УДК 159

Шунатова Ю.А.
магистрант
факультет прикладной психологии
Санкт-Петербургский государственный институт
психологии и социальной работы
(г. Санкт-Петербург, Россия)

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА: СВЯЗЬ С САМООРГАНИЗАЦИЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ИМПУЛЬСИВНОСТЬЮ И УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИЕЙ

Аннотация: *в статье представлены результаты сравнительного и корреляционного исследования академической прокрастинации курсантов военного университета на казарменном положении. На выборке 60 участников (30 курсантов и 30 студентов гражданского вуза) с применением шкалы академической прокрастинации PASS, опросника самоорганизации деятельности, шкалы академической мотивации и опросника импульсивности Барретта показано, что академическая прокрастинация у курсантов выражена значимо ниже, чем у студентов гражданских вузов, частота прокрастинации отрицательно связана с настойчивостью и внутренней учебной мотивацией и положительно — с импульсивностью, амотивацией и социально-тревожными причинами откладывания. Обсуждаются особенности регуляции учебной деятельности в условиях казарменного обучения.*

Ключевые слова: *академическая прокрастинация, курсант, казарменное положение, самоорганизация деятельности, импульсивность, учебная мотивация.*

Прокрастинация — один из наиболее широко представленных в студенческой среде феноменов саморегуляции: по мета-аналитическим данным, откладывание намеренных действий на более поздний срок, вопреки ожидаемым негативным последствиям, характерно для подавляющего большинства

обучающихся, а учебный контекст является основной сферой его проявления [29]. Влияние этого феномена на учебные результаты было зафиксировано ещё в ранних эмпирических работах: студенты, систематически откладывающие выполнение заданий, реже завершают их в срок и чаще теряют учебную мотивацию [26]. В отечественных обзорах подчёркивается, что выраженные формы академической прокрастинации обнаруживают более половины студентов [9], а сам феномен рассматривается как самостоятельная проблема психологии учебной деятельности [4, 17]. При этом универсальные алгоритмы предупреждения прокрастинации до настоящего времени не разработаны, что сохраняет исследовательский интерес к её детерминантам.

Единого общепринятого определения прокрастинации не сложилось: дефиниции сходятся в существе явления, расходясь в акцентах. В словарной традиции оно описывается как отсрочка выполнения запланированного при наличии условий для его выполнения [13], в личностно-ориентированном подходе — как черта, связанная с неорганизованностью и импульсивностью [25], в поведенческом — как откладывание начала или завершения учебного задания [28]. А.К. Болотова и А.А. Чеврениди связывают прокрастинацию с искажением восприятия времени [1], К.А. Слученкова показывает, что многообразие дефиниций отражает многообразие психологического содержания явления [20], А.А. Чеврениди прослеживает смену исследовательских подходов в исторической ретроспективе [22]. В функциональной трактовке Ф. Сироиса и Т. Пихила прокрастинация выступает формой краткосрочной регуляции настроения, достигаемой ценой долгосрочных последствий [27].

Систематизированные детерминанты прокрастинации включают регуляторные, мотивационные и личностные факторы. На уровне регуляции решающую роль играют способности к планированию и самоконтролю [29], предметом специальных исследований становятся когнитивные маркеры и предикторы склонности к откладыванию [21]. Мотивационные работы показывают: слабая и внешне опосредованная учебная мотивация сопровождается более частым откладыванием заданий [14, 6]. В круг

личностных предикторов входят локус контроля [5], особенности Я-концепции [11], выученная беспомощность [12], инфантилизм [15], незавершённость процессов социально-психологической зрелости [7] и узость жизненных перспектив [19]. Отдельный сюжет — эмоциональная цена прокрастинации: рост академического стресса [24] и циклическое самовоспроизведение откладывания [8]. Возрастной срез представлен работами о современном студенчестве [3] и о студентах первого курса [18], предложены и профилактические рекомендации [16, 23, 10].

Сопоставление прокрастинации обучающихся в разных образовательных средах остаётся редким исследовательским фокусом. Курсанты военных вузов на казарменном положении живут и учатся в условиях жёстко регламентированного распорядка: внешняя организация времени задаёт структуру деятельности, оставляя меньше пространства для самостоятельного распределения усилий. С одной стороны, такая регламентация теоретически ограничивает возможности откладывания, с другой — она может ослаблять собственно навыки самоорганизации и смещать мотивацию к внешне заданным формам. В доступной литературе сопоставительные данные о прокрастинации курсантов представлены ограниченно, что и определило цель настоящего исследования — выявить различия академической прокрастинации курсантов на казарменном положении и студентов гражданских вузов и установить её связи с самоорганизацией деятельности, импульсивностью и учебной мотивацией.

Гипотезы исследования.

1. Академическая прокрастинация выше у студентов гражданского вуза, чем у курсантов военного университета на казарменном положении.

2. Существует взаимосвязь между академической прокрастинацией и самоорганизацией деятельности (планомерность, настойчивость) у курсантов.

3. Существует взаимосвязь между академической прокрастинацией и импульсивностью, а также академической мотивацией у курсантов.

Материалы и методы исследования.

Выборку составили 60 участников: 30 курсантов военного университета на казарменном положении (возраст 18–20 лет, M = 18,7, 1-й курс — 15 человек, 2-й курс — 15 человек) и 30 студентов гражданского вуза, обучающихся по программам бакалавриата. Диагностика проводилась индивидуально и в малых группах по единому протоколу.

Использовались следующие методики: 1) шкала академической прокрастинации PASS (Л. Соломон, Э. Ротблюм, русскоязычная адаптация Я.И. Варваричевой) [28, 2] — частота прокрастинации и шкалы причин (лень, социальная тревожность, вызов, перфекционизм, организованность, избегание неудач, импульсивность, самоконтроль), 2) опросник самоорганизации деятельности (ОСД) — общий показатель и шкалы планомерности, целеустремлённости, настойчивости, фиксации, самоорганизации и ориентации на настоящее, 3) шкала академической мотивации (ШАМ) — семь шкал: познавательная мотивация, мотивация достижения, саморазвития, самоуважения, интроецированная, экстернальная и амотивация, 4) опросник импульсивности Барретта (BIS-11, адаптация С.Н. Ениколопова, А.В. Медведевой) — общий показатель и три подшкалы, 5) авторская анкета учебного поведения.

Обработка данных включала описательную статистику, корреляционный анализ Спирмена и сравнение независимых выборок по критерию Манна–Уитни. Уровень значимости — $p < 0,05$. Внутренняя согласованность данных контролировалась сходимостью суммы шкальных оценок с общими показателями (расхождения отсутствуют).

Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица 1. Описательные статистики показателей у курсантов (n = 30).

Показатель	**M ± SD**
Возраст, лет	18,7 ± 0,6
Частота прокрастинации (PASS)	14,6 ± 5,4
Лень	2,9 ± 0,7
Социальная тревожность	2,3 ± 0,7
Вызов	2,0 ± 0,6
Плохой перфекционизм	2,2 ± 0,7
Организованность	2,5 ± 0,7
Избегание неудач	2,8 ± 0,5
Импульсивность	2,4 ± 0,8
Самоконтроль	3,7 ± 0,6
Самоорганизация деятельности: общий показатель	107,4 ± 15,5
Планомерность	15,7 ± 4,7
Целеустремлённость	35,4 ± 2,7
Настойчивость	23,6 ± 5,7
Фиксация	17,1 ± 6,0
Самоорганизация	7,2 ± 2,5
Ориентация на настоящее	8,4 ± 1,9
Познавательная мотивация	14,4 ± 3,3
Мотивация достижения	11,6 ± 3,3
Мотивация саморазвития	13,1 ± 3,3
Мотивация самоуважения	11,0 ± 3,3
Интроецированная мотивация	13,9 ± 2,5
Экстернальная мотивация	14,0 ± 3,8
Амотивация	8,2 ± 4,2

Показатель	**M ± SD**
Импульсивность (BIS-11): общий показатель	60,8 ± 11,0
Отвлекаемость внимания	19,4 ± 2,4
Отсутствие самоконтроля	22,5 ± 6,2
Непоследовательность	18,9 ± 4,2

Средняя частота прокрастинации курсантов составила 14,6 ± 5,4 балла, у 19 курсантов (63,3%) зафиксирован низкий уровень выраженности, у 10 (33,3%) — средний и лишь у одного (3,3%) — высокий. Общий показатель самоорганизации у большинства респондентов соответствует среднему уровню, аналогично распределение импульсивности: преобладает средний уровень, доля высоких значений невелика. Выборка однородна: значимых различий между курсами не обнаружено (медианы частоты прокрастинации 16 и 14, критерий Манна–Уитни p = 1,000).

Проверка первой гипотезы показала: частота академической прокрастинации у студентов гражданского вуза (17,4 ± 4,8) значимо выше, чем у курсантов на казарменном положении (14,6 ± 5,4, U = 290 при p = 0,018). Первая гипотеза подтверждена: жёсткая внешняя регламентация времени в военном вузе сопровождается снижением академического откладывания.

Корреляционный анализ по второй гипотезе дал дифференцированную картину (таблица 2). Из шкал самоорганизации значимая отрицательная связь с частотой прокрастинации обнаружена только для настойчивости ($\rho = -0,62$, $p < 0,001$), общий показатель самоорганизации связан с прокрастинацией отрицательно на уровне тенденции ($\rho = -0,34$, $p = 0,069$), тогда как планомерность, целеустремлённость, фиксация, самоорганизация и ориентация на настоящее значимых связей не показали. Вторая гипотеза подтверждена частично: взаимосвязь прокрастинации с самоорганизацией у курсантов реализуется через волевой компонент (настойчивость), а не через планирование.

Третья гипотеза подтвердилась. Импульсивность (BIS-11) положительно связана с частотой прокрастинации (ρ = +0,49, p = 0,006), прежде всего за счёт подшкал «отвлекаемость внимания» и «отсутствие самоконтроля» (ρ = +0,46, p = 0,011 в обоих случаях). В мотивационной сфере амотивация демонстрирует сильнейшую положительную связь (ρ = +0,68, p < 0,001), а внутренние виды мотивации — устойчивые отрицательные: познавательная (ρ = -0,51, p = 0,004), мотивация саморазвития (ρ = -0,50, p = 0,005) и мотивация достижения (ρ = -0,36, p = 0,047). Интроецированная и экстернальная мотивация значимых связей не показали: нормативное «должен» само по себе не защищает от откладывания.

Показателен профиль причин прокрастинации внутри PASS: его возглавляют импульсивность (ρ = +0,78, p < 0,001) и социальная тревожность (ρ = +0,71, p < 0,001) — страх негативной оценки. Значимые положительные связи также выявлены для вызова и перфекционизма (ρ = +0,59, p = 0,001 в обоих случаях) и лени (ρ = +0,58, p = 0,001), обратные связи с организованностью (ρ = -0,45, p = 0,014) и самоконтролем (ρ = -0,56, p = 0,001) согласуются с регуляторной природой феномена.

Таблица 2. Корреляции частоты прокрастинации с показателями самоорганизации, мотивации и импульсивности (Спирмен, n = 30).

Показатель	ρ	p
Самоорганизация деятельности: общий показатель	-0,34	0,069
Планомерность	-0,07	0,701
Целеустремлённость	-0,19	0,303
Настойчивость	-0,62***	<0,001
Фиксация	-0,06	0,761
Самоорганизация	-0,18	0,346
Ориентация на настоящее	-0,01	0,977

Показатель	**ρ**	**p**
Познавательная мотивация	-0,51**	0,004
Мотивация достижения	-0,36*	0,047
Мотивация саморазвития	-0,50**	0,005
Мотивация самоуважения	-0,24	0,199
Интроецированная мотивация	-0,04	0,847
Экстернальная мотивация	+0,15	0,425
Амотивация	+0,68***	<0,001
Импульсивность BIS-11: общий показатель	+0,49**	0,006
Отвлекаемость внимания	+0,46*	0,011
Отсутствие самоконтроля	+0,46*	0,011
Непоследовательность	+0,35	0,061
Причина: импульсивность	+0,78***	<0,001
Причина: социальная тревожность	+0,71***	<0,001
Причина: вызов	+0,59***	<0,001
Причина: перфекционизм	+0,59***	<0,001
Причина: лень	+0,58***	<0,001
Характеристика: организованность	-0,45*	0,014
Характеристика: избегание неудач	+0,37*	0,044
Характеристика: самоконтроль	-0,56**	0,001

Примечание. * — $p < 0,05$, ** — $p < 0,01$, *** — $p < 0,001$.

Обсуждение. Полученные результаты согласуются с общими закономерностями, описанными в литературе: прокрастинация устойчиво связана с дефицитами саморегуляции [29] и с «ремонтом настроения» в ущерб долгосрочным целям [27]. Существенно, однако, что в регламентированной среде казарменного обучения эта связь перестраивается. Низкая распространённость прокрастинации у курсантов не означает, что их учебная деятельность более внутренне организована: значимая связь обнаружена только для настойчивости, тогда как планирование и целеполагание с прокрастинацией не связаны. Это согласуется с представлением о волевых детерминантах учебной активности [6]: в условиях, где распорядок задаётся извне, потребность в самостоятельном планировании редуцируется, а прокрастинацию сдерживает прежде всего способность доводить начатое до конца вопреки утомлению.

Мотивационный контур результатов показателен. Сильнейшим мотивационным коррелятом прокрастинации выступает амотивация ($\rho = +0{,}68$): потеря смысла учебной деятельности, как и в предшествующих исследованиях мотивации [14], сопряжена с откладыванием. Внутренние виды мотивации (познавательная, саморазвития, достижения) выполняют защитную функцию, тогда как интроецированная и экстернальная регуляция значимых связей не показала. Для курсантов это означает, что наказуемость и «обязаловка» не предотвращают прокрастинацию — её снижает только осмысленность учения.

Особое внимание привлекает доминирование социально-тревожной причины: главный движитель откладывания у курсантов — страх негативной оценки, а не лень. Это уточняет бытовой стереотип и согласуется с данными об эмоциональной цене прокрастинации [24]: откладывание выполняет функцию защиты от оценивания, закрепляясь по циклическому механизму [8]. В личностном плане связь импульсивности с прокрастинацией ($\rho = +0{,}78$ по шкале PASS) продолжает классическую традицию [25] и данные о когнитивных предикторах [21], вклад локуса контроля [5], Я-концепции [11] и выученной беспомощности [12] заслуживает отдельной проверки на расширенной выборке.

Практический смысл результатов состоит в определении мишеней профилактической работы: поддержание внутренней мотивации, развитие настойчивости как волевого ресурса и коррекция социально-тревожных реакций на оценивание [16, 23]. Полезным направлением выглядит включение работы с совладанием [10], жизненными перспективами [19] и процессами зрелости [7], особенно на первом курсе [18], когда академические требования возрастают скачкообразно [3]. Ограничения исследования связаны с объёмом выборки, самоотчётным характером методик и одномоментным дизайном, перспективным шагом является лонгитюдная проверка выявленных связей и расширение сравнительного дизайна на другие военные и гражданские вузы.

Выводы.

1. Академическая прокрастинация курсантов военного университета на казарменном положении выражена значимо ниже, чем у студентов гражданского вуза ($U = 290$, $p = 0{,}018$), у большинства курсантов преобладает низкий уровень прокрастинации.

2. Взаимосвязь прокрастинации с самоорганизацией деятельности у курсантов носит избирательный характер: значимо связана только настойчивость ($\rho = -0{,}62$, $p < 0{,}001$), общий показатель самоорганизации — на уровне тенденции ($\rho = -0{,}34$, $p = 0{,}069$), связи с планомерностью не выявлены.

3. Частота прокрастинации положительно связана с импульсивностью ($\rho = +0{,}49$, $p = 0{,}006$) и амотивацией ($\rho = +0{,}68$, $p < 0{,}001$) и отрицательно — с внутренней учебной мотивацией ($\rho = -0{,}36\ldots-0{,}51$).

4. Ведущими причинами откладывания у курсантов выступают импульсивность и социальная тревожность, они определяют мишени профилактики и коррекции академической прокрастинации в военном вузе.

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 AMONG MILITARY UNIVERSITY CADETS: ASSOCIATIONS WITH ACTIVITY SELF-ORGANIZATION, IMPULSIVITY, AND ACADEMIC MOTIVATION

Abstract: *this article presents results of a comparative and correlational study of academic procrastination among military university cadets living in barracks. A sample of 60 participants (30 cadets and 30 civilian university students) was assessed using the Procrastination Assessment Scale–Students (PASS), an activity self-organization questionnaire, an academic motivation scale, and the Barratt Impulsiveness Scale. Academic procrastination was significantly lower among cadets than among civilian university students. Its frequency was negatively associated with persistence and intrinsic academic motivation and positively associated with impulsivity, amotivation, and social anxiety-related reasons for postponing tasks. The article discusses how academic activity is regulated in a barracks-based learning environment.*

Keywords: *academic procrastination, military cadet, barracks residence, activity self-organization, impulsivity, academic motivation.*