

Риски онлайн-обучения: прокрастинация у студентов в период самоизоляции в связи с пандемией COVID-19

О. В. Ваханцева¹, О. В. Алмазова¹, Ю. А. Новикова¹

¹ Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
119991, Россия, г. Москва, Ленинские горы, д. 1

Сведения об авторах:

Ольга Вадимовна Ваханцева

e-mail: vakhanceva@mail.ru

IstinaResearcherID: 42125864

Ольга Викторовна Алмазова

e-mail: almaz.arg@gmail.com

IstinaResearcherID (IRID): 1653963

ResearcherID: S-1047-2016

Юлиана Арнольдовна Новикова

e-mail: juliana.novikova@bk.ru

Финансирование: исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, проект № 20-04-60174.

© Авторы (2020).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. Пандемия COVID-19 стала серьезным вызовом для системы образования на всех уровнях – от начальной школы до университета. Образование претерпело кардинальные изменения в связи с невиданным ростом масштабов электронного обучения, в рамках которого преподавание ведется дистанционно на цифровых платформах. Феномен прокрастинации – это сложный процесс с аффективным, когнитивным и поведенческим компонентами, представляющий собой тенденцию откладывать выполнение важных задач. На сегодняшний день прокрастинация представляет собой серьезную проблему, особенно среди студентов, широко обсуждаемую в литературе. Вопросы влияния пандемии COVID-19 на обучение и прокрастинацию имеют высокую значимость для решения проблем онлайн-обучения и повышения его эффективности. В работе представлен анализ результатов исследования прокрастинации среди студентов в возрасте от 17 до 28 лет в городе Москве. В исследовании принял участие 301 студент высших учебных заведений ($M=20,05$; $SD=2,08$), в числе которых 246 девушек (81,7 %) и 55 юношей (18,3 %). В исследовании применялась модификация методики «Шкала общей прокрастинации Б. Тукмана» (The Tuckman Procrastination Scale), широко используемой для

изучения академической прокрастинации, и методика, основанная на принципе семантического дифференциала Ч. Осгуда, используемого для исследования системы значимых отношений респондента и построения семантического пространства шкальных оценок. Результаты исследования свидетельствуют о том, что в период самоизоляции уровень прокрастинации студентов выше среднего ($M=60,20$; $SD=11,90$). При этом исследование образа «Я» респондентов показало, что чем выше уровень прокрастинации, тем выше уровень самооценки респондентов. Результаты обсуждаются в контексте исследования прокрастинации у студентов в период пандемии COVID-19 и введенных в связи с ней ограничений.

Ключевые слова: прокрастинация, онлайн-обучение, период самоизоляции, COVID-19, самооценка, семантический дифференциал.

The risks of online learning: Procrastination in students during COVID-19 lockdown

O. V. Vakhantseva¹, O. V. Almazova¹, Yu. A. Novikova¹

¹ Lomonosov Moscow State University
1 Leninskie Gory, Moscow 119991, Russia

Authors:

Olga V. Vakhantseva

e-mail: vakhantseva@mail.ru
IstinaResearcherID: 42125864

Olga V. Almazova

e-mail: almaz.arg@gmail.com
IstinaResearcherID (IRID): 1653963
ResearcherID: S-1047-2016

Yulianna A. Novikova

e-mail: juliana.novikova@bk.ru

Funding: this research was funded by the Russian Foundation for Basic Research, project no. 20-04-60174.

Copyright:

© The Authors (2020).

Published by Herzen State Pedagogical University of Russia.

Abstract. The COVID-19 pandemic has become a major challenge to the education system at all levels, from primary school to university. Education has changed dramatically with an unprecedented growth in e-learning, where teaching is delivered remotely on digital platforms. The phenomenon of procrastination is a complex process featuring affective, cognitive and behavioural components, manifested in a tendency to postpone the actions necessary to achieve a task. Today, procrastination is widely investigated as a significant problem, especially for university students. The impact of the COVID-19 pandemic on learning and prostration is highly relevant in regard to online learning and its effectiveness. The paper analyzes the results of a study on procrastination among students. The study included 301 students aged 17 to 28 years, 246 (81,7 %) female and 55 (18,3 %) male, enrolled in higher education institutions in Moscow ($M=20,05$; $SD=2,08$). The research was conducted by means of a modified Scale of general procrastination (The Tuckman Procrastination Scale), which is widely applied to assess academic procrastination, and also by means of the Charles E. Osgood semantic differential method, which is used to study the system of respondents' significant

relations and to construct the semantic space of scale ratings. The results of the study suggest that during the period of self-isolation the level of student prostration was higher than average ($M=60,20$; $SD=11,90$). At the same time, the self-image survey conducted among the respondents showed a direct correlation between the level of prostration and the positive self-esteem of the respondent. The authors discuss the results in the context of research on student procrastination during the COVID-19 pandemic.

Keywords: procrastination, online education, self-isolation period, COVID-19, self-assessment, semantic differential.

Введение

В связи с пандемией COVID-19 университеты всего мира пережили беспрецедентную массовую «миграцию» от традиционного очного обучения к дистанционному образованию на цифровых платформах. Правительствами многих стран было принято решение о переводе обучения всех уровней (от школьного до университетского) на онлайн-обучение. Согласно

данным ЮНЕСКО, более 60 % учащихся по всему миру перешли в дистанционный формат обучения. Изменения в форме обучения, наряду с другими мерами, принятыми для сдерживания пандемии, повлияли на психологическое состояние, здоровье, образ жизни и эффективность функционирования студентов университетов.

Исследования, проведенные в период пандемии, показали, что студенты универ-

ситетов физически и психологически пострадали от ситуации, связанной с распространением коронавирусной инфекции, столкнувшись с ограничениями на свободное передвижение, физическим дистанцированием, необходимостью самоизоляции, а также с закрытием общежитий и границ между странами и регионами (Quacquarelli Symonds 2020). Пандемия и принятые по ее сдерживанию меры повлияли как на планы и приоритеты студентов, так и на уровень их заинтересованности в дистанционном обучении, которое было по-разному воспринято в зависимости от индивидуальных особенностей и жизненной ситуации. Если одни сообщали о преимуществах онлайн-обучения, то другие заявляли об отсутствии мотивации и негативном отношении к онлайн-обучению в связи с изменением привычного образа жизни (Quacquarelli Symonds 2020). Режим самоизоляции и закрытие учебных заведений были названы основными причинами, по которым студенты чувствовали себя оторванными от своих социальных контактов. В некоторых случаях они сообщали о негативном опыте, который они испытывали, постоянно находясь дома в раздражающей их семейной атмосфере (Killian 2020).

Недавние исследования показывают, что онлайн-обучение имеет свои преимущества: оно позволяет сохранять предоставляемую информацию и занимает меньше времени. В то же время для студентов и учащихся переход от очной формы обучения к онлайн-обучению сопровождается множеством отвлекающих факторов: постоянное совместное нахождение в одном помещении с членами семьи или другими студентами, сложности в организации пространства для обучения. Студенты разных стран мира отмечали, что уровень успеха образовательных программ в период пандемии зависит от качества онлайн-обучения, предоставляемых условий, гибкости в сроках сдачи работ и экзаменов и эффективной коммуникации между университетом и студентами (Quacquarelli Symonds 2020).

В связи с принятыми во время пандемии ограничениями в условиях социальной изоляции, сниженной физической активности и вполне реальной возможности провести весь день, ничего не делая, некоторым людям трудно сохранять концентрацию внимания и эффективность в обучении (Hyseni Duraku, Hoxha 2020). Учитывая, что и в обычных условиях многим студентам свойственно затягивать дела, потому что они не всегда способны осознать важность или приоритет учебных заданий, количество необходимого для их выполнения времени, не понимают материал или просто не знают, с чего начать, ситуация введенных в связи с пандемией ограничений и переход к онлайн-обучению могут способствовать усилению прокрастинации. В свою очередь, это может негативно сказаться как на жизнедеятельности в целом, так и на результатах учебы.

Современный человек живёт в динамично развивающейся среде, которая характеризуется непрерывной изменчивостью и высокой инновационностью. Актуальность изучения феномена прокрастинации и количество посвященных ему исследований возрастает с каждым годом, так как данный феномен широко распространён среди молодого поколения (Барбанщикова, Марусанова 2015).

На сегодняшний день существует множество определений феномена прокрастинации. Впервые термин «прокрастинация» в книге «Прокрастинация в жизни человека» ввёл П. Рингенбах в 1977 году (Микляева, Реброва, Савинская 2017), а в 1992 году Н. Милграмом был проведён анализ причин феномена прокрастинации (Milgram 1993). Н. Милграм дал следующее определение прокрастинации: «последовательное поведение по откладыванию выполнения какой-либо задачи, субъективно воспринимаемой как важной, которое приводит как к ухудшению итогового результата, так и к ухудшению эмоционального состояния» (Слученкова 2018, 19–20).

Феномен прокрастинации в большинстве работ понимается как деструктивный

феномен, но в некоторых работах рассматриваются позитивные стороны прокрастинации. Например, феномен прокрастинации может выступать как защитный механизм (Калинина, Кудачкин 2016), повышающий психологическую безопасность, как символическое переживание собственной свободы и ответственности за свои решения в процессе контроля времени (Киселева 2004).

Целью эмпирического исследования является изучение прокрастинации студентов высших учебных заведения в связи с введенными в период пандемии COVID-19 ограничениями и массовым переходом на онлайн-обучение.

Материалы и методы

Респонденты. В исследовании принял участие 301 студент г. Москвы в возрасте от 17 до 28 лет ($M=20,05$; $SD=2,08$), в числе которых 246 девушек (81,7 %) и 55 юношей (18,3 %).

Методики. Уровень прокрастинации измерялся посредством модифицированной методики «Шкала общей прокрастинации Б. Тукмана» (Tuckman 1991), состоящей из 20 утверждений. Данная методика легко адаптируется и используется в различных исследованиях для изучения академической прокрастинации. Модификация методики заключалась в изменении утверждений для ситуации, связанной с введенными во время пандемии ограничениями.

Методом семантического дифференциала респондентам было предложено оценить образ Я. Список из двадцати четырёх дескрипторов был представлен двумя полюсами: сильный – слабый; лёгкий – тяжёлый; маленький – большой; тонкий – толстый; хороший – плохой; полезный – вредный; тёмный – светлый; добрый – злой; пассивный – активный; острый – тупой; горячий – холодный; быстрый – медленный. Респондентам предоставлялась следующая инструкция: «Оцените, пожалуйста, самого себя по предложенным качествам. Отметьте балл, соответствующий степени выраженности каждого качества (где «-3»

– наибольшая степень выраженности определения, находящегося справа; «+3» – наибольшая степень выраженности определения, находящегося слева; «0» – если Вы затрудняетесь в оценке объекта, поскольку ему можно приписать одновременно два обозначенных качества)».

Результаты и их обсуждение

В целом по выборке уровень прокрастинации студентов в период массового перехода к дистанционному обучению в вузах России был значительно выше среднего ($M=60,20$; $SD=11,90$). Согласно результатам исследования, проведенного ранее, средние значения уровня прокрастинации у российских студентов варьируются от 42,29 до 50,31 (Гаранян 2009).

В таблице представлен результат проверки связей между уровнем прокрастинации и самооценкой по результатам методики, основанной на принципе семантического дифференциала в целом по выборке и отдельно для юношей и девушек (коэффициент корреляции Пирсона).

В целом по всей выборке оказалось, что чем выше уровень прокрастинации, тем более «сильными, тонкими, хорошими, полезными, активными и быстрыми» видят себя участники исследования. В том, что касается гендерных особенностей, у юношей уровень прокрастинации связан с ощущением себя «сильными, полезными, острыми и быстрыми», у девушек – с ощущением себя «сильными, легкими, тонкими, полезными и активными».

Заключение

Полученные результаты свидетельствуют о повышении уровня прокрастинации студентов в период действующих в связи с пандемией мер и перехода на онлайн-обучение, а также о наличии связи между прокрастинацией и самооценкой студентов. По результатам проведенного исследования, образ «Я» у студентов с высоким уровнем прокрастинации более положительный, чем у студентов с низким уровнем прокрастинации. Таким образом, результаты свидетельствуют о более вы-

Таблица. Связь уровня прокрастинации с образом «Я» респондентов

Пара прилагательных/ Выборка	Все		Юноши		Девушки	
	r	p	r	p	r	p
Сильный - Слабый	-0,198**	0,001	-0,318**	0,018	-0,171**	0,007
Легкий - Тяжелый	-0,109	0,058	0,097	0,480	-0,142*	0,026
Маленький - Большой	0,031	0,591	0,164	0,232	-0,001	0,981
Тонкий - Толстый	-0,114*	0,048	0,197	0,150	-0,177**	0,005
Хороший - Плохой	-0,120*	0,038	-0,215	0,116	-0,099	0,120
Полезный - Вредный	-0,178**	0,002	-0,346**	0,010	-0,140*	0,028
Темный - Светлый	-0,031	0,592	-0,065	0,639	-0,018	0,780
Добрый - Злой	-0,089	0,125	-0,085	0,539	-0,096	0,134
Пассивный - Активный	0,161**	0,005	0,116	0,398	0,170**	0,008
Острый - Тупой	-0,101	0,081	-0,327*	0,015	-0,052	0,418
Горячий - Холодный	0,017	0,764	-0,122	0,376	0,046	0,471
Быстрый - Медленный	-0,130*	0,024	-0,428**	0,001	-0,057	0,372

соком уровне самооценки у респондентов с большей склонностью к прокрастинации. Стоит отметить, что в проведенных ранее исследованиях прокрастинации и самооценки показана обратная связь между прокрастинацией и самооценкой студентов. Отмечается, что студенты, обладающие заниженной самооценкой и неуверенные в своих силах, могут пытаться избегать выполнения важной для них деятельности (Коробейникова, Ивутина 2016).

Можно предположить, что в условиях самоизоляции и онлайн-обучения, означающего пребывание дома без возможности свободного передвижения, студентам

с высоким уровнем прокрастинации предоставляется возможность чувствовать себя более уверенно, чем в обычных условиях. Прокрастинация может, таким образом, выступать защитным механизмом, быть источником позитивных изменений в образе Я студентов в процессе контроля времени, которое распределяется в новых условиях иным образом. При таких же условиях для студентов, менее склонных к прокрастинации, смена образа жизни может негативно влиять на контроль времени, успешность выполнения деятельности, что может способствовать снижению самооценки и негативным изменениям в образе Я.

Литература

- Барабанщикова, В. В., Марусанова, Г. И. (2015) Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности. *Национальный психологический журнал*, №4 (20), с. 130–140.
- Гаранян, Н. Г., Андрусенко, Д. А., Хломов, И. Д. (2009) Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации. *Психологическая наука и образование*, №1 (14), с. 72–81.
- Калинина, Т. В., Кудачкин, Д. А. (2016) Феномен прокрастинации: современные исследования. *Приволжский научный вестник*, №11 (63), с. 58–61.
- Киселева, М. А. (2014) Теоретический анализ позитивных и негативных аспектов прокрастинации личности. *Гуманизация образования*, № 6, с. 68–73.
- Коробейникова, А. О., Ивутина, Е. П. (2016) Взаимосвязь академической прокрастинации и самооценки у студентов. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, т. 32, с. 80–86. [Электронный ресурс]. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56669.html> (дата обращения 01.10.2020).

- Микляева, А. В., Реброва, Д. С., Савинская, А. С. (2017) Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического исследования. *Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология»*, т. 19, с. 59–66.
- Слученкова, К. А. (2018) Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание. *Psychology. Historical-critical reviews and current researches*, т. 7, с. 18–26.
- Hyseni Duraku, Z., Hoxha, L. (2020) *The impact of covid-19 on higher education: a study of interaction among students' mental health, attitudes toward online learning, study skills, and changes in students' life*. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.researchgate.net/publication/341599684> The impact of COVID-19 on higher education A study of interaction among students' mental health attitudes toward online learning study skills and changes in students' life (дата обращения 01.10.2020).
- Killian, J. (2020). *College students, professors adjust to COVID-19 life*. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ncpolicywatch.com/2020/04/01/college-students-professors-adjust-to-covid-19-life/> (дата обращения 15.07.2020).
- Milgram, N. A., Batori, G., Mowrer, D. (1993) Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, no. 31, pp. 487–500.
- Quacquarelli Symonds (2020). *The impact of the coronavirus on global higher education*. [Электронный ресурс]. URL: <http://info.qs.com/rs/335-VIN-535/images/The-Impact-of-the-Coronavirus-on-Global-Higher-Education.pdf> (дата обращения 20.07.2020).
- Tuckman, B. (1991) The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, vol. 51, pp. 473–480.

References

- Barabanshchikova, V. V., Marusanova, G. I. (2015) Perspektivy issledovaniya fenomena prokrastinatsii v professional'noi deyatel'nosti. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal*, no. 4 (20), pp. 130–140. (In Russian)
- Garanyan, N. G., Andrusenko, D. A., Hlomov, I. D. (2009) Perfekcionizm kak faktor studencheskoj dezadaptatsii. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie*, no. 1 (14), pp. 72–81. (In Russian)
- Hyseni Duraku, Z., Hoxha, L. (2020) *The impact of covid-19 on higher education: a study of interaction among students' mental health, attitudes toward online learning, study skills, and changes in students' life*. [Online]. Available at: <https://www.researchgate.net/publication/341599684> The impact of COVID-19 on higher education A study of interaction among students' mental health attitudes toward online learning study skills and changes in students' life (accessed 01.10.2020). (In English)
- Kalinina, T. V., Kudachkin, D. A. (2016) Fenomen prokrastinatsii: sovremennye issledovaniya. *Privolzhskii nauchnyi vestnik*, no. 11 (63), pp. 58–61. (In Russian)
- Killian, J. (2020). *College students, professors adjust to COVID-19 life*. [Online]. Available at: <http://www.ncpolicywatch.com/2020/04/01/college-students-professors-adjust-to-covid-19-life/> (accessed 15.07.2020). (In English)
- Kiseleva, M. A. (2014) Teoreticheskii analiz pozitivnykh i negativnykh aspektov prokrastinatsii lichnosti. *Gumanizatsiya obrazovaniya*, no. 6, pp. 68–73. (In Russian)
- Korobeinikova, A. O., Ivutina, E. P. (2016) Vzaimosvyaz' akademicheskoi prokrastinatsii i samoosnenski u studentov. *Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal "Kontsept"*, vol. 32, pp. 80–86. [Online]. Available at: <http://e-koncept.ru/2016/56669.html> (accessed 01/10/2020). (In Russian)

- Miklyaeva, A. V., Rebrova, D. S., Savinskaya, A. S. (2017) Akademicheskaya prokrastinatsiya v studencheskoi srede: rezul'taty empiricheskogo issledovaniya. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya "Psikhologiya"*, vol. 19, pp. 59–66. (In Russian)
- Milgram, N. A., Batori, G., Mowrer, D. (1993) Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, no. 31, pp. 487–500. (In English)
- Polozova, N. A. (2020) Psikhosemanticheskii analiz predstavlenii cheloveka ob okruzhayushchem i o samom sebe. *Vestnik nauki i obrazovaniya*, no. 1 (79), pp. 106–110. (In Russian)
- Quacquarelli Symonds (2020) *The impact of the coronavirus on global higher education*. [Online]. Available at: <http://info.qs.com/rs/335-VIN-535/images/The-Impact-of-the-Coronavirus-on-Global-Higher-Education.pdf> (accessed 20.07.2020). (In English)
- Sluchenkova, K. A. (2018) Prokrastinatsiya: osobennosti definitsii i psikhologicheskoe sodержanie. *Psychology. Historical-critical reviews and current researches*, vol. 7, pp. 18–26. (In Russian)
- Tuckman, B. (1991) The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, vol. 51, pp. 473–480. (In English)