

**Взаимосвязь академической прокрастинации и мотивации достижения успеха**

**Научный руководитель – Востокова Юлия Игоревна**

*Кулакова Екатерина Николаевна*

*Студент (бакалавр)*

Арзамасский государственный педагогический институт имени А.П. Гайдара, Арзамас,  
Россия

*E-mail: culakova.kat@yandex.ru*

Развитие цифровой инфраструктуры погружает человека в режим перманентной многозадачности и постоянного напряжения, что ведёт к нарушениям во всех сферах жизни индивида и росту неадаптивных копинг-стратегий - сознательное или бессознательное избегание выполнения задач.

Наиболее подробно феномен «прокрастинация» изучил К. Лэй, описывая его как самопроизвольное нелогичное промедление с выполнением запланированных задач, несмотря на то, что это нанесет урон для личности [3]. Я.И. Варваричева [1] описывает данное понятие как осознанную тенденцию к переносу запланированных дел на некоторый срок. Прокрастинация в интегративной концепции психической организации человека [4] рассматривается как феномен регуляторной сферы человека.

Выделяют пять видов прокрастинации [5]: академическая, прокрастинация в принятии решений, компульсивная, невротическая и бытовая. Академическая прокрастинация является одной из часто встречаемых форм среди современной молодежи, только в российском обществе в студенческой среде данный вид встречается у 75% [2].

Академическая прокрастинация – регулярное откладывание выполнения учебных заданий, сопровождающееся эскапизмом и снижением волевой саморегуляции личности.

Согласно исследованиям, причинами возникновения данного феномена могут являться неудовлетворенность учебным процессом, трудность в выполнении заданий, неопределенность в реализации учебного процесса, получение негативной оценки, отсутствие плана выполнения заданий, сложные и неинтересные занятия, рутинность учебного процесса, наличие более интересной деятельности, смысловые установки и т.д.

Многовариативность причин возникновения академической прокрастинации в среде студентов затрудняет ее своевременную эффективную профилактику в образовательных учреждениях. Вместе с тем, проявления данного феномена значительно осложняют не только процесс профессиональной подготовки, но в целом развитие личности будущего специалиста. Академическая прокрастинация как проявление саморегуляции личности зависит от особенностей потребностно-мотивационной сферы. Следовательно, выявление данных взаимосвязей позволит определить механизмы профилактики академической прокрастинации студентов в профессиональном образовании.

С целью изучения особенностей взаимосвязи академической прокрастинации и мотивации студентов были использованы опросник «Шкала оценки прокрастинации PASS» L. Solomon, E. Rothblum, в адаптации М.В. Зверевой и методика С.А. Пакулиной «Мотивация достижения успеха студентов в вузе». В исследовании участвовали 46 студентов 1 и 4 курсов направления «Психология образования»: 39 девушек и 7 мужчин.

Сравнительный анализ показателей академической прокрастинации (критерий U Манна-Уитни) выявил статистически достоверное сходство между первокурсниками и группой студентов выпускного курса.

Анализ результатов диагностики академической прокрастинации показал, что в общей выборке студенты обладают средним уровнем по всем шкалам, относящимся как к причинам прокрастинации, так и к личным особенностям индивида. Выявлена склонность

к ситуативным переживаниям, предрасположенность к апатии, склонность к эпизодическому недовольству сделанной работой. Студентам свойственен потенциал высокой саморегуляции, который активируется только в критических ситуациях, что сопровождается тревогой из-за возможных ошибок и критики.

Анализ результатов диагностики мотивации достижения успеха студентов в вузе выявил по большинству показателей средние значения.

Сравнительный анализ шкал мотивации достижения успеха студентов первого и четвертого курсов с использованием критерия U Манна-Уитни выявил статистически значимые различия по таким показателям как: «успех как психическое состояние» ( $u=0,07$  при  $p \leq 0,05$ ), «личный успех» ( $u=0,25$ , при  $p \leq 0,05$ ), «успех - признание» ( $u=0,36$ , при  $p \leq 0,05$ ), «экстериоризация успеха» ( $u=0,16$ , при  $p \leq 0,05$ ), «интериоризация успеха» ( $u=0,42$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Таким образом, студенты первого курса и будущие выпускники по-разному воспринимают свой успех: студентов выпускного курса больше мотивируют одобрение референтного окружения, положительные эмоции, сопровождающие достижения и подтверждение собственного уровня притязаний, чем первокурсников.

На следующем этапе исследования мы доказали взаимосвязь некоторых показателей академической прокрастинации и мотивации достижения успеха студентов (коэффициент корреляции Спирмена). Согласно результатам, выявлена отрицательная взаимосвязь академической прокрастинации и показателями «успех как признание» ( $r=-0,415$ , при  $p \leq 0,01$ ), «успех как результат собственной деятельности» ( $r=-0,338$ , при  $p \leq 0,05$ ). Незначительная положительная взаимосвязь выявлена между показателями причины прокрастинация «лень» и внутренней мотивацией - «успех как преодоление препятствий» ( $r=0,294$ , при  $p \leq 0,05$ ). Диагностированы отрицательные взаимосвязи между личностной характеристикой прокрастинации «избегание неудач» и показателями мотивации «успех как признание» ( $r=-0,330$ , при  $p \leq 0,05$ ), «успех как результат собственной деятельности» ( $r=-0,308$ , при  $p \leq 0,05$ ). Следовательно, при повышении как внутренней (собственный результат), так и внешней (признание) мотивации студентов проявления академической прокрастинации будут ослабевать.

Таким образом, полученные нами результаты исследования позволяют сделать вывод о различиях в мотивации успеха у студентов-первокурсников и студентов выпускного курса, а также взаимосвязи академической прокрастинации и мотивации достижения успеха студентов вуза. Данные выводы позволят разработать адресные технологии работы с обучающимися с целью профилактики проявлений академической прокрастинации в высшем образовании, что является перспективами нашего дальнейшего исследования.

### Источники и литература

- 1) Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. No. 3. С. 121–131.
- 2) Зверева М. В. Прокрастинация как личностный фактор при психической патологии в юношеском возрасте. Автореф. дис. . . канд. психол. наук. Санкт – Петербург, 2016.
- 3) Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии. 2013. No. 1. С. 24–35.
- 4) Посохова С. Т. Лень: психологическое содержание и проявления / С. Т. Посохова // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 12, Психология. Социология. Педагогика. 2011. No. 2. С. 159–166.
- 5) Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // Journal of School Psychology. 1993. Vol. 31. No. 4. P. 487–500.