

ОПЫТ КОРРЕКЦИИ ФЕНОМЕНА АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ АРАБСКИХ СТУДЕНТОВ КАК ЭТАП ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ САМООРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мальцева А.Е.¹, Обухова Л.Е.¹, Горячева М.В.¹, Требухов А.В.¹

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Алтайский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Барнаул, e-mail: mungus10@mail.ru

В статье рассматривается актуальный на сегодняшний день феномен академической прокрастинации, суть которого заключается в сознательной отсрочке выполнения учебных заданий и замене ведущей деятельности на менее значимую. Субъектами образовательного процесса в ходе изучения феномена являются обучающиеся 1-го курса факультета иностранных студентов (арабские страны). Все участники образовательного процесса ранжировались по изучаемой специальности – «Стоматология» и «Лечебное дело». Нами разработаны средства обучения, использование которых позволит формировать компетенцию самоорганизации учебной деятельности, снизить риск появления прокрастинации в учебных группах, а также скорректировать уже имеющиеся проблемы в обучении студентов-прокрастинаторов. В качестве новаторского подхода предлагается использование «дневника самоорганизации учебной деятельности» в комплексе с традиционными педагогическими средствами и приемами обучения. Разработанный дневник самоорганизации учебной деятельности включает примерную структуру оценки субъективных (от лица студента) и объективных (оценка успеваемости и пр.) показателей учебной деятельности. В статье приводятся варианты отработанных на практике приемов и средств обучения с целью профилактики и коррекции уже имеющейся академической прокрастинации, предлагаются рабочие варианты структуры дистанционных образовательных платформ и электронных журналов учебных дисциплин.

Ключевые слова: академическая прокрастинация, самоорганизация учебной деятельности, иностранные студенты, приемы и технологии обучения.

EXPERIENCE IN THE CORRECTION OF THE PHENOMENON OF ACADEMIC PROCRASTINATION OF ARAB STUDENTS AS A STAGE OF FORMATION OF COMPETENCE OF SELF-ORGANIZATION OF LEARNING ACTIVITY

Maltseva A.E.¹, Obukhova L.E.¹, Goryacheva M.V.¹, Trebukhov A.V.¹

¹FGBOU VO «Altai State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Barnaul, e-mail: mungus10@mail.ru

The article examines the current phenomenon of academic procrastination, the essence of which is the conscious postponement of the performance of educational tasks and the replacement of the leading activity with a less significant one. The subjects of the educational process during the study of the phenomenon are first-year students of the Faculty of Foreign Students (Arab countries). All participants of the educational process were ranked according to the studied specialty «Dentistry» and «General Medicine». We have developed learning tools, the use of which will allow us to form the competence of self-organization of educational activities, reduce the risk of procrastination in study groups, as well as correct existing problems in the training of procrastinator students. As an innovative approach, the use of a «Diary of self-organization of educational activities» in combination with traditional pedagogical means and teaching methods is proposed. The developed diary of self-organization of educational activities includes an approximate structure for evaluating subjective (on behalf of the student) and objective (assessment of academic performance, etc.) indicators of educational activity. The article provides options for practical methods and means of teaching in order to prevent and correct the existing academic procrastination, offers working options for the structure of distance learning platforms and electronic journals of academic disciplines.

Keywords: academic procrastination, self-organization of educational activities, foreign students, teaching methods and technologies.

«Procrastination is the thief of time», пер.

«Откладывание дел – вор времени»

Термин «прокрастинация» является относительно новым в педагогике, хотя его значение знакомо каждому субъекту педагогической деятельности. Для студентов прокрастинация означает осознанную отсрочку выполнения учебных заданий и замену ведущей деятельности (учебной) на посторонние, малозначимые занятия.

Несмотря на новизну термина «прокрастинация», он имеет достаточно длинную историю своего формирования и изучения. Так, первые изучаемый феномен упоминался в работах П. Рингенбаха в книге «Прокрастинация в жизни человека», изданной в 1977 г., и А. Эллиса, В. Кнауса в книге «Преодоление прокрастинации». В 1983 г. в научный свет выходит книга Дж. Бурка и Л. Юэн «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться»; разрабатываются опросники для изучения прокрастинации [1]. В конце XX – начале XXI вв. эта проблема начинает изучаться ведущими российскими психологами: Н. Шуховой, Е.Л. Михайловой, Я.И. Варваричевой [2].

Согласно имеющимся данным, прокрастинация является одним из наиболее существенных факторов, порождающих трудности в обучении. В связи с этим многие зарубежные 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.

После анализа и обобщения зарубежных исследований можно говорить о наличии 3 основных компонентов данного феномена: поведенческий, когнитивный и эмоциональный. При этом важно понимать, что проблема не связана с интеллектуальными способностями студента, она кроется в неадекватной оценке и восприятии времени. В то же время исследователями отмечается роль эмоциональной сферы [3]. Здесь можно логично предположить и использовать в качестве объяснения роль эмоций: как минимум на этапе афферентного синтеза, при формировании функциональной системы учебной деятельности.

Исходя из изложенного определена цель нашей работы: разработать и внедрить в учебный процесс средства формирования компетенции самоорганизации учебной деятельности путем коррекции академической прокрастинации.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на базе кафедры Биологии, гистологии, эмбриологии и цитологии ФГБОУ ВО «Алтайский государственный медицинский университет» Минздрава РФ. Участниками исследования являлись обучающиеся из арабских стран (1-й курс факультета иностранных студентов (ФИС), специальности «Стоматология» и «Лечебное дело», n=42). Все студенты дали письменное информационное согласие на участие в исследовании, дальнейшую обработку и использование результатов в публикациях.

На первом этапе оценивали уровень академической прокрастинации студентов ФИС с использованием оригинальной методики (шкалы) Тукмана (Tuckman General Procrastination Scale, TGPS) на английском языке. Методика включает в себя опросник, где студент должен выбрать цифру, наиболее соответствующую его ответу, от 1 до 5.

В результате анализа полученных данных проводилась интерпретация результатов по следующим шкалам: «низкий уровень академической прокрастинации, 35–47 баллов» – люди выполняют поставленные задачи и достигают целей вовремя, следуют намеченному плану, опозданий не допускают; «средний уровень, 48–54 балла» – выполнение не очень важных и менее интересных дел может откладываться людьми на определенный срок, но в итоге результат достигается вовремя либо незначительно задерживается, а его качество не ухудшается; «высокий уровень, 55–64 балла» – прокрастинация является повседневным состоянием. Как правило, каждое дело откладывается «на завтра» и выполняется в максимально короткий промежуток времени, в связи с чем ухудшается итоговое качество работы.

На следующем этапе произведена аналитическая оценка основных методов самоорганизации учебной деятельности, способствующих преодолению трудностей в обучении, обусловленных академической прокрастинацией.

Статистическая обработка данных и построение графиков осуществлялись с помощью программного обеспечения «Open office Calc».

Результаты исследования и их обсуждение

Изучаемый нами феномен академической прокрастинации неразрывно связан с несовершенностью или несформированностью у студентов компетенции самоорганизации учебной деятельности, рассматриваемой в литературе как способность личности, связанная с умением организовать себя (проявляется в целеустремленности, активности, обоснованности мотивации, планировании своей деятельности, самостоятельности, скорости принятия решений и ответственности за них, критичности оценки результатов своих действий, чувстве долга).

Как показано на рисунке 1, высокий уровень академической прокрастинации среди студентов из арабских стран встречается у 13,5% испытуемых, еще у 29,7% наблюдается средний уровень.

Распределение по изучаемой специальности среди студентов из арабских стран представлено на рисунке 2.

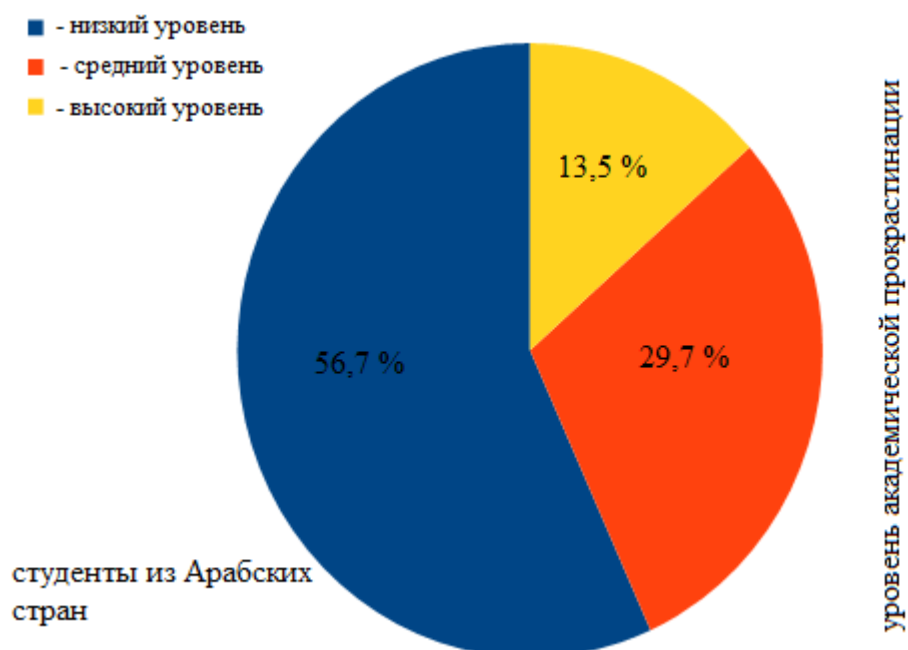


Рис. 1. Распределение процентного соотношения встречаемости академической прокрастинации разного уровня в группе студентов из арабских стран

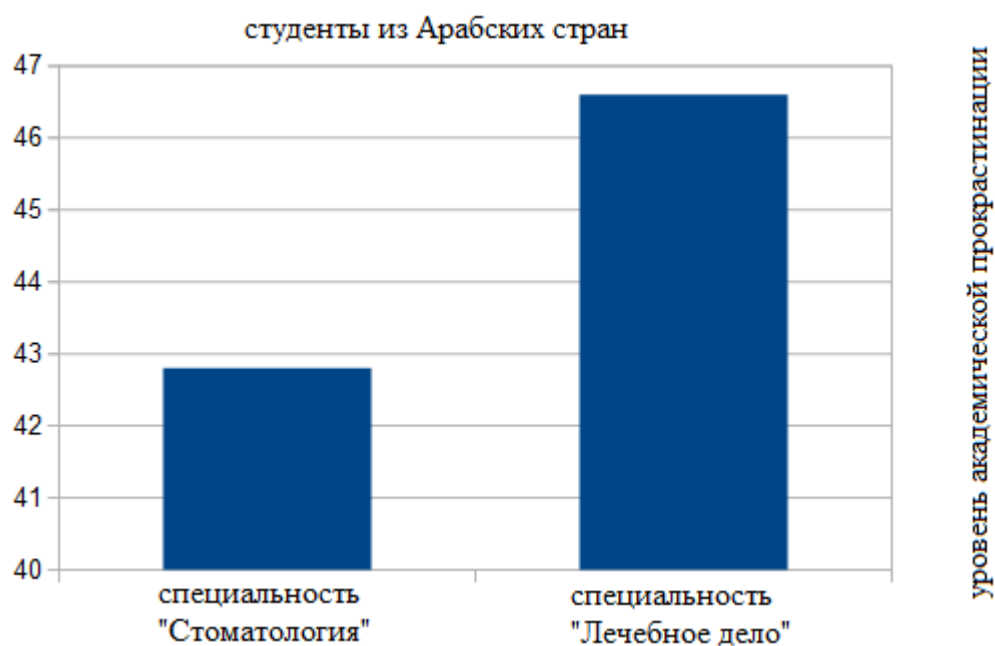


Рис. 2. Средние показатели академической прокрастинации в группе студентов из арабских стран в соответствии с изучаемой специальностью («Стоматология» и «Лечебное дело»)

Как показано на рисунке 2, студенты специальности «Стоматология» демонстрируют более низкие показатели академической прокрастинации (42,8 балла), чем студенты, изучающие «Лечебное дело» (46,6 балла).

При сравнении показателей в зависимости от пола сделан вывод о том, что девушки, в отличие от юношей, менее склонны к прокрастинации независимо от специализации и национальной принадлежности.

В качестве теоретической базы нами использовалась аналитическая оценка основных методов самоорганизации учебной деятельности и возможности их применения на занятиях по дисциплине «Гистология, эмбриология, цитология» (в том числе «Гистология полости рта»).

Рассмотрим сущность и методы самоорганизации учебной деятельности (рис. 3).

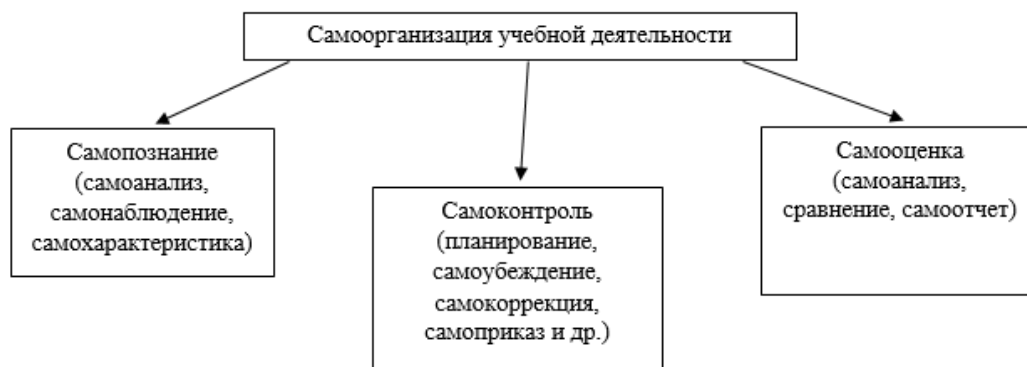



Рис. 3. Методы самоорганизации учебной деятельности

Самопознание – это первый этап формирования самоорганизации учебной деятельности (СУД), начинающийся с процесса осознания собственного потенциала. Главными методами самопознания на этом этапе становятся: самоанализ, самонаблюдение, самохарактеристика. Самоанализ и самохарактеристика сложны для понимания студентов 1–2-х курсов, поэтому самыми очевидными и простыми методами на этом этапе являются самонаблюдение за своей умственной деятельностью, соотнесение ее результатов с поставленными целями. Средством достижения результата самонаблюдения может выступать «Электронный журнал» (рис. 4).



Алтайский государственный медицинский университет

Сервис мониторинга академической успеваемости обучающихся

Мамлеева Анастасия Евгеньевна

ПВ

Журналы успеваемости

Успеваемость студента

Редактор журналов

Мониторинг состояния

Журналы деканата

Учебные планы

Справка

Гистология, эмбриология, цитология - ЛД2101и (290), 2 курс, 3 семестр

| № п/п ■ | Печать журнала | Human embryology | | РЕЙТИНГ | | | | | | | | | | | | Итоговый рейтинг | Итогов |
|--|----------------|---|---|------------------|-----------------|--------|--------------------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|--|--|
| | | Human embryology (100) | Moodle Human (100) | Рубежный рейтинг | Текущий рейтинг | Moodle | Пропуски лекций (10) | Пощирительные баллы (5) | Рейтинг 3 | Рейтинг 2 | Годовой рейтинг | Экзамен | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | Test (15) | Slides (40) | Questions (45) | Total points | | |
| 1 <input type="checkbox"/> id21am | | <input type="checkbox"/> нб <input type="checkbox"/> ун | <input type="checkbox"/> нб <input type="checkbox"/> ун | 33 | 32 | 0 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 33 | 82 | 58 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | 29 <input type="checkbox"/> впроцую | 2 (неуд.) <input type="checkbox"/> оконч. с |
| 2 <input type="checkbox"/> id21abmo | | <input type="checkbox"/> нб <input type="checkbox"/> ун | <input type="checkbox"/> нб <input type="checkbox"/> ун | 48 | 67 | 56 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 50 | 77 | 64 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | 32 <input type="checkbox"/> впроцую | 2 (неуд.) <input type="checkbox"/> оконч. с |
| 3 <input type="checkbox"/> id21ar | | <input type="checkbox"/> нб <input type="checkbox"/> ун | <input type="checkbox"/> нб <input type="checkbox"/> ун | 78 | 81 | 74 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 78 | 88 | 83 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | 42 <input type="checkbox"/> впроцую | 2 (неуд.) <input type="checkbox"/> оконч. с |
| 4 <input type="checkbox"/> id21ala | | <input type="checkbox"/> нб <input type="checkbox"/> ун | <input type="checkbox"/> нб <input type="checkbox"/> ун | 55 | 47 | 63 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 54 | 22 | 38 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | 19 <input type="checkbox"/> впроцую | 2 (неуд.) <input type="checkbox"/> оконч. с |
| 5 <input type="checkbox"/> id21ahm | | <input type="checkbox"/> нб <input type="checkbox"/> ун | <input type="checkbox"/> нб <input type="checkbox"/> ун | 16 | 47 | 11 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 19 | 31 | 25 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | 13 <input type="checkbox"/> впроцую | 2 (неуд.) <input type="checkbox"/> оконч. с |
| 6 <input type="checkbox"/> id21alai | | <input type="checkbox"/> нб <input type="checkbox"/> ун | <input type="checkbox"/> нб <input type="checkbox"/> ун | 40 | 38 | 88 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 40 | 63 | 52 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | 26 <input type="checkbox"/> впроцую | 2 (неуд.) <input type="checkbox"/> оконч. с |

Рис. 4. Пример оформления электронного журнала учебной дисциплины в вузе

Таким образом, из рисунка 4 видно, что данная форма электронного журнала позволяет студенту в полной мере наблюдать за динамикой достижения тех или иных результатов своей умственной деятельности. Рейтинговая система включает текущий рейтинг, рубежный и итоговый рейтинг с различными коэффициентами. Так, текущий рейтинг, включающий выполнение домашнего (письменного) задания, имеет коэффициент 0,1, рубежный рейтинг (итоговое занятие) соответственно – 0,89 и выполнение теста на платформе MOODLE – 0,01. Итоговый рейтинг включает 50% годового рейтинга (текущий + рубежный + MOODLE) и 50% экзаменационного рейтинга (теория + практика + MOODLE). Кроме этого, есть система поощрительных и штрафных баллов (пропуски лекций и практических занятий). Студент может контролировать динамику итогового балла в зависимости от выполнения или невыполнения им учебных заданий разного уровня сложности.

Структура журнала полностью отвечает структуре другого средства обучения – образовательной платформы MOODLE, где успешно реализован следующий важнейший метод самоорганизации деятельности – самоконтроль. С этой целью MOODLE по дисциплине «Гистология, эмбриология, цитология» насыщен теоретическими и практическими блоками, разноуровневыми выполняемыми заданиями, а также дает возможность студенту отмечать выполненные задания для более успешного самоконтроля. Для студентов 1-го курса элементы учебных заданий допустимо выполнять в разном порядке, на 2-м курсе для перехода к следующему заданию необходимо сначала выполнить предыдущее (рис. 5).

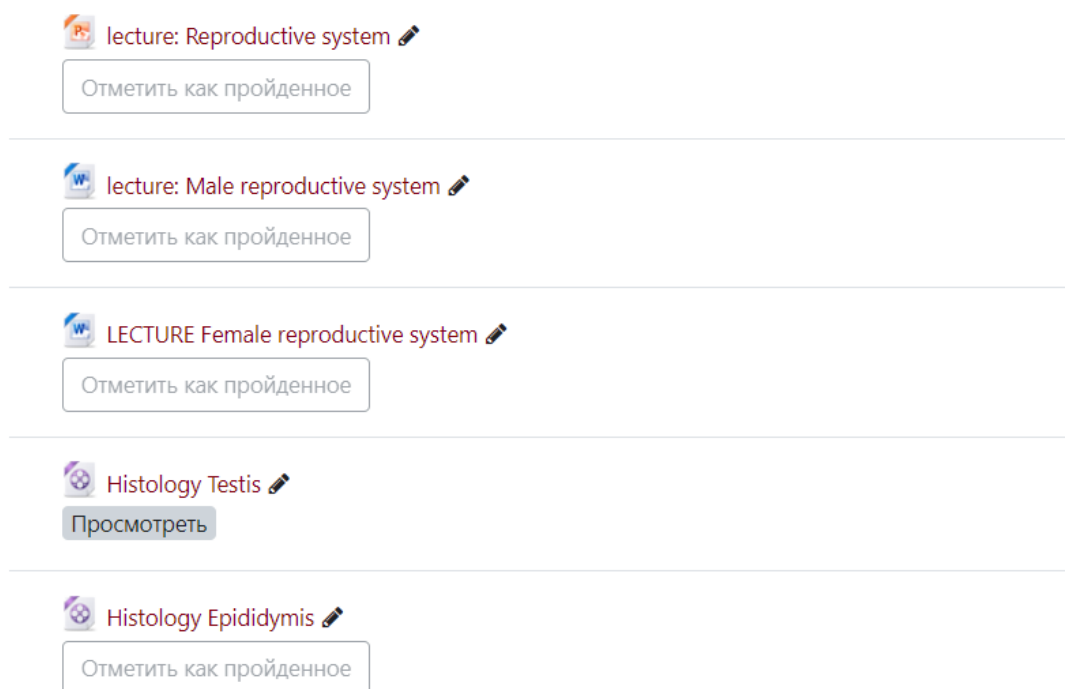


Рис. 5. Самоконтроль выполнения учебных заданий с помощью платформы MOODLE («отметить как пройденное» – делается самостоятельно студентом; «просмотреть» – автоматические настройки выполнения задания только после реального просмотра ролика)

Особое внимание в процессе самоконтроля следует также уделять планированию – выделению основных и промежуточных целей в предстоящей и текущей умственной деятельности и взаимодействиях ее с личными целями. По ходу самоконтроля с целью повышения эффективности самоорганизации деятельности целесообразно применять следующие приемы: самоубеждение, самовнушение, самоприказ, самокоррекция [4].

Методы самоанализа и самоконтроля тесным образом связаны с методом самооценки. Самооценка – это оценивание личностью себя, своих возможностей, качеств, свойств, действий, результатов деятельности и места среди других людей [5]. В качестве средства обучения мы предлагаем использовать «дневник СУД», разработанный как пилотный проект на кафедре Биологии, гистологии, эмбриологии и цитологии для студентов ФИС (таблица).

Примерная форма «Дневник СУД» для обучающихся факультета иностранных студентов как средство формирования компетенции самоорганизации учебной деятельности

| Элемент учебной деятельности | | Самооценка | | | | Объективная оценка |
|------------------------------|---------------------------------------|--|------|-------|-------------|---|
| Практическое занятие 1 | Эмоциональный статус в начале занятия | Разноцветные карточки, отражающие спектр эмоций, либо карточки с изображением лиц (веселое, грустное, задумчивое) или смайликов | | | | Тест на эмоции |
| | Самонаблюдение | Самооценка степени выполнения учебных заданий в соответствии с планом | | | | Электронный журнал |
| | Самоконтроль | Таблица 3-У-Х – фиксация знаний о каком-либо понятии | | | | MOODLE, электронный журнал |
| | | Понятие | Знал | Узнал | Хочу узнать | |
| | Самооценка (рефлексия) | Студентам предлагают выбрать 3 слова из 12, которые наиболее точно передают их состояние на занятии: раздражение, злость, радость, равнодушие, вдохновение, удовлетворение, скука, тревога, покой, уверенность, неуверенность, наслаждение | | | | Тест «Выходной контроль», MOODLE, оценка текущего |

| | | <p><i>Индекс удовлетворенности занятием:</i> <i>от 0 до 0,4 (не включая 0,4) – низкий;</i> <i>от 0,4 до 0,6 (не включая 0,6) – близкий к норме;</i> <i>от 0,6 и выше – высокий.</i></p> <table><tr><th>Состояние</th><th>+1</th><th>0</th><th>-1</th><th>Состояние</th></tr><tr><td>Интерес</td><td></td><td></td><td></td><td>Скука</td></tr><tr><td>Азарт</td><td></td><td></td><td></td><td>Апатия</td></tr><tr><td>Защищенность</td><td></td><td></td><td></td><td>Беззащитность</td></tr><tr><td>Самостоятельность</td><td></td><td></td><td></td><td>Подчиненность</td></tr><tr><td>Удовлетворенность</td><td></td><td></td><td></td><td>Неудовлетворенность</td></tr><tr><td>Чувство успеха</td><td></td><td></td><td></td><td>Чувство неудачи</td></tr><tr><td>Радость общения</td><td></td><td></td><td></td><td>Чувство одиночества</td></tr><tr><td>Уверенность</td><td></td><td></td><td></td><td>Неуверенность</td></tr><tr><td>Подъем настроения</td><td></td><td></td><td></td><td>Спад настроения</td></tr><tr><td>Чувство новизны</td><td></td><td></td><td></td><td>Ощущение стандартности</td></tr></table> | Состояние | +1 | 0 | -1 | Состояние | Интерес | | | | Скука | Азарт | | | | Апатия | Защищенность | | | | Беззащитность | Самостоятельность | | | | Подчиненность | Удовлетворенность | | | | Неудовлетворенность | Чувство успеха | | | | Чувство неудачи | Радость общения | | | | Чувство одиночества | Уверенность | | | | Неуверенность | Подъем настроения | | | | Спад настроения | Чувство новизны | | | | Ощущение стандартности | рейтинга занятия (включает все элементы занятия) |
|-------------------|----|--|-----------|------------------------|---|----|-----------|---------|--|--|--|-------|-------|--|--|--|--------|--------------|--|--|--|---------------|-------------------|--|--|--|---------------|-------------------|--|--|--|---------------------|----------------|--|--|--|-----------------|-----------------|--|--|--|---------------------|-------------|--|--|--|---------------|-------------------|--|--|--|-----------------|-----------------|--|--|--|------------------------|---|
| Состояние | +1 | 0 | -1 | Состояние | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Интерес | | | | Скука | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Азарт | | | | Апатия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Защищенность | | | | Беззащитность | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Самостоятельность | | | | Подчиненность | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Удовлетворенность | | | | Неудовлетворенность | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чувство успеха | | | | Чувство неудачи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Радость общения | | | | Чувство одиночества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Уверенность | | | | Неуверенность | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подъем настроения | | | | Спад настроения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чувство новизны | | | | Ощущение стандартности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

В таблице представлен пример оформления дневника самоорганизации учебной деятельности («дневник СУД») для каждого занятия; в зависимости от его структуры (итоговое занятие, лабораторная работа) можно менять элементы или использовать другие приемы и средства педагогической деятельности.

И, наконец, на последнем этапе, с учетом имеющихся в каждой группе студентов с прокрастинацией, помимо «дневника СУД», на занятиях по дисциплине «Гистология, эмбриология, цитология» мы используем «График индивидуальных отработок». Для прокрастинаторов с уже имеющейся текущей задолженностью на основе «дневника СУД» совместно с ними разрабатывается индивидуальный график. В нем прописываются темы, задание и предполагаемое время выполнения (выбирает студент), далее выполняются задания по личному графику. Как показывает практика, данный способ в большинстве случаев позволяет полностью ликвидировать возникшую текущую задолженность. Студент перестает бояться проблемы, видит стремление преподавателя помочь ему и идет навстречу. В ходе объективной оценки результатов работы было выявлено, что все студенты из арабских стран (обучающиеся аудиторно) в полном объеме ликвидировали текущую задолженность и успешно преодолели пороговый рейтинг при изучении дисциплины по итогам окончания 1-го курса.

Заключение

Таким образом, внедрение инновационных средств в обучение и способствование формированию компетенции самоорганизации учебной деятельности, коррекция прокрастинации, бесспорно, могут повышать качество образовательной деятельности. В целях организации целенаправленной работы по коррекции и профилактике прокрастинации данная работа целесообразна именно на 1-м и 2-м курсах обучения в связи с высоким уровнем информационной и учебной нагрузки [6].

Список литературы

1. Черемухин Ю.М., Волков С.И., Ильях М.П. Об опыте исследования и коррекции прокрастинации как психологического барьера профессионального развития личности на примере курсантов военного училища // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. Т. 9. № 5. [Электронный ресурс]. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN521.pdf> (дата обращения: 25.12.2022).
2. Барина О.Г., Королев А.А., Ляпина С.С. Особенности психических состояний и успеваемости студентов с высоким уровнем академической прокрастинации // Психология и Психотехника. 2022. № 1. DOI: 10.7256/2454-0722.2022.1.37586.
3. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2. С. 22-41.
4. Попова Д.И., Беликова М.Е. Академическая прокрастинация: аспекты откладывания выполнения учебных заданий студентами. Северо-Кавказский психологический вестник. 2021. № 19 (1). С. 61-77. DOI: 10.21702/ncpb.202.
5. Романова Л.М. Проектирование программы формирования компетенции самоорганизации студентов ВУЗа // Вестник КГЭУ. 2017. № 1 (33). С. 105-114.
6. Воронова Т.А., Дубровина С.В., Чепурко Ю.В. Прокрастинация у студентов медицинского вуза с различной направленностью личности // Образование и наука. 2020. Т. 22. № 9. С. 86-106.