

*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	,356	,326	,402	,374
	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.

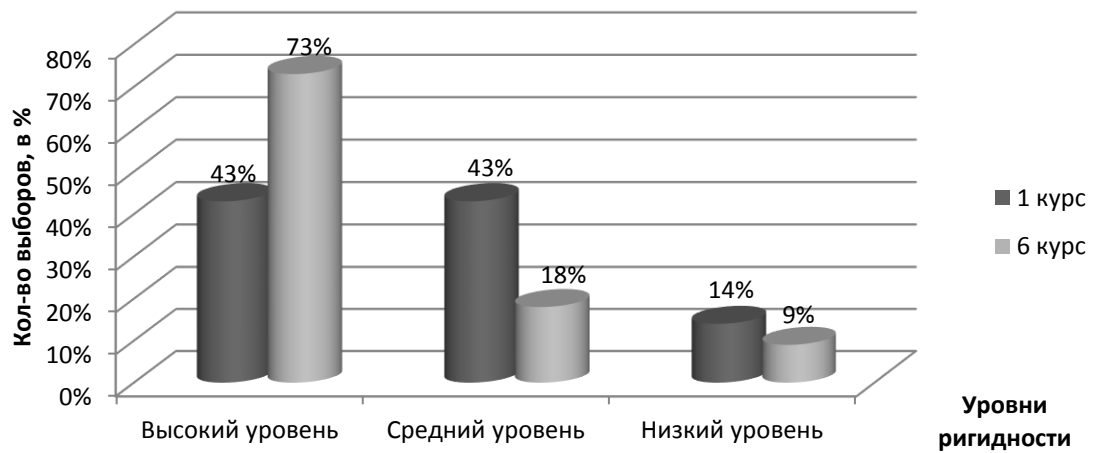


Рисунок 1. Проявление ригидности у студентов с высоким уровнем прокрастинации

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).

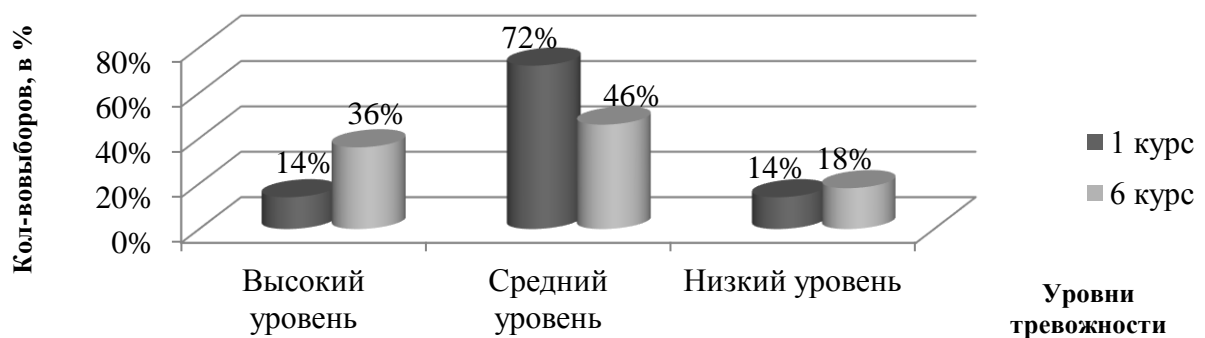


Рисунок 2. Проявление тревожности у студентов, имеющих высокий уровень прокрастинации

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».

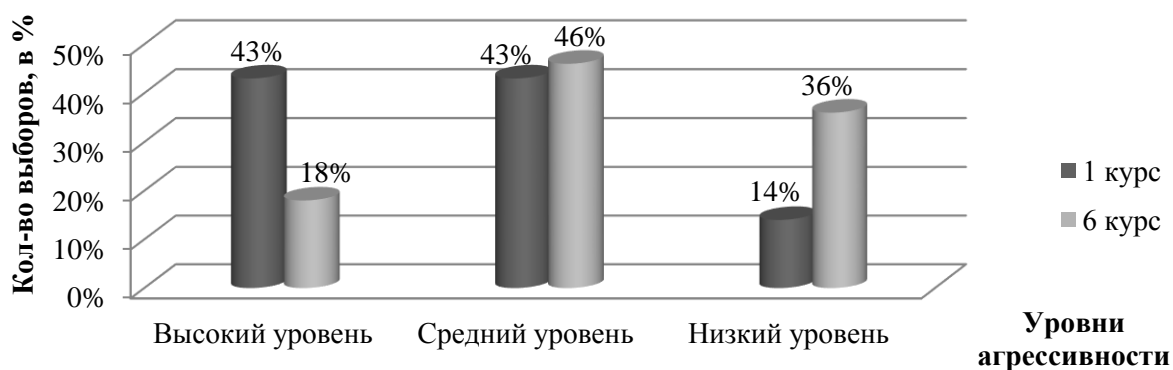


Рисунок 3. Проявление агрессивности у студентов с высоким уровнем прокрастинации

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).

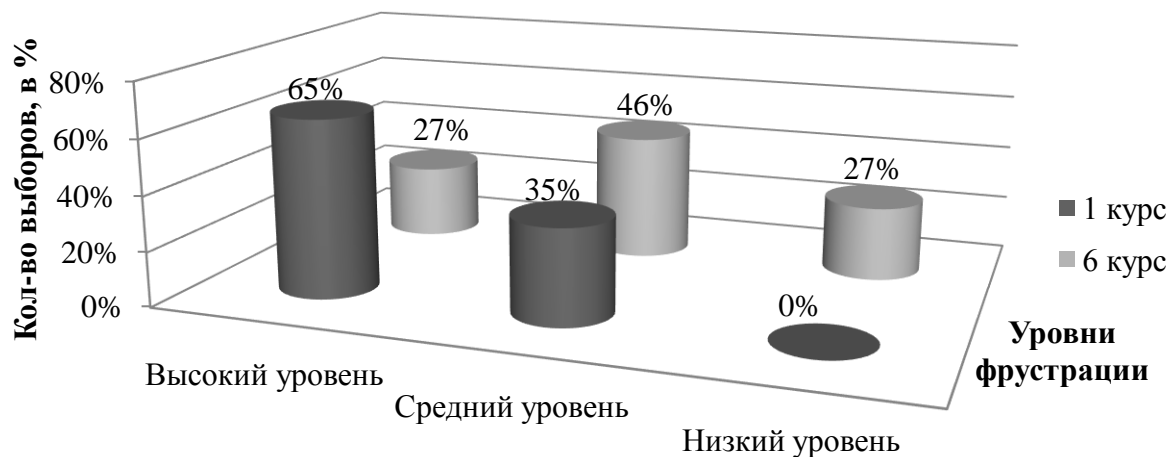


Рисунок 4. Проявление фрустрации у студентов с высоким уровнем прокрастинации

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 (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.
