

## МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ: ОТ БЕЗДЕЙСТВИЯ К ПРОДУКТИВНОМУ ДЕЙСТВИЮ

*Сущик Илья Витальевич, студент 2 курса института экономики и управления АПК, ФГБОУ ВО РГАУ–МСХА имени К. А. Тимирязева, e-mail: ilasusik15@yandex.ru*

*Научный руководитель – Баранова Екатерина Михайловна, к.п.н., доцент, доцент кафедры педагогики и психологии профессионального образования, e-mail: baranovaem@rgau-msha.ru*

*Аннотация.* В данной статье изучается практичность применения эссе в качестве одного из способов преодоления академической прокрастинации у студентов, а также предлагаются способы использования эссе для повышения мотивации к обучению.

*Ключевые слова:* академическая прокрастинация, прокрастинация, эссе, рефлексия, учебная мотивация, рефлексивные методы обучения.

Академическая прокрастинация – серьезная и распространенная проблема для высших учебных заведений. Так, согласно различным исследованиям, ей подвержены около 60...95 % студентов, при этом прокрастинация негативно влияет на качество работы студентов, снижает их успеваемость и психическую устойчивость [1]. Поэтому изучение способов преодоления профилактики академической прокрастинации полезно для системы профессионального образования.

Смысловая установка – одна из причин академической прокрастинации, что подтверждает результаты исследования Д. И. Поповой. Ссылаясь на Д. А. Леонтьева, она указывает на негативное влияние смысловой установки (преградное, отклоняющее и дезорганизирующее) на образовательный процесс. После этого предлагается воздействовать на смысловую установку, чтобы изменить ее влияние на стабилизирующее, при котором происходит концентрация внимания на задаче и игнорирование внешних отвлекающих стимулов [1].

Также стоит отметить исследование Н. В. Бирюковой, в котором утверждается, что осознание результата деятельности и придание ему личностного смысла является одним из механизмов возникновения новой учебной мотивации [2], что также может уменьшить силу академической прокрастинации.

Следовательно, чтобы помочь студентам преодолеть академическую прокрастинацию, необходимо воздействовать на их смысловую установку, придавая процессу обучения личностный смысл. С нашей точки зрения, в этом могут помочь следующие методы рефлексивного обучения:

- метод написания эссе;
- метод «незаконченных предложений»;

- метод дискуссии.

То, что эти методы работают в совокупности на практике, показало исследование Н. В. Бирюковой. Применяя их в своей модели обучения, исследователь отмечает, что у студентов значительно повысилась мотивация изучать математику в качестве непрофильного предмета [2].

Особое внимание мы хотели бы уделить методу написания эссе. Это небольшое сочинение, в котором студент раскрывает свои впечатления и соображения по какому-либо вопросу. Как правило, оно используется для проверки знаний, однако Н. В. Бирюкова рассматривает эссе как способ осуществления рефлексии, который позволяет студенту целостно оформить освоенные знания и собственные ценностные смыслы [2]. Мы же рассматриваем эссе и как способ воздействия на смысловую установку, который поддерживает преодоление академической прокрастинации.

Применение творческих заданий «эссе по мотивам...», по мнению М. В. Мусийчук, формирует мотивацию к творческой деятельности в высшей школе. Аргументируя свою позицию, она отмечает, что искусство плодотворно влияет на процесс становления мировоззрения и поиск смысла жизни [3]. Исходя из этого, можно сделать вывод, что творческие эссе, направленные на осмысление искусства, положительно воздействуют на смысловую установку.

Стоит отметить, что прокрастинация может сигнализировать о наличии глубокого внутреннего конфликта, из-за которого человек будет откладывать выполнение деятельности, имеющее для него символическое значение [1]. Эссе может помочь в преодолении этих проблем, потому что применение заданий творческого характера (в частности, написание эссе, направленных на поиск личного смысла жизни) может способствовать решению проблем, возникающих в личной и профессиональной деятельности [3].

Таким образом, эссе, направленные на рефлекссию или осмысление искусства, способствуют преодолению академической прокрастинации. При этом мы считаем хорошим решением объединить процессы рефлексии и искусства, в чем может помочь метод написания эссе, совмещенный с групповым просмотром художественного кинофильма. При этом его тематика должна быть тесно связана с будущей профессиональной деятельностью студентов. Использование фильмов и сериалов в воспитательном процессе оправдано: многочисленные исследования показывают, что они оказывают большое влияние на выбор идеала для подражания у молодежи [4].

Рассмотрим пример использования метода написания эссе при воспитании будущих педагогов. В начале занятия куратор (преподаватель) показывает группе художественный фильм «Лидер» 1984 года от режиссера Бориса Дурова. В «Лидере» рассказывается о гениальном школьнике, который часто попадает в трудные ситуации из-за своего крайнего максимализма. И вот во второй половине фильма главный герой сбегает из дома, но его случайно находит учительница. Она помогает ученику: отводит к себе домой, кормит и отправляет спать, после чего оповещает родителей, что с их ребенком все хорошо.

После просмотра фильма воспитатель дает группе задание написать творческое эссе. Главное требование работы – ответить на заранее заготовленные педагогом вопросы, подталкивающие студента к рефлексии. Сама рефлексия должна воздействовать на смысловую установку студента, формировать его личностный смысл становления профессионалом.

Вопросы будут трех типов: первые помогают осознать и оценить ситуацию («Насколько значима помощь учителя для ученика?»; «Достоин ли поддержки такой ученик?»). Вторые – оценить себя и свою компетенцию («Как бы я поступил в такой ситуации на месте учительницы?»; «Как моя некомпетентность может навредить в этой ситуации?»; «Смогу ли я помочь ученику? Достаточно ли я для этого компетентен?»). Третьи способствуют появлению мотивации формировать новые компетенции и личностные качества («Что я могу сделать сейчас, чтобы справиться с подобными ситуациями в будущем?»).

После написания эссе в группе проводится дискуссия между студентами и педагогом. В результате серии таких кураторских часов студенты могут не только сформировать новые личностные смыслы овладения профессии педагога, но и определить своих кумиров, найти и решить внутренние конфликты.

Таким образом, эссе является одним из наиболее эффективных методов, способствующих преодолению академической прокрастинации и формированию новой учебной мотивации у студентов. А применение и показ демонстрационных информационных материалов (кинофильмы, слайды и др.) помогут сформировать новые представления о модели поведения у обучающихся.

### **Библиографический список**

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

2. **Бирюкова, Н. В.** Роль рефлексии в процессе формирования мотивации изучения непрофильных предметов у студентов вуза / Н.В. Бирюкова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8. – № 6. – С. 28.

3. **Мусийчук, М. В.** О творческих «эссе по мотивам...», как аффективно-когнитивной форме мотивации к продуктивной деятельности / М. В. Мусийчук // Мир науки. – 2018. – Т. 6. – № 3. – С. 36.

4. **Завьялов, Т. С.** Кумиры молодежи: возможности физической культуры в формировании нравственного идеала / Т. С. Завьялов, Н. В. Митина, Р. Р. Шаймарданова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – М. : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. – С. 966–971.