

**Влияние особенностей академической прокрастинации, экзаменационной тревожности и уровня притязаний на академическую успеваемость студентов**

*Самойлов Олег Михайлович*

*Студент (бакалавр)*

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Институт психологии, Санкт-Петербург, Россия

*E-mail: osamoilov1@gmail.com*

Академическая прокрастинация подразумевает произвольное откладывание учебных задач на более поздний срок, даже при осознании негативных последствий. Традиционно этот вид прокрастинация является наиболее изученным. Около 80% студентов подвержены прокрастинации [2]. Откладывание учебных заданий и подготовки к экзаменам ведет к негативным последствиям для обучающихся. К ним относится повышение академического стресса, снижение успеваемости, а также снижение психологического благополучия [3]. Но авторы не делают однозначных выводов о влиянии академического стресса и прокрастинации на успеваемость студентов, поэтому данная проблема требует дальнейшего рассмотрения. В работе представлены результаты корреляционного и регрессионного анализа, раскрывающего взаимосвязи особенностей экзаменационной тревожности, академической прокрастинации, экзаменационной оценки и удовлетворенности этой оценкой.

В исследовании приняли участие 52 студента-психолога первого курса. Диагностика проводилась в летнюю сессию перед зачетом с выставлением оценки по дисциплине «Общая психология», после которого собирались итоговые результаты. Для выявления особенностей академической прокрастинации была использована методика «Шкала оценки прокрастинации PASS» [1]. По результатам факторного анализа были установлены следующие причины академической прокрастинации: тревожность, ограниченные возможности проявления субъектности (внешний контроль), учебная апатия, дефицит информации для подготовки и неуверенность в себе. Также студентам был предложен «Тест экзаменационной тревожности» Элперта и Хейбера [4].

Результаты показали, что у 56% студентов превалирует тенденция к экзаменационной тревожности, способствующей достижениям. Тормозящая экзаменационная тревожность выражена у 44%. В структуре причин академической прокрастинации учебная апатия встречается в качестве доминирующей причины у 47% студентов, а тревожность - у 34%. При этом неуверенность в себе (9%), дефицит информации для подготовки (7%) и ограниченные возможности проявления субъектности (3%) выражены меньше. Более ожидаемыми оценками оказались «хорошо» (52%) и «отлично» (34%), менее - «удовлетворительно» (8%) и «неудовлетворительно» (6%). Средняя оценка, полученная на дифференцированном зачете,  $4,08 \pm 0,99$ .

Корреляционный анализ показал следующие взаимосвязи. Тревожность, способствующая достижениям, положительно коррелирует с ожидаемой оценкой ( $r=0,58$ ,  $p<0,05$ ), реальной оценкой ( $r=0,38$ ,  $p<0,05$ ) и субъективным ощущением соответствия оценки и усилий, приложенных для подготовки ( $r=0,33$ ,  $p<0,05$ ). При этом тормозящая тревожность отрицательно связана с уровнем притязаний ( $r=-0,44$ ,  $p<0,05$ ) и оценкой ( $r=-0,29$ ,  $p<0,05$ ). Возможно, такая особенность обусловлена тем, что студенты с мотивирующей тревожностью больше включены в подготовку к экзамену и сконцентрированы на конкретной учебной деятельности, чем студенты с тревожностью, тормозящей достижения.

Уровень притязаний имеет отрицательные корреляционные связи с такими причинами академической прокрастинации, как тревожность ( $r=-0,36$ ,  $p<0,05$ ), дефицит информации ( $r=-0,31$ ,  $p<0,05$ ) и неуверенность в себе ( $r=-0,45$ ,  $p<0,05$ ). При этом на уровне

тенденций, так как показатели не достигают уровня статистической значимости, можно также отметить отрицательную корреляцию уровня притязаний и еще двух причин академической прокрастинации: внешнего контроля и учебной апатии. То есть чем выше у учащихся показатели причин академической прокрастинации, тем ниже ожидаемая оценка на дифференцированном зачете. Можно предположить, что повышение академической прокрастинации влияет на уверенность студентов в своих силах на экзамене, вследствие чего они рассчитывают на более низкую оценку.

Затем с помощью регрессионного анализа определялось влияние тревожности и прокрастинации на оценку, удовлетворенность этой оценкой и субъективное ощущение ответственности оценки уровню подготовки. Установлено, что предикторами оценки являются уровень притязаний ( $\beta=0,34$ ,  $p<0,05$ ) и ограниченные возможности проявления субъектности как причина прокрастинации ( $\beta=0,30$ ,  $p<0,05$ ). На основании полученной регрессионной модели можно сделать вывод, что чем больше студенты прокрастинируют по причине высокого внешнего контроля подготовки к экзаменационной процедуре, а также чем выше у них уровень притязаний, тем выше их экзаменационная оценка. В то же время внешний контроль как причина академической прокрастинации ( $\beta=0,47$ ,  $p<0,005$ ) также прогнозирует и удовлетворенность оценкой. В регрессионной модели соответствия оценки количеству затраченных усилий не наблюдается статистически значимых предикторов. Но на уровне тенденций можно отметить отрицательное влияние неуверенности в себе как причины академической прокрастинации ( $\beta=-0,31$ ,  $p<0,053$ ).

Таким образом, результаты нашего исследования показывают, что на экзаменационную оценку в большей степени влияют уровень притязаний и внешний контроль как причина академической прокрастинации. Также экзаменационная оценка положительно коррелирует с тревожностью, способствующей достижениям, и отрицательно взаимосвязана с тормозящей тревожностью. Необходимо обратить внимание на тот факт, что внешняя регламентация учебной деятельности, с одной стороны, является самостоятельной причиной академической прокрастинации, но с другой стороны, вероятно, помогает студентам точнее отслеживать свою прокрастинацию и тем самым снижает ее негативное влияние на итоговый результат.

### Источники и литература

- 1) Зверева, М. В. Адаптация опросника PASS на российской выборке // Психологическая наука и образование. 2015. Т. 20. №1. С. 79–84.
- 2) Микляева, А. В., Реброва, Д. С., Савинская, А. С. Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического исследования // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 19. С. 59–66.
- 3) Abdi Zarrin, S., Gracia, E, Paixão, M. P. Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation // Educational Sciences: Theory and Practice. 2020. Vol. 20 (3). P. 34–43.
- 4) Alpert, R., Haber, R. N. Anxiety in academic achievement situations // The Journal of Abnormal and Social Psychology. 1960. Vol. 61 (2). P. 207–215.