

**Стрюкова Галина Александровна**

канд. пед. наук, доцент

**Суслова Кристина Алексеевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный  
педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

г. Ульяновск, Ульяновская область

## **СКЛОННОСТЬ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ПРОКРАСТИНАЦИИ: ВЗАИМОСВЯЗЬ СО СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬЮ**

***Аннотация:** в статье сделана попытка выявления взаимосвязи между склонностью к прокрастинации и стрессоустойчивостью на выборке первокурсников педагогического вуза первого семестра обучения (54 студента). Определены преобладающие в выборке уровни прокрастинации и стрессоустойчивости. Доказано отсутствие линейной корреляции между исследуемыми параметрами. Выявлены четыре типа студентов-первокурсников по определённому сочетанию уровней прокрастинации и стрессоустойчивости.*

***Ключевые слова:** прокрастинация, склонность к прокрастинации, стрессоустойчивость, студенты педагогического вуза, первокурсники.*

Значимым атрибутом цифрового и высоко информационного мира является многозадачность жизни и профессиональной деятельности современного человека. Поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается, определяется термином «прокрастинация», введенным впервые П. Рингенбахом в 1977 году. Термин «procrastination» говорит сам за себя, он состоит из двух частей: с лат. «pro» – «вместо» и «crastinus» – «завтрашний». Данный термин, являясь новым для отечественной психологии, в той или иной

степени рассматривается в различных психологических концепциях: психоаналитическом и психодинамическом подходах, бихевиоризме, когнитивной и гуманистической психологии [1].

В настоящее время в отечественных публикациях исследуются причины и факторы возникновения прокрастинации, её типология [1, 3, 5, 8]. В большинстве исследований данный феномен отнесён к разряду однозначно негативных, рассматриваясь как препятствие в профессиональном и личностном развитии [4–5, 6, 9, 11]. Вместе с тем, в ряде работ (Д.Е. Расков, Л.О. Тимошенко, Р.Ф. Мингазетдинова) [12, 15] исследуются позитивные аспекты прокрастинации, в частности, доказываемая её взаимосвязь с рефлексивностью, долговременным запоминанием, продуманностью, возможностью проверки информации, толерантностью к неопределённости. В качестве иллюстрации можно привести типологию прокрастинаторов, введённой Е.П. Ильиным: «напряжённый прокрастинатор» (отложенность решений и действий сочетается с большой эмоциональной напряжённостью, стрессом, негативными переживаниями) и «расслабленный прокрастинатор» (сосредоточены только на той деятельности, которая доставляет удовольствие).

Особое внимание уделяется изучению прокрастинации в студенческой среде. Можно утверждать, что специфика учебной деятельности студентов в наибольшей степени располагает к проявлению прокрастинации, поскольку эта деятельность чрезвычайно насыщена. Приходится выполнять большое число трудоёмких заданий в ограниченный срок, заучивать большой объём учебного материала к сдаче зачётов и экзаменов. При этом снижение уровня контроля со стороны педагогов и родителей, по сравнению с учебным трудом школьника, создаёт у студентов иллюзию необязательности систематической учебной деятельности, возможности отложить её до сессионного периода. Для такого вида прокрастинации введён специальный термин – «академическая прокрастинация». Её изучению посвящены работы: О.А. Ветровой, М.В. Обозной [2], Е.В. Гончаровой [5], И.Н. Кормачёвой [7], И.В. Михайловой, Ю.П. Жарковой [10], Д.И. Поповой [11], Ж.Г. Симоновой [13].

Необходимо отметить, что академическая прокрастинация не имеет корреляционной взаимосвязи со своевременностью выполнения повседневных задач [6], то есть студент, откладывающий учебные обязанности, вполне может быть состоятельным в принятии решений и выполнении задач другого контекста своей жизни. И наоборот: методичный и добросовестный в плане учёбы студент не всегда является таковым в обыденной жизни.

Интересным оказывается вопрос о выявлении взаимосвязи между склонностью к прокрастинации и другими качествами студентов: самоотношением [5], самоактуализации и локуса контроля [10].

Гипотезой нашего исследования выступило наличие взаимосвязи между склонностью студентов к прокрастинации и их стрессоустойчивостью. Под стрессоустойчивостью в данном исследовании понимается способность адекватно реагировать на возникновение стрессора, умение сохранять спокойствие и рациональность мышления в сложных ситуациях.

Эмпирическое исследование проведено на базе первого курса (4 учебные группы) одного из факультетов Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова в середине первого семестра обучения (ноябрь 2023 г.). Всего в исследовании приняли участие 54 студента.

Использованы диагностические методики: «Шкала прокрастинации для студентов» (К. Лэй) [17] и «Уровень стрессоустойчивости» (С. Коухен, Г. Виллиансон) [16]. Для доказательства гипотезы использованы методы математической статистики: угловое преобразование Фишера  $\phi$ , коэффициенты корреляции Спирмена и Пирсона [14].

Результаты первой методики (по уровням прокрастинации) представлены в таблице 1. Результаты второй методики (по уровням стрессоустойчивости) – в таблице 2. В поле таблицы приведены доли студентов, обладающих тем или иным уровнем, по учебным группам в отдельности и в целом по выборкам. Учебные группы имеют буквенные обозначения.

## Уровни прокрастинации (%)

Группа	Уровни прокрастинации		
	В	С	Н
Группа А (n = 17)	29	29	42
Группа Б (n = 17)	17	53	30
Группа В (n = 12)	25	42	33
Группа Г (n = 8)	25	62,5	12,5
В целом (n = 54)	24	44	32

Анализируя результаты самоотчетов первокурсников, можно утверждать, что в целом по выборке преобладает средний уровень прокрастинации (44%). Согласно критерию Фишера, данное преобладание оказывается значимым над высоким уровнем:  $\phi = 2,22$  ( $p \leq 0,05$ ) и незначимым над низким:  $\phi = 1,29$  ( $p > 0,05$ ). Таким образом, приблизительно в равных пропорциях в выборке представлены первокурсники со средним и низким уровнем прокрастинации (либо не откладывают дела на потом, либо делают это время от времени, но без ущерба для деятельности и собственного благополучия). Значимо меньшая доля испытуемых (24% в целом) является обладателем высокого уровня прокрастинации.

Интересным оказывается факт, что во всех студенческих группах процентный состав явных прокрастинаторов оказывается приблизительно одинаковым – около 25%. То есть в каждой группе первокурсников приблизительно четверть студентов имеют проблемы с самоорганизацией, в том числе, и учебной деятельности.

Распределение среднего и среднего уровней по группам оказалось вариативным. В двух группах (Б и Г) средний превышает низкий на 5%-ом уровне значимости, в остальных двух группах уровни представлены приблизительно одинаково.

Результаты диагностики уровня стрессоустойчивости представлены в таблице 2.

Таблица 2

## Уровни стрессоустойчивости (%)

Группа	Уровни стрессоустойчивости				
	ОВ	В	С	Н	ОН
Группа А (n = 17)	0	65	35	0	0
Группа Б (n = 17)	6	41	53	0	0
Группа В (n = 12)	17	33	50	0	0
Группа Г (n = 8)	12,5	37,5	50	0	0
В целом (n = 54)	8	46	46	0	0

Первое, что обращает на себя внимание, – это отсутствие низкого и очень низкого уровней во всех группах первокурсников, соответственно, и во всей выборке в целом. Очень высокий уровень представлен во всех группах в меньшей степени, чем высокий и средний (0–17% в зависимости от группы). Таким образом, среди первокурсников мало абсолютно уверенных в своих силах по разрешению личных проблем (сказывается специфика первого семестра обучения), однако нет таких, кто вовсе не может контролировать ситуацию и свои эмоции.

Большинство испытуемых обладают высоким или средним уровнем стрессоустойчивости. Некоторыми антиподами по преобладанию одного из этих уровней являются группы А и В. Высокий уровень преобладает в группе А ( $\phi = 1,72$ ;  $p \leq 0,05$ ), а средний – в группе В. В целом же по выборке данные уровни представлены одинаково (по 46% от общего числа испытуемых).

Выявление взаимосвязи между прокрастинацией и стрессоустойчивостью осуществлялось как по каждой группе в отдельности (коэффициент ранговой корреляции Спирмена), так и по выборке в целом (коэффициент линейной корреляции Пирсона). В первом случае оказался только один значимый результат:  $\rho = 0,51$  ( $p \leq 0,05$ ) в группе Б. Во втором – сопоставление результатов по выборке в целом – корреляция оказалась неотличимой от нуля ( $r = 2,29 \cdot 10^{-6}$ ).

Таким образом, утверждать, что такие личностные качества, как прокрастинация и стрессоустойчивость находятся в линейной взаимосвязи, не представляется возможным. Единственный случай, который имел место быть в

данном исследовании, оказался парадоксальным – наличие положительной взаимосвязи между исследуемыми параметрами в одной из групп: чем выше стрессоустойчивость, тем выше прокрастинация и наоборот. То есть, данной группе выявлен тип «расслабленного прокрастинатора» по Ильину – студентов, ничего не делающих и спокойно к этому относящихся. Однако данный случай оказался единственным в выборке. Поэтому мы предположили, что выборка первокурсников не является однородной: существуют различные типы студентов в аспекте сочетания данных признаков. Именно наличие отличающихся типажей не позволяет говорить о линейной взаимосвязи прокрастинации и стрессоустойчивости.

Дальнейшее исследование осуществлялось путём кросстабуляции по двум направлениям: сравнивались выборки с разным уровнем прокрастинации по признаку «стрессоустойчивость» (таблица 3) и выборки с разным уровнем стрессоустойчивости по признаку «прокрастинация» (таблица 4).

Таблица 3

Уровни стрессоустойчивости в выборках  
с различным уровнем прокрастинации (%)

Выборка	Уровень	В	С
С высоким уровнем прокрастинации (n = 13)		15,4	84,6
Со средним уровнем прокрастинации (n = 24)		58,4	41,6
С низким уровнем прокрастинации (n = 17)		76,5	23,5

Сравнение трёх выборок позволяет установить две диаметрально противоположные: с высоким и низким уровнем прокрастинации. Первая из них в большей степени обладает невысоким уровнем стрессоустойчивости ( $\phi = 3,90$ ;  $p \leq 0,01$ ), а большинству студентов третьей выборки (с низким уровнем прокрастинации) присущ высокий уровень стрессоустойчивости ( $\phi = 3,26$ ;  $p \leq 0,01$ ). Таким образом, определились типы студентов с «правильным», на наш взгляд, во всяком случае, ожидаемым, рисунком сочетания прокрастинации и стрессоустойчивости – отрицательной взаимосвязи. Первый тип: высокий уровень прокрастинации и низкий уровень стрессоустойчивости

(«напряжённый прокрастинатор» по Ильину). Второй тип: низкий уровень прокрастинации и высокий уровень стрессоустойчивости (непрокрастинатор, уверенный и стрессоустойчивый, методичный тип личности).

Исключением явилась вторая, самая массовая, выборка – первокурсники со средним уровнем прокрастинации. Они представлены практически в равных долях высоким и невысоким уровнями стрессоустойчивости. Средний уровень прокрастинации характеризует большинство нормотипичных людей, и студентов, в частности. Он позволяет соблюдать золотую середину между методичностью-педантичностью и дилаторным поведением (откладыванием сроков принятия решений и совершения действий). Именно эта выборка оказалась неоднородной. В ней представлены 2 типа студентов:

– уверенный в своих силах, «высокострессоустойчивый», откладывающий дела на потом в полной уверенности, что справится с ними вовремя. Вполне возможно, это откладывание происходит из-за более важных дел или желания отдохнуть;

– не очень уверенный в себе и своих силах, откладывающий принятие решений и выполнение дел из-за сомнений, правильны ли они, сможет ли он с ними справиться.

Наши выводы подтверждаются и в ходе сравнения выборок с различным уровнем стрессоустойчивости (см. таблицу 4).

Таблица 4

Уровни прокрастинации в выборках  
с различным уровнем стрессоустойчивости (%)

Выборка	Уровень	В	С	Н
С высоким уровнем стрессоустойчивости (n = 29)		6,9	48,3	44,8
Со средним уровнем стрессоустойчивости (n = 25)		44	40	16

Первокурсники с высоким уровнем стрессоустойчивости представлены в большинстве и в равных долях средним и низким уровнями прокрастинации («непрокрастинаторы» и «расслабленные прокрастинаторы»). Студенты со средним уровнем стрессоустойчивости так же в большинстве и практически в

равных долях распределены на высоком и среднем уровнях прокрастинации («напряжённые прокрастинаторы» и не очень уверенные, сомневающиеся в исходе дела студенты).

Таким образом, проведённое исследование позволяет сделать следующие выводы.

1. Большинство первокурсников оценивают себя как обладателей среднего и низкого уровней прокрастинации в равных долях. В каждой учебной группе при этом около четверти студентов демонстрируют высокий уровень.

2. Для исследуемых студентов в основном характерно наличие высокого или среднего уровня стрессоустойчивости. Обладателей низкого и очень низкого уровней не обнаружено вовсе.

3. Не выявлено линейной корреляции между склонностью к прокрастинации и стрессоустойчивостью. Однако выявлены следующие закономерности для полярных уровней прокрастинации. Первокурсники с высоким уровнем прокрастинации демонстрируют более низкий уровень стрессоустойчивости. В то же время, низкий уровень прокрастинации сочетается в большей степени с высоким уровнем стрессоустойчивости.

В выборке со средним уровнем прокрастинации выделено два типа студентов (приблизительно в равных долях): с высоким и невысоким уровнями стрессоустойчивости. Это может свидетельствовать о различной природе прокрастинации, различных типах студентов.



**Список литературы**

1. Богомаз С.Л. Терминологическое поле исследования прокрастинации в различных психологических традициях / С.Л. Богомаз, Н.И. Циркунова, Е.А. Гущина // Право. Экономика. Психология. – 2022. – №1 (25). – С. 60–65. – EDN VEABBU
2. Ветрова О.А. Академическая прокрастинация в студенческой среде: социологический анализ / О.А. Ветрова, М.В. Обозная // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент. – 2022. – Т. 12. №1. – С. 167–181. – DOI 10.21869/2223-1552-2022-12-1-167-181. – EDN ZUOJAT
3. Ветрова О.А. Теоретические предпосылки возникновения феномена прокрастинации: сущность и классификация / О.А. Ветрова, М.В. Обозная // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент. – 2021. – Т. 11. №6. – С. 212–222. – DOI 10.21869/2223-1552-2021-11-6-212-222. – EDN HLYTUE
4. Голубь О.В. Прокрастинация и её влияние на совладающее поведение / О.В. Голубь, Т.С. Тимофеева, С.В. Скрябина // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2023. – №4 (65). – С. 6–13.
5. Гончарова Е.В. Компоненты самоотношения как предикторы прокрастинации студентов вуза / Е.В. Гончарова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. №2. – DOI 10.15862/16PSMN222. – EDN HPEDDV
6. Журавлёва Е.В. Прокрастинация: децизионный и бихевиоральный аспекты / Е.В. Журавлёва, А.А. Журавлёв // Znanstvena Misel. – 2020. – №40–2 (40). – С. 57–59. – EDN NQVKCL
7. Кормачёва И.Н. Академическая прокрастинация как элиминация учебной активности / И.Н. Кормачёва // Психология человека в образовании. – 2021. – Т. 3. №1. – С. 61–70. – DOI 10.33910/2686-9527-2021-3-1-61-70. – EDN BOYNFS

8. Кормачёва И.Н. Системные представления об эмоциональных, волевых и мотивационных детерминациях прокрастинации / И.Н. Кормачёва // Системная психология и социология. – 2020. – №3 (35). – С. 39–50. – DOI 10.25688/2223-6872.2020.35.3.3. – EDN CDQGSV

9. Митина Л.М. Психологический анализ проблемы маргинализма, прокрастинации, выученной беспомощности как барьеров личностно-профессионального развития человека / Л.М. Митина, Г.В. Митин // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. №3. – С. 90–100. – DOI 10.17759/pse.2020250308. – EDN ECCEMUB

10. Михайлова И.В. Особенности самоактуализации и локуса контроля у студентов с разным уровнем прокрастинации / И.В. Михайлова, Ю.П. Жаркова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2021. – №3. – С. 24–38. – DOI 10.18384/2310-7235-2021-3-24-38. – EDN RBDGND

11. Попова Д.И. Новая перспектива академической прокрастинации: адаптивные аспекты и теория высокой прокрастинационной стены / Д.И. Попова // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2022. – Т. 5. №1. – С. 6–23. – DOI 10.23947/2658-7165-2022-5-1-6-23. – EDN DQWHBR

12. Расков Д.Е. Лень и прокрастинация как практика активизма / Д.Е. Расков // Международный журнал исследований культуры. – 2020. – №1 (38). – С. 79–89. – DOI 10.24411/2079-1100-2020-00005. – EDN CFUIMR

13. Симонова Ж.Г. Академическая прокрастинация: проблема или стиль жизни студентов / Ж.Г. Симонова // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – №4. – С. 70. – DOI 10.17513/spno.31969. – EDN LZKWZZ

14. Стрюкова Г.А. Методы математической статистики в психолого-педагогических исследованиях: учебно-методическое пособие / Г.А. Стрюкова. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УЛГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 91 с. EDN PUGTUT

15. Тимошенко Л.О. Прокрастинация в педагогике: «за» и «против» / Л.О. Тимошенко, Р.Ф. Мингазетдинова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – №2–1 (89). – С. 220–228. – DOI 10.24412/2500-1000-2024-2-1-220-228. – EDN GZWOST

16. Оценка стрессоустойчивости, С. Коухен и Г. Виллиансон [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3AeBUS> (дата обращения: 11.11.2023).

17. Шкала прокрастинации для студентов К. Лэй [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3AeBVX> (дата обращения: 11.11.2023).