

Научная статья

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.5>

УДК 159.99

## Академическая прокрастинация: аспекты откладывания выполнения учебных заданий студентами

Дарья И. Попова<sup>1</sup> , Маргарита Е. Беликова<sup>2</sup> <sup>1, 2</sup> Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия [darpop@sfedu.ru](mailto:darpop@sfedu.ru)

### Аннотация

В статье авторы рассматривают академическую прокрастинацию как серьезную проблему студентов высших учебных заведений, которая негативно сказывается на их психологическом состоянии и на результатах учебной деятельности. Актуальность исследования заключается в распространенности проблемы. В исследованиях на данную тему отмечается, что очень большой процент студентов подвержен академической прокрастинации. Новизна исследования заключается в комплексном изучении у студентов гуманитарного профиля проявлений и причин академической прокрастинации и связанных с ней эмоциональных состояний.

Исследование проводилось с помощью авторской анкеты-опросника на выборке студентов гуманитарных специальностей (в количестве 128 человек) в декабре 2020 года.

В результате были получены и проанализированы данные по нескольким направлениям: 1) проявления прокрастинации; 2) причины прокрастинации; 3) эмоциональные состояния, сопровождающие прокрастинацию; 4) последствия для учебного процесса; 5) пути преодоления состояния прокрастинации.

Было выявлено, что академическая прокрастинация проявляется у респондентов прежде всего в откладывании выполнения учебных заданий и подготовки к экзаменам. Наиболее частыми причинами такого откладывания респонденты назвали трудоемкость и сложность задачи, а также вид задания: чаще всего откладывают письменные задания. Эмоциональный аспект академической прокрастинации обычно характеризуется у респондентов тревогой и чувством вины. Приступать к выполнению задания студентов чаще всего побуждают две причины: тревога о негативных последствиях того, что работа не будет сдана в срок, и желание поскорее избавиться от задачи, которая вызывает напряжение, оставаясь невыполненной. Также было проанализировано влияние академической прокрастинации на учебный процесс. Оказалось, что более трети опрошенных хотя бы несколько раз пропускали занятия по причине несделанного задания.

Таким образом, академическая прокрастинация является фактором, который значительно осложняет учебную деятельность студентов вузов.

**Ключевые слова**

прокрастинация, академическая прокрастинация, причины прокрастинации, эмоции, тревога, студенты, академические задания, откладывание, учебный процесс, преодоление прокрастинации

---

**Для цитирования**

Попова, Д. И. и Беликова, М. Е. (2021). Академическая прокрастинация: аспекты откладывания выполнения учебных заданий студентами. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 19(1), 61–77. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.5>

Original article

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.5>

UDC 159.99

## Academic Procrastination: Aspects of Postponing Student Completion of Learning Assignments

Darya I. Popova<sup>1</sup>  , Margarita E. Belikova<sup>2</sup> 

<sup>1,2</sup> Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

 [darpop@sfedu.ru](mailto:darpop@sfedu.ru)

---

**Abstract**

In the article, the authors consider academic procrastination as a serious problem for university students, which negatively affects their psychological state and the results of educational activities. The relevance of the study lies in the prevalence of the problem. Studies on this topic note that a large percentage of students are subject to academic procrastination. The novelty of the research lies in the comprehensive study of the manifestations and causes of academic procrastination and the emotional states associated with it among humanitarian students.

The study was carried out in December 2020 using the author's questionnaire, on a sample group of 128 humanitarian specialties students.

As a result, data were obtained and analyzed in several directions: 1) manifestations of procrastination; 2) causes of procrastination; 3) emotional states accompanying procrastination; 4) consequences for the educational process; 5) ways to overcome the state of procrastination.

It was found that academic procrastination manifests itself in respondents primarily in postponing the completion of study assignments and preparation for exams. The most frequent reasons for such postponement were the labor intensity and complexity

of the task, as well as the type of task: writing tasks are most often postponed. The emotional aspect of academic procrastination is most often characterized by anxiety and guilt among respondents. Students are most often prompted to start completing an assignment for two reasons: anxiety about the negative consequences of the fact that the work will not be completed on time and a desire to quickly get rid of the task that causes stress by remaining uncompleted. The impact of academic procrastination on the educational process was also analyzed. It turned out that more than a third of the respondents missed classes at least several times due to an uncompleted assignment. Thus, academic procrastination is a factor that significantly complicates the educational activities of university students.

### **Keywords**

procrastination, academic procrastination, reasons for procrastination, emotions, anxiety, students, academic assignments, postponement, learning process, overcoming procrastination

### **For citation**

Popova, D. I., & Belikova, M. E. (2021). Academic procrastination: Aspects of postponing student completion of learning assignments. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik (North-Caucasian Psychological Bulletin)*, 19(1), 61–77. <https://doi.org/10.21702/npcb.2021.5> (in Russ.).

## **Введение Актуальность**

В современном обществе время и пунктуальность считаются важными ценностями. Продуктивность и умение распределять свои временные ресурсы стали уже не трендом, а необходимостью. При этом одной из современных пространственных проблем является «прокрастинация – деструктивная привычка, создающая трудности в учебе, карьере и личной жизни, мешающая людям, в чью жизнь она вошла, нормально распоряжаться своей жизнью» (Beswick, Rothblum, & Mann, 2007, p. 207).

Особым видом прокрастинации является *академическая прокрастинация* – откладывание обучающимися выполнения заданий или подготовки к экзаменам. Abdi Zarrin, Gracia, & Paixão (2020, p. 34) указывают, что «академическая прокрастинация – это проблемное поведение с негативными последствиями для студентов». Среди таких последствий – академический стресс, плохая успеваемость, отчисление и т. п., а также снижение биологического благополучия студента.

Масштабы этого явления среди студентов и негативное влияние на их академическую успеваемость требуют большего внимания и исследований по этому вопросу (Abdi Zarrin et al., 2020).

По мнению авторов, исследовавших эту проблему, от 80 % до 95 % студентов колледжей в той или иной степени откладывают дела на потом (Steel, 2007).

Академическая прокрастинация относится к преднамеренной задержке выполнения академических заданий, даже если прокрастинирующий осознает ее отрицательные результаты и последствия (Steel, 2007). Она связана с серьезным нарушением академической успеваемости (Madhan et al., 2012) и снижает психологическое благополучие (van Eerde, 2003). Студенты, которые откладывают дела на потом, с большей вероятностью будут испытывать депрессию и социальную тревогу, чем студенты, которые не подвержены откладыванию дел (Mohammadi Bytamar, Heydari, & Khakpoor, 2017). Прокрастинация также связана с переживанием постоянного стресса и негативных эмоций, таких как тревога, дистресс, депрессия и безнадежность (Chabaud, Ferrand, & Mauray, 2010; Sirois, 2014). Эта проблема также может влиять на индивидуальные убеждения в самоэффективности, мотивацию и постановку целей (Valenzuela, Codina, Castillo, & Pestana, 2020).

*Целью нашего исследования* является изучение аспектов проявления академической прокрастинации на российской выборке студентов гуманитарного профиля подготовки, в частности: специфики проявления, причин, эмоционального сопровождения, влияния на учебный процесс, путей преодоления.

### Методы

Для исследования проявления различных аспектов академической прокрастинации при выполнении учебных заданий среди студентов высших учебных заведений была разработана анкета-опросник, включающая 12 вопросов. На основе анализа источников по данной теме были выделены несколько направлений анализа состояния прокрастинации и составлен ряд вопросов, позволяющих изучить специфические особенности академической прокрастинации.

1. Первое направление составила группа вопросов, которые касались особенностей проявления академической прокрастинации. В нее вошли следующие вопросы: 1) Когда больше всего хочется отложить выполнение академических заданий? 2) Когда Вы чаще всего приступаете к выполнению задания, которое дается в течение семестра? 3) Когда Вы обычно начинаете подготовку к экзаменам? 4) На каком этапе находится выполнение Вашей курсовой или дипломной работы (если она есть в этом учебном году)? 10) Чем Вы занимаетесь вместо того, чтобы выполнять важные учебные задания?
2. Второе направление составила группа вопросов, которые касались причин откладывания учебных заданий. Это вопросы: 5) Из-за чего Вы

откладываете выполнение задания? б) Какие виды заданий Вы откладываете чаще всего?

3. В третьем направлении освещались особенности эмоционального сопровождения состояния прокрастинации. Это направление было представлено следующими вопросами: 7) Во время откладывания выполнения заданий испытываете ли Вы какие-либо негативные эмоциональные состояния? 8) Если на предыдущий вопрос Вы ответили «да», укажите одно или несколько эмоциональных состояний, которые Вы испытываете во время откладывания задания; 9) Бывало ли у Вас такое состояние, когда Вы уже сели за выполнение задания, но не могли его начать, т. к. испытывали состояние сильной скованности, ступора?
4. Четвертое направление акцентирует внимание на последствиях академической прокрастинации для учебного процесса. В данном опроснике оно представлено одним вопросом: 11) Пропускаете ли Вы занятия из-за того, что не выполнили задание?
5. Пятое направление касается представлений о путях преодоления состояния академической прокрастинации и представлено одним вопросом: 12) Что стимулирует Вас на выполнение заданий?

Респондентам предлагалось выбрать одно из нескольких утверждений, наиболее близкое им по сути; также присутствовали вопросы с возможностью выбора нескольких вариантов ответа.

Объектом исследования стали студенты высших учебных заведений (ЮФУ, ДГТУ), обучающиеся по направлению «Психология» на 2–4 курсах бакалавриата, в количестве 128 человек (из них 93 % женщин и 7 % мужчин): 107 респондентов (83,5 %) в возрасте от 18 до 22 лет, 16 респондентов (12,5 %) в возрасте от 23 до 30 лет, 5 респондентов (3,9 %) старше 30 лет.

Респонденты отвечали на вопросы в период с 20 ноября по 23 декабря 2020 г., сбор ответов осуществлялся с помощью Google Forms. Респонденты принимали участие в опросе добровольно.

## Результаты

В соответствии с *первым направлением* исследования – выявлением особенностей академической прокрастинации – были проанализированы вопросы анкеты №№ 1, 2, 3, 4, 10.

По вопросу № 1 «Когда больше всего хочется отложить выполнение академических заданий?» распределение ответов оказалось следующим: 39,1 % студентов хочется откладывать выполнений всё время, у 23,4 % это желание откладывать возникает перед сессией, у 18 % – после сессии, у 19,5 % – после каникул. Эти данные могут свидетельствовать о числе «злостных» академических прокрастинаторов, т. е. числе (39,1 %) тех студентов, которые откладывают

выполнение заданий всё время, независимо от внешних факторов.

Показательными являются данные, полученные в ответ на вопрос № 2 «Когда Вы чаще всего приступаете к выполнению задания, которое дается в течение семестра?», они представлены на рисунке 1. Согласно этим данным, 33,6 % студентов откладывают текущие задания до последнего момента, и только 5,5 % приступают к выполнению задания сразу после его получения. Таким образом, треть студентов склонны выполнять задание непосредственно перед сроком сдачи, что, вероятно, сказывается на качестве задания.



Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты-опросника № 2 «Когда Вы чаще всего приступаете к выполнению задания, которое дается в течение семестра?»

В вопросе № 3 «Когда Вы обычно начинаете подготовку к экзаменам?» ответы студентов распределились следующим образом: 71,1 % готовятся к экзаменам в последние дни перед самим экзаменом, 22,7 % – в течение всего семестра, 5,5 % – в ночь перед экзаменом, и только 0,8 % – с начала семестра. Таким образом, хоть экзамен и является довольно значимым академическим событием, однако только примерно четверть студентов готовятся к нему заблаговременно.

Особым видом академического задания является курсовая или дипломная работа. Особенность состоит в том, что на ее выполнение выделяется довольно много времени – от семестра до 1 учебного года. На период проведения опроса 64,8 % студентов даже не начали данную работу, 23,4 % недавно начали ее, у 9,4 % уже сделана значительная часть, и только у 2,3 % работа идет к завершению. Визуально эти данные представлены на рисунке 2.

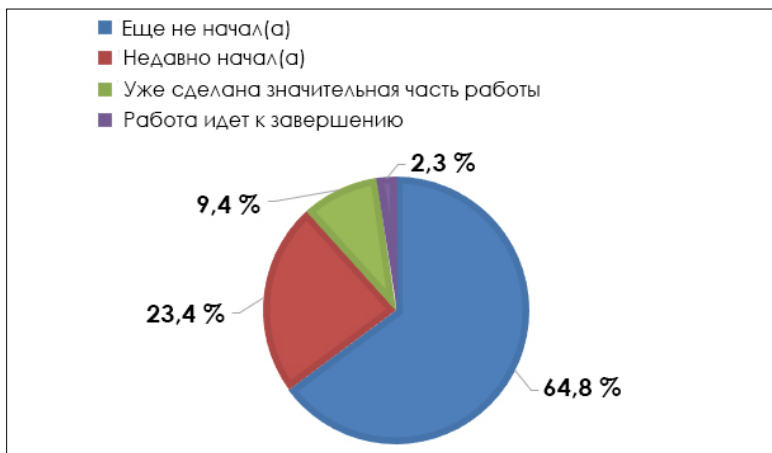


Рисунок 2. Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты-опросника № 4 «На каком этапе находится выполнение Вашей курсовой или дипломной работы (если она есть в этом учебном году)?»

Важным аспектом изучения академической прокрастинации является анализ распределения своего времени студентами. Ответы на вопрос № 10 «Чем Вы занимаетесь вместо того, чтобы выполнять важные учебные задания?» (допускался выбор нескольких вариантов) распределились следующим образом. Самой популярной альтернативой выполнению академических заданий является занятие любимым делом – «смотрю сериалы, фильмы, видео, играю в видеоигры, читаю книги, слушаю музыку и т. д.» – ее отметили 68,8 % респондентов. На втором месте вариант «занимаюсь домашними делами» – 53,1 %; на третьем – «готовлю задания для других предметов, потому что избегаю выполнения другого “мучающего” задания», – его отметили 50 % респондентов. Далее по популярности идет вариант «занимаюсь незначительными (простыми) делами» – 32,8 %. Для выявления доли студентов, не склонных к прокрастинации, был введен вариант «мне не присуще откладывание выполнения заданий»; его выбрали 2,3 % респондентов.

В рамках *второго направления* – изучения причин академической прокрастинации – респондентам был задан прямой вопрос: «Из-за чего Вы откладываете выполнение задания?». При ответе на данный вопрос респонденты могли выбрать несколько вариантов ответа. Самыми популярными ответами стали: 1) «задание воспринимается мной как трудное (трудоемкое, требующее значительных усилий)» – 55,5 %; 2) «задание воспринимается мной как сложное (непонятно, как его выполнять)» – 40,6 %; 3) «большой срок выполнения задания» – 37,5 %. Более подробные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ответы на вопрос анкеты-опросника «Из-за чего Вы откладываете выполнение задания?»

<u>Вариант ответа</u>	<u>Процент респондентов, выбравших данный вариант</u>
Ощущение бессмысленности выполнения этого задания для себя	24,2%
Задание воспринимается мной как трудное (трудоемкое, требующее значительных усилий)	55,5%
Задание воспринимается мной как сложное (непонятно, как его выполнять)	40,6%
Преподаватель, давший задание, вызывает негативные эмоции	14,8%
Большой срок выполнения задания	37,5%
Неуверенность в собственных способностях	22,7%
Опасение негативной обратной связи	21,9%
Отсутствие обратной связи от преподавателя	10,9%

Для проверки предположения о том, что тип задания может выступать причиной промедления его выполнения, был задан вопрос: «Какие виды заданий Вы откладываете чаще всего?». Распределение ответов респондентов представлено в таблице 2.



Таблица 2

Ответы на вопрос анкеты-опросника «Какие виды заданий Вы откладываете чаще всего?»

Вариант ответа	Процент респондентов, выбравших данный вариант
Подготовка к семинару	27,3%
Подготовка к лекции	14,1%
Написание письменных работ (эссе, реферат)	61,7%
Подготовка к сдаче проектных работ	60,9%

Из этих данных следует, что гораздо чаще откладываются задания письменные, предполагающие некоторый продукт, чем те, где необходимо что-либо прочитать или отвечать устно.

В рамках *третьего направления* исследования были заданы вопросы об эмоциональных состояниях, сопровождающих прокрастинацию. При ответе на вопрос «Во время откладывания выполнения заданий испытываете ли Вы какие-либо негативные эмоциональные состояния?» 84,4 % выбрали вариант «да», 15,6 % – вариант «нет». Следующий вопрос «Если на предыдущий вопрос Вы ответили “да”, укажите одно или несколько эмоциональных состояний, которые Вы испытываете во время откладывания задания» предполагал уточнение эмоциональных состояний при академической прокрастинации. Ответы на данный вопрос представлены на рисунке 3.

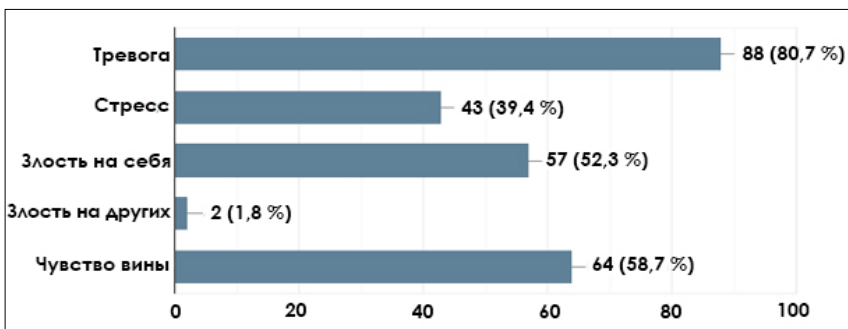


Рисунок 3. Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты-опросника № 8 «Укажите одно или несколько эмоциональных состояний, которые Вы испытываете во время откладывания задания»

Вопрос № 9 анкеты был направлен на выявление распространенности специфического психофизиологического состояния затруднения в начале выполнения задания. Данные представлены на рисунке 4.



Рисунок 4. Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты-опросника № 9 «Бывало ли у Вас такое состояние, когда Вы уже сели за выполнение задания, но не могли его начать, т. к. испытывали состояние сильной скованности, ступора?»

Вопросы №№ 11, 12 были посвящены *четвертому и пятому направлениям* исследования. Вопрос № 11 анкеты «Пропускаете ли Вы занятия из-за того, что не выполнили задание?» позволил выявить актуальность изучения состояния академической прокрастинации с точки зрения ее влияния на учебный процесс. 57 % респондентов отметили, что не пропускают занятия по этой причине, 36,7 % признались, что несколько раз пропускали занятия по этой причине, а 6,3 % – что часто пропускают занятия по этой причине. Вопрос № 12 анкеты был направлен на выявление путей преодоления состояния академической прокрастинации. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Ответы на вопрос анкеты «Что стимулирует Вас на выполнение заданий?»

<u>Вариант ответа</u>	<u>Процент респондентов, выбравших данный вариант</u>
Возможные негативные последствия от того, что работа не сдана к сроку	70,3%
Упреки в невыполнении задания от родственников или друзей	4,7%

Таблица 3  
 Ответы на вопрос анкеты «Что стимулирует Вас на выполнение заданий?»

<u>Вариант ответа</u>	<u>Процент респондентов, выбравших данный вариант</u>
Чувство вины или стыда из-за того, что выполнение работы откладывается	46,1 %
Давление со стороны преподавателя	11,7 %
Одобрение со стороны родственников или друзей в случае выполнения задания в срок	5,5 %
Желание поскорее «освободиться» от задания	71,9 %

Самые популярные варианты ответов можно объединить общим стремлением избавиться от напряжения, вызванного либо тревогой о последствиях невыполнения задания, либо переживаниями вины или стыда перед преподавателем и/или одногруппниками, либо же тем фактом, что задание остается невыполненным и тем самым заставляет выделять на него психологические и эмоциональные ресурсы.

### **Обсуждение результатов**

#### ***Проявления академической прокрастинации***

По данным первого блока нашего исследования, для большинства студентов промедление в выполнении заданий связано с определенными периодами: сессией, выходом после каникул. Однако 39,1 % опрошенных откладывают выполнение задания всё время, вне зависимости от внешних факторов. Треть опрошенных студентов начинают выполнение задания непосредственно перед сроком сдачи. Таким образом, можно предположить, что около трети студентов имеют сильную склонность к состоянию академической прокрастинации. В случае с подготовкой к экзамену процент прокрастинаторов значительно возрастает – 71,1 % готовятся в последние дни и еще 5,5 % – в ночь перед самим экзаменом. При этом время, освободившееся из-за откладывания выполнения академических задач, охотно уделяется выполнению альтернативных, более привычных и приносящих удовольствие занятий (хобби, домашние дела и т. д.).

F. Svartdal с соавторами в своем исследовании также уделили внимание различным аспектам проявления академической прокрастинации. По их мнению, существует важное различие между задержками, которые являются разумными и рациональными (например, «я решил отложить работу над моей диссертацией, потому что мой руководитель посоветовал мне пересмотреть раздел обсуждения результатов»), и задержками, которые таковыми не являются (например, «я не готовился к сегодняшнему семинару, вместо этого я посмотрел фильм»). По мнению авторов, фактически, промедление выполнения академических заданий – это форма иррационального промедления, поскольку человек действует вопреки здравому смыслу. Задержки, наблюдаемые в академической прокрастинации, могут быть результатом позднего начала (например, «я начал писать только за неделю до крайнего срока») и импульсивных отвлечений во время работы (например, «я работал, но устал и выпил кофе с другом вместо этого») (Svartdal, Dahl, Gamst-Klaussen, Korpenborg, & Klingsieck, 2020).

### ***Эмоциональное сопровождение состояния академической прокрастинации***

По нашим данным, большинство студентов (84,4 %) сталкиваются с негативными эмоциональными состояниями, самые частые из которых – тревога (ее отмечают 80,7 % респондентов) и чувство вины (58,7 % респондентов). Это вполне согласуется с результатами исследователей, изучающих данную тему, которые свидетельствуют о том, что отрицательные эмоции являются важными предшественниками прокрастинации (Steel, 2007; Wohl, Pychyl, & Bennett, 2010). Когда человек сталкивается с задачей, которая рассматривается как неприятная, трудная или скучная, он испытывает отрицательные эмоции (Solomon & Rothblum, 1984). В таких обстоятельствах прокрастинатор пытается как можно скорее избавиться от этих эмоций, избегая задачу и занимаясь чем-то отвлеченным (Sirois & Pychyl, 2013).

Похоже, что люди откладывают выполнение своих задач из-за отсутствия доступа к адаптивным стратегиям регулирования эмоций и, как следствие, сбоя в саморегулировании (Fernie, McKenzie, Nikčević, Caselli, & Spada, 2016; Steel & Klingsieck, 2016). Прокрастинация способствует кратковременному избавлению от негативных эмоций, но не имеет долговременных эффектов (Sirois & Pychyl, 2013). Откладывание целей или задач вызывает в будущем большое количество негативных эмоций, таких как чувство вины и беспокойства, и способствует еще большему откладыванию дел в долгосрочной перспективе (Mohammadi Bytamar, Saed, & Khakpoor, 2020).

Когда прокрастинаторы сталкиваются с задачами или ситуациями, которые кажутся трудными или вызывающими отвращение, они предпочитают

немедленно регулировать негативные эмоции, а не выполнять задание. По мнению Gross (2014), они пытаются уменьшить переживание отрицательных эмоций, избегая ситуаций, провоцирующих отрицательные эмоции, отвлекая себя от неприятных задач или предвзято обрабатывая информацию.

Согласно предыдущим исследованиям, более высокий уровень прокрастинации связан с более сильным переживанием отрицательных эмоций (Chabaud et al., 2010; Patrzek, Grunschel, & Fries, 2012).

Общие выводы по блоку, исследующему эмоциональные состояния прокрастинаторов, подтверждают, что студенты испытывают спектр негативных эмоций и напряжение, которые вызываются либо тревогой о последствиях прокрастинации, либо виной или стыдом перед преподавателем и/или одноклассниками.

Действительно, «даже предвидение негативного исхода в будущем, независимо от того, произойдет он или нет, может вызывать сильный стресс, как и собственное переживание этого негативного исхода, а часто и более сильный стресс» (Sirois & Pychyl, 2013, p. 19).

### ***Причины академической прокрастинации***

По результатам нашего исследования, существенными причинами промедления в выполнении академических заданий являются характеристики самих задач: 55,5 % респондентов называют в качестве их причины трудоемкость, 40,6 % – сложность. Вид задания также оказался одним из решающих факторов: выполнение письменных работ откладывают 61,7 % респондентов.

Полученные нами результаты согласуются с данными других исследователей. Так, J. Mohammadi Bytamar, Z. Heydari, S. Khakroor, проанализировав работы на эту тему, выделили ряд факторов, влияющих на прокрастинацию, в том числе факторы, связанные с характеристиками задачи – воспринимаемым отвращением или сложностью задачи, временем, необходимым для получения вознаграждения, а также факторы, связанные с индивидуальными характеристиками – высокой импульсивностью (Rebetez, Rochat, Barsics, & Van der Linden, 2018), низкой сознательностью, перфекционизмом (Rozental & Carlbring, 2014) и страхом неудачи (Mohammadi Bytamar et al., 2017).

В исследовательской литературе хорошо задокументировано, что задержки и отвлечения в работе связаны с личностными факторами, такими как, например, импульсивность и предпочтение краткосрочного удовлетворения, недостатки в планировании и саморегуляции, низкая самооэффективность, усталость, низкая энергия и избегание задач (Van Eerde, 2000; Steel, 2007; Steel, Svartdal, Thundiyil, & Brothen, 2018).

По мнению Chu & Choi (2005), студенты, у которых доминирует внешняя мотивация к обучению, могут чувствовать контроль и давление и находить

задание отталкивающим. Чтобы избежать этих неприятных ощущений, которые заставляют их заниматься определенной деятельностью, они могут с большей вероятностью отложить свою академическую работу.

По мнению Sirois & Puchyl (2013), срыв выполнения академической работы чаще всего происходит, когда студенты сталкиваются с задачей, которая воспринимается ими как неприятная (скучная, разочаровывающая, бессмысленная). Таким образом, воспринимаемые задачи и приводят к неприятным ощущениям или негативному настроению.

Svartdal et al. (2020) выявили 9 факторов, содействующих прокрастинации:

1. Большая степень свободы в учебной ситуации.
2. Длительные сроки.
3. Отвращение к задаче.
4. Соблазны и отвлекающие факторы.
5. Ограниченная информация для правильного самоконтроля.
6. Низкое внимание к навыкам обучения.
7. Отсутствие возможностей для построения собственной эффективности.
8. Неэффективная групповая работа.
9. Влияние сверстников.

F. Svartdal с соавт. утверждают, что эти девять факторов указывают и на более общие проблемы. Во-первых, четыре или пять из рассмотренных факторов (например, длительные сроки, большая степень свободы в учебной ситуации, соблазны и отвлекающие факторы, плохая информация для самоконтроля и низкий уровень внимания к обучению навыкам), будучи контекстными и ситуативными по своей природе, все напрямую связаны со способностью студентов эффективно саморегулироваться в учебной ситуации. «Фактически, наш обзор показывает, что основная проблема прокрастинации – плохая саморегуляция, которая усугубляется общими аспектами студенческой среды» (Svartdal et al., 2020).

### ***Влияние прокрастинации на учебный процесс***

Выполнение задания непосредственно перед сроком сдачи, подготовка к экзаменам за несколько дней до них – несомненно сказываются на качестве заданий и знаний, полученных студентами-прокрастинаторами, и, как следствие, на их успеваемости. Как показало наше исследование, 36,7 % респондентов пропускали занятия из-за невыполненного задания несколько раз, а 6,3 % делают это часто. Кроме того, на момент проведения опроса 64,8 % респондентов еще не начали работу над курсовой или дипломной работой.

Некоторые исследования зарубежных авторов показывают, что прокрастинация является предвестником отчисления: большинство студентов, которые

бросают учебу, делают это после длительного откладывания академических задач (Diver & Martinez, 2015; Kim & Seo, 2015; Muñoz-Olano & Hurtado-Parrado, 2017).

По данным Kim & Seo (2015), ощущение давления времени в результате прокрастинации может снизить точность и пунктуальность и отрицательно влияет на производительность.

### Заключение

В целом полученные нами результаты позволили рассмотреть несколько существенных аспектов академической прокрастинации.

Наиболее явным и частым проявлением академической прокрастинации является откладывание работы над заданием, причем в зависимости от вида задания процент откладывающих его выполнение меняется (становится выше или снижается). Из причин академической прокрастинации наиболее частой выступает восприятие студентами задачи как трудоемкой и сложной для выполнения. Также прокрастинацию провоцирует вид задания – письменные задания вызывают ее у большего количества опрошенных студентов. Данные нашего исследования говорят о том, что прокрастинация очень часто сопровождается негативными эмоциональными состояниями, в большинстве случаев это тревога и чувство вины. Эти эмоциональные состояния провоцируют напряжение, от которого студент стремится избавиться. В итоге студенты берутся за выполнение задания, исходя из двух самых популярных причин среди опрошенных респондентов: желания поскорее «освободиться» от задания (71,9 % респондентов) и возможных негативных последствий от того, что работа не сдана к сроку (70,3 % респондентов). Это наиболее популярные пути преодоления прокрастинации среди опрошенных студентов.

Полученные нами данные о распространенности прокрастинации, ее негативном влиянии на психологическое состояние студентов и на учебный процесс свидетельствуют о необходимости разработки коррекционных мероприятий, связанных с проблемой академической прокрастинации, и предоставляют основу для их создания.

### Литература / References

- Abdi Zarrin, S., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34–43.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (2007). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207–217. <https://doi.org/10.1080/00050068808255605>
- Chabaud, P., Ferrand, C., & Maury, J. (2010). Individual differences in undergraduate

- student athletes: The roles of perfectionism and trait anxiety on perception of procrastination behavior. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 38(8), 1041–1056. <https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.8.1041>
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Diver, P., & Martinez, I. (2015). MOOCs as a massive research laboratory: Opportunities and challenges. *Distance Education*, 36(1), 5–25. <https://doi.org/10.1080/01587919.2015.1019968>
- Fernie, B. A., McKenzie, A.-M., Nikčević, A. V., Caselli, G., & Spada, M. M. (2016). The contribution of metacognitions and attentional control to decisional procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34, 1–13. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0222-y>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Madhan, B., Kumar, C. S., Naik, E. S., Panda, S., Gayathri, H., & Barik, A. K. (2012). Trait procrastination among dental students in India and its influence on academic performance. *Journal of Dental Education*, 76(10), 1393–1398. <https://doi.org/10.1002/j.0022-0337.2012.76.10.tb05397.x>
- Mohammadi Bytamar, J., Heydari, Z., & Khakpoor, S. (2017). Comparison of anxiety and depression among students with and without academic procrastination. In *Proceedings of the 6th Congress of the Iranian Psychological Association*. Iran.
- Mohammadi Bytamar, J., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion regulation difficulties and academic procrastination. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>
- Muñoz-Olano, J. F., & Hurtado-Parrado, C. (2017). Effects of goal clarification on impulsivity and academic procrastination of college students. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 49(3), 173–181. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2017.03.001>
- Patrzek, J., Grunschel, C., & Fries, S. (2012). Academic procrastination: The perspective of university counsellors. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34, 185–201. <https://doi.org/10.1007/s10447-012-9150-z>
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2018). Procrastination as a self-regulation failure: The role of impulsivity and intrusive thoughts. *Psychological Reports*, 121(1), 26–41. <https://doi.org/10.1177/0033294117720695>
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13). <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>



- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity, 13*(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass, 7*(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist, 51*(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T., & Brothen, T. (2018). Examining procrastination across multiple goal stages: A longitudinal study of temporal motivation theory. *Frontiers in Psychology, 9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00327>
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Valenzuela, R., Codina, N., Castillo, I., & Pestana, J. V. (2020). Young university students' academic self-regulation profiles and their associated procrastination: Autonomous functioning requires self-regulated operations. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00354>
- Van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology, 49*(3), 372–389. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00021>
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences, 35*(6), 1401–1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences, 48*(7), 803–808. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.029>

**Конфликт интересов отсутствует**

Дата получения рукописи: 11.04.2021

Дата окончания рецензирования: 18.04.2021

Дата принятия к публикации: 20.04.2021