

**ОСОБЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ СТАРШИХ И МЛАДШИХ
КУРСОВ****П.С. Барышникова, 2 курс****Научный руководитель – Е.Б. Микелевич, к.псих.н., доцент
Полесский государственный университет**

В современном обществе прокрастинация достаточно распространена, особенно в студенческой среде. В последние десятилетия проводятся многочисленные исследования этого феномена, выявляются причинно-следственные связи между личностными характеристиками и прокрастинационным поведением. Прокрастинация (лат. pro – вместо и crastinus – завтрашний) – тенденция откладывать выполнение необходимых дел «на потом»; поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается. Человек остается деятельным, но его активность направлена на посторонние, малозначимые, иногда просто бессмысленные занятия [4, с. 22].

Несмотря на многочисленные упоминания в ранних источниках, считается, что в научный контекст термин был введен в конце 1970-х гг. Прокрастинация объясняется наличием у человека ряда субъективных причин: нерешительности, страха неудачи и неодобрения окружающих, неуверенности в себе, перфекционизма. В связи с этим выделяют напряженных прокрастинаторов. Однако имеются и расслабленные прокрастинаторы, соответствующие житейскому пониманию лени. Они сосредоточиваются на выполнении таких дел, которые доставляют удовольствие «здесь и сейчас» [2, с.175]. Позже была предложена теория временной мотивации, согласно которой мотивация к выполнению того или иного действия повышается, если есть уверенность в получении желаемого результата, и снижается, если желаемый результат в значительной степени отложен во времени. Кроме того, в формировании прокрастинации подтверждается ведущая роль недостаточно сформированных навыков саморегуляции [7].

По мнению М.Е. Сандомирского, прокрастинацию, в первую очередь, необходимо дифференцировать от таких явлений, как:

– Медлительность, которая может быть следствием проявления психофизиологических особенностей организма или нарушенной адаптации, а также выступать в качестве привычного за-

щитного поведенческого стереотипа. Медлительность не означает отказ от активности, но определяет темпоральные особенности выполняемой деятельности и скорость принятия решений.

– Апатия (депрессивная) сопровождается спадом активности на фоне снижения эмоционального тонуса или симптомов депрессивного расстройства.

– Лень как снижение или отсутствие мотивации, недостаток волевого усилия. Может выступать как временное состояние, обусловленное факторами среды, как устойчивый стереотип поведения, а также в качестве личностной черты [5, с.129-130].

Н. Милграм с соавторами первоначально выделили пять видов прокрастинации: ежедневная (бытовая), т. е. откладывание домашних дел, которые должны выполняться регулярно; прокрастинация в принятии решений (в том числе незначительных); невротическая, т. е. откладывание жизненно важных решений, таких как выбор профессии или создание семьи; компульсивная, при которой у человека сочетаются два вида прокрастинации – поведенческая и в принятии решений; академическая, т. е. откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам и т.д [2, с.175].

Для выявления склонности к академической прокрастинации было проведено тестирование «Шкала студенческой прокрастинации» Клэри Лэй [6] среди учащихся Полесского государственного университета, респондентами выступили студенты 1, 2 и 4 курсов. Специальности: «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций», «Менеджмент» и «Бухгалтерский учёт». Возраст респондентов – от 17 до 21 года.

Результаты проведенного нами теста показали, что среди 40 учащихся первого и второго курса, 30% имеют тенденцию откладывать дела на более поздний срок, 57% хотя бы раз замечали за собой симптомы прокрастинации и только 13% не имеют признаков прокрастинационного поведения. Из 20 опрошенных студентов 4 курса 45% замечали за собой привычку «откладывания», 35% студентов показали себя как «ситуативные» прокрастинаторы и 20% не имеют признаков прокрастинационного поведения (таблица 1).

Таблица 1. – Уровень прокрастинации у студентов младших и старших курсов

Уровень прокрастинации	Младшие курсы	Старшие курсы
Имеют тенденцию к прокрастинации	30%	45%
«Ситуативные» прокрастинаторы	57%	35%
Не имеют признаков прокрастинационного поведения	13%	20%

Как видим из результатов, прокрастинационное поведение характерно как для младших, так и для старших курсов, так как на этот период приходится возрастной пик прокрастинации. Это связано с тем, что в этот период происходят значительные изменения в психологии и социальной сфере человека. Чаще всего люди еще не до конца понимают, чем хотят заниматься. Стоит отметить, что по результатам опроса у старших курсов тенденция прокрастинировать более выражена. Возможно, причиной для этого является то, что сложность учебной работы увеличивается.

Стоит отметить, что студенты чаще наблюдали за собой признаки прокрастинационного поведения, если деятельность кажется им неприятной или не стоит эмоциональных или физических усилий; какую-то определенную работу, по их мнению, они выполняют плохо; присутствовали отвлекающие от работы факторы; отсутствовала мотивация.

Опираясь на исследование немецкого психолога Курта Левина («Теория поля в социальных науках») [6], можно выделить два типа поведения – волевое и полевое. Волевое поведение вызывается внутренними потребностями и больше характерно для мужской части населения. Мужчины часто имеют определенную цель, но из-за сложности или объема работы к ней может быть тяжело приступить, в этот момент и происходит откладывание на потом. Полевое же поведение, вызванное наличием множества отвлекающих факторов, больше характерно для женщин.

Чтобы проверить данный феномен, нами был проведен опрос учащихся, но уже с точки зрения волевого и полевого поведения. Был предложен перечень ситуаций, состоящий из «острых» и важных, а также «мелких» и незначительных решений, вопросов и проблем, чтобы выявить, как будут вести себя респонденты в той или иной ситуации (таблица 2).

Таблица 2. – Прокрастинация у юношей и девушек

Особенности прокрастинации	Юноши	Девушки
Откладывание важных решений	68%	33%
Откладывание маловажных/бытовых решений	32%	67%

Как мы видим, у представителей мужского пола ярче выражена тенденция откладывать важные решения, в то время как у девушек, наоборот, прокрастинационное поведение связано с не особо «острыми» вопросами. Мы думаем, причина данного явления заложена в том, какие различия выделяются в работе женского и мужского мозга. Благодаря тому, что у женщин задействуются оба полушария, они умеют существовать в режиме многозадачности, в отличие от мужчин [1].

Подводя итог данного исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Причины прокрастинации зависят от разных факторов, но в большинстве своём она выполняет «защитную функцию», чтобы избежать беспокойства и тревожности при принятии каких-либо решений в краткосрочной перспективе.
2. Старшие курсы показывают большую предрасположенность к тенденции прокрастинировать, но в меньшей степени склонны к «ситуативной» прокрастинации.
3. Прокрастинируют как девушки, так и юноши, но в случае первых прокрастинационное поведение наблюдается при принятии незначительных решений, а в случае вторых – важных и ответственных.

Список использованных источников

1. Дружикина, В.Ю. Различия между мужским и женским мозгом [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://goo.su/yEd4v> – Дата доступа: 16.12.2023.
2. Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / – СПб: «Питер», 2016. – 224 с.
3. Клэри Лэй, «Шкала студенческой прокрастинации» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://psytests.org/emvol/pcgpps-run.html> – Дата доступа: 16.12.2023.
4. Ковылин, В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинация // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013 – №2.
5. Курденко, А.Н. Прокрастинация и лень: психологическое содержание понятий // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. –2019. –№1.
6. Левин, К. Теория поля в социальных науках / [Пер. Е. Сурпина]. — СПб.: Речь, 2000. – 368с.
7. Прокрастинация [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://bigenc.ru/c/prokrastinatsiia-6c37a4> – Дата доступа: 16.12.2023.