

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 отвлечения, 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

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

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, представлять 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