

СОЦИОЛОГИЯ



УДК 316.622

<https://doi.org/10.17072/2078-7898/2024-2-260-272>

EDN: SAWCMO

Поступила: 21.07.2023

Принята: 24.05.2024

Опубликована: 04.07.2024

**СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ
АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ***Стоянов Александр Сергеевич**Академия гражданской защиты МЧС России (Химки)*

Актуальность темы обусловлена растущим уровнем прокрастинации и ее распространенности, на что оказывают влияние ряд социальных факторов, с которыми сталкиваются студенты. Проблема академической прокрастинации тесно связана с категориями социологии, как на теоретическом, так и эмпирическом уровнях. В настоящее время наблюдается усиление внимания к ней. В ходе анализа рассмотрены также противоречия в изучении данного явления, что обусловлено взаимодействием полученного субъективного опыта (ожиданий) с социальными факторами прокрастинации. Опрос показал, что 60,6 % респондентов сталкиваются с прокрастинацией; 47,2 % прокрастинируют при выполнении больших письменных заданий. На дистанционном обучении значимыми причинами прокрастинации оказались: кажущееся увеличение свободного времени и неправильная его оценка, большее количество заданий. 59,6 % респондентов хотят снизить прокрастинацию через планирование и саморегуляцию. Студенты, планирующие свою деятельность, достаточно редко сталкиваются с прокрастинацией, т.е. прокрастинация обратно пропорциональна планированию и саморегуляции, но этого недостаточно, чтобы утверждать, что основной причиной прокрастинации является нарушенная саморегуляция. Рассмотрено влияние социальных факторов, под воздействием которых в структуре академической прокрастинации наблюдаются изменения. Так, уменьшают прокрастинацию отличные оценки, распределение бытовых обязанностей, финансовая помощь родителей и высокий заработок, причем указанные факторы достаточно сильно коррелируют друг с другом. Усугубляют прокрастинацию: отсутствие консультаций со стороны преподавателей; бытовые хлопоты, самостоятельная работа; социальные сети. Выявлена тенденция усиления прокрастинации среди старших курсов во время сессии, а также при увеличении количества самостоятельной работы студентов. Это требует учета социальной составляющей в профилактике прокрастинации и обеспечении учебного планирования и распределения времени студентами.

Ключевые слова: прокрастинация, прокрастинация студентов, подработка, саморегуляция, бытовые обязанности, студенты, социальные факторы прокрастинации, ожидания.

Для цитирования:

Стоянов А.С. Социальные факторы академической прокрастинации // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2024. Вып. 2. С. 260–272. <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2024-2-260-272>. EDN: SAWCMO

SOCIAL FACTORS OF ACADEMIC PROCRASTINATION

Alexander S. Stoyanov

Civil Defence Academy EMERCOM of Russia (Khimki)

The relevance of the topic is due to the growing level of procrastination and its prevalence, which is influenced by a number of social factors that students face. The problem of academic procrastination is closely related to the categories of sociology, both at the theoretical and empirical levels. Currently, attention to this problem is increasing. The paper also analyzes contradictions in the study of this phenomenon, which is due to the interaction of the obtained subjective experience (expectations) with the social factors of procrastination. The survey showed that 60.6 % of respondents experience procrastination, 47.2 % procrastinate when completing large written tasks. In distance learning, significant reasons for procrastination were found to be: a seeming increase in free time and its incorrect assessment, a larger number of tasks. 59.6 % of respondents want to reduce procrastination through planning and self-regulation. Students who plan their activities quite rarely experience procrastination, i.e. procrastination is inversely related to planning and self-regulation, but this is not enough to claim that the main cause of procrastination is impaired self-regulation. The paper looks at social factors under the influence of which there occur changes in the structure of academic procrastination. The factors reducing procrastination are excellent grades and distribution of household responsibilities; financial assistance from parents and high earnings, and these factors are quite strongly correlated with each other. Procrastination is aggravated by lack of consultations by professors; household chores, independent work; social media. A tendency has been revealed for increased procrastination among senior students during the session, as well as with an increase in the amount of independent work of students. This requires taking into account the social component in the prevention of procrastination and ensuring educational planning and time management by students.

Keywords: procrastination, student procrastination, side job, self-regulation, household chores, students, social factors of procrastination, expectations.

To cite:

Stoyanov A.S. [Social factors of academic procrastination]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofia. Psihologia. Sociologia* [Perm University Herald. Philosophy. Psychology. Sociology], 2024, issue 2, pp. 260–272 (in Russian), <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2024-2-260-272>, EDN: SAWCMO

Введение

В последнее десятилетие прокрастинация стала одной из самых проблемных тем, которую изучают социологи, из-за ее неблагоприятных последствий, как среди населения в целом, так и среди студентов. Проблема академической прокрастинации широко распространена в разных странах. Так, в Китае распространенность академической прокрастинации составляет от 4 % до 19 %, в то время как в США она составляет до 46 % [Karimi Moonaghi H., Baloochi Beydokhti T., 2017]. В России распространенность академической прокрастинации достигает 70 % [Далаев С.Б. Бальжинимаева Н.Б., 2018,

с. 410]; т.е. она более распространена, но способы ее минимизации слабо реализованы, хотя данной проблеме в нашей стране уделяется не меньшее внимание. Определенно студенты испытывают нехватку времени [Стоянов А.С., 2021, с. 117], откладывая важные задания «на потом», поэтому прокрастинация все чаще становится объектом исследований общественных наук — быстрые социальные изменения обуславливают появление новых социальных факторов академической прокрастинации, т.к. любая социальная переменная оказывает влияние на студентов и их окружение [Стоянов А.С., 2022, с. 25]. Поэтому изучение социальных

факторов прокрастинации занимает ключевое место в поиске возможностей ее минимизации.

Объект исследования может быть определен как академическая прокрастинация; **предмет** — социальные факторы академической прокрастинации.

Проблема исследования может быть сформулирована следующим образом: какие социальные факторы в наибольшей степени вызывают академическую прокрастинацию. **Цель исследования** является выявление социальных факторов академической прокрастинации.

Обзор литературы

Прокрастинация — «сознательное откладывание выполнения учебных заданий студентами и принятия решений, совершение вместо них непродуктивных действий, приводящее к негативным последствиям» [Колесниченко М.Б., Паршакова О.Ю., 2018, с. 20].

Необходимо выделить следующие характеристики, которые содержатся во всех трактовках этого понятия: осознанность, т.е. субъект умышленно откладывает выполнение задуманного на более поздний срок; иррациональность, т.е. несмотря на понимание того, что откладывание дел приведет к негативным последствиям, субъект переносит их на потом; субъективное ощущение внутреннего дискомфорта и негативные эмоциональные переживания, связанные с ситуацией [Чернышева Н.А., 2016, с. 19–20]. Безусловно, этот аспект напрямую связан с распределением бюджета времени студента, который складывается не в пользу их академической деятельности [Стоянов А.С., 2021, с. 117], что связано с академической прокрастинацией — склонности откладывать академические задания до момента возникновения связанной с этим тревожности, а также негативными последствиями, такими как академическая неуспеваемость [Balkis M., Erdinç D., 2017, p. 108].

Наиболее проблемной формой академической прокрастинации является «откладывание на потом» письменных учебных заданий, для которых требуется большее количество времени в сравнении с подготовкой к итоговой аттестации в устной форме или в форме подготовки небольших письменных работ [Микляева А.В. и др., 2017, с. 61]. Это связано с тем, что студентам гораздо сложнее оценить временные и ресурсные затраты, которые им потребуются

для выполнения этих задач, вследствие чего откладывание дел затягивается и приносит ряд проблем к концу срока сдачи учебной работы [Тронь Т.М., 2018, с. 95].

Кроме того, существует разница в уровне прокрастинации у студентов разных направлений и статусов, определяющих не только адаптивные способности к интенсивному графику обучения, но и самореализации [Стоянов А.С., Калинкина Л.В., 2022, с. 174]. Это также обусловлено личностными и интеллектуальными факторами. Так, отсутствие интереса и импульсивность, провоцирующая легкость переключения с учебных задач на внеучебные, к выполнению заданий в большей степени свойственна студентам гуманитарных специальностей [Микляева А.В. и др., 2018, с. 64].

Академическая прокрастинация обычно измеряется с помощью инструментов самоотчета, фокусирующихся на неоправданной задержке выполнения заданий [Аристова И.Л., Горбач Н.С., 2020, с. 122].

Возникновению прокрастинации способствует ряд факторов:

1) ситуативные факторы (например, время, выделенное на выполнение задания);

2) полученный опыт (например, опыт прошлых неудач в выполнении данной работы может вызвать у человека тревогу, страх, стремление избежать напряжения, связанные с нереализованными ранее ожиданиями [Стоянов А.С., Адаева Е.С., 2021; Стоянов А.С., 2023, с. 20]);

3) личностные факторы (например, наличие страха неудачи и стремление к ее избеганию, боязнь успеха и перспективы стать объектом всеобщего внимания (застенчивость), нежелание выделиться и вызвать зависть у других) [Забродина Л.А., Мухина Ю.Р., 2017, с. 312].

В США было выявлено, что наиболее распространенными факторами прокрастинации являются хронический стресс (87 %), большой объем работы (83 %), отсутствие руководства и консультаций со стороны преподавателей (80%), а также негативное отношение к преподавателям (78 %) и лень учащихся (78 %). Кроме того, отмечены такие факторы, как социальные и семейные проблемы, болезнь, привычка к самостоятельности, отсутствие мотивации и интереса, отсутствие координации и негативные комментарии к студенческой работе [Chang Ch., 2018].

В условиях дистанционного обучения обострилась прокрастинация, основанная на факторах страха неудачи и неприязни к выполнению задания, наличия большего количества свободного времени, которое приводит к неправильной оценке временных ресурсов, а также столкновения с личными и семейными проблемами [Медведева Н.И., 2021, с. 469]. Это, возможно, связано с дефицитом произвольной саморегуляции личности в учебной деятельности [Далаев С.Б. Бальжинимаева Н.Б., 2018, с. 410], которая необходима многим студентам для планирования и решения поставленных перед ними задач. Так, была обнаружена отрицательная связь прокрастинации с планированием, постановкой целей и определением приоритетов, а также с распределением времени на решение поставленной задачи. На основе этого можно сделать вывод, что прокрастинация является одной из форм сбоя саморегуляции, основанной на отсутствии обратной связи [Руднова Н.А., 2018, с. 553].

Так, например, студенты младших курсов больше опасаются негативных последствий прокрастинации, поэтому прикладывают максимум усилий, чтобы их не допустить. Студенты третьего курса, которые уже были неоднократно аттестованы в период сессий, чувствуют большую уверенность в том, что откладывание выполнения определенных заданий «на потом» не повлечет за собой негативных последствий [Савина О.Ю., Щербакова О.Н., 2021, с. 189], рассматривая ее уже как нормальное явление, что может снижать стремление к ее преодолению. Это необходимо учитывать для улучшения качества образовательного процесса и создания условий для преодоления неуверенности в учебных возможностях и в формировании навыков эффективного планирования учебной деятельности [Далаев С.Б. Бальжинимаева Н.Б., 2018, с. 410].

Менее всего выражены те причины прокрастинации, которые связаны с фактором отношений с другими людьми (преподавателями, друзьями и однокурсниками), т.е. студенты в целом видят источник прокрастинации в собственной личности [Микляева А.В. и др., 2017, с. 62]. Следовательно, чтобы уменьшить уровень академической прокрастинации, необходимо увеличить количество групповых заданий, чтобы студенты чувствовали ответственность перед коллегами и могли наблюдать за

другими людьми с более продуктивными навыками саморегуляции и стремиться к тем же результатам [Svarddal F. et al., 2020].

Таким образом, проблема изучения распространения академической прокрастинации является актуальной как в России, так и в зарубежных исследованиях, где были предприняты попытки осмысления противоречивости влияющих на нее факторов. Выделенные противоречия здесь обусловлены взаимодействием полученного субъективного опыта (ожиданий) с социальными факторами прокрастинации, а также развитием новых технологий дистанционного обучения, что требует дальнейшей научной проработки.

Материалы и методы

Чтобы определить социальные факторы прокрастинации, авторами был применен метод онлайн-анкетирования. Электронная авторская анкета состоит из 19 вопросов. Исследование проводилось с ноября 2022 г. по февраль 2023 г. Доступная стихийная выборка составила 772 чел. с ограничениями, характерными для данных онлайн-опросов с точки зрения их внешней (External validity), внутренней (Internal validity) и конструктивной (Construct validity) валидности, где по последним двум он может быть даже выше, чем в оффлайн-опросе [Демятко И.Ф., 2010, с. 18], что совершенно оправдано в подобных исследованиях. Были опрошены респонденты с основным признаком — студенты. Расчетная выборка при 95 % доверительном интервале (ДИ) и 3,53 % доверительной вероятности (ДВ) составила 772 респондента при генеральной совокупности 7,728 млн. чел. (СПО¹ — 3,559 млн.; ВПО² — 4,169 млн.). Представляются необходимыми дальнейшие исследования, выполненные на вариативных в социально-демографическом плане выборках.

¹ Сводный отчет по форме федерального статистического наблюдения № СПО-1. 2022 г. URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/9414b58a1c802a210ee741197d96d943/> (дата обращения: 08.05.2023).

² Форма № ВПО-1 «Сведения об организации, осуществляющей образовательную деятельность по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры». 2022 г. URL: <https://minobrnauki.gov.ru/action/stat/highed/> (дата обращения: 08.05.2023).

Опрос проведен среди женщин (51,8 %) и мужчин и (48,2 %), проживающих на территории России. Из них опрос прошли преимущественно респонденты студенческого возраста от 20 до 22 лет — 42,5 %, от 18 до 19 лет — 35,8 %, от 23 до 25 лет — 21,8 %. Подавляющее большинство студентов холостые / не замужем (96,9 %) и не имеют детей (99,0 %).

Уровень доходов на каждого члена семьи, включая все поступления, от 20 до 50 тыс. руб. — 23,8 %, от 21 до 30 тыс. руб. — 20,7 %, от 16 до 20 тыс. руб. — 18,7 %. Доход от 10 до 15 тыс. руб. — 14,5 %, свыше 50 тыс. руб. — 11,9 %, до 10 тыс. руб. — 10,4 %.

34,7 % респондентов являются жителями городов с населением свыше 1 млн. чел., Москвы и Московской области — 33,7 %; от 500 тыс. до 1 млн. чел. — 20,2 %; от 100 тыс. до 500 тыс. чел. — 11,4 %.

Большинство респондентов являются студентами 3 курса — 32,6 %, 1 курса — 22,3 %, 2 курса — 22,3 %, выпускных 4–5 курсов — 22,8 %. Получают высшее образование 80,3 % респондентов; среднее профессиональное образование — 7,3 %; обучаются в магистратуре, аспирантуре и получают второе высшее образования 12,4 % респондентов. Не работают 48,7 %, имеют работу и подработку 51,3 % респондентов, в т.ч. 35,8 % имеют гибкий график работы, 15,5 % — полный график.

Статистическая обработка результатов велась при помощи программы IBM SPSS

Statistics 27.0.1, в частности применен непараметрический метод корреляции Спирмена (*r-Spearman's*). Вначале были выявлены значимые факторы на основе распределений и присвоенных баллов, между которыми определена парная корреляция.

Результаты и обсуждение

На вопрос «Как часто вы сталкиваетесь с таким явлением, как прокрастинация — склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам?» 60,6 % респондентов ответили часто; в т.ч. ежедневно — 32,1 %; несколько раз в неделю — 28,5 %. Несколько раз в месяц с прокрастинацией сталкиваются 16,1 % респондентов. Несколько раз в год и вовремя сессии — 6,2 % и 5,2 % соответственно. Не сталкивались с прокрастинацией всего 11,9 % студентов. Таким образом, большинство студентов — прокрастинаторы.

Ежедневно или несколько раз в неделю прокрастинируют (см. табл. 1) студенты 3 курса — 36,8 %, это, скорее всего, объясняется тем, что полученный студенческий опыт адаптации к формальным требованиям обучения дает им возможность откладывать дела на потом, не боясь за последствия. Но к выпускным курсам процент снижается (20,5 %), что связано с большей ответственностью выпускников, что подтверждено и другими исследователями.

Таблица 1. Тенденция распространенности прокрастинации между студентами разных курсов

Table 1. Procrastination prevalence trend between full-time students of different courses

	1 курс (%)	2 курс (%)	3 курс (%)	4-5 курсы (%)
Не сталкивались с прокрастинацией	34,9	21,7	21,7	21,7
Довольно часто сталкиваются с прокрастинацией (ежедневно, раз в неделю)	19,7	23,1	36,8	20,5
Редко сталкиваются с прокрастинацией (раз в месяц)	29,0	19,4	25,8	25,8
Сталкиваются с прокрастинацией несколько раз в год/во время сессии	13,6	22,7	31,8	31,8

Также есть тенденция усиления прокрастинации среди студентов старших курсов во время сессии, в отличие от студентов младших курсов, которые могут испытывать страх неудачи перед сдачей зачетов и экзаменов, что подтверждено в других исследованиях [Савина О.Ю., Щербакова О.Н., 2021].

При сравнении студентов СПО, ВПО и второго высшего образования (магистратура и аспирантура, т.е. где необходима самостоятельность) было выявлено, что при увеличении самостоятельной работы студентов увеличивается и прокрастинация (см. табл. 2).

Таблица 2. Сравнительная таблица уровня распространения прокрастинации между студентами разного уровня образования

Table 2. Comparative table of the level of spread of procrastination between students of different levels of education

	Студенты, получающие СПО (%)	Студенты, получающие ВПО (%)	Студенты, получающие второе высшее, магистратуру и т.д. (%)
Не сталкивались с прокрастинацией	21,4	11,6	8,3
Сталкиваются ежедневно	28,6	30,3	41,7
Сталкиваются с прокрастинацией несколько раз в неделю	28,6	29,0	29,2
Сталкиваются с прокрастинацией несколько раз в месяц	0,0	16,8	20,8
Сталкиваются несколько раз в год	14,3	6,5	0,0
Сталкиваются во время сессии	7,1	5,8	0,0

Также было выявлено, что 47,2 % респондентов откладывает свои дела «на потом» при выполнении больших письменных заданий (научные статьи, курсовые и т.д.). Одинаково вызывают прокрастинацию выполнение ежедневных домашних заданий (16,6 %) и подготовка к сдаче устных зачетов и экзаменов (16,6 %). Подготовка к онлайн-

тестированиям — 3,1 %, вариант «все перечисленное» — 5,7 %. Следовательно, задания, которые требуют больших усилий и большего времени, гораздо чаще становятся причинами прокрастинации, что было подтверждено и ранее у иностранных коллег [Chang Ch., 2018; Svartdal F. et al., 2020].

Таблица 3. Социальные факторы и уровень их влияния на академическую прокрастинацию (где: -2 — усиливает прокрастинацию, -1 — частично усиливает, 0 — нейтрально, +1 — частично уменьшает уровень прокрастинации, +2 — уменьшает прокрастинацию, +3 — ликвидирует ее, Δ ср, % — отклонение от среднего)

Table 3. Social factors and the level of their influence on academic procrastination (where: -2 - increases procrastination, -1 - partially increases, 0 - neutrally, +1 - partially reduces the level of procrastination, +2 - reduces procrastination, +3 - eliminates it, Δ av, % - deviation from the average)

факторы/индикаторы	- 2 (%)	- 1 (%)	0 (%)	+1 (%)	+2 (%)	+3 (%)	Общий балл	Δ ср, % Δ av, %
болезнь	45,1	29,5	11,9	8,8	2,6	2,0	-99,7	-124,7
большое количество бытовых хлопот	42,5	33,1	17,6	2,0	1,6	3,1	-103,6	-133,5
комфортное распределение бытовых обязанностей	5,7	8,3	20,7	25,9	17,0	22,2	106,8	340,7
большое количество учебных заданий	43,5	31,0	13,5	7,8	1,6	2,6	-99,2	- 123,6
большое количество самостоятельной работы	47,2	25,9	16,0	6,2	2,6	2,1	-102,6	-131,2
работа / подработка	33,7	27,5	26,9	5,7	1,6	4,7	-71,1	-62,0
высокая заработная плата	8,3	11,4	31,6	21,2	11,4	16,0	64	244,2
низкая заработная плата	27,5	30,0	30,6	7,3	2,1	2,6	-65,7	-48,1
существенная финансовая помощь родителя	7,8	9,3	31,1	20,7	18,1	13,0	71	260,0

факторы/индикаторы	-2 (%)	-1 (%)	0 (%)	+1 (%)	+2 (%)	+3 (%)	Общий балл	Δ ср. % Δ av. %
отсутствие финансовой помощи родителей	21,8	27,5	32,7	9,3	3,1	5,7	-38,5	13,2
транспортные издержки	31,1	28,0	29,5	6,7	2,6	2,1	-72	-62,3
дистанционное обучение	37,3	25,9	13,5	9,8	6,2	7,3	-56,4	-27,1
неудовлетворительные оценки	31,6	28,0	25,4	8,3	2,1	4,7	-64,6	-45,6
отличные оценки	5,7	9,8	35,3	26,4	7,3	15,5	66,3	249,4
ожидание неудачи при выполнении заданий	43,5	27,5	19,2	5,7	0,5	3,6	-97	-118,6
отсутствие научного руководства	42,0	29,0	23,8	2,1	0,5	2,6	-102,1	-130,1
отсутствие консультаций со стороны преподавателей	42,5	32,6	23,8	2,6	0,5	3,1	-104,7	-136,0
отсутствие групповой работы	22,8	22,8	35,2	11,9	3,1	4,1	-38	14,4
отсутствие ответственности перед сокурсниками	25,9	29,5	31,1	6,7	2,1	4,7	-56,3	-26,9
интернет-игры	37,8	21,2	31,6	4,1	2,6	2,6	-79,7	-79,6
азартные игры	24,4	17,6	49,7	5,2	1,0	2,1	-52,9	-19,2
просмотр фильмов и видеороликов	42,5	25,4	22,3	3,1	3,1	3,6	-90,3	-103,5
другие развлечения	26,9	36,3	24,9	6,2	2,1	3,6	-68,9	-55,3
социальные сети	42,0	32,6	18,1	1,6	3,6	2,1	-101,5	-128,8
времяпрепровождение с друзьями	21,2	29,5	30,1	8,8	3,1	7,3	-35	21,1
времяпрепровождение с парнем/девушкой	21,2	23,8	39,4	6,2	3,6	5,7	-35,7	19,5
проблемы в личной жизни	45,6	24,4	21,2	5,7	1,0	2,0	-101,9	-129,7
наличие детей	26,9	6,7	56,0	4,7	3,6	2,1	-42,3	4,7
помощь близкими в планировании дня	13,5	10,4	31,6	17,1	14,0	13,5	48,2	208,6
консультации психолога, психиатра	10,4	5,2	26,9	16,6	20,2	20,7	93,1	309,8

Умножением коэффициентов (от -2 до +3) предложенных респондентам социальных факторов прокрастинации (см. табл. 3) на полученное распределение (%) были получены общие баллы. Анализ отклонения (Δ ср, %) предложенных факторов от среднего общего балла (-44,37, что говорит об общем усилении прокрастинации) показал, что в наибольшей степени прокрастинацию вызывают: отсутствие консультаций со стороны преподавателей (-136,0 %), большое количество бытовых хлопот (-133,5 %), большое количество самостоятельной работы (-131,2 %), отсутствие научного руководства (-130,1 %), социальные сети (-

128,8 %). Это в основном факторы, которые связаны с наличием свободного времени, а не с социальным положением или финансами, что объясняет результаты, полученные в предыдущих вопросах (см. табл. 1, 2).

Факторы, значительно уменьшающие прокрастинацию: существенная финансовая помощь родителей (+260,0 %), отличные оценки (+249,4 %), высокая заработная плата (+244,2 %) и помощь близких в планировании дня (+208,6 %). Фактор «комфортное распределение бытовых обязанностей» (+340,7 %) является противоположным фактору «большое количество бытовых хлопот» (-133,5 %), который,

соответственно, является одним из самых усугубляющих. Высокий процент респондентов, выбравших фактор «консультация психолога

или психиатра» (+309,8 %) как снижающий прокрастинацию, говорит о том, что студенты готовы воспользоваться помощью специалиста.

Таблица 4. Парная корреляция выделенных социальных факторов (r-Spearman's)

Table 4. Pair correlation of selected social factors (r-Spearman's)

ФАКТОР	болезнь	большое количество бытовых хлопот	комфортное распределение бытовых обязанностей	большое количество учебных заданий	большое количество самостоятельной работы	высокая заработная плата	существенная финансовая помощь родителя	отличные оценки	отсутствие научного руководства	отсутствие консультаций со стороны преподавателей	социальные сети	проблемы в личной жизни	помощь близких в планировании дня	консультация психолога / психиатра
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2	0,83*	1	*Корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$ (двухсторонняя)											
3	-0,71	-0,66	1	**Корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$ (двухсторонняя)										
4	0,94**	0,94**	-0,60	1										
5	1,0**	0,83*	-0,71	0,94**	1									
6	-0,41	-0,38	0,81*	-0,32	-0,41	1								
7	-0,43	-0,60	0,71	-0,49	-0,43	0,90*	1							
8	-0,31	-0,26	0,77	-0,20	-0,31	0,99**	0,83*	1						
9	0,83*	1,00**	-0,66	0,94**	0,83*	-0,38	-0,60	-0,26	1					
10	0,83*	1,00**	-0,66	0,94**	0,83*	-0,38	-0,60	-0,26	1,00**	1				
11	0,83*	0,83*	-0,94**	0,77	0,80*	-0,61	-0,60	-0,54	0,83*	0,83*	1			
12	0,94**	0,94**	-0,60	1,00**	0,94**	-0,32	-0,49	-0,20	0,94**	0,94**	0,77	1		
13	-0,23	-0,46	0,55	-0,32	-0,23	0,74	0,90*	0,64	-0,46	-0,46	-0,43	-0,32	1	
14	-0,60	-0,43	0,54	-0,54	-0,60	0,70	0,71	0,60	-0,43	-0,43	-0,43	-0,54	0,70	1

В табл. 4 представлена парная корреляция социальных факторов, определенных в табл. 3 по отклонению (Δ ср, %) как наиболее значимых для прокрастинации.

Исходя из анализа (см. табл. 4), хотелось бы отметить, что отрицательное влияние на прокрастинацию наблюдается у факторов 3, 6, 7, причем они достаточно сильно коррелируют друг с другом.

Наиболее актуальными причинами прокрастинации (множественный выбор) на дистанционном обучении оказались: кажущееся увеличение свободного времени, которое приводит к неправильной оценке временных ресурсов (52,3 %), большое количество заданий в сравнении с очным обучением (48,2 %), постоянное нахождение дома (43,5 %), а также большое количество домашних хлопот (32,1 %) и отсут-

ствие визуального контроля со стороны преподавателя (28 %). Эти причины связаны между собой, т.к. из-за постоянного нахождения дома и отсутствия смены локаций и деятельности создается ощущение увеличения количества свободного времени. Поэтому 37,3 % респондентов (см. табл. 3) выбрали «дистанционное обучение» как фактор, усугубляющий прокрастинацию.

На вопрос «Как часто вы планируете свою деятельность и контролируете поставленные цели?» 24,9 % респондентов отметило ежедневно; 33,7 % — несколько раз в неделю, несколько раз в месяц — 16,6 %, несколько раз в год — 3,6 %; во время сессии — 2,6 %. Не планируют свою деятельность 18,7 % респондентов (!) т.е. они осознают наличие проблемы и не пытаются ее решить.

Таблица 5. Взаимосвязь прокрастинации и саморегуляции студентов (n=468)

Table 5. Relationship between procrastination and self-regulation of students (n=468)

Частота возникновения прокрастинации	Часто планирующие свою деятельность (%)	Редко планирующие свою деятельность (%)	Планируют несколько раз в год, во время сессии (%)	Респонденты, которые не планируют деятельность (%)
от ежедневно до несколько раз в месяц	49,6	21,4	9,4	19,7
несколько раз в месяц	77,4	16,1	3,2	3,2
несколько раз в год, во время сессии	72,7	0,0	0,0	27,3
не сталкивающиеся с прокрастинацией	65,2	8,7	0,0	26,1

Кроме того, была выявлена следующая тенденция (см. табл. 5): студенты, планирующие свою деятельность, также сталкиваются с прокрастинацией, но достаточно редко (около 75 % — от нескольких раз в месяц до несколько раз в год). 49,6 % планирующих сталкиваются с прокрастинацией ежедневно. Таким образом,

прокрастинация обратно пропорциональна планированию и саморегуляции, но этого недостаточно, чтобы утверждать, что основной причиной прокрастинации является нарушенная саморегуляция, что разнится с выводами других исследователей [Руднова Н.А., 2018].

Таблица 6. Работа и подработка как фактор академической прокрастинации (n = 396)

Table 6. Work and side jobs as a factor in academic procrastination (n = 396)

Доля работающих студентов	%
Всего	100,0
Не откладывают академические задания из-за работы / подработки	20,7
Ежедневно откладывают академические задания из-за работы / подработки	14,5
Откладывают академические задания из-за работы / подработки несколько раз в неделю	36,9
Откладывают несколько раз в месяц	24,3
Откладывают академические задания из-за работы несколько раз в год	3,6

Анализ данных (табл. 6) показывает, что работа и подработка являются социальными факторами прокрастинации, но не основными из них.

На вопрос «Как часто Вам удается соблюдать правило “не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня”?» 40,4 % респондентов указали «несколько раз в неделю», 27,5 % — несколько раз в месяц; ежедневно — 8,3 %, у 5,7 % — несколько раз в год, а 18,1 % не соблюдают это правило вовсе. Поскольку данное правило напрямую связано с прокрастинацией, то это подтверждает полученные в исследовании [Далаев С.Б. Бальжинимаева Н.Б., 2018] результаты о распространенности прокрастинации среди студентов.

Наиболее явными отрицательными последствиями прокрастинации среди студентов (множественный выбор) являются апатия

(59,1 %), проблемы с успеваемостью (51,8 %) и проблемы во взаимодействии с преподавателями (39,9 %). Следовательно, последствия чаще всего связаны с их учебной деятельностью и эмоциональным состоянием.

На вопрос «Хотели бы Вы побороть прокрастинацию (откладывание дел на потом)?» 59,6 % респондентов ответило положительно, 19,7 % затруднились ответить, а 11,9 % не желают бороться с прокрастинацией, т.к. считают, что она не приносит им жизненных трудностей (т.е. нет последствий и это осознанно, что объясняет ее высокий уровень в студенческой среде), а 8,8% не сталкиваются с ней.

На вопрос «Как Вы считаете, какое из этих предложений в большей степени поможет Вам снизить уровень прокрастинации?» 23,3 % респондентов отметили — консультации психолога или психиатра, т.е. не могут справиться с

прокрастинацией собственными силами. 20,7 % — комфортное распределение бытовых обязанностей, что, скорее всего, связано с тем, что «большое количество бытовых хлопот» — один из усугубляющих прокрастинацию факторов (см. табл. 3). 23,1 % отметили помощь преподавателей: их больший контроль (11,9 %) и консультации в выполнении заданий (11,4 %). Также указывали помощь близких в планировании дня (8,3 %) и большее количество групповых заданий (5,2 %).

Заключение

Распространенность прокрастинации приводит к различным негативным последствиям как у отдельных студентов, так и у студенческой молодежи в целом. В ходе исследования было выявлено, что 60,6 % студентов сталкиваются с прокрастинацией достаточно часто, из них ежедневно — 32,1 %, несколько раз в неделю — 28,5 %. Также выявлено, что работа и подработка являются социальными факторами прокрастинации, но не основными. 59,6 % респондентов хотят побороть прокрастинацию, и помогут им в этом планирование и саморегуляция, которые отрицательно коррелируют с прокрастинацией.

Выявлена тенденция возрастания прокрастинации у студентов к 3 курсу — 36,8 %, что, возможно, объясняется их опытом адаптации к формальным требованиям обучения. Уровень прокрастинации во время сессии у старших курсов выше, чем у младших. При сравнении студентов СПО, ВПО и второго высшего образования было выявлено, что при увеличении самостоятельной работы студентов увеличивается и прокрастинация.

Наиболее весомыми причинами прокрастинации на дистанционном обучении оказались: кажущееся увеличение свободного времени и неправильная его оценка (52,3 %) и большее количество заданий (48,2 %).

47,2 % респондентов откладывает свои дела на потом при выполнении больших письменных заданий (научные статьи, курсовые и т.д.), что связано с факторами (Δ ср, %), усугубляющими прокрастинацию; это отсутствие консультаций со стороны преподавателей (-136,0 %), большое количество бытовых хлопот (-133,5 %), большое количество самостоятельной работы (-131,2 %), социальные сети (-

128,8 %), которые напрямую зависят от количества свободного времени.

Также были выявлены факторы, которые уменьшают прокрастинацию: отличные оценки (+249,4 %) мотивируют студентов; консультация психолога или психиатра (+309,8 %) говорит о готовности воспользоваться помощью специалиста. Отрицательное влияние на прокрастинацию наблюдается у факторов, *которые достаточно сильно коррелируют друг с другом* (r_s Spearman's = 0,71–0,90): распределение бытовых обязанностей (+340,7 %), которое поможет распланировать учебную деятельность; существенная финансовая помощь родителей (+260,0 %) и высокая заработная плата (+244,2 %) — это возможность уделять большее время образованию.

На основе результатов исследования были разработаны следующие рекомендации для преодоления прокрастинации:

- со стороны государства — расширить финансовую помощь (стипендии, гранты и т.п.);
- в учебных планах учесть расширение помощи и консультаций со стороны преподавателей;
- уменьшить (разбить на этапы) большие письменные задания и самостоятельную работу;
- студентам — расписать и разделить бытовые хлопоты и обязанности между членами семьи (соседями по жилью);
- планировать свой день с помощью близких;
- установить лимит времени в социальных сетях и других развлечениях.

Выражение признательности

Автор выражает искреннюю признательность Мариненко Надежде Игоревне за помощь в сборе и первичной обработке материалов исследования.

Acknowledgements

The author expresses his sincere gratitude to *Nadezhda Marinenko* for her help in the collection and primary processing of research materials.

Список литературы

- Аристова И.Л., Горбач Н.С.* Исследование академической прокрастинации у студентов вуза // Мир педагогики и психологии. 2020. № 4(45). С. 118–125.

Далаев С.Б., Бальжинимаева Н.Б. Факторы возникновения и способы преодоления прокрастинации в студенческой среде // Медицина завтрашнего дня: материалы XVII межрегион. науч.-практ. конф. (Чита, 17–20 апреля 2018 г.). Чита: РИЦ Читинской гос. мед. акад., 2018. С. 409–410.

Девятко И.Ф. Онлайн исследования и методология социальных наук: новые горизонты, новые (и не столь новые) трудности // Онлайн-исследования в России 2.0 / под ред. А.В. Шашкина и др. М.: РИЦ «Северо-Восток», 2010. С. 17–30.

Забродина Л.А., Мухина Ю.Р. Взаимосвязь особенностей прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6, № 3(20). С. 311–315.

Колесниченко М.Б., Паршакова О.Ю. Социологический подход к студенческой прокрастинации // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. 2018. № 2. С. 17–26. DOI: <https://doi.org/10.15593/2224-9354/2018.2.2>

Медведева Н.И. Психологический взгляд на проблему прокрастинации студентов вузов в условиях дистанционного обучения в период пандемии // Человек, экономика, общество в условиях пандемии: региональные, глобальные и федеральные аспекты: сб. материалов XV Междунар. науч.-практ. конф. (Ставрополь, 12 февраля 2021 г.). Ставрополь: Изд-во Ин-та Дружбы народов Кавказа, 2021. С. 466–469.

Микляева А.В., Безгодова С.А., Васильева С.В., Румянцева П.В., Солнцева Н.В. Академическая прокрастинация в структуре стилевых особенностей учебной деятельности студентов // Психологическая наука и образование. 2018. Т. 23, № 4. С. 61–69. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2018230406>

Микляева А.В., Реброва Д.С., Савинская А.С. Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического исследования // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 19. С. 59–66.

Руднова Н.А. Характеристики саморегуляции деятельности как факторы прокрастинации // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. Вып. 4. С. 550–561. DOI: <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2018-4-550-561>

Савина О.Ю., Щербакова О.Н. Академическая прокрастинация при изучении иностранных язы-

ков // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Проблемы языкознания и педагогики. 2021. № 1. С. 181–192. DOI: <https://doi.org/10.15593/2224-9389/2021.1.14>

Стоянов А.С. Бюджет времени студента Академии гражданской защиты МЧС России // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2021. № 5(74). С. 117–125. DOI: <https://doi.org/10.26105/SSPU.2021.50.58.015>

Стоянов А.С. Ожидания в социально-воспитательной работе вуза: курсанты vs студенты (на примере АГЗ МЧС России) // Социология. 2022. № 4. С. 24–35.

Стоянов А.С. Ожидания как фактор инициации табакокурения молодежи // Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. 2023. Т. 31, № 1. С. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2023-31-1-20-28>

Стоянов А.С., Адаева Е.С. Ожидания как фактор потребительской лояльности к фармацевтическому препарату: бренд VS дженерик (на примере ибупрофена) // Социальные аспекты здоровья населения. 2021. Т. 67, № 4. URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1293/30/lang.ru/> (дата обращения: 18.10.2023).

Стоянов А.С., Калинин Л.В. Статус спортсмена как фактор социальной адаптации в студенческой группе // Социология. 2022. № 2. С. 174–185.

Третьяк Т.М. Взаимосвязь параметров академической прокрастинации с личностными чертами студентов-прокрастинаторов // Актуальные проблемы психологического знания. 2018. № 3(48). С. 88–100.

Чернышева Н.А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. Вып. 1. С. 17–26.

Balkis M., Erdinç D. Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance // Electronic Journal of Research in Educational Psychology. 2017. No. 15(1). P. 105–125. DOI: <https://doi.org/10.14204/ejrep.41.16042>

Chang Ch. Psychological Factors Associated with Procrastination among College Students: dissertation. Chicago, 2018. 186 p. (Unpublished work).

Karimi Moonaghi H., Baloochi Beydokhti T. Academic procrastination and its characteristics: A Narrative Review // Future of Medical Education Jour-

nal. 2017. Vol. 7, iss. 2. P. 43–50. DOI: <https://doi.org/10.22038/fmej.2017.9049>

Svarddal F., Dahl T.I., Gamst-Klaussen Th., Koppenborg M., Klingsieck K.B. How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.540910/pdf?isPublishedV2=false> (accessed: 18.10.2023). DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>

References

Aristova, I.L. and Gorbach, N.S. (2020). [Research of academic procrastination in university students]. *Mir pedagogiki i psikhologii* [World of Pedagogy and Psychology]. No. 4(45), pp. 118–125.

Balkis, M. and Erdinç, D. (2017). Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. No. 15(1), pp. 105–125. DOI: <https://doi.org/10.14204/ejrep.41.16042>

Chang Ch. (2018). *Psychological factors associated with procrastination among college students: dissertation*. Chicago, 186 p. (Unpublished work).

Chernysheva, N.A. (2016). [Procrastination: actual condition of the problem and prospects for studying]. *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya № 1. Psikhologicheskie i pedagogicheskie nauki* [Bulletin of the Perm State Humanitarian and Pedagogical University. Series No. 1. Psychological and pedagogical sciences]. Iss. 1, pp. 17–26.

Dalaev, S.B. and Balzhinimaeva, N.B. (2018). [Factors of occurrence and ways to overcome procrastination in the student environment]. *Meditsina zavtrashnego dnya: materialy XVII mezhtregion. nauch.-prakt. konf. (Chita, 17–20 aprelya 2018 g.)* [Medicine of Tomorrow: Proceedings of the 17th International Scientific and Practical conference (Chita, April 17–20, 2018)]. Chita: Chita State Medical Academy Publ., pp. 409–410.

Devyatko, I.F. (2010). [Online research and methodology of social sciences: new horizons, new (and not so new) difficulties]. *Onlayn-issledovaniya v Rossii 2.0, pod red. A.V. Shashkina i dr.* [A.V. Shashkin et al. (eds.) Online research in Russia 2.0]. Moscow: Severo-Vostok Publ., pp. 17–30.

Karimi Moonaghi, H. and Baloochi Beydokhti, T. (2017). Academic procrastination and its characteristics: A Narrative Review. *Future of Medical Education Journal*. Vol. 7, iss. 2, pp. 43–50. DOI: <https://doi.org/10.22038/fmej.2017.9049>

Kolesnichenko, M.B. and Parshakova, O.Yu. (2018). [Sociological approach to student procrastination]. *Vestnik Permskogo natsional'nogo issledovatel'skogo politekhnicheskogo universiteta. Sotsial'no-ekonomicheskie nauki* [PNRPU Sociology and Economics Bulletin]. No. 2, pp. 17–26. DOI: <https://doi.org/10.15593/2224-9354/2018.2.2>

Medvedeva, N.I. (2021). [Psychological view on the problem of procrastination of university students in the context of distance learning during the pandemic]. *Chelovek, ekonomika, obshchestvo v usloviyakh pandemii: regional'nyye, global'nyye i federal'nyye aspekty: sb. materialov XV Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (Stavropol', 12 fevralya 2021 g.)*. [Person, Economy, Society in a Pandemic: Regional, Global and Federal Aspects: collection. materials of the XV International. scientific-practical conf. (Stavropol, February 12, 2021)]. Stavropol: IDNK Publ., pp. 466–469.

Miklyayeva, A.V., Bezgodova, S.A., Vasil'eva, S.V., Rumyantseva, P.V. and Solntseva, N.V. (2018). [Academic procrastination in the structure of learning activity styles in students]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovaniye* [Psychological Science and Education]. Vol. 23, no. 4, pp. 61–69. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2018230406>

Miklyayeva, A.V., Rebrova, D.S. and Savinskaya, A.S. (2017). [Academic procrastination among students: the results of empirical study]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya* [The Bulletin of the Irkutsk State University. Series: Psychology]. Vol. 19, pp. 59–66.

Rudnova, N.A. (2018). [Self-regulation's characteristics of activity as factors of procrastination]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya*. [Perm University Herald. Philosophy. Psychology. Sociology]. Iss. 4, pp. 550–561. DOI: <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2018-4-550-561>

Savina, O.Yu. and Scherbakova, O.N. (2021). [Academic procrastination in the study of foreign languages]. *Vestnik Permskogo natsional'nogo issledovatel'skogo politekhnicheskogo universiteta. Problemy yazykoznaniya i pedagogiki* [PNRPU Linguistics and Pedagogy Bulletin]. No. 1, pp. 181–192. DOI: <https://doi.org/10.15593/2224-9389/2021.1.14>

Stoyanov, A.S. (2021). [Budget of the time of a student of Academy of Civil Defense EMERCOM of Russia]. *Vestnik Surgutskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Surgut State Pedagogical University]. No. 5(74), pp. 117–125. DOI: <https://doi.org/10.26105/SSPU.2021.50.58.015>

Stoyanov, A.S. (2022). [Expectations in the socio-upbringing work of the university: cadets vs students (on the example of the AGZ EMERCOM of Russia)]. *Sotsiologiya* [Sociology]. No. 4, pp. 24–35.

Stoyanov, A.S. (2023). [Expectations as a factor of tobacco smoking initiation in youth]. *Zdorov'ye naseleniya i sreda obitaniya - ZNiSO* [Public Health and Life Environment]. Vol. 31, no. 1, pp. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2023-31-1-20-28>

Stoyanov, A.S. and Adaeva, E.S. (2021). [Expectations as a factor of consumer loyalty to a pharmaceutical drug: brand vs generic (using the example of ibuprofen)]. *Sotsial'nye aspekty zdorov'ya naseleniya* [Social Aspects of Population Health]. Vol. 67, no. 4. Available at: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1293/30/lang.ru/> (accessed 18.10.2023).

Stoyanov, A.S. and Kalinkina, L.V. (2022). [The status of an athlete as a factor of social adaptation in a student group]. *Sotsiologiya* [Sociology]. No. 2, pp. 174–185.

Svartdal, F., Dahl, T.I., Gamst-Klaussen, Th., Koppenborg, M. and Klingsieck, K.B. (2020). How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. *Frontiers in Psychology*. Vol. 11. Available at: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.540910/pdf?isPublishedV2=false> (accessed 18.10.2023). DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>

Tron', T.M. (2018). [Correlation between the personal aspect of «active procrastinators» and studying efficiency]. *Aktual'nye problemy psikhologicheskogo znaniya* [Actual Problems of Psychological Knowledge]. No. 3(48), pp. 88–100.

Zabrodina, L.A. and Mukhina, Yu.R. (2017). [Interconnection features procrastination with individual and personal characteristics of students]. *Azimuth nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya* [Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology]. Vol. 6, no. 3(20), pp. 311–315.

Об авторе

Стоянов Александр Сергеевич
кандидат социологических наук,
доцент кафедры рекламы и связей
с общественностью

Академия гражданской защиты МЧС России,
141435, Московская обл, Химки,
ул. Соколовская, 1А;
e-mail: stoianoff@mail.ru
ResearcherID: IYJ-2697-2023

About the author

Alexander S. Stoyanov
Candidate of Sociology, Associate Professor
of the Department of Advertising and Public Relations
Civil Defence Academy EMERCOM of Russia,
1A, Sokolovskaya st., Khimki, Moscow region,
141435, Russia;
e-mail: stoianoff@mail.ru
ResearcherID: IYJ-2697-2023