

УДК 159.9.07
ГРНТИ 15.01.21

ОЦЕНКА АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Толкач Ирина Фёдоровна

канд. искусствоведения, доцент, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин
Белорусский государственный аграрный технический университет
Республика Беларусь, г. Минск

Аннотация: Статья посвящена изучению академической прокрастинации студентов технического университета. Установлены показатели по параметрам частоты прокрастинации, причин прокрастинации и личностных характеристик. Определены низкий, средний и высокий уровни выраженности по шкалам причин прокрастинации (социальная тревожность, лень, вызов, плохой перфекционизм) и личностных характеристик (организованность, избегание неудач, импульсивность, самоконтроль). Выявлены средние значения по всем шкалам. Средние значения по шкалам вызова, организованности и плохого перфекционизма тяготеют к высокому уровню проявленности, по шкалам избегания неудач, лени, социальной тревожности, самоконтроля, импульсивности – к низкому уровню проявленности. Вычислены значения частоты прокрастинации (низкий уровень – 51 % студентов, средний уровень – 46%, высокий уровень – 2%). Среднее значение частоты прокрастинации составляет 15,9 балла, и находится на границе низких и средних значений.

Ключевые слова: академическая прокрастинация, частота прокрастинации, причины прокрастинации, личностные характеристики, студенты технического университета.

ASSESSMENT OF ACADEMIC PROCRASTINATION OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS

Tolkach Irina Fodorovna

PhD, associate professor, associate professor of the Department of social and humanitarian disciplines
Belarusian State Agrarian Technical University
Belarus, Minsk

Abstract: The article is devoted to the study of academic procrastination of technical university students. Indicators have been established for the parameters of the procrastination frequency, the causes of procrastination and personal characteristics. Low, medium and high levels of severity were determined according to the scales of causes of procrastination (social anxiety, laziness, defiance, poor perfectionism) and personal characteristics (organization, failure avoidance, impulsivity, self-control). The average values on all scales were revealed. The average values on the scales of challenge, organization, and poor perfectionism tend to have a high level of manifestation, while on the scales of failure avoidance, laziness, social anxiety, self-control, and impulsivity values tend to have a low level of manifestation. The values of the frequency of procrastination were calculated (low level – 51% of students, average level – 46%, high level – 2%). The average frequency of procrastination is 15.9 points, and is on the border of low and medium values.

Keywords: academic procrastination, frequency of procrastination, causes of procrastination, personality characteristics, technical university students.

Одной из проблем современных студентов, негативно влияющих на успешность обучения, является прокрастинация. В психологии под прокрастинацией понимают откладывание дел на потом. Устойчивый интерес к данному феномену наблюдается с последней четверти XX столетия и не угасает до настоящего времени. Ученые отмечают, что именно в студенческом возрасте прокрастинация имеет наибольшее проявление, и с этим связаны существенные трудности в обучении. Появление прокрастинации обусловлено рядом различных причин: некоторыми личностными особенностями (тревожностью, страхом неудачи, неодобрением окружающих, неуверенностью в себе), субъективными обстоятельствами, ситуативными факторами, нагнетанием напряжения, снижением напряжения и др. При этом проблему для студентов составляют не только малоэффективные поступки, мешающие успеху, но и эмоциональный дискомфорт, возникающий в результате такого поведения [1, с. 175-176]. Этим обусловлен интерес к данной проблеме, его своевременность и актуальность.

Изучение академической прокрастинации студентов технического университета проводилось с помощью методики «Шкала оценки академической прокрастинации, PASS» авторов Л. Соломона и Е. Ротблюма в адаптации М. В. Зверевой [2]. Методика предназначена для студентов в возрасте 18-25 лет и определяет частоту и причины прокрастинации в учебной деятельности, а также личностные характеристики, способствующие данному поведению. Среди причин прокрастинации авторы называют социальную тревожность, лень, вызов и плохой перфекционизм; к личностным характеристикам относят организованность, избегание неудач, импульсивность и самоконтроль. Каждый из показателей имеет три уровня выраженности: низкий, средний и высокий.

Частота прокрастинации определялась по ответам на вопросы по выполнению курсовых, дипломных работ и при подготовке к экзаменам и зачетам: как часто студенты откладывают выполнение данных работ, является ли откладывание на потом для них проблемой, хотелось бы изменить данную тенденцию или нет.

Выявляя причины прокрастинации респонденты высказывались о следующих факторах: социальной тревожности (переживаниях из-за плохой оценки работы; реакции коллег как на удачное выполнение работы, так и неудачное), лени (нежелании делать работу; ожидании помощи от руководителя; знании, что другие студенты тоже не работают; непринятия в целом такого вида работ; большого количества других интересов), вызове (получении удовольствия от написания в последнюю минуту; от преодоления препятствий), плохом перфекционизме (беспокойстве о том, нравится ли работа руководителю; нерешительности в выборе материала для работы; ожидании помощи от сокурсников, которые уже выполнили работу; боязни плохой оценки; неуверенности в знаниях; предъявлении высоких требований к себе).

Определяя личностные характеристики, влияющие на частоту прокрастинации, студенты технического университета оценивали свою организованность (планирование собственного времени, запись дел в ежедневнике, привычку выполнять задание сразу после его озвучивания), избегание неудач (уклонение от сложных заданий), импульсивность (частоту отвлечений от работы, обдуманность решений, степень влияния эмоционального возбуждения на концентрацию на работе) и самоконтроль (составление списков со сроками выполнения, степень контролируемости выполнения работы).

В исследовании принял участие 41 студент инженерных специальностей Белорусского государственного аграрного технического университета. Согласно результатам исследования, общий уровень частоты прокрастинации распределен следующим образом. У 51,2% студентов выявлен низкий уровень частоты прокрастинации, 46,3% респондентов продемонстрировали средний уровень, 2,4% – высокий уровень. При этом среднее значение частоты прокрастинации в группе опрашиваемых составляет 15,9 балла. Этот показатель находится на границе низких и средних значений.

Результаты тестирования причин прокрастинации представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровни выраженности причин прокрастинации студентов технического университета (от общего количества студентов, %)

	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
социальная тревожность	17,1	78	4,9
лень	17,1	73,2	9,8
вызов	9,8	48,8	41,5
плохой перфекционизм	9,8	68,3	22

Как видно из таблицы, среди причин прокрастинации более высокие показатели студенты продемонстрировали по шкале вызова. Так, более 40% студентов выявило высокий уровень вызова, около 50% - средний уровень. Высокие значения также получены по шкале плохого перфекционизма, где у 22% респондентов обнаружен высокий уровень и у 68,3% - средний уровень. По шкалам лени и социальной тревожности более 70% опрашиваемых продемонстрировали средний уровень.

Результаты исследования личностных характеристик отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровни выраженности личностных характеристик студентов технического университета (от общего количества студентов, %)

	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
организованность	7,3	63,4	29,3
избегание неудач	41,5	56,1	2,4
импульсивность	12,2	78	9,8
самоконтроль	29,3	53,7	17,1

Очевидно, что студенты достаточно высоко оценивают свои качества организованности. Так, 29,3% студентов выявили высокий уровень, а 63,4% – средний уровень организованности. Более низкие показатели респонденты продемонстрировали по шкале самоконтроля: 17,1% выявили высокий уровень, 29,3% – низкий, остальные – средний. Собственную импульсивность 78% студентов оценивают на среднем уровне. Самые низкие значения выявлены по шкале избегания неудач. Так, 56,1% будущих инженеров отметили средний уровень, а 41,5% – низкий уровень.

Средние значения по восьми шкалам причин прокрастинации и личностных характеристик отражены на диаграмме (рисунок 1).

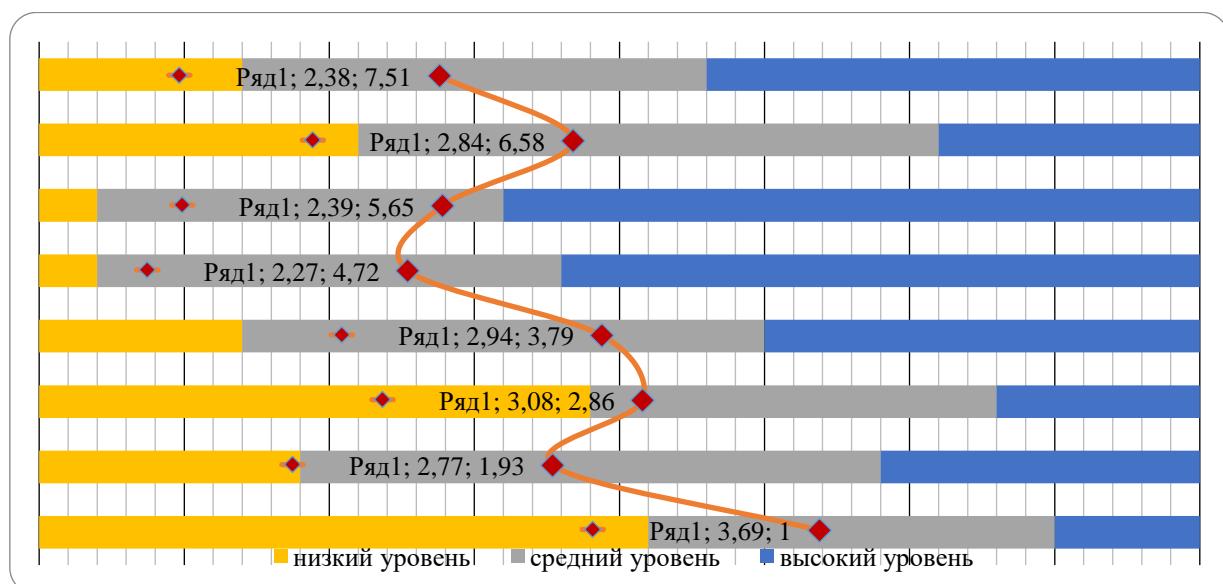


Рисунок 1 – Средние значения показателей академической прокрастинации по шкалам

Как видно на диаграмме, средние значения по всем шкалам находятся в диапазоне среднего уровня проявленности. Однако можно отметить тенденции к тяготению к высокому или низкому уровню. Так, по шкалам вызова (2,39 балла), организованности (2,94 балла) и плохого перфекционизма (2,37 балла) средние значения тяготеют к высокому уровню проявленности. По шкалам избегания неудач (3,08 балла), лени (2,84 балла), социальной тревожности (2,38 балла), самоконтроля (3,69 балла), импульсивности (2,77 балла) – тяготеют к низкому уровню проявленности.

Итак, проведенное исследование выявило у большинства опрашиваемых студентов технического университета низкий и средний уровни частоты прокрастинации в области учебной деятельности. Среднее значение частоты прокрастинации по группе составляет 15,9 балла и находится на границе низких и средних значений. Среди причин прокрастинации большую выраженность имеют вызов и плохой перфекционизм. Лень и социальная тревожность зафиксированы на среднем уровне выраженности. Среди личностных характеристик организованность проявлена в большей степени, а самоконтроль, избегание неудач, импульсивность – в меньшей. Несмотря на то, что по результатам исследования частота прокрастинации студентов находится на границе низких и средних значений, в ходе устных опросов студентов было высказано недовольство и неудовлетворение частотой откладывания дел на потом. Наличие прокрастинации вызывает негативные эмоции у респондентов и желание избавиться от такой модели поведения. Очевидно, что требуются определенные усилия для уменьшения частоты использования данной стратегии поведения.

Список литературы:

1. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011. – 224с.
2. Тест «Шкала оценки академической прокрастинации, PASS». URL: <https://psytests.org/emvol/pcpass.html> (дата обращения: 28.02.2025).

