

ПАРАМЕТРЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК ФАКТОРЫ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ

Коновалова Анастасия Вадимовна

старший преподаватель кафедры нейро - и патопсихологии, Российский Государственный
Гуманитарный Университет, Институт Психологии им. Л.С. Выготского, РФ, г. Москва

PARAMETERS OF EDUCATIONAL ACTIVITY AND SELF-REGULATION SKILLS AS FACTORS OF ACADEMIC PROCRASTINATION OF STUDENTS

Anastasia Konovalova

*Senior lecturer at the Department of neuro-and pathopsychology, Russian State University for the
Humanities, Vygotsky Institute of Psychology, Russia, Moscow*

Аннотация. Данная статья сосредоточена на анализе факторов прокрастинации и ее влияния на обучение студентов университетов. В исследовании был сделан вывод о том, что прокрастинация влияет на успеваемость, их участие во внеучебных мероприятиях. Академическая прокрастинация связывается с особенностями задач, учебной нагрузкой и навыками управления временем.

Abstract. This article focuses on the analysis of the factors of procrastination and its impact on the education of university students. The study concluded that procrastination affects academic performance, their participation in extracurricular activities. Academic procrastination is associated with the specifics of tasks, academic workload and time management skills.

Ключевые слова: академическая прокрастинация студентов; факторы академической прокрастинации.

Keywords: academic procrastination of students; factors of academic procrastination.

Академическая прокрастинация состоит в ситуативном или постоянном откладывании студентами учебных задач. Как правило, под академической прокрастинацией понимается осознанное откладывание задач, которые сами студенты считают важными для выполнения. Существуют разные подходы к классификации прокрастинации [7,8,9,11]. Однако, каким бы ни было промедление, оно замедляет успеваемость студентов, делая их небрежными, ленивыми, пассивными, академически застойными и безответственными.

Прокрастинация проявляется как тенденция, отношение или поведенческая черта, которую Шах (2000) описал как субъективно неприятное состояние бессилия, нерешительности, неготовности начать работать [13]. Студенты, страдающие академической прокрастинацией оказываются неспособными выполнять академические задачи в нужное время, что может привести к серьезным проблемам в обучении и спровоцировать развитие эмоциональных

расстройств.

Это может повлиять на личностные качества студентов и их психологическое благополучие в целом. Стил (2008) отметил, что промедление влияет на самооффективность и самореализацию, отвлекаемость, импульсивность, самоконтроль и уровень организации студентов [15]. Академическая прокрастинация делает студентов все более ленивыми и пассивными, укрепляя откладывание; молодым людям все сложнее начать работу или выполнить задачу в положенный срок.

Различные исследователи обнаружили ряд первичных и вторичных проблем, связанных с академической прокрастинацией, например, низкую успеваемость студентов и наличие у них физических и психологических трудностей [3, с. 42], тревожность [6] трудности с саморегуляцией [10].

Различные факторы, по-видимому, способствуют прокрастинации среди студентов университетов, в частности, сниженная мотивация, недостаток руководства и поддержки со стороны преподавателей, неразвитые навыки управления временем, эмоциональный стресс, социальные проблемы, чрезмерная самоуверенность и соматические болезни.

Также академическая прокрастинация связывается с недостаточной коммуникативной компетентностью, неадекватными стратегиями обучения, скучными или трудными заданиями, непредсказуемым графиком учебы, иррациональным мышлением, низкой самооффективностью [3, с.57]. Ferrari & Pychyl (2008) заявили, что студенты откладывают, когда они не могут выработать свой темп учебной деятельности для того, чтобы соответствовать высоким стандартам преподавателей [3, с. 44].

Большинство студентов начинают откладывать рутинные задания, а позже это становится их привычкой [5]. Аналогичным образом, Гуд (2008) утверждал, что более длительные сроки выполнения задачи, большое количество свободного времени [4].

Эссау, Эдерер, О'Каллаган и Ашманн (2008) пришли к выводу, что высокий уровень прокрастинации приводит к тому, что студенты теряют контроль над академической деятельностью, их успеваемость катастрофически снижается, что повышает риск развития депрессии и тревожных расстройств [2]. Психологические последствия прокрастинации включают эмоциональную нестабильность и психическое напряжение. Уильямс, Старк и Фостер (2008) обнаружили взаимосвязь между склонностью к прокрастинации и академическим стрессом среди студентов [16, с.145].

Schourwenburg, Lay, Pychyl & Ferrari (2004) обнаружили в своем исследовании, что более 70% студентов в Северной Америке склонны к прокрастинации [12].

Академическая прокрастинация снижает уверенность студентов и их ожидание выполнения задания; приводит к нездоровому сну, нарушениям питания [14, с.23]; связана с усилением никотиновой и алкогольной зависимостей, ростом употребления кофеина [1, с. 535].

К сожалению, на данный момент отсутствуют полноценные программы помощи, направленные на снижение академической прокрастинации, точнее преодоление откладывания как правило отдается на откуп самим студентам или происходит на приеме у психолога, в то время как гораздо более эффективно и экономично помощь было бы оказывать непосредственно в рамках учебной деятельности.

Мы видим предполагаемую систему помощи в рамках ВУЗа следующим образом.

Во-первых, психологической службой ВУЗа должна быть осуществлена диагностика уровня выраженности академической прокрастинации, перфекционизма, а также осуществлена диагностика рисков депрессии и тревожных расстройств (подобный мониторинг может осуществляться исключительно с добровольного согласия студентов).

По результатам исследования, студентам, имеющим тревожные и аффективные расстройства должно быть рекомендовано получить психологическую помощь, студентам.

Во-вторых, студенты с высоким и средним уровнем прокрастинации и риском формирования тревожных и аффективных расстройств, могут по желанию пройти групповые занятия по развитию навыков преодоления стресса, саморегуляции и управления временем.

В-третьих, преподаватели должны иметь развернутые рекомендации по снижению выраженности академической прокрастинации, основанные на данных эмпирических исследований.

В частности, касающиеся структурированности курса, подбора адекватной сложности заданий, информирования студентов, поддержки студентов, быстрой обратной связи.

Список литературы:

1. Adkins, K. K., and Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*, 64,529-543.
2. Essau, C.A., Ederer, E.M., O'Callaghan, J., & Aschemann, B. (2008). Doing it now or later? Correlates, predictors and prevention of academic, decisional and general procrastination among students in Austria. A Poster Presentation at the Presentation at the 8th Alps-Adria Psychology Conference, October 2-4, Ljubljana, Slovenia
3. Ferrari, J., & Pychyl, T. (2008).Procrastination: Current Issues and New Directions, Volume 15, No. 5, 37-72
4. Goode, C. (20081). Effects Of Academic Procrastination: Students Procrastination Affects More Than Grades. Retrieved from website <http://homeworktree.com/media/news-releases/academic-procrastination> accessed on October 13, 2020.
5. Kliener, K.(nd). When Manama Is Too Soon. Retrieved from www.thestar.com accessed on December 21, 2009.
6. Lay, C. (1995). Trait Procrastination, Agitation, Dejection And Self-Discrepancy. In Ferrari, J., Johnson, J. & Mc Cown, W. (Eds), *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research And Treatment* (pp.97-112), NewYork. Plenum Publications. Retrieved from website <http://www.interscience.com> accessed on December 21, 2020.
7. Letham, S. (2004,). The Procrastination Problem. Retrieved from www.successconsciousness.com accessed on December 21, 2020.
8. Morelli,G. (2008). The Spiritual Roots Of Procrastination. Retrieved from website [http://www.orthodoxytoday.org/articles/6/morelli procrastination.php](http://www.orthodoxytoday.org/articles/6/morelli%20procrastination.php) accessed on January 5, 2021.
9. Onwuegbuzie, A. (2004). Academic Procrastination And Statistics Anxiety: Assessment And Evaluation In Higher Education, Vol. 29 & Issue 1. Retrieved from www.informaworld.com/smpp/content~content on December 21, 2020.
10. Rivait, L. (2007). What I Don't Do In My Summer Vacations: Fighting Procrastination. Retrieved from [http://www.past the pages.ca/feature.htm](http://www.pastthepages.ca/feature.htm) accessed on December 21, 2020.
11. Schmitt, G. (2008). Three Types Of Procrastination. Retrieved from website <http://www.turnonto.wordpress.com/procrastination-2> accessed on October 16, 2020.
12. Schouwenburg, H., Lay, C., Pychyl, T. & Ferrari, J. (2004). *Counseling The Procrastinator In Academic Settings*, Washington D.C.: American Psychological Association. Retrieved from www.prg.com
13. Shah, A.S. (2000). *Exploring The World Of English: A Practical Course In Composition*, Lahore: Markazi Kutub Khana.

14. Sirois, F. & Pychyl, T. (2002). Academic Procrastination: Costs To Health And Well Being. Presentation at American Psychological Association Annual Convention, Chicago, August 22-25, 2002. Retrieved from www.prgtextbasedconferencesjumppage.html accessed on October 19, 2008.
15. Steel, P. (2008). Procrastination History. Retrieved from www.procrastinus-history.htm accessed on January 10, 2010.
16. Williams, J. G., Stark, S. K., and Foster, E. E. (2008). Start Today or the Very Last Day? The Relationships among Self-Compassion, Motivation, and Procrastination. *American Journal of Psychological Research*; Volume 4, Number 1, 124-148