

УДК 159.9

ПРОКРАСТИНАЦИЯ И ЕЕ СВЯЗИ С ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ СМАРТФОНА, ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ, АКАДЕМИЧЕСКОЙ МОТИВАЦИЕЙ И САМОКОНТРОЛЕМ В ОБЩЕНИИ

А. Ч. ВЫРВИЧ^{1), 2)}, В. П. ШЕЙНОВ³⁾

¹⁾Полоцкий государственный университет им. Евфросинии Полоцкой, ул. Блохина, 29, 211440, г. Новополоцк, Беларусь

²⁾Белорусский государственный университет, пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь

³⁾Республиканский институт высшей школы, ул. Московская, 15, 220001, г. Минск, Беларусь

Аннотация. Представлены результаты исследования связи прокрастинации с зависимостью от смартфона, зависимостью от социальных сетей, академической мотивацией и самоконтролем в общении. Выявлены положительные связи прокрастинации с зависимостью от смартфона, зависимостью от социальных сетей, самоконтролем в общении, а также с интроецированной и экстернальной мотивацией, что означает негативную взаимосвязь прокрастинации с академической мотивацией. Отмечено, что полученная в настоящем исследовании положительная связь прокрастинации с самоконтролем в общении является новым результатом.

Ключевые слова: прокрастинация; зависимость от смартфона; зависимость от социальных сетей; академическая мотивация; самоконтроль; самоконтроль в общении.

RELATIONSHIPS OF PROCRASTINATION WITH SMARTPHONE ADDICTION, SOCIAL MEDIA ADDICTION, ACADEMIC MOTIVATION AND SELF-CONTROL IN COMMUNICATION

A. Ch. VYRVICH^{a, b}, V. P. SHEINOV^c

^aPolotsk State University named after Euphrosinia Polotskaya, 29 Blachina Street, Navapolack 211440, Belarus

^bBelarusian State University, 4 Niezaliezhnasci Avenue, Minsk 220030, Belarus

^cRepublican Institute of Higher School, 15 Moskovskaya Street, Minsk 220001, Belarus

Corresponding author: A. Ch. Vyrvich (nastya_vyrvich99@mail.ru)

Abstract. The article presents the results of the study of the relationship between procrastination and smartphone addiction, social media addiction, academic motivation, and self-control in communication. Positive relationships between procrastination and smartphone addiction, social media addiction, self-control in communication, as well as introjected and

Образец цитирования:

Вырвич АЧ, Шейнов ВП. Прокрастинация и ее связи с зависимостью от смартфона, зависимостью от социальных сетей, академической мотивацией и самоконтролем в общении. Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. 2025;2:78–87. EDN: XZNBMO

For citation:

Vyrvich ACh, Sheinov VP. Relationships of procrastination with smartphone addiction, social media addiction, academic motivation and self-control in communication. *Journal of the Belarusian State University. Philosophy and Psychology*. 2025;2:78–87. Russian. EDN: XZNBMO

Авторы:

Анастасия Чеславовна Вырвич – преподаватель кафедры технологии и методики преподавания гуманитарного факультета¹⁾, аспирантка кафедры социальной и организационной психологии факультета философии и социальных наук²⁾.

Виктор Павлович Шейнов – доктор социологических наук, кандидат физико-математических наук, профессор; профессор кафедры психологии и педагогического мастерства факультета повышения квалификации и переподготовки.

Authors:

Anastasiya Ch. Vyrvich, lecturer at the department of technology and teaching methodology, faculty of humanities^a, postgraduate student at the department of social and organisational psychology, faculty of philosophy and social sciences^b.

nastya_vyrvich99@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0002-3977-5802>

Viktor P. Sheinov, doctor of science (sociology), PhD (physics and mathematics), full professor; professor at the department of psychology and pedagogical skills, faculty of advanced training and retraining.

sheinov1@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0002-2191-646X>

external motivation were revealed which means a negative relationship between procrastination and academic motivation. It is noted that the positive relationship between procrastination and self-control in communication obtained in this study is a new result.

Keywords: procrastination; smartphone addiction; social media addiction; academic motivation; self-control; self-control in communication.

Введение

Изучение прокрастинации является важной и актуальной задачей, поскольку прокрастинация негативно отражается на успеваемости учащихся и студентов. Следовательно, изучение прокрастинации, причин ее появления и установление взаимосвязей прокрастинации с различными психологическими феноменами особенно важно.

Согласно ряду зарубежных исследований привычка откладывать выполнение различных действий характерна для 20 % совершеннолетних граждан англоязычных стран. По другим данным, predisposition к откладыванию реализации запланированных дел признают около 95 % взрослых жителей западных государств, при этом четверть из них считают подобную склонность хронической [1–4].

В научном контексте феномен «прокрастинация» (англ. *procrastination* – откладывание, промедление) первый раз упоминается в 1977 г. в книге П. Рингенбаха «Прокрастинация в жизни человека». Изначально понятия «прокрастинация» и «лень» рассматривались как синонимы, однако в дальнейшем первый термин вошел в научный обиход и был определен как научный феномен [5].

В психологических словарях определение термина прокрастинации отсутствует. В издании «Большой психологический словарь» дается следующее определение понятия «прокрастинаторы»: «Прокрастинаторы – личности, склонные медлить в принятии решений, оттягивать и откладывать выполнение различных работ “на потом”»¹.

Имеется множество определений термина «прокрастинация» различных авторов. Данное понятие означает добровольное иррациональное откладывание выполнения намеченных действий, которое оказывает негативное влияние на личность [6] и влечет за собой определенные проблемы [7]. Российский психолог В. С. Ковылин, разрабатывающий теоретические вопросы прокрастинации, понимает данный термин как «паттерн поведения, при котором даже важные и срочные дела, задачи, планы, решения откладываются “на потом”» [8, с. 26].

Таким образом, общим для вышеприведенных определений является указание на откладывание реализации намеченных действий или решений. Согласно Г. В. Тарасевич «прокрастинация – склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам» [9, с. 25].

Анализ данных зарубежных исследований показывает наличие 3 базовых психологических компонентов в структуре прокрастинации:

- эмоционального компонента, который относится к волевой сфере личности и сопряжен с когнитивным компонентом;
- когнитивного компонента, который предполагает формирование негативных когнитивных установок, связанных с изменениями образа восприятия времени, в области деятельности и выполнения задач;
- поведенческого компонента, который обуславливает откладывание принятия решений и выполнения дел, нарушение планирования, целеполагания и селф-менеджмента.

После публикации работы П. Рингенбаха в научных исследованиях появилось направление, посвященное изучению откладывания выполнения учебных заданий, которое в последующем обрело название «академическая прокрастинация». Согласно полученным данным академическая прокрастинация признана одним из наиболее существенных факторов трудностей в обучении, приводящим к его негативным результатам. Учащиеся откладывают выполнение заданий, что приводит к задержке сдачи работ в сочетании с общим сокращением учебного времени и недостаточной подготовкой к экзаменам [8, с. 23].

В связи с увеличением доли индивидуальной работы обучающихся на первый план выходит их самостоятельное распределение учебной нагрузки. Однако отсутствие или недостаточное формирование навыков самоконтроля и планирования часто приводят к тому, что выполнение необходимых заданий откладывается на более поздний срок.

В рамках психодинамического подхода также выделяется четвертый компонент прокрастинации, связанный с подсознанием. По данным исследования М. С. Слободянюк и С. В. Чабаненко, «...глубокие внутриличностные конфликты разного масштаба могут являться предикторами прокрастинации. Индивид стремится с помощью психологической защиты избежать субъективно травмирующей ситуации или символической ситуации» [10, с. 126].

Ученые С. Б. Мохова и А. Н. Неврюев на основе имеющихся исследований причин прокрастинации выявили ее связь с особенностями личности (наибольшую взаимосвязь с академической прокрастинацией получили такие особенности личности,

¹Большой психологический словарь / сост. и ред.: Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб., 2004. С. 415.

как перфекционизм, черты обсессивно-компульсивного расстройства); тревожностью; мотивацией (авторами также отмечается роль самомотивации в прогнозировании прокрастинации: внутренняя и отождествленная (основанная на выполнении лично значимых задач) мотивация присущи более низким уровням прокрастинации, в то время как внешняя мотивация и демотивация (процесс, в результате которого у человека снижается желание действовать) – более высоким уровням); копинг-стратегиями [11].

В настоящее время возможно выделить следующие направления изучения прокрастинации:

- ситуативные причины прокрастинации (анализ общих ситуативных факторов, изучение характеристик задач) [12];
- индивидуально-личностные особенности самих прокрастинаторов. Прокрастинация связана с самоконтролем [13], успеваемостью [14], перфекцио-

низмом, тревожностью [7], а также особенностями мотивационной сферы человека [12; 15];

- последствия откладывания [7];
- социально-культурные и демографические различия прокрастинации [16].

При изучении прокрастинации наибольшее внимание уделяется первым двум направлениям. Сегодня единой структуры исследования индивидуально-личностных особенностей откладывания реализации дел на более поздний срок не существует. Например, М. Хен в ходе исследований выявил связь академической прокрастинацией с плохой успеваемостью, низким уровнем благополучия, высоким уровнем тревожности и напряженностью во время обучения. Также обнаружено, что академическая прокрастинация тесно связана с неприятием и задержкой выполнения задач, самоэффективностью, импульсивностью, а также с сознательностью и самоконтролем [14].

Теоретические основы исследования

Различия в прокрастинации мужчин и женщин. Юноши и девушки склонны в большей степени избегать субъективно неприятные задачи и замещать их другими, в некоторых случаях непродуктивными задачами. Данный паттерн поведения можно объяснить попыткой избегания детерминант тревоги и негативных переживаний, из чего можно сделать вывод о защитной функции прокрастинации, которая связана с мотивационной сферой личности.

По результатам исследования Д. С. Корниенко и Н. А. Рудновой, женщины более увлечены социальными сетями, причем при более высоком уровне прокрастинации могут проявляться и негативные эффекты увлеченности социальными сетями (межличностные, эмоциональные и деловые проблемы) [13]. Исследование Д. Лу, И. Хэ и Ю. Тань позволило заключить, что мужчины в общем и академическом профилях склонны к прокрастинации больше, чем женщины [17].

По данным исследования половых различий в самоконтроле и прокрастинации Р. Валенсуэлы, Н. Кодиной и Г. Пестана, женщины набрали больше баллов, чем мужчины, по параметрам саморегуляции и меньше баллов, чем мужчины, по параметрам прокрастинации, за исключением обучения на ошибках и прокрастинации при принятии решений, которые не показали гендерных различий [18].

Взаимосвязи прокрастинации и мотивации изучали как отечественные, так и зарубежные исследователи, при этом особый интерес они проявляли к взаимосвязям прокрастинации с академической мотивацией, самоконтролем в общении и успеваемостью. В эпоху цифровизации ученые также стали уделять внимание взаимосвязям прокрастинации с зависимостью от смартфона и зависимостью от социальных сетей. Рассмотрим их более подробно.

Взаимосвязи прокрастинации с академической мотивацией и успешностью обучения. Мотивация учебной деятельности относится к числу профессионально значимых личностных характеристик, являясь как показателем, так и критерием успешности и качества профессионального становления будущего специалиста. В исследовании Л. А. Забродиной и Ю. Р. Мухиной изучалась связь академической прокрастинации и академической мотивации студентов высших учебных заведений. Авторами было выявлено, что студенты, у которых преобладают внутренние (профессиональные и учебно-познавательные) и внешние позитивные мотивы (мотивов достижения успеха), склонны к проявлению академической прокрастинации меньше [19].

В последние годы набирает популярность исследование интроецированной мотивации, которая обусловлена ощущением стыда и чувства долга перед собой и другими значимыми людьми, и экстеральной мотивации, которая оценивает ситуацию вынужденной учебной деятельности (человек учится, чтобы избежать возможных проблем). По данным Д. С. Корниенко и Н. А. Рудновой, низкий уровень интроецированной мотивации и высокий уровень экстеральной мотивации обуславливают откладывание реализации дел, что связано со стремлением избежать наказания за недостаточное качество или несвоевременное выполнение дел [13]. Исследование Е. А. Гузиной позволило выявить, что «чем выше академическая прокрастинация, тем ниже внешняя (мотивация к самоуважению, интроецированная мотивация, экстеральная мотивация), внутренняя мотивация и амотивация (состояние отсутствия интереса и намерения действовать)» [15, с. 300].

Студенты, которым по причине интроецированного стыда за невыполнение деятельности или не-

успехи важна учебная деятельность, склонны к прокрастинации больше. Так, в исследовании З. Г. Цховребовой и М. Д. Кондратьева между интроецированной мотивацией, амотивацией и прокрастинацией выявлена отрицательная связь [20].

К. Краус и А. Фреунд пришли к выводу о том, что прокрастинация выступает мотивационной проблемой и для ее преодоления необходимо достигнуть очень высокого порога автономности мотивации (ощущения значимости выполняемого действия) [21]. В исследовании А. Д. С. Хальмахера Е. Дармента выявлена высоко значимая отрицательная связь академической прокрастинации с академической мотивацией: чем выше уровень академической прокрастинации, тем ниже академическая мотивация, и наоборот [22].

Результаты исследования Е. Куфтык свидетельствуют о том, что учащиеся с плохой успеваемостью склонны к прокрастинации, лени, импульсивному принятию решения при попытке управлять своим временем, они с большей вероятностью испытывают разочарование, стресс и гнев [23]. Согласно исследованию З. Г. Цховребовой и М. Д. Кондратьева академически неуспешные студенты зачастую не видят смысла в учебной деятельности и имеют склонность к прокрастинации [20]. Ф. Тисокко и М. Ф. Липорейс выявили, что индивиды склонны прокрастинировать при низком уровне внутренней и интроецированной мотивации, а также амотивации, что приводит к снижению успеваемости [24]. Исследование Ю. К. Тюреля и О. Докумаци студенческой выборки позволило выявить, что использование подростками информационных технологий приводит к академической прокрастинации и снижению их успеваемости [25].

Согласно теории временной мотивации, разработанной П. Силом и Дж. Кенингом, нехватка мотивации на первоначальном этапе выполнения дела и есть главная причина того, что задача не выполняется в положенный срок: чем меньше остается времени до дедлайна, тем больше страх неудачи. Таким образом, вероятность прокрастинации повышается в тех случаях, когда мотивация находится на низком уровне.

Существуют исследования, которые показывают наличие значительных корреляций между зависимостью от социальных сетей, академической прокрастинацией и успеваемостью. Злоупотребление социальными сетями значительно сокращает время обучения, что способствует откладыванию реализации дел на более поздний срок и снижению успеваемости.

Взаимосвязь прокрастинации с зависимостью от социальных сетей. На современном этапе одним из направлений исследования феномена прокрастинации является изучение онлайн-прокрастинации, а именно прокрастинации при работе в условиях социальных сетей. В современных зарубежных публикациях представлены исследования данного типа прокрастинации, одним из примеров которого является киберслакинг (*cyberslacking*). В данном

контексте киберслакинг означает потребление различного контента для реализации задач, не связанных с учебной деятельностью, и выражается прежде всего в интернет-серфинге [26].

При изучении академической прокрастинации у магистрантов во время пандемии COVID-19 было выявлено, что отсутствие необходимой информации или большой объем и малопонятность задач служат аргументами для откладывания выполнения дел на более поздний срок. В исследовании А. М. Сембаевой цифровые факторы (отвлечение на информацию о распространении заболевания COVID-19 и вакцинации, фильмы и видеохостинги, социальные сети и мессенджеры) являются причинами академической прокрастинации [27]. Согласно исследованию В. П. Шейнова и А. С. Девицына зависимость от социальных сетей положительно связана с интернет-зависимостью, зависимостью от смартфона и тремя ее факторами (потерей контроля, страхом отказа, эйфорией), стрессом, прокрастинацией, незащищенностью от кибербуллинга и отрицательно связана с возрастом и самоуважением [28].

В исследовании Д. Серрано и соавторов обнаружено, что проблемное использование социальных сетей в значительной степени предсказывает академическую прокрастинацию [29]. В исследовании Л. Ц. С. Чонг и П. И. С. Ху выявлено, что зависимость от социальных сетей обуславливает низкий уровень упорства и, следовательно, высокую склонность к академической прокрастинации [30].

Взаимосвязь прокрастинации с зависимостью от смартфона. Смартфоны стали неотъемлемой составляющей повседневной жизни. Они имеют множество способов применения, включая общение, образование, развлечение и социализацию. Тем не менее неправильное использование смартфона приводит к зависимому поведению, а в дальнейшем – к прокрастинации.

Изучению связи прокрастинации с зависимостью от смартфона посвящено мало русскоязычных работ. Согласно исследованию В. П. Шейнова зависимость от смартфона юношей и девушек положительно соотносится с академической медлительностью, прокрастинацией, незащищенностью от кибербуллинга, проблемами со сном и отрицательно – с асертивностью [31].

Исследование, проведенное среди 100 учащихся колледжа одного из университетов Бандунга, показало наличие связи между зависимостью от смартфона, зависимостью от социальных сетей и прокрастинацией [32]. Результаты турецкого исследования Д. М. Гезкина свидетельствуют о том, что положительной корреляция между зависимостью от смартфона и отсутствием саморегуляции, академической прокрастинацией и частотой проверки смартфона в учебное время находится на статистически значимом умеренном уровне [33].

В исследовании Р. А. Фабио и соавторов выявлено, что люди, боясь быть исключенными из потока

информации, часто используют смартфон, демонстрируют трудности в поведенческом и когнитивном самоконтроле и имеют высокий уровень прокрастинации [34]. Результаты исследования Я. Гэн и соавторов показали, что прокрастинация перед сном частично опосредует связь между зависимостью от смартфона и депрессией, а также тревогой. Кроме того, этот опосредующий эффект смягчается самоконтролем [35]. Респонденты, которые испытывают трудности из-за зависимости от социальных сетей, обладают низким уровнем эмпатии, что приводит к проблемам в общении.

Обоснование выбора измеряемых переменных и необходимости установления их взаимосвязей

Вышепредставленный обзор исследований показывает, что изучение прокрастинации охватывает широкий спектр различных представлений о данном феномене. Но в последнее время особую тревогу у педагогов и родителей вызывает массовое увлечение учащихся и студентов смартфонами и социальными сетями. Их наблюдения за тем, как цифровизация связана с отношением к учебе, находят подтверждение в зарубежных исследованиях, показавших, что зависимость от смартфона и зависимость от социальных сетей имеют негативную корреляцию с академической мотивацией и успеваемостью, они напрямую связаны с прокрастинацией.

Актуальность настоящего исследования обусловлена отсутствием в русскоязычном и белорусскоязычном социумах исследований взаимосвязей зависимости от смартфона и зависимости от социальных сетей с прокрастинацией, мотивацией к учебе, самоконтролем в общении. Данные вопросы являются важными для системы образования, активно

Самоконтроль в общении является одной из главных составляющих коммуникативных умений, связанных с социализацией личности, ее способностью к саморегуляции эмоциональных состояний, которые возникают в процессе общения. Люди, обладающие высоким уровнем самоконтроля в общении, могут с легкостью создать нужное впечатление о себе, а мимолетные взаимодействия способствуют повышению их настроения. Однако в обычной жизни такие люди испытывают трудности со спонтанностью самовыражения в непрогнозируемых ситуациях [36].

развивающей цифровую образовательную и воспитательную среду. Ответы на них позволят правильно оценивать потенциал внедрения цифровых коммуникативных технологий и риски, которые оно за собой влечет. Научная новизна исследования состоит в том, что впервые на обширной выборке обучающихся (школьники, студенты, слушатели курсов повышения квалификации) изучена взаимосвязь прокрастинации с зависимостью от смартфона и зависимостью от социальных сетей, академической мотивацией и самоконтролем в общении. Объектом исследования выступает прокрастинация, предметом – взаимосвязь прокрастинации с зависимостью от смартфона и зависимостью от социальных сетей, академической мотивацией и самоконтролем в общении. Целью настоящей работы служит выявление возможных связей прокрастинации с зависимостью от смартфона и зависимостью от социальных сетей, академической мотивацией и самоконтролем в общении.

Материалы и методы исследования

Эмпирической основой исследования послужили результаты онлайн-тестирования 826 респондентов ($M = 25,2$, $SD = 10,7$), среди которых 530 опрошенных являлись женщинами, 296 опрошенных – мужчинами. Респондентами выступили школьники, студенты, а также учителя и преподаватели колледжей и высших учебных заведений, проходившие переподготовку или повышение квалификации. Ссылка на тесты распространялась преподавателями на занятиях и обучающимися в учебных группах. Поскольку результаты тестирования приходили сразу после отправки ответа, респонденты имели возможность задавать преподавателю вопросы по полученным результатам, что обусловило их благожелательное отношение к тесту и его активное распространение среди целевой аудитории. В результате возраст основной выборки составил от 15 до 36 лет.

В исследовании использованы шкала общей прокрастинации, предложенная К. Леем в адаптации Я. И. Варваричевой [7], короткая версия опросника «шкала зависимости от смартфона», разработанная

В. П. Шейновым [37], опросник зависимости от социальных сетей, созданный В. П. Шейновым и А. С. Девицыным [38], краткий вариант методики «шкала академической мотивации» [39] и тест Снайдера «самоконтроль в общении» [36].

Выявление связей между изучаемыми переменными возможно двумя способами: с помощью вычисления корреляций и посредством построения регрессионных моделей. Для построения регрессионных моделей необходимо выполнение двух обязательных условий: 1) нормальное распределение всех изучаемых выборок; 2) отсутствие связей между независимыми переменными. К сожалению, оба условия для исследуемых выборок не выполняются: распределения изучаемых выборок отличны от нормального, а независимые переменные связаны между собой. В связи с этим в качестве метода исследования выбрано вычисление корреляций. Для статистического анализа использована программа SPSS-22, принят уровень значимости $p = 0,05$.

Результаты и их обсуждение

Проверка по критерию Колмогорова-Смирнова показала, что среди всех изучаемых переменных нормальное распределение имеет только зависимость от смартфона. Следовательно, возможные связи необходимо искать с помощью непараметрической корреляции. Для решения данной задачи выбрана корреляция Кендалла, поскольку она позволяет выявлять как линейные, так и нелинейные связи. Поскольку непараметрическая корреляция дает заниженный показатель связи, приведем значения соответствующих корреляций Пирсона, учитывая, что зависимость от смартфона имеет нормальное распределение. Сопоставление значимости корреляций Пирсона и Кендалла позволяет определить не только истинные пределы величины взаимосвязей, но и характер этих взаимосвязей (линейные или нелинейные).

В исследовании использован краткий вариант методики «шкала академической мотивации» [39], включающий 4 шкалы: шкалу познавательной мотивации, шкалу мотивации к достижению, шкалу интроецированной мотивации и шкалу экстернальной мотивации, которые несут наиболее важную информацию о качестве мотивационных процессов, побуждающих и регулирующих выполнение учебной деятельности. Опросник позволяет оценить 2 типа внешней

мотивации: экстернальную мотивацию (стремление к выполнению деятельности ради избегания проблем) и интроецированную мотивацию (заданную фрустрацией потребность в автономии, проявляющуюся в переживании чувства долга и стыда). Связи прокрастинации с познавательной мотивацией и мотивацией к достижению оказались статистически незначимыми, поэтому далее они не рассматриваются.

Корреляции Пирсона и Кендалла (табл. 1) показывают положительные связи прокрастинации с зависимостью от смартфона и зависимостью от социальных сетей, интроецированной и экстернальной мотивацией, а также самоконтролем в общении. Положительная связь прокрастинации с интроецированной и экстернальной мотивацией означает негативную связь прокрастинации с академической мотивацией. Интроецированная и экстернальная мотивация повышают уровень прокрастинации. Таким образом, желание избежать наказания (как внешнего, так и внутреннего) приводит к некачественному и несвоевременному выполнению задач. Подобная связь постоянно наблюдается в реальной жизни учащихся, она подтверждается В. Е. Василенко и О. И. Малышевой, которые подчеркивали, что у прокрастинаторов преобладает мотивация к избеганию неудач [40].

Таблица 1

Корреляции прокрастинации с зависимостью от смартфона, зависимостью от социальных сетей, академической мотивацией и самоконтролем в общении среди женщин и мужчин ($n = 826$)

Table 1

Correlations of procrastination with smartphone addiction, social media addiction, academic motivation, and communication self-control among women and men ($n = 826$)

Тип корреляции	Зависимость от смартфона	Зависимость от социальных сетей	Интроецированная мотивация	Экстернальная мотивация	Самоконтроль в общении
Корреляция Пирсона	0,317*	0,229*	0,297*	0,252*	0,247*
	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Корреляция Кендалла	0,256*	0,185*	0,202*	0,174*	0,176*
	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Примечание. Знаком * отмечены значения, имеющие высокую статистическую значимость корреляций.

Зависимость от смартфона у женщин в целом выражена значительно сильнее [28], это показывают и результаты тестирования в настоящем исследовании. Так, среднее значение зависимости женщин от смартфона (17,0) является статистически значимым ($p \leq 0,001$) и превосходит этот же показатель (15,3) среди мужчин. Такое же соотношение установлено и применительно к зависимости от социальных сетей. Следовательно, получен-

ные результаты необходимо проверить для мужчин и женщин отдельно.

Сходность связей прокрастинации с зависимостью от смартфона и зависимостью от социальных сетей вполне естественна в силу того, что между этими зависимостями и факторами, их образующими [20], существует положительная высоко значимая связь. Подобная взаимосвязь имеет место и в данном исследовании: корреляция Кендалла равна 0,538* ($p \leq 0,001$).

Таблица 2

Корреляции прокрастинации с зависимостью от смартфона, зависимостью от социальных сетей, академической мотивацией и самоконтролем в общении среди женщин ($n = 530$)

Table 2

Correlations of procrastination with smartphone addiction, social media addiction, academic motivation, and communication self-control among women ($n = 530$)

Тип корреляции	Зависимость от смартфона	Зависимость от социальных сетей	Интроецированная мотивация	Экстернальная мотивация	Самоконтроль в общении
Корреляция Пирсона	0,346*	0,288*	0,282*	0,272*	0,207*
	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Корреляция Кендалла	0,258*	0,176*	0,193*	0,188*	0,189*
	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Примечание. Знаком * отмечены значения, имеющие высокую статистическую значимость корреляций.

Таблица 3

Корреляции прокрастинации с зависимостью от смартфона, зависимостью от социальных сетей, академической мотивацией и самоконтролем в общении среди мужчин ($n = 296$)

Table 3

Correlations of procrastination with smartphone addiction, social media addiction, academic motivation, and self-control in communication among males ($n = 296$)

Тип корреляции	Зависимость от смартфона	Зависимость от социальных сетей	Интроецированная мотивация	Экстернальная мотивация	Самоконтроль в общении
Корреляция Пирсона	0,095	0,057	0,225*	0,209*	0,285*
	0,103	0,330	0,000	0,000	0,000
Корреляция Кендалла	0,128*	0,084*	0,165*	0,156*	0,182*
	0,002	0,036	0,000	0,000	0,000

Примечание. Знаком * отмечены значения, имеющие высокую статистическую значимость корреляций.

Как видно из табл. 2 и 3, у мужчин прокрастинация имеет положительную нелинейную связь с зависимостью от смартфона и зависимостью от социальных сетей, в то время как у женщин эта связь линейная. Данная особенность обусловлена тем, что у женщин корреляция Пирсона является статистически значимой, а у мужчин – статистически незначимой. Наши данные согласуются с полученными ранее сведениями о том, что женщины чаще мужчин проводят время в социальных сетях и испытывают потребность в общении [41], а также результатами исследования Д. С. Корниенко и Н. А. Рудновой, согласно которым активное использование женщинами социальных сетей ведет к межличностным проблемам и прокрастинации [13].

Из табл. 1–3 следует, что положительная корреляция прокрастинации с зависимостью от смартфона соответствуют установленным ранее в ряде зарубежных исследований связям [3; 23; 25; 42; 43]. Более того, было установлено, что даже активное пользование смартфоном (без попадания в зависимость от этого гаджета) положительно связано с академической прокрастинацией ($r = 0,777, p < 0,01$) [33].

Обнаруженная положительная связь прокрастинации с зависимостью от социальных сетей (табл. 1–3) подтверждается ранее представленными результатами [28, с. 566] и зарубежными исследованиями. Установлено, что чем сильнее зависимость от социальных сетей, тем выше уровень прокрастинации [44]. Имеет место не только положительная статистически значимая связь между зависимостью от социальных сетей и академической прокрастинацией, но и отрицательная статистически значимая связь между академической прокрастинацией и успеваемостью учащихся [45]. Зависимость от социальных сетей предсказывает как академическую прокрастинацию, так и снижение успеваемости среди студентов [46]. Эта зависимость повышает уровень академической прокрастинации и отрицательно влияет на успешность обучения. Опосредующий эффект академической прокрастинации в отношениях между зависимостью от социальных сетей и академической успеваемостью статистически значим [47]. Не только зависимость от социальных сетей, но и их ежедневное использование положительно коррелировано с академической прокрастинацией [26]. При изуче-

нии взаимосвязи между академической прокрастинацией и успеваемостью студентов исследователь Ф. М. Аленази определил, что чем выше уровень прокрастинации, тем ниже успеваемость студентов [48].

Отметим, что во всех обнаруженных нами зарубежных публикациях связь прокрастинации с зависимостью от смартфона характеризуется значительно более сильными, чем в данном исследовании, корреляциями Пирсона, тогда как непараметрических корреляций в этих работах обнаружить не удалось. Полученная положительная связь прокрастинации с самоконтролем в общении является новым результатом, поскольку в отечественных и зарубежных публикациях подобная связь не была установлена.

Корреляция Кендалла самоконтроля в общении с зависимостью от смартфона равна 0,148*, с зависимостью от социальных сетей – 0,118*.

Заключение

Предрасположенность к прокрастинации является весьма распространенным явлением и наносит большой ущерб как учебе, так и другим видам деятельности человека. По этой причине особый интерес вызывает изучение взаимосвязей прокрастинации с академической мотивацией, успеваемостью и качеством общения.

В то же время современный мир трудно представить без информационных технологий, которые теперь внедрены во все сферы жизни общества. Эпоха цифровизации обусловила необходимость в исследовании взаимосвязей прокрастинации с зависимостью от смартфона и зависимостью от социальных сетей. Это исследование является важным для системы образования, активно развивающей цифровую образовательную и воспитательную среду. Данное исследование позволит правильно оценить потенциал внедрения цифровых технологий и риски, которые оно за собой влечет.

В настоящем исследовании выявлены положительные взаимосвязи прокрастинации с зависимостью от смартфона и зависимостью от социальных сетей, самоконтролем в общении, интроецированной и экстернальной мотивацией для белорусов. Этот факт свидетельствует о негативном влиянии прокрастинации, зависимости от смартфона и зависимости от социальных сетей на академическую мотивацию и успешность обучения. При этом у мужчин прокрастинация имеет положительную нелинейную связь с зависимостью от смартфона и зависимостью от социальных сетей, в то время как у женщин эта связь линейная.

Полученная в настоящем исследовании положительная взаимосвязь прокрастинации с самоконтролем в общении является новым результатом, поскольку в отечественных и зарубежных публикациях подобная связь не была установлена. Другие результаты проведенного исследования не только подтверждают результаты зарубежных исследований,

Индивиды с высоким уровнем самоконтроля в общении всегда следят за собой, хорошо ориентируются в ситуации, лучше управляют эмоциями. Однако у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их кредо: «Я такой, какой есть». Индивиды с низким уровнем самоконтроля в общении, напротив, более непосредственны в контактах и открыты.

По нашему мнению, положительная взаимосвязь самоконтроля в общении с зависимостью от смартфона и зависимостью от социальных сетей обусловлена тем, что социальные сети являются своеобразной «ярмаркой тщеславия», площадкой для демонстрации своих успехов. Такие условия затрудняют открытое непосредственное общение, что подтверждают положительные связи самоконтроля в общении с зависимостью от смартфона и зависимостью от социальных сетей.

но и в определенной степени уточняют их, поскольку статистически значимые взаимосвязи установлены благодаря использованию наиболее корректных методов обработки данных (с учетом того, что эмпирические распределения изучавшихся выборок отличны от нормального). Непараметрические корреляции показывают более низкие значения, чем использованные во многих зарубежных исследованиях корреляции Пирсона, поэтому полученные в данном исследовании взаимосвязи наиболее статистически обоснованы.

Еще одним важным аспектом настоящего исследования является то, что прокрастинация изучалась не только у школьников и студентов (как во многих исследованиях других авторов), но и у учителей школ, преподавателей колледжей и высших учебных заведений, проходивших переподготовку или повышение квалификации. Таким образом, результаты настоящего исследования способствуют более глубокому пониманию процессов формирования и распространения прокрастинации и роли цифровых зависимостей в них.

По нашему мнению, интерес представляет расширение географии данного исследования посредством проведения аналогичной работы на российской выборке и сопоставления результатов, полученных в ходе тестирования в белорусском и российском социумах. Другим возможным направлением будущих исследований прокрастинации и цифровых зависимостей может стать изучение роли родителей и педагогов в формировании и развитии каждого из этих феноменов как по-отдельности, так и в совокупности. Результаты проведенного исследования можно использовать в разъяснительной работе с учащимися и студентами в целях предупреждения формирования у них указанных негативных свойств личности (прокрастинации, зависимости от смартфона и зависимости от социальных сетей).

Библиографические ссылки

1. Aznar-Díaz I, Romero-Rodríguez JM, García-González A, Ramírez-Montoya MS. Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PloS One*. 2020;15(5):e0233655. DOI: 10.1371/journal.pone.0233655.
2. Dewany R, Asnah MB, Hariko R. Self-control and parenting style of academic procrastination in vocational high school students. *International Journal of Educational Review, Law and Social Sciences*. 2023;3(1):1781–1787.
3. Li L, Gao H, Xu Y. The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers & Education*. 2020;29:104001. DOI: 10.1016/j.compedu.2020.104001.
4. Susilawati E. The influence of gadget towards information technology addict and procrastination behavior. *Materials Science and Engineering Conference Series*. 2019;2:22–54. DOI: 10.1088/1757-899X/662/2/022054.
5. Anierobi EI, Etodike CE, Uzochukwu N. Social media addiction as correlates of academic procrastination and achievement among undergraduates of Nnamdi Azikiwe University Awka, Nigeria. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*. 2021;10(3):20–33.
6. Lay C. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986;20:474–495. DOI: 10.1016/0092-6566(86)90127-3.
7. Варваричева ЯИ. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010;3:121–131.
8. Ковылин ВС. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2013;2:22–41.
9. Тарасевич ГВ. Прокрастинация: болезнь века. *Русский репортер*. 2014;14:20–29.
10. Слободянюк МС, Чабаненко СВ. Феномен прокрастинации: теоретическое обоснование, анализ исследований и влияние на человека. *Научные известия*. 2022;26:124–126. EDN: OWRTRH.
11. Мохова СБ, Неврюев АН. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов. *Вопросы психологии*. 2013;1:24–35. EDN: RVVJHT.
12. Виндекер ОС, Останина МВ. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay (на примере студенческой выборки). *Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии*. 2014;1:106–115.
13. Корниенко ДС, Руднова НА. Особенности использования социальных сетей в связи с прокрастинацией и саморегуляцией. *Психологические исследования*. 2018;11(59):1–6. EDN: YLPTBR.
14. Hen MG. The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*. 2020;39:556–563. DOI: 10.1007/s12144-017-9777-3.
15. Гушина ЕА. Взаимосвязь академической прокрастинации и мотивации учения студентов вуза. В: Аршанский ЕЯ, редактор. *XIV Машеровские чтения. Материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых; 21 октября 2020 г.; Витебск, Беларусь*. Витебск: Витебский государственный университет им. П. М. Машерова; 2020. с. 299–300.
16. Caratiquit KD, Caratiquit LJC. Influence of social media addiction on academic achievement in distance learning: intervening role of academic procrastination. *Turkish Online Journal of Distance Education*. 2023;24(1):1–19. DOI: 10.17718/tojde.1060563.
17. Lu D, He Y, Tan Y. Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: a sociodemographic meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2021;12:719425. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.719425.
18. Valenzuela R, Codina N, Pestana JV. Gender differences in university students' self-regulation and procrastination: the role of physical activity and its characteristics. In: International Academy of Technology, Education and Development. *Edulearn20. Proceedings of 12th International conference on education and new learning technologies; 2020 July 6–7; Valencia, Spain*. Valencia: International Academy of Technology, Education and Development; 2020. p. 5206–5211. DOI: 10.21125/edulearn.2020.
19. Забродина ЛА, Мухина ЮР. Взаимосвязь особенностей прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками студентов. *АНИ: педагогика и психология*. 2017;6(3):311–315. EDN: ZISSGJ.
20. Цховребова ЗГ, Кондратьев МД. Мотивация и прокрастинация как факторы академической успешности у студентов первого курса. В: Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М. Ф. Решетнева. *Психология в системе социально-производственных отношений. Материалы V Международной научно-практической конференции; 28 октября 2022 г.; Красноярск, Россия*. Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М. Ф. Решетнева; 2022. с. 61–65.
21. Krause K, Freund A. Delay or procrastination: a comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being. *Personality and Individual Differences*. 2014;63:75–80. DOI: 10.1016/j.paid.2014.01.050.
22. Halmahera ADS, Darminto E. The relationship between academic procrastination and self-regulated learning and learning motivation in high school student. *Bisma the Journal of Counseling*. 2022;6(2):166–176. DOI: 10.23887/bisma.v6i2.50673.
23. Kuftayak E. Procrastination, stress and academic performance in students. In: Kazan Federal University. *IFTE 2021. Proceedings of VII International forum on teacher education; 2021 May 26–28; Kazan, Russia*. Kazan: Kazan Federal University; 2022. p. 965–974. DOI: 10.3897/ap.5.e0965.
24. Tisocco F, Liporace MF. Structural relationships between procrastination, academic motivation, and academic achievement within university students: a self-determination theory approach. *Innovative Higher Education*. 2023;48(2):351–369. DOI: 10.1007/s10755-022-09622-9.
25. Türel YK, Dokumaci O. Use of media and technology, academic procrastination, and academic achievement in adolescence. *Participatory Educational Research*. 2022;9(2):481–497. DOI: 10.17275/per.22.50.9.2.
26. al Shaibani MH. Academic procrastination among university students in Saudi Arabia and its association with social media addiction. *Psychology and Education*. 2020;57:1118–1124.
27. Сембаева АМ. Академическая прокрастинация у магистрантов вуза в условиях пандемии COVID-19. *Вестник Казахского национального университета. Серия: Педагогические науки*. 2021;66(1):35–40. DOI: 10.26577/JES.2021.v66.i1.04.
28. Шейнов ВП, Девицын АС. Взаимосвязи зависимости от социальных сетей с психическими состояниями и свойствами ее жертв. *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании*. 2021;4:566–570. DOI: 10.33910/herzenpsysconf-2021-4-71.

29. Serrano DM, Williams PS, Ezzeddine L, Sapon B. Association between problematic social media use and academic procrastination: the mediating role of mindfulness. *Learning Research and Practice*. 2022;8(2):84–95. DOI: 10.1080/23735082.2022.2100920.
30. Ch'ng LTX, Hoo PYS. Relationship between social media addiction levels and academic procrastination among undergraduate students in Malaysia: grit as the mediator. *Advanced Journal of Social Science*. 2022;11(1):13–27. DOI: 10.21467/ajss.11.1.13-27.
31. Шейнов ВП. Связи зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности. *Журнал Белорусского государственного университета. Социология*. 2020;4:120–127. DOI: 10.33581/2521-6821-2020-4-120-127.
32. Suárez-Perdomo A, Ruiz-Alfonso Z, Garcés-Delgado Y. Profiles of undergraduates' networks addiction: difference in academic procrastination and performance. *Computers & Education*. 2022;181:104459. DOI: 10.1016/j.compedu.2022.104459.
33. Gezgin DM. Gender, self-regulation, academic procrastination, and smartphone checking frequency during study hours in predicting turkish adolescents' smartphone addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 2021;9(1):21027. DOI: 10.5152/ADDICTA.2021.21027.
34. Fabio RA, Stracuzzi A, Faro RL. Problematic smartphone use leads to behavioral and cognitive self-control deficits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(12):1–13. DOI: 10.3390/ijerph19127445.
35. Geng Y, Gu J, Wang J, Zhang R. Smartphone addiction and depression, anxiety: the role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of Affective Disorders*. 2021;293:415–421.
36. Райгородский ДЯ. Практическая психодиагностика. Москва: Бахрах-М; 1998. 558 с.
37. Шейнов ВП. Короткая версия опросника «шкала зависимости от смартфона». *Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда*. 2021;6(1):97–115. EDN: AFWUAD.
38. Шейнов ВП, Девицын АС. Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей. *Системная психология и социология*. 2021;2:41–55. DOI: 10.25688/2223-6872.2021.38.2.04.
39. Гордеева ТО, Сычев ОА, Осин ЕН. Опросник «шкалы академической мотивации». *Психологический журнал*. 2014;35(4):96–107. EDN: SJVWLN.
40. Василенко ВЕ, Малышева ОИ. Личностные особенности взрослых с разным уровнем и типом прокрастинации. В: Санкт-Петербургский государственный университет. *Ананьевские чтения – 2014. Материалы научной конференции «Психологическое обеспечение профессиональной деятельности»*; 21–23 октября 2014 г.; Санкт-Петербург; Россия. Санкт-Петербург: Скифия-принт; 2014. с. 307–309.
41. Шейнов ВП. Зависимость от социальных сетей и характеристики личности: обзор исследований. *Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика*. 2021;18(3):607–630. DOI: 10.22363/2313-1683-2021-18-3-607-630.
42. Wang J, Wang P, Yang X, Zhang G, Wang X, Zhao F, et al. Fear of missing out and procrastination as mediators between sensation seeking and adolescent smartphone addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019;17:1049–1062. DOI: 10.1007/s11469-019-00106-0.
43. Rozgonjuk D, Kattago M, Täht K. Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*. 2018;89:191–198. DOI: 10.1016/j.chb.2018.08.003.
44. Üztemur S. The mediating role of academic procrastination behaviours in the relationship between pre-service social studies teachers' social media addiction and academic success. *International Journal of Education Technology & Scientific Researches*. 2020;5(11):63–101. DOI: 10.35826/ijetsar.112.
45. Bachmann O, Grunschel C, Fries S. Multitasking and feeling good? Autonomy of additional activities predicts affect. *Journal of Happiness Studies*. 2019;9:1–20. DOI: 10.1007/s10902-018-9973-3.
46. Alblwi A, Mcalaney J, Al-Thani D, Phalp K, Ali R. Procrastination on social media: predictors of types, triggers and acceptance of countermeasures. *Social Network Analysis and Mining*. 2021;11:19. DOI: 10.1007/s13278-021-00727-1.
47. Yang Z, Asbury K, Griffiths MD. An exploration of problematic smartphone use among chinese university students: associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019;17:596–614. DOI: 10.1007/s11469-018-9961-1.
48. Alenazi FM. The relation between academic procrastination and student's achievement-a quantitative study among female students at jouf university. *Information Sciences Letters an International Journal*. 2023;12(5):2075–2087.