

**ОСОБЕННОСТИ  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ  
УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ,  
СКЛОННЫХ К ПРОКРАСТИНАЦИИ**

**И.В. Калачева**

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,  
г. Могилев, Белоруссия

**Ключевые слова:** прокрастинация, личностная прокрастинация, социально-обусловленная прокрастинация, социально-психологические установки личности, студенты.

В условиях динамично изменяющейся социальной среды и информационных перегрузок все более частым явлением в жизни индивида становится прокрастинация, или стремление к откладыванию дел. В современной науке не сформировалось однозначного подхода к определению данного феномена. Одни авторы рассматривают прокрастинацию как привычку откладывать решение необходимых задач (Н.В. Боровская), как неспособность управлять ситуацией (Л.И. Дементий), как способ сов-

ладания с трудностями, копинг-стратегию (Л.И. Анциферова), другие связывают ее с такими личностными характеристиками, как лень (Е.П. Ильин), пассивность и дезадаптация (К.Х. Лей). Однако большинство исследователей сходятся в том, что отличительными особенностями прокрастинации являются [1, 2]:

- осознанность – индивид намеренно переносит выполнение запланированного дела на более поздний срок;
- иррациональность – человек заранее предвидит отрицательные последствия, к которым приведет откладывание дел;
- негативные эмоциональные переживания, связанные с ситуацией и субъективное ощущение внутреннего дискомфорта.

Это позволяет определить прокрастинацию как «сознательное откладывание субъектом намеченных дел, приводящее к отрицательным последствиям и сопровождающееся субъективным ощущением внутреннего дискомфорта и негативными эмоциональными переживаниями» [3, С. 20].

В качестве основных факторов, содействующих формированию прокрастинации, исследователи рассматривают [1, 3]:

1) негативный жизненный опыт: неудачи, связанные с решением аналогичных задач, и отрицательные эмоции, вызванные ими;

2) личностные факторы: стремление к избеганию неудач или боязнь успеха, который может привлечь внимание и вызвать зависть со стороны окружающих;

3) ситуативные факторы: время, выделенное на выполнение задания, которое может быть столь незначительным, что не позволит своевременно выполнить задание, или отдаленная временная перспектива, которая способствует откладыванию его выполнения.

Особый интерес представляет изучение личностных характеристик лиц, постоянно откладывающих выполнение действий или принятие решений.

С целью выявления особенностей проявления прокрастинации и ее связи с социально-психологическими установками личности в юношеском возрасте, под нашим руководством было проведено дипломное исследование (В.А. Чувасова). В нем приняли участие 95 студентов Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова в возрасте от 17 до 22 лет. В

качестве диагностического инструментария были использованы опросник изучения склонности личности к прокрастинации О.А. Ширвари, Е.Е. Чёрной, В.А. Панова и др. [4], а также методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной [5].

Опросник на изучение прокрастинации содержит 54 утверждения, которые распределены по двум шкалам, первая из которых измеряет личностную, а вторая – ситуативно обусловленную прокрастинацию. Общий показатель теста позволяет оценить степень выраженности прокрастинации во всех сферах жизни индивида.

Методика О.Ф. Потемкиной включает 80 вопросов и позволяет выявить установки личности в мотивационно-потребностной сфере:

- направленность на процесс или на результат;
- направленность на альтруизм или на эгоизм;
- направленность на труд или на деньги;
- направленность на свободу или на власть.

Анализ результатов методики позволяет установить наиболее и наименее значимые мотивы личности, а также проанализировать соотношение всех исследуемых мотивов.

Результаты исследования прокрастинации позволили установить, что склонность к откладыванию дел характерна для обучающейся в вузе молодежи.

У большинства студентов диагностируется личностно обусловленная прокрастинация (28,4% – высокий уровень, 32,6% – средний уровень), которая рассматривается как характеристика индивида, проявляющаяся в устойчивом стремлении откладывать выполнение необходимых и приоритетных по важности дел. В тоже время стремление своевременно решать различные жизненные задачи характерно примерно для трети респондентов (39%).

Стремление к откладыванию дел в определенных жизненных ситуациях характерно для значительной части студентов: высокий уровень данного вида прокрастинации диагностируется у 21,1%, средний уровень – у 32,6% респондентов. Низкий уровень ситуативно обусловленной прокрастинации выявлен у 46,3% молодых людей.

Анализ общего показателя теста показал, что склонность к откладыванию дел характерна для большинства респондентов: средний уровень прокрастинации диагностирован у 46,3%, а высокий – у 20% студентов. Это свидетельствует о том, что осуществление деятельности, в том числе учебной, зависит у молодых людей от наличия интереса и определяется внешней мотивацией. При возникновении трудностей они не стремятся проявлять волевые усилия, несмотря на то, что осознают наличие у себя данной черты и видят отрицательные последствия откладывания важных дел на более поздний срок. Это может приводить студентов к учебным проблемам и негативным психологическим последствиям (страх перед будущим, хроническое чувство недовольства и др.). Только треть респондентов (33,7%) имеют низкий уровень прокрастинации. Для них характерно стремление своевременно решать задачи в разных сферах жизнедеятельности, а при возникновении трудностей – проявлять волевые усилия.

Статистическая обработка результатов исследования, проведенная с помощью критерия Манна-Уитни, позволила выявить, что склонность к прокрастинации взаимосвязана с установками в мотивационно-потребностной сфере респондентов.

Студенты, склонные к откладыванию дел, имеют более высокие показатели по шкале «процесс» ( $U_{\text{эмп}}=712,0$ ;  $p=0,0035$ ) и тенденцию к более низким показателям по шкале «результат» ( $U_{\text{эмп}}=862,0$ ;  $p=0,0734$ ), чем их сверстники, не предрасположенные к прокрастинации. Полученные результаты могут быть обусловлены тем, что студентам-прокрастинаторам важно, чтобы сама деятельность их увлекала. В случае, если задача не вызывает интереса, а для достижения результата требуется много однообразной и рутинной работы, они могут прекратить ее выполнение, даже несмотря на негативные последствия.

Установлены также различия между респондентами двух групп, которые проявляются на уровне тенденции: для студентов, склонных к откладыванию дел, характерны более низкие показатели по таким установкам личности, как «деньги» ( $U_{\text{эмп}}=879,5$ ;  $p=0,0789$ ) и «свобода» ( $U_{\text{эмп}}=865,0$ ;  $p=0,0771$ ). Полученные результаты могут быть обусловлены тем, что прокрастинаторы, ориентируясь на процесс, не стремятся достичь

результата в своей работе, который может оцениваться, в том числе, и в денежном эквиваленте. Успешность в работе и наличие денег позволяют индивиду переживать ощущение независимости. Однако молодые люди, склонные к откладыванию дел, не готовы приложить усилия даже ради своей свободы.

Таким образом, установки в мотивационно-потребностной сфере студентов, склонных к откладыванию дел, характеризуются качественным своеобразием. Учет в образовательном процессе выявленных личностных особенностей позволит разработать психологические рекомендации, направленные на преодоление обучающимися негативных последствий прокрастинации.

### **Литература**

1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121–131.
2. Калинина, Т.В. Феномен прокрастинации: современные исследования / Т.В. Калинина, Д.А. Кудачкин // Приволжский научный вестник. – 2016. – №11. – С. 58-61.
3. Чернышова, Н.А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения / Н.А. Чернышова // Вестник Пермского государственного национального исследовательского университета. – Серия №1. Психологические и педагогические науки. – 2016. – №1. – С. 17-26.
4. Разработка опросника для изучения склонности личности к прокрастинации / О. А. Пирвари, Е. Е. Чёрная, В. А. Панов [и др.]. // Молодой ученый. – 2015. – № 24 (104). – С. 1105-1113. – URL: <https://moluch.ru/archive/104/24362/> (дата обращения: 20.02.2022).
5. Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф.Потемкиной // Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Ред. и сост. Д.Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2001. – С.641-648.