

УДК 159.9.07

А.В. БЫЛИНА
(bilina-anna@mail.ru)

Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

ОСОБЕННОСТИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ*

Рассматривается феномен прокрастинации в среде студенческой молодежи. Дается теоретическое объяснение возникновения данного явления. В результате эмпирического исследования было получено, что уровень прокрастинации у студентов обратно пропорционально зависит от умения управлять своим временем и организовывать свою деятельность.

Ключевые слова: прокрастинация, синдром «завтра», юношеский возраст, юность, студенческий возраст.

Подавляющая часть людей сталкивается с таким состоянием, когда не хочется ничего делать, начинать что-то новое. Важные дела откладываются, но при этом время тратится на занятие другими, бесполезными делами. Для такого типа поведения существует специальный термин – «прокрастинация», который ввел П. Рингенбах в 1977 г. Что же это такое? Прокрастинация или синдром откладывания (лат. “pro” – «вместо» и “crastinus” – «завтрашний») – это комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанный с мотивационной сферой человека, суть которого заключается в систематическом откладывании важных дел на потом, а при приближении окончания сроков – к отмене запланированного дела либо попытке «прорваться одним рывком» [7].

Современный мир предъявляет жесткие требования к организации учебной и профессиональной деятельности. Это состояние, в той или иной мере, знакомо каждому, поэтому проблема прокрастинации так актуальна. До определённого уровня прокрастинация считается нормальной, но становится проблемой, когда превращается в «нормальное» рабочее состояние, безусловно, такое поведение приводит к различным проблемам у студентов в их учебной деятельности [2].

Студенчество – это отдельная возрастная группа, которая объединяет людей, стремящихся овладеть общественно значимой специальностью, достижение которой предполагается целенаправленным, регулярным, постоянным, усердным учебным трудом. В 60-х годах при исследовании психофизиологических функций взрослых людей ленинградской школой под руководством Б.Г. Ананьева было выделено студенчество, как отдельная возрастная и социально-психологическая категория. Эта возрастная группа соотносится с этапами развития взрослого человека, представляет собой «переходную фазу от созревания к зрелости» и определяется как поздняя юность – ранняя зрелость (18–25 лет). Выделение студенчества внутри эпохи зрелости – зрелости основано на социально-психологическом подходе [1].

И.А. Зимняя рассматривает студенчество как «особую социальную категорию, специфическую общность людей, организованно объединенных институтом высшего образования», и выделяет главные свойства, отличающие студенческий возраст от остальных групп населения. По ее мнению, студенчество характеризуется высоким образовательным уровнем, высочайшей познавательной мотивацией, довольно четким, гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости и наивысшей общественной активностью [4].

В период студенчества происходит всестороннее, полное психическое становление. Этому времени соответствует интенсивный процесс социализации личности, а также стадия психологического этапа персонализации, периода нахождения самоидентичности. Активно развиваются высшие психические функции, в том числе всей личности в целом. Время учёбы в вузе совпадает со вторым периодом

* Работа выполнена под руководством Клёновой М.А., кандидата психологических наук, доцента кафедры социальной психологии образования и развития ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского».

юности, который характеризуется сложностью развития личностных черт. Характерной особенностью является усовершенствование тех качеств, которых не хватало прежде в старших классах, – целеустремленности, решительности, настойчивости, самостоятельности, инициативы, умения владеть собою, а также установления сознательных мотивов поведения [8].

Прокрастинация свою особую актуальность, как психологическое образование личности, приобретает в жизни студентов. В психологическом плане этот феномен неоднородный и представляет собой комплекс, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, он тесно связан с мотивационной сферой личности и проявляется в поведении, например, в задержке выполнения необходимой деятельности или же в откладывании принятия решения. На сегодняшний день нет точного и однозначного понимания, что представляет собой данный феномен, либо это является склонностью личности, либо просто особенное ее состояние или же своеобразное свойство психики конкретного человека [5].

Существует ряд личностных особенностей, которые способствуют возникновению прокрастинации. Среди них можно выделить следующие: наличие у человека страха неудачи и стремление ее избежать, тревожность, перфекционизм, внутреннее недовольство человека собой и пр. Целью нашего исследования являлось изучение психологических особенностей прокрастинации в среде студенческой молодежи.

Метод опроса реализовывался с помощью следующих психодиагностических методик: шкала студенческой прокрастинации К. Лэя; шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта; тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона); методика «Тревожность студентов», являющаяся модификацией опросника Ж. Тейлор; тест «Персональная компетентность во времени» С.И. Калинина; опросник самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандриковой.

Выборку исследования составили 56 студентов Института химии 1 и 4-го курса, возраст которых от 17 до 22 лет. Исследование было проведено на базе Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского. В ходе эмпирического исследования по результатам проведенного тестирования по шкале общей прокрастинации К. Лэя были получены следующие результаты: 12 студентов имеют низкий уровень прокрастинации. Для такой категории студентов не свойственно откладывать дела на потом, они делают все точно в срок и даже заранее, что в дальнейшем не приводит к проблемам, связанным с несвоевременным выполнением дел. Средний же уровень прокрастинации имеют 27 студентов, им свойственно то, что прокрастинация зависит от обстоятельств, т. е. носит ситуативный характер. Это чаще всего связано с выполнением неприятной, неинтересной или сложной, ответственной работы, которая заставляет выйти за пределы умений и навыков. Высокий уровень прокрастинации имеют 17 студентов и им свойственно, что прокрастинация является для них нормальным рабочим состоянием. Эти студенты откладывают всё важное, также фигурирует синдром «завтра», который играет свою роль в данном явлении. Синдром «завтра» приводит к тому, что студентам приходится отказываться от запланированного, т. к. все сроки сдачи уже прошли, либо они пытаются сделать всё за очень короткий промежуток времени. В итоге студент выполняет работу плохо и не в полном объеме, вдобавок некачественно и с опозданием. Данное поведение приводит к проблемам в учебе у студентов.

Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона показал следующие результаты: у студентов нашей выборки среднее значение стрессоустойчивости составляет 14,9. Полученный показатель демонстрирует то, что у респондентов нашей выборки плохой уровень стрессоустойчивости. Причины этого могут быть следующие: у студентов не сформирована готовность принимать на себя ответственность за происходящее, т. е. не сформирован навык эффективно справляться с возникающими трудностями в учебе, им порой достаточно сложно приспособиться к изменяющимся условиям. Плохой уровень стрессоустойчивости также можно объяснить неспособностью решать повседневные задачи, что связано с развитием сильной эмоциональной восприимчивости. Сверхчувствительность за-

ставляет личность постоянно реагировать на любые неблагоприятные события, действия или поступки окружающих.

Методика «Тревожность студентов», являющаяся модификацией опросника Ж. Тейлор, выявила средний уровень тревожности. Среднее значение равно 18,8 баллов, а это значит, что в отношении личностной тревожности студенты чувствуют себя комфортно, при этом сохраняют эмоциональное равновесие. Работоспособность преимущественно преобладает в ситуациях, к которым студенты уже успели адаптироваться, в которых они знают как себя вести, знают меру своей ответственности. При осложнении же ситуации или возникновении дополнительных трудностей возможно появление тревоги, беспокойства, ощущения напряжения, эмоционального дискомфорта. Восстановление эмоционального равновесия происходит после достижения достаточного уровня адаптированности.

Шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта показала средний уровень: 20 баллов перфекционизма. Такие студенты характеризуются сомнением в качестве выполняемой ими работы, они склонны ориентироваться на внешние критерии успеха, зависимы от одобрения окружающих. Несмотря на неизбежность и универсальность социальных сравнений, склонность к их частому применению связана с психическим неблагополучием, нейротизмом, негативным аффектом, риском депрессивных состояний, тревогой, трудностями взаимодействия, прокрастинацией. Частые социальные сравнения служат также облигатным условием возникновения зависти [8].

Тест «Персональная компетентность во времени» С.И. Калинина показал оценку индивидуальной компетентности во времени. По результатам тестирования можно увидеть, что средняя (нормальная) компетентность в управлении временем обнаружена у 20 человек, у остальных 27 студентов выявлена низкая компетентность во времени. Студенты, которые имеют высокую личностную компетенцию во времени, – 5 человек, они максимально эффективно используют свое время, распределяют, ставят себе задачи, строят план. 5 студентов недостаточно компетентны в управлении собственным временем. Скорее всего, эти студенты непродуктивно теряют драгоценные минуты и часы своей жизни или их разворовывают окружающие.

Корреляционный анализ показал наличие взаимосвязей между исследуемыми нами феноменами. Таким образом, персональная компетенция во времени коррелирует с прокрастинацией ($r=-0,492$). Это показывает нам то, что студенты, обнаруживающие более высокий уровень прокрастинации, не умеют дать оценку возникшей ситуации, они плохо ориентируются в том, сколько временных затрат потребует то или иное решение при проектировании программ достижения целей, и им сложно соблюдать и контролировать временной лимит времени.

Прокрастинация имеет корреляционные связи с настойчивостью ($r=-0,518$). Это – обратная связь, т. е. более низким значениям одного признака соответствуют высокие значения другого признака. Это говорит о том, что чем выше уровень настойчивости, тем ниже уровень прокрастинации. Студенты, склонные к прокрастинации, недостаточно организованны и структурированы в своей деятельности, малоспособны на волевые усилия, могут с легкостью оставлять начатые дела и переключаются на разные виды.

Феномен прокрастинации также коррелирует с обратной связью и фиксацией ($r=-0,482$), т. е. студентам нашей выборки, проявившим склонность к прокрастинации, не свойственно быть исполнительными и обязательными в делах, у них нет стремления всеми возможными способами завершить начатое дело. Возможно, они являются недостаточно гибкими в планировании своей деятельности и построении отношений.

На основе проведенного исследования можно сделать вывод, что прокрастинация имеет связи с компетентностью во времени и умением организовать свою деятельность: чем выше развиты эти навыки, тем меньше личность страдает проблемой «прокрастинация». По результатам исследования в данной выборке не подтвердилось, что прокрастинация зависит от перфекционизма, тревожности и стрессоустойчивости.

Литература

1. Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста // Современные психологические проблемы высшей школы / под ред. Б.Г. Ананьева, Н.В. Кузьминой. Вып. 2. Л.: ЛГУ, 1974. С. 3–15.
2. Быкова Д.В. Прокрастинация как проявление эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга / Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (Кострома, 23–25 сентября 2010 г.): в 2-х т. Т. 1. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. С. 194–196.
3. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–130.
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология. М.: Логос, 2000.
5. Ильин Е.П. Работа и личность: трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011.
6. Матыцына В.А. Интерперсональные аспекты студенческого перфекционизма // Психология и педагогика в современном мире: вызовы и решения: материалы XVII Междунар. науч.-практ. конф. М., 2013.
7. Перри Дж. Прокрастинация и средства ее преодоления // Прикладная психология и психоанализ. 1997. № 2. С. 32–49.
8. Сухорукова И.С. Особенности развития познавательных способностей студентов разных специальностей: дис. ... канд. псих. наук. Ставрополь, 2004.

ANNA BYLINA
Saratov State University

PECULIARITIES OF ACADEMIC STUDENTS PROCRASTINATION

The article deals with the phenomenon of procrastination in students' sphere. There is given a theoretical explanation of the origin of the phenomenon. The empirical findings show that the level of students' procrastination inversely depends on the skills of managing the time and arranging their activities.

Key words: procrastination, syndrome of tomorrow, adolescent age, adolescence, students' age.