

Журнал "Мировые цивилизации" / Scientific journal "World civilizations" <https://wcj.world>

2021, №2, Том 6 / 2021, No 2, Vol 6 <https://wcj.world/issue-2-2021.html>

URL статьи: <https://wcj.world/PDF/07PSMZ221.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Глушко А.Н., Тронь Т.М. Проблемы и возможности оптимизации развития студентов, склонных к прокрастинации // Мировые цивилизации, 2021 №2, <https://wcj.world/PDF/07PSMZ221.pdf> (доступ свободный).
Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Glushko A.N., Tron T.M. (2021). Problems and opportunities for optimizing the development of procrastinator students. *World civilizations*, [online] 2(6). Available at: <https://wcj.world/PDF/07PSMZ221.pdf> (in Russian)

УДК 159.923

Глушко Алексей Николаевич

ФГКВБОУ ВО «Военная академия генерального штаба Вооруженных Сил Российской Федерации», Москва, Россия
Научно-практический центр
Начальник лаборатории
Доктор психологических наук, профессор, Заслуженный врач РФ, полковник медицинской службы в отставке
E-mail: aglushko@yandex.ru

Тронь Татьяна Михайловна

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», Москва, Россия
Аспирант, преподаватель
НАНО ВО «Институт мировых цивилизаций», Москва, Россия
Соискатель кафедры «Психологии»
E-mail: tmtron@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8208-9023>

Проблемы и возможности оптимизации развития студентов, склонных к прокрастинации

Аннотация. Прокрастинация представляет собой феномен откладывания выполнения задачи на самый последний момент. Это мешает индивиду во многих областях его деятельности, в том числе освоению профессии студентами и формированию будущего специалиста. В данной статье проведен анализ взаимосвязи прокрастинации и других стратегий принятия решений с личностными чертами, психическими состояниями и показателем академической успеваемости у студентов-прокрастинаторов.

В данной статье представлены результаты корреляционного анализа параметров прокрастинации и стратегий принятия решений с личностными чертами, психическими состояниями и показателями академической успеваемости у студентов-прокрастинаторов, что может помочь сформировать более полную картину личности этих людей и улучшить понимание причин этого феномена.

Ключевые слова: прокрастинация; прокрастинация студентов; академическая прокрастинация; личностные особенности прокрастинаторов; эффективность обучения; стратегии принятия решений

Постановка проблемы

Прокрастинация – это откладывание начала выполнения какой-либо деятельности на самый последний момент, либо не доведение этой деятельности до конца. Если говорить об

этом феномене в образовательной сфере, то проявление прокрастинации в учебной деятельности способно существенно снизить качество усвоения учебного материала студентами, а также приобретение ими профессионально важных знаний, умений и навыков. Вопрос качественного образования касается не только профессиональной самореализации и самоактуализации каждого отдельного человека, но и формирования общества высококвалифицированных специалистов, которые составляют основу гражданского общества и нации, работая на усовершенствование всех областей жизнедеятельности.

Эмпирическая база исследования

В эмпирическом исследовании участвовал 161 испытуемый. Все респонденты являются студентами 1–4 курса факультета психологии очной формы обучения Московского института психоанализа. Средний возраст: $19,21 \pm 1,67$.

Методы диссертационного исследования

16-ти факторный личностный опросник Кеттелла (форма С). Методика была адаптирована Э.С. Чугуновой. Цель опросника: оценка выраженности черт личности [6].

Опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК, форма А), разработчики: Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина и А.М. Эткинд. Опросник предназначен для определения уровня интернальности человека в ряде сфер жизнедеятельности. Тест изучает показатель общей интернальности, интернальности в области достижений (Ид), в области неудач (Ин), в семейных отношениях (Ис), в области производственных отношении (Ип), межличностных отношений (Им) и в сфере здоровья и болезни (Из).

Опросник академической прокрастинации (PASS) в адаптации М.В. Зверевой. Тест предназначен для изучения академической прокрастинации. С его помощью можно изучить частоту прокрастинации, ее причины, а также личностные характеристики прокрастинатора. Методика позволяет оценить влияние таких причин прокрастинации, как: социальная тревожность, лень, вызов и плохой перфекционизм. Личностные характеристики, которые оказывают существенное влияние на проявление прокрастинации и которые также изучаются посредством данного опросника: самоконтроль, организованность, импульсивность, мотивация избегания неудач [4].

Мельбурнский опросник принятия решений (МОПР) в адаптации Т.В. Корниловой. Опросник направлен на изучение стиля принятия решений, свойственного личности. Методика состоит из четырех шкал, отражающих те или иные тенденции в принятии ответственных решений: бдительность, избегание, прокрастинация (откладывание принятия решения) и сверхбдительность (импульсивное принятие решений) [2].

Методика «Психические состояния студентов», автор А.О. Прохоров. Методика позволяет изучить различные психические состояния, свойственные студентам: деятельностные, состояния общения, мотивационные, психофизиологические, эмоциональные, волевые, интеллектуальные. При этом указывается валентность каждого из состояний: выраженность как положительных, так и отрицательных его проявлений [8].

Диагностика мотивационных состояний (В.Ф. Сопов, в модификации А.О. Прохорова). Методика представляет собой экспресс-диагностику учебной мотивации студентов, их готовности к эффективному участию в учебно-воспитательном процессе. По итогам измерения выводится балл, отражающий уровень учебной мотивации. Оптимальным считаются показатели в пределах 20–22 баллов [17].

Групповая оценка личности. Посредством теоретического анализа литературы нами был составлен список профессионально важных качеств психолога (ПВК), которые чаще всего упоминаются в работах исследователей: стрессоустойчивость, конгруэнтность, коммуникативность, рефлексия, самоконтроль. Дополнительно испытуемым предлагалось оценить у своих одноклассников выраженность тенденции «откладывать дела» применительно к учебной деятельности.

Практическая значимость

При реализации профессиональных обязанностей психолог нередко сталкивается с необходимостью принятия важных решений, которые могут повлиять на весь ход психологической помощи и сказаться, в конечном счете, на ее эффективности. Эти решения могут касаться выбора стратегии взаимодействия с клиентом, техник воздействия, практических упражнений и заданий для отработки отдельных умений и навыков, рекомендаций и т. д. Важно, чтобы в ситуации неопределенности психолог проявлял готовность рационально подходить к анализу альтернатив с целью выбора наилучшей из них. С данной точки зрения изучение стиля принятия решения, который использует специалист, приобретает особую важность, т. к. этот стиль является отражением не только поведенческой гибкости, но и гибкости профессиональной, способности хорошо ориентироваться в ситуации клиента, его запросах, возможностях, степени мотивации к изменениям. Явление прокрастинации распространяется не только на выполнение дел, но и на принятие решений. В отдельных исследованиях откладывание принятия решения выделяется в качестве отдельного, важного вида прокрастинации [16].

С целью оценки соотношений стилей принятия решения, включая прокрастинацию, и личностных черт, был проведен корреляционный анализ. Его результаты относительно шкал методики МОПР (направленной на изучение стилей принятия решений) и факторов опросника Р. Кеттелла, описывающих коммуникативные и социально-психологические характеристики личности (А, Е, F, G, H, N, L, Q2) представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа шкал методики МОПР и факторов А, Е, F, G, H, N, L, Q2 опросника Р. Кеттелла у студентов, прокрастинирующих чаще среднего (n = 58)

Шкалы МОПР		Факторы личностного опросника Р. Кеттелла							
		А	Е	F	G	H	N	L	Q2
Бдительность	r	-0,03	-0,19	-0,20	0,36	-0,44	0,02	-0,21	-0,06
	p	0,85	0,16	0,13	0,01	0,00	0,91	0,12	0,68
Избегание	r	-0,10	0,16	-0,33	-0,01	-0,10	0,10	-0,09	0,22
	p	0,47	0,23	0,01	0,92	0,45	0,48	0,49	0,10
Прокрастинация	r	-0,06	0,20	-0,36	0,07	-0,19	0,09	-0,04	0,23
	p	0,67	0,14	0,01	0,59	0,16	0,48	0,74	0,08
Сверхбдительность	r	-0,19	-0,00	-0,40	0,10	-0,21	0,23	-0,11	0,28
	p	0,14	0,98	0,00	0,44	0,11	0,08	0,42	0,04

Примечание: статистически значимые корреляции выделены «курсивом»

Бдительность в принятии решений коррелирует с факторами G и H. Следовательно, чем выше готовность и способность человека к рациональному анализу альтернатив и вариантов действия при принятии решений, тем выше дисциплированность, ответственность, нормативность поведения этого человека и тем более робкий и застенчивый он в межличностном общении. Можно заключить, что именно скромные и социально пассивные студенты-прокрастинаторы, как правило, используют единственный конструктивный копинг по принятию важных решений.

Избегание и прокрастинация в принятии решений связаны со сдержанностью, осторожностью, рассудительностью в выборе партнера по общению, склонностью к озабоченности, беспокойству о будущем, пессимистичностью в восприятии действительности (фактор F) (таблица 1). Следовательно, тенденция откладывать принятие важных решений свойственна сдержанным и осторожным прокрастинаторам. Возможно, именно их пессимистичность и озабоченность опосредуют неуверенность в себе и в возможностях принять оптимальное решение, вследствие чего и проявляется прокрастинация.

Шкала «Сверхбдительность» коррелирует с факторами F и Q2 (таблица 1). Чем выше склонность человека принимать решения импульсивно, стремясь скорее избавиться от ситуации неопределенности, тем больше ему свойственна сдержанность, осторожность, пессимистичность в восприятии действительности, сочетающиеся с независимостью точки зрения, ориентацией на собственные решения.

Корреляционный анализ шкал методики МОПР и факторов опросника Р. Кеттелла, описывающих интеллектуальные характеристики личности (В, М, Q1) представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа шкал методики МОПР и факторов В, М, Q1 опросника Р. Кеттелла у студентов, прокрастинирующих чаще среднего (n = 58)

Шкалы МОПР		Факторы личностного опросника Р. Кеттелла		
		В	М	Q1
Бдительность	г	0,30	0,17	0,42
	р	0,02	0,20	0,00
Избегание	г	0,03	0,37	-0,08
	р	0,84	0,00	0,57
Прокрастинация	г	0,10	0,45	0,08
	р	0,47	0,00	0,53
Сверхбдительность	г	0,07	0,30	-0,04
	р	0,62	0,02	0,78

Примечание: статистически значимые корреляции выделены «курсивом»

Все непродуктивные стратегии принятия решений, включая прокрастинацию, положительно коррелируют с фактором М опросника Кеттелла. Таким образом, чем больше студенту-прокрастинатору свойственно откладывание принятия ответственных решений или использование другого неконструктивного копинга, тем выше уровень мечтательности, погруженности в мир иллюзий, способность к абстрактному мышлению. Прокрастинаторы, которым свойственно не только откладывать выполнение дел, но и принятие решений, отличаются оторванностью от реальности и ориентацией на внутренний мир. Возможно, именно эта особенность и мешает людям, предпочитающим один из перечисленных стилей, ориентироваться на анализ здесь и сейчас возникшей ситуации, рассматривать реальные альтернативы и логически подходить к выбору наиболее оптимальной.

Бдительность как конструктивный копинг в ситуации неопределенности согласованна у студентов-прокрастинаторов с высокими интеллектуальными способностями и склонностью к радикализму (таблица 2). Таким образом, те прокрастинаторы, которые проявляют готовность к рациональному анализу ситуации с целью выбора наилучшей альтернативы, умны и открыты инновациям и переменам.

Результаты корреляционного анализа шкал методики МОПР и факторов опросника Р. Кеттелла, описывающих эмоциональные характеристики личности (С, I, O, Q3, Q4) представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа шкал методики МОПР и факторов С, I, O, Q3, Q4 опросника Р. Кеттелла у студентов, прокрастинирующих чаще среднего (n = 58)

Шкалы МОПР	Факторы личностного опросника Р. Кеттелла					
		С	I	O	Q3	Q4
Бдительность	r	-0,09	<i>0,40</i>	0,14	<i>0,49</i>	0,02
	p	0,49	<i>0,00</i>	0,31	<i>0,00</i>	0,89
Избегание	r	-0,10	-0,25	0,25	0,10	0,23
	p	0,48	0,06	0,06	0,48	0,08
Прокрастинация	r	-0,13	-0,09	<i>0,35</i>	0,07	0,17
	p	0,34	0,52	<i>0,01</i>	0,63	0,21
Сверхбдительность	r	0,05	-0,17	<i>0,38</i>	0,11	<i>0,30</i>
	p	0,71	0,19	<i>0,00</i>	0,40	<i>0,02</i>

Примечание: статистически значимые корреляции выделены «курсивом»

Шкала «Бдительность» положительно коррелирует с факторами I и Q3 (таблица 3). Следовательно, чем выше уровень бдительности студентов-прокрастинаторов в принятии ответственных решений, тем более эмоционально чувствительны, впечатлительны они, более склонны проявлять эмпатию и сопереживание; тем более целенаправленны, дисциплинированы, способны управлять своим поведением и эмоциональным состоянием.

Шкала «Прокрастинация» коррелирует с фактором O (таблица 3). Следовательно, чем чаще студенты-прокрастинаторы откладывают принятие важных решений, тем более тревожны, озабочены, депрессивны, беспокойны они. Таким образом, субъекты, которые задерживают и выполнение дел, и принятие решений, являются тревожными личностями.

Шкала «Сверхбдительность» положительно коррелирует с факторами O и Q4 (таблица 3). Чем больше прокрастинатору свойственно импульсивное, нерациональное принятие решений, тем более тревожен и эмоционально напряжен этот человек, фрустрирован, обеспокоен. Вероятно, именно сильный эмоциональный дискомфорт, которые испытывают такие люди, заставляет их «метаться» между альтернативами и выбирать одну из них, скорее, чтобы снять эмоциональное напряжение, вызванное ситуацией неопределенности, чем выбрать лучший способ преодоления возникшей трудности.

В целом, конструктивное принятие решений согласуется с эмоциональной чувствительностью и высоким самоконтролем. Повышенная тревожность в сочетании с эмоциональным напряжением приводит к сверхбдительности, когда человек не просто находится в аморфном ожидании появления неприятностей, а чрезмерно напряжен по этому поводу, и при появлении необходимости не способен рационально подходить к рассмотрению альтернатив. Откладывание принятия решений у студентов-прокрастинаторов согласовано с повышенной тревожностью, депрессивностью.

Можно заключить, что каждый из стилей принятия решений связан с определенным набором личностных черт, их обуславливающих.

Принятие решений как акт предполагает возложение на себя ответственности. Личности, которые не боятся ее, как правило, обладают выраженным интернальным локусом контроля, а те, которые стремятся переложить ответственность на других людей, – экстернальным. Результаты анализа корреляций между стилями принятия решений и уровнем субъективного контроля приведены в таблице 4.

Таблица 4

**Результаты корреляционного анализа шкал методики МОПР
и шкал опросника УСК у студентов, прокрастинирующих чаще среднего (n = 58)**

Шкалы МОПР		Шкалы УСК						
		Общ	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из
Бдительность	r	0,17	0,14	-0,03	-0,04	0,21	-0,17	0,14
	p	0,20	0,30	0,81	0,79	0,12	0,22	0,29
Избегание	r	<i>-0,54</i>	<i>-0,41</i>	<i>-0,55</i>	<i>-0,38</i>	<i>-0,67</i>	<i>-0,41</i>	<i>-0,29</i>
	p	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,03</i>
Прокрастинация	r	<i>-0,53</i>	<i>-0,40</i>	<i>-0,55</i>	<i>-0,48</i>	<i>-0,59</i>	<i>-0,36</i>	<i>-0,32</i>
	p	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,01</i>	<i>0,02</i>
Сверхбдительность	r	<i>-0,43</i>	<i>-0,37</i>	<i>-0,41</i>	<i>-0,31</i>	<i>-0,49</i>	<i>-0,42</i>	-0,23
	p	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	0,08

Примечание: статистически значимые корреляции выделены «курсивом»

Как и ожидалось, нами были установлены многочисленные статистически значимые корреляции между шкалами методики МОПР и методики УСК (таблица 4). Нам не удалось установить значимых корреляций между бдительностью и уровнем субъективного контроля у студентов-прокрастинаторов. И хотя для принятия важных решений должен присутствовать соответствующий уровень ответственности и интернальности, нельзя утверждать, что между степенью интернальности и бдительностью у прокрастинаторов есть какая-либо связь.

Избегание и откладывание принятия решений связаны с проявлением экстернальности во всех сферах жизнедеятельности: достижений, неудач, семейных, производственных и межличностных отношений, здоровья (таблица 4). Таким образом, студенты, которые прокрастинируют и в плане выполнения дел, и в плане принятия важных решений, обладают внешним локусом контроля и склонны приписывать ответственность за события, происходящие в их жизни сложившимся обстоятельствам и другим людям.

Сверхбдительность согласована с экстернальностью во всех областях жизни, кроме здоровья. Следовательно, студенты-прокрастинаторы, которые в сложной ситуации выбирают альтернативу в силу сильного внутреннего напряжения и стремления избавиться от неопределенности, являются экстерналами во всем, кроме того, что касается здоровья. В этой области они могут проявлять оба локуса контроля в зависимости от обстоятельств.

Таким образом, стратегия откладывания принятия решений и другие неконструктивные копинги у студентов, прокрастинирующих чаще среднего, связаны с проявлениями экстернальности и приписыванием ответственности за происходящие события другим людям и ситуации.

Чтобы рассмотреть, как связаны стили принятия решений с психическими состояниями студентов-прокрастинаторов, нами был реализован корреляционный анализ шкал методики МОПР и методики А.О. Прохорова. Его результаты представлены в таблице 5.

Шкала «Бдительность» прямо пропорционально коррелирует со всеми положительными психическими состояниями кроме психофизиологических и обратно пропорционально с отрицательными мотивационными, волевыми, интеллектуальными (таблица 5). Следовательно, чем выше готовность и способность студента-прокрастинатора разумно и эффективно ориентироваться в возможных альтернативах при принятии ответственных решений, тем интенсивнее он переживает положительные деятельностные состояния (прилив сил, любознательность, увлеченность и др.), состояния общения (веселье, радость и др.), эмоциональные (оживленность, заинтересованность, радость и др.), волевые (ответственность, долг и др.), интеллектуальные (раздумье, интерес и др.) и тем меньше выраженность лени. Можно заключить, что бдительность в принятии важных решений сочетается с ярко

выраженными позитивными психическими состояниями, стимулирующими активность человека, и отсутствием лени, которая снижает инициативность и предприимчивость человека.

Таблица 5

**Результаты корреляционного анализа шкал методики
МОПР и методики «Психические состояния студентов» А.О. Прохорова
у студентов, прокрастинирующих чаще среднего (n = 58)**

Шкалы PASS		Шкалы «Психические состояния студентов»						
		Д+	Д-	О+	О-	М+	М-	Пф+
Бдительность	r	<i>0,60</i>	-0,14	<i>0,46</i>	0,09	<i>0,67</i>	<i>-0,57</i>	-0,02
	p	<i>0,00</i>	0,31	<i>0,00</i>	0,51	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	0,89
Избегание	r	0,03	<i>0,39</i>	-0,04	<i>0,34</i>	0,10	<i>0,30</i>	0,01
	p	0,81	<i>0,00</i>	0,80	<i>0,01</i>	0,44	<i>0,02</i>	0,97
Прокрастинация	r	0,10	<i>0,37</i>	-0,02	<i>0,37</i>	0,21	0,16	-0,07
	p	0,47	<i>0,00</i>	0,88	<i>0,00</i>	0,11	0,23	0,58
Сверхбдительность	r	0,21	<i>0,41</i>	0,18	<i>0,39</i>	0,24	0,17	0,03
	p	0,12	<i>0,00</i>	0,17	<i>0,00</i>	0,07	0,21	0,83
Шкалы PASS		Шкалы «Психические состояния студентов»						
		Пф-	Э+	Э-	В+	В-	И+	И-
Бдительность	r	-0,04	<i>0,52</i>	0,18	<i>0,59</i>	<i>-0,57</i>	<i>0,62</i>	<i>-0,57</i>
	p	0,74	<i>0,00</i>	0,18	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
Избегание	r	<i>0,28</i>	-0,05	<i>0,31</i>	0,17	<i>0,30</i>	-0,07	<i>0,30</i>
	p	<i>0,04</i>	0,73	<i>0,02</i>	0,19	<i>0,02</i>	0,62	<i>0,02</i>
Прокрастинация	r	0,25	0,00	<i>0,37</i>	0,25	0,16	0,10	0,16
	p	0,06	0,98	<i>0,01</i>	0,06	0,23	0,44	0,23
Сверхбдительность	r	0,24	0,14	<i>0,42</i>	0,24	0,17	0,13	0,17
	p	0,07	0,30	<i>0,00</i>	0,07	0,21	0,33	0,21

Примечание 1: статистически значимые корреляции выделены «курсивом»

Примечание 2: Д+ – положительные деятельностные состояния; Д- – отрицательные деятельностные состояния; О+ – положительные состояния общения; О- – отрицательные состояния общения; М+ – положительные мотивационные состояния, М- – отрицательные мотивационные состояния; Пф+ – положительные психофизиологические состояния; Пф- – отрицательные психофизиологические состояния; Э+ – положительные эмоциональные состояния; Э- – отрицательные эмоциональные состояния; В+ – положительные волевые состояния; В- – отрицательные волевые состояния; И+ – положительные интеллектуальные состояния; И- – отрицательные интеллектуальные состояния

Анализ таблицы 5 показывает, что остальные стили принятия решений, которые относятся к неконструктивным, значимо связаны только с отрицательными психическими состояниями, которые, вероятно, и угнетают стремление человека рационально и продуманно подходить к анализу возможных вариантов при принятии решений. Таким образом, студенты-прокрастинаторы, которым свойственно откладывать принятие важных решений, часто находятся под влиянием негативных переживаний, беспокойства, усталости.

Прокрастинаторы, избегающие принятия решений и предпочитающие предоставлять это другим людям, находятся под влиянием отрицательных деятельностных, состояний общения, мотивационных, психофизиологических, эмоциональных, мотивационных, волевых, интеллектуальных состояний. Чем выше стремление избегать принятия решений, тем сильнее влияние перечисленных психических состояний.

Откладывание принятия решений и сверхбдительность у прокрастинаторов связаны с отрицательными деятельностными, состояниями общения и эмоциональными состояниями (тревоги, беспокойства, усталости, лени, утомления и др.).

В целом, можно отметить, что прокрастинация, как и другие непродуктивные стили принятия решений, согласованы с многими отрицательными психическими состояниями, которые негативно влияют на общее самочувствие студента и готовность к активному участию в образовательном процессе.

Чтобы оценить, как связаны стили принятия решений с профессионально важными качествами психолога, был проведен корреляционный анализ, результаты которого представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты корреляционного анализа шкал методики МОПР и ПВК ГОЛ у студентов, прокрастинирующих чаще среднего (n = 58)

Шкалы МОПР		ПВК ГОЛ					
		1	2	3	4	5	6
Бдительность	r	<i>0,37</i>	<i>0,46</i>	-0,17	<i>0,38</i>	<i>0,55</i>	<i>0,62</i>
	p	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	0,20	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
Избегание	r	-0,13	-0,06	<i>-0,50</i>	<i>-0,56</i>	-0,15	-0,12
	p	0,35	0,67	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	0,27	0,36
Прокрастинация	r	-0,14	-0,03	<i>-0,53</i>	<i>-0,45</i>	-0,07	-0,03
	p	0,28	0,83	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	0,59	0,81
Сверхбдительность	r	-0,15	-0,05	<i>-0,44</i>	<i>-0,36</i>	0,03	-0,08
	p	0,25	0,71	<i>0,00</i>	<i>0,01</i>	0,85	0,58

Примечание 1: статистически значимые корреляции выделены «курсивом»

Примечание 2: 1 качество ПВК – стрессоустойчивость, 2 – конгруэнтность, 3 – коммуникативность, 4 – рефлексия, 5 – самообладание, 6 – саморуководство

Бдительность в принятии решений у прокрастинаторов связана с большинством профессионально важных качеств, а именно: со стрессоустойчивостью, способностью совладать с фрустрирующими ситуациями, успешно справляться с текущими задачами даже в сложных условиях; конгруэнтностью, внутренней согласованностью и гармоничностью; рефлексией, способностью анализировать собственное поведение, ставить себя на место другого человека; самообладанием, выдержкой; саморуководством, умением контролировать эмоции и действия.

Все непродуктивные стили принятия решения, включая прокрастинацию значимо коррелируют с ПВК №3 и 4; корреляции отрицательные. Следовательно, чем больше выражена у студентов-прокрастинаторов склонность откладывать принятие ответственных решений, избегать их вообще или проявлять сверхбдительность в этом вопросе, тем ниже уровень их коммуникативности, общительности и тем ниже их способность к рефлексии, анализу собственного поведения и его последствий.

Можно заключить, что наиболее высокие показатели бдительности у прокрастинаторов согласуются и с более высоким уровнем развития большинства профессионально важных качеств психолога. Прокрастинация же и другие неконструктивные стратегии связаны у студентов, прокрастинирующих чаще среднего, с низкой степенью сформированности таких важных ПВК как коммуникативность и рефлексия. Следовательно, студенты, которые откладывают на потом и выполнение важных дел, и принятие решений, имеют трудности в формировании некоторых ПВК психолога, что ставит под вопрос их способность реализации себя в профессии как высококачественных специалистов.

Чтобы понять, как взаимосвязаны между собой стили принятия решений, учебная мотивация и показатель академической успеваемости, был реализован корреляционный анализ, результаты которого приведены в таблице 7.

Таблица 7

**Результаты корреляционного анализа шкал методики
МОПР и уровня учебной мотивации и среднего балла успеваемости у студентов,
прокрастинирующих чаще среднего (n = 58)**

Шкалы МОПР		Параметры	
		Учебная мотивация	Средний балл успеваемости
Бдительность	r	<i>0,65</i>	<i>0,52</i>
	p	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
Избегание	r	-0,09	-0,05
	p	0,52	0,74
Прокрастинация	r	-0,06	-0,06
	p	0,64	0,68
Сверхбдительность	r	-0,00	-0,02
	p	0,98	0,86

Примечание: статистически значимые корреляции выделены «курсивом»

Чем больше субъект проявляет готовность к разумному оцениванию и выбору альтернатив при принятии ответственных решений, тем выше его учебная мотивация и стремление достичь успехов при освоении профессии и тем выше его показатель академической успеваемости (таблица 7).

Нами не было установлено значимых корреляций между непродутивными стратегиями принятия решений и уровнем учебной мотивации и успеваемости студентов-прокрастинаторов. Отметим, что специфика учебного процесса такова, что студент включен в систему стандартов и требований, предъявляемых ему образовательной системой и преподавателем, в результате чего он редко сталкивается с необходимостью принимать важные решения, чего нельзя сказать о реализации профессиональной деятельности психолога, которая насыщена такими решениями. Возможно, именно спецификой учебной деятельности можно объяснить выявленный нами факт: нельзя утверждать, что откладывание принятия ответственных решений и другие неконструктивные стратегии как-то связаны с уровнем учебной мотивации и показателем академической успеваемости.

Подводя итог, можно заключить, что различные копинги по совладанию с ситуацией неопределенности, стратегии принятия решений согласованы с разнообразными личностными чертами и психическими состояниями.

Выводы

Основываясь на результатах исследования, выявлено, что студенты-прокрастинаторы отличаются рядом личностных качеств:

- Для дисциплинированности и ответственности прокрастинаторам необходимы готовность и способность к рациональному анализу альтернатив.
- Прокрастинация в принятии решений связана с со сдержанностью, осторожностью, рассудительностью. Помимо этого, прокрастинаторы склонны к озабоченности, беспокойству о будущем, пессимистичному восприятию действительности.
- Чем выше склонность прокрастинатора принимать решения импульсивно, стремясь скорее избавиться от ситуации неопределенности, тем больше ему свойственна сдержанность, пессимистичность в восприятии действительности, сочетающиеся с независимостью точки зрения, ориентацией на собственные решения.

- Чем чаще студент-прокрастинатор откладывает принятие ответственных решений, тем выше его уровень мечтательности, погруженности в мир иллюзий, способность к абстрактному мышлению; отличается оторванностью от реальности и ориентацией на внутренний мир.
- Те прокрастинаторы, которые проявляют готовность к рациональному анализу ситуации с целью выбора наилучшей альтернативы, умны и открыты инновациям и переменам.
- Чем выше уровень бдительности студентов-прокрастинаторов в принятии ответственных решений, тем более эмоционально чувствительны, впечатлительны они; но в то же время – более целенаправленны, дисциплинированы, способны управлять своим поведением и эмоциональным состоянием.
- Чем чаще студенты-прокрастинаторы откладывают принятие важных решений, тем они более тревожны, озабочены, депрессивны, беспокойны.

В целом, конструктивное принятие решений согласуется с эмоциональной чувствительностью и высоким самоконтролем. Повышенная тревожность в сочетании с эмоциональным напряжением приводит к сверхбдительности, когда человек не просто находится в аморфном ожидании появления неприятностей, а чрезмерно напряжен по этому поводу, и при появлении необходимости не способен рационально подходить к рассмотрению альтернатив. Откладывание принятия решений у студентов-прокрастинаторов согласовано с повышенной тревожностью, депрессивностью.

Можно заключить, что каждый из стилей принятия решений связан с определенным набором личностных черт, их обуславливающих.

Следует так же отметить, что избегание и откладывание принятия решений связаны с проявлением экстернальности во всех сферах жизнедеятельности: достижений, неудач, семейных, производственных и межличностных отношений, здоровья. То есть, студенты, которые прокрастинируют и в плане выполнения дел, и в плане принятия важных решений, обладают внешним локусом контроля и склонны приписывать ответственность за события, происходящие в их жизни сложившимся обстоятельствам и другим людям.

В целом, прокрастинация согласована с многими отрицательными психическими состояниями, которые негативно влияют на общее самочувствие студента и готовность к активному участию в образовательном процессе.

Прокрастинация связана с низкой степенью сформированности таких важных ПВК как коммуникативность и рефлексия. Однако, чем больше субъект проявляет готовность к разумному оцениванию и выбору альтернатив при принятии ответственных решений, тем выше его учебная мотивация и стремление достичь успехов при освоении профессии и тем выше его показатель академической успеваемости.

Подводя итог, можно заключить, что различные стратегии принятия решений у студентов-прокрастинаторов согласованы с разнообразными личностными чертами и психическими состояниями. Следовательно, для оптимизации развития этих студентов, необходима целенаправленная работа над развитием их личностных черт и трансформации их психических состояний из преимущественно отрицательных в положительные.

ЛИТЕРАТУРА

1. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников. Материалы научно-практических конгрессов Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Т.2, М., 2008.
2. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. // Вопросы психологии, 2010, №3. С. 121–131.
3. Глушко, А.Н. Психолого-экономические основы и средства профессионализации студентов медицинских вузов: дисс. ... док. Психол. наук: 19.00.03 / А.Н. Глушко. – Москва, 2006. – 395 с.
4. Зверева М.В. Адаптация опросника PASS на российской выборке / М.В. Зверева. // Психологическая наука и образование. – 2015. – Т.20. – №1. – с. 79–84.
5. Казанцева, Т.А. Особенности личностного развития и профессионального становления студентов-психологов: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.11 / Т.А. Казанцева. – М., 2000. – 216 с.
6. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. – СПб.: Речь, 2007. – 104 с.
7. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. 2008, №3. – с. 38–49.
8. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – №2 (2). – С. 22–41.
9. Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии, 2013, №1. – С. 25–33.
10. Balkis, M. Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: A structural model / M. Balkis, E. Duru, M. Bulus // European Journal of Psychology of Education. – 2013. – №28. – P. 825–839.
11. Burka, J. Procrastination: Why you do it, what to do about it / J. Burka, L. Yuen. – Cambridge: Da Capo, 1983. – 336 p.
12. Ellis, A. Overcoming procrastination / A. Ellis, W.J. Knaus. – New York: Signet Books, 1977. – 192 p.
13. Grecco, P.R. A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: Development of a procrastination self-statement inventory / P.R. Grecco // Dissertation Abstracts International. – 1985. – Vol 46(2-B). – P. 640.
14. Iran-Nejad, A. Contributions of active and dynamic self-regulation to learning / A. Iran-Nejad, B.S. Chissom // Innovative Higher Education. – 1992. – N 17(2). – P. 125–136.
15. Lay, C. At last, my research article on procrastination / C. Lay // Journal of Research in Personality. – 1986. – V. 20(4). – P. 474–495.
16. Milgram, N. The procrastination of everyday life / N. Milgram, B. Sroloff, M. Rosenbaum // Journal of Research in Personality. – 1988. – N. 22(2). – P. 197–212.
17. Тронь Т.М. Взаимосвязь параметров академической прокрастинации с психическими состояниями, уровнем субъективного контроля, учебной мотивацией и успеваемостью у студентов-прокрастинаторов // Международный научно-исследовательский журнал, 2017, 11(65), Часть 1. DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2017.65.022>.

Glushko Aleksey Nikolaevich

General staff military academy of Russian Federation Armed Forces, Moscow, Russia
Research and development center
E-mail: aglushko@yandex.ru

Tron Tatiana Mikhailovna

Moscow psychoanalysis institute, Moscow, Russia
Institute of world civilizations, Moscow, Russia
E-mail: tmtron@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8208-9023>

Problems and opportunities for optimizing the development of procrastinator students

Abstract. Procrastination is a phenomenon which can be described as 'postponing the completion of a task to the very last moment'. It affects a person's business in different areas including the professional studies and a future specialty formation. This article the analysis the relationship of procrastination and other decision-making strategies with personality traits, mental States, and academic performance in procrastinator students. This article presents the results of a correlation analysis of the parameters of procrastination and decision-making strategies with personality traits, mental states and academic performance indicators in procrastinator students, which can help to form a more complete picture of the personality of these people and improve understanding of the causes of this phenomenon.

Keywords: procrastination; students' procrastination; academical procrastination; procrastinators' personal traits; studies efficiency; decision-making strategies

REFERENCES

1. Varvaricheva Ya.I. Issledovanie svyazi prokrastinatsii, trevozhnosti i IQ u shkol'nikov. Materialy nauchno-prakticheskikh kongressov Vserossiyskogo foruma «Zdorov'e natsii – osnova protsvetaniya Rossii». T.2, M., 2008.
2. Varvaricheva Ya.I. Fenomen prokrastinatsii: problemy i perspektivy issledovaniya. // Voprosy psikhologii, 2010, №3. S. 121–131.
3. Glushko, A.N. Psikhologo-ehkonomicheskie osnovy i sredstva professionalizatsii studentov meditsinskikh vuzov: diss. ... dok. Psikhol. nauk: 19.00.03 / A.N. Glushko. – Moskva, 2006. – 395 s.
4. Zvereva M.V. Adaptatsiya oprosnika PASS na rossiyskoy vyborke / M.V. Zvereva. // Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie. – 2015. – T.20. – №1. – s. 79–84.
5. Kazantseva, T.A. Osobennosti lichnostnogo razvitiya i professional'nogo stanovleniya studentov-psikhologov: Dis. ... kand. psikhol. nauk: 19.00.11 / T.A. Kazantseva. – M., 2000. – 216 s.
6. Kapustina A.N. Mnogofaktornaya lichnostnaya metodika R. Kettella. – SPb.: Rech', 2007. – 104 s.
7. Karlovskaya N.N., Baranova R.A. Vzaimosvyaz' obshchey i akademicheskoy prokrastinatsii i trevozhnosti u studentov s raznoy akademicheskoy uspevaemost'yu // Psikhologiya v vuze. 2008, №3. – s. 38–49.

8. Kovylin V.S. Teoreticheskie osnovy izucheniya fenomena prokrastinatsii / V.S. Kovylin // Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'e, adaptatsiya, razvitiye. – 2013. – №2 (2). – S. 22–41.
9. Mokhova S.B., Nevryuev A.N. Psikhologicheskie korrelyaty obshchey i akademicheskoy prokrastinatsii u studentov // Voprosy psikhologii, 2013, №1. – S. 25–33.
10. Balkis, M. Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: A structural model / M. Balkis, E. Duru, M. Bulus // European Journal of Psychology of Education. – 2013. – №28. – P. 825–839.
11. Burka, J. Procrastination: Why you do it, what to do about it / J. Burka, L. Yuen. – Cambridge: Da Capo, 1983. – 336 p.
12. Ellis, A. Overcoming procrastination / A. Ellis, W.J. Knaus. – New York: Signet Books, 1977. – 192 p.
13. Grecco, P.R. A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: Development of a procrastination self-statement inventory / P.R. Grecco // Dissertation Abstracts International. – 1985. – Vol 46(2-B). – P. 640.
14. Iran-Nejad, A. Contributions of active and dynamic self-regulation to learning / A. Iran-Nejad, B.S. Chissom // Innovative Higher Education. – 1992. – N 17(2). – P. 125–136.
15. Lay, C. At last, my research article on procrastination / C. Lay // Journal of Research in Personality. – 1986. – V. 20(4). – P. 474–495.
16. Milgram, N. The procrastination of everyday life / N. Milgram, B. Sroloff, M. Rosenbaum // Journal of Research in Personality. – 1988. – N. 22(2). – P. 197–212.
17. Tron' T.M. Vzaimosvyaz' parametrov akademicheskoy prokrastinatsii s psikhicheskimi sostoyaniyami, urovnem sub"ektivnogo kontrolya, uchebnoy motivatsiey i uspevaemost'yu u studentov-prokrastinatorov // Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal, 2017, 11(65), Chast' 1. DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2017.65.022>.