



УДК 159.947.3

Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического исследования

А. В. Микляева, Д. С. Реброва, А. С. Савинская

*Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,
г. Санкт-Петербург*

Аннотация. Представлены результаты исследования академической прокрастинации в студенческой среде. Показано, что распространенность академической прокрастинации достигает 80 %, при этом наиболее ярко академическая прокрастинация проявляется при выполнении письменных учебных заданий. Выявлены основные факторы возникновения и развития академической прокрастинации: неуверенность в собственных силах в отношении актуальных учебных заданий, а также отсутствие навыков эффективного планирования учебной деятельности. На основе полученных результатов сформулированы рекомендации по психологическому сопровождению учебной деятельности студентов. В качестве основных «мишеней» сопровождения выделены: преодоление представлений о нормативности прокрастинации, создание условий для преодоления неуверенности в своих учебных возможностях и формирования навыков эффективного планирования.

Ключевые слова: академическая прокрастинация, учебная деятельность, академическая успешность, студенты.

Введение

В современном мире все большее распространение получает явление прокрастинации – склонности к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел. Впервые данный термин ввел в 1977 г. П. Рингенбах в книге «Прокрастинация в жизни человека». Сегодня в литературе не сложилось единого подхода к определению прокрастинации. Опираясь на интегративную концепцию психической организации человека [12], в нашей статье прокрастинацию мы определяем как особый феномен регуляторной сферы человека, а проявления академической прокрастинации рассматриваем как дефицит произвольной саморегуляции личности в учебной деятельности.

Современные исследования психологических механизмов прокрастинации подтверждают возможность рассмотрения прокрастинации как феномена регуляторной сферы человека. Описывая причины прокрастинации, исследователи связывают их со «сбоями» в осуществлении различных этапов волевого усилия: отсутствием субъективной значимости целей учебной деятельности, расщеплением побуждающей и смыслообразующей функциями мотивов деятельности [3], негативной оценкой своих возможностей достижения цели [4], трудностями в принятии решений или инициации собственной активности [10]. Об этом же косвенно свидетельствуют эмпириче-

ски установленные взаимосвязи между прокрастинацией и эмоционально-волевыми свойствами личности: перфекционизмом [2], тревожностью [6; 13] и т. д., а также признание за прокрастинацией эффектов избегания или, напротив, активизации деятельности [1], аналогичных основным функциям волевой регуляции.

На основе анализа исследований, посвященных проблеме прокрастинации, в числе признаков данного феномена нужно отметить [1; 5; 8–10]:

- осознанность факта откладывания выполнения дел;
- иррациональность мотивации той деятельности, которая «замещает» прокрастинируемую активность;
- субъективное ощущение психологического дискомфорта, связанного с откладыванием дел.

Наиболее распространенным подходом к классификации прокрастинации является выделение ее форм в соответствии со сферами деятельности, в которых она проявляется. На этом основании выделяются бытовая прокрастинация, профессиональная прокрастинация, академическая (учебная) прокрастинация и т. д. Наиболее изученной сегодня остается академическая прокрастинация, основные признаки которой – тенденция откладывать «на потом» выполнение текущих и итоговых учебных заданий, заменяя его другими формами активности, и психологический дискомфорт в этой связи [4; 13].

Постановка проблемы исследования

Академическая прокрастинация традиционно считается самой распространенной формой прокрастинации. По данным, полученным на российской выборке, распространенность академической прокрастинации в студенческой среде достигает 75 % [3]. Прокрастинация оказывает негативное влияние как на эффективность учебной деятельности студентов, так и на уровень их психологического благополучия, качество и модальность отношения к себе [1; 6; 7]. Закрепляясь как устойчивый способ саморегуляции, прокрастинация способствует формированию «замкнутого психологического круга», когда «откладывание на потом» приводит к невыполнению учебного задания, что снижает оценку собственных возможностей и, как следствие, мотивацию к выполнению аналогичных задач в будущем [3]. Таким образом, изучение психологических закономерностей, лежащих в основе академической прокрастинации, является весьма актуальной задачей для психологической науки и практики.

Программа исследования

Цель проведенного исследования – определение форм академической прокрастинации, распространенных в студенческой среде. Исследование проводилось с помощью «Шкалы оценки прокрастинации (PASS)», которая была разработана в 1984 г. L. Solomon и E. Rothblum для измерения академической прокрастинации и апробирована на российской выборке в диссертационном исследовании М. В. Зверевой [3]. Помимо этого, использовался метод анкетирования.

В исследовании приняли участие 94 человека в возрасте 18–23 года (из них 44 женщины, 50 мужчин), обучающихся в вузах различного профиля: ВКА им. А. Ф. Можайского, МВАА (бывш. ВАА им. Калинина), РГПУ им. А. И. Герцена, ЯРГУ, РТА, СПХФА, РАНХиГС, СЗГМУ им. Мечникова, ПСПБГМУ им. акад. И. П. Павлова. Для сбора эмпирических данных использовался интернет-ресурс «Google тест».

Результаты исследования и их интерпретация

Результаты исследования показывают, что студенты в среднем несколько чаще склонны к прокрастинации при выполнении письменных учебных заданий, для которого требуется достаточно существенное время (написание курсовых и дипломных работ) в сравнении с ситуациями подготовки к итоговой аттестации (зачетам и экзаменам) в устной форме или в форме подготовки небольших письменных работ. Данные, представленные в табл. 1, показывают, что студенты субъективно воспринимают как наиболее проблемную форму академической прокрастинации именно «откладывание на потом» письменных учебных заданий и в большей степени хотели бы изменить именно этот аспект своей учебной активности.

Таблица 1

Оценка студентами собственного опыта прокрастинации

Параметры анализа оценки студентами собственного опыта прокрастинации	Усредненные оценки для ситуаций (диапазон оценок – от 1 до 5 баллов)	
	подготовки письменных работ (курсовых, дипломных)	подготовки к зачетам и экзаменам
Частота прокрастинирования	3,11±1,07	2,82±1,16
Субъективная проблемность прокрастинирования	2,77±1,06	2,55±1,14
Желание изменить тенденцию к прокрастинированию	3,37±1,50	1,79±0,98

Давая характеристику причинам академической прокрастинации, студенты чаще всего ссылаются на то, что им «просто было лень», «не хватало энергии» и т. д., т. е., по сути, дают преимущественно констатирующие, а не причинно-следственные характеристики своему поведению (табл. 2). Наиболее часто прокрастинации студенты называют лень. Известно, что наиболее существенные различия между ленью и прокрастинацией кроются в модальности отношения к «откладыванию дел на потом»: прокрастинация сопровождается негативными эмоциями, тогда как лень – нейтральными или даже положительными [12]. Причинно-следственные характеристики прокрастинации приписываются себе достоверно реже. Это дает основания предполагать, что, отмечая проявления прокрастинации, студенты в целом считают их абсолютно нормальными и не всегда заинтересованы в ее преодолении, на что указывают и данные табл. 1: оценки, констатирующие наличие прокрастинации, достоверно выше оценок степени своего желания справиться с ней.

Таблица 2

Причины академического прокрастинарования, рефлекслируемые студентами

Рефлекслируемые причины академического прокрастинарования		Усредненные оценки
Наиболее распространённые	Мне просто было лень писать работу	3,32±1,44
	Мне не хватило сил/энергии, чтобы начать работу	3,11±1,32
	У меня было слишком много другой работы	3,10±1,20
Наименее распространённые	Я беспокоился(-лась), что если хорошо выполню свою работу, мои коллеги будут возмущены этим	1,78±1,25
	Друзья заставляли меня заниматься другими делами	1,98±1,14
	Меня возмущает необходимость выполнять задания, назначенные мне другими	2,02±1,25

Наименьшие оценки получили причины прокрастинации, связанные с фактором отношений с другими людьми: преподавателями, друзьями и однокурсниками. На этом основании можно говорить о том, что студенты в целом видят источник прокрастинации в собственной личности, не склонны перекладывать ответственность в этом вопросе на других людей, однако идентифицируют причины прокрастинации максимально обобщенно и неконкретно («лень», «нет сил» и т. д.), что, по всей видимости, и не позволяет им успешно преодолевать проявления прокрастинации в тех случаях, когда они считают это необходимым.

Данные, полученные с помощью «Шкалы оценки прокрастинации», были подвергнуты факторному анализу, который позволил выделить два фактора: фактор «Планирование» (Ф 1) и фактор «Уверенность в собственных силах» (Ф 2) (табл. 3).

Таблица 3

Факторы, характеризующие субъективные оценки студентами собственного опыта академической прокрастинации

Вопросы «Шкалы оценки прокрастинации»	Ф 1	Ф 2
Я ждал(-а), пока коллега закончит свой отчет и даст мне совет	-0,75	0,27
Я хотел(-а) получить совет у руководителя, но мне было неудобно беспокоить его	-0,79	0,00
Я беспокоился(-лась), что если очень хорошо выполню свою работу, мои коллеги будут возмущены этим	-0,82	-0,03
Я даже не надеялся(-лась), что хорошо выполню задание	-0,74	0,24
Я не был(-а) уверен(-а), что смогу выполнить задание хорошо	-0,83	0,07
Я боялся(-лась), что если получу хорошую оценку результатов своей работы, в будущем от меня будут ожидать большего	-0,76	0,20
Друзья заставляли меня заниматься другими делами	-0,73	0,03
Я составляю списки того, что нужно сделать и к какому сроку	-0,13	-0,82
Я хорошо организую свою работу и стараюсь не откладывать выполнение заданий на потом	-0,30	-0,79
Я хорошо планирую собственное время, чтобы не выполнять работу в последнюю минуту	-0,120	-0,76
<i>Суммарная дисперсия</i>	<i>10,95</i>	<i>4,89</i>
<i>Доля фактора в суммарной дисперсии переменных</i>	<i>0,34</i>	<i>0,15</i>

Таким образом, на основе результатов факторного анализа в качестве основных причин прокрастинации в студенческой среде можно назвать неуверенность в своих способностях справиться с актуальными учебными задачами и отсутствие навыков эффективного планирования времени. Это во многом объясняет приведенные выше данные о том, что наиболее «проблемной» формой прокрастинации студенты считают «откладывание на потом» больших по объему письменных работ: именно такого рода задания предъявляют к подготовке студентов наиболее высокие требования, с одной стороны, и требуют планомерной и систематической работы, с другой стороны. Учитывая, что имеющие наибольшие факторные нагрузки вопросы не получили высоких оценок в ответах студентов (см. табл. 2), можно предполагать, что обозначенные причины академической прокрастинации осознаются студентами не в полной мере.

На основе результатов факторизации были выделены четыре группы испытуемых:

- 1) уверенные в своих силах и обладающие навыками эффективного планирования деятельности (19,1 %);
- 2) неуверенные в своих силах, однако обладающие навыками эффективного планирования деятельности (20,2 %);
- 3) уверенные в своих силах, но не обладающие навыками эффективного планирования деятельности (27,6 %);
- 4) неуверенные в своих силах и не обладающие навыками эффективного планирования деятельности (32,9 %).

Опираясь на первичные эмпирические данные, можно дать развернутую характеристику выделенным группам испытуемых.

Уверенные в своих силах и обладающие навыками эффективного планирования деятельности студенты в среднем владеют достаточно высоким уровнем академической успеваемости. Они умеют самостоятельно ставить цели учебной деятельности и пошагово планировать их достижение. Для них также свойственна довольно высокая, хотя и не вполне устойчивая, самооценка собственных учебных возможностей. Именно эта группа студентов в наименьшей степени склонна к академической прокрастинации.

Студенты, неуверенные в своих силах, однако обладающие навыками эффективного планирования деятельности, склонны сомневаться в себе и своих учебных возможностях, поэтому часто прибегают к помощи других. Они способны довольно эффективно планировать свою деятельность, но нуждаются в том, чтобы цели этой деятельности поддерживались или предлагались им извне (например, преподавателем или другими студентами). Такие студенты начинают прокрастинировать по поводу тех учебных заданий, в отношении которых у них нет четкого представления о том, что же должно получиться в итоге.

Уверенные в своих силах, но не обладающие навыками эффективного планирования деятельности студенты, как правило, склонны недооценивать время, которое понадобится для достижения учебных целей. Субъективное ощущение правильности собственных представлений об ожидаемых резуль-

татах выполнения учебных заданий зачастую приводит к недооценке их сложности. В итоге учебное задание выполняется «в последний момент», причем последовательность этапов его выполнения весьма произвольна и не всегда адекватна сути выполняемого задания.

Студенты, неуверенные в своих силах и не обладающие навыками эффективного планирования деятельности, составляют самую большую группу студентов (около трети от общего числа испытуемых). Эти студенты испытывают трудности как с постановкой целей учебной деятельности, выражаемые в невозможности четко представить себе ее ожидаемые результаты, так и с планированием выполнения конкретных учебных заданий. В результате они часто демонстрируют довольно невысокий уровень академической успеваемости.

Полученные данные могут быть положены в основу программ психологического сопровождения студентов в контексте решения задачи содействия повышению эффективной учебной деятельности. В частности, в качестве основных «мишеней» сопровождения можно определить:

- 1) преодоление представлений о нормативности прокрастинации и создание условий для формирования мотивации к ее преодолению;
- 2) создание условий для преодоления неуверенности в своих учебных возможностях, оптимизации самооценки в аспекте учебной деятельности;
- 3) создание условий для формирования навыков эффективного планирования, обучение применению принципов продуктивного целеполагания и тайм-менеджмента в учебной деятельности.

Выводы

1. Проявления академической прокрастинации связаны с дефицитом произвольной саморегуляции личности в учебной деятельности.
2. Распространенность академической прокрастинации в студенческой среде весьма высока и достигает 80 %.
3. Наиболее ярко академическая прокрастинация проявляется при выполнении письменных учебных заданий (в сравнении с ситуациями подготовки к итоговой аттестации в устной форме или в форме подготовки небольших письменных работ).
4. Основными факторами возникновения академической прокрастинации являются неуверенность в собственных силах, а также отсутствие навыков эффективного планирования учебной деятельности. Эти факторы могут определять проявления академической прокрастинации как по отдельности, так и в совокупности, способствуя снижению уровня академической успешности студентов, особенно в последнем случае.
5. Студенты в целом связывают проявления академической прокрастинации с особенностями собственной личности, однако, как правило, не в полной мере осознают конкретные причины ее возникновения и развития, что не позволяет им эффективно преодолевать тенденцию к «откладыванию учебных дел на потом».

6. В студенческой среде существует тенденция рассматривать прокрастинацию как нормативное явление, что может снижать стремление к ее преодолению и совершенствованию навыков саморегуляции учебной деятельности.

7. Психологическое сопровождение учебной деятельности студентов в контексте решения задачи повышения ее эффективности предполагает преодоление представлений о нормативности прокрастинации, создание условий для преодоления неуверенности в своих учебных возможностях и формирования навыков эффективного планирования учебной деятельности.

Список литературы

1. *Варваричева Я. И.* Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // *Вопр. психологии.* – 2010. – № 3. – С. 121–131.
2. *Гаранян Н. Г.* Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации / Н. Г. Гаранян, Д. А. Андриюшенко, И. Д. Хломов // *Психол. наука и образование.* – 2009. – № 1. – С. 23–32.
3. *Зверева М. В.* Прокрастинация как личностный фактор при психической патологии в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук / М. В. Зверева. – М., 2015. – 168 с.
4. *Ивутина Е. П.* Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов / Е. П. Ивутина, Е. С. Шуракова // *Вестн. Вят. гос. гуманит. ун-та* – 2013. – Т. 4 (1). – С. 146–151.
5. *Ильин Е. П.* Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 224 с.
6. *Карловская Н. Н.* Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н. Н. Карловская, Н. А. Баранова // *Психология в вузе.* – 2008. – № 3. – С. 38–49.
7. *Киселева М. А.* Особенности проявления прокрастинации личности // *Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи : сб. науч. ст.* – Саратов, 2015. – С. 31–34.
8. *Клейберг Ю. А.* Прокрастинация: девиантологический контекст проблемы // *Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи : сб. науч. ст.* – Саратов : Саратов. источник, 2015. – С. 34–40.
9. *Ковылин В. С.* Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие.* – 2013. – № 2 (2). – С. 22–41.
10. *Мохова С. Б.* Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С. Б. Мохова, А. Н. Неврюев // *Вопр. психологии.* – 2013. – № 1. – С. 25–33.
11. *Панферов В. Н.* Психология человека / В. Н. Панферов. – СПб. : Изд-во Михайлова, 2003. – 168 с.
12. *Посохова С. Т.* Лень: психологическое содержание и проявления / С. Т. Посохова // *Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 12, Психология. Социология. Педагогика.* – 2011. – № 2. – С. 159–166.
13. *Шемякина О. О.* Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Электронный ресурс] // *Психология и право.* – 2013. – № 3. – URL:<http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml>.

Academic Procrastination among Students: the Results of Empirical Research

A. V. Miklyaeva, D. S. Rebrova, A. S. Savinskaya

Herzen State Pedagogical University, Saint-Petersburg

Abstract. The results of the research of academic procrastination among students are presented. The results show that the degree of academic procrastination runs up to 80 %, being most evident with regard to written tasks. Main factors of developing academic procrastination are revealed, they are lack of self-reliance when doing current tasks, and lack of skills to effectively manage learning activity. On the basis of the results obtained recommendations of psychological follow-up of students' learning activity are suggested. The main targets of psychological follow-up are changing the idea of procrastination's corresponding to norm, providing background for overcoming uncertainty in one's learning abilities, and developing skills of effective time management.

Keywords: academic procrastination, learning activity, academic progress, students.

*Микляева Анастасия Владимировна
доктор психологических наук, доцент,
кафедра психологии человека
Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
191186, г. Санкт-Петербург,
Набережная реки Мойки, 48
e-mail: a.miklyaeva@gmail.com*

*Miklyaeva Anastasiya Vladimirovna
Doctor of Sciences (Psychology),
Associate Professor, Department of Human
Psychology
Herzen State Pedagogical University
48, Moyka River Embankment, Saint-
Petersburg, 191186
e-mail: a.miklyaeva@gmail.com*

*Реброва Дарья Сергеевна
студентка (специалитет)
Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
191186, г. Санкт-Петербург,
Набережная реки Мойки, 48
e-mail: dasharebrova16@gmail.com*

*Rebrova Darya Sergeevna
Specialist's Degree Student
Herzen State Pedagogical University,
48, Moyka River Embankment,
St. Petersburg, 191186
e-mail: dasharebrova16@gmail.com*

*Савинская Александра Сергеевна
студентка (специалитет)
Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
191186, г. Санкт-Петербург,
Набережная реки Мойки, 48
e-mail: Sasha.savinskaya@mail.ru*

*Savinskaya Alexandra Sergeevna
Specialist's Degree Student
Herzen State Pedagogical University,
48, Moyka River Embankment, Saint-
Petersburg, 191186
e-mail: Sasha.savinskaya@mail.ru*