

5. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2002. — 512 с.
6. *Гордеева, Т. О.* Психология мотивации достижения / Т. О. Гордеева. — М. : Смысл : Академия, 2006. — 336 с.

Материал поступил в редколлегию 29.10.2019.

УДК 159.99

Т. Е. Яценко, И. В. Бондарь

Барановичский государственный университет, Барановичи, Республика Беларусь

КОННОТАТИВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ ЖИЗНИ ДЛЯ ЖЕНЩИН, СКЛОННЫХ К ПРОКРАСТИНАЦИИ

В статье раскрыта сущность прокрастинации и временной перспективы личности. Обоснована значимость исследования восприятия временных отрезков жизни (прошлое, настоящее, будущее) женщинами-прокрастинаторами. Приведены результаты эмпирического исследования видов прокрастинации, восприятия и переживания психологического времени женщинами в период ранней взрослости. Описаны установленные характеристики прошлого, настоящего и будущего времени в восприятии женщин, склонных к ситуативно обусловленной и личностно обусловленной прокрастинации.

Ключевые слова: психологическое время; временная перспектива; прокрастинация; женщины; ранняя взрослость.

T. E. Yatsenko, I. V. Bondar

Baranovichi State University, Baranovichi, Republic of Belarus

DEVICTIMIZATION AS CORRECTION BY TEACHERS OF VICTIMIZATION OF PERSONALITY IN ADOLESCENCE

The article reveals the essence of procrastination and the temporal perspective of personality. The significance of the study of the perception of time periods of life (past, present, future) by women-procrastinators has been substantiated. The results

© Яценко Т. Е., Бондарь И. В., 2021

of an empirical study of the types of procrastination, perception and experience of psychological time in women during early adulthood are presented. The established characteristics of the past, present and future tense in the perception of women who are prone to situationally conditioned and personally determined procrastination are described.

Key words: psychological time; time perspective; procrastination; women; early adulthood.

Введение. Прокрастинация — откладывание человеком выполнения значимых дел на потом посредством обращения к менее важной деятельности при сохранении осознания возможных негативных последствий и негативного исхода подобных действий [1, с. 115]. Прокрастинация является объектом изучения как зарубежных (К. Лэй, Н. Милграмм, П. Стил и др.), российских (Е. Л. Михайлова, Я. И. Варваричева, Н. Н. Карловская и др.), так и белорусских ученых (Н. К. Плавник, С. В. Позняк и др.).

Имеются исследования, подтверждающие большую склонность женщин к тревожности, страхам, фиксации сознания на негативном прошлом опыте, выступающим триггерами прокрастинации [2, с. 63]. Прокрастинация в современном обществе имеет тенденцию к распространению. В частности, исследования подтверждают тот факт, что уровень прокрастинации у населения повысился за 25 лет и имеет тенденцию к дальнейшему повышению [2, с. 61]. Таким образом, прокрастинация, как неконструктивная, дезадаптивная стратегия совладания с тревогой и страхом в преддверии решения важных жизненных и профессиональных задач, получает все большую популярность в современном обществе.

Существенно возрастает вероятность обращения к прокрастинации у лиц, обладающих виктимными деформациями личности и невротическими чертами [3—6].

Очевидно, что прокрастинирующая личность по-иному воспринимает свое прошлое, настоящее и будущее и временной континуум своей жизни в целом, в отличие от своих сверстников, не являющихся прокрастинаторами, поскольку откладывание на потом сопряжено с иным отношением ко времени.

В связи с этим актуальным представляется изучение временной перспективы, особенностей восприятия прошлого, настоящего и будущего времени женщинами-прокрастинаторами.

В. И. Ковалев констатирует, что временная перспектива обеспечивает организацию и регуляцию человеком времени собственной жизни [7, с. 7].

Термин «временная перспектива» ввел Л. Франк. Он характеризовал ее как взаимосвязь и взаимообуславливание прошлого, настоящего и будущего в сознании и поведении человека [8]. К. Левин определил временную перспективу как «существующую в настоящий момент целостность видения индивидом своего психологического будущего и своего психологического прошлого» [9, с. 75]. Б. В. Зейгарник понимал под временной перспективой «включение будущего и прошлого, реального и ирреального плана жизни в план данного момента» [10, с. 10].

А. Ю. Захарова и А. В. Трусова отмечают два ракурса рассмотрения времени: объективный (восприятие физического времени) и субъективный (восприятие психологического времени с акцентом на его эмоционально-когнитивную оценку) [11, с. 436].

Согласно Л. И. Вассерман, восприятие человеком различных модусов времени (своего прошлого, настоящего и будущего) во многом определяет инициативность или пассивность личности, а также зависит от его индивидуального опыта [12].

Основная часть. Целью исследования выступило выявление конотативного значения различных модусов психологического времени (прошлое, настоящее и будущее) у женщин, склонных к прокрастинации, в период ранней взрослости.

Выборку исследования составили 60 женщин в возрасте от 20 до 40 лет. Диагностический инструментарий исследования: опросник «Семантический дифференциал времени» (Л. И. Вассерман с соавторами), опросник О. А. Ширвари «Опросник для изучения склонности личности к прокрастинации».

По результатам диагностики по шкале 1 «Личностно обусловленная прокрастинация» для большинства испытуемых характерен средний уровень (таблица 1).

Т а б л и ц а 1 — Результаты по методике «Опросник для изучения склонности личности к прокрастинации» О. А. Ширвари

Показатель	Уровень	Количество, %
Личностно обусловленная прокрастинация	Низкий	30,00
	Средний	43,30
	Высокий	26,67
Ситуативно обусловленная прокрастинация	Низкий	56,67
	Средний	26,67
	Высокий	16,67
Прокрастинация	Низкий	40,00
	Средний	40,00
	Высокий	20,00

У них в основном не возникают особые трудности в деловой сфере и сфере достижения поставленных целей. Они осознают наличие прокрастинации и стараются с ней бороться с периодичным успехом.

Группу риска составляют 26,67 % женщин с высоким уровнем личностно обусловленной прокрастинации. У них прокрастинация выражена в большинстве сфер жизнедеятельности. Она становится одной из основных причин некачественного выполнения работы, неприятностей в связи с несвоевременным выполнением профессиональным задач и оттягиванием момента принятия жизненно важных решений.

Большинству женщин в период ранней взрослости присущ средний уровень ситуативно обусловленной прокрастинации. Им не свойственна мотивационная прокрастинация. Они готовы выполнять деятельность, если она является сферой их ответственности, даже при отсутствии внутренней мотивации.

Группу риска составляют 16,67 % женщин. Они сомневаются в своих силах, у них есть страх перед возможной неудачей, они склонны выполнять только то, что им интересно. При возникно-

вании трудностей они не проявляют активности, если для этого нет острой необходимости.

Группу риска с позиции выраженности и личностно обусловленной, и ситуативно-обусловленной прокрастинации составляют 20,00 % женщин. Прокрастинация является частью их жизненного стиля.

При помощи опросника «Семантический дифференциал времени» Л. И. Вассермана нами оценивалось субъективное восприятие времени, которое отражает преобладающие, в том числе мало осознаваемые, тенденции в отношении личности к прошлому, настоящему и будущему (таблица 2).

Т а б л и ц а 2 — Характеристики прошлого времени

Характеристики времени	Уровень, %		
	высокий	средний	низкий
Активность	33,33	63,33	3,33
Эмоциональная окраска	56,67	36,67	6,67
Величина	63,33	33,33	3,33
Структура	30,00	70,00	—
Ощущаемость	—	86,67	13,33

Женщины воспринимают прошлое время как в средней степени насыщенное событиями, яркими впечатлениями, в средней степени отличавшееся эмоциональной напряженностью.

Прошлое воспринимается большинством женщин как позитивно окрашенный отрезок жизни. Они удовлетворены им.

Прошлое описывается ими как длительное, насыщенное глубоким смыслом.

Женщины имеют в средней степени ясные и упорядоченные представления о прошлом. Они описывают его как понятное.

Они в средней степени эмоционально и интеллектуально вовлечены в прошлые события своей жизни, понимают влияние

прошлого на актуальные события их жизни. Описывают прошлое время как ощущаемое и открытое.

Рассмотрим особенности восприятия женщинами настоящего времени (таблица 3).

Т а б л и ц а 3 — Характеристики настоящего времени

Характеристики времени	Уровень, %		
	высокий	средний	низкий
Активность	16,66	66,67	16,67
Эмоциональная окраска	60,00	40,00	—
Величина	43,33	46,67	10,00
Структура	23,33	60,00	16,67
Ощущаемость	—	66,67	33,33

Настоящее время описывается женщинами как в средней степени активное, стремительное, изменчивое, требующее психической активности.

Настоящему времени женщины дают позитивную эмоциональную оценку. Преимущественно описывают его как радостное, яркое, светлое. Это указывает на субъективную удовлетворенность ими актуальной жизненной ситуацией.

Отмечается средняя и высокая смысловая наполненность настоящего времени и наполненность позитивными переживаниями для большинства женщин.

События настоящего времени воспринимаются ими как подконтрольные и прогнозируемые. Настоящее время оценивается ими как в средней степени безопасное и стабильное.

Характерна средняя психологическая связь женщин с настоящим временем. Они ощущают себя в средней степени активными участниками событий жизни.

Представим особенности восприятия женщинами будущего времени (таблица 4).

Т а б л и ц а 4 — Характеристики будущего времени

Характеристики времени	Уровень, %		
	высокий	средний	низкий
Активность	16,67	73,33	10,00
Эмоциональная окраска	60,00	40,00	—
Величина	56,67	40,00	3,33
Структура	33,33	63,34	3,33
Ощущаемость	—	50,00	50,00

Будущее время воспринимается ими как в средней степени наполненное интересными событиями и яркими впечатлениями. Оно связывается преимущественно с положительными эмоциями.

Соотносится с ощущением внутренней свободы. С позиции женщин в будущем практически отсутствуют обстоятельства, способные блокировать удовлетворение ими значимых потребностей. Будущее время связывается в их восприятии с пространством для самореализации и широкой жизненной перспективой.

Будущее время в представлении женщин является понятным отрезком жизненного пути, логически вытекающим из их прошлого и настоящего.

Следует отметить преимущественно среднюю и низкую эмоциональную и интеллектуальную вовлеченность женщин в будущее, среднюю и низкую значимость для них данного временного модуля. Для 50,00 % из них характерно принятие позиции стороннего наблюдателя за своей жизнью при проектировании будущего.

Для выявления взаимосвязи коннотативного значения психологического времени и прокрастинации женщин в период ранней взрослости был проведен корреляционный анализ данных с помощью программы «Статистика».

В результате вычисления коэффициента корреляции Спирмена установлено наличие прямой слабой связи между переменными «Ощущаемость настоящего времени» и «Ситуативно обусловлен-

ная прокрастинация» ($r = 0,30$; $p = 0,10$). Чем выше уровень ситуативно обусловленной прокрастинации, тем выше эмоциональная вовлеченность в события настоящей жизни и восприятие их как лично значимых. Чрезмерная погруженность в интересные и эмоционально значимые события настоящей жизни приводит к склонности женщин откладывать на потом решение иных жизненных и профессиональных задач, не связанных с актуальным насыщенным отрезком жизненного пути.

Выявлена обратная слабая связь между переменными «Структура прошедшего времени» и «Прокрастинация» ($r = -0,27$; $p = 0,13$). Чем выше выраженность прокрастинации во всех сферах жизни, тем ниже ощущение взаимосвязей между событиями в прошлом. Восприятие прошлого как труднопрогнозируемого, неподконтрольного, протекавшего вне всяких закономерностей приводят к импульсивности в поведении, растерянности, смятению. Негативный прошлый опыт структурирования и управления своей жизнью обуславливает стремление откладывать на потом решение жизненных задач, так или иначе напоминающих прошлые события жизни.

Также определена прямая слабая связь между переменными «Ощущаемость прошедшего времени» и «Личностно обусловленная прокрастинация» ($r = 0,28$; $p = 0,12$). Чем выше склонность личности к прокрастинации, тем выше эмоциональная вовлеченность в воспоминания и чувствительность к ним. Склонность к чрезмерной концентрации на прошлом жизненном отрезке времени, высокая значимость для женщин событий прошлого времени, неумение дистанцироваться и абстрагироваться от эмоционального переживания прошлого являются отличительными характеристиками прокрастинаторов.

Установлена прямая средняя значимая связь между переменными «Эмоциональная окраска будущего» ($r = 0,36$; $p = 0,050$) и «Ситуативно обусловленная прокрастинация», «Прокрастинация» ($r = 0,33$; $p = 0,07$). Чем выше оптимистичная оценка будущего времени жизни наряду со сниженной критичностью в его оценке, тем выше склонность женщин наслаждаться насто-

ящим моментом жизни, откладывая на потом решение задач, напрямую не связанных с их интересами и желаниями.

Мы выявили наличие прямой средней связи между переменными «Ощущаемость будущего времени» и «Личностно обусловленная прокрастинация» ($r = 0,33$; $p = 0,08$). Женщин, проявляющих прокрастинацию в различных жизненных сферах, особенно в профессиональной деятельности и в достижении поставленных задач, отличает чрезмерная сконцентрированность на будущем. Они посвящают много времени обдумыванию событий будущего, их эмоциональному переживанию. Чрезмерная значимость будущего и возникающее вследствие этого напряжение, вероятно определяют стремление отложить на потом решение задач, от которых зависит достижение планируемых целей.

Установлена прямая средняя связь между переменными «Ощущаемость будущего» и «Прокрастинация» ($r = 0,34$; $p = 0,07$). Чем выше склонность к прокрастинации, тем выше чувствительность в отношении будущего.

Заключение. Проведенное исследование показало, что для женщин характерны: средний уровень активности, структуры и ощущаемости, высокий уровень эмоциональной окраски, величины прошедшего времени, средний уровень активности, величины, структуры и ощущаемости, высокий уровень эмоциональной окраски настоящего времени, низкий и средний уровень ощущаемости, средний уровень активности, структуры, высокий уровень эмоциональной окраски и величины будущего времени.

Им свойственен низкий уровень ситуативно обусловленной и средний уровень личностно обусловленной прокрастинации.

Женщины в период ранней взрослости, склонные к ситуативно обусловленной прокрастинации, обладают высокой ощущаемостью настоящего времени, сверхоптимистичным восприятием будущего времени. Женщины, обладающие личностно обусловленной прокрастинацией, чрезмерно сконцентрированы на переживании и осмыслении прошлого и будущего.

Женщины-прокрастинаторы оценивают прошлое как неуправляемое, что определяет тревогу и страх в решении жизненных и профессиональных задач, схожих с прошлым отрезком их жизни.

Список цитируемых источников

1. *Мещеряков, Б. Г.* Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. — М. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. — 632 с.
2. *Ильин, Е. П.* Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2011. — 224 с.
3. *Яценко, Т. Е.* Особенности прокрастинации студентов педагогических специальностей высшей школе / Т. Е. Яценко, П. В. Андрущенко, Д. М. Ермолович // Современное образование: традиции и инновации инновации : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 25 окт. 2019 г. : в 2 ч. / отв. ред. Д. М. Гордиевских. — Шадринск : ШГПУ, 2020. — Ч. II : Прикладные аспекты. — С. 56—59.
4. *Яценко, Т. Е.* Исследование временной перспективы прокрастинаторов мужского и женского пола в период ранней взрослости / Т. Е. Яценко, И. В. Бондарь // Современные проблемы и перспективы развития науки, техники образования : материалы I Нац. науч.-практ. конф. (30 нояб. 2020 г.) : Магнитогор. гос. техн. ун-т им. Г.И. Носова. — Электрон. текстовые дан. (1,29 Мб). — Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2020. — С. 398—401.
5. *Яценко, Т. Е.* Личностные черты как предиктор прокрастинации девушек в принятии решений / Т. Е. Яценко, Д. М. Ермолович // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования : тезисы докл. 77-й Междунар. науч.-техн. конф., 22—26 апр. 2019 г. ; Магнитогор. гос. техн. ун-т. — Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. — С. 361—362.
6. *Яценко, Т. Е.* Структурно-содержательные характеристики временной перспективы склонных к виктимному поведению подростков / Т. Е. Яценко, Н. И. Олифирович, Л. А. Русецкая // Образование и наука в XXI веке : ежегод. сб. науч. тр. БГПУ : Педагогические науки, психологические науки, исторические науки. — Минск : БГПУ, 2019. — С. 100—105.
7. *Ковалев, В. И.* Личностное время как предмет психологического исследования / В. И. Ковалев // Психология личности и время : тез. докл. и сообщений Всесоюз. науч.-теор. конф. (22—25 апр. 1991 г.). — Черновцы : Изд-во ЧГУ, 1991. — Т. 1. — С. 7.
8. *Frank, L. K.* Time Perspective / L. K. Frank // Journal of Social Philosophy. — 1939. — № 4. — P. 293—312.
9. *Сапогова, Е. Е.* Психология развития человека : учеб. пособие / Е. Е. Сапогова. — М. : Аспект Пресс, 2001. — С. 75.
10. *Зейгарник, Б. В.* Теория личности Курта Левина / Б. В. Зейгарник. — М. : МГУ, 1981. — 117 с.
11. *Захарова, А. Ю.* Временная перспектива личности при аффективных расстройствах: обзор научных исследований / А. Ю. Захарова, А. В. Трусова // Вестн. РУДН. Сер. «Психология и педагогика». — 2019. — Вып. 16, № 3. — С. 435—450.
12. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии : пособие / под науч. ред. Л. И. Васерман. — СПб. : СПб НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2009. — 43 с.

Материал поступил в редколлегию 29.02.2020.