

УДК 159.92

***ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИОННОГО КОМПЛЕКСА И ПРОКРАСТИНАЦИИ
У ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА***

Валиуллина Е.В.

кандидат психологических наук, доцент

Кемеровский государственный медицинский университет,

Кемерово, Россия

Аннотация

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи прокрастинации и компонентов мотивационного комплекса у лиц юношеского возраста. Для реализации цели исследования применялся анализ литературных источников, психологическое тестирование, интерпретация результатов, обобщение полученных данных. Выраженная прокрастинация обусловлена высокими показателями внешней отрицательной мотивации: страхом неудачи или поражения при выполнении какой-либо деятельности.

Ключевые слова: прокрастинация, мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, положительная мотивация, отрицательная мотивация.

***STUDY OF THE MOTIVATION COMPLEX AND PROCRASTINATION IN
PERSONS OF YOUNG AGE***

Valiullina E. V.

PhD in Psychology, Associate Professor

Kemerovo State Medical University,

Kemerovo, Russia

Annotation

The article presents the results of a study of the relationship between procrastination and components of the motivational complex in adolescents. To achieve the goal of the study, the analysis of literary sources, psychological testing, interpretation of the results, and generalization of the obtained data were used. Severe procrastination is

due to high rates of external negative motivation: fear of failure or defeat while performing any activity.

Keywords: procrastination, motivation, intrinsic motivation, extrinsic motivation, positive motivation, negative motivation.

Прокрастинация выступает одной из ключевых причин снижения самоофективности и самореализации современной личности, проявляется в деятельности, отрицательно сказывается на результативности этой деятельности даже при оптимально сформированном мотивационном комплексе. Е.П. Ильин под мотивационной сферой личности понимает совокупность мотивационных образований: потребностей, целей, диспозиций (мотивов), аттитюдов, интересов, а мотивацию рассматривает как динамический процесс формирования мотива (в качестве основания поступка) [8]. В работах В.Д. Шадрикова мотивация обусловлена потребностями личности, ее уровнем притязаний, условиями самой деятельности (внешними факторами), убеждениями, характером, направленностью личности (внутренними факторами) [16].

Подразумевая под мотивацией детерминацию поведения, психологи дифференцируют внутреннюю и внешнюю мотивацию, а добавляя оценочный компонент – положительную и отрицательную мотивацию. Так, В.Г. Асеев вводит двумодальное положительно-отрицательное строение мотивации, где две модальности побуждений проявляются в непосредственной реализации потребности и в необходимости [1]. Двумодальность выражается в виде стремления-избегания чего-либо, удовлетворения-страдания, поощрения-наказания и т.д.

В работах К. Thomas представлено четыре блока внутренней мотивации деятельности: чувство значимости (деятельность следует определенной цели, которая имеет личную ценность и представляет субъективное значение); чувство выбора (ощущение возможности выбирать конкретные действия и выполнять их согласно собственному пониманию); чувство компетентности (чувство

соответствия собственной «высокой» компетентности выполняемой деятельности); чувство прогресса (ощущение того, что собственные действия приводят к реализации цели) [20].

Прокрастинацию определяют, как склонность человека регулярно откладывать выполнение актуальных, важных дел на более поздний срок или заменять их другими посторонними делами, что может приводить к негативным психологическим эффектам [2, 3]. Проблеме прокрастинации посвящены работы Р.А. Барановой, Я.И. Варваричевой, А.А. Горбуновой, Т.А. Евстратовой, Н.Н. Карловской, М.А. Киселевой, М. Kogan, К. Orange, Р. Steel и многих других. Так, Т.А. Евстратова относит проявление прокрастинации к процессам адаптации личности в любых новых условиях [6]. Н.Н. Карловская дает психотерапевтическое объяснение прокрастинации, детерминируя «хронические опоздания» особенностями воспитания в раннем детстве, т.н. воспитательными воздействиями, травмирующими самооценку ребенка (условная любовь, доминирующая гиперопека) [11].

Р. Steel, описывая критерии поведения при прокрастинации, отмечает бесполезность, контрпродуктивность и дезадаптивность [19]. N. Milgram et al. предлагают классификацию прокрастинации и выделяют следующие ее виды: бытовую (ежедневную); прокрастинацию в принятии решений; невротическую прокрастинацию; компульсивную (комбинированную) и академическую прокрастинацию [18].

Изучение взаимосвязи прокрастинации и мотивации можно найти в работах как отечественных, так и зарубежных исследователей. Так, К. Krause & А. Freund пришли к выводу, что прокрастинация выступает мотивационной проблемой и для преодоления ее необходимо достигнуть очень высокого порога автономности мотивации [17]. Н.Н. Карловская и Р.А. Баранова в описании прокрастинации выделяют эмоциональные и когнитивные характеристики и связывают их с мотивационной сферой личности [10]. Ю.С. Ощемкова с мотивационной (экзистенциальной, в более широком смысле) недостаточностью

связывает прокрастинацию принятия решений [13]. Т.В. Зарипова и соавторы изучали связь академической прокрастинации и учебной мотивации студентов вуза. Авторами было выявлено, что студенты с преобладанием внутренних (профессиональных и учебно-познавательных) и внешних позитивных мотивов (мотивов достижения успеха) менее склонны к проявлению академической прокрастинации [7].

С целью изучения взаимовлияния компонентов мотивационного комплекса и показателей прокрастинации было проведено исследование, респондентами которого стали юноши и девушки от 17 до 21 года (средний возраст респондентов $18,56 \pm 0,49$), всего было опрошено 48 человек. Методы исследования: анализ научной психологической литературы по предмету исследования, психологическое тестирование (при помощи методики изучения мотивации профессиональной деятельности К. Замфир, в модификации А. Реана [14] и шкалы общей прокрастинации С. Лэй (C. Lay) [9], а также интерпретация и обобщение полученных данных. Статистические результаты представлены в таблице (см. таблица 1).

Таблица 1 – Средние значения коэффициентов прокрастинации и компонентов мотивационного комплекса

Коэффициенты	Среднее значение	Стандартное отклонение	χ^2 Эмп
Прокрастинация	53,562	6,927	64,012*
Внутренняя мотивация	4,363	0,979	79,241**
Внешняя положительная мотивация	4,285	0,451	
Внешняя отрицательная мотивация	3,911	0,538	
Примечание: * – расхождения между распределениями статистически достоверны при $p < 0,05$; ** – расхождения между распределениями статистически достоверны при $p < 0,01$			

Предрасполагающими факторами для формирования прокрастинации могут быть такие характеристики личности как перфекционизм [12], повышенная личностная тревожность, педантичность или паранояльность в характере [5]. Шкала общей прокрастинации С. Лэй позволяет определить степень выраженности склонности личности откладывать дела «на потом».

Прокрастинация (средний показатель в данном исследовании $53,562 \pm 6,927$) на субъективном эмоциональном уровне оценивается личностью негативно: возрастает тревожность, возникает раздражение, появляется чувство вины и неуверенности в позитивном разрешении проблемы и т.д. Большинство исследователей отмечают наличие промедления в реализации выполнения деятельности и присутствие чувства психологического дискомфорта в качестве обязательных атрибутов прокрастинации.

Методика К. Замфир изучает мотивацию профессиональной деятельности. Оптимальность мотивационного комплекса позволяет определить соотношение между собой различных его компонентов: внутренней мотивации (когда значима сама деятельность), внешней положительной (когда превалируют мотивы успеха и достижения) и внешней отрицательной мотивации (мотивы избегания, защиты) [4, 15]. Оптимальными сочетаниями будут следующие: если внутренняя мотивация или внешняя положительная превышают внешнюю отрицательную мотивацию, если же внешняя отрицательная – выше либо равна показателям внутренней или внешней положительной мотивации – это свидетельствует о неоптимальном мотивационном комплексе.

Важный компонент мотивационного комплекса – внутренняя мотивация ($4,363 \pm 0,979$) связана с содержанием самой деятельности, а не с внешними событиями или обстоятельствами этой деятельности. Внутренними мотивами могут быть: значимость или привлекательность деятельности для личности; полезность деятельности для социума, общества; соответствие деятельности личностным убеждениям и верованиям и т.д. Внешняя положительная мотивация ($4,285 \pm 0,451$), как компонент мотивационного комплекса, обусловлена внешними благоприятными обстоятельствами деятельности, основана на позитивных стимулах и положительном подкреплении поведения (поощрение, материальная выгода, повышение статуса, «похвала», одобрение и т.д.). Внешняя отрицательная мотивация ($3,911 \pm 0,538$) характеризуется побуждениями, вызывающими осознание возможных неприятностей, неудобств,

отрицательных эмоций при невыполнении деятельности, основана подобная мотивация на негативных стимулах (страх «наказания», опасение неуспешного выполнения деятельности, чувство вины и т.д.).

Корреляционный анализ проведен при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена, результаты представлены в таблице (см. таблица 2).

Таблица 2 – Корреляционные связи коэффициентов прокрастинации и компонентов мотивационного комплекса

Коэффициенты	Прокрастинация
Внутренняя мотивация	- 0,012
Внешняя положительная мотивация	0,098
Внешняя отрицательная мотивация	0,312*
Примечание: * – корреляция статистически значима при $p \leq 0,05$; ** – корреляция статистически значима с $p \leq 0,01$	

В структуре прокрастинации (как системном личностном феномене) выделяют эмоциональный аспект (негативное личное отношение с откладыванию дел), когнитивный аспект (понимание отрицательных последствий промедления в выполнении дел), мотивационный аспект (наличие актуального мотива) и волевой аспект (слабый общий регуляторный потенциал). Волевой потенциал личности как способность управлять своей волевой сферой, обеспечивает человеку достаточно оптимистичный взгляд на жизнь и получение положительных эмоций от общей событийной насыщенности.

Как видно из представленных данных, значимых корреляций между показателями прокрастинации и внешней положительной мотивацией, а также между уровнем прокрастинации и внутренней мотивацией выявлено не было. В ходе корреляционного анализа была получена статистически значимая прямая взаимосвязь прокрастинации с внешней отрицательной мотивацией (при $p \leq 0,05$), как компонентом мотивационного комплекса личности. Откладывая выполнение важных и значимых дел на более поздний срок, молодые люди могут испытывать тревожности и страхи из-за неудачного выполнения этих дел, неверного восприятия общей задачи или не достижения поставленной цели.

Мотивация обуславливает личную заинтересованность в выполнении деятельности, определяет направленность и организованность этой деятельности, ее активность и устойчивость. Прокрастинация оказывает значительное влияние на поведение и деятельность личности, отражается в восприятии себя и других людей. Высокие показатели внешней отрицательной мотивации профессиональной деятельности способствуют повышению проявлений прокрастинации, растягиванию процесса выполнения сложных и комплексных задач, откладыванию завершения дела.

Проведенное исследование позволяет рекомендовать при разработке психопрофилактических или коррекционных программ преодоления прокрастинации уделять особое внимание мотивационной составляющей учебной, профессиональной или любой другой деятельности. Перспективными исследованиями могут быть работы, посвященные изучению взаимосвязи прокрастинации с волевыми, характерологическими, эмоциональными и другими свойствами личности.

Библиографический список:

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности / В.Г. Асеев. – М., «Мысль», 2016. – 158 с.
2. Валиуллина Е.В. Волевой потенциал личности и реализация потребностей в саморазвитии / Е.В. Валиуллина // Научно-методический журнал Концепт. – 2020. – № 3. – С. 86-91.
3. Валиуллина Е.В. Волевые аспекты освоения учебно-профессиональной деятельности студентами младших курсов вуза / Е.В. Валиуллина // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2020. – № 4. – С. 18-25.
4. Валиуллина Е.В. Психологические особенности кризисов профессионального самоопределения в процессе высшего медицинского

образования / Е.В. Валиуллина // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2011. – № 2 (46). – С. 131-134.

5. Валиуллина Е.В. Самооценка личности в молодом возрасте / Е.В. Валиуллина // Научный вестник Крыма. – 2021. – №1 (30).

6. Евстратова Т.А. Взаимосвязь адаптации и прокрастинации / Т.А. Евстратова // Сборник конференции НИИ Социосфера. Прага: Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ. – 2015. – №10. – Р. 163-167.

7. Зарипова Т.В. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента / Т.В. Зарипова, Н.А. Данилова // Омский научный вестник. – 2015. – № 4. – С. 122-126.

8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2000. – 512 с.

9. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.

10. Карловская Н.Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова // Психология в вузе. – 2008. – № 3. – С. 38-50.

11. Карловская Н.Н. Взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма у учителей / Н.Н. Карловская // Личность в трудных жизненных ситуациях. – Омск, 2009. – С. 127-130.

12. Ларских М.В. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов / М.В. Ларских, Н.Г. Матюхина // Universum: психология и образование. – 2015. – № 7 (17). – С. 5.

13. Ошемкова Ю.С. Лень у молодых людей как следствие отсутствия экзистенциальной мотивации / Ю.С. Ошемкова // Ананьевские чтения. – СПб: Изд-во СПбГУ, – 2004. – С.591-592.

14. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: Учеб. пособие / А.А. Реан. – СПб, 2011. – 384с.

15. Реан А.А. Психология и психодиагностика личности. Теория, методы исследования, практикум. / А.А. Реан. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 255 с.
16. Шадриков В.Д. Психология деятельности человека / В.Д. Шадриков. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 464 с.
17. Krause K. Delay or procrastination: A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being / K. Krause, A. Freund // Personality and Individual Differences. – 2014. – V. 63. – P. 75-80.
18. Milgram N. Procrastination and emotional upset: A typological model / N. Milgram, T. Gehrman, G. Keinan // Pers. Ind. Diff. – 1992.
19. Steel P. The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done / P. Steel. – New York: HarperCollins, 2012. – 352 p.
20. Thomas K.W. Intrinsic motivation at work: what really drives employee engagement. 2ed. / K.W. Thomas. – San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc., 2009. – 222 p.

Оригинальность 94%