

*Материалы VII итоговой научно-практической конференции НОМУИС  
23-25 мая 2022 года, г. Барнаул  
Алтайский государственный медицинский университет*

---

## **МЕСТО И РОЛЬ СТРЕССА В ДИНАМИКЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ**

*Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул*

**Ляпина С.С., Баринова О.Г.**

## **THE PLACE AND ROLE OF STRESS IN THE DYNAMICS OF MENTAL STATES OF MEDICAL STUDENTS WITH HIGH LEVELS OF ACADEMIC PROCRASTINATION**

*Altai State Medical University, Barnaul*

**Lyapina S.S., Barinova O.G.**

---

В работе показана взаимосвязь высокого уровня академической прокрастинации с некоторыми психическими состояниями. Кроме того, представлен качественный анализ феномена «стресс» в контексте причинно-следственных закономерностей возникновения академической прокрастинации в жизни студентов-медиков.

**Ключевые слова:** стресс, академическая прокрастинация, студенты-медики, психические состояния.

The study shows the relationship of a high level of academic procrastination some mental states. In addition, a qualitative analysis of the phenomenon of "stress" is presented in the context of the causal patterns of the occurrence of academic procrastination in the life of medical students.

**Keywords:** stress, academic procrastination, medical students, mental states.

---

Динамика современного мира требует адекватный этому состоянию уровень психологической устойчивости, ответственности, сформированности навыка своевременного выполнения работы и т.д. Вместе с тем, все большую

значимость определяет для себя такое явление, как стресс, с одной стороны, и феномен откладывания дел «на потом» ввиду недостатка времени или иной причины, с другой, трактующийся в науке как прокрастинация. Н. Милграм – автор большинства работ по исследованию данного феномена, выделяет академическую прокрастинацию как одну из наиболее часто встречающихся форм [1].

Актуальность обозначенной нами проблемы исследования обостряется насущной ситуацией, заключающейся в том, что регулярно число студентов, входящих в ряды «прокрастинаторов» неуклонно растет. Так, каждый четвертый студент при подготовке к написанию итоговых работ или сдаче экзамена отличается от остальных наличием характерного для прокрастинации поведения. Более того, на сегодняшний день число обучающихся, подверженных влиянию стресса, также достаточно велико [11].

**Цель исследования:** определить место и роль стресса в динамике психических состояний студентов-медиков с высоким уровнем академической прокрастинации.

**Задачи исследования:**

1. Определить роль стресса в контексте психических состояний студентов-медиков.
2. Обозначить роль стресса как фактора развития прокрастинации студентов-медиков.
3. Выявить особенности проживания стресса высоко прокрастинирующих студентов.

**Материалы и методы**

Участниками нашего исследования выступают студенты-медики, представляющие 1 и 6 курсы обучения, выборка которых составляет 80 человек [4]. В данной работе представлен анализ результатов на выборке, состоящей из 36 респондентов, куда входят обучающиеся, с высоким уровнем академической прокрастинации.

В ходе нашего исследования были апробированы следующие методики: «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка [3]; «Шкала оценки прокрастинации PASS» М.В. Зверевой; статистические методы обработки

результатов исследования [8]; методы обработки данных с помощью программы SPSS Statistics ver.23.

### Результаты и обсуждение

В результате проведенных нами исследований [4, 5] было установлено, что прокрастинация положительно коррелирует со всеми выделенными психическими состояниями. Это мы можем утверждать, глядя на данные таблицы 1.

Таблица 1

*Взаимосвязь высокого уровня академической прокрастинации и психических состояний студентов-медиков*

		Тревожн.	Фрустр.	Агресс.	Ригидн.
Прокрастинация (высокий уровень)	Коррел. Пирсона	<b>,356</b>	<b>,326</b>	<b>,402</b>	<b>,374</b>
	Знач. (двухст.)	,033	,053	,015	,025
	N	36	36	36	36

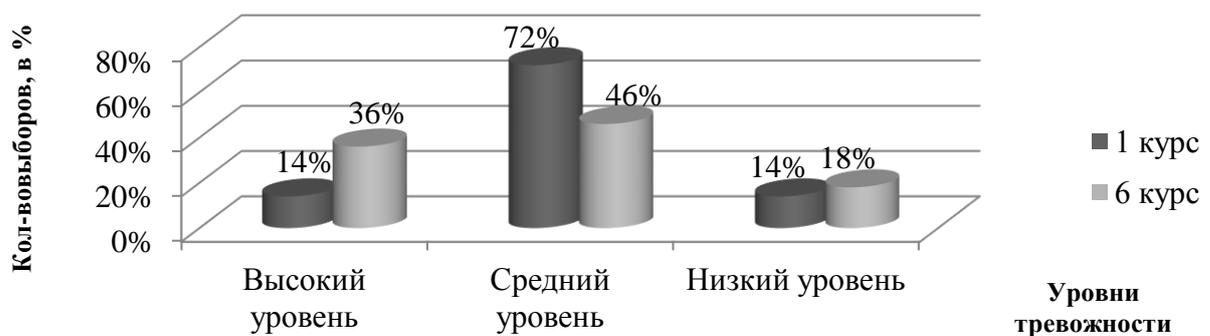
Значит, можно говорить о том, что данный феномен содержит следующие составляющие - это тенденция откладывать выполнение текущих и итоговых учебных заданий, наличие тревоги, агрессии, боязни неудач, неготовности к изменениям, связанные с этим откладыванием. А именно все эти психические состояния патологической формы в совокупности связаны с таким явлением, как стресс, который может являться как одной из причин прокрастинации, так и следствием ее постоянного присутствия. Например, люди с выраженной психической ригидностью в состоянии стресса более подвержены прокрастинации, чем люди с низким уровнем ригидности. А именно это психическое состояние высокого уровня отмечают у себя большинство студентов первого и шестого курсов. Это мы можем утверждать, согласно данным рисунка 1.



**Рисунок 1.** Проявление ригидности у студентов с высоким уровнем прокрастинации

Следовательно, у большей части студентов в период стресса будет наблюдаться откладывание того или иного дела чаще, чем у других.

Откладывая то или иное дело один раз, затем хочется это делать снова. И изо дня в день вырабатывается привычка к такому ритму, мы попадаем в замкнутый круг, из которого выбраться очень сложно, а порой, совсем невозможно. Поэтому, со временем возникают проблемы более сложного плана - связанные с учебой, работой, взаимодействием с другими людьми, порой, в результате возможной безответственности. И, безусловно, проблемы со здоровьем, причем как соматическим, так и, главное - психологическим. Как уже было отмечено, люди, испытывающие большой стресс, чаще склонны к откладыванию дел. Значит, невротическое состояние близко по смыслу к такой личностной черте, как тревожность, уровень которой некоторые студенты, имеющие высокую степень прокрастинации, отмечают у себя как высокий (рис.2).



**Рисунок 2.** Проявление тревожности у студентов, имеющих высокий уровень прокрастинации

Вместе с тем, важно отметить, что прокрастинация сама по себе не является психическим расстройством или заболеванием, но она может приводить, и порой, приводит к некоторым психическим расстройствам. Например, одна из причин откладывания дел – перфекционизм может спровоцировать паранойяльное расстройство личности.

Как известно, в виду недостатка времени, сокращения сроков на выполняемую работу, большинство людей, в особенности - студенты, могут проявлять раздражительность, вспыльчивость, испытывать гнев, грубость по отношению к другим и себе. Данные состояния являются одними из проявлений стресса, когда выработка норадреналина достигает своего максимума и человек «взрывается».



**Рисунок 3.** Проявление агрессивности у студентов с высоким уровнем прокрастинации

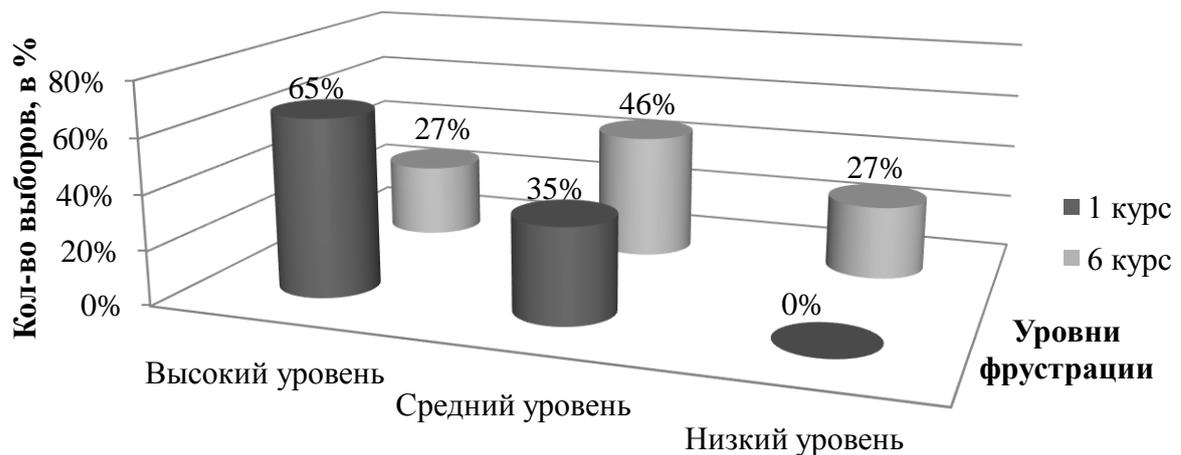
Согласно рисунку 3, некоторая часть студентов все же отмечают у себя проявления агрессии, что зачастую является результатом полученного стресса.

Порой прокрастинаторы испытывают чувство беспомощности перед сложившейся ситуацией, считают, что их действия ни к чему не приведут и начинают концентрироваться на эмоциональной реакции, а не на достижении поставленных целей. А постоянная апатия, чувство ненужности, беспомощности, слабости, неверие в свои силы, пессимизм, астения приводят к одному из самых распространенных состояний – депрессии. Вследствие чего можно наблюдать нелюбовь к себе, неуверенность в своих силах, чувство вины, проблемы с самооценкой, люди не могут получать удовольствие от жизни, им не хватает энергии, позитивного взгляда, они не могут сконцентрировать свое внимание на чем-либо, что и будет затруднять выполнение той или иной задачи.

Поэтому, хронические прокрастинаторы постоянно находятся в состоянии стресса с риском развития хронической депрессии [11].

Здесь же имеет место быть устойчивость, наблюдаемая в течение длительного времени. Порой, человек тормозит всегда, возможно, потому, что он ленив сам по себе. Однако, если наблюдается избирательное торможение, то можно говорить, например, о биполярном расстройстве личности, которое проявляется в цикличности смены настроения: человек, то тормозит, апатичен, ни к чему не стремится, ничего не желает делать, наблюдается упадок сил и энергии, то становится гиперактивным, полным сил и энергии, готовый к покорению новых высот.

Более того, по мнению многих авторов, фрустрация, как форма несоответствия между желаемым и действительным приводит к возникновению стресса [13]. Избегание неудач, боязнь ошибиться, эмоциональное дистанцирование от проблемы, и, собственно ее откладывание; испытание чувства неспособности реализации своих потребностей, возникновение противоречия, конфликта своих желаний и стремлений – все это характеризует такое психическое состояние, как фрустрация. Именно она может являться триггером, источником эмоционального стресса, что и отмечают у себя большинство студентов (рис.4).



**Рисунок 4.** Проявление фрустрации у студентов с высоким уровнем прокрастинации

На фоне всех вышеизложенных факторов (с одной стороны - агрессивность, раздражительность, тревога, с другой – апатия, беспомощность, слабость,

истощение нервной системы), можно говорить о развитии такого психического расстройства, как неврастения.

Отрицательные последствия прокрастинации могут отразиться и на физическом здоровье человека. Бессонница, хроническая усталость, нарушение пищевого поведения, аддикция, могут вызывать нарушения многих внутренних систем организма, таких как, желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистая система, и конечно, нервная система.

Безусловно, откладывание дел наносит ощутимый вред работе или учебе, вызывает необходимость срочного выполнения задания, которое было отложено по какой-то причине. Результатом являются проблемы со здоровьем, снижение показателей качества выполненной работы, а в рамках академической прокрастинации возможно снижение успеваемости. Однако взаимосвязи между академической прокрастинацией и успеваемостью обнаружено не было [4, 5].

Таким образом, прокрастинация взаимосвязана с различными показателями, такими как стресс, самооценка, психическое здоровье и др. Именно они во многом определяют качество человеческой жизни. По результатам многочисленных психологических исследований, в том числе и нашим данным достоверно известно, что имеется наличие следующих прямых корреляционных связей: чем выше уровень стресса человека, тем выше частотность его прокрастинирующего поведения; чем выше уровень прокрастинации респондента, тем самооценка его занижена, а субъективные и объективные показатели психического здоровья ухудшаются. Здесь же наблюдается и снижение показателей качества выполняемой студентом работы.

Известно, что прокрастинируют все вне зависимости от половозрастных и других природных особенностей. Причин может быть большое количество. Так, значимую роль играют: уровень развития личности, социального или семейного статуса; психического и психологического статуса человека и др. Отметим наиболее распространенные причины и факторы, являющиеся индикаторами склонности человека к прокрастинации. Во-первых, социальная тревожность, которая связана у прокрастинирующих студентов с экстернальностью в контексте межличностных отношений. Так, тревожные прокрастинаторы остаются в режиме ожидания, когда социальную активность проявит другой

человек, что серьезно ограничивает ресурсы, полезные и важные для своевременного выполнения большей части учебных заданий [7].

Во-вторых, лень и перфекционизм. В этой логике разворачивания событий, студенты начинают ориентироваться и требовать от себя идеальный результат. В этой связи человек конструирует в сознании неидеальный вариант завершения дела, испытывает по этому поводу тревожность, волнение и даже страх. Отсюда, самым безопасным вариантом для себя студент выбирает копинг откладывания дела на потом, т.е. прокрастинирует. Студенты, руководствующиеся данным видом мотивации, как правило, имеют ряд трудностей в эффективности усвоения учебного плана [2, 12].

И, в-третьих, хроническая усталость студента. Ситуация достаточно распространенная, когда психика и организм в ситуации многозадачности, неопределенности, отсутствия режима сна и бодрствования перестают работать как слаженный механизм и гармоничная система, превращаясь в некий поведенческий, когнитивный и эмоциональный хаос. Это сигнал самому студенту о том, что у него не хватает ресурсов для выполнения учебных задач. Откладывать дела – частый симптом психического и эмоционального выгорания студентов в условиях учебной деятельности.

Кроме того, добавим еще четвертый пункт в перечень факторов и причин возникновения академической прокрастинации. Так, нами было достоверно определено, что психические состояния играют немалую роль в возникновении прокрастинации [4, 5]. Однако, кроме тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности, прокрастинация, вызывает ко всему прочему достаточно весомый комплекс эмоционально-негативных реакций и состояний личности, что может выступить в качестве отдельного предмета психологического исследования.

Итак, важно, что «мы живем, пока существуют наши планы», а «когда эти планы мы откладываем, мы откладываем собственную жизнь» [10]. Путь к преодолению «чумы XXI века» долог, сложен и тернист, но лучше раньше начать борьбу, чем потом дальше вязнуть в болоте накопившихся дел.

#### **Список литературы:**

1. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // Eur. J. Person. 2000. № 14. P. 141-156.

2. Алимов А.А. Формирование смысловой установки как условие преодоления прокрастинации студентов в учебной деятельности // Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сборник научных статей. Саратов, 2015. С. 102-106.

3. Айзенк Г. Методика диагностики самооценки психических состояний [Электронный ресурс] // Портал психологических тестов онлайн URL: <https://psytests.org/psystate/eyespsy.html> (дата обращения: 22.05.22)

4. Баринаова О.Г., Королев А.А., Ляпина С.С. Особенности психических состояний и успеваемости студентов с высоким уровнем академической прокрастинации // Психология и Психотехника. 2022. № 1. С.32-43. DOI: 10.7256/2454-0722.2022.1.37586. URL: [https://e-notabene.ru/ppp/article\\_37586.html](https://e-notabene.ru/ppp/article_37586.html) (дата обращения: 20.05.22)

5. Баринаова О.Г., Ляпина С.С. Взаимосвязь академической прокрастинации, психических состояний и успеваемости студентов-медиков // Scientist (Russia). 2022. № 1 (19). С. 43-47.

6. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ. у школьников // Современная психология: от теории к практике: Материалы XV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов-2008». Секция «Психология». Ч. I - М.: МГУ, 2008. С. 114 -117.

7. Забродина Л.А., Мухина Ю.Р. Взаимосвязь особенностей прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017 Т. 6 № 3 (20).

8. Зверева М.В. Шкала оценки академической прокрастинации PASS (Procrastination Assessment Scale for Students by L. Solomon&E. Rothblum). М.: Сам Полиграфист, 2018. 28 с.

9. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. 2008. № 3. С. 38-49.

10. Киселёва М.А. Особенности проявления прокрастинации личности // Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сб. науч. ст. Саратов, 2015. С. 31-34.

11. Киселева Е.В., Акутина С.П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия // Молодой ученый. 2017. № 6 (140). С. 417-419.

12. Панчук Е.Ю., Преина А.Ю. Прокрастинация и особенности ее проявления у студентов // Сборник научных трудов Ангорского государственного технического университета. 2020. Т. 1 № 17. С. 344-352.

13. Собенников В.С., Ясникова Е.Е. Стресс. Фрустрация. Конфликт. – ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава РФ, Иркутск: ИГМУ. 2013. 18 с.

---

**Как цитировать:**

Ляпина С.С., Барина О.Г. (2022). Место и роль стресса в динамике психических состояний студентов-медиков с высоким уровнем академической прокрастинации. Материалы VII итоговой научно-практической конференции НОМУИС, 23-25 мая 2022 года, г. Барнаул, Алтайский государственный медицинский университет. *Scientist*, 22 (4), 33-42.

---