

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ С ОСОБЕННОСТЯМИ ЛИЧНОСТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВРЕМЕНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

© 2016

А.А. Чеврениди, аспирант*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва (Россия)*

Ключевые слова: прокрастинация; академическая прокрастинация; временная перспектива; временная компетентность личности; дезорганизаторы времени; тайм-менеджмент.

Аннотация: Статья посвящена рассмотрению проблемы эффективного использования времени и такого иррационального явления, как академическая прокрастинация, которые приобретают особую значимость, о чем свидетельствует возрастающий научный интерес к технологиям тайм-менеджмента и увеличение количества научных публикаций по данной проблематике. Актуальность исследования прокрастинации связана с требованиями к профессиональной и личностной своевременности, выдвигаемыми к современному человеку. В статье дается определение понятий «прокрастинация», «сознательная регуляция деятельности», «временная компетентность» с позиций различных авторов. Проводится обзор русской и переводной зарубежной литературы, посвященной изучению указанной проблематики, а также описывается ряд важнейших научных исследований в данной области. Выделяются основные виды прокрастинации, присущие людям в различных сферах жизни. В психологии под прокрастинацией понимается сознательное иррациональное откладывание субъектом выполнения намеченных дел, несмотря на то что это повлечет за собой негативные последствия. В свою очередь, академическая прокрастинация подразумевает задержку в выполнении учебных задач и связана с несформированностью у школьников и студентов необходимых учебных навыков, их неорганизованностью и забывчивостью. Следствием такого поведения может стать снижение успеваемости и результативности обучения. В связи с этим был проведен анализ феномена академической прокрастинации во взаимосвязи с особенностями организации студентами времени своей жизни. В исследовании принимали участие студенты в составе 60 человек. По результатам исследования выявлена положительная корреляционная взаимосвязь между прокрастинацией студентов и определенным типом временной перспективы, показателем временной компетентности личности и персональными дезорганизаторами времени.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема рационального использования времени в современных условиях приобретает особую значимость, о чем свидетельствует увеличивающийся интерес к технологиям тайм-менеджмента и возрастание количества научных публикаций по данной проблематике. Сознательная регуляция своей деятельности рассматривается в трудах И.М. Сеченова, С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульхановой-Славской, А.К. Болотовой, которые понимают ее как способность соотносить друг с другом внешние временные требования и собственные временные возможности и ограничения [1–4]. С точки зрения К.А. Абульхановой-Славской, данная способность личности лежит в основе долгосрочного и краткосрочного планирования своего жизненного и профессионального пути [3].

Рациональное распределение личностью времени своей жизни является проявлением «своевременности» – важнейшим качеством личности, которое приобретает и развивается в процессе жизнедеятельности. Своевременность развития в определенные жизненные этапы и своевременность овладения личностью своей профессией детерминированы необходимостью подстраиваться под ход природно-биологических и общественных процессов. На каждом этапе профессионального и личностного развития совершается определение целей и сроков их реализации, что напрямую связано с выстраиванием своей временной перспективы. Способности, умения и навыки рационального распределения времени обеспечивают ориентировку личности в ситуациях неопределенности и многозадачности, детерминируют расстановку временных приоритетов, что является необходимым требованием личностной и про-

фессиональной самореализации. Поэтому Л.П. Енькова и О.О. Токарева рассматривают временную компетентность как необходимую составляющую профессиональной компетентности [5; 6].

Так, своевременность, проявляющаяся в деятельности, получила наименование временной компетентности личности, которую А.К. Болотова понимает как адекватное временное восприятие, связанное с сформированностью у личности навыков планирования времени, рационального перераспределения временных приоритетов, а также с соблюдением правил тайм-менеджмента [4; 7]. Проявления временной компетентности О.В. Кузьмина находит в умении человека управлять самим собой во временном континууме. Управление личностью временем подразумевает правильную оценку возникшей ситуации, принятие решений с оценкой временных затрат, необходимых на выполнение поставленных целей, проектирование программы достижения целей во временном пространстве, а также контроль за соблюдением временных лимитов деятельности [8].

Систематическое несоблюдение сроков выполнения поставленных задач приводит к рассогласованию общественного и личностного времени, что влечет за собой снижение продуктивности деятельности и жизни в целом. Данное явление нашло отражение в понятии «прокрастинация» и завоевало огромный интерес со стороны общественности, получив освещение в современной научной литературе.

Сам термин «прокрастинация» произошел от латинского языка, обозначая в дословном переводе «на потом», «на завтра». Как правило, прокрастинация понимается как склонность индивида к систематическому

откладыванию принятия ограниченных во времени решений и их выполнения. Некоторые авторы в качестве еще одного основополагающего компонента прокрастинации выделяют переживание субъектом внутреннего личностного дискомфорта, возникающее у человека в результате откладывания важных дел [9–14].

Различные определения, данные феномену прокрастинации в трудах зарубежных и отечественных ученых, были проанализированы и систематизированы в обзорной статье О.А. Шамшиковой и И.Н. Кормачевой. Так, в статье отмечается, что К. Иваненко определяет прокрастинацию как внешнее проявление или даже как синоним лени, при котором человек по необъяснимым причинам откладывает выполнение важных дел «на потом», а при приближении дедлайна вообще отказывается от запланированного либо пытается сделать все одним рывком; Дж. Феррари рассматривает прокрастинацию как стремление человека получить острые ощущения от выполнения задач в максимально короткие сроки; С.В. Ковылин понимает прокрастинацию как поведенческий паттерн; В.А. Ясная и С.Н. Ениколопов считают, что прокрастинация является определенной борьбой с возникшей тревогой и «неизбежным спутником» перфекционизма. Все существующее разнообразие определений и методологических подходов, объясняющих явление прокрастинации, обусловлено сложностью данного феномена и разноуровневостью его проявлений в различных видах деятельности [15].

В классификации, предложенной Н. Милграмом с соавторами, выделяется пять основных видов прокрастинации: 1) бытовая, или ежедневная, прокрастинация, проявляющаяся в откладывании выполнения регулярных, повседневных дел (работа по дому, закупка продуктов и т. д.); 2) прокрастинация в принятии решений; 3) невротическая прокрастинация, выражающаяся в откладывании принятия жизненно важных решений (создание семьи, выбор брачного партнера, выбор профессии и т. д.); 4) компульсивная прокрастинация, при которой в одном субъекте сочетаются прокрастинация в принятии решений и поведенческая прокрастинация; 5) академическая прокрастинация, заключающаяся в откладывании подготовки к экзаменам, выполнения учебных заданий и т. п. [16].

Позднее Н. Милграм с коллегой Р. Тенне упростили данную классификацию, сведя ее к двум основным видам прокрастинации: 1) прокрастинация в принятии решений; 2) прокрастинация в выполнении необходимых дел [17].

Однако изучение академической прокрастинации, с нашей точки зрения, заслуживает особого интереса в контексте подготовки будущих специалистов, поскольку проявления данного феномена отрицательно коррелируют с показателями успеваемости и негативно влияют на психологическое благополучие студентов, что было подтверждено в исследовании Л. Соломон и Э. Ротблум [18]. В соответствии с полученными В.С. Ковылиным данными, от 46 до 95 % учащихся средних и высших учебных заведений признают у себя наличие прокрастинации и нуждаются в профессиональной психологической помощи [19]. В связи с этим представляется крайне важным исследование возможных причин и психологических коррелятов академической прокрастинации с целью оптимизации образовательного

процесса, выявления групп риска, а также организации учебно-воспитательной и психологической работы со студентами, имеющими трудности в обучении.

Целью исследования стало изучение академической прокрастинации и особенностей организации времени студентами вуза. В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о том, что существует определенная взаимосвязь между показателем временной компетентности студентов и выраженностью их академической прокрастинации, а также между уровнем прокрастинации и типом временной ориентации личности.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Для сбора эмпирических данных в исследовании были применены следующие методики: опросник С.И. Калинина «Персональная компетентность во времени» [20], «Шкала студенческой прокрастинации» С. Lau (в адаптации Т.Ю. Юдеевой, Н.Г. Гаранян, Д.Н. Жуковой) [21], методика О.В. Кузьмина «Личностные дезорганизаторы времени» [22] и методика Ф. Зимбардо на выявление временной перспективы в адаптации А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной [23].

Эмпирической базой исследования стал Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». В исследовании принимали участие 60 студентов факультета социальных наук, очной формы обучения, в возрасте от 18 до 25 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что средний показатель прокрастинации для всей выборки соответствует 59 баллам, что является средней степенью выраженности академической прокрастинации. 75 % (45 чел.) продемонстрировали средний уровень выраженности академической прокрастинации, 17 % (10 чел.) – низкий и 8 % (5 чел.) – высокий уровень. В целом полученные данные соответствуют данным Т.В. Зариповой и Н.А. Даниловой о проявлении академической прокрастинации у студентов вуза [24]. Тем не менее опыт использования адаптированной шкалы «Общая прокрастинация» свидетельствует о том, что полученные данные следует также проверить на социальную желательность, поскольку прокрастинация является социально осуждаемым качеством, и многие люди склонны преуменьшать ее проявления в своей повседневной деятельности [25].

При проведении опросника временной перспективы Ф. Зимбардо (*ZTPI*) в адаптации А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной [23], направленного на выявление определенной временной ориентации личности, было установлено, что студенты имеют ориентацию на временные перспективы гедонистического настоящего и позитивного прошлого. Однако следует отметить, что те участники, у которых был выявлен высокий показатель прокрастинации (65–72 балла), были ориентированы на негативное прошлое, а те студенты, у которых был низкий показатель прокрастинации (25–40 баллов), наоборот, были больше ориентированы на будущее. В результате проведения методики С.И. Калинина и сравнения подгрупп студентов с разным уровнем прокрастинации с применением одностороннего дисперсионного анализа Краскела – Уоллеса были выявлены достоверные различия в выраженности интегрального

показателя персональной компетентности во времени ($\chi^2=17,05$; $p \leq 0,01$). Среднее значение временной компетентности студентов с низким показателем академической прокрастинации составило 37 баллов, что является средней или нормальной временной компетентностью, проявляющейся в способности управлять своим временем и правильно расставлять временные приоритеты деятельности. Среднее значение временной компетентности студентов со средним показателем выраженности прокрастинации составило 27 баллов, что является низкой выраженностью способности к временной организации своей деятельности, как учебной, так и профессиональной. Низкий уровень временной компетентности наблюдается у студентов с высокой выраженностью академической прокрастинации (24 балла), что свидетельствует об их неумении справляться с внешними и внутренними помехами, которые могут вызвать непродуктивные потери времени в различных ситуациях.

Корреляционный анализ показателей академической прокрастинации и студенческой временной компетентности с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена показал, что между показателем прокрастинации по шкале С.Н. Лау и показателем временной компетентности учащихся есть корреляционная взаимосвязь ($r=0,432$; $p \leq 0,01$). Также в результате эмпирического исследования с помощью методики «Личностные дезорганизаторы времени» было установлено, что есть достоверная взаимосвязь показателя академической прокрастинации с результатами по шкале «организационных дезорганизаторов» ($r=0,323$; $p \leq 0,01$).

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ

В результате проведенного исследования была установлена значимая взаимосвязь между прокрастинацией студентов и определенным типом их временной перспективы, показателем временной компетентности личности и персональными дезорганизаторами времени, что подтвердило выдвинутую нами гипотезу. Проведенное исследование подтолкнуло к идее о том, что основными причинами проявления академической прокрастинации являются нарушение в технической стороне деятельности и неумение учащихся расставлять приоритеты в своей деятельности, иными словами, у них наблюдается несформированность навыков тайм-менеджмента, что приводит к непоследовательности, бессистемности действий и неспособности долгое время сосредотачиваться на проблеме. Все это подтверждает необходимость дальнейшего исследования студенческой прокрастинации в ее взаимосвязи с особенностями временной организации деятельности. Оптимизация деятельности и ее технической стороны подразумевает развитие у студентов навыков целеполагания, умения расставлять временные приоритеты, а также их ознакомление со стратегиями планирования и резервирования времени. Развитие у студентов временной компетентности возможно благодаря включению в образовательный процесс различных семинаров и тренингов тайм-менеджмента, направленных на формирование рациональных методов временной регуляции деятельности и освоение способов и правил организации времени.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сеченов И.М. Психология поведения. М.: Юрайт, 2016. 327 с.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000. 720 с.
3. Абульханова К.А. Психология и сознание личности: проблемы методологии, теории и исследования реальной личности. Воронеж: МОДЭК, 1999. 224 с.
4. Болотова А.К. Психология организации времени. М.: Аспект Пресс, 2006. 254 с.
5. Енькова Л.П. Временная компетентность у студентов педагогических специальностей и проблема ее диагностики // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2011. № 3. С. 123–126.
6. Токарева О.О. Временная компетентность как составляющая профессиональной компетентности будущего бакалавра гуманитарных специальностей // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2012. № 1. С. 121–136.
7. Болотова А.К. Человек и время в познании, деятельности, общении. М.: Изд. дом ГУ ВШЭ, 2007. 283 с.
8. Кузьмина О.В. Проявление компетентности во времени у педагогов в ситуациях информационных перегрузок в условиях освоения виртуальных технологий обучения // Педагогическое образование в России. 2013. № 4. С. 98–102.
9. Шухова Н. Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии. Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. 46 с.
10. Lay C.H. At last, my research article on procrastination // Journal of research in personality. 1997. Vol. 11. P. 267–278.
11. Akinsola M.K., Tella A., Tella A. Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students // Eurasia journal of mathematics, science & technology education. 2007. Vol. 3. P. 363–370.
12. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–131.
13. Дородейко А.В. Связь уровня прокрастинации с успешностью профессионального самоопределения // Студенческое научное общество СПбГУ. 2013. URL: sno.nekrasovspb.ru/publ.php?event=3&id=210.
14. Зверева М.В. Адаптация опросника PASS на российской выборке // Психологическая наука и образование. 2015. Т. 20. № 1. С. 79–84.
15. Шамшикова О.А., Кормачева И.Н. К вопросу о психологическом феномене «прокрастинация» // Развитие человека в современном мире. 2014. № V-1. С. 253–270.
16. Milgram N.A., Batory G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // Journal of school psychology. 1993. Vol. 31. P. 487–500.
17. Milgram N.N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // European journal of personality. 2000. Vol. 14. P. 141–156.
18. Solomon L.J., Rothblum E.D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates // Journal of counseling psychology. 1984. Vol. 31. P. 503–509.

19. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2013. № 2. С. 22–41.
20. Калинин С.И. Тайм-менеджмент: практикум по управлению временем. СПб.: Речь, 2006. 371 с.
21. Юдеева Т.Ю., Гаранян Н.Г., Жукова Д.Н. Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Lay // *Психологическая диагностика*. 2011 № 2. С. 84–94.
22. Кузьмина О.В. Методика диагностики личностных дезорганизаторов времени // *Психологические исследования: электронный научный журнал*. 2011. № 6. С. 12.
23. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника временная перспектива личности Ф. Зимбардо // *Психологический журнал*. 2008. Т. 29. № 3. С. 101–109.
24. Зарипова Т.В., Данилова Н.А. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента // *Омский научный вестник*. 2015. № 4. С. 122–125.
25. Виндекер О.С., Останина М.В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay (на примере студенческой выборки) // *Актуальные проблемы психологического знания*. 2014. № 1. С. 116–126.
- time. Special course in psychology]. Novosibirsk, Nauchno-uchebnyy tsentr psikhologii NGU Publ., 1996. 46 p.
10. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*, 1997, vol. 11, pp. 267–278.
11. Akinsola M.K., Tella A., Tella A. Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia journal of mathematics, science & technology education*, 2007, vol. 3, pp. 363–370.
12. Varvaricheva Ya.I. The procrastination phenomenon: problems and prospects for research. *Voprosy psikhologii*, 2010, no. 3, pp. 121–131.
13. Dorodeyko A.V. Connection between the level of procrastination and professional self-determination. *Studencheskoe nauchnoe obshchestvo SPbGU*, 2013. URL: sno.nekrasovspb.ru/publ.php?event=3&id=210.
14. Zvereva M.V. Adaptation of the PASS Questionnaire on Russian sample. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*, 2015, vol. 20, no. 1, pp. 79–84.
15. Shamshikova O.A., Kormacheva I.N. To the question of psychological phenomenon “procrastination”. *Razvitie cheloveka v sovremennom mire*, 2014, no. V-1, pp. 253–270.
16. Milgram N.A., Batory G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of school psychology*, 1993, vol. 31, pp. 487–500.
17. Milgram N.N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European journal of personality*, 2000, vol. 14, pp. 141–156.
18. Solomon L.J., Rothblum E.D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 1984, vol. 31, pp. 503–509.
19. Kovylin V.S. Theoretical bases of procrastination phenomenon. *Lichnost v menyayushchemsya mire: zdorove, adaptatsiya, razvitie*, 2013, no. 2, pp. 22–41.
20. Kalinin S.I. *Taym-menedzhment: praktikum po upravleniyu vremenem* [Time Management: manual on time management]. Sankt Petersburg, Rech' Publ., 2006. 371 p.
21. Yudeeva T.Yu., Garanyan N.G., Zhukova D.N. Testing of the questionnaire on student procrastination C. Lay. *Psikhologicheskaya diagnostika*, 2011, no. 2, pp. 84–94.
22. Kuzmina O.V. The technique of diagnostics of personal time disorganizers. *Psikhologicheskie issledovaniya: elektronnyy nauchnyy zhurnal*, 2011, no. 6, p. 12.
23. Syrtsova A., Sokolova E.T., Mitina O.V. Adaptation of the questionnaire of temporary prospects vision of the personality of F. Zimbardo. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2008, vol. 29, no. 3, pp. 101–109.
24. Zariptova T.V., Danilova N.A. Interrelation academic procrastination and educational motivation of the student. *Omskiy nauchnyy vestnik*, 2015, no. 4, pp. 122–125.
25. Vindeker O.S., Ostanina M.V. The formal and substantial analysis of the C.H. Lay's overall procrastination scale (on the student sample example). *Aktualnye problemy psikhologicheskogo znaniya*, 2014, no. 1, pp. 116–126.

REFERENCES

1. Sechenov I.M. *Psikhologiya povedeniya* [Psychology of behavior]. Moscow, Yurayt Publ., 2016. 327 p.
2. Rubinshteyn S.L. *Osnovy obshchey psikhologii* [Fundamentals of general psychology]. Sankt Petersburg, Piter Publ., 2000. 720 p.
3. Abul'khanova K.A. *Psikhologiya i soznanie lichnosti: problemy metodologii, teorii i issledovaniya realnoy lichnosti* [Psychology and consciousness of the person: problems of methodology, theory and research of the real person]. Voronezh, MODEK Publ., 1999. 224 p.
4. Bolotova A.K. *Psikhologiya organizatsii vremeni* [The psychology of time management]. Moscow, Aspekt Press Publ., 2006. 254 p.
5. Enkova L.P. Temporal competence of the students of teaching specialties and the problem of its diagnostics. *Vektor nauki Tolyattinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika, psikhologiya*, 2011, no. 3, pp. 123–126.
6. Tokareva O.O. Time competence as a component of professional competence of the future bachelor of humanities. *Sborniki konferentsiy NITs Sotsiosfera*, 2012, no. 1, pp. 121–136.
7. Bolotova A.K. *Chelovek i vremya v poznanii, deyatel'nosti, obshchenii* [Man and time in cognition, activities, communication]. Moscow, Izd. dom GU VShE Publ., 2007. 283 p.
8. Kuzmina O.V. Demonstration of time competence of the teacher in situations of information overload in the process of virtual learning technologies development. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*, 2013, no. 4, pp. 98–102.
9. Shukhova N. *Organizatsiya vremeni starsheklassnika. Spetskurs po psikhologii* [Organization of the senior

**RESEARCH OF CORRELATION BETWEEN THE LEVEL OF ACADEMIC PROCRASTINATION
AND FEATURES OF STUDENTS PERSONAL TIME MANAGEMENT**

© 2016

A.A. Chevrenidi, postgraduate student

National Research University "Higher School of Economics", Moscow (Russia)

Keywords: procrastination; academic procrastination; time perspective; time competence of a person; time disorganizers, time-management.

Abstract: The paper studies the issue of efficient use of time and such the irrational phenomenon as academic procrastination, which acquires special importance caused by the growing scientific interest in the time management technology and the increasing number of scientific publications on the subject. The relevance of the study of procrastination is related to the requirements of professional and personal timeliness claimed for our contemporaries. The paper defines the concepts of "procrastination", "conscious regulation of the activity", and "time competence" from the perspective of different authors. It contains the review of Russian and translated foreign literature devoted to the study of this issue and describes a number of important researches in this area. The paper defines the main types of procrastination inherent to people in different areas of life. In terms of psychology, procrastination is the conscious postponing by the person of performing the scheduled tasks, despite the negative consequences. Academic procrastination involves a delay in performance of academic tasks and is connected with the fact that pupils and students do not possess the necessary academic skills and experience in self-organization. The consequence of such behavior and forgetfulness can be a decline in academic performance and learning outcomes. In this respect, the authors have analyzed the phenomenon of academic procrastination in close connection with the peculiarities of students' organization of their lifetime. Sixty students participated in the study. According to the survey the authors have found positive correlation between students' procrastination and a certain type of time perspective, an indicator of the time competence of an individual and personal time disorganizers.