

**ОСОБЕННОСТИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ**

*А.С. Шинкевич, 3 курс*

*Научный руководитель – Е.Б. Микелевич, ассистент*

*Полесский государственный университет*

Прокрастинация (от лат. Pro – вместо, впереди и crastinus – завтрашний) представляет собой склонность к постоянному откладыванию дел «на потом». Данный термин в научный оборот введен в 1977 году П. Рингенбахом в книге «Прокрастинация в жизни человека» [1, с. 174].

Канадский психолог П. Стилл отмечает, что «синдром завтра» существовал в истории человечества всегда, с чем соглашается и ряд других ученых. Этот факт доказывают документы древности. Еще Марк Цицерон в 40 году до н. э. жаловался на проявления прокрастинации в высших кругах власти. В то же время Римский философ Сенека предупреждал: «Пока мы откладываем жизнь, она проходит». Также данный термин упоминается в Оксфордском словаре 1548 года [2].

Н. Милграм с соавторами первоначально выделили пять видов прокрастинации: ежедневная, прокрастинация в принятии решений, невротическая, компульсивная и академическая. Академи-

ческая прокрастинация представляет собой такое поведение учащихся, при котором происходит откладывание учебных заданий, проектов, подготовки к экзаменам и пр. [1, с. 175].

В рамках данного направления был проведен эмпирический анализ корреляции прокрастинации и курса студентов. Объектом исследования являются студенты Полесского государственного университета. Было предположено, что у студентов старших курсов уровень академической прокрастинации выше, чем у студентов младших курсов. Студенты младших курсов – недавние школьники, специфика учебной деятельности в школе определяется большим текущим контролем над ее результатами со стороны учителей (опросы, контрольные, самостоятельные работы, тесты, выполнение домашних заданий и их проверка и др.). Обучение же в университете нацелено на большую самостоятельность и меньший контроль над текущими результатами учебной деятельности извне, что может способствовать большему «откладыванию решения академических задач на потом».

Исследователями также отмечается, что на стадии профессионального образования студенты часто переживают разочарование в получаемой профессии. Появляется неудовлетворенность некоторыми дисциплинами, сомнения в правильности сделанного профессионального выбора. Студентам становится неинтересен процесс обучения. Наблюдается так называемый кризис профессионального выбора [3, с. 54].

Для анализа уровня прокрастинации было проведено эмпирическое исследование: предложена специально разработанная анкета студентам 2 и 3 курсов, включающая 10 вопросов с вариантами ответов, касающихся уровня прокрастинации студентов, способности выполнять работу в срок, методов преодоления синдрома откладывания дел, а также определение причин такого поведения.

В анкетировании приняло участие 40 человек, 20 из которых – студенты 2 курса, 20 – студенты 3 курса. После заполнения анкет была проведен подсчет выбранных вариантов ответов и интерпретация полученной информации.

Так, у студентов 3 курса наблюдается более высокий уровень прокрастинации, чем у студентов 2 курса. Об этом свидетельствует процентный показатель по первому вопросу, где 50 % учащихся 3 курса ответили, что довольно часто откладывают дела на потом, нежели студенты 2 курса, где показатель составил лишь 30 % (таблица 1).

Таблица 1 – Распространенность прокрастинации как явления у студентов 2 и 3 курса

Вопрос	2 курс	3 курс
<b>Как часто в вашей жизни бывают ситуации, когда Вы все делаете в последний момент?</b>		
А) такого не бывает;	5 %	5 %
Б) иногда случается;	<b>50 %</b>	45 %
В) довольно часто;	30 %	<b>50 %</b>
Г) всегда делаю все в последний момент.	15 %	0

При этом, интересно, что оценка прокрастинации у студентов 2 и 3 курса практически идентичная: одинаковый процент учащихся обоих курсов (40%) оценивают склонность откладывать важные дела на потом как проблему, усложняющую жизнь.

Представляет научный интерес проблема совладания с прокрастинацией. Механизмы профилактики у студентов 2 и 3 курса различны. Выявлено, что для относительного большинства студентов 3 курса приоритетным способом настраивания на работу будет отвлеченное занятие (просмотр фильмов (сериалов), чтение, и др). Это говорит о некотором избегании и уходе от нежелательных дел, заменяя их сиюминутным удовольствием, что само по себе и является прокрастинацией, в то время, как такой же процент студентов 2 курса заставляют себя сесть за работу с использованием волевых усилий (через “не хочу”) (таблица 2).

Таблица 2 – Механизмы совладания с прокрастинацией

<b>Вам нужно делать работу, но должного настроения нет, хочется отложить. Ваши действия:</b>		
А) заставляю себя сесть за работу через “не хочу”;	<b>40 %</b>	35 %
Б) займусь физической активностью;	10 %	10 %
В) пойду гулять с друзьями, дела подождут;	5 %	0
Г) переключусь на еду, фильмы (сериалы), книги, уборку и т.д.;	15 %	<b>40 %</b>
Д) свой вариант	30 %	15 %

Зачастую прокрастинация рассматривается в качестве негативного явления. Однако, американские исследователи Chu A. H. C., Choi J. N. утверждают, что не всегда откладывание дел на потом вредно или приводит к негативным последствиям. Ими были выявлены два типа прокрастинаторов: пассивные прокрастинаторы – те, кто не выполняет задачи вовремя. Пассивные прокрастинаторы, когда приближается крайний срок, чувствуют давление и становятся пессимистичными в своих взглядах, особенно в отношении своих способностей. Активные прокрастинаторы – те, кто предпочитает работать и принимать решения под давлением. Они лучше используют и контролируют время, верят в самоэффективность, лучше справляются с поставленными задачами. Следовательно, пассивные прокрастинаторы отличаются от активных прокрастинаторов по когнитивным, аффективным и поведенческим аспектам [4, с. 247].

В результате анкетирования не выявлено корреляции академической прокрастинации и успеваемости, не смотря на высокие показатели распространённости прокрастинации студентов 2 курса.

Студенты обоих курсов показали тождественные результаты: абсолютному большинству учащихся двух курсов не приходилось сдавать зачет или экзамен повторно (таблица 3).

Таблица 3 – Последствия академической прокрастинации

<b>Приходилось ли Вам сдавать повторно зачет или экзамен из-за того, что Вы занялись подготовкой к нему слишком поздно?</b>		
А) да, так случалось несколько раз;	0	0
Б) было однажды;	15 %	15 %
В) да, но причина была в другом;	30 %	25 %
Г) никогда;	<b>55 %</b>	<b>60 %</b>

Таким образом, по результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Вне зависимости от этапа обучения в университете (курса) студенты подвержены откладыванию выполнения учебных задач на более поздний срок. На уровне тенденции наблюдается динамика в сторону повышения академической прокрастинации к третьему курсу.

2. Не выявлена статистически значимая корреляция между уровнем академической прокрастинации и академической успеваемостью.

#### **Список использованных источников**

1. Ильин, Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.

2. Лаборатория ИПТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://labipt.com/procrastination-a-disease-of-the-21st-century/> – Дата доступа: 17.03.2019

3. Иванова, Е. Е. Особенности мотивации учебной деятельности студентов вуза 1 и 4 курсов (сравнительный анализ) / Е. Е. Иванова, Ю. А. Сторожева // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2018. – № 4.– С.51–56.

4. Chu A. H. C., Choi J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance // Journal of Social Psychology. – 2005. – № 14. – P. 245–264.