

Г. А. Фофанова¹, К. Н. Лазарёнок²

УДК 159.9.072.433

¹ Главное управление науки, Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

² ООО «Тренинговый центр “Квадратный апельсин”», Минск, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ

В статье анализируется феномен прокрастинации в студенческой среде. Приводятся результаты эмпирического исследования прокрастинации студентов в зависимости от пола, возраста, семейного статуса, места проживания, курса обучения, факультета, наличия трудоустройства.

Ключевые слова: прокрастинация, студенты, высшее образование.

Образец цитирования: Фофанова, Г. А. Психологические аспекты прокрастинации студентов / Г. А. Фофанова, К. Н. Лазарёнок // София: электрон. науч.-просветит. журн. – 2022. – № 1. – С. 14–17.

G. Fofanova¹, K. Lazaryonok²

¹ Department of Social and Organizational Psychology, Faculty of Philosophy and Social Sciences, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus

² LLC Training center “Kvadratniy apelsin”, Minsk, Republic of Belarus

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STUDENT PROCRASTINATION

The phenomenon of procrastination in the student environment is presented in the article. The results of an empirical study of student procrastination, depending on gender, age, marital status, place of residence, course of study, faculty, availability of employment are presented.

Keywords: procrastination, students, higher education.

For citation: Fofanova, G., Lazaryonok, K. Psychological aspects of student Procrastination. *Sophia*. 2022;1:14–17. Russian..

² **Ксения Николаевна Лазарёнок** – специалист по работе с клиентами ООО «Тренинговый центр “Квадратный апельсин”».
kslazarenok@gmail.com

² **Kseniya Lazaryonok** – customer service specialist of LLC Training center “Kvadratniy apelsin”.



Авторы:

Галина Александровна Фофанова – кандидат психологических наук, доцент, заместитель начальника Главного управления науки – начальник отдела аспирантуры и докторантуры БГУ.
gfofanova@gmail.com

Authors:

Galina Fofanova – PhD of Psychology, Deputy Head of the Main Directorate of Science – Head of the Postgraduate and Doctoral Studies Department of the Belarusian State University.



Современные исследования в области психологии демонстрируют значительную распространенность среди людей феномена прокрастинации. Согласно некоторым исследованиям, достаточно большое распространение прокрастинация имеет именно в студенческой среде [4]. Вероятно, это связано с основной побуждающей силой обучения в вузе – внутренней мотивацией; система внешней мотивации играет значительную роль при обучении в школе. В связи с этим на данный момент преобладают исследования именно академической прокрастинации, которая является лишь одним из видов общей прокрастинации. Однако, как показывает исследование С. Шер и Дж. Феррари [7], студенты склонны проявлять прокрастинацию по отношению к академическим задачам в той же степени, что и к неакадемическим. Следовательно, возникает необходимость исследования прокрастинации студентов.

На сегодняшний день существует значительное множество теорий, раскрывающих суть феномена прокрастинации. Представители когнитивного направления (А. Эллис и В. Кнаус) рассматривают прокрастинацию как абсолютно иррациональное поведение, которое необходимо уничтожать [5]. Распространена и точка зрения, согласно которой прокрастинация может быть полезна человеку, если он использует ее для достижения своих личных целей. Еще в 1995 г. Дж. Феррари, Дж. Джонсон, В. МакКаун высказали идею о пользе прокрастинации для некоторых людей и о том, что прокрастинация зачастую становится преднамеренной стратегией самомотивации для людей, которые, чтобы быть адекватно мотивированными, нуждаются в интенсивном уровне стимуляции.

Выделяют четыре ярко выраженных подхода к рассмотрению феномена прокрастинации: **психодинамический**, при котором прокрастинация является защитным механизмом Эго; **поведенческий**, при котором прокрастинация – это закрепленное удачными исходами иррациональное поведение; **когнитивный**, при котором прокрастинация понимается как эмоциональное расстройство, основанное на иррациональном мышлении; **теория временной мотивации**, согласно которой прокрастинация проявляется тогда, когда человек приходит к мнению, что польза от выполнения той или иной работы будет не высока [6]. Таким образом, можно убедиться в том, что несмотря на широкую изученность феномена прокрастинации нет его четкого и однозначного определения, т. к. различные подходы лишь расширяют круг возможного понимания самого феномена, а не развивают и дополняют единую логику. Это лишь подтверждает необходимость углубленного изучения столь неопределенного и многогранного явления.

В нашем исследовании мы придерживались концепции П. Стила, согласно которой прокрастинация является иррациональным откладыванием задач или действий, где под иррациональностью понимается сознательное действие, которое приводит к нежелательным негативным последствиям [8]. Данное исследование направлено на изучение феномена прокрастинации у студентов, обучающихся на первой ступени высшего образования. В исследовании приняли участие 100 студентов БГУ, обучающихся на разных факультетах (ФФСН и ФПМИ) в возрасте от 19 до 21 года. В качестве инструментария оценки прокрастинации студентов использовался опросник «Шкала прокрастинации П. Стила» в адаптации Н. М. Клепиковой и И. Н. Кормачевой [2]. Данные были подвергнуты статистической обработке с помощью программы SPSS Statistics v. 22.

В ходе исследования было выявлено, что низкий уровень прокрастинации характерен для 19 % респондентов, средний уровень свойственен 67 %, высокие значения были выявлены у 14 % респондентов. Таким образом, можно заключить, что прокрастинация в средней или высокой степени присуща 80 % выборки. Явно преобладающий средний уровень прокрастинации говорит о том, что студенты в целом склонны откладывать дела на потом, однако не делают этого на постоянной основе. Подобное соотношение, а именно преобладание среднего уровня прокрастинации, а также характерность для большей части выборки среднего или высокого уровня прокрастинации, находит отражение во множестве последних исследований, посвященных изучению прокрастинации у студентов. Это лишь подтверждает неумещающееся распространение данного феномена среди представителей студенчества.

Для получения более целостной картины прокрастинации студентов полученные результаты были сопоставлены с рядом параметров (пол, возраст, семейный статус, место проживания, курс обучения, факультет, наличие трудоустройства). В результате сравнительного анализа были получены статистически значимые различия уровней прокрастинации у студентов разного возраста. Так, студентам в возрасте 19 лет присущи более высокие показатели уровня прокрастинации, чем студентам в возрасте 20 лет ($p < 0,00$) и 21 года ($p < 0,05$). Вместе с этим были выявлены различия у студентов, обучающихся на разных курсах. Студентам 2 курса характерен более высокий уровень прокрастинации, чем студентам 4 курса ($p < 0,05$). При сравнении показателей студентов, обучающихся на разных курсах, статистически значимых различий выявлено не было. Таким образом, можно сделать вывод о том, что младшие студенты в целом более склонны к прокрастинации, чем старшие студенты. Так как уровень прокрастинации (в частности академической) коррелирует с амотивацией как шкалой учебной мотивации, что отражено в нашей более ранней статье [3], то можно предположить, что студенты, чья основная деятельность – обучение, в процессе получения высшего образования и освоения специальности приобретают больший интерес и ощущение осмысленности учебной деятельности, что приводит к уменьшению проявления прокрастинации в их поведении. Полученные результаты значительно отличаются от результатов схожих исследований. Например, Еремицкая И. А. и Андреева И. В. пишут о том, что между возрастом и прокрастинацией в их исследовании выявлена положительная связь, т. е. чем старше студенты, тем выше у них уровень прокрастинации [1]. Подобные расхождения в результатах могут быть обусловлены различием во времени и в странах проведения исследования.

В ходе сравнительного анализа также были выявлены статистически значимые различия уровней прокрастинации у трудоустроенных студентов и неработающих

студентов. Студенты, имеющие постоянное место работы, демонстрируют значительно меньшие показатели уровня прокрастинации, нежели нетрудоустроенные студенты ($p < 0,05$). При разделении нетрудоустроенных студентов на тех, кто не работает, и не ищет работу, и тех, кто не работает, но ищет работу, оказалось, что статистически значимые различия уровня прокрастинации выявляются между студентами работающими и студентами не работающими, но ищущими работу ($p < 0,05$). Возможно, в данном случае прокрастинация выступает одним из параметров, мешающих успешному трудоустройству студентов.

При сравнении показателей прокрастинации студентов разного пола, семейного положения, места жительства, обучающихся на разных факультетах, статистически значимые различия выявлены не были ($p > 0,05$).

Таким образом, проведенное исследование показывает, что большей части студентов в средней или высокой степени характерна прокрастинация. Студентам 19 лет в целом присущи более высокие показатели уровня прокрастинации, чем студентам в возрасте 20–21 года. Трудоустроенные студенты склонны прокрастинировать значительно меньше, чем нетрудоустроенные студенты в целом, и чем неработающие студенты, находящиеся в поиске работы, в частности.

Результаты данного исследования подтверждают необходимость исследования феномена прокрастинации вместе с другими психологическими характеристиками, сопутствующими объяснению поведения студентов. Такое исследование было нами проведено, его результаты будут представлены в последующих статьях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Еремицкая, И. А. Прокрастинация и самоорганизация у студентов вуза / И. А. Еремицкая, И. В. Андреева // Общество: социология, психология, педагогика. – 2019. – № 3(15). – С. 82–88.
2. Клепикова, Н. М. Адаптация шкалы прокрастинации и шкалы иррациональной прокрастинации в методике П. Стила / Н. М. Клепикова, И. Н. Кормачева // Системная психология и социология. – 2019. – № 3(31). – С. 26–37.
3. Лазарёнок, К. Н. Особенности учебной мотивации студентов с различным уровнем академической прокрастинации / К. Н. Лазарёнок // Человек. Культура. Общество: сб. науч. статей 18-й ежегод. науч. конф. студ. и аспирантов фак.-та философии и социальных наук БГУ, 22 апреля 2021 г., Минск / БГУ, ФФСН; [редкол.: Г. А. Фофанова (отв. ред.) и др.]. – Минск: БГУ, 2021. – С. 447–480.
4. Микляева, А. В. Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического исследования / А. В. Микляева, Д. С. Реброва, А. С. Савинская // Известия Иркутского государственного университета. – 2017. – Т. 19. – С. 59–66.
5. Ellis, A. Overcoming procrastination / A. Ellis, W. J. Knaus // N.Y.: Institute for Rational Living, 1977. – 180 p.
6. Ferrari, R. J. Procrastination and task avoidance: Theory, Research, and Treatment / R. J. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCown. 1st ed. – N.Y.: Plenum Press, 1995. – 284 p.
7. Scher, S. J. Toward and understanding of academic and non-academic tasks procrastinated by students: The use of daily logs / S. J. Scher, J. R. Ferrari // Psychology in the Schools. – 2000. – Vol. 37, № 4. – P. 359–366.
8. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure / P. Steel // Psychological Bulletin. – 2007. – Vol. 133, № 1. – P. 65–94.