

же исследований в области социализации как процесса усвоения социальных норм, ролей, образцов поведения, которые, в свою очередь, позволят индивиду занимать определённые социальные позиции, а также овладевать культурными ценностями, традициями и знаниями. Это подчеркивает необходимость определения новых приоритетов государственной социальной политики в области образования на основе принципов равенства, нормализации жизнедеятельности и включения лиц с особенностями психофизического развития.

Список цитируемых источников

1. *Смотрицкая, Г. Е.* Гендерное воспитание детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь: проблемы и перспективы / Г. Е. Смотрицкая // *Вестн. адукацыі.* — 2008. — № 7. — С. 16—21.
2. *Штылёва, Л. В.* Гендерная социализация в школьном образовании / Л. В. Штылёва // *Педагогика.* — 2017. — № 3. — С. 57—64.

УДК 159.99

И. В. Бондарь

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

ВИДОВАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОКРАСТИНАЦИИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФЕНОМЕНА

Введение. Прокрастинация или «феномен откладывания» в психологии исследуется уже достаточно давно. Термин «прокрастинация» в научном контексте впервые употребил П. Рингебах в 1977 году в своей работе «Прокрастинация в жизни человека» [1, с. 356].

Первые работы, посвященные данному феномену, опирались на анализе клинических наблюдений и консультативной практике. В середине 1980-х годов начал осуществляться научно-академический анализ феномена прокрастинации зарубежными авторами.

П. Стил в своем метааналитическом обзоре попытался объединить основные отличительные особенности прокрастинации и вывести единое определение. Первое, что объединяет все анализируемые концепции, касается самого факта откладывания: прокрастинация — это всегда промедление, невыполнение. Вторая отличительная особенность прокрастинации в том, что откладываются дела, привязанные к каким-либо срокам; данный фактор позволяет разделять истинных прокрастинаторов и тех, кто периодически корректирует свои планы. Два последних проявления прокрастинации связаны друг с другом: во-первых, прокрастинация всегда влечет за собой негативные последствия, во-вторых, подобное откладывание всегда сопровождается негативными переживаниями (чувством вины, тревогой и т. д.).

Мы проанализировали определения, которые используют отечественные авторы, и оказалось, что в отечественной психологии нет единого мнения о природе прокрастинации.

Я. И. Варваричева добавляет к перечисленным П. Стил особенностям осознанность процесса. По ее мнению, прокрастинация — сознательное откладывание субъектом намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы [2, с. 121]. Е. П. Ильин относит прокрастинацию, скорее, к лени, хотя и определяет ее как склонность к постоянному откладыванию [3, с. 13], а О. С. Виндекер и М. В. Оганина — к негативным характеристикам, влияющим на успешность деятельности человека [4, с. 116]. Н. Г. Гараян отнесла прокрастинацию к дезадаптивным стратегиям совладания со стрессом [5, с. 24]. Н. Н. Карловская и Р. А. Баранова интерпретируют данное явление как комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанный с мотивационной сферой личности [6, с. 11]. О. А. Ширвари считает, что главными признаками прокрастинации является откладывание дел по иррациональным причинам в сочетании с осознанностью негативных последствий [7, с. 106].

Сходство различных трактовок в том, что все авторы отмечают ее негативное влияние на человека, а различия — в ее происхождении.

При отсутствии единого определения есть возможности найти точки соприкосновения различных трактовок прокрастинации, а также дифференцировать отличительные особенности данного феномена: 1) иррациональность (человек полностью проинформирован о возможных негативных последствиях своего бездействия, но, тем не менее, избегает начала выполнения важных дел); 2) осознанность — человек осознанно и добровольно откладывает намеченные ранее дела «на потом» вместо корректировки собственных планов; 3) внутренний дискомфорт, негативные эмоциональные переживания. Некоторые авторы посредством данного критерия предлагают различать прокрастинацию и лень [8, с. 58].

Основная часть. Прокрастинация — это сознательное откладывание выполнения важных дел «на потом» при полной осведомленности о возможных последствиях бездействия, сопровождающееся негативными эмоциональными переживаниями и чувством внутреннего дискомфорта.

Изучая содержание феномена, многочисленные исследователи показали, что прокрастинация не является однородной, различаясь только частотой появления, — откладывание можно классифицировать по различным основаниям.

Прокрастинация — многогранный психологический феномен, поэтому различают несколько ее видов.

Так, среди известных зарубежных классификаций — типологии Н. Милграма, Дж. Р. Феррари, А. Х. К. Чу и Дж. Н. Чой. Среди отечественных исследователей вопрос классификации поднимает В. С. Ковылин, который предполагает идею П. Стила об иррациональности прокрастинации [9, с. 22].

Н. Милграм, Дж. Батори и Д. Моурер выделили пять основных видов прокрастинаций в зависимости от сферы проявления:

1) ежедневная, или бытовая, — откладывание рассматривается как жизненная стратегия, проявляющаяся в отсутствии навыков выполнения рутинных, регулярных обязанностей, наблюдающаяся на протяжении всей жизни и связанная с неумением управлять временем. Сюда можно отнести работы по дому, закупки продуктов и др.;

2) принятия решений; в данном случае имеются в виду абсолютно все решения, в том числе и незначительные;

3) невротическая — представляет собой откладывание принятия жизненно важных и определяющих решений;

4) компульсивная — сочетаются поведенческая прокрастинация и прокрастинация в принятии решений; чаще всего проявляется как хроническое промедление в любой деятельности;

5) академическая — заключается в откладывании выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам, контрольным и проверочным работам и т. д. [10, с. 58].

Позднее в своей работе А. Н. Милграм и Р. Тенне сузили данную классификацию до двух видов: прокрастинация в выполнении заданий и принятии решений [11, с. 141].

Можно предположить, что к первому виду можно отнести академическую, компульсивную и бытовую прокрастинацию, а ко второму — прокрастинацию в принятии решений и невротическую. Некоторые авторы полагают, что компульсивная прокрастинация сочетает в себе как поведенческие проявления в виде откладывания дел, так и откладывание принятия решений [12, с. 17].

Дж. Феррари и Т. Пичел выделили виды прокрастинаторов в зависимости от их поведения [13, с. 61; 14, с. 253]:

1) возбуждаемые — «искатели острых ощущений», или активные прокрастинаторы. Они целенаправленно откладывают выполнение важных дел до последнего момента, так как переживают эмоциональный подъем и получают удовольствие в ситуации «дедлайна» от предельно ограниченных сроков;

2) избегающие, их цель — избегать выполнения субъективно неприятных дел и заданий, а также оценочных суждений со стороны других людей;

3) нерешительные; данному виду прокрастинаторов еще присваивают защитную тактику целеполагания. Эти люди убеждены, что если решение еще не принято, то и нельзя совершить ошибку и получить неудовлетворительные результаты, ввиду чего целесообразнее принятие решения отложить «на потом». Среди таких людей довольно часто встречаются перфекционисты.

Дж. Н. Чой и А. Х. К. Чу выделяют:

1) активных прокрастинаторов. Они получают удовольствие от времени, которое выигрывают, откладывая выполнение дел «на потом». Когда это время заканчивается и сжатые сроки дают о себе знать, они мобилизуют все свои внутренние ресурсы, чтобы качественно выполнить необходимую работу.

2) пассивные прокрастинаторы испытывают массу негативных эмоций и ощущают внутренний дискомфорт, вследствие чего существенно страдает качество результата [13, с. 60].

Е. П. Ильин выделил «напряженных» и «расслабленных» прокрастинаторов [14, с. 224]. По его мнению, «напряженные» прокрастинаторы, откладывая дела «на потом», испытывают чувство вины, внутренний дискомфорт и тревогу; а «расслабленные» акцентируют внимание только на тех делах, которые доставляют удовольствие, и, выполняя их, наслаждаются происходящим в данный момент.

Я. И. Варваричева выделяет также два вида прокрастинаторов — пассивные и активные. При этом у пассивных прокрастинаторов целью и преобладающей стратегией поведения является избегание неприятных дел, в то время как активные прокрастинаторы стремятся к достижению положительного эмоционального фона и получению острых ощущений в условиях дефицита времени [15, с. 121].

Мы видим, что вышеизложенные классификации отличаются друг от друга по большей части выбранным критерием (эмоциональный фон, степень активности и продуктивности, стратегии поведения и т. д.), но в то же время названия или характеристики некоторых видов прокрастинации у разных авторов в какой-то степени пересекаются.

Современные исследования феномена откладывания дел направлены на изучение видов прокрастинации и ее психологических коррелятов, анализ ситуативных факторов и вариантов совладания с прокрастинацией. Прокрастинация может выступать и как черта личности, и как ситуативная характеристика, но в литературе в основном описывается как устойчивая диспозиция [2, с. 116].

Ярким примером такого инструментария является опросник для изучения склонности личности к прокрастинации О. А. Ширвари и др. Авторы выделяют личностно обусловленную и ситуативно обусловленную прокрастинацию [7, с. 105].

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.