

**Скавинская Елена Николаевна**

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский

Томский государственный университет»

г. Томск, Томская область

**ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ПРОКРАСТИНАЦИИ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ БДИТЕЛЬНОСТИ, СВЕРХБДИТЕЛЬНОСТИ И ИЗБЕГАНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

*Аннотация: в статье рассматривается явление прокрастинации у студентов первых курсов, наличие/отсутствие связи с такими копинг-стратегиями, как бдительность, сверхбдительность и избегание. На основании использования Мельбурнского опросника принятия решений и методики прокрастинации Лэя, была выявлена незначительная, но взаимосвязь уровня прокрастинации и сверхбдительности.*

*Ключевые слова:* прокрастинация, избегание, бдительность, сверхбдительность, копинг-стратегии, взаимосвязь.

Актуальность изучения прокрастинации в юношеском возрасте обусловлена тем, что в последнее время многими исследователями (Дж. Феррари) отмечается высокая частота (75%) встречаемости академической прокрастинации у студентов.

Данное исследование проводилось среди студентов Томского государственного университета гуманитарных и технических специальностей. Все испытуемые относятся к одной возрастной группе – 18–20 лет. Выборка состояла из 135 человек.

Целью исследования стало выявление взаимозависимости прокрастинации с копинг-стратегиями избегания, бдительности, сверхбдительности при принятии решений. Объект исследования: феномен прокрастинации.

Для диагностики и анализа изложенных критериев были использованы методики: Мельбурнский опросник принятия решений, (L. Mann, P. Burnett,

M. Radford, S. Ford, адаптация Т.В. Корниловой, С.А. Корнилова), шкала общей прокрастинации К. Лэй (адаптация О.С. Виндекер, М.В. Останина).

Итак, полученные нами данные свидетельствуют о том, что уровень бдительности студентов первых курсов практически не влияет на уровень общей прокрастинации, то есть, способность к принятию рациональных решений не зависит от склонности человека к откладыванию этих решений.

Данный вывод частично совпадает с выводом Т.В. Корниловой о том, что, чем ниже уровень прокрастинации, тем выше бдительность. То есть взаимосвязь между прокрастинацией и бдительностью незначительна.

Бдительность, как стратегия совладания со стрессом, предполагает уточнение целей и задач решения, рассмотрение альтернатив, поиск информации, асимиляция ее без стереотипов и оценка вариантов перед выбором.

Бдительность можно рассматривать как свойство, способствующее продуктивному принятию решений. Существует гипотеза о том, что бдительность может быть охарактеризована как склонность к активному покою, как готовность личности к принятию условий неопределенности и гибким стратегиям принятия решений. Данная позиция согласовывается и с результатами исследований, например, Б. Тукмана. В ходе исследования феномена прокрастинации выявлено, что молодые люди, склонные обращаться к прокрастинации, часто используют рационализации для оправдания своего поведения.

В результате наших исследований также было выявлено, что уровень сверхбдительности влияет на уровень прокрастинации в средней степени, то есть, чем выше склонность студента быть сверхбдительным, тем выше и его склонность к прокрастинации (хотя это только одна из нескольких причин прокрастинации).

Копинг-стратегия сверхбдительности у учащихся вуза предполагает нерациональное принятие решений, импульсивность и порывистость, иногда и панические состояния. Это связано как с общей инфантильностью и нежеланием принимать решения, так и с неумением их принимать. По большей части решения за молодежь в возрасте 18–20 лет принимают их близкие – куда идти учиться, где

жить, с кем жить и т. д., известно, что корни такой привычки образуются в детстве – несамостоятельность детей в семьях, в детских садах, пассивность в школе. Закономерно, что у студентов до 20 лет отсутствует навык принятия решений, это приводит в ответственной ситуации к шоку, трансовому состоянию, панике, выбору первого попавшегося варианта разрешения проблемы.

В наших выводах избегание, как копинг-стратегия, влияет на общую прокрастинацию в незначительной степени, то есть перекладывание принятия решения и ответственность за результат на других, на общество, практически не влияет на смену образа действий и вида деятельности.

Надо отметить, что в Мельбурнском опроснике под прокрастинацией подразумевается откладывание на потом принятия решений, избегание их самостоятельного принятия, тогда как прокрастинация по К. Лэй – смена вида деятельности, избегание выполнения конкретной задачи вне зависимости от возможности наступления неблагоприятных последствий.

В литературе, посвященной эмпирическим исследованиям прокрастинации, исследуемое свойство рассматривается как униполярное образование. По умолчанию, противоположное свойство прокрастинации рассматривается как конструктивное – «делать все вовремя». Однако А. Кукла описывает такие две противоположные характеристики, как «затягивание» (склонность откладывать «на потом», делать все в последний момент) и «ускорение» (склонность работать на опережение, заранее, опережая события). Обе привычки автор рассматривает как неконструктивные, имеющие неблагоприятные последствия.

Наши выводы согласовываются с мнением Д.В. Быковой в том, что прокрастинация у студентов возникает чаще всего в ситуациях и делах, которые связаны с интеллектуальным напряжением, требующих самоорганизации и планирования своей деятельности, характеризующихся отсроченным вознаграждением, с недостаточными мотивацией, личностной значимостью и осознанностью целей их выполнения и т. д. Проявляясь в рамках совладающего поведения, среди студентов прокрастинация выступает как сочетание эмоционально-ориентированного копинга и копинга, ориентированного на избегание.

Для студентов в настоящее время характерен определенный инфантилизм поколения, поскольку основная задача для многих из них – только получение высшего образования как такового. В связи с этим они позволяют себе использование избегания – то есть непринятие решения, откладывание поиска рационального решения любой проблемы. Примером такой ситуации может быть скрывание от родственников отчисление из университета по неуспеваемости.

При наличии академической неуспеваемости (в силу разных причин) учащиеся оттягивают посещение дополнительных занятий, «отработку» пропущенных занятий до сессии, чаще всего они не видят в этом проблемы и не осознают последствий. Становится «не стыдным» найти готовую работу в интернете и выдать ее за свою.

В нашем исследовании на незначительном уровне избегание влияет на общую прокрастинацию, то есть перекладывание принятия решений и ответственности практически не влияет на смену вида деятельности. Такой вывод связан с тем, что положительный копинг – бдительность при принятии решения предусматривает рассмотрение всех альтернатив, при этом, в силу небольшого жизненного опыта и некоторой инфантильности, возникает искушение выбрать более легкий, хоть и не вполне правильный, путь решения проблемы – избегания. Аналогично выявлена и низкая степень взаимозависимости между бдительностью и сверхбдительностью. То есть, студенты при более тщательном рассмотрении и выборе рационального способа решения проблемы, могут поддаваться паническим настроениям, принимать импульсивные решения. Однако на это влияют и иные личностные характеристики.

Взаимосвязь между бдительностью и общей прокрастинацией по шкале К. Лэй незначительна при отрицательной связи. При тщательном оценивании принятого решения, его последствий не повышается уровень направленности на выполнение иных задач. Так, при подготовке курсовых проектов студент, осознающий последствия его невыполнения, и выбирающий пути его написания, вряд ли просто перестанет писать курсовой проект без воздействия внешних причин.

Уровень избегания повышается при повышении уровня сверхбдительности, то есть студенты при использовании сомнительного качества способов решения задач, сбрасывании ответственности за выбор, часто поддаются паническим настроениям. В социальных сетях при приближении сессии превалируют высказывания про ужас и «все погибло».

Имеет смысл отметить, что копинг стратегии в студенческом возрасте не направлены на выбор иного решения, и прокрастинация распространяется на все сферы жизни – как на обучение, так и на решение личных проблем.

Итак, частично подтверждена гипотеза о существовании взаимозависимости между прокрастинацией и некоторыми копинг-стратегиями при принятии решений у студентов в возрасте 18–20 лет. А именно, установлены взаимосвязи прокрастинация-сверхбдительность. Не удалось выявить явной взаимосвязи: прокрастинация-бдительность, прокрастинация- избегание.

В связи с этими и ранее полученными данными о прокрастинирующем поколении, можно порекомендовать преподавателям старших классов средней школы и высших учебных заведений формировать образовательный процесс, учитывая особенности принятия решений учащимися, например:

- в рамках учебной деятельности чаще создавать условия для самостоятельного принятия решений студентами;
- предлагать варианты заданий и учитывать выбор студентом более сложных заданий;
- повышать компетенции принятия решений и работы в ситуации неизвестности;
- поощрять за самостоятельность выбора;
- формировать задания и кейсы, исключающие использование готовых учебных продуктов;
- разбивать итоговые работы на части и распределять сложность и объем заданий во времени, не создавая авралов;
- обучать планированию и распределению ресурсов;

– обратить внимание на коммуникации учебных офисов с родителями школьников, абитуриентов, студентов.

### ***Список литературы***

1. ChuA H.C., ChoiJ N. Rethinkingprocrastination: Positive effects of -active‖ procrastination behavior on attitudes and performance // Journal of Social Psychology. – 2005. – №145 (3). – P. 245–264.
2. Барабанщикова В.В. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп / В.В. Барабанщикова, Е.О. Каминская // Национальный психологический журнал. – 2013. – №2 (10) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-prokrastinatsii-v-deyatelnosti-chlenov-virtualnyh-proektnyh-grupp> (дата обращения: 16.12.2015).
3. Бондаренко М.В. Прокрастинация: созидает или разрушает? / М.В. Бондаренко // Молодежь и наука: Сборник материалов IX Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием, посвященной 385-летию со дня основания г. Красноярска. – Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2013 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2013/section084.html> (дата обращения: 13.12.2015).
4. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – №3. – С. 121–131.
5. Ивтина Е.П. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов / Е.П. Ивтина, Е.С. Шуракова // Вестник ВятГГУ. – 2013. – №4–1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/akademicheskaya-prokrastinatsiya-kak-proyavlenie-zashitno-sovladayuschego-povedeniya-u-studentov> (дата обращения: 03.05.2016).
6. Ипполитова Е.А. Особенности временной перспективы студентов с высоким уровнем учебной прокрастинации // Молодой ученый. – 2013. – №11. – С. 762–765.
7. Корнилова Т.В. Мельбурнский опросник принятия решений: русскоязычная адаптация // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6. – №31.

8. Кукла А. Ментальные ловушки / А. Кукла. – М.: Альпина Паблишерз, 2010. – 144 с.