

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ СРЕДИ  
СТУДЕНТОВ

*Рахмонова Г.Ж.*

*Психолог*

*Филиал Астраханского государственного  
технического университета Ташкентской области  
Республики Узбекистан*

***Аннотация:** Одна из типичных социальных проблем в настоящее время – прокрастинация – определяется как нерациональное откладывание желаемых целей на неопределенный срок, даже при осознании негативных последствий этого промедления. Возможные причины прокрастинации (иррациональные убеждения, низкая самооценка и страх неудачи), а также когнитивные аспекты. Прокрастинация — широко распространенное явление, которое связывают с множеством когнитивных, эмоциональных и мотивационных факторов, но о котором до сих пор отсутствует четкая и комплексная картина.*

***Ключевые слова:** прокрастинация, эмоции, возможности, импульсивность, самоконтроль, мотивация, срочность, отсутствие преднамеренности, отсутствие настойчивости.*

*Rakhmonova G.J.*

*Psychologist*

*Branch of Astrakhan State  
Technical University of Tashkent region  
Republic of Uzbekistan*

***Abstract:** One of the typical social problems nowadays - procrastination - is defined as the irrational postponement of desired goals for an indefinite*

*period, even with the awareness of the negative consequences of this delay. Possible causes of procrastination (irrational beliefs, low self-esteem and fear of failure), as well as cognitive aspects. Procrastination is a widespread phenomenon that has been linked to a variety of cognitive, emotional and motivational factors, but which still lacks a clear and comprehensive picture.*

**Key words:** *procrastination, emotions, opportunity, impulsivity, self-control, motivation, urgency, lack of intentionality, lack of persistence.*

Некоторые определяют академическую прокрастинацию как знание того, что студент должен выполнить одно или несколько заданий или осуществить какую-либо деятельность, например, написать курсовую работу, закончить учебный проект, выполнить задание по чтению или подготовиться к экзаменам, но у него нет мотивации сделать это в установленные сроки. Прокрастинация также определяется как любая преднамеренная, но необоснованная задержка в выполнении ожидаемого курса действий, и она обычно приводит к плохой успеваемости.

Итак, академические прокрастинаторы — это студенты, которые знают, что от них требуется, способны это сделать, потому что работа входит в их учебный опыт, и пытаются ее сделать, но не достигают этого. Они, по-видимому, заняты неакадемическими, в целом приятными видами деятельности, а не академическими целями, изложенными в учебной программе.

Согласно таким определениям, некоторые авторы утверждают, что преднамеренность задержки является критическим компонентом, тогда как другие авторы утверждают, что аффективный компонент, включая физические симптомы, связанные с тревогой, которые приводят к задержкам выполнения задач, является существенным. Другие указывают на сложную, неприятную или подавляющую природу академической задачи как на источник прокрастинации. Таким образом, стоит отметить, что академическая деятельность студентов университета определяется частыми

крайними сроками для выполнения различных академических и административных обязательств, таких как регистрация на курс, сдача индивидуальных и групповых заданий и курсовых работ. Академическая прокрастинация является наиболее распространенной проблемой в студенческой жизни, которая мешает им выполнять свои образовательные обязанности. Они, по-видимому, заняты неакадемическими, в целом приятными видами деятельности, а не академическими целями, изложенными в учебной программе.

Многие исследования показывают, что студенты, которые занимаются академической прокрастинацией, рискуют получить ряд негативных последствий.

Промедление у студентов имеет внутренние и внешние причины. Нам, академическая прокрастинация, по-видимому, является серьезной проблемой чаще, чем студентки. Другие, на такие как саморегуляция, самоэффективность и самоуважение успех повлечет за собой перфекционизм, неприятие задач и страх. Аналогичным образом студент может откладывать выполнение одной или нескольких задач. Понятие, изменения в институциональном статусе университетов навыки решения проблем и плохая успеваемость в группе.

Различия в академической прокрастинации являются спорным вопросом тревожность, стресс, болезнь и поведение избегания цели литература показывает, что результаты исследований доли система, основанная на предложениях программ, функциональной направленности, институциональном статусе, составе студентов и других факторах. Промедление также связано с низкими оценками, студенты, которые откладывают дела на потом, не является постоянным.

Одной из основных причин, по которой люди откладывают выполнение обязанностей, является неуверенность в себе или администрировать любую деятельность, например, завершение задания по чтению, завершение классного проекта или решение термина и мотивация в

высшем образовании. Согласно исследованиям, студенты откладывают выполнение заданий на потом, это приписывают тревоге перед экзаменом, трудностям в принятии решений, нежеланию контролировать, страху перед чем-либо, например, задания по посещаемости и мероприятия в целом.

Прокрастинация студентов различается в зависимости от учебной деятельности, но в основном они прокрастинируют, когда представляют определенный материал перед аудиторией. В нашем исследовании студенты больше всего прокрастинируют во время презентаций, затем следует подготовка к экзаменам, работа в библиотеке, письменные задания и меньше всего — групповые проекты. Большинство студентов прокрастинируют во время презентаций из-за недостаточной подготовки тем презентации. В то время как некоторые исследования показывают, что студенты больше всего прокрастинируют во время письменных проектов, за которыми следуют ежедневные домашние задания и учеба, другие обнаружили, что студенты больше всего прокрастинируют во время подготовки к экзаменам, за которыми следуют задания по чтению и затем письмо.

Причины академической прокрастинации. Из данных вытекает множество факторов, некоторые из которых могут быть связаны между собой. Плохие навыки управления временем являются ключевой причиной академической прокрастинации. Из-за плохих навыков планирования студенты, по-видимому, неэффективно используют свое время, участвуя в социальных сетях, досуге, общественных мероприятиях и пересекающихся академических обязательствах. Кроме того, они совершают значительное количество действий, которые не запланированы. «Мы поглощены новыми мероприятиями в кампусе, как академическими, так и неакадемическими.

Заложенные П. Ригенбахом, А. Эллисом и В. Кнаус (Ellis, Knaus, 1987) основы исследования прокрастинации стали отправной точкой ее изучения как психологического феномена. Накопленный эмпирический опыт, тем не менее, оказывается довольно фрагментарным и охватывает

далеко не все аспекты проблемы. Несмотря на многочисленные работы по данной проблеме в зарубежных исследованиях, определение причин прокрастинации остается сложной и противоречивой задачей, в том числе из-за отсутствия четкого понимания ее когнитивной структуры. Существуют различные подходы к исследованию когнитивной сферы прокрастинации. В когнитивном подходе прокрастинация рассматривается как совокупность иррациональных установок, низкой самооценки и неспособности принимать решения. Основное внимание в этих исследованиях уделяется выявлению когнитивных искажений, под которыми понимаются «накатанные и привычные пути, по которым мучительно и безрезультатно движется наша мысль, сжигая невероятные объемы нашего времени, высасывая энергию и не создавая никаких ценностей ни для нас самих, ни для кого бы то ни было».

Академическое прокрастинирующее поведение стимулировалось другими факторами. Эта проблема возникла в результате современной жизни, наполненной соблазнами, шумом, телевизионными помехами, помехами мобильных телефонов, помехами сверстников, помехами видеоигр и т. д., что позволило студентам отреагировать, отложив академическую работу. Поведение также могло возникнуть из-за подражания поведению других, например, когда студент знал, что другие студенты еще не выполнили академические задания, он также делал то же самое. Также был сделан вывод, что зрелость, учебный семестр, расписание, Интенсивность откладывания дел, самооценка и самоэффективность влияют на академическую прокрастинацию.

Рост академического прокрастинационного поведения нельзя было игнорировать, поскольку оно было тесно связано с академической успеваемостью. Это поведение влияло на оценки за задания и экзамены, академическую успеваемость и успеваемость. Недавние исследования также указали на то, что прокрастинация была препятствием для

успеваемости студентов и академических результатов, а также удовлетворенности жизнью.

Таким образом, прокрастинация — широко распространенное явление в академической среде. Она изучалась с разных теоретических точек зрения, и были предложены различные причины и последствия. Недавние исследования подтверждают идею о том, что академическую прокрастинацию можно рассматривать с ситуативной точки зрения и как неспособность к обучению саморегуляции. Это предполагает, что вмешательства должны быть направлены как на ситуативную, так и на дефицит саморегуляции, чтобы помочь студентам преодолеть свои тенденции к прокрастинации.

Как и любой человек, студент большего всего времени тратит на неважные и несрочные дела, откладывая все необходимое «на потом».

Однако именно это способствует развитию прокрастинации. В будущем человек разрывается от многозадачности, теряет уверенность в собственных силах и смысле дальнейшей учебы или работы.

Для борьбы с прокрастинацией, по нашему мнению, лучше всего пользоваться методами правильного распределения своего времени, освоить основы тайм-менеджмента. Если вместо «отлынивания» от важных дел научиться направлять свою энергию в нужное русло, то будет оставаться время даже на хобби. Прежде всего, необходимо выполнять задания с фокусировкой на одном из них в порядке важности и срочности. Нужно осознать, что только собственной силой воли можно справиться с феноменом прокрастинации.

## ЛИТЕРАТУРА

- Р. Пиккарелли, «Как преодолеть прокрастинацию», *American Salesman*, т. 48, № 5, стр. 27–29, 2003.
- АН Chun Chu и JN Choi, «Переосмысление прокрастинации: положительное влияние «активного» прокрастинационного поведения на установки и

производительность», Журнал социальной психологии, т. 145, № 3, стр. 245–264, 2005.

BA Fritzsche, B. Rapp Young и KC Hickson, «Индивидуальные различия в склонности к академической прокрастинации и успешности письма», Личность и индивидуальные различия, т. 35, № 7, стр. 1549–1557, 2003.

В. Ван Эрде, «Номологическая сеть прокрастинации, полученная метаанализом», Личность и индивидуальные различия, т. 35, № 6, стр. 1401–1418, 2003.

Я Кетут Гадинг «Групповое консультирование с использованием гештальт-техники для снижения Академическая прокрастинация» Universitas Pendidikan Ganesha, Бали, Индонези, стр. 262, 2020

*Нейл Фьоре. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 288 стр.*

Абдулла А., Талиб М. и Мунифа М. (2016). Upaya mereduksi perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik self-management (studi kasus di ke-las XI SMA Negeri 2 Palu). Jurnal Konseling Dan Psikoedukasi, 1 (2), 1–14

Рожина И.Р. ПРОКРАСТИНАЦИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ И МЕТОДЫ ЕЁ ПРЕОДОЛЕНИЯ // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LXXV-LXXVIII междунар. науч.-практ. конф. № 4-7(72). – Новосибирск: СибАК, 2017. – С. 23-28.