

УДК 159.9.07

*О.В. Кожевникова, Е.П. Шкляева***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ СКЛОННОСТИ СУБЪЕКТА  
К АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ<sup>1</sup>**

Анализируются результаты эмпирического исследования по выявлению психологических предикторов *академической прокрастинации*, относящейся к числу психологических явлений, всестороннему изучению которых в последнее время уделяется всё большее внимание. Обусловлено это прежде всего негативным воздействием, оказываемым склонностью к откладыванию выполнения учебных задач на образовательные результаты и внеучебную деятельность студентов. Выдвинута гипотеза о том, что склонность к академической прокрастинации детерминируется индивидуально-психологическими особенностями субъекта, или лица, не обладающего выраженными навыками самоконтроля, стратегического и тактического планирования времени, испытывающего затруднения при организации и структурировании собственной деятельности, то есть склонного к *академической прокрастинации*. Данная гипотеза находит свое подтверждение в процессе исследования с применением комплекса процедур сбора и анализа эмпирических данных на выборке второкурсников подготовки гуманитарного направления.

*Ключевые слова:* академическая прокрастинация, мотивационно-волевая сфера субъекта, планирование времени, организация учебной деятельности, второкурсники.

История изучения феномена прокрастинации неоднозначна: не до конца понятно, кто именно и когда предложил этот термин. Во многих русскоязычных статьях указывается, что авторство принадлежит П. Рингенбаху, использовавшему его около 40 лет назад в монографии «Прокрастинация в жизни человека». Однако в обзорной статье Р. Steel поясняется, что читателю, заинтересованному в углубленном изучении данного вопроса, не стоит тратить время на поиски упомянутого произведения, так как оно никогда не было написано, а его упоминание – следствие удачной шутки, возникшей в ходе общения П. Рингенбаха с его издателем: книга о прокрастинации, завершение которой постоянно откладывалось [12. С. 66]. Тем не менее, феномен, обозначаемый данным понятием, известен человечеству уже издавна. Описания этого явления можно встретить в пословицах и поговорках разных народов мира: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня», «Откладывание – вор времени», «Промедления опасны» [6. С. 125] и др. Сам термин происходит от латинского “procrastinatus” (*pro* – «вперед, дальше», *crastinus* – «завтра») и трактуется как откладывание выполнения уместных действий на более поздний срок, приводящее к ухудшению качества работы и отрицательным эмоциональным реакциям [3. С. 79]. При этом человек остается деятельным, но его активность направлена на посторонние, малозначимые, иногда просто бессмысленные занятия [5. С. 22].

По последним данным, *прокрастинации* подвержено более 20 % населения, при этом число *прокрастинаторов* с каждым годом увеличивается, а лидерами по степени выраженности и частоте встречаемости такой характеристики являются лица, обучающиеся в высших учебных заведениях [1. С. 45]. Нерациональное распределение студентами времени и ресурсов приводит к тому, что они испытывают серьезные затруднения в организации собственного учебного процесса: им сложно контролировать промежуточные и итоговые результаты обучения в вузе, что существенно ухудшает качество образования, тем самым осложняя личностную и профессиональную самореализацию. К тому же невыполнение учебных обязанностей в отведенное время часто влечет за собой и иные последствия: материальные (лишение стипендии) и / или административные (вплоть до отчисления). Кроме того, постоянное нахождение в состоянии цейтнота закономерно повышает уровень стресса, переживаемого студентами на разных этапах получения высшего образования. Таким образом, задача выявления психологических предикторов склонности к *академической прокрастинации* с целью профилактики негативных последствий нерационального использования учебного и личного времени субъектом образовательного процесса приобретает особую актуальность.

<sup>1</sup> Публикация подготовлена при финансовой поддержке РФФИ (РГНФ) в рамках научного проекта № 16-16-18013а(р).

## Материал и методика исследования

В эмпирическом исследовании, целью которого стало выявление психологических предикторов склонности субъекта к академической прокрастинации, приняли участие 116 студентов второго года обучения одного из гуманитарных направлений подготовки (Институт языка и литературы ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»). Выбор именно второкурсников неслучаен: к началу второго года обучения обычно завершается первичная адаптация студентов к условиям университета, нивелируется эффект новизны, и у них складывается общий режим, включающий учебную деятельность в первой половине и свободное время на самоподготовку, досуг и альтернативные виды деятельности – во второй [2. С. 240]. На третьем курсе происходит смена расписания: учебные занятия проводятся во второй половине рабочего дня, что обусловлено ограниченностью аудиторного фонда и необходимостью регулировать его наполняемость, а на четвертом курсе многие студенты начинают совмещать учебу с работой, что в очередной раз приводит к изменению модели временных затрат в течение суток. Применялось несколько методик: шкала оценки академической прокрастинации (PASS), авторы Л. Соломон и Э. Ротблум [11], в адаптации М.В. Зверевой [3]; шкала студенческой прокрастинации (PSS), автор К. Лэй [10], в адаптации Т.Ю. Юдеевой, Н.Г. Гаранян, Д.Н. Жуковой [9]; опросник самоорганизации деятельности (ОСД), авторы Н. Физер и М. Бонд, в адаптации Е.Ю. Мандриковой [7]. Полученные данные были математически обработаны в статистической программе SPSS 22.0. Исследование проводилось на добровольной основе и не было анонимным: респонденты оставляли контактную информацию (адрес электронной почты и/или номер телефона) для получения индивидуального психологического заключения по результатам диагностики. Основной гипотезой нашего исследования было предположение, что склонность к академической прокрастинации детерминируется индивидуально-психологическими особенностями субъекта, а именно: лица, не обладающие выраженными навыками самоконтроля, стратегического и тактического планирования времени, испытывающие затруднения при организации и структурировании собственной деятельности, склонны к академической прокрастинации.

## Результаты исследования и их обсуждение

В ходе решения первой эмпирической задачи, ориентированной на выявление второкурсников с разной выраженностью склонности к прокрастинации на основании данных психодиагностических методик (шкала академической прокрастинации по методике PSS и шкала частоты прокрастинации по методике PASS), проанализированных с помощью процедур кластеризации, в изучаемой выборке было выделено две подгруппы. Первая из них (45 чел.) была обозначена как «студенты, не склонные к академической прокрастинации», и вторая (71 чел.) – «студенты, склонные к академической прокрастинации».

Заданные нами параметры кластеризации позволяют охарактеризовать второкурсников с невыраженной склонностью к академической прокрастинации как лиц, способных продуктивно организовать свою учебную деятельность: они своевременно выполняют учебные задачи, и промежуточные, и связанные с итоговой аттестацией (подготовка к экзаменам, написание курсовых работ и т. п.), в назначенный срок принимают решения по их осуществлению, не испытывая чрезмерного беспокойства. Студентов с выраженной склонностью к академической прокрастинации можно описать как лиц, откладывающих выполнение учебных заданий на более поздний срок, что может привести к ухудшению качества учебной работы и отрицательным эмоциональным реакциям (рост уровня тревожности, страха неудачи, чувства вины, беспокойства); такие студенты характеризуются неорганизованностью, забывчивостью, ленью.

Анализ индивидуально-психологических особенностей испытуемых двух охарактеризованных подгрупп, осуществленный с помощью U-критерия Манна-Уитни, позволил выявить следующие значимые различия по изучаемым показателям: «Планомерность» ( $p \leq 0,01$ ), «Настойчивость» ( $p \leq 0,01$ ), «Ориентация на настоящее» ( $p \leq 0,05$ ), «Общий показатель ОСД» ( $p \leq 0,05$ ), «Лень» ( $p \leq 0,05$ ), «Плохой перфекционизм» ( $p \leq 0,05$ ), «Самоконтроль» ( $p \leq 0,01$ ), «Организованность» ( $p \leq 0,05$ ), «Избегание неудач» ( $p \leq 0,05$ ) (см. табл. 1).

Установлено, что студенты первой подгруппы, обозначенные нами как «не склонные к академической прокрастинации», в большей степени ориентированы на постановку конкретных целей и выстраивание четких планов для их достижения: они способны прикладывать волевые усилия и проявлять настойчивость для доведения начатого дела до конца, умеют организовывать и структуриро-

вать свою деятельность. Такие студенты менее ленивы, готовы к неудачам и их преодолению, способны к самоконтролю, ориентированы на более широкий временной контекст, не «зацикливаясь» на текущем моменте.

Таблица 1

**Анализ значимых различий по изучаемым показателям в подгруппах  
«студентов, несклонных к академической прокрастинации» (1)  
и «студентов, склонных к академической прокрастинации» (2)**

№	Название шкалы	Среднее значение		U-критерий	Уровень достоверности, p
		1 подгруппа (n=45)	2 подгруппа (n=71)		
1	Планомерность	19,58	15,79	983,0	0,000
2	Настойчивость	20,51	16,31	915,0	0,000
3	Ориентация на настоящее	7,4	8,9	1056,5	0,002
4	Общий показатель ОСД	113,07	101,87	1002,0	0,007
5	Лень	2,8	3,29	1061,5	0,002
6	Плохой перфекционизм	1,78	2,04	1247,0	0,004
7	Самоконтроль	2,94	2,29	772,0	0,002
8	Организованность	3,09	2,46	1023,0	0,001
9	Избегание неудач	2,88	3,2	1204,0	0,001

Примечание: в таблице приведены только те показатели, по которым выявлены достоверные различия.

В свою очередь студенты второй подгруппы, «склонные к академической прокрастинации», в большей степени ориентированы на настоящее, фиксируются на происходящем «здесь-и-сейчас», испытывают затруднения при организации и контроле своей деятельности, более ленивы и чаще недовольны сделанным, боятся оценки другими людьми; у них завышенные ожидания и мысли о том, как избежать ошибок и неудач.

Таким образом, в результате решения первой эмпирической задачи выборочная совокупность была поделена на две подгруппы: основную, в которую вошли студенты, склонные к академической прокрастинации (71 чел.), и группу сравнения – студенты, несклонные к академической прокрастинации (45 чел.). На основании результатов анализа можно констатировать, что число второкурсников-прокрастинаторов в 1,5 раза превышает количество студентов, не откладывающих решение академических задач на более поздний срок.

Таблица 2

**Результаты множественного регрессионного анализа личностных предикторов академической прокрастинации второкурсников**

Предиктор	Нестандартизированные коэффициенты		Стандартизированные коэффициенты $\beta$	t	Уровень достоверности, p
	B	Стандартная ошибка			
(Константа)	73,962	4,111		17,993	0,000
Планомерность	-0,395	0,098	-0,268	-4,009	0,000
Лень	1,671	0,674	0,176	2,479	0,015
Вызов	2,478	0,919	0,178	2,696	0,008
Самоконтроль	-6,178	0,898	-0,491	-6,877	0,000

Примечания:

Зависимая переменная: Академическая прокрастинация

$R^2 = 0,522$

$F = 30,256$   $p \leq 0,001$

Для решения второй эмпирической задачи: выявления личностных предикторов академической прокрастинации второкурсников – был проведен множественный регрессионный анализ, результаты

которого представлены в табл. 2. Установлено, что выраженность таких предикторов, как «Планомерность» и «Самоконтроль», имеет отрицательный эффект, а «Лень» и «Вызов» – положительный.

По результатам проведенного анализа было построено регрессионное уравнение, отражающее эффекты изучаемых показателей на выраженность академической прокрастинации:

$$\text{Академическая прокрастинация} = 0,176 \times \text{ЛЕНЬ} + 0,178 \times \text{ВЫЗ} - 0,268 \times \text{ПЛАН} - 0,491 \times \text{СК} + 73,962,$$

где: ЛЕНЬ – Лень; ВЫЗ – Вызов; ПЛАН – Планомерность; СК – Самоконтроль.

По результатам регрессионного анализа установлено, что склонность к лени, под которой мы, вслед за М.В. Зверевой, понимаем слабость мотивационно-волевой сферы субъекта (а именно: недостаточность мотивации к деятельности, отсутствие силы воли и навыков саморегуляции, равнодушие или отрицательные эмоции по поводу предстоящего выполнения деятельности, отсутствие потребности что-либо делать, невыраженность стремления к достижению успеха и т. д. [4. С. 46]), что закономерно повышает тенденцию откладывать на «потом» выполнение, в том числе, и учебных задач. Сходным образом проявляется влияние предиктора «Вызов»: под данным термином понимается склонность к откладыванию выполнения деятельности до последней минуты, так называемого «дедлайна», представляющая своеобразный компенсаторный механизм лени, поскольку именно в этот момент и часто только в ситуации искусственно вызванного самим субъектом стресса происходит необходимая для реализации поставленных задач активация организма.

Снижению склонности к академической прокрастинации способствует наличие навыков ежедневного планирования (уточнение, коррекция, дополнение, конкретизация планов, а также тактическое планирование, т.е. поиск наиболее эффективных способов и средств, определение и разработка шагов, с помощью которых возможно достижение поставленных целей) и неизменного следования разработанным планам. Аналогичным эффектом обладает выраженный уровень самоконтроля (осознание, оценка и контроль человеком собственных действий, поступков, эмоциональных состояний, ситуаций, умение управлять своими мыслями и поведением, а также способность обеспечивать не только скорость и точность контрольных действий, но и гибкость, благодаря которой становится возможным выявление противоречий между ожидаемыми и полученными результатами, оценка эффективности примененных средств и выполненных действий, установление возможных причин полученных результатов, условий их преодоления в последующих действиях) [8. С. 417]. Таким образом, высокий уровень выраженности указанных предикторов повышает осознанность деятельности и тем самым снижает уровень академической прокрастинации.

## Выводы

В рамках представленного исследования в результате применения комплекса процедур сбора и анализа эмпирических данных в выборочной совокупности удалось выделить подгруппы второкурсников с разной выраженностью склонности к академической прокрастинации и определить личностные предикторы данного явления. В результате выдвинутая нами гипотеза о том, что склонность к академической прокрастинации детерминируется индивидуально-психологическими особенностями субъекта, в целом, подтвердилась: действительно, лица, не обладающие выраженными навыками самоконтроля, стратегического и тактического планирования времени, испытывающие затруднения при организации и структурировании собственной деятельности, склонны к академической прокрастинации.

Результаты данного исследования могут найти свое применение в ходе психологического сопровождения субъектов образовательного процесса с целью обеспечения успешной адаптации обучаемых: в профилактической, консультативной, коррекционной, тренинговой работе, коуч-сессиях, при организации мероприятий, направленных на психологическое просвещение студенчества, и др. Проведенное исследование не претендует на исчерпывающее решение обозначенной проблемы; его логическим продолжением может стать рассмотрение указанных вопросов в более широком контексте успешности академической адаптации: изучении гендерной, возрастной, этнокультурной специфики восприятия времени и склонности к академической прокрастинации.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барабанщикова В.В., Каминская Е.О. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // Национальный психологический журнал. 2013. № 2. С. 43-51.

2. Вьюжанина С.А., Кожевникова О.В. К вопросу об академической адаптации второкурсников регионального вуза: внешние и внутренние факторы дезадаптации // Актуальные тенденции социальных коммуникаций: история и современность: сб. науч. ст. Ижевск: Удмуртский университет, 2016. С. 238-243.
3. Зверева М.В. Адаптация опросника PASS на российской выборке // Психологическая наука и образование. 2015. Т. 20, № 1. С. 79-84.
4. Зверева М.В. Прокрастинация как личностный фактор при психической патологии в юношеском возрасте: дис. ... канд. пед. наук. М., 2015. 161 с.
5. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2. С. 22-41.
6. Малейнова Ф.Г. Прокрастинация: вредная привычка, нравственный недуг (дефект воли) или экзистенциальная проблема? // Рабочие тетради по биоэтике. Вып. 19 / под ред. П.Д. Тищенко. М: МГУ, 2014. С. 122-146.
7. Мандрикова Е.Ю. Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 87-111.
8. Чернокова Т.Е. Типы самоконтроля в познавательной деятельности // ScienceTime. 2014. № 7. С. 413-418.
9. Юдеева Т.Ю., Гаранян Н.Г., Жукова Д.Н. Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Lay // Психологическая диагностика. 2011. № 2. С. 84-94.
10. Lay С.Н. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality. 1986. Vol. 20, № 4. P. 474-495.
11. Solomon L.J., Rothblum E.D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates // Journal of Counseling Psychology. 1984. № 4. P. 503-509.
12. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133, №1. P. 65-94.

Поступила в редакцию 11.10.17

*O.V. Kozhevnikova, E.P. Shklyayeva*

#### PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF ACADEMIC PROCRASTINATION

The results of empirical research of psychological predictors of academic procrastination are analyzed. Academic procrastination is a phenomenon that is currently thoroughly studied due to its possible negative influence on academic results and extra curriculum activities of students. The hypothesis that academic procrastination is determined by psychological characteristics of the subject is stated; in other words, it is believed that individuals without personal skills in self-controlling, strategic and tactical planning of time, having troubles while organizing and structuring their activities are prone to academic procrastination. This hypothesis is verified during the implementation of a complex of psychometric and research procedures of obtaining and analyzing empirical data on the sample of second-year university students majoring in humanities.

*Keywords:* academic procrastination, motivation and will, planning of time, organization of studying activities, second-year students.

Кожевникова Оксана Вячеславовна,  
кандидат психологических наук, доцент  
E-mail: oxana.kozhevnikova@gmail.com

Шкляева Елизавета Павловна, студентка  
E-mail: lizka.shklyayev@mail.ru

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»  
426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, 1 (корп. 6)

Kozhevnikova O.V.,  
Candidate of Psychology, Associate Professor  
E-mail: oxana.kozhevnikova@gmail.com

Shklyayeva E.P., student  
E-mail: lizka.shklyayev@mail.ru

Udmurt State University  
Universitetskaya st., 1/6, Izhevsk, Russia, 426034