

ПРОБЛЕМЫ И ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД

Развитие человека в современном мире. 2022. № 1
Human Development in the Modern World. 2022. no. 1

Научная статья

УДК 159.922.8

Особенности проявления академической прокрастинации у студентов вуза

Ольга Сергеевна Зорькина

*Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск,
Россия, olgasergeevnazorkina@gmail.com*

Аннотация. Статья посвящена анализу современных теоретических подходов к описанию феномена академической прокрастинации в работах отечественных исследователей. Дается общая краткая характеристика прокрастинации как добровольной и иррациональной задержки выполнения запланированной деятельности и принятия решений, не зависящей от внешних обстоятельств и сопровождающаяся переживанием субъективного эмоционального дискомфорта. Приводится определение термина «академическая прокрастинация» как откладывание студентом выполнения актуальных учебных задач и решения административных вопросов, связанных с учебным процессом в вузе, имеющее негативные последствия для уровня продуктивности учебной деятельности и академической успеваемости обучающегося. Рассматриваются основные направления изучения академической прокрастинации в ее взаимосвязи с уровнем развития у студента учебно-познавательных и профессиональных мотивов с доминирующими стратегиями совладающего поведения, со степенью выраженности личностного перфекционизма, с интернальным/экстернальным локусом контроля, особенностями психологического времени личности и т. д. Определяются ситуативные и индивидуально-психологические детерминанты академической прокрастинации.

Ключевые слова: прокрастинация, академическая прокрастинация, причины возникновения академической прокрастинации, учебная мотивация, студенты, академическая успешность.

Для цитирования: Зорькина О. С. Особенности проявления академической прокрастинации у студентов вуза // Развитие человека в современном мире. 2022. № 1. С. 33–39.

Original article

Characteristics of the phenomenon of academic procrastination in students of university

Olga S. Zorkina

*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia,
olgasergeevnazorkina@gmail.com*

Abstract. This article is devoted to the analysis of modern theoretical approaches to the description of the phenomenon of academic procrastination in the works of domestic researchers. A general brief description of procrastination is given as a voluntary and irrational delay in the implementation of planned activities and decision-making, independent of external circumstances and accompanied by the experience of subjective emotional discomfort. The definition of the term "academic procrastination" is given as the postponement of the student's performance of actual educational tasks and solving administrative issues related to the educational process at the university, which has negative consequences for the level of productivity of educational activities and academic performance of the student. The main directions of studying academic procrastination in its relationship with the level of development of the student's educational, cognitive and professional motives, with the dominant strategies of coping behavior, with the degree of expression of personal perfectionism, with the internal/external locus of control, features of the psychological time of the individual, etc. are considered. Situational and individual psychological determinants of academic procrastination are determined.

Keywords: procrastination, academic procrastination, causes of academic procrastination, academic motivation, students, academic success.

For citation: Zorkina O. S. Characteristics of the phenomenon of academic procrastination in students of university. Human Development in the Modern World. 2022;(1):33–39. (In Russ.).

Многолетняя педагогическая практика автора в высшей школе наглядно свидетельствует о том, что откладывание выполнения учебных задач студентами носит колоссальный, масштабный характер. Разумеется, это имеет негативные последствия как для студента (переживание чувства вины, тревоги, неудовлетворенности собой, стрессовые состояния на фоне копящегося самообвинения и невозможности уложиться в сроки выполнения работ), так и для преподавателя, работающего со студентами–прокрастинаторами (негативные эмоциональные переживания по причине систематических нарушений обучающимися учебной дисциплины, резко возрастающая рабочая нагрузка при проверке множества не сданных вовремя работ, неудовлетворенность низким уровнем качеств отдельных заданий, выполняемых по принципу «лишь бы закрыть долг»), а также в целом для учебного процесса, подчиняющегося жестким срокам учебного графика. Следовательно, вопрос об изучении академической прокрастинации студентов был и остается актуальным по сей день.

На сегодняшний день в психологической науке проблема прокрастинации личности освещена достаточно широко. Самые общие положения, описывающие это явление, можно свести к следующему.

1. Прокрастинация – это добровольная, не зависящая от внешних обстоятельств и при этом крайне иррациональная задержка выполнения запланированной дея-

тельности. Человек осознает весь спектр негативных последствий несвоевременного выполнения поставленной перед ним задачи, однако это осознание не становится побудителем к ее скорейшему разрешению.

2. Прокрастинирующая личность неизменно испытывает субъективный эмоциональный дискомфорт по причине откладывания деятельности вплоть до наступления так называемых «дедлайнов» (от англ. *deadline*, буквально – «линия смерти»), в результате чего может развиваться состояние хронического стресса, снижаться самооценка, возникать чувство неуверенности в благоприятном завершении дела, что может и далее привести к откладыванию его на еще более поздний срок, либо приводить к полному его невыполнению.

3. В психологический лексикон прочно вошло понятие «прокрастинатор» как человек, склонный регулярно оттягивать и откладывать «на потом» выполнение даже самых важных задач и принятие необходимых решений. Прокрастинаторов можно условно поделить на два типа: «пассивные» и «активные». «Пассивные» личности прокрастинируют по причине боязни неудачи, ответственности за результаты своих действий; пытаются таким образом спрятаться от малопривлекательных для себя задач и негативных оценок окружающих. «Активные» прокрастинаторы – это так называемые «любители адреналина», которые ощущают прилив сил, энергетический, интеллектуальный и творческий подъем, выполняя работу в последний момент перед наступлением дедлайна. Традиционно считается, что пассивная прокрастинация снижает продуктивность выполнения деятельности, активная же, напротив, способствует ее повышению [6].

Академическую прокрастинацию в статье мы будем определять как откладывание студентами выполнения актуальных учебных задач и решения административных вопросов, связанных с учебным процессом в вузе.

Феномен академической прокрастинации в последние несколько лет активно изучается в нескольких направлениях исследовательского поиска: во ее взаимосвязи с уровнем учебной мотивации [3], с доминирующими копинг-стратегиями [7], со степенью выраженности личностного перфекционизма как индивидуально-психологической прокрастинационной детерминантой [5]. Кроме того, значимыми представляются исследования академической прокрастинации в связи с преобладающими эмоциональными состояниями [2; 4; 7] и психологическим временем личности [1].

Следует отметить, что одним из наиболее разработанных направлений исследования академической прокрастинации является ее изучение с позиций индивидуально-психологических факторов, влияющих на ее возникновение. Эмпирическим путем выявляются взаимосвязи прокрастинации с личностными характеристиками студента, что постепенно проливает свет на ее природу и механизмы. Так, в работах некоторых авторов описываются результаты экспериментальных исследований, в которых получены статистически достоверные выводы о том, что студенты, склонные к прокрастинированию, слабо ориентированы на постановку долгосрочных целей, на выстраивание четких планов для их достижения, не способны самостоятельно, без контроля извне организовывать и структурировать свою учебную деятельность [2; 4]. Также для них характерна высокая степень эмоциональной напряженности и личностной тревожности при пониженном уровне самодисциплины. Для студентов же с пониженным уровнем академической прокрастинации свойственны высокие показатели «моральной нормативности» [2, с. 313]. Применительно к учебному процессу в вузе это можно трактовать как следование нормам

и правилам учебного заведения и требованиям преподавателя как официального его представителя. Задержка выполнения учебных заданий является ситуацией отступления от этих правил и требований, вызывает у студента эмоциональный дискомфорт, и во избежание негативных эмоциональных переживаний обучающийся старается четко следовать выставленным преподавателем дедлайнам.

Заслуживают внимания исследования, посвященные выявлению взаимосвязей между академической прокрастинацией и уровнем перфекционизма студента. Если под перфекционизмом традиционно понимают личностную характеристику, проявляющуюся через высокие (зачастую даже завышенные) требования к себе, к собственной деятельности, то логично предположить, что высокий уровень выраженности перфекционизма может генерировать проявления прокрастинации. Исследование М. В. Ларских и Н. Г. Матюхиной [5], проведенное на студенческой выборке, показало, что в наибольшей степени академическая прокрастинация связана с так называемым «социально-ориентированным перфекционизмом», т. е. такой его формой, которая проявляется в ориентировании на высокие ожидания окружающих в плане оценки собственных достижений, а также сравнение собственных успехов с успехами других.

В исследовании Т. В. Зариповой и Н. А. Даниловой [3] эмпирическим путем было подтверждено аксиоматическое предположение об отрицательной взаимосвязи высокого уровня выраженности у студентов учебно-познавательного и профессионального мотивов, мотива творческой самореализации в учебной деятельности и уровня академической прокрастинации. Полученные выводы закономерны, ведь, как известно, именно мотивы выполняют функцию важнейших побудителей любой человеческой деятельности, и если они адекватны ее сущности и содержанию, то способствуют более продуктивному ее выполнению. Студентам-прокрастинаторам недостает именно той мотивации, которая связана непосредственно с содержанием и процессом выполняемой ими учебной деятельности в вузе, они ориентированы в основном на «избегающую» мотивацию, связанную с возможными неприятностями, санкциями за невыполнение академических задач. Так или иначе, но мотивация встраивается в процесс учебной деятельности студента и опосредует прокрастинацию.

В процессе исследования взаимосвязи академической прокрастинации со стратегиями защитного и совладающего поведения студентов было выявлено, что ее уровень выраженности обратно пропорционален сформированности таких продуктивных копинг-стратегий, как «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка (переосмысление) проблемной ситуации» [7]. В то же время у студентов-прокрастинаторов обнаружилась доминирующая стратегия «бегство-избегание», т. е. такая, которая не позволяет конструктивно разрешать актуальные учебные проблемы. Кроме того, студенты с высоким уровнем прокрастинации имеют выраженное предпочтение механизмов психологической защиты «регрессия» и «замещение», что также вряд ли может способствовать своевременному совладанию с затруднительной учебной ситуацией [7, с. 186].

В работе Е. В. Веденеевой и ее коллег [1] показано, что прокрастинация в студенческой среде сама по себе может выступать в качестве защитного механизма, который запускается в ситуации, воспринимаемой как угрожающая, неопределенная, вызывающая переживания тревоги и страха. К подобному выводу авторы пришли, проведя системный анализ особенностей психологического времени студентов, ко-

которые обнаружили высокую склонность к академическому прокрастинированию. Психологическое время личности описывается как субъективное переживание объективного времени своей жизни, личностное отношение, способы структурирования и регуляции времени собственной жизнедеятельности, восприятие временной перспективы, аффективно-оценочный компонент индивидуального временного ресурса. В результате психологической диагностики было выявлено, что студенты с высоким уровнем прокрастинации субъективно воспринимают свои временные ресурсы по большей части в негативном ключе. Прошлое они описывают как трудное и неудачное, настоящее и будущее же склонны характеризовать как бессмысленное, безнадежное, скучное и неприятное. При подобной негативной эмоциональной окрашенности представляется логичной общая тенденция задерживать реализацию академических планов на неопределенный срок, так как настоящая и будущая жизнедеятельность воспринимается как некая «черная дыра», в которой нет места успеху и каким бы то ни было профессиональным и личностным перспективам.

В завершение краткого теоретического анализа современного состояния проблемы академической прокрастинации следует отдельно остановиться на статье Т. М. Тронь [8], в которой автор делает акцент на разработке вопроса о личностных и когнитивных особенностях студентов, объединяющихся в категорию «активных прокрастинаторов». Эмпирическое исследование, проведенное Т. М. Тронь, опровергает традиционное утверждение о том, что активная прокрастинация является стимулирующим фактором, помогающим в требуемые сроки и качественно выполнять необходимые учебные действия. У студентов этой категории был выявлен высокий уровень эгоцентричности, самоуверенности, также ярко выраженная экстернальность в отношении академических неудач, склонность к непостоянству, к проявлению доминирования над другими и при этом низкий уровень самостоятельности в принятии решений и слабый самоконтроль. В качестве когнитивных особенностей «активных прокрастинаторов» Т. М. Тронь констатирует ригидность мышления, что компенсируется искусственным вводом себя в состояние стресса через задержку работы вплоть до непосредственного наступления дедлайнов и активизации таким своеобразным путем собственных интеллектуальных процессов. Помимо всего вышесказанного, зачастую такие студенты обладают слабой учебной мотивацией и низкой академической успеваемостью [8, с. 298].

Проведя краткий анализ актуального состояния проблемы изучения академической прокрастинации студентов вуза, можно заключить, что этот тип прокрастинации является собой комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, тесно связанный с мотивационной, эмоциональной и когнитивной сферами личности, в большинстве случаев негативно влияющий на продуктивность учебной деятельности и на уровень академической успеваемости студента.

Факторы, способствующие усилению степени выраженности академической прокрастинации, можно условно разделить на две группы: ситуативные и индивидуально-психологические. К наиболее часто встречающимся в педагогической практике высшей школы ситуативным детерминантам относится так называемый «фактор времени»: чем больший временной отрезок отделяет текущий момент от наступления дедлайна, тем более вероятно, что студент отложит выполнение учебного задания с отсроченным результатом и в промежутке займется удовлетворением своих актуальных, но не значимых для требуемой работы потребностей. К группе ситуативных факторов также можно отнести: 1) негативно окрашенное эмоцио-

нальное отношение студента к преподавателю, ведущему учебный предмет, проецирующееся на восприятие самого предмета; 2) субъективное оценивание уровня сложности поставленной перед студентом учебной задачи (когда она оценивается как слишком легкая либо, наоборот, как трудновыполнимая).

К индивидуально-психологическим детерминантам академической прокрастинации относится широкий спектр личностных, эмоциональных и поведенческих характеристик студента, среди которых наиболее значимыми, на наш взгляд, являются: 1) импульсивность, трудность концентрации внимания, приводящая к прокрастинации вследствие легкости отвлечения от учебных заданий и переключения на посторонние дела; 2) низкий уровень сформированности учебных и профессиональных мотивов и, как следствие – недостаточная степень заинтересованности качественным выполнением работы; 3) так называемая «ургентная аддикция», т. е. привычка работать в режиме цейтнота, который воспринимается как детерминанта продуктивности учебной деятельности; 4) социально-ориентированный перфекционизм; 5) повышенный уровень ситуативной тревожности, зачастую вызываемый опытом прошлых неудач в выполнении подобного рода видов учебных заданий, страхом публичного оценивания результатов своей деятельности; 6) заниженная самооценка и неуверенность в себе, в своей актуальной жизненной ситуации и в будущей временной перспективе.

В заключение следует отметить необходимость продолжения подобного рода исследований (как в теоретическом, так и в прикладном аспектах), так как их результаты в дальнейшем можно будет использовать при выработке рекомендаций для студентов, осознающих прокрастинацию как помеху качественному осуществлению собственной учебной деятельности.

Список источников

1. Веденева Е. В., Забелина Е. В., Трушина И. А. и др. Особенности психологического времени личности студентов, склонных к прокрастинации // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6, № 4 (21). С. 289–292.
2. Забродина Л. А., Мухина Ю. Р. Взаимосвязь особенностей прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6, № 3 (20). С. 311–315.
3. Зарипова Т. В., Данилова Н. А. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента // Омский научный вестник. 2015. № 4 (141). С. 122–126.
4. Кожевникова О. В., Шкляева Е. П. Психологические предикторы склонности субъекта к академической прокрастинации // Вестник Удмуртского университета. 2017. Т. 27, Вып. 4. С. 451–455.
5. Ларских М. В., Матюхина Н. Г. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов [Электронный ресурс] // Universum: Психология и образование. 2015. № 7 (17). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/2370> (дата обращения 01.05.2021).
6. Микляева А. В., Реброва Д. С., Савинская А. С. Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического исследования // Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология». 2017. Т. 19. С. 59–66.
7. Сольнин Н. Э., Лингурарь А. В. Особенности защитного и совладающего поведения студентов с разным уровнем прокрастинации // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 3. С. 184–188.
8. Тронь Т. М. Взаимосвязь личностных черт «активных прокрастинаторов» и эффективности обучения // АНИ: педагогика и психология. 2017. Т. 6, № 2 (19). С. 296–298.

Информация об авторе

О. С. Зорькина – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и истории психологии, Новосибирский государственный педагогический университет.

Information about the author

O. S. Zorkina – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychology and History of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University.

Статья поступила в редакцию 26.02.2022; одобрена после рецензирования 02.03.2022; принята к публикации 02.03.2022.

The article was submitted 26.02.2022; approved after reviewing 02.03.2022; accepted for publication 02.03.2022.

