

**Академическая прокрастинация у студентов факультета психологии МГУ
имени М.В.Ломоносова**

Научный руководитель – Барабанщикова Валентина Владимировна

Бояринов Дмитрий Михайлович

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет
психологии, Москва, Россия
E-mail: deetverdov@icloud.com

В современном мире феномен прокрастинации является наиболее распространенной проблемой множества людей. Прокрастинация всегда присутствовала в жизни человека, но за последние десятилетия этот феномен становится массовым явлением (Kachgal et al., 2001). Данная проблема значима в психологии, растет количество публикаций, посвященных исследованиям прокрастинации (Барабанщикова, Марусанова, 2015).

В нашем исследовании мы остановимся на одном из видов прокрастинации, а именно академической прокрастинации. Она развивается в рамках учебного процесса и в последствии может негативно сказываться и в профессиональной деятельности по завершению учебы в ВУЗе. В связи с этим поиск предикторов прокрастинации позволит предотвратить дальнейшее ее развитие.

Методики. Для достижения целей исследования был подобран диагностический пакет, включающий в себя четыре опросника: «Шкала общей прокрастинации», составленная К. Леем; «Шкала контроля за действием», составленная Ю.Кулем; «Шкала тревожности», составленная Ч.Д. Спилбергером; «Методика «самооценки лени»», разработанная Д. А. Богдановой и С. Т. Посоховой.

Обработка данных проводилась на базе статистического пакета IBM SPSS Statistics (версия 22).

На данный момент было проведено 2 исследования уровня академической прокрастинации - во время учебного процесса (исследование 1) и во время экзаменационной сессии (исследование 2). В обоих исследованиях принимали участие студенты двух специализаций: «Клиническая психология» (в дальнейшем КП) и «Психология служебной деятельности» (в дальнейшем ПСД).

Исследование 1

Выборка. Исследование проводилось до сессии. Студентам было роздано 360 опросников, из которых было возвращено 207 штук. 39 анкет было исключено ввиду большого количества пропусков при заполнении бланков анкет. Таким образом, анализ проводился на данных 168 опросников.

Результаты. В ходе сравнительного анализа студентов специализаций КП и ПСД по критерию Манна-Уитни U значимых различий не было выявлено. По результатам корреляционного анализа уровень прокрастинации у обеих групп положительно коррелирует с личностной (ПСД $r=0,360$; $p=0,002$. КП $r=0,462$; $p<0,000$) и ситуативной тревожностью (ПСД $r=0,415$; $p<0,000$. КП $r=0,353$; $p<0,000$), ленью (ПСД $r=0,501$; $p<0,000$. КП $r=0,477$; $p<0,000$) и отрицательно коррелирует с контролем за действием при планировании (ПСД $r=-0,589$; $p<0,000$. КП $r=-0,575$; $p<0,000$). Однако, у группы клинических психологов прокрастинация отрицательно коррелирует с контролем за действием при реализации ($r=-0,280$; $p=0,006$). То есть, чем меньше они остаются в состоянии решения

задачи, тем больше уровень их прокрастинации. Это может быть связано с тем, что студенты специализации КП должны контролировать свое внимание во время выполнения задач, чтобы не откладывать их на потом.

В результате проведенного линейного регрессионного анализа уровня академической прокрастинации был получен идентичный набор значимых предикторов для обеих специализаций, а именно: контроль за действием при планировании (ПСД $\beta=-0,412$; $p<0,000$ КП $\beta=-0,394$; $p<0,000$) и лень (ПСД $\beta=0,261$; $p=0,010$. КП $\beta=0,227$; $p=0,002$). Это позволяет нам предположить, что уровень прокрастинации во время учебного процесса не отличается у студентов различных специализаций. На этом основании мы можем предположить, что уровень прокрастинации во время учебного процесса не отличается у студентов различных специализаций.

Исследование 2

Выборка. Исследование проводилось во время экзаменационной сессии. Студентам было роздано 350 опросников, из которых было возвращено 123 анкеты. 20 опросников было исключено ввиду большого количества пропусков при заполнении бланков анкет. Таким образом, анализ проводился на данных 103 опросников.

Результаты. Значимых различий по критерию Манна-Уитни U не было выявлено. Данные корреляционного анализа показали, что у студентов всех специализаций прокрастинация отрицательно коррелирует с контролем за действием при планировании (ПСД $r=-0,472$; $p<0,000$. КП $r=-0,525$; $p<0,000$) и положительно с ленью (ПСД $r=0,409$; $p=0,001$. КП $r=0,697$; $p<0,000$). Но у студентов КП прокрастинация отрицательно связана с контролем за действием при реализации ($r=-0,365$; $p=0,018$), а у студентов ПСД положительно связана с личностной тревожностью ($r=0,286$; $p=0,025$). Такое различие может быть связано с загруженностью студентов в период сессии. На основе линейного регрессионного анализа предикторами прокрастинации являются: у студентов ПСД является контроль за действием при планировании ($\beta=-0,387$; $p=0,007$), а у студентов КП - контроль за действием при планировании ($\beta=-0,481$; $p=0,001$), контроль за действием при реализации ($\beta=-0,323$; $p=0,015$), лень ($\beta=0,307$; $p=0,038$). Различие предикторов прокрастинации у студентов специализаций КП и ПСД может быть связано с тем, что сдача экзаменов для студентов КП требует большего самоконтроля из-за большей сложности учебного плана.

Обсуждение результатов. Высокий уровень личностной тревожности у студентов во время учебного процесса может негативно сказываться на их успеваемости. Из-за высокого уровня тревожности, растет и уровень прокрастинации, что может мешать студентам правильно планировать свою учебную деятельность. Во время экзаменационного периода личностная тревожность остается на высоком уровне, но у студентов КП повышается уровень и ситуативной тревожности, в отличие от студентов ПСД. Скорее всего, это связано с отличием учебных планов, для студентов КП сессия дается более сложно, требует большего усилия. Различие в коррелятах прокрастинации во время экзаменационной сессии у студентов также может быть объяснено большей учебной загруженностью студентов КП. Но самое главное, что уровень прокрастинации не отличается между специализациями во время учебного процесса и сдачи экзаменационной сессии. Это может говорить о том, что студенты правильно составляют свое расписание и, что сессия у студентов факультета психологии МГУ не повышает уровень прокрастинации.

Источники и литература

- 1) Барабанщикова В.В. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности / В.В. Барабанщикова, Г.И. Марусанова // Национальный психологический журнал. 2015. No 4. С.130-140.

- 2) Kachgal M. M., Hansen L. S., Nutter K. J. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations // Journal of Developmental Education. –2001. – 25. – p. 14-24.
- 3) Lay, C. (1986) At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality. 20, 474-495.