

УДК 159.923.2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ У МУЖЧИН В ПЕРИОД КРИЗИСА ВЗРОСЛОСТИ

**О.Ф. Алексеева¹, А.В. Антоновский², В.В. Косинова¹,
О.В. Лаврик¹, Ю.В. Степанова³**

¹АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет»

²Тверской институт (филиал) АНО ВО

«Московский гуманитарно-экономический университет»

³МКУ «Центр развития образования г. Твери»

Представлены результаты изучения особенностей проявления прокрастинации у мужчин в период кризиса взрослости. Акцент сделан на описании и анализе результатов эмпирического исследования, в котором приняли участие 60 мужчин в возрасте от 39 до 45 лет. Выявлены психологические особенности прокрастинации, планирования текущих задач, принятия решений, реализации задуманного, отношения к прошлому, настоящему и будущему.

***Ключевые слова:** прокрастинация, кризис взрослости, глобальное психическое, принятие решений, отношение к жизни, психологическое консультирование.*

Одним из первых в зарубежной психологии период взрослости выделил Э. Эриксон, а в отечественной психологии данный период изучили и описали В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев. С их точки зрения, «период взрослости связан с повышением личной ответственности и своего престижа, отказом от помощи наставника и приобретением полной самостоятельности» [2, с. 346].

Период взрослости личности представляет собой явление, которое неизбежно сопровождается психологическими трудностями, одной из которых может выступать проявление прокрастинации.

В настоящее время термин «прокрастинация» в психологической науке «обозначает склонность человека к постоянному промедлению, отлыниванию, откладыванию дел на потом» [3, с. 17].

С нашей точки зрения, прокрастинацию можно рассматривать как феномен, соотносящийся с категорией «глобальное психическое», «под которой и подразумевается общая характеристика однотипных множественных проявлений "индивидуального" психического, данная в одном понятии на более высокой ступени абстрактного теоретического обобщения» [1, с. 111].

Прокрастинация чаще всего может проявляться в виде чувства беспокойства и появляется в результате развитого чувства перфекционизма или высокой подверженности стрессам. Вероятным источником стресса в такой ситуации могут выступать и личностные кризисы. Сложность состоит в том, что в настоящее время не существует

однозначной трактовки самого понятия «личностный кризис» и не выявлены критерии и индикаторы влияния его на прокрастинацию. В связи с данными обстоятельствами мы решили провести исследование, целью которого стало изучение особенностей проявления прокрастинации у мужчин в период кризиса взрослости.

Объектом исследования явился феномен прокрастинации у мужчин. Предмет исследования – особенности проявления прокрастинации у мужчин в период кризиса взрослости.

Предположение заключалось в том, что мужчины, переживающие кризис взрослости, в большей степени, чем мужчины, не переживающие данный кризис, характеризуются проявлением прокрастинации, возможно, в виде следующих особенностей, связанных с контролем над своими действиями, а также сниженным уровнем бдительности и специфическим отношением к прошлому, настоящему и будущему.

Для проведения эмпирического исследования нами были выбраны испытуемые – мужчины в возрасте от 39 до 45 лет, все работающие. Данные респонденты были разделены на две группы: в первую группу были включены лица, у которых наблюдалось выраженное переживание кризиса взрослости; во вторую группу вошли испытуемые, у которых признаки кризиса взрослости не были явно выраженными. Число испытуемых в каждой группе составило 30 человек.

Изучение выраженности признаков кризиса взрослости в данных группах проводилась на основании опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) в адаптации Н.В. Паниной. Для диагностики особенностей прокрастинации в выборках был подобран комплекс психодиагностических методик: шкала общей прокрастинации Тукмана, в адаптации Т.Л. Крюковой; шкала контроля за действием Ю. Куля, в адаптации С.А. Шапкина; Мельбурнский опросник принятия решений (МОПР) в адаптации Т.В. Корниловой; опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTP1) в адаптации А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной. Статистическая проверка значимости различий производилась при помощи *t*-критерия Стьюдента.

Рассмотрим полученные результаты эмпирического исследования.

По методике «Шкала общей прокрастинации Тукмана» (в адаптации Т.Л. Крюковой) было установлено следующее. В первой группе (испытуемые, у которых наблюдалось выраженное переживание кризиса взрослости) – высокий уровень прокрастинации был выявлен у 35 %, средний – у 40 %, низкий уровень был обнаружен у 25 % обследуемых.

Во второй группе (испытуемые, у которых признаки кризиса взрослости не были явно выражены) высокий уровень прокрастинации наблюдался у 23 % мужчин, средний – у 35 % обследуемых и низкий уровень прокрастинации имели 42 % испытуемых.

Сравнительный анализ данных в двух группах по методике «Шкала общей прокрастинации Тукмана» показал, что в первой группе

испытуемых с высоким уровнем прокрастинации было на 12 % больше, чем во второй, по среднему уровню значительных различий выявлено не было (разница составила 5 %), по низкому уровню разница составила 17 %.

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что у испытуемых первой группы уровень прокрастинации выше, чем во второй группе, об этом свидетельствуют и результаты выполненного расчета по *t*-критерию Стьюдента (табл. 1). Анализируя данные табл. 1, можно отметить, что полученные значения (по *t*-критерию) превышают критические для данного количества испытуемых. Это говорит о наличии статистической значимости выявленных различий.

Таблица 1

Значимость различий в проявлении уровня прокрастинации

Шкала/методика	<i>t</i> (крит.) 0,01 %	<i>t</i> (крит.) 0,05 %	<i>t</i> (эмпир.)
Методика «Шкала общей прокрастинации Тукмана»	2,76	2,05	3,11

Представим результаты психологической диагностики по методике «Шкала контроля за действием Ю. Куля» в адаптации С.А. Шапкина. В первой группе по первой шкале – «Контроль за действием при планировании» – высокие баллы были получены 37 % испытуемыми, низкие – 63 % мужчин. Во второй группе по данной шкале высокие баллы были выявлены у 55 % мужчин, а низкие – среди 45 %. Сравнивая данные результаты в двух группах, можно сделать вывод о том, что у первой группы испытуемых контроль за действием при планировании снижен на 18 %.

По второй шкале – «Контроль за действием при реализации» – в первой группе было установлено, что высокие баллы набраны 40 % испытуемых, низкие баллы были диагностированы у 60 % мужчин. Во второй группе по данной шкале высокие результаты были выявлены у 63 % мужчин, низкие – у 37 % испытуемых. Сопоставляя данные результаты в двух группах, можно констатировать, что в первой группе контроль за действием при реализации снижен на 23 %.

По третьей шкале – «Контроль за действием при неудаче» – результаты были следующими: в первой группе высокие баллы были выявлены у 23 % мужчин, низкие – у 77 %, во второй группе высокие результаты были получены 45 % мужчин, низкие – 55 % испытуемых. Анализируя результаты в двух группах, можно увидеть, что в первой группе контроль за действием при неудаче снижен на 22 %. Возможно, это свидетельствует о наличии у испытуемых состояния растерянности, а возможно, даже и фрустрации при переживании неудачи.

Для установления значимости выявленных различий нами была проведена математико-статистическая обработка полученных данных и выполнен расчет *t*-критерия Стьюдента (см. табл. 2).

Таблица 2

Результаты установления значимости различий в проявлении способности

к контролю действий

Шкала/методика	t (крит.) 0,05%	t (крит.) 0,01%	t (эмп.)
Контроль за действиями при планировании	2,05	2,76	3,25
Контроль за действиями при реализации	2,05	2,76	3,05
Контроль за действиями при неудаче	2,05	2,76	2,98

Из табл. 2 мы видим, что полученные эмпирические значения критерия по всем трем шкалам данной методики превышают критические для данного количества испытуемых, что говорит о статистической значимости выявленных различий.

Далее рассмотрим результаты, которые были получены при диагностике испытуемых с использованием методики «Мельбурнский опросник принятия решений» (МОПР) в адаптации Т.В. Корниловой.

Среди испытуемых первой группы по шкале «Бдительность» высокие показатели были отмечены у 35 % мужчин, низкие – у 65 %. Во второй группе по шкале «Бдительность» высокие результаты были получены у 57 % обследуемых мужчин, а низкие – у 43 % испытуемых.

Таким образом, сопоставив полученные данные в двух группах, можно сделать вывод о большей выраженности проявлений, связанных с бдительностью среди мужчин второй группы.

По шкале «Прокрастинация» было установлено, что в первой группе высокие баллы получили 73 % испытуемых, а низкие баллы – 27 %.

По данной шкале по результатам диагностики второй группы высокий уровень был отмечен у 33 % мужчин, низкий – у 67 %.

По шкале «Избегание» в первой группе было установлено, что высокие результаты присущи 40 % мужчин, низкие – 60 % испытуемых.

Во второй группе высокие баллы по данной шкале были диагностированы у 25 % мужчин, низкие баллы – у 75 %. То есть проявления, связанные с избеганием, присущи в большей степени мужчинам из первой группы.

По шкале «Сверхбдительность» высокие баллы были выявлены у 37 % мужчин первой группы, низкие – у 63 % обследуемых. Во второй группе высокие баллы были показали 40 % испытуемых, низкие – 60 %.

Таким образом, по шкале «Сверхбдительность» существенных различий между испытуемыми из обеих групп выявлено не было.

Для установления значимости выявленных различий нами была проведена математико-статистическая обработка полученных данных и выполнен расчет t -критерия Стьюдента (см. табл. 3). Из табл. 3 мы видим, что полученные эмпирические значения критерия превышают критические для данного числа испытуемых по первым трем шкалам, в то время как по шкале «Сверхбдительность» различия оказались незначимыми. Можно полагать, это объясняется тем, что сверхбдительность, проявляющаяся в импульсивности принятия

решений, сомнениях и панике в выборе различных альтернатив, не зависит от переживания мужчинами кризиса взрослости.

Таблица 3

Значимость различий в проявлении особенностей принятия решений

Шкала/методика	<i>t</i> (крит.) 0,05 %	<i>t</i> (крит.) 0,01 %	<i>t</i> (эмпир.)
Бдительность	2,05	2,76	3,24
Прокрастинация	2,05	2,76	3,45
Избегание	2,05	2,76	3,38
Сверхбдительность	2,05	2,76	0,11

Далее представим результаты, полученные в ходе диагностики по методике «Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо» (ZTPI) в адаптации А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной.

По шкале «Позитивное прошлое» в первой группе высокие баллы были получены у 43 % мужчин, низкие баллы были диагностированы у 57 % обследуемых. Во второй группе по данной шкале высокие результаты были получены 73 % мужчин, низкие – у 27 %.

По шкале «Негативное прошлое» в первой группе высокие результаты были диагностированы у 65 % мужчин, низкие – у 35 % испытуемых. Во второй группе высокие результаты были диагностированы у 40 % обследуемых, низкие – у 60 %.

Сравнивая результаты по шкалам «Позитивное прошлое» и «Негативное прошлое» в двух группах, можно увидеть, что у мужчин из первой группы в большей степени проявились высокие результаты по шкале «Негативное прошлое», а во второй группе, наоборот, по шкале «Позитивное прошлое», мы полагаем, это соотносится с негативной оценкой своего прошлого (мужчинами из первой группы) и может быть связано с актуализирующимся в период кризиса взрослости психотравматическим опытом из прошлого.

По шкале «Будущее» в первой группе высокие баллы были получены у 33 %, низкие – у 67 % испытуемых. Во второй группе высокие результаты были диагностированы у 80 % обследуемых, низкие – у 20 %. То есть мужчины первой группы более негативно оценивают своё будущее и, возможно, не видят новых перспектив и значимых целей, к которым нужно стремиться.

По шкале «Фаталистическое настоящее» среди испытуемых первой группы высокие результаты были представлены у 55 % мужчин, низкие – у 45 %. Во второй группе высокие результаты были диагностированы у 30 % мужчин, низкие – у 70 %.

По шкале «Гедонистическое настоящее» в первой группе высокие результаты были получены у 65 % мужчин, низкие – у 35 %. Во второй группе высокие результаты мы диагностировали у 57 % мужчин, низкие – у 43 %.

Для установления значимости выявленных различий была проведена математико-статистическая обработка полученных данных. (табл. 4).

Таблица 4

Значимость различий в проявлении временной перспективы

Шкала/методика	<i>t</i> (эмпир.)	<i>t</i> (крит.) 0,05 %	<i>t</i> (крит.) 0,01 %
Негативное прошлое	3,43	2,05	2,76
Фаталистическое настоящее	3,14	2,05	2,76
Позитивное прошлое	3,06	2,05	2,76
Будущее	3,22	2,05	2,76
Гедонистическое настоящее	0,61	2,05	2,76

Исходя из данных (табл. 4), мы можем констатировать, что полученные эмпирические значения критерия превышают критические для данного числа испытуемых по первым четырем шкалам, в то время как по шкале «Гедонистическое настоящее» различия оказались незначимыми.

Проведенное эмпирическое исследование позволило сформулировать следующие выводы по первой группе испытуемых, то есть по мужчинам, переживающим кризис взрослости:

1. Они характеризуются более высокими показателями прокрастинации, что проявляется в тенденции к откладыванию значимых дел и задач.

2. Эти мужчины испытывают трудности контроля собственных действий при планировании текущих задач, что проявляется в том, что в процессе инициации действия они не способны отвлекаться от неполноценных конкурирующих намерений и другой нерелевантной интерферирующей информации.

3. Они испытывают трудности при разрешении текущих задач, что проявляется в том, что им сложнее удерживать в фокусе внимания актуальную интенцию, проявлять настойчивость.

4. Они соприкасаются с трудностями при неудачах в реализации задуманного, и им гораздо сложнее осуществлять процесс инициирования реализации намерений, не фиксируясь при этом на сопровождающих его трудностях.

5. Данные мужчины склонны к откладыванию принятия решений или их избеганию, в то же время они могут испытывать трудности в конкретизации своих целей и поиске конструктивных путей их решения.

6. Они склонны негативно оценивать свое прошлое, не видят перспектив и целей в будущем и характеризуются фаталистичностью в восприятии настоящего.

Таким образом, проведенное исследование и полученные данные свидетельствуют о том, что мужчины, переживающие кризис взрослости, находятся в сложной психологической ситуации, требующей разработки психоконсультационных, психокоррекционных, а возможно, и психотерапевтических моделей психологической помощи.

Список литературы

1. Ахвердова О.А., Оганян К.М., Гюлушанян К.С., Косинова В.В. Эмпирическое обоснование психического «как живого процесса» на примере аномальной личностной

- изменчивости в трудах психологов // Вестн. Ставроп. гос. ун-та. 2002. № 29. С. 110–118.
2. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе: учеб. пособие для вузов. М.: Школьная пресса, 2000. 416 с.
 3. Чеврениди А.А. Обзор исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе // Вестн. Ленингр. гос. ун-та им. А.С. Пушкина. 2016. № 4–1. С. 16–25.

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF MANIFESTATION OF PROCRASTINATION IN MEN DURING THE CRISIS OF ADULTHOOD

**O.F. Alekseeva¹, A.V. Antonovsky², V.V. Kosinova¹,
O.V. Lavrik¹, Yu.V. Stepanova³**

¹Moscow University of Humanities and Economics

²Tver Institute of Moscow University of Humanities and Economics

³Center of development of education of the city of Tver, Tver

The article presents the results of studying the peculiarities of procrastination in men during the crisis of adulthood. The emphasis is on the description and analysis of the results of the empirical study, which was attended by 60 men aged 39 to 45 years. Psychological features of procrastination, planning of current tasks, decision-making, implementation of conceived, attitude to the past, present and future are revealed.

Key words: *procrastination, crisis of adulthood, global mental, decision-making, attitude to life, psychological counseling.*

Об авторах:

АЛЕКСЕЕВА Ольга Феофановна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет» (119049, Москва, Ленинский пр-кт, д. 8, стр. 16), e-mail: olga_may1952@mail.ru

АНТОНОВСКИЙ Александр Викторович – кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологических и гуманитарных наук Тверского института (филиала) АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет» (170006, Тверь, Дм. Донского, 37), e-mail: antonovsky@yandex.ru

КОСИНОВА Виктория Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет» (119049, Москва, Ленинский пр-кт, д. 8, стр. 16), e-mail: vkosinova2010@yandex.ru

ЛАВРИК Оксана Викторовна – кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет» (119049, Москва, Ленинский пр-кт, д. 8, стр. 16), e-mail: 3631904@mail.ru

СТЕПАНОВА Юлия Васильевна – старший методист МКУ «Центр развития образования г. Твери» (170034, Тверь, Ерофеева, 5), e-mail: stepanova-juliya@yandex.ru