

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

Исследование феномена прокрастинации и его взаимосвязи с комплексом неполноценности

Научный руководитель – Моторная Светлана Евгеньевна

Слободянюк Марк Сергеевич

Студент (специалист)

Севастопольский государственный университет, Гуманитарно-педагогический институт,
Севастополь, Россия

E-mail: dangemanstuff@gmail.com

Феномен прокрастинации - склонности к постоянному откладыванию мыслей и дел на потом [2, с. 581], влекущий за собой целый ряд негативных последствий, становится все более распространен. В современном мире, наполненном информационным шумом, постоянной динамикой и другими факторами-преградами, в частности важно упомянуть вынужденный переход людей на дистанционную форму обучения и работы ввиду коронавирусной инфекции, крайне важно уметь определять, бороться и осознавать причины и следствия прокрастинации. Наиболее значимый вклад в исследование данной проблемы внесли А. Эллис, В. Кнаус, Н. Милграм, П.Стилл [3, с. 114-147]. Однако в отечественной и зарубежной науке феномен прокрастинации начал изучаться относительно недавно, и на данный момент не существует единого мнения о причинах и следствиях этого явления. Мы предполагаем, что во взаимосвязи с прокрастинацией у индивида может проявиться чувство собственной неполноценности, неуверенность в своих действиях, убежденность в отставании от других. Первым, кто исследовал и описал в своих трудах чувство и комплекс неполноценности был А. Адлер [1, с. 156-161].

Цель работы: определить наличие и степень взаимосвязи между прокрастинацией и комплексом неполноценности.

Задачи: исследовать параметры прокрастинации и комплекса неполноценности. Определить взаимосвязь между прокрастинацией и комплексом неполноценности.

Материалы и методы. В качестве эмпирических методов выступили: Irrational Procrastination scale (IPS) [7], опросник прокрастинации Сью Хэдфилд [4], Шкала прокрастинации для студентов (С. Лей) [5], Диагностика комплекса неполноценности (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов) [3]. В исследовании приняли участие 60 студентов Севастопольского государственного университета.

Результаты исследований. Исследование по методике IPS показало, что 11,4% испытуемых имеют низкую склонность к прокрастинации. Средний уровень выраженности прокрастинации наблюдается у 48,3% испытуемых. Ярко выраженная прокрастинация наблюдается у 40% испытуемых.

Из результатов по методике «Опросник прокрастинации Сью Хэдфилд» следует, что 16,7% испытуемых имеют маловыраженную склонность к прокрастинации, однако способны с ней самостоятельно бороться. У 50% выявлен средний уровень выраженности прокрастинации и у 33,3% испытуемых - ярко выраженная склонность к прокрастинации.

По методике «Шкала прокрастинации для студентов», разработкой которой занимался С. Лей, низкому уровню выраженности прокрастинации соответствуют 20% испытуемых, среднему - 41,7% и высокому - 38,3%.

Результаты исследования по методике «Диагностика комплекса неполноценности» свидетельствуют о наличии у 16,7% испытуемых либо крайне слабо выраженного чувства неполноценности, либо его отсутствия. 43,3% респондентов имеют средне выраженное чувство неполноценности. Они могут сталкиваться с его проявлением в ситуации повышенного напряжения, одиночества, неудач. Высокий уровень закомплексованности показывают

40% испытуемых, что демонстрирует нам их возможную заикленность на собственных неудачах, слабостях и недостатках.

Кривая распределения однородная, со смещением в сторону большей выраженности прокрастинации и комплекса неполноценности.

В ходе корреляционного анализа полученных данных с помощью корреляционного коэффициента Пирсона мы установили значимую ($p=0,01$) взаимосвязь выраженности комплекса неполноценности по методике «Диагностика комплекса неполноценности» и прокрастинации по методикам «IPS» (коэффициент 0,392499), «Шкала прокрастинации для студентов» (коэффициент 0,362499) и «Опросник прокрастинации Сью Хэдфилд» (коэффициент 0,336634172).

Выводы. Проведенное исследование показало, что у испытуемых выражены средний и высокий уровни прокрастинации и комплекса неполноценности. Кривая распределения сместилась в сторону более высоких показателей, что может быть объяснено возрастными особенностями выборки. Выдвинутая нами гипотеза о взаимосвязи прокрастинации и комплекса неполноценности получила свое подтверждение. Однако говорить о том, что первично, крайне трудно, данный вопрос требует дальнейшего рассмотрения. Ввиду увеличивающегося влияния феномена прокрастинации на жизнедеятельность человека, важно прорабатывать стратегии борьбы с ним. Для этого необходимо учитывать взаимосвязанные с прокрастинацией явления, одним из которых является комплекс неполноценности.

Источники и литература

- 1) 1. Адлер, А. Воспитание детей. Взаимодействие полов / Пер с англ, А. А. Валеева и Р. А. Валеевой. (The Education of Children. Gateway Editions, Ltd South Bend Indiana, 1978). Ростов н/Д, изд-во «Феникс», 1998.
- 2) 2. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 816 с.
- 3) 3. Ткачева, С.В. Анализ теоретических подходов к изучению проявлений синдрома прокрастинации в зависимости от мотивации учения у студентов педагогического ВУЗа. – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2011.
- 4) 4. Хэдфилд, С. Что тебя останавливает? / Сью Хэдфилд: пер. с англ. С. Кодаченко. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
- 5) 5. Lay, С.Н. At last, my research article on procrastination. // J. of Research in Personality. – New York: Score, 1986. – V.20. – pp. 474-495.
- 6) 6. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // Journal of School Psychology. – 1993. – № 31. – pp. 487-500.
- 7) 7. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. // Psychological Bulletin, 2007, V. 133, №1. – pp. 65-94.