

***Шалагинова Ксения Сергеевна***

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

***Ахременко Инна Николаевна***

старший преподаватель

Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка

г. Минск, Республика Беларусь

***Бодрова Арина Евгеньевна***

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

***Саратов Александр Павлович***

студент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ  
1–5 КУРСОВ ТУЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. Л.Н. ТОЛСТОГО  
И БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА ИМ. МАКСИМА ТАНКА**

*Аннотация:* прокрастинация – распространённая проблема, при которой люди откладывают важные дела, что негативно влияет на их работу и настроение. В статье подчёркивается необходимость практических мер по борьбе с прокрастинацией, таких как тренировки по управлению временем,

*психологическая поддержка и создание мотивирующей учебной атмосферы, что поможет студентам справляться с учебной нагрузкой и достигать своих целей.*

**Ключевые слова:** прокрастинация, отложение задач, продуктивность, психоэмоциональное состояние, студенты, управление временем, мотивация, стресс, учебная нагрузка, психологическая поддержка, цифровые отвращения, депрессия, перфекционизм, образовательная среда.

Прокрастинация – это явление, знакомое многим из нас. Мы все хотя бы раз откладывали важные дела на потом, будь то подготовка к экзаменам, работа над проектом или даже выполнение домашних заданий. Однако в последние годы прокрастинация стала предметом активных исследований и обсуждений, что неудивительно, ведь её негативные последствия затрагивают не только производительность, но и наше эмоциональное состояние. Прокрастинация вызывает чувства неудачи и вины через негативный внутренний диалог, что снижает мотивацию и самооценку, способствуя развитию депрессии; изучение её механизмов помогает разработать эффективные стратегии борьбы, повысить продуктивность и улучшить качество жизни.

Цель нашего исследования состоит в оценке уровня прокрастинации, а также выявление типа отношения к учёбе у студентов 1–5 курсов. Предметом исследования является склонность к прокрастинации и типы отношения к учёбе у студентов.

Исследование по оценке уровня прокрастинации проводилось на базе ТГПУ им. Л.Н. Толстого. Выборку составили обучающиеся 1–4 курсов, в количестве 58 человек – 10 юношей, 48 – девушек. Средний возраст испытуемых составил 19 лет. В рамках проведенного опроса была выявлена распространённость прокрастинации среди студентов. Более половины респондентов (53.45%) откладывают выполнение учебных заданий на последний момент, а 60.34% откладывают подготовку к экзаменам.

Прокрастинация плохо сказывается на психоэмоциональном состоянии студентов. По исследованию, 38% респондентов чувствуют вину или стресс из-за

того, что откладывают учёбу, а 34% замечают, что это влияет на их настроение и самооценку. Это показывает, что нужно найти способы, чтобы помочь студентам справиться с прокрастинацией и улучшить их психическое здоровье.

Около половины участников (50%) признаются, что отвлекаются на соцсети и другие развлечения вместо занятий. Это может быть связано с тем, что цифровые технологии стали очень доступными, и вокруг много отвлекающих факторов.

Кроме того, 47% студентов чувствуют перегрузку из-за учёбы, что говорит о том, что им нужно развивать навыки управления временем и перераспределять нагрузку. Поддержка со стороны преподавателей и учёных тоже важна.

36% участников исследования заметили, что их однокурсники более организованы в учёбе. Это может вызывать у них чувство неуверенности и подталкивать к прокрастинации. Такие данные подчеркивают, как важно создать поддерживающую и мотивирующую атмосферу в учебном процессе.

Кроме того, мы исследовали студентов Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка. Выборку составили обучающиеся 1–5 курсов, в количестве 138 человек – 26 юношей, 112 – девушек. Средний возраст испытуемых составил 19 лет. В рамках проведенного опроса была выявлена распространённость прокрастинации среди студентов. Исследование показало, что более 34% студентов откладывают выполнение учебных заданий до последнего момента, а 55.6% из них затягивают подготовку к экзаменам.

Прокрастинация плохо сказывается на психоэмоциональном состоянии учащихся: 71.9% респондентов ощущают вину или стресс из-за недостатка учебы, а 36% говорят, что это влияет на их настроение и самооценку. Эти результаты показывают, что нужно придумать хорошие стратегии, чтобы помочь студентам бороться с прокрастинацией и заботиться о своем психическом здоровье.

Около 61% участников исследования признаются, что отвлекаются на социальные сети и другие развлечения вместо учебы. Это может быть связано с доступностью технологий и множеством отвлекающих факторов вокруг. Важно, чтобы учебные заведения обратили внимание на это, чтобы помочь студентам

меньше отвлекаться и сосредотачиваться на учебе. 70% студентов чувствуют перегрузку от учебных заданий, что подчеркивает необходимость развивать навыки управления временем и перераспределения нагрузки. 32% участников заметили, что их однокурсники более организованы в учебе, что может вызывать у них чувство неуверенности и способствовать прокрастинации. Эти данные подчеркивают, что в учебной среде должна быть атмосфера поддержки и мотивации, чтобы студенты чувствовали себя более уверенно и организовано.

Прокрастинация является серьезной проблемой среди студентов, требующей внимания со стороны как самих обучающихся, так и образовательных учреждений. Рекомендуется проводить тренинги по управлению временем, предоставлять психологическую поддержку и поощрять саморефлексию для анализа привычек. Эти меры помогут снизить уровень прокрастинации и улучшить академическую успеваемость студентов.

### ***Список литературы***

1. Панкратова А.М. Прокрастинация в студенческой среде / А.М. Панкратова, М.Н. Кузнецова // Форум молодых ученых. – 2018. – №6–2 (22) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/prokrastinatsiya-v-studencheskoy-srede> (дата обращения: 20.02.2025).

2. Руднова Н.А. Прокрастинация / Н.А. Руднова // Большая российская энциклопедия: научно-образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bigenc.ru/c/prokrastinatsiia-6c37a4/?v=6774588> (дата обращения: 05.04.2023).

3. Жижко В.В. Психологические особенности проявления прокрастинации личности / В.В. Жижко, А.Ю. Есенова // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет». – 2024. – №16–2. – С. 54–58. – ISSN 2522-4824 // Лань: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/364400> (дата обращения: 20.02.2025). EDN ECLNLW

4. Сманов Д.А. Когнитивные особенности и предикторы прокрастинации / Д.А. Сманов // Научный результат. Педагогика и психология образования. –

2023. – №2. – С. 97–109. – ISSN 2313-8971 // Лань: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/335180> (дата обращения: 20.02.2025). DOI 10.18413/2313-8971-2023-9-2-0-8. EDN IVJPWW