

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им.В.П.Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

Специальность 050706.65 Психология и педагогика

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и.о.зав.кафедрой _____

ПСИХОЛОГИИ

(полное наименование кафедры)

Н.А.Старосветская

(И.О.Фамилия)

(подпись)

« _____ »

_____ 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДРОСТКОВ
С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦИИ**

Выполнил студент группы _____

615

(номер группы)

Анастасия Александровна Данилова

(И.О.Фамилия)

(подпись, дата)

Форма обучения _____

заочная

Научный руководитель:

к.п.с.н., доцент А.А. Дьячук

(ученая степень, должность, И.О.Фамилия)

(подпись, дата)

Рецензент:

к.п.с.н., доцент О.М.Миллер

(ученая степень, должность, И.О.Фамилия)

(подпись, дата)

Дата защиты _____

Оценка _____

Красноярск 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯОСОБЕННОСТЕЙ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦИИ.....	6
1.1.Проблема прокрастинации в психологии.....	6
1.2.Особенности прокрастинации в подростковом возрасте.....	15
1.3.Временная перспектива в подростковом возрасте.....	26
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1.....	32
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦИИ.....	34
2.1. Описание методик и процедура исследования.....	34
2.2. Анализ результатов исследования.....	38
2.3.Рекомендации по работе, направленной на снижение прокрастинирующего поведения подростков.....	51
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	62
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	71

ВВЕДЕНИЕ

В современное время превалирования технического прогресса, развития нанотехнологий, кибернетики появляются новые явления, угрожающие как общему, так и психологическому здоровью человечества. Одним из них является феномен прокрастинации, который имеет междисциплинарное значение, так как стоит на грани медицины, психологии, социологии и философии.

В XXI в. большое количество когда-то опасных заболеваний больше не угрожает существованию человечества, на первый план выходят болезненные психические состояния. Среди таких состояний особенное место занимает прокрастинация – опасное нарушение поведения, при котором человек не в состоянии вовремя производить нужные действия. У некоторых людей с тяжелой формой прокрастинации возникают проблемы даже с тем, чтобы просто встать утром с кровати, умыться и почистить зубы, не говоря уже о том, чтобы одеться и пойти на работу.

За последние годы интерес к проблеме прокрастинации заметно вырос. Еще в конце 70-х годов XX в. за рубежом были начаты первые исследования этой проблемы, в отечественную психологию прокрастинация как объект для изучения пришла относительно недавно, с конца 1990-х.

Анализ современных зарубежных и отечественных работ указывает на то, что умение организовывать свою деятельность, согласовывать собственные возможности с заданными требованиями, выполнять поставленные задачи к определенному сроку являются условием успешности осуществления деятельности. Постановка задач, планирование и выбор средств их достижения не всегда являются достаточными условиями для реализации активности и могут быть связаны со сложностью «запуска» осуществления активности, начала реализации намеченных планов. В данном случае наблюдается проблема разрыва внутреннего плана и его

осуществления, перехода намерения, побуждения в действие. Феномен откладывания дел «на потом» был обозначен как прокрастинация.

Исследование феномена прокрастинации осуществлялось через нахождение личностных особенностей, диспозиций, выделение внешних и внутренних факторов, определяющих мотивацию и привлекательность выполняемых задач, эмоциональных переживаний и отношения к себе, описания поведенческих паттернов, регулятивных механизмов. Также можно выделить исследования связи временной перспективы с прокрастинацией (Н.Г. Гаранян, Н.Л.Холмогорова, Т.Ю. Юдеева, В.А. Ясная). Однако исследования, выполненные в данном направлении, мало обращаются к подростковому возрасту, в котором начинает проявляться прокрастинация. Содержанием подросткового возраста является ориентация на будущее, самоопределение, возникновение переживаний себя как меняющихся во времени, отношение к образу Я в прошлом, настоящем и будущем, поэтому мы считаем, что необходимо обратиться к изучению связи временной перспективы с прокрастинацией подростков.

Вышеизложенные моменты определили **цель** нашего исследования: выявить особенности временной перспективы подростков с разным уровнем прокрастинации.

Объект исследования: временная перспектива подростков.

Предмет исследования: особенности временной перспективы подростков с разным уровнем прокрастинации.

В нашей работе мы выдвинули следующую **гипотезу**:

Для проявления прокрастинации в поведении могут иметь значение особенности переживания связи прошлого, настоящего и будущего, а также умение организовывать себя во времени. Подростки, у которых меньшая ориентация на будущее, имеющие трудности в построении цели, более склонны к прокрастинирующему поведению.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы были выделены следующие **задачи**:

- рассмотреть подходы к изучению прокрастинации в психолого-педагогической литературе;

- описать психологические особенности подросткового возраста;

- выделить основные характеристики временной перспективы в подростковом возрасте;

- выделить отличия временной перспективы детей подросткового возраста с разным уровнем прокрастинации;

- разработать рекомендации для профилактики прокрастинации подростков.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы были использованы следующие **методы** исследования:

- теоретические: анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической и социально-психологической литературы по проблеме исследования;

- эмпирические: опросные методы, тестирование;

- методы математической обработки: критерий r_s Спирмена, критерий χ^2 Пирсона, критерий Краскала-Уоллиса H .

База исследования: исследование проводилось на базе МБОУ СШ № . В качестве испытуемых выступили 30 школьников разного пола, в возрасте 13,5–15 лет, среди них 14 человек мужского пола, 16 – женского пола.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, библиографического списка, состоящего из 65 источников, 2 приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦИИ

§1.1. Проблема прокрастинации в психологии

Термин «прокрастинация» был введен в 1977 году П. Рингенбахом в книге «Прокрастинация в жизни человека». Интересно, что в действительности этой работы не существовало. Это была своеобразная шутка про книгу о прокрастинации, которая никогда так и не была закончена [18, с. 31].

Тем не менее, термин закрепился и впоследствии прочно вошел в научный оборот. Первый систематический анализ феномена прокрастинации был произведен Н. Милграмом в 1992 году. В своей работе он предположил, что прокрастинация как социальный феномен возникла из-за того, что жизнь современного человека в постиндустриальном обществе наполнилась множеством обязательств и временных ограничений [23, с.179].

Дж. Феррари с коллегами предложил похожее объяснение, отметив, что феномен существовал всегда, но именно в последнее время он стал приобретать негативные коннотации [по: 42, с. 57]. Начиная с 1980-х гг., появляются различные научно-популярные и академические работы о прокрастинации. В настоящее время эта тема разрабатывается многими зарубежными авторами.

Несмотря на то, что регулярное изучение феномена прокрастинации и переутомления началось с 1970-х гг., упоминание об этом уже можно найти в исторических источниках Древней Греции, где отмечались «сторонники откладывать на завтра». О них писал поэт Гесиод в «Трудах и днях», афинский полководец Фукидид, а также на прокрастинаторов в структурах власти жаловался и Марк Туллий Цицерон [7].

О сторонниках откладывать дела на завтра упоминается в Оксфордском словаре за 1548 г. и т.д. Важное значение прокрастинация занимает и в классической литературе: можно, например, вспомнить русскую народную сказку «По щучьему велению», а также роман И.А. Гончарова «Обломов».

Современные исследования прокрастинации проводились зарубежными учеными П. Стил и отечественными, в частности А.А. Шилиной, у которой исследование проблемы прокрастинации посвящено изучению откладывания выполнения учебных заданий – академической прокрастинации.

Канадский психолог Пирс Стил говорит о прокрастинации, как о «добровольном откладывании субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки» [25, с. 91]. П. Стил подчеркивает, что прокрастинация часто осмысливается психологами как «иррациональная задержка», так как не существует весомой, «уважительной» причины для откладывания. Кроме того, человек может отложить как начало дела, так и его завершение, несмотря на осознание, что такое поведение не повлечет за собой никаких бонусов – ни материальных, ни психологических [17, с.51].

Похожей точки зрения придерживается и К.Лей: «Прокрастинация – добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности» [8, с.116].

В «Большом психологическом словаре» Б.Г. Мещеряковым дается определение прокрастинатора («промедлителя») как личности, склонной к промедлению в принятии решения, оттягиванию и откладыванию выполнения различных работ «на потом» [3, с. 112].

В.С. Ковылин определяет данный феномен как «тенденцию откладывать выполнение необходимых дел «на потом»; поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается» [28, с. 56].

Таким образом, иррациональность поведения, в сочетании с осознанностью и пониманием возможности негативных последствий – ключевые особенности явления прокрастинации. Это явление может проявиться практически в любой сфере деятельности человека: учебная (откладывание подготовки к контрольным мероприятиям, выполнения домашних заданий), трудовая (упущение сроков выполнения проекта, рабочих заданий), социальная (откладывание встреч или звонков), бытовая (касается сроков выполнения работы по дому, поручений, обещаний).

Анализируя современную психологическую литературу, мы видим, что термин «прокрастинация» очень схож с ленью, сибаритством, депрессией. Современная психология склоняется к тому, что прокрастинация – это выражение эмоциональной реакции на плановые или необходимые дела.

В зависимости от характера этих эмоций, прокрастинация делится на два фундаментальных типа: «расслабленная» (временная), когда человек тратит время на другие, более приятные занятия и развлечения, и «напряженная», связанная с общей перегрузкой, потерей ощущения времени, недовольством собственными достижениями, неясными жизненными целями, нерешительностью и неуверенностью в себе.

Прокрастинация не становится препятствием, если имеет временный характер, и, напротив, перерастает в проблему, если становится хронической. Хроническая прокрастинация мешает труду, успеху, планам на будущее. Она может быть скрытым началом психологического или физического заболевания [56, с.46].

Прокрастинация как феномен имеет несколько разновидностей. Часто выделяют базовые варианты прокрастинации – поведенческий и связанный с откладыванием решений. Н.Милграм и соавторы, выделили пять ее видов:

- 1) бытовая – откладывание домашних дел, которые должны выполняться регулярно;
- 2) прокрастинация в принятии решений (в том числе незначительных);

3) невротическая – откладывание жизненно важных решений, таких как выбор профессии или создание семьи;

4) компульсивная, когда сочетаются два вида прокрастинации – бытовая и прокрастинация в принятии решений;

5) академическая – откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам и т.п [26, с. 24].

Академическая прокрастинация содержит две основные составляющие:

1) тенденцию откладывать выполнение текущих и итоговых учебных заданий;

2) наличие тревоги, связанной с этим откладыванием. Поскольку прокрастинация – обычное явление среди студентов, важно определить его рамки и негативные последствия [7, с.45].

Поскольку прокрастинация наносит огромный ущерб человеческому обществу, делались неоднократные попытки исследовать проблему подробнее, узнать причины ее возникновения и подобрать адекватные способы корректировки данного состояния.

Обратимся к одному из значительных обобщающих метаобзоров проблемы прокрастинации, сделанному П. Стил [по: 40, с.34]. Количество эмпирических работ, посвященных прокрастинации, значительно, среди них есть и такие, где отмечаются аспекты, непосредственно связанные с личностными чертами и психическим здоровьем.

Исследования, касающиеся изучения характеристик задач, способствуют пониманию возможных причин прокрастинации. Данные исследований, посвященных последствиям прокрастинации, рассматривают ближайшие во времени возможные эффекты вследствие поведения откладывания. Все, что касается изучения индивидуальных различий, было рассмотрено с точки зрения традиционной пятифакторной модели личности.

Наконец, изучение демографических данных предоставляет возможность рассмотреть, в каких возрастных и социальных группах прокрастинация распространена. Прокрастинация означает добровольный

выбор в пользу одной задачи по сравнению с другими. Следовательно, нельзя рационально отложить все задачи, но можно отдавать предпочтение одним и пренебречь другими.

Если только люди не прокрастинируют случайным образом, то сама природа этого явления имеет некоторое влияние на их решения.

Давно было замечено, что чем дальше ожидаемое событие во времени, тем меньшее влияние оно оказывает на решения людей. В своем эссе о прокрастинации Сэмюэл Джонсон указывал временную близость в качестве естественной причины [18, с. 17].

Стоит отметить, что именно благодаря этому феномену была выдвинута достаточно популярная на данный момент теория временной мотивации. Временная теория мотивации была разработана и предложена в 2006 году П. Стил и соавторами. Данная теория является интегративной и включает в себя компоненты нескольких психологических и экономических теорий мотивации. Научные обзоры временной мотивации заключается в том, что время рассматривается как основной мотивационный фактор личности. Таким образом, она может быть применена и к поведению прокрастинации, и к формированию целеполагания у человека [там же, с.21].

В состав теории временной мотивации входят основные аспекты таких теорий как теория потребностей Д. Макклеланда, теория накопительных перспектив Д. Канемана, теория ожиданий В. Врума и разработанная в экономике теория гиперболического дисконтирования. Во всех этих теориях ключевой является мотивация. В теории Д. Макклеланда впервые была выдвинута идея мотивации достижения успеха, которая формируется благодаря системе поощрений и мотивации избегания неудач и становится основной при постоянных наказаниях за неуспех.

По мнению В. Врума, теория ожидания утверждает, что человек решает вести себя определенным образом, поскольку он мотивирован избирать то или иное поведение в соответствии с ожидаемыми результатами действий

[24, с. 61]. В сущности, мотив выбора поведения определяется желаемым результатом.

Д. Канеман в 1992 году вывел теорию накопительных перспектив, которая предназначалась для описательных решений риска в условиях кризиса, в отличие от первоначальной теории перспектив [41 с. 56]. Основной идеей является предположение о том, что люди больше склонны думать и просчитывать варианты потенциального плохого исхода ситуации, нежели размышлять о выгодах и приобретениях. Из экономической теории гиперболического дисконтирования была взята идея о том, что при двух аналогичных видах наград, человек предпочтет ту, что произойдет раньше во времени.

Кроме того, следует отметить, что полезность деятельности возрастает в геометрической прогрессии с приближением срока ее реализации [18, с.20]. «Неприятие задачи» – это термин, не требующий сложных разъяснений. По определению, человек стремится избежать тех стимулов, которые вызывают у него отвращение, следовательно, чем большее отвращение вызывает ситуация, тем сильнее человек будет пытаться избежать ее (например, через откладывание выполнения задач) [41, с.72].

Несомненно, что неприятие задач зависит от личностных параметров, таких как внутренняя мотивация, лень и др. Исследования подтвердили, что если люди находят задачу неприятной, то они с большей вероятностью будут откладывать ее выполнение. Следует отметить, что неприятие задачи связано со сроками «наград» и «наказаний». Неприятие себя, иррациональные убеждения, основанные на невротической установке на «неуспех» при неадекватно высоких притязаниях, свидетельствуют о наличии кризисного сознания, сопровождаемого негативными эмоциональными реакциями различной тяжести – от общей тревоги до стрессового и депрессивного состояния. Помимо не критичной оценки себя и собственных ресурсов, в основу негативного восприятия мира входит базовая тревога [45, с. 26].

Зачастую прокрастинаторы испытывают ощущение беспомощности перед ситуацией, считают, что никакие их действия не приведут к положительному результату, вследствие чего они концентрируются на эмоциональной реакции на сложившиеся обстоятельства. Следовательно, для того чтобы справиться, они, как правило, фиксируются на собственных эмоциях, а не концентрируются на достижении поставленной цели [14, с.90].

Следует подчеркнуть, что эмоциональный дискомфорт, негативные субъективные переживания выделяются как основные психологические признаки прокрастинации. Отмечается возникновение общей неудовлетворенности своей деятельностью [16, с.67].

Я.И. Варваричева также отмечает, что «нарастающий страх перед осознаваемыми субъектом негативными последствиями прокрастинации чаще всего оказывает на него не мобилизующее, а парализующее воздействие, заставляя откладывать запланированные действия снова и снова, создавая эффект "снежного кома"» [5, с.98].

Механизм образования «снежного кома» и «замкнутого круга прокрастинаторов», объясняющий эмоциональные переживания и мотивы прокрастинаторов, описала Н. Шухова, назвав его «Цикл промедления», поскольку раз за разом он повторяется в одной и той же последовательности [62, с. 216].

Цикл промедления представлен в виде формулировок основных мыслей, переживаний откладывающего на каждой фазе.

1. «На этот раз я начну рано». Прокрастинатор, каждый раз приступая к новой работе, полон надежды на своевременное, или даже заблаговременное, начало. Особенностью данной фазы является то, что с одной стороны, он чувствует что неспособен и не хочет начинать работу прямо сейчас, а с другой, продолжает надеяться, что все начнется само собой.

2. «Скоро придется начать». С течением времени и исчезновением иллюзии своевременного начала, у промедлителя возникает беспокойство.

Он чувствует, что пора прикладывать некоторые усилия, чтобы действовать. Однако дед-лайн еще далеко, и надежды остаются.

3. «А вдруг я вообще не начну». У прокрастинатора появляется все больше мрачных предчувствий, беспокойство возрастает. Типичные переживания на данном этапе:

- «Нужно было начать раньше» – вывод, отражающий чувство вины и сожаление о потерянном времени, свойственен большинству промедлителей;

- «Я делаю все, но...» – человек начинает делать менее обременительную работу, от которой уклонялся раньше. Иногда отвлекающая деятельность кажется настолько продуктивной, что прокрастинатор, рационализируя, убеждает себя в том, что он продвигается и в основном деле.

- «Я ничему не могу радоваться» – чтобы отвлечься от неприятных переживаний, прокрастинатор пытается заниматься чем-то приятным: читать, играть в компьютерные игры, общаться с друзьями и прочее. Однако любое удовольствие омрачается чувством вины и тревогой за результат дела.

4. «Надеюсь, никто не заметит». По мере приближения к крайнему сроку прокрастинатор начинает испытывать стыд, и старается скрыть от других свою бездеятельность.

5. «Со мной что-то не так». На этом этапе становится ясно, что начать выполнение задачи вовремя и завершить без спешки не получится. Прокрастинатор обвиняет себя, и ему начинает казаться, что он лишен чего-то, что есть у остальных – силы воли, самодисциплины, способностей.

6. На данном этапе принимается окончательный выбор – делать или не делать. В случае, если напряжение становится невыносимым, а завершение работы в срок кажется уже невозможным, прокрастинатор заключает, что он провалил дело, и отстраняется. Если же принято решение начинать работу, то промедлитель проходит через следующие этапы переживаний:

7. «Не могу больше медлить». К этому моменту времени напряжение настолько усилилось, что прокрастинатору ничего не делать становится тяжелее, чем включиться в деятельность.

8. «Оказывается, все не так плохо, почему я не начал раньше?». По мере постепенного продвижения в выполнении дела, человек начинает испытывать все большее облегчение, и иногда он начинает сожалеть по поводу беспокойств, которые пришлось пережить: «Я мог бы радоваться и быть спокойным, занимаясь этим делом, ну почему же я не начал раньше?».

9. «Только бы успеть в срок!». Время на выполнение работы подходит к концу, и его не остается на проверку или улучшение сделанного. Промедлитель надеется лишь успеть завершить дело в срок, уже недумая о том, насколько хорошо можно было бы его сделать.

10. «Никогда больше не буду откладывать». Окончательно отбрасывая либо завершая дело, прокрастинатор испытывает облегчение и расслабление. Возможность в будущем пережить этот цикл заново пугает и побуждает дать себе обещание никогда больше не откладывать «на потом» [по: 23, с.128].

Таким образом, в Цикле промедления отражены основные характеристики прокрастинации как явления: эмоциональный дискомфорт, высокая степень напряжения, которую приходится переживать прокрастинатору, мрачные предчувствия по поводу предстоящих негативных последствий откладывания. Важным не только для теоретического изучения, но и для практической работы является понимание того, что прокрастинаторы, с одной стороны, признают в себе частую привычку откладывать, но с другой, независимо от количества повторений подобного «Цикла промедления», искренне рассчитывают «в следующий раз» сделать все вовремя, что не подтверждается на практике [там же, с.131].

Также одной из проблем изучения данного феномена является размытость границ между понятиями «прокрастинации» и «лени». Е.П. Ильин выделяет два вида прокрастинаторов – «напряженных», которые соответствуют описанным выше характеристикам «тревожных»,

«беспокойных», «переживающих чувство вины» и «расслабленных прокрастинаторов», соответствующих житейскому пониманию «лени».

Такие прокрастинаторы сосредотачиваются на выполнении только тех дел, которые доставляют удовольствие в настоящий момент, «здесь и сейчас». Согласно такой точке зрения, «лень» – форма прокрастинации. Тем не менее, на данный момент исследователи приходят к выводу о том, что данные понятия необходимо разделять [20, с.33].

Таким образом, мы выяснили, что явления прокрастинации может проявиться практически в любой сфере деятельности человека: учебной (откладывание подготовки к контрольным мероприятиям, выполнения домашних заданий), трудовой (упущение сроков выполнения проекта, рабочих заданий), социальной (откладывание встреч или звонков), бытовой (касается сроков выполнения работы по дому, поручений, обещаний).

§1.2. Особенности прокрастинации в подростковом возрасте

Подростковый возраст является важным периодом в жизни человека, в течение которого он определяется со своим профессиональным выбором, обретает чувства взрослости и идентичности, планирует свое будущее.

Психическое развитие подростков характеризуется тем, что фактически весь этот период сопровождается кризисом. Его предпосылкой является разрушение старой структуры личности, внутреннего мира, системы переживаний ребенка, которые были сформированы до этого возраста [33, с. 127].

Основными причинами кризиса являются следующие:

- 1) взрослые не меняют своего поведения в ответ на появление у подростков стремлений к новым формам взаимоотношений с родителями и учителями;
- 2) в поведении появляется прямое отражение полового созревания.

Суть кризиса заключается в глубоком качественном изменении всего процесса психического развития ребенка, его внутреннего мира (а не в ярких внешних проявлениях поведения).

К симптомам кризиса относятся:

1. Снижение продуктивности учебной деятельности даже в тех сферах, где подросток одаренный.

2. Негативизм: подросток как бы отталкивается от окружающих, склонен к ссорам, нарушениям дисциплины, у него часто возникает внутреннее беспокойство, недовольство, стремится одиночества и самоизоляции.

Бурное развитие и кризис подросткового возраста обуславливают появление психологических новообразований, центральным из которых является самосознание [21, с.278].

Другим новообразованием является чувство взрослости. Это проявляется не в виде подражания (как было в дошкольном и младшем школьном детстве), а в принадлежности к миру взрослых – постоянном стремлении занять место взрослого в системе реальных их отношений между людьми. Конечно, взрослость подростков является субъективной, проявляется она в эмансипации от родителей, новом отношении к учебе, в романтических отношениях со сверстниками другого пола, во внешнем виде и манере одеваться.

Таким образом, новые условия развития подростков определяют новую социальную ситуацию развития подростков, которая характеризуется тем, что основным социальной средой ребенка остается школа, но меняется мотив взаимодействия с социальным окружением, не игнорируя обучения, подросток начинает уделять особое внимание общению [33, с.141].

Главным мотивом становится общение со сверстниками. Это проявляется в часто повторяющемся высказывании подростков: "Мы ходим в школу не только учиться, но и общаться". Поэтому постепенно ведущей деятельностью этого возраста становится интимно-личностное общение со

сверстниками. Вместе с этим появляются и другие новые мотивы, которые проявляются в следующем: появление предпочитаемых и неинтересных учебных предметов; появляется привязанность, или отвращение к своей школе, для подростка становятся важными результаты контроля его обучение – оценка.

Взрослые в социальной ситуации развития подростков выступают в качестве значимых лиц. Но в качестве образца, к которому стремиться подростков, может быть массовый кумир (популярный певец или актер т.п.), учитель (в ролевой позиции взрослого друга) или родители.

Психологические особенности общения и взаимоотношений подростков со сверстниками проявляются в следующем:

- подростки стремятся занять место в группе сверстников, соответствующих притязаниям;

- общение со сверстниками постепенно выходит за пределы школьной жизни и учебной деятельности, охватывает новые интересы, виды деятельности, отношения;

- общение со сверстниками приобретает такой ценности, оттесняет на второй план обучения и отношения с родными;

- недовольство своими отношениями со сверстниками часто является причиной снижения уровня учебных достижений и нарушений поведения;

- в общении для подростков становятся важными личностные качества (знания, честность, смелость);

- отношения характеризуются ориентацией на требования товарищей, их учета;

- подростки интенсивно формируются в группы, в которых имеется высокий уровень конформизма (пассивное, приспособленчество, принятие групповых стандартов поведения, безусловное преклонение перед авторитетами);

- у подростков появляются референтные группы (группа-эталон, на нормы и ценности которой они ориентируются в своих поступках и самооценке);

- постоянно идет поиск друга, подростки дорожат дружбой;

- появляется взаимная заинтересованность ребят, желание понравиться, поэтому возникает обеспокоенность внешности [62, с.369].

Психологические особенности общения и взаимоотношений подростков со взрослыми характеризуются такими проявлениями:

- подростки не соглашаются на неравноправные отношения, поскольку они не отвечают их представлениям о собственной взрослости и самостоятельности. Они требуют уважения, доверия, самостоятельности. Часто это приводит к невыполнению распоряжений взрослых, пренебрежение обязанностями, протесту;

- конфликтность возникает при условии, когда изменения в развитии личности подростка опережают коррективы отношений со взрослыми;

- характер общения подростков со взрослыми существенно влияет на особенности самооценки подростков, им нужно доверие [50, с.48].

Психологические особенности обучения подростков:

- подростки выбирают такие способы обучения, которые делают их более независимыми, более взрослыми в их глазах (выбирают самостоятельные формы занятий, а от учителя требуется понимание, поддержка, помощь);

- возникают новые мотивы учения: образованность, стремление устроиться в будущем (дальнейшее обучение, работа), стремление к самоутверждению и самосовершенствованию, необходимость выполнять требования родителей;

- знания становятся ценностью: они позволяют занять определенный статус среди сверстников;

- появляется направленность на самостоятельный поиск новых знаний;

- процесс усвоения знаний в школе может сопровождаться интеллектуальными эмоциями, но особенностью является то, что они не сами выбирают знания, поэтому одни ученики их легко усваивают, другие – только выборочные предметы;

- оценка подростков является статусом, показателем уровня знаний, стимулом;

- подростки активно испытывают свои силы в различных отраслях трудовой деятельности: организация различных мероприятий, общественно-политическую жизнь и т.д.

У подростков совершенствуется чувствительность ощущений, на основе чего восприятие становится более полным и детальным, планомерным и последовательным. Также в этом возрасте увеличивается объем памяти (за счет появления логического мышления), она становится более управляемой, формируется смысловая логическая память, увеличивается количество приемов запоминания [54, с.91].

Развивается абстрактное и формируется понятийное мышление. Появляются гипотетически-дедуктивные суждения. Развивается способность к умственным экспериментам, оперирование гипотезами. Формируется активное, самостоятельное, творческое мышление.

Развитие воображения подростков характеризуется расширением содержания и появлением новых способов образования ее образов. У подростков активно развивается произвольное внимание, его устойчивость, распределение и переключение. Существенно возрастает самоконтроль, регуляция внешних проявлений внимания, увеличивается концентрация внимания на поведении и действиях людей [1, с.12].

Параллельно у подростков повышается интерес к овладению выразительностью речи для демонстрации «интеллектуальной силы», развивается чувствительность к художественному слову, возникает тяга к написанию стихов, уменьшается количество лишних слов, увеличивается словарный запас, совершенствуется письменная речь. Однако есть и

трудности в развитии речи: отсутствует красноречие, часто язык является отрывочной и с неадекватной интонацией, имеется многословие, длинные предложения.

Развитие личности подростка характеризуется такими психологическими особенностями:

- появление чувства взрослости определяет направленность и содержание активности ребенка;

- они стремятся признания своей взрослости, поскольку не чувствуют себя взрослыми полной мере;

- появляется большая чувствительность к усвоению норм, ценностей, способов поведения;

- усиливается стремление быть самостоятельным;

- возникает постоянная потребность в доброжелательном отношении, тактичности со стороны взрослых;

- в деятельности подростки самостоятельно ставят цель, составляют план действий, подбирают средства, но часто их поступки характеризуются импульсивностью;

- в подростковом возрасте также развиваются специфические особенности самосознания, что проявляется в самооценке. Механизмом развития самосознания подростков является их постоянная рефлексия, поэтому они зачастую не довольны самими собой;

- подростки очень интересуются другими. Им нравится анализировать действия и мысли знакомых, разговаривать о своем внутреннем мире, переживаниях, чувствах;

- развиваются такие волевые качества как настойчивость, целеустремленность. Но часто их волевые действия направлены только на что-то одно;

- бурно развивается волевая сфера подростков. Практически все их сферы жизни и деятельности сопровождаются яркими эмоциями, чувствами,

переживаниями, особенно в общении со сверстниками противоположного пола и интенсивно формируется направленность, интересы [54, с.131].

Значимыми являются учебные и личностные 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 подростков.

Наиболее значимым для становления личности человека является подростковый возраст, это отмечается многими исследователями, несмотря на разнообразие систем возрастных периодизаций [50, с.55].

Таким образом, понимая важность подросткового возраста для становления личности, необходимо отметить, что различные изменения, связанные с психическими заболеваниями или с вариантами поведенческой дезадаптации, могут оказывать влияние на формирование и стабилизацию личности в будущем. Социальное формирование человека в контексте культурно-исторического и деятельностного подходов не ограничивается формированием личности, а включает в себя развитие человека как субъекта познания и деятельности.

По мнению А.Н. Леонтьева, процесс становления личности – это процесс становления системы личностных смыслов. Главную роль в становлении личностных смыслов играет мотивационная сфера личности. Она состоит из базового смыслообразующего мотива и разнообразных мотивов-стимулов, которые не содержат смысловой нагрузки, но способны к эмоциональному (положительному и отрицательному) побуждению к деятельности. Успешному становлению личности в большей степени способствует хорошо опосредованная мотивационная и потребностная сфера. Чем более иерархизирована мотивационная и потребностная сферы, тем

более успешной в деятельности становится личность, а следовательно, и сама личность развивается более гармонично и полно. Изменение мотивационно-потребностной сферы, например, сдвиг мотива на цель, может приводить к полной перестройке иерархии мотивов, что способно повлечь за собой глубокие личностные изменения, которые могут быть дезадаптивны [54, с.142].

Стоит особо отметить, что потребностная (а следовательно и мотивационная) сфера человека является историческим продуктом, она развивается и преобразуется вместе с изменениями мира, окружающего субъект.

Для успешного осуществления любой деятельности требуется прилагать волевые усилия, при отсутствии усилий наступает состояние лени. Действительно, отсутствие силы воли иногда негативно сказывается на выполнении определенных действий в подростковом возрасте. Главным компонентом волевого усилия выступает саморегуляция, только одного мотива для достижения результата недостаточно, каким бы сильным он ни был.

В работах работы Е.Л. Михайловой и С. Т. Посоховой были выделены следующие компоненты возможной прокрастинации у подростков: мотивационный (отсутствие мотивации или слабая мотивация к деятельности); поведенческий компонент (невыполнение необходимой деятельности); и эмоциональный (равнодушие или положительные эмоции по поводу невыполнения деятельности) [51, с.56].

Ученые говорят о схожести понятий лени и прокрастинации, но, по мнению С.Т. Посоховой, основными признаками лени являются: «отсутствие потребности что-либо делать», «отсутствие стремление к соревнованию, успеху», «равнодушие к тому, что происходит вокруг». Кроме того, лень может рассматриваться и как «защитная форма поведения в психотравмирующей ситуации» [51, с.60].

Однако при внешне сходном поведении – невыполнение задачи, – существуют значимые различия между «прокрастинатором» и просто ленивым человеком. И если ленивый человек в процессе откладывания выполнения задачи испытывает положительные эмоции, то «прокрастинатор» отличается от него наличием негативных эмоциональных переживаний. Это объясняется тем, что он не равнодушен к выполнению задачи, а наоборот, активно заинтересован в исходе и результате своего дела, более того, часто для «прокрастинаторов» характерно ярко выраженное стремление к успеху.

В подростковом возрасте возрастает необходимость в получении положительных эмоций и счастья, которые в ситуации прокрастинации чаще откладываются, игнорируются, или избегаются, что приводит к снижению психологического благополучия и самоуважения человека.

Одним из возможных объяснений такого поведения может быть неуверенность в себе подростков и защита социального достоинства, поскольку «прокрастинаторы» испытывают тревогу, связанную с возможностью выявления собственной некомпетентности в глазах других.

Следовательно, откладывание выполнения задач до последнего момента, является самопрепятствованием для подростка, которое дает основания при неуспешной деятельности обвинить в провале сложившуюся неудачно ситуацию, что позволяет сохранить собственную самооценку. Чем больше люди откладывают и в связи с этим становятся неуспешными в выполнении задач, тем более несчастными они себя ощущают, падает самооценка, а в связи с этим и притязания на более высокий уровень качества жизни. Поведение самопрепятствования отличается от откладывания в ожидании активации, в котором подросток ждет, когда в нем сконцентрируется достаточное количество психических и информационных ресурсов для выполнения задачи. Хронические «прокрастинаторы» с поведением самопрепятствования не склонны ожидать, вместо этого, они активно ищут другой вид деятельности, чтобы занять свое время и иметь

всегда под рукой хорошее оправдание для невыполнения значимой деятельности. Такое поведение приносит только временное облегчение, но в долгосрочной перспективе самопрепятствование наносит больше вреда, чем пользы. Оба распространенных типа прокрастинации: в поведении и принятии решений, – могут быть связаны с поведением самопрепятствования подростков.

По данным опросов американских авторов, академическая прокрастинация, связанная с учебной деятельностью, – это обычный феномен более чем для 70% подростков [58, с.88]. При написании домашних работ и подготовке к экзаменам прокрастинация фиксируется каждым четвертым из обследованных подростков.

Почти 25% опрошенных подростков признают прокрастинацию умеренной или даже тяжелой проблемой, а тенденцию откладывать работу отмечают как негативно влияющую не только на учебный процесс, но и на общее качество своей жизни [18, с.20].

О.О. Шемякина указывает следующие условия учебного процесса, провоцирующие промедление:

- Навязанность заданий извне.
- Отсроченность последствий.
- Длительный срок, данный на выполнение.
- Скучные, рутинные, неприятные задания.
- Высокая занятость другими делами.
- Отсроченность в получении удовольствия или наград.
- Любые письменные задания [61, с.76].

Кроме того, наиболее выражена академическая прокрастинация в таких формах учебной деятельности, как письменные сочинения, подготовка к экзаменам и выполнение рутинных домашних заданий [23, с.189]. Также важна роль оценочной тревожности в возникновении академической прокрастинации.

К. Лэй как один из учебных факторов, вызывающих откладывание, называет неопределенность начала работы – то есть подросткам предоставляется слишком много свободы в выборе времени, когда они начнут работу над каким-либо проектом [8, с.120].

В исследованиях академической прокрастинации много внимания уделялось роли мотивации подростков. Р. Классен с соавторами провел ряд исследований, посвященных прогнозированию академической прокрастинации. Результаты их работы показали, что прогнозировать проявления склонности к откладыванию на потом у подростков можно, отталкиваясь от эффективности их самомотивации (обратная зависимость) [7, с.48].

К. Синекал с соавторами исследовал роль автономного волевого усилия как фактора академической прокрастинации. Они установили, что наиболее автономные формы волевого усилия, такие как внутренняя мотивация и отождествленная мотивация (мотивация выполнения лично-значимых задач), присущи более низким уровням прокрастинации, в то время как менее автономные (внешняя мотивация и демотивация) – более высоким.

Единственным путем, по мнению авторов, снижения уровня прокрастинации – это формирование внутренней мотивации [26, с.22].

Прокрастинация может выступать как способ противостоять контролю или давлению окружающих. Откладывание, опоздания, промедление – все это заставляет окружающих менять свои планы и зависеть от прокрастинатора, что позволяет ему чувствовать свою независимость, при этом не вступая в открытый конфликт.

По мнению авторов, прокрастинация часто становится формой скрытого протеста подростка, и может остаться таковой для человека любого возраста, когда исполнение задачи воспринимается как согласие с нарушением границ психологического пространства личности [26, с.24].

Такое часто случается в семье с авторитарными родителями, где отказ, промедление в выполнении заданий становится едва ли не единственно возможной формой проявления воли ребенка.

§1.3. Временная перспектива в подростковом возрасте

Изучение проблемы времени в психологии имеет длительную историю. В философии она занимает особое место в изучении переживания длительности у А. Бергсона, внутреннего сознания времени у Э. Гуссерля. Проблема психологического времени занимает существенное место и в работах многих ученых. В исследованиях Н.Н. Брагиной, Т.А. Доброхотовой, Ю.М. Забродина, Л.В. Бороздиной, П. Фресса, Е.Е. Соколова, Д.Г. Элькина, Т.М. Козиной, Д.Н. Узнадзе отражены результаты исследований процессуально-динамических объективных временных характеристик психики, таких как скорость запоминания, скорость реакций, темпы, ритмы психофизиологических особенностей временной организации человека [2, с. 93].

Время рассматривается не только со стороны переживания динамических аспектов, но и понимания особенностей субъективного времени. С.Л. Рубинштейн, П. Фресс, Ж. Пиаже, Б.И. Цуканов и ряд других авторов изучали субъективное отражение объективного времени в виде образа длительности, врожденного чувства времени, способности к осознанной оценке времени. Данные исследования показали, что оценка времени при восприятии объективных длительностей, временных интервалов не является собственно субъективным отражением переживания времени, но свидетельствует о процессах конструирования и внутренней работы с этими темпоральными переживаниями [57, с.78].

Конструирование личностью временных отношений связано с выделением различных модальностей времени и построением связей между

ними. Рассмотрение того, как события прошлого, настоящего и будущего представлены в ситуации осуществления активности, удовлетворения потребностей были начаты в исследованиях жизненного пространства личности К.Левиним [по: 41, с. 211]. Описание временной протяженности событий, оказывающих влияние на переживание ситуации в настоящем, было в последующем обозначено Л.Франком как временная перспектива [по: 57, с.80].

Согласно Л. Франку, ученику Курта Левина, который определял временную перспективу как «полную совокупность представлений индивидуума о своем психологическом будущем и психологическом прошлом, существующих в данный момент времени» [41, с.81]. Каждый из нас занимает особое положение в обществе и имеет особую историю развития. Этот индивидуальный способ видения мира проявляется в наших интерпретациях прошлого, настоящего и будущего. По мере нашего взросления, предполагает Л.Франк, наша временная перспектива расширяется и усложняется, отражая тот уникальный опыт, который мы приобретаем на протяжении своего жизненного пути [41, с.89].

Изучение временной перспективы получило широкое распространение. Уточнение характеристик описания временной перспективы было сделано Ж. Ньттеном. Он считал, что перспектива будущего связана с мотивацией, кроме того, именно будущее представляет собой «пространство мотивации», в котором выстраивается поведение и происходит развитие человека. В структуре описания временной перспективы Ж. Ньттен разделял временную перспективу, временную ориентацию и временной аттитюд (или отношение ко времени) [57, с.83]. Рассматривая особенности оценок временных модальностей прошлого, настоящего и будущего он выделили факторы, с помощью которых можно описать временную перспективу: протяжённость, насыщенность, структура и реалистичность; временная ориентация характеризует преобладающую направленность внешней и внутренней активности субъекта на прошлое, настоящее и будущее. Когда это

«пристрастие» проявляется хронически, оно становится личностной диспозицией, то есть временная перспектива рассматривается как черта личности.

Так же он выделяет «сбалансированную временную ориентацию» – психологическую структуру, которая позволяет гибко переключаться между прошлым, будущим и настоящим в зависимости от ситуативных требований, оценке ресурсов или личностных и социальных оценок. Поведение индивидов с такой временной ориентацией будет определяться компромиссом или балансировкой между содержаниями репрезентации прошлого опыта, желаниями настоящего и представлениями о будущих последствиях. Такая временная ориентация является наиболее психологически и физически здоровой и оптимальной для функционирования человека в обществе [2, с.69].

Временную перспективу рассматривает также Ф. Зимбардо, который пишет о сбалансированной временной перспективе – психологическом конструкте, связанном с гибким переключением между размышлениями о прошлом, настоящем или будущем, в зависимости от ситуативных требований, оценки ресурсов, личностных и социальных оценок [19, с.67].

Временная перспектива является одним из важных условий формирования позитивной идентичности в подростковом возрасте. Э. Эриксон связывал многие проблемы подросткового возраста с трудностями построения временной перспективы будущего [64, с.45].

Для каждой стадии жизненного цикла, по мнению Э.Эриксона, характерна специфическая задача, которая выдвигается обществом. Общество определяет также содержание развития на разных этапах жизненного цикла. Однако решение задачи, согласно Э. Эриксону, зависит как от уже достигнутого уровня психомоторного развития индивида, так и от общей духовной атмосферы общества, в котором этот индивид живет.

Так, стадия кризиса подросткового возраста характеризуется формированием первой цельной формы эго-идентичности. Три линии

развития приводят к этому кризису: это бурный физический рост и половое созревание («физиологическая революция»); озабоченность тем, «как я выгляжу в глазах других», «что я собой представляю»; необходимость найти свое профессиональное призвание, отвечающее приобретенным умениям, индивидуальным способностям и требованиям общества. В подростковом кризисе идентичности заново встают все пройденные критические моменты развития. Подросток теперь должен решить все старые задачи сознательно и с внутренней убежденностью, что именно такой выбор значим для него и для общества. Тогда социальное доверие к миру, самостоятельность, инициативность, освоенные умения создадут новую целостность личности.

Важную роль временных отношений в развитии подростка рассматривал Ж. Пиаже. Он считал, что на стадии пропозициональных (формальных) операций у подростка формируется способность мыслить гипотезами, что создаёт возможность построения жизненного плана [49, с.84].

В исследованиях Л.И. Божович было выделено, что переход от подросткового к юношескому возрасту связан с резкой сменой внутренней позиции, когда обращенность в будущее становится главной направленностью личности, а проблемы профессионального выбора, построения жизненного пути превращаются в «аффективный центр» жизненной ситуации, вокруг которого организуется деятельность старшеклассника [1, с.14].

И.В. Дубровина считает, что временная перспектива будущего представляет собой в разной мере осознанные надежды, планы, проекты, стремления, опасения, притязания, связанные с более или менее отдалённым будущим. Она формируется на протяжении всего детства, и, главным образом, стихийно. Для подростков важным является не только осознание прошлого, настоящего и будущего в их единстве и целостности, но и умение переосмысливать уже сложившуюся временную перспективу и создавать новую модель будущего [2, с.72].

Проблема временной перспективы занимает сегодня особое место в психологических исследованиях человеческого поведения, мотивации личности, когнитивных аспектов Я-концепции, динамических параметров, изучаются разнообразные характеристики и параметры временной перспективы. Наличие в структуре Я-концепции определенных временных модусов традиционно для психологических исследований личности. В работах У. Джемса в понятии Я-концепции присутствует не только актуальная самопрезентация, но и то, как сам индивид оценивает возможности своего развития в будущем, своего идеального Я [32, с.45].

Сегодня в ряде исследований отмечается и экспериментально подтверждается роль «прошлых» и «будущих» образов Я как непосредственных мотивационных составляющих социального поведения человека, рассмотренных, в частности, в работах Альфреда Шуца. Поскольку формирование Я-концепции рассматривается через призму идентичности, то основное внимание уделяется представлениям человека о своем ближайшем социальном будущем, например, как желание обретения позитивной социальной идентичности.

Экспериментально, такими авторами как В.И. Слободчиков, И.С. Кон и др. обнаружены временные различия в характере самоописаний, когда Я воспринимается как Другой. При описании человеком своих внутренних состояний его прошлые и будущие Я оказываются более бедными, нежели настоящие Я, что демонстрирует различие видов работы с опытом, которые использует человек, отчуждая нечто негативное в своем опыте, повторяя позитивные тенденции или же нацеливаясь на укрепление тенденций стойкости к бедствию [30, с.22].

И.Н. Дубровина, выделяя специфические условия для формирования временной перспективы, при сравнении временной перспективы подростков, воспитывающихся в детских домах, где детское развитие происходит в более фрустрированной с точки зрения основных социальных потребностей среде, и российских школьников, воспитывающихся в благополучных семьях,

обнаружила, что временная перспектива у них глубже и в ней присутствуют мотивы, связанные с реализацией более отдаленных целей, чем у их сверстников из детского дома, у которых преобладают мотивы ближайшего будущего [18, с.90]

Многие ученые одним из психологических последствий социальных кризисов считают нарушение временной перспективы личности, крушение жизненных планов и временную дезориентацию субъекта. Часто для этого используются обыденные представления и художественные метафоры.

Исследования Я-концепции и временной перспективы через призму автобиографической памяти также имеет определенную популярность. Получаемые в этом направлении феномены выросли из когнитивной трактовки, в рамках которой зародились.

Так, в коллективном исследовании В.В. Нурковой, О.В. Митиной, Е. Янченко изучается эффект «пика воспоминаний», заключающийся в непропорционально высоком количестве личных воспоминаний, относящихся к возрасту 15–30 лет, когда во временной организации культурно типичных жизненных сценариев выявляется событийное «сгущение». Наряду с этим в субъективной картине прошлого обнаруживается и индивидуальная конфигурация наиболее воспроизводимых автобиографических событий, которые группируются вокруг воспоминаний о переломных событиях жизни.

Для дальнейшего обобщения и анализа понятия временной перспективы сформулируем следующее определение: временная перспектива –это система отношений личности к временному континууму.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

В результате анализа литературных источников, мы выяснили, что прокрастинация – это добровольное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки.

П. Стил подчеркивает, что прокрастинация часто осмысливается психологами как «иррациональная задержка», так как не существует весомой, «уважительной» причины для откладывания.

Анализируя современную психологическую литературу, мы видим, что термин «прокрастинация» очень схож с ленью, сибаритством, депрессией. Современная психология склоняется к тому, что прокрастинация – это выражение эмоциональной реакции на плановые или необходимые дела.

Таким образом, мы выяснили, что явления прокрастинации может проявиться практически в любой сфере деятельности человека: учебной (откладывание подготовки к контрольным мероприятиям, выполнения домашних заданий), трудовой (упущение сроков выполнения проекта, рабочих заданий), социальной (откладывание встреч или звонков), бытовой (касается сроков выполнения работы по дому, поручений, обещаний).

Подростковый возраст является важным периодом в жизни человека, в течение которого он определяется со своим профессиональным выбором, обретает чувства взрослости и идентичности, планирует свое будущее. Главным мотивом становится общение со сверстниками.

Важным в подростковом возрасте становится построение временной перспективы. Согласно Л. Франку, который определял временную перспективу как совокупность представлений индивидуума о своем психологическом будущем и психологическом прошлом, существующих в данный момент времени. Изучение временной перспективы получило широкое распространение. Важную роль временных отношений в развитии подростка рассматривал Ж. Пиаже. Он считал, что на стадии

пропозициональных (формальных) операций у подростка формируется способность мыслить гипотезами, что создаёт возможность построения жизненного плана.

Проблема временной перспективы занимает сегодня особое место в психологических исследованиях человеческого поведения, мотивации личности, когнитивных аспектов Я-концепции, динамических параметров, изучаются разнообразные характеристики и параметры временной перспективы. Многие ученые одним из психологических последствий социальных кризисов считают нарушение временной перспективы личности, крушение жизненных планов и временную дезориентацию субъекта.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦИИ

2.1. Описание методик и процедуры исследования

Выделение и описание особенностей временной перспективы подростков с разным уровнем прокрастинации проходило в несколько этапов.

1. Подготовительный этап состоял в определении проблемы исследования, изучении литературы по данным понятиям. Далее была сформулирована цель, гипотеза и задачи исследования, для решения поставленных задач был осуществлен подбор методик.

2. Основной этап. На нем происходило изучение особенностей прокрастинации выборки подростков. В нее вошли 30 подростков МБОУ СШ № _____ района, г.Красноярска в возрасте 14-16 лет. Среди них 14 мальчиков, 16 девочек.

3. На заключительном этапе проводился количественный и качественный анализ и интерпретация полученных данных по проведенным методикам. На основании результатов исследования разрабатывались рекомендации для работы с подростками с разным уровнем прокрастинации.

Для выявления особенностей временной перспективы и уровня прокрастинации в работе мы использовали следующие методики.

Мельбурнский опросник принятия решений (МОПР). Опросник включает в себя анализ, как когнитивных составляющих, так и личностных аспектов регуляции выбора личности в ситуации неопределенности. Данная методика направлена на изучение стратегии принятия решения, среди которых авторами было выделено четыре: бдительность, избегание, прокрастинация и сверхбдительность.

Предложенная модель включила основные способы совладания со стрессом, связанным с принятием сложных и угрожающих решений:

1) избегание – игнорирование информации о рисках потерь и продолжение следования выбранному курсу действий;

2) защитное избегание через прокрастинацию – это перекладывание ответственности и рационализацию сомнительных альтернатив;

3) сверхбдительность – не включающий интеллектуальную ориентировку поиск выхода из дилеммы, то есть импульсивное принятие решений, обещающее избавление от ситуации; в экстремальных формах – «паника» в выборе между альтернативами;

4) бдительность – уточнение целей и задач решения, рассмотрение альтернатив, связанное с поиском информации, ассимиляцией ее «без предубеждений» и оценки перед выбором. Согласно модели, положенной в основу методики, бдительность является единственным копингом, который позволяет принимать рациональные решения.

Данные стратегии можно разделить на продуктивные и непродуктивные:

- Продуктивный – бдительность;
- Непродуктивные копинги – избегание, прокрастинация и сверхбдительность.

Шкала прокрастинации К. Лэя. Методика направлена на выделение общей прокрастинации и изучение особенностей академической прокрастинации.

Состоит из 20 утверждений. Испытуемых просят оценить по пятибалльной шкале, насколько характерно для них то или иное поведение:

1 балл – в высшей степени не характерно;

2 балла – в умеренной степени не характерно;

3 балла – нейтрально;

4 балла – в умеренной степени характерно;

5 баллов – в высшей степени характерно.

Подсчитывается общий показатель (сумма баллов), отражающий уровень прокрастинации.

Уровень прокрастинации определяется количественными показателями от 20 до 100:

20-45–низкий уровень прокрастинации;

46-60 – средний уровень;

61-100 – высокий уровень прокрастинации.

Для выявления особенностей планирования и целеполагания был использован **тест-опросник самоорганизации деятельности (ОСД)**. Опросник самоорганизации деятельности предназначен для диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования самоорганизации деятельности. Данная методика позволяет выявить особенности организации и управления времени, навыков тайм-менеджмента. В управлении времени выделены следующие компоненты:

Шкала «Планомерность» измеряет степень вовлеченности личности в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам.

Шкала «Целеустремленность» измеряет способность личности сконцентрироваться на цели.

Шкала «Настойчивость» измеряет склонность личности к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности.

Шкала «Фиксация» измеряет склонность личности к осуществлению ранее запланированной структуры организации событий во времени.

Шкала «Самоорганизация» измеряет склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности.

Шкала «Ориентация на настоящее» измеряет временную ориентацию на данный период времени.

Высокий общий суммарный балл характеризует человека, которому свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и

настойчивость, идти к ее достижению, что иногда может приводить к негибкости.

Низкий общий суммарный балл характеризует человека, для которого будущее достаточно туманно, ему не свойственно планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел. В то же время это позволяет ему достаточно быстро перестраиваться на новую деятельность, не «застревая» на структурированности и на текущих ощущениях.

Для изучения особенностей временной перспективы был использован **Опросник временной перспективы Ф.Зимбардо.**

Подростков попросили прочитать все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответить на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?» Респонденты отмечали свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу: 1 – совершенно не верно, 2 – скорее неверно, 3 – нейтрально, 4 – скорее верно, 5 – совершенно верно.

Анализ результатов происходит по 5 факторам.

«Негативное прошлое». Отражает общее пессимистическое, негативное или с примесью отвращения отношение к прошлому. Предполагает травму, боль и сожаление. Такое отношение может быть из-за реальных неприятных и травматических событий, из-за негативной реконструкции положительных событий, или из-за того и другого вместе.

«Гедонистическое настоящее». Отражает гедонистическое, рискованное, «а мне все равно» отношение ко времени и жизни. Предполагает ориентацию на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях или жертв в пользу будущих наград.

«Будущее». Отражает общую ориентацию на будущее. Предполагает, что поведение в большей степени определяется стремлениями к целям и вознаграждениям будущего. Характеризуется планированием и достижением будущих целей.

«Положительное (позитивное) прошлое». Отражает теплое, сентиментальное отношение по отношению к прошлому. Этот фактор характеризуется ностальгической, позитивной реконструкцией прошлого, оно представляется в радужном свете.

«Фаталистическое настоящее». Раскрывает фаталистическое, беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни. Этот фактор отражает отсутствие сфокусированной временной перспективы. Не хватает фокуса на цели как у ориентированных на будущее, нет акцента на волнении как у гедонистов, нет ностальгии или горечи как у тех, у кого высокие показатели по обеим шкалам прошлого. Раскрывает убеждение, что их будущее предопределено и на него невозможно повлиять индивидуальными действиями; настоящее должно переноситься с покорностью и смирением, т.к. люди находятся во власти капризной (прихотливой) судьбы.

Проанализируем полученные данные и сделаем вывод об уровне прокрастинации у подростков.

§2.2. Анализ результатов исследования

В начале нашего исследования мы провели диагностику подростков, используя опросник принятия решений. Обработав полученные результаты, мы получили следующее.

После анализа результатов, которые получились у подростков, мы свели результаты в таблицу 1.

Таблица 1

Результаты представленности стратегии принятия решения

	Бдительность	Избегание	Прокрастинация	Сверхбдительность
Количество подростков	7	5	11	7
Процентное соотношение	25%	15%	35%	25%

Бдительность, готовность «бдительно» – как характеристика готовности к решениям в любой момент – представлена у 25% подростков. Это говорит о том, что анализировать ситуацию и использовать продуктивную стратегию могут только четвертая часть опрошенных нами подростков.

Избегание самостоятельного принятия решения показали 15% подростков.

Откладывание решений, прокрастинацию, показали 35% детей. Неоправданное «метание» между разными альтернативами – сверхбдительность – была выявлена у 25% учащихся.

Таким образом, по результатам данной методики у большинства подростков наблюдается в качестве стратегии принятия решения – прокрастинация, что говорит о том, что подростки склонны откладывать решения на потом, делегировать полномочия, ссылаться на чужое мнение.

Следовательно, большинство опрошенных подростков не могут сами организовать свою деятельность, склонны все оставлять на потом, не могут планировать и прогнозировать свои результаты.

Рассмотрим результаты по методике К.Лэя. Полученные результаты были сведены в сводные таблицы по уровню выраженности прокрастинации.

Таблица 2

Уровень прокрастинации по методике К.Лэя

Уровень прокрастинации	Низкий	Средний	Высокий
Количество подростков	3	11	16
Процентное соотношение	10%	35%	55%

Как видно из таблицы, только 10% респондентов имеют низкий уровень прокрастинации. Средний уровень показали 35% подростков, а оставшиеся 55% показали высокий уровень прокрастинации.

Данные результаты говорят о том, что большая часть подростков склонна откладывать на потом принятие решений, не склонна сразу выполнять задачи, осуществляет их, как правило, в «самый последний момент».

Таким образом, по результатам первых двух методик мы выяснили, что у подростков преобладает высокий уровень прокрастинации. Это означает, что прокрастинация является для них нормальным рабочем состоянием, в котором они проводят большую часть времени.

Такие ученики откладывает всё важное «на потом», а когда оказывается, что все сроки уже прошли, либо просто отказываются от запланированного, либо пытаются сделать всё отложенное за нереально короткий промежуток времени. В результате дела не выполняются или выполняются некачественно, с опозданием и не в полном объёме, что приводит к соответствующим отрицательным эффектам в виде неприятностей по учебе.

Рассмотрим, как соотносится уровень общей прокрастинации и стратегии принятия решений, выясним, для всех ли подростков с высоким уровнем прокрастинации характерна стратегия принятия решения, связанная с откладыванием этого решения, т.е. прокрастинацией.

Таблица 3

Соотношение уровня прокрастинации и стратегии принятия решений

Уровень прокрастинации	Стратегия принятия решений			
	Бдительность	Избегание	Прокрастинация	Сверхбдительность
Низкий	3	0	0	0
Средний	4	2	2	3
Высокий	0	3	9	4

Таким образом, из таблицы мы видим, что высокий уровень прокрастинации имеют подростки, которые показали стратегию принятия решений: 56% – прокрастинация, 25% – сверхбдительность, 19% – избегание. Подростки со стратегией «бдительность» не показали высокий уровень прокрастинации, она характерна только для подростков с низким уровнем прокрастинации. Соответственно, продуктивная стратегия не связана с прокрастинацией.

Стратегия принятия решения – прокрастинация – характерна для подростков, у которых средний и высокий уровень прокрастинации, что

может говорить о том, что прокрастинация в принятии решения соответствует общей прокрастинации. Высокому уровню общей прокрастинации соответствуют одна из трех непродуктивных стратегий принятия решения, т.е. общая прокрастинация может быть связана и с другими способами решения. Однако выраженность стратегии прокрастинации возможно, как видим, только при большей выраженности общей прокрастинации.

Следовательно, мы можем предположить, что подростки с высоким уровнем прокрастинации используют непродуктивные стратегии принятия решения, не могут принимать самостоятельных решений, анализируя ситуацию и принимая во внимание различные факторы. Подростки либо избегают изменять свое поведение, либо перекладывают решение на других.

Выделим соотношения стратегий принятия решения и общей прокрастинации с помощью критерия r_s Спирмена.

Таблица 4

Коэффициенты корреляции стратегий принятия решений
и общей прокрастинации

	Бдительность	Избегание	Прокрастинация	Сверхбдительность	Общая прокрастинация
Бдительность					
Избегание					
Прокрастинация					
Сверхбдительность		-0,353*			
Общая прокрастинация			0,423*		

Примечание: * связь значима на уровне $p < 0,05$

Выявлена положительная корреляционная связь между общей прокрастинацией и стратегией принятия решения «прокрастинация», т.е. для высокого уровня прокрастинации характерна и выраженность рассматриваемой стратегии. Также выявлена отрицательная связь между двумя стратегиями: при выраженности стратегии «избегание» стратегия «сверхбдительность» менее выражена. Принятие решений в ситуации ощущения нехватки времени и ресурсов, отсутствие уверенности в принятии

верного решения, метание между альтернативами в меньшей степени приводит к избеганию принятия решения.

По результатам двух методик мы выделили три группы подростков: первая – с высоким уровнем прокрастинации, вторая – со средним уровнем, и третья – с низким уровнем прокрастинации. Рассмотрим особенности временной перспективы для каждой из выделенных групп. Для этого проведем сравнение представленности одной из модальностей временной перспективы, предложенной Ф.Зимбардо.

Опишем полученные результаты с помощью распределения по модальностям для выделенной группы с разным уровнем прокрастинации.

Таблица 5

Распределение выраженности модальностей временной перспективы для групп подростков с разным уровнем прокрастинации

		Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Положительное прошлое	Фаталистическое настоящее
Низкий уровень	Количество	0	1	2	3	0
	Доля (в %)	0	20	30	50	0
Средний уровень	Количество	0	3	4	1	0
	Доля (в %)	0	37	50	13	0
Высокий уровень	Количество	2	11	2	1	0
	Доля (в %)	12	70	12	6	0

Мы видим, что 70% группы подростков с высоким уровнем прокрастинации показали «Гедонистическое настоящее». Ориентированность подростков на гедонистическое настоящее значит уязвимость для всех видов пагубных пристрастий, склонных к рискованному поведению, ребята полагаются на удачу, считают, что она важнее усилий, труда.

Хорошие события в жизни данных подростков происходят не благодаря усердному труду, а благодаря удачному случаю. Не контролируют

свое эго. Поведение, как правило, спонтанно. Не стремятся к последовательности действий, не контролируют свои импульсы, им не свойственна добросовестность, и они недостаточно стабильны в эмоциях.

Проведем сравнительный анализ значений модальности временной перспективы для групп подростков с разным уровнем прокрастинации. Сравнение осуществлялось с помощью критерия Краскала-Уоллиса, Н.

Таблица 6

Среднегрупповые значения по модальностям временной перспективы групп подростков с разным уровнем прокрастинации

Шкала	Средние значения групп подростков			Значение, Н
	Низкий	средний	Высокий	
Негативное прошлое	2,67	2,80	2,56	1,56
Гедонистическое настоящее	2,63	2,75	3,86	16,07**
Будущее	2,50	3,54	2,78	12,01**
Положительное прошлое	3,33	2,86	2,88	1,24
Фаталистическое настоящее	2,63	2,60	2,82	1,01

Примечание: * различия значимы на уровне $p < 0,05$
 ** различия значимы на уровне $p < 0,01$

На основании сравнительного анализа были выделены значимые различия по модальностям Гедонистического настоящего и Будущее. Соответственно, подростки с разным уровнем прокрастинации отличаются отношением к настоящему, получению удовольствия, а также ориентацией на будущее. Рассмотрим, у кого более выражены данные показатели с помощью графика.

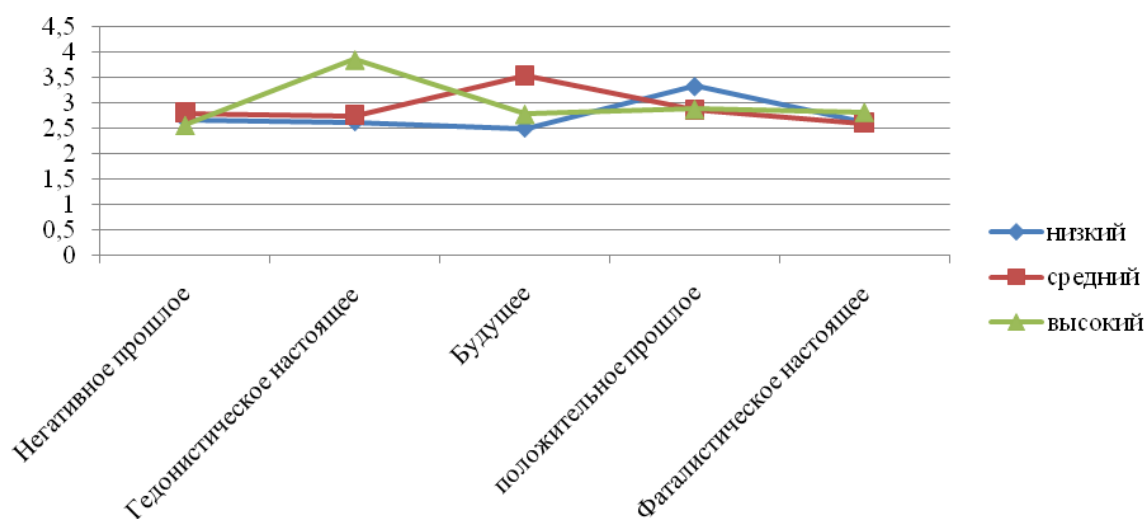


Рис. 1. Средние значения по шкалам временной перспективы подростков с разным уровнем прокрастинации

Мы видим, что у ребят с низким уровнем прокрастинации наиболее проявляется временная перспектива «Положительное прошлое», а у ребят со средним уровнем прокрастинации проявляется наиболее «Будущее».

Ребята с высоким уровнем прокрастинации показали временную перспективу «Гедонистическое настоящее», что говорит о рискованном отношении ко времени и жизни.

Рассмотрим соотношение модальностей временной перспективы с общей прокрастинацией и стратегиями принятия решений, полученных с помощью корреляционного анализа Спирмена.

Таблица 7

Коэффициенты корреляции шкал временной перспективы и общей прокрастинации, стратегий принятия решений

	Бдительность	Избегание	Прокрастинация	Сверхбдительность	Шкала Лея
Негативное прошлое	-0,266	-0,157	-0,022	0,216	-0,237
Гедонистическое настоящее	0,169	-0,450*	0,253	-0,158	0,656**
Будущее	0,149	0,124	-0,499**	0,112	-0,272
Положительное прошлое	0,174	-0,022	-0,111	0,124	-0,097
Фаталистическое настоящее	0,0803	-0,288	0,0450	0,240	0,136

Примечание: * связь значима на уровне $p < 0,05$

** связь значима на уровне $p < 0,01$

Выявлены отрицательные связи гедонистического настоящего и стратегии «Избегание», т.е. при ориентации на гедонистическое настоящее, как правило, стратегия избегания не используется. Также выявлены отрицательные связи между ориентацией на будущее и стратегией «прокрастинацией», т.е. у тех, кто планирует будущее, строит планы, как правило, при принятии решения не происходит откладывание на потом.

Выявлена положительная связь между гедонистическим настоящим и шкалой прокрастинации Лея, т.е. высокие показатели общей прокрастинации характерны для подростков, у которых преобладает ориентированность на гедонистическое настоящее.

Далее мы проанализировали особенности самоорганизации деятельности подростков с разным уровнем прокрастинации.

Таблица 8

Распределение уровня самоорганизации деятельности подростков с высоким уровнем прокрастинации (в %)

	Планомерность	Целеустремленность	Настойчивость	Фиксация	Самоорганизация	Ориентация на настоящее	Общий показатель
Низкий	60	55	70	60	75	75	70
Средний	40	45	30	30	25	25	30
Высокий	0	0	0	10	0	0	0

60% подростков показали значение по шкале «Планомерность» на низком уровне, что говорит о том, что подростки не планируют ежедневно свою деятельность, не умеют распределять свое свободное время, выполнение обязанностей и т.д.

Больше половины 55% ребят первой группы по шкале «Целеустремленность» показали низкий уровень, что говорит о неумении ставить цели, осуществлять ее, концентрироваться на ее достижении.

По шкале «Настойчивость» у 70% подростков низкие значения, что говорит о том, что они не прилагают волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности.

Шкала «Фиксация» измеряет склонность личности к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени. Данный показатель у 60% подростков на низком уровне, что говорит о неумении придерживаться заранее запланированного плана действий.

75% подростков показали низкий уровень по шкале «Самоорганизация», что говорит о неумении использовать внешние средства организации деятельности.

Рассматривая общий показатель, можно выделить, что 70% подростков с высоким уровнем прокрастинации отметили низкую способность организовать свою деятельность, умение распределять время, ориентацию на достижение поставленных целей.

Таблица 9

Распределение уровня самоорганизации деятельности подростков со средним уровнем прокрастинации (в %)

	Планомерность	Целеустремленность	Настойчивость	Фиксация	Самоорганизация	Ориентация на настоящую	Общий показатель
Низкий	20	10	30	20	40	60	30
Средний	70	60	50	80	60	30	60
Высокий	10	30	20	0	0	10	10

70% подростков показали значение по шкале «Планомерность» на среднем уровне, что говорит о том, что подростки стараются планировать ежедневно свою деятельность.

Больше половины 60% ребят по шкале «Целеустремленность» показали средний уровень, что говорит о том, что подростки стараются ставить цели, осуществлять их, концентрироваться на ее достижении. Высокий уровень показали 30% ребят.

По шкале «Настойчивость» у 70% подростков средние и высокие показатели, что говорит о том, что они прилагают волевые усилия для завершения начатого дела и упорядочения активности.

Шкала «Фиксация» у 80% подростков на среднем уровне, что говорит о умении придерживаться заранее запланированного плана действий.

60% подростков показали средний уровень по шкале «Самоорганизация», что говорит о умении использовать внешние средства организации деятельности.

Рассматривая общий показатель, можно выделить, что 60% подростков со средним уровнем прокрастинации отметили средние способности организовать свою деятельность.

Таблица 10

Распределение уровня самоорганизации деятельности подростков с низким уровнем прокрастинации (в %)

	Планомерность	Целеустремленность	Настойчивость	Фиксация	Самоорганизация	Ориентация на настоящее	Общий показатель
Низкий	0	10	0	0	10	20	0
Средний	60	70	80	70	60	70	70
Высокий	40	20	20	30	30	10	30

40% подростков показали значение по шкале «Планомерность» на высоком уровне, что говорит о том, что подростки постоянно планируют ежедневно свою деятельность.

70% ребят по шкале «Целеустремленность» показали средний уровень, а 20% показали высокий уровень, что говорит о том, что подростки всегда стараются ставить цели, осуществлять их, концентрироваться на ее достижении.

По шкале «Настойчивость» у 80% подростков средние и у 20% высокие показатели, что говорит о том, что подростки прилагают волевые усилия для завершения начатого дела и упорядочения активности.

Шкала «Фиксация» у 70% подростков на среднем уровне, что говорит об умении придерживаться заранее запланированного плана действий. 30% подростков показали высокие результаты по данному показателю.

60% подростков показали средний уровень по шкале «Самоорганизация», что говорит о умении использовать внешние средства организации деятельности.

Рассматривая общий показатель, можно выделить, что 70% подростков с низким уровнем прокрастинации отметили средние способности организовать свою деятельность, высокий уровень организации своей деятельности показали 30% детей.

Выделенные в методике компоненты являются необходимыми умения для организации во времени активности. Опишем, как связаны отдельные компоненты управления времени. Для этого проведем анализ соотношения отдельных умений с помощью критерия Спирмена.

Таблица 11

Соотношение компонентов организации активности по всей выборке подростков

	Планомерность	Целеустремленность	Настойчивость	Фиксация	Самоорганизация	Ориентация на настоящее
Планомерность						
Целеустремленность	-0,186					
Настойчивость	0,189	-0,065				
Фиксация	0,618**	-0,390	0,225			
Самоорганизация	0,510**	-0,308	0,027	0,363		
Ориентация на настоящее	0,337	-0,186	0,193	0,608**	-0,039	

Примечание: * соотношение значимо на уровне $p < 0,05$

** соотношение значимо на уровне $p < 0,01$

Было выделено положительное соотношение между планомерностью и фиксацией, а также самоорганизацией. Планирование целей позволяет наметить последовательность действий, необходимых для ее осуществления, и удерживать их как ориентир при реализации их, что становится условием для самоорганизации. Выделено положительное соотношение между ориентацией на настоящее и фиксацией. Таким образом, ребята, ориентированные на настоящее, умеют фиксироваться на своих целях, удерживают достижение поставленных задач, организуют свою деятельность.

Далее рассмотрим соотношение уровня прокрастинации по шкале Лея и отдельных компонентов организации активности. При этом значимые соотношения представим в виде таблицы.

Сопоставление полученного распределения с помощью критерия χ^2 Пирсона позволило выделить, что полученные соотношения не значимы ($\chi^2=3,447$, $p=0,49$), т.е. нельзя сопоставить определенный уровень планирования определенному уровню прокрастинации.

Таблица 11

Соотношение уровней прокрастинации и целеустремленности по всей выборке подростков

Уровень по шкале Лея	Уровень целеустремленности			Всего
	низкий	средний	высокий	
Высокий	8	7	1	16
Средний	5	6	0	11
Низкий	1	0	2	3
Всего	14	13	3	30

Сопоставление полученного распределения позволило выделить, что полученные соотношения значимы ($\chi^2=12,73$, $p=0,01$). По таблице можно увидеть, что высокая целеустремленность характерна для подростков с низким уровнем прокрастинации, при этом более низкий уровень целеустремленности представлен в группах со средним и низким уровнем прокрастинации.

Соотношения уровня прокрастинации и уровня настойчивости не значимы ($\chi^2=6,86$, $p=0,14$), т.е. между этими показателями нет связи.

Сопоставление определенного уровня фиксации определенному уровню прокрастинации не выделило значимых соотношений ($\chi^2=5,11$, $p=0,28$).

Сопоставление уровня самоорганизации определенному уровню прокрастинации не выделило значимых соотношений ($\chi^2=5,34$, $p=0,25$).

По шкалам Ориентация на настоящее и Общий уровень самоорганизации были выделены значимые соотношения. Рассмотрим их с помощью таблиц сопряженности.

Таблица 12

Соотношение уровней прокрастинации и ориентации на настоящее по всей выборке подростков

Уровень по шкале Лея	Уровень ориентации на настоящее			Всего
	низкий	средний	высокий	
Высокий	8	8	0	16
Средний	3	8	0	11
Низкий	0	2	1	3
Всего	11	18	1	30

Сопоставление полученного распределения позволило выделить, что полученные соотношения значимы ($\chi^2=11,73$, $p=0,02$). По таблице можно увидеть, что высокая ориентация на настоящее характерна для подростков с средним уровнем прокрастинации, при этом более низкий уровень представлен в группах со средним и высоким уровнем прокрастинации.

Таблица 13

Соотношение уровней прокрастинации и общий показатель по всей выборке подростков

Уровень по шкале Лея	Уровень общего показателя			Всего
	низкий	средний	высокий	
Высокий	11	4	1	16
Средний	4	7	0	11
Низкий	1	0	2	3
Всего	16	11	3	30

Сопоставление полученного распределения позволило выделить, что полученные соотношения высоко значимы ($\chi^2=16,37$, $p=0,003$). Высокий общий уровень самоорганизации представлен в группе подростков с низким уровнем прокрастинации, более низкий уровень представлен в группе с высоким уровнем прокрастинации.

Таким образом, мы выявили зависимость уровня прокрастинации и ориентации на настоящее, а также на уровень организации собственной деятельности.

2.3 Рекомендации по работе, направленной на снижение прокрастинирующего поведения подростков

На основании полученных результатов мы можем сказать, что проявление прокрастинации детей подросткового возраста связаны с трудностями построения связанной временной перспективы, планированием и организацией своей деятельности для достижения поставленной цели. В связи с этим мы полагаем необходимо разработать мероприятия, направленные на определение своих жизненных планов, прояснение временной перспективы будущего, а также развития навыков самоменеджмента, что позволит на этом пути продвинуться в плане своего личностного развития, самоопределения, в обретении собственной идентичности.

Для этого развития временной перспективы, умения ставить цели мы на основе программы Н.Н.Толстых выделили возможные этапы и упражнения [55, с.61].

Вначале работы с подростками необходимо у подростков сформировать необходимую мотивацию для участия в занятиях. Работая с подростками обычный рассказ о том, как для них важно умение ставить цели и временная перспектива, часто являются не эффективными.

Вначале проведения занятий с подростками необходимо обсудить со старшеклассниками какую роль в их жизни и развитии играют цели, построения планов, представления о прошлом, будущем и т.п.

В настоящее время появилось очень много различных приемов, методов самоорганизации, управления своей жизнью, где важным вопросом является построение жизненных целей. В различных источниках даются советы, каким образом необходимо строить цели:

- необходимо уметь ставить цели, учиться следовать им;
- не предавайтесь пустым мечтаниям;

- для достижения цели в будущем необходимо разрабатывать конкретные шаги и т.д.

Одну из самых радикальных позиций в этом вопросе предлагает Максвелл Мольц. Для работы с подростками можно использовать его книгу, как помощь в формировании мотивации. Очень известная "психокибернетика" Мольца основывается на том, что: «Человеческий мозг и вся нервная система действуют целенаправленно, в соответствии с принципом осуществления личностных целей» [13, с.99].

Они работают как хороший, "направленный на заданную цель механизм", как некая внутренняя автоматическая система наведения, которая работает для вас, это "механизм успеха" или "механизм неудач", и зависит это от того, какой вы капитан и как управляете им.

Для прочувствования того, как цель может определять поведение человека, можно обратиться к упражнению предложенному А. Роббинсоном. Участникам занятий необходимо встать и поставить свои ноги на ширине плеч, а руки вытянуть перед собой параллельно полу. После этого нужно повернуться всем телом назад и зафиксировать взгляд на стене. Запомнив то место, до которого удалось повернуться. После это можно вернуться в исходное положение.

Дальше надо опять закрыть глаза и представить себе, что во второй раз сможете повернуть свое тело намного дальше. Необходимо, открыв глаза, попробовать вновь повернуться. Сравнивая то место в пространстве, в котором вы теперь оказались, с мысленной меткой на стене, отмечающей ваш первый поворот, можно реально убедиться в силе влияния поставленной перед собой цели.

Таким образом, задача первого этапа работы с подростками –показать значимость понимания собственных целей, показать им как предстоящая работа на занятиях обеспечит их психологическими «инструментами», которые позволят стать в жизни более удачными, успешными, помогут

научиться пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами, чтобы достигать этих целей.

Важную роль в построении планов и целей играют дневники, записи, рисунки. В начале века XX в. изучение подросткового возраста осуществлялось с исследования дневников. Дневники играют важную роль, позволяя фиксировать на бумаге свои мысли, фантазии, планы на будущее и придавать игре воображения подростков большую развивающую силу, т.е. может быть рассмотрено как психотехника.

Данную технику можно использовать в работе с подростками, может быть специально организованным приемом, возможно и тренингом. При выполнении данной работы, где психолог может выступать как консультант, как тьютор, можно обсуждать отдельные этапы работы, возникающие трудности.

Перед подростками можно поставить вопросы: чего ты хочешь? Это поможет ребенку научиться формулировать свои цели. Надо обсудить с подростком, как фиксировать это в своем сознании. Для этого можно использовать следующие психологические упражнения и техники.

1. Возьми бумагу и карандаш. Устройтесь удобно, там, где вы почувствуете себя комфортно. Постарайтесь, не ставя себе никаких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь – так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась, нарисуйте дороги, по которым хотели бы пройти, с вершинами, на которые пытались бы взойти. Начни со списка, о чем вы мечтали, кем хотели бы стать, каким именно хотите стать, где жить, что иметь, чем заниматься. В течение 15–20 минут заставьте свою ручку постоянно работать. Когда можно, сократите слова и переходите к следующему своему желанию. Чувствуйте себя главным, дайте волю своей фантазии, отбрасывайте все ограничения. Если вдруг какие-то сомнения или ограничения все же будут приходить в голову, представьте себе, что выводите их с поля. Записывая то, чего вы хотели бы в результате своей жизни достичь, следуйте таким правилам:

1) формулируйте свои мечты в положительных фразах, не надо писать, чего бы вы не хотели, а только то, к чему стремитесь;

2) будьте предельно конкретны: постарайтесь ясно представить себе, как это выглядит, как пахнет, как звучит, каково на ощупь; чем сенсорно богаче ваше описание, тем более оно задействует ваш мозг для достижения цели;

3) постарайтесь составить ясное представление о результате: что именно будет, когда вы достигнете своей цели, что вы будете тогда чувствовать, что и кто будет вас окружать, как это будет выглядеть, как вообще узнать, что вы достигли того, к чему стремились;

4) важно формулировать такие цели, достижение которых в принципе зависит только от вас; не надо рассчитывать на то, что кто-то что-то должен сделать и тогда все будет хорошо; то, к чему вы стремитесь, должно принадлежать именно вам, быть вашим;

5) представив в будущем последствия ваших целей, подумайте, не принесут ли они ущерба другим; ваши результаты должны приносить пользу всем, они должны быть «экологически чисты».

Можно воспользоваться и другим приемом – рисованием. Предложить подросткам представить всю свою будущую жизнь как яркий фильм, в котором каждый из ребят играет самую главную роль, являясь сценаристом и режиссером, а также директором картины. При этом все могут сами выбирать, о чем будет этот фильм, какие будут играть в нем персонажи, где именно будет происходить сюжет. Начать работу над этим фильмом следует с того, что нарисовать на бумаге портрет будущего героя своего фильма, или иными словами, свой портрет.

Это должен быть портрет себя не сегодняшнего, а портрет себя такого, каким очень хотелось бы стать. Такой эскиз к фильму можно сделать и в форме коллажа, используя белую и цветную бумагу, старые газеты и журналы и т.п. Достоинством рисунка является, как отмечает Н.Н.Толстых, эмоционально заразительное, как бы даже сбивающее привычные

стереотипы, действие, позволяющее максимально растормозиться, снять барьеры, дать волю воображению.

2. Далее можно просмотреть составленный ранее список, присмотреться к портрету и определить, в какой именно временной сетке работают подростки. Хотите ли вы все то, о чем написали, иметь уже завтра или, напротив, ваши цели относятся к весьма отдаленному будущему. Соответственно в первом случае надо подумать о дальней перспективе, а во втором – о ближайших целях, планах, шагах. Важно иметь ясное представление и о самом первом и о последнем шаге.

3. Из всего написанного необходимо выбрать четыре самых главных на этот год цели. Выбрать те пункты, которые в случае реализации, доставят самое большое удовольствие, то, что вас больше всего волнует. Выпишите эти четыре пункта.

Далее можно попросить написать, в связи с чем подростки уверены, что это для них очень важно. Это позволит выделить мотивы, которые определяют необходимость дела, соотнести с другими делами, построить некоторую иерархию мотивов, отделить заинтересованность от просто необходимости, обязательности достичь этого.

4. После того, как составлен список из четырех главных, ключевых целей, необходимо вновь просмотреть их через сформулированные выше правила, иными словами уточнить:

- сформулирована ли каждая цель в позитивных предложениях;
- конкретно ли она сформулирована;
- есть ли четкое представление о результате;
- контролируете ли достижение этой цели лично вы;
- насколько ваша цель "экологически" чиста.

Если появится необходимость внести исправления, надо их внести.

5. Далее можно попросить составить список тех необходимых для достижения целей ресурсов, которыми подростки уже обладают.

Задание: Опишите, что у вас уже есть – это могут быть какие-то черты характера, друзья, которые вас поддержат и вам помогут, финансовые ресурсы, уровень вашего образования, ваша энергия, наконец, время, которым вы располагаете и т.п. Ведь перед каждой конструктивной работой – собираетесь ли вы строить дом или лепить пельмени, надо точно знать, какие есть в наличии материалы и инструменты.

Точно так же для того, чтобы сконструировать такое видение будущего, которое наполнило бы вас энергией и силой, необходимо иметь ясное представление о том, что вы уже имеете.

6. Когда предыдущий этап сделан, попробуйте припомнить те случаи из своей жизни, когда вы чувствовали, что достигли успеха. Это не обязательно должно быть какое-то очень важное событие. Это может быть все, что угодно, от удачного ответа на уроке, до вечера, проведенного с друзьями. Какие из вышеперечисленных ресурсов вы тогда использовали эффективно? Припомните 4-5 подобных случаев. Запишите их все, зафиксируйте на бумаге то, что вы тогда делали, какие свои качества, ресурсы, вы использовали. Что вообще это была за ситуация, в которой вы чувствовали, что добились успеха?

7. После этого опишите, каким человеком вы должны были быть, чтобы достигнуть этих целей.

Может быть, следовало бы быть более собранным, дисциплинированным, а быть может, напротив, более раскованным, спонтанным. Может быть, вы хотели бы научиться лучше распоряжаться своим временем или повысить свою самооценку. Подумайте и заполните такими записями о своей личности, как минимум, одну страницу.

8. А теперь в нескольких фразах сформулируйте, что именно препятствует вам иметь все то, о чем вы мечтаете, к чему стремитесь сейчас.

Что именно вам мешает? Что вас останавливает? Возможно, вы просто не умеете планировать ваше время. Или план у вас есть, но никак не можете приступить к его реализации.

Может быть, вы делаете слишком много дел одновременно, а может быть, наоборот, очень сосредоточены на чем-то одном и упускаете остальное. Может быть, вы боитесь, что у вас ничего никогда не получится? Вспомните, бывало ли раньше так в вашей жизни, что вы представляли себе самый плохой результат какого-то дела и именно поэтому за него не брались вообще.

9. На этом этапе надо для каждой из четырех выбранных целей составить черновик пошагового плана для ее достижения. Начните с конечного результата, а потом шаг за шагом спланируйте весь путь вплоть до того, что вы можете сделать по этому плану прямо сегодня. Можно с этого и начать: подумав о цели, решить, что самое первое я должен сделать, чтобы ее достичь. В любом варианте вы должны составить пошаговый план достижения цели, который бы включал и сегодняшний день. Если у вас нет уверенности в том, каким должен быть этот план, спросите себя вновь, что мешает уже сегодня иметь все то, к чему вы стремитесь. Возможно, ответом на этот вопрос будет что-то, над чем уже сейчас можно работать, чтобы изменить ситуацию. Решив такую промежуточную задачу, вы сможете приблизиться к достижению вашей главной цели.

Задача следующего этапа – разработка собственно стратегии достижения успеха. Э. Роббинс предлагает на этом этапе воспользоваться некоторыми идеями нейролингвистического программирования Дж. Гриндера и Р. Бандлера, а именно: попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг того, к чему вы стремитесь.

10. Воспользуйтесь такими моделями. Этими людьми могут быть те, кого вы хорошо знаете, а могут быть и просто известные люди, добившиеся необыкновенных успехов. Запишите имена 4–5 человек, которые уже добились того, к чему вы стремитесь. В нескольких словах опишите их личностные качества и поведение, которые привели их к успеху. После этого закройте глаза и представьте, что каждый из этих троих (пятерых) собирается дать вам совет, как лучше всего достичь цели. Запишите основную идею

того, что они скажут. Может быть, это о том, как избежать ложного пути, может быть, о том, как освободиться от своих собственных ограничений. Пишите то первое, что придет вам в голову. Даже если вы не знаете этих людей, они могут стать прекрасными советчиками.

А теперь проделайте следующее полезное упражнение. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали какой-то абсолютный успех. Закройте глаза и представьте себе это предельно ярко. Обратите внимание на то, где у вас помещается эта картинка: слева, справа, вверху, внизу, посередине. Обратите также внимание на размер, точность и качество этой "картинки", на движения, звуки, переживания, которые ее создают. Теперь подумайте о тех целях, которые вы записали.

Создайте внутреннюю картину – что будет, если вы достигнете этого результата. Мысленно поместите эту картинку туда же, где была предыдущая, и сделайте ее того же размера, яркости, раскрашенности. Постарайтесь сделать это как можно лучше. Заметьте, как вы себя при этом чувствуете. Скорее всего, вы уже сейчас ощутите себя по-другому – более уверенным в успехе, чем это было, когда вы впервые сформулировали вашу цель. Это упражнение надо повторять как можно чаще, чтобы ваш мозг мог создавать картину будущего успеха даже с большей легкостью, чем уже пережитого. Ясная внутренняя картина и переживание «потребного будущего» чрезвычайно важны.

11. Нарисуйте мысленно свой идеальный день. Хорошо иметь много разных целей, но в определенном смысле лучше иметь целостное представление о том, что они, все вместе, будут для вас означать. Нарисуйте для этого ваш идеальный день. Это может быть мысленный рисунок, но может быть и реальный. Кто с вами? Чем вы заняты? Когда, как вы проснулись, что происходит дальше вплоть до самого вечера, когда вы вновь ляжете спать? Что вы будете чувствовать, ложась в постель? Возьмите карандаш и бумагу и опишите все это.

12. А теперь опишите ваше идеальное окружение. Акцентируйте значение места, не ставя себе никаких ограничений: где вы – в лесу, на берегу озера, в шикарном офисе или в своей квартире? Что под рукой - компьютер, рояль, чашка кофе? Какие люди вас окружают? Помните при этом, что мозгу необходим четкий, ясный, сфокусированный сигнал, чтобы заработал описанный Мольцем механизм автоматического наведения на цель. Вот почему все вышеприведенные упражнения очень полезны. Необходимо также отдавать себе отчет в том, что если вы не задаете собственные программы достижения результатов, к которым стремитесь, то кто-то другой сделает это за вас, включит вас в свой план. Как показывает опыт, сначала выполнять все эти упражнения не очень просто, но потом это становится не только легче, но и интереснее. И конечно, удобнее просто жить, чем создавать, сознательно конструировать свою жизнь, однако надо помнить также, что в жизни всякий успех – результат тяжелого труда. И тут каждый волен выбирать.

Также при работе с подростками можно применять навыки, описанные в тайм-менеджменте, направленные на работу с целями, с определением значимых и незначимых дел, выделением помех и работой с помехами.

Можно использовать технику каузометрии, предложенной А.А.Кроником, Е.И.Головахой, позволяющей выделить значимые события, оценить их роль в собственной жизни, построить связи между ними, выделить необходимость одного события для достижения другого.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Выделение и описание особенностей временной перспективы подростков с разным уровнем прокрастинации проходило в несколько этапов. В начале нашего исследования мы провели диагностику подростков, используя опросник принятия решений. Обработав полученные результаты, мы получили следующее.

Стратегия принятия решения – прокрастинация – характерна для подростков, у которых средний и высокий уровень прокрастинации, что может говорить о том, что прокрастинация в принятии решения соответствует общей прокрастинации.

Высокому уровню общей прокрастинации соответствуют одна из трех непродуктивных стратегий принятия решения, т.е. общая прокрастинация может быть связана и с другими способами решения. Выявлена положительная корреляционная связь между общей прокрастинацией и стратегией принятия решения «прокрастинация», т.е. для высокого уровня прокрастинации характерна и выраженность рассматриваемой стратегии.

По результатам двух методик мы выделили три группы подростков: первая – с высоким уровнем прокрастинации, вторая – со средним уровнем, и третья – с низким уровнем прокрастинации.

Мы увидели, что 70% группы подростков с высоким уровнем прокрастинации характерно «гедонистическое настоящее». Ориентированность подростков на гедонистическое настоящее значит уязвимость для всех видов пагубных пристрастий, склонных к рискованному поведению, подростки полагаются на удачу, считают, что она важнее усилий, труда.

Мы видим, что у ребят с низким уровнем прокрастинации наиболее проявляется временная перспектива «положительное прошлое», а у подростков со средним уровнем прокрастинации проявляется наиболее «будущее».

Подростки с высоким уровнем прокрастинации показали временную перспективу «гедонистическое настоящее», что говорит о рискованном отношении ко времени и жизни.

Выявлена положительная связь между гедонистическим настоящим и шкалой прокрастинации К.Лея, т.е. высокие показатели общей прокрастинации характерны для подростков, у которых преобладает ориентированность на гедонистическое настоящее.

Рассматривая общий показатель, можно выделить, что 70% подростков с высоким уровнем прокрастинации отметили низкую способность организовать свою деятельность, умение распределять время, ориентацию на достижение поставленных целей.

В группе подростков со средним уровнем прокрастинации 60% подростков отметили средние способности организовать свою деятельность.

70% подростков с низким уровнем прокрастинации отметили средние способности организовать свою деятельность, высокий уровень организации своей деятельности показали 30% детей.

Высокий общий уровень самоорганизации представлен в группе подростков с низким уровнем прокрастинации, более низкий уровень представлен в группе с высоким уровнем прокрастинации.

Таким образом, мы выявили соотношение уровня прокрастинации и ориентации на настоящее, а также на уровень организации собственной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате анализа литературных источников, мы выяснили, что прокрастинация – это добровольное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки. Современная психология склоняется к тому, что прокрастинация – это выражение эмоциональной реакции на плановые или необходимые дела.

Таким образом, мы выяснили, что явления прокрастинации может проявиться практически в любой сфере деятельности человека: учебной (откладывание подготовки к контрольным мероприятиям, выполнения домашних заданий), трудовой (упущение сроков выполнения проекта, рабочих заданий), социальной (откладывание встреч или звонков), бытовой (касается сроков выполнения работы по дому, поручений, обещаний).

Важным в подростковом возрасте становится построение временной перспективы. Согласно Л. Франку, временная перспектива рассматривается как совокупность представлений индивидуума о своем психологическом будущем и психологическом прошлом, существующих в данный момент времени.

Изучение временной перспективы получило широкое распространение. Важную роль временных отношений в развитии подростка рассматривал Ж. Пиаже. Он считал, что на стадии пропозициональных (формальных) операций у подростка формируется способность мыслить гипотезами, что создаёт возможность построения жизненного плана.

Проблема временной перспективы занимает сегодня особое место в психологических исследованиях человеческого поведения, мотивации личности, когнитивных аспектов Я-концепции, динамических параметров, изучаются разнообразные характеристики и параметры временной перспективы. Многие ученые одним из психологических последствий социальных кризисов считают нарушение временной перспективы личности, крушение жизненных планов и временную дезориентацию субъекта.

Выделение и описание особенностей временной перспективы подростков с разным уровнем прокрастинации показало, что стратегия принятия решения – прокрастинация – характерна для подростков, у которых средний и высокий уровень прокрастинации, что может говорить о том, что прокрастинация в принятии решения соответствует общей прокрастинации.

Высокому уровню общей прокрастинации соответствуют одна из трех непродуктивных стратегий принятия решения, т.е. общая прокрастинация может быть связана и с другими способами решения. Выявлена положительная корреляционная связь между общей прокрастинацией и стратегией принятия решения «прокрастинация», т.е. для высокого уровня прокрастинации характерна и выраженность рассматриваемой стратегии.

По результатам двух методик мы выделили три группы подростков: первая – с высоким уровнем прокрастинации, вторая – со средним уровнем, и третья – с низким уровнем прокрастинации.

Большая часть подростков с высоким уровнем прокрастинации показали «Гедонистическое настоящее», а значит они уязвимы для всех видов пагубных пристрастий, склонны к рискованному поведению, ребята часто полагаются на удачу, считают, что она важнее усилий, труда.

Ребята с низким уровнем прокрастинации больше склонны выбирать в качестве временной перспективы «положительное прошлое», а для подростков со средним уровнем прокрастинации больше характерна временная перспектива «будущее».

Далее мы выявили, что между временной перспективой гедонистическое настоящее и шкалой прокрастинации Лея существует положительная связь. Мы увидели, что высокие показатели общей прокрастинации характерны для подростков, у которых преобладает ориентированность на гедонистическое настоящее.

Рассматривая подростков с высоким уровнем прокрастинации, мы отметили, что большинство из них имеют низкую способность организовать

свою деятельность, не умеют распределять время, не ориентируются на достижение поставленных целей.

В свою очередь подростки со средним уровнем прокрастинации показали средние способности организовать свою деятельность, ребята с низким уровнем прокрастинации отметили средние способности организовать свою деятельность. Среди подростков с низким уровнем прокрастинации третья часть подростков может организовать свою деятельность на высоком уровне.

Высокий общий уровень самоорганизации представлен в группе подростков с низким уровнем прокрастинации, более низкий уровень представлен в группе с высоким уровнем прокрастинации.

Таким образом, мы выявили зависимость уровня прокрастинации и ориентации на настоящее, а также на организацию собственной деятельности.

На основании полученных результатов мы можем сказать, что проявление прокрастинации детей подросткового возраста связаны с трудностями построения связанной временной перспективы, планированием и организацией своей деятельности для достижения поставленной цели. В связи с этим мы полагаем необходимо разработать мероприятия, направленные на определение своих жизненных планов, прояснение временной перспективы будущего, а также развития навыков самоменеджмента, что позволит на этом пути продвинуться в плане своего личностного развития, самоопределения, в обретении собственной идентичности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / Под ред. Д.И.Фельдштейна. – М.: МПСИ, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. – 352 с.
2. Болотова А. К., Хачатурова М. Р. Человек и время в ситуациях выбора совладающего поведения // Культурно-историческая психология. – 2012. – Т. 2012. – №. 1. – С. 69–76.
3. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
4. Быкова Д.В. Прокрастинация как проявление эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга // Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. –М., 2010. – С.15–18.
5. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников. // Материалы научно-практических конгрессов Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – Т.2. – М., 2008. – С.94–109.
6. Варваричева Я.И. Психологические механизмы феномена лени // Материалы докладов XIV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». – М.: Издательский центр факультета журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова, 2007. – С.67–84.
7. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – №3. – С.45–49.
8. Виндекер О. С., Останина М. В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay (на примере студенческой выборки) // Актуальные проблемы психологического знания. – Москва, 2014. – № 1. – С. 116–126.
9. Волков Б.С. Психология юности и молодости. – М.: Академический проект, 2006.

10. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (Обзор) // Терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – С.179–190.
11. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. – №6. – 2006. – С.112–118.
12. Дэриэли Дэн. Поведенческая экономика. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
13. Виндекер О.С., Останина М.В. Психология времени //Актуальные проблемы психологического знания. – 2014. – 116 с.
14. Ершова Н, Веселкова Н., Прямикова Е. Растянутое взросление // Отечественные записки. – 2014. – №. 5. – 176 с.
15. Жуйкова М.В. Взаимосвязь психических состояний и стилей совладающего поведения студентов технических специальностей и студентов психологов в трудных ситуациях учебной деятельности. // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. – СПб.: Питер, 2010. – С.220–234.
16. Забродин Ю.М., Пахальян В.Э. Психологическое консультирование. – М.: Эксмо, 2009. – 384 с.
17. Зверева М.В. Прокрастинация и психическое здоровье // Психиатрия. – 2012. – №. 1. – С. 121–176.
18. Зверева М.В., Ениколопов С. Н., Олейчик И. В. Прокрастинация и агрессия при психической патологии у лиц молодого возраста // Психологическая наука и образование. – 2015. – №2. – С.17–21.
19. Зимбардо Ф.Бойд Д. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – СПб.: Речь. – 2010.
20. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011.
21. Слободчиков В.И., Исаев И.Е. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. – М.: ПСГТУ, 2013. – 400 с.

22. Карандашев В.Н., Лебедева М.С., Спилбергер Ч. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию методики Ч. Спилбергера. – СПб.: Речь, 2004.
23. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. – 2008. – №3. – С.178–194.
24. Кафидов В.В. Управление человеческими ресурсами: учебное пособие. Стандарт третьего поколения. – СПб.: Питер, –2013. – 436 с.
25. Киселева М.А. Взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма личности // Культура и образование. – 2014. – №.11. – С. 114–118.
26. Киселева М.А., Шустова Н. Е., Карина О. В. Проблема влияния прокрастинации на процесс самоопределения личности // Сборник конференции НИЦ Социосфера. – 2014. – №. 20. – С.22–26.
27. Ковалевич И. А., Ковалевич В. Т. Управление человеческими ресурсами. Учебное пособие. – Издательство " Проспект", –2015. – 263 с.
28. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2. – С.45–57.
29. Комиссарова Л.Г. Особенности самоотношения студентов с Я-ориентированным перфекционизмом // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – Вып. 5: Психология, социальная работа. – С. 91–112.
30. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Наука, 1979.
31. Косороткина М.С. Понятие перфекционизма в современной психологии // Ананьевские чтения - 2009: Материалы научной конференции. – СПб.: Питер, 2009. – Вып. 2. – С. 267–271.
32. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития – СПб.: Питер, 2008.
33. Крутецкий В.А., Лукин Н.С. Психология подростка. – ОЛМА Медиа Групп, 1959.

34. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. – 2005. – Том 26. – №2. – С.5–15.
35. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения. // Психологический журнал. – 2008. – Том 29. – №2. – С. 88–95.
36. Крюкова Т.Л. Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). // Журнал практического психолога. – 2007. – 117 с.
37. Кунаш М.А. Психолого-педагогические аспекты формирования познавательной компетентности старших подростков // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2014. – №. 1. – 98 с.
38. Леонова А., Кузнецова А. Психологические технологии управления состоянием человека. – М.: Смысл, 2009. –329 с.
39. Людвиг П. Победы прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра. – Альпина Паблишер, 2014.
40. Локоткова-Терновая О. Ю. Роль интракоммуникаций в преодолении феномена прокрастинации в организации. – Кострома, 2015. – С.34–45.
41. Мандрикова Е.Ю. Временная перспектива личности: современные зарубежные и отечественные подходы к ее изучению. М.: Академия. – 2013.
42. Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии. – 2013. – №1. – С.56–67.
43. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т.1. – №2. – С. 102–112.
44. Мухина В.С. Возрастная психология – М.: Академия, 1999.
45. Неврюев А.Н. Особенности тревожности и статуса в группе у студентов, подверженных прокрастинации. // Материалы докладов XV Междунар.

- конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». – М.: МГУ, 2013 – С.25–29.
46. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Изд-во «Речь», 2006.
 47. Панькова Е.Ю. Академическая прокрастинация у студентов. – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2010.– С.114–117.
 48. Перре М., Бауманн У. Клиническая психология – СПб.: Питер, 2007.
 49. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. – М.: Педагогика-Пресс, 1994. – 527 с.
 50. Поливанова К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста // Вопросы психологии. – 1996. – №.1. – С. 47–55.
 51. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. – Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2011. – №2. – С.56–68.
 52. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – Воронеж: Изд-во НРО МОДЭК, 2000.
 53. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.
 54. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – Издательский дом «Питер», 2010.
 55. Толстых Н.Н. Программа развития временной перспективы и способности к целеполаганию у учащихся 15-17 лет // Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – С.61–73.
 56. Узденова А.М., Семёнова Ф. О. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте //

- Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2012. – №. 83. – С.45–59.
57. Хван Н. В. Исследование взаимосвязи некоторых параметров ценностно-смысловой организации личности и ее временной перспективы // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – №. 11 (139). – С. 78–89.
58. Хухлаева О.В. Психология развития: Молодость, зрелость, старость: учеб.пособие. – М.: Академия, 2009.
59. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 2009.
60. Чистова Е.С. Особенности принятия решений в ситуации неопределённости в норме и патологии // Материалы конференции. 21-25 мая 2015 года. - М.: МГППУ, 2015. — С. 136–142.
61. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов // Психология и право. – 2013. – №. 4– С. 76 –82.
62. Шухова Н. Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии. – Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996.
63. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. – М.: Просвещение, 1967. – С. 360–376.
64. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс. – 1996.
65. Ясная В.А., Ениколопов С. Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. – 2007. – №4. – С.90–99.

Опросник временной перспективы Ф.Зимбардо

Инструкция:

Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу (1 - совершенно не верно, 2 - скорее неверно, 3 - нейтрально, 4 - скорее верно, 5 - совершенно верно). Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.

Утверждение	1	2	3	4	5
1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из важных удовольствий в жизни.					
2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.					
3. Судьба многое определяет в моей жизни.					
4. Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.					
5. На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.					
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.					
7. Мне приятно думать о своем прошлом.					
8. Я действую импульсивно.					
9. Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.					
10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.					
11. Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.					
12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.					
13. Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.					
14. Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.					
15. Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.					
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.					
17. Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.					
18. Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.					
19. В идеале, я бы прожил(а) каждый свой день так, словно он последний.					
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.					

21. Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.					
22. В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.					
23. Я принимаю решения под влиянием момента.					
24. Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.					
25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.					
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.					
27. В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.					
28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.					
29. Я скучаю по детству.					
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я потрачу, и что получу.					
31. Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.					
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.					
33. Редко получается так, как я ожидаю.					
34. Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.					
35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.					
36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.					
37. Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.					
38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.					
39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.					
40. Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.					
41. Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.					
42. Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.					
43. Я составляю список того, что мне надо сделать.					
44. Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.					
45. Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.					
46. Волнующие моменты часто захватывают меня.					

47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое.					
48. Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.					
49. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.					
50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.					
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.					
52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.					
53. Часто удача дает больше, чем упорная работа.					
54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни.					
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.					
56. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».					

Шкала прокрастинации К. Лэя

Инструкция: Для описания собственной личности люди могут использовать разные характеристики. Определите, пожалуйста, насколько характерно, или не характерно для Вас каждое из следующих утверждений. Для этого используйте пятибалльную систему ответов. С правой стороны утверждения укажите балл, наилучшим образом характеризующий вас.

Три балла означает ответ "нейтрально" (утверждение никак вас не характеризует).

1 балл - в высшей степени **не** характерно;

2 балла - в умеренной степени **не** характерно;

3 балла - нейтрально;

4 балла - в умеренной степени характерно;

5 баллов - в высшей степени характерно.

1. Я часто берусь за выполнение заданий, которые планировал выполнить несколько дней назад.
2. Я не выполняю заданий до тех пор, пока их не нужно сдавать.
3. Когда я заканчиваю читать книгу, взятую в библиотеке, я сразу же возвращаю ее, вне зависимости от указанной даты возврата.
5. Написанное мною письмо может лежать несколько дней, пока я его не отправлю
4. Когда наступает время утреннего пробуждения, я чаще всего сразу же встаю с постели.
6. Как правило, я своевременно делаю ответные телефонные звонки.
7. Я редко выполняю вовремя даже те виды работ, которые требуют незначительных усилий, - просто сесть и сделать их.
8. Я, как правило, принимаю решения, как можно скорее.
9. Я, как правило, откладываю начало работы, которую нужно выполнить.
10. Мне обычно приходится спешить, чтобы выполнить задание к нужному сроку.
11. Когда я готовлюсь к выходу из дома, я редко спохватываюсь что-нибудь доделывать в последнюю минуту.
12. Когда близится срок завершения работы, я часто впускаю трачу время на другие вещи.
13. Я предпочитаю заранее выходить на деловую встречу.
14. Обычно я берусь за выполнение задания сразу после того, как оно было дано.
15. Я часто выполняю задания раньше, чем это необходимо
16. Я часто завершаю покупку подарков к дню рождения или Новому году в последнюю минуту.
17. Даже важные вещи я часто покупаю в последнюю минуту.
18. Я, как правило, выполняю все запланированные на день дела.
19. Я постоянно говорю "Я сделаю это завтра".
20. Я обычно проверяю, все ли необходимое я сделал, до того, как вечером устроюсь отдохнуть.

Обработка результатов.

Прямые утверждения: 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19.

Обратные утверждения: 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20.

Подсчитывается общий показатель студенческой академической прокрастинации, при этом баллы, поставленные в ответ респондентом на "обратные" утверждения инвертируются, т. е 5 баллов заменяется на 1 балл, 4 на 2 балла, и т.д.

Приложение 1

Мельбурнский опросник принятия решений (МОПР)

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

«Неверно для меня» кодируется как «1»,

«Иногда верно» как «2»,

«Верно для меня» как «3».

Обработка результатов.

Бдительность – пункт 2 + пункт 4 + пункт 6 + пункт 8 + пункт 12 + пункт 16 - 6

Избегание – пункт 3 + пункт 9 + пункт 11 + пункт 14 + пункт 17 + пункт 19 - 6

Прокрастинация – пункт 5 + пункт 7 + пункт 10 + пункт 18 + пункт 21 - 5

Сверхбдительность – пункт 1 + пункт 13 + пункт 15 + пункт 20 + пункт 22 - 5

Приложение 1

Тест-опросник самоорганизации деятельности (ОСД)

Инструкция.

Вам предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон Вашей жизни и способов обращения со временем. Обведите на шкале ту цифру, которая в наибольшей мере характеризует Вас и отражает Вашу точку зрения (1 — полное несогласие, 7 — полное согласие с данным утверждением, 4 — середина шкалы, остальные цифры — промежуточные значения).

Тестовый материал.

1	Мне требуется много времени, чтобы “раскачаться” и начать действовать	1 2 3 4 5 6 7
2	Я планирую мои дела ежедневно	1 2 3 4 5 6 7
3	Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела	1 2 3 4 5 6 7
4	Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить	1 2 3 4 5 6 7
5	Мне бывает трудно завершить начатое	1 2 3 4 5 6 7
6	Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне “не по зубам”	1 2 3 4 5 6 7
7	Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться	1 2 3 4 5 6 7
8	Я заранее выстраиваю план предстоящего дня	1 2 3 4 5 6 7
9	Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было	1 2 3 4 5 6 7
10	Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить	1 2 3 4 5 6 7
11	Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам	1 2 3 4 5 6 7
12	Я считаю себя человеком, живущим “здесь и сейчас”	1 2 3 4 5 6 7
13	Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего	1 2 3 4 5 6 7
14	Я считаю себя целенаправленным человеком	1 2 3 4 5 6 7
15	Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время	1 2 3 4 5 6 7
16	Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной	1 2 3 4 5 6 7
17	Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах	1 2 3 4 5 6 7
18	У меня есть к чему стремиться	1 2 3 4 5 6 7

19	Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени	1 2 3 4 5 6 7
20	Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов	1 2 3 4 5 6 7
21	У меня бывают трудности с упорядочением моих дел	1 2 3 4 5 6 7
22	Мне нравится писать отчеты по итогам работы	1 2 3 4 5 6 7
23	Я ни к чему не стремлюсь	1 2 3 4 5 6 7
24	Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы	1 2 3 4 5 6 7
25	У меня есть главная цель в жизни	1 2 3 4 5 6 7

Таблица 1. Сводные результаты по выборке по Мельбурнскому опроснику принятия решений (МОПР)

№	Респондент	Бдительность	Избегание	Прокрастинация	Сверхбдительность
1	О.А.	6	6	14	5
2	С.Е.	16	6	6	5
3	Л.А.	6	7	8	11
4	Д.В.	16	6	5	6
5	О.Е.	6	12	5	7
6	Л.А.	6	15	8	5
7	Т.Л.	11	6	9	7
8	А.В.	6	8	7	9
9	К.О.	14	8	7	5
10	С.Г.	6	6	13	5
11	Ю.В.	6	12	8	5
12	А.Т.	6	6	5	11
13	И.Б.	7	9	12	5
14	С.С.	6	7	11	5
15	И.С.	9	8	7	12
16	А.Я.	6	6	14	5
17	К.П.	7	8	7	9
18	Н.Л.	8	9	14	5
19	К.С.	11	6	7	6
20	В.А.	7	8	12	5
21	С.Н.	7	15	5	5
22	Д.П.	11	6	9	7
23	А.А.	6	8	7	9
24	С.И.	14	8	7	5
25	У.Л.	9	6	14	7
26	Я.С.	8	12	6	5
27	Т.Д.	7	6	6	10
28	О.Б.	7	9	12	5
29	С.В.	5	6	7	8
30	Н.Л.	7	14	6	5

Таблица 2. Доля респондентов, у которых преобладает одна из стратегий принятия решения

	Бдительность	Избегание	Прокрастинация	Сверхбдительность
Количество подростков	7	5	11	7
Процентное соотношение	25%	15%	35%	25%

Таблица 3. Значения и уровень прокрастинации респондентов по методике К.Лея

№	Респондент	Значение шкалы	Уровень прокрастинации
1	О.А.	61	Высокий уровень
2	С.Е.	52	Средний уровень
3	Л.А.	43	Низкий уровень
4	Д.В.	63	Высокий уровень
5	О.Е.	53	Средний уровень
6	Л.А.	54	Средний уровень
7	Т.Л.	71	Высокий уровень
8	А.В.	52	Средний уровень
9	К.О.	61	Высокий уровень
10	С.Г.	69	Высокий уровень
11	Ю.В.	74	Высокий уровень
12	А.Т.	47	Средний уровень
13	И.Б.	75	Высокий уровень
14	С.С.	68	Высокий уровень
15	И.С.	39	Низкий уровень
16	А.Я.	61	Высокий уровень
17	К.П.	52	Средний уровень
18	Н.Л.	69	Высокий уровень
19	К.С.	48	Средний уровень
20	В.А.	81	Высокий уровень
21	С.Н.	47	Средний уровень
22	Д.П.	75	Высокий уровень
23	А.А.	68	Высокий уровень
24	С.И.	39	Низкий уровень
25	У.Л.	61	Высокий уровень
26	Я.С.	52	Средний уровень
27	Т.Д.	69	Высокий уровень
28	О.Б.	47	Средний уровень
29	С.В.	75	Высокий уровень
30	Н.Л.	47	Средний уровень

Примечание: Уровень прокрастинации определяется количественными показателями от 20 до 100: 20-45-низкий уровень прокрастинации; 46-60 - средний уровень; 61-100 - высокий уровень прокрастинации.

Таблица 4. Доля респондентов с разным уровнем прокрастинации

Уровень прокрастинации	Низкий	Средний	Высокий
Количество подростков	3	11	16
Процентное соотношение	10%	35%	55%

Приложение 2

Таблица 5. Значения по шкалам опросника временной перспективы
Ф.Зимбардо

№	Респондент	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Положительное прошлое	Фаталистическое настоящее
1	О.А.	2,8	3,5	2,3	3,1	1,9
2	С.Е.	2,6	2,9	3,8	3,4	2,1
3	Л.А.	3,4	1,7	2,6	3,7	2,8
4	Д.В.	2,5	4,2	3,1	3,4	2,6
5	О.Е.	2,8	2,5	3,5	3,2	1,9
6	Л.А.	3,2	2,6	3,6	1,9	2,8
7	Т.Л.	1,9	3,8	3,4	2,8	3,3
8	А.В.	2,3	1,9	4,1	2,8	2,4
9	К.О.	2,7	4,1	3,2	3,1	3,6
10	С.Г.	3,4	3,9	2,9	2,5	2,5
11	Ю.В.	2,2	3,1	2,8	2,4	2,3
12	А.Т.	3,1	2,7	3,6	2,3	2,6
13	И.Б.	2,5	3,6	3,1	2,6	1,7
14	С.С.	1,8	4,3	2,5	3,4	3,6
15	И.С.	2,4	3,1	2,1	3,9	2,8
16	А.Я.	2,9	4,1	2,5	2,6	2,9
17	К.П.	3,1	2,6	3,8	3,1	3,5
18	Н.Л.	2,2	3,9	1,7	2,6	2,1
19	К.С.	3,4	3,9	3,4	2,4	2,9
20	В.А.	2,1	4,2	2,3	3,6	3,4
21	С.Н.	2,3	1,9	4,1	2,8	2,4
22	Д.П.	2,7	4,1	3,2	3,1	3,6
23	А.А.	3,4	3,9	2,9	2,5	2,5
24	С.И.	2,2	3,1	2,8	2,4	2,3
25	У.Л.	3,1	2,7	3,6	2,3	2,6
26	Я.С.	2,5	3,6	3,1	2,6	1,7
27	Т.Д.	1,8	4,3	2,5	3,4	3,6
28	О.Б.	2,4	3,1	2,1	3,9	2,8
29	С.В.	2,9	4,1	2,5	2,6	2,9
30	Н.Л.	3,1	2,6	3,8	3,1	3,5

Таблица 6. Результаты респондентов по опроснику самоорганизации деятельности (ОСД)

№	Респондент	Плановность	Целеустремленность	Настойчивость	Фиксация	Самоорганизация	Ориентация на настоящее	Общий показатель
1	О.А.	Н	С	Н	Н	Н	Н	Н
2	С.Е.	С	С	В	С	С	С	С
3	Л.А.	В	В	В	С	С	В	В
4	Д.В.	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н
5	О.Е.	С	Н	С	Н	С	Н	Н
6	Л.А.	Н	С	С	С	Н	С	С
7	Т.Л.	Н	Н	Н	Н	Н	С	Н
8	А.В.	С	С	С	С	С	С	С
9	К.О.	С	Н	С	Н	С	Н	Н
10	С.Г.	Н	С	С	Н	Н	Н	Н
11	Ю.В.	С	Н	Н	Н	С	Н	Н
12	А.Т.	В	С	С	В	С	С	С
13	И.Б.	Н	С	Н	Н	С	Н	Н
14	С.С.	Н	Н	С	Н	Н	С	Н
15	И.С.	С	В	В	В	В	С	В
16	А.Я.	С	С	С	Н	С	С	С
17	К.П.	С	Н	С	С	Н	С	С
18	Н.Л.	Н	Н	Н	Н	Н	С	Н
19	К.С.	С	С	В	С	С	С	С
20	В.А.	Н	Н	С	Н	С	Н	Н
21	С.Н.	С	Н	Н	Н	С	Н	Н
22	Д.П.	В	С	С	В	С	С	С
23	А.А.	Н	С	Н	Н	С	Н	Н
24	С.И.	Н	Н	С	Н	Н	С	Н
25	У.Л.	С	В	В	В	В	С	В
26	Я.С.	С	С	С	Н	С	С	С
27	Т.Д.	С	Н	С	С	Н	С	С
28	О.Б.	Н	Н	Н	Н	Н	С	Н
29	С.В.	С	С	В	С	С	С	С
30	Н.Л.	Н	Н	С	Н	С	Н	Н