

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОКРАСТИНАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ

Е. М. Хруль

ФБОУ «Московский государственный психолого-педагогический университет»

Москва (Российская Федерация)

Науч. рук. – Т. В. Доронина, к. пс. н., доцент

## RELATIONSHIP OF PROCRASTINATION AND SOCIALIZATION OF STUDENTS

E. M. Khrul

Moscow State University of Psychology & Education

Moscow (Russian Federation)

Scientific adviser. – T.V. Doronina, Dr. PsD Associate professor

**Аннотация.** В данной статье представлен обзор исследований, освещающих взаимосвязь таких актуальных проблем как прокрастинация и сложности социализации учащихся высших учебных заведений. Рассматривается влияние тревожности и социальной тревожности на появление и развитие прокрастинации у учащихся высшей школы, а также обратная ситуация - возникновение тревоги у студентов из-за прокрастинации. Отдельно говорится о взаимосвязи уровня нормативности личности с уровнем прокрастинации и нормальной социализацией этой личности.

**Abstract.** This article highlights the relationship between such urgent problems as procrastination and the difficulties of socialization of students in higher educational institutions. The influence of anxiety and social anxiety on the emergence and development of procrastination in high school students is considered, as well as the opposite situation - the emergence of anxiety among students due to procrastination. Separately, it is said about the relationship between the level of normativity of a person with the level of procrastination and the normal socialization of this person.

**Ключевые слова:** прокрастинация, тревожность, социальная тревожность, социализация студентов.

**Keywords:** procrastination, anxiety, social anxiety, socialization of students.

Прокрастинация — это активное, иррациональное откладывание человеком выполнения своевременных, необходимых и приоритетных по важности дел на более поздний срок, сопровождающееся отрицательными эмоциональными состояниями [1, стр. 312]. Данный термин ввёл Пол Рингенбах в 1977 году в своей публикации «Прокрастинация в жизни человека».

Феномен прокрастинации появился в психологии исторически недавно, но уже является одной из самых актуальных и значимых проблем. Но, несмотря на высокую заинтересованность этим явлением как российских, так и иностранных психологов, феномен прокрастинации пока что остаётся

малоизученным. Множество учащихся разных ступеней обучения, в том числе высшей школы, склонны к прокрастинации, что негативно влияет не только на их успехи в учёбе, но и на социальную жизнь.

По мнению многих психологов, занимающихся прокрастинацией, причиной её возникновения являются индивидуально-личностные особенности человека – например заниженная самооценка, неуверенность в себе, опыт прошлых неудач в выполнении некоторой работы, которые могут вызвать у студента чувство тревоги [1, стр. 312].

Тревожность — это переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием грозящей опасности.

Тревожность может быть как причиной прокрастинации, так и её следствием. Такая проблема особенно остро стоит перед людьми, переживающими какие-то изменения в жизни. Первокурсники, несомненно, подвержены такой проблеме – сдача экзаменов, процесс поступления в высшее учебное заведение, адаптация к новому окружению, формату обучения, а некоторым ещё и к новому городу и изменившимся условиям жизни, у многих, проходящих через это, вызывают тревогу. У первокурсников не редок страх не найти общий язык с новым коллективом, как с другими студентами, так и с преподавателями.

В исследованиях Прилепских Оксаны Сергеевны указывается, что в межличностных отношениях в студенческой группе у тревожных личностей могут проявляться следующие нежелательные формы поведения: доминирование в общении, стремление избежать эмоциональной связи с ровесниками, сохранение за собой нейтрального мнения в возникающих конфликтах, наличие низкого уровня социальной поддержки [3, стр. 3]. Такое, безусловно, негативно влияет на процесс социализации личности.

Та же проблема тревожности может отразиться на учебном процессе – студент, особенно первокурсник, может откладывать выполнение задания, которое кажется ему слишком сложным или непонятным из-за неуверенности в правильности его выполнения. То есть, человек стремится избежать напряжения, связанного с деятельностью, которая ему неприятна, и откладывает выполнение до крайних сроков, когда страх последствий непредоставления задания перевешивает страх неудачи. Такое поведение на протяжении длительного времени способствует возникновению и развитию прокрастинации.

Будет справедливо и обратно. Постоянное откладывание дел на более поздний срок может привести к проблемам в учёбе. А так как многие студенты склонны воспринимать оценку своей работы как оценку непосредственно

своей личности, неудовлетворительные отметки и замечания, ставшие последствием академической прокрастинации могут существенно повлиять на их самооценку. Из-за этого появляется тревога, когда студент волнуется, что не успеет или не сможет выполнить задание в заданные сроки, что вновь приведёт к плохой оценке или выговору. Но даже во время отдыха, не выполняя нужную работу, прокрастинатор находится в состоянии истощения.

Также у людей склонных к прокрастинации отмечается более высокий уровень социальной тревожности.

Социальная тревожность – это тревожность, триггером которой выступают разного рода ситуации социального взаимодействия. Это понятие включает в себя целый ряд явлений – от застенчивости до социальной фобии. В методике «Шкала оценки академической прокрастинации PASS», в том числе в её адаптированном русскоязычном варианте, социальная тревожность выделяется как одна из причин появления прокрастинации. Данный опросник позволяет оценить её влияние на появление рассматриваемого феномена у конкретного человека. Это значит, что психологами признаётся взаимосвязь прокрастинации и социальной тревожности.

Социальная тревожность способна оказать серьезное негативное влияние на процесс социальной и эмоциональной адаптации и на качество жизни студентов. Из-за повышенной тревожности некоторые студенты не способны действовать эффективно в присутствии других людей. Избегая ситуации контактов с людьми, такие студенты лишают себя возможности развить свои социальные навыки и убедиться в том, что они способны успешно взаимодействовать с окружающими [4, стр. 14].

Исследования показывают, что студенты с повышенным уровнем социальной тревожности в стрессовой ситуации прибегают к избегающему поведению; склонны откладывать выполнение заданий, оттягивать решение проблем, которые возникают в процессе учебной деятельности. Регулярное такое поведение как раз может привести к развитию прокрастинации.

Отмечается обратная взаимосвязь между уровнем прокрастинации и уровнем моральной нормативности студентов [1, стр. 313]. То есть чем выше уровень моральной нормативности, тем меньше человек склонен к прокрастинации. И наоборот - если у студента низкие показатели моральной нормативности, то свойственен более высокий уровень прокрастинации. Это может объясняться тем, что высокоморальные люди склонны следовать нормам и правилам, так как обратное вызывает у них эмоциональный дискомфорт, потому они выполняют в срок важную работу, даже если она кажется им непривлекательной. У студентов, отличающихся более низкими показателями

моральной нормативности, правила социума могут вызывать раздражение и неприязнь, поэтому невыполнение в заданный срок определённых заданий или важной работы может быть своеобразным проявлением ими непокорности.

Однако, чем чаще причиной откладывания дел человека является страх общения и взаимодействия с другими людьми, тем выше его моральная нормативность. То есть, такие студенты не склонны выходить за рамки норм и правил социума, бунтовать и не подчиняться, но у них всё ещё есть проблемы с социализацией из-за чрезмерной застенчивости, кротости и уступчивости. Они не проявляют инициативу в общении с ровесниками, избегают командной работы, не могут обратиться к преподавателю с вопросом, испытывают сильный стресс на экзаменах и зачётах, что дезорганизует их.

Подводя итог важно отметить необходимость дальнейшего изучения как феномена прокрастинации в общем, так и его взаимосвязи с социализацией личности. Прокрастинация и проблемы с социализацией студентов чаще всего неразделимы и имеют тесно связанное происхождение.

Появление прокрастинации часто вызвано тревожностью, в особенности социальной тревожностью. Также тревожность и социальная тревожность негативно влияют на процесс социализации личности – такой человек избегает контактов с окружающими. Но возможен и обратный процесс, когда тревожность появляется из-за последствий прокрастинации.

Отрицательная взаимосвязь уровня прокрастинации и моральной нормативности указывает на то, что постоянное откладывание важных дел может быть демонстрацией точки зрения человека относительно норм социума. Но если причиной откладывания работы является социальная тревожность, то вероятно человек склонен к чрезмерной робости, что так же мешает нормальной социализации личности.

#### **Библиографические ссылки**

1. *Забродина Л. А., Мухина Ю. Р.* Взаимосвязь особенностей прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками студентов // АНИ: педагогика и психология. 2017. №3 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-osobennostey-prokrastinatsii-s-individno-lichnostnymi-harakteristikami-studentov>.

2. *Карловская Н. Н., Коноплева Н. В.* Взаимосвязь прокрастинации и субъективного отчуждения на разных ступенях обучения // ОмГУ. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-prokrastinatsii-i-subektivnogo-otchuzhdeniya-na-raznyh-stupenyah-obucheniya>.

3. *Зудина С. О., Кажарская О. Н.* Влияние тревожности на социализацию в студенческой группе // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2020. №7 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-trevozhnosti-na-sotsializatsiyu-v-studencheskoy-gruppe>.

4. *Корытко, И. Д.* Психологические факторы социальной тревожности студентов // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-sotsialnoy-trevozhnosti-studentov>.

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