

Личностно обусловленная прокрастинация свидетельствует о выраженности прокрастинации в большинстве сфер жизнедеятельности. Особые трудности возникают в деловой сфере и сфере достижения поставленных целей.

Ситуативно обусловленная прокрастинация говорит о зависимости деятельности личности от наличия интереса и внешней мотивации [7, с. 112].

Заключение. Критериями выделения видов прокрастинации является сфера проявления и зависимость от поведения прокрастинаторов. Выделяют такие виды прокрастинации, как бытовая, невротическая, компульсивная, академическая прокрастинация и прокрастинация принятия решений (Н. Милграм, Дж. Батори и Д. Моурер), прокрастинация в выполнении заданий; принятии решений (А. Н. Милграм и Р. Тенне). Также выделяют прокрастинаторов возбуждаемых, избегающих, нерешительных (Дж. Феррари и Т. Пичел), активных и пассивных (Дж. Н. Чой и А. Х. К. Чу), напряженных и расслабленных (Е. П. Ильин) и др.

Список цитируемых источников

1. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко ; под общ. ред. Б. Г. Мещерякова. — М. : Олма-пресс. — 2004. — С. 115—356.
2. Варваричева, Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / И. Я. Варваричева // Вопр. психологии. — 2010. — № 3. — С. 131.
3. Ильин, Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2011. — 224 с.
4. Виндекер, О. С. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации / О. С. Виндекер, М. В. Останина // Акт. проблемы психол. знания: теорет. и практ. проблемы психологии. — 2014. — № 1 (30). — С. 116.
5. Гараян, Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств : автореф. дис. ... д-ра псих. наук : 19. 00. 04 / Н. Г. Гараян. — Москва, 2010. — 24 с.
6. 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, 9—10 окт. 2008 г. — Омск, 2008. — С. 11.
7. Разработка опросника для изучения склонности личности к прокрастинации / О. А. Ширвари [и др.] // Молодой ученый. — 2015. — № 24 (104). — С. 105—112.
8. Калинина, Т. В. Феномен прокрастинации: современные исследования / Т. В. Калинина, Д. А. Кудачкин // Приволж. науч. вест. — 2016. — Т. 11, № 63. — С. 58—61.
9. Ковылин, В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. — 2013. — № 2. — С. 22.
10. Головаха, Е. И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности / Е. И. Головаха // Психология личности в трудах отечественных психологов / сост. Л. В. Куликов. — СПб. : Питер, 2001. — С. 256—269.
11. Milgram, N. A. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination / N. A. Milgram, R. Tenne // European Journal of Personality. — 2000. — № 14. — P. 141—474.
12. Чернышева, Н. А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения / Н. А. Чернышева // Вестн. ПГГПУ. Сер. 1. «Психологические и педагогические науки» / Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. — 2016. — С. 17—26.
13. Калинина, Т. В. Феномен прокрастинации: современные исследования / Т. В. Калинина, Д. А. Кудачкин // Приволж. науч. вестн. — 2016. — Т. 11, № 63. — С. 58—61.
14. Шамшикова, О. А. К вопросу о психологическом феномене «прокрастинация» / О. А. Шамшикова, И. Н. Кормачева // Развитие человека в современном мире : материалы V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2014. — Ч. 1. — С. 253.
15. Зейгарник, Б. В. Теория личности Курта Левина : монография / Б. В. Зейгарник. — М. : Рипол Классик, 1981. — 118 с.

УДК 159.99

И. В. Бондарь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ СТРУКТУРЫ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ

Введение. Существует значительное количество исследований, предметом изучения которых является временная перспектива личности. Они выполнены в рамках философии, социологии, истории, физиологии, педагогики (А. Бергсон, Э. Гуссерль, В. Дильтей, А. С. Макаренко, М. К. Мамардашвили, А. А. Ухтомский, П. Фресс, М. Хайдеггер) [1, с. 922]. Центральную роль в исследовании временной перспективы отводят изучению связей ее конструкторов с другими характеристиками и индивидуальными особенностями [1, с. 18]. Например, исследователи показали связь временной перспективы с субъективным благополучием, академической успеваемостью, изменение временной перспективы в связи с употреблением психоактивных веществ чертами личности и др.

В российской психологии среди работ по данной проблематике можно выделить исследования, посвященные следующим проблемам: восприятия времени (В. П. Лисенкова, Д. Г. Элькин, Ю. М. Забродин, П. Фресс, Е. Н. Соколов), переживания времени (Р. Кнапп), жизненной перспективы личности (Е. И. Головаха). Так, О. Н. Арестова определяет временную перспективу как важный личностный конструкт, отражающий временной аспект жизни человека и имеющий многомерную структуру, включающую определенное содержание и ряд динамических параметров: протяженность, направленность, эмоциональный фон и др. [2, с. 66].

За последние годы были проведены российскими учеными такие исследования, как временная перспектива и экономическая нестабильность (А. Сырцова и П. В. Зарубин), временная перспектива личности (Е. Ю. Мандрикова) [3], исследование временной перспективы современной молодежи (С. С. Канавина) [4] и др. Одной из последних в Беларуси появилась работа О. В. Белановской «Временная перспектива жизненных планов в юности» [5]. На основе результатов исследования можно сделать вывод, что в ближайшей временной перспективе с возрастом увеличивается количество жизненных планов, а это, несомненно, играет роль в формировании личности в период ранней взрослости.

У каждого человека есть собственная временная перспектива. Она представляет собой осмысление и восприятие своего прошлого, настоящего и будущего [6, с. 22].

Основная часть. При изучении литературы мы выявили, что существуют различные взгляды на структуру временной перспективы, и поэтому определили наиболее значимые подходы, задающие основные направления современных исследований временной перспективы.

Мотивационный подход к пониманию временной перспективы Ж. Нюттена, который в структуре временной перспективы выделял события прошлого и будущего, структуру временных представлений.

Автор предлагает проводить структурный анализ по ряду параметров: протяженность или глубина временной перспективы, насыщенность распределения событий в различные периоды, степень структурированности разбросанных событий, степень яркости и реалистичности восприятия событий субъектом. В качестве единицы анализа также выделяется обобщающая характеристика — временная интеграция, которая отражает восприятие человеком связей между действиями в настоящем и событиями прошлого и будущего [7, с. 608].

Ещё один представитель данного подхода был К. Левин, который разработал пространственно-временную модель. Согласно его представлениям, временная перспектива включает в себя зоны настоящего, ближайшего и отдаленного прошлого и будущего. Если взято в отдельности прошлое или будущее человека, они не будут оказывать влияние на его настоящее поведение. Для этого необходимо включение в контекст жизни определенных событий. Поэтому временная перспектива может трактоваться, как актуальное представление субъекта о своем будущем и прошлом [8].

Представители мотивационного подхода подчеркивают регулятивное значение всех составляющих временной перспективы. Протяженность и насыщенность временной перспективы играют важную роль в построении целей, планов и проектов. Человек, смотрящий далеко вперед, создает долговременные проекты и способен находить больше путей для их реализации. Временная интеграция позволяет человеку понять значимость деятельности в настоящем для достижения отдаленных целей. Исследования показали, что высокая учебная мотивация характерна для тех учащихся, которые строят отдаленные профессиональные планы и рассматривают учебу как способ достижения карьерных целей. Таким образом, люди с протяженной и структурированной временной перспективой, выраженной временной интеграцией способны лучше видеть инструментальные взаимосвязи между поведением в данный период и отдаленными целями в будущем, а соответственно, адекватно регулировать поведение в настоящем.

Наибольшую разработку в рамках мотивационного подхода получила временная зона будущего, так как именно в будущем расположены цели, проекты, т. е. мотивационные объекты, к которым стремится человек. В то же время отмечается, что будущее оказывает важное регуляционное воздействие на деятельность и поведение человека в настоящем, о чем свидетельствуют результаты некоторых исследований [9]. К сожалению, проблема взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего, а также значение прошлого опыта практически полностью исключены из рассмотрения в рамках данного подхода.

Ситуационно-детерминированный подход к пониманию временной перспективы Ф. Зимбардо и Дж. Бойда. В данном подходе наиболее полную разработку получила категория временной ориентации, которая понимается как оценочный компонент размышлений человека о прошлом, настоящем, будущем. Ф. Зимбардо обосновывает необходимость изучения временной ориентации в единстве ее мотивационной, эмоциональной, когнитивной и социальной составляющих. Временная ориентация может подвергаться влиянию внешних факторов, ситуации, но при этом она может стать относительно стабильной характеристикой личности, когда во взглядах человека на жизнь начинает преобладать ориентация на определенный временной период [10, с. 85].

Ф. Зимбардо совместно с А. Гонзалесом выделили пять основных временных ориентаций: негативное прошлое, гедонистическое настоящее, будущее, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее, которые отражают характер отношения к временным периодам жизни и общую направленность поведения индивида. Та или иная временная ориентация может значительно влиять на интерпретацию и реагирование на различные события в настоящем, а также процесс принятия решений относительно будущего [11, с. 130].

«Временная перспектива должна изучаться в единстве ее эмоциональной, мотивационной, когнитивной и социальной составляющих», — считает Ф. Зимбардо.

Событийный подход к пониманию временной перспективы Е. И. Головахи и А. А. Кроника. Последний изучал субъективное чувство возраста человека, которое может быть у каждого представлено в различной степени. Если человек живет прошлым, все его воспоминания связаны с ушедшими событиями, тогда в отношении своего возраста он ощущает себя более молодым. Если же человек нацелен на будущее, то психологический возраст увеличивается. Также Кроник отмечает, что связи между событиями являются единицей измерения личностных показателей, которые характеризуют либо личность в целом, либо только ее в психологическом прошлом, настоящем, будущем. Эти показатели отражают такие индивидуальные переменные, как стратегичность, целеустремленность, чувство реальности, внутренняя конфликтность, рациональность, уверенность, удовлетворенность жизнью [12, с. 294].

Данный подход позволяет исследовать не только событийную насыщенность психологического прошлого, настоящего и будущего, но также их взаимосвязи, представляющие собой совокупность причинно-целевых отношений между событиями жизни.

Типологический подход к пониманию временной перспективы К. А. Абульхановой, В. И. Ковалевым, В. Ф. Серенковой. Этот подход в изучении временной перспективы получил свое распространение в рамках концепции личностной организации времени. В логике данного подхода центром выступает личность как активный субъект, как интегратор, организатор, координатор времени на различных уровнях регуляции [13, с. 299; 14, с. 179]. Временная перспектива здесь рассматривается с точки зрения ее регулятивных возможностей.

По мнению О. Н. Арестовой, временная перспектива личности имеет многомерную структуру, которая отражает временной аспект жизни человека. Можно выделить следующие параметры динамической природы временной перспективы: протяженность, направленность, эмоциональный фон и др. Процесс построения временной перспективы зависит от мотивационных особенностей субъекта, уровня его притязаний.

В структуре временной перспективы выделяют когнитивный, эмоциональный и социальные компоненты. Они оказывают значительное влияние на процесс ее формирования и развития. Временная перспектива является динамическим образованием, которое может претерпевать изменения в течение жизни человека. Так, по мере взросления человека происходит изменение отношения к прошлому, настоящему и будущему, пересмотр своих целей, планов, ценностей, на основе чего строится новое отношение к жизни [13, с. 299].

Недостатком типологического подхода является то, что разнообразие индивидуальных различий в построении перспективы собственной жизни сводится к описанию разных типов личностей по способам их организации времени жизни. Также важно отметить, что исследования проблем личностной организации времени проходят в стороне от изучения конкретного жизненного пути, его специфических временных, биографических, событийных характеристик. Ограничением данного подхода является сосредоточение внимания исследователей на организации и планировании будущего, а также отнесение вопросов содержания и структуры временных представлений личности на второй план.

На основе анализа литературы выявлено, что в психологии нет однозначного определения временной перспективы личности, а также подхода в ее изучении. Это обусловлено тем обстоятельством, что данное понятие разрабатывается разными авторами независимо друг от друга, в разных проблемных контекстах. Временная перспектива должна рассматриваться как обобщенное видение человеком событий собственной жизни, представление их в определенной временной отнесенности и последовательности и изучаться в совокупности когнитивного, эмоционального и регулятивного компонентов. При этом в качестве параметров изучения временной перспективы выступают временные рамки отдельных периодов жизни (прошлое, настоящее, будущее); содержание и структура временных представлений; отношение к прошлому, настоящему и будущему; взаимосвязи между событиями и периодами жизни.

Заключение. Выделяют четыре подхода к пониманию сущности и структуры временной перспективы: мотивационный (по Нюттену относят события прошлого и будущего, структуру временных представлений, по Левину — зоны настоящего, ближайшего и отдаленного прошлого и будущего); ситуационно-детерминированный (эмоциональная, мотивационная, когнитивная и социальная составляющая); событийный (переменные временного локуса: целеустремленность, чувство реальности, внутренняя конфликтность, стратегичность, рациональность, уверенность, удовлетворенность жизнью); типологический (компоненты: когнитивный, эмоциональный, социальный).

Список цитируемых источников

1. *Власенко, А. И.* Временная перспектива как подструктура самосознания депривированной личности / А. И. Власенко // Молодой ученый. — 2014. — № 8. — С. 922.
2. *Арестова, О. Н.* Мотивация и перспективное целеполагание в мыслительной деятельности / О. Н. Арестова // Вестн. МГУ. Сер. «Психология». — 1999. — № 3. — С. 64—75.
3. *Мандрикова, Е. Ю.* Современные подходы к изучению временной перспективы личности / Е. Ю. Мандрикова // Психол. журн. — 2008. — Т. 29, № 4. — С. 11—21.
4. *Канавина, С. С.* Исследование временной перспективы современной молодежи [Электронный ресурс] / С. С. Канавина. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vremennoy-perspektivy-sovremennoy-molodezhi/viewer/>. — Дата доступа: 24.02.2020.
5. *Белановская, О. В.* Временная перспектива жизненных планов в юношестве [Электронный ресурс] / О. В. Белановская. — Режим доступа: https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30275_full.shtml/. — Дата доступа: 24.02.2020.
6. *Ковалев, В. И.* Психологические особенности личностной организации времени жизни : автореф. дис. ... канд. психол. наук / В. И. Ковалев. — М., 1979.

7. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен ; под ред. Д. А. Леонтьева. — М. : Смысл, 2004. — 608 с.
8. Зейгарник, Б. В. Теория личности Курта Левина : монография / Б. В. Зейгарник. — М. : Рипол Классик, 1981. — 118 с.
9. Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective / J. Simons [et al.] // Educational Psychology Review. — 2004. — Vol. 16, № 2. — P. 9—139.
10. Boyd, J. N. Time perspective, health, and risk taking / J. N. Boyd, P. G. Zimbardo // Understanding Behavior in the Context of Time / A. Strathman, J. Joireman (eds.). — Mahwah, 2005. — P. 85.
11. Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective / J. Simons [et al.] // Educational Psychology Review. — 2004. — Vol. 16, № 2. — P. 9—139.
12. Кроник, А. А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. — М., 2008. — 285 с.
13. Абульханова, К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. — СПб. : Алетейя, 2001. — 304 с.
14. Ковалев, В. И. Особенности личностной организации времени жизни / В. И. Ковалев // Гуманистические проблемы психологической теории. — М., 1995. — С. 179.

УДК 159.99

П. Ю. Воробей

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

БУЛЛИНГ КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ: ФЕНОМЕНОЛОГИЯ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Введение. Предметом особого внимания в актуальных психологических исследованиях является буллинг. Основоположниками исследования данного явления в западной психологии по праву считаются такие ученые, как Д. Олвеус, А. Пикас и П. Хайнеманн. Кроме того, проблему буллинга изучали и британские исследователи В. Бесаг и Д. Лэйн. Первые упоминания об исследованиях школьной травли относятся к 1905 году. Французский ученый К. Дьюкс в одной из своих работ впервые исследовал данный феномен. Благодаря работам Д. Олвеуса, Е. Роланда и других ученых в 1978 году понятие «буллинг» было введено в научный оборот [5].

В российской психологической науке данная тема рассматривалась в трудах В. В. Денисова, Г. Н. Киреева, А. Б. Кирюхиной, В. А. Ситарова и др. Изучением аспектов насилия в образовательной среде занимались такие исследователи, как С. Алексеева, И. А. Баева, Е. В. Бурмистрова, Е. Ф. Быковская, Е. Н. Волкова, Т. Г. Волкова, Е. В. Гребенкин, Н. О. Зиновьева, Н. Ф. Михайлова, Д. Пестрог и др. [1, с. 169].

Белорусские ученые проблему буллинга не исследуют, однако синонимичные понятия «виктимность» и «насилие» являются актуальными для отечественных специалистов (Н. И. Бумаженко, А. А. Стреленко, И. А. Фурманов и др.) [1, с. 30].

Т. В. Ермолова и Н. В. Савицкая в своей работе обозначили, что буллинг является подтипом агрессивного поведения, в ходе которого один индивид или группа лиц неоднократно нападают на неспособного противостоять им человека, унижают его или исключают из всех видов групповой деятельности [3, с. 66].

Изучение буллинга играет значительную роль в настоящее время, так как само явление имеет большие масштабы и наносит непоправимый ущерб будущим поколениям. Чем больше исследований, тем больше вариантов для развития способов борьбы с ним.

Обзор научных источников показывает, что «травля» набирает новые обороты во всех странах мира.

Основная часть. В психологической литературе под термином «буллинг» (травля) принято понимать совокупность различных социальных, психологических и педагогических проблем, обуславливающих процесс длительного (группового или индивидуального) физического или психического насилия в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации [3, с. 71].

С. Ю. Тарасова, А. К. Осницкий и С. Н. Ениколопов характеризуют буллинг как умышленное агрессивное поведение, осуществляемое регулярно [6, с. 103].

В. И. Екимова и А. М. Залалдинова считают, что буллинг представляет собой один из самых распространенных видов насилия в школе [6, с. 6].

Можно сделать вывод, что буллинг — это психологическое или физическое насилие, обусловленное различными причинами и приводящее к разной степени опасности последствиям.

В. С. Собкин и М. М. Смылова обозначили, что Д. Олвеус выделяет следующие его виды: вербальный буллинг; буллинг, направленный на социальное исключение или изоляцию; физические издевательства; издевательство с помощью лжи или лживых слухов о жертве агрессии; отбирание денег или других вещей, их порча издевающимися; угрозы или принуждение выполнять какие-либо действия; расистский буллинг; сексуальный буллинг и др. [3, с. 72].

В буллинге можно выделить три составляющих: хулиганы (буллеры), жертвы и наблюдающие.