

С увеличением выраженности значения показателя аффективной неустойчивости у девушек повышается выраженность мотивационной недостаточности ( $R = 0,27; p = 0,05$ ). Такой студент не сдержан, плохо управляет собственным поведением, тяжело переносит стресс, слабо контролирует эмоции, но не позволяет сосредоточиться на одном деле, перескакивает с одной деятельности на другую и, соответственно, не видит смысла в достижении каких-либо целей, поскольку знает, что не доведет дело до конца. Задачи, работа или социальная роль, навязанные обстоятельствами либо значимыми другими, могут вызывать внутренний конфликт между двумя мотивационными стимулами — «я хочу» и «я могу».

У девушек-студенток с увеличением показателя невротического сверхконтроля поведения понижается показатель тревожности, связанной с откладыванием дел ( $R = -0,25; p = 0,06$ ). Показатель сверхконтроля характеризует человека как сознательно и жестко контролирующего собственное поведение, склонного к рационализации, инертности, отсутствию спонтанности, с чрезмерно серьезным отношением к своей жизни. Такое отношение не позволяет ему откладывать дела, которые выполняются не для достижения высоких успехов, но ради избегания неуспеха.

**Заключение.** Существует прямая взаимосвязь между неуверенностью в себе и уровнем общей прокрастинации, мотивационной недостаточностью в отношении значимых целей, прокрастинирующей тревожностью у юношей и девушек. Общая прокрастинация и тревожность прямо зависят от аффективной неустойчивости; аффективно неустойчивые девушки также склонны к снижению мотивации при выполнении значимой деятельности. Существует прямая значимая взаимосвязь между социальной неадаптивностью и уровнем общей прокрастинации, уровнем мотивационной недостаточности в отношении значимых целей у юношей и девушек, а также прокрастинирующей тревожностью у юношей. Обнаружена обратная значимая взаимосвязь между невротическим сверхконтролем поведения и прокрастинирующей тревожностью у девушек. Существует прямая значимая взаимосвязь между ипохондричностью и уровнем общей прокрастинации, а также уровнем мотивационной недостаточности в отношении значимых целей у юношей.

#### Список цитируемых источников

1. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко ; под общ. ред. Б. Г. Мещерякова. — М. : АСТ ; СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. — 811 с.
2. Steel, P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? P. Steel / P. Steel // Personality and Individual Differences. — 2010. — V. 48 (8). — P. 926—934.
3. Kachgal, M. M. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations / M. M. Kachgal, L. S. Hansen, K. J. Nutter // Journal of Developmental Education. — 2007. — № 25. — P. 14—24.
4. Ferrari, J. R. Procrastination: Current issues and new directions / J. R. Ferrari, T. A. Pychyl // Journal of Social Behavior & Personality. — 2000. — № 15 (5).
5. Schouwenberg, H. C. Trait Procrastination and the Big Five Factors of Personality / H. C. Schouwenberg, C. H. Lay // Personality and Individual Differences. — 1995. — № 18 (4). — P. 481—490.
6. Ferrari, J. R. Compulsive procrastination. Some self-reported personality characteristics / J. R. Ferrari // Psychological Reports. — № 68. — P. 455—458.
7. Яценко, Т. Е. Взаимосвязь личностных черт и склонности к прокрастинации в юношеском возрасте / Т. Е. Яценко, Д. М. Ермолович // Профессионализм и творчество в условиях транзитивности : междунар. сб. науч. тр. — Магнитогорск, 2018. — С. 5—8.
8. Яценко, Т. Е. Склонность к прокрастинации у студентов в период кризиса профессионального развития / Т. Е. Яценко, Я. С. Вольнич // Актуальные проблемы совершенствования высшего образования : материалы XIII Науч.-метод. конф. с междунар. участием ; Ярослав. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль, 2018. — С. 581—583.
9. Абабков, В. А. Учение о неврозах / В. А. Абабков, Г. Л. Исурина, Е. Б. Мизинова. — СПб., 2012. — 175 с.
10. Николаев, Е. Л. Динамика научных представлений о неврозах: от биологической модели — к культурной / Е. Л. Николаев, Е. С. Сулова // Медицинская психология в России. — 2011. — № 5. — С. 39.
11. 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. 38—49.

УДК 159.99

П. В. Андрущенко

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

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СУЩНОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ

**Введение.** Термин «прокрастинация» является относительно новым для отечественной психологии, несмотря на то, что психологическая сущность обозначаемого этим термином явления знакома каждому. Прокрастинация — тенденция откладывать выполнение необходимых дел «на потом»; поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно

откладывается [1]. Человек остается деятельным, но его активность направлена на посторонние, мало-значимые, иногда просто бессмысленные занятия. В научный оборот термин «прокрастинация» был введен П. Рингенбахом в 1977 году. Первые попытки объяснения явления в рамках когнитивного подхода и непосредственные клинические наблюдения описаны в исследовании А. Эллиса и В. Кнаусса [2]. Разработано несколько классификаций прокрастинации (Н. Милгрэм, Дж. Феррари, А. Х. Чу и Дж. Н. Чой). Число исследований, направленных на изучение феномена прокрастинации, существенно возросло. Вместе с этим, до сих пор существует методологическая и понятийная неопределенность феномена «прокрастинация», что актуализирует проблему рассмотрения его сущностных характеристик.

**Основная часть.** В рамках психодинамического подхода природа прокрастинации лежит в последствии детских травм и проблем в отношениях с родителями. Объяснение тенденции к откладыванию дел и принятия решений можно найти в работах З. Фрейда по изучению механизмов психологических защит, а также в концепциях избегания выполнения задач С. Блатта и П. Квинлана. Согласно этой концепции, люди не выполняют дела и избегают их, потому что они представляют угрозу для Эго.

Бихевиористы (И. Роттблум, Л. Соломон, Дж. Эйнсли) рассматривают причины в иррациональных стратегиях поведения прокрастинатора. Классическая теория научения объясняет, что становление тех или иных форм поведения обычно происходит автоматически, путем подкрепления или отсутствия наказания [3]. Для прокрастинаторов это мнение находит свое отражение в высокой способности помнить случаи откладывания дел и успешного их завершения за очень короткое время перед окончательным сроком сдачи.

Представители когнитивного подхода (Дж. Бурка, А. Эллис и В. Кнаус, Л. Юэн) выделяют иррациональные убеждения, заниженную самооценку и неспособность к самостоятельному принятию решений как основные причины прокрастинации [4]. Несмотря на то, что каждый из этих трех аспектов является самостоятельным, имеющим свои причины явлением, тем не менее все они взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга.

Большинство авторов западной школы отмечают негативное воздействие прокрастинации на успешность выполнения деятельности и ее продуктивность, а также острые эмоциональные переживания, вызванные чувством вины, неудовлетворенностью результатами и собственным неуспехом.

П. Стил закладывает в основу прокрастинации импульсивность личности: чем выше ее уровень, тем выше склонность человека поддаваться на различные соблазны, тем самым откладывая выполнение задачи [5]. Также П. Стилом разработана теория временной мотивации, которая подразумевает тенденцию личности к прокрастинации в случаях низкой субъективной оценки результативности задачи. Деятельность, которая считается бесполезной, заменяется на ту, которая кажется индивиду наиболее подходящей, наиболее полезной для него именно в данный момент времени. 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.) [6].

Р. А. Баранова и Н. Н. Карловская считают, что прокрастинация представляет собой комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанные с мотивационной сферой личности. Он проявляется, прежде всего, в поведении: задержке выполнения необходимой деятельности, откладывании принятия решения. К разнообразным формам этого психологического явления относятся также боязнь рисковать, составление грандиозных, но не исполняющихся планов и т. п. Основные сферы проявления прокрастинации — это профессиональная деятельность, забота о здоровье, а также обучение (академическая прокрастинация) [7; 8].

Поведенческий компонент прокрастинации рассматривается как форма научения, как неоднократно подкрепляемое поведение. Студенты, как правило, имеют тенденцию избегать задач, которые они считают неприятными и отталкивающими, и включаются в деятельность, особенно краткосрочную, которая им кажется более стоящей, предпочитая ее деятельности, требующей большего времени [3].

Прокрастинация может быть рассмотрена как результат когнитивных нарушений [2; 9]. Эти проблемы никак не связаны со способностями или уровнем интеллекта, однако у прокрастинаторов обнаружены сложности в восприятии и адекватной оценке времени. Также в ходе исследований прокрастинации была выявлена ее взаимосвязь и с эмоциональной сферой: страхом неудачи и невротизацией, а также импульсивностью [10].

Ряд авторов выделяет подсознательный компонент в структуре прокрастинации [9; 11]. Иногда прокрастинация может сигнализировать о наличии глубинных внутриличностных конфликтов. Человек может бессознательно избегать и затягивать выполнение какой-либо деятельности, имеющей для него определенное символическое значение, например, используя долгие ритуалы по подготовке к выполнению этой деятельности. Такая деятельность на бессознательном уровне ассоциируется с каким-либо конфликтом в прошлом и расценивается как угроза [9]. Травмы детства, связанные со стилями воспитания, могут приводить к прокрастинации [12]. Прокрастинаторы гиперчувствительны к оценкам авторитарных фигур и всячески стараются оттянуть выполнение поставленной задачи и последующий отчет о ее выполнении.

Дополнительную поддержку наличие бессознательного компонента в структуре феномена прокрастинации можно обнаружить в исследованиях, которые показывают высокий процент прокрастинации у детей алкоголиков, у личностей с наркотическими зависимостями, у лиц, имеющих в анамнезе инцест, и у тех, кто страдает посттравматическим стрессовым расстройством [2].

Нами систематизированы определения прокрастинации:

- 1) феномен избегания реализации значимых для личности целей (М. А. Киселева);
- 2) недостаток или отсутствие саморегулируемой продуктивности, тенденция откладывать или полностью избегать зависящей от человека деятельности (Б. Такман);
- 3) откладывание собственных намерений, что при определенных обстоятельствах может стать личностной чертой, порождающей повторяющиеся эпизоды прокрастинирующего поведения (С. Лэй);
- 4) сознательное откладывание дел, приводящее к отрицательным последствиям и сопровождающееся внутренним дискомфортом и негативными эмоциональными переживаниями (Т. В. Калинина).

Ученые по-разному описывают механизмы активации прокрастинации личности. Н. В. Боровская связывает изучаемый феномен с «привычкой откладывать необходимые дела» [13], Л. И. Дементий — с неспособностью управлять ситуацией [14], К. Х. Лэй — с «пассивностью, пессимистичностью, дезадаптацией» [15]. 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 сбоем 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.

Т. Посохова предлагает разделять прокрастинатора и ленивого человека, выделяя следующие компоненты лени, не свойственные прокрастинации: отсутствие потребности что-либо делать, отсутствие стремлений к соревнованию, успеху, равнодушие к тому, что происходит вокруг. При сходном поведении (невыполнении необходимых дел), прокрастинатор имеет негативный эмоциональный настрой и ярко выраженное стремление к успеху, заинтересован в исходе и результатах своего дела [16].

Если обыкновенную лень можно оправдать биологической природой человека, то прокрастинация, в свою очередь, имеет ряд общественных факторов, обуславливающих ее. Первым из таких факторов стоит выделить причастность к выполнению поставленной задачи иных лиц. Если то или иное дело выполняется в группе, то каждый участник склонен различными способами перекладывать часть ответственности с себя на другого человека. Таким образом, прокрастинируя, он выжидает момент, когда кто-либо другой возьмет на себя его часть работы, в то время как он сможет заняться наиболее предпочтительными для себя делами.

Р. А. Баранова и Н. Н. Карловская выделяют следующие индивидуально-личностные, непосредственно связанные с прокрастинацией особенности: когнитивной сферы личности (локус контроля, восприятие времени); эмоциональной сферы личности (тревожность, страх неудачи, чувства вины); поведения (несформированность навыков саморегуляции, учебных навыков, ригидность поведенческих паттернов, неорганизованность); биологические факторы (низкая концентрация внимания, нейротизм) [7; 8].

Согласно Дж. Бурка и Л. Юэн, прокрастинация является стратегией совладания с тревожностью, за которой стоят различного происхождения страхи: неудачи (недостаток способностей, крушение надежд на профессиональную и личностную самореализацию); успеха (потенциально стать центром внимания или участником конфликта интересов, вызвать зависть или раздражение, навлечь дополнительные обязанности); потери контроля над ситуацией (заставить окружающих менять свои планы в пользу прокрастинатора); чрезмерного обособления (создать иллюзию занятости для получения чужой помощи) [17].

**Заключение.** Необходимо сформулировать следующие выводы на основе проведенного теоретического исследования феномена прокрастинации:

- 1) прокрастинация — тенденция откладывать выполнение необходимых дел; поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается; проявление регуляторной и волевой сферы личности;
- 2) в основе прокрастинации лежат особенности когнитивной и эмоциональной сфер человека, особенности его поведения и биологические факторы;
- 3) прокрастинация — комплексный феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанные с мотивационной сферой личности;
- 4) следует дифференцировать прокрастинацию со смежным феноменом лени;
- 5) факторами прокрастинации выступают: экстернальный локус контроля, неадекватное восприятие психологического времени, несформированность навыков саморегуляции, учебных навыков, ригидность поведенческих паттернов, тревожность, нейротизм, социальные страхи, психологическая виктимизация, наличие других людей, отвечающих за командный результат.

#### Список цитируемых источников

1. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко ; под общ. ред. Б. Г. Мещерякова. — М. : АСТ ; СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. — 811 с.
2. Яценко, Т. Е. Склонность к прокрастинации у студентов в период кризиса профессионального развития / Т. Е. Яценко, Я. С. Вольнич // Актуальные проблемы совершенствования высшего образования : материалы XIII Науч.-метод. конф. с междунар. участием ; Ярослав. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль, 2018. — С. 581—583.

3. Ainslie, G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control / G. Ainslie // *Psychological Bulletin*. — 1975. — Vol. 82, № 4. — P. 463—496.
4. Ellis, A. Rational psychotherapy / A. Ellis // *Journal of General Psychology*. — 1958. — Vol. 59. — P. 35—49.
5. Steel, P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? / P. Steel // *Personality and Individual Differences*. — 2010. — V. 48 (8). — P. 926—934.
6. 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.
7. 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 II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящен. 300-летию г. Омска*. — Омск: Омск. гос. ун-т, 2008. — С. 17—21.
8. 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. 38—49.
9. Ferrari, J. R. Compulsive procrastination. Some self-reported personality characteristics / J. R. Ferrari // *Psychological Reports*. — № 68. — P. 455—458.
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. Ковылин, В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. — 2013. — № 2. — С. 22—41.
12. Киселева, М. А. Теоретический анализ позитивных и негативных аспектов прокрастинации личности / М. А. Киселева // *Гуманизация образования*. — 2014. — № 6. — С. 68—73.
13. Боровская, Н. В. Психологические и психофизиологические предпосылки лени у студентов: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Н. В. Боровская. — СПб., 2008. — 24 с.
14. 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.
15. Lay, C. At last, my research article on procrastination / C. Lay // *Journal of Research in Personality*. — 1990. — № 20. — P. 474—495.
16. Посохова, С. Т. Лень: психологическое содержание и проявления / С. Т. Посохова // *Вестн. СПбГУ*; под ред. Л. А. Вербицкой. — 2011. — Сер. 12, вып. 2. — С. 159—166.
17. Burka, J. Procrastination: Why you do it, what to do about it [Electronic resource] / J. Burka, L. Yuen. — Mode of access: <https://www.apa.org/gradpsych/2010/01/procrastination>. — Date of access: 01.05.2020.

УДК 159.923.2

О. Е. Белая

Учреждение образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», Минск, Республика Беларусь

## НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ КОНЦЕПЦИИ ТЕАТРА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР

**Введение.** Современный мир динамичен и требует определенных качеств человека для его возможной самореализации и становления личности, среди них: высокая духовная культура, гуманизм, образованность, понимание своей неразрывной связи с окружающим миром, уверенность в себе, личностная зрелость, адаптивность, гибкость, креативность, осознанность и др. В целях содействия развитию личности в жизненном становлении будущих специалистов, повышению уровня социальных компетенций в Белорусском государственном университете культуры и искусств осуществляет свою деятельность театр психологических игр под руководством О. Е. Белой (далее — театр ПИ). Это клубное молодежное объединение предоставляет возможность репетировать жизненные ситуации с творческим проявлением личности и приобретением вышеперечисленных качеств, а точнее, познавать себя в психологических играх через играемые роли, формировать качество осознанности себя, других людей и ситуаций, импровизировать, раскрывать свой творческий потенциал. Наиболее подробное описание идеи театра ПИ можно посмотреть в статье О. Е. Белой «Театр психологических игр как форма развития личности», в данной же работе будут изложены научные основы этой концепции, призывающей идентифицировать себя с играющим ребенком: осознать себя в ситуациях и ролях, пройти сквозь свои ограничения и вернуться в свое творческое начало [1, с. 107].

**Основная часть.** Имеющийся в психологии опыт изучения и описания структуры личности предоставил нам некоторый концептуальный аппарат для разработки собственной идеи театра ПИ, который опирается на взгляды Р. Ассаджиоли, автора психосинтеза, Э. Берна, автора трансактного анализа, К. Юнга, автора аналитического подхода, ориентируется на многолетний опыт исследований Я. Морено, основателя психодраматического подхода в групповой работе, и Э. Лангер, профессора психологии Гарвардского университета, посвятившей сорок лет исследованию осознанности, а также на психологию самосознания, социальную психологию. Рассмотрим взгляды этих ученых на структуру личности.

Концепция структуры личности Р. Ассаджиоли состоит из следующих элементов: низшее бессознательное, среднее бессознательное, высшее бессознательное, поле сознания, сознательное «Я», высшее «Я» и коллективное бессознательное [2, с. 662]. Сознательное «Я» у Р. Ассаджиоли называется Эго, а высшее «Я» — нашей истинной сущностью. В этой связи он пишет: «В действительности нет двух “Я”, двух независимых и обособленных существ. Есть только “Я”, которое проявляется на разных уровнях сознатель-