

DOI 10.58351/2949-2041.2025.22.5.004

Мезрина Алла Николаевна,
магистрант института психологии ХГПУ,
г. Херсон, Россия

Бура Людмила Викторовна,
к. пс. н., доцент кафедры институт психологии,
ХГПУ, г. Херсон, Россия

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ У СТУДЕНТОВ ВЫПУСКНЫХ КУРСОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ ЗАВИСИМОСТИ ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG GRADUATING STUDENTS: THEORETICAL ANALYSIS AND CORRELATIONAL DEPENDENCIES

Аннотация: В статье представлен теоретический анализ феномена академической прокрастинации среди студентов выпускных курсов. На основе эмпирических данных (N=30) выявлены ключевые корреляционные зависимости между академической прокрастинацией, социальной тревожностью, самоконтролем и мотивационными характеристиками. Результаты обсуждаются в контексте современных теоретических подходов.

Abstract: The article presents a theoretical analysis of academic procrastination among graduating students. Based on empirical data (N=30), key correlations between procrastination, social anxiety, self-control and motivational characteristics were identified. The results are discussed in the context of modern theoretical approaches.

Ключевые слова: академическая прокрастинация, студенты выпускных курсов, социальная тревожность, саморегуляция, когнитивные искажения.

Keywords: academic procrastination, graduating students, social anxiety, self-regulation, cognitive distortions.

Академическая прокрастинация представляет собой сложный полидетерминированный феномен, особенно актуальный для студентов выпускных курсов [1]. В исследовании, проведенном на выборке студентов магистратуры (N=30, женщины 34-56 лет), были выявлены значимые корреляции, требующие теоретического осмысления, представленные в таблице 1 и таблице 2.

Таблица 1

Сводная таблица по ключевым шкалам (N=30)

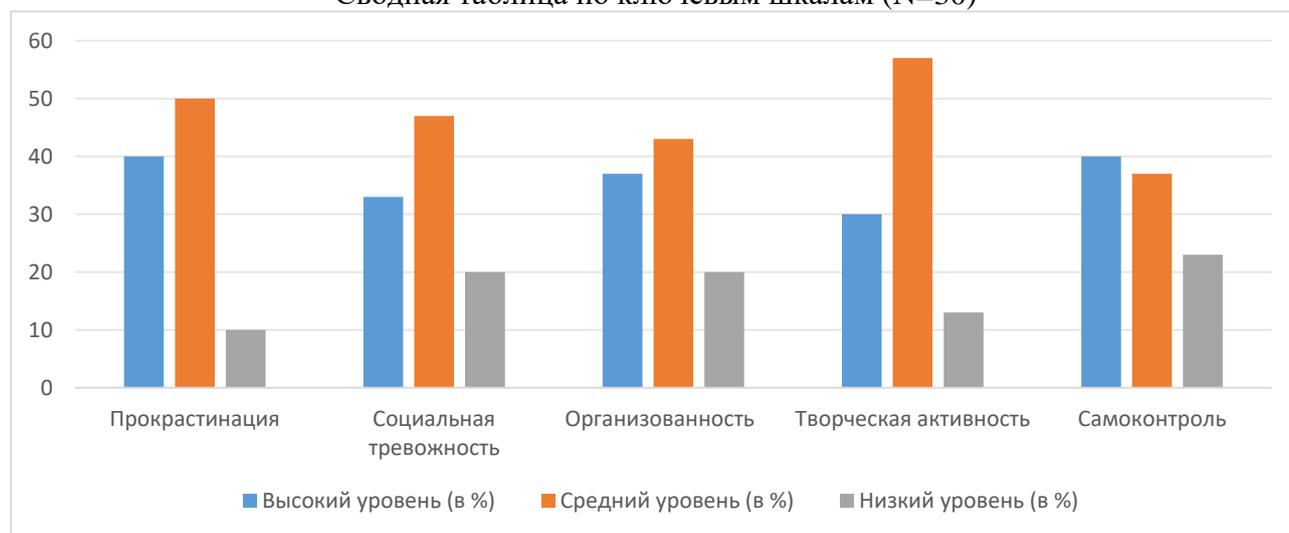


Таблица 2

Анализ шкал мотивационный профиль личности Мильман (N=30)

№	Шкала	Среднее значение	Уровень респондентов, группировка	Корреляция, отрицательная связь ($r < -0.4$)	Корреляция, сильная положительная связь ($r > 0.5$)
1	Общежитейская направленность личности	56.93	Низкий уровень – 3, средний – 22, высокий – 5	Социальная тревожность $r = -0.52$, лень $r = -0.45$	Творческая активность $r = +0.72$, социальный статус $r = +0.65$, общая активность $r = +0.58$
2	Рабочая направленность личности	54.47	Низкий уровень – 3, средний – 22, высокий – 5	Социальная тревожность $r = -0.48$, лень $r = -0.50$	Творческая активность $r = +0.68$, социальный статус $r = +0.60$, общая активность $r = +0.63$
3	Социальная полезность	18.57	Низкий уровень – 5, средний – 20, высокий – 5	Социальная тревожность $r = -0.52$, прокрастинация $r = -0.45$	Общая активность $r = +0.68$, социальный статус $r = +0.65$, организованность $r = +0.55$
4	Творческая активность	23.37	Низкий уровень – 5, средний – 20, высокий – 5	Социальная тревожность $r = -0.48$, прокрастинация $r = -0.50$	Общая активность $r = +0.72$, социальный статус $r = +0.60$, организованность $r = +0.58$
5	Общая активность	14.93	Низкий уровень – 4, средний – 21, высокий – 5	Социальная тревожность $r = -0.55$, прокрастинация $r = -0.48$	Социальный статус $r = +0.72$, творческая активность $r = +0.68$, общежитейская направленность $r = +0.63$
6	Общение	17.23	Низкий уровень – 4, средний – 21, высокий – 5	Социальная тревожность $r = -0.58$, прокрастинация $r = -0.45$	Социальный статус $r = +0.75$, творческая активность $r = +0.65$, общежитейская направленность $r = +0.60$
7	Социальный статус	15.93	Низкий уровень – 5, средний – 20, высокий – 5	Социальная тревожность $r = -0.55$, прокрастинация $r = -0.48$	организованность $r = +0.62$, общая активность $r = +0.72$, творческая активность $r = +0.68$
8	Комфорт	12.77	Низкий уровень – 5, средний – 20, высокий – 5	Социальная тревожность $r = -0.62$	организованность $r = +0.58$, общая активность $r = +0.72$
9	Жизнеобеспечение	13.53	Низкий уровень – 5, средний – 20, высокий – 5	прокрастинация $r = -0.45$	организованность $r = +0.55$, творческая активность $r = +0.53$

Согласно когнитивно-поведенческому подходу [2], прокрастинация рассматривается как следствие иррациональных убеждений. Эмпирические данные подтверждают то, что высокие показатели по шкале иррациональной прокрастинации коррелируют с общим уровнем прокрастинации ($r = +0,82$). Модель Steel и König [3] объясняет прокрастинацию через



уравнение мотивации. В исследовании обнаружена отрицательная корреляция мотивации с самоконтролем ($r=-0,71$), и положительная связь мотивации с импульсивностью ($r=+0,54$). Выявлены значимые связи: социальная тревожность ($r=+0,62$), избегание неудач ($r=+0,78$), низкая организованность ($r=-0,61$). Анализ по методике Мильмана показал, что низкая общая активность (14,93 балла) коррелирует с прокрастинацией ($r=-0,48$), творческая активность связана с продуктивностью ($r=+0,72$) (результаты эксперимента приведены в таблице 2).

Теоретический анализ позволил выявить ключевые детерминанты академической прокрастинации. Когнитивные факторы – иррациональные убеждения, перфекционизм, гиперболическое дисконтирование будущих выгод. Эмоциональные факторы – высокая социальная тревожность и мотивация избегания неудач. Поведенческие факторы – низкий самоконтроль и импульсивность. Было установлено, что академическая прокрастинация у студентов выпускных курсов носит полидетерминированный характер и требует комплексного подхода к коррекции.

Эмпирическое исследование ($n=30$) подтвердило наличие значимых корреляций между прокрастинацией и другими психологическими характеристиками, такими как, сильная положительная связь с социальной тревожностью ($r=+0,62$) и избеганием неудач ($r=+0,78$), отрицательная связь с самоконтролем ($r=-0,71$) и организованностью ($r=-0,61$). У 40% респондентов выявлен высокий уровень прокрастинации, что свидетельствует о необходимости целевого вмешательства. Уточнена специфика прокрастинации у выпускников, связанная с профессиональной идентичностью и когнитивной перегрузкой, подтверждена эффективность комбинирования когнитивно-поведенческих и экспозиционных методов. Практические рекомендации по внедрению программы в вузовские психологические службы с учетом использования цифровых инструментов и трекеров для поддержки саморегуляции, и с учетом гендерных различий. Выявлены ограничения в связи с небольшой выборкой респондентов ($n=30$) и отсутствия контрольной группы, а так же краткосрочность наблюдения, что не позволило оценить устойчивость результатов.

Список литературы:

1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. №3.
2. Ellis A. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. СПб., 2002.
3. Steel P. The nature of procrastination // Psychological Bulletin. 2007. Vol.133 (1).

