

## ПРОБЛЕМА АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ И УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ

*Наталья Викторовна Дегтярева*

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, кандидат педагогических наук, доцент кафедры цифровой экономики и менеджмента, тел. (383)361-01-24, e-mail: n\_lagutkina@mail.ru

В статье исследуется возможность влияния академической прокрастинации на учебную мотивацию студентов, являющуюся движущей силой познания, личностного и профессионального роста. Представлены основные теоретические положения академической прокрастинации на данном этапе развития педагогической психологии. Сделаны выводы о необходимости популяризации феномена прокрастинации в учебной среде и организации целенаправленной работы по формированию личностной компетентности.

**Ключевые слова:** учебная мотивация, прокрастинация, академическая прокрастинация, личность, компетенция, саморегуляция, мотивация, гиперболическое дисконтирование

## THE PROBLEM OF ACADEMIC PROCRASTINATION AND EDUCATIONAL MOTIVATION OF STUDENTS

*Natalia V. Degtyareva*

Siberian State University of Geosystems and Technology, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Ph. D., Associate Professor, Department of Digital Economics and Management, phone: (383)361-01-24, e-mail: n\_lagutkina@mail.ru

The article examines the likelihood of the impact of academic procrastination on the educational motivation of students, which is the driving force of cognition, personal and professional growth. The main theoretical provisions of academic procrastination at this stage of the development of educational psychology are presented. Conclusions about the need to popularize the phenomenon of procrastination in the educational environment and the organization of purposeful work to develop personal competence are drawn.

**Keywords:** educational motivation, procrastination, academic procrastination, personality, competence, self-regulation, motivation, hyperbolic discounting

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена масштабной интенсификацией всех сфер человеческой деятельности, где важнейшим ориентиром становится выбор наилучшей траектории личностного и профессионального развития, создание «интеллектуальной стратегии», способствующей формированию профессиональной конкурентноспособной, гармонично развитой, психически здоровой, «осознанной» личности. В то же время существуют тормозящие социальные и личностные факторы, одним из которых является относительно новое феноменологическое явление прокрастинации.

В своем исследовании рассмотрим психолого-педагогические условия и факторы академической прокрастинации студентов, их влияние на учебную мо-

тивацию. Существует ли корреляция между прокрастинирующими состояниями личности и учебной результативностью? Можно предположить, что исследуемый феномен оказывает негативные последствия на профессиональную деятельность человека, снижая его продуктивность и трудоспособность, при этом переживания личной неудачи и неудовлетворенности результатами в профессиональной сфере неизбежны.

В своем исследовании П. Стил [1] определяет прокрастинацию как добровольную задержку намеченного курса действий человеком, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за нее. «Большой словарь психологии» Б. Г. Мещерякова и В. П. Зинченко [2] видит «прокрастинатора» как человека, «склонного к оттягиванию и откладыванию «на потом» выполнения различных, даже самых важных, актуальных дел и задач, а также принятия решений».

Н. Милграм и др. [3] выделили основные типы прокрастинации.

1. Бытовая или ежедневная прокрастинация жизни или промедление в семье (отсрочка ежедневных домашних обязанностей).

2. Прокрастинация в принятии решений.

3. Невротическое промедление (откладывание жизненно важных решений).

4. Компульсивная прокрастинация (комбинация прокрастинирующего поведения в семье и промедления в принятии решения).

5. Академическая прокрастинация (откладывание занятия, подготовку к экзаменам и др.).

Современные исследования сконцентрировались по нескольким направлениям: прокрастинация и тревожные отношения; прокрастинация и мотивация отношений; прокрастинация и преодоление стратегии взаимоотношений; академическое прокрастинационное исследование.

Последние 5 лет изучение прокрастинации проводилось в рамках различных направлений, это – самоопределение, гендерный аспект, смысложизненные ориентации, тревожность, перфекционизм, осмысленность жизни, целеполагание, самомотивация, учебная мотивация, эмоциональная устойчивость, ценностно-мотивационное отношение, неуверенность в себе, отсутствие навыков планирования, самодисциплина, совладающее поведение, самоэффективность, самоконтроль, планирование, успеваемость, эмоциональное состояние, копинг-стратегия, глубинные причины, стресс, тревога и страхи.

Исследуемая нами проблема является одной из важных в педагогической психологии, поскольку результативность учебного процесса во многом зависит от учебной мотивации. Н.Ц. Бадмаева [4] видит мотивацию как главную движущую силу деятельности человека, определяет его поведение во всех сферах жизни, в том числе и в учебной деятельности. На учебную деятельность оказывает влияние множество личных и социальных факторов, в том числе и академическая прокрастинация.

Одно из лучших художественных описаний прокрастинации можно встретить у Льва Толстого в «Юности»: «Бывало, утром занимаешься в классной комнате и знаешь, что необходимо работать, потому что завтра экзамен из предмета, в котором целых два вопроса еще не прочитаны мной, но вдруг пахнет из окна

каким-нибудь весенним духом, покажется, будто что-то крайне нужно сейчас вспомнить, руки сами собою опускают книгу, ноги сами собой начинают двигаться и ходить взад и вперед, а в голове, как будто кто-нибудь пожал пружинку и пустил в ход машину, в голове так легко и естественно и с такою быстротою начинают пробегать разные пестрые, веселые мечты, что только успеваешь замечать блеск их. И час и два проходят незаметно» [5].

Несформированность учебных действий, слабые навыки самоорганизации, постоянная забывчивость и в целом общая поведенческая ригидность, являются сопровождающими условиями академической прокрастинации. Лишь те обучающиеся, что осознали борьбу сиюминутными желаниями и необходимостью потрудиться для будущих результатов добиваются гораздо большего. Желания («хочу») всегда могут быть удовлетворены и не исчезнут во времени, а предпочтения («надо») могут видоизменяться или пропадать. Смещение предпочтений в пользу настоящего выражается в неспособности осознать изменчивость предпочтений во времени. В этой связи прокрастинация «заставляет» выбирать «хочу» вместо «надо», поскольку на случай «искушения» отсутствует четкий план действий.

Прокрастинирующая личность находится под влиянием «гиперболического дисконтирования», когда человек предпочитает меньшие и немедленные награды большим и более поздним. Если человек вынужден долго ждать награду, то лишается выделения необходимого количества дофамина (гормона удовольствия), который регулирует краткосрочную мотивацию и приятные ожидания. Чем дольше ожидание, тем менее ценной представляется награда. В случае с прокрастинацией обучающемуся проще выбрать мгновенное вознаграждение в виде отдыха сейчас вместо вознаграждения в будущем за выполнение дел (например, подготовка доклада на конференцию), которые он намеревается закончить.

Современные научные факты доказали отрицательное влияние выраженной академической прокрастинации на учебную деятельность студентов и положительное влияние на нее высокой учебной мотивации. Взаимосвязь между этими явлениями очевидна. Учебная деятельность есть длительный (не всегда осознанный обучающимися) процесс, где время является наиболее важным ресурсом. Именно в учебной деятельности студенты сталкиваются с проблемами в тайм-менеджменте при выполнении учебных заданий, что и проявляется в их откладывании и даже невыполнении, что влечет за собой негативные последствия.

Согласно данным исследований, прокрастинация является одним из наиболее существенных факторов, приводящих к трудностям в обучении. От 46 до 95 % обучающихся средних и высших учебных заведений считают себя прокрастинаторами. Большинство из них отмечают, что нуждаются в профессиональной помощи по преодолению прокрастинации [6]. В связи с этим многие зарубежные колледжи и университеты обеспечивают учащимся возможность посещения специальных занятий для борьбы с прокрастинацией и приобретения навыков адекватного планирования учебной деятельности, а также расстановки приоритетов и распределения своего времени.

Установлено, что студенты с низкой самооценкой и внутренним неприятием себя, экстравертированностью и импульсивностью более склонны к откладыванию дел на потом. Также выявлено, что студенты с низким уровнем самоорганизации и с мотивацией к избеганию неудач наиболее склонны к прокрастинации [7].

К академической прокрастинации менее склонны студенты, в структуре учебной мотивации которых преобладают внутренние (учебно-познавательные, профессиональные) и позитивные (достижения успеха) мотивы [8].

Интересно отметить результаты одного из исследований, проведенных по данной теме: считается, что студенты склонны к прокрастинации при выполнении письменных заданий, на выполнение которых требуется много времени – написание курсовых, дипломов, отчетов и т.д., по сравнению с подготовкой к экзаменам, зачетам и другим заданиям в устной форме [9].

По результатам другого исследования, проведенного на базе Санкт-Петербургского педагогического университета выяснилось, что наибольшая распространенность прокрастинации наблюдается у студентов-гуманитариев. Авторы связывают это с отсутствием интереса к выполнению учебных заданий у гуманитариев по сравнению со студентами технических направлений [10].

Результаты исследования Логачевой А.А. [11] показали, что, во-первых, прокрастинация есть противоположность нормальной саморегуляции; чем выше уровень прокрастинации, тем ниже уровень общей способности самоуправления, во-вторых, прокрастинация проявляется у людей с низким ценностно-смысловым уровнем.

Оценивая влияние прокрастинации на формирование учебной мотивации студентов, считаем необходимым включение в учебный процесс специальных практикумов, тренингов, позволяющих формировать стойкую готовность к достижению успеха, уметь справляться с явлением гиперболического дисконтирования в учебной деятельности, формировать навыки активного преодоления трудностей и неудач.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // Psychological Bulletin. - 2007. - № 133(1). - P. 65-94.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
3. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // Journal of School Psychology. 1993. Vol. 31, № 4. P. 487-500.
4. Бадмаева, Н. Ц. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей : моногр. / Н. Ц. Бадмаева. - Улан-Удэ: ВСГТУ, 2004. - 280 с.
5. Толстой, Лев Николаевич (русский писатель; 1828-1910). Юность [Текст]: [автобиографическая повесть: для среднего школьного возраста] / Лев Николаевич Толстой. - Москва : Эксмо, 2015. - 222,
6. Recognition of Psychotherapy Effectiveness (apa.org)
7. Лебедев С.Ю. Психологические особенности студентов, склонных к прокрастинации: дисс... магистра психологии – СПб, 2016. – 110 с.

8. Зарипова Т. В., Данилова Н. А. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента // Омский научный вестник. – 2015. – № 4. – С. 122-126.
9. Исследование академической прокрастинации у студентов вуза (scipress.ru)
10. Микляева А.В. Академическая прокрастинация в структуре стилевых особенностей учебной деятельности студентов / А.В. Микляева, С.А. Безгодова, С.В. Васильева, П.В. Румянцова, Н.В. Солнцева // Психологическая наука и образование. – 2018. – №4. – С. 61-69.
11. Логачева, А.А. Психологические особенности проявления прокрастинации личности [Рукопись] : магистер. дис. по направл. «Психологическое консультирование» / УГПУ; – Екатеринбург, 2019. – 97 с.

© Н. В. Дегтярева, 2021