УДК 159.9:378

В.С. ХОРОШИЛОВА
(varya.horoshilva@bk.ru)
Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ВЛИЯНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ*

Изучается связь прокрастинации и академической успеваемости у студентов младших курсов. Корреляционный анализ Пирсона выявил отрицательную взаимосвязь: более выраженная прокрастинация связана с более низкими оценками. Разработаны рекомендации по развитию саморегуляции.

Ключевые слова: *прокрастинация, академическая успеваемость, саморегуляция, эмоциональная регуляция, мотивация, стресс.*

Актуальность исследования прокрастинации в студенческой среде обусловлена тем, что откладывание учебных задач широко распространено и часто воспринимается как «нормальная» часть студенческой жизни. Однако за внешней привычностью поведения могут скрываться значимые психологические и учебные последствия: рост тревожности перед дедлайнами, чувство вины, напряжение, ухудшение качества подготовки и переход к «авральному» стилю выполнения заданий. В условиях высокой учебной нагрузки даже небольшие регулярные задержки могут приводить к накоплению дефицита времени и снижению итоговых результатов.

Прокрастинация проявляется в противоречии между осознанием необходимости выполнять учебные задачи и устойчивым откладыванием действий даже при понимании негативных последствий.

В отличие от рациональной отсрочки, прокрастинация сопровождается внутренним конфликтом («надо начать») и подменой значимого дела менее важными действиями, дающими кратковременное облегчение, но усиливающими стресс позже [4, 8]**.

Исследование позволяет понять, как уровень прокрастинации связан с учебными результатами студентов младших курсов. Эмпирической проверке подлежит гипотеза, согласно которой склонность откладывать выполнение учебных заданий может быть связана с более низким результатом успешности обучения. Проверка этого предположения позволяет обсудить возможные механизмы такого влияния и понять, почему прокрастинация может оказывать отрицательное воздействие на успеваемость.

По мнению П. Стила, прокрастинация – это добровольное откладывание намеченного курса действий, несмотря на ожидание худших последствий от задержки [5, с. 66]. Важно разграничивать прокрастинацию и лень: при лени может отсутствовать намерение выполнять задачу и внутренний конфликт, тогда как при прокрастинации намерение сохраняется, но поведение систематически «сдвигается» во времени.

По мнению Ф.М. Сируа и Т.А. Пичила, как форма сбоя саморегуляции, прокрастинация во многом связана с краткосрочным улучшением настроения и эмоциональной регуляцией. Один из наиболее объяснительных подходов связывает прокрастинацию с эмоциональной регуляцией: откладывание выступает способом снизить неприятные эмоции (скука, тревога, страх ошибки, стыд), связанные с задачей [4, с. 115]. Получаемое краткосрочное облегчение закрепляет стратегию избегания, но в долгосрочной перспективе ведёт к росту стресса и ухудшению качества выполнения.

Теория временной мотивации (Temporal Motivation Theory) объясняет, почему активность возрастает ближе к моменту исполнения: субъективная ценность результата «усиливается» по мере приближения срока, тогда как при дальних сроках мотивация ниже [2]. Это делает прокрастинацию особенно вероятной при скучных или сложных задачах и низкой субъективной вероятности успеха.

* Работа выполнена под руководством Симоновой Л.Б., кандидата педагогических наук, доцента кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

** Перевод здесь и далее наш. – *В.Х.*

К.Р. Ким и Э.Х. Со подчёркивают: метаанализ показал, что прокрастинация отрицательно коррелирует с академической успеваемостью [1, с. 26] Также прокрастинация может усиливаться перфекционизмом и страхом неидеального результата: «дороговизна» старта повышается, и студент ждёт «идеальных условий», вместо постепенного чернового продвижения [Там же, с. 28]. В учебном контексте прокрастинация связана с нерегулярностью подготовки, поверхностной обработкой материала, нарушениями сна в период дедлайнов и ростом стрессовой нагрузки, что может ухудшать оценки [7, 8]. Результаты метаанализов также указывают на устойчивую отрицательную связь прокрастинации с академической успешностью [3, 5].

В исследовании приняли участие 34 студента 1–2 курсов ФГБОУ ВО «Волгоградского государственного социально-педагогического университета» в возрасте 17–20 лет: 6 юношей и 28 девушек. Участие было добровольным и анонимным; участникам разъяснялись цель исследования и условия конфиденциальности. В исследовании использовалась шкала прокрастинации Такмана (Tuckman Procrastination Scale) для измерения выраженности прокрастинации [7]. Также академическая успеваемость – средний балл за последнюю экзаменационную сессию по 5-балльной системе (2–5). И зачёты – «зачтено» или не «зачтено» не учитывались. Средний балл вычислялся как среднее арифметическое экзаменационных оценок.

Сбор данных проводился в онлайн-формате. Для проверки гипотезы применялся коэффициент корреляции Пирсона между суммарным баллом прокрастинации и средним баллом за сессию.

По данным описательной статистики средний уровень прокрастинации в выборке составил $M = 40{,}56$ ($SD = 6{,}68$), минимальное значение – 23,40, максимальное – 58,20. Средний показатель академической успеваемости составил $M = 4{,}13$ ($SD = 0{,}26$), минимальное значение – 3,61, максимальное – 4,78.

Корреляционный анализ Пирсона выявил статистически значимую отрицательную связь между уровнем прокрастинации и средним баллом за сессию ($r = -0{,}45$; $p < 0{,}001$). Это означает, что при увеличении выраженности прокрастинации наблюдается тенденция к снижению академической успеваемости.

Таблица

Описательная статистика и корреляционный анализ

Показатель	M	SD	Min	Max	Корреляция со средним баллом
Прокрастинация (шкала Такмана, суммарный балл)	40,56	6,68	23,40	58,20	–0,45
Успеваемость (средний балл за сессию, 5-балльная шкала)	4,13	0,26	3,61	4,78	–

Полученные результаты показывают, что студенты с более выраженной склонностью к прокрастинации демонстрируют более низкую академическую успеваемость. Это согласуется с представлениями о прокрастинации как о форме саморегуляторной неэффективности и эмоционального избегания [4]. В условиях дефицита времени приоритетом становится «успеть сдать», а не «разобраться», что повышает вероятность поверхностной подготовки и меньшей глубины усвоения.

С точки зрения эмоциональной регуляции откладывание может краткосрочно снижать напряжение, но в дальнейшем усиливает стресс, самокритику и тревогу, что ухудшает концентрацию и устойчивость внимания. В период сессии это нередко сопровождается нарушением сна и перегрузкой, что негативно отражается на когнитивных функциях, важных для сдачи экзаменов [7].

С позиции теории временной мотивации отрицательная корреляция объясняется тем, что мотивация «включается» ближе назначенной финальной дате, и студенту остаётся меньше времени на качественное изучение материала [2]. Особенно заметно это может проявляться на младших курсах, когда навыки планирования и самоконтроля ещё формируются.

Корреляционный дизайн не доказывает причинность; возможна обратная связь (низкие оценки → рост тревоги → избегание). Также важно учитывать ограниченность выборки и самоотчётный характер среднего балла [3, 4].

По мнению Ф.М. Сируа и Т.А. Пичила, «мы ставим текущее настроение выше последствий бездействия для будущего “я”» [4, с. 118], практические рекомендации могут содержать следующее: целесообразно развивать навыки планирования (декомпозиция задач, промежуточные дедлайны), самоконтроля (короткие учебные интервалы, мониторинг прогресса), а также эмоциональной саморегуляции (снижение самокритики, работа с тревогой оценки, установка на «достаточно хороший» результат вместо идеального) [3, 4].

Прокрастинация у студентов младших курсов связана со снижением академической успеваемости: выявлена статистически значимая отрицательная взаимосвязь между баллами по шкале Такмана и средним баллом за сессию. Результаты подчёркивают значимость профилактики прокрастинации через развитие навыков планирования, самоконтроля и эмоциональной регуляции в образовательной среде.

Литература

1. Kim K.R., Seo E.H. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis // Personality and Individual Differences. 2015. Vol. 82. P. 26–33.

2. Klingsieck K.B. Procrastination: When good things don’t come to those who wait // European Psychologist. 2013. Vol. 18. No. 1. P. 24–34.

3. Sirois F.M. Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-Regulation Failure and Health // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023. Vol. 20. No. 8. Article 4851.

4. Sirois F.M., Pychyl T.A. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self // Social and Personality Psychology Compass. 2013. Vol. 7. No. 2. P. 115–127.

5. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133. No. 1. P. 65–94.

6. Steel P., König C.J. Integrating theories of motivation // Academy of Management Review. 2006. Vol. 31. No. 4. P. 889–913.

7. Tuckman B.W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale // Educational and Psychological Measurement. 1991. Vol. 51. No. 2. P. 473–480.

8. Van Eerde W. A meta-analytically derived nomological network of procrastination // Personality and Individual Differences. 2003. Vol. 35. No. 6. P. 1401–1418.

VARVARA KHOROSHILOVA
Volgograd State Socio-Pedagogical University

THE INFLUENCE OF PROCRASTINATION ON THE ACADEMIC PROGRESS OF STUDENTS OF JUNIOR COURSES

The connection of procrastination and academic progress of students of junior courses is studied. The Pearson correlation coefficient demonstrated the negative correlation: the more expressed procrastination is associated with the lower evaluations. The recommendations to develop the self-regulation are formed.

Keywords: *procrastination, academic progress, self-regulation, emotional regulation, motivation, stress.*