FAN VA TA’LIM YANGILIKLARI
ILMIY-METODIK JURNAL
ISSN 3093-8694 ◆ saen.uz
2026-yil
10 (2)-son

УДК: 159.9:378.14(575.1)

Кадыркулова Жадыра Ерлан қизи,
соискатель Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека

ПСИХОДИАГНОСТИКА КЛЮЧЕВЫХ КОМПОНЕНТОВ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Аннотация. В статье обосновывается психодиагностический комплекс для измерения ключевых компонентов академической прокрастинации студентов в цифровой образовательной среде. Каждому из четырёх компонентов — мотивационно-смысловому, темпорально-регуляторному, эмоционально-избегающему и поведенческо-цифровому — поставлены в соответствие стандартизированные методики, что обеспечивает операционализацию всей структуры явления. Комплекс апробирован на выборке 357 студентов 19–28 лет: показатели ниже среднего зафиксированы по смысложизненным ориентациям у 37,25 % обследованных, по самоорганизации — у 27,45 %, по саморегуляции — у 26,05 %, а выраженное прокрастинационное поведение — у 26,61 % студентов. Комплекс рекомендуется психологическим службам вузов как инструмент мониторинга и раннего выявления групп риска.

Ключевые слова: академическая прокрастинация, психодиагностика, цифровая образовательная среда, саморегуляция, самоорганизация, учебная мотивация, тревожность, студенты, высшее образование

TALABALARDA AKADEMIK PROKRASTINATSIYANING ASOSIY KOMPONENTLARINI RAQAMLI TA’LIM MUHITIDA PSIXODIAGNOSTIKA QILISH

Annotatsiya. Maqolada raqamli ta’lim muhitida talabalardagi akademik prokrastinatsiyaning asosiy komponentlarini o‘lchash uchun psixodiagnostik majmua asoslanadi. To‘rt komponentning har biriga — motivatsion-mazmuniy, temporal-regulyativ, emotsional-qochuvchi va xulq-raqamli — standartlashtirilgan metodikalar mos qo‘yilgan bo‘lib, bu hodisaning butun tuzilmasini operatsionallashtirish imkonini beradi. Majmua 19–28 yoshdagi 357 nafar talaba ishtirokida sinovdan o‘tkazildi: o‘rtachadan past ko‘rsatkichlar hayotiy mazmun mo‘ljallari bo‘yicha 37,25 foizda, o‘z-o‘zini tashkil etish bo‘yicha 27,45 foizda, o‘z-o‘zini boshqarish bo‘yicha 26,05 foizda, aniq ifodalangan prokrastinatsion xulq-atvor esa 26,61 foizda qayd etildi. Majmua oliy ta’lim muassasalari psixologik xizmatlariga monitoring va xavf guruhlarini erta aniqlash vositasi sifatida tavsiya etiladi.

Kalit so‘zlar: akademik prokrastinatsiya, psixodiagnostika, raqamli ta’lim muhiti, o‘z-o‘zini boshqarish, o‘z-o‘zini tashkil etish, o‘quv motivatsiyasi, xavotirlik, talabalar, oliy ta’lim.

PSYCHODIAGNOSTICS OF THE KEY COMPONENTS OF STUDENTS' ACADEMIC PROCRASTINATION IN A DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Abstract. The article substantiates a psychodiagnostic battery for measuring the key components of students' academic procrastination in a digital educational environment. Each of the four components — motivational-semantic, temporal-regulatory, emotional-avoidant and behavioural-digital — is matched with standardised instruments, which operationalises the whole structure of the phenomenon. The battery was tested on 357 students aged 19–28: below-average scores were recorded for life meaning orientations in 37.25 % of the respondents, for self-organisation in 27.45 % and for behavioural self-regulation in 26.05 %, while pronounced procrastination behaviour was found in 26.61 %. The battery is recommended to psychological services of universities as a tool for monitoring and the early identification of at-risk groups.

Key words: academic procrastination, psychodiagnostics, digital educational environment, self-regulation, self-organisation, learning motivation, anxiety, students, higher education.

ВВЕДЕНИЕ

Расширение цифровой образовательной среды изменило условия организации учебной деятельности студента: значительная часть заданий выполняется через электронные платформы, доля самостоятельной работы растёт, а внешний контроль ослабевает. В этих условиях академическая прокрастинация — систематическое откладывание учебных задач вопреки осознанию негативных последствий — приобретает характер устойчивого социально-психологического явления. Мета-анализ 96 исследований (55 477 участников) подтвердил её отрицательную связь с успеваемостью (r=-0,18), причём пассивная форма откладывания связана с результатами отрицательно (r=-0,17), а активная — слабо положительно (r=0,15) [1]. За одним и тем же внешним поведением стоят, следовательно, разные психологические механизмы, и диагностика прокрастинации не может сводиться к единственной шкале.

Между тем в прикладной практике высшей школы прокрастинация чаще всего измеряется одним опросником, фиксирующим лишь итоговое поведение: такой подход устанавливает факт откладывания, но не его причину, и потому не даёт оснований для выбора профилактической стратегии. Цель работы — обосновать психодиагностический комплекс, операционализирующий ключевые компоненты академической прокрастинации студентов в цифровой образовательной среде, и представить результаты его апробации.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ

Современные исследования позволяют выделить несколько относительно независимых механизмов откладывания, каждый из которых требует собственного измерения.

Регуляторный механизм описан в саморегуляционном подходе, трактующем откладывание как разрыв между намерением выполнить задачу и её реальным началом, обусловленный дефицитами самоконтроля и управления временем [2]. У 239 студентов метакогнитивные стратегии, управление временем и регуляция усилий значимо снижали прокрастинацию, которая выступала медиатором учебной успешности [3]; личностно-центрированный анализ выполнения онлайн-заданий (n=232) выявил пять профилей обучающихся, различающихся сочетанием затраченного времени и качества его организации [4]. Эмоциональный механизм раскрыт в работах, рассматривающих прокрастинацию как способ краткосрочной регуляции настроения [5]: метаанализ 88 исследований (63 323 участника из 17 стран) подтвердил умеренные положительные связи откладывания с депрессией (r=0,353), тревогой (r=0,338) и стрессом (r=0,343) [6], а у 290 студентов трудности эмоциональной регуляции объясняли 74 % дисперсии прокрастинационного поведения [7].

Собственно цифровой механизм фиксируется в исследованиях, адресованных онлайн-обучению: на выборке 1 269 студентов проблемное использование смартфона положительно связано с академической прокрастинацией (r=0,46) при медиирующем эффекте самоконтроля и академической самоэффективности [8]; у 916 студентов внешний локус контроля предсказывал откладывание в онлайн-курсах через киберслакинг и компульсивное использование интернета [9]. Систематический обзор 27 эмпирических работ (2014–2024) подтвердил ведущую роль страха неудачи и перфекционизма [10]. Валидный психодиагностический комплекс должен, следовательно, одновременно охватывать мотивационно-смысловые, регуляторные, эмоциональные и поведенческие проявления откладывания.

МЕТОДОЛОГИЯ

Комплекс формировался исходя из структурно-функциональной модели академической прокрастинации, включающей четыре компонента: мотивационно-смысловой (осмысленность учебной деятельности и внутренняя мотивация), темпорально-регуляторный (планирование, самоорганизация, управление временем), эмоционально-избегающий (тревожность, страх неудачи, избегание субъективно трудных задач) и поведенческо-цифровой (формы откладывания и переключение на неучебную активность в цифровой среде). При отборе методик учитывались их научная обоснованность, психометрическая надёжность и валидность, а также распространённость в психологической практике (табл. 1).

Таблица 1

Психодиагностический комплекс для измерения компонентов академической прокрастинации студентов

Компонент модели	Методика	Диагностируемый конструкт
Мотивационно-смысловой	Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева [11]	Осмысленность жизни, жизненные цели, управляемость событий
Мотивационно-смысловой	Опросник изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной	Познавательный, профессиональный и формальный статус мотивации
Темпорально-регуляторный	Опросник особенностей самоорганизации студента А.Д. Ишкова, Н.Г. Милорадовой	Целеполагание, планирование, самоконтроль, волевые усилия
Темпорально-регуляторный	Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой	Общий уровень и стилевые особенности осознанной саморегуляции
Эмоционально-избегающий	Шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера — Ю.Л. Ханина	Личностная и ситуативная тревожность
Эмоционально-избегающий	Опросник эмоциональных барьеров в межличностном общении В.В. Бойко	Затруднения эмоционального самовыражения и контакта
Поведенческо-цифровой	Шкала прокрастинационного поведения К. Лэя [12] в адаптации О.С. Виндекера и М.В. Останиной [13]	Выраженность откладывания дел и нарушения сроков

Источник: составлено автором.

Апробация проведена в поперечном дизайне на выборке 357 студентов бакалавриата 19–28 лет: 183 девушки (51,26 %) и 174 юноши (48,74 %); по курсам — 75 (21,01 %), 93 (26,05 %), 92 (25,77 %) и 97 человек (27,17 %). Уровни выраженности определялись по нормативам методик; обработка выполнена в SPSS, критерий Колмогорова — Смирнова показал значимое отклонение распределений от нормального ($p \leq 0{,}005$), поэтому применялись непараметрические процедуры. Соблюдались принципы добровольности, анонимности и информированного согласия.

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Распределение обследованных студентов по уровням выраженности ключевых показателей представлено на рисунке 1.

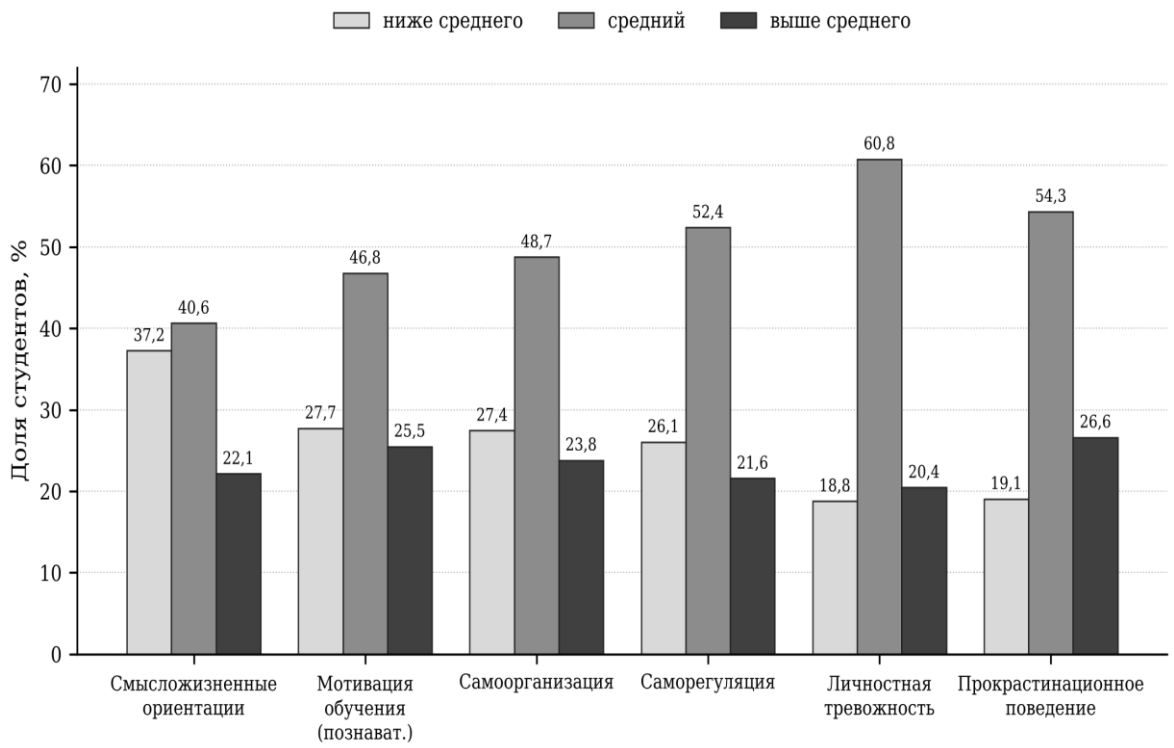


Рисунок 1. Распределение студентов по уровням выраженности показателей компонентов академической прокрастинации (n=357), %. Источник: составлено автором.

По мотивационно-смысловому компоненту смысложизненные ориентации сформированы на среднем уровне у 145 студентов (40,62 %), ниже среднего — у 133 (37,25 %), выше среднего — у 79 (22,13 %). Доля обучающихся с недостаточно устойчивыми смысловыми установками существенна, поскольку именно этот компонент формирует внутреннюю основу учебной активности. По познавательному статусу мотивации ниже среднего оказались 99 студентов (27,73 %), по профессиональному — 55 (15,41 %).

По темпорально-регуляторному компоненту средний уровень самоорганизации выявлен у 174 студентов (48,74 %), ниже среднего — у 98 (27,45 %); стиль саморегуляции поведения распределился близким образом (средний уровень — 187 человек, или 52,38 %, ниже среднего — 93, или 26,05 %). Согласованность распределений подтверждает содержательное единство компонента, а доля студентов с показателями ниже среднего означает, что примерно каждый четвёртый испытывает затруднения в планировании работы и соблюдении сроков — то есть именно в тех функциях, которые цифровая образовательная среда передаёт обучающемуся в первую очередь.

По эмоционально-избегающему компоненту преобладали средние значения: личностная тревожность среднего уровня зафиксирована у 217 студентов (60,78 %), ситуативная — у 193 (54,06 %); повышенные показатели выявлены соответственно у 73 (20,45 %) и 87 человек (24,37 %). По методике эмоцио-

нальных барьеров в общении показатели выше среднего и высокие в совокупности составили 112 человек (31,37 %) — группа, значимая для профилактики: такие студенты реже обращаются за разъяснением задания, а цифровой формат облегчает уклонение от учебного взаимодействия.

По поведенческо-цифровому компоненту средний уровень прокрастинационного поведения выявлен у 194 студентов (54,34 %), ниже среднего — у 68 (19,05 %), выше среднего — у 95 (26,61 %). Существенно, что доля неблагоприятных показателей по поведенческому компоненту (26,61 %) близка к долям по регуляторным (27,45 % и 26,05 %), тогда как по эмоциональным она заметно ниже (18,77 % и 21,57 %), что косвенно указывает на ведущую роль регуляторных дефицитов и согласуется с современными зарубежными данными [3; 4; 8]. В целом результаты подтверждают диагностическую состоятельность комплекса: каждая методика даёт содержательно различимое распределение, а их совокупность позволяет определить вероятный источник откладывания у конкретного студента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обоснован и апробирован психодиагностический комплекс, операционализирующий четыре ключевых компонента академической прокрастинации студентов в условиях цифровой образовательной среды. Комплекс включает семь стандартизированных методик, каждая из которых соотнесена с определённым компонентом модели, что обеспечивает комплексную, а не одномерную оценку явления.

Апробация на выборке 357 студентов показала, что показатели ниже среднего уровня по смысложизненным ориентациям зафиксированы у 37,25 % обследованных, по самоорганизации — у 27,45 %, по саморегуляции поведения — у 26,05 %, а выраженное прокрастинационное поведение — у 26,61 % студентов; масштаб явления требует системных мер. Комплекс может быть рекомендован психологическим службам вузов для входного и промежуточного мониторинга, раннего выявления групп риска и выбора направления профилактики: при преобладании регуляторных дефицитов — тренинги самоорганизации и управления учебным временем, при преобладании эмоциональных — когнитивно-поведенческая работа с тревогой и страхом неудачи, при дефиците смысловых ориентаций — мероприятия, укрепляющие связь обучения с будущей профессией. Перспектива дальнейшей работы — разработка компактного опросника, прямо измеряющего все четыре компонента модели.

Список литературы:

1. Kooren N.S., Van Nooijen C.C.A., Paas F. The influence of active and passive procrastination on academic performance: a meta-analysis // Education Sciences. – 2024. – Vol. 14, No. 3. – Art. 323. DOI: 10.3390/educsci14030323

2. Steel P., Klingsieck K.B. Academic procrastination: psychological antecedents revisited // Australian Psychologist. – 2016. – Vol. 51, No. 1. – P. 36–46. DOI: 10.1111/ap.12173

3. Tao X., Hanif H., Lieqin W. The effects of self-regulated learning strategies on academic procrastination and academic success among college EFL students in China // Frontiers in Psychology. – 2025. – Vol. 16. – Art. 1562980. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1562980

4. Xu J. Online homework time, time management, and procrastination: a person-centered approach // Computers & Education. – 2025. – Vol. 234. – Art. 105341. DOI: 10.1016/j.compedu.2025.105341

5. 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. DOI: 10.1111/spc3.12011

6. Nie Y. et al. The association between procrastination and negative emotions in healthy individuals: a systematic review and meta-analysis // Frontiers in Psychiatry. – 2025. – Vol. 16. – Art. 1624094. DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1624094

7. Farhadi Rad H., Bordbar S., Bahmaei J., Vejdani M., Yusefi A.R. Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties // Scientific Reports. – 2025. – Vol. 15. – Art. 3003. DOI: 10.1038/s41598-025-87664-7

8. Zhao X., Wang H., Ma Z., Zhang L., Chang T. Smartphone addiction and academic procrastination among college students: a serial mediation model of self-control and academic self-efficacy // Frontiers in Psychiatry. – 2025. – Vol. 16. – Art. 1572963. DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1572963

9. Çınar M., Doğan D., Demir Ö. Predicting academic procrastination in online courses: the role of external locus of control and other mediator variables // Education and Information Technologies. – 2025. – Vol. 30, No. 9. – P. 11751–11774. DOI: 10.1007/s10639-024-13251-4

10. Ramadhani E., Setiyosari P., Indreswari H., Setiyowati A.J., Putri R.D. Academic procrastination: a systematic review of causal factors and interventions // Journal of Behavioral and Cognitive Therapy. – 2026. – Vol. 36, No. 1. – Art. 100552. DOI: 10.1016/j.jbct.2025.100552

11. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.

12. Lay C.H. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality. – 1986. – Vol. 20, No. 4. – P. 474–495. DOI: 10.1016/0092-6566(86)90127-3

13. Виндекер О.С., Останина М.В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay // Актуальные проблемы психологического знания. – 2014. – № 1. – С. 116–126.