

Грязнов Сергей Александрович

канд. пед. наук, доцент, декан

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

ПРОБЛЕМА АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ И СПОСОБЫ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ

***Аннотация:** прокрастинация является серьезной проблемой для академической успеваемости и общего благополучия студентов, которые понимая важность отложенных учебных задач и необходимых решений, часто психологически не способны к ним приступить. Кроме того, распространение прокрастинации противоречит философии современного общества, где к человеку предъявляются жесткие требования, связанные с результативностью, эффективностью, оперативностью в решении задач. В статье анализируются причины и последствия академической (учебной) прокрастинации, а также предлагаются педагогические стратегии, направленные на ее преодоление.*

***Ключевые слова:** студенты, академическая прокрастинация, стратегии снижения прокрастинации, психологическая гибкость, внешние факторы.*

Прокрастинацию можно определить как добровольную отсрочку необходимой или (лично) важной деятельности, несмотря на ожидание потенциальных негативных последствий, которые перевешивают позитивные последствия задержки. Прокрастинация чрезвычайно распространена в студенческой среде: почти все студенты время от времени откладывают «на потом» действия в той или иной области своего обучения. Среди основных причин академической прокрастинации можно выделить:

- страх неудачи. Студенты часто откладывают выполнение заданий из-за страха не справиться и получить негативную оценку;
- перфекционизм. Стремление к идеальному результату (установка: «если идеальный результат невозможен, то нужен никакой другой») приводит обесцениванию своих усилий и желанию отложить выполнение работы;

– недостаток мотивации. Отсутствие интереса к предмету или непонимание его практической значимости снижает мотивацию к учебе и развивает прокрастинацию;

– проблемы управления временем. Недостаток навыков планирования, организации и контроля времени приводит к хаотичности и откладыванию выполнения учебных заданий;

– низкий уровень саморегуляции. Неразвитый навык контроля своих импульсов и сложность концентрации на задаче приводит к развитию прокрастинации [1].

Отдельно необходимо отметить роль психологической гибкости и внешних факторов. Психологическая гибкость относится к способности человека принимать негативные переживания, эмоции и мысли (без избегания), быть способным предпринимать действия для достижения собственных целей, несмотря на неприятные чувства, и, кроме того, уметь «смотреть» на эти негативные чувства новой точки зрения. Прокрастинаторы часто не могут регулировать свои действия в сложных ситуациях, связанных с высоким уровнем стресса и когнитивной нагрузки, поэтому стараются избегать потенциально неприятных ситуаций. Психологическая гибкость состоит из шести основных процессов, которые включают когнитивное разделение, само-контекст, присутствие, принятие, ценности и преданные действия. Эти процессы включают способность наблюдать и распознавать собственные мысли и видеть их просто как мысли, а не как истину; сохранение гибкого отношения к своим мыслям и чувствам; способность оставаться в настоящем моменте и быть внимательным к чувствам и ощущениям, без их оценки; противостояние негативным мыслям и эмоциям, без попытки их изменить; прояснение своих ценностей и целей в жизни и, наконец, выполнение и принятие действий, которые соответствуют этим ценностям и целям. Каждый из этих процессов является психологическим навыком, который можно улучшить.

Социальные сети, компьютерные игры, стриминговые сервисы и другие развлечения могут казаться студентам более значимыми (ценными) из-за эф-

фекта мгновенного получения удовольствия (вознаграждения), в отличии от академических задач. Современные технологии, с одной стороны, предоставляют студентам доступ к огромному объему информации и инструментам для обучения, но с другой, могут выступать мощным источником отвлечений и конкурировать за внимание, затрудняя концентрацию на учебных задачах. Некоторые факторы академической среды также могут способствовать прокрастинации. Например, нечетко сформулированные задания, неравномерное распределение нагрузки в течение семестра, чрезмерно авторитарный стиль преподавания, отсутствие обратной связи. Кроме того, имеет значение академическая культура. Если в студенческой группе прокрастинация воспринимается как норма, это может снижать мотивацию других студентов к своевременному выполнению заданий.

В контексте обучения основным последствием прокрастинации является снижение академической успеваемости, которое может быть обусловлено как прямыми причинами, так и множеством косвенных эффектов. Прямое влияние прокрастинации заключается в задержке выполнения академических задач, что сокращает время, отведенное для учебы или проектной работы, что, в свою очередь, снижает производительность. Такое поведение может препятствовать использованию распределенной практики, метода, который улучшает сохранение памяти при эффективном применении. Косвенно прокрастинация может влиять на успеваемость через различные факторы, включая отсутствие мотивации, неоптимальные подходы к обучению, повышенную тревожность, аверсивность, потерю производительности, чувство социального неодобрения, плохую саморегуляцию. Кроме того, неспособность студента самостоятельно справиться с прокрастинацией подрывает веру в свои силы, а хронический стресс может привести к различным заболеваниям, например, депрессии.

Существует несколько эффективных педагогических способов преодоления прокрастинации. Во-первых, это развитие навыков управления временем путем обучения студентов техникам тайм-менеджмента, таким как постановка SMART-целей, приоритизация задач, использование ежедневников и планировщиков. В

качестве практической работы можно предложить студентам составить недельный план учебной деятельности с учетом всех заданий и дедлайнов. Для повышения эффективности данный процесс следует визуализировать, например, с помощью таск-менеджера WEEEK. В него можно внести расписание занятий; определить время на подготовку к учебным парам и время на встречи с друзьями, используя теги для каждого типа задач: учеба, домашние занятия, отдых и другое. Во-вторых, повышать мотивацию к учебе. Необходимо связывать учебный материал с практикой, использовать активные методы обучения, а также создавать благоприятную учебную атмосферу. В-третьих, работать со страхом неудачи и перфекционизмом путем проведения тренингов по развитию уверенности в себе и управлению стрессом. Обсудить и закрепить понятие «достаточно хороший результат». В-четвертых, создать систему поддержки: индивидуальные консультации студентов как с преподавателями, так и психологами [2].

Необходимо подчеркнуть, что прокрастинация не универсальна для всех и делится на несколько типов. Так, избегающая прокрастинация связана со страхом потенциальной критики. Прокрастинация основанная на давлении возникает в случае, если человек привык к адреналиновой стимуляции – он не будет действовать без давления (пока не приблизится крайний срок выполнения задачи), а затем благодаря всплеску адреналина справится с работой в рекордные сроки и почувствует удовлетворение от выполнения задачи в последний момент. Прокрастинация из-за неуверенности связана с трудностями в принятии решений. Иногда студенты откладывают выполнение задач, потому что не уверены в правильности выбранного подхода.

Кроме того, прокрастинаторов делят на активных и пассивных. Активный прокрастинатор (описанный выше «адреналиновый» тип) намеренно откладывает выполнение задач, стремясь к давлению, оказываемому приближающимся дедлайном, чтобы повысить мотивацию, не снижая при этом производительность. Напротив, традиционная пассивная прокрастинация (все остальные типы) характеризуется тем, что прокрастинаторы непреднамеренно откладывают

дела, несмотря на осознание необходимости начать выполнение задачи как можно скорее [3].

Таким образом, прокрастинация – это комплексная проблема, требующая междисциплинарного подхода к ее изучению и решению. С одной стороны, объективная реальность такова, что современные молодые люди находятся под постоянно усиливающимся воздействием нарастающих потоков информации, многозадачности, подвижности и неопределенности внешней среды, требующей принятия быстрых и вместе с тем эффективных решений. С другой стороны, интенсивность прокрастинации определяется особенностями каждой конкретной личности и мотивационной сферой.

Список литературы

1. Svartdal F., Lungs J.A. The ABC of Academic Procrastination: a functional analysis of addiction // Before. Psychology. 2022. No. 13. P. 1019261. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1019261. EDN FAPHGN
2. Шафеев Д.И. Стратегии совладания с прокрастинацией у студенческой молодежи / Д.И. Шафеев // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2022. – №2. – С. 34–40. DOI 10.24147/2410-6364.2022.2.34-40. EDN LTVQPQ
3. Kooren N.S., Van Nooijen C., Paas F. The impact of active and passive procrastination on academic performance: a meta-analysis // Education Sciences. 2024. No. 14 (3). P. 323.