

MPHTI 14.27.05

DOI 10.59941/2960-0642-2024-4-181-200

Саморегуляция как способ преодоления прокрастинации школьников

А.Р. Бейсембаев^{*1}, О.Б. Боталова²

¹Инновационный Евразийский Университет

г. Павлодар, Республика Казахстан

²Павлодарский педагогический университет им. Әлкей Марғұлан

г. Павлодар, Республика Казахстан

*aman2908@mail.ru



Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема прокрастинации и её связь с навыками саморегуляции. Прокрастинация, часто вызываемая неспособностью эффективно управлять своими эмоциями и поведением, может приводить к увеличению стресса, тревожности и снижению самооценки. В настоящее время, когда высоко ценятся эффективность и управление временем, прокрастинация становится серьёзным препятствием на пути к достижению целей. Основная цель исследования – изучение влияния саморегуляции на способность личности школьников преодолевать прокрастинацию. В статье анализируются существующие теоретические подходы к саморегуляции, включая теории Альберта Бандуры и других ведущих учёных, и их взаимосвязь с прокрастинацией. Эмпирическое исследование подтверждает, что развитие навыков саморегуляции – таких как планирование, осознанность и когнитивная реструктуризация – способствует значительному снижению уровня прокрастинации. Учащиеся с более высокими навыками саморегуляции показывают лучшую успеваемость, мотивацию и продуктивность. В статье предлагаются практические рекомендации для педагогов и психологов: планирование и структура задач, что позволяет разбивать крупные задания на более мелкие, снижая уровень стресса; внедрение практик осознанности для улучшения управления эмоциями и концентрации; применение когнитивной реструктуризации для замены негативных установок на позитивные, что способствует росту мотивации; а также обучение навыкам саморегуляции через тренинги и курсы. Реализация данных рекомендаций может значительно способствовать снижению прокрастинации и повышению результатов учебной деятельности.



Ключевые слова: саморегуляция, прокрастинация, эмоциональная регуляция, когнитивная реструктуризация, планирование, мотивация, учащийся.

99) **Қалай дәйексез алуға болады / Как цитировать / How to cite:**
Бейсембаев, А.Р., Боталова, О.Б. Саморегуляция как способ преодоления прокрастинации школьников [Текст] // Научно-педагогический журнал «Білім-Образование». – Астана: НАО имени И.Алтынсарина, 2024. - №4. – С. 181-200.

Введение

Проблема прокрастинации является одной из наиболее актуальных социально-психологических проблем, с которой сталкиваются всё больше людей, от решения которой зависит продуктивность жизни, эмоциональное благополучие и психическое здоровье. Прокрастинация приводит к увеличению стресса, тревожности, а также снижению самооценки и чувства компетентности. В современном обществе, где значительное внимание уделяется эффективности, результативности и управлению временем, прокрастинация становится значимой преградой для достижения поставленных целей. Одной из ключевых причин прокрастинации является неумение контролировать свои эмоции и поведение в стрессовых ситуациях, что свидетельствует о дефиците саморегуляции – способности управлять своими мыслями, эмоциями и действиями в процессе достижения целей. Саморегуляция представляет собой важнейший компонент личной эффективности и психологического благополучия. Развитие саморегуляции позволяет человеку преодолевать внутренние барьеры, такие как страх, тревогу или недовольство, которые часто приводят к откладыванию задач.

Актуальность исследования данной темы обусловлена несколькими причинами: прокрастинация тесно связана с эмоциональными нарушениями, такими как тревожность, депрессия, низкая самооценка, а исследование способов ее преодоления через развитие саморегуляции может способствовать улучшению психоэмоционального состояния личности, снижению уровня стресса и тревожности. В условиях высоких требований к продуктивности и времени, особенно в образовательной и профессиональной сфере, умение преодолевать прокра-

стинацию становится важным навыком. Прокрастинация снижает эффективность работы, ухудшает качество выполнения поставленных задач. Разработка методов саморегуляции для преодоления прокрастинации имеет значение для повышения работоспособности и успеха школьников. Разработка практических методов и техник саморегуляции позволяет эффективно бороться с прокрастинацией и помогает учащимся управлять своим поведением и эмоциями, что способствует улучшению качества жизни. Следует также отметить, что прокрастинация – частая проблема у школьников, негативно влияющая на их учебный процесс, следовательно, понимание того, как саморегуляция может помочь преодолеть эту проблему, имеет практическое значение для педагогов и психологов, работающих со школьниками.

Таким образом, актуальность исследования «Саморегуляция как способ преодоления прокрастинации личности» обусловлена потребностью в поиске эффективных методов борьбы с прокрастинацией через развитие саморегуляции, что имеет значение для психического здоровья, личностного роста в условиях современного мира.

Цель: изучение взаимосвязи между уровнем саморегуляции школьников и их склонностью к прокрастинации в учебной деятельности, выявление ключевых факторов саморегуляции, влияющих на снижение прокрастинации.

Задачи исследования:

1. Проанализировать существующие теоретические подходы к пониманию феномена прокрастинации и её психологических причин.
2. Исследовать механизмы саморегуля-

ции и её влияние на эмоциональную устойчивость и мотивацию личности.

3. Оценить влияние саморегуляции на преодоление прокрастинации через практические методы, такие как осознанность, планирование и когнитивная реструктуризация.
4. Выявить связи между уровнем саморегуляции и степенью прокрастинации на основе эмпирических данных (через опросы, интервью, наблюдения).
5. Разработать рекомендации по улучшению навыков саморегуляции для эффективного преодоления прокрастинации.

Материалы и методы

Наше исследование базируется на комплексном подходе, включающем использование теоретических и эмпирических методов, что позволяет всесторонне раскрыть проблему и дать научно обоснованные рекомендации. В рамках данного исследования были применены следующие методы:

1. Теоретический анализ литературы включал изучение и обобщение научных публикаций и исследований в области педагогики и социальной психологии, связанных с проблемами саморегуляции и прокрастинации. Особое внимание уделялось сравнительному анализу теорий саморегуляции (А. Bandura [1], С. Carver, М. Scheier [2]) и подходов к изучению прокрастинации (Т. Ручыл [3], Р. Steel [4]); изучению теоретических основ саморегуляции как механизма управления эмоциями (С. Dweck [5], М.А. Иванова [6], Г.А. Нуржанова [7]), мотивацией и поведением личности, а также рассмотрению прокрастинации как психологического феномена, связанного с когнитивной и эмоциональной регуляцией (С. Oettingen [8], Л.А. Оспанова [9], С.В. Каплина [10]). Основные задачи теоретического анализа заключались в выявлении факторов, влияющих

на прокрастинацию, и определении роли саморегуляции как средства её преодоления.

2. Для выявления уровня саморегуляции и склонности к прокрастинации среди испытуемых был разработан и применён набор анкет и тестов. В ходе исследования использовались следующие инструменты:
 - Шкала прокрастинации для школьников (PASS), позволившая оценить уровень прокрастинации у школьников и выявить наиболее проблемные аспекты их поведения, связанные с откладыванием дел;
 - Опросник саморегуляции (Self-Regulation Questionnaire, SRQ) был использован для оценки способности испытуемых к саморегуляции, в том числе эмоциональной и поведенческой.

Анкетирование проводилось среди ста школьников КГУ «Школа-лицей имени А.Шамкенова г. Павлодара», КГУ «Инновационная общеобразовательная школа имени А. Байтұрсынұлы». Выборка включала школьников с разным уровнем учебной мотивации и академической успеваемости, что позволило сравнить их склонность к прокрастинации и уровень саморегуляции.

3. Для обработки и анализа данных анкетирования использовались количественные методы:
 - корреляционный анализ для выявления взаимосвязи между саморегуляцией и прокрастинацией, позволивший определить, насколько высокие показатели саморегуляции могут снижать склонность к прокрастинации;
 - факторный анализ для изучения влияния различных факторов (мотивации, уровня стресса, самооффективности) на способность к саморегуляции и откладыванию задач.
4. Наблюдение за поведением школь-

ников, которое проводилось в контексте их учебной деятельности. Основное внимание уделялось следующим аспектам:

- как учащиеся реагируют на задания, требующие немедленного выполнения;
- какие эмоции они испытывают в ситуациях, связанных с дедлайнами и задачами, которые требуют концентрации и усилий; как они справляются с ситуациями выбора между немедленными удовольствиями (например, отдыхом) и необходимостью выполнения важной задачи.

Наблюдение также включало анализ их поведения в социальных и учебных группах, где была возможность оценить, как социальная среда влияет на их прокрастинацию и уровень саморегуляции.

Использование комплексного набора методов – от теоретического анализа до эмпирических экспериментов – позволило детально рассмотреть проблему прокрастинации с точки зрения саморегуляции. Каждый из применённых методов внёс свой вклад в достижение научных выводов, подтверждающих, что развитие навыков саморегуляции действительно может снизить склонность к прокрастинации и улучшить общую продуктивность личности.

Результаты

Прокрастинация – это распространённое явление, характеризующееся склонностью человека откладывать выполнение важных задач на неопределённый срок, несмотря на возможные негативные последствия. Данный феномен связан с целым рядом внутренних и внешних факторов, таких как недостаток мотивации, низкая самооценка, страх неудачи, тревожность и стресс. Люди, склонные к прокрастинации, часто сталкиваются с проблемами как в личной жизни, так и в профессиональной деятельности, что препятствует успешной реализации их

целей. Исследования показывают, что прокрастинация ведёт к ухудшению эмоционального состояния, чувству вины, стрессу и снижению продуктивности [11]. Существует множество теоретических подходов к объяснению причин прокрастинации, и один из ключевых факторов, который выделяется в психологических исследованиях, – это недостаточная способность саморегуляции – умению управлять своими эмоциями, поведением и мыслями, поддерживая фокус и мотивацию для достижения поставленных целей, несмотря на возникающие трудности. Данный навык включает несколько компонентов:

- а) **когнитивный контроль** – способность сосредоточиваться на цели и откладывать отвлекающие стимулы;
- б) **эмоциональная регуляция** – умение справляться с негативными эмоциями (такими как тревога или неуверенность), которые могут препятствовать выполнению задачи;
- в) **мотивационная регуляция** – способность поддерживать высокую мотивацию на протяжении всей деятельности, несмотря на внутренние или внешние трудности [12].

Научные исследования подтверждают, что саморегуляция оказывает значительное влияние на способность индивида бороться с прокрастинацией. Так, люди с хорошо развитыми навыками саморегуляции способны лучше справляться с негативными эмоциями, которые обычно сопровождают сложные задачи, а также эффективнее планируют своё время. Например, в исследованиях F. Sirois [13] и T. Pynchyl [3] показано, что умение управлять своими эмоциями через осознанность (mindfulness) помогает снизить уровень прокрастинации, так как человек перестаёт избегать выполнения задач, вызывающих страх, дискомфорт. Также важную роль в борьбе с прокрастинацией играет когнитивная реструктуризация, которая помогает изменять негативные установки и убеждения, связанные с выполнением задач. Например, люди, которые испытывают страх перед неудачей, часто перено-

сят выполнение работы на более поздний срок, чтобы избежать стресса. Когнитивная реструктуризация позволяет им изменить восприятие задачи и уменьшить тревожность, что способствует более эффективному выполнению работы.

Практические методы саморегуляции, такие как планирование задач, постановка конкретных и достижимых целей, а также управление временем, оказываются очень полезными в борьбе с прокрастинацией. Эмпирические данные показывают, что люди, которые используют техники осознанности, планируют задачи заранее и избегают многозадачности, испытывают меньше трудностей с выполнением задач вовремя [14]. В результате, саморегуляция выступает не только как способ контроля над своими действиями и эмоциями, но и как важный инструмент для преодоления прокрастинации. Развитие навыков саморегуляции способствует тому, что человек начинает лучше справляться с отвлекающими факторами, снижает уровень тревожности и страха, а также поддерживает высокую мотивацию и продуктивность. Таким образом, для того чтобы эффективно справиться с прокрастинацией, необходим целенаправленный подход к развитию саморегуляции, включающий в себя управление эмоциями, когнитивную реструктуризацию и четкое планирование задач.

Саморегуляция действительно играет ключевую роль в преодолении прокрастинации, так как позволяет эффективно управлять эмоциями, мыслями и поведением, направляя усилия на выполнение задач даже в условиях дискомфорта или стресса. Теоретическая основа саморегуляции связана с процессом внутреннего контроля, который помогает человеку сосредоточиться на своих целях, несмотря на возможные внутренние или внешние отвлекающие факторы. Прокрастинация, напротив, возникает, когда управление эмоциями оказывается недостаточным, и негативные чувства (тревога, страх неудачи, скука) начинают превалировать, что ведёт к откладыванию задач. Вместо рационального подхода к решению проблем, человек стремится избежать этих

неприятных переживаний, откладывая выполнение на потом. Как показали исследования G.Oettingen и других учёных, ключевой проблемой в процессе прокрастинации является недостаточная связь между мечтами и реалистичными планами [11]. Практическое применение саморегуляции позволяет изменить этот сценарий: управление эмоциями и использование стратегий, таких как постановка конкретных задач, разработка пошаговых планов и когнитивная реструктуризация, помогают снизить влияние негативных чувств и увеличить мотивацию к выполнению работы.

По мнению ученых, существуют три основных аспекта, которые являются решающими для формирования успешных стратегий саморегуляции:

- а) управление эмоциями, так как они часто оказывают мощное влияние на поведение, и прокрастинация нередко становится результатом эмоциональных реакций. Например, страх перед неудачей может заставить человека избегать выполнения задачи, особенно если эта задача воспринимается как трудная или связанная с высокими требованиями. Перфекционизм также может приводить к прокрастинации: если человек стремится к идеальному результату, то боязнь не соответствовать собственным стандартам блокирует действие, кроме того, такие эмоции, как усталость, скука или стресс, могут усиливать склонность к откладыванию дел. Эмоциональная саморегуляция позволяет человеку справляться с этими негативными состояниями, снижая их интенсивность. Человек, который умеет осознавать свои эмоции и эффективно их контролировать, лучше справляется с задачами, даже если те вызывают дискомфорт. Например, методы осознанности (mindfulness) помогают минимизировать влияние тревоги и стресса, позволяя фокусироваться на текущем моменте и продолжать работу. Исследования показывают, что осознанное отношение к эмоциям снижает уровень избегания задач и

способствует повышению продуктивности.

- б) четко установленные цели и адекватная самооценка играют важную роль в процессе саморегуляции. Люди, которые способны разбивать сложные задачи на более мелкие, достижимые шаги, и контролировать прогресс, имеют меньше шансов на прокрастинацию. Когда задача кажется непреодолимой, это вызывает тревожность и чувство подавленности, что усиливает склонность к откладыванию дел. Однако когда цели ясны, а шаги к их достижению структурированы, человек лучше осознает, что нужно сделать в данный момент, и его мотивация возрастает. Самооценка также является важным элементом саморегуляции. Человек, который регулярно отслеживает свой прогресс и оценивает достижения, чувствует больше контроля над ситуацией, что снижает тревожность и стимулирует активность. Более того, это уменьшает чувство неуверенности, которое часто является одним из факторов прокрастинации. Исследования показывают, что люди, которые разбивают свои задачи на управляемые этапы и сосредоточены на достижении краткосрочных целей, меньше склонны к прокрастинации, чем те, кто видит задачу в целом и испытывает чувство подавленности.
- в) прокрастинация часто связана с неспособностью контролировать свои импульсы и устоять перед мгновенным удовлетворением в пользу выполнения более важных, но менее приятных дел. Люди могут откладывать задачи, потому что предпочитают мгновенное удовольствие, такое как просмотр сериалов, соцсетей или других отвлекающих активностей. Саморегуляция требует развития самоконтроля, то есть способности направлять свои действия в соответствии с долгосрочными целями, а не поддаваться сиюминутным импульсам. Исследования показывают, что высокий уровень самоконтроля напрямую связан с успешным преодолением про-

крастинации. Люди с развитым самоконтролем могут управлять своими импульсами и склонны переносить удовольствие ради достижения значимых целей. Например, способность откладывать кратковременные удовольствия ради выполнения важной задачи приводит к большему прогрессу в работе и уменьшению стресса от накопившихся дел. Практики, такие как когнитивная реструктуризация, помогают изменять негативные установки и усиливают самоконтроль, позволяя людям сфокусироваться на выполнении задач [15].

Саморегуляция является ключевым механизмом в преодолении прокрастинации, так как она затрагивает управление эмоциями, целеполагание и самоконтроль. Люди, которые могут эффективно регулировать свои эмоции, устанавливая четкие цели и контролировать свои импульсы, успешнее справляются с выполнением задач, не откладывая их на потом. Это подтверждается как теоретическими, так и эмпирическими исследованиями, которые показывают, что развитие навыков саморегуляции напрямую связано с уменьшением прокрастинации и повышением общей продуктивности.

Эмпирические исследования подтверждают значимую роль саморегуляции в преодолении прокрастинации [16]. Ниже приведены ключевые результаты и доказательства на основе различных исследований, показывающие, как саморегуляция помогает снизить прокрастинацию через управление эмоциями, усиление самоконтроля и внедрение практических методов.

Доказательство 1: Влияние саморегуляции на эмоциональное реагирование.

Одной из главных причин прокрастинации является эмоциональная реакция на сложные или неприятные задачи. Исследования показали, что люди, обладающие высокими навыками саморегуляции, лучше управляют своими эмоциональными состояниями, что способствует уменьшению прокрастинации. В исследовании

Baumeister et al. (2007), в котором участники проходили тренинг по саморегуляции, выяснилось, что после обучения стратегии управления эмоциями и самоконтроля уровень прокрастинации значительно снизился. Участники тренинга уменьшили стресс и тревогу, связанные с задачами, и стали реже откладывать выполнение важных дел. По сравнению с контрольной группой, те, кто проходил тренинг, быстрее приступали к работе и демонстрировали большую продуктивность. Данное обстоятельство подчеркивает, что развитие саморегуляции способствует снижению эмоциональных барьеров, таких как страх неудачи и тревожность, что, в свою очередь, уменьшает склонность к прокрастинации [15].

Доказательство 2: Роль самоконтроля в преодолении прокрастинации.

Самоконтроль – ключевой элемент саморегуляции, который помогает человеку противостоять сиюминутным удовольствиям в пользу достижения долгосрочных целей. В исследовании Steel P. установлено, что прокрастинация тесно связана с дефицитом самоконтроля. Люди, испытывающие трудности с отсрочкой удовольствий (например, вместо выполнения работы предпочитают заниматься развлечениями), чаще сталкиваются с прокрастинацией. Данное исследование показало, что люди с более высоким уровнем самоконтроля имеют меньшую склонность откладывать задачи на потом. Они способны фокусироваться на своих целях и не отвлекаются на второстепенные, менее значимые удовольствия. Следовательно, самоконтроль позволяет лучше управлять своими импульсами, сосредотачиваясь на выполнении важных задач, несмотря на возможные трудности. Steel также доказал, что дефицит самоконтроля часто является основной причиной прокрастинации, и его укрепление через тренировки или терапию снижает вероятность откладывания задач [16].

Доказательство 3: Эффективность тренингов по саморегуляции.

Практические программы и тренинги по развитию навыков саморегуляции активно применяются для борьбы с прокрастинацией. В исследовании Н. Mandel et al. были проведены тренинги для школьников, которые испытывали проблемы с прокрастинацией. В результате этих тренингов Учащиеся не только улучшили качество выполнения своих учебных заданий, но и значительно снизили уровень тревожности, связанной с выполнением сложных задач. После тренингов участники стали более осознанно подходить к планированию своего времени, начали лучше контролировать свои эмоциональные реакции и научились не откладывать задачи, а фокусироваться на их выполнении. Данный факт подтверждает значимость обучения по саморегуляции, помогающее людям не только управлять эмоциями и тревогой, но и улучшать свою способность к достижению целей через когнитивные и поведенческие изменения [15].

Доказательство 4: Применение когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).

КПТ является одним из наиболее эффективных методов работы с прокрастинацией через улучшение саморегуляции. Она помогает людям развивать навыки, необходимые для управления своими мыслями и эмоциями. В рамках КПТ применяются техники, такие как когнитивная реструктуризация, которая помогает переосмысливать сложные задачи и снижать тревогу, и методы, направленные на повышение самоконтроля. Исследования показали, что люди, прошедшие КПТ-тренинги, значительно реже откладывают важные дела, так как они учатся рационально относиться к задачам и своим эмоциям. КПТ помогает им осознавать триггеры прокрастинации, такие как тревога или страх неудачи, и заменять их более позитивными установками, что способствует повышению продуктивности. Эмпирические данные подтверждают, что развитие навыков саморегуляции оказывает позитивное влияние на преодоление прокрастинации. Люди с высокоразвитыми навыками саморегуляции могут лучше управлять своими эмоциями, уста-

навливать четкие цели, контролировать импульсы и эффективнее справляться с выполнением задач. Данные результаты подчеркивают важность тренингов и программ по развитию саморегуляции, таких как когнитивно-поведенческая терапия и методы осознанности, которые помогают уменьшить прокрастинацию и повысить личную продуктивность [2].

Таким образом, саморегуляция является важным инструментом в преодолении прокрастинации. Развитие навыков саморегуляции, включая эмоциональное управление, целеполагание и самоконтроль, способствует снижению уровня прокрастинации и повышению продуктивности. Практическое применение методов саморегуляции, таких как когнитивно-поведенческая терапия и тренинги, доказало свою эффективность в лечении прокрастинации, что позволяет рекомендовать их для использования в психотерапевтической и образовательной практике. Прокрастинация, в свою очередь, является не только личной проблемой, но и важной темой для научных исследований, направленных на разработку эффективных методов саморазвития и психотерапевтической помощи.

Обсуждение

Проблема прокрастинации и её связь с саморегуляцией стала объектом пристального внимания ученых, которые предложили различные теоретические подходы и эмпирические данные для объяснения этого явления. Рассмотрим ключевые исследования, которые углубляют понимание того, как саморегуляция может способствовать снижению уровня прокрастинации. А. Bandura, один из ведущих специалистов в области психологии личности, разработал теорию саморегулируемого поведения, которая оказала большое влияние на исследования прокрастинации [1]. Он подчеркивал, что саморегуляция – это процесс, включающий постановку целей, самооценку и контроль над действиями. В контексте прокрастинации А. Bandura отмечает: «Люди, которые умеют эффективно са-

морегулироваться, лучше справляются с прокрастинацией, так как они обладают способностью к самодисциплине и управлению своими эмоциями» [1]. Его исследования также подчеркивают важность самоэффективности (self-efficacy), которая тесно связана с успешным управлением задачами и минимизацией прокрастинации.

Т. Ручыл в своих исследованиях рассматривает прокрастинацию не только как проблему тайм-менеджмента, но и как механизм эмоциональной регуляции. По его мнению, люди часто откладывают задачи, чтобы избежать негативных эмоций, связанных с выполнением сложных или неприятных заданий. Он утверждает: «Прокрастинация – это вопрос избегания эмоций, и способность к саморегуляции играет ключевую роль в преодолении этого явления» [3]. Его работы подчеркивают, что развитие навыков эмоциональной регуляции помогает людям справляться с тревогой, стрессом и перфекционизмом, что ведёт к снижению прокрастинации. Р. Steel в своей модели прокрастинации объединил несколько факторов, включая временные предпочтения, импульсивность и низкую саморегуляцию [4]. В своей книге «*The Procrastination Equation*» Р. Steel доказывает, что саморегуляция является основным фактором, влияющим на склонность к прокрастинации [16]. Он пишет: «Низкий уровень саморегуляции приводит к тому, что люди с большей вероятностью откладывают задачи, особенно если они требуют значительных временных и эмоциональных затрат» [16]. Р. Steel также подчеркивает, что умение планировать и организовывать свои задачи – важная составляющая успешной борьбы с прокрастинацией [4]. Р. Baumeister исследовал силу воли (willpower) как важный аспект саморегуляции. В своих исследованиях он показал, что саморегуляция связана с ограниченным ресурсом, который истощается по мере его использования в течение дня. «Саморегуляция требует энергии, и люди, испытывающие её дефицит, склонны к большему откладыванию задач», когда у человека снижается способность к самоконтролю, что ведёт к

откладыванию задач ради немедленного удовлетворения [12].

Следует также отметить вклад С. Dweck в понимание прокрастинации через призму саморегуляции. В своей теории менталитета роста (growth mindset) она подчеркивает, что люди с фиксированным мышлением склонны избегать сложных задач и откладывать их, тогда как люди с менталитетом роста более успешно справляются с трудностями, так как рассматривают их как возможность для развития [5]. Она пишет: «Способность к саморегуляции помогает людям с менталитетом роста преодолевать прокрастинацию, так как они лучше справляются с задачами, которые кажутся сложными или недостижимыми» [5]. С. Carver, M. Scheier разработали модель саморегуляции, основанную на постановке и достижении целей. По их мнению, успешная саморегуляция требует не только постановки целей, но и регулярного мониторинга прогресса и корректировки своих действий, «...саморегуляция включает в себя контроль над эмоциональными реакциями и поведенческими стратегиями, что помогает преодолеть прокрастинацию через осознанную работу над задачами» [2]. С. Oettingen исследовала связь между позитивными мечтаниями и прокрастинацией. В её теории WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Plan) предложен практический метод для улучшения саморегуляции, который помогает людям преодолевать препятствия и справляться с откладыванием задач. Она утверждает: «Саморегуляция становится эффективной, когда люди не только мечтают о будущем, но и создают конкретные планы по преодолению возможных препятствий на пути к их целям» [8]. Метод WOOP помогает сократить прокрастинацию за счет реалистичного планирования и эмоциональной готовности к трудностям.

В исследованиях К.А. Абульхановой-Славской большое внимание уделяется тому, как саморегуляция влияет на поведение человека в контексте жизненной стратегии. По ее мнению, саморегуляция – это не только управление эмоциями, но и осознанное планирование и структури-

рование жизненных целей. «Человек, способный к саморегуляции, выстраивает свои действия в соответствии с долгосрочными целями, преодолевая временные эмоциональные и мотивационные трудности» [17], что важно в контексте преодоления прокрастинации, поскольку умение регулировать свое поведение помогает справляться с откладыванием задач. О.А. Конопкин рассматривает саморегуляцию как процесс сознательного управления поведением и эмоциями, что актуально для преодоления прокрастинации. Он утверждает, что «саморегуляция включает в себя не только контроль над эмоциями, но и осознание личных целей, их адаптацию в зависимости от внешних обстоятельств и внутренних ресурсов» [18], подкрепляя идею о том, что осознание долгосрочных целей и управление эмоциональными состояниями помогают снизить прокрастинацию.

Е.П. Ильин в своих работах по психологии эмоций и мотивации обращает внимание на важность эмоциональной регуляции в процессе саморегуляции. «Эмоциональная саморегуляция помогает человеку контролировать свои реакции на стрессовые ситуации, что существенно снижает уровень прокрастинации, так как человек лучше справляется с тревогой и сомнениями» [19]. Данное утверждение актуально для людей, которые откладывают задачи из-за страха неудачи или тревоги перед сложными задачами. В.И. Моросанова в своих исследованиях по саморегуляции деятельности подробно рассматривает механизмы, которые помогают человеку регулировать свою деятельность и эмоциональное состояние. Она подчеркивает, что «успешная саморегуляция требует не только контроля за своим поведением, но и постоянного анализа и корректировки своих целей» [20]. В контексте прокрастинации это особенно важно, так как прокрастинаторы часто избегают задач из-за непонимания или страха перед поставленными целями.

Казахстанский ученый Г.А. Нуржанова рассматривает развитие саморегуляции у школьников как важный фактор повышения их академической успеваемости

и снижения уровня прокрастинации. Она отмечает: «Учащиеся, владеющие навыками саморегуляции, способны более эффективно планировать своё время, что помогает им избегать откладывания задач» [7], что подтверждает связь между умением управлять временем и снижением прокрастинации в образовательной среде. С.М. Джакупов акцентирует внимание на психологических механизмах саморегуляции, особенно в стрессовых ситуациях. «Умение контролировать своё эмоциональное состояние и мотивацию напрямую связано с успешностью преодоления прокрастинации. Люди с высокой саморегуляцией способны преодолевать свои страхи и сомнения, что помогает им действовать более продуктивно» [21]. Данное утверждение подтверждает идею о том, что прокрастинация часто вызвана эмоциональными барьерами, которые можно преодолеть через развитие саморегуляции. С.К. Кожобекова утверждает важность эмоциональной регуляции в профессиональной деятельности и её влияние на продуктивность: «Эмоциональная регуляция помогает людям не только справляться с профессиональными задачами, но и снижает уровень стресса, что напрямую связано с уменьшением прокрастинации» [22].

Исследования показали, что саморегуляция играет ключевую роль в преодолении прокрастинации. Теоретические подходы А. Vandura [1], Т. Ручыл [3], Р. Steel [4] и других ученых показали, что навыки саморегуляции позволяют не только контролировать эмоции, но и лучше управлять задачами, что снижает склонность к прокрастинации, что подтверждается исследованиями в области психологии мотивации и силы воли.

Влияние саморегуляции на эмоциональное реагирование является важным аспектом в исследованиях прокрастинации, поскольку она часто связана с трудностями в управлении эмоциями. Саморегуляция включает в себя способность осознавать свои эмоциональные состояния и контролировать их, что непосредственно влияет на поведение человека в стрессовых и сложных ситуациях.

Для выявления уровня саморегуляции и склонности к прокрастинации среди испытуемых нами была применена методика эмпирического исследования «Влияние саморегуляции на склонность к прокрастинации у школьников».

Обоснование. Прокрастинация является одной из самых распространенных проблем среди школьников, оказывающей значительное влияние на их академическую успеваемость и эмоциональное состояние. Исследования показывают, что прокрастинация часто связана с низким уровнем саморегуляции, то есть неспособностью контролировать свои действия, управлять временем и эмоциями. Несмотря на многочисленные исследования в области прокрастинации необходимость более глубокого изучения роли саморегуляции как ключевого фактора в преодолении прокрастинации остается актуальной.

Особенно важно изучить эту проблему среди учащихся, так как период обучения в школе связан с новыми вызовами, требующими самостоятельности и ответственности. Павлодарские школы представляют собой интересную среду для изучения этой проблемы, поскольку в них обучаются учащиеся с различным уровнем академической успеваемости и учебной мотивации.

Цель исследования: изучение взаимосвязи между уровнем саморегуляции школьников и их склонностью к прокрастинации в учебной деятельности, выявление ключевых факторов саморегуляции, влияющих на снижение прокрастинации.

Гипотеза исследования: учащиеся с более высоким уровнем саморегуляции склонны реже откладывать выполнение учебных заданий, чем учащиеся с низким уровнем саморегуляции.

Выборка: исследование проводилось среди школьников КГУ «Школа-лицей имени А.Шамкенова г. Павлодара», КГУ «Инновационная общеобразовательная школа имени А. Байтұрсынұлы». Выборка составила 100 школьников разного воз-

раста и уровня академической успеваемости.

В исследовании участвуют две школы с различными образовательными подходами и стилями преподавания. Это создает возможность для сравнения результатов и учитывает разнообразие образовательной среды.

Важно отметить, что выборка включает школьников разных возрастных категорий, что позволяет исследовать прокрастинацию не только с точки зрения академических требований, но и в контексте возрастных особенностей и развития саморегуляции.

Включение учащихся с различными уровнями успеваемости является значимым фактором, так как прокрастинация может проявляться по-разному в зависимости от уровня освоения учебного материала. Это также позволит выявить потенциальные корреляции между успеваемостью и склонностью к прокрастинации.

В рамках исследования были выбраны определенные школы г.Павлодара по нескольким причинам:

- **географическая доступность:** г.Павлодар, как один из крупных городов Казахстана, представляет междугородную связь и разнообразие образовательных учреждений, что упрощает организацию и проведение исследований;
- **социально-экономическая структура:** г.Павлодар отличается разнообразием социально-экономических условий, что позволяет исследовать прокрастинацию в контексте различных социальных факторов и уровня доступности образовательных ресурсов.
- **предоставление поддержки:** в последние годы в экономике и образовании города наблюдается рост интереса к проблемам, связанным с психологическим здоровьем учащихся, что создает благоприятные условия для проведения исследований.

Для получения более репрезентативных выводов о прокрастинации среди школьников, расширение выборки можно увеличить за счет следующих категорий:

- **включение школ из разных регионов:** сравнение результатов из Павлодара с данными, полученными из других городов (например, Алматы, Астана, Шымкент и т. д.) повысит обобщаемость выводов и позволит учесть региональные различия;
- **разнообразие типов школ:** включение данных из как государственных, так и частных учебных заведений, а также специализированных школ (например, гимназий и лицеев) поможет выявить влияние образовательной среды на уровень прокрастинации;
- **вовлечение различных возрастных групп:** расширение выборки, включая не только среднее звено, но и начальную школу, позволит охватить более широкий диапазон возрастных факторов, влияющих на прокрастинацию.

В проведенном исследовании для оценки прокрастинации, саморегуляции и мотивационных установок школьников использовались три инструмента: Шкала прокрастинации для школьников (PASS), Опросник саморегуляции (Self-Regulation Questionnaire, SRQ) и авторская анкета. Каждый из этих инструментов имеет свои характеристики по уровню надежности и валидности.

1. Шкала прокрастинации для школьников (PASS)

Шкала прокрастинации для школьников (PASS) является валидированным инструментом, который предназначен для измерения склонности учащихся к откладыванию учебных заданий. Эта шкала была разработана на основе теоретических моделей прокрастинации и включает в себя разнообразные аспекты, касающиеся как личных, так и социальных факторов, способствующих этому поведению.

Надежность: PASS демонстрирует высокие показатели внутренней согласован-

ности, из которых коэффициент альфа Кронбаха составляет 0,85, что указывает на хороший уровень надежности.

Валидность: Шкала продемонстрировала высокую конструктивную валидность, подтвержденную через факторный анализ, а также корреляцию с другими измерениями, связанными с прокрастинацией.

2. Опросник саморегуляции (Self-Regulation Questionnaire, SRQ)

Опросник саморегуляции (Self-Regulation Questionnaire, SRQ) разработан для оценки способностей учащихся к саморегуляции как в поведенческом, так и в эмоциональном аспектах. Он заключается в том, что измеряет, как ученики способны управлять своими эмоциями, поведением и текущими целями.

Надежность: SRQ также демонстрирует высокие коэффициенты надежности, с альфа Кронбаха, равным 0,90. Данный показатель указывает на отличную внутреннюю согласованность шкалы.

Валидность: Опросник имеет доказанную валидность, подтвержденную через различные исследовательские работы, а также положительные корреляции с другими шкалами, связанными с успешностью в учебе и личностями.

3. Авторская анкета

Авторская анкета была разработана специально для сбора дополнительной информации о мотивационных установках школьников и их восприятии учебного процесса. Важно отметить, что данный инструмент еще находится на стадии начальной валидации.

Надежность: Поскольку авторская анкета еще не прошла полноценное тестирование на надежность, коэффициенты альфа Кронбаха не определялись. Тем не менее, предварительные тесты показывают умеренно высокую степень согласованности (примерно 0,75) в первых пилотных версиях.

Валидность: Для подтверждения валидности авторской анкеты предполагается провести факторный анализ и сравнение с уже существующими валидированными инструментами в области мотивации и восприятия учебного процесса.

Процедура исследования:

Этап 1. Анкетирование.

Учащиеся заполняют:

Шкалу прокрастинации (PASS), которая содержит 20 вопросов, направленных на выявление уровня и специфики прокрастинации (например, отложение подготовки к СОР, СОЧ, выполнению проектов и т.д.).

Опросник саморегуляции (SRQ), который включает 32 вопроса, оценивающих когнитивные, мотивационные и эмоциональные компоненты саморегуляции.

Авторскую анкету, включающую 10 вопросов, которые касаются мотивации к обучению и восприятия организационных факторов (например, «Какую роль для вас играет своевременное выполнение заданий?»).

Этап 2. Анализ данных.

Проведение корреляционного анализа для определения взаимосвязи между показателями саморегуляции и прокрастинации.

Группировка школьников по уровню успеваемости и мотивации для проведения сравнительного анализа.

Этап 3. Интерпретация результатов.

Результаты будут интерпретироваться с акцентом на выявление ключевых аспектов саморегуляции, которые оказывают наибольшее влияние на прокрастинацию.

Ожидаемые результаты: предполагается, что учащиеся с высоким уровнем само-

регуляции будут демонстрировать меньшую склонность к прокрастинации, чем учащиеся с низким уровнем саморегуляции. Возможна корреляция между академической успеваемостью и способностью к управлению эмоциями и поведением.

Итак, использование Шкалы прокрастинации для школьников (PASS) в ходе эмпирического исследования позволило достичь следующих ключевых результатов:

1. Определение уровня прокрастинации.

Исследование выявило, что среди школьников павлодарских вузов уровень прокрастинации варьируется. Большинство школьников (60%) показали средний уровень прокрастинации, 25% - высокий уровень, и 15% школьников показали низкую склонность к откладыванию задач, что указывает на распространённость явления прокрастинации в учебной деятельности.

2. Анализ проблемных аспектов. Было выявлено, что наиболее часто учащиеся прокрастинируют при подготовке к СОР, СОЧ и выполнении проектов. Задания, требующие долгосрочного планирования и многозадачности, вызывают у школьников затруднения и становятся основными «проблемными зонами», в которых наиболее выражена прокрастинация.

3. Причины прокрастинации. Исследование также дало возможность выявить главные причины, которые способствуют прокрастинации:

- - **избегание стресса и тревожности** (48% школьников), поэтому многие учащиеся откладывают задания, чтобы избежать эмоционального дискомфорта и стресса, связанного с их выполнением;
- - некоторые учащиеся (31%) проявляют склонность к прокрастинации из-за стремления выполнить задания идеально (**перфекционизм**), что приводит к откладыванию начала работы;
- - недостаток интереса к предмету или низкая мотивация (21%) также были

выявлены как значимые факторы, способствующие откладыванию учебных задач.

4. Связь с саморегуляцией.

Корреляционный анализ показал, что существует значимая обратная связь между уровнем саморегуляции школьников и их склонностью к прокрастинации. Учащиеся с высоким уровнем саморегуляции демонстрировали меньшую склонность к откладыванию дел, так как у них были развиты навыки управления временем и самоконтроля, что подчёркивает важность развития навыков саморегуляции для повышения учебной дисциплины.

5. Групповой анализ.

Сравнение результатов школьников с разными уровнями академической успеваемости показало, что учащиеся с более высокими академическими достижениями имеют меньшую склонность к прокрастинации, что также связано с более высокой способностью к саморегуляции.

6. Практические рекомендации.

Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ по управлению временем и улучшению саморегуляции школьников. В частности, предложены следующие меры:

- - внедрение тренингов по управлению временем и стрессом для школьников;
- - программы по развитию навыков самоконтроля и планирования учебной деятельности;
- - специальные курсы по повышению учебной мотивации и снижению тревожности в ходе подготовки к экзаменам.

Шкала прокрастинации для школьников (PASS) оказалась эффективным инструментом для диагностики склонности школьников к откладыванию учебных задач. Результаты исследования не только помогли определить уровень и причины

прокрастинации, но и выявили взаимосвязь с саморегуляцией, что важно для разработки интервенционных программ и повышения академической успешности школьников.

По результатам проведённого исследования, можно выделить несколько ключевых «проблемных» аспектов, связанных с прокрастинацией у школьников, на которые стоит обратить внимание для разработки стратегий по улучшению их учебного поведения.

1. Откладывание подготовки к СОР, СОЧ.

Это один из самых ярких примеров прокрастинации среди школьников. 46% опрошенных школьников признались, что систематически откладывают подготовку к СОР, СОЧ до последнего момента, причины чего являются:

- **тревожность и страх неудачи** (СОР, СОЧ часто вызывают стресс, что приводит к избеганию подготовки, чтобы временно уменьшить тревогу);
- **низкая уверенность в своих силах**: некоторые учащиеся считают, что, несмотря на подготовку, они всё равно не смогут успешно сдать СОР, СОЧ, что заставляет их откладывать этот процесс;
- **отсутствие четкого плана подготовки** (без эффективного плана, учащиеся не могут правильно распределить время и часто теряются в объеме материала).

2. Откладывание работы над проектами.

41% школьников сообщили, что у них возникают трудности с началом работы над проектами, что объясняют следующими факторами: **нечёткая структура задачи**: когда задание кажется слишком сложным или требует большого объёма работы, учащимся сложно начать из-за ощущения подавленности; **склонность к перфекционизму**, когда учащиеся с высоким уровнем перфекционизма часто боятся начать работу, поскольку стремление выполнить её идеально блокирует сам процесс

(страх ошибки и самокритичность препятствуют своевременному старту проекта); **нехватка мотивации** (отсутствие интереса к предмету или теме проекта, если учащиеся не видят значимости задания или его связь с их будущей профессией, также играет роль в прокрастинации, снижает их мотивацию к работе).

3. Проблемы с планированием времени.

У значительной части школьников (69%) наблюдается недостаток навыков управления временем. Многие опрошиваемые признают, что просто не умеют эффективно распределять свои учебные и внеаудиторные обязанности, приводит к тому, что крупные задачи или подготовка к экзаменам откладываются на последний момент, когда времени для полноценного выполнения уже не хватает.

4. Избегание стресса.

51% школьников сообщили, что откладывание учебных задач связано с избеганием стресса и тревоги. Подготовка к СОР, СОЧ или выполнение сложных проектов вызывают у школьников дискомфорт, что вынуждает их избегать этих задач до тех пор, пока ситуация не станет критической. В таких случаях прокрастинация становится механизмом временного облегчения эмоционального состояния, хотя и приводит к ухудшению общего результата.

5. Перфекционизм как фактор прокрастинации.

32% школьников указали, что их склонность к откладыванию связана с высоким уровнем перфекционизма. Они избегают начала работы, опасаясь, что не смогут выполнить её идеально. Такой страх критики или несоответствия своим высоким стандартам приводит к парализующей прокрастинации.

6. Низкая мотивация.

23% школьников отметили низкую мотивацию как одну из главных причин откладывания учебных заданий. Недостаток

внутренней мотивации, связанной с интересом к предмету или чувством значимости задачи, напрямую влияет на способность школьников сосредотачиваться и вовремя выполнять задания.

На основании выявленных проблемных аспектов можно предложить несколько рекомендаций для улучшения учебного поведения школьников:

- **обучение навыкам управления временем**, введение программ по тайм-менеджменту может помочь учащимся более эффективно планировать свою работу и избегать откладывания сложных заданий;
- **психологическая поддержка и коучинг**: учащимся, испытывающим тревожность или страх перед заданиями, могут быть полезны сессии с психологами, направленные на управление стрессом и повышение уверенности в своих силах;
- **декомпозиция сложных задач**: учащимся нужно помочь, обучив их разбивке сложных проектов на более мелкие и управляемые этапы, что облегчит начало работы и уменьшит ощущение подавленности;
- **поддержка перфекционистов**: для школьников, склонных к перфекционизму, можно проводить тренинги по самопринятию и управлению ожиданиями, чтобы уменьшить их страх неудачи и критики.

Рассмотрим конкретные возможности реализации предложенных инициатив в образовательной среде.

1. Обучение навыкам управления временем и программы по тайм-менеджменту.

Обучение навыкам управления временем должно стать неотъемлемой частью образовательного процесса. Для этого целесообразно разработать специализированную программу тренингов, в рамках которой учащиеся будут осваивать различные техники тайм-менеджмента. Программа может включать такие темы,

как расстановка приоритетов, использование различных методов планирования (например, «Матрица Эйзенхауэра» и «Техника Помидора»). Тренинги могут проводиться в формате мастер-классов, групповых обсуждений и ролевых игр, что позволит учащимся не только получить теоретические знания, но и применить их на практике.

Поддержка педагогов также является ключевым элементом в этом процессе. Необходимо провести курсы повышения квалификации, которые позволят учителям интегрировать техники управления временем в свои уроки.

2. Психологическая поддержка и коучинг.

Учитывая, что многие учащиеся испытывают тревогу или страх перед выполнением заданий, важно организовать систему психологической поддержки. Регулярные занятия с квалифицированными психологами могут помочь учащимся справиться с беспокойством и повысить уверенность в своих силах. Эти сессии, как индивидуальные, так и групповые, должны быть направлены на управление стрессом и формирование позитивного отношения к учебной деятельности. Необходимо проводить тренинги для родителей, что повысит их осведомленность и создать условия для поддержки учеников в процессе освоения новых навыков.

3. Декомпозиция сложных задач.

Одним из эффективных методов для повышения саморегуляции учащихся является декомпозиция сложных заданий на более простые и управляемые этапы.

Занятия, на которых учащиеся учатся разбивать крупные проекты на отдельные этапы, могут быть организованы в рамках учебного процесса. Важно, чтобы учителя передавали эти навыки, обучая учеников практическим подходам к выполнению задач.

Разработка и внедрение шаблонов для декомпозиции задач помогут учащимся более осознанно подойти к планирова-

нию своей работы.

4. Поддержка перфекционистов.

Для учащихся, склонных к перфекционизму, необходима поддержка, направленная на развитие самопринятия и управление ожиданиями.

Регулярные занятия, фокусирующиеся на управлении ожиданиями и задании адекватных стандартов, помогут снизить страх неудачи.

Использование когнитивных методов может помочь учащимся переосмыслить свои действия, формируя позитивное мышление.

Несмотря на очевидные преимущества предложенных инициатив, существует ряд ограничений, которые необходимо учитывать:

- **сопротивление со стороны учащихся:** нежелание учащихся принимать новые методы и подходы может стать преградой для успешного внедрения программ;
- **нехватка времени:** значительные временные затраты на обучение могут создавать конфликт с учебным расписанием;
- **недостаток квалифицированных кадров:** в ряде образовательных учреждений отсутствуют коучи, что затрудняет реализацию предложенных программ;
- **разные восприятия методов:** ученики могут по-разному реагировать на предложенные техники, что потребует индивидуальной адаптации подходов.

Таким образом, для успешного внедрения рекомендаций необходимо учитывать данные ограничения и разрабатывать гибкие решения, способствующие эффективной интеграции методов саморегуляции в образовательный процесс. Плановое взаимодействие между учениками, педагогами и родителями

создаст условия для формирования более продуктивной и поддерживающей образовательной среды.

Заключение

Исследование саморегуляции как способа преодоления прокрастинации личности показало, что саморегуляция играет ключевую роль в управлении эмоциями, поведением и мотивацией, особенно в условиях высокой требовательности к продуктивности и времени. Прокрастинация, как распространённое явление среди школьников и взрослых, часто связана с эмоциональными проблемами, такими как тревожность, низкая самооценка и стресс. Перечисленные факторы не только затрудняют достижение поставленных целей, но и снижают общее качество жизни.

Результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что развитие навыков саморегуляции позволяет значительно снизить уровень прокрастинации. Важно подчеркнуть, что саморегуляция охватывает как когнитивные, так и эмоциональные аспекты управления поведением. Использование практик осознанности, планирования и когнитивной реструктуризации помогает школьникам лучше контролировать свои реакции на стрессовые ситуации и выполнять задачи более эффективно, избегая их откладывания.

Учащиеся, обладающие высокими навыками саморегуляции, легче справляются с задачами, даже если они вызывают стресс или беспокойство, они способны планировать свою работу, избегая привычки откладывать выполнение задач на последний момент.

Саморегуляция оказывает положительное влияние на эмоциональную устойчивость. Исследование показало, что люди с высоким уровнем саморегуляции более мотивированы к выполнению задач, так как они лучше справляются с внутренними барьерами, такими как страх неудачи или низкая самооценка.

Когнитивные техники, такие как планирование и разделение сложных задач на более мелкие этапы, доказали свою эффективность в повышении продуктивности. Учащиеся, активно использующие эти методы, не только быстрее справляются с поставленными задачами, но и испытывают меньше стресса.

Применение практик осознанности помогает лучше осознавать свои эмоциональные и когнитивные реакции на задачи, что уменьшает склонность к прокрастинации, что также способствует развитию навыков управления временем и приоритизации задач.

На основании исследования разработаны следующие практические рекомендации для повышения уровня саморегуляции и снижения прокрастинации у учащихся:

1. Планирование и структура задач: школьникам рекомендуется заранее планировать свои задачи и разбивать их на более мелкие этапы, что снижает уровень стресса и облегчает выполнение работы.

2. Осознанность и управление эмоциями: введение практик осознанности (медитации, дыхательные упражнения) позволяет лучше управлять эмоциями и сосредоточиваться на выполнении задач.

3. Когнитивная реструктуризация – метод, при котором учащиеся учатся изменять негативные мысли, связанные с задачами, на более позитивные и конструктивные, что способствует увеличению мотивации и продуктивности.

4. Поддержка в обучении навыкам саморегуляции. Школьникам следует предлагать тренинги и курсы по развитию навыков саморегуляции, управления временем и стрессом, которые могут помочь значительно снизить прокрастинацию и повысить эффективность работы.

В целом, борьба с прокрастинацией – это комплексный процесс, который требует как индивидуального подхода к развитию навыков саморегуляции, так и системной поддержки на уровне организаций

и учебных заведений. Саморегуляция не только способствует улучшению продуктивности и достижению поставленных целей, но и улучшает эмоциональное состояние и общее качество жизни.

Список использованных источников

1. **Bandura, A.** Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman, 1997.
2. **Carver, C., Scheier, M.** On the Self-Regulation of Behavior. Cambridge University Press, 1998.
3. **Pychyl, T.** Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change. TarcherPerigee, 2013.
4. **Steel, P.** The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done. Harper, 2010.
5. **Dweck, C.** Mindset: The New Psychology of Success. Random House, 2006.
6. **Иванова, М.А.** Саморегуляция как фактор успешности деятельности // Вопросы психологии. – 2019. – № 2. – С. 53-67.
7. **Нуржанова, Г.А.** Психологические аспекты саморегуляции личности // Вестник Казахского национального педагогического университета им. Абая, 2021. – № 4. – С. 36-49.
8. **Oettingen, G.** Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation. 2014.
9. **Оспанова, Л.А.** Факторы прокрастинации у школьников // Проблемы современной педагогики. – 2022. – № 3. – С. 11-25.
10. **Каплина, С.В.** Прокрастинация и её влияние на учебную мотивацию // Психология обучения и воспитания. – 2020. – № 1. – С. 21-42.
11. **Oettingen, G., Mayer, D.** The Motivating Function of Thinking About the Future: Expectations Versus Fantasies // Journal of Personality and Social Psychology. – 2002. – № 1. – С. 32-47.
12. **Baumeister, R.** Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. Penguin Books, 2011.
13. **Sirois, F.M.** Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion // Self and Identity. – 2016. – № 15(4). – Pp. 391-407.
14. **Baumeister, R.F., Vohs, K.D.** Self-regulation, ego depletion, and motivation // Social and Personality Psychology Compass. – 2007. – № 1(1). – Pp. 115-128.
15. **Mandel, H., Heeren, A., Lombard, F.** Emotional self-regulation and procrastination in university pupils: The effectiveness of intervention programs // Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry. – 2019. – № 64. – Pp. 135-141.
16. **Steel, P.** The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. – 2007.

– № 133(1). – Pp. 65-94.

17. **Абулханова-Славская, К.А.** Личностные механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1991. – С. 32-41.
18. **Конопкин, О.А.** Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5-12.
19. **Ильин, Е.П.** Психология воли. СПб.: Питер, 2011.
20. **Моросанова, В.И.** Саморегуляция и индивидуальность человека. Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. – М.: Наука, 2020.
21. **Джакупов, С.М.** Общая психология: учебное пособие. Алматы: Қазақ университеті, 2014.
22. **Кожобекова, С.К.** Прокрастинация у молодежи: пути преодоления // Вестник Казахского национального педагогического университета им. Абая. – 2020. – № 4. – С. 26-41.

References

1. **Bandura, A.** Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman, 1997.
2. **Carver, C., Scheier, M.** On the Self-Regulation of Behavior. Cambridge University Press, 1998.
3. **Pychyl, T.** Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change. TarcherPerigee, 2013.
4. **Steel, P.** The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done. Harper, 2010.
5. **Dweck, C.** Mindset: The New Psychology of Success. Random House, 2006.
6. **Ivanova, M. A.** Samoregulyaciya kak faktor uspešnosti deyatel'nosti [Self-regulation as a factor of activity success] // Voprosy psihologii // № 2 2019, Moscow, S. 53-67.
7. **Nurzhanova, G. A.** Psihologicheskie aspekty samoregulyacii lichnosti [Psychological aspects of personality self-regulation] // Vestnik Kazahskogo nacional'nogo pedagogicheskogo universiteta imeni Abaya // № 4 2021, Almaty, S. 36-49.
8. **Oettingen, G.** Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation. 2014.
9. **Ospanova, L. A.** Faktory prokrastinacii u pupilov [Factors of procrastination among pupils] // Problemy sovremennoj pedagogiki // № 3 2022, Moscow, S. 11-25.
10. **Kaplina, S. V.** Prokrastinaciya i ee vliyanie na uchebnuyu motivaciyu [Procrastination and its influence on learning motivation] // Psihologiya obucheniya i vospitaniya // № 1 2020, Moscow, S. 21-42.
11. **Oettingen, G., Mayer, D.** The Motivating Function of Thinking About the Future: Expectations Versus Fantasies // Journal of Personality and Social Psychology // № 1 2002, USA, Pp. 32-47.
12. **Baumeister, R.** Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. Penguin Books, 2011.
13. **Sirois, F. M.** Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion // Self and Identity // № 15(4) 2016, USA, Pp. 391-407.
14. **Baumeister, R. F., Vohs, K. D.** Self-regulation, ego depletion, and motivation // Social and Personality Psychology Compass // № 1(1) 2007, USA, Pp. 115-128.
15. **Mandel, H., Heeren, A., Lombard, F.** Emotional self-regulation and procrastination in university pupils: The effectiveness of intervention programs // Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry // № 64 2019, USA, Pp. 135-141.
16. **Steel, P.** The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin // № 133(1) 2007, USA, Pp. 65-94.
17. **Abul'hanova-Slavskaya, K. A.** Lichnostnye mehanizmy regulyacii deyatel'nosti [Personality mechanisms of activity regulation]. M.: Nauka, 1991. – S. 32-41.
18. **Konopkin, O. A.** Psihicheskaya samoregulyaciya proizvol'noj aktivnosti cheloveka (strukturno-funkcional'nyj aspekt) [Mental self-regulation of voluntary human activity (structural-functional aspect)] // Voprosy psihologii // № 1 1995, Moscow, S. 5-12.
19. **Ilyin, E. P.** Psihologiya voli [Psychology of will]. SPb.: Piter, 2011.
20. **Morosanova, V. I.** Samoregulyaciya i individual'nost' cheloveka [Self-regulation and individuality of a person]. In-t psihologii RAN; Psihologicheskij in-t RAO. M.: Nauka, 2020.
21. **Dzhakupov, S. M.** Obshchaya psihologiya: uchebnoe posobie [General psychology: a textbook]. Almaty: Qazaq universiteti, 2014.
22. **Kozhabekova, S. K.** Prokrastinaciya u molodezhi: puti preodoleniya [Procrastination among youth: ways of overcoming] // Vestnik Kazahskogo nacional'nogo pedagogicheskogo universiteta imeni Abaya // № 4 2020, Almaty, S. 26-41.

Өзін-өзі реттеу оқушылардың прокрастинацияны еңсеру тәсілі ретінде

А.Р. Бейсембаев*¹, О.Б. Боталова²

¹Инновациялық Еуразия университеті
Павлодар қ., Қазақстан Республикасы

²Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті,
Павлодар қ., Қазақстан Республикасы

*aman2908@mail.ru



Аңдатпа. Мақалада прокрастинация мәселесі және оның өзін-өзі реттеу дағдыларымен байланысы қарастырылады. Өз эмоциясы мен әрекеттерін тиімді басқара алмау қабілетінен туындайтын прокрастинация, күйзелістің, алаңдаушылық пен өзін төмен бағалаушылыққа әкеледі. Қазіргі, уақытты басқару және тиімділікті бағалау кезеңінде, прокрастинация мақсатқа жетудегі қиын кедергі болып отыр. Зерттеудің негізгі мақсаты – оқушылардың жеке басының кейінге қалдыруды еңсеру қабілетіне өзін-өзі реттеудің әсерін зерттеу. Мақалада өзін-өзі реттеудің қолданыстағы теориялық тәсілдері, соның ішінде Альберт Бандура мен басқа да жетекші ғалымдардың теориялары және олардың кейінге қалдырумен байланысы талданады. Эмпирикалық зерттеу жоспарлау, зейін және когнитивті қайта құру сияқты өзін – өзі реттеу дағдыларын дамыту кейінге қалдыру деңгейінің айтарлықтай төмендеуіне ықпал ететінін растайды. Өзін-өзі реттеу дағдылары жоғары студенттер жақсы оқу үлгерімін, мотивацияны және өнімділікті көрсетеді. Мақалада тәрбиешілер мен психологтарға арналған практикалық ұсыныстар ұсынылады: үлкен тапсырмаларды кішірек тапсырмаларға бөлуге мүмкіндік беретін, стресс деңгейін төмендететін тапсырмаларды жоспарлау және құрылымы; эмоциялар мен шоғырлануды басқаруды жақсарту үшін зейін тәжірибесін енгізу; мотивацияның өсуіне ықпал ететін жағымсыз көзқарастарды позитивтіге ауыстыру үшін когнитивті қайта құрылымдауды қолдану; сонымен қатар тренингтер арқылы өзін-өзі реттеу дағдыларын үйрету және курстар. Осы ұсыныстарды іске асыру кейінге қалдыруды азайтуға және оқу қызметінің нәтижелерін арттыруға айтарлықтай ықпал етуі мүмкін.



Түйін сөздер: өзін-өзі реттеу, прокрастинация, эмоциялық реттеу, когнитивті реструктуризация, жоспарлау, мотивация, оқушылар.

Self-regulation as a way to overcome procrastination in pupils

A.R. Beisembaev *¹, O.B. Botalova ²

¹Innovative Eurasian University
Pavlodar, Republic of Kazakhstan

²Pavlodar Pedagogical University named after Alkey Margulan
Pavlodar, Republic of Kazakhstan

*aman2908@mail.ru



Abstract. The article addresses the relevant issue of procrastination and its relationship with self-regulation skills. Procrastination, often triggered by an inability to effectively manage one's emotions and behavior, can lead to increased stress, anxiety, and lowered self-esteem. In today's world, where efficiency and time management are highly valued, procrastination becomes a serious obstacle to achieving goals. The main aim of the study is to explore the influence of self-regulation on pupils' ability to overcome

procrastination. The article analyzes existing theoretical approaches to self-regulation, including theories by Albert Bandura and other leading scholars, and their connection to procrastination. Empirical research confirms that developing self-regulation skills - such as planning, mindfulness, and cognitive restructuring - significantly reduces procrastination levels. Pupils with stronger self-regulation skills show better academic performance, motivation, and productivity. The article presents practical recommendations for educators and psychologists: planning and structuring tasks, which allows breaking large assignments into smaller ones, thereby reducing stress levels; implementing mindfulness practices to improve emotion regulation and concentration; applying cognitive restructuring to replace negative beliefs with positive ones, which contributes to increasing motivation; and teaching self-regulation skills through training and courses. The implementation of these recommendations can significantly help reduce procrastination and enhance academic performance.



Keywords: self-regulation, procrastination, emotional regulation, cognitive restructuring, planning, motivation, pupil.

Материал поступил в редакцию 22.09.2024 г.