

Прокрастинация в студенческой среде - способы оценки и технологии нивелирования.

Научный руководитель – К.С.Шалагиновой доценту кафедры психологии педагогики факультета психологии Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого, кандидату психологических наук. Сергеевна

Бодрова Арина Евгеньевна

Студент (бакалавр)

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Факультет психологии, Тула, Россия

E-mail: bodrovaarina7@gmail.com

Прокрастинация в современном образовательном пространстве приобретает характер устойчивого дезадаптивного паттерна: до 50% студентов систематически откладывают учебные задачи, при этом более 95% респондентов демонстрируют интенцию к преодолению данного поведения [1, 4]. В студенческой среде прокрастинация сопряжена со снижением академической успеваемости, эмоциональным истощением и торможением профессионального становления.

Теоретическим фундаментом исследования выступает интегративная теория временной мотивации П. Стила [5] и транзактная модель стресса Р. Лазаруса [6], в рамках которой стресс рассматривается как продукт субъективной оценки угрозы и дефицита ресурсов совладания. Поведенческий подход (Дж. Эйнсли, Ф. Сироис) позволяет интерпретировать прокрастинацию как выбор немедленного, но малозначимого подкрепления в ущерб отсроченному, субъективно значимому результату [2].

Эмпирическое исследование проведено на базе ТГПУ им. Л.Н. Толстого (N=35, студенты 3 курса, 20–21 год). Диагностический комплекс включил валидизированные инструменты: шкалу прокрастинации PSI (П. Стил, адаптация Н.М. Клепиковой, И.Н. Кормачёвой) [1], шкалу депрессии, тревоги и стресса DASS-21 (С. Ловибонд, П. Ловибонд, адаптация А.А. Золотаревой) [6], индикатор копинг-стратегий CSI (Д. Амирхан, адаптация Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского) [3].

Склонность к прокрастинации зафиксирована у 65,7% респондентов (14,3% – высокий уровень). Эмоциональный профиль характеризуется диссоциацией: при нормативных показателях депрессии (74,3%) диагностированы высокие уровни тревоги (68,6%) и стресса (57,1%), что свидетельствует о реактивном, ситуативном характере дистресса, индуцированного академическими требованиями. Копинг-профиль студентов маркирован доминированием стратегии избегания (57,2%) и дефицитом адаптивных стратегий – разрешения проблем (низкий уровень у 31,4%) и поиска социальной поддержки (низкий уровень у 37,1%).

Корреляционный анализ (Пирсон) выявил сильную прямую связь прокрастинации со стрессом ($r=0,72$; $p<0,01$) и тревогой ($r=0,60$; $p<0,01$). Наиболее выражена корреляция прокрастинации с избеганием ($r=0,78$; $p<0,01$) и отрицательная – с разрешением проблем ($r=-0,63$; $p<0,01$). Сравнительный анализ (t-критерий Стьюдента) доказал, что в группе с высокой прокрастинацией уровень стресса ($M=14,42$) более чем вдвое превышает показатель группы с низкой прокрастинацией ($M=7,06$); $t=5,60$; $p<0,001$. H-критерий Крускала–Уоллиса подтвердил достоверность различий по стрессу ($H=17,04$) и тревоге ($H=16,47$) между группами с разным уровнем прокрастинации ($p<0,01$).

Предложена трехуровневая система интервенций: 1) индивидуальный уровень – формирование навыков тайм-менеджмента (матрица Эйзенхауэра, метод «Помodoro», декомпозиция задач); 2) средовой уровень – реструктуризация академической нагрузки (промежуточные дедлайны), институционализация учебных микрогрупп, тьюторское сопровождение; 3) уровень психологического сопровождения – скрининг группы риска, КППТ-ориентированные тренинги («Управление тревогой и прокрастинацией», «Развитие адаптивных копинг-стратегий»), индивидуальное консультирование.

Эмпирически подтверждена гипотеза о прямой и опосредованной избеганием взаимосвязи прокрастинации и стресса у студентов. Разработанный инструментальный и интервенционная модель могут быть внедрены в деятельность психологических служб высших учебных заведений в целях профилактики академической дезадаптации и сохранения психологического благополучия обучающихся.

Источники и литература

- 1) Клепикова Н.М., Кормачёва И.Н. Адаптация шкалы прокрастинации. . . // Системная психология и социология. 2019. № 3 (31).
- 2) Кормачёва И.Н., Клепикова Н.М. Прокрастинация: феномен и научная проблема // Там же. 2019. № 4 (32).
- 3) Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Адаптация методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана. М., 1995.
- 4) Золотарева А.А. Адаптация шкалы депрессии, тревоги и стресса DASS-21. М.: НИУ ВШЭ, 2020.
- 5) Стил П. Природа прокрастинации. . . // Психологический бюллетень. 2007. Vol. 133, № 1.
- 6) Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. М., 1970.