfikacja_%28psychologia%29 [dostęp: 17.07.2011].
- Identyfikacja z agresorem*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Identyfikacja_z_agresorem [dostęp: 18.07.2011].
- Intelektualizacja w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Intelektualizacja> [dostęp: 18.07.2011].
- Interioryzacja w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Interioryzacja> [dostęp: 18.07.2011].
- Internalizacja w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Internalizacja> [dostęp: 18.07.2011].
- Introjeksja*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Introjeksja> [dostęp: 18.07.2011].
- Istota Gestalt*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Gestalt> [dostęp: 18.07.2011].
- Izolowanie*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Izolowanie> [dostęp: 18.07.2011].
- Janowski A., *Strategie uczniów*. [W:] *Sztuka nauczania. Czynności nauczyciela*, red. K. Kruszewski, Warszawa 2007.
- King J. M., *The Procrastination Syndrome: Signs, Symptoms, and Treatment*. "Innovative Leader" 1998, volume 7, number 11, http://www.winstonbrill.com/bril001/html/article_index/articles/351400/article372_body.html [dostęp: 2011-07-01].
- Kompensacja w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Kompensacja_%28psychologia%29 [dostęp: 18.07.2011].
- Konformizm w ujęciu psychologii społecznej*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Konformizm> [dostęp: 18.07.2011].
- Łysek J., *Uzależnienie uczniów od Internetu*, „Nauczyciel i Szkoła” 2011, nr 1 (49).
- Mechanizmy związane z zaburzeniami granicznymi*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Mechanizmy_zwi%C4%85zane_z_zaburzeniami_granicznymi [dostęp: 18.07.2011].
- O prokrastynacji z humorem*, <http://nonsensopedia.wikia.com/wiki/Prokrastynacja> [dostęp: 17.07.2011].
- Postępowanie prokrastynatora*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Prokrastynacja> [dostęp: 23.06.2011].
- Prokrastynacja*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Prokrastynacja> [dostęp: 23.06.2011].
- Prymitywna idealizacja*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Prymitywna_idealizacja [dostęp: 18.07.2011].
- Przemieszczenie w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Przemieszczenie_%28psychologia%29 [dostęp: 18.07.2011].
- Przyczyny prokrastynacji*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Prokrastynacja> [dostęp: 23.06.2011].
- Racjonalizacja w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Racjonalizacja> [dostęp: 18.07.2011].

- Reakcja upozorowana*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Reakcja_upozorowana [dostęp: 18.07.2011].
- Regresja w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Regresja_%28psychologia%29 [dostęp: 18.07.2011].
- Restytucja w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Restytucja_%28psychologia%29 [dostęp: 18.07.2011].
- Rozszczepienie w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Rozszczepienie_%28psychologia%29 [dostęp: 18.07.2011].
- Stłumienie (supresja)*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/St%C5%82umienie> [dostęp: 18.07.2011].
- Strelau J., *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2000, s. 616–617.
- Sublimacja w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Sublimacja_%28psychologia%29 [dostęp: 18.07.2011].
- Substytucja w ujęciu psychologicznym*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Substytucja_%28psychologia%29 [dostęp: 18.07.2011].
- Syndrom Piotrusia Pana*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Kompleks_Piotrusia_Pana [dostęp: 18.07.2011].
- Typologia mechanizmów obronnych*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Kategoria:Mechanizmy_obronne [dostęp: 17.07.2011].
- Wyparcie w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Wyparcie> [dostęp: 18.07.2011].
- Zaburzenia dysocjacyjne*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Zaburzenia_dysocjacyjne [dostęp: 18.07.2011].
- Zahamowanie*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Zahamowanie> [dostęp: 18.07.2011].
- Zaprzeczenie w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Zaprzeczenie> [dostęp: 18.07.2011].
- Znaczenie słów w walce z prokrastynacją*, <http://www.procrastinationhelp.com/procrastination/easy-procrastination-cure.html> [dostęp: 03.07.2011].
- Zniekształcenie w ujęciu psychologicznym*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Zniekształcenie> [dostęp: 18.07.2011].