

УДК 159.9

Макеева Екатерина Сергеевна

кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры социальной работы
и реабилитологии

Белорусский государственный университет
г. Минск, Беларусь

Ekaterina Makeeva

PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Social Work and Rehabilitation

Belarusian State University
Minsk, Belarus
kmakeeva-1977-2@mail.ru

Рифицкая Ирина Ивановна

кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры социально-гуманитарных
и историко-правовых дисциплин

Академия управления при Президенте
Республики Беларусь
г. Минск, Беларусь

Irina Rifitskaya

PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Social-Humanitarian and Historical-Legal
Disciplines

Academy of Management under the President
of the Republic of Belarus
Minsk, Belarus
irina.rifitskaya@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СТУДЕНТОВ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ

THE RELATIONSHIP BETWEEN STUDENTS' PERSONAL CHARACTERISTICS AND ACADEMIC PROCRASTINATION

Статья посвящена проблеме взаимосвязи личностных особенностей студентов-филологов и уровней их академической прокрастинации. Рассмотрены особенности дефиниций понятия «прокрастинация». Представлены данные проведенного исследования, в ходе которого получены следующие результаты: в выборке студентов-филологов чаще встречаются испытуемые с доминированием таких личностных черт, как экстраверсия, лабильность и тревожность; для большинства будущих филологов характерен низкий уровень академической прокрастинации; среди испытуемых распространены студенты со «средней степенью» выраженности шкалы «Общей прокрастинации».

Ключевые слова: личностные черты; прокрастинация; перфекционизм; мотивационная недостаточность; тревожность; студенты.

The article is devoted to the problem of the relationship between the personal characteristics of students of philology and the levels of their academic procrastination. The definitions of the concept of “procrastination” are considered. The results of the conducted research are presented: in the sample of philology students, subjects with the dominance of such personal traits as

“Extraversion”, “Lability” and “Anxiety” are more common; for most future philologists, a low level of academic procrastination is characteristic; students with an “average degree” of severity on the scale “General procrastination” are common among the subjects.

Key words: personality traits; procrastination; perfectionism; motivational deficiency; anxiety; students.

Для современного человека, живущего в стремительно меняющемся и развивающемся мире, особое значение приобретают вопросы личной эффективности, достижения успеха и благополучия. Но часто, несмотря на расширяющийся диапазон возможностей и индивидуальной свободы, человек сталкивается с барьерами на пути к своему успеху. Одним из феноменов, препятствующих личной и профессиональной эффективности, является прокрастинация – чрезвычайно распространенное явление в настоящее время.

Термин «прокрастинация» впервые ввел П. Рингенбах в 1977 году. В психологической литературе существует достаточно много определений данного понятия. В частности, анализ научной литературы позволил уточнить этот термин: «прокрастинация» – это активное, иррациональное откладывание человеком выполнения своевременных, необходимых и приоритетных по важности дел на более поздний срок, сопровождающееся отрицательными эмоциональными состояниями.

П. Стил, канадский психолог, говорит об этом феномене как о добровольной задержке намеченного курса действий человеком, несмотря на ожидаемые негативные последствия [7, с. 66]. Данную точку зрения разделяет К. Лэй, описывая прокрастинацию как добровольную иррациональную задержку намеченного курса действий, несмотря на тот факт, что он будет иметь негативные последствия для человека [5, с. 267]. Н. Милграм, американский психолог, дает следующее определение: «последовательное поведение по откладыванию выполнения какой-либо задачи, субъективно воспринимаемой как важной, которое приводит как к ухудшению итогового результата, так и к ухудшению эмоционального состояния» [6, с. 488]. Дж. Бурка и Л. Юэн рассматривают «откладывание дел на потом» как «стратегию защиты индивида от низкой самооценки» [7, с. 74].

В начале XXI века проблема прокрастинации привлекла внимание и отечественных психологов. По мнению Н. Н. Карловской и Р. А. Барановой, она представляет собой «комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, который тесно связан с мотивационной сферой личности и проявляется, прежде всего, в поведении: в задержке выполнения необходимой деятельности, в откладывании принятия решения» [2, с. 43].

Таким образом, анализ существующих определений этого психологического феномена в трудах зарубежных и отечественных ученых показал, что

он отличается сложностью и неоднозначностью в психологическом плане и на сегодняшний день находится на стадии концептуализации и операционализации.

По мнению многих психологов, занимающихся изучением данной проблемы (А. К. Болотова, Н. В. Боровская, Я. И. Варваричева, В. В. Воробьева, Т. О. Гордеева, Е. П. Ильин, Н. Н. Карловская, Д. А. Циринг, И. С. Якиманская и др.), причиной возникновения этого явления служат индивидуально-личностные особенности человека [2, с. 44]. В последнее время специалистами образовательной системы отмечается высокий уровень прокрастинации у обучающихся разных ступеней образования, однако до сих пор не выявлено, с какими индивидуально-личностными особенностями студентов связано данное явление. Потому целью нашего исследования и стало выявление взаимосвязи между личностными чертами и академической прокрастинацией у студентов-филологов.

В исследовании приняли участие обучающиеся 1 курса специальности «Романо-германская филология» (английский язык, немецкий язык, французский язык и итальянский язык) филологического факультета Белорусского государственного университета. Общий объем выборки составил 60 человек. Из них: девушки – 44 человека (73,33 %) и юноши – 16 человек (26,67 %), возраст респондентов – 18–19 лет.

Для определения выраженности личностных черт у будущих филологов использовался «Индивидуально-типологический опросник» Л. Н. Собчик [4, с. 378–380]; уровень академической прокрастинации определялся посредством «Шкалы прокрастинации для студентов С. Лэя», в адаптации О. С. Виндекер и М. В. Останиной [1, с. 116–126]; структура и степень выраженности прокрастинации оценивались посредством «Шкалы общей прокрастинации Тукмана», в адаптации Т. В. Крюковой [3, с. 172–189]. Для оценки статистической значимости результатов проведенного исследования нами использовались:

1) критерий Шапиро-Уилка, позволивший определить «нормальность» математического распределения полученных данных в анализируемой выборке;

2) Хи-квадрат (χ^2) Пирсона, посредством которого определялось соответствие эмпирического распределения показателей черт характера и степени выраженности прокрастинации предполагаемому теоретическому распределению в выборке студентов;

3) корреляционный анализ Спирмена, который дал нам возможность выявить силу и направление связи между личностными чертами, общим уровнем и степенью проявления показателей прокрастинации у обучающихся.

Анализ результатов исследования личностных особенностей будущих филологов указывает на доминирование в выборке студентов с умеренными

ми показателями по шкалам «Экстраверсия» (35,0% – 21 человек), «Лабильность» (25,0% – 15 человек) и «Тревожность» (20,0% – 12 человек). Это означает, что для большинства испытуемых характерны: ответственность в отношении окружающих, социальная созвучность среде, осторожность в принятии решений, коммуникабельность, компромиссность и социабельность (рис. 1).

Значительно меньше обучающихся имеют высокие показатели по шкалам «Спонтанность» (8,3% – 5 человек) и «Интроверсия» (6,7% – 4 человек), что свидетельствует о присутствии у них таких индивидуальных особенностей, как стремление к лидерству, но при этом ориентация на собственные субъективно обусловленные установки, рефлексивность и склонность к фантазированию.

Практически не встречаются в анализируемой выборке испытуемые с выраженностью шкал «Сензитивность» (3,3% – 2 человека), «Ригидность» (1,7% – 1 человек) и «Агрессивность» (0%).

Следовательно, можно предположить, что конфликтность, подозрительность и мотивационная неустойчивость встречаются среди студентов-филологов крайне редко.

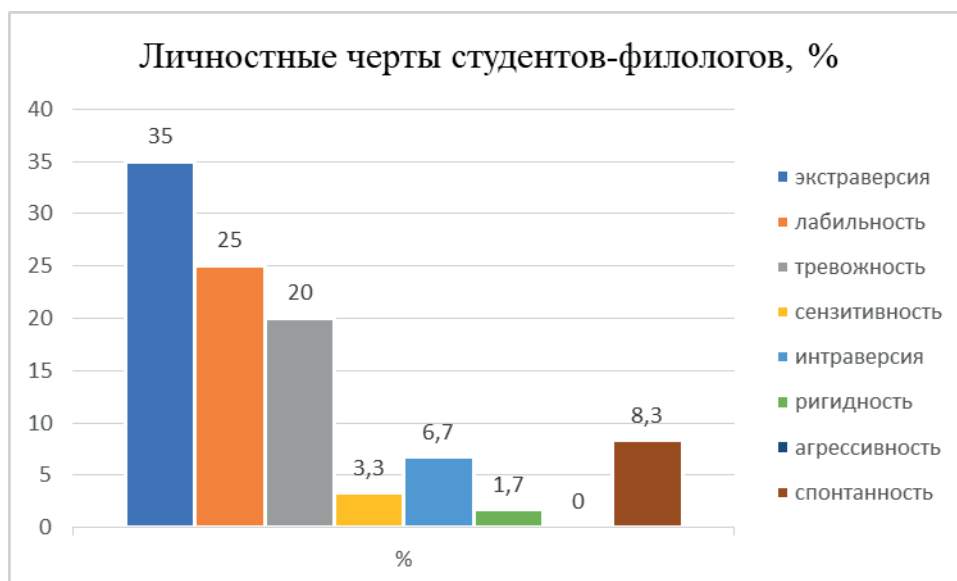


Рис. 1. Процентное распределение показателей личностных черт студентов-филологов, %

Для выявления статистически значимых различий по показателям черт характера данные были проанализированы посредством Хи-квадрат, или критерий Пирсона, что позволило установить достоверные различия по шкалам «Тревожность» и «Экстраверсия» ($\chi^2 = 11,35$) на однопроцентном уровне значимости, а также по шкале «Спонтанность» ($\chi^2 = 5,99$) на пятипроцентном уровне.

Также одной из задач нашего исследования являлось изучение академической прокрастинации обучающихся в учреждении высшего образования. В ходе эксперимента были получены следующие данные.

В частности, в выборке студентов-филологов наиболее распространены испытуемые с «низким» уровнем академической прокрастинации (53,3% – 32 человека), гораздо реже встречаются обучающиеся со «средним» уровнем (31,7% – 19 человек) и самую незначительную часть составляют будущие филологи с «высоким» уровнем «студенческого откладывания решения учебных задач» (15,0% – 9 человек) (рис 2).



Рис. 2. Процентное распределение уровней академической прокрастинации студентов-филологов, %

В результате анализа процентного распределения между группами «низкий», «средний», «высокий» уровень академической прокрастинации при помощи Хи-квадрат (χ^2) Пирсона нами были обнаружены достоверные различия на пятипроцентном уровне значимости ($\chi^2 = 7,81$).

Таким образом, уровень «студенческой задержки решения учебных задач» определяет, насколько трудной будет учебная деятельность для обучающихся. Однако этот уровень трудности не является детерминирующим в отношении уровня их достижений. То, каким образом студент отнесется к вызову или его отсутствию (в случае низкого уровня академической прокрастинации и невысокой сложности учебной деятельности), будет диагностировать его успешность в этой деятельности. При относительно невысоком уровне «студенческого откладывания решений» мотивация является главным фактором, движущей силой, способной привести к высоким учебно-профессиональным достижениям [2, с. 46]. В частности, обращение к ресурсу мотивации,

основанной на интересе и удовольствии от процесса познания, а также к продуктивным стратегиям преодоления трудностей в учебной деятельности способствует достижению высоких результатов в ней и может компенсировать высокий уровень академической прокрастинации [2, с. 47].

Степень выраженности тенденции к «откладыванию учебных задач на потом» оценивалась нами посредством «Шкалы общей прокрастинации Тукмана» в адаптации Т. В. Крюковой [3].

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что в выборке будущих филологов преобладают испытуемые со средней выраженностью шкалы «Общей прокрастинации» (68,3 % – 41 человек). У таких студентов частично снижено качество деятельности и ее эффективность, менее развиты механизмы саморегуляции, такие, как планирование и целеполагание, порой эти обучающиеся не имеют необходимых навыков для своевременного выполнения учебных задач. Реже среди испытуемых данной выборки можно встретить студентов с «низкой степенью» (26,7 % – 16 человек). Это говорит о том, что у них имеется выраженная мотивация учебной деятельности и хороший самоконтроль. Очень редко в анализируемой группе встречаются обучающиеся с «высокой степенью» проявления «задержки решения учебных задач» (5,0 % – 3 человека), что указывает на их мотивационную недостаточность и проблемы с регуляцией активности (рис. 3). В целом такая степень прокрастинации, на наш взгляд, связана с несформированностью учебных навыков, неорганизованностью, забывчивостью и общей поведенческой ригидностью студентов.



Рис. 3. Процентное распределение студентов-филологов по степени выраженности общей прокрастинации, %

Статистически значимые различия по степени выраженности прокрастинации между группами «низкий», «средний», «высокий» были обнаружены посредством Хи-квадрат (χ^2) Пирсона на пятипроцентном уровне ($\chi^2=3,84$).

Дальнейший анализ результатов исследования показал, что среди характеристик прокрастинации в выборке студентов-филологов высокую степень выраженности имеет «Тревожность». Она наблюдается у 71,7% (43 человек) испытуемых, что указывает на высокую стрессовую нагрузку, переживаемую обучающимися в процессе решения учебных задач. 20,0% (12 человек) будущих филологов страдают перфекционизмом, который, с одной стороны, выступает как дополнительный мотиватор при выполнении учебной деятельности, а с другой – говорит о предельно допустимом использовании личностью собственных ресурсов. Еще реже в выборке встречаются испытуемые с «высокой степенью» мотивационной недостаточности (8,3% – 5 человек) (рис. 4). Следствием чего в большинстве случаев становится снижение успеваемости и результативности обучения.

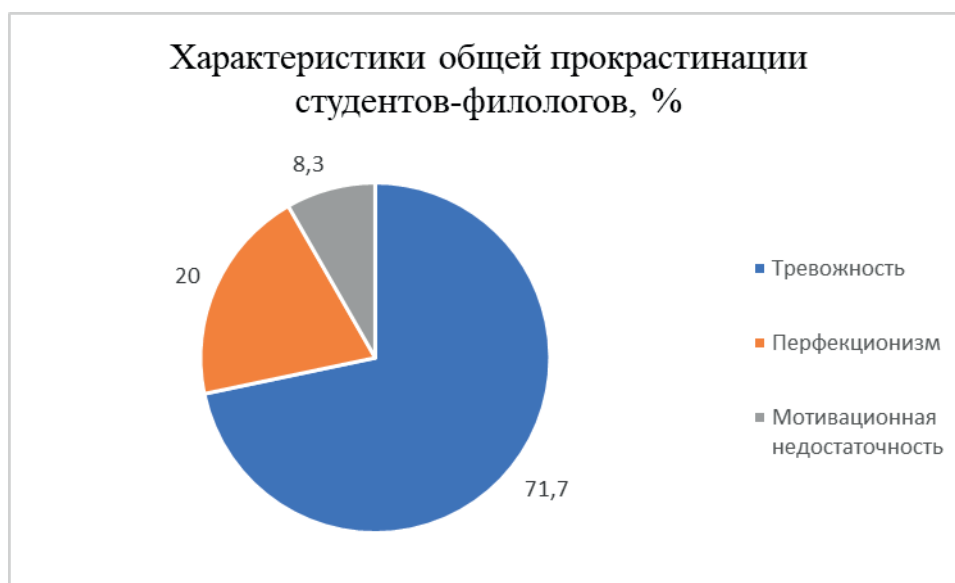


Рис. 4. Процентное распределение характеристик общей прокрастинации студентов-филологов, %

Для подтверждения гипотезы нашего исследования был использован корреляционный анализ Спирмена, который позволил установить наличие прямой положительной связи между «Тревожностью» (как личностной чертой) и «средней» степенью общей прокрастинации ($r = 0,32$, при $p \leq 0,01$), а также обратная зависимость между «Тревожностью» и «низким» уровнем академического «откладывания решения учебных задач» ($r = -0,43$, при $p \leq 0,01$), «Экстраверсией» и «низким» уровнем студенческой прокрастинации ($r = -0,29$, при $p \leq 0,05$). Это означает, что личностная тревожность провоцирует возникновение у большей части испытуемых тенденции «задержки

выполнения учебно-профессиональной деятельности», а также снижение мотивации и результативности выполнения учебных задач. И в то же самое время самоконтроль и стремление обучающихся улучшить свои навыки реализации образовательных заданий вызывают у испытуемых снижение показателя личностной тревожности. Также социально активные и коммуникабельные студенты имеют трудности с мотивацией своей учебной деятельности, и, как следствие этого, их уровень академической прокрастинации повышается.

В ходе проведенного нами исследования были получены следующие результаты:

1) в выборке студентов-филологов чаще встречаются испытуемые с доминированием таких личностных черт, как «Экстраверсия», «Лабильность» и «Тревожность»;

2) для большинства будущих филологов характерен низкий уровень «студенческой задержки решения учебных задач» ;

3) среди испытуемых распространены студенты со «средней степенью» выраженности шкалы «Общей прокрастинации». Из характеристик прокрастинации у обучающихся «высокую степень» проявления имеет «Тревожность»;

4) при определении существования статистической корреляционной связи между личностными чертами и прокрастинацией будущих филологов в анализируемой выборке было установлено, что существует прямая зависимость между «Тревожностью» как чертой характера и «средней» степенью «Общей прокрастинации». И обратная зависимость между «Тревожностью» и «низким» уровнем академического «откладывания решения образовательных заданий», а также «Экстраверсией» и «низким» уровнем студенческой прокрастинации.

Результаты данного исследования могут быть использованы при составлении рекомендаций для психологов, педагогов и студентов по снижению уровня академической прокрастинации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виндекер, О. С. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Лэя (на примере студенческой выборки) / О. С. Виндекер, М. В. Останина // Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии. Научно-практический журнал. – 2014. – №1 (30). – С. 116–126.
2. 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. – С. 38–49.

3. *Крюкова, Т. Л.* Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях / Т. Л. Крюкова // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / Отв. ред. В. А. Бодров, А. Л. Журавлев – М. : Изд-во Институт психологии РАН, 2009. – С. 172–189.
4. *Собчик, Л. Н.* Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л. Н. Собчик. – СПб. : Речь, 2005. – 621 с.
5. *Lay, C. H.* Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma / C. H. Lay // European Journal of Personality. – 1997. – Vol. 11. – P. 267–278.
6. *Milgram, N. A.* Correlates of academic procrastination / N. A. Milgram // Journal of School Psychology. – 1993. – Vol. 31, № 4. – P. 487–500.
7. *Steel, P.* The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure / P. Steel // Psychological Bulletin. – 2007. – № 133(1). – P. 65–94.

Поступила в редакцию 04.07.2024