

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Васильева В.

Студенческий возраст является важным периодом в жизни человека, в течение которого он обретает чувство взрослости, идентичности и планирует своё будущее. Учебные достижения играют большую роль, укрепляя веру молодых людей в себя, свою способность к продуктивной деятельности, формируют базу для успешной самореализации в будущем. Однако препятствием на пути к успеху может стать прокрастинация. В «Энциклопедии социальной психологии» прокрастинация определяется как откладывание дел, выполнение которых необходимо для достижения определенных целей, что становится причиной возникновения негативных физических и психологических последствий [4].

Хотя прокрастинация свойственна всем возрастам, наибольшее распространение она имеет среди молодого поколения.

Современному студенту часто необходимо выполнить объёмную работу, что требует высокого уровня самоорганизации. При этом человек старается выглядеть активным, но его деятельность не приводит к конкретным значимым результатам. Несмотря на понимание того, как значима для него эта работа, учащийся отвлекается на второстепенные дела, или даже на бессмысленные занятия, в итоге получая некачественный результат. Ведь если всё совершается в последнюю минуту, проверять и оттачивать результат уже некогда. Кроме того, студент вешает на себя ярлык ненадёжного, непунктуального человека, чем наносит колоссальный урон своему авторитету.

В зарубежных и отечественных исследованиях отмечается, что прокрастинация характерна как для взрослого населения (15-20%), так и для молодёжи (80-95%, из них 50% имеют серьёзные проблемы в обучении). За последние 25 лет уровень прокрастинации у населения повысился, о чём свидетельствуют данные длительных исследований [6]. По результатам

наблюдения канадского психолога П. Стила, с 1978 года по 2010 год процент людей, страдающих привычкой откладывать на потом, увеличился с 15% до 60% [2].

Большая часть студентов является прокрастинаторами, и значительная доля внимания в исследованиях выделяется именно академической прокрастинации. Английский психолог Н. Милграм считает, что этот феномен особенно характерен для технически развитых стран [5]. Данную точку зрения также подтверждают исследования психологов Дж. Хариотта и Дж. Феррари, исходя из которых число прокрастинирующих людей значительно выросло за последние годы [5].

Согласно классификации, предложенной Н. Милграмом, Дж. Батори и Дж. Моурером, выделяют пять основных видов прокрастинации [6]:

- 1) ежедневная, бытовая: откладывание домашних дел, которые нужно выполнять регулярно;
- 1) прокрастинация принятия решений разного уровня - от важных до мало-значимых;
- 2) евротическая: блокирование принятия жизненно важных решений: выбор профессии, спутника жизни, партнёра;
- 3) компульсивная: сочетание откладывания любых дел с откладыванием принятия решений;
- 4) академическая: откладывание выполнения учебных заданий, подготовки курсовых, экзаменов и т.п.

Академическая прокрастинация представляет особый интерес в контексте подготовки будущих специалистов, поскольку проявление данного феномена отрицательно влияет на успеваемость и психологическое благополучие студентов. В. С. Ковылин, преподаватель кафедры общей психологии Рязанского государственного медицинского университета имени И. П. Павлова, сообщает, что от 46% до 95% учащихся средних и высших учебных заведений считают себя прокрастинаторами и нуждаются в професси-

ональной психологической помощи [3].

Студенты-прокрастинаторы имеют определенные трудности в обучении, что ведёт к конкретным негативным последствиям. Многие учащиеся понимают важность данной проблемы, зная о её наличии [3]. Феномен академической прокрастинации связан с различными особенностями, образованиями личности, например, с перфекционизмом, тревожностью, самоопределением личности.

Прокрастинация является одной из причин снижения академической успеваемости, поэтому наиболее перспективным направлением на данный момент является экспериментальное изучение причин и следствий прокрастинации. В связи с этим, немаловажным является исследование проявлений прокрастинации среди студентов бакалавриата и магистратуры Южноукраинского национального педагогического университета имени К. Д. Ушинского, проведенное в октябре 2018 года. В исследовании приняли участие 48 человек (1 курс - 29 чел., 4 курс - 12 чел., 5 курс - 7 чел.). Целью исследования стало выявление особенностей академической прокрастинации у респондентов. Для сбора эмпирического материала были использованы следующие методики: «Шкала общей прокрастинации» (К. Лэй) [1], методика «Диагностики личности на мотивацию к успеху» (Т. Элерс), методика «Диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач» (Т. Элерс).

1. Результат по методике К. Лэй выглядит следующим образом: 67% (32 чел.) имеют средний уровень выраженности студенческой прокрастинации. Она проявляется у респондентов данного уровня время от времени, но не оказывает существенное влияние на учебную деятельность. 23% (11 чел.) имеют низкий уровень прокрастинации. Таким студентам не свойственно откладывание выполнения задач и прокрастинация посещает их крайне редко. 10% (5 чел.) обладают высоким уровнем прокрастинации, систематически не выполняя различные задачи, даже если они не сложные.

2. Методика «Диагностики личности на мотивацию к успеху» Т. Элерса выявила, что большинство участников опроса обладает средним уровнем мотивации к достижению успеха - 56% (27 чел.). Умеренно высокие показатели имеют 36% (17 чел.), низкий уровень мотивации показали 6% (3 чел.) и только 2% (1 чел.) - очень высокий. Из этого можно сделать вывод, что большая часть студентов нацелена на успех в учебной деятельности, склонна к самодисциплине и ответственности в учёбе.

3. Проанализировав результат по методике «Диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач» Т. Элерса, удалось выяснить, что средний показатель выборки, составляющий 11, 3 балла, соответствует среднему уровню мотивации к избеганию неудач. 54% (26 чел.) имеют средние показатели. 31% (15 чел.) обладают высоким уровнем, а 9% (4 чел.) - очень высоким. И всего 6% (3 чел.) имеют низкую мотивацию в избегании неудач. Важно отметить, что нерешительность и боязнь совершить ошибку рано или поздно приходит к каждому студенту, как это и показывают результаты опроса.

Корреляция (от лат. *correlatio* «соотношение, взаимосвязь») или корреляционная зависимость — статистическая взаимосвязь двух или более случайных величин (либо величин, которые можно с некоторой допустимой степенью точности считать таковыми).

С целью статистического изучения связи между методиками был применён корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции английского психолога Ч. Спирмена:

- а) наблюдается обратная взаимосвязь между прокрастинацией по шкале К. Лэй и уровнем мотивации достижения успеха ($r=-0,72$);
- б) прослеживается прямая взаимосвязь между мотивацией к успеху и мотивацией к избеганию неудач ($r=0,7$).

Следует отметить, что коэффициент корреляции (r) может принимать значения от -1 до 1, при чём, если коэффициент корреляции отрицательный,

то имеет место обратная взаимосвязь, если положительный, то - прямая взаимосвязь. Также, чем ближе модуль коэффициента корреляции к единице, тем более сильной является связь между измеряемыми величинами.

Опираясь на вышеизложенные расчёты и исследования, нужно сказать, что чем выше уровень академической прокрастинации, тем ниже уровень мотивов достижения успеха, самореализации и мотивов учебной деятельности студентов. Также высокий уровень прокрастинации сигнализирует о наличии тенденции к более частому избеганию неудач, и наоборот. И, следовательно, студенты, в сознании которых преобладает данный феномен, чаще подвержены негативной мотивации учебной деятельности (избегание неудачи), нежели позитивной (достижение успеха).

Социальные и семейные проблемы, недостаток мотивации и интереса, излишняя самоуверенность, лень, недостаток руководства и консультаций со стороны преподавателей, недостаточность коммуникации, внешние отвлекающие факторы являются причинами возникновения академической прокрастинации. Данный феномен приводит к снижению успеваемости, повышению уровня тревожности, часто — к образованию комплекса неполноценности и как результат — к отказу от дальнейшего обучения. Более внимательное отношение преподавателей к обучению студентов, введение системы поощрений, развитие академических связей между студентами, разделение работы на более мелкие составляющие, — все это помогает снизить уровень прокрастинации.

В завершение следует отметить, что академическая прокрастинация является большой проблемой, на которую мало кто обращает внимание, но она совершенно точно должна поддаваться огласке. Это ментальный недуг, который мучает человека и которого он стыдится. Данную тему особенно нужно поднимать среди молодого поколения: проводить семинары и тренинги с целью формирования рациональных способов регуляции времени, учитывая внешние факторы и биоритм студентов, помочь в развитии способности

устанавливать временные приоритеты, оценивать временные затраты и сопоставлять их с конечными результатами.

Именно в тот момент, когда тема академической прокрастинации в студенческой среде сдвинется с мёртвой точки, учащиеся начнут получать удовольствие от учебной деятельности, мотивировать себя поставленными целями и заранее определенными приоритетами. У студента наконец появится возможность достичь гармонии с самим собой, обрести ментальную свободу, что послужит надёжным фундаментом для продуктивной учебной деятельности, достижения поставленных целей и самореализации в будущем.

1. Виндекер О. С. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay/О. С. Виндекер, М. В. Останина. // Актуальные проблемы психологического знания. – 2014. – № 1. – С. 116–126.
2. Ивутина Е. П., Шуракова Е. С. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов/Е. П. Ивутина, Е. С. Шуракова. // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2013. – № 4 (1). – С. 146–151
3. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации/ В. С. Ковылин. // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие: электронный журнал. – 2013. – № 2. – С. 22 – 41.
4. Позняк С. В. Феномен академической прокрастинации: проблемы и перспективы исследования/С. В. Позняк. // Научные труды республиканского института высшей школы : Психологические науки. – 2017. – № 17(3). – С. 302 – 308.
5. Тронь Т. М. Феномен прокрастинации: причины возникновения/ Т. М. Тронь. // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2017. – № 6 (2А). – С. 88 – 95.
6. Чернышева Н. А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения/ Н. А. Чернышева. // Вестник Пермского государственного национального исследовательского университета. – 2016. – № 1. – С. 17–26.