

С. В. Позняк
Республиканский институт высшей школы, Минск

S. V. Posnyak
Republican institute of higher school, Minsk

УДК 159.99

ФЕНОМЕН АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

A PHENOMENON OF ACADEMIC PROCRASTINATION: PROBLEMS AND PROSPECTS OF RESEARCH

В статье рассматриваются особенности академической прокрастинации у учащихся, проанализированы основные направления в исследовании данного феномена, представлены результаты исследования, направленного на изучение психологических факторов прокрастинации. Прокрастинация рассматривается автором как совокупность различных факторов: личностных особенностей, особенностей мотивационной сферы, убеждений. Представлена программа по снижению прокрастинации у учащихся с учетом основных мишеней прокрастинации.

Ключевые слова: академическая прокрастинация; личностные особенности; ценностные ориентации; иррациональные убеждения, тревожность.

Annotation: The article discusses the features of the academic procrastination in students, analyzed the main directions in the study of this phenomenon, the results of research aimed at studying the psychological factors of procrastination. Procrastination is regarded by the author as a combination of different factors: personal characteristics, characteristics of the motivational sphere, beliefs. The article presents the program to reduce procrastination students with the main targets of procrastination.

Keywords: academic procrastination; personality traits; values; irrational beliefs, anxiety.

Современное общество предъявляет серьезные требования к самостоятельности и ответственности человека, к умению правильно планировать и распределять свое время, своевременно осуществлять деятельность. Особенно это актуально в современных изменяющихся условиях, характеризующихся многообразием альтернатив и сокращением сроков, отводимых на анализ и переработку значимой информации. Условия, создающие дефицит времени, повышают вероятность возникновения такого явления как прокрастинация.

В Encyclopedia of social psychology прокрастинация определяется как откладывание дел, выполнение которых необходимо для достижения определенных целей, что ведет к возникновению негативных физических и психологических последствий [7].

Одним из наиболее изученных видов прокрастинации является академическая прокрастинация, которая предполагает откладывание дел в учебной среде. Учебная деятельность представляет собой протяженный во времени процесс, где время является наиболее важным и в то же время невосполни-

мым ресурсом. И именно в учебной деятельности учащийся сталкивается с нарушением интеграции временных отношений при выполнении учебных задач, что проявляется в их откладывании.

Многие авторы отмечают, что именно учебный процесс характеризуется условиями, в которых чаще всего возникает прокрастинация, приводя к негативным последствиям. Согласно имеющимся данным, прокрастинация является одним из наиболее существенных факторов, порождающих трудности в обучении. От 46 % до 95 % учащихся средних и высших учебных заведений считают себя прокрастинаторами. Большинство из них отмечают, что нуждаются в профессиональной помощи по преодолению прокрастинации. В этой связи многие зарубежные колледжи и университеты обеспечивают учащимся возможность посещения специальных занятий для борьбы с прокрастинацией и приобретения навыков адекватного планирования учебной деятельности, а также расстановки приоритетов и распределения своего времени [4].

Большинство современных исследований академической прокрастинации можно разделить на четыре основных типа: изучение характеристик задач, способствующих прокрастинации, негативных последствий прокрастинации, способов борьбы с данным феноменом и изучение особенностей людей, склонных к прокрастинации [4; 6; 8].

Исследования, касающиеся изучения характеристик задач, способствуют пониманию возможных причин прокрастинации.

Данные исследований, посвященных последствиям прокрастинации, рассматривают ближайшие во времени возможные эффекты вследствие поведения откладывания.

Изучение индивидуальных и социально-демографических особенностей прокрастинаторов позволяет создать портрет типичного прокрастинатора.

Важным и перспективным направлением в изучении феномена прокрастинации является разработка программы по преодолению прокрастинации.

В психологии накопилось достаточно большое количество работ, касающихся выявления основных факторов прокрастинации [1; 3; 5].

С. Б. Мохова и А. Н. Неврюев на основе имеющихся исследований причин прокрастинации сгруппировали исследования в 4 группы:

1. Прокрастинация и особенности личности: наибольшую взаимосвязь с академической прокрастинацией получили такие особенности личности как перфекционизм, obsессивное-компульсивные черты.

2. Прокрастинация и тревожность.

3. Прокрастинация и мотивация: авторами отмечается роль эффективности самомотивации в прогнозировании прокрастинации; внутренняя и отождествленная мотивация присущи более низким уровням прокрастинации, в то время как внешняя мотивация и демотивация – высоким.

4. Прокрастинация и копинг-стратегии [5].

Имеются единичные работы с попыткой создания концептуальной модели прокрастинации [2, с. 154]. Так, некоторые авторы рассматривают прокрастинацию как результат взаимодействия личностных факторов, факторов задачи и временных факторов (настроение, ресурсы Эго, наличие других более привлекательных видов деятельности) [2, с. 154].

Одна из первых попыток создания модели прокрастинации, которая бы учитывала множество факторов, влияющих на прокрастинацию, была предпринята R. Procee, B.A. Kamphorst, A. Wissen, J.-J.Ch. Meyer, которые разработали формальную модель прокрастинации (A formal model of procrastination) [9].

В соответствии с данной моделью прокрастинация является результатом взаимного влияния 3 основных факторов – характеристики задач, личностных особенностей и других факторов.

В первый блок входят такие особенности, как:

- скука;
- фрустрация;
- личная значимость;
- автономная мотивация;
- отсроченность задачи;
- самоэффективность;
- структура задачи.

В блок «Личностные особенности» вошли такие характеристики, как:

- импульсивность;
- добросовестность;
- самооценка;
- страх неудачи;
- поиск необычных ощущений.

В блок «Другие факторы» вошли такие причины, как настроение, эго-ресурс, различные искушения [9].

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

В исследовании приняли участие 150 респондентов в возрасте от 16 до 18 лет, обучающихся в общеобразовательных школах и гимназиях. Для сбора данных применялась Шкала общей прокрастинации (General Procrastination Scale) С. Н. Lay, которая позволяет определять степень выраженности склонности откладывать дела «на потом», методика «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» Е. Б. Фанталовой, пятифакторный личностный опросник МакКрей – Коста (перевод и адаптация А. Б. Хромова), опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А. А. Реана, тест смысложизненных ориентаций Л. А. Леонтьева, опросник перфекционизма Н. Гаранян и А. Холмогоровой.

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.

Применение частотного анализа показало, что 59 % учащихся имеют высокий уровень прокрастинации, 23 % – средний, 18 % учащихся имеют низкий уровень академической прокрастинации. Таким образом, у большинства учащихся отмечается тенденция откладывания дел «на потом».

Для установления взаимосвязи между прокрастинацией и психологическими факторами (личностные особенности, мотивация, смысложизненные ориентации, ценности) был использован корреляционный анализ с применением коэффициента корреляции Спирмена.

В результате статистической обработки данных исследования были найдены следующие взаимосвязи:

1. Прокрастинация и мотивация: значимая положительная взаимосвязь между высоким уровнем прокрастинации и высокими баллами по шкале «мотивация избегания неудач» ($r = 0,21$; $p < 0,05$).

2. Прокрастинация и личностные особенности: значимая положительная взаимосвязь между высоким уровнем прокрастинации и высокими баллами по шкалам «нейротизм» ($r = 0,31$; $p < 0,05$), значимая отрицательная – между высоким уровнем прокрастинации и низкими баллами по шкалам «самоконтроль» ($r = -0,21$; $p < 0,05$), значимая положительная взаимосвязь между высоким уровнем прокрастинации и высокими баллами по шкале «перфекционизм» ($r = 0,20$; $p < 0,05$).

3. Прокрастинация и смысложизненные ориентации: значимая отрицательная взаимосвязь между высоким уровнем прокрастинации и низкими баллами по шкалам «локус контроля» ($r = -0,23$; $p < 0,05$).

4. Прокрастинация и ценностные ориентации: значимая положительная взаимосвязь между высоким уровнем прокрастинации и высокими баллами по шкале «дезинтеграция в личностно-мотивационной сфере» ($r = 0,21$; $p < 0,05$).

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить наличие у учащихся склонности к прокрастинации, определить основные факторы, которые могут быть связаны с возникновением данного феномена. 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, мотивацией избегания неудач и внешним локусом контроля.

Автором данной статьи представлена модель прокрастинации с учетом основных факторов, влияющих на проявление академической прокрастинации (рис. 1).

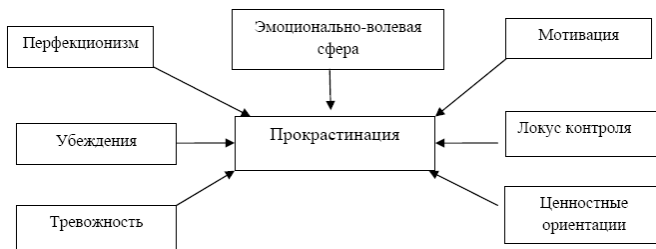


Рис. 1. Модель академической прокрастинации

Построение такой модели позволило разработать комплексную программу по снижению уровня академической прокрастинации в образовательной среде.

Реализация программы осуществляется в экспериментальной группе. Для проверки эффективности программы необходимо формирование контрольной группы, учащиеся которой не принимали участие в программе по снижению академической прокрастинации.

Цель программы: снижение прокрастинации в рамках образовательного процесса через влияние на основные психологические факторы прокрастинации.

Периодичность проведения занятий: 1–2 раза в неделю.

Средняя продолжительность занятий – 45 минут.

Реализация программы включает в себя 3 основных этапа: диагностический (констатирующий), формирующий и рефлексивный (оценочный) (рис. 2).



Рис. 2. Этапы реализации программы, направленной на снижение у учащихся академической прокрастинации

На диагностическом (констатирующем) этапе определяется наличие прокрастинации, изучаются особенности мотивационной сферы, убеждений, исследуются личностные особенности (таблица 1).

Таблица 1

Методики для реализации диагностического этапа программы

Цель	Название методики
Изучение прокрастинации у учащихся	Шкала общей прокрастинации (С. Lay)
Изучение ценностных ориентаций учащихся	Методика «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой
Изучение иррациональных убеждений учащихся	Методика «Диагностика наличия и выраженности иррациональных установок» (А. Эллис)
Исследование эмоционально-волевой сферы учащихся	Опросник «Эмоциональный интеллект» (Н. С. Шутте), Пятифакторный личностный опросник МакКрей – Коста
Изучение мотивационной сферы учащихся	Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А. Реана)

На формирующем этапе была проведена апробация в экспериментальной группе разработанной программы, представленной 35 занятиями.

На данном этапе организуются групповые коррекционно-развивающие занятия по коррекции основных психологических факторов прокрастинации.

Для реализации поставленной цели используются различные методы: ролевые игры, дискуссии, метод мозгового штурма, метод инцидента, метод упражнения и др.

На рефлексивном (оценочном) этапе программы происходит контрольная оценка эффективности программы путем самооценки учащимися собственных изменений в поведении (упражнения «Зеркало», «Клубок эмоций», «Послушаем себя») и сравнения повторных результатов диагностики учащихся, принимающих участие в реализации программы с результатами контрольной группы, учащиеся которых не подвергались воздействию.

Таким образом, в условиях ускорения темпа жизни и постоянного повышения требований к эффективности человека в современном мире исследование прокрастинации представляет значительный интерес.

Прокрастинация вызывает у человека чувство вины, стресс и потерю продуктивности, она может спровоцировать недовольство окружающих из-за невыполнения обязательств, она является виной многих нереализованных возможностей. Совокупность или комбинация этих последствий может стать причиной дальнейшей прокрастинации. Прокрастинация характеризуется достаточно сильным эмоциональным дискомфортом (чувством вины, беспокойством, неуверенностью в позитивном разрешении ситуации).

Предполагается, что именно учебный процесс характеризуется условиями, в которых чаще всего возникает прокрастинация, приводя к негативным последствиям. Среди многочисленных факторов, которые могут оказывать влияние на прокрастинацию, авторы выделяют психологические факторы. Результаты проведенного исследования показали, что наибольшую связь с прокрастинацией получили такие особенности как перфекционизм, тревожность, нейротизм, мотивация избегания неудач, внешний локус контроля, нарушениями в ценностно-смысловой сфере, особенностями эмоциональной сферы, которые проявляются в эмоциональной апатии и неустойчивости.

Предпринята попытка построения модели академической прокрастинации, с учетом взаимосвязи выявленных факторов. Разработана программа по снижению академической прокрастинации учащихся в соответствии с выявленными мишенями прокрастинации.

Список использованных источников

1. *Виндекер, О. С.* Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay (на примере студенческой выборки) / О. С. Виндекер, М. В. Останина // Актуальные проблемы психологического знания. – 2014. – № 1. – С. 116–126.
2. *Гараян, Н. Г.* Перфекционизм и психические расстройства (Обзор) / Н. Г. Гараян // Терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – С. 31–40.
3. Ковылин, В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2. – С. 22–41.
4. *Ковылин, В. С.* Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин // Электронный научный журнал. – 2013. – № 4. – С. 22–41.
5. *Мохова, С. Б.* Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С. Б. Мохова, А. Н. Неврюев // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 24–35.
6. *Панькова, Е. Ю.* Академическая прокрастинация у студентов / Е. Ю. Панькова // Будущее психологии: материалы межвуз. студ. конф. Пермь, 12 мая 2011 г. / Пермский гос. нац. исслед. ун-т; под ред. Е. В. Левченко, А. Е. Деменовой. – Пермь, 2011. – С. 133–137.
7. *Baumeister, R. F.* Procrastination / R. F. Baumeister, K. D. Vohs // Encyclopedia of social psychology. – London, 2009. – P. 944–947.
8. *Filiz, B.* Academic procrastination and gender as predictors of science achievement / B. Filiz, V. Semra // Journal of educational and instructional studies in the world. – 2013. – № 2. – P. 64–68.
9. *Procee, R.* A Formal Model of Procrastination / R. Procee, B. A. Kamphorst, A. Wissen, J-J. Ch. Meyer // The Proceedings of the 25th Benelux Conference on Artificial Intelligence. – 2013. – P. 152–159.

(Дата подачи: 20.02.2017 г.)