

Шульга К.В. (Научный руководитель – Шмуракова М.Е.,
канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ

Прокрастинация – это склонность человека к постоянному откладыванию дел, независимо от их срочности и важности, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам [1]. Такой опасный психологический феномен нуждается в постоянном мониторинге, ведь можно уверенно утверждать один очевидный факт: с прокрастинацией когда-либо сталкивался каждый из нас. Кого-то недуг настигал в школьное время, когда домашнее задание было выдано в пятницу вечером, а сделано было лишь в воскресенье ночью; кто-то боролся с феноменом в студенческие годы, когда можно было бы определиться с темой курсовой работы и начать искать материалы уже в сентябре, однако дело настолько оттягивается, что начинает реализовываться лишь только в десятых числах мая. Даже в полноценной взрослой жизни различного рода документация, будь то декларация или ещё нечто иное – всё, что угодно, а возможно будет отложено в дальний ящик. Именно всё выше перечисленное и объясняет *актуальность* данной проблемы – проблемы прокрастинации.

Цель работы: исследовать уровень проявления прокрастинации у студентов.

Материал и методы. Для выявления особенностей прокрастинации у студентов использовался комплекс взаимодополняющих методов: теоретико-методологический, понятийно-терминологический анализ, опросник «Общая шкала прокрастинации» К. Лея. Эмпирическое исследование проведено на базе ВГУ имени П.М. Машерова. В исследовании приняли участие 20 студентов 2 курса факультета социальной педагогики и психологии.

Результаты и их обсуждение. Прокрастинация – сознательное откладывание человеком выполнения намеченных действий, несмотря на то, что это может повлечь за собой определённые проблемы [2]. Прокрастинация проявляет себя в том, что человек пренебрегает необходимостью выполнения какого-то действительно важного для него дела и обращает внимание на какие-то незначительные бытовые мелочи, погружается в различного рода развлечения и даже в те, которые ранее его никогда и не интересовали, хотя на деле индивид осознаёт всю серьёзность и необходимость выполнения данного ему поручения (например, документация по работе)

Исследование уровня прокрастинации у студентов представляет определённый интерес. Результаты проведённой работы, представленные ниже в виде таблицы, в который раз подтверждают популяризированность и демонстрируют действительное, существенное наличие такой глобальной проблемы общества.

Таблица 1. Результаты проведённого исследования среди студентов второго курса факультета социальной педагогики и психологии ВГУ имени П.М. Машерова по методике «Общая шкала прокрастинации» К. Лея.

Шкала	Уровень, %		
	Низкий	Средний	Высокий
Прокрастинация	25	65	10

Источник: составлено автором на основании проведенного психодиагностического исследования.

Исходя из данных, приведённых в таблице 1, мы видим, что процент прокрастинации действительно высок. Лишь только для четверти студентов не свойственна данная проблема, в то время как большая часть из них находится в часто возникающем со-

стоянии откладывания дел «на завтра». Прокрастинация проявляется тогда, когда человек, зная лежащую на нём ответственность в необходимости исполнения важных заданий, игнорирует эту самую обязанность и отвлекается на разнообразные, мелкие развлечения, в том числе ранее никогда не интересующие, которые растягивают время, которое могло бы быть затрачено на реализацию собственно осознаваемых обязанностей. Однако говоря о стабильной прокрастинации (прокрастинации высокого уровня, исходя из таблицы), стоит отметить, что она может быть следствием физиологического недомогания или скрытого психологического недуга [1].

И всё-таки: каковы основные причины, вызывающие такой недуг, как прокрастинация? Дело в том, что у каждого человека они свои. Для кого-то тормозом его продуктивности является низкая уверенность в себе и в самоэффективности: такие люди испытывают страх неудачи из-за иррациональных сомнений в собственных способностях; для кого-то – невротизм, сопровождаемый беспокойством и тревогой, которые вызывают мысли, препятствующие саморазвитию; для кого-то – перфекционизм: человек испытывает интенсивную, но совершенно нереалистичную потребность в безупречном выполнении выданного ему задания; для кого-то – низкая добросовестность: человек попросту отвлекается, обладает низкой организованностью, низкой саморегуляцией; для кого-то – импульсивность: такие люди сконцентрированы на сиюминутных желаниях и пренебрегают долгосрочными; для кого-то – дискомфортное уклонение, из-за которого человек стремится любыми способами избежать любых негативных ощущений от выдаваемых ему неприятных для него самых задач [3].

Заключение. Проведённое исследование в очередной раз подтверждает остроту проблемы наличия прокрастинации. И оно действительно так: каким бы человек ни был идеальным, рано или поздно наступает момент, когда человек перегорает и не видит никакого мотива, чтобы сесть и сделать прямо сейчас. Требуется проведения дальнейшего исследования для выявления факторов и условий возникновения прокрастинации у студентов, на основе которых возможна разработка мероприятий по противодействию возникновения данной проблемы.

Список использованной литературы:

1. Энциклопедический психологический словарь-справочник. 1000 понятий, определений, терминов / Р.А. Александрова [и др.]; под общ. ред. Р.А. Александровой. – Минск: Харвест, 2021. – 864 с.
2. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: ПраймЕврознак, 2008. – 421 с.
3. Долголаптева, К. Дамоклов меч: что такое прокрастинация и как она разрушает жизнь / К. Долголаптева // Forbes [Электронный ресурс] – 2022. – Режим доступа: <https://www.forbes.ru/>. – Дата доступа: 28.12.2022.

Юнанова К.В. (Научный руководитель – Шмуракова М.Е.,
канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

АСПЕКТЫ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Проблема подросткового агрессивного поведения всегда считалась одной из наиболее социально значимых в связи с распространённостью этого явления, частотой девиантного выражения агрессивности у несовершеннолетних, видов девиаций, необходимостью дифференцированного подхода к их реабилитации из-за многообразия ме-