

*Епанчинцева Г.А.,  
доктор психологических наук, доцент,  
профессор кафедры "Общая психология и психология личности"  
Оренбургский государственный университет  
Россия, г. Оренбург  
Козловский Д.А.,  
врач стоматолог ГБУЗ "ГКБ №5",  
Россия, г. Оренбург*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА**

***Аннотация:** На сегодняшний день, большинство научных исследований по психологии посвящено изучению человеческой деятельности, в разных её сферах. В условиях современности, из года в год требования к личности возрастают. Все более ценными становятся такие человеческие качества как, высокая продуктивность, самоорганизация, максимальная активность и сосредоточенность. Но, несмотря на это, распространенным становится и другой процесс – прокрастинация.*

***Ключевые слова:** прокрастинация, лень, студенты.*

## **THE STUDY OF PROCRASTINATIO THE STUDENTS OF THE UNIVERSITY**

***Abstract:** today, the majority of scientific research in psychology is devoted to the study of human activity in its various fields. In today's conditions, from year to year the requirements for the individual increase. More and more valuable are such human*

*qualities as high productivity, self-organization, maximum activity and concentration.*

*But despite this, another process – procrastination-is becoming common.*

**Key words:** *procrastination, laziness, students.*

За последнее время интерес к этой проблеме становится все более популярным во всем мире. Прокрастинации посвящено множество книг и статей, по этой теме организуются круглые столы и конференции. Дж. Хариотт и Дж. Феррари говорят что каждый 4-6 житель запада сталкивается с этой проблемой, кроме того авторы сообщают что за последние 30 лет эта цифра неуклонно растет [12]. В России результаты исследования, в котором принимали участие 3000 человек, говорят что 70% опрошенных страдают от прокрастинации. [1]. Несмотря на это, многие вопросы по этой теме остаются дискуссионными. Что показывает необходимость дальнейшего изучения этого феномена.

Неясными, к примеру, остаются причины возникновения прокрастинации. Что заставляет человека откладывать до момента «дедлайна» важные и актуальные для него дела? Что заставляет медлить с принятием решений? Негативные последствия такого откладывания очень ощутимы: это общее снижение продуктивности, постоянное чувство вины, острое эмоциональное переживание неуспеха, неудовлетворенность деятельностью.

К сожалению, прокрастинация как психологическое явление стало широко изучаться менее 30 лет назад, и еще недостаточно изучено. Причины прокрастинации, ее взаимосвязь с другими психологическими категориями, техники понижения ее уровня,- эти вопросы представляют большой интерес для психологии.

Всё вышперечисленное говорит об актуальности данной работы и её практической значимости.

Большая часть исследований по психологии посвящены изучению деятельности, однако не менее важной проблемой является человеческая пассивность, бездействию, лень и прокрастинация, которая затрагивает любую

сферу деятельности человека (учебную, трудовую, социальную, бытовую). В психологии под термином прокрастинация подразумевается сознательное откладывание выполнения намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой негативные последствия [2].

Данный феномен чрезвычайно распространен: западные исследования проводимые в 1977 году Эллисом и Кнаусом показали что среди студентов к примеру прокрастинацией страдают 80-95 % опрошенных. Большинство из них по опросам ученых тратят время на телевизор, игры и сон. Промедление также широко распространены среди населения в целом, хронически затрагивая около 15 % -20 % взрослых старше 25 лет. [15]. Самостоятельное преодоление прокрастинации требует значительных усилий со стороны субъекта, так как привычка откладывать все «на потом» является достаточно устойчивой и приводит порой к весьма серьезным последствиям, в том числе в финансовом, профессиональном и даже личном плане. Все это обуславливает высокую актуальность и практическую значимость исследования прокрастинации: ее детерминант, проявлений, стратегий преодоления, индивидуально-личностных свойств людей, склонных к ней, и т.д.

Механизм промедления описала в своей книге Н. Шухова, объединив несколько фаз, через которые проходит каждый прокрастинатор в «Цикл промедления». В «цикле промедления» представлены следующие характеристики: высокое напряжение, эмоциональный дискомфорт, негативные предчувствия. Важно то что, прокрастинатор осознает свою привычку к откладыванию, но искренне надеется, что в следующий раз ему удастся избежать подобного[9].

Также одной из проблем изучения данного феномена является размытость границ между понятиями «прокрастинации» и «лени». Е.П. Ильин в книге «Перфекционизм, трудоголизм, лень» выделяет два вида прокрастинаторов. Первый вид это «напряженные прокрастинаторы»- для них характерно повышенная тревожность, переживания чувства вины, беспокойство. Второй

вид, так называемые «Расслабленные прокрастинаторы», для которых выполнение дел связано удовольствием в данный момент времени. Такую прокрастинацию в житейском понимании связывают с ленью [5,6].

С.Т. Посохова считает, что лень в отличие от прокрастинации характеризуется отсутствием потребности в деятельности, отсутствием стремления к успеху (у многих прокрастинаторов четко выражено стремление к успеху), равнодушием к происходящему вокруг [8]. То есть основное отличие между понятием лень и прокрастинация в субъективных переживаниях человека по поводу промедления.

В 1993 году Н. Милграм, Дж. Батори и Д. Моурерома предложили классификацию прокрастинации, в которой выделили пять основных ее видов [13]: бытовая прокрастинация, еще ее называют ежедневной; прокрастинация в принятии решений; невротическая прокрастинация; компульсивная прокрастинация; академическая прокрастинация. Так же было выявлено, что данная классификация имеет прикладное значение. Все вышеперечисленные виды прокрастинации могут быть взаимосвязаны и могут существовать в одном человеке. Кроме этого все виды могут пересекаться, например, академическая прокрастинация может включать в себя невротическую прокрастинацию.

Позже на основе данной классификации Милграм и Тенне в 2000 году выделили ещё два подвида [14]: откладывание связанное с выполнением заданий и откладывание в принятии решений.

Дискуссионным является вопрос о делении прокрастинаторов на «Пассивных» и «Активных». В некоторых источниках их называют «Расслабленные» и «Напряженные» прокрастинаторы. Такое деление зависит от характера эмоций возникающих на планируемые дела.

Существует большое количество теорий о причинах прокрастинации. К сожалению, на данный момент не одна из них не является универсальной и общепризнанной в современной науке. Изучив работы многих авторов можно систематизировать основные из них.

Ведущей теорией причин прокрастинации является предположение о влиянии на прокрастинацию - стресса, тревожности и страхов различного происхождения. Есть предположение что люди которые больше подвержены стрессу и тревоге чаще страдают прокрастинацией. Это предположение подтвердил Л. Хэйкок в своем исследовании. Им был использован модифицированный G-опросник прокрастинации и опросник тревожности. Анализ результатов выявил значительную взаимосвязь этих двух факторов [11,15].

С. Б.Мохова пишет что тревожность, как черта личности может служить предпосылкой прокрастинации, увеличивается важность и сложность будущей деятельности, зарождаются сомнения в собственных силах и появляется желание отложить ее выполнение» [7].

Дж. Бурк и Л. Юэн подразделяют следующие виды страха: страх неудачи, боязнь успеха, страх потери контроля, страх чрезмерного обособления. Наиболее частым является страх неудачи. Чтобы избежать оценки своих способностей, прокрастинатор «тянет» время, так как неудачу можно будет списать на недостаточный срок для выполнения работы. Нередко такие люди считают что отношение окружающих зависит только от уровня их достижений на работе или в учебе. Такое поведение может привести к неодобрению в профессиональной сфере, но способствует поддержанию самооценки на должном уровне. Теодор Рубин в книге «Сострадание и ненависть к себе» делает предположение, что боязнь неудачи и страх ожидания чего-то невозможного не дают добиваться достижимых успеха и налаживать отношения [15].

Боязнь успеха так же является одной из возможных причин прокрастинации. Боязнь вызвать зависть окружающих, быть в центре внимания, конкурентная борьба и даже возможность выйти из привычного социального окружения все это может быть причиной откладывания.

В подтверждение этой мысли Брайтан Теодор в своей книге «Самодисциплина за 10 дней» описывает боязнь успеха многих творческих

личностей: актеров, драматургов, певцов. Многие из них после выхода удачного фильма, новеллы или альбома впадают в панику и творческий ступор. Они считают, что их следующая работа должна превзойти предыдущую или быть на том же уровне, многие неспособны начать работать после удачного проекта, так как считают что не смогут превзойти предыдущий успех.

Страх потерять контроль над ситуацией. Прокрастинатор пытается противостоять чрезмерному контролю со стороны, будь то семья, руководство или учителя. В данном случае откладывания дел позволяют человеку чувствовать контроль над ситуацией, собственную значимость и независимость [9].

Еще одним значимым ситуативным фактором является наличие внешней оценки выполнения задания. Неизбежная оценка деятельности, да еще если она выражается публично является причиной прокрастинации. Психологи объясняют это тем, что ситуация оценивания приводит к повышению тревожности, вызванной боязнью неудачи [15].

И. Я. Варваричева предлагает для такого рода эмперических данных применять термин «личностный смысл», введенный А.Н. Леонтьевым, поскольку внешние условия выполнения задания влияют на формирование его личностного смысла для субъекта, тем самым определяя сроки и эффективность выполнения этого задания [3].

Так же большую роль в возникновении прокрастинации играют индивидуально личностные различия. Для изучения прокрастинации с личностными чертами, чаще всего используют пятифакторную модель личности. В неё входят пять больших факторов: нейротизм, экстраверсия, доброжелательность, открытость новому опыту и добросовестность.

Анализ научных источников позволил нам сделать вывод о том, что ни одна из теорий не является общепризнанной, многие вопросы о причинах появления прокрастинации остаются дискуссионными, что доказывает необходимость дальнейшего изучения данного психологического феномена.

Исследование проводилось в логике констатирующего эксперимента на базе Оренбургского государственного университета. Выборку составили студенты, в возрасте 18-22 лет, различных направлений подготовки. Для формирования группы выборки мы использовали приближенное моделирование [4].

Всего в исследовании приняли участие 50 человек из которых 23 человека - юноши и 27 человек - девушки.

В качестве методов исследования использованы:

- теоретические: сравнительный анализ и обобщение;
- экспериментально-психологические: беседа, опросник для изучения склонности личности к прокрастинации О.А. Ширвари и др. [10].
- обработка результатов проводилась с помощью программы SPSS 17.0 [15].

На начальной стадии исследования мы провели опрос респондентов с целью выявления актуальности проблемы исследования. Был составлен опросник из 18 вопросов. В ходе опроса было выявлено что, 46,6 % испытуемых часто говорят себе «Я сделаю это завтра», 53,3 % опрошенных согласны, что им приходится спешить, что бы сдать работу в срок, 63,3 % пытаются доделать что-либо в последнюю минуту перед выходом из дома.

Следующим этапом исследования было измерение уровня склонности к прокрастинации респондентов. Ответы респондентов колеблются от 28 до 69 т.е от крайне низкого до высокого. Средний балл по выборке 48,5.

Высокий уровень склонности к прокрастинации был отмечен у 13,3 % (4 человека) респондентов, средний уровень у 56,6 % (17 человек), низкий у 23,3% (7 человек), очень низкий 6,6 % (2 человека). Среди девушек, участвующих в исследовании выявлен высокий уровень прокрастинации у 1 респондента (90 баллов), у 88,9 % девушек выявлен средний уровень прокрастинации (46,4 балла). Среди юношей со средним уровнем прокрастинации (47,5 балла) таких выявлено 87% и два человека показали высокий уровень прокрастинации (83



балла). Следует отметить, что все респонденты имеют высокие значения по шкале «Личностно обусловленной прокрастинации» и по шкале Ситуативно обусловленной прокрастинации. Т.е. молодые люди, участвующие в исследовании склонны к прокрастинации в большинстве сфер жизнедеятельности и выполнение той или иной деятельности зависит от наличия интереса и внешней мотивации.

Следующим этапом в изучении прокрастинации среди молодых людей будет исследование индивидуально личностных особенностей и их взаимосвязи с прокрастинацией.

### **ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. «Российский репортер» еженед. журн. / учредитель ЗАО Медиахолдинг Эксперт» - 2009г, апрель - 2014г. Москва: Изд-во «Группа Эксперт» №14, 2014г.
2. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
3. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников // Современная психология: От теории к практике: Мат-лы XV Межд. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов — 2008». Секция «Психология». М.: Изд-во МГУ, 2008. Ч. 1. С. 114—116.
4. Епанчинцева Г.А., Козловская Т.Н. Студенчество как социально-психологическая общность Епанчинцева Г.А., Козловская Т.Н. Вестник Оренбургского государственного университета. - 2018.-№ 2 (214). - С. 66-69.
5. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень/ Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. - 380 с.
6. Михайлова Е.Л. Ситуационные и личностные детерминанты лени: Автореф. канд. дис. СПб., 2007. - 19 с.



7. Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии, 2013, №1. - С. 24-35.
8. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления/С. Т. Посохова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12, Психология. Социология. Педагогика. -СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2011. Вып. 2.- С.159 – 166
9. Шухова Н. Школьный тайм-менеджмент: Методическое пособие. Новосибирск, 1996.
10. Ширвари О.А., Чёрная Е.Е., Панов В.А., Рябова Е.Е., Руденко Д.Э., Бирюкова С.И., Кузьмина Н.О., Столярова Ю.В., Баранова А.А., Козлова Н.С. Разработка опросника для изучения склонности личности к прокрастинации // Молодой ученый. — 2015. — №24. — С. 1105-1113. — URL <https://moluch.ru/archive/104/24362/> (дата обращения: 27.09.2018).
11. Diaz-Morales J., Ferrari J.R. Procrastination: Different time orientations reflect different motives // J. of Research in Personality. 2007. V. 41. N 3. P. 707—714.
12. Harriott, J.S., Ferrari, J. R., & Dovidio, J.F. (1996). Distractability, daydreaming, and self-critical cognitions as determinants of indecision. Journal of Social Behavior and Personality, 11, 335–348.
13. Milgram, N.A. (1991). Procrastination. In R. Dulbecco (Ed.), Encyclopedia of human biology (Vol. 6, pp. 149–155). New York: Academic Press.
14. Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. European Journal of Personality, 14,141–156.
15. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of self-regulatory failure // Amer. Psychol. Assoc. Psychol. Bull. 2007. V. 133. N 1. P. 60—93.