

## Роль волевой саморегуляции в преодолении академической прокрастинации у студентов

Научный руководитель – Шалагинова Ксения Сергеевна

*Саратов Александр Павлович*

*Студент (бакалавр)*

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Факультет психологии, Тула, Россия

*E-mail: aleksandr@saratov56@gmail.com*

В современном образовательном пространстве, характеризующемся высокой интенсивностью учебных нагрузок и обилием отвлекающих факторов, проблема академической прокрастинации приобретает особую остроту. Статистические данные свидетельствуют, что до 75-95% студентов вузов склонны к систематическому откладыванию учебных задач, что ведет к снижению успеваемости, росту стресса и ухудшению психологического благополучия. В этой связи особую актуальность приобретает изучение внутренних ресурсов личности, позволяющих противостоять данному феномену. В качестве одного из ключевых ресурсов рассматривается волевая саморегуляция — способность человека к осознанной мобилизации и управлению своими действиями и состояниями для достижения поставленных целей, особенно в ситуациях преодоления трудностей [1].

Цель нашего исследования состояла в изучении взаимосвязи между компонентами волевой саморегуляции и уровнем академической прокрастинации у студентов. Предметом исследования выступили такие ресурсы волевой сферы, как настойчивость и самообладание, в их соотношении со склонностью к откладыванию учебных дел. Исследование базируется на ресурсном подходе (Д.А. Леонтьев) и теоретических моделях саморегуляции, согласно которым прокрастинация рассматривается как срыв регуляторных процессов, обусловленный дефицитом волевых ресурсов [1, 3].

Исследование проводилось на базе Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого. Выборку составили 28 студентов факультета психологии в возрасте 19–20 лет. Диагностическая программа была направлена на измерение уровня прокрастинации (Шкала студенческой прокрастинации Ч. Лэй) и оценку волевой саморегуляции (опросник Волевого самоконтроля (ВСК) А.Г. Зверкова, Е.В. Эйдмана), включающего общий показатель, а также шкалы настойчивости и самообладания [1, 4].

Анализ результатов показал неоднородность выборки по уровню развития волевых качеств. Распределение баллов по общей шкале волевого самоконтроля имело бимодальный характер: 39% студентов продемонстрировали низкий уровень, 29% — средний, и 32% — высокий уровень развития волевой регуляции. Наиболее проблемной сферой для студентов оказалось самообладание — низкие показатели по этой шкале зафиксированы у 50% респондентов, что указывает на трудности в управлении эмоциями и импульсивными реакциями в напряженных ситуациях. Показатели настойчивости также снижены у 43% выборки, что говорит о распространенной склонности терять активность при возникновении препятствий.

Корреляционный анализ (с использованием коэффициента Пирсона) выявил статистически значимые отрицательные связи между уровнем прокрастинации и показателями волевой саморегуляции. Наиболее сильная обратная связь обнаружена с показателем «Настойчивость» ( $r = -0,489$ ,  $p < 0,01$ ). Это свидетельствует о том, что студенты, неспособные к длительному удержанию цели и упорству в выполнении заданий, в наибольшей степени

склонны к их откладыванию. Также была зафиксирована умеренная отрицательная корреляция со шкалой «Самообладание» ( $r = -0,436$ ,  $p < 0,01$ ), подтверждающая, что неспособность контролировать свои эмоциональные состояния и импульсы является значимым фактором прокрастинации. Общий индекс волевого самоконтроля также отрицательно коррелировал с уровнем прокрастинации ( $r = -0,450$ ,  $p < 0,01$ ).

Полученные данные полностью согласуются с теоретическими положениями о том, что прокрастинация является следствием дефицита регуляторных ресурсов. Низкая настойчивость не позволяет студентам доводить до конца сложные или скучные учебные задачи, а недостаток самообладания делает их уязвимыми перед сиюминутными соблазнами и отвлекающими факторами, что мгновенно подрывает волевое усилие.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что волевая саморегуляция, и в особенности такие ее компоненты, как настойчивость и самообладание, выступают значимыми внутренними ресурсами, препятствующими развитию академической прокрастинации. Следовательно, психолого-педагогическое сопровождение студентов должно включать целенаправленную работу по развитию навыков волевого контроля. Перспективными направлениями такой работы могут стать тренинги целеполагания, техники управления вниманием и эмоциями (в том числе практики осознанности), а также обучение стратегиям планирования и преодоления препятствий, что будет способствовать не только снижению прокрастинации, но и повышению общей академической успешности и психологического благополучия обучающихся.

### Источники и литература

- 1) Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 18-37. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoregulyatsiya-resursy-i-lichnostnyy-potentsial> (дата обращения: 20.02.2026).
- 2) Микляева, А.В., Безгодова, С.А., Васильева, С.В., Румянцева, П.В., Солнцева, Н.В. (2018). Академическая прокрастинация в структуре стилевых особенностей учебной деятельности студентов. Психологическая наука и образование, 23(4), 61–69. <https://doi.org/10.17759/pse.2018230406>
- 3) Лэй Ч. Шкала студенческой прокрастинации (General Procrastination Scale) / адаптация.
- 4) Зверков А.Г., Эйдман Е.В. Опросник волевого самоконтроля (ВСК) // Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы. – М.: МГУ, 1988.