

Секция «Психология личности: вызовы неопределенности»

Прокрастинация личности в юношеском возрасте

Жакупова Самал Булатовна

Студент (магистр)

Омский государственный педагогический университет, Омск, Россия

E-mail: 22samala.zhakupova@mail.ru

Прокрастинация личности в юношеском возрасте

Черкевич Е.А.

Жакупова С.Б

Доцент, кандидат психологических наук

Магистрант второго курса

Омский государственный педагогический университет, Центр магистерской подготовки, направление «Психолого-педагогическое образование», магистерская программа «Психология развития» Омск, Россия

22samala.zhakupova@mail.ru

Студенческий возраст является важным периодом в жизни человека, в течение которого он определяется со своим профессиональным выбором, обретает чувства взрослости и идентичности, планирует свое будущее. Значимыми являются учебные и профессиональные достижения, которые укрепляют веру в себя и свою способность к продуктивной деятельности, и одновременно закладывают базу для успешной самореализации в будущем. Однако препятствием для таких достижений может стать прокрастинация, при которой человек откладывает до момента «дедлайна» самые важные и актуальные дела и задачи, а также принятие решений. Хотя прокрастинация в той или иной мере свойственна всем возрастам, наибольшее распространение она имеет именно среди студентов.

Изучив психологическую литературу, нами было выявлено, что в зарубежной психологии (Людвиг П., Стил П., Пичел Т. и др.) прокрастинация и лень не являются тождественными понятиями, а в отечественной психологии названные феномены рассматриваются, как рядоположенные. Следуя позиции отечественных ученых (Ковылин В.С., Варваричева Я.И., Михайлова Е.Л. и др.) под прокрастинацией мы будем понимать тенденцию откладывать выполнение необходимых дел «на потом»; поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период деятельности осознанно откладывается [1, 2, 3].

Исследование было проведено на базе ОмГПУ, в котором приняли участие 40 студентов первого и второго курсов в возрасте 18-20 лет, с использованием методик: методика самооценки лени (Д.А.Богданова и С.Т.Посохова); методика незаконченных предложений (Д.А.Богданова и С.Т.Посохова).

По результатам «Методики самооценки лени», испытуемых преобладает высокий уровень выраженности лени, выявленный у 28(70%) респондентов. Этим испытуемым характерна недостаточная сформированность волевой сферы, откладывание задуманных дел на длительный срок, неправильное распределение своего времени.

Средний уровень трудолюбия был выявлен у 7(17,5%) испытуемых, которые относят себя к числу трудолюбивых людей, рационально распределяющих время, планирующих последовательность их выполнения, вовремя выполняющих поручения, задания, чувствующих на себе груз ответственности.

Средний уровень выраженности лени был выявлен у 6(12,5) студентов. У испытуемых низкий уровень ответственности, им свойственно перекладывание ответственности на других людей, они берутся за дело неохотно, зная, что впереди еще много времени, но не выполнив в срок, расстраиваются, впадают в тоску, депрессию, каждое последующее задание выполняют без особого желания, поскольку не получили успеха в предыдущем.

По результатам данной методики можно сделать вывод о том, что у большинства испытуемых преобладает высокий уровень выраженности лени, что связано с процессом и результатом образования, требующего пересмотра подготовки будущих специалистов и постановку задачи в ситуацию важности.

Кроме того, мы исследовали прокрастинацию с помощью методики незаконченных предложений (Д.А. Богданова и С.Т. Посохова), по результатам которой большинство испытуемых, составляющих 25(62,5%) студентов, ленятся что-либо делать, потому что чувствуют усталость, перечисляя и описывая особенности своего состояния, после долгого учебного дня и больших нагрузок в учебной деятельности, а остальные сослались на отсутствие интереса, нежелание.

17(42,5%) юношей по возможности отложат дело на потом, затем, с новыми силами примутся за них. 13(32,5%) и вовсе не будут его выполнять, а оставшиеся предпочли бы отдохнуть, поспать или заняться более интересными делами.

Студенты не могут сосредоточиться на работе, если они морально или физически устали 22(55%). 9(22,5%) испытуемых указывали внешние отвлекающие факторы: громкие голоса вокруг, пристальное наблюдение, беспорядок, присутствие дома еще кого-то, а остальные писали, что просто отсутствует желание выполнять работу или деятельность не приносит наслаждения и удовольствия.

Все испытуемые указали, что не любят выполнять скучные, неинтересные, монотонные дела. Большинство юношей 29(72,5%) намеренно откладывают дела на потом, ссылаясь на то, что нужно отдыхать, сохранять здоровье, снимать стресс. 4(10%) испытуемых упорно борются с ленью, а остальные респонденты намеренно откладывают дела «в долгий ящик» потому, что им не интересна деятельность.

Большинство испытуемых, составляющих 24 (60%) студентов, считают, что лень - это зло, грех, остальные же 16(40%) респондентов считают лень своим обычным, нормальным состоянием, чувствуя себя при этом прекрасно, комфортно, расслаблено.

Таким образом, исследование прокрастинации личности в юношеском возрасте показало, что многие студенты считают себя ленивыми людьми, при этом признают, что данное проявление нужно преодолеть, перебороть. Не считая лень положительным качеством личности, все испытуемые хотят бороться с ней, но, существуют факторы, препятствующие этому: усталость, утомленность, незаинтересованность, отсутствие мотивации и времени.

Список литературы:

- 1.. Барабанщикова, В.В., Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // национальный психологический журнал - 2013.-№2(10)-с.43.51
2. Варваричева, Я.И. Исследование субъективных представлений о лени. М., 2012.
3. Михайлова, Е.Л. Ситуационные и личностные детерминанты лени. Автореф. дисс. Кандидат психологических наук. Санкт-Петербург, 2007.

Источники и литература

- 1) <http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=4675>
- 2) <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-05/dissertaciya-situatsionnye-i-lichnostnye-determinanty-ieni>
- 3) <http://www.sudexp.org/publ/19-1-0-1615>

Слова благодарности

Спасибо!