

Михайлова Ю.А.,

магистрант

2 курс, факультет «Экстремальная психология»

Московский государственный

психолого-педагогический университет

Россия, г. Москва

ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАТОРОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

***Аннотация:** статье посвящена обзору научной литературы о индивидуально-личностных особенностях подростков с прокрастинационным поведением*

***Ключевые слова:** подростки, прокрастинация, тревожность, самооценка, саморегуляция.*

***Abstract:** This article is devoted to a review of scientific literature on the individual personality traits of adolescents with procrastination behavior*

***Key words:** teenagers, procrastination, anxiety, self-esteem, self-regulation.*

Прокрастинация — это психологический феномен, основанный на поведенческих, эмоциональных и когнитивных факторах, объединенных мотивационной сферой индивидуума. Можно с уверенностью сказать, что причина прокрастинации относится к индивидуальным особенностям человека.

Подросткам - прокрастинаторам присущи такие особенности личности, как отсутствие уверенности в положительном решении ситуации, задержка в принятии решения важных вопросов, недовольство личностными достижениями, отсутствие ясности при формулировании цели, наличие

безответственности, нерешительности, нежелание принимать новый опыт, несобранность, чувство вины и самоограничение. [8, с.34]

Е. Ильин в своей книге «Работа и личность: Трудоголизм, перфекционизм и лень» пишет о том, что прокрастинация объясняется наличием у человека ряда таких субъективных причин, таких как нерешительность, неуверенность в себе, перфекционизм, страх неудачи и неодобрение со стороны окружающих. [3, с. 78]

В процессе учебы подростки чаще всего встречаются с *академической прокрастинацией*, смысл которой заключается в том, что - выполнение учебных заданий постоянно откладывается на «потом». Эта ситуация не связана с ленью, а показывает различные психологические особенности личности подростка, чаще всего это – тревожность, перфекционизм, трудности самоопределения личности в целом.

Сложный длительный процесс, которым является учебная деятельность требует больших ресурсных затрат и наиболее важным ресурсом становится время. В учебной деятельности подросток сталкивается с нарушением интеграции временных отношений при выполнении учебных задач, что проявляется в их откладывании.

Для многих прокрастинаторов свойственны такие черты личности, как нерешительность, безответственность, халатность, неорганизованность, лень – все эти особенности ярко проявляются уже в подростковом возрасте. [7, с.125]

Перфекционизм у подростков, как стремление к совершенству, принятие высоких стандартов деятельности и высоких требований как к самому себе, так и к окружающим людям является значимым личностным фактором, определяющим прокрастинацию. [9, с.21] М.А. Киселева отмечает, что прокрастинация у молодых людей часто определена социально-психологическими факторами, действие которых опосредовано такими особенностями личности, как перфекционизм и общая тревожность.

Психологи довольно часто обращались к изучению взаимосвязи мотивации и прокрастинации. М.А. Киселева обратила внимание на то, что мотивационно-волевая сфера прокрастинатора характеризуется мотивационной неготовностью личности к преодолению трудных социальных, психологических барьеров; волевой акт имеет неопределенную структуру, в частности, между постановкой цели и исполнением образуется своеобразный «зазор», связанный с переживанием ситуации прокрастинации. [10, с.81]

Характеристики личности прокрастинатора во многом соответствуют личности с доминирующим мотивом избегания неудачи. Данный мотив характеризуется неуверенностью в себе, сниженной эффективностью действий, пессимизмом в отношении прогнозирования разрешения ситуаций. [4, с.25] Такие индивиды занимаются самообвинением, отказываются от продолжения деятельности и в дальнейшем проявляют бездействие. Таким образом, можно увидеть, что стратегия действий «прокрастинатора» и личности с мотивом избегания одинакова.

Значительная часть исследователей важным условием успешности обучения определили наличие сформированной мотивации достижения успеха. Эффективность личности во всех областях жизнедеятельности зависит от ее уровня, в том числе, что важно отметить успех в обучении у подростков. Наличие высокого уровня прокрастинации связано с сниженной мотивацией к успеху и это является одним из наиболее существенных факторов, порождающих сложности в обучении. [2, с.42]

В любой деятельности подростков прокрастинация оказывает огромное значение на уровень самооценки. А.Н.Леонтьев понимает под самооценкой, чувство, которое имеет выраженный предметный характер, выступающий результатом специфического обобщения эмоций. [5, с.39] У. Джемс определяет самооценку как оценку своего положения в социуме, своего успеха

или неуспеха в жизни. Различают самооценку двух видов: самодовольство и недовольство собой. [1, с.22]

Самооценка подростков формируется под влиянием собственной результативности, которая зарождается в новообразовании раннего детства — чувстве гордости за свои достижения и оценке со стороны окружающих. Самооценка в процессе взаимодействия с людьми меняется и зависит от того, насколько подросток оказывается значимым для других.

Прокрастинация затрагивает и такую личностную характеристику, как тревожность, которая напрямую зависит от уровня самооценки: чем ниже самооценка, тем выше уровень тревожности. В современной психологической литературе тревожность рассматривается как индивидуально-психологическая особенность личности, проявляющаяся в предрасположенности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги без явных на то оснований. [31] Р. С. Немов, в своей книге «Психология» пишет, что тревожность является непрерывным или ситуативным проявляемым свойством человека прибывать в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх в специфических социальных ситуациях.

В психологии существуют два основных типа тревожности. Первой выступает ситуативная тревожность. Она развивается из определенной конкретной ситуации, вызывающей волнение. Каждый человек испытывает данное состояние в предчувствии возможных неприятностей или жизненных трудностей. Это состояние является вполне нормальным, и играет свою положительную роль в развитии и формировании личности. Неестественным состоянием при ситуативном виде тревожности выступает ее снижение, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств проявляет безответственность и безалаберность, что очень часто указывает на инфантильную жизненную позицию, недостаточную сформулированность самосознания.

Личностная тревожность определяется как образование личности, которое проявляется в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. [6, с.8]

Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия в будущей ситуации. Тревожность вызывает промедление выполнения учебных заданий, и вследствие этого у подростка быстро падает самооценка, и он не в состоянии преодолеть эти сложности.

В подростковом возрасте саморегуляция выходит на первый план, в этот период формируется умения осознанной саморегуляции – это активность подростка в управлении своим общением, поведением и решением задач. Она часто остается скрытой и отчетливо не осознается личностью, но все же она уже определяет субъектность деятельности и поведения, их целенаправленность и произвольность. [11, с.10]

Связь прокрастинации с саморегуляцией выявляется в том, что саморегуляция является значимым фактором деятельности [8, с.56] и предиктором ее эффективности работы, следовательно в процессе прокрастинации, когда эффективность деятельности падает, в каком-то из факторов не работает саморегуляция.

Барabanщикова и др., в 2015 году выдвинули тезис, что прокрастинация есть противоположный полюс саморегуляции или их коллега Пурецкий в том же году рассмотрел прокрастинацию, как нарушение саморегуляции, на основе высокой импульсивности, недостатка когнитивного контроля и низкой сознательности.

Рассматривая особенности смысловых ориентаций подростков с различной степенью выраженности самоорганизованности, Н.Е. Шустова приходит к выводу, что осмысленность жизни в большей мере характерна тем,

кто стремится своевременно выполнять поставленные задачи по сравнению теми, кто прокрастинирует [12, с.47].

Рассмотрев индивидуально-личностные особенности подростков-прокрастинаторов, можно выявить основные виды проявления прокрастинационного поведения у подростков. Среди ключевых характеристик выделяют следующие:

1. Протест. Прокрастинированием подросток выражает скрытую форму протеста. Существенную роль в приобретении опыта прокрастинирования играет авторитарное воспитание в семье, где прокрастинация становится практически единственной из возможных форм проявления воли ребенка.
2. Промедление и откладывание важных дел. Это позволяет подростку оставаться в зоне комфорта, привычной для него, а также прибегать к помощи окружающих.
3. Откладывание дела, которое обременено какими-либо временными рамками или сроками. Откладывание дел влечет за собой негативные последствия и всегда сопровождается негативными переживаниями (чувство вины, переживание тревожных состояний).
4. Осознанность. Подросток всегда осознает, что тянет время и откладывает процесс выполнения деятельности на более поздний срок.
5. Смесь осознанности и понимания возможности отрицательных последствий с иррациональностью поведения.
6. Страх достижения успеха.
7. Субъективное ощущение внутреннего дискомфорта и негативные эмоциональные переживания. Внутренний дискомфорт вызывает потребность откладывания дела на потом, что и является основным различием между прокрастинацией и ленью.
8. Повышенная чувствительность к высказываниям авторитарных людей. Прокрастинаторы очень чувствительны к оценке людей, которые имеют для них значение, и пытаются максимально отложить задачу.

Таким образом, в результате анализа научной литературы, *типичный подросток-прокрастинатор* обладает следующими качествами. Эта личность осторожна, неуверенная в себе и своих силах, часто испытывает чувство вины и тревоги, достаточно мнительна и пессимистична, предпочитает традиционные пути решения, новшества вызывают подозрение. Часто этот подросток напряжен, иногда раздражителен, присутствует эмоциональная нестабильность. Он часто не доводит дела до конца, не проявляет настойчивости в достижении целей, так как присутствует слабая волевая организация.

Подросток, нетипичный для прокрастинации, достаточно уверен в себе и своих способностях, эмоционально стабилен и активен, характеризуется развитой силой воли и навыками самоорганизации, целеустремленности и готовности преодолевать трудности для реализации своей мечты.

Также нужно отметить, что присутствует сильная положительная связь между уровнем прокрастинации и следующими психологическими факторами, такими как мечтательность, личностная и ситуативная тревожность, мотивационная недостаточность, низкий уровень саморегуляции и самоорганизации, перфекционизм, низкая самооценка, слабость волевых процессов, эмоциональная нестабильность, нарушения в ценностно-смысловой сфере.

Названные психологические качества подростка с высоким уровнем прокрастинации могут стать *«психологическими мишенями»* для разработки психокоррекционных программ снижения уровня прокрастинации.

Использованные источники:

1. Джемс, У. Психология. Москва: Белый гриф, 2010.
2. Зверева. М.В. Прокрастинация и психическое здоровье. Психиатрия. 2014 No 4 С 43-50.

3. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011.
4. Ипполитова Е.А. Особенности временной перспективы студентов с высоким уровнем учебной прокрастинации//Молодой ученый, 2013, No 11.
5. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность. М., Директ-Медиа, 2008.
6. Нуллер, Ю.Л. Тревога и ее терапия / Ю.Л. Нуллер // Психиатрия и психофармакология. – 2011. – Т. 4. – No 2. – С. 7-10.
7. Позняк С.В. Феномен академической прокрастинации: проблемы и перспективы исследования, Выпуск 17. Часть 3: Психологические науки. - 2017
8. Понарядова Т.В. Лень: причины, признаки, преодоление. – СПб.: Образование.–1996. – 96 с.
9. Рожина И.Р. Прокрастинация в студенческой среде и методы ее преодоления// Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LXXV-LXXVIII междунар. науч.-практ. конф. No 4-7(72). – Новосибирск: СибАК, 2017. – С. 23-28.
10. Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебн.пособие для студентов/Под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 2-е, дополненное. – Москва: Институт практической психологии, 1996 – 219 с.
11. Шамионов Р.М. Соотношение адаптационной готовности и социальной активности личности//Теоретическая и экспериментальная психология, 2012, Т. 5 No 2.
12. Шустова Н.Е. Человек как субъект организации жизни// Гуманизация образования. 2017. № 1. С. 46-50.