

УДК 316.628.2

## ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Сидоренко П.С., Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, г.Томск.

*Аннотация:* рассмотрены проблемы и характерные особенности влияния прокрастинации на профессиональную мотивацию на примере студентов заочной формы обучения. Представлены результаты научно-исследовательской работы.

*Ключевые слова:* прокрастинация, профессиональная мотивация, студенты заочной формы обучения.

## ESPECIALLY THE RELATIONSHIP PROKRASTINACII AND PROFESSIONAL MOTIVATION OF UNIVERSITY STUDENTS

Sidorenko P.S., Tomsk State University of control systems and Radioelectronics, Tomsk.

*Abstract:* the problems and features of influence of prokrastinacii on vocational motivation for example, students of the correspondence form of training. Presents the results of research work.

*Keywords:* procrastination, professional motivation, students of the correspondence form of training.

Современное общество диктует новые правила к жизни, устанавливает новые запросы для самостоятельности и ответственного отношения к деятельности, в связи с чем повышается значимость проблемы прокрастинации. Темп жизни, количество информации и видов активности растет. В современном веке технологий человек вынужден прокрастинировать. Это несет за собой негативные последствия, которые выражаются в снижении успешности и продуктивности личности, препятствуя ее развитию, не только в учебной и профессиональной среде, но и в острых эмоциональных переживаниях собственного неуспеха, субъективном благополучии.

**Прокрастинация** (лат. pro – вместо и crastinus – завтрашний) – тенденция откладывать выполнение необходимых дел «на потом»; поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается. Человек остается деятельным, но его активность направлена на посторонние, малозначимые, иногда просто бессмысленные занятия.

Взаимосвязь прокрастинации и мотивации было решено рассмотреть на примере студентов заочной формы обучения, так как для них свойственно совмещение учебной и профессиональной деятельности, краткосрочные сессии и самостоятельное изучение учебных курсов. Для такой формы обучения важно иметь высокий уровень мотивации и низкий уровень прокрастинации.

В качестве методов исследования был выбран ряд методик и анкета, направленная на изучение отношения и мотивации к профессиональной деятельности. Методики: «Методика диагностики мотивации профессиональной деятельности» Дубовицкой Т.Д., «Методика выявления уровня прокрастинации» С.Лей, «Шкала удовлетворенностью жизнью И.Диннера» (адаптация Леонтьева Д.А. и Осина Е.Н.), «Шкала субъективного счастья С.Любомирски» (адаптация Леонтьева Д.А.).

В исследовании выявления уровня прокрастинации и профессиональной мотивации поучаствовало 133 студента заочной формы обучения в возрасте от 18 до 57 лет. Из них 77 человек женского пола и 49 человек мужского. В возрасте до 30 лет 113 человек, от 30 до 40 лет 14 человек и в возрасте более 40 лет 5 человек.

На основной вопрос исследования «Имеете ли Вы привычку «откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня?»» большинство студентов выбрали ответ «Да, но это не сказывается на моей работе». И только 9,7% опрошенных делают все дела вовремя.

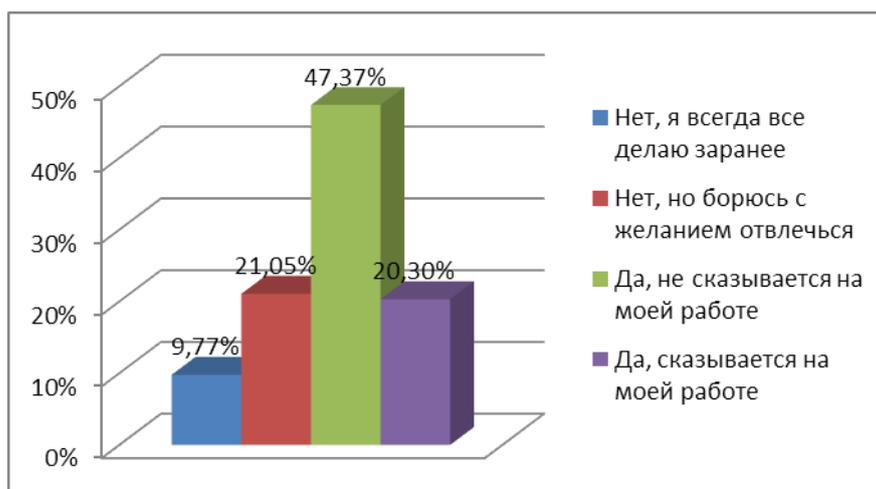


Рисунок 1 - Частота ответов на вопрос "Имеете ли вы привычку "откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня"?"

Студенты отмечают, что их профессиональная деятельность в основном креативного характера и не занимает главенствующую роль в их

жизнедеятельности, а ведущие мотивы – материальная выгода и интересные задачи. При этом студенты в возрасте старше 30 лет в меньшей степени ориентированы на материальную выгоду от профессиональной деятельности, для них важнее интересные задачи и самореализация.

Согласно данным методики мотивации профессиональной деятельности в среднем у большинства опрошенных преобладает внутренняя мотивация. А средний балл уровня прокрастинации соответствует среднему значению уровня прокрастинации. Прокрастинация у таких студентов возникает время от времени, чаще в ситуациях, связанных с выполнением неприятных, неинтересных или сложных учебных задач и не оказывает значительного негативного влияния на учебную деятельность.

На следующем этапе исследования был проведен корреляционный анализ уровня прокрастинации, профессиональной мотивации и дополнительных показателей – ощущение счастья и удовлетворенность жизнью.

Взаимосвязь уровня прокрастинации с характеристиками уровней *Таблица 1* - профессиональной мотивации, субъективного счастья и удовлетворенности жизнью ( $p < 0,05$ )

Переменные	Уровень профессиональной мотивации	Уровень прокрастинации	Уровень субъективного счастья	Уровень удовлетворенности жизнью
Уровень профессиональной мотивации	1	-0,36	0,34	0,45
Уровень прокрастинации	-0,36	1	-0,43	-0,29
Уровень субъективного счастья	0,34	-0,43	1	0,55
Уровень удовлетворенности жизнью	0,45	-0,29	0,55	1

Как видно из таблицы, прокрастинация негативно влияет на уровень профессиональной мотивации, ощущения себя счастливым и удовлетворенность жизнью. В то время как высокий уровень мотивации студента положительно влияет на данные показатели.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. С прокрастинацией и желанием отвлечься сталкивается большинство опрошенных студентов. В отличие от группы до 30 лет, студенты старше 30 менее склонны откладывать дела на потом.
2. До 3х часов в день большинство тратит время на отвлеченные занятия. Больше всего студенты отвлекаются на компьютерные игры, мелкие развлечения и социальные сети. Студенты просматривают социальные сети более 15 раз в сутки.
3. Современное поколение не хочет заниматься скучным и монотонным трудом, самовыражение, креативный подход и нестандартные решения являются доминирующими, молодежь ищет возможность прокрастинировать в трудовой деятельности.
4. Для опрошенных студентов, в первую очередь важно материальное благополучие. Для опрошенных групп старше тридцати лет и старше сорока интересные задачи и самореализация важнее материального благополучия;
5. У большинства опрошенных студентов выявлен средний показатель уровня прокрастинации и внутренняя мотивация, то есть мотивация с точки зрения удовлетворенности трудом.
6. Прокрастинация негативно влияет на уровень профессиональной мотивации, ощущения себя счастливым и удовлетворенность жизнью. В то время как высокий уровень мотивации студента положительно влияет на данные показатели.

Из множества способов мер профилактики основной задачей все чаще обозначают необходимость стимулирования не только таких внешних условий как, например, материальное поощрение для деятельности субъекта, но и возвращение внутренних мотивов к деятельности. В связи с данным выводом, большой успех может иметь деятельность, направленная на профессиональную мотивацию студентов и работающей молодежи, которая позволит выявлять развитие прокрастинации и при своевременных действиях предупреждать формирование негативных последствий.

Многие студенты отмечают, что им необходима определенная помощь в борьбе с прокрастинацией. Например, для этого во многих зарубежных учебных заведениях предусмотрены специальные занятия для борьбы с прокрастинацией и получения новых навыков по тайм-менеджменту, долгосрочному планированию и расстановке приоритетов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013 № 2. С. 22-41.
2. Дубовицкая Т.Д. Диагностика мотивации профессиональной деятельности // Современные наукоемкие технологии – 2016. – №3. С. 128-132.
3. Ferrari J.R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. - NY, 1990. P.365.
4. Lay C. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality, 1986 № 20. P. 474-495.
5. Milgram, N. A. Procrastination: A malady of modern time.// Boletin de Psicologia. – 1992- №35 , P. 83-102.