

Сравнительный анализ академической прокрастинации и фрустрации у студентов и выпускников общеобразовательной школы

Лауткина С.В.¹, Радашкевич А.А.²

¹Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

²Белорусский государственный университет

Статья посвящена изучению феноменов академической прокрастинации и фрустрации. Приведены результаты эмпирического исследования проявлений академической прокрастинации и фрустрации у студентов вуза и выпускников общеобразовательной школы.

Цель статьи: изучение различий в академической прокрастинации и фрустрации у студентов вуза и выпускников общеобразовательной школы.

Материал и методы. Выборку исследования составили 60 испытуемых (30 студентов 1 курса университета и 30 выпускников общеобразовательной школы). Уровень фрустрации измерялся с помощью методики «Диагностика уровня социальной фрустрированности» Л.И. Вассермана в адаптации В.В. Бойко; уровень прокрастинации определялся посредством методик: «Шкала общей прокрастинации» Б. Такмана в адаптации Т.Л. Крюковой; «Шкала иррациональной прокрастинации» П. Стила.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования выяснилось, что студенты имеют высокий уровень академической прокрастинации (54% общей выборки) и фрустрации (53%), в то время как выпускники школы демонстрируют низкий уровень академической прокрастинации (50%), но значительно высокий, по сравнению со студентами, показатель фрустрированности (77%).

Заключение. Студенты вуза откладывают выполнение важных дел на неопределенный срок, немотивированно уклоняются от выполнения порученных дел, склонны к пустому времяпрепровождению; у них отсутствует желание делать что-либо, требующее волевого усилия. Фрустрирующими факторами для студентов 1 курса выступают: адаптация к условиям вуза, академической группе, необходимость сдачи зимней и летней сессии (зачетов, экзаменов).

Выпускники школы осознанно преодолевают прокрастинацию в процессе подготовки домашних заданий и самостоятельных работ, проявляют волевое усилие при выполнении разнообразных заданий, демонстрируют заинтересованность в высоких учебных результатах. Для выпускников школ высокая фрустрированность может быть вызвана большой учебной нагрузкой, в связи с подготовкой к выпускным экзаменам и необходимостью последующего профессионального самоопределения.

Ключевые слова: прокрастинация, академическая прокрастинация, фрустрация, фрустрационное состояние, сравнительный анализ, студент, выпускник, поведение.

A Comparative Analysis of Academic Procrastination and Frustration among Students and School Graduates

Lautkina S.V.¹, Radashkevich A.A.²

¹Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

²Belarusian State University

The article is concerned with the research of the phenomena of academic procrastination and frustration. The results of an empirical research of the manifestations of academic procrastination and frustration among university students and graduates of secondary schools are presented.

The purpose of the article is to study the differences in academic procrastination and frustration among university students and graduates of secondary schools.

Material and methods. The study sample consisted of 60 subjects (30 1st year university students and 30 graduates of schools). The level of frustration was measured using the methodology "Diagnosis of the level of social frustration" by L.I. Wasserman in the adaptation of V.V. Boyko; the level of procrastination was identified by the methods: "Scale of general procrastination" by B. Takman in the adaptation of T.L. Kryukova; "Scale of Irrational Procrastination" by P. Steele.

Findings and their discussion. As a result of the study, it turned out that students have a high level of academic procrastination (54% of the total sample) and frustration (53%), while school graduates demonstrate a low level of academic procrastination (50%), but a significantly high level of frustration (77%) compared to students.

Conclusion. *University students postpone the performance of important tasks indefinitely, in an unmotivated way evade the performance of assigned tasks, are prone to empty pastime; they have no desire to do anything that requires volitional effort. Frustrating factors for 1st year students are: adaptation to university conditions, academic group, the need to pass winter and summer sessions (tests, exams). Graduates of the school consciously overcome procrastination in the process of doing homework and independent work, show strong-willed effort when performing various tasks, and demonstrate interest in high academic results. For school graduates, high frustration can be caused by a heavy academic load, due to reading up for final exams and the need for subsequent professional self-determination.*

Key words: *procrastination, academic procrastination, frustration, frustrated state, comparative analysis, student, graduate, behavior.*

Феномен прокрастинации характерен для одной пятой части взрослого населения и одной второй студенчества. **Прокрастинацией** является *добровольное затягивание предполагаемого курса действий индивида, несмотря на то, что в результате этой задержки положение его ухудшается*. Прокрастинация оказывает негативное влияние на производительность индивида и связана с ухудшением его психического здоровья. Стресс, беспокойство и чувство вины распространены даже среди тех, кто прокрастинирует время от времени. Прокрастинацию можно объяснить, опираясь на различные теории: мотивационные; обучения; самооффективности; предубеждения и эвристики. Так, темпоральная мотивационная теория дает комплексное объяснение прокрастинации, исходя из взаимодействия и влияния четырех переменных: ожидаемой, стоимостной, импульсивности и времени. Общим следствием влияния перечисленных переменных является то, что прокрастинацию следует рассматривать как своеобразную поведенческую проблему, которая требует когнитивной концептуализации случая или функционального анализа, чтобы направлять специалистов в их работе по преодолению прокрастинации.

Другим явлением, которое характеризуется чувством лишения положительного подкрепления, является **фрустрация**, возникающая при не награждаемых пробах. Фрустрация задерживает выработку рефлекса в начальных пробах, но в последующих – усиливает реакции и увеличивает их стойкость к угасанию. Согласно теории двух факторов С. Халла, более быстрое угасание регулярно подкрепляемых реакций объясняется тем, что при угасании организм впервые сталкивается с интерференционным действием фрустрации [1].

Прокрастинация особенно проявляется в период студенчества. Студенты склонны постоянно откладывать различные дела, в частности, выполнение учебных заданий и самостоятельной работы, подготовку к зачетам и экзаменам и др. Академическая прокрастинация является наиболее распространенной и типичной формой прокрастинации [2; 3].

Среди наиболее значимых работ в этом направлении являются исследования: Я.И. Варваричевой [4], работавшей над адаптацией методики измерения общей и академической прокрастинации; Н.Г. Гаранян [5], использовавшей показатель прокрастинации в изучении психологических факторов этиологии, патогенеза и динамики депрессивных состояний и тревожных расстройств; А.А. Горбуновой [6], показавшей отрицательную связь прокрастинации и способности к произвольному управлению эмоциями и др.

В целом российские и белорусские исследования прокрастинации ведутся относительно недавно, и они не так многочисленны, как зарубежные. Так, С. Шер и Дж. Феррари [7] изучали разновидности заданий (академические или неакадемические), которые чаще всего откладываются на потом людьми, склонными к прокрастинации. К. Лэй [8] проводил исследования о связи прокрастинации с интеллектом, тревожностью и другими личностными характеристиками.

Очевидно, что в процессе адаптации в учебном заведении студенты первого курса и выпускники общеобразовательной школы сталкиваются не только с проблемой прокрастинации, но и с состоянием фрустрации. Дезорганизирующий характер фрустрации оказывает пагубное влияние на продуктивность деятельности, в том числе учебной.

В общем виде под **фрустрацией** (от лат. *frustratio* – обман, тщетное ожидание) понимается *психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания*. Чем выше у учащихся уровень фрустрации, тем выше тревожность, напряженность, агрессивность и ригидность, и ниже средний балл эмоциональной стабильности и успеваемости. Уровень фрустрации у неуспевающих учащихся выше, чем у успевающих.

О.А. Бокова [9] считает, что фрустрацию у учащихся можно предупредить и возможно ее регулировать, а также воспитывать выносливость у обучающихся и развивать правильное понимание проблемы у них. Полностью избежать фрустрации невозможно, да и не нужно.

Столкнувшись с фрустрацией, учащийся начинает осознавать себя в различных ситуациях, учится преодолеть различные трудности. Таким образом, стереотипные поведенческие стратегии и негибкое эмоциональное реагирование закрепляют состояние фрустрации, а неадекватность эмоционального реагирования на психотравмирующее влияние приводит к нарушению соотношения между психическими и физиологическими процессами адаптации.

Для студентов на каждом году обучения есть два трудных периода, связанных с перепадами эмоционального состояния – это зимняя и летняя сессия. С.Ш. Казданян и С.М. Джаладян [10] считают, что экзамен является одним из самых тяжелых испытаний в учебном году. Экзаменационный процесс сопровождается психоэмоциональными и энергетическими затратами, способствует резкому уставанию студентов, и даже у выносливых студентов в период сессии появляется постоянное желание отдохнуть. К перечисленным проблемам добавляются раздражительность, злость на близких и окружающих, справиться с которыми студенты не могут.

По мнению А.В. Арефьевой и др. [2], эмоциональное напряжение студент испытывает не только во время сессии, но и в период всего процесса обучения. Превалирование зачетов, экзаменов, большой объем усваиваемой информации, дефицит времени на ее переработку и др. порождает застойные отрицательные эмоции, которые оказывают влияние на психическое состояние студента, а при его ухудшении вызывают предстартовое волнение и напряжение, что приводит к трудностям воспроизведения усвоенного материала, а иногда и к безразличию ко всему происходящему, не желанию решать возникающие проблемы.

В период ранней юности на общем фоне высокой агрессивности агрессия кажется наиболее типичной реакцией в ситуациях фрустрации. Агрессию обычно определяют ведущей в стенических проявлениях фрустрации. Агрессия может иметь физическую форму проявления – прямую или косвенную, а также вербальную. Так, Е.П. Ильин [11] полагает, что внешним стимулом агрессивного поведения является фрустрирующая ситуация. Стратегия избегания фрустрирующей ситуации может выражаться в реальных поведенческих актах у обучающихся: пропуск занятий, опоздания, активное участие в «более значимой» деятельности, протестном поведении. А также проявляться в психологической форме: забывание о задании,

отвлечение внимания, интеллектуальный «ступор», обесценивание деятельности, отрицание неудачи, видение значимости в безрезультатных действиях, приписывание умысла и предвзятости оценивающим, то есть выход из ситуации обеспечивается внесением в нее иного содержания.

Таким образом, анализ исследований в области прокрастинации и фрустрации показывает актуальность и социальную значимость изучения данных феноменов на группе обучающихся.

Материал и методы. Эмпирическое исследование проявления академической прокрастинации и фрустрации проводилось на факультете социальной педагогики и психологии учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» и в ГУО «Средняя школа № 17 г. Витебска имени И.Р. Бумагина». В исследовании приняли участие 60 испытуемых (30 студентов 1 курса специальностей «Психология» и «Социальная работа» и 30 выпускников общеобразовательной школы). Возрастной диапазон испытуемых от 16 до 19 лет.

В качестве диагностического инструментария использованы методики: «Шкала общей прокрастинации» Б. Такмана (Tuckman General Procrastination Scale, TGPS) в адаптации Т.Л. Крюковой; Шкала Иррациональной прокрастинации П. Стила (Irrational Procrastination scale (IPS), 2010)) в адаптации Я. Исайкина; диагностика уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (1995) в адаптации В.В. Бойко. Форма предъявления методик – групповая.

С целью изучения статистических различий явлений между выборками использован t-критерий Стьюдента; для изучения статистического равенства явлений между выборками – критерий коэффициент корреляции Пирсона; для проверки гипотезы о принадлежности выборки некоторому закону распределения – критерий однородности Колмогорова–Смирнова.

Результаты и обсуждение. Процентное соотношение уровней прокрастинации (низкий, средний, высокий) по результатам выполнения методики «Шкала общей прокрастинации» Б. Такмана в адаптации Т.Л. Крюковой представлено на рисунке 1.

Так, было установлено, что повседневным состоянием для 14 студентов (47%) и 4 выпускников (13%) является высокий уровень прокрастинации (ВУП). Для них каждое дело откладывается «на завтра» или выполняется в максимально короткий промежуток времени, что ухудшает итоговое качество работы. Они чаще выбирают

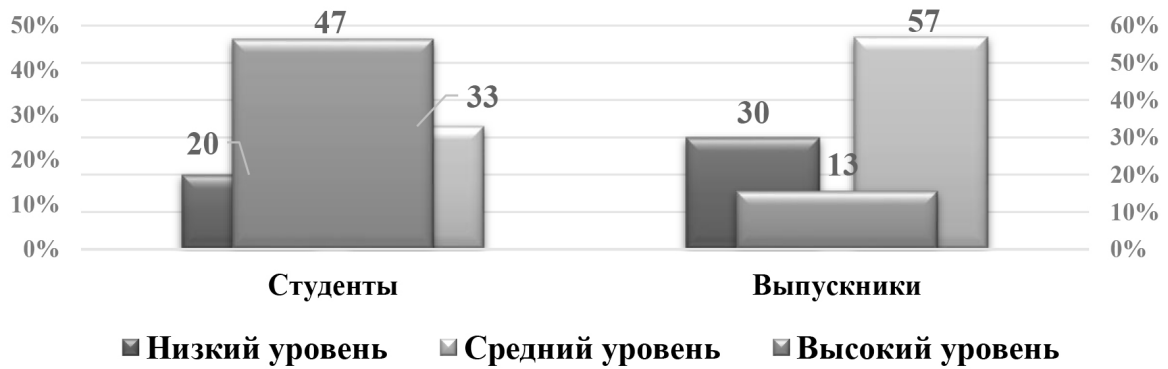


Рисунок 1 – Результаты выполнения методики «Шкала общей прокрастинации» Б. Такмена в адаптации Т.Л. Крюковой (%)

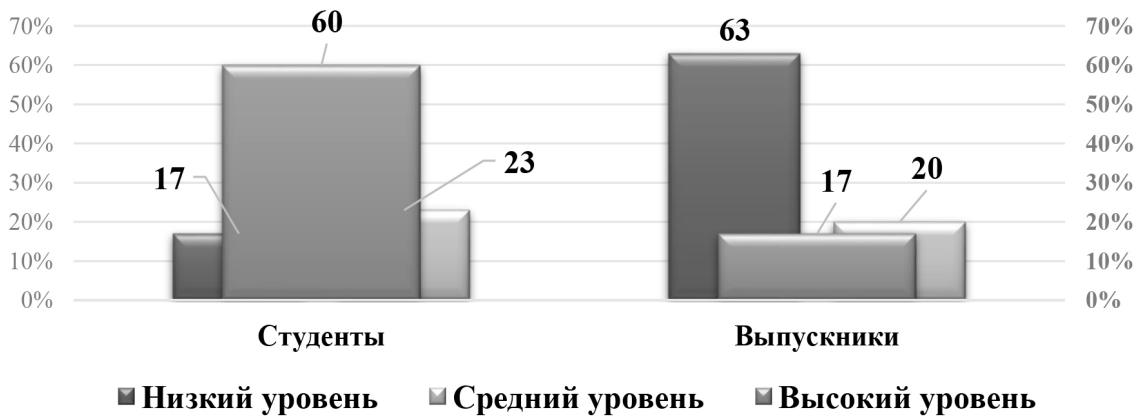


Рисунок 2 – Результаты диагностики по шкале иррациональной прокрастинации П. Стила в адаптации Я. Исайкина (%)

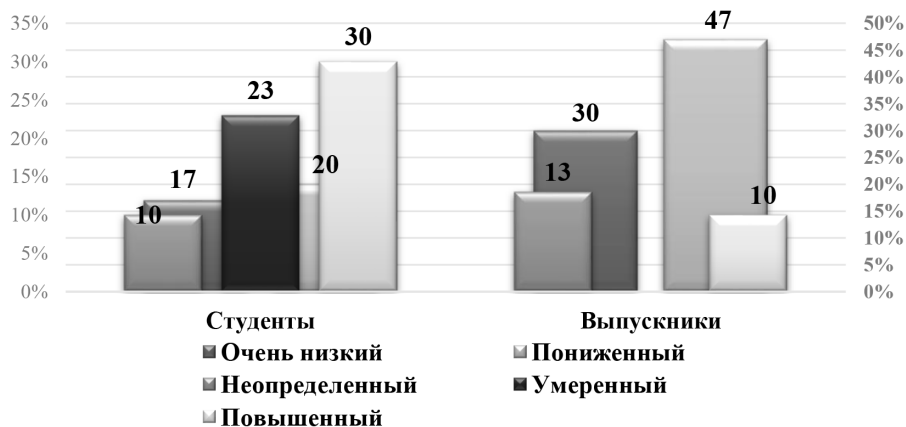


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана в адаптации В.В. Бойко

избегание и поиск социальной поддержки. У 11 студентов (33%) и 9 выпускников (57%) – средний уровень прокрастинации (СУП). Испытуемые выполняют не очень важные дела, другие – могут откладывать на потом, в результате чего получение результата работы незначительно задерживается, но качество не ухудшается.

Легкий уровень прокрастинации (ЛУП) свойственен 5 студентам (20%) и 17 школьникам (30%). Такие обучающиеся выполняют поставленные задачи и достигают целей вовремя, следуют намеченному плану, опозданий не допускают. Для них характерна высокая осмысленность жизни, простроенность будущего, эмоциональная удовлетворенность прошедшим периодом. Также было выявлено среднее значение прокрастинации (студенты – 117 баллов, выпускники – 101 балл, что находится в диапазоне средних значений проявления прокрастинации).

Для более глубоко изучения феномена академической прокрастинации была проведена диагностика по шкале иррациональной прокрастинации П. Стила в адаптации Я. Исайкина (рисунок 2).

Результаты испытуемых по данной шкале показали, что для 18 студентов (60%) и 5 выпускников (17%) характерен ВУП. Им свойственно лениться, откладывать завершение дел на неопределенный срок, низкая вовлеченность в работу, общая незаинтересованность в учебной деятельности. СУП выявлен у 7 студентов (23%) и 6 выпускников (20%). Для них характерно периодическое откладывание дел на потом, но все-таки в итоге они завершают свои дела, хотя и делают это без особого желания. ЛУП продемонстрировали 5 студентов (17%) и 19 выпускников (63%). Они активны, доводят свои дела до конца, не откладывая их на потом, характеризуются высокой работоспособностью и увлеченностью делом. Среднее значение прокрастинации составило: для студентов – 30 баллов (ВУП); выпускников – 24 (СУП).

Анализ литературы и результаты диагностики позволили выделить факторы риска проявления прокрастинации у испытуемых. Так, *психологическими факторами* являются: неспособность принимать решения, трудности адаптации, недостаточная саморегуляция деятельности, импульсивность, страх свободы и ответственности, эмоциональный дискомфорт. К *социальным факторам* риска относятся: особенности 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 др.

Для выявления особенностей фрустрированности у испытуемых использована диагностика уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана адаптации В.В. Бойко (рисунок 3).

Очень низкий уровень социальной фрустрированности (ОНУСФ) показали 5 студентов (17%) и 9 выпускников (30%). Для них характерна низкая степень стрессовой нагрузки, снижение активности и эффективности деятельности. Пониженный уровень социальной фрустрированности (ПонУСФ) выявлен у 6 студентов (20%) и 14 выпускников (47%); такие респонденты безразличны к происходящему вокруг себя, вяло реагируют на что-либо. Неопределенный уровень социальной фрустрированности (НУСФ) – у 3 студентов (10%) и 4 выпускников (13%); для них характерно проявление агрессии разной направленности. Умеренный уровень социальной фрустрированности (УУСФ) выявлен у 7 студентов (23%), которые в целом склонны откладывать дела на потом, однако не делают этого на постоянной основе. УУСФ у выпускников не выявлен. Повышенный уровень социальной фрустрированности (ПовУСФ) показали 9 студентов (30%) и 3 выпускника (10%). Они склонны к постоянному откладыванию важных и срочных дел, что впоследствии может привести к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам. ПовУСФ и УУСФ могут снижать жизнестойкость организма и выступать угрозой психологической безопасности личности. Выявлено среднее значение социальной фрустрированности (студенты – 2,3 балла (НУСФ); выпускники – 1,7 баллов (ПонУСФ)).

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

Заключение. Академическая прокрастинация предполагает задержку выполнения учебных задач и связана с несформированностью учебных навыков, неорганизованностью, забывчивостью и общей поведенческой ригидностью. Следствием такого поведения в большинстве случаев стано-

вится снижение успеваемости и результативности обучения. Поэтому важным является изучение специфики промедления у хорошо успевающих и слабо успевающих учащихся и студентов, что позволяет сделать акцент на исследовании различий в механизмах возникновения прокрастинации.

Фрустрация может оказать различное влияние на деятельность индивида. В одних случаях она мобилизует его для достижения отдаленной по времени цели, повышает силу мотива. Однако при этом формы поведения могут носить импульсивный и иррациональный характер, используются защитные механизмы. Человек либо стремится путем замещающих действий уйти от конфликтной ситуации (запрещенная или недостижимая цель выполняется мысленно или только частично, или решается другая похожая задача), либо вообще отказывается от деятельности.

В ходе исследования выявлены различия в проявлении академической прокрастинации и фрустрации у студентов и выпускников школы в связи с изменением привычных факторов внешней среды, когда происходят изменения деятельности индивида. Данные изменения сопровождаются трансформациями в его социальном окружении. Было установлено, что у выпускников школы с низким уровнем фрустрированности в меньшей степени выражена прокрастинация, чем у выпускников с высокой фрустрированностью. Фрустрированность повышает либо понижает уровень прокрастинации, такую же обратную связь может дать и прокрастинация, которая также оказывает влияние на уровень фрустрированности, так как в ситуации откладывания дел «на потом» индивид испытывает широкий спектр отрицательных эмоций и, соответственно, является очень чувствительным к внешним раздражителям.

Полученные результаты исследования могут быть использованы для создания практических

и методических рекомендаций для педагогов-психологов, классных руководителей, кураторов групп и для самих обучающихся, направленных на снижение уровня прокрастинации.

Литература

1. Майер, Н. Фрустрация: поведение без цели / Н. Майер. – М., 2005. – 256 с.
2. Арефьева, А.В. Адаптация студентов к учебному стрессу [Электронный ресурс] / А.В. Арефьева [и др.] // Здоровье и образование в 21 веке – 2012. – № 1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-k-uchebnomu-stressu>. – Дата доступа: 08.07.2023.
3. Богомаз, С.Л. Психологические особенности студентов, склонных к прокрастинации / С.Л. Богомаз, Н.И. Циркунова, Е.А. Гущина // Право. Экономика. Психология. – 2022. – № 3(27). – С. 89–95.
4. Варваричева, Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников / Я.И. Варваричева // Здоровье нации – основа процветания России, 2013. – Т. 2. – С. 147–149.
5. Гараян, Н.Г. Психологические модели перфекционизма / Н.Г. Гараян // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – С. 74–83.
6. Горбунова, М.Ю. Социальная психология / М.Ю. Горбунова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 223 с.
7. Ferrari, J.R. Assessment of academic and everyday procrastination / J.R. Ferrari, J.L. Johnson, W.G. McCown // Procrastination and task avoidance. – 1995. – № 17. – P. 47–70.
8. Lay, C.H. Explaining lower-order traits through higher order factors: the case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma / C.H. Lay // European Journal of Personality. – 1997. – Vol. 11. – P. 267–278.
9. Бокова, О.А. Теоретические основы изучения личностной ригидности как показателя открытости психологической системы [Электронный ресурс] / О.А. Бокова // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – № 3. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_22483090_28063943.pdf. – Дата доступа: 08.07.2023.
10. 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.
11. Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – Москва: Питер, 2011. – 224 с.

Поступила в редакцию 28. 12.2023