

АНАЛИЗ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ БГУИР

Белячевский М.С., Натяженко Е.А.

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники,
г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: Яцкевич А.Ю. – магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры
ИПиЭ*

Аннотация. В ходе научного исследования была проведена аналитика распространенности прокрастинации среди студентов БГУИР. Результаты показали, что 54% студентов испытывают прокрастинаторские тенденции. Предложены практические рекомендации по применению различных стратегий, направленных на снижение влияния академической прокрастинации на студентов.

Ключевые слова: прокрастинация, академическая успеваемость, психологическое благополучие

Введение. Исследование академической прокрастинации среди студентов имеет важное значение из-за нескольких причин. Она может отрицательно сказаться на успеваемости студентов, приводя к неэффективной подготовке и плохим результатам, а также вызывать эмоциональный и психологический стресс. В периоды подготовки курсовых, реферативных и дипломных работ, а также при подготовке к экзаменам – академическая прокрастинация фиксируется почти 75% студентов (по данным опросов как американских авторов, так и по данным, полученным на российской выборке) (Ellis A., Knaus W.J., 1977) [1].

Изучение прокрастинации помогает разработать стратегии для эффективного управления временем и позволяет понять причины и последствия прокрастинации в целях разработки подходов для ее преодоления.

Основная часть. Различные психологические школы по-разному трактуют прокрастинацию.

Так, известно, что бихевиоризм фокусируется на наблюдаемых внешних стимулах и реакциях, игнорируя внутренние психические процессы. Соответственно и прокрастинация в бихевиоризме рассматривается, как следствие отрицательного подкрепления поведения. Откладывание задач может принести мгновенное облегчение, и это усиливает прокрастинирующее поведение.

Согласно тезисам гештальт-психологии, восприятие и понимание мира зависят от организации информации в целостные структуры или гештальты. С точки зрения гештальт-психологии прокрастинация может быть связана с неясной целостной структурой задачи или неразрешенными конфликтами восприятия. Например, если задача кажется сложной или неопределенной, человек может откладывать ее выполнение из-за отсутствия ясной структуры или неопределенности.

Некоторые исследователи, такие как Эллис и Кнаус, рассматривают прокрастинацию, как результат когнитивных нарушений. Эти нарушения не связаны со способностями или уровнем интеллекта, но прокрастинаторы испытывают трудности в восприятии и адекватной оценке времени, как отмечено Айткенем в 1982 году. Человеческий мозг функционирует во временных перспективах, таких как прошлое, настоящее и будущее, и искажение одной из них может привести к снижению или полной остановке активности у прокрастинаторов (Ф. Зимбардо, П. Людвиг) [2].

Изучив различные подходы к пониманию прокрастинации, мы можем перейти к рассмотрению факторов, которые ее обуславливают. Основными причинами прокрастинации являются:

1. Социальная тревожность – как общая тревожность, свойственная человеку, так и страх перед оценкой собственной работы другими.
2. Лень – отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного времени труду.
3. Вызов – поведение так называемых «активных прокрастинаторов», которые склонны к выполнению задания в последнюю минуту, поскольку только в последний момент возникает необходимая для выполнения задания активация организма.
4. Плохой перфекционизм – страх оценки другими, постоянное недовольство сделанным, мысли о том, как избежать ошибок, завышенные ожидания.

Описание исследования и результаты. Нами было проведено исследование академической прокрастинации студентов БГИУР методом анкетирования. В нем принимало участие 28 человек, из которых 11 девушек и 17 юношей в возрастном диапазоне от 19 до 21 года. Для исследования использовался опросник «Шкала оценки прокрастинации для студентов» («Procrastination Assessment Scale for Students (PASS)», L. Solomon и E. Rothblum) [3]. Он направлен на выявление и оценку частоты академической прокрастинации, ее вероятных причин и личностных характеристик «прокрастинатора».

В ходе опроса были получены данные о частоте прокрастинации, уровне социальной тревожности, лени, плохом перфекционизме, организованности, избегании неудач, импульсивности и самоконтроле у студентов БГУИР.

Согласно полученным данным, частота прокрастинации среди студентов составляет 54%. Среди факторов прокрастинации, а именно социальная тревожность, лень, плохой перфекционизм, наибольшее влияние имеет лень и плохой перфекционизм – 63%. Это показывает, что у большинства студентов присутствует недостаток к трудолюбию, страх оценки другими, постоянное недовольство сделанным, мысли о том, как избежать ошибок, завышенные ожидания. Личностные характеристики, такие как организованность, самоконтроль, избегание неудач и импульсивность, также имеют высокую степень выраженности у студентов. Например, показатель самоконтроля превышает среднее и медианное значение у 84% опрошенных, что указывает на их способность контролировать свои эмоции, мысли, поведение. Однако, показатель организованности студентов имеет самое низкое значение среди всех параметров: всего лишь 47%. Следовательно, у большинства испытуемых отсутствует умение правильно организовывать собственную деятельность (рисунок 1).



Рисунок 1 – Результаты исследования

Практические рекомендации. В соответствии с результатами студентам в первую очередь следует повышать свою организованность. Этому может способствовать

составление ежедневного расписания, включающего в себя время на учебу, отдых, физическую активность и другие обязанности, а также обучение навыкам планирования, включая определение сроков, разбиение задач на более мелкие подзадачи и установление приоритетов. Помимо этого, в качестве борьбы с прокрастинацией рекомендуется рассмотреть возможность найти партнера, с которым можно поддерживать взаимную ответственность и вместе работать над задачами или найти ментора, который будет помогать оставаться на пути к достижению целей.

Также могут оказаться полезными такие приемы, как метод Помодоро. Техника Помодоро – это метод управления временем, основанный на 25-минутных отрезках целенаправленной работы с пятиминутными перерывами. Более длительные перерывы, обычно от 15 до 30 минут, делаются после четырех последовательных интервалов работы [4].

Заключение. В ходе работы было проведено исследование академической прокрастинации среди студентов БГИУР. Результаты показали, что большинство студентов испытывают недостаток трудолюбия, страх оценки другими, недовольство сделанным, избегание неудач, импульсивность, а также имеют низкий уровень организованности. Поэтому студентам рекомендуется разработать структурированные планы действий, улучшить навыки планирования, искать партнеров для взаимной поддержки и использовать методы управления временем, к примеру метод Помодоро.

Список литературы

1. Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psy.su/feed/7236/>. Дата доступа: 14.12.2023.
2. Прокрастинация: стиль жизни или проблема современности? [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://psy.su/mod_files/additions_1/file_file_additions_1_7672.pdf. Дата доступа: 14.12.2023.
3. Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psytests.org/emvol/pcpass.html>. Дата доступа: 14.12.2023.
4. Pomodoro Technique [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.techtarget.com/whatis/definition/pomodoro-technique>. Дата доступа: 14.12.2023.

UDC 378.4+394

ANALYSIS OF ACADEMIC PROCRASTINATION OF STUDENTS IN BSUIR

Belyachevskiy M.S., Natyazhenko E.A.

Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics, Minsk, Republic of Belarus

Yatskevich A.Y. – Cand. of Sci., assistant professor, associate professor of the department of ICSD

Annotation. During the scientific research, an analysis of the prevalence of procrastination among BSUIR students was carried out. The results showed that 54% of students experience procrastinatory tendencies. Practical recommendations are offered for the use of various strategies aimed at reducing the impact of academic procrastination on students.

Keywords: procrastination, academic performance, psychological well-being