

ЛАУТКИНА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА
РАДАШКЕВИЧ АНАСТАСИЯ АЛЕКСАНДРОВНА
Республика Беларусь, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ВЗАИМОСВЯЗЬ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ФРУСТРАЦИИ У СТУДЕНТОВ

В настоящее время проблемы образования становятся центральными при осмыслении кризисных явлений общества, что вполне объяснимо следующими факторами:

1. откладывание важных и срочных дел, которые приводят к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам – **прокрастинация**;

2. негативные психические состояния, обусловленные неудовлетворением тех или иных потребностей, выражающиеся в характерных особенностях переживаний и поведения – **фрустрация**.

Канадский психолог П. Стил говорит о прокрастинации как о «добровольном откладывании субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки» [10]. При этом П. Стил обращает внимание, что прокрастинация, в большинстве случаев, рассматривается как иррациональная реакция в связи с отсутствием у субъекта уважительной причины для откладывания дел. Внимание на иррациональный компонент в структуре прокрастинации обращает К. Лэй, описывающий прокрастинацию как «добровольную и иррациональную задержку намеченного курса действий, несмотря на негативные последствия для человека» [6].

Противоположную точку зрения высказывает Дж. Феррари, связывая прокрастинацию с попыткой человека вызвать «острые» ощущения, выполняя необходимые задачи в предельно сжатые сроки [5].

Американский психолог Н. Милграм, называющий прокрастинацию болезнью современности, определяет её как черту характера или поведенческую предрасположенность откладывать выполнение задач или принятие решений [7].

Также, часто выделяют академическую прокрастинацию, которую определяют, как поведенческую склонность, которая заключается в откладывании обязанностей, а также в отсутствии саморегуляции в учебной деятельности [4].

Результаты исследований показывают, что уровень распространенности прокрастинации достигает 20–25% в общей популяции. Распространенность академической прокрастинации значительно выше. До 80% студентов университетов считают себя прокрастинаторами, а 50% прокрастинируют постоянно и страдают от этого. Студенты сообщают, что прокрастинация обычно составляет более одной трети их повседневной деятельности и часто осуществляется через сон, чтение или просмотр телевизора. Обычно это означает, что учащиеся откладывают выполнение заданий, что приводит к задержкам сдачи проектных работ и недостаточной подготовкой к экзаменам [9].

Прокрастинация оказывает воздействие на успеваемость [8]:

1) прокрастинаторы откладывают выполнение задачи так как чувствуют недостаточность знания материала и ожидают момента, когда будут иметь больше свободного времени для подготовки;

2) из-за недостаточной оценки времени прокрастинаторы не прикладывают нужных усилий для выполнения работы высокого качества;

3) ближе к наступлению крайних сроков прокрастинаторы сталкиваются с неожиданными затруднениями.

В результате, накапливается значительная академическая задолженность по учебным дисциплинам.

Также, к числу кризисных явлений общества относят и негативные психические состояния, такие как фрустрация. По определению Н.Д. Левитова, фрустрация – это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое непреодолимыми трудностями, возникающими на пути достижения цели или решения задач. Фрустрация проявляется в переживаниях разочарования, обиды, досады, раздражения, негодования, отчаяния [3].

Необходимыми признаками фрустрирующей ситуации, согласно большинству определений, является наличие сильной мотивированности достичь цели (удовлетворить потребность)

и преграды, препятствующей этому достижению. Барьеры, преграждающие путь индивида к цели, могут быть физические (например, стены тюрьмы), биологические (старение, болезнь, инвалидность), психологические (страх, интеллектуальная недостаточность) и социокультурные (нормы, правила, запреты).

Ситуации, в которых возникает состояние фрустрации, получили название «фрустрационные ситуации», а причины, их порождающие, – «фрустрационные воздействия» или «фрустраторы». Эффект, возникающий в состоянии человека, оказавшегося в фрустрирующей ситуации, получил название «фрустрационной напряженности». Этим термином обозначают интенсивность проявления психофизиологических механизмов адаптации к фрустрирующим условиям. Непомерно высокая фрустрационная напряженность при адаптационных нарушениях ведет к чрезмерному усилению функций нервной и гормональной систем организма и тем самым способствует истощению его резервных возможностей.

В общем виде фрустрацию определяют, как сложное эмоциональное состояние, вызываемое при невозможности достичь поставленные цели и их реализовать. Чем выше у студента уровень фрустрации, тем выше тревожность, напряженность, агрессивность и ригидность, но ниже средний балл эмоциональной стабильности и успеваемости. Уровень фрустрации у неуспевающих студентов выше, чем у успевающих.

О.А. Бокова считала, что фрустрацию у учащихся можно предупредить и регулировать. Но полностью избежать фрустрации невозможно, да и не нужно. Столкнуться с фрустрацией необходимо, чтобы осознать себя в различных ситуациях и уметь преодолеть различные трудности [1].

Для студентов на каждом году обучения есть два трудных месяца, связанные с перепадами эмоционального состояния, такими являются зимняя и летняя сессия. С.Ш. Казданян, С.М. Джаладян считают, что экзамен является одним из самых трудных моментов в течение учебного года. Бесспорно, что сам экзаменационный процесс сопровождается психоэмоциональными и энергетическими затратами, которые приводят к резкому уставанию студентов, и даже у выносливых студентов в период сессии появляется постоянное желание отдохнуть. Вдобавок повышается раздражение на окружающих, которые не способны понять [2].

Таким образом, экзамен понижает психическое здоровье студентов, потому что все происходит в стрессовой ситуации и наличие отрицательных эмоций: страх, агрессивность, фрустрация, тревога и напряжение. В день сдачи экзамена ухудшается воспроизведение ранее усвоенной информации, увеличивается напряжение, все это приводит к дополнительным усилиям при осознании полученного вопроса. В связи с перечисленным, целью статьи является изучение взаимосвязи академической прокрастинации и фрустрации у студентов.

Материал и методы. Теоретические методы (формально-логический анализ различных аспектов исследования проблемы, логико-дедуктивный метод), эмпирические методы (Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (1995) в адаптации В.В. Бойко; Методика «Шкала общей прокрастинации» Б. Такмана (Tuckman General Procrastination Scale, TGPS) в адаптации Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2010; Tuckman, 1991); Шкала иррациональной прокрастинации (Irrational Procrastination scale (IPS), 2010 П. Стила), статистические методы (Коэффициент корреляции Спирмена; Критерий Колмогорова-Смирнова).

Экспериментальное исследование проводилось на факультете социальной педагогики и психологии ВГУ имени П.М. Машерова. В исследовании приняли участие 60 студентов 2-го и 3-го курса специальности «Психология», из них 41 (68%) девушка и 19 (32%) юношей. Возрастной диапазон испытуемых от 18 до 20 лет. Форма предъявления методик – групповая.

В результате исследования по «Шкале общей прокрастинации» Б. Такмана было установлено, что для большинства студентов характерен средний уровень прокрастинации (56 человек, 94% от общей выборки), что свидетельствует о выполнении дел, которые могут откладываться людьми на определенный срок, но, в итоге, результат достигается вовремя, либо незначительно задерживается, а его качество не ухудшается. Низкий уровень прокрастинации свойственен 2 студентам. Такие люди выполняют поставленные задачи и достигают целей вовремя. Группу риска составляют 2 студента. Они обладают высоким уровнем прокрастинации, что является повседневным состоянием. Как правило, каждое дело откладывается «на завтра» и выполняется в максимально короткий промежуток времени. Также было выявлено среднее значение по выборке, которое составило 109 баллов, что является средним уровнем проявления прокрастинации у студентов. Процентное соотношение уровней прокрастинации представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – Выраженность уровня прокрастинации студентов по методике «Шкала общей прокрастинации» Б. Такмана (в %)

В результате диагностики по Шкале иррациональной прокрастинации выяснилось, что для 50 студентов (83% от общей выборки) характерен средний уровень прокрастинации. Для них характерно периодическое откладывание дел на потом, но всё-таки присущ момент завершения дел, хоть и делают они это без особого желания; лёгкую прокрастинацию продемонстрировали 7 человек (12% выборки). Они отличаются активностью и склонностью доводить свои дела до конца, не откладывая их на потом, характеризуются повышенной работоспособностью и увлеченностью делом. Группу риска составили 3 студента. Им свойственно лениться, откладывать завершение дел на неопределённый момент; они характеризуются низкой вовлеченностью в работу, а также общей незаинтересованностью в какой-либо учебный процесс. Также было выявлено среднее значение по выборке, которое составило 27 баллов, что является средним уровнем проявления прокрастинации студентов. Процентное соотношение уровней прокрастинации представлено на рисунке 2.



Рисунок 2 – Выраженность уровня прокрастинации студентов по Шкале Иррациональной Прокрастинации П. Стила (в %)

Таким образом, были определены факторы риска проявления прокрастинации у студентов. *Психологическими факторами*, влияющими на уровень прокрастинации, являются адаптация, недостаточная саморегуляция деятельности, импульсивность, неумение расставлять приоритеты, самопринятие, низкая мотивация учебно-профессиональной деятельности, эмоциональный дискомфорт, интернальность и эскапизм.

К группе *социальных факторов риска* возникновения прокрастинации относятся специфика современных средств коммуникации и цифровых технологий (возможность дистанционного и опосредованного общения и получения информации, мгновенного обмена информационными сообщениями, анонимного общения с необязательной ответственностью), приоритет материальных ценностей в современном обществе и т.д.

Результаты проведенной диагностики по методике Л.И. Вассермана можно описать следующим образом: отсутствие социальной фрустрированности продемонстрировал 1 студент. Очень низкий уровень социальной фрустрированности показали 19 студентов (32% выборки). Для таких людей характерна низкая степень стрессовой нагрузки, также присутствует снижение активности и эффективности деятельности. Пониженный уровень социальной фрустрированности был выявлен у 36 или 60% испытуемых от общей выборки. Данные студенты безразличны к происходящему вокруг себя, вяло реагируют на что-либо. Неопределенный уровень

социальной фрустрированности показали 4 человека, что говорит о характерном проявлении агрессии, которая имеет различную направленность. Также было выявлено среднее значение по выборке, которое составило 1,5 балла, что является пониженным уровнем проявления фрустрированности у студентов. Процентное соотношение выраженности уровня фрустрированности у студентов представлено на рисунке 3.



Рисунок 3 – Выраженность уровня фрустрированности студентов (в %)

Таким образом, были определены факторы риска проявления фрустрации у студентов. Состояние фрустрации зависит от силы желания и значимости цели, от ожидаемости и предсказуемости результата и возникает под влиянием различных сочетаний ситуативных факторов, экстремальных условий, зачастую случайных, которые вызваны профессиональной деятельностью.

В ходе исследования с помощью непараметрического критерия было установлено что, исследуемые переменные подчиняются закону нормального распределения.

С помощью корреляционного анализа, по результатам полученных данных в методиках Б. Такмана и Л.И. Вассермана, и П. Стила и Л.И. Вассермана, было определено как уровень фрустрированности влияет на прокрастинацию.

Таким образом, в результате исследования большинство студентов экспериментальной группы имеют выраженный уровень прокрастинации, они откладывают выполнение своих важных дел на неопределенный срок, что в последствии сказывается на качестве их результатов работы. Такие студенты характеризуются немотивированным уклонением от выполнения порученного дела, склонностью к пустому времяпрепровождению и получению удовольствия, отсутствием желания работать, делать что-либо, требующее волевого усилия, а также переживанием удовольствия от безделья. Прокрастинация для них является частью жизни, она становится проблемой, так как вызывает тревогу из-за приближения срока сдачи невыполненной работы. И лишь меньшая составляющая экспериментальной группы студентов способны регулировать проявление своей лени, в выполнении каких-либо домашних заданий и самостоятельных работ в области учебной деятельности, они способны через волевое усилие и заинтересованность в деле, выполнить задание все сразу и до конца – эти качества помогают им быть успешными в учебной деятельности.

Корреляционный анализ связи между фрустрацией и академической прокрастинацией показал наличие значимых корреляционных связей между исследуемыми показателями. Данный результат говорит о том, что чем выше уровень фрустрации у студентов, тем выше уровень прокрастинации.

Список цитированных источников:

1. Бокова, О.А. Теоретические основы изучения личностной ригидности как показателя открытости психологической системы / О.А. Бокова // Мир науки, культуры, образования. [Электронный ресурс]. – 2014. – № 3. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_22483090_28063943.pdf. – Дата доступа: 03.12.2021.
2. Казданян, С.Ш. О проявлении агрессии и конфликтности у студентов в период экзаменационной сессии / С.Ш. Казданян, С.М. Джаладян // Бюллетень науки и практики. – 2017. – № 5. – С. 271–279.
3. Левитов, Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н.Д. Левитов // Психология мотивации и эмоций: учеб. пособие / Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – М.: Омега-Л, 2006. – С. 319–326.

4. Мохова, С.Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С.Б. Мохова, А.Н. Неврюев // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 24–35.
5. Ferrari, J.R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy / J.R. Ferrari. – Garden City: Adelphi University, 1990. – 280 с.
6. Lay, C.H. At last, my research article on procrastination / C.H. Lay // J. of Research in Personality. – 1986. – № 4 (20). – P. 474–495.
7. Milgram, N. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination / N. Milgram, R. Tenne // European Journal of Personality. – 239000. – № 14. – P. 141–156.
8. Sirois, F.M. «I'll look after my health, later»: An investigation of procrastination and health / F.M. Sirois, G. Melia // Personality and Individual Differences. – 2003. – № 35. – P. 1167–1184.
9. Solomon, L. J. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates / L.G. Solomon, E.D. Rothblum // Journal of Counseling Psychology. – 1984. – P. 503–509.
10. Steel, P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure / P. Steel // Psychological Bulletin. – 2007. – № 133. – P. 65–94.

МАКСИМЧУК НИНА АЛЕКСЕЕВНА

Российская Федерация, Смоленск, Смоленский государственный университет

РУССКИЙ ЯЗЫК И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ: ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ И АНТИМОТИВАЦИИ

В ряду множества факторов формирования личности человека, самый активный и значимый период которого приходится на время детства и юности, важнейшая роль принадлежит родному языку, о чём ещё в XIX веке – задолго до появления научных обоснований этого утверждения, представляемых современной когнитивной лингвистикой и её производными, писали многие русские мыслители – Н.М. Карамзин, Ф.И. Бушлаев, Ф.М. Достоевский и др.

В отечественной педагогической мысли это положение всесторонне, убедительно и весьма эмоционально раскрывается в трудах К.Д. Ушинского, которые не только не устарели, но приобретают сегодня новую актуальность (в том числе – для определения содержания нового школьного предмета «Родной язык», соответствующего его назначению). В частности, К.Д. Ушинский пишет: «Являясь ...полнейшей и вернейшей летописью всей духовной многовековой жизни народа, язык в то же время является величайшим народным наставником, учившим народ тогда, когда не было ещё ни книг, ни школ, и продолжающим учить его до конца народной истории. Усваивая родной язык легко и без труда, каждое новое поколение усваивает в то же время плоды мысли и чувства тысячи предшествовавших ему поколений. < > Язык, созданный народом, развивает ... способность, которая создаёт в человеке слово и которая отличает человека от животного: развивает дух» [1, с. 42–43]. Развитие духа и есть главная задача и главный результат развития человеческой личности.

В концепции В.В. Морковкина, при усвоении родного языка происходит постепенное, но весьма интенсивное преобразование языка генетического (того, с которым человек рождается) в индивидуализированную версию определённого этнического языка. Овладевая процедурами рецепции и продукции речи, ребёнок тем самым включается в этнически определённый социум, что является первым шагом на его пути к превращению из «природного человека» в человека социального, в языковую личность [2, с. 39–42].

Приведённые положения вполне определённо указывают и на то, в связи с чем вопросы преподавания родного языка в школе неизбежно выходят за рамки школьного класса.

В преподавании русского языка в общеобразовательной и высшей школе сегодня остро ощущается целый комплекс проблем, часть из которых является традиционными, а часть – новыми, возникшими или обострившимися в условиях современной образовательной, социальной, культурно-языковой ситуации. В центре этого проблемного поля, как представляется, находится проблема мотивации, без создания которой продуктивность всех других шагов педагогического процесса, эффективность используемых средств обучения, методов и приёмов оказывается под большим вопросом. Однако сегодня, в условиях информационной перенасыщенности, кажущейся доступности любой информации, продвигаемого отдельными образовательными концепциями положения о необязательности знания и т.д., общая возможность мотивирования к любой учебной деятельности значительно ограничивается.