

УДК 159.9

ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ПРОКРАСТИНАЦИИ У УЧИТЕЛЕЙ

А. Ч. Вырвич

аспирант кафедры сравнительной и организационной психологии

Белорусский государственный университет¹

преподаватель кафедры технологии и методики преподавания

Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой

В статье проводится теоретический анализ проблемы изучения прокрастинации. В результате эмпирического исследования социально-психологических причин прокрастинации обнаружено, что появление прокрастинации у учителей обусловлено общением в социальных сетях, живым общением, стремлением завоевать авторитет и примером руководства.

Ключевые слова: прокрастинация, общение, социальные сети, авторитет, пример руководства.

Введение

Феномен прокрастинации, или непроизвольного откладывания на потом, привлекает все большее внимание исследователей из разных областей. Понимание причин и последствий прокрастинации важно не только для нашего индивидуального благополучия, но и для эффективности работы в организациях, а также для развития общества в целом.

Первые научные исследования по рассматриваемому вопросу появились в США в 1970-х гг. В 1977 г. П. Рингенбах ввел научный термин «прокрастинация» (от англ. procrastination – откладывание, промедление). Изначально понятия «прокрастинация» и «лень» рассматривались как синонимы, однако в дальнейшем первое вошло в научный обиход и стало научным феноменом.

Обобщив более ранние представления о прокрастинации, А. Ч. Вырвич и И. Н. Андреева сформулировали определение данного термина, под которым прокрастинация понимается как «поведенческая склонность, которая возникает под влиянием личностных и средовых факторов и является защитной стратегией преодоления нежелательных ситуаций, а также процесс откладывания деятельности на поздний срок» [1, с. 107].

Установлено, что прокрастинация проявляется в профессиональной деятельности, а также в заботе о здоровье и обучении [2]. В этом отношении не становится исключением и педагогическая деятельность, понимаемая как особый вид социальной деятельности, направленный на передачу от старших поколений младшим накопленных человечеством культуры и опыта, создание условий для их личностного развития и подготовку к выполнению ими определенных социальных ролей в обществе. Возникает вопрос о факторах, которые способствуют задержке деятельности, несмотря на предполагаемые проблемы в последующем.

Согласно определению, предложенному в энциклопедическом словаре по психологии и педагогике, фактор – это причина, движущая сила процесса либо явления, определяющая его характер или отдельные черты [3].

¹ Научный руководитель – Ирина Николаевна Андреева

На возникновение прокрастинации влияет комплекс ситуационных, временных и личностных факторов. Задержка выполнения педагогической деятельности у учителей происходит во взаимосвязи с неорганизованностью, забывчивостью и общей неготовностью к изменению деятельности, которая препятствует продуктивной работе. Стоит отметить, что в существующих на сегодняшний день исследованиях (например, Я. И. Варваричева, С. Ю. Лебедев и Н. Г. Гаранян) чаще всего изучались взаимосвязи прокрастинации с личностными особенностями (эмоциональность, самооценка, страхи, тревожность, мотивация, самоорганизация), факторами задачи (характер, значимость, отдаленность и структура задачи) и временными факторами (настроение, ресурсы Эго, стратегия совладания со стрессом) [4]. Социальные и социально-психологические факторы раскрыты в теориях прокрастинации фрагментарно, поэтому предпринятая тема исследования является актуальной.

Зависимость от социальных сетей. В последние годы все больше и больше людей проводят время в социальных сетях, обмениваясь информацией, комментируя публикации и поддерживая связь с друзьями и коллегами. Однако, несмотря на все преимущества социальных сетей, они также могут стать одним из основных факторов прокрастинации.

Одним из направлений исследования феномена прокрастинации на современном этапе является изучение онлайн-прокрастинации, а именно прокрастинации при работе с использованием Интернета, смартфонов и социальных сетей. В современных зарубежных публикациях представлены исследования данного типа прокрастинации, одним из примеров которого является киберслакинг (cyberslacking) – потребление различного контента для реализации задач, не связанных с учебной деятельностью, и выражается он, прежде всего, в интернет-серфинге [5].

Многие учителя испытывают трудности в организации своего времени из-за постоянного доступа к социальным сетям и возможности бесконечно читать новости или общаться с другими людьми. Результаты исследования, проведенного О. Бахман, свидетельствуют о взаимосвязи многозадачности с автономно выбранной дополнительной деятельностью и повышенным положительным эффектом [6]. Среди наиболее частых многозадачных занятий были просмотр чего-либо или прослушивание музыки и использование социальных сетей. Прокрастинаторы, вероятно, демонстрируют более сильную склонность к альтернативным видам деятельности, которые позволяют восстановить настроение.

Навязчивое использование социальных сетей может являться способом прокрастинации как у молодых людей, так и у лиц старшего возраста. Однако в период профессионального обучения интенсивное использование социальных сетей с большей вероятностью будет приводить к таким последствиям, как стресс, при невозможности выйти в сеть, межличностные конфликты и в конечном счете – интернет-зависимость.

Согласно исследованию В. П. Шейнова и А. С. Девицына, зависимость от социальных сетей положительно коррелирует с женским полом, интернет-зависимостью, зависимостью от смартфона и тремя его факторами (потерей контроля, страхом отказа, эйфорией), стрессом, прокрастинацией, самоконтролем, незащищенностью от кибербуллинга и отрицательно связана с возрастом и самоуважением [7].

Исследование, проведенное Р. Гафни и Н. Гери, указывает на то, что при электронном обучении, нормы, установленные среди обучающихся, в значительной

степени влияют на поведение студентов [8]. Студенты могут не загружать свои работы в онлайн-систему, задерживать выполнение заданий, так как данная тенденция свойственна другим учащимся. Исследователи отмечают, что социальные искушения играют важную роль при академической прокрастинации, студенты могут быть подвержены соблазну отложить выполнение задания в пользу более благоприятной деятельности, например, общения с одноклассниками, обсуждения внеурочных дел.

Ориентация на общение / социальный статус. Социальное сравнение и общественные ожидания также могут способствовать прокрастинации. Если человек видит, что его коллеги или друзья успешно справляются с задачами, а он сам испытывает затруднения, то это может вызвать у него чувство неудачника и еще больше усилить желание отложить работу на потом. Согласно исследованию И. Н. Кормачёвой, детерминантами прокрастинации являются: социальный статус в рабочем или учебном коллективе, общение в жизни в целом, поддержание жизнеобеспечения в жизни [9]. Личности, ориентированные на общение, тратят на межличностное взаимодействие большой объем времени и психической энергии, откладывая выполнение рабочих или учебных задач на потом. Потребность в уважении, самоутверждении и высоком статусе вынуждают человека выполнять огромное количество задач, из-за которых индивид не способен сконцентрироваться на предстоящих задачах.

Некоторые исследования показали, что значительное влияние на прокрастинацию оказывает окружение и социальная поддержка. Человек может быть склонен к откладыванию задач, если он видит, что его друзья или коллеги также откладывают выполнение задач на потом, или ощущает давление со стороны других людей и имеет негативный опыт работы в коллективе. Например, если человек часто получает критику или негативные комментарии за свои действия, он может начать избегать ответственности и откладывать выполнение задач.

Стремление завоевать авторитет. Авторитет играет важную роль в жизни учителей и может оказывать влияние на их тенденцию к прокрастинации. Учителя, которые имеют высокий авторитет, часто более мотивированы и ответственны в своей работе. Они стремятся выполнить свои обязанности без отлагательства, так как понимают важность своего вклада в образование детей. Однако некоторые учителя с низким авторитетом могут испытывать больше склонности к прокрастинации. Они не всегда получают поддержку и признание со стороны коллег или администрации школы, что может снижать их мотивацию к выполняемой работе. По результатам исследования Н. А. Рудновой [10], в период профессионального обучения интенсивное использование социальных сетей с большей вероятностью будет приводить к таким последствиям, как стресс, при невозможности выйти в сеть, межличностные конфликты и в конечном счете – интернет-зависимость. Кроме того, зависимость от социальных сетей может негативно повлиять на авторитет учителя, если он постоянно отвлекается на проверку сообщений или публикаций в социальных сетях, это может вызвать недоверие у его учеников и коллег.

Социальные роли и конфликтные ситуации. При включении в деятельность порой трудно реализовать несколько ролей, происходит обострение внутреннего напряжения, что приводит к прокрастинации. В работе А. В. Осиповой было выявлено, что испытуемые склонны выполнять задания вовремя, если для них значима деятельность, человек или мнение группы [11]. Но в условиях нехватки или

дефицита интереса они будут без труда переключаться на приятные виды занятий, откладывая решение проблем на неопределенный срок.

В работе Е. В. Валлиулиной высокий уровень прокрастинации обеспечивается общей экстернальностью личности, экстернальным воспринимаемым контролем в области достижений, производственных и межличностных отношений [12]. Молодые люди, склонные к прокрастинации, отказываются принимать свои достижения как результат собственных усилий и действий; ситуацию в сфере обучения, образования и построения карьеры отдают на откуп внешним событиям и стечению обстоятельств; редко считают себя способными формировать свой неформальный круг общения, влиять на него; экстерналы предрасположены откладывать выполнение текущих дел на более поздний срок, что свидетельствует о прокрастинации.

Трудность, монотонность, новизна, скудность, бессмысленность, запредельная важность могут обусловить откладывание такой задачи субъектом. Наиболее часто откладываются задания, отличающиеся повышенной сложностью или неинтересные для индивида. Данный тезис совпадает с научными изысканиями Д. А. Богдановой, которая в своих исследованиях указывала на то, что степень погруженности в процесс прокрастинации соотносится с мерой выраженности переживания интрапсихического конфликта [13]. Можно предположить, что дефицит понимания своей позиции и недостаточность саморегуляции способны провоцировать прокрастинацию.

В результате теоритического анализа были выявлены следующие социально-психологические факторы прокрастинации: зависимость от социальных сетей, ориентация на общение/социальный статус, стремление завоевать авторитет, а также социальные роли и конфликтные ситуации.

Основная часть

Цель исследования – выявить социально-психологические факторы прокрастинации у учителей. В данном исследовании приняли участие 100 учителей общеобразовательных школ в возрасте от 20 до 57 лет. Для получения первичной психологической информации о распространенности прокрастинации у учителей и выявления социально-психологических факторов прокрастинации была разработана анкета с целью выявления социально-психологических факторов и использована методика «Шкала общей прокрастинации» (general procrastination scale) С. Лэй (в адаптации О. С. Виндекер и М. В. Останиной), описывающая избегающее поведение в ситуациях, типичных для учебной деятельности [14].

Статистическая обработка полученных данных осуществлялась с применением пакета статистических программ STATISTICA 8.0, разработанного компанией StatSoft и реализующего функции анализа данных, управления данными, визуализации данных с привлечением статистических методов.

Факторный анализ – это процедура, с помощью которой большое число переменных, относящихся к имеющимся наблюдениям, сводят к меньшему количеству независимых влияющих величин, называемых факторами. При этом в один фактор объединяются переменные, сильно коррелирующие между собой. Переменные из разных факторов слабо коррелируют между собой. Таким образом, целью факторного анализа является нахождение таких комплексных факторов, которые как можно более полно объясняют наблюдаемые связи между имеющимися переменными [15].

С целью выявления особенностей прокрастинации учителей было проведено исследование уровня прокрастинации. Результаты представлены в виде диаграммы на рисунке 1.

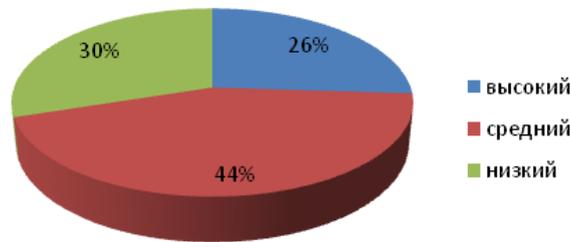


Рисунок 1 – Процентное соотношение учителей с различным уровнем прокрастинации

Как можно увидеть из рисунка 1, большинство учителей имеют высокий и средний уровень прокрастинации (70 %). Таким образом, процентное соотношение учителей с различным уровнем прокрастинации позволяет сделать вывод о том, что прокрастинация – распространенный феномен.

В ходе исследования для выявления социально-психологических причин прокрастинации у учителей был проведен факторный анализ. Факторному анализу были подвергнуты результаты, полученные на выборке учителей без учета гендерных различий. Переменные «общение в социальных сетях», «живое общение», «телефонные разговоры», «стремление завоевать авторитет», «пример руководства», «социальные роли», «межличностные конфликты», «стиль руководства», «психологический климат», «прокрастинация» составили 3 фактора, которые были извлечены при помощи факторного анализа (метод главных компонент, вращение по модели варимакс). Наиболее важным для нас являются взаимосвязи внутри фактора 1, в который с наибольшей нагрузкой вошел показатель «прокрастинация». В структуре остальных факторов уровень весовой нагрузки «прокрастинации» не достигал 0,21, что говорит об отсутствии взаимосвязи с данным феноменом.

Таблица 1 – Основные факторы и их нагрузки после вращения по методу варимакс (выборка в целом)

Фактор	% объясняемой дисперсии	Весовая нагрузка	Название переменной
Фактор 1	0,19	0,57	Общение в социальных сетях
		0,42	Живое общение
		0,85	Стремление завоевать авторитет
		0,75	Пример руководства
		0,32	Прокрастинация

Как видно из таблицы 1, фактор 1 является фактором взаимосвязи социально-психологических факторов прокрастинации. Он описывается переменными со значительной положительной оценкой нагрузок: общение в социальных сетях, живое общение, стремление завоевать авторитет, пример руководства, прокрастинация.

Установлено, что учителя с высоким уровнем прокрастинации в большей степени склонны к общению в социальных сетях, живому общению, стремлению за-

воевать авторитет и находятся во власти примера руководства. Иными словами, бесконечный поток информации и постоянная доступность к связи могут легко отвлечь учителя от работы и вызвать процесс прокрастинации. Они могут проводить много времени в общении с коллегами или даже со своими учениками через социальные сети, которые, в свою очередь, являются способом избегания выполнения задач или поиска поддержки и одобрения от коллег. Это может отнимать значительную часть рабочего времени и отвлекать от выполнения задач.

Исходя из того, что все испытуемые были женского пола, наше исследование соответствует исследованию Д. С. Корниенко и Н. А. Рудновой, в котором женщины являются более увлеченными социальной сетью, а при более высоком уровне откладывания дел могут проявляться и негативные эффекты (межличностные, эмоциональные, деловые проблемы) увлеченности социальной сетью [16].

Авторитет также может играть роль в прокрастинации у педагогов. Согласно исследованию А. Г. Кёса и У. Б. Метина, сотрудники, работающие под руководством транзакционных лидеров, которые добиваются результата методом «кнута и пряника», имеют более низкий уровень прокрастинации по сравнению с теми, кто находился под трансформационным или нетранзакционным руководством, где руководитель более пассивен [17]. Учителя, уделяющие много времени проверке своей популярности и статусу в социальных сетях, а также поддержанию своего имиджа, впусую тратят энергию, которую можно было бы использовать для выполнения профессиональных обязанностей.

Заключение

Таким образом, прокрастинация – поведенческая склонность и процесс откладывания деятельности на более поздний срок, которые возникают под влиянием личностных и средовых факторов и приводят к негативным психологическим последствиям. На возникновение прокрастинации влияет комплекс ситуационных, временных и личностных факторов.

В результате эмпирического исследования социально-психологических причин прокрастинации обнаружено, что появление прокрастинации у учителей обусловлено общением в социальных сетях, живым общением, стремлением завоевать авторитет и примером руководства.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Вырвич, А. Ч.** Личностные факторы прокрастинации у учителей средних школ в различные периоды педагогической деятельности / А. Ч. Вырвич, И. Н. Андреева // Журнал Белорусского государственного университета. Сер. Философия. Психология. – 2023. – № 1. – С. 106–116.
2. **Поздняк, С. В.** Феномен академической прокрастинации: проблемы и перспективы / С. В. Поздняк. – Минск : Асар, 2017. – 85 с.
3. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://psychology_pedagogy.academic.ru/19323 (дата обращения: 20.08.2023).
4. **Ковылин, В. С.** Теоритические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2. – С. 22–41.
5. **Alblwi, A.** Procrastination on social media: predictors of types, triggers and acceptance of countermeasures / A. Alblwi, J. Mcalaney., D. Al-Thani // Social Network Analysis and Mining. – 2021. – Vol. 11. – P. 1–18.
6. **Bachmann, O.** Multitasking and Feeling Good? Autonomy of Additional Activities Predicts Affect / O. Bachmann, C. Grunschel, S. Fries // J Happiness Stud. – 2019. – V. 9. – P. 1–20.
7. **Шейнов, В. П.** Взаимосвязи зависимости от социальных сетей с психическими состояниями и свойствами ее жертв / В. П. Шейнов, А. С. Девицын // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2021. – Вып. 4. – С. 566–570.

8. *Gafni, R.* Time Management: Procrastination Tendency in Individual and Collaborative Task / R. Gafni, N. Geri // *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge and Management*. – 2010. – № 5. – P. 116–125.
9. *Кормачёва, И. Н.* Системные представления об эмоциональных, волевых и мотивационных детерминантах прокрастинации / И. Н. Кормачёва // *Системная психология и социология*. – 2020. – № 3 (35). – С. 39–50.
10. *Руднова, Н. А.* Особенности использования социальных сетей в связи с прокрастинацией и саморегуляцией / Н. А. Руднова, Д. С. Корниенко // *Психологические исследования*. – 2018. – Т. 11, № 59. – С. 9.
11. *Осипова, А. В.* Изучение связи прокрастинации и внутриличностного конфликта / А. В. Осипова // *Проблемы теории и практики современной психологии : материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Иркутск, 23–24 апреля 2020 г.* – С. 66–69.
12. *Валиулина, Е. В.* Локус воспринимаемого контроля и уровень прокрастинации / Е. В. Валиулина // *Концепт*. – 2018. – № 8. – С. 111–117.
13. *Богданова, Д. А.* Подростковая лень как индикатор психологической безопасности школьников / Д. А. Богданова // *Ананьевские чтения*. – 2004: Тезисы научно-практической конференции. – СПб. : СПбУ, 2004. – С. 457–459.
14. *Виндекер, О. С.* Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации C. H. Lay (на примере студенческой выборки) / О. С. Виндекер, М. В. Останина // *Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии*. – 2014. – № 1. – С. 106–115.
15. *Корниенко, Д. С.* Особенности использования социальных сетей в связи с прокрастинацией и саморегуляцией / Д. С. Корниенко, Н. А. Руднова // *Психологические исследования*. – 2018. – Т. 11, № 59. – С. 1–6.
16. *Göncü Köse, A.* Linking leadership style and workplace procrastination: The role of organizational citizenship behavior and turnover intention / A. Göncü Köse, U.B. Metin // *J Prev Interv Community*. – 2018. – № 46(3). – P. 245–262.
17. *Ермолаев, О. Ю.* Математическая статистика для психологов : учеб. пособие / О. Ю. Ермолаев. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2003. – С. 101–172.

Поступила в редакцию 15.09.2023 г.

Контакты: nastya_yuvvich99@mail.ru (Вырвич Анастасия Чеславовна).

***Yuvvich A. Ch.* STUDY OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROCRASTINATION IN TEACHERS**

The article provides a theoretical analysis of the problem of studying the manifestation of procrastination. The results of the study of socio-psychological factors of procrastination of teachers are presented. In the course of the empirical study of the socio-psychological causes of procrastination, it has been found out that the appearance of procrastination of teachers is determined by the communication on social networks, live communication, desire to gain authority and the example of leadership.

Keywords: procrastination, communication, social media, authority, leadership example.