

УДК 378.14.015.62

## АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ: ПРОБЛЕМА ИЛИ СТИЛЬ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Симонова Ж.Г.

*ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Курск, e-mail: zhanna-simonova@yandex.ru*

Получение образования – важный этап в жизни каждого человека, однако в настоящее время в условиях общей доступности образовательных ресурсов академическая прокрастинация приобретает пугающие масштабы. Цель работы заключается в исследовании причин откладывания учебы на потом, изучении типов прокрастинаторов, поиске ответа на вопрос: является ли прокрастинация проблемой организации учебного процесса или стилем жизни студентов, а также в поиске выходов из сложившейся ситуации. Результаты проведенного анонимного анкетирования среди иностранных обучающихся КГМУ показали, что больше половины респондентов страдают прокрастинацией. Выявленные причины прокрастинации, среди которых особо следует отметить низкую мотивацию к учебе или ее отсутствие, неумение планировать свою деятельность, недостаточный объем базовых знаний и плохо сформированные навыки учения, наличие определённых фобий вкпе с ее классификацией по Н. Милграму позволили проанализировать характерные черты четырех типов прокрастинаторов: перфекциониста, невротика, бунтаря и везунчика. Детальный анализ типов прокрастинаторов позволяет считать академическую прокрастинацию проблемой, обусловленной социально-психологическими факторами студентами, которые в свою очередь моделируют их стили жизни. Решение проблемы под силу только заинтересованным в этом чутким психологам и равнодушным педагогам.

Ключевые слова: лень, академическая прокрастинация, учебная деятельность, познавательный интерес, мотивация.

## ACADEMIC PROCRASTINATION: A PROBLEM OR STUDENTS' LIFESTYLES

Simonova Zh.G.

*FSBEI HE “Kursk State Medical University” of the Ministry of Health Care of the Russian Federation, Kursk, e-mail: zhanna-simonova@yandex.ru*

The process of getting education is an important stage in every person's life, but at present, in the context of the general availability of educational resources, academic procrastination is acquiring frightening proportions. The purpose of the work is to study the reasons for procrastination, to analyze the types of procrastinators, to find the answer to the question: is procrastination a problem in the organization of the educational process or students' lifestyles, and also to find the solutions to the problem under discussion. The results of an anonymous survey carried out among foreign students of KSMU showed that more than 50% of the respondents suffer from procrastination. The identified reasons for procrastination include: low motivation for learning or its absence, inability to plan one's activities, insufficient basic knowledge and poorly formed learning skills, certain phobias. In terms of classification proposed by N. Milgram the characteristic features of four types of procrastinators such as perfectionist, neurotic, rebel and lucky man were analyzed. The obtained results proved the hypothesis that academic procrastination is a problem caused by students' socio-psychological factors which in their turns form their lifestyles. The solution to the problem is in hands of sensitive psychologists and caring teachers who are interested in achieving the fruitful results.

Keywords: laziness, academic procrastination, learning activities, cognitive interest, motivation.

Прокрастинация существует столько же, сколько и само человечество. Даже в ранних обществах, несмотря на то что задержки в проведении посевных работ могли привести к голоданию, люди ленились, откладывали дела на потом. Между тем испокон веков отношение к праздному образу жизни было сугубо отрицательным, поскольку ленивый человек в любом обществе, независимо от культуры и вероисповедания, считался нахлебником, лишним ртом. Несмотря на то что с точки зрения медицины лень является естественной реакцией организма

человека, выражающейся в попытке мозга защитить его от стрессовой ситуации в случае, если работа выполняется на пределе сил, греческий поэт Гесиод (800 г. до н.э.) отождествлял лень с грехом, а в «Божественной комедии» Данте Алигьери (14 век н.э.) лентяи находятся на пятом кругу ада. По мере того как общество вступало в индустриальную эпоху, оно стало чаще и больше откладывать ряд дел на потом, потому что машины постепенно заменяли ручной труд людей на отдельных этапах производства [1].

Сегодня, в эпоху стремительного развития технологий, прокрастинация, процветая, приобретает новый размах, охватывает различные сферы деятельности человека, где учебная, к сожалению, не является исключением. Переход к дистанционному формату обучения в период пандемии COVID-19 обнажил одну из глобальных проблем – академическую прокрастинацию.

В научный контекст термин «прокрастинация» был введен американским публицистом П. Рингенбахом еще в прошлом столетии, но данное явление становится более актуальным именно сейчас в силу возникшего противоречия между доступностью знаний (ведь образовательные ресурсы находятся на расстоянии вытянутой руки или нескольких кликов) и отсутствием у большинства обучающихся желания их приобретать.

Цель исследования состоит в выявлении причин прокрастинации среди студентов-медиков, определении влияния индивидуально-психологических особенностей обучающихся и организационных факторов на систематическое откладывание выполнения заданий на потом, а также в поиске путей решения сложившейся проблемы.

**Материалы и методы исследования.** Теоретической основой для рассмотрения понятия «прокрастинация» послужили научные работы авторитетных иностранных авторов (Н. Милграм, Л. Соломон и Э. Ротблум, А. Эллис и Б. Кнаус, Дж. Комбс и др.) и отечественных ученых, работы которых прямо или косвенно сопряжены с изучаемой проблемой (Б.Г. Ананьев, Д.А. Богданова, Н.Г. Гаранян, А.Н. Глушко, Т.М. Тронь, О.О. Шемякина и др.). В эмпирическом исследовании, цель которого заключалась в выявлении зависимости академической прокрастинации студентов от их индивидуально-психологических особенностей, приняли участие 250 второкурсников-иностранцев, обучающихся по специальности «Лечебное дело» в ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России. Исследование было проведено на добровольной основе с использованием следующих оценочных методик: анкета саморегуляции проявления лени, разработанная Д.А. Богдановой и С.Т. Посоховой; шкала общей прокрастинации, автор Б. Такман; шкала студенческой прокрастинации (PSS), автор К. Лэй; шкала оценки академической прокрастинации, авторы Л. Соломон и Э. Ротблум. Наряду с указанными психодиагностическими шкалами использовались такие методы, как включенное наблюдение

и собеседование с последующим синтезом и анализом полученных ответов респондентов и обобщением результатов.

Основная гипотеза исследования: академическая прокрастинация обусловлена индивидуально-психологическими особенностями обучающихся, а это значит, что студенты, имеющие низкую познавательную мотивацию, слабо сформированные навыки учения, испытывающие трудности в планировании и организации познавательной и иных видов деятельности, не владеющие навыками самодисциплины и самоконтроля, склонны к академической прокрастинации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенный сравнительный анализ определений терминов «лень» и «прокрастинация» позволяет отрицать их синонимичность.

Лень – это девальвация стремления к достижению успеха: бездействие немотивированной природы, спровоцированное недостатком трудолюбия, неуверенностью в цели, отсутствием стимулов и готовности к выполнению определенной деятельности, накопившейся усталостью, сопровождающееся получением удовольствия от пассивного времяпрепровождения.

Прокрастинация же – это добровольное откладывание запланированных дел, невзирая на отрицательные последствия и негативные эмоциональные переживания [1; 2]. Таким образом, в отличие от лени, приносящей удовольствие, прокрастинация представляет собой иррациональное и невыгодное для индивида поведение как в материальном, так и в психологическом плане.

Так, в результате психодиагностического обследования (шкала общей прокрастинации Б. Такман) были получены следующие данные: 74% респондентов имеют высокий уровень выраженности общей прокрастинации, 14% – средний и 12% – низкий (рис. 1).

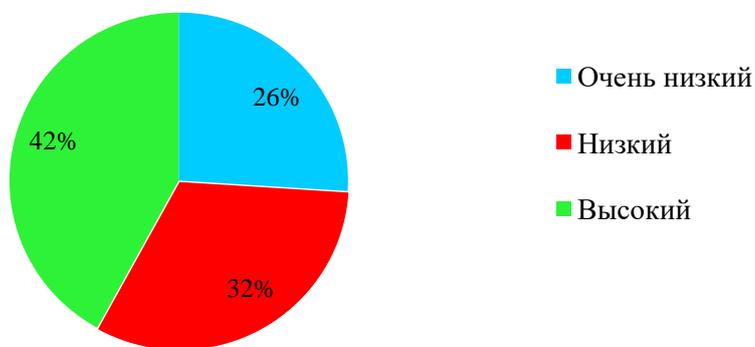


*Рис. 1. Результаты психодиагностического обследования общей прокрастинации*

В ходе собеседований с участниками исследования и их ближайшим окружением удалось выяснить, что подавляющее большинство студентов, имеющих высокий уровень выраженности общей прокрастинации, убеждены в весомости причин, препятствующих

выполнению ими важных заданий в срок, они с полной серьезностью оправдывают свое бездействие последствиями очевидной иррациональности режима труда и отдыха, несущественными бытовыми трудностями, психоэмоциональными состояниями и пр. и, как результат, рассчитывают на понимание со стороны преподавателей, родителей, друзей.

Главной причиной прокрастинации в студенческой среде можно назвать низкий уровень саморегуляции проявления лени, измерение которого стало возможным благодаря анкете, разработанной Д.А. Богдановой и С.Т. Посоховой. Результаты проведенного анкетирования позволяют констатировать, что у 26% респондентов уровень саморегуляции лени характеризуется как очень низкий, а это значит, что, даже осознавая необходимость выполнения важного поручения, субъект уклоняется от его выполнения, невзирая на ожидаемые последствия в виде порицаний, упреков и наказаний. В 32% случаев уровень саморегуляции лени опрашиваемых квалифицируется как низкий. Основная особенность проявления лени у респондентов данной группы заключается в отсутствии внутреннего конфликта, т.е. отсутствие у субъекта внутреннего представления о необходимости выполнять определенное дело порождает отказ от его выполнения. Уровень саморегуляции лени у 42% респондентов характеризуется как высокий, о чем свидетельствует непосредственное выполнение поручений и заданий, продиктованное именно осознанием необходимости их выполнения (рис. 2).



*Рис. 2. Результаты измерения саморегуляции проявления лени*

Несмотря на то что около 50% респондентов имеют высокий уровень саморегуляции лени, подавляющее большинство студентов (58%) испытывают трудности в вопросах управления собственным бездельем.

Наряду с положительными аспектами лени, являющейся с точки зрения физиологии и психологии «полезным механизмом» организма, который включается подсознанием, когда оно квалифицирует работу как бесполезную, даже если субъект осознает важность и

необходимость ее выполнения, не стоит забывать и об отрицательных последствиях, представляющих опасность для студентов. Именно из-за лени у студентов возникает большое количество академических проблем, которые могут привести даже к отчислению.

Безусловно, работая с первокурсниками, проходящими первичную адаптацию к условиям самостоятельной жизни в другой стране, к особенностям организации процесса обучения в высшей медицинской школе, преподаватели проявляют максимальную снисходительность, наряду с этим они полагают, что к началу второго года обучения у студентов уже будет сформирован в достаточной степени общий режим, что положительным образом отразится на результатах обучения, однако практика работы с иностранными обучающимися свидетельствует об обратном. Как минимум 40% второкурсников продолжают пользоваться проверенными способами, объясняя проволочки с выполнением важных заданий незначительными проблемами со здоровьем, сложностями в семье, тяжелой болезнью или смертью родственника и пр. Бесспорно, проверить данную информацию не всегда представляется возможным, а потому зачастую сами преподаватели в силу чрезмерной эмпатии к студентам, не подозревая, что культивируют прокрастинацию, превращаются в механизм, препятствующий борьбе с ней.

Академическая успеваемость студентов напрямую зависит от их мотивации, познавательного интереса, силы воли и усердия, самодисциплины и саморегуляции, здесь не должно быть места прокрастинации. Однако анализ причин академической неуспеваемости позволяет связывать низкие результаты обучения прежде всего с прокрастинацией.

Результаты исследований (шкала студенческой прокрастинации (PSS), автор К. Лэй; шкала оценки академической прокрастинации, авторы Л. Соломон и Э. Ротблум) позволяют констатировать, что 66% респондентов имеют высокий уровень академической прокрастинации, 20% – средний и 14% – низкий (рис. 3).



Рис. 3. Результаты исследования академической прокрастинации

Анализируя основные причины академической прокрастинации, опрашиваемые (86%

участников исследования, имеющих высокий и средний уровень прокрастинации) указали низкую мотивацию к учебе или ее отсутствие в 20% случаев; утраченный интерес к получаемой профессии – 10%; неумение планировать свою деятельность – 30%; недостаточный объем базовых знаний и плохо сформированные навыки учения – 25%; наличие определённых фобий – 15%. В 74% случаев прокрастинаторы винят в своих проблемах других, считая уважительными причины, по которым они откладывают учебу на потом; 26% опрошенных осознают проблему и страдают от прокрастинации, пытаются самостоятельно себе помочь (изучают рекомендации по преодолению лени, смотрят мотивирующие видео и пр.), однако чаще всего недостаточно сформированная волевая сфера, бессистемность в работе и чрезмерная снисходительность к себе препятствуют достижению положительных результатов.

На основе выделенных причин прокрастинации и с учетом ее классификации, предложенной Н. Милграмом, была предпринята попытка определить типы прокрастинаторов в студенческой среде [3, с. 145].

Так, к первому типу – перфекционисты – можно отнести хорошо успевающих студентов, которые очень критичны по отношению к другим, но еще более требовательны к себе. Они умны, аккуратны и скрупулезны. Это желание быть безупречными не позволяет им смириться с мыслью о неудаче, что в итоге значительно повышает их уровень тревожности. Из всех типов прокрастинаторов они обычно больше всего склонны к депрессии [4, с. 32].

Зачастую перфекционистам трудно установить четкие временные рамки для завершения проектов. Как правило, они плохо соблюдают сроки, потому что зациклены на доведении порученного задания до совершенства. Безусловно, постоянное переписывание и корректирование утомляет, но перфекционисты получают много адреналина, бросаясь спасать себя, завершая дела в последнюю минуту, и это становится огромной частью их личности.

Представители данного типа откровенно признались, что им часто мешает неуверенность в себе, ощущение, что работа выполнена неидеально, именно поэтому они часто просят преподавателей отсрочить дедлайн, при этом понимая, что вне зависимости от добавленного времени они сдадут работу в последний момент, сомневаясь в ее безупречности.

Второй тип прокрастинаторов – хронический невротик. От других типов прокрастинаторов их сильно отличает чрезмерное беспокойство, зачастую вызывающее панические атаки; бегающие по сторонам глаза; привычка грызть ногти; постукивать ручкой по столу; навязчиво трясти ногой; поглядывать на часы или демонстрировать множество иных способов выразить свою нервную энергию. Из-за неуверенности в себе не только боятся совершить ошибку, но и не хотят никого обидеть, а потому тщательно подбирают слова, медлят с принятием решений, постоянно колеблются. Хронические невротики чрезмерно

осторожные и нерешительные люди, и им крайне сложно выйти из своей зоны комфорта. Как правило, это интроверты, живущие в своей голове [4].

Прокрастинаторы данного типа страдают гипенгиофобией (иррациональный страх ответственности). Несмотря на то что они умны, их эмоциональный интеллект очень низкий, как следствие, чувство собственного достоинства плохо развито.

Хронически беспокоящиеся прокрастинаторы зависят от мнения окружающих, они постоянно ищут одобрения, совета и поддержки более уверенных в себе друзей, коллег и наставников.

Хроническое беспокойство, как вид прокрастинации, является следствием, и совершенно очевидно, что прокрастинаторам данного типа некомфортно в своей шкуре. Человек не рождается беспокойным. Определенные события в детстве, воспитательные паттерны в семье и школе способствуют формированию невротического типа личности. Завышенные требования родителей, желание реализовать свои амбиции за счет ребенка зачастую приводят к негативным последствиям: от проблем в личностном развитии до саморазрушения.

30% респондентов – представители развивающихся стран (Индия, Нигерия), сознавших в прокрастинации, отметили, что высшее образование для них – это возможность подняться на более высокую ступень в обществе, завоевать уважение соотечественников и воплотить в реальность мечты о достойной жизни. Выбор профессии – это задача родителей, прежде всего отцов. Именно поэтому, в отсутствие желания заниматься нелюбимым делом, но вынужденные исполнять волю родителей, студенты прокрастинируют.

В ходе собеседований с прокрастинирующими студентами удалось выяснить, что авторитарные родители не дают детям права голоса и не хотят слышать об их желании получить другую профессию:

– *«Мой отец сказал, что я должен быть врачом, как и мои брат с сестрой. Ему неважно, в какой стране или каком городе РФ я получу медицинское образование. Он готов учить меня столько, сколько понадобится»* (из беседы со студентом, который не раз по собственному желанию отчисляется и восстанавливается в университете).

– *«Мои родители хотят, чтобы я стал врачом, потому что это престижно, но это не мой выбор. Мне сложно дается анатомия, и я просто не хочу ее изучать»* (из беседы с первокурсником).

Находясь далеко от родителей, которые чаще всего не имеют представления об особенностях системы высшего образования в России, студенты порой бесцельно и совершенно бесполезно проводят время. Одним из таких способов является сон. Для того чтобы чувствовать себя хорошо, быть физически и психически здоровыми, нам необходим

отдых. В ряде случаев сон является не средством поддержания жизнедеятельности организма, а ее замещением. 10% респондентов признались, что большую часть суток (от 12 до 18 часов) проводят во сне. Им трудно проснуться, и у них отсутствует желание бодрствовать. С точки зрения психологии это тревожный звоночек: студенты подсознательно или сознательно уходят от реальности, от проблем, в то время как жизнь проходит мимо. Такие апатичные студенты теряют ощущение времени: путают день с вечером; даты; приходят на встречи не только не вовремя, но и с опозданием в несколько дней; они склонны к уединению, абстрагируются от общения с близкими и друзьями, не отвечают на звонки родителей, живут в футляре, наполненном обидами. Их апатия к жизни переходит в тяжелую депрессию, справиться с которой без помощи психологов или психиатров уже не представляется возможным.

Еще одна модель поведения вдали от недремлющего ока родителей представляет собой бесконечное пребывание на просторах Интернета. Современные гаджеты обеспечивают идеальную возможность оставаться постоянно на связи, между тем это совершенно новый способ откладывать дела на потом. Просмотр комментариев к посту на личной странице или фотографий знакомых; изучение прогноза погоды на ближайшие дни; общение с друзьями или заведение новых знакомств – вот лишь некоторые из способов, на которые подавляющее большинство студентов отвлекается, зачастую не замечая, что тратят время впустую, отдаляясь от достижения своих целей, мечтаний, и, что немаловажно, манкируют выполнением своих непосредственных обязательств.

Желание найти материал в электронной библиотеке оборачивается просмотром уведомлений и комментариев, постов и видео. Объективно, студент занят, но результат работы равен нулю. «Просторы» социальных сетей позволяют отложить то, что необходимо сделать, посвящая больше времени тому, что нравится.

Как известно, за удовольствие приходится платить. В подавляющем большинстве случаев внешние мотивы (опасение быть отчисленным, стремление избежать порицания и наказания со стороны родителей) заставляют студентов сделать волевые усилия: освоить программный минимум, дабы сдать зачеты и экзамены. Тем не менее бывает, что студентам не хватает упорства, и тогда их ждет фиаско в виде отчисления.

Третий тип прокрастинаторов – это бунтари. Они демонстрируют пассивно-агрессивное поведение, говорят то, что от них желают услышать, но делают с точностью до наоборот. Привлечь внимание к себе им удастся за счет провоцирования конфликтных ситуаций. Все бунтари-прокрастинаторы – жертвы, застрявшие в своих негативных эмоциях, гневе и обидах, они постоянно ищут виновных в их бедах, перекладывают ответственность за свои ошибки на других. Им свойственно маскировать низкую самооценку высокой, чаще всего

неоправданной, уверенностью в себе и своей правоте. Создавая конфликтные ситуации, прокрастинаторы-бунтари заняты излучением ядовитой, враждебной энергии, а это значит, что у них есть повод оправдать свою прокрастинацию [4].

15% респондентов склонны к саботажу, подстрекательству и ложному кляузничеству; пытаясь оправдать свои ошибки, они приводят нелепые аргументы (*«Я не посещал лекции из-за проблем с Интернетом»*, *«Староста группы не передал презентацию, поэтому я не готов к занятию»*, *«Я пропускал занятия из-за разности в часовых поясах»*, *«У меня плохой английский, поэтому я не посещаю занятия»*, *«Преподаватель не отвечает на мои сообщения»* и пр.). В попытке найти защиту у более влиятельных руководителей учебным процессом прокрастинаторам-бунтарям довольно часто удается достичь своих целей обманным путем, но если открывается правда, реабилитироваться в глазах наставников бывает крайне сложно.

20% респондентов оказались представителями четвертого типа прокрастинаторов. Их можно назвать везунчиками. Они предпочитают работать под давлением, в сжатых временных рамках, в условиях, когда жизненная ситуация загоняет их в угол. Наряду с этим они обладают способностью привлекать на помощь людей в кризисные моменты их жизни (отсюда и название), что позволяет им выполнить поставленные задачи. Поразительно, но даже в интенсивном режиме работы им удается прокрастинировать, заставляя более ответственных коллег или друзей их мотивировать и подстегивать.

Прокрастинаторы данного типа отличаются чрезмерной мечтательностью, им свойственно выдавать желаемое за действительное, вот почему они часто откладывают дела на потом. Они прекрасные актеры и умеют казаться бессильными и изображать депрессию. Прокрастинируя, они в конечном итоге могут обвинить кого-то другого, а затем легко оправдать себя за неспособность взять на себя ответственность при выполнении задания. Опыт прокрастинаторов рассматриваемого типа гарантирует им не только отсутствие негативных последствий прокрастинации, но и получение вознаграждения в различных его проявлениях, в результате чего создается впечатление, что можно никуда не торопиться и достичь поставленных целей, а это приводит к тому, что практикуемое поведение превращается в образ жизни [5].

Время до срока завершения работы/выполнения задачи также влияет на вероятность прокрастинации. Несомненно, дело будет отложено, когда дедлайн еще далеко. По закону Паркинсона работа заполняет время, отведенное на ее выполнение. Известно, что чем дальше человек находится от вознаграждения или чувства выполненного долга и чем меньше его уверенность в достижении конечного результата, тем больше вероятность того, что он будет сопротивляться выполнению требуемого действия. Другими словами, немедленное

удовлетворение мотивирует больше, чем призы или похвалы, полученные в качестве вознаграждения за задачи, выполненные в будущем.

В этой связи становится понятным, почему студенты, у которых сформировалась академическая задолженность, не спешат ее ликвидировать, зная, что впереди у них есть семестр или целый год.

Характерной чертой, наиболее часто связанной с прокрастинацией, является добросовестность. Ответственный и организованный человек обычно трудолюбив и продуктивен. Лица, не являющиеся добросовестными, имеют высокую вероятность прокрастинации.

Резюмируя изложенное выше, отметим, что прокрастинация в студенческой среде обусловлена различными социально-психологическими факторами. Проанализированные причины, провоцирующие развитие прокрастинации, кроются глубоко в сознании студентов и носят сугубо индивидуальный характер, именно поэтому то, как прокрастинация будет проявляться, зависит от темперамента и типа поведения обучающегося.

Для того чтобы бороться с прокрастинацией, необходимо быть очень чутким психологом и равнодушным педагогом. Важно понимать, что сегодня прокрастинация приобрела масштабы эпидемии, которую можно победить, зная ее причины.

Прокрастинация напрямую связана со страхом быть неидеальными, боязнью совершить ошибку, тревогой. У студентов, как правило, есть множество причин, оправданий и поводов откладывать дела на потом, но ведь это всего лишь спланированная ложь.

Необходимо вывести прокрастинаторов на откровенную беседу, попытаться помочь им разобраться в причинах такого поведения, дать совет. Индивидуальный подход к каждому типу прокрастинаторов позволит донести до перфекционистов, что кроме оценки «безупречно» есть еще «отлично» и «хорошо», что невозможно и бессмысленно пытаться угодить всем, что не стоит доводить до абсурда идею выполнить порученное задание идеально. Успех заключается в том, чтобы быть реалистичным. Успех – это тактика и система.

Прокрастинаторам-невротикам следует помочь отпустить свое прошлое, начать работать над развитием самоуверенности. Каждый человек вправе и в состоянии изменить свою жизнь: не нравится изучать медицину, значит следует заняться тем, что импонирует, доказать окружающим свою способность добиваться поставленных целей.

Уместно порекомендовать прокрастинаторам-бунтарям не провоцировать конфликтные ситуации, а находить общий язык с окружающими, завязывать дружеские взаимоотношения. Необходимо научить бунтарей направлять негативную энергию в русло созидания и сотрудничества. Целесообразно формировать навыки предотвращения конфликтов, а это станет возможным, если студенты перестанут принимать сложные ситуации

на личный счет, а порицания и замечания как личные обиды. Честность и способность нести ответственность за свои поступки – черты порядочной, зрелой личности, воспитать которые может педагог, демонстрируя собственный положительный пример [6].

Везунчикам, выживающим за счет других, необходимо перестать паразитировать, взрослым людям следует понимать, что руку помощи протягивают из-за доброты и альтруистических соображений, а не потому, что кто-то кому-то обязан. Важно научиться меняться, использовать энергию, направляемую на драматизацию жизненных ситуаций, в нужное русло, и тогда получится быть не жертвой, а спасителем, не неудачником, а победителем.

Независимо от типа всем прокрастинаторам нужно перестать беспокоиться и начать жить. Необходимо жить в настоящем, не сожалея о прошлом и не опасаясь перемен. Полезно полюбить то, чем занимаешься, и тогда не будет поводов откладывать дела на потом. Важно ставить амбициозные цели, не позволяя мелким проблемам сбивать с намеченного пути. Желательно найти источник мотивации и жить вдохновленной жизнью.

**Выводы.** Проведенное исследование позволяет заключить, что академическая прокрастинация, бесспорно, является проблемой, обусловленной социально-психологическими факторами обучающихся, которые в свою очередь моделируют их стили жизни, а решить данную проблему под силу только заинтересованным в этом опытным педагогам и психологам.

Опыт работы с иностранными обучающимися (склонными к разной степени академической прокрастинации) позволяет считать результативными такие способы борьбы с привычкой откладывать учёбу на потом, как:

- психологическая поддержка, направленная на развитие самоуверенности обучающихся, предупреждение стрессов, избавление от фобий и пр.;
- развитие чувства личной значимости и незаменимости, стимулирование важности деятельности;
- создание ситуаций здоровой конкуренции с различными способами поощрений;
- наставничество (шефство) сокурсников, главная идея которого заключается в том, что ответственные студенты берут шефство над прокрастинаторами, помогают им планировать деятельность и контролируют выполнение определенных заданий. Осознание того, что прокрастинатор находится постоянно в центре внимания наставника, заставляет первого проявлять волевые усилия, направленные на выполнение дел разной степени важности. Так постоянство и упорство способствуют формированию привычки, а, как известно, *consuetudo est altera natura* (привычка – вторая натура).

В заключение отметим, что, несмотря на большое количество сходных черт, которые

имеют прокрастинаторы одного типа, выбор определенного способа борьбы с привычкой откладывать учебу на потом детерминируется, прежде всего, индивидуально-психологическими особенностями субъекта. Результаты проведенного исследования могут быть применены в процессе координирования работы молодых педагогов в целях искоренения проблемы прокрастинации в студенческой среде и профилактики данной проблемы.

Проведенное исследование не претендует на исключительную полноту и завершенность. Представляется перспективным продолжение работы в следующих направлениях:

- проведение лонгитюдного исследования результатов применения способов борьбы с академической прокрастинацией среди будущих медиков;
- внедрение коллективных психолого-педагогических технологий, направленных на искоренение прокрастинации, в процесс организации обучения студентов-медиков.

### Список литературы

1. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб: Питер, 2014. 224 с.
2. Слученкова К.А. Прокрастинация: Особенности дефиниций и психологическое содержание // Психология. Историко-критические образы и современные исследования. 2018. Т.7. № 4А. С.18-26.
3. Milgram N. Tenne, R. Personality Correlates and Decisional and Task Avoidant Procrastination. European Journal of Personality. 2000. Vol.14. P. 141-156.
4. Combs J. The Procrastination Cure: 7 Steps to Stop Putting Life Off. England: Weiser, 2017. 224 p.
5. Rozental, A., Carlbring, P. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. Psychology. 2014. Vol.5. [Электронный ресурс]. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2014-44525-010> (дата обращения: 01.08.2022). DOI: 10.4236/psych.2014.513160.
6. Глушко А.Н., Тронь Т.М. Проблемы и возможности оптимизации развития студентов, склонных к прокрастинации // Мировые цивилизации. 2021. №2. [Электронный ресурс]. URL: <https://wcj.world/PDF/07PSMZ221.pdf> (дата обращения: 28.07.2022).