

ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Введение. Термин «прокрастинация» заимствован из английского языка. Procrastination — откладывание, запаздывание, неначинание. Прокрастинация представляет собой комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанный с мотивационной сферой личности. Он проявляется, прежде всего, в поведении: в задержке выполнения необходимой деятельности, в откладывании принятия решения. К разнообразным формам этого психологического явления относятся также боязнь рисковать, составление грандиозных, но не исполняющихся планов и т. п. [5]. Это явление затрагивает любую сферу деятельности: учебную (откладывание подготовки к экзаменам, написания курсовой и дипломной работы), трудовую (неспособность сдать работу в срок), социальную (откладывание важных встреч и звонков), бытовую (откладывание запланированного ремонта). Явление прокрастинации особенно ярко выражено среди студентов первых и последних курсов обучения. Эмоциональное переживание прокрастинации у студентов чаще всего оценивается как негативное, так как человек мучается в течение самого процесса откладывания, страдает от последствий несвоевременного завершения своих дел, возрастает тревожность, появляется чувство вины, неуверенность в позитивном разрешении ситуации [6]. Студенты-прокрастинаторы в значительно меньшей степени концентрируются на будущих негативных последствиях своего уклонения от запланированных дел из-за стремления к сиюминутным наградам, а также в попытке немедленно преодолеть чувство тревоги, вызванное неуверенностью в своих силах [1]. Таким образом, очевидна необходимость исследования динамических характеристик прокрастинации студентов, с тем чтобы своевременно разработать психологические превентивные меры и стратегии психолого-педагогического сопровождения студентов, составляющих группу риска, с точки зрения склонности к прокрастинации.

Основная часть. В «Большом психологическом словаре» Б. Г. Мещеряковым дается определение прокрастинатора («промедлителя») как личности, склонной к промедлению в принятии решений, оттягиванию и откладыванию выполнения различных работ «на потом» [5]. Канадский психолог Пирс Стил говорит о прокрастинации, как о «добровольном откладывании субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки» [2]. Похожей точки зрения придерживается и С. Н. Лай: «Прокрастинация добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или вызовет негативный эффект для личности» [4]. В. С. Ковылин определяет данный феномен как «тенденцию откладывать выполнение необходимых дел «на потом»; поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается» [5]. Таким образом, прокрастинация — это выражение эмоциональной реакции на планируемые или необходимые дела, склонность к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел.

Особый интерес представляет работа Н. Н. Карловской и Р. А. Барановой [3]. Ученые среди личностных подструктур и компонентов, непосредственно связанных с прокрастинацией, выделяли: 1) особенности когнитивной сферы (локус контроля, восприятие времени); 2) особенности эмоциональной сферы (тревожность, страх неудачи, чувство вины); 3) особенности поведения (несформированность навыков саморегуляции, учебных навыков, ригидность поведенческих паттернов, неорганизованность); 4) биологические факторы (низкая концентрация внимания, нейротизм) [3].

Одним из главных видов прокрастинации у студентов выступает академическая прокрастинация.

Исследование было проведено на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет». Выборку исследования составили 160 студентов педагогических специальностей, из них — 80 студентов I курса и 80 студентов III курса. Диагностический инструментарий представлен опросником для изучения склонности личности к прокрастинации (О. А. Шивари).

Проведенное нами исследование показывает, что 22,5% студентов I курса обладают высоким уровнем прокрастинации, 60% — средним, 17,5% студентов — низким уровнем прокрастинации. Значит, большинство студентов периодически откладывают на потом решение важных задач. Результаты исследования III курса показали, что 22,5% студентов обладают высоким уровнем прокрастинации, 77,5% — средним. Таким образом, к III курсу, связанному с переживанием учебно-профессионального кризиса, наблюдается повышение уровня прокрастинации у студентов в различных жизненных сферах.

Высокий уровень личностно обусловленной прокрастинации выявлен у 30% первокурсников, средний уровень — у 40%, низкий — у 30%. Студенты практически с равной долей вероятности попадают в категорию как устойчивых прокрастинаторов, так и ситуативных прокрастинаторов и непрокрастинаторов. Личностно-обусловленная прокрастинация у студентов III курса характеризуется следующим: высокий

уровень характерен для 32,5%, средний — для 55%, низкий — для 12,5% студентов. Также наблюдается тенденция к увеличению числа прокрастинаторов среди студентов к III курсу, особенно в деловой сфере и сфере достижения поставленных целей.

Высокий уровень ситуативно обусловленной прокрастинации характерен для 27,5% студентов, средний уровень — для 37,5%, низкий — для 35% студентов. Студенты группы риска (с высоким уровнем ситуативно обусловленной прокрастинации) склонны выполнять задания только при наличии интереса и мотивации. При возникновении трудностей они не проявляют активности. Для студентов III курса получены следующие показатели ситуативно обусловленной прокрастинации: высокий уровень имеют 40% студентов, средний — 40%, низкий — 20% студентов. При отсутствии интереса и внешней мотивации, особенно наблюдающееся к III курсу в связи с разочарованием в будущей профессии, у студентов просматривается увеличение склонности к прокрастинации.

Заключение. Можно констатировать увеличение среди студентов числа устойчивых прокрастинаторов при переходе к третьему году обучения, что требует целенаправленной психокоррекционной работы.

Процесс преодоления прокрастинации можно условно разделить на три основных блока: 1) всесторонний анализ проявлений, источников и последствий прокрастинации у субъекта, выявление основных предпосылок, имеющих решающее значение для появления желания отложить выполнение дела; 2) работа с представлениями прокрастинатора о своих способностях и успешности, с его самооценкой и уровнем притязаний; 3) формирование у субъекта навыков адекватного распределения времени, постановки и достижения целей, умения трезво оценивать сложность задания, усилия, требующиеся для его выполнения.

Список цитируемых источников

1. *Baumeister, R. F.* Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior / R. F. Baumeister // *Rev. of General Psychol.* — 1997. — V. 1. — № 2.
2. *Варваричева, Я. И.* Феномен прокрастинации : проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // *Вопр. психологии.* — 2010. — № 5. — С. 121—131.
3. *Карловская, Н. Н.* Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н. Н. Карловская, Р. А. Баранова // *Психология в вузе.* — 2008. — № 3.
4. *Hamidreza, Z.* Parenting Styles and Academic Procrastination / Z. Hamidreza, B. Esfahani, M. Razmjooe // *The 3rd World Conference on Psychology, Counseling and Guidance, WCPCG-2012.*
5. *Ковылин, В. С.* Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие.* — 2013. — № 2.
6. *Шемякина, О. О.* Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов / О. О. Шемякина // *Психология и право.* — 2013. — № 4.

УДК 159.99

Я. С. Вольнич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ПРОКРАСТИНАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРФЕКЦИОНИСТОВ В ПЕРИОД ПЕРЕЖИВАНИЯ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ

Введение. Студенческий возраст — период в жизни человека, в течение которого он определяется с профессиональным выбором, обретает профессиональную идентичность, планирует будущее. Значимыми являются учебные и профессиональные достижения, укрепляющие веру в себя и свою способность к продуктивной деятельности. Препятствием для таких достижений может стать прокрастинация, при которой человек откладывает до момента «дедлайна» важные дела и задачи, принятие решений. Хотя прокрастинация свойственна всем возрастам, наибольшее распространение она имеет среди студентов.

Пирс Стил говорит о прокрастинации как о добровольном откладывании запланированных дел, несмотря на негативные последствия [8]; похожей точки зрения придерживается С. Н. Lay [7]; Б. Г. Мещеряковым дается определение прокрастинатора как личности, склонной к промедлению в принятии решения, откладыванию выполнения работ «на потом» [2]; В. С. Ковылин определяет данный феномен как поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается [6]; Я. И. Варваричева отмечает, что «нарастающий страх перед осознаваемыми субъектом негативными последствиями прокрастинации чаще всего оказывает на него не мобилизующее, а парализующее воздействие, заставляя откладывать запланированные действия, создавая эффект «снежного кома» [3].