

Н. К. Плавник

Республиканский институт высшей школы, Минск

N. K. Plaunik

Republican institute of higher school, Minsk

С. В. Позняк

Республиканский институт высшей школы, Минск

S. V. Posnyak

Republican institute of higher school, Minsk

УДК 159.99

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ У УЧАЩИХСЯ

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS

В статье представлены результаты исследования психологических факторов академической прокрастинации. Проведенный статистический анализ показал, что большинство учащихся испытывают прокрастинацию. Среди психологических факторов, которые связаны с академической прокрастинацией, – проблемы в ценностно-смысловой сфере, эмоциональная неустойчивость, эмоциональная апатия, низкий самоконтроль.

Ключевые слова: академическая прокрастинация; личностные особенности; ценностные ориентации; дезорганизаторы времени.

The article presents the results of a study of psychological factors of academic procrastination. The statistical analysis showed that the majority of students experience procrastination. Among the psychological factors that are associated with academic procrastination - problems in the field of value-semantic, emotional instability, emotional apathy, low self-control.

Key words: academic procrastination; personality traits; values; disorganisers of time.

Проблема прокрастинации является предметом изучения зарубежных исследователей с конца 1970-х гг. [6]. Для отечественной психологии термин «прокрастинация» является относительно новым.

Существуют различные подходы к рассмотрению данного феномена. Так, П. Стилл рассматривает прокрастинацию как способ избегания задач, которые вызывают негативные эмоции. У. Симпсон, Т. Пичилл изучают прокрастинацию сквозь призму получения острых ощущений от необходимости выполнять задачи в кратчайшие сроки. Некоторые ученые видят прокрастинацию как защитную реакцию на различного рода страхи, например, на страх неудачи или страх оценки [1; 4].

В общем плане под термином «прокрастинация» понимают «сознательное откладывание субъектом намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы» [2].

Таким образом, основными особенностями прокрастинации являются иррациональность и понимание негативных последствий откладывания дел «на потом».

Прокрастинация является достаточно распространенным феноменом в нашей повседневной жизни – на работе, учебе, при выполнении текущих дел. В связи с этим выделяют различные ее виды – учебная, трудовая, социальная, бытовая прокрастинация. Считается, что именно учебный процесс характеризуется условиями, в которых чаще всего возникает прокрастинация, приводя к негативным последствиям в учебе.

Согласно имеющимся данным, академическая прокрастинация как один из видов прокрастинации является одним из наиболее существенных факторов, порождающих трудности в обучении. По различным данным, среди 80 % учащихся встречается данный феномен, негативно сказываясь на их обучении [5]. Феномен прокрастинации оказывает негативное влияние на учебную деятельность, снижая ее продуктивность, оказывает воздействие на состояние общего психологического благополучия человека, его самооценку.

Современная социокультурная ситуация задает требование развития системы непрерывного образования, в которой умение самостоятельно работать становится очевидной необходимостью. Современное общество ставит перед всеми типами образовательных учреждений задачу подготовки учащихся, готовых самостоятельно приобретать знания, организовывать свою учебу и время.

Актуальность изучения академической прокрастинации обусловлена высокой значимостью в социуме фактора времени и недостаточной готовностью учащихся строить свою жизнь с учетом временного фактора.

В связи с этим становятся актуальными вопросы эффективной организации учебной деятельности с минимальными затратами времени, анализ личностных характеристик, обуславливающих различную скорость и продуктивность деятельности. Способность организовать свое время становится необходимым условием эффективной работы.

Большинство современных исследований прокрастинации касаются выявления демографических различий в проявлении прокрастинации, определения особенностей задач, способствующих прокрастинации, последствий откладывания задач «на потом», индивидуальных особенностей «прокрастинаторов».

В психологии накопилось достаточно большое количество работ, касающихся выявления основных факторов прокрастинации, как демографических, генетических, социокультурных, так и психологических. Среди последних, как правило, выделяют мотивацию, личностные особенности (тревожность, перфекционизм) [5; 7; 8].

Однако имеющиеся работы, посвященные изучению психологических факторов прокрастинации, не позволяют комплексно рассмотреть данный вопрос, так как в данных работах акцент авторов смещается на выявлении отдельных факторов, независимых друг от друга.

Имеются единичные работы с попыткой создания концептуальной модели прокрастинации [7; 8]. Так, некоторые авторы рассматривают прокрастинацию как результат взаимодействия личностных факторов (импульсивность, добросовестность, самооценка, страх неудачи, потребность в необычных

ощущениях), факторов задачи (характер задачи, значимость задачи, самоэффективность, отдаленность задачи, структура задачи) и временных факторов (настроение, ресурсы Эго, наличие других более привлекательных видов деятельности) [7].

M. Rebetz, L. Rochat, M. Linden также попытались представить целостную картину прокрастинации [8]. Они рассматривают прокрастинацию как взаимодействие трех факторов – когнитивных, эмоциональных, мотивационных. Среди них – самооценка, самоконтроль, когнитивное регулирование эмоционального состояния, мотивация, которые влияют на проявление прокрастинации [8].

В данном исследовании также принята попытка изучения психологических факторов академической прокрастинации у учащихся для дальнейшего построения модели академической прокрастинации.

В исследовании приняли участие 90 респондентов в возрасте от 16 до 24 лет, обучающихся в общеобразовательной школе и колледже. Для сбора данных применялись Шкала общей прокрастинации (General Procrastination Scale) С. Н. Lay, которая позволяет определять степень выраженности склонности откладывать дела «на потом», методика диагностики личностных дезорганизаторов времени О. В. Кузьминой, методика «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» Е. Б. Фанталовой, пятифакторный личностный опросник МакКрей – Коста (перевод и адаптация А. Б. Хромова).

Полученные данные подвергались статистической обработке с помощью программы SPSS 13.0 for Windows. Процедура статистической обработки данных включала в себя частотный анализ, корреляционный анализ с применением коэффициента корреляции Спирмена, иерархический кластерный анализ, Н-тест по методу Крускала – Уоллиса.

Применение частотного анализа показало, что 51 % респондентов имеют высокий уровень прокрастинации, 33 % – средний, 16 %. Значимых различий в проявлении прокрастинации у учащихся школы и колледжа не выявлено.

Для установления взаимосвязи между прокрастинацией и отдельными шкалами личностного опросника, методики диагностики личностных дезорганизаторов времени, методики «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» был использован корреляционный анализ с применением коэффициента корреляции Спирмена. В результате статистической обработки данных исследования были найдены следующие взаимосвязи:

1. Значимые положительные взаимосвязи между прокрастинацией и шкалами «тревожность, что не сделаю хорошо, как надо» ($r = 0,21$; $p < 0,05$), «отсутствие желаний проявлять активность» ($r = 0,23$; $p < 0,05$), «отсутствие конкретных взглядов на отдельные проблемы в жизни» ($r = 0,32$; $p < 0,01$), «нейротизм» ($r = 0,21$; $p < 0,05$). Таким образом, учащиеся, отличающиеся эмоциональной неустойчивостью (шкала «нейротизм»), наличием эмоциональной апатии (шкалы «тревожность, что не сделаю хорошо, как надо», «отсутствие желаний проявлять активность»), проблем в ценностно-смысловой (шкала «отсутствие конкретных взглядов на отдельные проблемы в жизни») сфере более склонны к прокрастинации, откладыванию дел «на потом» (рис. 1).

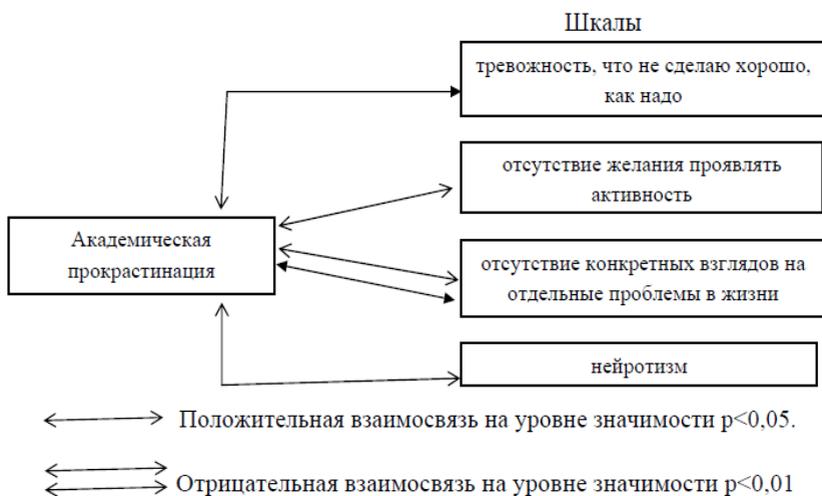


Рис. 1. Взаимосвязь академической прокрастинации и психологических факторов

2. Значимые отрицательные взаимосвязи между прокрастинацией и шкалами «самоконтроль» ($r = -0,21$; $p < 0,05$), «дезинтеграция в личностно-мотивационной сфере» ($r = -0,20$; $p < 0,05$). Так, учащиеся, отличающиеся высоким самоконтролем (шкала «самоконтроль»), отсутствием проблем в ценностно-мотивационной сфере (шкала «дезинтеграция в личностно-мотивационной сфере»), что проявляется в отсутствии значимого расхождения между значимостью ценностей и их доступностью, менее склонны к проявлению прокрастинации.

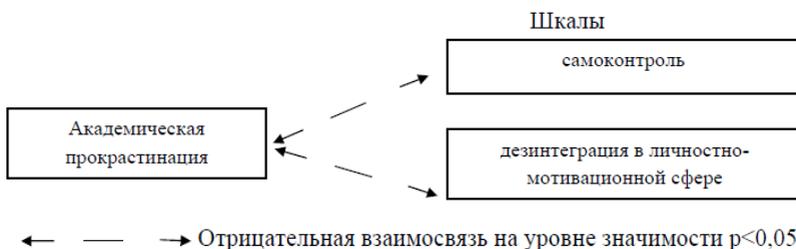


Рис. 2. Взаимосвязь академической прокрастинации и психологических факторов

С целью создания комплексной модели прокрастинации был проведен кластерный анализ, который позволил выделить несколько типов учащихся, склонных к прокрастинации. Кластеризации были подвергнуты данные, которые были получены в результате обработки методики диагностики личностных дезорганизаторов времени О. В. Кузьминой, методики «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» Е. Б. Фанталовой, пятифакторного личностного опросника.

Иерархический кластерный анализ проходил в два этапа. На первом этапе на основе коэффициента агломерации было определено 16 кластеров. Так как это достаточно большое число кластеров для интерпретации, на втором этапе анализа для выделения значимых кластеров было построено линейное распределение новой переменной, в результате чего было принято решение о выделении четырех кластеров, которые соответствуют четырем типам учащихся, склонных к прокрастинации. Следующий шаг состоял в собственно кластеризации данных по этому количеству и кластеров и их интерпретации.

Первый кластер собрал учащихся с высокими показателями по шкале «самоконтроль» и низкими по шкалам «экспрессивность», «несобранность» (постоянное откладывание дел на потом). Данный кластер получил название «контролирующие». В него вошли учащиеся с высоким самоконтролем, отличающиеся отсутствием любознательности, консервативностью, взглядом на вещи с точки зрения их практической значимости.

Второй кластер собрал учащихся с низкими показателями по шкале «самоконтроль», высокими показателями по шкалам «нейротизм», «чувство постоянной спешки», «дезинтеграция в личностно-смысловой сфере». Кластер, получивший название «неудержимые», подчеркивает слабую регуляцию поведения и неспособность учащихся контролировать свои эмоции, отсутствия согласованности в «ценности» и «доступности» общечеловеческих ценностей.

В третий кластер – «пассивные» – вошли учащиеся с низкими баллами по шкале «экспрессивность» и высокими баллами по шкалам «отсутствие желания проявлять активность», «равнодушие к жизни и работе». Этот кластер включил учащихся, которые сочетают в себе способность совместить рациональный подход к решению задач, некоторую эмоциональную холодность, эмоциональную и поведенческую пассивность.

Четвертый кластер – «погруженные» – включил тех учащихся, которые получили низкие показатели по шкалам «экстраверсия» и «экспрессивность» личностного опросника, высокие баллы по шкалам «тревожность», «эмоциональное напряжение». Это студенты с ориентацией на свой внутренний мир, отличающиеся замкнутостью, консерватизмом, терпимостью ко всему новому. Они отличаются высокой тревожностью и эмоциональным напряжением.

В результате проведенного статистического анализа различий с помощью Н-теста по методу Крускала – Уоллиса для более двух независимых выборок между группами респондентов, относящихся к различным «личностным» типам, были обнаружены статистически значимые различия по проявлению у учащихся академической прокрастинации на уровне значимости $p < 0,05$. Так, учащиеся, вошедшие в кластеры «погруженные» и «неудержимые», более склонны к проявлению прокрастинации. Таким образом, учащиеся со слабым самоконтролем и нарушением в личностно-мотивационной сфере, равно как и учащиеся, отличающиеся замкнутостью, консерватизмом, терпимостью ко всему новому, с высокой тревожностью и эмоциональным напряжением более склонны к откладыванию учебных задач.

Проведенное исследование позволило выявить наличие у учащихся склонности к прокрастинации, а также определить основные факторы, которые мо-

гут быть связаны с возникновением данного феномена. Так, было установлено, что учащиеся колледжа и учащиеся общеобразовательной школы в одинаковой мере склонны к прокрастинации. Среди психологических особенностей личности «прокрастинатора» наибольшую связь с проявлением академической прокрастинации было обнаружено с тревожностью, нарушениями в ценностно-смысловой сфере, особенностями эмоциональной сферы, которые проявляются в эмоциональной апатии и неустойчивости. Предпринята попытка рассмотреть данные факторы в их взаимосвязи. Так, проявления прокрастинации в большей степени наблюдаются у учащихся, обладающих низким самоконтролем и нарушениями в личностно-мотивационной сфере, с одной стороны, и проблемами в эмоциональной сфере – с другой.

В дальнейшем планируется изучение академической прокрастинации у студентов и построение модели академической прокрастинации с учетом взаимосвязи выявленных факторов. Построение такой модели позволит разработать комплексную программу по снижению уровня академической прокрастинации в образовательной среде.

Список использованных источников

1. Варваричева, Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // *Вопр. психологии.* – 2010. – № 3. – С. 121–131.
2. Зверева, М. В. Адаптация опросника PASS на российской выборке / М. В. Зверева // *Психол. наука и образование.* – 2015. – № 1. – С. 79–84.
3. Кузьмина, О. В. Разработка и стандартизация методики «Временная компетентность личности» / О. В. Кузьмина // *Известия Урал. гос. ун-та.* – 2011. – № 2. – С. 186–196.
4. Мохова, С. Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С. Б. Мохова, А. Н. Неврюев // *Вопр. психологии.* – 2013. – № 1. – С. 24–35.
5. Abbasi, I. S. Procrastination Behaviors in General, Academic, and Work Setting / I. S. Abbasi // *International Journal of Psychological Studies.* – 2015. – Vol. 7, № 1. – P. 59–66.
6. Lay, C. The relation of trait procrastination to the big-five factor conscientiousness: An assessment with primary-junior school children based on self-report scales / C. Lay, A. Kovacs, D. Danto // *Personality and Individual Differences.* – 1998. – Vol. 25. – P. 187–193.
7. A Formal Model of Procrastination / R. Procee [et al.] // *The Proceedings of the 25th Benelux Conference on Artificial Intelligence.* – 2013. – P. 152–159.
8. Rebetz, M. Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach / M. Rebetz, L. Rochat, M. Linden // *Personality and Individual Differences.* – 2015. – Vol. 76. – P. 1–6.

(Дата подачи: 19.02.2016 г.)

М. А. Пономарева

Академия управления при Президенте Республики Беларусь, Минск

M. A. Ponomareva

Academy of management at President of the Republic of Belarus, Minsk

УДК 005.32-057.17

КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ