

УДК 159.923.5

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ У ЛИЦ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Плоткина С.В., Барашкова С.А.

*ГБОУ ВПО «Омский государственный медицинский университет» Министерства
здравоохранения Российской Федерации, Омск, e-mail: rector@omsk-osma.ru*

Представлены материалы исследования особенностей восприятия времени у лиц с различным уровнем прокрастинации. Прокрастинация рассматривается как явление, связанное с восприятием и представлением прошлого, настоящего и будущего. В исследовании приняли участие обучающиеся общеобразовательной школы, вуза и медицинские работники. Определены значимые различия по особенностям восприятия времени у лиц с различным уровнем прокрастинации. Школьники с высоким уровнем прокрастинации воспринимают прошлое, настоящее и будущее негативно и не удовлетворены происходящими с ними событиями. Студенты с высоким уровнем прокрастинации негативно воспринимают свое прошлое, время ими плохо ощущается и воспринимается как не связанное. Врачи с высоким уровнем воспринимают настоящее как более активное, наполненное событиями, хотя будущее представляется им размытым и блеклым.

Ключевые слова: прокрастинация, восприятие времени, прошлое, настоящее, будущее

PECULIARITIES OF TIME PERCEPTION IN PEOPLE WITH DIFFERENT LEVEL OF PROCRASTINATION

Plotkina S.V., Barashkova S.A.

*Omsk State Medical University, Ministry of Public Health Russian Federation,
Omsk, e-mail: rector@omsk-osma.ru*

The article presents the results of study regarding the time perception in people with different level of procrastination. Procrastination is considered as a phenomenon associated with the perception and realization of the past, present and future. The study included the students of a secondary school and a university, as well as medical professionals. Significant differences in peculiarities of time perception in individuals with various level of procrastination were determined. Students of a secondary school with a high level of procrastination negatively perceived the past, present and future and were not satisfied with the events occurred. Students of a university with a high level of procrastination negatively perceived the past, while they poorly felt the time and realized it as unrelated. Doctors with a high level of procrastination sensed the present time as a more active and eventful period; whereas the future was seemed blurred and faded.

Keywords: procrastination, time perception, past, present and future

Современное общество предъявляет серьезные требования к самостоятельности и ответственности человека, к умению правильно планировать и распределять свое время, своевременно осуществлять деятельность. Особенно это актуально в изменяющихся современных условиях, характеризующихся многообразием альтернатив и сокращением сроков, отводимых на анализ и переработку значимой информации. Условия, создающие дефицит времени, повышают вероятность возникновения такого явления как прокрастинация.

Каждый человек в большей или меньшей степени подвержен проявлению прокрастинации, а так как эффективность деятельности при откладывании дел существенно снижается, следовательно, должна проводиться работа, направленная на устранение проявлений прокрастинации, что увеличит продуктивность деятельности, а также снизит негативную психологическую нагрузку.

Термин «прокрастинация» является относительно новым для отечественной пси-

хологии, несмотря на то, что психологическая сущность этого явления заключается в откладывании выполнения задуманных, намеченных, своевременных, уместных действий на более поздний срок, что приводит к ухудшению качества работы и отрицательным эмоциональным реакциям [5].

В качестве факторов, обуславливающих прокрастинацию, могут выступать: особенности и значимость ситуаций, характеристики задач, эмоциональные состояния, испытываемые человеком, например, тревожность [4].

В исследованиях показано, что откладывание действий и деятельности может происходить даже в таких значимых сферах жизни, как семейная сфера. Например, молодые люди могут откладывать рождение детей и не рассматривать в качестве значимой цели, что может быть связано с тем, что испытуемые не способны детально структурировать будущее, у них отсутствует внутренняя готовность активно реализовывать действия, ведущие к этой цели [3].

К тому же чаще всего в зону интересов ученых попадает академическая прокрастинация, которая выделилась в отдельное направление, посвященное изучению откладывания выполнения учебных заданий. По-видимому, это связано с двумя факторами: доступность студенческой выборки для исследования и очевидное влияние прокрастинации на социальный статус студента. Студенты, которым свойственна прокрастинация, имеют наблюдаемые негативные последствия в процессе обучения.

Явление прокрастинации, на наш взгляд, связано с тем, как человек воспринимает и представляет свое будущее, как осознает связь прошлого и настоящего. Практически все авторы, рассматривающие проблематику психологического времени личности выделяют в его структуре следующие три основных компонента: психологическое прошлое, психологическое настоящее, психологическое будущее. Эти структурные компоненты играют неопределимую роль в развитии личности, в ее самореализации и самоорганизации, в планировании деятельности и конкретных действий. Человек имеет видение не только своего настоящего, но и определенные ожидания, надежды, опасения, желания, отнесенные в будущее. Более того, принимая своевременное решение в значимых жизненных ситуациях, человек осуществляет прогноз последовательности действий во временной перспективе [6, 7].

К.А. Абульханова-Славская отмечает, что способность личности к прогнозированию и предвосхищению будущего является формой компенсации «необратимости» времени. Планирование времени выступает как начальный личностный уровень достижения целей, соотношенный с их определенным размещением во временном пространстве [1].

Ж. Нюттен рассматривает временную перспективу в мотивационном аспекте, ее влияние на поведение, прежде всего, как функцию репрезентации или когниции [10]. По его мнению, временная перспектива состоит, в основном в восприятии в некоторый данный момент событий, которые объективно представлены только как последовательность с определенными интервалами между ними. При этом временная перспектива не существует в пространстве восприятия, а может быть репрезентирована только ментально, когнитивно в сознании человека. Эти объекты-цели или «мотивационные объекты» несут определенные знаки или индексы времени.

Концепция временной перспективы Ж. Нюттена предполагает, что события со своими временными знаками находятся

во временной перспективе подобно тому, как объекты, существующие в пространстве, находятся в пространственной перспективе. По существу, присутствие во внутреннем плане этих разноудаленных во времени объектов и создает временную жизненную перспективу. В рамках понятия о временной перспективе прошлые и будущие события влияют на осуществляемое в настоящем поведение в той степени, в какой они актуально представлены на когнитивном уровне поведенческого функционирования.

Исследования, проводившиеся по изучению временной перспективы отражают особенности постановки жизненных целей в социальном контексте: протяженность как наличие объектов во временной перспективе, насыщенность как общее количество объектов, представляющих ближние и дальние цели, уровень реалистичности, степень структурированности или последовательности объектов, связывающих прошлое, настоящее и будущее [9].

Восприятие времени и, следовательно, проявление прокрастинации как особой формы отношения ко времени может различаться в различных возрастных периодах [2, 8]. Как показывают результаты некоторых исследований, временная перспектива реализуемых юношеского возраста менее реалистична, их описания, касающиеся будущего, преимущественно неопределенные, что может обуславливать более частое проявление прокрастинации.

Целью исследования являлось определение особенностей восприятия времени у лиц с различным уровнем прокрастинации.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие следующие категории лиц: обучающиеся общеобразовательной школы – 42 чел., обучающиеся вуза – 55 чел., медицинские работники – 33 чел. Количество участников исследования составило 130 человек.

В исследовании применялись методики: опросник «Шкала прокрастинации» К. Лэма и методика «Семантический дифференциал времени», предназначенная для изучения когнитивных и эмоциональных компонентов в субъективном восприятии личности своего психологического времени.

В качестве методов статистической обработки использовался критерий Манна-Уитни для сравнения 2-х выборок по изучаемому признаку.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате определения уровня прокрастинации отдельно по выборкам школьников, студентов и врачей выделены группы: лица с низким уровнем прокрастинации и лица с высоким уровнем прокрастинации (таблица).

Представленность лиц с низким и высоким уровнем прокрастинации по выборке школьников, студентов и врачей (в %)

Уровень прокрастинации	Школьники	Студенты	Врачи
Низкий	66	51	63
Высокий	34	49	37

В результате анализа данных исследования определены значимые различия у школьников с низким и высоким уровнем прокрастинации по показателям восприятия времени: эмоциональность – настоящее ($U = 90,5$ при $p \leq 0,01$), структура – настоящее ($U = 113$ при $p \leq 0,05$), эмоциональность – прошлое ($U = 123$ при $p \leq 0,05$), эмоциональность – будущее ($U = 103,5$ при $p \leq 0,01$).

Исходя из анализа данных школьников, необходимо отметить, что значимые различия определены при восприятии прошлого, настоящего и будущего по шкале «эмоциональность». Также при восприятии настоящего по шкале «структура» у лиц с высоким уровнем прокрастинации определены более низкие показатели, чем у школьников с низким уровнем (рис. 1).

неритмичное, делимое, прерывистое и необратимое. При представлении будущего ближайшие и долгосрочные задачи не согласованы и не последовательны.

В результате последующего анализа данных исследования определены значимые различия у студентов с низким и высоким уровнем прокрастинации по показателям восприятия времени: активность – настоящее ($U = 226,5$ при $p \leq 0,01$), эмоциональность – прошлое ($U = 253,5$ при $p \leq 0,05$), величина – прошлое ($U = 262$ при $p \leq 0,05$), структура – прошлое ($U = 215,5$ при $p \leq 0,01$), осязаемость – прошлое ($U = 256,5$ при $p \leq 0,05$), активность – будущее ($U = 210$ при $p \leq 0,01$), величина – будущее ($U = 246,5$ при $p \leq 0,05$) (рис. 2).

Студенты с низким уровнем прокрастинации воспринимают свое прошлое как активное и стремительное, тогда как студенты с высоким уровнем прокрастинации воспринимают его как пассивное, застывшее, пустое, не заполненное событиями (рис. 2).

Восприятие настоящего у студентов с низким уровнем прокрастинации выражает удовлетворенность своим оцениваемым временем, время воспринимается длительным,

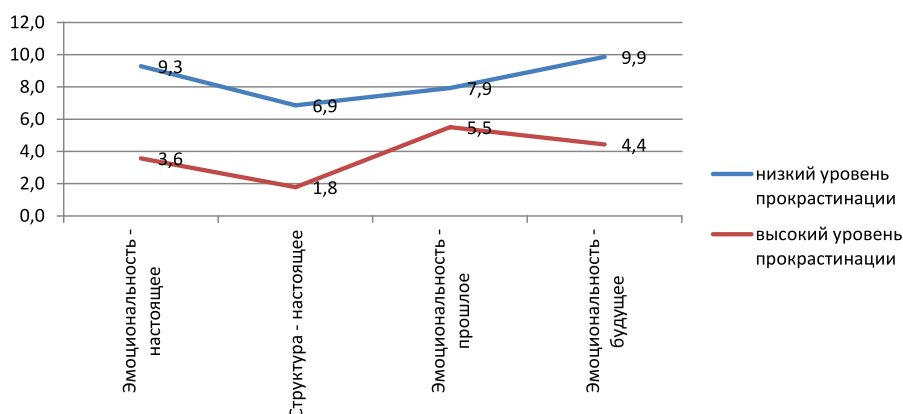


Рис. 1. Особенности восприятия времени у школьников с низким и высоким уровнем прокрастинации

Результаты свидетельствуют о том, что школьники с высоким уровнем прокрастинации пессимистически воспринимают себя и негативно оценивают время своей жизни: они недовольны своим прошлым, настоящее их не удовлетворяет и они не воспринимают происходящие с ними события как эмоционально насыщенные. События настоящего времени в сознании испытуемых представляются не структурированы, им порой не понятна деятельность, которую они осуществляют, поведение ситуативно, они руководствуются внешними стимулами и не видят перспективы в будущем. Время воспринимается как

заполненным событиями, большим, объемным, широким и глубоким. А у студентов с высоким уровнем прокрастинации настоящее воспринимается пессимистично, сопровождается негативными эмоциями и состояниями. Происходящие в настоящем события воспринимаются как печальные, тусклые и тревожные, время плохо ощущается, и события воспринимаются как прерывистые. Прошлые события по своей величине представляются как маленькие и мгновенные. Также по фактору осязаемости прошлые события воспринимаются как далекие, замкнутые и неосязаемые.

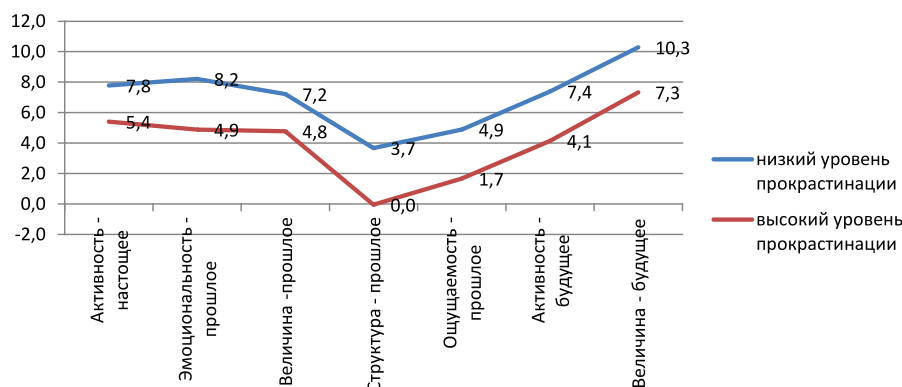


Рис. 2. Особенности восприятия времени у студентов с низким и высоким уровнем прокрастинации

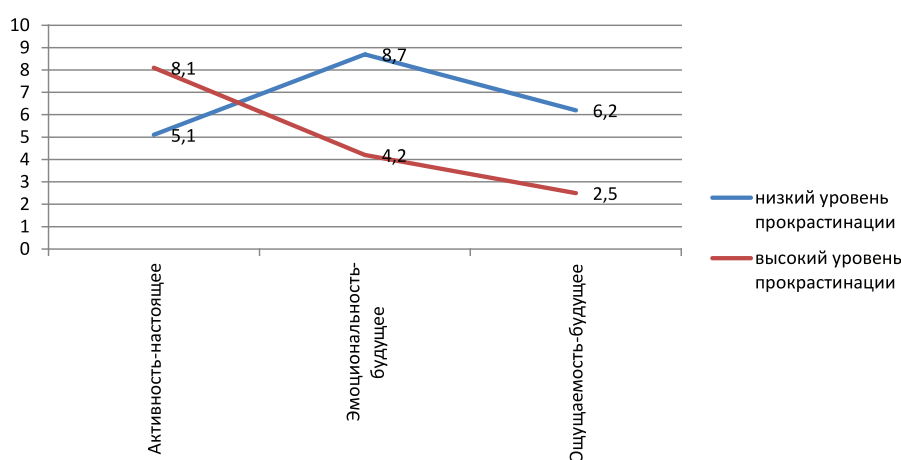


Рис. 3. Особенности восприятия времени у врачей с низким и высоким уровнем прокрастинации

В результате анализа данных по выборке врачей определены следующие значимые различия: активность – настоящее ($U = 73,5$ при $p \leq 0,05$), эмоциональность – будущее ($U = 74,5$ при $p \leq 0,05$), ощущаемость – будущее ($U = 71$ при $p \leq 0,05$) (рис. 3).

Врачи с низким уровнем прокрастинации воспринимают свое настоящее как менее активное, а вот врачи с высоким уровнем воспринимают настоящее как более активное, наполненное событиями, напряженное, плотное и стремительное. Это можно объяснить тем, что профессиональная деятельность врачей вынуждает их активно осуществлять текущие мероприятия (рис. 3).

Восприятие будущего у врачей с высоким уровнем прокрастинации менее позитивно и на уровне ощущений будущее представляется им размытым, блеклым, тревожным и серым. Тогда как у врачей с низким уровнем прокрастинации время

будущего воспринимается как эмоционально насыщенное и позитивное.

В результате проведенного исследования можно сделать выводы:

1. По выборкам школьников, студентов и врачей выделены группы: лица с низким уровнем прокрастинации и лица с высоким уровнем прокрастинации. Практически, каждый второй испытуемый проявляет признаки высокого уровня прокрастинации.

2. Определены значимые различия по восприятию времени у лиц с низким и высоким уровнем прокрастинации.

3. Школьники с высоким уровнем прокрастинации воспринимают и прошлое, и настоящее и будущее негативно и не удовлетворены происходящими с ними событиями.

4. Студенты с высоким уровнем прокрастинации негативно воспринимают свое прошлое как блеклое, не наполненное событиями и смыслами, время плохо

ощущается и воспринимается как не связанное.

5. Врачи с высоким уровнем воспринимают настоящее как более активное, наполненное событиями, хотя будущее менее позитивно и на уровне ощущений представляется им размытым, блеклым.

Список литературы

Абульханова К.А., Березина Т.Н. *Время личности и время жизни.* – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.

Братухин А.Г., Магазева Е.А. *Временная перспектива как субъективное отражение репродуктивного поведения // Психологическое, физическое, информационное насилие и пути его преодоления в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.* – Омск: Изд-во Омского гос. ун-та, 2015. – 226 с.

Братухин А.Г., Магазева Е.А. *Мотивационные объекты и способы достижения цели в репродуктивном поведении молодежи // Современные проблемы науки и образования.* – 2015. – № 5.

Дементий Л.И., Карловская Н.Н. *Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным*

уровнем прокрастинации // Психология обучения. – 2013. – № 7. – С. 4

Ковылин В.С. *Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие.* – 2013. – № 2(2). – С. 22-41.

Магазева Е.А. *Временная перспектива как характеристика индивидуальной стратегии в ситуации личного выбора // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия. Психология.* – 2014. – Т. 7. – № 2. – С. 15–21.

Магазева Е.А. *Стратегии и детерминанты личного выбора (на примере выбора профессии): дис. ... канд. псих. наук.* – Южно-Уральский государственный университет. – Омск, 2010. – 198 с.

Магазева Е.А., Братухин А.Г. *Особенности временной перспективы молодежи // Психология – наука будущего: материалы VI Международной конференции молодых ученых.* – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 592 с.

Магазева Е.А., Братухин А.Г. *Психология и гигиена времени // Психология человека в условиях здоровья и болезни: материалы V Международной научно-практической конференции (отв. ред. М.Г.Рябова).* – Тамбов, 2015. – С. 382–385.

Нюттен Ж. *Мотивация, действия и перспектива будущего.* – М.: Смысл, 2004. – 607 с.