Взаимосвязь академической прокрастинации и механизмов психологической защиты у студентов с личностной тревожностью

Научный руководитель – Парфенова Татьяна Вячеславовна

Кропа Снежана Викторовна

Студент (бакалавр)

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Гродно, Беларусь

E-mail: kropasnezana@gmail.com

В современном обществе довольно распространён феномен прокрастинации, заключающийся в откладывании важных и срочных дел на последний момент. Так, студенты склонны приступать к работе, только когда осознают приближение крайнего срока сдачи выполняемой работы. В результате чего у них остаётся слишком мало времени на то, чтобы досконально изучить материалы и запас энергии быстро истощается. Изучение особенностей академической прокрастинации является актуальным направлением психологии образования, с помощью которого возможна оптимизация образовательного процесса и повышение уровня психологического благополучия студентов.

Исследователи правомерно отмечают, что академическая прокрастинация способствует возникновению у человека таких отрицательных эмоций и состояний как стресс, страх, беспокойство, тревога, чувство вины, стыд, депрессия. При этом чаще всего в работах психологов называется тревожность, которая неизбежно сопровождает прокрастинацию, так как последнее явление связано с субъективным преувеличением сложности выполняемого дела, сомнением в собственных силах, желанием отложить выполнение неприятного дела [1]. Таким образом, для прокрастинатора включение психологической защиты становится закономерным шагом в борьбе с тревогой [5].

Цель настоящего исследования – изучить взаимосвязь академической прокрастинации и механизмов психологической защиты у студентов с личностной тревожностью.

В эмпирическом исследовании приняли участие 87 человек в возрасте от 18 до 23 года. Для сбора эмпирических данных использовались методики:

1. «Шкала студенческой прокрастинации» К. Лэй;
2. «Шкала личностной тревоги» Ч.Д.Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина;
3. Опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г.Келлермана, Х.Р. Конте в адаптации НИПНИ.

Обработка эмпирических данных проводилась с помощью методов описательной статистики и корреляционного анализа по Спирмену с применением программного пакета StatSoft Statistica 7.0. В результате обработки данных эмпирического исследования было выявлено:

1. Большинство студентов склонны к академической прокрастинации (91% от числа респондентов);

2. Академическая прокрастинация провоцирует тревожность: чем выше уровень академической прокрастинации, тем выше уровень личностной тревожности ($r=0,31$; $p=0,004$). У студентов с личностной тревожностью наблюдается тенденция воспринимать широкий спектр ситуаций как угрожающие, включая ситуацию академической прокрастинации. В сочетании с представлением о негативных последствиях от откладывания дел это вызывает еще большее внутреннее напряжение.

3. Для студентов с академической прокрастинацией характерными механизмами психологической защиты являются: подавление ($r=0,25$; $p=0,01$), регрессия ($r=0,24$; $p=0,005$) и замещение ($r=0,29$; $p=0,02$).

4. Студенты с личностной тревожностью демонстрируют широкий репертуар психологических защит, среди которых преобладают зрелые механизмы (подавление, регрессия, замещения). Это позволяет сделать вывод о высоком уровне эффективности их стратегий в решении проблем, связанных с академической прокрастинацией.

Таким образом, настоящее исследование отражает тенденцию – чем шире репертуар механизмов психологической защиты, тем более психологически устойчива личность студентов. Данные результаты согласуются и с предшествующим исследованием механизмов психологической защиты студентов [2; 3; 4; 6].

Результаты настоящего исследования могут быть использованы в практике деятельности психологической службы вузов для психологического консультирования, а также в рамках психологического просвещения субъектов образовательного процесса – как студентов, так и преподавателей. Особое значение данные исследования имеют для определения содержания специальных усилий в психолого-педагогическом сопровождении студентов с высоким уровнем прокрастинации и личностной тревожности личности с целью их коррекции. Это позволит облегчить процесс обучения и обеспечить поддержку субъективно комфортного качества жизни для каждого из них. Особое значение такая работа может иметь в период адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе [2].

Источники и литература

- 1) Августова, Л.И. Состояние профессионального здоровья и склонность к прокрастинации // Материалы научной конференции «Ананьевские чтения – 2013. Психология в здравоохранении». 22-24 октября 2013 г. СПб., 2013. С. 415-417.
- 2) Комарова Т.К., Парфёнова Т.В. Психологическая защита как стратегия сохранения субъективного качества жизни у студентов с разной самооценкой // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. Сер. 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. 2015. № 3(200). С. 126-131.
- 3) Комарова Т. К. Психологическая защита студентов с различной самооценкой личности как фактор субъективного качества жизни // Актуальные проблемы психологии развития личности. Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы. 2014. С. 158-162.
- 4) Комарова Т. К. Защитно-совладающее поведение студентов с разной самооценкой личности как фактор субъективного качества жизни // Материалы научной конференции «Ананьевские чтения - 2014. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности». 21-23 октября 2014 г. СПб. 2014.
- 5) Кропа С. В. Психологические защиты студентов, склонных к академической прокрастинации // Актуальные проблемы современной психологии. Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы. 2024. С. 70-72.
- 6) Парфёнова Т. В. Адаптационный комплекс поведения студентов с разной самооценкой личности // Материалы XII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». 7-11 апреля 2014 г. Т. XV: Психология. М., 2014.