

Панчук Екатерина Юрьевна,
к.п.с.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: epanchuk05@mail.ru

Преина Анастасия Юрьевна,
обучающаяся, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: nastya61118@gmail.com

ПРОКРАСТИНАЦИЯ И ОСОБЕННОСТИ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Panchuk E.Yu., Preina A.Yu.

PROCRASTINATION AND FEATURES OF ITS MANIFESTATION IN STUDENTS

Аннотация. Рассмотрены теории прокрастинации, причины ее появления, методы преодоления, предпринята попытка выявить половые и возрастные различия в проявлении феномена прокрастинации.

Ключевые слова: прокрастинация, прокрастинатор, виды прокрастинации, критерий Манна-Уитни, шкала С. Lay, тайм-менеджмент.

Annotation. Theories of procrastination, reasons for its appearance, methods of overcoming are considered. an attempt is made to identify gender and age differences in the manifestation of the phenomenon of procrastination.

Keywords: procrastination, procrastinator, types of procrastination Mann-Whitney criterion, S. Lay scale, time management.

Прокрастинáция (термин пришел из английского языка и дословно он переводится с латыни как: «про» – на и «крастинус» – завтра, то есть «на завтра») – в психологии склонность к постоянному откладыванию важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам [1]. Прокрастинация проявляется в том, что человек, осознавая необходимость выполнения определенных очень важных дел, пренебрегает ими и отвлекает своё внимание на бытовые мелочи или развлечения, что в дальнейшем не остается без последствий.

В научной терминологии это понятие появилось в 1977 году, когда одновременно вышли две научные статьи: «Прокрастинация в жизни человека» и «Преодоление прокрастинации». Позже было опубликовано ещё несколько трудов, посвящённых этой теме, в частности, «Прокрастинация: почему вы делаете это и что с этим делать». В 1980-х годах активно проводился ряд исследований феномена, результаты которых легли в основу опубликованной в 1992 году работы Ноа Милграма «Прокрастинация: болезнь современности», где был приведён анализ, предложена типология и сделаны выводы о причинах и возможных путях преодоления прокрастинации [1]. Исследования продолжают, за тридцать лет вышло не менее нескольких десятков печатных работ и проведено множество эмпирических исследований.

Существуют различные внутренние факторы, причины, которые определяют степень склонности к прокрастинации. Одна из классификаций подобных

факторов была предложена Куиком в 2009 году: дезорганизация; страх; перфекционизм; прокрастинация как индикатор более серьезного расстройства.

Ученые по-разному классифицируют виды прокрастинации. Так, Н. Милграм разделил прокрастинацию на пять видов: каждодневная (откладывание дел, которые должны выполняться регулярно); прокрастинация в принятии решений (вне зависимости от значимости подобных решений); невротическая (откладывание принятия жизненно важных решений); компульсивная (означает ситуацию, в которой у человека сочетаются одновременно поведенческая прокрастинация и прокрастинация в принятии решений); академическая (отдаление выполнения учебной деятельности) [3].

Основываясь на информации, полученной в результате исследования литературы, прокрастинацию также принято делить на нехроническую и хроническую. В целом, ученые выделяют три типа хронической прокрастинации, каждый из которых имеет свои характеристики: прокрастинация избегания (когда низкая самоуверенность ведет к прокрастинированию как к способу уменьшить тревогу); прокрастинация в принятии решения (неспособность принять решение в заданные сроки); возбужденная прокрастинация (когда человек откладывает задание с целью получения острых ощущений и видит некий вызов в откладывании задания ближе к крайнему сроку) [3].

Из выше приведенных типов первые два можно отнести к пассивному типу прокрастинации, однако, третий тип относится к активному виду прокрастинации. В отличие от пассивного прокрастинатора, активный прокрастинатор стремится к нагнетанию напряжения умышленно. Уклонение от работы «до последнего» вызывает острые ощущения, связанные с приближением крайнего срока завершения работы.

Существует множество работ, в которых изучается зависимость между склонностью к прокрастинации и другими характеристиками. В терминах базовых демографических характеристик именно пол и возраст встречаются чаще всего.

В подростковом возрасте происходит преобразование системы отношений к миру, к окружающим людям (обществу в целом), к самому себе. Подростковый возраст – это время, когда складываются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. Прокрастинация, как процесс иррационального откладывания жизненных целей на неопределенный временной срок, чаще всего представляет собой динамическое явление, что во многом усложняет процесс ее изучения, и возможно связано с проживанием тяжелой жизненной ситуации.

Время учёбы в вузе совпадает со вторым периодом юности, который отличается сложностью становления личностных черт (работы Б.Г. Ананьева,

А.В. Дмитриева, И.С. Кона и др.). Само поступление в вуз создает ощущение веры в собственные возможности и определяет дальнейшую жизнь. Однако дальнейшая учеба в вузе раскрывает и изменения в настроении молодых людей: воодушевленность учебой в первые месяцы сменяется скептическим отношением к преподаванию, системе оценивания, мотивация к деятельности сменяется апатией. Так и зарождается прокрастинация. Таким образом, в результате анализа литературных источников можно сделать вывод, что, несмотря на многолетнюю историю исследования проблемы прокрастинации, в настоящий момент не существует единого мнения ученых по данному вопросу, более того, существуют полярные точки зрения на роль прокрастинации в жизни человека и необходимость ее преодоления.

Для эмпирического исследования склонности к прокрастинации у студентов мы использовали метод тестирования с помощью «Шкалы студенческой прокрастинации С. Lay», адаптированной Юдеевой Т.Ю., Гаранян Н.Г., Жуковой Д.Н. Шкала студенческой прокрастинации С. Lay состоит из 20 утверждений (десяти прямых и десяти «обратных»), описывающих избегающее поведение в ситуациях, типичных для учебной деятельности. Испытуемых просят оценить по пятибалльной шкале, насколько характерно для них то или иное поведение: 1 балл – в высшей степени не характерно; 2 балла – в умеренной степени не характерно; 3 балла – нейтрально; 4 балла – в умеренной степени характерно; 5 баллов – в высшей степени характерно. Подсчитывается общий показатель (сумма баллов), отражающий уровень прокрастинации. В итоге мы получаем сведения об особенностях студенческой прокрастинации. Уровень прокрастинации определяется количественными показателями от 20 до 100: 20-45 баллов – низкий уровень прокрастинации; 46-60 баллов – средний уровень; 61-100 баллов – высокий уровень прокрастинации.

Данное исследование было проведено на выборке из студентов университета с первого по третий курс. В исследовании приняли участие 50 человек: 16 студентов первого курса, 14 студентов второго курса и 20 студентов третьего курса, среди которых 31 юноша и 19 девушек. Возраст испытуемых от 18 до 26 лет. Тестирование проводилось в период с февраля по март 2020 г.

По данным исследования получились следующие результаты: средний уровень прокрастинации у девушек – 54,58 балла; средний уровень прокрастинации у юношей – 57,19 баллов (рис. 1). Средний уровень прокрастинации у студентов 1-2 курсов – 53,67 балла; средний уровень прокрастинации у студентов 3 курса – 60 баллов (рис. 2). Полученные результаты указывают на то, что все испытуемые имеют средний уровень прокрастинации. Однако, студенты третьего курса имеют более высокий уровень данного негативного явления, чем студенты 1-2 курса. Различия между показателем у девушек и парней отличаются незначительно. Полученные различия представлены ниже (рис. 3 и рис. 4).

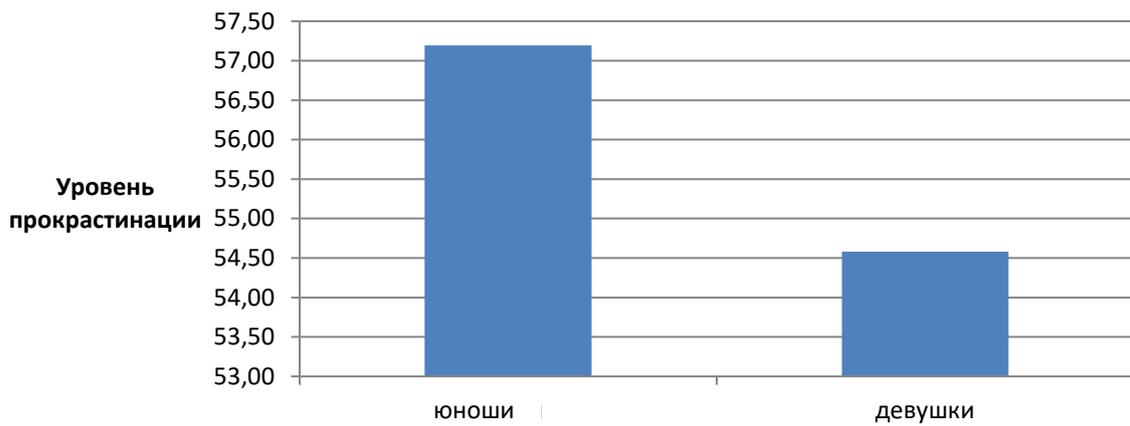


Рисунок 1 – Средний уровень прокрастинации у девушек и юношей

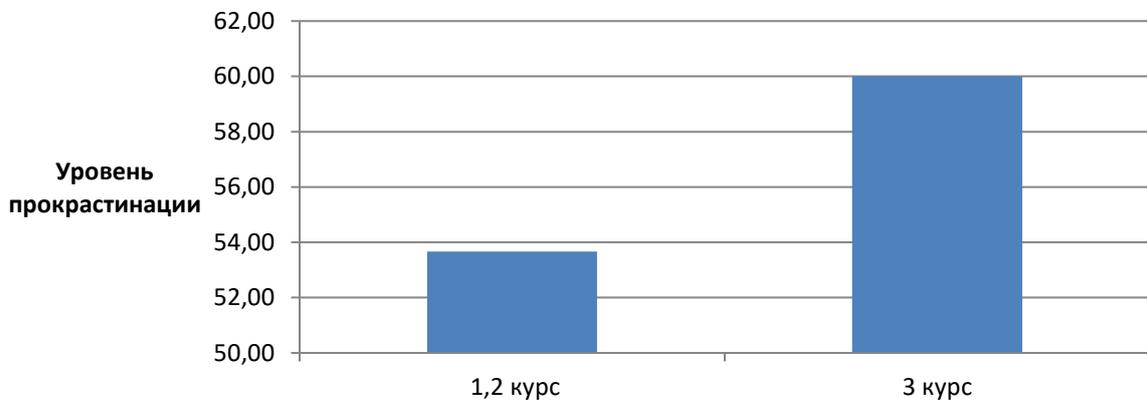


Рисунок 2 – Средний уровень прокрастинации у студентов 1,2 курса и 3 курса

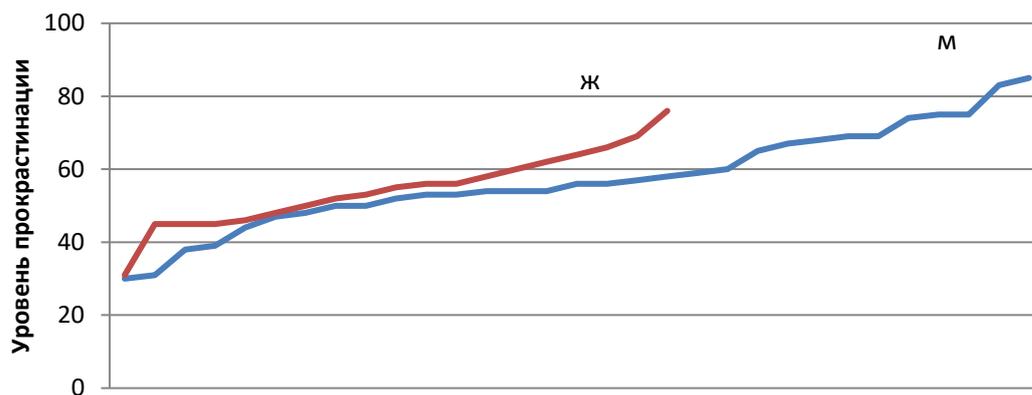


Рисунок 3 – Соотношение значений уровня прокрастинации у девушек и юношей

Окончание таблицы 2

№	Выборка 1 – юноши	Ранг 1	Выборка 2 – девушки	Ранг 2
18	57	30	69	43
19	58	31,5	76	48
20	59	33	-	-
21	60	34,5	-	-
22	65	38	-	-
23	67	40	-	-
24	68	41	-	-
25	69	43	-	-
26	69	43	-	-
27	74	45	-	-
28	75	46,5	-	-
29	75	46,5	-	-
30	83	49	-	-
31	85	50	-	-
Суммы:		824,5		450,5

Для расчета эмпирического значения критерия $U_{эмп}$ Манна-Уитни мы использовали формулу (1):

$$U_{эмп} = (n_1 \times n_2) + \frac{n_x \times (n_x + 1)}{2} - T_x, \quad (1)$$

где n_1 – количество испытуемых в 1 группе; n_2 – количество испытуемых во 2 группе; T_x – большая из двух ранговых сумм; n_x – количество испытуемых в группе с большей ранговой суммой.

Результат: $U_{эмп} = 260,5$. Критическое значение при уровне достоверности $p \leq 0,01$ $U_{кр} = 177$, при уровне достоверности $p \leq 0,05$ $U_{кр} = 211$ (рис. 5).



Рису-

нок 5 – Графическое представление значений критерия Манна-Уитни

Полученное значение попало в зону незначимости, следовательно, можно сделать вывод о том, что уровень прокрастинации не зависит от половой принадлежности.

Проверим достоверность полученных различий в уровне прокрастинации у студентов в зависимости от курса обучения. Делаем две выборки: первая – студенты первого и второго курсов, вторая – студенты третьего курса, полученные данные заносим в таблицу 2 и ранжируем их.

Таблица 2

Значения уровня прокрастинации у студентов 1,2 курса и студентов 3 курса, их ранговые номера

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	30	1	45	8
2	31	2,5	45	8
3	31	2,5	45	8
4	38	4	46	10
5	39	5	48	12,5
6	44	6	50	15
7	47	11	54	23
8	48	12,5	56	27,5
9	50	15	56	27,5
10	50	15	58	31,5
11	52	17,5	59	33
12	52	17,5	60	34,5
13	53	20	62	36
14	53	20	68	41
15	53	20	69	43
16	54	23	69	43
17	54	23	74	45
18	55	25	75	46,5
19	56	27,5	76	48
20	56	27,5	85	50
21	57	30	-	-
22	58	31,5	-	-
23	60	34,5	-	-
24	64	37	-	-
25	65	38	-	-
26	66	39	-	-

Окончание таблицы 2

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
27	67	40	-	-
28	69	43	-	-
29	75	46,5	-	-
30	83	49	-	-
Суммы:		684		591

Результат: $U_{эмп} = 219$. Критическое значение при уровне достоверности $p \leq 0,01$ $U_{кр} = 182$, при уровне достоверности $p \leq 0,05$ $U_{кр} = 216$ (рис. 6).



Рисунок 6 – Графическое представление значений критерия Манна-Уитни

Полученное значение попало в зону незначимости, следовательно, можно утверждать, что возраст не влияет на уровень прокрастинации.

Таким образом, в результате эмпирического исследования уровня прокрастинации у студентов университета мы пришли к следующим выводам: все испытуемые имеют средний уровень прокрастинации; студенты третьего курса имеют более высокий уровень прокрастинации, чем студенты первого-второго курсов; юноши имеют более высокий уровень прокрастинации, чем девушки; статистический анализ полученных различий позволяет сделать вывод о их незначительности.

Проблема преодоления прокрастинации очень актуальна по причине ее влияния на эффективность деятельности, эмоционально-психические составляющие личности и, в общем, на качество жизни. Поскольку причины откладывания дел «на потом» могут быть абсолютно разными, как и степень последствий, то и методы противостояния должны различаться.

Если человек обходит стороной принятие важных решений, то ему необходимо разобраться со своими приоритетами. Для этого существует несколько способов: постановка долгосрочных, среднесрочных и краткосрочных целей и выделение приоритетных сфер в жизни. Системы и методы сортировки дел описаны в тайм-менеджменте. Самой известной считается матрица Эйзенхауэра, которая делит дела на важные и срочные, важные и несрочные, неважные и срочные, неважные и несрочные. Другой прием по борьбе с проблемой – это распределение дел в зависимости от дедлайнов. В этом случае составляется

список дел и проставляется время их выполнения. Мотивация – это главный «оберег» от прокрастинации, потому что именно она побуждает к действию. Важно как можно чаще напоминать себе не только о том, что нужно сесть за ту или иную задачу, но и о том, почему это необходимо. Успех порождает успех, именно поэтому человеку следует быть всегда позитивно настроенным, находя в любом предыдущем действии приятные последствия, то есть, делая их стимулом для дальнейшей продуктивной деятельности. Очень важно награждать себя за успехи, ведь, начиная новое дело, хочется быть уверенным в том, что в прошлом были успешные действия, поэтому вполне оправдано празднование маленьких ежедневных побед, но не стоит останавливаться на них, надо наоборот отслеживать соотношение побед и задач.

В результате проведенного исследования мы пришли к следующим выводам. Прокрастинация в современном мире представляет собой динамически развивающееся явление, которое зависит от многих демографических характеристик и в то же время от разнообразных эмоционально-психологических особенностей каждой личности. Не смотря на все трудности изучения, это явление нуждается в постоянном, систематизированном исследовании и соответствующих дополнениях для получения более полной картины знаний.

В ходе эмпирического исследования уровня прокрастинации у студентов Ангарского государственного технического университета мы установили, что все испытуемые имеют средний уровень прокрастинации, различия в уровне прокрастинации в зависимости от курса обучения и от пола являются незначительными.

Нами предложены и апробированы рекомендации для студентов по преодолению прокрастинации, получены положительные отзывы о результативности предложенных приемов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Откуда взялась прокрастинация? [Электронный ресурс]. – URL: <http://procrastinator.ru/articles/otkuda-vzyalas-prokrastinatsiya.html> (дата обращения: 13.03.2020).

2. Как бороться с прокрастинацией и стать победителем? [Электронный ресурс]. – URL: <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/put-off> (дата обращения: 13.03.2020).