

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Социально-психологические факторы прокрастинации молодежи**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 244 группы направления  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля подготовки «Диагностика и коррекция психического развития»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

Научный руководитель  
доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_ Р.М. Шамионов

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_ Р.М. Шамионов

Саратов 2023

## **Введение**

**Актуальность исследования.** Проблематика прокрастинации в России стала актуальной не более чем десять лет назад, когда о прокрастинации активно заговорило не только сообщество исследователей из сферы психологии, но и профильные средства массовой информации и непрофильные медиаресурсы. Между тем, еще десять лет назад изучение прокрастинации было связано с изучением работ европейских и американских исследователей. Активизация изучения феномена прокрастинации было связана с несколькими факторами. Во-первых, существенно выросла потребность в работе над последствиями прокрастинации среди граждан, из-за динамичного ускорения коммуникации, развитию деловых связей, и ускорению темпа жизни. Во-вторых, особым образом актуализировалась потребность в работе с различными социальными группами, поскольку работа с прокрастинацией требует особых усилий, и учета индивидуальной спецификой проявления прокрастинации.

Говоря о прокрастинации как о явление, свойственном молодому поколению, мы можем отметить, что данное явление свойственно им, как и трудоустроенным гражданам. Проблемы, связанные с утомляемостью и высокой нагрузкой свойственны и молодежи обучающейся в школе, средне-специальных учебных заведениях и высших учебных заведениях и работающей молодежи. Между тем, мы можем обратить внимание на тот факт, что прокрастинация молодежи имеет одно значительное отличие – молодежь испытывает огромный груз давления, поскольку находится на этапе профессионального и личностного самоопределения, что усугубляет и степень психологических проблем и как следствие усугубляет проблемы связанные с прокрастинацией.

Учитывая все сказанное выше, мы можем говорить об актуальности рассматриваемой проблематики с практических позиций. При этом мы не можем не отметить и актуальность заявленной проблематики с теоретической позиции. Так, мы видим, что даже несмотря на наличие огромного количества исследований, посвященных проблематики прокрастинации среди молодежи,

зачастую, прокрастинацию исследователи могут представлять полярно, что ведет еще к большему усложнению проблематики прокрастинации. Существуют и иные объективные трудности, которые не позволяют обеспечить раскрытие заявленной проблематики.

**Целью исследования** - определение социально-психологических факторов, определяющих возможность возникновения и развития прокрастинации у молодежи.

**Задачи исследования:**

Во-первых, описание прокрастинации как предмета психологических исследований;

Во-вторых, исследование специфических особенностей прокрастинации среди студентов;

В-третьих, провести исследование прокрастинации среди молодежи;

В-четвертых, провести анализ полученных результатов и представить выводы по исследованию.

**Материалы исследования.** В качестве материалов исследования использованы работы отечественных и зарубежных исследователей вопросов прокрастинации в целом, и социально-психологических аспектов прокрастинации молодежи в частности. Также в рамках данного исследования использованы данные собственного социологического исследования, посвященного проблематике прокрастинации среди молодежи. В рамках исследования было получено 200 анкет, из которых и были отобраны данные 100 респондентов, которые и легли в основу исследования.

**Структура исследования.** Настоящее исследование состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников. В первой главе «Теоретические основы исследования феномена «прокрастинация» у молодежи» рассмотрены теоретические основы исследования феномена «прокрастинация» у молодежи. Во второй главе «Эмпирическое исследование» раскрыт вопрос об организации и методах исследования.

## **Глава 1. Теоретические основы исследования феномена «прокрастинация» у молодежи**

Проблема прокрастинации, привлекающая все большее внимание специалистов в сфере психологии последние десять лет привлекает особое внимание на фоне увеличения количества социально-экономических и социально-трудовых проблем, активно накапливающихся в обществе. Проблема прокрастинации не существует сама по себе, и не появляется стихийно, а является отражением изменений в социуме. Прокрастинация, при этом, ведет к повышению уровня стресса, а следовательно, и формированию нездорового образа жизни у человека. При этом, прокрастинация последнее десятилетие распространяется не только среди наиболее глубоко погруженных в рабочие бизнес-процессы, т.е. среди представителей средних и старших возрастных групп, наиболее активно участвующих в экономических процессах, но и среди молодежи.

Так, откладывание рабочей активности, отказ от решения срочных задач, ведет к тому, что индивид постепенно теряет интерес к жизненной активности. Все это ведет к финансовым последствиям для индивида, в некоторых случаях, в том числе к потере места работы. В случае с молодежью мы можем отметить, что, пребывая в состоянии прокрастинации, молодежь может погружаться в досуговую и развлекательную деятельность вместо обучения или реализации трудовых обязанностей, обязанностей по дому и решения иных задач. Наиболее негативный эффект проявления прокрастинации среди молодежи можно считать формирование привычки и устойчивого интереса к пассивным практикам, а следовательно, и формирование хронических видов психологического расстройства, которое может закрепиться в поведении индивида на протяженном периоде жизни.

Прокрастинация не существует сама по себе, а оказывается зачастую связанной со значительными психологическими и психическими расстройствами. Прокрастинация может быть и следствием утомленности, и

причиной появления усталости. Именно поэтому, изучение прокрастинации должно подразумевать учет значительного количества факторов, которые являются и причиной, и следствием появления прокрастинации. Между тем, наличие значительного количества исследований, посвященных рассматриваемой проблематике, далеко не всегда позитивно сказывается на понимании сущности прокрастинации, особенно в частных случаях. В каждом случае рассмотрение прокрастинации становится возможным благодаря уточнению характера проявления прокрастинации, степени проявления прокрастинации и сопутствующих прокрастинации явлениях. В данном случае, целесообразно разграничение видов и методов исследования прокрастинации, в каждом индивидуальном случае.

Классификация видов прокрастинации связана с особенностями прокрастинации. При этом, существующие классификации прокрастинации зачастую являются или узко направленными, или достаточно широкими, что только усложняет изучение феномена прокрастинации. Так, например, мы можем констатировать, что изучение частных проявлений прокрастинации может усложняться достаточно общим пониманием видов прокрастинации, а с другой стороны, достаточно узкие группы видов прокрастинации не позволяют описать всю множественность отклонение в поведение индивидов, учитывая сложность прокрастинации.

Специфика используемых подходов к изучению психологических характеристик, которые способствуют прокрастинации, заключается в том, что в значительной степени они оказываются заимствованными из западных исследований, однако, в отечественных условиях методы исследования достаточно удачно адаптируют к актуальным условиям социальной среды. Используемые при изучении прокрастинации методы позволяют исследовать и динамические и статические характеристики прокрастинации, выявить причинно-следственные связи и разработать комплекс мер, которые могут быть направлены на преодоление причин и последствий прокрастинации и среди молодежи в целом, и среди студентов в частности.

Ключевые методики в исследовании психологических характеристик прокрастинации среди молодежи пришли в отечественную психологическую литературу из западных исследований. Большая часть современных методик, используемых для анализа феномена прокрастинации среди молодежи в целом и студентов в частности, описанные в работах отечественных исследователей, в сущности, являются адаптированными методами, а потому, позволяют достаточно точно изучить специфику проявления прокрастинации среди представителей молодого поколения.

На формирование прокрастинации у молодежи оказывают влияние и внешние и внутренние факторы, создающие психологическое давление на индивида. В совокупности, данные факторы и определяют возможность возникновения прокрастинации, которая снижает общий уровень активности и работоспособности индивида. Как и в случае с иными психологическими проблемами, рациональным выглядит не борьба с последствиями прокрастинации, сколько борьба с первопричинами возникновения прокрастинации, которые и оказывают негативное влияние на представителя молодого поколения.

Прокрастинация не связана с гендерными и возрастными особенностями личности, в то время как возможность возникновения прокрастинации обусловлена психологическими факторами, которые складываются и благодаря условиям, в которых формируется личность (в том числе благодаря условиям семейного воспитания), благодаря особенностям коммуникации с окружающими. Даже несмотря на то обстоятельство, что изучение прокрастинации среди молодежи в текущих условиях является очень популярными направлениями исследования прокрастинации, сегодня явно не до конца изучен феномен так называемой «активной прокрастинации», а также способов борьбы с прокрастинацией. Остаются вопросы, связанные с разграничением видов прокрастинации, а следовательно, и дифференциации методов работы с различными видами прокрастинации.

## Глава 2. Эмпирическое исследование

Для проверки выделенных теоретических аспектов обеспечения изучения прокрастинации, необходимо было провести исследование, которое бы позволило изучить особенности прокрастинации среди молодежи. Именно поэтому, отталкиваясь от существующей практики проведения подобных исследований, основными этапами исследования были выбраны следующие этапы:

- сбор научно-методической базы;
- проведение опроса в рамках выбранного направления;
- обработка полученных результатов;
- анализ полученных данных;
- как результат – выявление психологических особенностей личности представителя молодого поколения, которые детерминируют или связаны иным образом с прокрастинацией.

Диагностический инструментарий для решения поставленных в рамках исследования задач, очевидно, должен был включать значительное разнообразие методик. Так, для решения поставленных задач были выбраны следующие методики:

Шкала общей прокрастинации, является методикой, которая позволяет изучить уровень склонности к проявлению прокрастинации, т.е. склонности испытуемых к откладыванию дел и задач стоящих перед человеком;

Второй методикой, использованной в ходе проведения исследования стала методика – тест ССУ Н.М. Пейсханова, которая позволяет изучить способность индивида к самоуправлению;

Третьей методикой стало тестирование смысложизненных ориентаций, разработанная Д.А. Леонтьевым, тест СЖО;

Последней методикой стала - методика диагностики иррациональных установок, авторства Альберта Эллиса.

Фактически, мы можем констатировать, на основе полученных данных по шкале общей прокрастинации, можно выделить следующие тенденции по характеру склонности к прокрастинации. Для женщин показатель составляет 55,84, в то время как для мужчин аналогичный показатель равен 49,42, что указывает на то обстоятельство, что среди женщин средний уровень склонности к прокрастинации выше на 11 %. Средний уровень склонности к прокрастинации среди студентов бакалавриата составляет 49,52, в то время как среди студентов магистратуры составляет 55,74, и разница между двумя данными индикаторами составляет 10 %, что также указывает на наличие большего давления на студентов магистратуры, скорее всего ввиду того, что им приходится решать большее количество задач.

Как мы можем заключить, прокрастинация оказывается тесно связанной в первую очередь с целеполаганием и самоконтролем. Так, наличие способности контролировать свою текущую и предстоящую деятельность является отражением качеств, которые не позволяют формировать прокрастинацию как систематически наблюдаемое психологическое новообразование. В немного меньшей степени с прокрастинацией оказывается связана способность к принятию решений, планирование и прогнозирование, которые напрямую определяют через мыслительную активность преобразовательную, критически важную для преодоления влияния прокрастинации на поведенческую активность (индикатор 0,001). Следующая группа индикаторов включает анализ противоречий (0,019), критерий оценки качества (0,016), которые, в сущности, являются мыслительными, но ориентированными на преобразовательную деятельность. Последним по значимости является индикатор коррекции, как индикатор, отражающий преобразовательную деятельность, которая во многом (0,037), коррелирует с прокрастинацией. Все это в совокупности позволяет нам говорить о важности использования практик развития способности к самоуправлению в рамках коррекционной работы с лицами, у которых была выявлена склонность к прокрастинации.

Рефлексия собственного опыта, особенности достигнутых успехов, достигаемых в настоящий момент высот и локусы контроля «Я» и «Жизнь», оказывают значительное влияние на индивида, и во многом тесно связаны с возможностью возникновения и развития прокрастинации. При этом, по степени возрастания мы видим следующую градацию - Результат жизни, Процесс жизни, Локус контроля - Жизнь, Цели в жизни и Локус контроля – Я, что указывает на специфическую структуру рефлексии преимущественно общего жизненного опыта, нежели рефлексии частного собственного значения. При этом, как мы видим, показатели группы с высоким уровнем прокрастинации в два раза ниже показатели группы с низким уровнем прокрастинации, что указывает на наличие четкой корреляции данных показателей.

Учитывая, что в рамках исследования представлены результаты 100 респондентов, уровень прокрастинации в рамках всего студенческого сообщества отражен в результатах исследования достаточно точно. Так, например, мы можем отметить и то обстоятельство, что в рамках исследования приняли участие как студенты всех курсов бакалавриата, так и студенты магистратуры.

Очевидно, что на уровень прокрастинации оказывают влияния психологические свойства личности, которые в первую очередь связаны с возможностью самоуправления так и ценностными и смысловыми жизненными установками. При этом иррациональные установки не оказывают значительное влияние на возможности развития прокрастинации среди обучающихся. Это заметно и как в случае с использованием критерия U-Манна-Уитни, так и при общем сравнении результатов обучающихся из двух крайних групп.

Рациональное мышление и стрессоустойчивость положительно влияют на такие свойства личности как: способности к анализу противоречий, прогнозированию, целеполаганию, принятию решений, коррекции; а также на цели в жизни, процесс жизни, результаты, локус контроля-Я, локус контроля-Жизнь, и осмысленность жизни в целом.

## Заключение

На основе полученных данных по шкале общей прокрастинации можно выделить следующие тенденции по характеру склонности к прокрастинации:

- для женщин показатель составляет 55,84, в то время как для мужчин аналогичный показатель равен 49,42, что указывает на то обстоятельство, что среди женщин средний уровень склонности к прокрастинации выше на 11 %;

- средний уровень склонности к прокрастинации среди студентов бакалавриата составляет 49,52, в то время как среди студентов магистратуры составляет 55,74, и разница между двумя данными индикаторами составляет 10 %, что также указывает на наличие большего давления на студентов магистратуры, скорее всего ввиду того, что им приходится решать большее количество задач.

Как мы можем заключить, прокрастинация оказывается тесно связанной в первую очередь с целеполаганием и самоконтролем (индикатор 0,000). Так, наличие способности контролировать свою текущую и предстоящую деятельность является отражением качеств, которые не позволяют формировать прокрастинацию как систематически наблюдаемое психологическое новообразование. В немного меньшей степени с прокрастинацией оказывается связанна способность к принятию решений, планирование и прогнозирование, которые напрямую определяют через мыслительную активность преобразовательную, критически важную для преодоления влияния прокрастинации на поведенческую активность (индикатор 0,001). Следующая группа индикаторов включает анализ противоречий (0,019), критерий оценки качества (0,016), которые, в сущности, являются мыслительными, но ориентированными на преобразовательную деятельность. Последним по значимости является индикатор коррекции, как индикатор, отражающий преобразовательную деятельность, которая во многом (0,037), коррелирует с прокрастинацией. Все это в совокупности позволяет нам говорить о важности использования практик развития способности к самоуправлению в рамках

коррекционной работы с лицами, у которых была выявлена склонность к прокрастинации.

Безусловно, мы можем констатировать, что рефлексия собственного опыта, особенности достигнутых успехов, достигаемых в настоящий момент высот и локусы контроля «Я» и «Жизнь», оказывают значительное влияние на индивида, и во многом тесно связаны с возможностью возникновения и развития прокрастинации. При этом, по степени возрастания мы видим следующую градацию - Результат жизни, Процесс жизни, Локус контроля - Жизнь, Цели в жизни и Локус контроля – Я, что указывает на специфическую структуру рефлексии преимущественно общего жизненного опыта, нежели рефлексии частного собственного значения. При этом, как мы видим, показатели группы с высоким уровнем прокрастинации в два раза ниже показатели группы с низким уровнем прокрастинации, что указывает на наличие четкой корреляции данных показателей.

Гипотеза же о наличие корреляции, а следовательно связи между показателями прокрастинации и уровнем иррациональных установок была опровергнута, что позволяет нам говорить о том, что только описанные выше детерминанты определяют склонность и возможность развития прокрастинации у студентов различных возрастных групп.