

1. Овладение молодежью ценностями семейной жизни можно рассматривать как одну из предпосылок их подготовки к созданию семьи и успешной семейной жизнедеятельности.

2. По нашему мнению, готовить молодежь к будущей семейной жизни следует на основе традиционных для России семейных ценностей, традиций и обычаев, супружеских и родительско-детских отношений, однако учитывая при этом современные тенденции развития брака и семьи.

**Список литературы:**

1. Беспалова Т.М. К вопросу об актуальности исследования ценностных ориентаций в юношеском возрасте / Т.М. Беспалова, Д.В. Акимова // Материалы X Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология как ресурс развития современного общества». – Рязань: Издательство "Концепция", 2018. С. 219-222.

2. Беспалова Т.М. Жизненный путь личности: учебно-методическое пособие. / Т.М. Беспалова, А.С. Верозуб – Рязань: Издательство "Концепция", 2016. – 84 с.

3. Кострова Ю.Б. Формирование толерантной общественной среды через социальную интеграцию / Ю.Б. Кострова, О.Ю. Шибаршина // Материалы Международной научно-практической конференции «Религия и общество: проблемы взаимодействия». – Казань: ООО «Бук», 2017. С. 21-23.

4. Наквасина С.Н. Взаимосвязь особенностей межличностных отношений и семейных ценностей современной молодежи / С.Н. Наквасина, С.Ю. Богатова // Форум молодых ученых. 2019. № 1-2 (29). С. 975-977.

5. Шибаршина О.Ю. Влияние гендерных моделей восточной мифологии на формирование национального гендерного поведения / О.Ю. Шибаршина // Мир образования - образование в мире. 2015. № 4 (60). С. 62-69.

УДК 159.923.2

**Саидгалина О.Г., Валиева Т.В., Пришедько С.В.  
ИЗМЕНЕНИЯ ВЫРАЖЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ У  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ВЗРОСЛЕНИЯ**

Кафедра клинической психологии и педагогики  
Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская Федерация

**Saidgalina O.G., Valieva T.V., Prishedko S.V.  
CHANGES IN THE MANIFESTATION OF PROCRASTINATION AT THE  
STUDENTS OF HIGH SCHOOL DEPENDING ON THEIR GROWING UP**

Department of clinical psychology and pedagogy  
Ural state medical university  
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: [OksanaS0809@yandex.ru](mailto:OksanaS0809@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования связи выраженности прокрастинации с возрастом старшеклассников.

**Annotation.** The article proposes the results of research of the correlation between the manifestation of procrastination and of age the students of high school.

**Ключевые слова:** прокрастинация, старшеклассники, выученная беспомощность

**Key words:** procrastination, high school students, learned helplessness

### **Введение**

Каждый сталкивался с непреодолимым желанием отложить на неопределенный срок важное дело, что потом могло приобрести негативные последствия. Явление откладывания дел в психологии называется прокрастинацией (от лат. procrastination: pro - (вместо) и crastinus (завтра)) [5]. Характеристики прокрастинации во многом схожи с выученной беспомощностью, открытой Мартином Селигманом. По мнению Селигмана, феномен «выученной беспомощности» заключается в приобретенном нежелании избегать травматического воздействия, после неоднократного повторения неудачных попыток контролировать его. Также выученную беспомощность исследовал Юлиус Куль, проводивший эксперименты на студентах. Участникам эксперимента предлагались интеллектуальные задачи, не имеющие решения, о чем участников не предупреждали. Попытки решения задач сопровождались негативными комментариями об уровне интеллекта студентов, что приводило их в состояние отчаяния. После чего испытуемым давали простые задачи, но они не могли с ними справиться, так как у них формировалась выученная беспомощность [2, 4]. Ильин Е.П. называет прокрастинацию стремлением человека избегать дискомфорта, связанного с выполнением рутинной, неприятной или трудной деятельности, и приступать к действию только тогда, когда страх перед возможными последствиями невыполненной работы станет значимее, чем страх неудачи при его выполнении [3]. То есть, исходя из экспериментов Ю. Куля, можно сделать вывод, что выученная беспомощность и прокрастинация обладают схожими характеристиками. Прокрастинация не является синонимом такому житейскому понятию, как лень. Если ленивый человек будет испытывать равнодушие или положительные эмоции по поводу невыполнения работы, то прокрастинатор испытывает парализующий страх и сильную тревогу перед негативными последствиями отложенных дел [1].

Н. Милграм выделил следующие типы прокрастинации: 1) испытание трудностей при выполнении ежедневных обязанностей, связанных с неумением управлять временем и наблюдаемых в течение всей жизни; 2) неумение принимать решения вовремя; 3) невротическая прокрастинация – невозможность принимать в срок жизненно важные решения; 4) компульсивная прокрастинация – хроническое промедление; 5) академическая прокрастинация – сложности,

связанные с выполнением учебных заданий в срок [3, 5]. Академическая прокрастинация является наиболее распространенной причиной неуспеваемости [5]. Причин возникновения прокрастинации существует множество, и в основном они связаны с личностными факторами, например, неуверенностью в себе, боязнью успеха или, наоборот, неудачи, а также перфекционизмом [3].

**Цель исследования** – определить наличие и описать связь между возрастом и уровнем прокрастинации у учеников 9-11 классов.

#### **Материалы и методы исследования**

Исследование проводилось совместно с педагогом-психологом гимназии города Екатеринбурга. В исследовании участвовали две независимые выборки объемом по 15 человек. Первая выборка: 15 обучающихся в 9-х классах. Вторая выборка: 15 обучающихся в 11-х классах. Для достижения цели была использована методика «Шкала прокрастинации для студентов» С. Лэя (1986) [6]. Для обработки данных были применены методы математической статистики – методы описательной статистики, непараметрический критерий сравнения двух независимых выборок U-Манна-Уитни. В ходе исследования были получены результаты, представленные ниже.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

По методике «Шкала прокрастинации для студентов» было выявлено, что низкий уровень прокрастинации не свойственен для учеников 11-х классов – 0%, но свойственен 13 % учащихся 9-х классов. Средний уровень прокрастинации в 11-х классах равен 33%, тогда как в 9-х классах он равен 40%. Высокий уровень прокрастинации в 9-х классах равен 47%, в 11-х он гораздо более выражен – 67%. Распределение прокрастинации по выборкам представлено на рисунке 1.

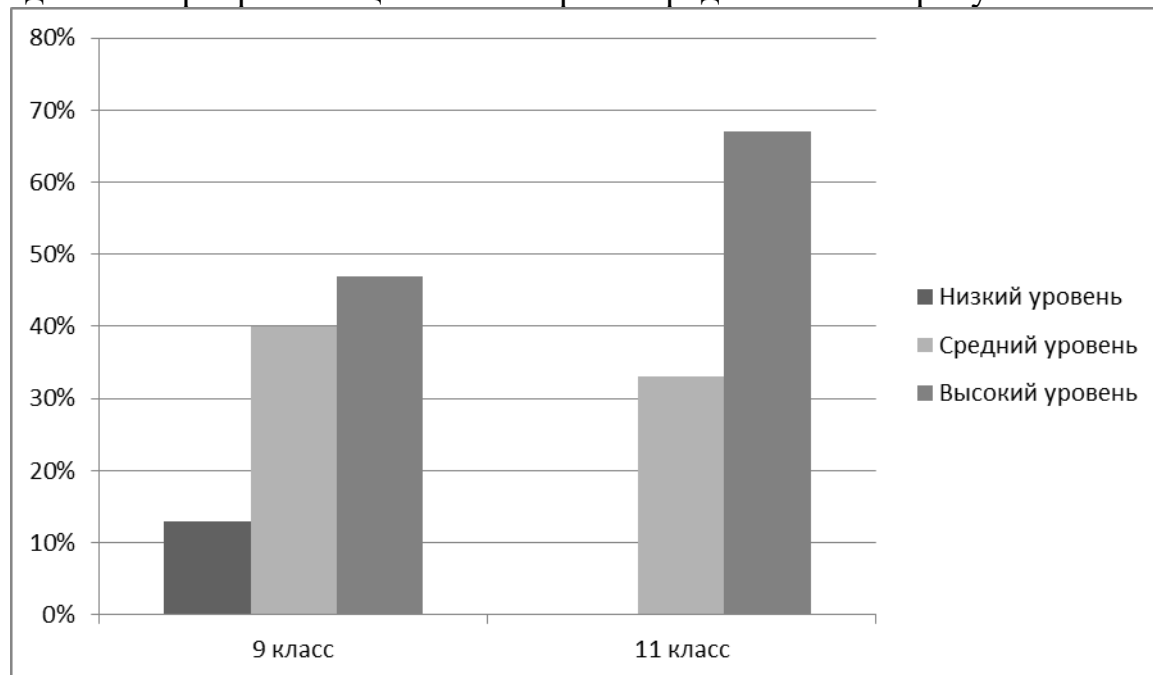


Рис. 1 Распределение уровней прокрастинации в зависимости от класса обучения

С помощью критерия W-Шапиро-Уилка было выявлено нормальное распределение прокрастинации в 9-х ( $W = 0,959$ ,  $p = 0,685$ ) и 11-х ( $W = 0,932$ ,  $p = 0,296$ ) классах.

С помощью критерия U-Манна-Уитни не было выявлено статистически достоверных различий в уровне прокрастинации в зависимости от класса обучения. ( $U = 82$ ,  $z = -1,265$ ,  $p = 0,205$ ). Эмпирическое значение не попадает в область  $p < 0,05$ , из чего следует, что альтернативная гипотеза отклоняется, а принимается нулевая гипотеза.

#### **Выводы:**

Существенной связи между уровнями выраженности прокрастинации в 9-х и 11-х классах обнаружено не было, что говорит о том, что академическая прокрастинация одинаково характерна для выпускных классов. Также можно заметить, что практически у всей выборки показатели прокрастинации высокие или средние, и только у 7% от всей выборки уровень низкий, что позволяет сделать вывод о высоком уровне прокрастинации у современных старшеклассников.

#### **Список литературы:**

1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – №3. – С. 121-131.
2. Геранюшкина Г.П. Гештальты беспомощности / Г.П. Геранюшкина, О.Э. Афраимович // Актуальные проблемы права, экономики и управления. – 2009. – Т.2. – № 5 – С. 187-189.
3. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2011. – 380 с.
4. Новикова Т.В. Основные аспекты исследований феномена выученной беспомощности в психологии [Электронный ресурс] / Т.В. Новикова, Ю.А. Степанян // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»: электр. науч. журн. – 2015. URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015012051> (дата обращения: 04.02.2020).
5. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Электронный ресурс] / О.О. Шемякина // Психология и право: электрон. науч. журн. – 2013. – № 4. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml> (дата обращения: 04.02.2020).
6. Lay С.Н. At last, my research article on procrastination [Электронный ресурс] / С.Н. Lay // J. of Research in Personality: электрон. научн. журн. – 1986. – Vol. 20. – № 4. – P. 474-495. URL: <http://www.yorku.ca/rokada/psycstest/prcrasts.pdf> (дата обращения: 05.02.2020).

УДК 616.8-009.17

**Ермакова Д.А., Сабирова А.С., Бродовская Т.О.**