

**Исследование уровней прокрастинации у студентов педагогического вуза**

*Петрова Галина Владимировна*

*Студент (бакалавр)*

Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсеевьева,

Факультет психологии и дефектологии, Республика Мордовия, Россия

*E-mail: galina13.04.2004@mail.ru*

Современный мир, представляющий собой бесконечный информационный поток новостных событий, ежесекундных изменений, ставит человека в ситуацию многозадачного режима и требует мгновенного принятия эффективных решений. Такая жизненная многозадачность в профессиональной и бытовой сферах не всегда стимулирует человека к активному своевременному выполнению тех или иных дел, наоборот, часто человек сознательно или бессознательно откладывает важные дела «на потом». Такое явление получило в современной психологии название «прокрастинация».

Известный канадский психолог и исследователь прокрастинации Клэрри Лэй дает такое определение феномену: «Прокрастинация – добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности» [2].

Тема прокрастинации среди студентов педагогического вуза является особенно важной в современном образовательном процессе. Это явление представляет серьезную угрозу качеству профессиональной подготовки будущих педагогов, так как напрямую влияет на эффективность учебного процесса и формирование профессиональных компетенций.

Актуальность исследования прокрастинации определяется несколькими аспектами. Во-первых, это негативное влияние на психологическое состояние студента: понимая важность учебных задач, будучи не в силах приступить к их выполнению, он может страдать от стресса, тревоги и чувства вины. Во-вторых, массовое распространение прокрастинации вступает в противоречие с принципами современного общества, где человек должен демонстрировать высокую результативность, эффективность и способность быстро решать поставленные задачи.

В рамках изучения данной темы было проведено эмпирическое исследование в форме анонимного тестирования. В нем приняли участие 30 студентов в возрасте 18–25 лет (рисунок 1).

По результатам исследования было определено, что у значительной части студентов – 70% выявлены устойчивые паттерны прокрастинативного мышления, что может приводить к увеличению стресса и снижению успеваемости, так как студенты часто откладывают выполнение заданий, что в свою очередь затрудняет их способность к эффективному обучению и усвоению материала. Причинами этого явления, как отмечают сами студенты, являются отсутствие мотивации, проблемы с управлением временем, лень и усталость, неуверенность в собственных силах и отвлекающие факторы.

Более трети студентов (17%) демонстрируют дезадаптивные поведенческие стратегии в учебной деятельности. Они рисуют систематично не выполнять свои учебные обязанности в установленные сроки, что создает дополнительный стресс, особенно во время приближения дедлайнов. Поведенческая сторона прокрастинации у таких студентов часто проявляется в избегании учебной деятельности, что лишь усугубляет их положение.

Результаты исследования подчеркивают актуальность проблемы прокрастинации в контексте подготовки педагогических кадров и необходимость ее решения на системном уровне. Примечательно, что в той или иной мере состояние прокрастинации знакомо большинству

людей и до определенного уровня считается нормальным явлением. Академическая или учебная прокрастинация как сложное социально-психологическое явление состоит в том, что человек вольно или невольно, сознательно или бессознательно откладывает важные учебные дела и задачи «на потом» [3].

Исследуемый феномен обусловливается целым комплексом объективных и субъективных факторов и процессов. С одной стороны, современный человек находится под постоянно усиливающимся воздействием нарастающих потоков информации, многозадачности, подвижности и неопределенности внешней среды, требующих принятия быстрых и вместе с тем эффективных решений. С другой стороны, интенсивность прокрастинации определяется особенностями каждой конкретной личности, мотивационной сферой человека [1].

Академическая прокрастинация является элементом, с которым сталкивается каждый студент. Открытым остается вопрос о том, можно ли и нужно ли бороться с прокрастинацией и как это эффективно сделать. В любом случае нужно попытаться найти причины прокрастинации и поработать с ними [4]. Поняв глубинные причины прокрастинации, можно найти соответствующие способы для ее преодоления.

### Источники и литература

- 1) Литература 1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121-131. 2. Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии. 2013. № 1. С. 24-35. 3. Попова Д.И. Новая перспектива академической прокрастинации: адаптивные аспекты и теория высокой прокрастинационной стены // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2022. № 1. С. 6-23. 4. Шафеев Д.И. Стратегии совладания с прокрастинацией у студенческой молодежи // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2022. № 2. С. 34-40.

### Иллюстрации



Рис. : Рисунок 1 Обобщенные данные исследования уровней прокрастинации по методике «Шкала студенческой прокрастинации»