

Исследование электрической активности мозга у студентов с разной степенью выраженности академической прокрастинации

В.В. Казакова, И.А. Ваколюк

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград, Россия

E-mail: vikulya.kazakova.2000@mail.ru

Академическая прокрастинация (АП) – большая проблема для студентов, проявляющаяся в сознательном и неконструктивном откладывании учебной задачи, которую необходимо выполнить. Ряд международных исследований показывают, что от 38 до 95 % студентов откладывают дела «на потом». Прокрастинация сопровождается негативными эмоциональными переживаниями и имеет ряд причин, связанных с нарушением некоторых когнитивных функций.

С точки зрения психофизиологии прокрастинацию можно определить как дефицит функционирования префронтальной коры, ответственной за саморегуляцию, который связан с добровольным, но иррациональным откладыванием некоторых задач, несмотря на осознание того, что это может привести к дискомфорту. Прокрастинаторы демонстрируют снижение исполнительного контроля.

Данная работа направлена на оценку академической прокрастинации у студентов и выявление связи прокрастинации с физиологическими характеристиками состояния человека. Уровень прокрастинации определяли по шкале академической прокрастинации С. Лэя, уровень ситуативной и личностной тревоги – по тесту Спилбергера-Ханина. Также регистрировали альфа-ритм электроэнцефалограммы (ЭЭГ) во время эксперимента – выполнения академической задачи.

До и после эксперимента испытуемые проходили онлайн-тестирование на определение черт характера и реактивных состояний. У группы с высокой выраженностью прокрастинации снижался интерес после выполнения задания по сравнению с группой с низкой выраженностью прокрастинации. Также наблюдалось увеличение уровня депрессии и тревоги среди людей с высокой выраженностью прокрастинации.

В ходе эксперимента регистрировали активность альфа-ритма ЭЭГ (8–14 Гц) во время академической нагрузки и в состоянии покоя. Оценивали индекс межполушарной асимметрии (МПА) во фронтальных отведениях, чтобы охарактеризовать эмоциональный подъем, т. к. префронтальная кора играет решающую роль в формировании эмоций. Показано, что в группе с высокой выраженностью прокрастинации наблюдался незначительный сдвиг индекса МПА во фронтальных отведениях в сторону правополушарной активности во время академической нагрузки по сравнению со состоянием покоя (0,263). Полученные данные позволяют говорить о том, что академическая нагрузка снижает положительные эмоции у людей с высокой выраженностью прокрастинации. У группы со средней выраженностью прокрастинации во время академической нагрузки отмечено смещение эмоционального состояния в отрицательную сторону по сравнению со состоянием покоя. Это отражалось в большей правополушарной активации (МПА = 0,087). Группа с низким уровнем прокрастинации показала левополушарную активацию во фронтальных отведениях. Это может быть связано с тем, что академическая нагрузка у этих людей не вызвала отрицательных эмоций.

Возьмите на заметку:

- 1) Академическая прокрастинация связана с тревогой; степень выраженности АП может быть определена при помощи шкалы прокрастинации С. Лэя;
- 2) Люди с высокой и средней выраженностью прокрастинации проявляют отрицательные эмоции и не отличаются друг от друга по МПА.

