УДК 159

Шунатова Ю.А.

магистрант

факультет прикладной психологии

Санкт-Петербургский государственный институт

психологии и социальной работы

(г. Санкт-Петербург, Россия)

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Аннотация: *в статье рассматривается академическая прокрастинация как предмет психологического исследования. Проанализированы подходы к определению понятия и представлена эволюция взглядов на феномен — от трактовки в терминах силы воли и лени до понимания его как сложного саморегуляционного процесса. Раскрыты когнитивные, эмоциональные, мотивационные и поведенческие детерминанты прокрастинации, охарактеризована специфика её проявления в студенческом возрасте, рассмотрены основные направления профилактики и коррекции. Обозначена перспектива изучения прокрастинации у обучающихся в образовательных средах с регламентированным режимом дня.*

Ключевые слова: *академическая прокрастинация, студент, самоорганизация деятельности, учебная мотивация, импульсивность, профилактика.*

Введение.

Проблема откладывания значимых задач на потом при наличии времени и осознания негативных последствий обозначена в психологии как прокрастинация. Наибольшую выраженность это явление получает именно в учебной деятельности: значительная часть студентов регулярно откладывает подготовку к экзаменам, написание курсовых и текущие задания [9, 17]. Актуальность темы определяется не только масштабом распространённости. Отсрочка учебных действий сопровождается накоплением задолженностей,

снижением качества знаний и нарастанием эмоционального дискомфорта, при этом универсальные алгоритмы предупреждения прокрастинации до настоящего времени не сформированы [4]. Сохраняющаяся неоднозначность понятия, разнородность выявленных детерминантов и различия методических подходов делают дальнейшую разработку темы необходимой как для теории, так и для практики психолого-педагогического сопровождения обучающихся.

Понятие академической прокрастинации и история его изучения.

Термин восходит к латинскому procrastinatus (pro — «за», crastinus — «завтрашний») и в бытовом языке используется со времён Возрождения, однако самостоятельным предметом научного анализа прокрастинация становится лишь в последние десятилетия [20]. Переломным для формирования проблемного поля считается рубеж 1970–1980-х годов, когда прокрастинация впервые была осмыслена не как моральный недостаток, а как психологическая проблема, требующая научного анализа и разработки коррекционных средств [22]. В этот же период появляются первые эмпирические работы: изучение отсроченного выполнения заданий показало, что привычка откладывать учебные задачи имеет измеримые академические последствия, включая снижение усвоения материала и рост отчислений [26]. Систематическое описание академической прокрастинации связано с классическим исследованием, в котором она трактуется как устойчивое откладывание выполнения учебных заданий при осознании их значимости и вреда промедления [28]. Дальнейшее уточнение понятия связано с индивидуально-типологическим подходом: прокрастинация рассматривается как устойчивая поведенческая тенденция личности, проявляющаяся в хронической отсрочке намеченных действий [25]. Обобщающий вклад в понимание природы феномена внёс мета-аналитический обзор П. Стила, представивший прокрастинацию как квинтэссенцию саморегуляционного провала: выигрыш в актуальном настроении побеждает отдалённую ценность цели [29]. Эту логику развивает модель приоритета краткосрочной регуляции настроения: человек откладывает неприятную задачу

не потому, что не ценит её результат, а потому, что избегание немедленно снимает негативные эмоции — ценой будущего благополучия [27]. В отечественной психологии феномен вошёл в научный оборот сравнительно поздно. Первые работы носили постановочный характер: прокрастинация определялась как постоянное откладывание дел на потом при наличии времени и возможностей для их выполнения [2], а также фиксировалась в словарной традиции как систематическое необоснованное промедление [13]. В последующем отечественные исследователи предпринимают попытки систематизации знания: анализируются дефиниции и психологическое содержание понятия [20], изучается временной модус прокрастинации, её виды, предикторы и последствия [1], обобщаются направления исследований феномена в исторической ретроспективе [22], уточняется соотношение прокрастинации и близких понятий [4]. Характерной чертой проблемного поля остаётся отсутствие общепризнанной дефиниции при совпадении содержательных ядер толкований: практически все авторы указывают на добровольный характер отсрочки, осознание противоречия между намерением и поведением и негативные для личности последствия такого расхождения [20, 4].

Детерминанты академической прокрастинации.

Современные исследования рассматривают прокрастинацию как многофакторно детерминированное явление. Наиболее надёжный эмпирический контекст задаёт мета-аналитический обзор: прокрастинация устойчиво связана с низкой добросовестностью, высокой импульсивностью и низкой самоэффективностью, при этом отрицательная связь с показателями самоконтроля принадлежит к числу самых сильных [29]. Значимой выглядит и мотивационная линия: выраженная учебная мотивация на начальном этапе обучения в вузе снижает вероятность академической прокрастинации, тогда как доминирование внешних и формальных мотивов создаёт предпосылки откладывания [14]. Эмоциональные, волевые и мотивационные детерминанты прокрастинации учебной активности рассматриваются в комплексе, что

подчёркивает системный характер явления [6]. Особое место занимают когнитивные маркеры прокрастинации: дисфункциональные установки и когнитивные искажения рассматриваются как предикторы откладывания решений и действий [21]. Личностные основания феномена раскрываются в ряде работ. Локус контроля выступает предиктором прокрастинации: экстернальные установки усиливают склонность перекладывать ответственность за собственное поведение на обстоятельства [5]. Показано также, что прокрастинация может отражать особенности Я-концепции личности, включая рассогласование представлений о себе [11]. В контексте переживания неудач обсуждается механизм выученной беспомощности, при котором накопленный опыт неконтролируемости формирует пассивное поведение и уклонение от деятельности [12]. Отдельный пласт исследований связывает прокрастинацию с инфантилизмом студенческой молодёжи: несформированность ответственности за собственные решения рассматривается как психолого-педагогическая проблема [15]. Находят поддержку и представления о защитной функции прокрастинации: сочувствие к себе рассматривается как ресурс снижения самокритики и средство профилактики откладывания [23]. Установлена двусторонняя связь прокрастинации со стрессом: откладывание усиливает академический стресс, а тот, в свою очередь, повышает вероятность дальнейших отсрочек [24]. Прокрастинация осмысляется и в контексте жизненных перспектив личности: жизненное самоопределение и ориентация на будущее рассматриваются как фактор, способствующий преодолению откладывания [19]. Наконец, циклическое понимание прокрастинационного процесса с ключевой ролью внутриличностного конфликта объясняет повторяемость отсрочек и самоподдержание феномена [8].

Специфика прокрастинации в студенческом возрасте.

Студенческий возраст рассматривается как сенситивный период личностного и профессионального становления, в котором неразрывно связаны интеллектуальное развитие, социальное созревание и профессиональное самоопределение [3]. При этом психологические особенности современного студенчества — информационная насыщенность среды, высокая конкуренция, изменение ценностных ориентиров — создают дополнительные риски откладывания учебных задач [3]. В социально-психологическом плане проявления незрелости, включая несформированность навыков самоорганизации, осложняют переход от опекаемого школьного обучения к самостоятельной учебной деятельности [7]. Первокурсники особенно уязвимы: смена образовательной среды, рост свободы при одновременном росте ответственности провоцируют нарушения учебного поведения, в том числе систематическое откладывание заданий [18]. Показательно, что профилактические программы, ориентированные на развитие саморегуляции и учебных стратегий, рассматриваются как средство предупреждения склонности к академической прокрастинации студентов [16]. Дополнительным фактором выступает цифровая образовательная среда: частые переключения между учебными и развлекательными активностями снижают концентрацию и облегчают немедленный уход от трудной задачи [10].

Направления профилактики и коррекции.

Подходы к коррекции прокрастинации условно делятся на когнитивные, мотивационные и поведенческие. Когнитивное направление предполагает выявление иррациональных убеждений и их замену конструктивными установками [4]. Мотивационное строится на повышении субъективной ценности цели, оптимизации среды и внедрении системы целеполагания [29]. Поведенческое направление включает стратегии саморегуляции: планирование, контроль прогресса, внешнюю отчётность и самоподкрепление [10]. Эффективность профилактических решений усиливается при учёте личностного

контекста: у обучающихся с выраженной ориентацией на жизненные перспективы профилактика опирается на смысловую поддержку учебной деятельности [19]. Отдельного внимания требуют ситуации, когда откладывание выполняет защитную функцию — тогда коррекционные усилия должны быть направлены не столько на контроль поведения, сколько на снижение негативных переживаний, связанных с оценкой [23, 24].

Заключение.

Проведённый анализ позволяет заключить, что академическая прокрастинация представляет собой сложный многокомпонентный феномен, объединяющий когнитивные, эмоциональные и поведенческие проявления и детерминированный комплексом личностных, мотивационных и средовых факторов. При значительной разработанности темы открытым остаётся вопрос о специфике прокрастинации в образовательных средах с жёсткой регламентацией распорядка, где функции планирования частично передаются институту, а предметом самостоятельной регуляции остаются прежде всего волевые усилия. Сравнительные исследования обучающихся с разной степенью регламентированности учебной жизни представляются перспективным направлением дальнейшей разработки проблемы [1, 22].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Болотова А.К., Чеврениди А.А. Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия // Культурно-историческая психология. 2017. Т. 13, № 4. С. 101–108. https://doi.org/10.17759/chp.2017130411
2. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–131. EDN: PYHJSL
3. Гунбина Т.В. Психологические особенности современного студенчества НГУАДИ // Творчество и современность. 2023. № 1 (19). С. 89–92. https://doi.org/10.37909/2542-1352-2023-1-1010

4. Гутова Т.С., Крикун Е.Д. Исследование феномена прокрастинации в психологии // Научный аспект. 2023. Т. 2, № 9. С. 188–192. EDN: MVTFTR

5. Жукова М.В., Шишкина К.И., Лямагина А.Н., Фролова Е.В., Волчегорская Е.Ю. Локус контроля как предиктор прокрастинации у трудоустроенных и неработающих студентов педагогического вуза // Science for Education Today. 2024. Т. 14, № 3. С. 135–152. https://doi.org/10.15293/2658-6762.2403.07

6. Кормачева И.Н. Эмоциональные, волевые и мотивационные детерминанты прокрастинации личности (на примере учебной активности): автореф. дис. … канд. психол. наук. СПб., 2021. 25 с. EDN: ZUIKNF

7. Кравцова Н.В. Теоретический анализ феномена социально-психологической зрелости студентов // Молодой учёный. 2021. № 7 (349). С. 193–194. EDN: XZIDHT

8. Кузьменкова Л.В., Мартынова А.П. Изучение феномена «прокрастинация» с точки зрения цикличности составляющих стадий процесса реагирования // Научные труды СПбГИПСР. 2021. Вып. 3. С. 159–167. EDN: WBUHOD

9. Маковецкая Е.Н. Феномен академической прокрастинации в студенческой среде // Образовательные ресурсы и технологии. 2023. № 4 (45). С. 7–15

10. Маль И.О. Прокрастинация и пути совладания с ней // Научные труды СПбГИПСР. 2022. Вып. 4. С. 198–203. EDN: PHVPFS

11. Масляная О.В. Феномен прокрастинации как отражение Я-концепции личности // Человеческий фактор: социальный психолог. 2023. № 4 (48). С. 103–110. EDN: VLSAVB

12. Мельниченко В.В. Психолого-психиатрические аспекты феномена выученной беспомощности // Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2016. № 2 (36). С. 73–86. EDN: GJOKXC

13. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с. EDN: TDNOGT

14. Никулина Т.И., Гуляева А.И., Канцыба В.А. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации у студентов на начальном этапе обучения в вузе // Baikal Research Journal. 2023. Т. 14, № 2. С. 645–654. https://doi.org/10.17150/2411-6262.2023.14(2).645-654

15. Пахомова Е.А. Инфантилизм в студенческой молодежной среде как психолого-педагогическая проблема // Человеческий капитал. 2021. № 2 (146). С. 234–242. https://doi.org/10.25629/HC.2021.02.23

16. Петрова С.С., Краснянская Д.С. Профилактика склонности к академической прокрастинации студентов // Молодой ученый. 2020. № 50 (340). С. 435–437. EDN: IVLYZH

17. Петровская В.Г., Ульянова Д.С. Академическая прокрастинация // Конструктивные педагогические заметки. 2022. № 10-1 (17). С. 180–190. EDN: IENPGC

18. Попова Д.И. Академическая прокрастинация студентов 1 курса: психологические аспекты и особенности // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2021. № 4. EDN: EODOSF https://doi.org/10.23947/2658-7165-2021-4-4-6-26

19. Ральникова И.А. Жизненные перспективы личности в научной парадигме психологического знания // Известия Алтайского государственного университета. 2011. № 2-1. EDN: OEUUMT

20. Слученкова К.А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7, № 4А. С. 18–26. EDN: YRSLMD

21. Сманов Д.А. Когнитивные маркеры и предикторы прокрастинации: автореф. дис. … канд. психол. наук. Челябинск, 2024. 24 с. EDN: PKFTXI https://doi.org/10.18413/2313-8971-2023-9-2-0-8

22. Чеврениди А.А. Обзор исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2016. № 4. С. 16–25. EDN: XUXFOT

23. Чернякевич Е.Ю. Изучение феномена сочувствия к себе в контексте профилактики академической прокрастинации // Перспективы науки и образования. 2024. № 2 (68). С. 442–452. https://doi.org/10.32744/pse.2024.2.27

24. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов // Психология и право. 2013. № 4. С. 99–109. EDN: RWRICD

25. Lay C.H. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality. 1986. Vol. 20, № 4. P. 474–495. https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3

26. Semb G., Glick D., Spencer R. Student withdrawals and delayed work patterns in self-paced psychology courses // Teaching of Psychology. 1979. Vol. 6, № 1. P. 23–25. https://doi.org/10.1207/s15328023top0601_8

27. Sirois F., Pychyl T. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self // Social and Personality Psychology Compass. 2013. Vol. 7, № 2. P. 115–127. https://doi.org/10.1111/spc3.12011

28. Solomon L.J., Rothblum E.D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates // Journal of Counseling Psychology. 1984. Vol. 31, № 4. P. 503–509. https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503

29. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133, № 1. P. 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Shunatova Yu.A.

master's degree student

Faculty of Applied Psychology

St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

(St. Petersburg, Russia)

ACADEMIC PROCRASTINATION AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Abstract: *academic procrastination is examined as a subject of psychological research. Approaches to defining the concept are analyzed, and the evolution of views on the phenomenon is traced—from interpretations in terms of willpower and laziness to an understanding of it as a complex self-regulatory process. Cognitive, emotional, motivational, and behavioral determinants of procrastination are identified. Its manifestations among university students and the main approaches to prevention and intervention are discussed. The study of procrastination among students in educational settings with structured daily routines is proposed as a direction for future research.*

Keywords: *academic procrastination, student, activity self-organization, academic motivation, impulsivity, prevention.*