

Секция «Психология»

Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов

Шуракова Екатерина Сергеевна

Студент

ВятГГУ - Вятский государственный гуманитарный университет, Факультет психологии, Киров, Россия

E-mail: katufka1111.k@yandex.ru

В психологии под прокрастинацией подразумевают сознательное откладывание выполнения намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы [6]. Согласно имеющимся данным, прокрастинация является одним из существенных факторов, порождающих трудности в обучении. В связи с этим выделяется отдельное направление в исследованиях прокрастинации – академическая прокрастинация, которая предполагает задержку выполнения учебных задач [2]. Следствием такого поведения в большинстве случаев становится снижение успеваемости обучения [4].

Проанализировав материалы отечественных и зарубежных исследований по проблеме прокрастинации, можно отметить, что на сегодняшний день психологический статус понятия «прокрастинация» определяется неоднозначно. В некоторых источниках прокрастинацию рассматривают в рамках совладающего поведения (Н. Г. Гаранян, Т. Л. Крюкова) [3; 5]. Также выявлено, что люди, склонные обращаться к прокрастинации, часто используют рационализации для оправдания своего поведения (В. Tuckman, Т. Л. Крюкова) [5; 7; 1].

Цель нашего исследования - выявить связь академической прокрастинации с защитными механизмами личности и копинг-стратегиями у студентов с разной академической успеваемостью. Гипотеза исследования состояла из ряда предположений: во-первых, что уровень академической прокрастинации у студентов с высокой успеваемостью ниже, чем у студентов с низкой успеваемостью; во-вторых, что существуют связи академической прокрастинации с защитными механизмами личности и копинг-стратегиями; в-третьих, что существуют различия в использовании копинг-стратегий и защитных механизмов в группах прокрастинаторов и непрокрастинаторов.

Всего в исследовании приняли участие 92 студента гуманитарных специальностей одного из вузов города Кирова в возрасте от 18 до 24 лет.

Для получения сведений об успеваемости студентов был учтен средний балл по результатам двух последних сессий: средний балл не ниже 4,8 – отличники; средний балл не выше 3,2 – троечники.

Исходя из цели исследования был сконструирован диагностический комплекс, включающий следующие методики: «Опросник студенческой прокрастинации» (С. Lau, адаптация Т. Ю. Юдеевой), «Диагностика типологий психологической защиты» (Р. Плутчик в адаптации Л. И. Вассермана), «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптации Л. И. Вассермана).

В ходе проведенного эмпирического исследования получены следующие результаты.

1. Уровень академической прокрастинации у студентов с высокой успеваемостью ниже, чем у студентов с низкой успеваемостью: $U_{эмп} = 50$ ($p < 0,05$). Найдена отрицательная

связь академической прокрастинации с успеваемостью студентов: $r_s = -0,265$ ($p < 0,05$). Следовательно, можно сделать вывод, что академическая прокрастинация сопровождается ухудшением оценок студентов и, соответственно, снижением общей успеваемости.

2. Студенты-прокрастинаторы часто используют следующие малопродуктивные копинг-стратегии: «бегство-избегание», «конфронтация», «дистанцирование», «принятие ответственности». Полученные результаты дают право говорить о том, что прокрастинаторы пытаются всячески уйти от решения проблемы, дистанцироваться от нее эмоционально, некоторые из них могут принимать на себя чрезмерную ответственность, с которой не в силах справиться в срок, в связи с чем в их поведении могут наблюдаться импульсивность и враждебность.

Также для прокрастинаторов наиболее характерны защитные механизмы «замещение» и «регрессия». Следовательно, можно сделать вывод, что прокрастинаторы могут прибегать к более ранним, менее адекватным образцам поведения, чтобы отложить выполнение важного дела; не справляясь со своими негативными эмоциями, могут вымещать свою агрессию на предметах или объектах, которые не представляют собой значимости для них.

3. Студенты-непрокрастинаторы чаще прибегают к «положительной переоценке» и продуктивной стратегии совладания «планирование решения проблемы». Данный факт может свидетельствовать о том, что такие люди, выполняя в срок, возможно не самое приятное для них задание, пытаются переосмыслить его, найти в нем положительные моменты, а на проблему смотрят как на стимул для личностного роста.

Среди защитных механизмов непрокрастинаторы чаще прибегают к «реактивному образованию» и «отрицанию». Они, игнорируя потенциально тревожную информацию, избегая осознания трудных аспектов ее реальности, в итоге могут отрицать невозможность выполнения задания и потому делают в срок. Непрокрастинаторы, возможно, боясь получить плохую оценку или наказание за невыполнение задания, что для них является неприемлемым, не откладывают его «в долгий ящик».

Перспективы изучения. Дальнейшее изучение академической прокрастинации представляется высокоперспективным в силу малой изученности этого социального явления и требует оценки ее распространенности у школьников разных возрастов, студентов колледжей, студентов ВУЗов разных специальностей и т.д. Также необходима дальнейшая разработка и создание нормативных показателей академической прокрастинации, изучение ее психологических детерминант, создание программ психологической коррекции.

Литература

1. Быкова Д. В. Прокрастинация как проявление эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга // Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23-25 сент. 2010 г. В2т. Т.1 / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2010. – С. 194–196.
2. Варваричева Я. И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников / Современная психология: От теории к практике: Мат-лы XV Межд. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов – 2008». Секция «Психология». – М.: Изд-во МГУ, 2008. – Ч. 1. – С. 114–117.

3. Гаранян Н. Г., Андрусенко Д. А., Хломов И. Д. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 1. – С. 72–81.
4. Карловская Н. Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. – 2008. – №3. – С. 38–50.
5. Крюкова Т. Л. Стили совладания с жизненными трудностями // Актуальные проблемы психологии личности: сб. науч. ст. В 2 ч. Ч. 1 / ГрГУ им. Я. Купалы / науч. ред. К. В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2012. – С. 83–102.
6. Stell P. The nature of procrastination: A metaanalytic and theoretical review of self-regulatory failure / Amer. Psychol. Assoc. Bull. – 2007. – V. 133. – №1. – P. 65–94.
7. Tuckman B. W. Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance // The Ohio State University. APASymposium Paper, Chicago, 2002.

Слова благодарности

Спасибо большое научному руководителю!