УДК 378.004

Е. А. Лесных
Алтайский государственный аграрный университет, г. Барнаул, Россия

ПРОКРАСТИНАЦИЯ И ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЦИФРОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ: ПРОБЛЕМЫ И РИСКИ

Аннотация. В работе представлено исследование проблемы академической прокрастинации среди студентов первого курса Алтайского государственного аграрного университета (АлтГАУ). Определен уровень прокрастинации у студентов первого курса. Представлены корреляционная зависимость уровня прокрастинации от цифровой реальности. Раскрыта корреляционная зависимость успеваемости от уровня прокрастинации и зависимостью от цифровой реальности. Доказано, что академическая прокрастинация выраженно влияет на успеваемость и своевременное выполнение самостоятельной работы.

Ключевые слова: прокрастинация, самоорганизация, корреляция, цифровая реальность.

E.A. Lesnyh
Altai State Agricultural University, Barnaul, Russia

PROCRASTINATION AND DEPENDENCE ON DIGITAL REALITY: PROBLEMS AND RISKS

Annotation. The paper presents a study of the problem of academic procrastination among first-year students of the Altai State Agrarian University (AltGAU). The level of procrastination among first-year students has been determined. The correlation between the level of procrastination and digital reality has been presented. The correlation between academic performance and the level of procrastination and dependence on digital reality has been analyzed. It has been proven that academic procrastination has a significant impact on academic performance and the timely completion of independent work.

Keywords: procrastination, self-organization, correlation, and digital reality.

Развитие цифровых технологий внесло много изменений в жизнь общества. Высокая скорость обработки информации, неограниченные объемы информации, стремление к многозадачности, ограниченные временные рамки, несметное количество рутинных операций изменили уклад жизни современного человека, который значительно изменился под влиянием цифровых технологий, и появились проблемы, которые ранее не обсуждались. Одной из таких проблем является прокрастинация.

С конца 70-х гг. XX в., когда термин прокрастинация был введен в научный оборот П. Рингенбахом, до настоявшего времени «определение прокрастинации в психологическом плане является достаточно сложной задачей в связи с многочисленными определениями самих понятий, призванных к разрешению вопроса» [5, с. 20].

Прокрастинация имеет широко распространение в молодежной среде. О. Ю. Копылова [4, с. 561] и другие авторы определяют прокрастинацию как тенденцию откладывать выполнение необходимых дел на неопределенный срок. Его синонимами в отечественной литературе являются «промедление», «отсрочка», «затягивание» [8, с. 20].

Прокрастинация сходна с проявлениями лени, низким уровнем мотивации и волевой саморегуляции, осознанием последствий собственного бездействия, стабильностью повторений поведенческих паттернов [6, с. 212]. Прокрастинаторами чаще бывают люди умственного труда.

Несмотря на то, что лень и прокрастинация сходны между собой, в них есть кардинальные отличия. Лень имеет позитивный эмоциональный фон и экономию сил. Прокрастинация связана с тягостными переживаниями и разрушением представлений о собственной личности, вызывает депрессию, тревогу и стресс, а также очень энергозатратна. Прокрастниция развивается на фоне зависимости от цифровой реальности.

Зависимость современных студентов от цифровой реальности обусловлена тем, что современная молодежь проводит большое количество времени в сети интернет. Данная зависимость приводит к повышению уровня прокрастинации.

В данном исследовании, для определения степени прокрастинации, был использован опросник Лея, разработанный в 1986 году и адаптированный для русскоязычного населения Я. И. Варваричевой [2, с. 121]. Опрос проводился в режиме онлайн.

Шейновым В. П. [9, с. 120] обнаружены положительные связи прокрастинации с зависимостью от смартфона и от социальных сетей. Зависимость от смартфона положительно связана со снижением успеваемости [10, с. 607].

Целью данного исследования является установление корреляционных связей между успеваемостью, прокрастинацией и зависимостью от сети Интернет.

Исследование проводилось на базе Алтайского государственного аграрного университета (АлтГАУ). В качестве реципиентов выступили 115 студентов первого курса направлений «Землеустройство и кадастр», «Агрономия» и «Агрохимия». Исследование проводилось в рамках курса информатики.

На первом этапе исследования мы определяли количество времени, проводимое студентами в сети. То есть определяли зависимость от цифровой реальности.

Опрос проводился среди студентов первого курса Алтайского государственного аграрного университета в 2022 и 2023 годах. По данным опроса первокурсники проводят в Сети в среднем 10 часов в день, по Медине этот показатель составляет 8 часов, по МОДЕ – 7 часов. Минимальное значение соответствует норме 3 часа в день. Получается, что в среднем студент-первокурсник на Сеть Интернет тратит более 30 % времени [7, с. 123]. Максимальное значение составило 96 часов в неделю.

В 2025 году был проведён повторный опрос. Результаты опроса показал, что средние показатели по функции среднее остались на уровне прошлых лет, а вот максимальные значения удивили. Были в вариантах ответов 98, 110 и даже 113 часов в неделю, что составляет 14-16 часов в сутки.

На втором этапе было проведено тестирование по определению уровня прокрастинации. По результатам тестирования выраженную прокрастинацию имеют только 4 % студентов, возможно таких студентов больше, но тест проходили только те, кто сдал зачет. Среднее значение прокрастинации имеют 71 % реципиентов. Они обладают способностью адекватно распределять задачи и оценивать усилия, необходимые для их выполнения и 25 % имеют низкое значение прокрастинации.

На третьем этапе для того, чтобы определить реальный уровень академической прокрастинации, в системе Moodle по курсу информатики, были выданы три домашних задания. Первое было выдано в начале семестра, второе – в середине семестра и третье – в конце семестра. Срок выполнения задания был ограничен. Эксперимент показал, что задание 1 несвоевременно выполнили только 40 человек из 115, задание 2 несвоевременно выполнили 42 человека и задание 3 выполнили с задержкой 51 человек. От 10 до 20 % студентов сдали задание с опозданием на несколько минут, в то время как на каждое задание выделялось 10 дней. Таким образом, можно сделать вывод, что студенты откладывали выполнение задания «на потом». Причем 40 человек, не выполнившие своевременно первое задание, вошли в число тех, кто не выполнил своевременно второе и третье задание. Таким образом, можно сделать вывод, что для 34 % студентов-первокурсников прокрастинация является серьезной проблемой. Несмотря на то, что по результатам тестов выраженной прокрастинацией обладают только 4 %, практика показала, что таких студентов на 30 % больше. Возможно в 34 % студентов, склонных к прокрастинации, есть студенты со слабой волей, не самостоятельные, с низкой самооценкой, с боязнью предоставлять результаты своего труда.

Безусловно, с каждым случаем прокрастинации необходимо разбираться индивидуально, но распространенность данного феномена заставляет преподавателя искать пути её решения в рамках взаимодействия с группой.

Дело в том, что тест показывает общий уровень прокрастинации, в то время как исследование показывает уровень академической прокрастинации.

Согласно классификации Н. Милграма, для студентов характерна бытовая, академическая, невротическая прокрастинация, а также прокрастинация в принятии решения [3, с. 59].

Отсутствие навыков тайм менеджмента может привести к тому, что самостоятельное выполнение задач откладывается на более поздние сроки. Привычка к прокрастинации приводит к такому же результату.

На четвертом этапе с помощью метода ранговой корреляции Ч. Спирмена был проведен корреляционный анализ для установления факта наличия или отсутствия взаимосвязи между уровнем прокрастинации, зависимостью от цифровой реальности и успеваемостью.

Корреляция между баллом прокрастинации и успеваемостью составила 0,407, между количеством часов проводимых в сети Интернет и успеваемостью – 0,538. Корреляция между временем, проводимым в сети, и прокрастинацией составила 0,344. Таким образом, можно сделать вывод, что зависимость успеваемости от прокрастинации и времени, проведённом в сети Интернет, умеренная, но успеваемость находится в большей зависимости от времени, проведенного в сети, чем от уровня прокрастинации. Зависимость уровня прокрастинации от времени, проведенного в сети, имеет выраженное значение, но позволяет сделать вывод, что уровень прокрастинации зависит и от других факторов.

Многие авторы связывают прокрастинацию с недостаточным уровнем мотивации. Безусловно выполнение «скучного» задания по информатике затягивается, несмотря на то, что выполнение задания принесет «ожидаемый бонус», но студенты используют выделенное время на достижение удовольствия в «данный момент». Их можно понять, время важный ресурс и тратить его на «скучное» задания не хочется.

В исследованиях Богомаз С. Л. с соавторами [1, с. 95] результаты корреляционного анализа позволили выявить у студентов тенденцию к прямой взаимосвязи уровня прокрастинации с уровнем практичности, тревожности, расслабленности. Обратную взаимосвязь определили между уровнем прокрастинации и уровнем самооценки, эмоциональной стабильности, нормативности поведения и самоконтроля.

Наше исследование доказало, что студенты с повышенным уровнем прокрастинации имеют низкую самоорганизованность. Студенты, которые сдают самостоятельные работы своевременно, как правило, показывают высокий уровень выполнения самостоятельной работы. Студенты, представляющие работы с небольшим опозданием (несколько минут или часов), показывают средний уровень выполнения самостоятельной работы, и от 10-20 % выполненных работ отправляется на доработку. Работы, выполненные с опозданием на несколько дней, практически все отправляются на доработку.

Возможно, данный результат связан не только с уровнем прокрастинации и временем, проводимым в сети. Возможно, если провести данное исследование на специализированной дисциплине, с повышенным уровнем мотивации выполнения самостоятельного работы, результаты были бы иные.

Результаты данного исследования показывают, что успеваемость имеет среднюю зависимость от прокрастинации, времени, проведенного в сети Интернет и выраженную зависимость от уровня академической прокрастинации.

Безусловно, проблемы прокрастинации требуют более точного исследования, который позволит определить её содержание, структуру, а главное, источники прокрастинации.

Уровень прокрастинации зависит от психофизиологии человека (способность к волевым усилиям, уровень самоорганизации, уровень тревожности, страх и т. д.), а также «залипании» в цифровой реальности, когда человек бездумно листает ленту или смотрит бесконечные ролики в тик-ток.

В качестве повышения самоорганизации и снижения уровня прокрастинации предложено сократить время, проводимое в сети, на один час в сутки.

Список источников

1. Богомаз, С. Л. Психологические особенности студентов, склонных к прокрастинации / С. Л. Богомаз, Н. И. Циркунова, Е. А. Гущина // Право. Экономика. Психология. – 2022. – № 3 (27). – С. 89-95.
2. Варваричева, Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121–131.
3. Калинина, Т. В. Феномен прокрастинации: современные исследования / Т. В. Калинина, Д. А. Кудачкин // Приволжский научный вестник. – 2016. – № 11 (63). – С. 58–61.
4. Копылова, О. Ю. Исследование механизмов профилактики прокрастинации у современной молодёжи / О. Ю. Копылова, Л.А. Шарова // Вестник Академии управления и производства. – 2024. – № 2. – С. 561-574.
5. Кормачева, И. Н. Прокрастинация: феномен и научная проблема / И. Н. Кормачева, Н. М. Клепикова // Системная психология и социология. – 2019. – № 4 (32). – С. 18-29.
6. Кочеткова, Т. Н. Феномен прокрастинации / Т. Н. Кочеткова // Вестник университета. – 2024. – № 6. – С. 212-219.
7. Лесных, Е. А. Зависимость от Сети Интернет и чтение художественной литературы: проблемный аспект / Е. А. Лесных // Философские, социологические и психолого-педагогические проблемы современного образования. – 2023. – № 5. – С. 121-124.
8. Слученкова, К. А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание / К. А. Слученкова. // Психология. Историкокритические обзоры и современные исследования. – 2018 – №7 (4А). – С. 18–26.
9. Шейнов В. П. Зависимость от социальных сетей и характеристики личности: обзор исследований / В. П. Шейнов // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2021 – № 18 (3). – С. 607–630.
10. Шейнов, В. П. Взаимосвязи зависимости от смартфона с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности: обзор зарубежных исследований. / В. П. Шейнов // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2021 – № 18(1). – С. 235–253.