

20—23 сент. 2019 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ» ; под общ. ред. О. А. Полношкевич, Г. В. Дружинина. — Иркутск : Изд-во ИГУ, 2019. — С. 192—195.

7. Яценко, Т. Е. Психологическая сущность категории «виктимное поведение» с позиции субъектно-средового подхода / Т. Е. Яценко // Вестн. БарГУ. Сер. «Педагогические науки. Психологические науки. Филологические науки (литературоведение)». — 2019. — № 7. — С. 127—134.

8. Яценко, Т. Е. Стратегии совладания со стрессом виктимных подростков: типологическая характеристика и условия формирования / Т. Е. Яценко // Адукацыя і выхаванне. — 2017. — № 10. — С. 40—47.

УДК 159.99

П. В. Андрущенко

*Учреждение образования «Барановичский
государственный университет», Барановичи*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СКЛОННОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОКРАСТИНАЦИИ

Введение. В условиях современной, набирающей темпы информатизации с ее возможностью мгновенного получения необходимых сведений в сети Интернет сопутствующая ей психологическая нагрузка может приводить к неэффективному распределению времени. В связи с этим все большее распространение получает феномен прокрастинации — склонности личности к добровольному систематическому промедлению, откладыванию важных и актуальных дел и задач «на потом» [1].

Предрасположенность к отсрочиванию выполнения запланированных дел признают за собой около 95 % взрослых жителей западных стран, при этом четверть из них считают подобную склонность хронической [2]. Согласно результатам ряда исследований [3], устойчивая прокрастинация наблюдается у 15—25 % людей во всем мире. При этом прокрастинации подвержены как мужчины, так и женщины [4; 5].

© Андрущенко П. В., 2019

Актуальным является изучение проблемы прокрастинации в студенческой среде, поскольку академическая прокрастинация считается самой распространенной и обусловлена высокой частотой встречаемости академической прокрастинации у данной категории людей [6]. По данным В. С. Ковылина, от 46 до 95 % студентов являются прокрастинаторами.

Исследования на белорусской выборке отражают распространенность прокрастинации среди студентов, хотя и в меньшей степени [7; 8].

Исходя из такой статистики, необходимо пристальное изучение специфики явления прокрастинации и ее влияния на деятельность обучающегося.

Основная часть. В научный оборот термин «прокрастинация» был введен П. Рингенбахом в 1977 году. Первые попытки объяснения явления в рамках когнитивного подхода и непосредственные клинические наблюдения описаны в исследовании А. Эллиса и В. Кнауза [9]. Разработано несколько классификаций прокрастинации (Дж. Феррари, Н. Милгрэм, А. Х. Чу и Дж. Н. Чой) [4; 10; 11]. Число исследований, направленных на изучение феномена прокрастинации, существенно возросло.

В рамках психодинамического подхода природа прокрастинации лежит в последствиях детских травм и проблем в отношениях с родителями. Бихевиористы рассматривают причины в иррациональных стратегиях поведения прокрастинатора. Представители когнитивного подхода выделяют иррациональные убеждения, заниженную самооценку и неспособность к самостоятельному принятию решений как основные причины прокрастинации.

Большинство авторов западной школы отмечают негативное воздействие прокрастинации на успешность выполнения деятельности и ее продуктивность, а также острые эмоциональные переживания, вызванные чувством вины, неудовлетворенностью результатами и собственным неуспехом.

Классификацию с делением прокрастинаторов на активных и пассивных предлагают А. Х. К. Чу и Дж. Н. Чой. Активные прокрастинаторы — это те, кто откладывает выполнение актуальных задач в целях избегания негативных переживаний, пассивным комфортно работать в условиях сжатых сроков [11]. Дж. Феррари

в собственной классификации делит прокрастинаторов на три типа: «искателей острых ощущений» (предпочитают выполнять дела в последний момент для получения заряда эмоций), «нерешительных» (неспособность взять на себя ответственность за результат) и «избегающих» (стремление избежать как задач, так и оценок результата) [4].

П. Стил закладывает в основу прокрастинации импульсивность личности, т. е., чем выше ее уровень, тем выше склонность человека поддаваться на различные соблазны, тем самым откладывая выполнение задачи [2]. Также Стилом разработана теория временной мотивации, которая подразумевает тенденцию личности к прокрастинации в случаях низкой субъективной оценки результативности задачи. Деятельность, которая считается бесполезной, заменяется на ту, которая кажется индивиду наиболее подходящей, наиболее полезной для него именно в данный момент времени.

Изучение феномена в отечественной науке началось относительно недавно. Одной из проблем является размытость границ понятий лени и прокрастинации. Е. П. Ильин выделяет два типа прокрастинаторов: «напряженные» (характерен высокий уровень тревожности, беспокойства, чувства вины и т. д.) и «расслабленные» (выполняют те дела, которые приносят удовольствие) и рассматривает «лень» как одну из форм прокрастинации [12].

Т. Посохова предлагает разделять прокрастинатора и «ленивого», выделяя следующие компоненты лени, не свойственные прокрастинации: отсутствие потребности что-либо делать, отсутствие стремлений к соревнованию, успеху, равнодушие к тому, что происходит вокруг. При сходном поведении (невыполнении необходимых дел) прокрастинатор имеет негативный эмоциональный настрой и ярко выраженное стремление к успеху, заинтересован в исходе и результатах своего дела [13].

Я. И. Варваричева раскрывает понятие «активного» типа прокрастинации. Такой человек получает острые ощущения в условиях дефицита времени, ощущая мобилизацию сил, чувство полной сосредоточенности и повышение активности психических процессов [14]. На прокрастинатора «пассивного» типа нарастающий страх перед негативными последствиями чаще всего

оказывает не мобилизующее, а парализующее воздействие, заставляя откладывать задачу снова и снова, создавая эффект «снежного кома».

Механизм образования «снежного кома», или «цикл промедления», описан Н. Шуховой. Цикл представлен в виде формулировок основных переживаний прокрастинатора и отражает основные характеристики прокрастинации (эмоциональный дискомфорт, высокая степень напряжения, мрачные предчувствия по поводу негативных последствий откладывания).

Н. Н. Карловская и Р. А. Баранова выделяют следующие индивидуально-личностные особенности, непосредственно связанные с прокрастинацией:

- 1) особенности когнитивной сферы (локус контроля, восприятие времени);
- 2) особенности эмоциональной сферы (тревожность, страх неудачи, чувство вины);
- 3) особенности поведения (несформированность навыков саморегуляции, учебных навыков, ригидность поведенческих паттернов, неорганизованность);
- 4) биологические факторы (низкая концентрация внимания, нейротизм) [15].

Согласно Дж. Бурка и Л. Юэн, прокрастинация является стратегией совладания с тревожностью, за которой стоят страхи различного происхождения:

- 1) страх неудачи (недостаток способностей, крушение надежд на профессиональную и личностную самореализацию);
- 2) страх успеха (потенциально стать центром внимания или участником конфликта интересов, вызвать зависть или раздражение, навлечь дополнительные обязанности);
- 3) страх потери контроля над ситуацией (заставить окружающих менять свои планы в пользу прокрастинатора);
- 4) страх чрезмерного обособления (создать иллюзию занятости для получения чужой помощи) [14].

Актуальна и тема взаимосвязи прокрастинации с перфекционизмом. Предполагается, что высокий уровень перфекционизма также может стать детерминантой откладывания деятельности. Для такого прокрастинатора характерно ставить перед собой

слишком сложную задачу, необъективно оценивая свои силы, что не позволяет достичь поставленной цели.

Заключение. Феномен прокрастинации — сложное психологическое понятие, которое не следует полностью отождествлять с нарушениями мотивационно-волевых процессов. Прокрастинация имеет место тогда, когда действие откладывается иррационально, без достаточных на то оснований, даже несмотря на осознание негативных последствий, которые непременно последуют за отсрочкой. Данная проблематика требует дальнейшего изучения и более глубоких исследований, которые позволили бы развить имеющиеся теоретические знания о природе прокрастинации, связанных с ней психологических феноменах и ее структуре.

Список цитируемых источников

1. Большой психологический словарь / под общ. ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — М. : АСТ : АСТ Москва ; СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. — 811 с.
2. *Steel, P.* Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? / P. Steel // *Personality and Individual Differences*. — 2010. — V. 48 (8). — P. 926—934.
3. *Kachgal, M. M.* Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations / M. M. Kachgal, L. S. Hansen, K. J. Nutter // *Journal of Developmental Education*. — 2007. — № 25. — P. 14—24.
4. *Ferrari, J. R.* Procrastination: Current issues and new directions / J. R. Ferrari, T. A. Pychyl // *Journal of Social Behavior & Personality*. — 2000. — № 15 (5).
5. *Schouwenberg, H. C.* Trait Procrastination and the Big Five Factors of Personality / H. C. Schouwenberg, C. H. Lay // *Personality and Individual Differences*. — 1995. — № 18 (4). — P. 481—490.
6. *Ferrari, J. R.* Compulsive procrastination. Some self-reported personality characteristics / J. R. Ferrari // *Psychological Reports*. — № 68. — P. 455—458.
7. *Яценко, Т. Е.* Взаимосвязь личностных черт и склонности к прокрастинации в юношеском возрасте / Т. Е. Яценко, Д. М. Ермолович // *Профессионализм и творчество в условиях транзитивности : Междунар. сб. науч. тр. — Магнитогорск, 2018. — С. 5—8.*
8. *Яценко, Т. Е.* Склонность к прокрастинации у студентов в период кризиса профессионального развития / Т. Е. Яценко, Я. С. Вольнич // *Актуальные проблемы совершенствования высшего образования : материалы XIII Науч.-метод. конф. с междунар. участием ; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль, 2018. — С. 581—583.*
9. *Ellis, A.* Overcoming procrastination / A. Ellis, W. J. Knaus. — New York : New American Library. Institute for Rational Living, 1977. — P. 152—167.

10. *Milgram, N. A.* Correlates of academic procrastination / N. A. Milgram, G. Batori, D. Mowrer // *Journal of School Psychology*. — 1993. — № 31. — P. 487—500.

11. *ChuA, H. C.* Rethinking procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance / H. C. ChuA, N. Choi // *Journal of Social Psychology*. — V. 145 (3). — P. 245—264.

12. *Ильин, Е. П.* Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2011. — 224 с.

13. *Посохова, С. Т.* Лень: психологическое содержание и проявления / С. Т. Посохова // *Вестн. СПбГУ* ; ред. Л. А. Вербицкая. — 2011. — Сер. 12, вып. 2. — С. 159—166.

14. *Варваричева, Я. И.* Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // *Вопр. психологии*. — 2010. — № 3.

15. *Баранова, Р. А.* Взаимосвязь прокрастинации и параметров ответственности у студентов с разной академической успеваемостью / Р. А. Баранова, Н. Н. Карловская // *Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием*. — Омск, 2008.

УДК 378.146

И. А. Бартошевич

*Учреждение образования «Барановичский
государственный университет», Барановичи*

ТВОРЧЕСТВО В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО УЧИТЕЛЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Введение. На современном этапе в условиях изменения приоритетов и социального заказа общества активно обсуждается вопрос о том, каким должен быть современный учитель, какими качествами, компетенциями, способностями он должен обладать. Среди различных характеристик, описывающих эффективную педагогическую деятельность современного учителя, значимой выступает творческий подход. Современному обществу сегодня необходим учитель, способный не только доступно воспроиз-