

<https://doi.org/10.5281/zenodo.3893871>

УДК 159.9

Плюснина М.А.

Плюснина Мария Алексеевна, старший преподаватель, БУ ВО Сургутский государственный университет, 628400, Россия, Тюменская область, г. Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, 10/2. E-mail: plusmariya@yandex.ru.

Исследование феномена прокрастинации у студентов первого курса обучения

Аннотация. В статье анализируется проблема изучения феномена прокрастинации у современной молодежи входящей в студенческую пору. Представлены результаты исследования выраженности общей и академической прокрастинации у студентов первого курса обучения педагогического вуза. Подчеркивается, что выявленный у первокурсников феномен общей прокрастинации обусловлен трудностями адаптации в новых условиях: затруднения при планировании учебной деятельности, страх перед новыми задачами и в целом перед новыми требованиями, новыми методами обучения.

Ключевые слова: прокрастинация, студенчество, мотивационная недостаточность, перфекционизм, академическая прокрастинация.

Plyusnina M.A.

Plusnina Maria Alekseevna, Senior Lecturer, Surgut state University, 628400, Russia, Tyumen region, Surgut, 50 years of the Komsomol st., 10/2. E-mail: plusmariya@yandex.ru.

Research on the phenomenon of procrastination in first-year students

Abstract. The article analyzes the problem of studying the phenomenon of procrastination in modern youth entering the student period. The results of a study of the severity of General and academic procrastination in first-year students of a pedagogical University are presented. It is emphasized that the phenomenon of general procrastination revealed in first-year students is caused by difficulties in adapting to new conditions: difficulties in planning educational activities, fear of new tasks and, in general, new requirements, new teaching methods.

Key words: procrastination, students, motivational insufficiency, perfectionism, academic procrastination.

Перед молодежью, входящей в студенческую пору, всегда остро вставал вопрос адаптации к новому этапу жизненного пути. Еще вчера бывшие школьники, а сегодня студенты вошли в новую социальную ситуацию развития, где за довольно короткий срок нужно принять новую роль и освоиться в новых условиях жизнедеятельности.

Новый жизненный период обозначен высокой степенью интенсивной социализации личности, формированием и становлением субъектной позиции будущего профессионала в определенной области знаний. В современных условиях системы образования студент оказывается в ситуации непрерывного приобретения новых знаний, умений и навыков, сталкивается с новыми формами и методами организации учебного процесса, к которому он зачастую не готов, находится в постоянном напряженном состоянии от

нарастающего количества требований, темпа обучения.

В научных трудах многих исследователей период ранней юности описан достаточно подробно (Л.С. Выготский, А.В. Толстых, И.С. Кон и др.). Традиционно данный возрастной период характеризуется высокой социальной активностью, инициативностью, развитием самосознания, профессионального самоопределения. На этом этапе происходит большая личностная работа над своей самоорганизацией, поискам и выбором своего жизненного пути. Так, А.В. Толстых описывает, что именно в этот жизненный период у личности развиваются все необходимые личностные и функциональные качества (организаторские способности, инициативность, мужество, находчивость, четкость и аккуратность, быстрота реакций и т.д.).

Однако, все чаще мы наблюдаем, что современная молодежь страдает феноменом прокрастинации. Под термином «прокрастинация» принято подразумевать такой феномен в поведении человека, который выражается в игнорировании им выполнения обязательных задач, откладывании их, что приводит к жизненным проблемам и трудностям. При этом индивид переключает свое внимание на все что угодно и оттягивает выполнение задач на неопределенный срок, лишь бы не заниматься основным конкретным делом [2, с. 116]. Анализируя психологические источники, следует отметить, что разработкой проблемы изучения феномена прокрастинации занимались многие исследователи (Я.И. Варваричева, О.С. Виндекер, Н.Н. Карловская, М.А. Киселева, С. Лэй, Е.Л. Михайлова, П. Рингенбах, Дж. Феррари, Н.А. Шухова и др.).

М.А. Киселева в своем исследовании отмечала, что чаще всего подвержена феномену прокрастинации молодежь, которая склонна к мотивационной недостаточности и низкой волевой саморегуляции. В период юности, когда принимаются важные жизненные цели, ориентиры на будущее, именно данный феномен может выступить с серьезным сдержи-

вающим фактором для процесса самоопределения личности [6, с. 24].

В предпринятом автором исследовании была поставлена цель выявить, как у современных молодых людей, вступающих в новый жизненный период (студенчество), где необходимо проявлять самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, уметь планировать свою учебную деятельность, проявляется феномен прокрастинации. Было проведено исследование данного феномена у студентов первого курса обучения. Количество испытуемых составило 80 человек. В качестве диагностического материала был использован опросник «Степень выраженности прокрастинации» М.А. Киселевой и методика «Шкала прокрастинации для студентов» С. Лэй.

Анализ результатов, полученных по методике М.А. Киселевой, позволил выявить следующие уровни прокрастинации у студентов первого курса: 40% испытуемых имеют средний уровень и 55% испытуемых имеют высокий уровень выраженности феномена прокрастинации, оставшиеся 5% – низкий уровень. Студенты, продемонстрировавшие высокие показатели наличия феномена прокрастинации, как правило, характеризуются высокой активностью, которая, к сожалению, не имеет никакого отношения к учебной деятельности. А именно студенты всю свою инициативность, активность направляют на малозначимые дела, несмотря на то, что при этом имеют важную, актуальную работу, которая требует безотлагательного выполнения. У таких студентов могут быть плохо развиты механизмы саморегуляции, в частности, непосредственно целеполагание и планирование. Студенты, продемонстрировавшие низкую степень выраженности прокрастинации, наоборот, характеризуются хорошей организованностью, ответственностью, умением правильно расставлять приоритеты при решении задач, умением спланировать свою деятельность.

Согласно методике М.А. Киселевой, которая позволяет охарактеризовать дан-

ный феномен с помощью трех шкал (мотивационная недостаточность, перфекционизм и тревожность) [5], мы отдельно описали наиболее значимые результаты, полученные в ходе их применения. Таким образом, среди студентов первого курса выявлены высокие показатели по шкале «тревожность» – 45% от общего числа опрошенных, средняя степень выраженности – 37,5% и 17,5 % – низкая степень выраженности тревожности. Испытуемые с высокой степенью тревожности характеризуются проявлением беспокойства, озабоченности, напряженности, как в ситуации принятия решения, так и после реализации намеченной цели, когда не выполнили свою задачу вовремя. Данные эмоциональные реакции возникают либо по причине наличия у студента устойчивой индивидуальной характеристики – личностная тревожность как качество личности, либо в качестве ситуативной реакции на возникающую проблему в учебной деятельности. И как отмечают в своем исследовании В.М. Латушкина, С.Н. Костромина, феномен прокрастинации оказывает существенное деструктивное влияние на учебную деятельность, а все замещающие действия или выполнение второстепенных задач, которые оттягивают процесс принятия главного решения и работы над главными задачами, становятся преградой для обретения самоэффективности, совершенствования самоорганизации и становления профессионального развития личности [7].

Данные, полученные по шкале «мотивационная недостаточность», показали, что лишь 15% опрошенных первокурсников имеют высокую степень выраженности, 47% – среднюю степень. Для респондентов с высокими показателями характерно неразвитое умение в целеполагании и планировании. То есть они целенаправленно откладывают решение первостепенных задач, несмотря на то, что осознают возможность иметь из-за этого негативные последствия, не умеют расставить приоритетность в распределении времени, учебных задач и т.п. Средняя степень выраженности мотивационной

достаточности подразумевает, что студенты не всегда находятся в этом состоянии. Оно возникает в наиболее стрессовых ситуациях, например, таких, как период сессии, или при утрате мотивации в ходе работы с конкретным заданием или по определенному блоку дисциплин. Это значит, что здесь могут играть роль личные или ситуативные обстоятельства, а не отсутствие умения планировать свой учебный процесс.

Исследование академической прокрастинации позволило получить следующие данные: почти полное отсутствие шкалы с высоким уровнем академической прокрастинации (всего лишь 5% от общего числа респондентов) и доминирование в выборке испытуемых со средним уровнем (75%). Студенты, у которых выражен феномен академической прокрастинации, характеризуются несформированностью учебных навыков, высокой степенью стихийности в организации своего учебного процесса, неумением контролировать свой учебный процесс, поведенческой ригидностью и т.п. Студенты с низкой степенью выраженности академической прокрастинации, наоборот, отличаются полностью сформированными учебными навыками, выполняют учебные работы и задания в срок, не испытывают затруднений в планировании своего учебного процесса, полностью регулируют и контролируют его.

Таким образом, можно сделать вывод, что у большинства исследуемых студентов первого курса выявлен феномен общей прокрастинации. Это может свидетельствовать о том, что студенты первого курса с большим трудом умеют планировать свою учебную деятельность, испытывают страх перед новыми задачами и в целом перед новыми требованиями, новыми методами обучения. Отсюда и могут возникать сложности в распределении дел и обязанностей, неумение оценивать последствия своих действий и принятых решений, а потому уже после первой сессии «начинают набирать задолженности по учебе».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. №3. С. 121-131.
2. Виндекер О. С. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay (на примере студенческой выборки). Актуальные проблемы психологического знания // Теоретические и практические проблемы психологии. 2014. №1. С. 116-126.
3. Ивutiна Е. П. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. 2013. №4-1. С. 146-151.
4. Карловская Н. Н. Феноменологический опыт прокрастинации // Социальные проблемы современной России: возможности психологической помощи. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Омск, 11-12 ноября 2010 г.) / Под ред. Л. И. Дементий. Омск: Изд-во ОмГУ, 2010. С. 133-137.
5. Киселева М. А. Теоретическое обоснование опросника «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) // Current issues of modern socio-political phenomena: theoretical and methodological and applied aspects: materials of the III international scientific conference on March 13-14. 2015. С. 23-27.
6. Киселева М. А., Шустова Н. Е., Карина О. В. Проблема влияния прокрастинации на процесс самоопределения личности на процесс самоопределения личности // Personality and social development: materials of the II international scientific conference on March 29-30. Prague: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ». 2014. С. 22-27.
7. Лагушкина В. М., Костромина С. Н. Прокрастинация и результативность в учебной и научной деятельности аспиранта // Ананьевские чтения 2010. СПб.: Изд-во СПбГУ. 2010. С. 112-113.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Varvaricheva Ja. I. Fenomen prokrastinacii: problemy i perspektivy issledovanija // Voprosy psihologii. 2010. №3. S. 121-131.
2. Vindeker O. S. Formal'nyj i sodержatel'nyj analiz shkaly obshhej prokrastinacii S.N. Lay (na primere studencheskoj vyborki). Aktual'nye problemy psihologicheskogo znanija // Teoreticheskie i prakticheskie problemy psihologii. 2014. №1. S. 116-126.
3. Ivutina E. P. Akademicheskaja prokrastinacija kak projavlenie zashhitno-sovladajushhego povedenija u studentov // Vestnik Vjatskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta. 2013. №4-1. S. 146-151.
4. Karlovskaja N. N. Fenomenologicheskij opyt prokrastinacii // Social'nye problemy sovremennoj Rossii: vozmozhnosti psihologicheskoj pomoshhi. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii (Omsk, 11-12 nojabrja 2010 g.) / Pod red. L. I. Dementij. Omsk: Izd-vo OmGU, 2010. S. 133-137.
5. Kiseleva M. A. Teoreticheskoe obosnovanie oprosnika «Stepen' vyrazhennosti prokrastinacii» (SVP) // Current issues of modern socio-political phenomena: theoretical and methodological and applied aspects: materials of the III international scientific conference on March 13-14. 2015. S. 23-27.
6. Kiseleva M. A., Shustova N. E., Karina O. V. Problema vlijanija prokrastinacii na process samoopredelenija lichnosti na process samoopredelenija lichnosti // Personality and social development: materials of the II international scientific conference on March 29-30. Prague: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ». 2014. S. 22-27.

-
7. Latushkina V. M., Kostromina S. N. Prokrastinacija i rezul'tativnost' v uchebnoj i nauchnoj dejatel'nosti aspiranta // Anan'evskie chtenija 2010. SPb.: Izd-vo SPbGU. 2010. S. 112-113.

Поступила в редакцию 29.05.2020.
Принята к публикации 01.06.2020.

Для цитирования:

Плюснина М.А. Исследование феномена прокрастинации у студентов первого курса обучения // Гуманитарный научный вестник. 2020. №5. С. 177-181. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2020/05/Plyusnina.pdf>