

## ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ И СПОСОБЫ ЕЁ ПРЕОДОЛЕНИЯ

**З.У.Эшонкулова**

Преподаватель КГУ, кафедры  
психологии

e-mail: zohida2404@gmail.com

**Аннотация:** В статье рассматривается феномен прокрастинации как одно из наиболее распространённых проявлений неэффективного поведения студентов в учебной деятельности. Проанализированы психологические причины и формы проявления прокрастинации, её влияние на успеваемость и эмоциональное состояние обучающихся. Особое внимание уделено методам саморегуляции и психологическим стратегиям, направленным на преодоление прокрастинации.

**Ключевые слова:** прокрастинация, студенты, саморегуляция, мотивация, тайм-менеджмент, самоконтроль.

Проблема прокрастинации в последние годы приобретает особую актуальность в связи с ростом требований к самостоятельной работе студентов и увеличением влияния цифровой среды на учебный процесс. Прокрастинация (от англ. procrastination — откладывание) представляет собой тенденцию к систематическому переносу выполнения значимых задач на более поздний срок, сопровождающуюся внутренним дискомфортом и чувством вины [Steel, 2007]. По данным современных исследований, более 70 % студентов хотя бы периодически сталкиваются с прокрастинацией, а около 20–25 % — испытывают хроническую форму этого явления [Ferrari, 1995]. Прокрастинация не только снижает академическую успешность, но и негативно влияет на эмоциональное состояние и самооценку обучающихся.

**Теоретические основы изучения прокрастинации**

Психологические исследования показывают, что прокрастинация является результатом несогласованности между когнитивными и эмоциональными процессами, когда осознание необходимости действия не приводит к его выполнению [Milgram, 1998]. Среди основных теоретических подходов можно выделить:

1. Мотивационно-волевой подход — прокрастинация связана с дефицитом саморегуляции, низким уровнем волевых усилий и мотивации достижения [Киселёва, 2021].

2. Когнитивный подход — акцентируется внимание на искажённых установках, перфекционизме, страхе неудачи и иррациональных ожиданиях [Ellis & Knaus, 1977].

3. Психодинамический подход — рассматривает прокрастинацию как форму внутреннего конфликта между долгом и желанием избежать неприятных эмоций.

#### **Проявление прокрастинации у студентов**

В студенческой среде прокрастинация чаще всего проявляется в откладывании написания курсовых и дипломных работ, подготовке к экзаменам, несвоевременном выполнении домашних заданий. Типичные формы проявления включают: частые переключения на социальные сети и мессенджеры во время учёбы; стремление выполнять незначительные, но более лёгкие задания вместо сложных; оправдание бездействия чувством усталости или «недостатка вдохновения»; срыв дедлайнов и ночные «авралы» перед сдачей работы. Психологические исследования показывают, что у студентов-прокрастинаторов чаще наблюдается низкий уровень саморегуляции, повышенная тревожность, перфекционизм и неуверенность в собственных силах [Баженова, 2022]. Кроме того, прокрастинация усиливается в условиях дистанционного обучения, когда контроль со стороны преподавателя снижен, а количество отвлекающих факторов возрастает.

#### **Пути преодоления прокрастинации**

Преодоление прокрастинации требует комплексного подхода, включающего развитие навыков самоконтроля, осознанности и рационального планирования времени. Эффективными методами считаются:

1. Тайм-менеджмент — составление расписания, распределение задач по степени важности, метод «помидора» (Pomodoro technique), предполагающий чередование 25 минут работы и 5 минут отдыха.

2. Формирование конкретных целей — переход от общих установок («надо учиться лучше») к конкретным действиям («прочитать 10 страниц конспекта за 30 минут»).

3. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — осознание иррациональных установок и их замена на конструктивные.

4. Мотивационные техники — использование системы поощрений за выполнение задач и фиксация достигнутых успехов.

5. Создание поддерживающей среды — обучение в группах, взаимодействие с наставниками, участие в тренингах личностного роста.

#### **Заключение**

Прокрастинация является одной из наиболее распространённых форм неадаптивного поведения студентов, препятствующей успешному обучению и личностному развитию. Её проявления связаны с особенностями саморегуляции, мотивации и эмоционального состояния. Для эффективного преодоления прокрастинации необходимы осознанное планирование времени, формирование навыков самоконтроля и развитие внутренней мотивации. Включение программ психологического сопровождения и тренингов по управлению временем в систему высшего образования позволит снизить уровень прокрастинации и повысить академическую успешность студентов.

**Литература**

1. Баженова Е. В. Прокрастинация как психологическая проблема современной молодёжи // Молодой учёный. — 2022. — № 25. — С. 115–118.
2. Киселёва Н. А. Психология прокрастинации. — М.: Академический проект, 2021.
3. Ferrari J. R. Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. — New York: Plenum Press, 1995.
4. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review. — Psychological Bulletin, 2007, Vol. 133, No. 1, pp. 65–94.
5. Ellis A., Knaus W. Overcoming Procrastination. — New York: Institute for Rational Living, 1977.
6. Milgram N. A. Procrastination: Theory and Research. — New York: Plenum Press, 1998.