

Проявление прокрастинации личности у учащихся старших классов

© 2019 Малышев Иван Викторович*,

* кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогической психологии и психодиагностики Саратовского государственного университета (г.Саратов, Россия) iv.999@list.ru

Аннотация: В статье рассматривается проблематика прокрастинации личности у учащихся старших классов. Представлен теоретический анализ феномена прокрастинации, как сложного психического явления в той или иной мере дезадаптирующего личность. Указывается на высокий риск формирования прокрастинации у молодых людей и взаимосвязи с другими явлениями. Анализируются результаты исследования характеристик прокрастинации у старшеклассников. В ходе исследования у значительной части учащихся обнаружена высокая степень прокрастинации (более 41% испытуемых). Это отражено в нескольких показателях, характеризующих явление прокрастинации: мотивационной недостаточности, прокрастиционного перфекционизма и прокрастиционной тревожности.

Ключевые слова: феномен прокрастинации личности, характеристики прокрастинации у старшеклассников, механизмы формирования прокрастинации.

Manifestation of personality procrastination among senior students of schools

© 2019 Malyshev Ivan Viktorovich*,

* Candidate of psychological sciences, associated professor of department of pedagogical psychology and psycho-diagnostics of Saratov state university (Saratov, Russia) iv.999@list.ru

Annotation: The paper deals with the problems of personality procrastination among senior students of schools. A theoretical analysis of the phenomenon of procrastination, as complex mental phenomena disadapting personality in one way or another, is represented. It is indicated a high risk of procrastination formation among young people and interrelations with other phenomena. Analyzed the results of the investigation of the characteristics of procrastination among senior students of schools. During the investigation, a significant number of students showed a high degree of procrastination (more than 41% of investigated). This is reflected in several indicators characterizing the phenomenon of procrastination: motivational failure, procrastination perfectionism and procrastination anxiety.

Key words: personality procrastination phenomenon, characteristics of procrastination among senior students of schools, the mechanisms for the formation of procrastination.

В настоящее время исследования в области дезадаптивного поведения включают и такой сложный феномен как прокрастинацию личности, то есть ничем не обоснованное откладывание важных дел на длительный период и как следствие невыполнение поставленных рабочих или учебных задач. Особенно ярко это психическое явление начинает проявляться в период ранней юности и оказывает негативное влияние, как на учебную, так в и дальнейшем профессиональную деятельность человека. Если не принять необходимых мер, оно может перейти в патологическую прокрастинацию.

Термин «прокрастинация» в психологической науке указывает на склонность личности к частому откладыванию «на завтра» важных и второстепенных дел, отходу от решения поставленных задач и проблем, избеганию исполнения взятых ранее обязательств. Психологи полагают, что данное подобное состояние является механизмом борьбы с чувством тревоги, беспокойством, когда индивид переживает о том, что не справится с заданием или не сумеет его завершить. Принято выделять три критерия, на основании

которых прокрастинация определяется как поведение личности: отсрочка, неэффективность и бесполезность.

В качестве причин прокрастинации специалисты выделяют: низкую самооценку (неуверенность в себе, неуверенность в успешности выполнения дела, сомнения в адекватности восприятия людьми результатов собственных трудов), перфекционизм (чрезмерная попытка достичь совершенства, при игнорировании временных промежутков и ограничений осуществления поставленной задачи). Сомнения индивида в своем поведении по поводу «эффективности» деятельности создает предпосылки для формирования прокрастинации [Варваричева, 2010].

Помимо этого ученые выделяют и такие причины возникновения прокрастинации как самоограничение и непокорность. То есть, прокрастинатор намеренно не выполняет тот или иной объем работы, боясь стать успешным или выделиться на фоне других людей. Или потенциальный прокрастинатор характеризуется раздражением по отношению к навязываемым социумом планов, ролей, моделей поведения и т.д. В данном случае проектируется конфликт с руководством и коллегами по деятельности, в результате которых невыполнение вообще, или невыполнение в должный срок плана работы, является отстаиванием собственной точки зрения. Все эти причины ведут к прокрастиционному кризису, а в дальнейшем и к патологической форме явления [Бабаева, Новова, Варваричева, 2015].

Учитывая сложность феномена, возникает необходимость в изучении прокрастинации личности во взаимосвязи с другими явлениями. Перспективными были бы исследования, направленные на изучение взаимосвязи между прокрастинацией и социально-психологической адаптацией личности. Так, формирование адаптационной готовности школьников в значительной степени влияет на взаимоотношения со сверстниками, позицию личности и решение насущных задач. Это позволило бы минимизировать риски возникновения прокрастинации и иметь профилактический эффект [Шамионов,

2013]. Такой же эффект возможен при условии формирования адаптационной готовности личности молодых людей в разных условиях их социальной активности [Шамионов, 2012].

Исследование социально-психологической адаптации с точки зрения идентичности личности также имеет свою научно-практическую направленность в плане создания программ коррекции учащихся с проявлениями прокрастинации [Константинов, Дьяков, 2015]. Важным условием этого является изучение данных явлений в социально-психологическом аспекте и применение адекватных методов психологической диагностики [Константинов, Красильников, 2008].

В наших исследованиях рассматривается социально-психологическая адаптация личности во взаимосвязи со стратегиями преодолевающего поведения на примере учащихся старших классов [Малышев, 2012]. Эффективные стратегии совладания со стрессовыми ситуациями при условии их формирования, также имеют важное значение в адаптации личности учащихся страдающих прокрастинацией. Определенные параллели прослеживаются между прокрастинацией личности и таким трудным психическим состоянием как эмоциональным выгоранием [Малышев, 2011]. Особенно это заметно в исследованиях эмоционального выгорания и социально-психологических характеристик личности, профессионально социализирующейся в экстремальных условиях [Малышев, 2009].

Из вышеизложенного, следует, что проблема прокрастинации личности на сегодня актуальна и имеет взаимосвязь с различными психическими явлениями. От ее решения зависит возможность молодых людей в будущем к эффективной социальной и профессиональной адаптации, успешности в профессиональной деятельности. В соответствии с этим, целью нашего исследования является изучение характеристик прокрастинации личности у учащихся старших классов.

В качестве методов, направленных на изучение прокрастинации личности выбран опросник СВП (степень выраженности прокрастинации). В выборку исследования вошли учащиеся 10-11 классов города Саратова (60 испытуемых в возрасте 15-16 лет).

По результатам проведенной методики СВП (степень выраженности прокрастинации) получены следующие результаты:

Всю выборку испытуемых можно разделить на три подгруппы по показателям выраженности прокрастинации. Подгруппу с низким уровнем выраженности степени прокрастинации составили 14 испытуемых. Для подгруппы с низким показателем общей прокрастинации не характерно откладывание выполнения важных задач на неопределенный период, во время выполнения различных видов деятельности им не свойственно болезненное переживание из-за отсроченных учебных задач.

Средним уровнем показателя степени выраженности прокрастинации представлен 21 обучающийся старших классов. Для испытуемых со средней выраженностью феномена прокрастинации, свойственно периодичное невыполнение важных учебных или социальных задач в определенный, назначенный срок, также для них более, чем для людей с низкой степенью выраженности прокрастинации, характерны ситуации конфликта с окружающей социальной средой.

Высоким уровнем показателем степени прокрастинации в данной выборке представлено 25 старшеклассников. Для людей с высоким показателем прокрастинации характерно постоянное откладывание важных и срочных дел максимально близко к дедлайну, что приводит к различным болезненным психическим эффектам, таким как тревожность, снижение самооценки, нарушение процессов самосознания. Сделанная наскоро работа, как правило, не отличается высоким качеством, что приводит к неприятным внешним социальным оценкам, и снижению самооценки человека в целом. Старшекласснику с высоким показателем степени выраженности

прокрастинации гораздо тяжелее вести нормальный жизненный темп, со своевременным выполнением важных задач и решений. Следует отметить, что среднее число баллов по всей выборке - 12,5. Стандартное отклонение-5,9.

Далее приводим показатели уровня выраженности мотивационной недостаточности по соответствующей шкале в опроснике СВП. Низким уровнем выраженности мотивационной недостаточности представлено 14 испытуемых. Для представителей данной группы не характерно откладывание важных задач по причине отсутствия наличия различных видов мотивации. Средним уровнем выраженности феномена обладают 19 обучающихся в старших классах. Данной группе испытуемых характерна изменчивая, не сформированная на единых признаках мотивация. Мотивационные паттерны зачастую не подкреплены у представителей данной группы элементами самоопределения и собственного желания. Высоким уровнем выраженности мотивационной недостаточности, представленная группа обучающихся старших классов в составе 27 человек. Для представителей данной группы характерны нарушения мотивации в выполнении поставленной задачи. Среднее число по выборке: 5,1. Стандартное отклонение-2,4

Далее представляем результаты подсчета данных по шкале «Перфекционизм». Низким уровнем выраженности феномена перфекционизма в прокрастинации представлен 31 обучающийся старших классов. Для представителей данной группы испытуемых не характерно излишнее желание сделать идеальную работу, их отличает адекватная оценка своих возможностей, и качества требуемого уровня работы. Для представителей группы обучающихся в старших классах в количестве 24 человек характерна средняя степень выраженности феномена перфекционизма. У испытуемых данной группы можно наблюдать периодическое завышение представлений о качестве требуемой работы, что может привести к невыполнению требуемой работы в назначенный срок. У группы испытуемых в составе 5 человек наблюдается высокий уровень степени выраженности феномена перфекционизма.

Представители данной группы обучающихся старших классов подвержены неадекватной самооценки качества требуемой работы. Среднее число по выборке: 3,2. Стандартное отклонение-2,1

Далее рассмотрим результаты эмпирических данных по шкале "Прокрастиционная тревожность". Выявлено, что 23 обучающихся старших классов, обладают низким уровнем выраженности прокрастиционной тревожности. Для представителей данной группы испытуемых характерна высокая эмоциональная стабильность по отношению, как к самой работе, так и к срокам ее выполнения. В состоянии отдыха, во время выполнения какого-либо важного задания, у представителей выборки с низкой степенью выраженности прокрастиционной тревожности происходит восстановление психических и физических сил. Средним уровнем степени выраженности прокрастиционной тревожности обладает также 23 испытуемых. Для представителей данной группы обучающихся в старших классах, характерны случаи эмоционального дискомфорта в отношении к предстоящей задаче и к ее срокам. В состоянии отдыха, в связи с чувством подобного дискомфорта, нарушается процесс восстановления физических и психических сил. Группа испытуемых в составе 14 человек характеризуется высоким уровнем степени выраженности прокрастиционной тревожности. Для представителей данной группы испытуемых характерно постоянное чувство тревоги в связи с выполнением предстоящего задания. Индивид с высокой прокрастиционной тревожностью, тратит множество ментальных и физических сил на преодоление эмоционального дискомфорта, возникшего в связи с предстоящим выполнением поставленной задачи, а в состоянии отдыха, вместо восстановления сил, прокрастинатор наоборот пребывает в состоянии постоянного истощения. Среднее число по выборке:4,2. Стандартное отклонение-2,6

Таким образом, в результате проведенного эмпирического исследования, получены следующие результаты. Высокой степенью выраженности явления

прокрастинации обладают 41% испытуемых. Это высокий показатель, который может говорить об актуальности проблематики прокрастинации у старшеклассников. По шкалам степени выраженности прокрастинации, испытуемые были разделены на три группы, с низким, средним, и высоким уровнем выраженности показателя, по каждой шкале, соответственно. Группой с низким показателем по шкале общей прокрастинации представлены 15 испытуемых, средним 21, а высоким 24. Результаты диагностики старшеклассников по шкале мотивационной недостаточности также разделены на три группы: низким уровнем выраженности феномена представлены 14 старшеклассников, средним уровнем 19, высоким 27 испытуемых. По шкале прокрастиционного перфекционизма, учащиеся старших классов представлены: низким уровнем 31 человек, средним 24, высоким 5. Шкала прокрастиционной тревожности, также разделяет испытуемых на три группы: группа с низкой выраженностью феномена-23 старшеклассника, группа со средним уровнем-23 человека, группа с высоким уровнем-14 испытуемых.

Литература:

1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования//Вопросы психологии. 2010. № 3.
2. Бабаева Ю.Д., Новова А.В., Варваричева Я.И. Взаимосвязь самооффективности и прокрастинации у подростков. «От истоков к современности»: 130 лет организации психологического общества при Московском университете. Материалы юбилейной конференции. -М., 2015.
3. Шамионов Р.М. Формирование адаптационной готовности старшеклассников и студентов вузов//Психология обучения. 2013. № 9. С. 20-30.
4. Шамионов Р.М. Соотношение адаптационной готовности и социальной активности личности//Теоретическая и экспериментальная психология. 2012. Т. 5. № 2.

5. Константинов В.В., Дьяков В.В. Характеристики идентичности личности и процесс социально-психологической адаптации//Теория и практика общественного развития. 2015. № 12. С. 482-486.
6. Константинов В.В., Красильников И.А. Психологическая адаптация: опыт исследования и диагностика. Учебное пособие. Пенза: Пензенский гос. педагогический ун-т им. В. Г. Белинского. Пенза, 2008. С. 159.
7. Малышев И. В. Взаимосвязь социально-психологической адаптации личности и копинг-поведенческих стратегий учащихся и студентов/И. В. Малышев//Известия Саратовского университета. Новая серия. Философия, психология, педагогика. -2012. -Т. 12, № 3. -С. 69-74.
8. Малышев И.В. Социально-психологические и индивидуальные характеристики личности представителей экстремальных профессий с высоким и низким эмоциональным выгоранием//Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2011. Т. 11. №3. С. 83-87.
9. Малышев И. В. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и социально-психологических характеристик личности в экстремальных условиях профессиональной социализации: автореф. дис.. канд. психол. наук. Саратов, 2009. -26 с.

References:

1. Varvaricheva Ya.I. Fenomen prokrastinatsii: problemy i perspektivy issledovaniya//Voprosy psikhologii. 2010. N.3.
2. Babaeva Yu.D., Novova A.V., Varvaricheva Ya.I. Vzaimosvyaz' sameffektivnosti i prokrastinatsii u podrostkov. «Ot istokov k sovremennosti»: 130 let organizatsii psikhologicheskogo obshchestva pri Moskovskom universitete. Materialy yubileynoy konferentsii. -M., 2015.
3. Shamionov R.M. Formirovanie adaptatsionnoy gotovnosti starsheklassnikov i studentov vuzov//Psikhologiya obucheniya. 2013. N. 9. P. 20-30.

4. Shamionov R.M. Sootnoshenie adaptatsionnoy gotovnosti i sotsial'noy aktivnosti lichnosti//Teoreticheskaya eksperimental'naya psikhologiya. 2012. V. 5. N.2.
5. Konstantinov V.V., D'yakov V.V. Kharakteristiki identichnosti lichnosti i protsess sotsial'no- psikhologicheskoy adaptatsii//Teoriya i praktika bshchestvennogo razvitiya. 2015. N. 12. P. 482-486.
6. Konstantinov V.V., Krasil'nikov I.A. Psikhologicheskaya adaptatsiya: opyt issledovaniya i diagnostika. Uchebnoe posobie. Penza: Penzenskiy goP. pedagogicheskiy un-t im. V. G. Belinskogo. Penza, 2008. P. 159.
7. Malyshev I. V. Vzaimosvyaz' sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii lichnosti i koping-povedencheskikh strategiy uchashchikhsya i studentov/I. V. Malyshev//Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Filosofiya, psikhologiya, pedagogika. -2012. -V. 12, N. 3. -P. 69-74.
8. Malyshev I.V. Sotsial'no-psikhologicheskie i individual'nye kharakteristiki lichnosti predstaviteley ekstremal'nykh professiy s vysokim i nizkim emotsional'nym vygoraniem//Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika. 2011. V. 11. N. 3. P. 83-87.
9. Malyshev I. V. Vzaimosvyaz' sindroma emotsional'nogo vygoraniya i sotsial'no-psikhologicheskikh kharakteristik lichnosti v ekstremal'nykh usloviyakh professional'noy sotsializatsii: avtoref. diP. . kand. psikhol. nauk. Saratov, 2009. -26 P.