

ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК МАРКЕР ТРЕВОЖНОГО РАССТРОЙСТВА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Рахмонова Г.Ж. - Психолог

*Филиал Астраханского государственного
технического университета Ташкентской области
Республики Узбекистан*

Аннотация

Прокрастинация, которая относится к акту ненужной задержки начала или завершения порученного задания, является широко распространенной, но часто игнорируемой проблемой среди студентов вузов. Откладывание задания может ухудшить успеваемость или привести к стрессу и плохому психическому благополучию. Существует пробел в знаниях в понимании циклической природы связи между тревогой и прокрастинацией, где тревога приводит к прокрастинации, которая, в свою очередь, усугубляет тревогу. В свете этого мы стремились оценить уровень прокрастинации и тревожности среди студентов и сопоставить связь между их прокрастинацией и статусом тревожности.

Ключевые слова: прокрастинация, эмоции, возможности, импульсивность, самоконтроль, мотивация, срочность, отсутствие преднамеренности, отсутствие настойчивости.

Annotation

Procrastination, which refers to the act of unnecessary delay in starting or completing an assigned task, is a widespread but often ignored problem among university students. Procrastinating on a task can impair academic performance or lead to stress and poor mental well-being. There is a knowledge gap in understanding the cyclical nature of the relationship between anxiety and procrastination, where anxiety leads to procrastination, which in turn worsens anxiety. In light of this, we aimed to assess the level of procrastination and anxiety among students and compare the relationship between their procrastination and anxiety status.

Key words: procrastination, emotions, opportunity, impulsivity, self-control, motivation, urgency, lack of intentionality, lack of persistence.

Прокрастинация положительно связана с тревожностью, но эта связь слаба. Понимание и устранение глубинной тревожности или стресса может стать ключом к управлению прокрастинацией среди студентов колледжей.

Промедление или избегание задач — это поведенческий феномен, определяемый как ненужная задержка в начале или завершении задач, которая

мешает человеку достичь своих целей. В контексте образования академическая прокрастинация относится к откладыванию заданий и курсовых работ студентами, что, к сожалению, остается игнорируемой проблемой.

Наиболее значимыми факторами, связанными с прокрастинацией среди студентов, являются стремление к перфекционизму, страх неудачи и отвращение к задачам. Откладывание задачи часто приводит к необходимости спешить, чтобы закончить ее в последнюю минуту, и прокрастинаторы часто испытывают чувство тревоги, когда сталкиваются с необходимостью выполнения сложных задач. Краткосрочная академическая прокрастинация связана с поздней сдачей заданий, тревожностью перед тестами и низкой успеваемостью, что, в свою очередь, влияет на психическое здоровье студентов. Таким образом, прокрастинация приводит к тревоге, стрессу и депрессии, что приводит к плохому качеству жизни.

Тревожность — это многогранный опыт, который охватывает беспокойство, эмоциональную нестабильность, страх неудачи, низкую самооценку, а также отсутствие уверенности и спокойствия духа. Тревожность у студентов может возникать из-за таких факторов, как обучение в последнюю минуту, лишение сна и плохое управление временем. Эти стрессоры могут приводить к такому поведению, как неумение сдавать экзамены, страх забыть информацию, недостаточные усилия, чувство вины и плохая успеваемость, влияющие на вовлеченность в группу. Кроме того, студенты склонны откладывать работу на потом из-за беспокойства. Хотя некоторый элемент беспокойства является необходимым компонентом поведения, ориентированного на задачу, чрезмерная тревожность может быть изнурительной и отрицательно влиять на академические достижения. Помимо обучения, тревожность влияет на социальные взаимодействия, физическое и психическое здоровье. Таким образом, эти два компонента могут оказывать неблагоприятное воздействие на благополучие студентов и их академическую успеваемость. Понимание последствий прокрастинации имеет решающее значение, особенно в области академических наук. Однако литературы, посвященной проблемам прокрастинации, которая могла бы быть маркером тревожного расстройства, не хватает.

В исследованиях среди академических задач еженедельные задания по чтению имели более высокие баллы прокрастинации по сравнению с другими параметрами, что согласуется с результатами Кастера и др.. Однако в исследованиях, проведенных Соломоном и др. и Онвуегиебузи и др., написание курсовых работ было наиболее часто откладываемым действием, за которым следовали еженедельные задания по чтению. Это может быть связано с тем, что

участники не воспринимали еженедельные задания по чтению как значимые или как напрямую влияющие на их оценки по сравнению с итоговыми тестами. Кроме того, наиболее распространенной причиной прокрастинации была тревожность оценки, что согласуется с результатами предыдущих исследований. Следовательно, обсуждение цели оценки и демонстрация академических результатов в частном порядке, сопровождаемое эффективной обратной связью для улучшения, может снизить тревожность оценки.

Связь между прокрастинацией и тревожностью сложна, и трудно понять, является ли прокрастинация результатом или движущей силой тревожности. Хотя некоторые исследования продемонстрировали корреляцию между тревожностью и прокрастинацией, другие не определили тревожность как причину прокрастинации. Исследование Кэссиди и Джонсона показало, что студенты с высоким уровнем тревожности склонны прокрастинировать больше, чем их сверстники. Другое исследование, проведенное Сапласквэ и др. показало, что студенты с высоким уровнем прокрастинации были более склонны испытывать тревожность. Следует отметить, что Узун Озер и др. не обнаружили значимой связи между прокрастинацией и уровнями тревожности. В целом, согласно доказательствам, можно утверждать, что прокрастинация служит стратегией самозащиты для различных типов тревожности, которая, в свою очередь, значительно влияет на частоту прокрастинации. Таким образом, прокрастинация может быть следствием различных форм тревожности или откладывания выполнения поставленных задач.

Корреляция обеих переменных может быть слабой из-за молодого возраста населения, изучаемого с медицинской точки зрения, а тревожные расстройства часто развиваются в течение жизни. Кроме того, индивидуальные реакции на тревогу могут значительно различаться. Другие факторы, такие как черты личности, привычки в учебе, навыки управления временем и академическая самоэффективность, также могут влиять на поведение прокрастинации. Результаты могут различаться в разных группах исследования, включая детей и работающих взрослых, а также в разных культурных контекстах из-за различных стрессоров и механизмов преодоления. Мы обнаружили слабую положительную корреляцию между страхом неудачи и тревогой, что приводит к академической прокрастинации. Аналогичным образом, исследование Судирмана и др. обнаружило положительную связь между страхом неудачи и академической прокрастинацией. И наоборот, страх не соответствовать ожидаемым стандартам может удерживать людей от начала или завершения задач, тогда как небольшое количество страха также может служить мотиватором для выполнения академических задач.

Наше исследование также показало слабую корреляцию между неприязнью к задачам и тревогой, что в конечном итоге приводит к академической прокрастинации. В исследовании, проведенном Стиллом и др., потенциальные преимущества прокрастинации были изучены путем дифференциации пассивных и активных прокрастинаторов. Было обнаружено, что пассивные прокрастинаторы откладывают задачи из-за негативных эмоций, таких как тревога и нерешительность, что подтверждает выводы нашего исследования. С другой стороны, активные прокрастинаторы намеренно откладывают задачи, считая более удобным их завершение под давлением жестких сроков.

Наше исследование уникальным образом объединяет причины прокрастинации с корреляцией между тревожностью и прокрастинацией среди студентов колледжей. Однако у него есть несколько ограничений.

В связи с вышеизложенным целым, около трети студентов откладывают выполнение различных академических задач, и почти половина населения испытывает беспокойство. Выполнение еженедельных заданий было задачей, наиболее часто связанной с прокрастинацией, часто из-за оценочной тревожности. Существует линейная связь между уровнем тревожности и академической прокрастинацией, т. е. по мере увеличения тревожности тенденция откладывать задачи также увеличивается, хотя прочность связи остается слабой. Такие факторы, как тревожность, страх неудачи и неприятие задач, взаимосвязаны, и все они могут влиять на склонность студентов откладывать задачи. Следовательно, признание психологических факторов имеет решающее значение для решения проблемы прокрастинации среди студентов. Несмотря на слабую корреляцию, результаты проливают свет на потенциальные последствия прокрастинации для психического здоровья. Таким образом, продвижение эффективных стратегий обучения, методов управления стрессом и навыков управления временем с помощью надежной системы поддержки студентов может значительно улучшить результаты обучения студентов и их общее благополучие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бхат СА, Ян К: Изучение академической прокрастинации среди студентов колледжей в связи с академической удовлетворенностью: корреляционное исследование. Educ Res Rev. 2023, 15:12-20. 10.31305/trijm.2023.v08.n07.003
2. Ким КР, Со ЭХ: Связь между прокрастинацией и успеваемостью: метаанализ. Pers Individ Differ. 2015, 1:26-33. 10.1016/j.paid.2015.02.038

3. Судирман СА, Реза ФА, Юсри НА, Рина Р, Бах М: Откладывание на завтра: академическая прокрастинация, перфекционизм и страх неудачи . Int J Educ Islam Psychol. 2023, 30:136-53. 10.18196/ijiep.v4i1.17576
4. Десаи М., Пандит У., Неруркар А., Верма С., Ганди С.: Экзаменационная тревожность и прокрастинация у студентов-физиотерапевтов . J Educ Health Promot. 2021, 10:132. 10.4103/jehp.jehp_851_20
5. Болболян М., Асгари С., Сефиди Ф., Заде А.С.: Взаимосвязь между тревожностью перед экзаменами и академической прокрастинацией среди студентов-стоматологов . J Educ Health Promot. 2021, 10:67. 10.4103/jehp.jehp_867_20
6. Moopaghi НК, Beydokhti ТВ: Академическая прокрастинация и ее характеристики: повествовательный обзор . Future Med Educ J. 2017, 1:7-9. 10.22038/FMEJ.2017.9049
7. Соломон Л.Дж., Ротблум Э.Д.: Академическая прокрастинация: частота и когнитивно-поведенческие корреляты . J Couns Psychol. 1984, 31:503-4. 10.1037/0022-0167.31.4.503
8. Onwuegbuzie AJ: Академическая прокрастинация и тревожность по поводу статистики . Оценка Eval Higher Educ. 2004, 29:3-19. 10.1080/0260293042000160384
9. Майер В., Буллер Р., Филипп М., Хойзер И.: Шкала тревожности Гамильтона: надежность, валидность и чувствительность к изменениям при тревожных и депрессивных расстройствах . J Affect Disord. 1988, 14:61-8. 10.1016/0165-032790072-9
10. Кастер Н.: Экзаменационная тревожность и академическая прокрастинация среди студентов-медиков, готовящихся к получению лицензии . Nurs Educ Perspect. 2018, 39:162-3. 10.1097/01.NEP.00000000000000291