

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Введение. Научно-технический прогресс привел к формированию постиндустриального общества [1, с. 43]. Как следствие, в настоящее время имеет место возрастание требований социальной среды, в которой живет современный человек. Она характеризуется, прежде всего, непрерывной изменчивостью и высокой инновационностью, предъявляет большие требования к личности, ее способности к самоорганизации и умению равномерно распределять свое время. Поэтому важной проблемой современного, динамически развивающегося общества становится прокрастинация.

Основная часть. Прокрастинация представляет собой откладывание, оттягивание выполнения важных дел на потом, посредством переключения на менее значимые или незначимые виды деятельности при наличии осознания возможных негативных последствий [4, с. 115].

В зарубежной психологии изучением феномена прокрастинации занимались ученые К. Лэй, Н. Милграмм, П. Стил и др. В отечественной психологии разработка данного феномена началась сравнительно недавно (Е. Л. Михайлова, Я. И. Варваричева, Н. Н. Карловская и др.). Процесс прокрастинации является индикатором ухода личности от реальности в фантомные перспективы и тем самым снижает возможности эффективной адаптации и самореализации личности [5, с. 253].

У каждого человека есть собственная временная перспектива. Она представляет собой осмысление и восприятие своего прошлого, настоящего и будущего [3, с. 22]. С помощью временной перспективы общественный и индивидуальный опыт соотносятся с временными категориями, что позволяет придать смысл и связность прожитому опыту. В процессе социализации человек учится переводить поток личного опыта в категории прошлого, настоящего и будущего. Временная перспектива влияет на многие суждения, решения и действия, так как связана с такими процессами, как стремление к достижению, постановка целей, склонность к риску, поиск новых ощущений и т. д.

Временная перспектива, будучи изначально неосознаваемой человеком, оказывает влияние на его поведение и жизнь в целом, определяя мироощущение, принятие прошлого, понимание настоящего, состояние планов на будущее. Немаловажно и то, что она обуславливает распределение психической энергии субъекта на разные периоды его жизни [1, с. 11]. Развитие личности, реализуясь в контексте временной перспективы, очевидно, требует понимания от человека роли времени в его жизни и формирования на этой основе активной позиции по отношению к нему, включающей планирование будущего, преодоление ситуативности настоящего, накопление и применение прошлого опыта.

Взаимосвязи временной перспективы и прокрастинации посвящены работы М. С. Дворник, Н. Н. Карловской, Е. А. Ипполитовой. В основу этих исследований положена теория временной мотивации П. Стила, утверждавшего, что уровень прокрастинации тем ниже, чем больше ожидания от дела и чем более ценны его результаты лично для человека, и тем выше, чем менее настойчив человек и чем дальше до достижения цели. Наилучшим же образом работа выполняется тогда, когда по отношению к ней имеются высокие ожидания и личная заинтересованность, а время достижения сведено до минимума. Деятельность же, которую индивид счел бесполезной, заменяется субъективно более подходящей в данный момент времени. Одной из причин этого является склонность игнорировать возможность будущих достижений и сосредоточиваться на получении удовлетворенности в настоящем [2, с. 38].

Наибольшее актуальное звучание изучение проблемы взаимосвязи временной перспективы и прокрастинации приобретает в период ранней взрослости (от 20 до 40 лет). Поскольку это период постановки и реализации перспективных целей, требующий настойчивости в поиске путей решения намеченных задач, осознания того, что жизнь имеет смысл. При реализации собственной мечты требуется активное позитивное строительство своей жизни — самостоятельный выбор жизненной стратегии с учетом окружающей реальности и своих возможностей [6, с. 66]. В ситуации получения

человеком высшего образования в период ранней зрелости проблема прокрастинации выступает достаточно отчетливо: необходимость совмещения времени для профессиональной деятельности, семейной жизни и учебно-профессиональной деятельности может обуславливать стремление откладывать на потом решение задач одного из перечисленных аспектов жизнедеятельности. Поэтому необходимы своевременное выявление и психопрофилактика склонности к прокрастинации личности в период ранней зрелости.

Выборку исследования составили 30 студентов заочной формы получения образования Барановичского государственного университета. Для диагностики временной перспективы был выбран опросник временной перспективы Ф. Зимбардо в модификации А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной. Изучение прокрастинации осуществлялось посредством опросника «Шкала общей прокрастинации» К. Лэя. Статистическая обработка данных проводилась посредством вычисления регрессионного анализа (множественная линейная регрессия).

Установлено наличие прямой значимой связи между переменными «Прокрастинация» и «Фаталистическое Настоящее» ($\beta = 0,53, p = 0,0009$). Чем выше убежденность человека в независимости событий настоящей жизни от прилагаемых волевых усилий, в целесообразности смирения и покорности к событиям жизни, чем менее сфокусированной является их временная перспектива, тем выше склонность откладывать выполнение важных дел «на потом». Это может быть связано с тем, что если человек станет думать, что все в этой жизни предопределено, даже если и будет недоволен своим настоящим, то не станет ничего в нем менять, будет «плыть по течению».

Установлена обратная значимая связь показателей по шкалам «Негативное прошлое» и «Прокрастинация» ($\beta = -0,47, p = 0,002$). Чем выше убежденность человека во влиянии событий прошлого на его жизнь, чем более у него выражена степень неприятия собственного прошлого, тем ниже склонность откладывать выполнение важных дел «на потом». Если у человека имеется неприятный, болезненный опыт в прошлом, у него будет желание сделать все возможное, чтобы он не повторился снова.

На основании полученных данных взаимосвязи переменных «Будущее» и «Прокрастинация» выявлена прямая значимая связь ($\beta = 0,29, p = 0,023$). Чем выше у личности стремление к достижению планов и будущих целей, чем выше ориентация человека на будущее, тем выше склонность откладывать дела «на потом». Это может быть связано с тем, что у них наблюдается наличие стресса, они более напряжены, у них отсутствует «свободное время» в их текущей жизни. У них наблюдается «социальный дефицит», так как нет возможности свободного времяпрепровождения с друзьями.

Заключение. Высокий уровень прокрастинации имеет место при следующих характеристиках временной перспективы студентов заочной формы получения образования, находящихся в периоде ранней зрелости: настоящее воспринимается как независимое от воли человека, изначально предопределённое, а личность — как подчинённая судьбе; прошлое отвергается, воспоминания о нем травматичны и болезненны; высокая ориентированность на будущее, превалирование будущего во временной перспективе личности.

Список цитируемых источников

1. *Зимбардо, Ф.* Парадокс времени : Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. — М. : Речи, 2010. — С. 11—121.
2. *Карловская, Н. Н.* Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н. Н. Карловская, Р. А. Баранова // Психология в вузе. — 2008. — № 3. — С. 10—33.
3. *Ковылин, В. С.* Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. — 2013. — № 2. — С. 22.
4. *Мещеряков, Б.* Большой психологический словарь / Б. Мещеряков. — М. : Олма-пресс, 2004. — С. 115—356.
5. *Сырцова, А.* Возрастная динамика временной перспективы личности : дис. ... канд. психол. наук / А. Сырцова. — М., 2008. — 253 л.
6. *Михайлова, Е. Л.* Роль ситуационных и личностных факторов в формировании лени / Е. Л. Михайлова // Вестн. С.-Петерб. Уни-та. Сер. 6. Философия, политология, социология, психология и право. — 2007. — Вып. 2, ч. 1. — С. 66—219.