

систему упражнений с заданными параметрами. Возможны такие задания по работе с упражнениями: расположить последовательно по степени возрастания трудности; составить дифференцированные задания (подобрать разноуровневые задания к теме) и др.

Таким образом, курс методики обучения математике будет обеспечивать развитие конструктивных умений будущих учителей, если эта задача рассматривается как одна из приоритетных задач профессиональной подготовки; вооружать студентов опорными знаниями о конструктивной деятельности учителя и ее составляющих; будет разработана специальная система заданий, направленных на формирование и развитие конструктивных умений и навыков; включать студентов в самостоятельную конструктивную деятельность. Критерием достижения студентами определенного уровня развития данных умений будет их профессиональная состоятельность в период педагогической практики.

Литература:

1. Кузьмина Н.В. *Способности, одаренность, талант учителя.* – Л.: Знание, 1985. – 32 с.
2. *Методика и технология обучения математике. Лабораторный практикум: учеб. пособие для студентов матем. факультетов пед. университетов/ под науч. ред. В.В.Орлова.* – М.: Дрофа, 2007. – 320 с.
3. Слостенин В.А., Подымова Л.С. *Педагогика: инновационная деятельность.* – М.: ИЧП «Издательство Магистр», 1997. – 224 с.
4. *Практикум по методике преподавания математики в средней школе: Учеб. пособие для студентов физ.-мат. фак. пед. ин-тов/ Т.В.Автономова, С.Б. Верченко, В.А.Гусев и др.; Под ред. В.И.Мишина.* – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.
5. Чошанов М.А. *Дидактика и инженерия / М.А. Чошанов.* – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2011. – 248 с. : ил. – (Педагогическое образование).

*Л.Г. Шамсутдинова, Л.А. Рыбакова
Казанский федеральный университет
Казань, Россия*

ПРОФИЛАКТИКА ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье раскрывается понятие «прокрастинация»; рассматриваются основные компоненты прокрастинации. Также в статье представлена программа профилактики прокрастинации и описаны результаты ее реализации.

Ключевые слова: прокрастинация, компоненты прокрастинации, студенты.

*Shamsutdinova L.G., Ribakova L. A.
Kazan federal University
Kazan, Russia*

PREVENTIVE MAINTENANCE OF STUDENTS' PROCRASTINATION

Abstract. The article deals with the concept of "procrastination"; the basic components of procrastination. The article also presents a program of preventive maintenance of procrastination, and describes the results of its implementation.

Key words: procrastination, components of procrastination, students.

Студенческий возраст является важным периодом в жизни человека. Важными являются учебные и профессиональные достижения, которые укрепляют веру в себя и свою способность к продуктивной деятельности, и одновременно закладывают базу для успешной самореализации в будущем. Препятствием для таких достижений может стать прокрастинация. В психологии это явление подразумевает под собой умышленное откладывание до крайнего срока запланированных дел, задач, а также принятие решений, несмотря на то, что это может повлечь за собой некоторые проблемы.

В научный оборот термин «прокрастинация» ввел в 1977 году П. Рингенбах. Также это явление изучали А. Эллис, В. Кнаус, Дж. Бурк, Л. Юэн, Дж. Соломон, К. Лэй, Е. Д. Розблум. В конце XX - начале XXI века данное явление привлекло внимание и российских психологов: Н. Шухова, Е.Л. Михайлова, Я.И. Варваричева [3; 174-175].

Прокрастинация в той или иной мере свойственна всем возрастам. Однако наибольшее распространение она имеет именно среди студентов.

В связи с тем, что данный термин получил распространение относительно недавно четко сформулированного и общепринятого определения не существует. Представим наиболее распространенные определения.

Прокрастинация – добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности (К. Лэй) [5; 474].

Прокрастинация – склонность к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел (Е. П. Ильин) [3; 174-175].

Прокрастинация – сознательное откладывание субъектом намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы (Я. И. Варваричева) [1; 147].

Для более полного раскрытия значения понятия выделим 3 основных компонента прокрастинации: поведенческий, когнитивный и эмоциональный.

Поведенческий компонент прокрастинации рассматривается как форма научения, как неоднократно подкрепляемое поведение.

Когнитивный и эмоциональные компоненты. Прокрастинация может быть рассмотрена как результат когнитивных нарушений. Также в ходе исследований прокрастинации были выявлена ее взаимосвязь и с эмоциональной сферой

Также ряд авторов выделяет четвертый компонент – *подсознательный*. Иногда прокрастинация может сигнализировать о наличии глубинных внутриличностных конфликтов [4; 28-29].

Целью экспериментального исследования являлось изучение общего уровня прокрастинации у студентов и создание профилактической программы.

Исследование проводилось на выборке из 47 человек (юноши и девушки), средний возраст которых составляет 19 лет, обучающихся на 2 курсе Института психологии и образования в Казанском федеральном университете.

1 выборка – студенты 2 курса, обучающиеся по специальности «Психология и социальная педагогика» (24 человека) – экспериментальная группа (ЭГ). 2 выборка – студенты 2 курса, обучающиеся по специальности «Психология образования» (23 человека) – контрольная группа (КГ).

На этапе констатации у обеих выборок были определены уровни прокрастинации по «Шкала общей прокрастинации Б. В. Тукмана» и «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя».

В результате исследования общего уровня прокрастинации было выявлено, что у обеих групп преобладает средний уровень общей прокрастинации. Анализ результатов и сравнение можно увидеть на Рис. 1.

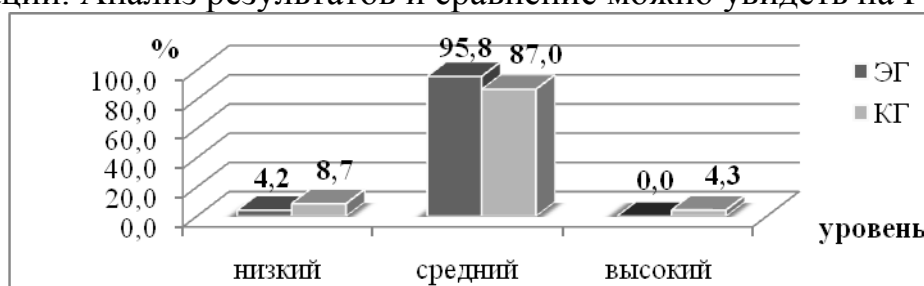


Рис. 1. Показатели общего уровня прокрастинации в экспериментальной и контрольной группе по методике «Шкала общей прокрастинации Б. В. Тукмана» до эксперимента

По методике «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя», было выявлено, что по средним показателям у обеих выборок преобладает средний уровень академической прокрастинации. Анализ результатов и сравнение можно увидеть на Рис. 2.

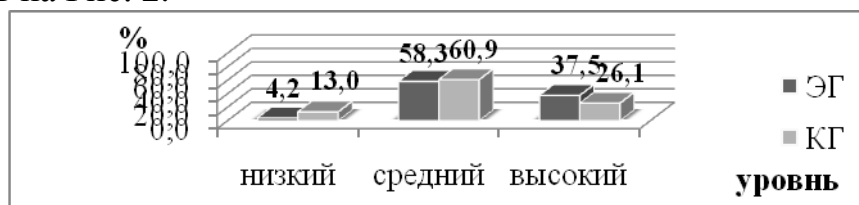


Рис. 2. Показатели уровня академической прокрастинации в экспериментальной и контрольной группе по методике «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя» до эксперимента

Полученные результаты были статистически подтверждены с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок на высоком уровне достоверности. Это говорит о том, что данные группы вступили в эксперимент с равными показателями и не отличаются друг от друга.

Таким образом, констатирующий эксперимент показал, что существуют сложности в восприятии и адекватной оценке времени отведенного на выполнение важных дел и принятий решений. Была

обнаружена растущая тенденция к откладыванию выполнения важных дел и принятия решений, в том числе учебных заданий и поручений, а это требует проведения работы по профилактике прокрастинации. На наш взгляд, предотвращению роста прокрастинации и снижению ее уровня будет способствовать введение программы «Дорогу осилит идущий!».

На втором этапе проводилось создание программы профилактики прокрастинации у студентов «Дорогу осилит идущий!» и ее непосредственная реализация.

Целью программы является создание условий для профилактики прокрастинации в интересах студентов для их личностного роста, организации и самоорганизации, повышения уровня ответственности и других волевых качеств личности.

Для достижения поставленной цели была реализована программа, в рамках которой создана система взаимосвязанных мероприятий. Программа включает в себя 4 блока по 4 занятия каждый, время проведения в среднем 1,5-2 часа. Занятия проводились два раза в неделю. Программа реализовывалась со студентами с высокими средними и низкими показателями прокрастинации.

Занятия проводились поэтапно, следуя логике очередности блоков по профилактики прокрастинации: 1) Блок управления временем (тайм-менеджмент); 2) Блок самоорганизации и личной ответственности; 3) Мотивационный блок; 4) Блок эмоционально-волевой.

После проведения у студентов экспериментальной группы единой комплексной программы «Дорогу осилит идущий!» мы провели контрольный замер уровня прокрастинации у студентов экспериментальной и контрольной группы с помощью тех же методик.

Анализ результатов и сравнение уровней прокрастинации в экспериментальной группе до и после эксперимента по методике «Шкале общей прокрастинации Б. В. Тукмана» можно увидеть на Рис. 3.



Рис. 3. Показатели общего уровня прокрастинации в экспериментальной группе по методике «Шкале общей прокрастинации Б. В. Тукмана» до и после эксперимента

В результате применения t-критерия Стьюдента для зависимых выборок мы выяснили, что существуют достоверные различия между средними значениями показателя общего уровня прокрастинации в экспериментальной группе до и после эксперимента, ($t_{кр} < t_{эмп}$, при $p=0,01$). Что свидетельствует, что в экспериментальной группе произошли

существенных изменений до и после эксперимента по показателю прокрастинации и наблюдается положительная динамика.

Анализ результатов и сравнение уровней прокрастинации в контрольной группе до и после эксперимента можно увидеть на Рис. 4.

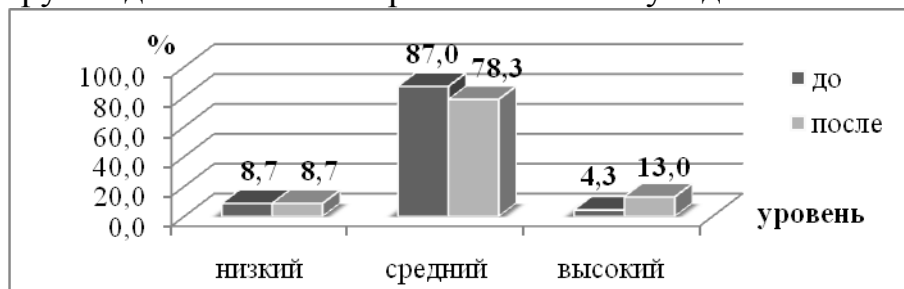


Рис. 4. Показатели общего уровня прокрастинации в контрольной группе по методике «Шкале общей прокрастинации Б. В. Тукмана» до и после эксперимента

Можно увидеть, что до и после эксперимента у контрольной группы преобладает средний уровень общей прокрастинации, как и на констатирующем этапе. Что свидетельствует об отсутствии положительной динамики. Полученные результаты были статистически подтверждены с помощью t-критерия Стьюдента для зависимых выборок на уровне достоверности при $p=0,01$. Это говорит о том, что существенных изменений в данной группе по показателю прокрастинации до и после не произошло и положительная динамика в контрольной группе не наблюдается.

Анализ результатов и сравнение уровня академической прокрастинации в экспериментальной группе до и после эксперимента по методике «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя» можно увидеть на Рис. 5.

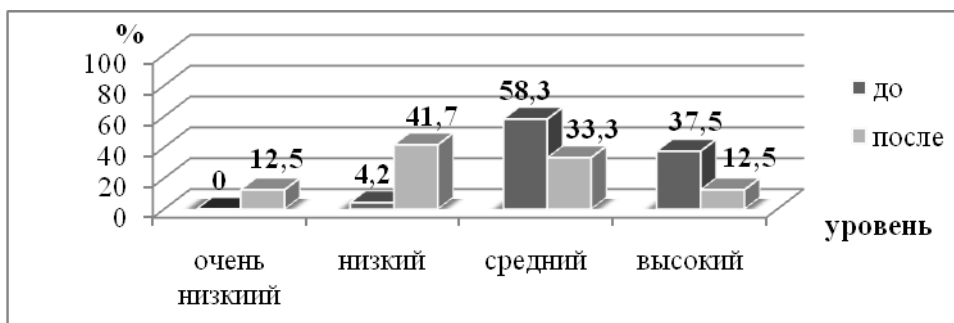


Рис. 5. Показатели общего уровня прокрастинации в экспериментальной группе по методике «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя» до и после эксперимента

На основании рис. 5. можно утверждать, что наблюдаются существенные изменения в уровнях академической прокрастинации и после эксперимента по группе уровень прокрастинации снизился.

В результате применения t-критерия Стьюдента для зависимых выборок мы выяснили, что существуют достоверные различия между средними значениями показателя уровней академической прокрастинации в экспериментальной группе до и после эксперимента, ($t_{кр} < t_{эмп}$, при $p=0,01$). Что свидетельствует, что в экспериментальной группе произошли

существенных изменений до и после эксперимента по показателю академической прокрастинации и наблюдается положительная динамика.

Анализ результатов и сравнение уровней академической прокрастинации в контрольной группе до и после эксперимента можно увидеть на Рис. 6.

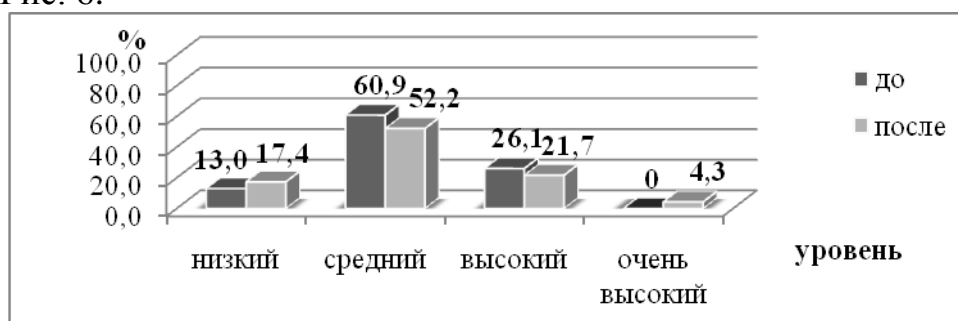


Рис. 6. Показатели уровня академической прокрастинации в контрольной группе по методике «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя» до и после эксперимента

Полученные результаты также свидетельствуют об отсутствии положительной динамики. Тенденция избегать задач, которые студенты считают неприятными и отталкивающими сохраняется. Полученные результаты были статистически подтверждены с помощью t-критерия Стьюдента для зависимых выборок на уровне достоверности $p=0,01$. Это говорит о том, что существенных изменений в данной группе по показателю академической прокрастинации до и после не произошло и положительная динамика в контрольной группе не наблюдается.

На Рис.7 и Рис. 8 представлено сравнение показателей уровня общей и академической прокрастинации в экспериментальной и контрольной группе после эксперимента.

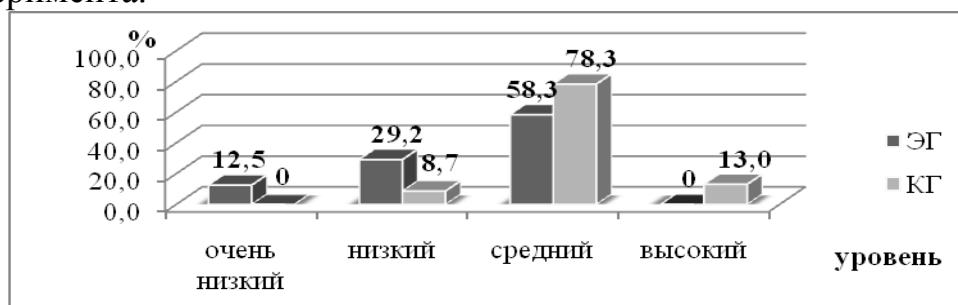


Рис. 7. Показатели общего уровня прокрастинации в экспериментальной и контрольной группе по методике «Шкале общей прокрастинации Б. В. Тукмана» после эксперимента

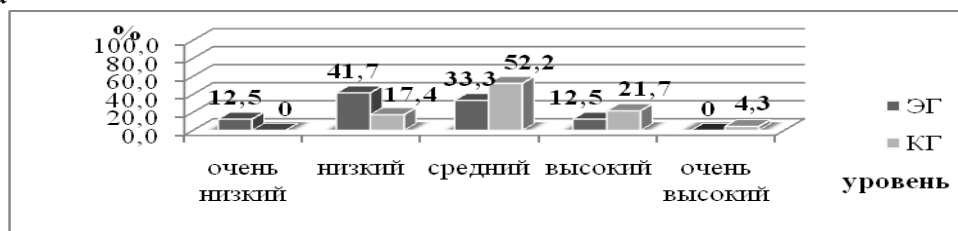


Рис. 8. Показатели уровня академической прокрастинации в экспериментальной и контрольной группе по методике «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя» до эксперимента

Представленные на рисунках данные указывают на имеющиеся различия между экспериментальной и контрольной группами после проведенного эксперимента.

В результате применения t-критерия Стьюдента для независимых выборок мы выяснили, что существуют достоверные различия между средними значениями показателей общего уровня прокрастинации и уровня академической прокрастинации в экспериментальной и контрольной группе после эксперимента, ($t_{кр} < t_{эмп}$, при $p=0,01$).

Таким образом, на основании изменений, которые произошли в экспериментальной группе, можно сделать вывод, что программа профилактики прокрастинации у студентов «Дорогу осилит идущий!» содержит эффективные формы и методы снижения уровня прокрастинации и может быть использована педагогами, психологами, преподавателями учебных заведений в профессиональной деятельности по предотвращению откладывания важных дел и решений студентов.

Литература

- 1) Варваричева Я. И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников // «Здоровье нации – основа процветания России». 2008. Т. 2. С. 147-149.
- 2) Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблема и перспективы исследования // Журнал «Вопросы психологии». 2010. №3. С. 121-131.
- 3) Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011. – 224с.
- 4) Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, Развитие». 2013 №2 С. 22-41.
- 5) Lay C. At last my research article on procrastination Journal of Reseach in Personality, 20. 1986. P. 474-495.
- 6) Tuckman B. W. Educational and Psychological Measurement 51 (2). 1991. P. 473-480.

УДК378

*Р.Р.Шамсутдинова, А.А.Башарова
Казанский федеральный университет,
г.Казань, Россия*

МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ В ПРЕПОДАВАНИИ ЯЗЫКОВ

Аннотация. В статье анализируется вопрос использования электронных приложений в преподавании родных языков в школе. В свете стремительной информатизации системы образования в Российской Федерации, данная тема актуальна, требует комплексного изучения и обращения к опыту других стран. Целью является анализ использования электронных приложений в преподавании татарского, турецкого и азербайджанского языков в школе. Методом сопоставительного анализа определяется специфика использования электронных приложений в обучении этим трём тюркским языкам. По приведённым данным, можно сделать вывод о разной степени интерактивности проанализированных приложений, их привязанности к конкретному учебнику. Прослежены тенденции в области внедрения электронных учебников в образовательный процесс в России. Отмечена необходимость изучения влияния