

URL: <https://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n2/61028.shtml> (дата обращения: 14.03.2021).

8. Фондеркина П.Ю. Значимость различных ценностей молодых людей / П.Ю. Фондеркина, А.М. Лесин // Сборник материалов VII Всероссийской конференции студентов и молодых ученых с международным участием Психология и медицина: пути поиска оптимального взаимодействия 2020 г. – ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. – Рязань, 2020. – Стр. 183-187.

9. Эллис А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис Пер. с англ. – СПб.: Изд-во Сова, 2009. – 371 с.

10. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / А. Эллис Пер. с англ. – СПб.: Изд-во Сова, 2009. – 269 с.

УДК 159.9.072.432

**Халилова А.С.-А., Халилов О.С.  
ОСОБЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ С  
РАЗНЫМ УРОВНЕМ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ**

Кафедра физиологии нормальной  
Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского  
Медицинская академия им. С.И. Георгиевского  
Симферополь, Российская Федерация

**Khalilova A.S.-A., Khalilov O.S.  
FEATURES OF PROCRASTINATION IN MEDICAL STUDENTS WITH  
DIFFERENT LEVELS OF INTERNET ADDICTION**

Department of Normal Physiology  
Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky  
Medical Academy named after S.I. Georgievsky  
Simferopol, Russian Federation

E-mail: arzy.khalilova.2000@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования распространённости и особенности прокрастинации у студентов. Акцентируется внимание на наличии взаимосвязи прокрастинации с некоторыми личностными характеристиками и интернет-аддикцией у студентов-медиков. Описаны особенности выраженности академической прокрастинации у молодых людей с разным уровнем интернет-аддикции.

**Annotation.** The article presents the results of a study of the prevalence of procrastination in the student environment. Attention is focused on the presence of the relationship of procrastination with some personal characteristics and Internet

addiction in medical students. Peculiarities of expression of academic procrastination among young people with different levels of Internet addiction are described.

**Ключевые слова:** прокрастинация, интернет-аддикция, конфликтность, тревожность, студенты-медики.

**Key words:** procrastination, Internet addiction, conflict, anxiety, medical students.

### **Введение**

Студенческий возраст является значимым периодом в жизни человека. Важными являются учебные и профессиональные достижения, которые укрепляют веру в себя и свою способность к продуктивной деятельности, и одновременно закладывают базу для успешной самореализации в будущем. Препятствием для таких достижений может стать прокрастинация. В психологии это явление подразумевает под собой умышленное откладывание до крайнего срока запланированных дел, задач, а также принятие решений, несмотря на то, что это может повлечь за собой некоторые проблемы [2, 6].

От отдыха прокрастинацию отличает то, что в спокойном состоянии человек восстанавливает запасы энергии, а при прокрастинации, наоборот, тратит. Следствием этого может быть стресс, снижение работоспособности, чувство вины, личного неуспеха, разочарование, снижение самооценки [3, 4]. Комбинация этих чувств с перерасходом сил (сначала – на второстепенные дела и борьбу с нарастающей тревогой, затем – на работу в условиях дефицита времени) может провоцировать дальнейшую прокрастинацию, замыкая соответствующий поддерживающий цикл проблемного поведения.

Прокрастинация проявляется в том, что человек, осознавая необходимость выполнения вполне конкретных важных дел, отвлекает свое внимание на бытовые мелочи или развлечения. В той или иной степени, это состояние знакомо большинству людей, но особенно часто это явление встречается среди учащихся. Прокрастинация становится проблемой, когда превращается в привычное состояние, в котором человек проводит большую часть времени. Такой человек откладывает все важное "на потом", а когда оказывается, что все дедлайны уже прошли, или просто отказывается от запланированного, или стремительно пытается сделать все отложенное за нереально короткий промежуток времени. В результате дела либо вовсе не выполняются, либо выполняются быстро и некачественно, с опозданием едва ли не в полном объеме, что приводит к соответствующим негативным эффектам в виде неприятностей на учебе, упущенных возможностей, недовольству окружающих из-за невыполнения обязательств и тому подобного.

Кроме того, в последние годы Интернет стал неотъемлемой частью повседневной жизни и широко используется в рабочих и учебных средах. Деятельность в Интернете, которая способствует отвлечению от запланированных задач, может стимулировать прокрастинацию и даже

рассматриваться как ключевой аспект проблемного использования Интернета преимущественно среди молодого поколения [1].

В современных условиях быстрой информатизации общества актуальность изучения проблемы Интернет-аддикции, которая детерминирует широкий круг негативных последствий психологического, социального и материального характера для личности, является очевидной. Следовательно, учитывая полученные данные, считаем, что Интернет-зависимость может играть роль предиктора развития прокрастинации, а, следовательно, очерченная тематика требует дальнейшего детального эмпирического исследования.

**Цель исследования** – установить степень обусловленности прокрастинации показателями психоэмоционального состояния, личностными характеристиками у студентов-медиков с разным уровнем интернет-аддикции.

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

С соблюдением биоэтических норм, после индивидуально полученного информированного согласия протестирован 51 студент Медакадемии им. С.И. Георгиевского (22 юноши и 29 девушек; средний возраст  $18,5 \pm 0,18$  лет). Уровни прокрастинации оценивали с помощью трёх опросников: «Шкала общей прокрастинации Б. В. Талкмана», «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя» и Опросник Иррациональной Прокрастинации (Irrational Procrastination scale (IPS)). Для определения психологических характеристик личности применили опросник С. Емельянова (самооценка конфликтности), тест Рассела-Фергюсона (субъективное ощущение одиночества), опросник Спилберга-Ханина (ситуационная (СТ) и личностная тревожность (ЛТ)). Самооценка зависимости к Интернету определялась с помощью теста Кимберли-Янг.

Все данные были преобразованы в электронные таблицы в формате Excel 7,0. Проверив полученные данные на характер распределения (критерии Колмогорова-Смирнова и Лиллефорс), для анализа использовали непараметрические методы статистики (Me [p25; p75]), критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ по Спирмену ( $r, p \leq 0,05$ ), программа Statistica 8,0.

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

Проанализировав данные опросников на уровень прокрастинации, определили, что 14 % студентов-медиков имели высокий уровень прокрастинации по шкале Lay и 17 % по шкале Такмана. По данным теста Кимберли-Янг 41% студентов имел признаки интернет-аддикции, что подтвердила медиана значений опросника (74 [58; 92]), демонстрирующая наличие проблем, связанных с чрезмерным использованием Сети. В когорте были лица с высоким уровнем СТ (22 %) и 35 % – с высоким уровнем ЛТ. Из всех опрошенных респондентов у 86 % уровень конфликтности был средним, при этом большинство респондентов практически не испытывало субъективного ощущения одиночества, хотя у 4 % был отмечен его высокий уровень по тесту Рассела-Фергюсона.

Полученные нами данные по степени выраженности прокрастинации и интернет-аддикции совпадают с мнением Сандомирского М. Е., которое

отражено в его работе «Синдром интернет-прокрастинации» [5]. В свою очередь в исследованиях Я. И. Варваричевой, Н. Г. Гаранян и Л. Хейкок была изучена роль прокрастинации в развитии психологических факторов этиологии, патогенеза и динамики депрессивных состояний и тревожных расстройств. Предположили, что формирование и развитие прокрастинации, а также наличие Интернет-аддикции в юношеском возрасте могут быть взаимосвязаны.

Для проверки выдвинутой гипотезы с помощью данных опросника Кимберли-Янг мы выделили из общей когорты студентов-медиков подгруппы с низким (группа I, n= 7, Me=48,0), средним (группа II, n= 23, Me=64,0) и высоким (группа III, n= 21, Me=95,0) риском развития интернет-зависимости (таблица 1), сравнив у респондентов этих подгрупп данные по прокрастинации, уровню тревожности, конфликтности и чувства одиночества.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей прокрастинации и некоторых личностных характеристик у студентов (n=51) с разным уровнем интернет-аддикции

Психологические характеристики личности	Значения показателей (Me [p25; p75])		
	I группа, n= 7	II группа, n= 23	III группа, n= 23
Прокрастинация по шкале IPS	23 [19; 25]	25 [21; 28]	32 [25; 34]**
Прокрастинация по шкале Lay	62 [57; 64]	62 [58; 64]	62 [57; 65]
Прокрастинация по шкале Такмана	80 [72;92]	92 [85; 99]**	99 [90; 116]
СТ	23 [20; 35]	35 [31; 43]***	43 [41; 48]**
ЛТ	30 [26; 45]	38 [31; 42]**	48 [ 42; 52]**
Субъективное ощущение одиночества	1 [0; 15]	9 [3; 19]**	22 [6; 30]***
Конфликтность	14 [11; 16]	15 [13; 16]	16 [15; 19]

Примечание: \*\*  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$  (критерий Манна-Уитни).

Сравнение в этих группах изучаемых характеристик личности помогло обнаружить, что у респондентов I группы показатели прокрастинации находились на среднем уровне, а уровень прокрастинации по шкале IPS соответствовал низким значениям. Уровни СТ, ЛТ и субъективного ощущения одиночества находились на низком уровне, наряду с повышенной до среднего уровня конфликтностью.

У респондентов II группы показатели прокрастинации по всем шкалам были повышены до умеренного уровня; значения СТ, ЛТ и эмпатии находились на среднем уровне, а субъективное ощущение одиночества было значительно выше, чем у первой группы, однако находилось на низкой степени.

Особо следует выделить респондентов III группы, у которых показатель прокрастинации по шкале IPS был на высоком уровне, несмотря на средние

значения по другим опросникам. Уровень СТ был умеренным, а ЛТ – высоким; показатели конфликтности и субъективного ощущения одиночества соответствовали среднему уровню и были значительно повышены.

Для достижения цели исследования нами был выполнен корреляционный анализ показателей уровня прокрастинации с некоторыми характеристиками личности в группах студентов II и III групп (таблица 2).

Таблица 2

Коэффициенты корреляции показателей прокрастинации, интернет-аддикции и психологических характеристик у студентов-медиков (n=51)

Группа респондентов	Психологические характеристики личности	Значение коэффициента корреляции и уровень достоверности		Психологические характеристики личности
		r-критерий Спирмена	p	
II группа, n=23	Прокрастинация по шкале Такмана	r <sub>1</sub> =0,48	p <sub>1</sub> =0,019	Субъективное ощущение одиночества ЛТ СТ
		r <sub>2</sub> =0,60 r <sub>3</sub> =0,72	p <sub>2</sub> =0,003 p <sub>3</sub> =0,0001	
	Прокрастинация по шкале IPS	r <sub>1</sub> =0,49	p <sub>1</sub> =0,016	Интернет-аддикция
III группа, n=23	Прокрастинация по шкале Такмана	r <sub>1</sub> =0,59	p <sub>1</sub> =0,004	Интернет-аддикция
	Прокрастинация по шкале Lay	r <sub>1</sub> =0,48	p <sub>1</sub> =0,02	Субъективное ощущение одиночества ЛТ
		r <sub>2</sub> =0,48	p <sub>2</sub> =0,03	

Во II группе студентов были установлены взаимосвязи показателя прокрастинации по шкале Такмана с уровнем субъективного ощущения одиночества, с уровнями ЛТ и СТ, а уровень прокрастинации по шкале IPS коррелировал с показателем интернет-аддикции. У студентов III группы были обнаружены достоверные взаимосвязи показателя прокрастинации по шкале Такмана с уровнем интернет-аддикции, показатель уровня прокрастинации по шкале Lay коррелировал с субъективным ощущением одиночества и ЛТ.

Все связи были прямого характера, тесными и достоверными. Таким образом, наша гипотеза о взаимосвязи прокрастинации и ее проявлений с Интернет-аддикцией нашла подтверждение.

#### Выводы:

1. Результаты исследования позволяют заключить, что среди студентов-медиков существуют группы риска, уязвимые к прокрастинации и интернет-аддикции.

2. Мы обнаружили, что уровень прокрастинации у студентов с высокой интернет-аддикцией выше, чем у респондентов с низкой интернет-зависимостью.

3. Выяснили, что с повышением уровней интернет-аддикции и прокрастинации закономерно возрастает влияние негативных психических нарушений: конфликтности, тревожного расстройства, ощущения одиночества.

4. Таким образом, интернет-аддикция может стимулировать прокрастинацию, которая в свою очередь является одним из вариантов аутоагрессивного поведения.

5. Дальнейшее изучение проблемы прокрастинации среди лиц молодого возраста представляется высокоперспективным в силу малой изученности данного социального явления. Также необходима разработка и создание программ психологической коррекции прокрастинации и интернет-зависимости с учётом их взаимосвязей с личностными характеристиками.

#### **Список литературы:**

1. Барякшева П.С. Интернет, как стимулятор прокрастинации / П.С. Барякшева, Ю.Ю. Чечурова // Человек в цифровой реальности: технологические риски: материалы V Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, 7–8 апреля 2020 г., Тверь: Тверской государственный технический университет, 2020. 461 с. – 2020. – С. 283-285.

2. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С.121–131.

3. Зверева М.В. Прокрастинация и агрессия при психической патологии у лиц молодого возраста / М.В. Зверева, С.Н. Ениколопов, И.В. Олейчик // Психологическая наука и образование. – 2015. – Т. 20. – №. 2. – С. 70-77.

4. Михайлова Е.Л. Ситуационные и личностные детерминанты лени: дис.. канд. психол. наук. СПб., 2007. - 176 с.

5. Сандомирский М.Е. Синдром интернет-прокрастинации / М.Е. Сандомирский // Теория и практика психотерапии. – 2015. – №. 4. – С. 52 – 53

6. Ojo A.A. The impact of procrastination on students academic performance in secondary schools / A.A. Ojo // International Journal of Sociology and Anthropology Research – 2019. – Т. 5. – №. 1. – С. 17-22.

УДК 159.9

**Янц В.М., Набойченко Е.С.**

## **СВЯЗЬ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРЕНТА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

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