

3. Национальная психологическая энциклопедия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://vocabulary.ru/termin/viktimnost.html> . — Дата доступа: 25.09.2019.

4. Некрасова, Н. А. Самопрезентация: сущность и основные характеристики / Н. А. Некрасова, У. С. Некрасова // Успехи соврем. естествознания. — 2007. — № 11. — С. 122—124.

5. Репецкая, А. Л. Виновное поведение потерпевшего и принцип справедливости в уголовной политике / А. Л. Репецкая. — Иркутск : Изд-во Иркут. ун-та, 1994. — 151 с.

6. Яценко, Т. Е. Карьерные ориентации виктимных студентов / Т. Е. Яценко // Адукацыя і выхаванне. — 2018. — № 10. — С. 52—59

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.

УДК 159.99

Д. М. Ермолович¹, П. В. Андрущенко²

¹Государственное учреждение образования

«Новоселковская средняя школа»,

д. Новоселки Ляховичского района

²Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОКРАСТИНАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Введение. Стремительные темпы и ритмы современной жизни обуславливают переживание людьми недостатка времени для реализации намеченных планов. В связи с этим актуализируется проблема тайм-менеджмента, включая планирование и рациональное использование личностных и психофизиологических ресурсов. Неспособность эффективно решать эту задачу обуславливает обращение человека к своеобразному механизму защиты в форме прокрастинации или откладывания дел на потом. Согласно данным А. Эллиса и В. Кнауца, от 80 до 95 % студентов периодически

прокрастинируют, примерно 75 % из них считают себя «хроническими прокрастинаторами», и почти 50 % студентов откладывают важные дела систематически [1]. В исследовании Т. Р. Tibbett и J. R. Ferragi отмечается высокая частота встречаемости академической прокрастинации (75 % студентов) [2].

Наблюдается тревожная тенденция позитивной динамики числа лиц, являющихся устойчивыми прокрастинаторами. В исследовании Р. Steel показано, что на протяжении 30 лет (с 1978 по 2007 год) количество людей, идентифицирующих себя как неизбежных прокрастинаторов, увеличилось на 20 % [3, с. 65—95].

В то же время само существование феномена откладывания противоречит условиям современного социума, предъявляющего особые требования к продуктивности, самостоятельности и ответственности личности.

Согласно А. В. Микляевой, С. А. Безгодовой, С. В. Васильевой, учитывая высокую распространенность академической прокрастинации в студенческой среде, можно предполагать, что ее различные проявления являются довольно устойчивыми характеристиками стиля учебной деятельности на этапе обучения в университете [4].

Автор теории временной мотивации П. Стил отмечал, что за прокрастинацией всегда следуют негативные последствия, а прокрастинация, в свою очередь, всегда связана с негативными эмоциями и переживаниями (тревога, чувство вины и др.) [3, с. 120—127]. Е. П. Ильин связывает изучаемый феномен с ленью [5], Н. В. Боровская — с «привычкой откладывать необходимые дела» [6, с. 47], Л. И. Дементий — с неспособностью управлять ситуацией [7], К. Х. Лэйс — с «пассивностью, пессимистичностью, дезадаптацией» [8]. Вместе с тем современные исследования психологических механизмов прокрастинации позволяют констатировать, что прокрастинация — феномен регуляторной сферы человека, интенсивное развитие которой происходит в юношеском возрасте, особенно в период студенчества, связанного с самостоятельным планированием своего жизненного времени. Феномен прокрастинации связывают со сбоями в осуществлении различных этапов волевого действия: отсутствие субъективной значимости целей учебной деятельности, расщепление побуждающей и смыслообразующей функциями мотивов

деятельности, негативной оценкой своих возможностей в достижении целей, трудностями в принятии решений и инициации собственной активности [9—11].

Прокрастинация сопряжена с многочисленными негативными психологическими, социальными и академическими последствиями. Она приводит к снижению успеваемости, повышению уровня тревожности, к образованию комплекса неполноценности и, как результат, к отказу от дальнейшего обучения, может также подтолкнуть студентов к нечестным методам сдачи экзаменов и получения высоких оценок [12]. Согласно Р. R. Gresso, прокрастинация может оказывать негативное воздействие как на деятельность человека (учебную, профессиональную), так и на состояние его психологического благополучия, самоуважения и самооценку [13]. Основной общей особенностью прокрастинаторов являются депрессивный настрой и страх перед будущим или боязнь не справиться с поставленной задачей [14].

Основная часть. По результатам применения методики «Опросник прокрастинации О. А. Ширвари» установлено, что для большинства испытуемых характерен высокий уровень общей прокрастинации (53 %). Им свойственно откладывать всё важное «на потом», а когда оказывается, что все сроки уже прошли, либо просто отказываются от запланированного, либо пытаются сделать все отложенное за нереально короткий промежуток времени. В результате дела не выполняются или выполняются некачественно, с опозданием и не в полном объеме, что приводит к соответствующим отрицательным эффектам в виде неприятностей по учебе.

Средний уровень общей прокрастинации диагностирован у 30 % студентов, низкий — у 17 % студентов.

Личностно обусловленная прокрастинация выражена у 50 % испытуемых. Это свидетельствует о выраженности прокрастинации в большинстве сфер жизнедеятельности. Особые трудности возникают в деловой сфере и сфере достижения поставленных целей. Средний уровень диагностирован у 27 % студентов, низкий — 23 % студентов.

Ситуативно обусловленная прокрастинация характерна для 45 % студентов, в целом говорит о зависимости деятельности личности от наличия интереса и внешней мотивации. Средний уро-

вень ситуативно обусловленной прокрастинации диагностирован у 50 % студентов, низкий — у 5 % студентов.

Вычисление критерия Стьюдента для несвязанных выборок показало отсутствие статистически значимых различий в выраженности прокрастинации у юношей и девушек по шкале «Личностно обусловленная прокрастинация» ($t = 0,34$; $p = 0,19$). Также не было вычислено статистически значимых различий по шкале «Ситуативно обусловленная прокрастинация» ($t = -0,15$; $p = 0,87$).

Опросник «Степень выраженности прокрастинации» М. А. Киселевой измеряет степень выраженности прокрастинации в отношении достижения значимых целей. Для большинства студентов характерен высокий уровень прокрастинации (54 %). Им свойственно откладывать дела на неопределенный момент, лень, незаинтересованность, также у них выражена низкая вовлеченность в какой-либо деятельный процесс.

Средний уровень прокрастинации имеется у 33 % студентов. Для них характерно откладывание дел, но периодически. Они доходят до момента завершения дел, хоть и делают это без особого энтузиазма.

Низкий уровень прокрастинации характерен для 13 % студентов. Им присущи активность, любознательность. Свои дела они всегда доводят до конца, никогда не откладывают их на потом. Для них свойственна повышенная работоспособность и вовлеченность в дело.

«Шкала академической прокрастинации для студентов» С. Лэй показала, что для 34 % студентов характерен высокий уровень академической прокрастинации. Это означает, что она проявляется в откладывании выполнения учебных заданий на протяжении долгого времени и выполнении всего в последние сроки.

У 48 % студентов академическая прокрастинация выражена в средней степени, что говорит о том, что они так же любят откладывать выполнение учебных заданий до последнего момента, но так бывает не всегда.

Низкий уровень академической прокрастинации характерен для 18 % студентов. Им не присуще избегающее поведение в ситуациях, типичных для учебной деятельности.

Вычисление критерия Стьюдента для несвязанных выборок показало отсутствие статистически значимых различий в выра-

женности прокрастинации у юношей и девушек по шкале «Академическая прокрастинация» ($t = 1,29$; $p = 0,19$).

Иерархия выраженности видов прокрастинации юношей и девушек имеет следующий вид (от наиболее к наименее выраженному) на основе вычисления критерия Стьюдента для связанных выборок:

- 1) прокрастинация в принятии решений;
- 2) личностно обусловленная прокрастинация;
- 3) ситуативно обусловленная прокрастинация;
- 4) академическая прокрастинация.

Заключение. Для половины студентов характерен высокий уровень личностно обусловленной прокрастинации, высокий уровень ситуативно обусловленной прокрастинации в принятии решений. Академическая прокрастинация также выражена у большинства студентов, что говорит о том, что им присуще избегающее поведение в ситуациях, типичных для учебной деятельности. Отсутствуют половые различия в выраженности прокрастинации в юношеском возрасте.

Список цитируемых источников

1. Карвасарский, Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. — 2-е изд., доп. и перераб. — СПб. : Питер, 2002. — 101 с.
2. Tibbett, T. P. The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality / T. P. Tibbett, J. R. Ferrari // *Personality and individual differences*. — 2014. — Vol. 82. — P. 175—184.
3. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure / P. Steel // *Psychological Bulletin*. — 2007. — V. 133, № 1. — P. 160—198.
4. Академическая прокрастинация в структуре стилевых особенностей учебной деятельности студентов / А. В. Микляева [и др.] // *Психолог. наука и образование*. — 2018. — Т. 23, № 4. — С. 61—69.
5. Ильин, Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2011. — 224 с.
6. Боровская, Н. В. Психологические и психофизиологические предпосылки лениности студентов : автореф. ... дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Н. В. Боровская. — СПб., 2008. — 24 с.
7. Дементий, Л. И. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации / Л. И. Дементий, Н. Н. Карловская // *Психология обучения*. — 2013. — № 7. — С. 4—19.

8. *Lay, C.* At last, my research article on procrastination / *C. Lay* // *Journal of Research in Personality*. — 1990. — № 20. — P. 474—495.

9. *Зверева, М. В.* Прокрастинация как личностный фактор при психической патологии в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / *М. В. Зверева*. — М., 2015. — 168 л.

10. *Ивутина, Е. П.* Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов / *Е. П. Ивутина, Е. С. Шуракова* // *Вестн. Вят. гос. гуманитар. ун-та*. — 2013. — Т. 4 (1). — С. 146—151.

11. *Мохова, С. Б.* Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / *С. Б. Мохова, А. Н. Неврюев* // *Вопр. психологии*. — 2013. — № 1. — С. 25—33.

12. *Юдеева, Т. Ю.* Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств : автореф. ... дис. канд. психол. наук / *Т. Ю. Юдеева*. — М., 2007. — 23 с.

13. *Roedell, W. C.* Vulnerabilities of highly gifted children / *W. C. Roedell* // *Roeper Review*. — 1984. — № 6. — P. 127—130.

14. *Ларских, М. В.* Моделирование формирования конструктивного перфекционизма студента / *М. В. Ларских* // *Воспитательная деятельность вуза: инновационный подход : материалы Междунар. науч.-практ. конф.* — Воронеж : Издат. дом ВГУ, 2014. — С. 28—32.

УДК 159.99

А. В. Жарков

*Учреждение образования «Барановичский
государственный университет», Барановичи*

АУТОАГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕВУШЕК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Проблема изучения отношения человека к явлениям, тающим в себе реальную или потенциальную опасность для его жизни, волнует человечество с древних времен, однако до настоящего времени остается актуальной и недостаточно разработанной. По данным Всемирной организации здраво-

© Жарков А. В., 2019