

Секция «Психология»

Связь академической прокрастинации с защитными механизмами личности и копинг-стратегиями у студентов с разной академической успеваемостью

Шуракова Екатерина Сергеевна

Студент

*Вятский государственный гуманитарный университет, Факультет психологии,
Киров, Россия*

E-mail: katufka1111.k@yandex.ru

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 [1]. Следствием такого поведения в большинстве случаев становится снижение успеваемости обучения [4].

Часто исследователи, говоря о прокрастинации, упоминают защитные механизмы личности и копинг-стратегии. Это связано с тем, что перед учеными стоит вопрос о психологическом статусе понятия «прокрастинация», который до сих пор не разрешен.

Цель нашего исследования – выявить связь академической прокрастинации с защитными механизмами личности и копинг-стратегиями у студентов с разной академической успеваемостью.

Для реализации поставленной цели были подобраны следующие методики: «Опросник студенческой прокрастинации» (С. Lay, апробация Т.Ю. Юдеевой и др.) [5], «Диагностика типологий психологической защиты» (Р. Плутчик, адаптация Л.И. Вассермана и др.) [2], «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптация Л.И. Вассермана и др.) [3].

Выборку составили 56 человек – студенты факультета психологии в возрасте 19-23 лет (50 девушек и 6 юношей). Предполагается расширение выборки до 120 человек.

В соответствии с целью исследования выборка была разделена на группы по академической успеваемости (учитывался средний балл по результатам последней сессии): средний балл не ниже 4,8 – отличники; средний балл не выше 3,2 – троечники. Поскольку, согласно зарубежным исследованиям, за время обучения выраженность прокрастинации возрастает, исследование проводилось со студентами средних курсов (2-4 курс) [4].

Гипотеза исследования состояла из ряда предположений:

уровень академической прокрастинации у студентов с высокой успеваемостью ниже, чем у студентов с низкой успеваемостью;

существуют положительные связи академической прокрастинации с защитными механизмами личности;

существуют положительные связи академической прокрастинации с эмоционально-ориентированным копингом.

Для выявления значимых различий использовался критерий Манна-Уитни (U).

При оценке степени выраженности академической прокрастинации было выявлено отсутствие значимых различий в уровне прокрастинации между отличниками и троечниками: среднее значение прокрастинации по всей группе испытуемых – $56,3 \pm 9,22$,

среди студентов с низкой успеваемостью – $56,58 \pm 9,84$, среди студентов с высокой успеваемостью – $51,93 \pm 8,96$. Таким образом, предположение, выдвинутое о связи академической прокрастинации с успеваемостью, в данном случае опровергнуто. Однако, сравнив процент прокрастинаторов в выборке троечников (17%) и отличников (0%), можно отметить, что троечники прокрастинируют чаще отличников, среди которых прокрастинаторов нет, то есть они вовремя выполняют учебные задания, что положительно отражается на их успеваемости.

Получены результаты, свидетельствующие о том, что троечники чаще прибегают к использованию копинг-стратегии дистанцирования ($U_{\text{эмп}}=55$, $p<0,05$). Это можно объяснить тем, что они, пытаясь преодолеть негативные переживания в связи с проблемой, до такой степени снижают ее значимость и эмоционально дистанцируются от нее, что им становится не важен результат их работы, а, следовательно, и ее оценка.

В группе с низким уровнем прокрастинации чаще используют такие защитные механизмы как компенсация ($U_{\text{эмп}}=23$, $p<0,05$) и отрицание ($U_{\text{эмп}}=12,5$, $p<0,01$). Это может быть связано с тем, что люди, использующие компенсацию, часто ищут идеалы в различных сферах жизнедеятельности, в нашем случае – в учебе. Так, в данной группе 55% студентов – отличники и 45% – ударники. Использование механизма отрицания данной группой испытуемых можно объяснить следующим образом: игнорируя потенциально тревожную информацию, избегая осознания трудных аспектов ее реальности, в итоге они отрицают невозможность выполнения задания: «Нет, я сделаю это», – и делают в срок.

В группе с низким уровнем прокрастинации чаще используют копинг-стратегии планирование решения проблемы ($U_{\text{эмп}}=21$, $p<0,05$) и положительная переоценка ($U_{\text{эмп}}=6$, $p<0,01$). Это можно объяснить тем, что прокрастинация как механизм борьбы с тревогой связана с откладыванием принятия решений. Следовательно, люди с низким уровнем прокрастинации разрешают возникающие проблемные ситуации целенаправленно и планомерно. Использование положительной переоценки в группе с низкой прокрастинацией может свидетельствовать о том, что 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.

Прокрастинаторы чаще прибегают к использованию копинг-стратегии принятие ответственности ($U_{\text{эмп}}=22$, $p<0,05$). Это является свидетельством того, что такие люди могут принимать на себя чрезмерную ответственность за какие-либо дела, с которыми они не могут справиться в срок. В связи с этим у них возникают проблемы, приводящие к необоснованной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой.

Значимых различий в использовании других защитных механизмов и копинг-стратегий в группах с высоким и низким уровнем прокрастинации выявлено не было.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась частично. Исследовательская работа продолжается.

Литература

1. 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

2. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. и др. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля (Пособие для психологов и врачей). - СПб.: Издательство: СПбНИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2005. - 50 с.
3. Вассерман Л.И. и др. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями / Пособие для врачей и медицинских психологов. СПб: Изд-во: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. - 40 с.
4. Карловская, Н.Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью [Текст] / Карловская, Н.Н. // Психология в вузе. - 2008. - №3.- С.38-50
5. Юдеева, Т.Ю. Апробация опросника студенческой прокрастинации С. LAУ [Текст] / Т.Ю. Юдеева, Н.Г. Гаранян, Д.Н. Жукова // Психол. диагностика : науч.-метод. и практ. журн. - 2011. - N 2. - С. 84-94

Слова благодарности

Спасибо за возможность участия!