

Влияние смысловой установки как причина академической прокрастинации студентов высших учебных заведений

Дарья И. Попова

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: darpop@sfedu.ru

В статье рассматривается влияние смысловой установки как одна из причин академической прокрастинации. Во введении автором раскрывается актуальность темы, которая определяется распространенностью явления прокрастинации и его негативным влиянием на все жизненные аспекты студентов. Новизна исследования заключается в рассмотрении влияния одной из смысловых структур – смысловой установки – на возникновение академической прокрастинации.

В теоретическом обосновании автором рассматриваются работы российских и иностранных авторов по следующим направлениям: определение прокрастинации; виды прокрастинации; проявление академической прокрастинации и ее влияние на учебную деятельность; анализ причин академической прокрастинации; анализ влияния смысловой установки на особенности выполнения учебной деятельности, способствующие возникновению состояния прокрастинации.

В разделе «Результаты и их обсуждение» автор обращает внимание на преградную, отклоняющую и дезорганизирующую формы влияния смысловой установки, которые могут способствовать повышению уровня академической прокрастинации путем рассеивания внимания студента, повышения уровня внутреннего напряжения и отвлечения от значимой деятельности. В заключении делаются выводы о том, что: 1) за время исследования прокрастинации не было предложено единого определения прокрастинации, но была создана теоретическая база для ее изучения; 2) большие письменные работы часто вызывают прокрастинацию; 3) академическая прокрастинация очень распространена среди студентов; 4) воздействие смысловой установки может являться одной из причин появления академической прокрастинации, а переключив ее влияние на стабилизирующее, можно снизить уровень прокрастинации. Автором подчеркивается важность дальнейших исследований академической прокрастинации в связи со смысловой установкой и важность создания метода, позволяющего снижать уровень академической прокрастинации.

Ключевые слова

прокрастинация, академическая прокрастинация, смысловая установка, причины прокрастинации, проявления прокрастинации

Для цитирования: Попова Д. И. Влияние смысловой установки как причина академической прокрастинации студентов высших учебных заведений // Северо-Кавказский психологический вестник. 2020. № 18/1. С. 5–19.

Influence of a meaning attitude as a cause of academic procrastination of higher education students

Daria I. Popova

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: darpop@sfnedu.ru

The article examines the influence of the meaning attitude as one of the reasons for academic procrastination. In the introduction, the author reveals the relevance of the topic, which is determined by the prevalence of the phenomenon of procrastination and its negative impact on all life aspects of students. The novelty of the research lies in considering the influence of one of the meaning structures – the meaning attitude – on the emergence of academic procrastination.

In the theoretical substantiation, the author examines the works of Russian and foreign authors in the following areas: definition of procrastination; types of procrastination; manifestation of academic procrastination and its impact on learning activities; analysis of the causes of academic procrastination; analysis of the influence of the meaning attitude on the features of the academic performance, contributing to the emergence of a state of procrastination.

In the section "Results and Discussion" the author draws attention to the blocking, deflecting and disorganizing forms of influence of the meaning attitude, which can contribute to an increase in the level of academic procrastination by scattering the student's attention, increasing the level of internal tension and distraction from meaningful activities. In conclusion, it is sentenced that: 1) during the study of procrastination, no single definition of procrastination was proposed, but a theoretical basis for its study was created; 2) long writing exercises often cause procrastination; 3) academic procrastination is very common among students; 4) the influence of a meaning attitude may be one of the reasons for the appearance of academic procrastination, and by switching its influence to a stabilizing one, one can reduce the level of procrastination. The author

emphasizes the importance of further research on academic procrastination in connection with the meaning attitude and the importance of creating a method to reduce the level of academic procrastination.

Keywords

procrastination, academic procrastination, meaning attitude, reasons for procrastination, manifestations of procrastination

For citation: Popova D. I. Influence of a meaning attitude as a cause of academic procrastination of higher education students. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2020, no. 18/1, pp. 5–19. (in Russ.).

ВВЕДЕНИЕ

Исследования явления прокрастинации ведутся на протяжении более чем 50-ти лет, однако актуальность изучения данного феномена продолжает возрастать. Когда публицист Тим Урбан написал о своем представлении того, как происходит прокрастинация, ему стало приходиться большое количество сообщений со всего мира от людей самых разных профессий. Они все говорили о том, как негативно повлияла прокрастинация на их жизнь, и как расстроены они данным фактом. Прокрастинация – это довольно распространенное явление, которое имеет значительное влияние на жизнь многих людей.

Кроме того, по мере усовершенствования технологий появляется все больше вариантов отдыха и развлечения. Часто для этого человеку даже не обязательно покидать собственный дом, что порождает массу способов отвлечения от выполнения важной для него деятельности, будь то выполнение рабочих или домашних обязанностей, саморазвитие, образовательная деятельность.

Академическая прокрастинация, проявляющаяся в откладывании выполнения учебных задач, является серьезной проблемой для обучающихся. Например, студенты, только поступившие в университет, получают очень много личной свободы. Предполагается, что они должны самостоятельно организовывать свое время для обучения, однако, из-за отсутствия навыка саморегуляции, студенты впадают в прокрастинацию. Вначале они откладывают выполнение домашней работы на день, затем на два. В конечном счете, работа остается незавершенной вплоть до наступления крайних сроков, так что студент должен закончить всё в сильно ограниченных условиях. Вследствие этого страдают не только качество работы и оценка за нее, но и сам студент, ведь как процесс прокрастинации, так и работа над заданиями в условиях сжатых сроков сопровождаются сильным внутренним напряжением, повышением тревожности, гневом, депрессией. Снижается общая академическая успеваемость, может даже дойти до отчисления.

Академическая прокрастинация также является серьезной проблемой не только для обучающихся, но и для всей академической среды. Последствия откладывающего поведения вынуждены испытывать на себе преподаватели, работающие со студентами-прокрастинаторами ежедневно.

Большинство авторов выделяют следующие причины академической прокрастинации: навязанность заданий извне; большие сроки, данные для завершения работы; предполагаемое большое количество времени, которое придется уделить работе; скучные, неприятные или сложные задания; высокая общая занятость (включающая другие задания и дела); новизна задачи; трудности в принятии решений или начала своей активности; отсроченность получения награды за свои труды; любые письменные задания [1, 2, 3, 4, 5].

В качестве еще одной причины появления академической прокрастинации можно рассмотреть влияние смысловых установок, описанных Д. А. Леонтьевым в рамках теории психологии смысла. В частности, большое значение могут иметь преградное, отклоняющее и дезорганизирующее влияние.

Цель исследования: изучить причины, формы проявления и механизмы реализации академической прокрастинации у студентов вузов в связи со смысловой установкой.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

На сегодняшний день в литературе нет единого определения прокрастинации, как и нет единой методологической позиции, которая бы объясняла данный феномен [2]. Это может являться следствием сложности и многообразия проявлений прокрастинации в различных сферах деятельности человека [6], а также ее взаимосвязи с личностными факторами [7], иррациональными убеждениями, удовлетворением жизнью и академическими достижениями [8, 9].

Первые упоминания феномена прокрастинации зафиксированы, как отмечает В. С. Ковылин, в работах времен расцвета индустриальной революции и в Оксфордском словаре, датированном 1548 годом [10]. Автор также отмечает существование во множестве языков пословиц, связанных с прокрастинацией, например таких, как известная каждому поговорка «не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня», или ее иностранный эквивалент «procrastination is the thief of time» («откладывание дел – вор времени»). Таким образом, вероятно, прокрастинация существовала всегда, и по мере распространения данного феномена на сферы деятельности человека и увеличения негативных последствий от влияния на них, прокрастинацию стали изучать, разрабатывать теории, методики ее измерения и способы борьбы с ней [10].

N. Milgram первоначально выделил пять основных видов прокрастинации: 1) ежедневная, или бытовая (откладывание выполнения регулярных дел); 2) прокрастинация в принятии решений (значительных и незначительных);

- 3) невротическая (откладывание принятия жизненно важных решений);
- 4) компульсивная, или хроническая (сочетание поведенческой прокрастинации и прокрастинации в принятии решений);
- 5) академическая (откладывание выполнения академических заданий, часто до крайних сроков) [1].

В дальнейшем N. Milgram и R. Tenne объединяют эти виды и выделяют два: откладывание выполнения заданий и откладывание принятия решений [10]. Также N. Milgram выделил прокрастинаторов со стремлением получить сильное эмоциональное переживание в связи с недостатком времени (активные) и прокрастинаторов, стремящихся избежать выполнения неприятных, скучных заданий (пассивные) [11]. Вдобавок к двум вышеперечисленным, J. Ferrari и T. Ruchyl выделяли прокрастинаторов с защитной тактикой целеполагания [1, 11].

Проявление академической прокрастинации и ее влияние на учебную деятельность

А. В. Микляева, Д. С. Реброва, А. С. Савинская подчеркивают значимость *академической прокрастинации*, говоря о том, что она «традиционно считается самой распространенной формой прокрастинации» [2, с. 60]. На основе проведенных исследований в литературе приводятся разные данные о распространенности прокрастинации среди студентов, но в целом процентное соотношение колеблется в диапазоне 60–95 % [4, 9, 12]. Кроме того, гендерные исследования в отношении прокрастинации показали, что прокрастинация среди студентов мужского пола является более распространенной [13]. Исследование, приведенное R. Badri Gargari, H. Sabouri и F. Norzad, оценило распространенность серьезной и хронической прокрастинации в 20–30 % среди студентов университета [14].

Академическая прокрастинация может проявляться по-разному в сфере решения академических задач. Это могут быть: простая задержка выполнения семинарских и практических занятий, позднее обращение за консультацией к преподавателю, медлительность в написании курсовой или дипломной работы, откладывание на крайний срок подготовки к экзамену и т. д. Академическую прокрастинацию можно также определить как «всепроникающее и постоянное желание со стороны ученика отложить академическую деятельность, которое почти всегда сопровождается беспокойством» [14, р. 76]. Откладывание учебы на ночь непосредственно перед экзаменом и сопровождающие тревога и спешка могут быть описаны как наиболее очевидный и знакомый случай этой формы промедления [14]. Задержка проектных работ, поздняя подготовка к тесту и т. п. видам заданий сопровождаются ухудшением оценок студентов и снижением общей успеваемости.

Прокрастинация может оказывать влияние на успеваемость по-разному:

- 1) прокрастинаторы считают себя недостаточно готовыми для выполнения задачи и поэтому избегают ее выполнения, пока у них не будет достаточно времени;
- 2) они не вкладывают достаточно времени и усилий, необходимых для хорошей работы, из-за недооценки времени;
- 3) прокрастинаторы сталкиваются с непредвиденными препятствиями, возникающими ближе к наступлению крайних сроков [8].

Как результат, формируется значительная академическая задолженность по учебным предметам, что вполне может привести к отчислению. При этом методы ужесточения временных сроков к сдаче работ могут только усугубить ситуацию [4, 8, 15].

Стоит отметить, что для некоторых студентов прокрастинирование служит временным избавлением от стресса или стратегическим усилием по улучшению плохого настроения [16]. С другой стороны, откладывая выполнение академических задач, студенты могут добавлять себе напряжение, которое заставляет их работать с максимальной эффективностью [4]. Однако на сегодняшний день все больше и больше исследований показывают, что академическая прокрастинация скорее является «типичным провалом саморегуляции» [16, р. 4], чем осознанно выбранной стратегией. Медлительность в выполнении учебных задач, как говорилось ранее, сопровождается повышением тревожности [11, 17], которая и так является одним из факторов, препятствующих активной деятельности.

Экспериментально доказано, что прокрастинацию также сопровождает внутреннее напряжение, или, как его еще можно определить, академический стресс [12]. М. Ashraf, J. A. Malik и S. Musharraf считают, что стресс может возникать из-за прогнозируемого разочарования [13]. Не ограничиваясь тревожностью и стрессом, прокрастинация также способствует появлению таких негативных эмоций и состояний, как страх, чувство вины, стыд, депрессия, гнев, субъективное ощущение внутреннего дискомфорта [6, 8, 14, 18]. Причем прокрастинаторы не сдерживают проявлений своих негативных эмоций и могут открыто заявлять о своем недовольстве, при этом не стремясь изменить что-то в своей жизни [15].

Академическая прокрастинация может повлиять на удовлетворенность жизнью студентов посредством неудач в выполнении работ, отложенных на крайний срок, – следовательно, она способна существенно снизить академическую успеваемость и результативность в будущем [8].

Анализ причин академической прокрастинации

Как мы упоминали ранее, существует множество причин прокрастинации. Большинство студентов сообщают о том, что они чаще откладывают написание

документов или письменных работ, чем любую другую академическую деятельность. Все дело в том, что письменные работы представляют собой сложную познавательную деятельность, которая часто не может быть успешно решена одним поспешным черновиком. Кроме того, из-за сдачи работы в крайние сроки, может не быть возможности перепроверить свою работу несколько раз, поэтому автор безуспешно пытается достичь совершенства сразу, без чернового варианта. Говоря «безуспешно», мы имеем в виду, что написать письменную работу с первого раза хорошо не получается в большинстве случаев, вследствие чего студент получает неудовлетворяющую его оценку [14]. Кроме того, возможно, что студенты чаще откладывают письменную работу, чем любую другую, ввиду того факта, что письменная работа в любом случае будет просмотрена и оценена кем-то. При этом их устная речь может избежать более строгой оценки, по сравнению с письменной.

S. Zacks и M. Neer разделяют причины прокрастинации на внутренние (аффективные, психические и физические состояния; поведение; личность; личные убеждения; компетентность; предыдущий опыт обучения; воспринимаемые характеристики задачи) и внешние (индивидуальные условия труда; характеристики лектора; институциональные условия) [4].

М. Н. Махмудов, А. А. Щевьев и Е. А. Лопатин выделяют три группы причин. В первую группу вошли: субъективные представления о собственной личности, представления о своем физиологическом состоянии (усталость), представления о состоянии психики (проблемы в личной жизни), особенности темперамента (сложность включения в работу), особенности характера (вера в свои силы, отношение к задаче и ее результату). Вторая группа состоит из представлений о характеристике самой задачи (скучная или интересная, трудная или легкая). Например, если задача оценивается студентом как монотонная, то ее выполнение откладывается. В третью группу вошли представления об условиях, в которых выполняется задача. Это может быть отсутствие необходимых средств (материальных, технических, информационных), отсутствие времени, неблагоприятная рабочая среда (душное помещение, отвлекающий шум), а также «наличие возможности временно отложить выполнение дела, заняться чем-то более важным или переложить работу на другого» [12, с. 14].

Причину прокрастинации исследователи связывают и со «сбоями» в саморегуляции, о чем говорилось ранее, а также с отсутствием субъективной значимости цели академической деятельности.

Многие исследователи указывают, что иррациональные убеждения также приводят к прокрастинации [8, 16, 17, 19]. Согласно рационально-поведенческой теории, убеждения бывают либо рациональными, либо иррациональными. Рациональные убеждения логичны и подкреплены личным опытом. Они ведут к здоровым эмоциональным реакциям. И наоборот,

иррациональные убеждения нелогичны, несовместимы с реальностью, не вытекают из личного опыта и воздействуют на индивида совершенно противоположным образом. Иррациональные убеждения включают в себя: чрезмерное и недооцененное количество времени, необходимого для выполнения задач; чрезмерное и недооцененное количество мотивации для выполнения задач; веру студента в то, что он должен быть в правильном настроении, чтобы успешно выполнить задачу.

Мы полагаем, что прокрастинация также связана со смысловыми установками, а точнее, смысловые установки являются еще одной причиной возникновения прокрастинации.

Смысловые установки были исследованы Д. А. Леонтьевым в рамках психологии смысла. Д. А. Леонтьев определял смысловую установку как «составляющую исполнительных механизмов деятельности, отражающую в себе жизненный смысл объектов и явлений действительности, на которые эта деятельность направлена, и феноменологически проявляющуюся в различных формах воздействия на протекание актуальной деятельности» [20, с. 184]. По его мнению, регулирующее воздействие различных жизненных смыслов на деятельность субъекта не всегда осознано самим субъектом. Другими словами, смысловые установки непроизвольно влияют на исполнительный механизм деятельности [20].

Воздействие смысловых установок на деятельность человека может протекать в различных формах:

- стабилизирующее влияние;
- преградное влияние;
- отклоняющее влияние;
- дезорганизирующее влияние.

Д. А. Леонтьев подчеркивает, что стабилизирующее влияние является самой изученной формой влияния смысловой установки на деятельность субъекта. Кроме того, А. Г. Асмоловым оно было отмечено как основная функция смысловой установки [20].

Стабилизирующее влияние проявляется в пяти классах феноменов: селекции и фильтрации, сенсбилизации, структурирования, инерции деятельности, защиты от внешних помех [20]. В целом проявления этих феноменов способствуют концентрации внимания на выполняемой деятельности и игнорированию внешних отвлекающих стимулов.

Второй формой влияния установки на деятельность субъекта является *преградное влияние*. Данная форма влияния подразумевает воздвижение осознаваемых или неосознаваемых барьеров, препятствующих достижению цели, значимость которой осознается субъектом. При этом данные барьеры входят в систему механизмов, регулирующих деятельность. Преградное

влияние проявляется в уклонении от выполнения деятельности или снижении ее масштаба.

Отклоняющее влияние, как третья форма влияния смысловой установки на деятельность субъекта, является отклонением от процесса деятельности. Примером отклоняющего влияния будет ситуация, в которой субъект не желает выполнять значимую деятельность или выполняет ее «через силу», несмотря на то, что он осознает ее важность.

Дезорганизирующее влияние – это последняя форма влияния смысловой установки. Причиной возникновения данной формы служит фрустрация значимого мотива, его закованность в рамки или зависимость его реализации от внешних обстоятельств. Дезорганизирующее влияние проявляется, например, в избыточном внутреннем напряжении, которое субъект не способен контролировать.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На наш взгляд, необходимо обратить внимание на последние три формы влияния смысловой установки на деятельность субъекта, а именно на влияние преградное, отклоняющее и дезорганизирующее, в контексте анализа причин прокрастинации. Важным является то, что действие смысловой установки не всегда осознается субъектом. Студенты, говоря о прокрастинации, отмечают, что они «не в полной мере осознают конкретные причины ее возникновения и развития, что не позволяет им эффективно преодолевать тенденцию к “откладыванию учебных дел на потом”» [2, с. 64]. При этом студенты понимают, что ответственность за их прокрастинирующее поведение лежит не на других людях, а находится в самой личности студентов, в особенностях этой личности. В. С. Ковылин подчеркивает данный тезис, говоря, что прокрастинация может сигнализировать о наличии глубинного внутриличностного конфликта, вследствие чего человек может бессознательно откладывать выполнение деятельности, имеющей для него символическое значение, избегать ее, долго готовиться к ее выполнению, выполняя различные «ритуалы» [10]. Примером таких «ритуалов» может быть прием пищи при отсутствии чувства голода или уборка и без того чистого помещения. Другими словами, подобные «ритуалы» можно назвать иррациональными убеждениями, которые уже подтверждены другими исследователями как причины академической прокрастинации. Субъект также может отвести выполнению работы значительное время, полностью подготовиться к выполнению задачи, но, сев за работу, действительно работать над задачей очень непродолжительное время, отвлекаясь или смотря в чистый лист без какого-либо прогресса. В этом будет заключаться проявление преградного влияния смысловой установки.

Отклоняющее влияние смысловой установки может проявляться следующим образом. Субъект, даже осознавая важность работы, которая должна быть

выполнена, с трудом приступает к академической деятельности. Ему стоит больших усилий удерживать себя на рабочем месте, при этом не переходя к выполнению другой деятельности. В ином же случае субъект, не в силах сдерживать давление, исходящее от необходимости выполнить задачу, прекращает значимую деятельность, отвлекается и начинает заниматься малозначимой или незначимой деятельностью.

Как было сказано ранее, прокрастинация сопровождается сильнейшим внутренним напряжением, которое негативно влияет как на выполнение академической деятельности, снижая ее успешность, так и на деятельность, не связанную с выполнением академической задачи. В этом проявляется дезорганизующее влияние смысловой установки. Смысловая установка вызывает избыточное аффективное напряжение у индивида. Такое напряжение, возможно, может проявляться как в случае излишней значимости, так и в случае отсутствия личностного смысла задания для студента. Примером проявления избыточного аффективного напряжения может служить состояние, которое часто испытывается студентами, а именно невозможность приступить к заданию из-за сильного стресса, даже когда для его выполнения определено конкретное время и все подготовлено для работы. Если говорить только об определении дезорганизующего влияния, то мы выделяем как причину его появления наличие рамок и внешних обстоятельств, которые ограничивают значимый мотив. Говоря же об академической прокрастинации, мы выделяем наличие рамок, но в этом случае временных. Часто эти временные рамки становятся более жесточенными, если студент откладывает академическую деятельность на довольно большое количество времени. Из-за оставшегося крайне малого количества времени студент не имеет возможности заниматься другой деятельностью, иногда более значимой, чем академическая задача. Он может не придавать значения выполнению академической задачи из-за того, что для него награда, которую он, вероятно, должен получить за выполнение академической деятельности, размыта или не определена конкретно, либо награда слишком сильно отсрочена во времени или совсем не имеет четких сроков. Вследствие отсутствия у учебной деятельности смысловой значимости студент наделяет значимостью другую деятельность, что запускает дезорганизующее влияние смысловой установки и способствует появлению прокрастинации. Это утверждение подтверждают слова А. В. Микляевой, Д. С. Ребровой и А. С. Савинской о том, что причиной прокрастинации является «отсутствие субъективной значимости целей учебной деятельности» [2, с. 59].

Подводя итог всему вышесказанному, мы полагаем, что академическая прокрастинация может являться следствием воздействия на учебную деятельность трех форм влияния смысловой установки, а именно влияния преградного, отклоняющего и дезорганизующего. А. В. Микляева, Д. С. Реброва и А. С. Савинская

утверждают, что исследователи, указывая причины прокрастинации, выделяют расщепление побуждающей и смыслообразующей функций мотивов деятельности [2]. Следовательно, для снижения уровня прокрастинации в учебной деятельности студентов необходимо воздействовать на смысловую установку таким образом, чтобы изменить влияние с преградного, отклоняющего и дезорганизирующего на стабилизирующее. Подобное действие будет способствовать концентрации внимания на выполнении значимой академической задачи, что в теории повысит академическую успеваемость и удовлетворенность жизнью.

Заключение

Академическая прокрастинация, проявляющаяся в откладывании выполнения учебных задач на неопределенный срок, является серьезной проблемой в академической среде. Воздействие академической прокрастинации сопровождается повышением стресса, тревожности, страха, чувства вины или стыда, депрессией, гневом, а также субъективным ощущением внутреннего дискомфорта.

Стоит отметить, что с высокой вероятностью подобное воздействие будет влиять не только на академическую жизнь студента, но и на другие сферы жизни в целом. Студент не сможет проводить свое свободное время за любимым занятием, потому что его будет преследовать страх неоконченного академического задания, которое он откладывает. Вследствие чего студент не будет отдыхать достаточно, чтобы спокойно переносить рассчитанную университетом необходимую академическую нагрузку, а значит, стресс и тревожность не будут уменьшаться совсем. Однако и сесть за выполнение академического задания студент окажется не в состоянии.

Академическая прокрастинация также способствует ухудшению успеваемости, появлению задолженностей или даже может стать причиной отчисления. Кроме того, она затрагивает не только самого студента, который, находя множество причин, задерживает сдачу работы, но и тех, кто должен принимать эту работу, зачастую тогда, когда время уже вышло. Преподавателям приходится тратить свое свободное время, чтобы помочь прокрастинирующим студентам. Как итог, уровень стресса может повыситься и у преподавателей.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы:

1. За 50 лет изучения данного феномена не было создано единого определения прокрастинации. Были созданы теоретическая база для ее изучения и методики для определения уровня прокрастинации. Определены различные классификации видов прокрастинации, и приведено большое количество причин, которые могут способствовать появлению прокрастинации.

2. Академическую прокрастинацию очень часто вызывают задания, включающие написание больших письменных работ.
3. Академическая прокрастинация очень распространена среди студентов.
4. Воздействие смысловой установки может являться одной из причин появления академической прокрастинации. Соответственно, чтобы снизить уровень прокрастинации, необходимо воздействовать на смысловую установку.

На сегодняшний день не создано метода, который бы позволил стабильно уменьшать влияние академической прокрастинации на учебную деятельность студентов. Поэтому, на наш взгляд, необходимы дальнейшие исследования академической прокрастинации в связи со смысловой установкой. Эти исследования могли бы позволить, во-первых, доказать влияние воздействия смысловой установки на уровень прокрастинации, во-вторых, дать основу для создания метода, позволяющего изменять влияние смысловой установки таким образом, чтобы уровень академической прокрастинации снижался.

Студенты, страдающие от академической прокрастинации, не выбирают академическую прокрастинацию сами, а значит, они не могут легко от нее отказаться. Поэтому создание такого метода будет значимым событием для академической среды.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Шемякина О. О.* Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов // Психология и право. 2013. Т. 3, № 4. URL: <https://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml> (дата обращения: 03.05.2020).
2. *Микляева А. В., Реброва Д. С., Савинская А. С.* Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического исследования // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 19. С. 59–66.
3. *Узлов Н. Д.* Изучение причин академической задолженности студентов с привлечением концепции прокрастинации // Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи. Сборник научных статей. Саратов: Саратовский источник, 2015. С. 95–101.
4. *Zacks S., Hen M.* Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature // Journal of Prevention & Intervention in the Community. 2018. Vol. 46, Issue 2. P. 117–130. DOI: [10.1080/10852352.2016.1198154](https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154)
5. *Lenggono B., Tentama F.* Construct measurement of academic procrastination of eleventh grade high school students in Sukoharjo // International Journal of Scientific & Technology Research. 2020. Vol. 9, Issue 01. P. 454–459.
6. *Лебедева Е. В.* Академическая прокрастинация и особенности личностной организации времени у студентов вуза // Актуальные проблемы

- гуманитарных и естественных наук. 2016. № 1–4. С. 139–143.
7. *Karatas H.* Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement // *Anthropologist*. 2015. Vol. 20, Issue 1,2. P. 243–255.
 8. *Balkis M.* Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying // *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*. 2013. Vol. 13, Issue 1. P. 57–74.
 9. *Goroshit M.* Academic procrastination and academic performance: An initial basis for intervention // *Journal of Prevention & Intervention in the Community*. 2018. Vol. 46, Issue 2. P. 131–142. DOI: [10.1080/10852352.2016.1198157](https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198157)
 10. *Ковылин В. С.* Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2013. № 2 (2). С. 22–41.
 11. *Сибирцева Е. И.* Личностные ресурсы людей с различным уровнем прокрастинации // *Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки*. 2016. № 1. С. 74–83.
 12. *Махмудов М. Н., Щевьев А. А., Лопатин Е. А.* Психологические корреляты академической прокрастинации // *Человеческий капитал*. 2015. № 9. С. 13–17.
 13. *Ashraf M., Malik J. A., Musharraf S.* Academic stress predicted by academic procrastination among young adults: Moderating role of peer influence resistance // *Jamshoro Liaquat University of Medical and Health Sciences*. 2019. Vol. 18, Issue 01. P. 65–70. DOI: [10.22442/jlumhs.191810603](https://doi.org/10.22442/jlumhs.191810603)
 14. *Badri Gargari R., Sabouri H., Norzad F.* Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavioral postponement // *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2011. Vol. 5, Issue 2. P. 76–82.
 15. *Ивутина Е. П., Шуракова Е. С.* Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов // *Вестник Вятского государственного гуманитарного университета*. 2013. № 4–1. С. 146–151.
 16. *Hen M., Goroshit M.* The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination // *Current Psychology*. 2020. Vol. 39. P. 556–563. DOI: [10.1007/s12144-017-9777-3](https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3)
 17. *Fritzsche B. A., Young B. R., Hickson K. C.* Individual differences in academic procrastination tendency and writing success // *Personality and Individual Differences*. 2003. Vol. 35, Issue 7. P. 1549–1557. DOI: [10.1016/S0191-8869\(02\)00369-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00369-0)
 18. *Виндекер О. С., Сморгалова Т. Л., Лебедев С. Ю.* Психологические корреляты прокрастинации и сценарий отложенной жизни // *Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры*. 2016. Т. 150, № 2. С. 98–108.

19. Balkis M., Duru E., Bulus M. Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: a structural model // *European Journal of Psychology of Education*. 2013. Vol. 28. P. 825–839. DOI: [10.1007/s10212-012-0142-5](https://doi.org/10.1007/s10212-012-0142-5)
20. Леонтьев Д. А. Психология смысла: Природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд. М.: Смысл, 2003. 486 с.

REFERENCES

1. Shemyakina O. O. The effect of procrastination on stress levels in students. *Psikhologiya i pravo – Psychology and Law*, 2013, V. 3, Issue 4. Available at: <https://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml> (Accessed 03 May 2020). (in Russ.).
2. Miklyaeva A. V., Rebrova D. S., Savinskaya A. S. Academic procrastination in the student environment: the results of an empirical study. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya – Irkutsk State University Bulletin. Series: Psychology*, 2017, V. 19, pp. 59–66. (in Russ.).
3. Uzlov N. D. Studying the causes of student academic debt using the concept of procrastination. In: *Rol' prokrastinatsii v protsesse samoopredeleniya molodezhi. Sbornik nauchnykh statei* [The role of procrastination in youth self-determination. Collection of scientific articles]. Saratov: Saratovskii istochnik, 2015, pp. 95–101. (in Russ.).
4. Zacks S., Hen M. Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 2018, V. 46, Issue 2, pp. 117–130. DOI: [10.1080/10852352.2016.1198154](https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154)
5. Lenggono B., Tentama F. Construct measurement of academic procrastination of eleventh grade high school students in Sukoharjo. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 2020, V. 9, Issue 01, pp. 454–459.
6. Lebedeva E. V. Academic procrastination and characteristics of the personal organization of time among university students. *Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk – Actual Problems of the Humanities and Natural Sciences*, 2016, Issue 1–4, pp. 139–143. (in Russ.).
7. Karatas H. Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement. *Anthropologist*, 2015, V. 20, Issue 1,2, pp. 243–255.
8. Balkis M. Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 2013, V. 13, Issue 1, pp. 57–74.
9. Goroshit M. Academic procrastination and academic performance: An initial basis for intervention. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 2018, V. 46, Issue 2, pp. 131–142. DOI: [10.1080/10852352.2016.1198157](https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198157)

10. Kovylin V. S. Theoretical foundations of studying the phenomenon of procrastination. *Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'e, adaptatsiya, razvitie – Personality in a Changing World: Health, Adaptation, Development*, 2013, no. 2 (2), pp. 22–41. (in Russ.).
11. Sibirtseva E. I. Personal resources of people with different levels of procrastination. *Vestnik KRAUNTS. Fiziko-matematicheskie nauki – Bulletin KRASEC. Physical & Mathematical Sciences*, 2016, Issue 1, pp. 74–83. (in Russ.).
12. Makhmudov M. N., Shchev'ev A. A., Lopatin E. A. Psychological correlates of academic procrastination. *Chelovecheskii kapital – Human Capital*, 2015, Issue 9, pp. 13–17. (in Russ.).
13. Ashraf M., Malik J. A., Musharraf S. Academic stress predicted by academic procrastination among young adults: Moderating role of peer influence resistance. *Jamshoro Liaquat University of Medical and Health Sciences*, 2019, V. 18, Issue 01, pp. 65–70. DOI: [10.22442/jlumhs.191810603](https://doi.org/10.22442/jlumhs.191810603)
14. Badri Gargari R., Sabouri H., Norzad F. Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavioral postponement. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 2011, V. 5, Issue 2, pp. 76–82.
15. Ivutina E. P., Shurakova E. S. Academic procrastination as a manifestation of defensive-coping behavior in students. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta – Bulletin of Vyatka State Humanitarian University*, 2013, Issue 4–1, pp. 146–151. (in Russ.).
16. Hen M., Goroshit M. The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, 2020, V. 39, pp. 556–563. DOI: [10.1007/s12144-017-9777-3](https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3)
17. Fritzsche B. A., Young B. R., Hickson K. C. Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, 2003, V. 35, Issue 7, pp. 1549–1557. DOI: [10.1016/S0191-8869\(02\)00369-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00369-0)
18. Vindeker O. S., Smorkalova T. L., Lebedev S. Yu. Psychological correlates of procrastination and the deferred life scenario. *Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Seriya 1: Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury – Bulletin of the Ural Federal University. Series 1: Problems of Education, Science and Culture*, 2016, V. 150, Issue 2, pp. 98–108. (in Russ.).
19. Balkis M., Duru E., Bulus M. Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: a structural model. *European Journal of Psychology of Education*, 2013, V. 28, pp. 825–839. DOI: [10.1007/s10212-012-0142-5](https://doi.org/10.1007/s10212-012-0142-5)
20. Leont'ev D. A. *Psikhologiya smysla: Priroda, stroenie i dinamika smyslovoi real'nosti* [The psychology of meaning: The nature, structure and dynamics of meaningful reality]. Moscow, Smysl, 2003. 486 p. (in Russ.).