

## Анализ уровня прокрастинации у студентов

**Кульгейко С. А., студент**

*Белорусский национальный технический университет*

*Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: к.п.н., доцент Пуйман С. А.*

### Аннотация:

Рассматривается явление прокрастинации и его воздействие на учебный процесс студентов ВУЗов. Анализируется результат опроса по методике К. Лэя среди студентов. Приводятся некоторые советы по борьбе с прокрастинацией.

В настоящее время достаточно остро встает проблема прокрастинации. Согласно статистике прокрастинация затрагивает примерно 15–20 % взрослых и примерно 25 % взрослых считают прокрастинацию определяющей чертой своего характера. Также примерно 80–95 % студентов в той или иной степени прокрастинируют, примерно 75 % считают себя прокрастинаторами, и примерно 50 % говорят, что прокрастинируют постоянно и это вызывает проблемы в их жизни [1].

Согласно Н. Милграму с соавторами [2] можно подразделить прокрастинацию на пять подтипов:

- 1) бытовая – откладывание домашних дел, которые должны выполняться регулярно;
- 2) прокрастинация в принятии решений (в том числе незначительных);
- 3) невротическая – откладывание жизненно важных решений, таких как выбор профессии или создание семьи;
- 4) компульсивная, при которой у человека сочетаются два вида прокрастинации – поведенческая и в принятии решений;
- 5) академическая – откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам, зачетам.

Также по степени тяжести воздействия на человека прокрастинацию можно подразделить на три уровня: легкую, среднюю и тяжелую.

Где люди с низким уровнем своевременно выполняют поставленные задачи и достигают целей согласно плану и не допуская опозданий.

Люди со средним уровнем прокрастинации могут откладывать выполнение не очень важных и менее интересных для них дел на определенный срок. Однако в таком случае качество полученного результата не снижается, а время выполнения задачи увеличивается незначительно.

При высоком уровне прокрастинация становится повседневным поведенческим нарративом человека. Практически любое дело либо решение такой человек регулярно откладывает на следующий день, а затем, когда наступает крайний срок, выполняет в кратчайший промежуток времени, что в свою очередь значительно ухудшает качество итогового результата.

Для получения информации к последующему анализу уровня прокрастинации у студентов был сформирован онлайн опросник на базе методики К. Лэя. В опросе приняли участие 68 студентов различных учебных заведений РБ. Диагностика проводилась в октябре 2022 года однократно.

Соотношение участников опроса указано на рисунке 1.

### Количество и пол участников опроса

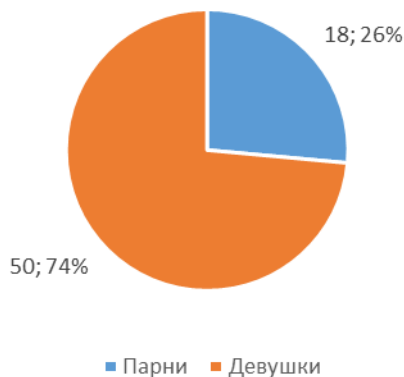


Рис. 1 – Соотношение участников опроса

В опроснике предлагалось 20 вопросов, с начислением баллов в зависимости от выбранного варианта ответа.

Высокому уровню прокрастинации соответствует количество набранных баллов в диапазоне 61–100.

Среднему уровню соответствует количество баллов в диапазоне от 46 до 60.

Низкому уровню прокрастинации соответствует количество баллов от 20 до 45.

На рисунке 2 представлены результаты опроса в численном и процентном соотношении.



Рис. 2 – Результаты опроса

По результатам опроса количество баллов варьируется от 33 до 94. В итоге практически три четверти опрошиваемых имеют выраженную прокрастинацию и 35 процентов прокрастинацию в тяжелой форме.

Студенты, у которых выявлен низкий уровень прокрастинации, не являются систематическими прокрастинаторами, они контролируют свои задачи и действуют согласно плану.

У студентов со средним уровнем прокрастинации, прокрастинация может оказывать влияние на характер их поведения. Для таких

студентов важно понять, почему они прокрастинируют и выявить причины этого явления. Ведь некоторые причины могут зависеть от них самих, и студенты способны самостоятельно изменить что-либо в своем образе жизни для снижения уровня прокрастинации.

Студентам с высоким уровнем прокрастинации стоит серьезно воспринимать эту проблему и приложить усилия для борьбы с ней. Необходимо различать лень и прокрастинации, в первом случае для человека характерны апатия и бездействие. А прокрастинация – это активный процесс, который зачастую предполагает игнорирование менее приятной, но более важной задачи и замещение ее менее важной или зачастую бесполезной, но более приятной для человека задачей. Стоит помнить, что прокрастинация – это скорее психическое расстройство, связанное с различными особенностями, образованиями личности, такими как тревожность, перфекционизм, сформированный в школе «комплекс отличника». Поэтому прокрастинация требует особый подход для борьбы с ее воздействием. В первую очередь следует признать существование этой проблемы и поставить для себя необходимую цель. Важно продумать промежуточные задачи для достижения итоговой цели и научиться правильно расставлять приоритеты. Необходимо начать регулярное выполнение простых ежедневных процедур для тренировки силы воли. Очень важно персональное отношение человека к задаче, поэтому если вам неприятна сама задача, постарайтесь взглянуть на нее с другой стороны и правильно оценить ее важность. Стоит правильно распределять время в течение дня, чтобы избежать работы поздно ночью, что является причиной усталости и низкого качества получаемого результата.

### **Список использованных источников**

1. Procrastination Statistics: Interesting and Useful Statistics about Procrastination [https://solvingprocrastination.com/procrastination-statistics/#Statistics\\_about\\_procrastinators](https://solvingprocrastination.com/procrastination-statistics/#Statistics_about_procrastinators). Milgram et al., 1998.