

Заключение. Внедрение дистанционных форм и технологий в образовательный процесс является важной задачей, отражающей требования и запросы современного общества в целом и потребителя образовательных услуг в частности. Выполнение данной задачи позволит реализовать в полной мере права обучающихся, расширить образовательные возможности учреждений образования, повысить академическую мобильность всех участников образовательного процесса.

Список цитируемых источников

1. Государственная программа «Образование и молодежная политика» на 2016—2020 годы [Электронный ресурс] : утв. постановлением Совета Министров Респ. Беларусь от 28.03.2016 № 250. — Режим доступа: <http://www.edu.gov.by/page-1061>. — Дата доступа: 20.05.2020.
2. Тавгень, И. А. Дистанционное обучение: опыт, проблемы, перспективы [Электронный ресурс] / И. А. Тавгень. — 2-е изд. — Минск : Электрон. кн. БГУ, 2004. — Электрон. опт. диск (CD-ROM).
3. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : от 13 янв. 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. — Режим доступа: http://etalonline.by/?type=text®num=hk1100243#load_text_pone_1_. — Дата доступа: 20.05.2020.
4. Дорохова, Н. А. Дистанционное обучение в Республике Беларусь в контексте Болонского процесса / Н. А. Дорохова, Л. В. Романенко // Беларусь в современном мире : материалы IX Междунар. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Гомель, 19—20 мая 2016 г. / М-во образования Респ. Беларусь ; Гом. гос. техн. ун-т им. П. О. Сухого ; Гом. Епархия БПЦ ; редкол.: В. В. Кириенко (гл. ред.) [и др.]. — Гомель, 2016. — С. 294—297.
5. Богатко, А. В. Swot-анализ применения дистанционного обучения в Республике Беларусь / А. В. Богатко, М. П. Богатко // Веб-программирование и интернет-технологии WebConf2018 : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 14—18 мая 2018 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: И. М. Галкин (отв. ред.) [и др.]. — Минск : БГУ, 2018. — С. 46—47.

УДК 159.99

П. В. Андрущенко

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

ПОЛОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОКРАСТИНАЦИИ И НЕВРОТИЧЕСКИХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Введение. В условиях современной набирающей темпы информатизации, с ее возможностью мгновенного получения необходимых сведений в сети Интернет, сопутствующая ей психологическая нагрузка может приводить к неэффективному распределению времени. В связи с этим все большее распространение получает феномен прокрастинации — склонности личности к добровольному систематическому промедлению, откладыванию важных и актуальных дел и задач «на потом» [1].

Предрасположенность к отсрочиванию выполнения запланированных дел признают за собой около 95 % взрослых жителей западных стран, при этом четверть из них считают подобную склонность хронической [2]. Согласно результатам ряда исследований, устойчивая прокрастинация наблюдается у 15—25 % людей во всём мире [3]. При этом прокрастинации подвержены как мужчины, так и женщины [4; 5].

Актуальным является изучение проблемы прокрастинации в студенческой среде, поскольку академическая прокрастинация считается самой распространенной и обусловлена высокой частотой ее встречаемости у данной категории людей [6]. По данным В. С. Ковылина, 46—95 % студентов являются прокрастинаторами.

Исследования на белорусской выборке отражают распространенность прокрастинации среди студентов, хотя и в меньшей степени [7; 8].

Негативные последствия прокрастинации выражаются не только в снижении успешности и продуктивности личности и препятствии ее развития как в учебной, так и профессиональной среде, но и в острых эмоциональных переживаниях собственного неуспеха, чувства вины, неудовлетворенности результатами своей деятельности. Прокрастинация обычно проявляется в деятельности, результат которой очень важен для личности.

Невротическая личность есть сформированный в процессе жизни комплекс черт характера. Человек с признаками нейротизма оказывается неспособным эффективно управлять негативными эмоциями — страхом, тревогой, чувством вины, раздражительностью или стеснительностью. Невротические черты личности многократно увеличивают риск развития депрессии, фобий, тревожных расстройств и некоторых соматических заболеваний.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, распространённость проявлений невротических расстройств занимает лидирующую позицию среди иных психических нарушений [9].

Невротическая личность часто нерешительна, безынициативна, с низким уровнем ответственности, в первую очередь за себя, неорганизована, с низкой самооценкой, страхом отвержения, ощущением беспомощности, переживанием чувства одиночества, замкнутости, тревожности, депрессивности, ригидности мышления, пессимистических мыслей, низким уровнем творческого мышления. Подобные черты тесно переплетаются с особенностями личностных черт прокрастинаторов [10; 11].

В связи с этим представляет интерес изучение взаимосвязи невротических черт личности с чертами, характерными для феномена прокрастинации.

Основная часть. По результатам исследования взаимосвязи прокрастинации и невротических черт у юношей и девушек, произведенного на основании результатов исследования по методике «Степень выраженности прокрастинации» (М. А. Киселёва) и опросника «Невротические черты личности» (Л. И. Васерман, Б. В. Иовлев, О. Ю. Щелкова, К. Р. Червинская), с использованием статистического коэффициента корреляции Спирмена, установлено, что с увеличением уровня значения неуверенности в себе у юношей повышается выраженность общей прокрастинации: ($R = 0,30$; $p = 0,03$). Неуверенность в себе отражает высокую тревожность, а значит и трудности при принятии решений в ситуациях выбора, склонность к тщательному обдумыванию поступков и самоанализу. Неуверенный в себе студент робок, зависим, постоянно находится в ожидании неудач, неуспеха, неприятия, что отрицательно сказывается на его продуктивности, желании выполнять поставленные цели. Такой человек будет откладывать деятельность во избежание неудачи.

С увеличением уровня аффективной неустойчивости повышается выраженность показателя общей прокрастинации у юношей ($R = 0,26$; $p = 0,06$) и девушек ($R = 0,23$; $p = 0,09$). Повышенная аффективная неустойчивость говорит о плохо управляемом поведении, раздражительности, вспыльчивости, необдуманности поступков, агрессивности в целом, а также о плохой переносимости стресса в фрустрирующих ситуациях, а значит можно предположить, что такие юноши, стремясь избежать соответствующих ситуаций, отказываются от выполнения какой-либо деятельности.

У юношей с повышением уровня ипохондричности уменьшается показатель общей прокрастинации ($R = -0,29$; $p = 0,04$). Ипохондрик стремится к соблюдению правильного образа жизни, щепетилен даже к незначительным проявлениям недомогания, на основании этого можно предположить, что такой человек внимательно отнесется не только к физическому, но и психическому здоровью, а значит будет избегать ситуаций перенапряжения, стремиться выполнять задачи вовремя, чтобы не «накапливать» отрицательные эмоции, связанные с растущей горой дел.

С повышением уровня неуверенности в себе повышается уровень мотивационной недостаточности юношей ($R = 0,29$; $p = 0,03$) и девушек ($R = 0,26$; $p = 0,06$). Зависимость от других, неспособность принять самостоятельное решение, неуверенность в себе не позволяют адекватно оценивать свои возможности, а следовательно, студент не ориентируется на успех, не склонен к ответственности. Отсутствие целей и собственной позиции не позволяет сформировать мотивацию к деятельности.

Уровень ипохондричности отрицательно коррелирует с мотивационной недостаточностью у юношей ($R = -0,25$; $p = 0,07$). Низкие значения ипохондричности отражают беспечное, нетревожное отношение к состоянию здоровья. Поскольку у таких студентов низкая ориентация на собственное здоровье, им свойственно пренебрежительное отношение к выполнению деятельности, направленной на его улучшение, безразличие к выполнению предписаний и рекомендаций.

С увеличением показателя социальной неадаптивности повышается показатель мотивационной недостаточности у юношей-студентов ($R = 0,25$; $p = 0,07$) и девушек-студенток ($R = 0,29$; $p = 0,03$). У студента с высоким показателем социальной неадаптивности снижена социальная перцепция, есть трудности в понимании нюансов межличностных отношений, свойственна низкая приспособляемость в различных социальных ситуациях, что может влиять на способность удовлетворять собственные потребности. В этой ситуации студент может как активизировать себя в социальной деятельности, так и закрыться в мире внутренних переживаний, заблокировать потребности, кроме витальных, выполняя минимум деятельности.

Уровень неуверенности в себе имеет прямую взаимосвязь с тревожностью, связанной с выполнением актуальных дел у юношей ($R = 0,30$; $p = 0,03$) и девушек ($R = 0,26$; $p = 0,06$). Черта неуверенности в себе отражает неудовлетворенность с собой и пониженную самооценку, робость и ожидание неудачи при выполнении значимых дел, что может сказываться на ощущении студентом высокой тревожности в деятельности.

С повышением аффективной неустойчивости повышается показатель тревожности, связанной с выполнением значимых дел у юношей ($R = 0,24$; $p = 0,08$) и девушек ($R = 0,26$; $p = 0,06$). Повышенная чувствительность к несправедливости, плохая переносимость стресса, преобладание аффективных форм реагирования и ослабление способности к волевому управлению эмоциями, свойственные испытуемым с аффективной неустойчивостью, предположительно оказывают негативное влияние на ощущение студентом тревоги при выполнении актуальных задач.

Уровень социальной неадаптивности у юношей прямо взаимосвязан с ощущением тревоги при выполнении значимых дел ($R = 0,23$; $p = 0,10$). Тревожность у таких студентов, вероятно, возникает из-за недостаточной способности контролировать понятность собственных суждений и поступков, недостаточности опыта социализации, что вызывает страх оказаться неловким и непонятым.

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