

УДК: 159.964.21

Вердиева Кулар Бахман кызы, студент, 4 курс, стоматологический факультет, Институт «Медицинская академия имени С. И. Георгиевского» ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского», г. Симферополь, Россия

e-mail: verdieva00@mail.ru

Островский Александр Александрович, студент, 4 курс, стоматологический факультет, Институт «Медицинская академия имени С. И. Георгиевского» ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского», г. Симферополь, Россия

e-mail: ostrovsky23@mail.ru

Халилова Арзы Сервер кызы, студент, 3 курс, стоматологический факультет, Институт «Медицинская академия имени С. И. Георгиевского» ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского», г. Симферополь, Россия

e-mail: arzykhalilovaa@gmail.com

Полешук Ольга Юрьевна, кандидат медицинских наук, доцент, Институт «Медицинская академия имени С. И. Георгиевского» ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского», г. Симферополь, Россия

e-mail: pol.o.u@inbox.ru

ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН У СТУДЕНТОВ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Аннотация: такой психологический феномен как прокрастинация всё чаще и чаще встречается среди населения, в том числе и среди студентов. В связи с новшествами в образовательном процессе, периодическим введением дистанционной формы обучения и общей высокой нагрузкой на студентов-медиков расположенность к прокрастинации возрастает. Нами проведен опрос среди 78 студентов стоматологического факультета и установлены некоторые особенности их обучения, указывающие на увеличивающуюся тенденцию к

прокрастинированию.

Ключевые слова: прокрастинация, психологический феномен, психология, деятельность, личность, психологические основы, студенты-медики, студенты-стоматологи.

Verdieva K. B. student of the faculty of dentistry, Institute "Medical Academy named after S.I. Georgievsky" of Vernadsky CFU, Simferopol, Russia

e-mail: verdieva00@mail.ru

Ostrovsky A.A. student of the faculty of dentistry, Institute "Medical Academy named after S.I. Georgievsky" of Vernadsky CFU, Simferopol, Russia

e-mail: ostrovsky23@mail.ru

Khalilova A. S., student of the faculty of dentistry, Institute "Medical Academy named after S.I. Georgievsky" of Vernadsky CFU, Simferopol, Russia

e-mail: arzykhalilovaa@gmail.com

Poleshchuk O. Yu., Candidate of Medical Sciences, associate professor, Institute "Medical Academy named after S.I. Georgievsky" of Vernadsky CFU, Simferopol, Russia e-mail: pol.o.u@inbox.ru

PROCRASTINATION AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON IN DENTAL STUDENTS

Annotation: such psychological phenomenon as procrastination is more and more frequent among the population, including students. Due to innovations in the educational process, the periodic introduction of distance learning and the overall high load on medical students procrastination is increasing. We conducted a survey among 78 dental students and established some features of their learning, indicating an increasing tendency to procrastination.

Key words: procrastination, psychological phenomenon, psychology, activity, personality, psychological foundations, medical students, dental students.

Введение: существующая действительность выдвигает требования к

каждой отдельной личности и индивиду, как самостоятельной и ответственной частичке, в различных областях деятельности человека. Особенное значение в данной области носит феномен прокрастинации, который является объектом исследования в рамках представленной работы. Стоит отметить, что прокрастинация в основном носит отрицательный характер, являясь источником препятствий для успешного развития и функционирования человека, а также демонстрация его умений, активной позиции в обществе. Успех адаптации личности будет обеспечен наличием огромного комплекса личностных ресурсов и готовностью к быстрой реакции в ситуации, которая требует принятия решения или исполнения определенных действий [1].

Исходя из результатов ряда исследований, устойчивая прокрастинация видится у 15-25% людей в целом мире. При этом стоит иметь в виду, что за последний промежуток времени уровень прокрастинации возрастает и имеет тенденции к последующему росту. В это же время само существование феномена откладывания противоречит условиям современного социума, предъявляющего требования к продуктивности, самостоятельности, ответственности человека [7].

Актуальность: студенты медицинского профиля обучения подвержены большим нагрузкам в сравнении с собственными ровесниками, обучающимися по другим профилям, к ним предъявляется гораздо больше требований касательно качества усвоения знаний и дисциплины ввиду специфики будущей профессии, учитывая все это у нас есть основание предполагать, что студенты-медики чаще подвергаются прокрастинации.

Целью настоящего исследования является изучение распространённости такого психологического феномена как прокрастинация среди обучающихся медицинских ВУЗов, в частности среди студентов стоматологического факультета.

Задачами нашего исследования стали:

- 1) разработка специализированной анкеты для опроса респондентов;
- 2) сбор информации об адаптации студентов к новой системе обучения

(дистанционный режим, нововведения с балльно-рейтинговой системой и т.д.), о самооценке студентами их собственного уровня мотивации;

3) анализ данных, полученных нами с помощью анкетирования, для заключения о распространённости такой проблемы как прокрастинация.

Материалы и методы: с помощью онлайн-анкетирования студентов на платформе Google Forms нами было опрошено 78 студентов (47,4% девушек и 52,6% юношей) стоматологического факультета Института «Медицинская академия имени С.И. Георгиевского» ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», средний возраст которых составил 20,5 лет. Для опроса использовалась специально разработанная нами анкета, включающая вопросы о возрасте и поле респондентов, об адаптации к новым условиям обучения и самооценке продуктивности и уровня мотивации студентов, а также о желании откладывать всё до крайнего срока. Анализ результатов осуществлялся с помощью методов описательной статистики.

Результаты исследований. После анализа полученных результатов нами было выявлено, что по пятибалльной шкале студенты оценивают собственную адаптацию к новым условиям обучения следующим образом: 5 баллов – 41% опрошенных, 4 балла – 32,1% студентов, 3 балла – 14,1%, а на 2 и 1 балл – по 6,4% отвечающих соответственно. При этом 33,3% указали, что уровень их мотивации к обучению во время дистанционного режима снизился, у 55,1% остался на том же уровне, а у 11,5% повысился. Стоит отметить, что 62,8% студентов-стоматологов указали, что наиболее продуктивны в очном режиме обучения, в противовес 37,2% указавшим, что дистанционное обучение для них проходит продуктивнее.

По мнению большинства студентов (62,8%), учебная нагрузка при смене режима обучения также изменилась: 42,3% отвечающих считают, что она стала больше, а 20,5%, напротив, считают, что она снизилась. 37,2% студентов считают, что учебная нагрузка на студентов в период дистанционного обучения существенно не отличается от таковой при очном обучении. 55,6% респондентов указали, что качество их подготовки к занятиям с введением

новой системы обучения не изменилось, 16,7% ответили, что стали готовиться лучше, а 27,8%, напротив, отметили, что качество их подготовки снизилось и стало хуже. Изменилось и количество времени, уделяемого студентами на подготовку к практическим занятиям: 38,9% указали, что стали уделять больше времени подготовке, чем это было ранее, а 22,2% ответили, что выделяют уже меньше времени для подготовки, 38,9% студентов-стоматологов сообщают, что уделяют приблизительно столько же времени для подготовки, сколько и раньше.

При оценке по пятибалльной шкале чувства апатии у студентов во время дистанционного обучения были получены следующие результаты: 20,5% оценили своё чувство апатии на 5 баллов, 21,8% на 4 балла, на 3 балла – 30,8%, а на 2 и 1 балл соответственно 12,8% и 14,1%.

При этом 58,9% студентов отметили, что склонны к тому, чтобы откладывать дела на потом, а также большая часть респондентов (80,8%) указали, что довольно часто берутся за выполнение заданий, которые они планировали выполнить несколько дней назад. Также выявлена следующая тенденция: большая часть (67,9%) опрошенных нами студентов не выполняет задания до тех пор, пока не наступит срок их сдачи, однако 56,4% отвечающих обратили наше внимание на то, что обычно они берутся за выполнение заданий практически сразу после того, как они их получили, что, вероятно, может указывать на транзиторный характер прокрастинации у этих обучающихся. Чуть меньше половины респондентов (47,4%) отметили, что довольно часто выполняют задания раньше указанного срока.

Обсуждение: полученные нами результаты указывают на то, что в связи с нововведениями в системе обучения студенты стали более апатично, а тенденция к прокрастинированию возросла, в особенности в связи с изменением формы получения образования, поскольку большинство студентов более продуктивны и результативны именно при очном формате практических занятий.

Прокрастинация долгое время анализировалась со стороны источника

латентного поведения и особенностям личностного поведения. Иными словами, ученые стремились к познанию прокрастинации со стороны отклоняющегося поведения от установленных норм. Научные публикации демонстрировали анализ факторов данного явления, а также содержали в себе большое количество разграничений типов и стратегий.

Необходимо обратить внимание на тот факт, что теоретические положения и данные об этом феномене недостаточно полноценные и результативные, а современные исследования разных аспектов феномена прокрастинации только позволяют дополнить существующие результаты исследований, не стремясь опровергнуть их, а становятся источником доработок предшествующих исследований и дополнением информацией. Также, это скажет о многогранности представленного феномена. А с иной точки зрения – о важности проведения исследований, помогающих провести анализ теоретической базы вопроса, увеличить его, посмотреть на прокрастинацию, как явление в общем, на его суть и взаимосвязь с иными психологическими точками зрения.

На данный момент отсутствует полноценное понятие о структурной единице прокрастинации, равно, как и отсутствует единый подход к определению такого феномена [2].

Различными учеными определяются такие общие характеристики прокрастинации: нерациональность, отрицательные эмоциональные переживания, стрессовая ситуация, внутренний дискомфорт [3].

В современных условиях остается довольно актуальной тематика взаимосвязи личностных характеристик с прокрастинацией. Так в огромном ряде научных исследований последних лет зачастую звучит тематика взаимосвязи прокрастинации с самостоятельным контролем и перфекционизмом: полагается, что минимальный уровень возможности проводить собственный контроль сводится к тому, что каждый конкретный индивид стремится отложить делать на потом, что свидетельствует о необходимости создания единой системы взаимосвязи личностных

характеристик с феноменом, связанным с откладыванием.

В психологической практике существует несколько важнейших тенденций развития понятия прокрастинации: пояснение такого феномена или в позитивном, или в отрицательном контексте [4]. К отрицательным моментам прокрастинации стоит причислить, в основном, низкий результат реализованных целевых установок. Такой результат появляется по итогу недостатка таких качеств человека, как самоконтроль, адекватная самооценка, низкий уровень развитости воли. Также имеется мнение, что прокрастинация делает слабее ресурсы организма, так как прокрастинатор затрачивает большое количество энергетических потоков на осуществление менее важных и значимых дел, а также реконструкцию собственного режима дня и времени. Стоит сказать, что прокрастинатор способен исполнять большое количество поставленных однотипных и незначительных задач, в ущерб главным и желаемым. Но, как показывают многие исследователи, такая стратегия не помогает справиться с прокрастинацией и не выявляет успех личностного развития. К отрицательным аспектам проявления прокрастинации ученые будут причислять такие моменты: стресс, высокая личностная и ситуативная тревога, низкая самооценка, перфекционизм, направление на избегание неудач, недостаток самостоятельной регуляции воли, низкую самостоятельную регуляцию поведения [5].

Можно утверждать, что прокрастинация имеет не только отрицательные стороны, которые были указаны ранее, но и положительные стороны вопроса. Так, прокрастинация способна являться источником формирования чувства собственной безопасности в том мире, в котором человек находится без излишней суеты и прочего. Также индивид может чувствовать себя комфортно в отсутствии активной деятельности в условиях отдыха.

В итоге, прокрастинация – понятная тенденция откладывать исполнение поставленных задач, которая сопровождается внутренним дискомфортом и приводящая во многих ситуациях к негативным последствиям. Имеется большое количество теорий, которые стараются объяснить такое явление, но ни

одна из них не считается общепризнанной и уникальной [6].

Так, стоит определить такие общие особенности прокрастинации:

1. Иррациональность.
2. Осознанность.
3. Отрицательные эмоциональные переживания, дискомфорт внутри.

Прокрастинация является осознанной тенденцией откладывать исполнение основной деятельности, что способствует возникновению дискомфорта и некоторого противоборства самим с собой [8, 9].

Из-за чего же каждый человек старается отложить на завтрашний день все то, что можно сделать прямо сейчас? В целом, личность так пытается избежать принижения личной самооценки. Мы опасаемся, что не сможем осуществить в действие определенное важнейшее или ответственное задание, или исполним его не так хорошо, как хотелось бы. Легче остаться в собственной комфортной зоне [10]. Мозговая деятельность работает так, что в простой ситуации мы стараемся быстро эмоционально подкрепиться, нежели ввязаться в продолжительные авантюры.

Эффективно выстроенная система реализации решений и осуществление запланированных дел – довольно недавнее изобретение эволюции. Неудивительно, что оно довольно часто дает сбой. Психологи тем самым советуют несколько путей – инструментальный и функциональный. Инструментальный путь предполагает научиться разделять все цели на наиболее и наименее важные. Иными словами, в данном пути должна быть четко выстроенная концепция рациональному распределению временных и энергетических ресурсов [11].

Прокрастинация может быть простым явлением, а может становиться серьезной проблемой, которая мешает человеку развиваться и сильно портит его перспективы по жизни. Основное, что требуется в самом начале – осознать наличие данной проблемы. Понимание, как всегда – уже начало работы по исправлению [12].

Стоит сказать, что в прокрастинаторы попадают по нескольким

причинам: вследствие неразрешенных внутренних конфликтных ситуаций или из-за неумело организованных условий деятельности. Перечень исследований демонстрирует, что откладывания дел на потом – адаптивный механизм, который позволяет человеку сохранять ресурсы в условиях постоянной гонки, пропагандируемой культом успеха.

Прокрастинация будет определенного рода экстренным тормозом, который вынуждает человека откладывать дела и заниматься малопродуктивной работой: съесть что-либо вкусное, полистать социальные сети – восстанавливать баланс между активностью и отдыхом. Такой же механизм работает при нерезультативной организованности труда. Если люди зачастую будут сталкиваться с требованием снова переделывать уже выполненную работу, промедление в выполнении распоряжений будет методом сократить число бесполезно затрачиваемых усилий.

За последний десяток лет анализируется феномен активной прокрастинации, когда люди специально затягивают исполнение задач, стараются работать под определенным давлением и обретают удовлетворение от разрешения задач в крайнюю очередь.

Активные прокрастинаторы, в отличие от пассивных, могут верно выставлять целевые установки и выявлять периоды личной работы, однако начинают приниматься за дело лишь когда довольно близко находится дедлайн [14]. Откладывание на потом будет осознанным стратегическим направлением: вместо ощущения вины, сопровождающего простую прокрастинацию, подобные граждане будут ощущать гордость за себя. При этом качество работы может быть даже в разы выше, в отличие от результатов того человека, когда он работает в размеренном ритме. Представленная стратегия свойственна людям, которые имеют высокую самоэффективность – уверены в том, что у них много навыков и знаний для достижения определенных целевых установок. При стрессе они стараются осуществлять решение всех поставленных задач с минимальным использованием эмоциональной окраски своего поведения.

Однако перед тем, как избавиться от синдрома откладывания дел на

потом, требуется выяснить, на самом деле ли прокрастинация мешает выживать или это выигрышная стратегическая установка, увеличивающая результат. Определить, какая у человека прокрастинация – активная или пассивная, помогают различные тесты, анализы себя, как личности.

Благоприятный результат в борьбе с прокрастинацией предоставляют тренинги по управлению собственным временем, на которых стараются научить ставить целевые установки, грамотно выявлять направления при наличии определенного количества задач, планировать отдых и деятельность при учете личных биоритмов. Если удастся перестроить график так, чтобы активная работа пришлась на самые рабочие часы, то число отложенных дел реально в разы уменьшить [15].

Заключение. Таким образом, стратегическое решение проблематики прокрастинации – смена отношения к делам, отдыху, себе, а также обязательная смена видов деятельности, что становится особенно актуальным для студентов. Требуется постараться понимать себя и организовать собственную жизнь так, чтобы она была полноценной, разнообразной, обладала смыслом – лишь в этой ситуации получится справиться с привычкой откладывания дел.

Список источников:

1. Болотова, А. К. Психология организации времени: Учебное пособие для студентов вузов. - М.: Аспект Пресс, 2016. - С. 254.
2. Лабковский М. А. Хочу и буду: Принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым. – М.: Альпина Паблишер. - 2017. - С. 320.
3. Люшер, М. Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас. Практическое руководство. - М.: НІРРО. - 2013. - С. 252.
4. Манегетти, А. Психосоматика. - 3-е изд. М.: БФ Онтопсихология. - 2014. С. 352.
5. Фьоре, Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. - 2-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер. - 2014. - С. 288.

6. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. - М.: АСТ: АСТ Москва; СПб.: Прайм-Еврознак, 2014. - С. 811.
7. Миссилдайн У. Хью. Ребенок из прошлого внутри нас. - Нью-Йорк: Саймон и Шустер, 2013.
8. Ainslie, G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control/G. Ainslie//Psychological Bulletin. - 2015. - V. 82. - P. 463-496
9. Aitken M. E. A personality profile of the college student procrastinator (Doctoral dissertation, University of Pittsburgh). Dissertation Abstracts International - 2010 - V. 43 - P. 722.
10. Akinsola M.K, Tella A. and Tella A. Correlates of Academic Procrastination and Mathematics achievement of University undergraduate Students. Eurasia Journal of Mathematics, Science, and Technology Education, -2017 - V. 3(4) - P. 363-370.
11. Burka J. B., & Yuen L. M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley. – 2013 – P. 43.
13. Ellis A., & Knaus W.J. Overcoming procrastination. New York: New American Library. Institute for Rational Living - 2013 - P. 152-167.
14. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment. - N.Y.: Plenum Press - 2015 - P. 212.
15. Janis I. and Mann L. Decision Making. A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment. New York, The Free Press, A division of Macmillan Inc. – 2014 - P. 37.
16. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality – 2016 - V. 20 – P. 474-495.