

Исследование академической прокрастинации у студентов-психологов

Научный руководитель – Барабанщикова Валентина Владимировна

Огнянникова Елена Игоревна

Аспирант

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

XXI век - век интенсивного развития технологических возможностей и инноваций. Учитывая тот факт, что с каждым годом прогресс идет вперед, и решение повседневных забот для человека во многих аспектах становится проще за счет автоматизации и оптимизации большинства систем, отвечающих за обеспечение жизнедеятельности, приоритетным становится активное развитие умственной деятельности работников [1]. Ежегодно, с открытием новых программ обучения, происходит расширение вузов, увеличивается их количество. Но, несмотря на такую востребованность высшего образования, исследования показали, что, прокрастинация, охватывающая все сферы повседневной деятельности человека и определяемая авторами как регулярное откладывание выполнения дел до последнего момента [3], наиболее распространена именно в академической среде [4]. Практически 90% опрошенных студентов, так или иначе, сталкивались с данным феноменом, большинство же признавало, что прокрастинация является для них регулярным явлением [6].

С каждым годом количество исследований на эту тему растет, но, по сравнению с другими «студенческими» проблемами, такими как стресс, мотивация и пр., работа над изучением которых ведется очень активно, прокрастинация оказывается практически «слепым пятном» в психологии. Учитывая же важность и распространенность феномена среди обучающихся, актуальность его исследования не вызывает сомнения.

В первую очередь необходимо понять каковы причины возникновения прокрастинации, а следовательно, ставится вопрос о предикторах ее развития.

В числе факторов, влияющих на формирование прокрастинации, чаще всего указывают: набор личностных качеств человека (нейротизм, уровень самооценки, локус контроля, экстраверсия, уровень саморегуляции, настроение, производительность), его мотивацию к выполнению задач различного рода [2], ряд демографических параметров, таких как пол, возраст и т.д. [6], страх допустить ошибку при выполнении задач [5].

Данное исследование фокусируется на изучении прокрастинации как феномена, играющего отрицательную роль в учебной деятельности студента, а также личностных качествах человека как факторах, влияющих на его формирование.

Выборка. В исследовании принимают участие студенты негосударственного вуза, обучающиеся по направлению «Психология» и специальности «Клиническая психология» с 1 по 4 курс. Студентам в начале учебного семестра выдаются опросники в распечатанном виде, и отводится 6 дней на их заполнение. Порядок сдачи заполненных опросников, процент возврата и своевременность, как важные показатели наличия прокрастинации, также фиксируются.

Текущее исследование является продолжением работы по поиску предикторов академической прокрастинации, которая проводится совместно с Д. М. Бояриновым (студентом 2 курса Факультета психологии) и Ф.Р. Султановой (аспиранткой 3 курса Факультета психологии, кафедры Психологии труда и инженерной психологии). На данный момент

были проанализированы данные, полученные благодаря участию студентов, обучающихся на Факультете психологии. Согласно результатам, студенты разных курсов показывают уровень развития академической прокрастинации, не выходящий за пределы средних значений. Однако ситуативная и личностная тревожность возрастает от года к году, а прокрастинация, в свою очередь, выступает в качестве отрицательной стратегии преодоления негативных состояний тревоги у обучающихся старших курсов. Также, проведенный линейный регрессионный анализ показал, что склонность к развитию прокрастинации обуславливается высоким уровнем лени, личностной тревожности и низкой степенью организованности.

Так как регламент и методика проведения исследования, состоящего в фокусе данной статьи, аналогичен предыдущему, то новые данные будут подвергнуты сравнению и сделаны соответствующие выводы.

Предполагается, что уровень прокрастинации у студентов, обучающихся в негосударственном вузе и студентов, получающих образование в рамках факультета психологии, будет отличаться, так как у первой группы может наблюдаться более высокий ее уровень, в силу уверенности в низких шансах быть отчисленными, в отличие от второй группы.

Методика.

Для проведения исследования был подготовлен диагностический пакет, состоящий из четырех опросников:

- Шкала общей прокрастинации К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), Lay, 1986, адапт. Варваричевой, 2010).
- Шкала контроля за действием Ю.Куля (Handlungskontrolle nach Erfolg, Misserfolg und Prospektiv, Kuhl, 1986, адапт. Шапкина, 1997).
- Методика «Шкала реактивной тревожности» Спилбергера, Ханина (Марищук и др., 1990).
- Методика «самооценки лени», разработанная Д. А. Богдановой и С. Т. Посоховой (Ильин, 2011)

Результаты.

Окончательная обработка данных будет завершена к концу марта, что связано с дедлайном исследования. Результаты будут предоставлены на конференции.

На основе полученных данных о предикторах, запускающих механизм откладывания дел и принятия решений на потом, мы предполагаем разработать программу, которая могла бы помочь в борьбе с данной проблемой.

Исследование выполнено при поддержке гранта РГНФ №16-06-00312/16

Источники и литература

- 1) Барабанщикова В.В., Марусанова Г.И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4(20). – С. 130-140
- 2) Барабанщикова В.В., Останина М.В., Климова О.А. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3(19). – с. 91-104.
- 3) Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press

- 4) Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 1-6.
- 5) Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984) Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates, *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509.
- 6) Steel, P. (2007) The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure, *Psychological Bulletin* Copyright 2007 by the American Psychological Association 2007, Vol. 133, No. 1, 65–94.