



Внедрение цифровых технологии образования как фактор формирования учебной прокрастинации и эмоционального выгорания

Эшонкулова Зохидахон Усмоновна

Кокандский Государственный Университет

Ассистент кафедры «Психологии»

Eshonqulova Zohida Usmonovna

Kokand State University

Assistant Lecturer, Department of Psychology

Zohida2404@gmail.com

<https://orcid.org/-0009-0005-9327-0054>

Аннотация: В статье рассматривается цифровизация образования как значимый психологический фактор, влияющий на формирование учебной прокрастинации и эмоционального выгорания студентов. Проанализированы когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты прокрастинации, а также психологические механизмы выгорания в условиях цифрового обучения. Представлены эмпирические данные, обсуждены риски и ресурсы цифровизации, а также даны рекомендации по профилактике и коррекции.

Ключевые слова: цифровизация образования, учебная прокрастинация, эмоциональное выгорание, студенты, саморегуляция, мотивация.

Abstract: The article examines the digitalization of education as a significant psychological factor influencing the development of academic procrastination and emotional burnout among students. Cognitive, emotional, and behavioral aspects of procrastination, as well as the psychological mechanisms of burnout in digital learning environments, are analyzed. Empirical data are presented, the risks and resources of educational digitalization are discussed, and recommendations for prevention and intervention are provided.

Keywords: digitalization of education, academic procrastination, emotional burnout, students, self-regulation, motivation.

Цифровизация образования становится важнейшим направлением современного образовательного процесса.[Левин,2018] Внедрение онлайн-платформ, дистанционных форм обучения и цифровых образовательных ресурсов изменяет характер учебной деятельности студентов, создавая новые психологические вызовы. Среди наиболее актуальных проблем выделяются учебная прокрастинация и эмоциональное выгорание[Тукман,1991]

Свобода планирования времени и доступ к разнообразному цифровому контенту зачастую приводят к откладыванию учебных задач, снижению мотивации и эмоциональному истощению.[Тукман,1991] Изучение психологических аспектов цифровизации образования важно для разработки эффективных стратегий профилактики и поддержки студентов.





Учебная прокрастинация представляет собой сложное многокомпонентное явление, включающее когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты.[Тукман,1991] Она определяется как устойчивое откладывание учебных задач, несмотря на осознание негативных последствий.[Тукман,1991]

Типы прокрастинации

- Активная прокрастинация: сознательное откладывание с целью поиска оптимального момента для выполнения задачи.
- Пассивная прокрастинация: откладывание из-за неуверенности и низкой саморегуляции.
- Академическая прокрастинация: специфическая форма, связанная с учебной деятельностью.
- Повседневная прокрастинация: откладывание бытовых и организационных задач.

Связаны с иррациональными убеждениями, страхом неудачи, перфекционизмом и заниженной самооценкой. Цифровая среда усиливает эти искажения за счет снижения контроля и отсутствия мгновенной обратной связи.

Проявляются тревожностью, чувством вины и внутренним напряжением. Избегание неприятных эмоций часто приводит к уходу в развлекательный контент, закрепляя прокрастинирующее поведение.

Нарушение дисциплины, несоблюдение сроков и снижение продуктивности являются характерными проявлениями прокрастинации, особенно в условиях цифрового обучения.

Эмоциональное выгорание проявляется хроническим истощением, снижением мотивации, отчуждением от учебной деятельности и ощущением неэффективности.[3] В цифровой среде факторами являются:

- продолжительная работа за экраном;
- высокая информационная нагрузка;
- отсутствие границ между учебой и личной жизнью;
- дефицит живого межличностного общения.

Цель:Изучить влияние цифровизации образования на проявления прокрастинации и эмоционального выгорания у студентов.

60 студентов 1–4 курсов (бакалавриат), возраст 18–23 года.

Методы

- Шкала прокрастинации Tuckman;
- Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS);
- Опросник саморегуляции и мотивации.

Исследование проводилось в два этапа: диагностика и после прохождения 4-недельной программы когнитивно-поведенческой коррекции.[1]

- 35% студентов показали высокий уровень прокрастинации;
- 40% имели признаки эмоционального выгорания;
- после коррекционной программы показатели снизились на 20–25%.

Таблица 1. Средние показатели до и после коррекции





Показатель	До	После
Прокрастинация	3.8	2.9
Выгорание	3.6	2.7
Саморегуляция	2.8	3.5

Цифровизация создаёт как возможности, так и психологические риски. Студенты с низкой саморегуляцией и высокой тревожностью чаще испытывают прокрастинацию и выгорание. Когнитивно-поведенческая коррекция позволяет улучшить саморегуляцию, повысить мотивацию и снизить эмоциональное напряжение.

Гибридные формы обучения и регулярное взаимодействие с преподавателем снижают психологическую нагрузку и повышают вовлечённость.

1. Внедрение программ развития навыков саморегуляции и тайм-менеджмента.

1. Использование когнитивно-поведенческих техник для работы с негативными убеждениями.

2. Планирование гибридных форм обучения с чередованием онлайн и офлайн активности.

3. Создание условий для социальной поддержки и командной работы.

4. Контроль за информационной нагрузкой и ограничение экранного времени.

Цифровизация образования оказывает значительное влияние на формирование учебной прокрастинации и эмоционального выгорания. Психологические риски могут быть снижены при использовании когнитивно-поведенческих программ, гибридного обучения и систем поддержки студентов. Дальнейшие исследования могут быть направлены на долгосрочную оценку эффективности профилактических стратегий.

Список литературы

1. Бурлачук, Л. Ф. Психология личности / Л. Ф. Бурлачук. — Санкт-Петербург : Питер, 2019. — 416 с.

2. Beck, J. S. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond / J. S. Beck. — 2nd ed. — New York : Guilford Press, 2011. — 391 p.

3. Bond, M. Digital transformation in higher education: A systematic review / M. Bond, V. I. Marín, C. Dolch, S. Bedenlier, O. Zawacki-Richter // Educational Technology & Society. — 2018. — Vol. 21, № 1. — P. 1–15.

4. Maslach, C. Burnout / C. Maslach, M. P. Leiter. — Hoboken : Wiley, 2016. — 160 p.

5. Левин, К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. — Москва : Академический проект, 2018. — 368 с.

6. Schaufeli, W. B. Burnout and engagement in university students: A cross-national study / W. B. Schaufeli, I. M. Martínez, A. M. Pinto, M. Salanova, A. B.





Bakker // Journal of Cross-Cultural Psychology. — 2002. — Vol. 33, № 5. — P. 464–481.

7. Selwyn, N. Education and technology: Key issues and debates / N. Selwyn. — London : Bloomsbury Academic, 2016. — 232 p.

8. Тукман, 1991. The nature of procrastination: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

9. Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480.

10. Eshonqulova Z.U (2025) Талабаларнинг таълим фаолиятидаги академик прокрастинация: хусусиятлар, сабаблари ва олдини олиш стратегиялари

11. Usmonovna E. Z. Social-psychological Features OF Adaptation OF Students with Disabilities in Higher Educational Institutions //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – T. 11. – №. 12. – С. 1618-1620.

12. Eshonkulova Zohida. "Social-psychological Features OF Adaptation OF Students with Disabilities in Higher Educational Institutions." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12: 1618-1620.

13. Usmonovna, E. Z. Social-psychological Features OF Adaptation OF Students with Disabilities in Higher Educational Institutions. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 11(12), 1618-1620.

