

*Мусатова А.В. К проблеме исследования «прокрастинации» среди студенческой молодежи // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №6 (июнь). – АРТ 498-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ**

УДК 159.923

**Мусатова Анна Викторовна**  
студентка 2 курса, факультет филологии и истории  
*Научный руководитель* Штерц О.М. к.пс.н, доцент  
ФГБОУ ВО Елабужский институт К(П)ФУ  
г. Елабуга, Российская Федерация  
e-mail: [musatova.nyusha@mail.ru](mailto:musatova.nyusha@mail.ru)

**К ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ «ПРОКРАСТИНАЦИИ»  
СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема прокрастинации: трактовка данного явления, анализ исследований, проводимых в данной области. В работе приведены эмпирического исследования проявления феномена прокрастинации среди студенческой молодежи. Проведен сравнительный анализ проявления феномена академической прокрастинации в зависимости от курса обучения.

*Ключевые слова:* прокрастинация, академическая прокрастинация, студенческая молодежь, факторы прокрастинации.

**Musatova Anna Viktorovna**  
2nd year student, faculty of Philology and history  
Scientific supervisor of Sterts O. M. K. PS.n, associate Professor  
FGBOU VO Elabuga Institute of K(P)FU  
Elabuga, Russian Federation  
e-mail: [musatova.nyusha@mail.ru](mailto:musatova.nyusha@mail.ru)

## TO THE PROBLEM OF THE STUDY OF PROCRASTINATION AMONG STUDENTS

*Abstract:* the article deals with the problem of procrastination: the interpretation of this phenomenon, the analysis of research conducted in this area. The paper presents an empirical study of the phenomenon of procrastination among students. A comparative analysis of the phenomenon of academic procrastination depending on the course of study is carried out.

*Key words:* procrastination, academic procrastination, student youth, factors of procrastination.

Студенческая пора занимает центральное место в жизни человека. Именно студенчество является важным периодом интенсивной социализации человека, развития психических функций, становления интеллектуальной системы и личности в целом. Студенческий возраст, зачастую отличается от других возрастов наличием высокой познавательной мотивацией, высокого образовательного уровня, наивысшей социальной активностью и гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости. Интересно, что именно студентов зачастую относят к группе людей, которые склонны к унынию, лени, нерешительности и откладыванию дел на потом.

Явление прокрастинации было известно еще в далеком прошлом. Средневековому жителю уже был известен термин «Прокрастинация». Например, данное понятие упоминается в Оксфордском словаре от 1548 года. Народному фольклору также известно понятие откладывания дел «на потом». Известная пословица гласит: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня. Исследования и анализ причин поведения,

характерного для прокрастинации начались в 70-х годах XX века, когда злободневность проблемы стала настолько велика, что потребовалось комплексное ее изучение. Впервые в 1977 году прокрастинации были посвящены книги «Прокрастинация в жизни человека» автора Поль Рингенбаха и «Преодоление прокрастинации» авторов Альберта Эллиса и Вильяма Кнауса. В след за этим, в 80-х годах были разработаны опросники для изучения прокрастинации, которые стали основой лонгитюдных исследований. В 1992 году Ноа Милграм в своей книге «Прокрастинация: болезнь современности» на основе результатов исследования прокрастинации, проанализировал этот феномен, дал его классификацию и обозначил причины появления явления прокрастинации. Именно с 70-х годов прокрастинации стали уделять большое внимание. Многие психологи начали писать о причинах и негативных последствиях этого явления. Во многих научных работах закрепился такой эпитет как «Прокрастинация это болезнь XXI века». Относительно недавно, с 2008 года, начались отечественные исследования феномена прокрастинации. К отечественным исследователям относятся, например, Я.И.Варваричева, которая изучила связь прокрастинации с тревожностью, интеллектом и другими личностными характеристиками. Н.Г.Гаранян посвятил свои работы изучению депрессивных состояний и тревожных расстройств, вызванных прокрастинацией. Большое внимание уделено такому виду прокрастинации как академическая прокрастинация. В настоящее время подтверждена гипотеза о том, что склонность к академической прокрастинации объясняется психическими особенностями индивида. Зачастую студенты не обладают навыками самоконтроля и не умеют планировать свое время [3, с.124]. Наиболее перспективным направлением на данный момент является изучение причин и следствий академической

прокрастинации и способов справиться с ней. Прокрастинация сегодня все чаще трактуется как поведенческий феномен, и, в частности, понимается как «иррациональная задержка поведения». Но проявляется она, прежде всего, в учебной деятельности, что и предопределяет изучение феномен "откладывания" во взаимосвязи с этими условиями [2, с.65].

В нашем исследовании мы используем следующее определение прокрастинации. Прокрастинация - это регулярное откладывание на более поздний срок выполнения дел, которые осознаются человеком как важные и срочные. «Откладывание на потом» часто сравнивают с ленью, однако эти понятия следует отличать. Прокрастинируя, человек осознает неправильность своих поступков, в то время как лень не ограничена сроками и доставляет человеку лишь удовольствие. Основные сферы проявления прокрастинации – это обучение, профессиональная деятельность, а также забота о здоровье. На прокрастинацию, как на привычку человека, влияет ряд индивидуально-психологических факторов: взаимоотношение с людьми, управление задачами и управление собой. Условно, эти факторы можно разделить на две группы: внутренние причины и внешние причины. К внутренним, индивидуально-личностным, причинам относятся личностные черты и предрасположенности, т.е. это такие причины, которые не зависят от внешних обстоятельств и взаимоотношений с другими людьми. К внешним же можно отнести причины наличия сложных задач, трудности, которые человек не хочет решать [1, с.104-105].

С целью изучения академической прокрастинации были опрошены студенты факультета филологии и истории разных курсов ЕИ(КФУ). Всего в исследовании приняли участие 30 человек. Использовалась шкала общей прокрастинации Лэя, а также авторский опросник. Авторский опросник содержал следующие вопросы: «Вы часто отвлекаетесь от важных дел?»,

«После учебного дня Вы часто устаете?», «Вы считаете, что готовиться сразу к нескольким делам невозможно?», «Вам сложно сконцентрировать внимание, если объем информации слишком большой?», «Ваши знакомые часто выступают в роли мотиваторов?» и др .

Результаты опросника представлены ниже (см. рис. 1).

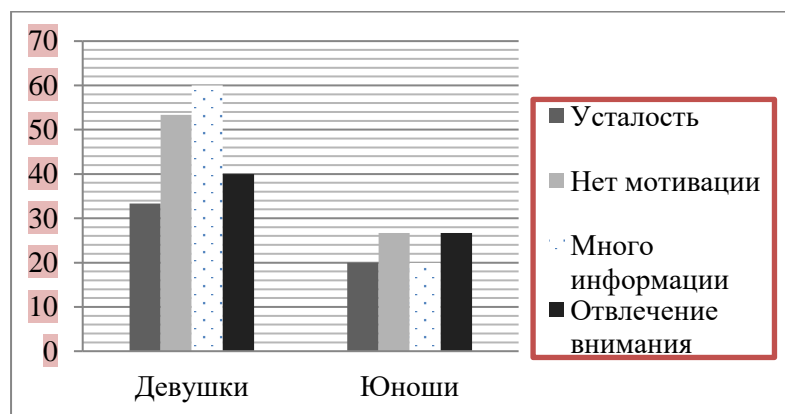


Рис. 1. Распределение показателей прокрастинации

В результате было выявлено, что в качестве формы прокрастинации у девушек на первом месте выступает наличие большого объема информации, на втором месте - отсутствие мотивации. У юношей первое место заняли такие факторы как, отсутствие мотивации и частое отвлечение внимания. Также стоит отметить, что среди студентов преобладает средний показатель прокрастинации у 80 % из числа опрошенных студентов. Такой показатель говорит о том, что студенты не склонны к постоянному откладыванию дел на потом. 20 % опрошенных студентов 2 курса имеют низкий показатель уровня прокрастинации. То есть для них не свойственно откладывание дел на потом. Большинство мнений исследователей прокрастинации сводится к предположению, что уровень прокрастинации напрямую зависит от

возраста человека. То есть с возрастом уровень прокрастинации имеет тенденцию к снижению (см. рис. 2).



Рис. 2. Показатели прокрастинации студентов старших курсов по шкале Лэя

Результаты тестирования уровня прокрастинации студентов 4 курса показали, что 54 % студентов имеют низкий результат. Для данной категории студентов не свойственно откладывать дела на потом. Они стараются, когда есть время и возможность решать возникшие вопросы и проблемы. 46 % опрошенных студентов 4 курса имеют средний показатель уровня прокрастинации. Людям со средним уровнем прокрастинации в зависимости от ситуации (желания, интереса к деятельности, от сложности решаемой задачи) имеется склонность либо решать возникшие вопросы сразу же или затягивать с их решением на определенное время.

Нами был проведен статистический анализ результатов исследования который показал, что между выборками исследования имеются статистически значимые различия

Как мы видим из результатов исследования с возрастом уровень прокрастинации снижается. Скорее всего это связано с ростом самосознания и с накоплением жизненного опыта человеком. Таким образом, мы можем

утверждать, что студенты склонны к прокрастинации лишь тогда, когда для этого есть весомые доказательства, проявляющиеся в психологических личностных особенностях.

#### **Список использованной литературы:**

1. Болотова, А.К. Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия / А.К. Болотова, А.А. Чевренеди // Культурно-историческая психология. — 2017. — Т. 13. — № 4. — С. 101—108.
2. Микляева, А.В. Академическая прокрастинация в структуре стилевых особенностей учебной деятельности студентов/ А.В. Микляева, С.А. Безгодова, С.В. Васильева, П.В. Румянцева, Н.В. Солнцева // Психологическая наука и образование. — 2018. — Т. 23. — № 4. — С. 61—69.
3. Зарипова, Т.В. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента / Т.В. Зарипова, Н.А. Данилова // Омский научный вестник. — 2015. — С. 122—125.

*Дата поступления в редакцию: 16.06.2019 г.*

*Опубликовано: 16.06.2019 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2019*

*© Мусатова А.В., 2019*