

ПРОКРАСТИНАЦИЯ У СТУДЕНТОВ

Павлова Е.С.,

студентка 5 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Циркунова Н.И., ст. преподаватель

Феномен прокрастинации сегодня получил немалую огласку, он активно изучается психологами и периодически упоминается в СМИ. Популярными также становятся различные курсы или методики по борьбе с прокрастинацией и различные тренинги, мотивирующие на успешную деятельность.

Прокрастинация (от латинского языка pro- «вместо, впереди» и crastinus – «завтрашний») означает склонность к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел [1, с. 174]. Психолог из Канады Пирс Стил понимает под прокрастинацией добровольное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на предполагаемые негативные последствия из-за задержки. Ф. Александер и Ш. Радо предлагают прокрастинацию рассматривать как один из видов психологической защиты. Л.И. Дементий понимает под прокрастинацией слабый или несформированный регулятивный потенциал личности, выражающийся в неспособности управлять ситуацией

Прокрастинация свойственна как подрастающему поколению, так и людям старшего возраста. На сегодняшний день, имеющиеся данные исследований говорят о том, что студенческая прокрастинация (академическая) исследована в большем объеме в отличие от прокрастинации в зрелом возрасте. Изучив и проанализировав результаты исследований академической прокрастинации можно сказать о том, что периодически откладывают дела «на потом» от 85% студентов, и около 50% прокрастинируют на постоянной основе. Эти же цифры подтверждают и результаты исследований российских психологов: Ковылина В. С., Барановой Р.А., Карловской Н.Н и др. [2]. Академическую прокрастинацию, психологи связывают с наличием некоторых факторов, сопутствующим каждому студенту, среди них: мотивация, тревожность, перфекционизм, стресс, агрессия, успеваемость, самооценка, положительное или отрицательное подкрепление, личностные особенности, страх неудач, темперамент, характер, условия жизни и другие факторы.

Прокрастинация в студенческом возрасте характеризуется как один из факторов, затрудняющих процесс обучения. Так же она способствует снижению эффективности жизнедеятельности личности во всех областях. Помимо этого, некоторые ученые считают, что высокий уровень прокрастинации способен значительно снизить самооценку личности. Как следствие прокрастинации, личность студента не может развиваться плодотворно и полноценно. В результате, это влияет на дальнейшую жизнь человека и эффективность его трудовой деятельности, так как именно в студенческом возрасте формируются профессиональные навыки, знания и умения, без которых развитие личности в профессиональной сфере делается крайне трудным или вовсе невозможным.

Актуальность данной работы заключается в том, что зона изучения этого явления становится более обширной, а количество людей, подвергшихся прокрастинации, особенно в студенческом возрасте растет.

Целью исследования является определение уровня прокрастинации у студентов.

Материал и методы. Исследование проведено на базе ВГУ имени П.М. Машерова, на факультете социальной педагогики и психологии. Респондентами являлись студенты заочной формы получения образования. Общее количество респондентов составило 37 человек. Использовалась следующая методика: шкала общей прокрастинации (К. Лэй, адаптация О.С. Виндекер и др.). Также был использован теоретический анализ литературы по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. По итогу проведенного исследования получены следующие результаты: преобладает средний уровень прокрастинации у 16 человек, что в процентном соотношении составляет 43,24%, низкий уровень прокрастинации имеют 8 человек, это 21,62 %, высокий уровень прокрастинации характерен для 13 человек, в процентном соотношении это 35.14 % прокрастинирующих. Опираясь на результаты проведенного исследования, можно сделать следующий вывод: у 29 испытуемых из 37 наблюдается средний либо высокий уровень прокрастинации.

Заключение. Итоги теоретического анализа позволяют сделать вывод о том, что прокрастинацией называют процесс откладывания деятельности «на потом». Академическая (студенческая) прокрастинация значительно затрудняет жизнь молодому поколению. Для прокрастинаторов характерно откладывание выполнения заданий, подготовки к экзаменам и зачетам. Академическая прокрастинация влечет за собой снижение успеваемости, снижение самооценки. У прокрастинирующих студентов затруднено формирование профессиональных навыков. Все это негативным образом сказывается на дальнейшей жизнедеятельности индивида.

По данным проведенного исследования, следует вывод: феномен прокрастинации свойственен для преобладающей части студентов. Таким образом становится очевидно, данное явление необходимо изучать в гораздо больших масштабах. Однако, уровень прокрастинации не является неизменным. На протяжении жизни, под воздействием различных факторов, он может меняться. Индивидуумам, склонным к откладыванию дел «на потом» следует работать над собой, в целях улучшения качества жизни и достижения высоких результатов в профессиональной деятельности.

1. Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
2. Ковылин, В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2. – С. 22–41.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ КЛУБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Павлова Н.А.,

студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Сёмкина И.А., канд. пед. наук

Актуальным направлением педагогических исследований является изучение проблемы развития социокультурной деятельности граждан пожилого возраста. Расширение знаний об организации и применении форм социокультурной деятельности в условиях конкретного Территориального центра социального обслуживания населения, может способствовать расширению сферы услуг, повышению качества и как следствие привлечение новых клиентов.

Цель исследования: изучить проблему одиночества у людей пожилого возраста в спектре социально-психологических проблем, рассмотреть клубную деятельность как средство профилактики данной проблемы.

Материал и методы. Базой исследования было выбрано ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Оршанского района». Общее количество выборки составило 40 пожилых граждан Отделения дневного пребывания. Для реализации цели исследования использовались терминологический метод, методика А. Меграбяна «Мотивация аффилиации», методы математической статистики, изучение и обобщение психолого-педагогического опыта.

Результаты и их обсуждение. Разработкой геронтологической проблематики занимались и занимаются специалисты различных дисциплин отдельно – в биологии и медицине: Л.А. Гаврилов, И.В. Давыдовский, Ю.К. Дупленко, В.В. Фролькис; в психо-