

**И. В. Бондарь**

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Министерство образования Республики Беларусь, ул. Войкова, 21, 225404 Барановичи, Республика Беларусь, +375 (33) 3125947, Inna\_Popova\_94@mail.ru

### **ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА ЛИЧНОСТИ, СКЛОННОЙ К ПРОКРАСТИНАЦИИ, В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

В статье актуализирована проблема временной перспективы личности и прокрастинации, осложняющей ее развитие. Представлены результаты эмпирического исследования структурно-содержательных характеристик временной перспективы мужчин и женщин в период ранней взрослости, проявляющих прокрастинацию.

Ключевые слова: временная перспектива, прокрастинация, ранняя взрослость.

Ист. 9 назв.

**I. V. Bondar**

Baranavichy State University, Ministry of Education of the Republic of Belarus, 21 Voikova St., 225404 Baranavichy, Republic of Belarus, +375 (33) 3125947, Inna\_Popova\_94@mail.ru

### **THE TEMPORAL PERSPECTIVE OF A PERSON PRONE TO PROCRASTINATION DURING EARLY ADULTHOOD**

The article actualizes the problem of the temporal perspective of personality and procrastination, which complicates its development. The results of an empirical study of the structural and content characteristics of the time perspective of men and women in early adulthood who exhibit procrastination are presented.

Key words: temporal perspective, procrastination, early adulthood, phenomenon.

Ref. 9 name.

Актуальность данной темы связана с тем, что человек в современном мире испытывает давление из-за систематической нехватки времени. Большое количество дел, дедлайн, а также пристальное внимание окружающих к деятельности человека вызывает у него ощущение тревоги, беспокойства, стресс и раздражительность. В конечном итоге, человек теряет мотивацию для выполнения дел.

Меняется общество, возраст, взгляды на жизнь в связи с накоплением опыта и поэтому развитие личности в контексте временной перспективы требует от человека понимания роли времени в его жизни и формирования понимания, как планировать и распоряжаться данными ему временными ресурсами с учетом прошлого опыта.

Психологи именно из-за этого активно рассматривают прокрастинацию с различных сторон. Они изучают ее структуру, причины и последствия, взаимосвязь с личностными особенностями человека. Считают, что 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 [1, с. 115].

В рамках теории мотивации П. Стила утверждал, 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 [2, с. 38]. Критериями выделения видов прокрастинации является сфера проявления и зависимость от поведения прокрастинаторов. Прокрастинацию дифференцируют на бытовую, невротическую, компульсивную, академическую и прокрастинацию принятия решений (Н. Милграм, Дж. Батори и Д. Моурер), прокрастинацию в выполнении заданий; ситуативно и личностно обусловленную прокрастинацию (О. А. Ширвари). Выделяют прокрастинаторов: возбуждаемые, избегающие, нерешительные (Дж. Феррари и Т. Пичел), активные и пассивные (Дж. Н. Чой и А. Х. К. Чу), напряженные и расслабленные (Е. П. Ильин).

Зарубежными психологами, занимавшимися изучением феномена прокрастинации, были К. Лэй, Н. Милграмм, П. Стил. Российские ученые разработкой данного феномена

начали заниматься недавно. Так, Е. Л. Михайлова изучала лень как психическое состояние, рассматривала особенности его детерминации. Я. И. Варваричева посвятила исследование выявлению связи ситуативных, индивидуально-личностных и индивидуальных факторов с прокрастинацией, обозначила основные проблемные блоки и перспективы исследования феномена. Н. Н. Карловская изучала взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью. А. В. Былина рассматривала прокрастинацию в среде студенческой молодежи. Н. А. Руднова определяла индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные периоды взрослости. Белорусские ученые Н. К. Плавник и С. В. Позняк исследовали психологические факторы академической прокрастинации, Д. М. Белова – динамику академической прокрастинации у студентов.

Временная перспектива трактуется как согласованное изменение восприятия времени и пространства (количественно-дискретный подход), рассматривается в совокупности с пространством как целостный феномен (количественно-пространственный подход), связывается с тем, что наличие перспективы должно связываться с определенной долей зрелости личности, способности отсроченного удовлетворения (качественный подход), указывается как способ «присутствия» прогнозируемого и планируемого будущего в настоящем (мотивационный подход), формируется на основании переживания личностью детерминационных связей между основными событиями ее жизни (биографический подход) [3 — 10].

Она выполняет интегральную функцию, описывает основные содержательные и структурные моменты, связанные с отражением человеком прошлого, настоящего и будущего в их взаимосвязи. Воздействует на осмысление прошлого опыта, на установку целей, построение планов, регулировку своей деятельности и жизни.

Факторы временной перспективы: гендерная принадлежность, возрастные особенности, географическое положение и климатические особенности, модель семьи, социально-экономический статус, экономическая и политическая ситуация в стране, наличие в опыте травматических событий.

Центральную роль в исследовании временной перспективы отводят изучению связей ее конструкторов с другими характеристиками и индивидуальными особенностями. Российские психологи посвящали свои работы проблеме восприятия времени. В. П. Лисенков изучал восприятие времени в связи с хронометрическими характеристиками человека. Д. Г. Элькин в своей книге всесторонне излагал закономерности, существенные особенности восприятия времени, освещал вопрос о мозговой локализации временных восприятий и их физиологических механизмах, вопрос о роли в восприятии времени различных анализаторов, второсигнальных связей, о роли восприятия времени в трудовой деятельности, а также некоторые закономерности развития и формирования восприятия времени у ребенка. Ю. М. Забродин рассматривал уровень тревожности по «временной пробе» у лиц, тренированных на точность восприятия лиц. П. Фресс сделал вывод, что восприятие времени представляет собой восприятие изменений и адаптацию к ним за счет управления памятью. Работы Р. Кнаппа предполагают оценку соответствия индивидуальных представлений о времени и различных метафор жизненной перспективы личности, Е. И. Головаха также рассматривал проблему жизненной перспективы личности. О. Н. Арестова считает, что временная перспектива является важным личностным конструктором, который отражает временной аспект жизни человека и имеет многомерную структуру, включающую определенное содержание и ряд динамических параметров: протяженность, направленность, эмоциональный фон и др.

Российскими учеными изучены временная перспектива и экономическая нестабильность (А. Сырцова и П. В. Зарубин), временная перспектива личности (Е. Ю. Мандриковой), временная перспектива молодежи (С. С. Канавиной). Временная перспектива во взаимосвязи с эмоциональной регуляцией у больных с алкогольной

зависимостью была предметом научного исследования в работе П. Д. Игнатъева, А. В. Трусовой, С. Г. Климановой. А. А. Лебедева и В. Е. Василенко исследовали взаимосвязь между характеристиками психологического времени и саморегуляции поведения личности в разные периоды взрослости. А. А. Авилушкина и И. Б. Дерманова рассматривали взаимосвязь показателей психологического возраста и временной перспективы. Белорусскими учеными изучена временная перспектива подростков из городской и сельской местности: О. В. Белановская, Т. Е. Яценко и А. Ю. Бутько.

В результате анализа литературы можно сделать следующие выводы:

1. у каждого человека есть собственная временная перспектива, которая влияет на личность человека, на события и сферы его жизни.
2. прокрастинация является неким индикатором того, что личность уходит от реальности и снижает свои возможности самореализоваться.

В нашем исследовании приняло участие 100 человек: 50 мужчин, 50 женщин в возрасте от 20 до 40 лет.

В процессе работы мы использовали следующие опросники:

1. С помощью опросника «Семантический дифференциал времени» Вассермана Л. И. мы определяли когнитивные и эмоциональные компоненты в субъективном восприятии личностью своего психологического времени [11, с. 9].
2. Для изучения оценки отношения ко времени и к окружающей действительности использовался опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (в адаптации А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной) [12].
3. Для определения степени выраженности склонности откладывать дела «на потом» использовалась методика «Шкала общей прокрастинации» К. Лэя (в адаптации Т. Ю. Юдеевой, Н. Г. Гаранян, Д. Н. Жуковой) [13, с. 84].

Установлено, что:

1. Настоящее время в восприятии женщин в период ранней взрослости обладает большей структурированностью, его воспринимают в большей степени эмоционально позитивно и верят в фаталистичность, предопределенность настоящего времени, чем мужчины. Настоящее время является более значимым отрезком временной перспективы, чем для мужчин.
2. Будущее время воспринимается женщинами более оптимистично, чем мужчинами. Представления женщин о будущем времени являются более структурированными, упорядоченными, рационально-аналитическими, чем представления мужчин.
3. Женщины больше, чем мужчины, склонны к активному переосмыслению прошлого. Прошлое в структуре временной перспективы для женщин более значимо, чем для мужчин.

Мы провели исследование, и на основе корреляционного анализа полученных данных сделали следующие выводы:

Для мужчин, обладающих высоким уровнем прокрастинации характерно:

- высокий уровень ощущаемости, высокий уровень восприятия прошлого как негативного, невысокий уровень восприятия прошлого, как негативного, низкий уровень отношения к прошлому как к позитивному, низкая активность прошлого, то есть произошедшие негативные события в прошлом, которые испытуемые вспоминают, оказывают влияние на настоящее;
- высокий уровень фаталистичности, низкая степень ощущаемости, низкая степень структурированности настоящего времени, то есть испытуемые не желают менять свою настоящую жизнь никаким образом;
- низкий уровень величины будущего, низкая степень ориентации на будущее, негативное эмоциональное восприятие будущего, то есть для испытуемых характерно отсутствие мотивации для изменения ситуации в отношении своего будущего.

Для женщин, обладающих высоким уровнем прокрастинации характерно:

– высокий уровень восприятия прошлого, как негативного, низкая степень восприятия прошлого как позитивного, низкая степень активности и негативная эмоциональная окраска, низкая структурность в прошлом, то есть у испытуемых в прошлом была неритмичная жизнь, которая не приводила к значимым для них событиям;

– высокий уровень фаталистичности, низкая степень структурированности, небольшая величина фаталистичности, низкая степень направленности эмоций на настоящее, то есть для испытуемых характерна недостаточная критичность в отношении своего настоящего и вера в то, что ничего нельзя изменить;

– высокая структурированность, низкий уровень оценки времени, низкая степень ориентации на будущее, низкий уровень структуры будущего времени, то есть испытуемые строят планы, но они неорганизованны и не стремятся их воплотить в конкретно своей жизни.

По результатам диагностики, можно сделать вывод, что временная перспектива мужчин, которые обладают высоким уровнем прокрастинации, характеризуется нежеланием менять свою текущую жизнь, недостаточной мотивацией для планирования будущего, а также негативным опытом в прошлом, который влияет на настоящую жизнь. Временная перспектива женщин, обладающих высоким уровнем прокрастинации, характеризуется негативным опытом и нежеланием менять свое отношение к прошлому, боязнью перемен в настоящем и стремлением к построению планов.

#### Список цитируемых источников

1. Мещеряков, Б. Большой психологический словарь / Б. Мещеряков, В. Зинченко. —Олма - пресс. —2004. —С. 115.
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. 38.
3. Фресс, П. Восприятие и оценка времени / П. Фресс, Ж. Пиаже // Экспериментальная психология. — М.: Прогресс, 1978. — Вып. 6. — С. 88.
4. Гусев, А. Н. Психологические измерения: Теория. Методы / А. Н. Гусев, И. С. Уточкин. — М.: Аспект-Пресс, 2011. — 319 с.
5. Nuttin, J. Future Time Perspective and Motivations: Theory and Research Method / J Nuttin, W. Lens — N.J., 1985. — P. 58.
6. Квасова, О. Г. Трансформация временной перспективы личности в экстремальной ситуации: дис. ... канд. психол. наук:19.00.01 / О. Г. Квасова, М. Ш. Магомед-Эминов. — М., 2013. — С. 34.
7. Зинченко, В. П. Проблема объективного метода в психологии / В. П. Зинченко, М. К. Мамардашвили // Вопросы философии, 1977. — № 7. — С. 109.
8. Lens, W. A multi-dimensional questionnaire measure of time perspective / W. Lens // XXVI International congress of psychology. —Montreal, Canada, 16 – 21 August 1996.
9. Zaleski, Z. Personal Future in Hope and Anxiety Perspective / Z. Zaleski (Ed.) // Psychology of Future Orientation. — Lublin, 1994.
10. Головаха, Е. И. Понятие психологического времени / Е. И. Головаха, А. А. Кроник // Категории материалистической диалектики в психологии. — М.: Наука, 1988. — С. 199 – 215.
11. Вассерман, Л. И. Семантический дифференциал времени как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах / Л. И. Вассерман, О. Н. Кузнецов, В. А. Ташлыков, М. Тейверлаур, К. Р. Червинская, О. Ю. Щелкова // — СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2005. — С. 9.
12. Сырцова, А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / А. Сырцова, Е. Т. Соколова, О. В. Митина // Психологический журнал. — 2008 г. — Т. 29, № 3.
13. Методика «Шкала общей прокрастинации» К. Лэя (адаптация Т. Ю. Юдеевой, Н. Г. Гаранян, Д. Н. Жуковой) (Юдеева, Т. Ю. Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Lay / Т. Ю. Юдеева, Н. Г. Гаранян // Психологическая диагностика: Научно - методический и практический журнал: издается с января 2003 года / Ред. М. К. Акимова, В. Г. Колесников. — 2011. — № 2 апрель - июнь 2011. — С. 84.