

**Образовательное частное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ»**

Фомченкова Изабелла Зауриевна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
на тему

**Психологические факторы академической прокрастинации в
юности**

по специальности– 37.03.01 Психология

Научный руководитель: к.пс.н., доцент Беловол Е.В.

Допущен к защите: 22.01.2024 г.

Декан факультета



Э.М. Ахмедова

Москва, 2024

**Образовательное частное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ»**

«Утверждаю»
Декан факультета



Факультет «Общей и клинической психологии»

Специальность: 37.03.01 Психология.

Специализация: Практическая психология.

ЗАДАНИЕ

на выполнение выпускной квалификационной работы

Ф.И.О. студента: Фомченкова Изабелла Зауриевна

Тема ВКР: Психологические факторы академической прокрастинации в юности

Научный руководитель ВКР: к.пс.н., доцент Беловол Е.В.

Цель работы: выявить психологические факторы академической прокрастинации в юности.

Содержание работы

Введение

Глава 1. Теоретические основы исследования психологических факторов академической прокрастинации в юности

Глава 2. Эмпирическое исследование психологических факторов академической прокрастинации в юности

Заключение

Список литературы

Приложение

Научный руководитель ВКР



к.пс.н., доцент Беловол Е.В.

Задание получил _____ Фомченкова Изабелла Зауриевна

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА I. Теоретические основы исследования психологических факторов академической прокрастинации в юности	
1.1 Прокрастинация как предмет психологических исследований.....	9
1.2 Психологические факторы академической прокрастинации.....	18
1.3 Особенности психического развития в юности.....	23
Вывод по главе I	40
ГЛАВА II. Эмпирическое исследование психологических факторов академической прокрастинации в юности	
2.1 Организация и методы исследования психологических факторов академической прокрастинации в юности	42
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования психологических факторов академической прокрастинации в юности.....	52
Вывод по главе II	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	69
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	
ПРИЛОЖЕНИЯ	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: отметим, что прокрастинация достаточно распространенный феномен в современной жизни. Однако, как научное понятие существует относительно недавно, с конца прошлого века. Актуальность изучения этого феномена определились большей степени уровнем социальных изменений в обществе.

Личность живет в условиях динамично развивающегося общества и дефицита времени, поэтому сегодня наблюдается тенденция использования иррациональных убеждений в целях откладывания дел на поздний срок.

Всё больше молодых людей подвергается влиянию прокрастинации, в то время как современной образ жизни требует от них постоянной мобильности, продуктивности, самостоятельности и ответственности. Следствием прокрастинации является стресс, снижение качества выполняемой работы и др. Данные процессы вызваны из-за того, что личность не ощущает в полной мере реализации своих жизненных целей. Соответственно, прокрастинация как процесс иррационального «откладывания на потом» желаемых целей будет существенно влиять на основные аспекты самоопределения в юношеском возрасте: жизненной, личностной, социальной и профессиональной сфере самоопределения.

В свою очередь, юношеский возраст представляет собой одним из ответственных периодов формирования личности. Ведь именно в подростковом и юношеском возрасте происходит образование нравственных убеждений и самостоятельное вступление во взрослую жизнь.

Таким образом, прокрастинация сужает спектр возможностей личности, образуя так называемое состояние «жизненного зависания», происходящие из-за ситуативных факторов (непривлекательности задачи, присутствия большого промежутка времени и др.) или индивидуально-психологических факторов (мотивация, страх, перфекционизм, самооценка копинг-стратегии и др). Прокрастинация проявляется практически во всех сферах деятельности

человека. Изучение психологических факторов академической прокрастинации в юношеском возрасте является актуальной проблемой исследования в практической значимости.

Цель исследования: выявить психологические факторы академической прокрастинации в юности.

Объект исследования: академическая прокрастинация.

Предмет исследования: психологические факторы академической прокрастинации в юности.

Гипотеза исследования: у прокрастинирующих студентов в качестве психологических факторов академической прокрастинации будет наблюдаться мотивация избегания неудачи, перфекционизм, тревожность и непродуктивные копинг-стратегии.

Частные гипотезы:

1. Предположение о том, что у студентов-прокрастинаторов будет наблюдаться тенденция использования непродуктивных копинг-стратегий в ситуации принятий решений.

2. Предположение о том, что у студентов прокрастинаторов будет преобладать мотивация избегания неудачи.

В соответствии с объектом, предметом и целью исследования, были поставлены следующие теоретические и практические **задачи исследования:**

1. Проанализировать подходы к изучению феномена прокрастинации в зарубежных и отечественных исследованиях.

2. Рассмотреть психологические факторы прокрастинации.

3. Раскрыть особенности развития личности в юношеском возрасте.

4. Эмпирическим путём исследовать психологические факторы академической прокрастинации в юношеском возрасте.

Теоретико-методологическая основа исследования:

1. Идея С.Л. Рубинштейна¹ о психологическом детерминизме. Внешние воздействия преломляется через психику человека и только после

¹Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человеческий мир. – СПб., 2003.

этого обуславливает его реакции и поведение (преломление внешнего через внутреннее). А внутреннее, в свою очередь, определяет те внешние воздействия, которые оказывают на него влияние. Эта идея составляет основу понимания нами способности личности преобразования окружающей среды для дальнейшего формирования реакции и поведения, в форме прокрастинации.

2. Идея К. Лэя о том, что прокрастинация является добровольным, иррациональным откладыванием намеченных действий, несмотря на негативные последствия. Идея Л.И. Соломона и Е.Д. Роблума¹ о том, что прокрастинация это промедление, задержка в сочетании с субъективным дискомфортом; прокрастинация включает в себя сложное взаимодействие поведенческого, когнитивного и аффективного компонента.

3. Идея Л. Манна и И. Джениса о том, что существуют «условия, определяющие определенный копинг в ситуации принятия решений»².

Методы исследования:

1. Теоретический анализ психолого-педагогической литературы в аспекте исследуемой проблемы;

2. Методика «Шкала оценки академической прокрастинации PASS (адаптация Зверева М.В.) (оригинал Procrastination Assessment Scale for Students, PASS by L. Solomon & E. Rothblum, 1984);

3. Методика «Мельбурнский опросник принятия решения (МОПР)» (адаптация Т.В. Корнилова) (оригинал Melbourne decision making questionnaire, MDMQ);

4. Методика «Мотивация успеха и боязнь неудач (МУН)»;

5. Метод статистической обработки данных: корреляционный анализ (r_s коэффициент корреляции Спирмена), а также H -критерий Краскела-Уоллиса.

¹Solomon L.J., Rothblum E.D. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. Journal of Counseling Psychology. 1984 31(4). P. 503-509.

²Janis I., Mann L. Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice and Commitment. New York: The Free Press, 1977.

База эмпирического исследования: исследование проводилось на базе лаборатории экспериментальной психологии и психодиагностики ММА.

Выборка: в исследовании приняли участие 82 респондента юношеского возраста от 18 до 23 лет.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные данные в дальнейшем могут использоваться в практической деятельности психологов и специалистов близких профессий. Кроме того, данные могут быть использованы в контексте поиска методов оптимизации образовательной системы и снижения уровня прокрастинации у современных молодых людей.

Структура работы: работа состоит из введения; двух глав, где рассматриваются теоретические подходы к исследованию психологических факторов академической прокрастинации в юности, а также результаты эмпирического исследования психологических факторов академической прокрастинации в юности; заключения; списка литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ В ЮНОСТИ

В первой главе представлен анализ зарубежной и отечественной психологической литературы, рассматривающей проблему психологических факторов академической прокрастинации в юношеском возрасте. Рассмотрены факторы академической прокрастинации и особенности психического развития в юношеском возрасте.

1.1 Прокрастинация как предмет психологических исследований

В русский язык слово «прокрастинация» пришло относительно недавно, но уже активно используется в различных сферах общения.

Вопрос о переносе дел поздний срок существовала многие тысячелетия. Например, греческий поэт Гесиод ещё в 800 году до н.э. призывал «не откладывать дела на завтра, так как это ведет к нищете»¹.

Впервые понятие было зафиксировано во временаправления Римской империи. Стоит начать с упоминания одной работы Цицерона, в которой считал –«in rebus gerendis tarditas et procrastinatio odiosa est»², что означает «в процессе исполнения практически каждого дела замедление и прокрастинация непростительны». Исходя из этого, любое откладывание дел считалось непростительным и нежелательным качеством для человека ещё с античных времен.

Терминоснованоизсуффикса «рго», что в переводе «вперед, дальше, в пользу» и корнем «crastinus», что означает «завтра». При соединении частей слова мы получаем получается глагол «procrastinare», который трактуется «передвинуться что-то вперед, до завтра».

¹Гесиод.Теогония. Труды и дни. Щит Геракла / Гесиод. – М., 2001.

²Bellamy W. Shakespeare's Verbal Art. – Cambridge Scholars Publishing. 2015

Намного позже, в эпоху Нового времени, период расцвета светской науки и культуры, в период возникновения новой цивилизации, было зафиксировано первое упоминание в английском языке. След слова «procrastination» падает на религию. В 1553 году в ходу данное слово трактовалось как процесс откладывания покаяния.

С развитием истории человечества слово наполнялось новыми смысловыми оттенками, свойственным конкретному периоду, но основная суть была неизменна.

Позже, в эпоху Просвещения, период развития научной, философской и общественной жизни, в 1752 году поэт Эдвард Янг написал – «procrastination a thief of time»¹, что в переводе означает «прокрастинация – это вор времени».

В этот же период время британский государственный деятель, дипломат, литератор, граф Филипп Станхоул, известный остряк своего времени, оставил после себя крылатую фразу– «Know the true value of time; snatch, seize, and enjoy every moment of it. No idleness, no laziness, no procrastination; never put off till tomorrow what you can do today»², которая переводится «Знать истинную ценность времени; хватай, лови и наслаждайся каждым моментом. Нет безделью, нет лени, нет прокрастинации; никогда не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня».

Исходя из вышеизложенного, мы видим, что прокрастинацию связывают с категорией времени, призывая к её ценности. В ходе развития цивилизации слово принимало новые содержательные компоненты. Понятие уже использовали в разнообразных сферах: политика, религия, экономика и т.д.

В свою очередь, если мы посмотрим на современные источники, которые трактуют данное понятие, то мы встретим следящие пояснение.

¹ Procrastination is the thief of time (Edward Young) // The Oxford Dictionary of Phrase and Fable. – URL: <https://www.encyclopedia.com/humanities/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/procrastination-thief-time> (дата обращения: 19.05.2023)

² Philip Stanhope, 4th Earl of Chesterfield Quotes // BrainyQuote.com, BrainyMedia Inc. – URL: https://www.brainyquote.com/quotes/philip_stanhope_4th_earl_118711 (дата обращения: 19.05.2023)

Например, в этимологическом словаре английского языка мы видим – «to put off till tomorrow»¹, что в переводе означает «откладывать на более позднее время».

В свою очередь, в Большом Оксфордском словаре имеется следующая трактовка дефиниции – «delay or postpone action; put off doing something»², что в переводе «задержать или отложить действие, откладывание чего-либо».

В Кембриджском словаре можно встретить схожее пояснение – «search suggestions the act of delaying something that must be done, often because it is unpleasant or boring»³, что в переводе «процесс откладывания чего-либо, что должно быть сделано, часто потому что это неприятно или скучно».

В отечественном психологическом словаре под дефиницией истолковывают «сознательный процесс откладывания, независимо от возникновения определенных последствий»⁴.

Ещё мы можем столкнуться с понятием прокрастинаторы «личности, склонные медлить в принятии решений, оттягивать и откладывать выполнение различных работ «на потом»⁵.

Можем заметить, что именно в отечественной научной литературе появляется описание негативной стороны данного феномена.

Исходя из вышеизложенных дефиниций, понятие прокрастинация представляет процесс сознательного откладывания выполнения намеченных действий, промедления чего-либо, несмотря на появления определенных проблем.

¹ To put off till tomorrow // [Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus](https://dictionary.cambridge.org/ru/словарь/английский/never-put-off-until-tomorrow-what-you-can-do-today). – URL: <https://dictionary.cambridge.org/ru/словарь/английский/never-put-off-until-tomorrow-what-you-can-do-today> (дата обращения: 19.05.2023)

² Procrastinate // The Oxford Pocket Dictionary of Current English. – URL: <https://www.encyclopedia.com/humanities/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/procrastinate-0> (дата обращения: 19.05.2023)

³ Procrastination // [Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus](https://dictionary.cambridge.org/ru/словарь/английский/procrastination). – URL: <https://dictionary.cambridge.org/ru/словарь/английский/procrastination> (дата обращения: 19.05.2023)

⁴ Прокрастинация // Большой психологический словарь / Под ред. Б.Т. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб., 2003. – С. 414.

⁵ Там же. – С. 415.

Однако к рассмотрению данного феномена в научном контексте пришли позднее. Дефиниция прокрастинация в научном контексте впервые в 1977 году П. Рингенбах в своей книге «Прокрастинация в жизни человека», а также в книге А. Эллиса и В. Кнауца «Преодоление прокрастинации».

Позже, в середине 1980-х гг. данный феномен стал привлекать внимание многих ученых, благодаря которым стали появляться теоретические обзоры и эмпирические исследования по данной тематике.

Данную проблематику изучали различных зарубежные исследователи, например, А. Эллис, В. Кнаус, Д. Бурка, Л. Йен, Д. Харриотт, Д. Феррари, М. Спектер, Б. Тукман, П. Стиил и другие.

Исследования академической прокрастинации сегодня довольно популярны как в отечественной, так и в зарубежной психологии. В середине 1980-х годов американские коллеги проявили интерес к академической прокрастинации: Л. Ротблум, Л. Соломон, К. Лей.

Позже в 1986 году К. Лей опубликовала авторский опросник для оценки степени выраженности академической прокрастинации. Помимо опросника К. Лей также популярны опросники Б. Тукмена, Д. Айткена и др.

Зарубежные коллеги всё больше делают акцент на исследование феномена прокрастинации в контексте факторов, влияющих на деятельность, а именно: изучение характеристик задач, которые откладываются и изучение индивидуально-личностных характеристик прокрастинаторов.

В свою очередь, изучение феномена прокрастинации в нашей стране начались относительно недавно, в середине 90-х гг. XX в. Их не так много в отличие от зарубежного опыта. Однако можно говорить, что данная тематика становится всё большее близка отечественным исследователям. Всё больше переводятся научных работ, происходит апробация зарубежных опросников на российской выборке.

Данной проблематикой занимаются многие отечественные исследователи, например, В.С. Ковылина, Е.П. Ильина, С.Б. Мохова, Е.Л. Михайлова, Н.Н. Карловская, А.Н. Неврюева, Я.И. Варваричева, Н.Г.

Гаранян, Т.Ю. Юдеева, Т.Л. Крюкова, Я.В. Колпакова, М.В. Зверева, О.О. Шемякина и др.)

В настоящее время выделяют *три основных подхода* к пониманию феномена прокрастинации.

Первый подход – психодинамический. «Данный подход объясняет причины прокрастинации в взаимосвязи с защитными механизмами и в избегание конкретных задач. Данная позиция объясняется тем, что люди механизмом избегания защищают свое эго, на которое воздействуют извне и требуют выполнения задачи. Данный тип людей более ориентирован на настоящее время, при этом испытывая трудности в планировании будущего. А сам феномен понимается в русле этого подхода как возможное последствие травм детства и проблем в детско-родительских отношениях»¹.

Второй подход – поведенческий. «Данный подход объясняет причины прокрастинации как результат закрепления подобного поведения. Данная позиция объясняется тем, что люди имея такое поведение закрепили положительным результатом, которое в дальнейшем будет возникать при схожих обстоятельствах. А данный тип людей имеют большой соблазн выполнить работу в последний момент с гарантированным вознаграждением. При этом такая стратегия поведения мешает долгосрочному целеполаганию»².

Третий подход – когнитивный. «Данный подход объясняет причины прокрастинации в использовании непродуктивных убеждений, в следствии низкой самооценки и автономному принятию решений. Данная позиция объясняется тем, что люди используют иррациональное мышление»³.

Таким образом, прокрастинация является комплексным, неоднородным в психологическом плане и может задействовать сразу три компонента.

¹В.В. Барабанщикова, М.В. Останина, О.А. Климова. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Национальный психологический журнал. – 2015. – №3 (19). – С. 91-104.

²Там же. – С. 91-104.

³В.В. Барабанщикова, М.В. Останина, О.А. Климова. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Национальный психологический журнал. – 2015. – №3 (19). – С. 91-104.

В последнее время наблюдается тенденция увеличения числа лиц, подверженных данному феномену.

Хотелось бы упомянуть большой вклад американского социального психолога и педагога, Н. Милгрэм, последователя учения А. Соломона и Г. Олпорта. Н. Милгрэм впервые представил научному миру типологию видов прокрастинации:

1) *«бытовая, или ежедневная, прокрастинация, проявляющаяся в откладывании выполнения регулярных, повседневных дел (работа по дому, закупка продуктов и т. д.).*

2) *прокрастинация в принятии решений (в том числе незначительных).*

3) *невротическая прокрастинация, выражающаяся в откладывании принятия жизненно важных решений (создание семьи, выбор брачного партнера, выбор профессии и т. д.).*

4) *компульсивная прокрастинация, при которой в одном субъекте сочетаются прокрастинация в принятии решений и поведенческая прокрастинация.*

5) *академическая прокрастинация, заключающаяся в откладывании подготовки к экзаменам, выполнения учебных заданий и т. п.»¹*

Позже данная типология была упрощена. Из пяти видов прокрастинации было сведено к двум:

1) прокрастинация в принятии решений.

2) прокрастинация в выполнении необходимых дел.

Также Н. Милграм впервые описал типологию прокрастинаторов:

1) *активные* (те, кто стремится получить острые переживания).

2) *пассивные* (те, кто стремится избежать неприятного дела).

Дж. Феррари и Т. Пичелу предложили квалификацию видов поведения прокрастинаторов. По их мнению, существуют:

¹Milgram N., Batory G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // Journal of school psychology. – 1993. №31. – P. 487–500.

- 1) «возбуждаемые;
- 2) избегающие;
- 3) защитная тактика целеполагания»¹.

Заслуживает внимание исследование А. Н.С. Chu и J. N. Choi (2005), после которого в обиход были введены типы прокрастинации:

- 1) «*активная* (характеризуется желанием индивида выполнить работу в предельно краткие сроки, получив при этом положительные эмоции от быстрого выполнения задачи);

- 2) *пассивная* (понимание данного типа прокрастинации близка к традиционному пониманию явления)»².

Мы можем увидеть параллель между содержанием активной прокрастинации и позицией Дж. Феррари, который считал прокрастинацию стремлением к «острым ощущениям, которые появляются у человека, вынужденного выполнять задачи в предельно короткие сроки».

Однако существует множество различных гипотез о природе прокрастинации, о взаимосвязи с различными особенностями личности и о характере этих связей.

Сегодня два подхода поясняющие причины формирования данного явления: связанный с характеристиками самой задачи и с личностными характеристиками человека.

Первый подход в основном затрагивает внешние параметры и параметры задачи, начиная от больших затрат времени; поставленного дедлайна; интереса к задаче: монотонность, скудность, трудность, бессмысленность, бесполезность или чрезвычайная важность. Данные факторы делятся ещё на две группы: распределение наград и наказаний во времени и непривлекательность задачи.

¹Ferrari J. R. Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures // J. of Psychopathology and Behavioural Assessment. – 1992. – №2. – P. 97–110.

²Chu A.H.C., Choi J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of active” procrastination behavior on attitudes and performance // Journal of Social Psychology. – 2005. – №14. – 245–264.

Второй подход затрагивает внутренние характеристика человека, склонного к откладыванию дел, начиная от нейротизма человека; страх неудачи и перфекционизм; страх выставить себя на всеобщее обсуждение; страх успеха; попытка избежать от напряжения; такие личностные черты, как экстраверсия, нейротизм, уровень саморегуляции, самооценка, мотивации, локус контроль, ощущение психологического времени и др.

Согласно теории С.Л. Рубинштейна, поведение человека определяется внешним миром через его психическую деятельность. Распространение принципа детерминизма «деятельность человека состоит в учете психической деятельности, а также проявлений, как внутренних условий его поведения. Обусловленная объективными обстоятельствами жизни человека и, в свою очередь, обуславливающая его поведение, психическая деятельность двусторонне в качестве и обусловленного и обуславливающего включается во всеобщую взаимосвязь явлений»¹.

Во взаимосвязи внешний и внутренних условий в качестве исходных, С.Л. Рубинштейну, выступают внешние условия. «Психические явления возникают в процессе взаимодействия индивида с внешним миром, которое начинается с внешнего воздействия, что внешний мир, таким образом, изначально участвует в детерминации психических явлений»². Однако внутренние условия, формируясь под воздействием окружающего мира, не являются его непосредственной проекцией. Они складываются и изменяются в результате качественного изменения и обуславливают внешние воздействия, которым данное явление может подвергнуться. «Отношение внешних условий к внутренним и внутренним условиям к результатам образует единый процесс и взаимодействует в нем»³.

Таким образом, в результате проведенного теоретического анализа мы можем сформировать следующие теоретические выводы. Прокрастинация – это сознательный процесс откладывания действий, промедление чего-либо,

¹Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб., 2003.

²Там же.

³Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии. – М., 1959. – С. 49.

несмотря на появления определенных проблем. В свою очередь, личности, склонные медлить в принятии решений, оттягивать и откладывать выполнение различных работ «на потом» являются прокрастинаторами. Выделяют активных прокрастинаторов (кто стремится получить острые переживания) и пассивных прокрастинаторов (кто стремится избежать неприятного дела).

Под академической прокрастинацией рассматривают вид прокрастинации, сознательного откладывания выполнения намеченных действий, которая проявляется в учебной деятельности личности. Прокрастинация является интегральным и разнообразным феноменом, состоящий из: когнитивных, поведенческих и психодинамических процессов и проявляющаяся во всех сферах человеческой жизнедеятельности.

1.2 Психологические факторы академической прокрастинации

Исследования феномена прокрастинации сегодня довольно популярны в психологии. На наш взгляд, изучение академической прокрастинации в русле психологических факторов особенно востребованы, потому что до сих пор вопрос о наличии корреляции между проявления данного феномена и психологическими факторами остается дискуссионным.

Мы поставили перед собой вопрос: Почему же человек откладывает дела?

Н. Фьоре в своей книге «Легкий способ перестать откладывать дела на потом»¹ приводит ряд ответов на данный вопрос. Самый распространённый ответ звучит таким образом: «Потому что я ленив». При этом много прокрастинирующие люди не лишены мотивации, они активны. Н. Фьоре считает, что «ни лень, ни дезорганизация, ни любой другой недостаток характера не является причиной прокрастинации. Прокрастинацию нельзя объяснить тем, что люди по природе ленивы и поэтому для мотивации им нужно давление со стороны»².

¹Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. – М. – 2013. – С. 288.

²Там же. – С. 29.

Однако есть противоположные позиции, например, Т.Рубин считает, что причиной прокрастинации может быть боязнь неудачи и опасения оказаться несовершенным (перфекционизм), которые не способствуют нашей работоспособности и достижению целей. По его мнению, «прокрастинация – это попытка справиться со страхами выставить себя на всеобщее осуждение»¹. Т.Рубин полагает, что данный страх взаимосвязан с чрезмерным отождествлением личностью с рабочей деятельностью. При этом чрезмерная идентификация может проявиться в форме перфекционизма.

В научной литературе авторы ведут полемику о связи перфекционизма и прокрастинации, так как их связь имеет неоднозначный характер.

Вот несколько примеров работ на данную тематику, например, И.Л. Шистакова и Н.Н. Карловская выявили «взаимосвязь академической прокрастинации и перфекционизма у специалистов педагогических профессий»²; А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян получили результаты о «тенденции к положительной зависимости академической прокрастинации и перфекционизма»³.

Н. Фьоре, опровергает данные позиции и аргументирует тем, что «перфекционисты откладывают дела значительно реже, чем другие люди»⁴.

Также хотелось бы упомянуть результаты исследования К. Оранж на тему негативного перфекционизма у одаренных студентов. «В ходе проведенной работы, К. Оранж выявил, что одаренные студенты склонны к перфекционизму, так как 89% испытуемых утвердительно ответил на вопросы об откладывании задач. М. Коган и другие, в результате проведенного ими

¹Rubin T.I. Compassion and Self-Hate: An Alternative to Despair Publisher: Touchstone // 1st Touchstone edition. – 1998.

²Карловская Н.Н. Взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма у учителей // Психология вузе. – 2008. – №4. – С. 26 – 31.

³Гаранян Н.Г. Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Враждебность как личностный фактор депрессии и тревоги // Психология: современные направления междисциплинарных исследований: материалы научной конференции, посвященной памяти члена-корр. РАН А.В. Брушлинского под ред. А.Л. Журавлева, Н.В. Тарабриной. – М., 2003. – С. 100 – 114.

⁴Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. – М. – 2013. – С. 288.

исследования, пришли к выводу, что академическая прокрастинация связана с перфекционизмом и обсессивно-компульсивными чертами личности»¹.

Следовательно, перфекционизм является одним из источников прокрастинации. Такой человек убежден, что он должен быть лучшим. При этом такое убеждение может оказать на личность негативные последствия, несмотря на то, что перфекционизм всегда воспринимается как положительная черта личности, который всегда устремлен к своим целям.

Боязнь оценки является один из главных страхов в современном мире. Находясь в ситуации внешней оценки результатов деятельности, человек может не начинать выполнять деятельность, ссылаясь на обстоятельства.

Ранее мы уже упоминали фактор страха. Есть мнение о взаимосвязи перфекционизма с чрезмерным отождествлением личностью с рабочей деятельностью. П. Линвилль размышляет, что, «имея разнообразную деятельность, человеку меньше характерна прокрастинация, чем человеку, который ориентированный на успех в одной деятельности»². Следовательно, человек, который идентифицирует себя с результатами деятельности будет проецировать успех, как оценку своей личности, а неудачу, как неполноценность.

При этом есть противоположное мнение, что причиной может стать страх успеха. То есть поведение человека исходит из убеждения, что с него будут больше ожидать, в случае отличного выполнения задания. Данный страх происходит из низкой самооценки.

Прокрастинация может повлечь за собой разнообразные последствия, начиная от состояния стресса, низкой продуктивности, как следствие чувство вины, а также лень, низкой силы воли и безынициативности. Однако данный феномен может перерасти в хроническую стадию, что может говорить о наличие у человека расстройстве.

¹ Академическая прокрастинация у студентов// Электронная библиотека МГППУ. – URL: <http://psychlib.ru/otherdocs/guide/143.html> (дата обращения: 19.05.2023)

²Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. – М., 2013.

Ещё одним фактором возникновения прокрастинации является мотивация. Данная область исследования является относительно новой. Под мотивацией следует понимать характеристику личности, которая имеет связь с деятельностью. Любое промедление или бездействие работает обратным образом с мотивацией. Многие изучают корреляцию мотивации и академической прокрастинации студентов, так как в учебной деятельности ярко можно проследить промедление задания. Стоит обратить внимание на исследование Б. Кнауса, цель которой заключалась в изучение прогнозирования академической прокрастинации. В результате своей работы Б. Кнаус заключил, что прокрастинация является проблемой с мотивацией студентов.

Помимо связи прокрастинации с вышеописанными факторами, хотелось бы упомянуть связь прокрастинации и тревожности. Исследователи, которые занимались данной проблематикой были S. Scher, P. Steel, C. Lay, W. McCown, T. Petzel, P. Rupert и N. M. Osterman. S. Scher выявил прямую связь между прокрастинацией и тревожностью, обратная связь между прокрастинацией и эффективностью. П. Стил считает, что беспокойство имеет связь с прокрастинацией, данное утверждение было подтверждено им в ходе исследования.

К. Лэйп ошла дальше и изучила связь таких факторов прокрастинации, как тревожность и видами копинг-стратегий. Как мы видим, ещё одним полем для изучения причин прокрастинации стало выявление взаимосвязи прокрастинации и копинг-стратегий. Под копинг-стратегиям понимается некий механизм когнитивных и поведенческих усилий от человека для преодоления и ослабления стресса.

Таким образом, прокрастинаторы в состоянии стресса могут предпринимать комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), помогающих ему справляться с внутренним напряжением и дискомфортом стратегиями, которые присуще человеку на индивидуально-личностных особенностях.

Таким образом, в завершении теоретического анализа подходов к поминанию психологических факторов академической прокрастинации, мы можем сделать вывод, что дискуссия о связи различных факторов с академической прокрастинации продолжает иметь актуальность. Наиболее востребованные в изучении такие психологические факторы, как: мотивация, избегание неудачи, перфекционизм, копинг-стратегии, а также тревожность. В данной работе мы будем изучать данные факторы, относительно нашей выборки, для установления связи академической прокрастинации и психологических факторов.

1.3 Особенности психического развития в юношеском возрасте

Для изучения психологических факторов академической прокрастинации в юношести важно определить границы данного возраста.

«Юность является периодом созревания и развития человека, между границами детства и взрослостью. Но какие границы и признаки имеет данный возрастной этап?»¹ - именно с этого вопроса начинается повествование книги И.С. Кона «Психология юношеского возраста». «Состояние трансформации из периода детства к взрослости разделяют на подростковый возраст, или отрочество, и юность, или раннюю юность и позднюю юность. Тем не менее границы этих возрастов зачастую трактуются неодинаково»² - говорит И.С. Кон. Таким образом, мы можем говорить, что юность – это определенный этап созревания и развития человека, лежащий между периодом подростковостью и взрослостью.

Действительно, при изучении педагогической и психологической литературы, мы столкнулись с тем, что многие авторы пишут о проблематике определения хронологических границ данного возраста. Например, И.С. Кон пишет, что «в отечественной психиатрии возраст от 14 до 18 лет называется подростковым, в психологии же 16—18-летних считают юношами»³. В свою

¹Кон И.С. Психология юношеского возраста.– М., 1979.– С. 5.

²Там же. – С. 5.

³Там же. – С. 5.

очередь, британские исследователи предложили продлить подростковый возраст до 18 лет, так как мозг человека формируется до 25-30 лет. Таким образом, у нас сдвигаются граница взрослость к 30 годам. Исходя из сказанного, мы можем проследить, что возрастные границы складываются от действия определенных факторов.

При этом остается единое мнение о влиянии принадлежности к конкретному поколению и индивидуальных особенностей представителей этого поколения. Юность является не только возрастной категорией, но и социальная, так как границы во многом зависят от действия социальных факторов.

Долгое время юность не выделяли как отдельный этап развития. Однако «юность придумали во время паровой машины». Первое упоминание юности относится к имени Ж.Ж. Руссо, именно он «открыл» юношу в 1762 году при написании книги «Эмиль, или о воспитании», где показал всему миру, что между отрочеством и взрослостью человек проходит особый этап развития, решая особые задачи и проблемы.

Доказательством неоднозначности терминологии могут послужить следующие примеры, приводимые в книге И.С Кона: «В толковом словаре В. Даля «юноша» определяется как «молодой», «малый», «парень от 15 до 20 лет и более», а «подросток» — как «дитя на подросте», около 14—15 лет. Л. Н. Толстой хронологической гранью между отрочеством и юностью считает 15-летие. Между тем герою романа Ф. М. Достоевского «Подросток» уже исполнилось 20 лет. В древнерусском языке слово «отрок» обозначало и дитя, и подростка, и юношу. Та же нечеткость граней характерна для классической и средневековой латыни»¹.

Как раньше уже упоминалось, И.С. Кон делает важный акцент на то, что категория возраста, вместе с количественным параметром, содержит и социальный параметр, то есть статус субъекта, его положение в социуме.

¹Кон И.С. Психология юношеского возраста.— М., 1979.— С. 7.

Из этого положения мы видим, что юность – означает этапом трансформации от детства с ограниченными действиями субъекта к автономной и ответственной жизнью взрослого человека. Таким образом, нам показан переход его социального положения в обществе.

На основе вышесказанного, юношеский возраст нами определяется периодом жизни человека между отрочеством и взрослостью. Условные границы юношеского возраста: от 16 – 17 лет (ранняя юность) до 21 – 25 лет (поздняя юность).

Изучением особенностей развития в юношеском возрасте занимаются различные взаимосвязанные дисциплины, а вопрос исследования юности рассматривался во многих работ учёных. Поэтому для нашего исследования важно указать на представления о развитии личности молодого человека в рамках работ зарубежных и отечественных учёных. Сопоставляя разные точки зрения, мы получим более точную и законченную картину юношеского возраста.

Обратимся к рассмотрению концепций развития личности юноши в трудах зарубежных авторов.

Первоначальной концепцией рассмотрения развития личности в юношеском возрасте послужила романтическая концепция юности.

Данная концепция имела обобщенные представления о юношеском возрасте. Первые идеи были представлены Ж.Ж. Руссо. Данный период имел свою стадию нишу в развитие личности. В то время полемика в основном велась о факторах, определяющие содержание и характер протекания, а также вопрос о кризисе возраста, то есть какие противоречия решались юношей.

Как мы видим, имелись различные факторы, следовательно, различные теории, описывающие протекания юношеского возраста. Например, биогенетические теории основываются на биологических идеях развития, которые порождают социально-психологические свойства. Стэнли Холл является родоначальником этого направления, считавшим главным законом психологии развития биогенетический «закон рекапитуляции»,

закрывающийся в том, что онтогенез — повторяет главные стадии филогенеза. Холл исходил, что юношеский возраст, состоящий из наступления полового созревания в 12 – 13 лет и начала взрослости в 22 – 25 лет. Юношеский возраст описывается им, как буря и натиск, время противоречий внутренних и внешних конфликтов, после чего у субъекта формируется индивидуальность.

В свою очередь, в противовес биогенетической теории выступила теория личностной ориентации, которая основывалась на внутреннем мире субъекта и только на нём. Эдуард Шпрангер является представителем этого направления, который утверждал о важной роли изучения внутреннего мира личности, которая взаимосвязана с культурно-историческим развитием общества. «Период юношеского возраста согласно Э. Шпрангеру начинается у девочек с 13 до 19, а у мальчиков с 14 до 22 лет. Шпрангер делает акцент на то, что в этот период происходит духовное развитие. Главным новообразованием этого возраста является открытие «Я», развитие рефлексии, осознание собственной индивидуальности и ее свойств; появление жизненного плана, установки на сознательное построение собственной жизни; постепенное вращение в различные сферы жизни. Процесс этот идет изнутри вовне: от открытия «Я» к практическому включению в различные виды жизнедеятельности»¹. Э. Шпрангер разводит этот период на основе протекания кризиса. В 14 – 17 лет молодые люди стремятся к автономности, то есть освобождению от детских отношений зависимости. В период 17 – 21 лет у молодых людей проявляются другие потребности, а именно, «кризис оторванности», чувство одиночества.

Курт Левин, представитель гештальтпсихологии внес важнейший вклад в понимание юношеской психологии, связывая развитие личности с социальным положением и его трансформацией. Молодой человек занимает «подвешенное», или промежуточное положение и ему опять же характерны противоречия.

¹Кон И.С. Психология юношеского возраста.– М., 1979.– С. 27 – 28.

В свою очередь, швейцарский психолог, Ж. Пиаже обращал внимание на специфике юношеского мышления: «в юношеские годы происходит важный процесс диверсификации интеллектуальных способностей, т.е. их дифференциации и специализации. Суть этого процесса состоит в качественном совершенствовании формально-операциональных структур интеллекта применительно к той конкретной сфере деятельности, которой юноша или девушка овладевают в рамках выбранной профессии или специальности. Однако на практике процесс образования формально-операциональных структур нередко заметно растягивается, и в результате овладение гипотетико-дедуктивным способом рассуждения, логика комбинаторного анализа и другие важнейшие интеллектуальные способности, базирующиеся на формальных операциях, появляются не к 14 – 15 годам, а между 15 и 20»¹. Как мы видим, Ж. Пиаже делает акцент на когнитивное развитие, оставляет без внимания развитие мотивационной сферы и эмоциональной жизни ребенка.

Одним из представителей неопрецидизма в психологии развития был американский психолог Э. Эриксон, который описывал юношеский возраст, согласно своей периодизации жизненного цикла человека: «юность, относящаяся к пятой фазе жизненного цикла, характеризуется появлением чувства своей неповторимости, индивидуальности, непохожести на других, в отрицательном же варианте возникает диффузное, расплывчатое «Я», ролевая и личностная неопределенность. Типичная черта этой фазы развития — «ролевой мораторий» (от лат. moratorium — отсрочка): диапазон выполняемых ролей расширяется, но юноша не усваивает эти роли всерьез и окончательно, а как бы пробует, примеряет их к себе. Э. Эриксон подробно анализирует механизмы формирования самосознания, новое чувство времени, психосексуальные интересы, а также патогенные процессы и варианты развития юности»².

¹Там же. – С. 29 – 30.

²Кон И.С. Психология юношеского возраста.– М., 1979.– С. 25 – 26.

Помимо перечисленных нами теорий юношеского возраста существуют другие теории юношеского возраста, описывающие разные стороны развития, начиная с физического созревания, интеллектуального развития, появления самосознания, а также преобразования в коммуникативной сфере и мотивационной и т.д.

Обратимся к рассмотрению концепций развития личности юноши в трудах отечественных авторов.

В период 20-х годов прошлого столетия отечественные психологи уделяли этому возрастному периоду много внимания, а именно таким психологическим вопросам как закономерности полового созревания, интеллектуальные способности, виды деятельности и содержание внутреннего мира личности.

В данный период на психологию юношеского возраста оказали работы таких отечественных психологов, как В. Е. Смирнов ¹; И. А. Арямов ²; П. П. Блонский ³; М. И. Рубинштейн, В. Е. Игнатъев⁴; Л. С. Выготский ⁵.

Из перечисленных авторов хотелось выделить Л. С. Выготского, так как именно с этим именем связано развитие отечественной педагогики и психологии. Его идеи оказали большой вклад в развитие и возрастной психологии. В своей книге «Педология подростка» Л. С. Выготский представил анализ возраст, который не стал акцентировать внимание на изучение одной стороне развития, а пытался исследовать различные аспекты развития в юношеском возрасте, начиная от физиологической составляющей, заканчивая описанием высших психических функций основываясь на воздействии социальной ситуации развития, определяющиеся количественно и качественно изменения. «Следует признать, что к началу каждого возрастного периода складывается совершенно своеобразное, специфическое для данного возраста, исключительное, единственное и неповторимое

¹Смирнов В.Е. Психология юношеского возраста. – М., 1929.

²Арямов И.А. Рабочий подросток. – М., 1928.

³Блонский П.П. Возрастная педология.– М., 1930.

⁴Рубинштейн М.И., Игнатъев В.Е. Психология, педагогика и гигиена юности. – М., 1926.

⁵Выготский Л.С. Педология подростка. –М., 1931.

отношение между ребенком и окружающей его действительностью, прежде всего социальной. Это отношение мы и назовем социальной ситуацией развития в данном возрасте. Социальная ситуация развития представляет собой исходный момент для всех динамических изменений, происходящих в развитии в течение данного периода. Она определяет целиком и полностью те формы, и тот путь, следуя по которому ребенок приобретает новые и новые свойства личности, черпая их из социальной действительности, как из основного источника развития, тот путь, по которому социальное становится индивидуальным»¹. Первоначально для нас будет необходимым указать социальную ситуацию развития в этом возрасте, т.е. отношения между ребенком и окружающим его миром.

Помимо социальной ситуации развития, Л. С. Выготский делает акцент на описании основных новообразований. По мнению Л. С. Выготского, главным новообразованием переходного возраста, состоит в том, что теперь личность молодого человека способно глубокому восприятию окружающих людей. Социальное развитие способствует развитию личности молодого человека.

Идеи Л. С. Выготского оказали большое влияние на ряд авторов, которые развивали идеи своего учителя. К таким авторам относятся, Л. И. Божович, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, А. В. Петровский, Д. Б. Эльконин и другие.

Например, А. Н. Леонтьевым в основу для периодизации был предложен принцип последовательной смены трех «ведущих видов деятельности», а именно игры, учения и труда. Таким образом, данным автором была заложена такая категория, как «ведущая деятельность», которая описывает специфический вид деятельности, характерный для того или иного возрастного периода.

¹Моисеева О.А. Социальное самоутверждение как компонент социальной компетентности старшеклассников // Педагогическая академия последипломного образования. – 2010. - № 8. – С. 303 – 306.

Позже Д. Б. Эльконин² в своей статье предложил конкретные ведущие деятельности для возрастных границ. Например, для 11 — 15-летних ведущей деятельностью будет общение, а для 15—17-летних ведущей деятельностью остается учебная, но также появляется профессиональная составляющая для будущей профессии. В ранней юности, или у старшеклассников, образуются потребности и интересы, включающие профессиональные элементы. Они планируют и самоопределяются, а также формируют нравственные идеалы.

Таким образом, для описания психологического развития в юношеском возрасте мы будем придерживаться выдвинутых идей отечественных психологов.

Ещё раз повторимся, юношеский возраст нами определяется периодом жизни человека между отрочеством и взрослостью. Условные границы: от 16-17 лет (ранняя юность) до 21-25 лет (поздняя юность).

Главные новообразования юношеского возраста – становление устойчивого самосознания, мировоззрения, стабильного образа «Я», осознание личной индивидуальности, появление жизненных планов, самоопределение и планирование жизненного пути.

Социальная ситуация развития в юношеском возрасте состоит в том, что старшеклассники находятся на этапе самостоятельной жизни и перед ними встает необходимость личностного и профессионального самоопределения, выбора жизненного пути. Таким образом, ранняя юность знаменуется периодом предварительного самоопределения, а период поздней юности будет знаменоваться переходом к самореализации.

Жизненное самоопределение и выбор профессии становится ведущей деятельностью, создавая внутреннюю позицию, которая направлена на будущее.

Стоит привести основные задачи, решаемые в рамках юношеского возраста.

²Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте// Вопросы психологии.– 1971.– № 4. – С. 6 – 20.

Например, Л. Коул и Дж. Холл в книге «Психология юности» выделяют список проблем, решаемый в период юношества, прежде чем попадет в «рай взрослого бытия». Речь идет о девяти пунктах:

1. Общая эмоциональная зрелость;
2. Пробуждение гетеросексуального интереса;
3. Общая социальная зрелость;
4. Эмансипация от родительского дома;
5. Интеллектуальная зрелость;
6. Выбор профессии;
7. Навыки обращения со свободным временем;
8. Построение психологии жизни, основанной на поведении, базирующемся на совести и сознании долга;
9. Идентификация «Я» (перцепция «Я»).

Достижение взрослого бытия и является конечной целью юности.

В свою очередь, Х. Ремшмидт¹ выделяет такие задачи развития, как:

1. Принятие внешности и эффективное использование своего тела;
2. Усвоение гендерной роли;
3. Эмоциональная независимость от родственников, сохранение идентичности в отношениях с близким человеком;
4. Ответственность;
5. Формирование системы ценностей;
6. Подготовка к профессиональной карьере»².

Обобщая сказанное, итоговым результатом психического развития в юношеском возрасте будет достижение психосоциальной зрелости.

Интеллектуальная сфера в юношеском возрасте

Юношеский возраст считается важным этапом развития познавательных процессов и умственных способностей. Одной из особенностей в

¹Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. – М., 1994. – С. 148 – 149.

²Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. – М., 1994. – С. 148 – 149.

интеллектуальной сфере становится развитие теоретического мышления. Их мыслительная деятельность более активна и самостоятельна. Ещё одной спецификой данной сферы является потребность к «обобщениям, поиску общих принципов и законов, стоящих за частными фактами»¹. А также «склонность преувеличивать свои интеллектуальные способности и силу своего интеллекта, уровень знаний и самостоятельности, тяга к показной, вычурной интеллектуальности»².

Если говорить об «умственных способностей, то «умственное развитие в юношеском возрасте заключается не столько в накоплении знаний и навыков, изменении свойств и структуры интеллекта, сколько в формировании индивидуального стиля умственной деятельности»³.

По поводу индивидуального стиля деятельности говорила Е.А. Климова, определяя его как «индивидуально-своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности»⁴.

Таким образом, индивидуальный стиль деятельности будет выступать «как стиль мышления, т.е. устойчивая совокупность индивидуальных вариаций в способах вариаций восприятия, запоминания и мышления, за которыми стоят различные пути приобретения, накопления, переработки и использования информации»⁵.

Общение и межличностные отношения в юношеском возрасте

Важный вклад в понимание юношеской психологии внес К. Левин, который относил к «важнейшим процессам юношеского возраста увеличение

¹Кон И.С. Психология старшеклассника. – Р., 1985. – 196 с.

²Андреев П.В., Кравцова Е.М., Пятницкая Е.В. Психолог образования: теория и практика. – С., – 2015. – 236 с.

³Там же. – 236 с.

⁴Климова Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. – К., 1969. – С. 49.

⁵Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М., 1979. – С. 53.

жизненного поля молодого человека, т.е. его круга общения, групповой принадлежности и типа людей, на которых она ориентируется»¹.

Как раньше уже нами говорилось, Э. Эльконин² ведущей деятельностью становится учебно-профессиональная деятельность, однако роль общения по-прежнему остается ведущей, с помощью которой и происходит расширение мировоззрения, его интересов и потребностей.

Таким образом, общение в юношеском возрасте вносит вклад в его психическое развитие и в развитие межличностного взаимодействия. Развитие межличностного общения обусловлено его взаимодействием с родителями, с которыми он рассуждает о жизненных перспективах, главным образом профессиональных. Также жизненные планы юноша будет обсуждать и с учителями, или со своими взрослыми знакомыми, чье мнение для них важно, т.к. старшеклассник возносит близкого взрослого как идеал.

Общение со сверстниками также является необходимым для формирования самоопределения в ранней юности, но оно имеет другие функции. Общение со сверстниками может носить интимно-личностный, доверительный и исповедальный характер.

По этому поводу писала Е.Е. Сапогова в книге «Психология развития человека», что «функции сверстников, друзей, «просветителей» в юношестве переходят к сверстникам, потребность в общении с которыми даже у очень интровертированных юношей в это время прогрессивно нарастает»³. Развивая мысль о роли общения со сверстниками, Е.Е. Сапогова приводит целый ряд специфических задач, решающих в процессе общения:

1. Это очень важный инструмент получения информации.
2. Это специфический вид деятельности и межличностных отношений.
3. Это специфический вид эмоционального контакта.

¹Там же. – С. 23.

²Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте// Вопросы психологии.– 1971.– № 4. – С. 6 – 20.

³Сапогова Е.Е. Психология развития человека. – М., 2001. – С.431.

Ещё одним новообразованием в этом возрасте принято считать первой дружеской и любовной привязанности. В доказательство данного положения Е.Е. Сапогова приводит суждение Э. Эриксона о том, что влюбленность в этом возрасте не имеет сексуального контекста. «В значительной степени юношеская влюбленность есть попытка прийти к определению собственной идентичности путем проекции собственного первоначально не отчетливого образа на кого-то другого и лицезрения его уже в отраженном и проясненном виде»¹.

Самосознание и образ «Я»

Важнейшее психологическое новообразование юношеского возраста заключается в становление устойчивого самосознания и устойчивого образа «Я».

Е.Е. Сапогова приводит причину становления центрального новообразования, говоря о том, что «это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, новой стадией развития интеллекта. Главное приобретение ранней юности — открытие своего внутреннего мира, его эмансипация от взрослых. Юноши особенно чувствительны к своим внутренним психологическим проблемам, склонны переоценивать их значимость. Это легко подтверждается результатами стандартных личностных тестов. Например, при предложении дописать незаконченный рассказ дети и подростки чаще описывают действия, поступки, события, а старшие подростки и юноши — чаще мысли, чувства, внутренние проблемы персонажей»².

Таким образом, юношескому возрасту будет свойственно уделять внимание личностным, внутренним, т.е. психологическим качествам других людей, в отличие от подростков, которые уделяли акцент внешнему виду. Можно сказать, что в юношеском возрасте людей «встречают не по одежке, а по уму».

¹Сапогова Е.Е. Психология развития человека. – М., 2001. – С. 132.

²Сапогова Е.Е. Психология развития человека. – М., 2001. – С.419.

Юношескому возрасту характерна «тенденция показать собственную индивидуальность, непохожесть на других. У юношей формируется собственная модель личности, с помощью которой они определяют свое отношение к себе и другим»¹.

Что касается становления целостного образа «Я», т.е. целостного представления о самом себе, то в юношеском возрасте возникают вопросы, касающиеся его самоопределения. Появляются вопросы по отношению к себе «Кто Я?», «Каким Я должен быть?», который способствуют развитию самосознания и образа «Я».

Таким образом, в юношеском возрасте происходит оценка себя, складываются образы «Я» реального и идеального, закладывающую базу для дальнейшего самосовершенствования. Что касается самосознания, то Е.Е. Сапогова приводит перечень того, на что самосознание направлено: «на физический рост и половое созревание; на озабоченность тем, как юноша выглядит в глазах других, что он собой представляет; на необходимость найти свое профессиональное призвание, отвечающее приобретенным учениям, индивидуальным способностям и требованиям общества»².

Психологическое время личности, мировоззрение, рефлексия

В юношеском возрасте происходит осознание времени. И.С. Кон связывает развитие временных представлений с «умственным развитием и изменением общей жизненной перспективы»³.

Если сравнивать ранний возрастной этап и юношеский возраст, то мы столкнёмся с тем, что ребенок живет категорией времени «настоящие», когда юноша живёт категорией «будущее».

Нами раньше упоминалось, что мышления обеспечивает мировоззрение предпосылками, тем самым формируя уникальную систему взгляда на мир в целом.

¹Там же. – С.420.

²Сапогова Е.Е. Психология развития человека. – М., 2001.– С.425.

³Кон И.С. Психология юношеского возраста.– М., 1979. – С. 63.

Действительно, «мировоззрение представляет собой систему знаний и опыта, а также убеждения, переживание которых сопровождается чувством их истинности, правильности. Поэтому мировоззрение тесно связано с решением в юности смысловых проблем, осознанием и осмыслением своей жизни не как цепочки случайных разрозненных событий, а как цельного направленного процесса, имеющего преемственность и смысл»¹.

Теперь для юношеского возраста будет характерно наделять отношение к миру личностной окраской. В свою очередь, рефлексия для юноши будет служить инструментом для познания данного отношения, ну и конечно познания самого себя и своего сознания.

Таким образом, в результате проведенного теоретического анализа мы можем сформировать следующие теоретические выводы. Юношеский возраст является периодом жизни человека между отрочеством и взрослостью. Условные границы юношеского возраста: от 16-17 лет (ранняя юность) до 21-25 лет (поздняя юность).

В юношеском возрасте происходит становление самосознания, мировоззрения, принятие своего «Я» и осознание индивидуальности, молодые люди начинают строить планы на жизнь, тем самым самоопределяясь в разных сферах деятельности.

Социальная ситуация развития в юношеском возрасте состоит в том, что личность находится на этапе самостоятельной жизни, перед ними встает необходимость личностного и профессионального самоопределения, то есть выбора жизненного пути.

Ведущая деятельность юношеского возраста состоит из учебно-профессиональной деятельности.

Вывод по главе I

¹Сапогова Е.Е. Психология развития человека. – М., 2001. – С. 416.

В завершении анализа теоретических основ исследования психологических факторов академической прокрастинации в юношеском возрасте мы можем сделать следующие выводы.

Под прокрастинацией понимают сознательное откладывание выполнения намеченных действий, промедление чего-либо, несмотря на появления проблем.

В свою очередь, тот, кто предпочитает медлить или откладывать задание на поздний срок являются прокрастинаторами. Принято выделять активных прокрастинаторов (кто стремится получить острые переживания) и пассивных прокрастинаторов (кто стремится избежать неприятного дел).

Прокрастинация является комплексным, неоднородным феноменом, включающий в себя: когнитивные, поведенческие и психодинамические процессы и проявляющаяся во всех сферах человеческой жизнедеятельности. Отсюда вытекает понятие академическая прокрастинация – сознательное откладывание выполнения намеченных действий, которая проявляется в учебной деятельности личности.

Сегодня дискуссия о связи различных факторов с академической прокрастинацией продолжает быть актуальной. Наиболее востребованные в изучении такие психологические факторы, как: мотивация, избегание неудачи, перфекционизм, копинг-стратегии, а также тревожность. В данной работе мы будем изучать данные факторы, относительно нашей выборки, для установления связи академической прокрастинации и психологических факторов.

В юношеском возрасте академическая прокрастинация остро встает перед молодым человеком, так как не каждый готов принять ответственность и самостоятельность.

В юношеском возрасте происходит формирование самосознания, мировоззрения, принятие своего «Я» и осознание индивидуальности, молодые люди начинают строить планы на жизнь, тем самым самоопределяясь в разных сферах деятельности.

В свою очередь, прокрастинация сужает спектр возможностей личности, образуя так называемое состояние «жизненного зависания», что может пагубно повлиять на личностное и профессиональное самоопределение, то есть выбора жизненного пути.

Согласно теории С.Л. Рубинштейна, поведение человека определяется внешним миром через его психическую деятельность. Любой воздействующий фактор внешней среды может оказать на внутренне состояние молодого человека. А внутренние условия будут складываться и изменяться в процессе развития и сами обуславливают специфику социальной ситуации развития.

Таким образом, изучение данной проблематики особо актуально в юношеском возрасте, т.к. основным видом деятельности остается учебная. Поэтому в нашей работе мы хотим изучить взаимосвязь психологических факторов и академической прокрастинации в юношеском возрасте.

ГЛАВА II. Эмпирическое исследование психологических факторов академической прокрастинации в юности

Вторая глава содержит описание материалов и методов исследования, описание организации и этапов эмпирического исследования, краткую характеристику выборки испытуемых. Также в главе обосновывается выбор используемых методик и методов статистической обработки материала. Описаны результаты и выводы эмпирического исследования.

2.1 Организация и методы исследования психологических факторов академической прокрастинации в юности

Целью нашего исследования является: изучение психологических факторов академической прокрастинации в юности.

Для исследования психологических факторов академической прокрастинации нами были выбраны следующие методы исследования:

1. Методика «Шкала оценки академической прокрастинации PASS (адаптация Зверева М.В.) (оригинал Procrastination Assessment Scale for Students, PASS by L. Solomon & E. Rothblum, 1984).

2. Методика «Мельбурнский опросник принятия решения (МОПР)» (адаптация Т.В. Корнилова) (оригинал Melbourne decision making questionnaire, MDMQ).

3. Методика «Мотивация успеха и боязнь неудач (МУН)» .

4. Метод статистической обработки данных: корреляционный анализ (r_s коэффициент корреляции Спирмена), а также H -критерий Краскела-Уоллиса.

При выборе данных методик мы руководствовались требованиями комплексного подхода к исследованию, условием сопоставимости результатов, принципом достаточности применяемых методик, их надежностью и валидностью.

Эмпирическое исследование состояло из трёх этапов:

1. Подготовительный этап

2. Проведение исследования
3. Обработка и интерпретация результатов

На подготовительном этапе был проведен научный анализ по проблеме исследования. Были сформированы гипотеза, цель, задачи исследования. На этом же этапе были подобраны методы и методики эмпирического исследования.

Второй этап был посвящен сбору эмпирических данных исследования. Все участники проходили диагностику по методике «Шкала оценки академической прокрастинации PASS (адаптация Зверева М.В.); методика «Мельбурнский опросник принятия решения (МОПР)» (адаптация Т.В. Корнилова) и методика «Мотивация успеха и боязнь неудач (МУН)». Респондентам были зачитаны инструкции методик, выданы бланки для заполнения.

На третьем этапе исследования для выявления связи психологических факторов и академической прокрастинации была проведена статистическая обработка при помощи корреляционного анализа (r_s коэффициент корреляции Спирмена), а также выявление различий между группами прокрастинирующих студентов при помощи H -критерий Краскела-Уоллиса.

Исследование проводилось на базе лаборатории экспериментальной психологии и психодиагностики ММА. В исследовании приняли участие 82 человек в возрасте от 18 до 23 лет. Каждому испытуемому был присвоен личный номер для необходимой обработки результатов исследования. Выборка определялась в соответствии с целями и задачами данной работы.

Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования мы разделили на несколько этапов, согласно их задачам:

1) *начальный этап* – задача данного этапа заключалась в формирование выборки, проведение диагностики уровня академической прокрастинации в юношеском возрасте, обработка и интерпретация результатов, деление выборки на три группы в зависимости от уровня прокрастинирующих студентов: мало-, средне- и много.

2) *основной этап* – задача этого этапа заключалась в проведение диагностического исследования для выявления выраженных психологических факторов академической прокрастинации у студентов разных групп прокрастинирующих, обработка и интерпретация результатов.

3) *заключительный этап* – задача данного этапа заключалась в проведение математической обработки результатов для выявления наличия или отсутствия связи между психологическими факторами и академической прокрастинации, также для выявления различий между группами прокрастинирующих студентов, анализ результатов и формулировка выводов.

Методика «Шкала оценки академической прокрастинации PASS (адаптация Зверева М.В.)

Данная методика PASS (Procrastination Assessment Scale for Students), что в переводе (Шкала оценки прокрастинации для студентов), разработана Л.Й. Соломон и Е.Д. Ротблум, работавшими со студенческими выборками, что позволило им вычислить факторы, коррелирующие с уровнем и развитием прокрастинации. С целью адаптации на российской выборке М.В. Зверева провела модификацию опросника в связи с культурными отличиями и различиями в система образования двух стран.

Цель данной методики заключается в диагностике факторов, развитие и степень выраженности академической прокрастинации. Опросник имеет три части, каждая из которых отвечает за отдельные составляющие прокрастинации: её частоту, её причины и личностные характеристики прокрастинатора.

Первая часть посвящена частоте встречаемости прокрастинации. Состоит из шести вопросов, которые разделены на две части из распространенных видов деятельности российского студента: подготовка к экзамену (зачету) и подготовка курсовой (реферативной и дипломной) работы. В оригинале видов деятельности студентов в академических областях больше, например, «написание курсовой работы», «подготовка к экзаменам»,

«выполнение еженедельного чтения», «административные обязанности», «посещение занятий», «учебные задание, в общем».

Вторая часть посвящена причинам прокрастинации и состоит из 27 вопросов. Данная часть оценивает возможные причины прокрастинации: тревога за оценку, перфекционизм, трудности принятия решений, поведение зависимости от других и поиска помощи, неприятие задач и низкая устойчивость к ситуации фрустрации, отсутствие уверенности в себе, лень, низкий уровень притязаний, страх успеха, ощущение отсутствия необходимой энергии, неумение управлять временем, неприятие контроля, риск, влияние сверстников. В адаптации для российской выборки было выделено четыре факторов:

- 1) Фактор 1 – «Социальная тревожность»
- 2) Фактор 2 – «Лень»
- 3) Фактор 3 – «Вызов»
- 4) Фактор 4 – «Плохой перфекционизм»

Третья часть посвящена личностным характеристикам прокрастинатора и состоит из 20 вопросов. Данная часть выявляет связь прокрастинации с такими параметрами как: самоконтроль, импульсивность, организованность, отвлекаемость и мотивация достижения, рассматриваемыми как характеристики личности прокрастинатора. В адаптации для российской выборки было выделено четыре личностных факторов прокрастинаторов:

- 1) Фактор 1 – «Самоконтроль»
- 2) Фактор 2 – «Организованность»
- 3) Фактор 3 – «Импульсивность»
- 4) Фактор 4 – «Избегание неудач»

Инструкция. «Вам предлагается ряд утверждений, касающихся действий или поведения в различных ситуациях. Пожалуйста, постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего поступаете в подобных ситуациях и отметьте вариант ответа, который Вам подходит больше всего. Выбрать можно

только один вариант. Отвечайте искренне, так как в этом тесте нет "правильных" или "неправильных" ответов.

Инструкция к первой части методики: Пожалуйста, оцените степень откладывания/задержки выполнения задания для каждого из ниже перечисленных видов деятельности.

Инструкция ко второй части методики: Вспомните, когда в последний раз с Вами случалась подобная ситуация: подходит конец отчетного периода, Вам необходимо сдать работу, заданную Вам ещё в начале срока. Но работу над данным заданием Вы ещё не начали. Ниже приведены причины, по которым Вы могли откладывать выполнение данной работы. Оцените эти причины по шкале от 1 до 5, согласно тому, насколько точно они соответствуют Вам: 1 - Совершенно не объясняет, почему не выполнил работу; 2 - Скорее не объясняет; 3 - Отчасти объясняет; 4 - Скорее объясняет; 5 - Полностью объясняет.

Инструкция к третьей части методики: Пожалуйста, оцените следующие высказывания по шкале от 1 до 5, где: 1 - Совершенно не согласен с высказыванием; 2 - Скорее не согласен; 3 - Отчасти согласен; 4 - Скорее согласен; 5 - Совершенно согласен. (Бланк методики представлен в Приложение 1).

Принцип обработки результатов. Для первой части методики «Частота прокрастинации» подсчитывается суммированием баллов по всем шести вопросов. Полученный балл является – частотой прокрастинации испытуемого.

Обработка результатов второй и третьей части опросника состоит из двух этапов: 1) в начале необходимо суммировать «сырые» баллы по опроснику для каждого фактора; 2) затем необходимо произвести стандартизацию общего сырого балла для дальнейшего соотнесения факторов с нормативными данными и друг с другом, полученный сырой балл фактора делится на количество вопросов, входящих в фактор. (Формулы для перевода общего

сырого балла в стандартизованный балл пяти-бальной шкалы представлены в *Приложение 2*).

Полученный баллы можно сравнивать с количественными показателями по другим опросникам, а также с нормативными значениями для возрастов от 18 до 25 лет. (Таблица нормативных данных представлены с *Приложение 3*).

Методика «Мельбурнский опросник принятия решения (МОПР)» (адаптация Т.В. Корнилова).

Данный опросник МОПР (Melbourne Decision Making Questionnaire, 1997) разработан Л. Манном (L. Mann) с соавторами (P. Burnett, M. Radford, S. Ford) на основе раннего созданного опросника Л. Манном (Flinders Decision Making Questionnaire, 1982), данный личностный опросник предназначен для диагностики индивидуального стиля принятия решений в условиях неопределенности, стиля совладения со стрессом (копинг-стратегии).

Адаптацией на российской популяции опросника занималась Т.В. Корнилова.

Цель данной методики заключается в диагностике продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий в ситуации принятия решений.

Опросника предлагает 22 утверждений. Обоснование данного опросника строится на теории конфликта Л. Манна и И. Джениса¹ о том, что имеются условия, на которые человек опирается: 1) осведомленность о серьезных рисках, связанных с предпочитаемыми альтернативами; 2) надежда найти лучшую альтернативу; 3) вера в том, что человек располагает достаточным количеством времени для поиска и взвешивания альтернатив.

Человек, который принимает решения, испытывает стресс. При этом с помощью мотивационной и эмоциональной составляющей происходит регуляция его выбора.

Бдительность является базовой характеристикой, которая имеет когнитивную сложностью, необходимость в познании и снисходительность к

¹Janis I., Mann L. Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice and Commitment. New York: The Free Press, 1977.

неопределенности. Бдительность является единственным копингом, который позволяет принимать рациональные решения.

В свою очередь, пренебрежение человеком сведений о возможных рисках и продолжение осуществлять первоначальную стратегию; принятие решений без критического анализа; уклонение через откладывание ответственности, а также рационализация ненадежных альтернатив; импульсивное принятие решения, носят характер непродуктивных копингов.

С помощью выбранной методики мы сможем определить четыре копинга: бдительность, относящийся к продуктивному копингу, а также избегание, прокрастинация, сверхбдительность, относящиеся к непродуктивным копингам.

Инструкция. «Люди отличаются по тому, как они принимают решения. Пожалуйста, укажите, как именно Вы принимаете решения – для каждого вопроса выберите ответ, наиболее соответствующий Вашему обычному стилю принятия решений. 1- Неверно для меня (-). 2 - Иногда верно (+/-). 3 - Верно для меня (+). (Бланк методики представлен в *Приложение 4*).

Принцип обработки результатов. С помощью опросника возможно получить результаты четырех копингов, шкалы не пересекаются по пунктам, входящим в их состав, а также все пункты интерпретируются в прямых значениях:

- 1) Шкала «Бдительность» - 2, 4, 6, 8, 12, 16
- 2) Шкала «Избегание» - 3, 9, 11, 14, 17, 19
- 3) Шкала «Прокрастинация» - 5, 7, 10, 18, 21
- 4) Шкала «Сверхбдительность» - 1, 13, 15, 20, 22

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по каждой субшкале.

Методика «Мотивация успеха и боязнь неудач (МУН)».

Данный опросник МУН разработан А.А. Реаном, и предназначена для диагностики позитивной и негативной мотивации, прежде всего в учебной

деятельности. Этот опросник позволяет оценить, какое стремление в большей степени определяет поведение человека: желание добиваться успеха или избежать неудачи. Предпочтением одного из двух вариантов во многом и определяет уровень наших притязаний:

1) человек будет ставить перед собой трудные задачи, чтобы достигнуть значимого успеха.

2) человек будет ставить перед собой легкие цели, чтобы не испытывать переживание неудачи и разочарование.

Цель данной методики заключается в диагностике позитивной (мотивации к успеху) и негативной мотивации (страха неудачи).

Опросника предлагает 20 утверждений, за каждое совпадение ответа с ключом испытуемому начисляется 1 балл.

Инструкция. «Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да». Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным». (Бланк методики представлен в Приложение 5).

Принцип обработки результатов. С помощью опросника возможно получить результаты трех шкал:

- 1) Шкала «Мотивация на неудачу»
- 2) Шкала «Мотивация на успех»
- 3) Шкала «Мотивационный полюс ярко не выражен»

При обработке за каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл и подсчитывается общая сумма баллов. В итоге мы можем диагностировать мотивацию боязни неудачи, мотивацию успеха, не ярко выраженный мотивационный полюс, тенденции к тяготению к мотивации боязни неудачи или к мотивации успеха. Данное уточнение для нас будет актуально при анализе результатов в группе «много прокрастинирующих», т.к.

нам необходимо отнести испытуемых из данной группы к портрету личности из двух типов мотивации: мотивация успеха или мотивация боязни неудачи.

Метод статистической обработки данных.

Полученные данные в ходе исследования были статистически анализированы с помощью использования электронных таблиц Microsoft Excel, а также пакета программ SPSS Statistics 22.0.

В исследовании был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена для изучения связи между психологическими факторами и академической прокрастинации, а также Н-критерий Краскела-Уоллиса для изучения различий между группами по «Частоте прокрастинации» испытуемых по различным психологическим факторам.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования психологических факторов академической прокрастинации в юности

На начальном этапе нашего исследования мы использовали первую часть методики «Шкала оценки академической прокрастинации PASS (адаптация Зверева М.В.) для выявления распространенности академической прокрастинации. В результате диагностики сформировались три группы, определяющие выраженность академической прокрастинации у каждого испытуемого. Полученные данные были проверены на нормальное распределение.

Для определения крайних групп использовались процентиля. В выборке, состоящей из 82 человек, в группу «мало прокрастинирующих» вошли 13 человек, что составляет 16% от общего числа испытуемых; в группу «много прокрастинирующих» попали 39 человек, что составляет 47,5% от общего числа испытуемых; остальные испытуемые были отнесены в группу «средне прокрастинирующих», что составляет 36,5% от общего числа испытуемых. Следовательно, наиболее представленная группа «много прокрастинирующих» студентов.

На рисунке 1 представлено процентное соотношение по всей выборке по параметру «Частота прокрастинации» (см. Рис 1).

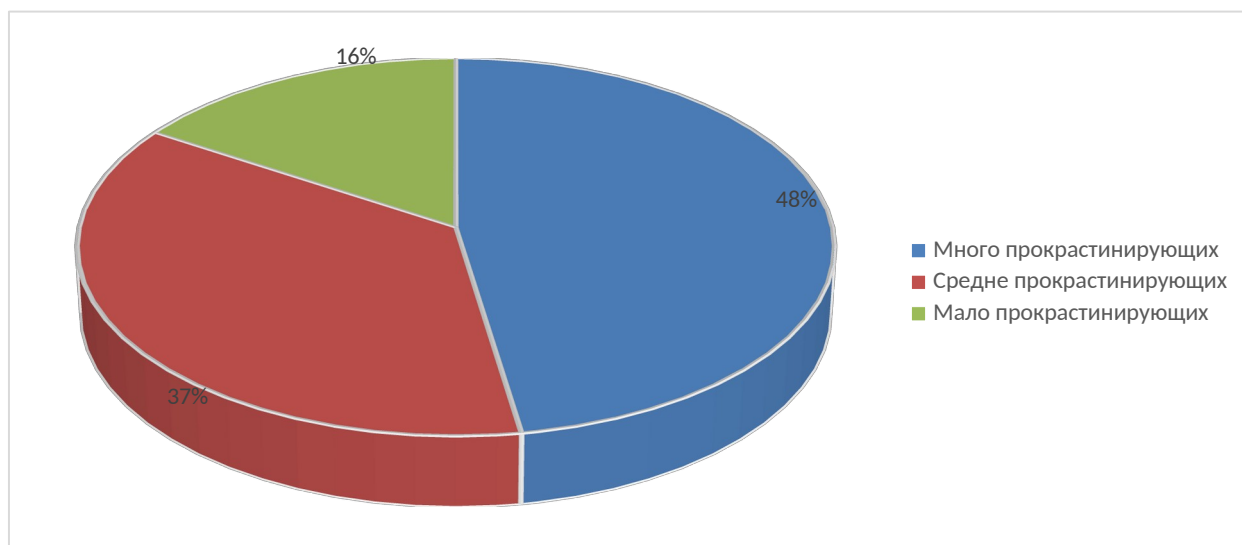


Рис. 1. Процентное соотношение по всей выборке по параметру «Частота прокрастинации»

На основном этапе нашего исследования для выявления психологических факторов академической прокрастинации мы использовали вторую и третью часть методики «Шкала оценки академической прокрастинации PASS для выявления возможных факторов прокрастинации (социальная тревожность, лень, вызов, плохой перфекционизм) – или причины прокрастинации, а также личностные факторы «прокрастинатора» (самоконтроль, импульсивность, организованность, избегание неудач) – или личностны характеристики.

Для определения выраженных факторов прокрастинациимы соотносили средние показатели факторов по всей выборке с нормативными данными. В Таблице 2 представлены различия по средним значениям в трех группах прокрастинирующих второй и третьей части опросника.

Таблица 2

**Средние показатели по частоте прокрастинации по выборке и
нормативные данные по «Шкале оценки прокрастинации PASS»**

Факторы	Много (от 23х баллов)		Средне (17-22 балла)		Мало (до 16ти баллов)	
	Среднее	Норма	Среднее	Норма	Среднее	Норма
Социальная тревожность	2,9	2,5	2,7	2,4	2,0	2,5
Лень	3,7	3,3	3,2	3,1	2,3	2,8
Плохой перфекционизм	1,8	1,8	1,9	2,0	1,5	2,0
Вызов	1,8	1,9	1,8	2,1	1,5	2,0
Организованность	2,3	2,2	2,6	2,6	2,9	3,1
Избегание неудач	4,0	3,8	3,5	3,6	3,2	3,4
Импульсивность	2,7	3,0	2,6	2,9	2,6	2,7
Самоконтроль	3,3	3,6	3,0	3,7	3,2	4,1

На рисунке 2 представлены средние показатели по психологическим факторам в группе «много прокрастинирующих» и соотношении полученных факторов с нормативными данными (см. Рис 2).

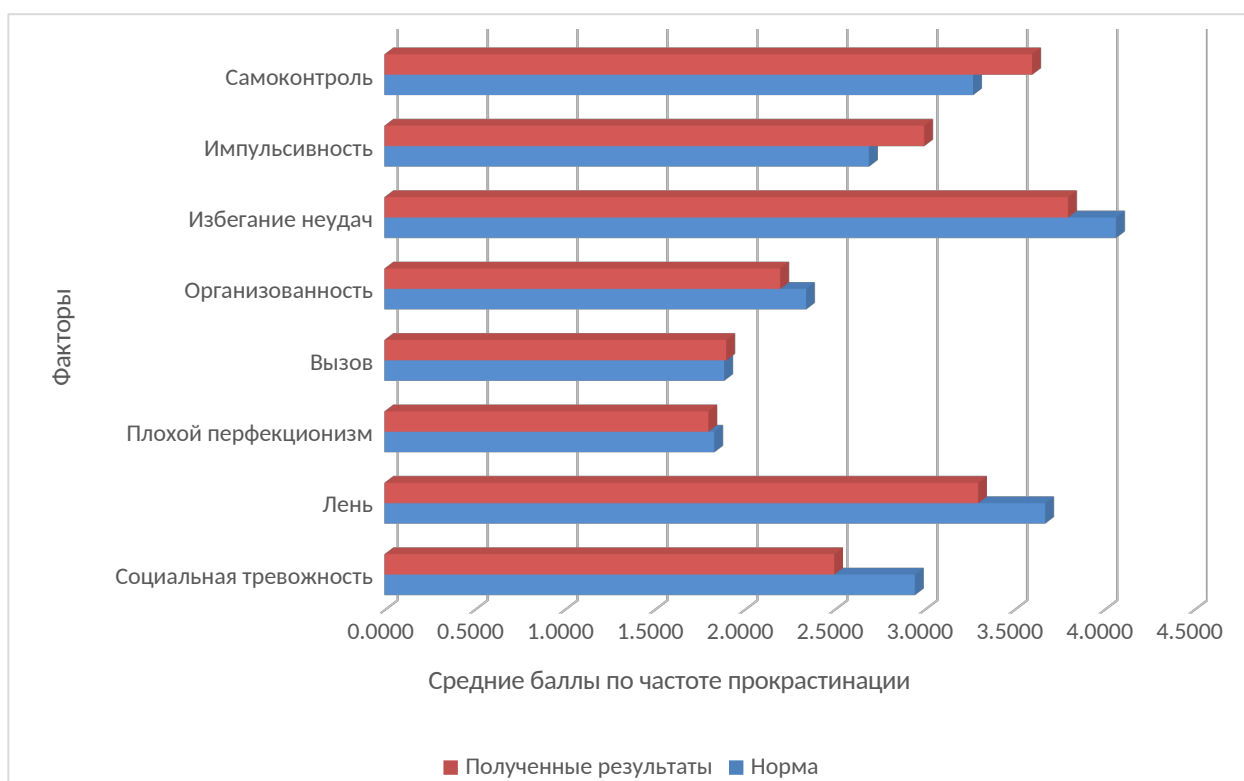


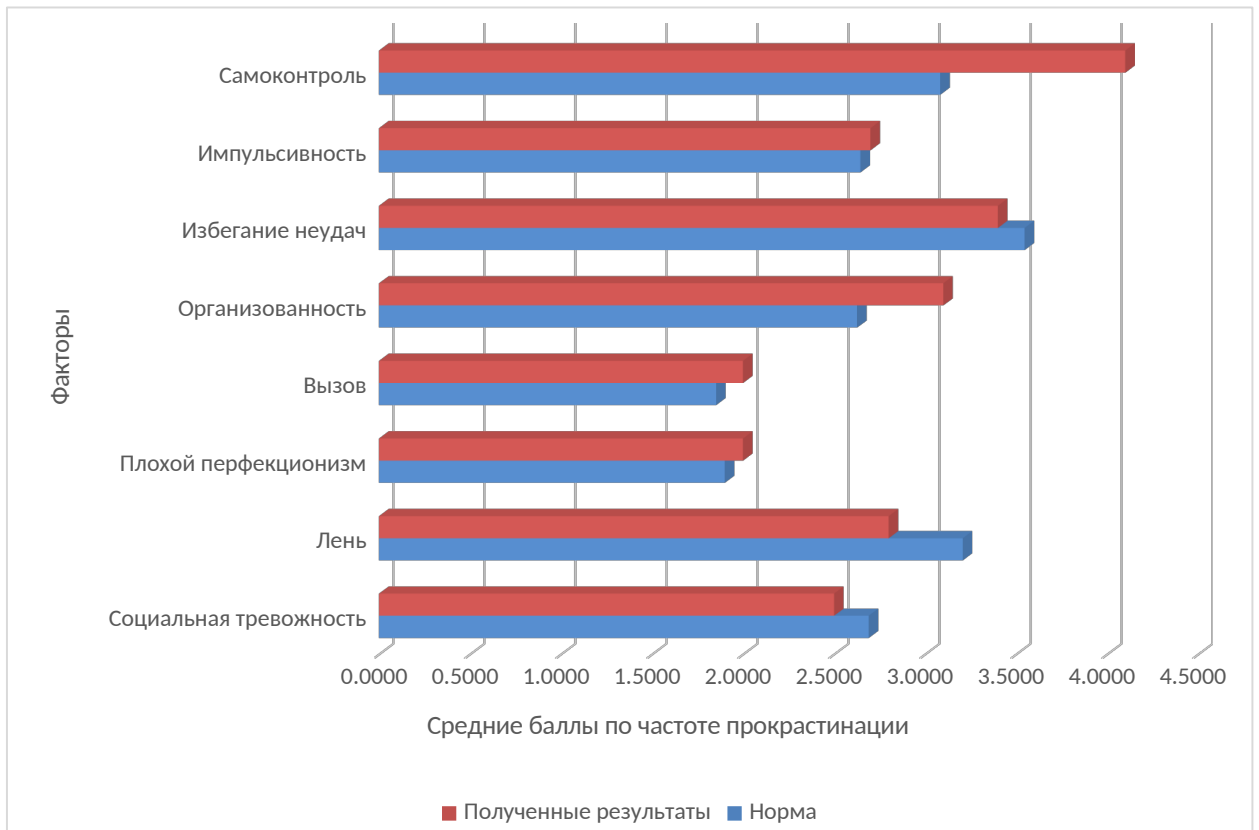
Рис. 2. Сравнение средних показателей по частоте прокрастинации для факторов опросника среди группы «много прокрастинирующих»

Мы видим, что в группе «много прокрастинирующих» выражены две личностные черты – самоконтроль и импульсивность.

На основе полученных данных мы можем говорить о том, что группе «много прокрастинирующих» свойственно контролировать свои эмоции, мысли или поведение, находясь в условиях противоречивого влияния социальной среды и собственных внутренних потребностей, а при этом им характерна такая черта, как импульсивность, которая говорит о склонности «много прокрастинирующих» действовать без достаточного сознательного контроля, под влиянием социальной среды или в силу внутренних переживаний.

На рисунке 3 представлены средние показатели по психологическим факторам в группе «средне прокрастинирующих» и соотношение полученных факторов с нормативными данными (см. Рис 3).

Рис. 3. Сравнение средних показателей по частоте прокрастинации



для факторов опросника среди группы «средне прокрастинирующих»

Мы видим, что в группе «средне прокрастинирующих» выражены три личностных фактора – самоконтроль, импульсивность и организованность, а также три фактора, или причины прокрастинации – вызов, плохой перфекционизм.

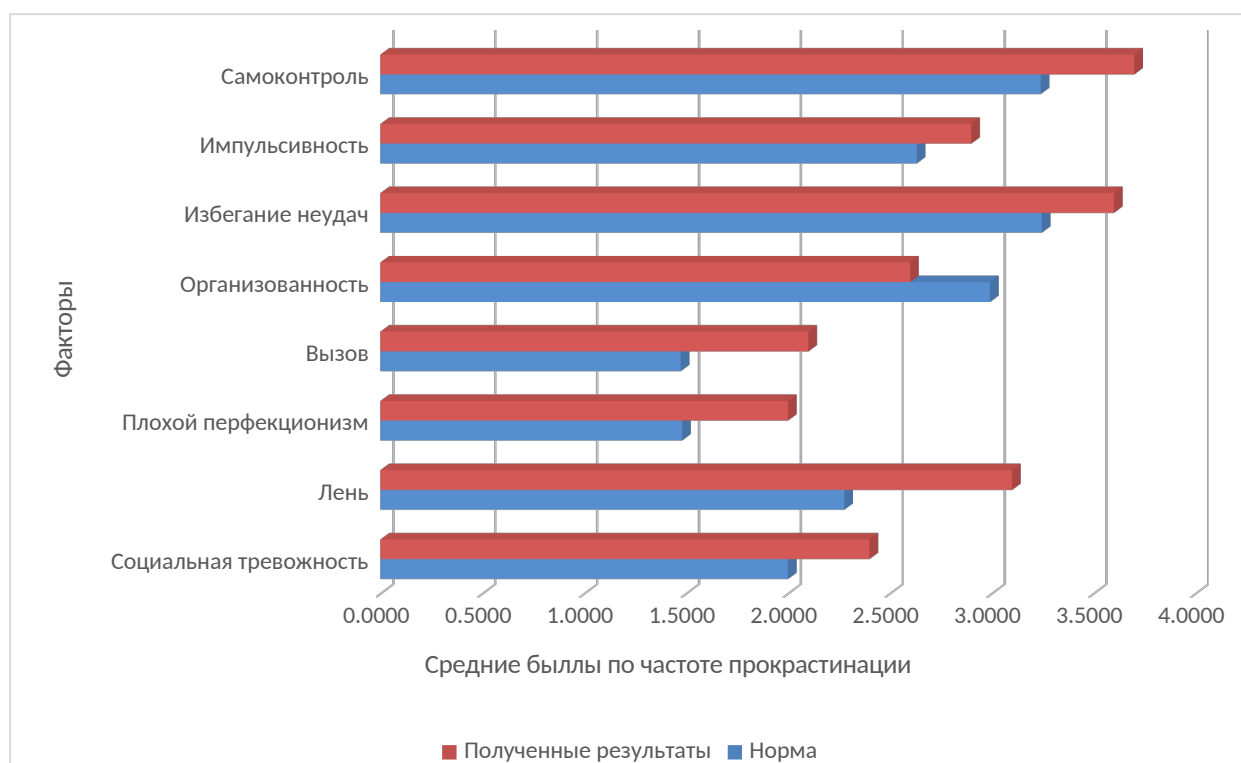
На основе полученных данных мы говорить о том, что группе «средне прокрастинирующих» свойственно, как и «много прокрастинирующих» - самоконтроль и импульсивность, а также организованность, что может говорить о их состоянии внутреннего и внешнего порядка, дисциплины, ответственности и сосредоточенности на том или ином действии, которым свойственно распределять силы и время, расставлять приоритеты.

При этом в качестве причины прокрастинации в группе «средне прокрастинирующих» выступает поведение, при котором необходимое

задание, или действие, выполняется в последний момент, повышая продуктивность всего организма. Данное поведение возникает в следствие выполнения ранее задания, или действия, с успешным результатом, которое закрепилось у человека в качестве паттерна поведения, а также плохой перфекционизм, или невротический перфекционизм. Таким юношам будет характерен страх оценки другими, постоянное недовольство сделанным, мысли о том, как избежать ошибок и завышенные ожидания. Данные переживания исходят из ориентации прокрастинатора-перфекциониста больше на социальные потребности, чем на внутренние. Ответственным людям, требуется социальное одобрение и притязание на признание.

На рисунке 4 представлены средние показатели по психологическим факторам в группе «мало прокрастинирующих» и соотношение полученных факторов с нормативными данными (см. Рис 4).

Рис. 4. Сравнение средних показателей по частоте прокрастинации



для факторов опросника среди группы «мало прокрастинирующих»

Мы видим, что в группе «мало прокрастинирующих» выражены три личностных фактора – самоконтроль, импульсивность и избегание неудач, а

также четыре фактора, или причины прокрастинации – вызов, плохой перфекционизм, лень и социальная тревожность.

На основе полученных данных мы говорить о том, что группе «мало прокрастинирующих», как и группе «много и средне прокрастинирующих» - самоконтроль и импульсивность, а также избегание неудач, что может говорить о защитной стратегии поведения человека или же реальном страхе неудачи, наказания в том или ином виде деятельности.

При этом в качестве причины прокрастинации в группе «мало прокрастинирующих», как и группе «средне прокрастинирующих» - вызов и плохой перфекционизм, а также лень, проявляющаяся в отсутствии или недостатке трудолюбия, и тревожность, проявляющаяся в склонности человека испытывать тревогу по отношению к чему-то.

На рисунке 5 представлено процентное соотношение групп прокрастинирующих по использованию продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий в ситуации принятия решений (см. Рис 5).

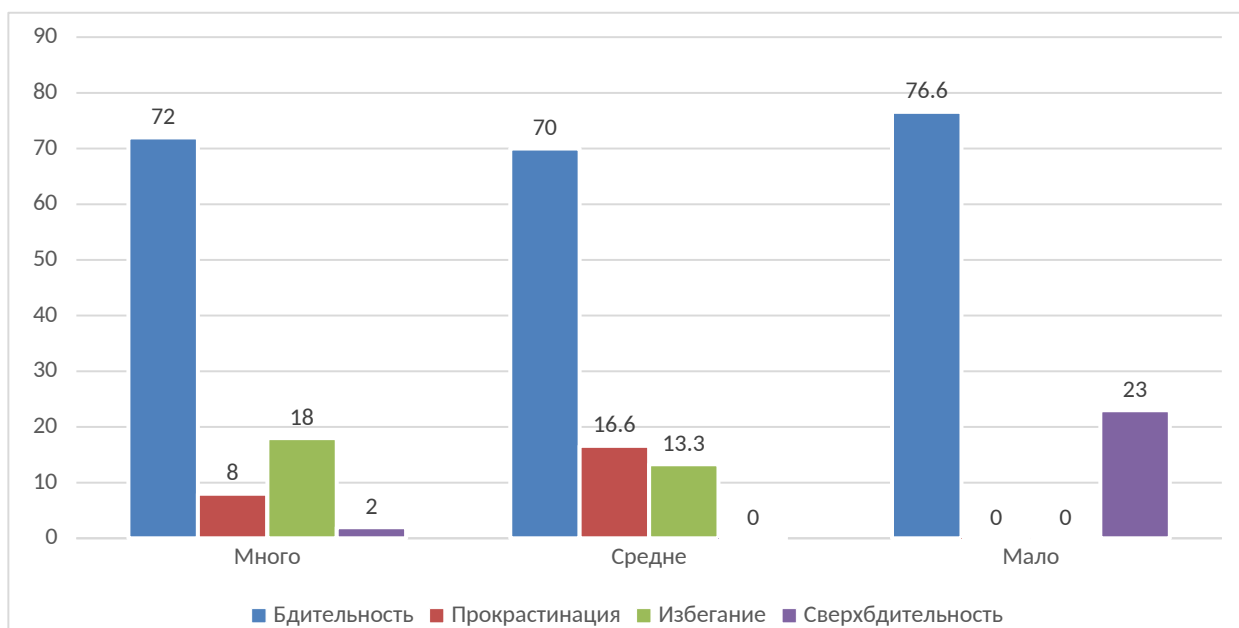


Рис. 5. Процентное соотношение группы прокрастинирующих по использованию продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий в ситуации принятия решений

Мы видим, что в группе «много прокрастинирующих», состоящей из 39 человек, 28 человек используют «бдительность» как копинг-стратегию в

ситуации принятия решений, что составляет 72% относительно нашей выборки; 3 человека используют «прокрастинацию», что составляет 8% относительно нашей выборки; 7 человек используют «избегание», что составляет 18% относительно нашей выборки; остальные испытуемые используют «сверхбдительность», что составляет 2% относительно нашей выборки.

В группе «средне прокрастинирующих», состоящей из 30 человек, 21 человек используют «бдительность» как копинг-стратегию в ситуации принятия решений, что составляет 70% относительно нашей выборки; 5 человек используют «прокрастинацию», что составляет 16,6% относительно нашей выборки; 4 человека используют «избегание», что составляет 13,3% относительно нашей выборки.

В группе «мало прокрастинирующих», состоящей из 13 человек, 10 человек используют «бдительность», что составляет 76,9% относительно нашей выборки; остальные испытуемые используют «сверхбдительность», что составляет 23% относительно нашей выборки.

На основе полученных данных мы можем говорить, что в группах прокрастинирующих наиболее выражена бдительность, как копинг в ситуации принятия решений. Такие люди определяют задачи, ищут различные способы их решения, усвоение без предубеждений и мониторинг ситуации перед выбором.

Только бдительность в ситуации принятия решений является единственным копингом, который позволяет принимать рациональные решения и считается продуктивным.

На рисунке 6 представлено процентное соотношение по всей выборке по использованию позитивной мотивации (мотивация к успеху) или непродуктивной мотивации (мотивация страха неудачи) (см. *Рис 6*).

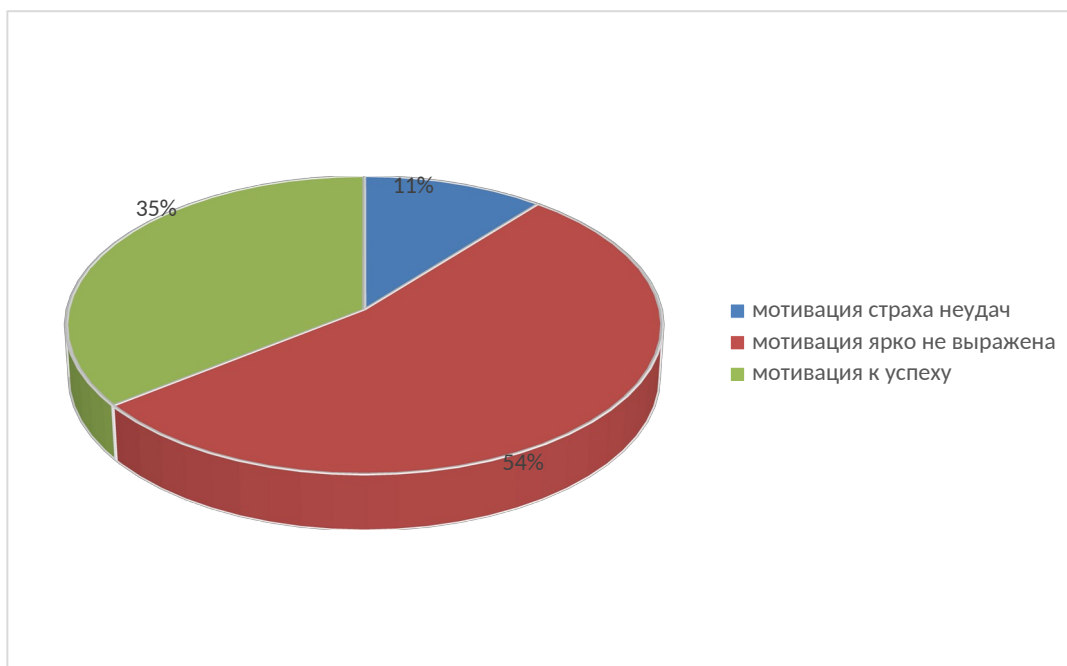


Рис. 6. Процентное соотношение по всей выборке по использованию позитивной и непродуктивной мотивации

Мы видим, что в выборке, состоящей из 82 человек, 29-ти испытуемым характерна «мотивация к успеху», что составляет 35% относительно нашей выборки; 44 испытуемым свойственно «не ярко выраженный мотивационный полюс», что составляет 54% относительно нашей выборки; 9-ти испытуемым характерна «мотивация страха неудач», что составляет 11% относительно нашей выборки.

На основе полученных данных мы можем говорить, что мотивационное поле ярко не выражено.

На рисунке 7 представлено процентное соотношение групп прокрастинирующих по использованию позитивной мотивации (мотивация к успеху) или непродуктивной мотивации (мотивация страха неудачи) (см. Рис 7).

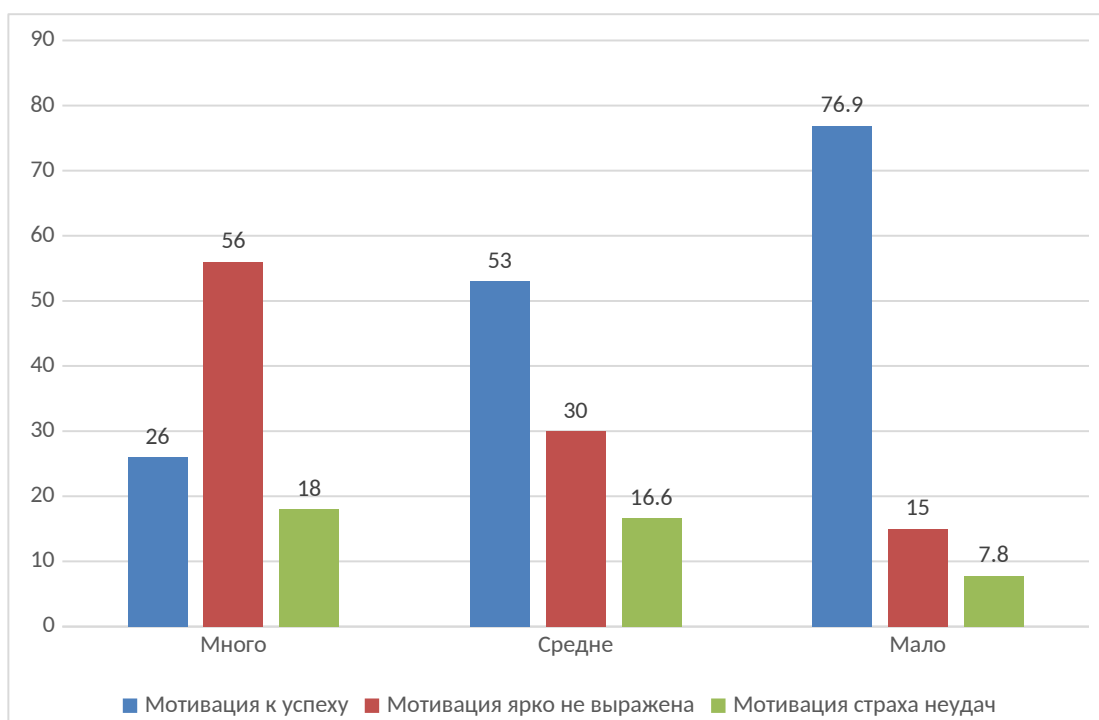


Рис. 7. Процентное соотношение групп прокрастинирующих по использованию позитивной и непродуктивной мотивации

Мы видим, что в группе «много прокрастинирующих» преобладает не ярко выраженный мотивационный полюс, что составляет 56% относительно нашей выборки; в группе «средне прокрастинирующих» и «мало прокрастинирующих» преобладает мотивация к успеху, что составляет 53% для средней группы прокрастинирующих и 76,9% для мало прокрастинирующих.

При этом в группе «много прокрастинирующих» с не ярко выраженным мотивационным полюсом мы можем проследить тенденцию к мотивации успеха или к мотивации страха неудач. Данные представлены на рисунке 8. (см. Рис 8).

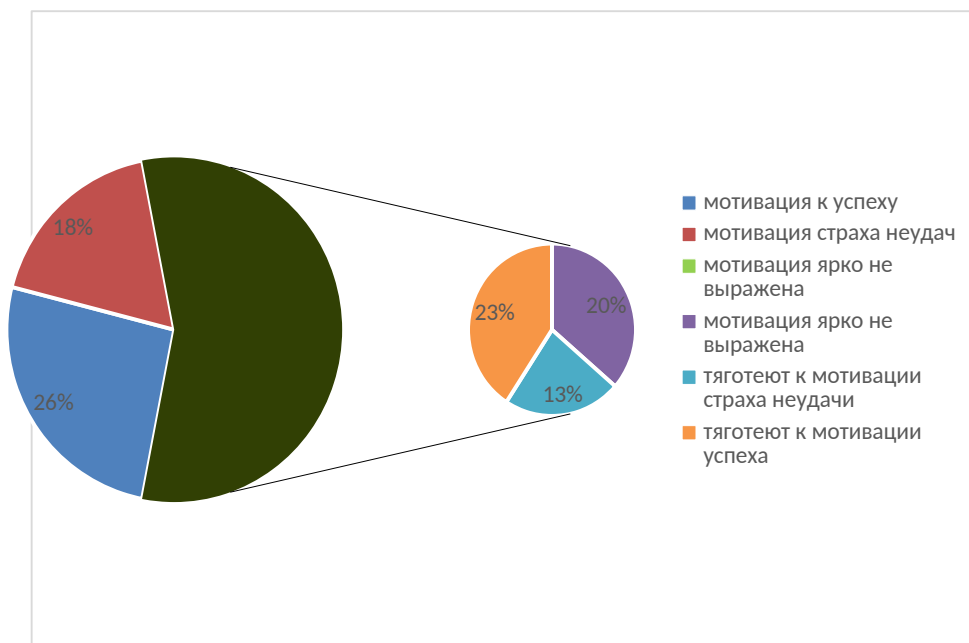


Рис. 8. Процентное соотношение группы «много прокрастинирующих» по использованию позитивной и непродуктивной мотивации

Мы видим, что в группе «много прокрастинирующих», состоящей из 39 человек, 10-ти испытуемым характерна «мотивация к успеху», что составляет 26% относительно нашей выборки; 7 испытуемым характерна «мотивация страха неудачи», что составляет 18% относительно нашей выборки; 22 испытуемым свойственно «не ярко выраженный мотивационный полюс», что составляет 56% относительно нашей выборки, при этом у 5 испытуемых тяготеют к «мотивации страха неудачи», что составляет 13% относительно нашей выборки, которым свойственен «не ярко выраженный мотивационный полюс», а 9 испытуемых наблюдается стремление «мотивации к успеху», что составляет 23% относительно нашей выборки, которым свойственен «не ярко выраженный мотивационный полюс», остальным 8 испытуемым характерен «не ярко выраженный мотивационный полюс», то есть у 20%.

Использование «мотивации к успеху» носит положительный характер, так как вся деятельность человека будет нацелена на достижение конструктивных, позитивных результатов, человек проявляет личностную активность.

На основе полученных данных мы можем говорить, что испытуемым в группе «много прокрастинирующих» характерна мотивация к успеху. За наблюдаемой активностью, а также интенсивностью выполнения задач скрывается желание быть успешным и потребности в достижении успеха. Обычно таких людей характеризуют как ответственных, уверенных, инициативных и активных, они проявят свою настойчивость для достижения цели.

На заключительном этапе нашего исследования для проверки общей гипотезы, мы использовали корреляционный анализ r_s коэффициент корреляции Спирмена для выявления наличия или отсутствия связи между психологическими факторами и академической прокрастинации, а также H -критерий Краскела-Уоллиса для изучения различий между группами по «Частоте прокрастинирующих» по различным психологическим факторам, проведен анализ результатов и формулировка выводов.

Так как нам нужно было выявить связи между психологическими факторами и академической прокрастинацией, а также сравнить группы по различным психологическим факторам, мы разделили статистическую обработку на два этапа:

- 1) Сравнение групп прокрастинирующих студентов по факторам академической прокрастинации.
- 2) Выявление корреляции по показателям «частота прокрастинации» и факторам академической прокрастинации.

Результаты математической обработки мы будем представлять в соответствии с данными этапами:

Первый этап. Сравнение групп прокрастинирующих студентов по факторам академической прокрастинации. Данные представлены в *Таблице 3.*

Таблица 3

**Таблица различий по факторам академической прокрастинации
для групп «много», «средне» и «мало» прокрастинирующих**

Переменная	Много (от 23х баллов)	Средне (17-22 балла)	Мало (до 16ти баллов)	Значение критерия	Уровень значимости критерия
Социальная тревожность	2,9	2,7	2,0	4,75	,002*
Лень	3,7	3,2	2,3	9,12	,000*
Плохой перфекционизм	1,8	1,9	1,5	2,17	,386
Вызов	1,8	1,8	1,5	1,67	,113
Организованность	2,3	2,6	2,9	2,03	,159
Избегание неудач	4,0	3,5	3,2	9,56	,002*
Импульсивность	2,7	2,6	2,6	0,87	,794
Самоконтроль	3,3	3,0	3,2	1,02	,751

По условию Н-критерия Краскела-Уоллиса, если уровень значимости меньше 0,05 или равно ему, то признается статистическая значимость различий между уровнями признака в рассматриваемых выборках.

Следовательно, анализируя результаты сравнения групп по частоте прокрастинации, мы можем сделать вывод о наличии статистической значимости различий между факторами академической прокрастинации, как: социальная тревожность, лень, избегание неудач и мотивация к успеху, а также прокрастинация и избегание в качестве непродуктивных копинг-стратегий в ситуации принятия решений.

Таким образом, у «много прокрастинирующих» студентов выражена социальная тревожность, лень и избегание неудачи, как непродуктивный копинг; у «средне прокрастинирующих» студентов выражен копинг прокрастинация; у «мало прокрастинирующих» студентов наблюдается выраженность мотивации к успеху. Отсюда мы можем говорить, что «много прокрастинирующие» студенты подвержены тревожности, лени и избеганию неудачи, а «мало прокрастинирующие» студенты мотивированы к достижению успеха.

Второй этап. Выявление корреляции между психологическими факторами и академической прокрастинации осуществлялась по показателям

«частота прокрастинации» и факторами академической прокрастинации, данные представлены в *Таблице 4*.

Таблица 4

Таблица корреляции показателей академической прокрастинации и психологических факторов

Методика	Факторы		Академическая прокрастинация
PASS	Причины прокрастинации	Социальная тревожность	,413**
		Лень	,547**
		Плохой перфекционизм	,193
		Вызов	,159
	Личностные характеристики «прокрастинатора»	Организованность	-,253*
		Избегание неудач	,451**
		Импульсивность	,058
		Самоконтроль	,064
МОПР	Копинг-стратегии в ситуации принятия решений	Бдительность	-0,101
		Прокрастинация	-,240*
		Избегание	-,244*
		Сверхбдительность	,014
МУН	Мотивация	Мотивация к успеху	-,133
		Мотивация боязни неудач	-,590*

Уровни значимости коэффициентов корреляции: ** - $p \geq 0,01$; * - $p \geq 0,05$.

По условию коэффициента ранговой корреляции Спирмена область рангов может принимать значения от -1 до $+1$. Если коэффициент корреляция рангов $r=1$, то это свидетельствует о наличии прямой связи. Если $r=-1$, то это говорит о наличии обратной связи.

Следовательно, анализируя результаты из *Таблицы 4*, мы можем сделать вывод о наличие прямой связи между академической прокрастинации и психологическими факторами, как: социальная тревожность, лень; а также о наличие обратной связи между академической прокрастинации и психологическими факторами, как: организованность, «прокрастинация» и

«избегание» как копинг-стратегия и мотивация страха неудачи (негативная мотивация).

Таким образом, чем выше академическая прокрастинация, тем выше социальная тревожность и лень, тем ниже организованность, прокрастинация и избегание неудачи как копинг-стратегия в ситуации принятия решений.

Следовательно, мы можем говорить, что «много прокрастинирующим» студентам будет свойственно отсутствие или недостаток трудолюбия, социальная тревожность, нехватка умения в организации своей деятельности, незамедлительность или своевременное принятие решений, а также мотивация избегания неудачи.

Проверка общей гипотезы по результатам статистического метода обработки данных частично подтвердилась. Мы можем говорить, что у прокрастинирующих студентов в качестве психологических факторов академической прокрастинации будет наблюдаться мотивация избегания неудачи, тревожность и непродуктивные копинг-стратегии.

Вывод по главе II

В результате проведения эмпирического исследования психологических факторов академической прокрастинации в юношеском возрасте нами были выбраны следующие методики: опросник «Шкала оценки академической прокрастинации PASS (адаптация Зверева М.В.); методика «Мельбурнский опросник принятия решения (МОПР)» (адаптация Г.В. Корнилова); опросник «Мотивация успеха и боязнь неудач (МУН)» и методы статистической обработки данных.

При выборе данных методик мы руководствовались требованиями комплексного подхода к исследованию, условием сопоставимости результатов, принципом достаточности применяемых методик, их надежностью и валидностью.

Полученные данные в ходе исследования были статистически анализированы с помощью использования электронных таблиц Microsoft Excel, а также пакета программ SPSS Statistics 22.0.

В исследовании был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена для изучения связи между психологическими факторами и академической прокрастинации, а также Н-критерий Краскела-Уоллиса для изучения различий между группами по «Частоте прокрастинации» испытуемых по различным психологическим факторам.

В результате проведения эмпирического исследования психологических факторов академической прокрастинации в юношеском возрасте, мы можем сделать вывод, что юношескому возрасту характерна академическая прокрастинация, как процесс сознательного откладывания выполнения намеченных действий, промедление чего-либо, несмотря на появления определенных проблем.

Большинство молодых людей руководствуются продуктивным копингом-стратегии «бдительность» в ситуации принятия решений, в том числе прокрастинаторы, данная характеристика говорит о том, что молодые люди уточняет цели и задачи решения, ищут различные способы их решения, усвоение без предубеждений и мониторинг ситуации перед выбором.

Также большинству молодых людей характерен тип мотивации к успеху. Это говорит о том, что они активны и инициативны. Если перед ними возникает препятствие, тогда они проявляют свою бдительность, ища способы их преодоления. Они отличаются настойчивостью в достижении цели.

В ходе сравнения групп по «частоте прокрастинирующих» мы можем говорить, что у «много прокрастинирующих» студентов выражена социальная тревожность, лень и избегание неудачи, как непродуктивный копинг; у «средне прокрастинирующих» студентов выражен копинг прокрастинация; у «мало прокрастинирующих» студентов наблюдается выраженность мотивации к успеху. Отсюда мы можем говорить, что «много

прокрастинирующие» студенты подвержены к избеганию неудачи, а «мало прокрастинирующие» студенты мотивированы к достижению успеха.

В ходе выявления корреляции между психологическими факторами и академической прокрастинации мы можем говорить о том, чем выше академическая прокрастинация, тем выше социальная тревожность и лень, тем ниже организованность, прокрастинация и избегание неудачи как копинг-стратегия в ситуации принятия решений.

Следовательно, мы можем говорить, у прокрастинирующих студентов в качестве психологических факторов академической прокрастинации будет наблюдаться мотивация избегания неудачи, тревожность и непродуктивные копинг-стратегии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе были рассмотрены теоретические основы исследования психологических факторов академической прокрастинации в юношеском возрасте. В результате проведенного теоретического анализа мы можем сформулировать следующие выводы:

На данный момент принято считать два подхода по объяснению причин возникновения прокрастинации: 1) возникновение прокрастинации связано с внешними условиями, т.е. характеристиками задачи или действия; 2) возникновение прокрастинации связано с внутренними условиями, т.е. личностными характеристиками человека.

Согласно теории С.Л. Рубинштейна, поведение человека определяется внешним миром через его психическую деятельность. При этом личностные характеристики, как внутренние условия, трансформируются в процессе развития и сами обуславливают внешние воздействия. С.Л. Рубинштейну говорил: «Отношение внешних условий к внутренним и внутренним условиям к результатам образует единый процесс и взаимодействует в нем»¹.

Под прокрастинацией понимают сознательное откладывание выполнения намеченных действий, промедление чего-либо, несмотря на появления определенных проблем.

В свою очередь, личности, склонные медлить в принятии решений, оттягивать и откладывать выполнение различных работ «на потом» являются прокрастинаторами. Принято выделять активных прокрастинаторов (кто стремится получить острые переживания) и пассивных прокрастинаторов (кто стремится избежать неприятного дела).

Анализ литературы показал, что прокрастинация является комплексным и неоднородным феноменом, состоящий из когнитивных, поведенческих и психодинамических процессов и проявляющаяся во всех сферах жизни. Отсюда вытекает понятие академическая прокрастинация – сознательное

¹Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии/ С.Л. Рубинштейн. – М., 1959. – С. 49.

откладывание выполнения намеченных действий, которая проявляется в учебной деятельности личности.

Сегодня дискуссия о связи различных факторов с академической прокрастинацией продолжает быть актуальной. Наиболее востребованные в изучении такие психологические факторы, как: мотивация, страх, перфекционизм, копинг-стратегии, а также тревожность. В данной работе мы будем изучать данные факторы, относительно нашей выборки, для установления связи академической прокрастинации и психологических факторов.

Юношеский возраст представляет собой одним из ответственных периодов формирования личности. Наряду с подростковым возрастом, в юношеском возрасте происходит формирование личных убеждений и самостоятельность в построение своего пути по жизни.

Общество постоянно находится в динамике своего развития, как и молодые люди. При этом с каждым годом общество больше предъявляет обязательств и требований человеку как самостоятельной единице. Кто-то лучше справляется, а у кого-то труднее происходит адаптация к внешним условиям, прибегая к различным способам.

Одним из таких способов стал новый феномен в научном мире – прокрастинация, как процесс переноса важных дел «на потом», зародившиеся в конце прошлого столетия. При этом проблема откладывания важных дел существовал многие тысячелетия.

В юношеском возрасте данная проблематика остро встает, так как не каждый готов принять ответственность и самостоятельность. В свою очередь, прокрастинация сужает спектр возможностей личности, образуя так называемое состояние «жизненного зависания». Прокрастинация проявляется практически во всех сферах деятельности человека, а в юношеском возрасте учебная деятельность продолжает быть актуальной, отсюда вытекает академическая прокрастинация, откладывание дел на потом в учебной деятельности.

Во второй главе нами было проведено эмпирическое исследование по изучению психологических факторов академической прокрастинации в юношеском возрасте.

В результате проведения эмпирического исследования психологических факторов академической прокрастинации в юношеском возрасте, мы можем сделать вывод, что юношескому возрасту характерна академическая прокрастинация, как процесс сознательного откладывания выполнения намеченных действий, промедление чего-либо, несмотря на появления определенных проблем.

Большинство молодых людей руководствуются продуктивным копингом-стратегии «бдительность» в ситуации принятий решений, в том числе прокрастинаторы, данная характеристика говорит о том, что молодые люди уточняют цели и задачи, ищут различные способы их решения, усвоение без предубеждений и мониторинг ситуации перед выбором.

Также большинству молодых людей характерен тип мотивации к успеху. Это говорит о том, что они активны и инициативны. Если перед ними возникает препятствие, тогда они проявляют свою бдительность, ища способы их преодоления. Они отличаются настойчивостью в достижении цели.

В ходе сравнения групп по «частоте прокрастинирующих» мы можем говорить, что у «много прокрастинирующих» студентов выражена социальная тревожность, лень и избегание неудачи, как непродуктивный копинг; у «средне прокрастинирующих» студентов выражен копинг прокрастинация; у «мало прокрастинирующих» студентов наблюдается выраженность мотивации к успеху. Отсюда мы можем говорить, что «много прокрастинирующие» студенты подвержены к избеганию неудачи, а «мало прокрастинирующие» студенты мотивированы к достижению успеха.

В ходе выявления корреляции между психологическими факторами и академической прокрастинации мы можем говорить о том, чем выше академическая прокрастинация, тем выше социальная тревожность и лень, тем

ниже организованность, прокрастинация и избегание неудачи как копинг-стратегия в ситуации принятия решений.

Следовательно, мы можем говорить, у прокрастинирующих студентов в качестве психологических факторов академической прокрастинации будет наблюдаться мотивация избегания неудачи, тревожность и непродуктивные копинг-стратегии. Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи решены, гипотезы нашли свое эмпирическое подтверждение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Арямов И.А.* Рабочий подросток. – М., 1928.
2. *Барabanщикова В.В., Останина М.В., Климова О.А.* Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Национальный психологический журнал. – 2015. – №3 (19). – С. 91–104.
3. *Блонский П.П.* Возрастная педология. – М., 1930.
4. *Бурлачук Л.Ф., Морозов С. М.* Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб., 1999.
5. *Валлон А.* Психическое развитие ребенка. – М., 1967.
6. *Варваричева Я.И.* Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121 – 131.
7. *Варваричева Я.И.* Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников // Современная психология: От теории к практике: материалы XV междунар. конф. студ., аспирантов и молодых ученых «Ломоносов-2008». – 2008. – Ч. 1. – С. 114 – 117.
8. *Вари М.И.* Общая психология. – К., 2007.
9. *Вачков И.В., Битянова М.Р.* Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. – СПб., 2008.
10. *Выготский Л.С.* Педология подростка. – М., 1994.
11. *Выготский Л.С.* Проблема возраста. – М., 1984.
12. *Выготский Л.С.* Собрание сочинений. В 6 т. – М., 1984.
13. *Выготский Л.С.* Развитие личности и мировоззрение ребенка // Психология личности. Тексты. – М., 1982.
14. *Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю.* Враждебность как личностный фактор депрессии и тревоги // Психология: современные направления междисциплинарных исследований: материалы научной конференции, посвященной памяти члена-корр. РАН А.В. Брушлинского под ред. А.Л. Журавлева, Н.В. Тарабриной. – М., 2003. – С. 100 – 114.

15. *Гаранян Н.Г., Андрусенко Д.А., Хломов И.Д.* Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 1. – С. 72 – 81.
16. *Гуревич К.М., Борисова Е.М.* Психологическая диагностика. – М., 1997.
17. *Гурова Е.В.* Психология развития и возрастная психология. Тексты: учеб. пособие. – М., 2005.
18. *Дружинин В.Н.* Экспериментальная психология. – СПб., 2000.
19. *Зверева М.В.* Адаптация опросника PASS на российской выборке // Психологическая наука и образование. – 2015. – Т.20. – №1. – С.79–84.
20. *Зверева М.В., Ениколопов С.Н., Олейчик И.В.* Прокрастинация и агрессия при психической патологии у лиц молодого возраста // Психологическая наука и образование. – 2015. – Т.20. – №2. – С. 70–77.
21. *Зверева М.В.* Прокрастинация как личностный фактор при психической патологии в юношеском возрасте Диссертация на соиск. учен. степ. канд. психол. наук. – СПб., 2016. – 129 с.
22. *Зверева М.В.* Прокрастинация и психическое здоровье // Психиатрия. – 2014. – №4 (64). – С. 43 – 50.
23. *Ивутина Е.П., Шуракова Е.С.* Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов // Вестник ВятГУ. – 2013. – №4-1. – С. 146 – 151.
24. *Казанцева В.Г.* Подросток. Трудности взросления. – СПб., 2008.
25. *Карловская Н.Н.* Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. – 2008. № 3. – С. 38 – 50.
26. *Киселева М.А.* Особенности проявления прокрастинации личности // Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сборник научных статей. – С., 2015. – С. 31 – 34.

27. *Климова Е.А.* Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. – К., 1969.
28. *Ковылин В.С.* Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие.* – 2013. – № 2 (2). – С. 22 –41.
29. *Кон И.С.* Психология юношеского возраста. – М., 1979.
30. *Мохова С.Б., Неврюев А.Н.* Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // *Вопросы психологии.* – 2013. – № 1. – С. 24 – 35.
31. *Мухина В.С.* Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – 14-е издание. – М., 2012.
32. *Мухина В.С.* Личность: Мифы и реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты) / В.С. Мухина. – 3-е издание. – М., 2013.
33. *Немов Р.С.* Психология. Общие основы психологии. – М., 1994.
34. *Немчин Т.А.* Состояния нервно-психического напряжения. – Л., 1983.
35. *Никандров В.В.* Психология. – М., 2009.
36. Психология. // Под ред. А.А. Смирнова и др. – М., 1956.
37. *Райс Ф., Долджин К.* Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб., 2010.
38. *Реммидт Х.* Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. – М., 1994.
39. *Рубинштейн М.И., Игнатьева В.Е.* Психология, педагогика и гигиена юности. – М., 1926.
40. *Рубинштейн С.Л.* Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб., 2003.
41. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. – СПб., 2013.
42. *Рубинштейн С.Л.* Теоретические вопросы психологии и проблема личности // *Психология личности. Тексты.* – М., 1982.

43. Сапогова Е.Е. Психология развития человека: Учебное пособие. – М., 2001.
44. Смирнов В.Е. Психология юношеского возраста. – М., 1929.
45. Тарабакина Л.В. Эмоциональное развитие подростков: учебное пособие для педагогических вузов. – М., 2011.
46. Тугаринов В.П. Соотношение категорий диалектического материализма. – М., 1956.
47. Фельдштейн Д.И. Психологические основы общественно-полезной деятельности подростков. – М., 1982.
48. Хухлаева О.В. Психология подростка. – М., 2008.
49. Шаповаленко И.В. Возрастная психология. – М., 2009.
50. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. – 1971. – №4. – С. 6 – 20.
51. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М., 2006.
52. Гесиод. Теогония. Труды и дни. Щит Геракла / Гесиод. – М., 2001.
53. Прокрастинация // Большой психологический словарь / Под ред. Б.Т. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб., 2003. – С. 414.
54. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. – М. – 2013. – С. 288.
55. Карловская Н.Н. Взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма у учителей // Психология вузе. – 2008. – №4. – С. 26 – 31.
56. Гаранян Н.Г. Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Враждебность как личностный фактор депрессии и тревоги // Психология: современные направления междисциплинарных исследований: материалы научной конференции, посвященной памяти члена-корр. РАН А.В. Брушлинского под ред. А.Л. Журавлева, Н.В. Тарабриной. – М., 2003. – С. 100 – 114.
57. Академическая прокрастинация у студентов // Электронная библиотека МГППУ. – URL: <http://psychlib.ru/otherdocs/guide/143.html> (дата обращения: 19.05.2023).

58. *Alexander E.S., Onwuegbuzie A.J.* Academic procrastination and the role of hope as a copying strategy // *Personality and Individual Differences*. – 2007. – № 42. – P. 1301–1310.
59. *Bellamy W.* Shakespeare's Verbal Art. – Cambridge Scholars Publishing. 2015
60. *Beswick G., Rothblum E.D., Mann L.* Psychological antecedents of student procrastination // *Australian Psychologist*. – 1988. – № 23(2). – P. 207 – 217.
61. *Blunt A., Pylchy, T.* Project systems of procrastinators: A personal project-analytic and action control perspective // *Personality and Individual Differences*. – 2005. – № 38. – P. 1771 –1780.
62. *Chu A.H.C., Choi J.N.* Rethinking procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance // *Journal of Social Psychology*. – 2005. – № 145(3). – P. 245 – 264.
63. *Ferrari J. R.* Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures // *J. of Psychopathology and Behavioural Assessment*. – 1992. – № 2. – P. 97 – 110.
64. *Ferrari J., Johnson J., McCown W.* Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment // New York: Plenum Press. –1995. –268 p.
65. *Howell A. J., Watson D. C., Powell R. A., Buro K.* Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioral postponement // *Personality and Individual Differences*. – 2006. – № 40. – P. 1519 – 1530.
66. *Janis I., Mann L.* Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice and Commitment // New York: The Free Press. – 1977.
67. *Lay C., Kovacs A., Danto D.* The relation of trait procrastination to the big five factor conscientiousness: An assessment with primary-junior school children based on self-report scales // *Personality and Individual Differences*. – 1998. – № 25. – P. 187–193.
68. *Milgram N., Batory G., Mowrer D.* Correlates of academic procrastination // *Journal of school psychology*. – 1993. – № 31. – P. 487 – 500.

69. Philip Stanhope, 4th Earl of Chesterfield Quotes // BrainyQuote.com, BrainyMedia Inc. – URL: https://www.brainyquote.com/quotes/philip_stanhope_4th_earl_118711 (дата обращения: 19.05.2023).
70. Procrastinate // TheOxford Pocket Dictionary of Current English. – URL: <https://www.encyclopedia.com/humanities/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/procrastinate-0> (дата обращения: 19.05.2023).
71. Procrastination // Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus. – URL: <https://dictionary.cambridge.org/ru/словарь/английский/procrastination> (дата обращения: 19.05.2023).
72. Procrastination is the thief of time (Edward Young) // The Oxford Dictionary of Phrase and Fable. – URL: <https://www.encyclopedia.com/humanities/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/procrastination-thief-time> (дата обращения: 19.05.2023).
73. *Psychyl T.A.* Due Tomorrow. Do Tomorrow. Psychology Today, Retrieved Feb. – 2012.
74. *Solomon L.J., Rothblum E.D.* Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates // Journal of Counseling Psychology. – 1984. – № 31(4). – P. 503 – 509.
75. To put off till tomorrow // Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus. – URL: <https://dictionary.cambridge.org/ru/словарь/английский/never-put-off-until-tomorrow-what-you-can-do-today> (дата обращения: 19.05.2023).
76. *Rubin T.I.* Compassion and Self-Hate: An Alternative to Despair Publisher: Touchstone // 1st Touchstone edition. – 1998.

Приложение 1

БЛАНК ОПРОСНИКА «ШКАЛА ОЦЕНКИ ПРОКРАСТИНАЦИИ PASS»

ФИО

Дата _____ Возраст _____ Пол _____ Образование: *гуманитарное, техническое, естественно-научное, медицинское, другое* (подчеркнуть, написать)

**Шкала оценки прокрастинации PASS
ПЕРВАЯ ЧАСТЬ**

Инструкция: Пожалуйста, оцените степень откладывания/задержки выполнения задания для каждого из ниже перечисленных **ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**.

При написании отчетной работы (например, курсовой работы/дипломного проекта)

1: Как часто Вы откладываете выполнение данной работы?

1	2	3	4	5
Никогда не откладываю	Почти никогда	Иногда	Почти всегда	Всегда откладываю

2: В какой степени такое откладывание работы является для Вас проблемой?

1	2	3	4	5
Совершенно не является	Почти никогда не является	Иногда является	Почти всегда является	Всегда является

3: В какой степени Вам хотелось бы снизить тенденцию к откладыванию выполнения данного задания?

1	2	3	4	5
Вообще не хотелось бы снижать	Скорее не хотелось бы снизить	Отчасти хотелось бы снизить	Скорее хотелось бы снизить	Определенно хотелось бы снизить

При подготовке к аттестации (например, к экзамену/зачету)

4: Как часто Вы откладываете выполнение данной работы?

1	2	3	4	5
Никогда не откладываю	Почти никогда	Иногда	Почти всегда	Всегда откладываю

5: В какой степени такое откладывание работы является для Вас проблемой?

1	2	3	4	5
Совершенно не является	Почти никогда не является	Иногда является	Почти всегда является	Всегда является

6: В какой степени Вам хотелось бы снизить тенденцию к откладыванию выполнения данного задания?

1	2	3	4	5
Вообще не хотелось бы снижать	Скорее не хотелось бы снизить	Отчасти хотелось бы снизить	Скорее хотелось бы снизить	Определенно хотелось бы снизить

Переходите к следующей части задания

ВТОРАЯ ЧАСТЬ

Инструкция: Вспомните, когда в последний раз с Вами случалась подобная ситуация: подходит конец отчетного периода, Вам необходимо сдать работу, заданную Вам еще в начале срока. Но работу над данным заданием Вы еще не начали.

Ниже приведены причины, по которым Вы могли откладывать выполнение данной работы. Оцените эти причины по шкале от 1 до 5, согласно тому насколько точно они соответствуют Вам. Где 1 - «совершенно не объясняет, почему не выполнил работу», 2 – «скорее не объясняет», 3 - «отчасти объясняет», 4 – «скорее объясняет», 5 - «полностью объясняет».

№	Вопросы	1	2	3	4	5
7	Я беспокоился(-лась), что руководителю не понравится моя работа					
8	Я долго не мог(-ла) решить, что включать, а что не включать в свою отчетность					
9	Я ждал(-а) пока коллега закончит свой отчет и даст мне совет					
10	У меня было слишком много другой работы					
11	Я хотел(-а) получить совет у руководителя, но мне было неудобно беспокоить его					
12	Я боялся(-лась), что получу плохую оценку своей работы					
13	Меня возмущает необходимость выполнять задания, назначенные мне другими					
14	Я не считал(-а), что мне достаточно знаний для выполнения задания					
15	Мне очень не нравится писать отчеты					
16	Я очень переживал(-а) из-за этой работы					
17	Мне было сложно обращаться к другим людям за информацией					
18	Я получаю удовольствие от выполнения задания в последнюю минуту					
19	Я не мог(-ла) выбрать тему (направление) своей работы					
20	Я беспокоился(-лась), что если очень хорошо выполню свою работу, мои коллеги будут возмущены этим					
21	Я даже не надеялся(-лась), что хорошо выполню задание					
22	Я не был(-а) уверен(-а), что смогу выполнить задание хорошо					
23	Мне не хватало сил/энергии, чтобы начать работу					
24	Мне казалось, что выполнение данного задания занимает слишком много времени					
25	Меня привлекал вызов написания работы в последний момент					
26	Я знал(-а), что другие тоже еще не начали работу					
27	Меня возмущают люди, которые ставят мне жесткие сроки выполнения					
28	Я беспокоился(-лась), что моя работа не будет соответствовать моим собственным ожиданиям					
29	Я боялся(-лась), что если получу хорошую оценку результатов своей работы, в будущем от меня будут ожидать большего					
30	Я надеялся(-лась), что руководитель даст мне дополнительную информацию для выполнения работы					
31	Я предъявлял(-а) к себе очень высокие требования и беспокоился(-лась), что не смогу соответствовать им					
32	Мне просто было лень писать работу					
33	Друзья заставляли меня заниматься другими делами					

Переходите к завершающей части задания

ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ

Инструкция: Пожалуйста, оцените следующие высказывания по шкале от 1 до 5. Где 1 – «совершенно не согласен с высказыванием», 2 – «скорее не согласен», 3 – «отчасти согласен», 4 – «скорее согласен», 5 – «совершенно согласен».

№	Вопросы	1	2	3	4	5
34	Я часто тороплюсь с выводами					
35	Мне кажется, я хорошо контролирую выполнение своей работы					
36	Часто я поступаю импульсивно					
37	Я составляю списки того, что нужно сделать и к какому сроку					
38	Мне нравится выполнять задание сразу же после того как оно было дано					
39	Люди, которые не откладывают выполнения дел «на потом» обычно более успешны					
40	Я легко отвлекаюсь от выполняемой работы					
41	Я гораздо легче отвлекаюсь от работы, когда я нахожусь в эмоционально возбужденном состоянии (например, зол, расстроен, нахожусь в состоянии стресса, тревоги), чем когда я спокоен					
42	Я хорошо организую свою работу и стараюсь не откладывать выполнение заданий на потом					
43	Когда работа хорошо организована, мне легче выполнить задания					
44	Я хорошо планирую собственное время, чтобы не выполнять работу в последнюю минуту					
45	Сейчас я бы с большей радостью занимался чем-то другим, но не работой (учебой)					
46	Я принимаю решения, не обдумывая все тщательно					
47	Я разрешаю себе посмотреть любимый сериал, и уже потом приступить к заданной работе					
48	Я очень хочу достигнуть успеха в жизни					
49	Я всегда полагаюсь на свою записную книжку/ежедневник					
50	Я легко отвлекаюсь					
51	Я даже не пытаюсь выполнить задания, с которыми, как мне кажется, я не способен справиться					
52	Я тщательно планирую свои ежедневные дела					
53	Чем больше усилия необходимо для выполнения задания, тем больше времени оно у меня занимает					

Спасибо!

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Формулы для перевода общего сырого балла в стандартизированный балл пяти-бальной шкалы

Факторы	Формула перевода
Социальная тревожность	$\frac{\sum \text{вопросов} (7+8+11+12+14+16+17+22+28+31)}{10}$
Лень	$\frac{\sum \text{вопросов} (15+23+24+26+32)}{5}$
Вызов	$\frac{\sum \text{вопросов} (18+25+27+33)}{4}$
Плохой перфекционизм	$\frac{\sum \text{вопросов} (9+13+20+27+29+30+33)}{7}$
Организованность	$\frac{\sum \text{вопросов} (37+38+42+44+49+52)}{6}$
Избегание неудач	$\frac{\sum \text{вопросов} (39+40+41+43+50+53)}{6}$

ТАБЛИЦЫ НОРМАТИВНЫХ ДАННЫХ

Приложение 2.1 Средние баллы и стандартное отклонение по факторам второй части опросника

Факторы Возраст	Социальная тревожность		Лень		Плохой перфекционизм		Вызов	
	Среднее	Стд. отклонение	Среднее	Стд. отклонение	Среднее	Стд. отклонение	Среднее	Стд. отклонение
18	2,7	0,8	3,0	0,9	2,1	0,7	2,1	0,9
19	2,4	0,7	3,0	0,9	1,9	0,6	1,9	0,7
20	2,5	0,8	3,2	0,9	2,0	0,7	2,1	0,8
21	2,3	0,8	2,9	1,0	1,9	0,7	1,9	0,9
22	2,2	0,9	3,1	0,9	1,8	0,7	1,9	0,9
23	2,4	0,9	3,2	0,9	1,7	0,6	1,8	0,8
24	2,5	0,9	3,4	0,8	1,7	0,6	1,9	0,7
25	2,3	0,9	3,5	0,8	1,7	0,5	1,9	0,6

Приложение 2.2 Средние баллы и стандартное отклонение по факторам третьей части опросника

Факторы Возраст	Организованность		Избегание неудач		Импульсивность		Самоконтроль	
	Среднее	Стд. отклонение	Среднее	Стд. отклонение	Среднее	Стд. отклонение	Среднее	Стд. отклонение
18	2,8	0,9	3,6	0,6	2,9	0,9	3,9	0,7
19	2,7	0,9	3,7	0,8	3,0	0,9	3,9	0,6
20	2,7	0,9	3,7	0,7	2,9	0,9	3,8	0,8
21	2,5	0,8	3,4	0,8	2,7	0,9	3,6	0,8
22	2,5	1,0	3,4	0,8	2,6	1,0	3,7	0,8
23	2,6	0,9	3,6	0,7	2,6	1,1	3,9	0,7
24	2,3	0,7	3,8	0,6	2,9	1,1	3,6	0,7
25	2,2	0,6	3,5	0,6	3,2	1,0	3,6	0,7

Приложение 2.3 Средние баллы и стандартное отклонение для юношей и девушек по факторам опросника

Факторы \ Пол	Юноши		Девушки	
	Среднее	Стд. отклонение	Среднее	Стд. отклонение
Социальная тревожность	2,4	0,8	2,5	0,8
Лень	3,1	0,9	3,1	1,0
Плохой перфекционизм	2,0	0,7	1,9	0,7
Вызов	2,2	0,9	2,0	0,8
Организованность	2,5	0,9	2,6	0,9
Избегание неудач	3,5	0,7	3,6	0,7
Импульсивность	2,8	1,0	2,9	1,0
Самоконтроль	3,7	0,8	3,8	0,7

Приложение 2.4 Средние баллы и стандартное отклонение по частоте прокрастинации для факторов опросника

	Много (от 23х баллов)		Средне (17-22 балла)		Мало (до 16ти баллов)	
	Среднее	Стд. отклонение	Среднее	Стд. отклонение	Среднее	Стд. отклонение
Социальная тревожность	2,5	0,9	2,4	0,7	2,5	0,8
Лень	3,3	0,9	3,1	0,9	2,8	0,9
Плохой перфекционизм	1,8	0,6	2,0	0,7	2,0	0,7
Вызов	1,9	0,8	2,1	0,8	2,0	0,9
Организованность	2,2	0,7	2,6	0,8	3,1	0,9
Избегание неудач	3,8	0,7	3,6	0,7	3,4	0,6
Импульсивность	3,0	1,0	2,9	0,9	2,7	1,0
Самоконтроль	3,6	0,7	3,7	0,8	4,1	0,7

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Инструкция к тесту: Люди отличаются по тому, как они принимают решения. Пожалуйста, укажите, как именно Вы принимаете решения – для каждого вопроса выберите (обведите) ответ, наиболее соответствующий Вашему обычному стилю принятия решений.

	Когда я принимаю решение.... –	Ответ		
1	Когда я принимаю решение, у меня возникает ощущение как будто мне безумно не хватает времени.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня-
2	Я предпочитаю рассматривать все альтернативы.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
3	Я предпочитаю оставлять принятие решений другим людям.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
4	Я пытаюсь найти недостатки у всех альтернатив.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
5	Я трачу много времени на мелкие дела, прежде чем приступаю к принятию основного решения.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
6	Я продумываю лучший способ исполнения решения.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
7	Даже после принятия решения я откладываю на потом его исполнение.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
8	При принятии решений я предпочитаю собирать большое количество информации.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
9	Я избегаю принимать решения.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
10	Когда мне нужно принять решение, я жду долгое время перед тем, как начать о нем думать.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
11	Мне не нравится брать на себя ответственность за принятие решений.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
12	Я стараюсь иметь четкое представление о своих целях перед тем как сделать выбор.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
13	Возможность того, что какая-то мелочь пойдет «не по плану» вынуждает меня резко изменить решение.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня

14	Если решение может быть принято мной или другим человеком, я дам другому человеку это сделать.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
15	Когда я сталкиваюсь с трудной проблемой, я обычно пессимистичен относительно возможности найти хорошее решение.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
16	Я тщательно все обдумываю перед тем как сделать выбор.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
17	Я не принимаю решения, пока в этом нет острой необходимости.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
18	Я отсрочиваю принятие решений до последнего момента.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
19	Я предпочитаю, чтобы решения принимались теми, кто в большей степени информирован, чем я.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
20	После того, как я принял решение, я трачу много времени, убеждая себя, что оно было правильным.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
21	Я откладываю принятие решений.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
22	Я не могу мыслить трезво, если мне нужно принять решение в спешке.	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня

Примечания. «Неверно для меня» кодируется как «1», «Иногда верно» как «2», «Верно для меня» как «3».

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Инструкция. Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать один из ответов: «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» может значить и «конечно, да», и «скорее да, чем нет». Точно так же и «нет» может значить и явное «нет», и «скорее нет, чем да». Отвечать на вопросы следует в достаточно быстром темпе, не обдумывая ответ подолгу. Ответ, который первым приходит в голову, как правило, наиболее точный.

1. Включаясь в работу, я, как правило, оптимистично настроен, надеюсь на успех.

2. Обычно я действую активно.

3. Я склонен к проявлению инициативы.

4. При выполнении ответственных заданий я по мере сил стараюсь найти любые причины, чтобы отказаться.

5. Часто выбираю крайности: либо очень легкие, либо совершенно невыполнимые задания.

6. При встрече с препятствиями я, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.

7. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.

8. Плодотворность деятельности в основном зависит от меня самого, а не от чьего-то контроля.

9. Когда мне приходится браться за трудное задание, а времени мало, я работаю гораздо хуже, медленнее.

10. Я обычно настойчив в достижении цели.

11. Я обычно планирую свое будущее не только на несколько дней, но и на месяц, на год вперед.

12. Я всегда думаю, прежде чем рисковать.

13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если меня никто не контролирует.

14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.

15. Если я потерпел неудачу и задание не получается, то я, как правило, сразу теряю к нему интерес.

16. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих неудач.

17. Я предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. Я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели даже в случае неудачи на пути к ее достижению.

20. Если я сам выбрал себе задание, то в случае неудачи его притягательность для меня еще более возрастает.