УДК 159.923

**Светлана Валерьевна Жаркова**кандидат психологических наук,

Россия, г. Челябинск

zharkova\_sv@ipk74.ru

**Софья Александровна Жаркова**

Россия, г. Челябинск

zharkova\_sv@ipk74.ru

**Прокрастинация: распространение
в различные сферы деятельности**

**Svetlana Valeryevna Zharkova**

Сandidate of Psychological Sciences,

Russia, Chelyabinsk

**Sofia Alexandrovna Zharkova**

Russia, Chelyabinsk

**Procrastination: spreading intovarious
fields of activity**

**Аннотация.** В рамках представленной статьи рассматриваются актуальные подходы к пониманию феномена прокрастинации. Обсуждается особая роль социальных аспектов в формировании личностной прокрастинации, а также различные сферы и области, ставшие социальным пространством для ее формирования и проявления.

**Abstract.** Within the framework of the presented article, current approaches to understanding the phenomenon of procrastination are considered. The special role of social aspects in the formation of personal procrastination is discussed, as well as various spheres and areas that have become a social space for its formation and manifestation.

**Ключевые слова:** личностнаяпрокрастинация,академическая прокрастинация, предиктор.

**Keywords:** personal procrastination, academic procrastination, voluntary postponing behavior, predictor.

В современном динамично меняющемся мире, в период перемен, происходящих на высоких скоростях и затрагивающих многие сферы деятельности, важнейшим дефицитом становится временной ресурс. Нехватка времени наблюдается во многих областях жизнедеятельности человека и может приводить к тяжелым последствиям как для отдельного человека, так и для общества в целом. Одним из факторов, негативно влияющих на контроль над собственным временем, расставлением приоритетов и своевременностью выполнения поставленных задач является психологический феномен прокрастинации.

Результаты диагностики уровня выраженности прокрастинации по подгруппам представлены на Рисунке 1.

*Рисунок 1.* **Уровень выраженности прокрастинации**

*…………………………………………………………………………………...*

Результаты диагностики уровня выраженности прокрастинации у испытуемых представлены в Таблице 1.

*Таблица 1*

**Уровень выраженности прокрастинации у испытуемых**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень выраженности прокрастинации** | **Показатель (%)** |  |
| Низкий уровень | 27, 59 |  |
| Средний уровень | 55,17 |  |
| Высокий уровень | 13,80 |  |

**Библиографический список**

1. Колесниченко, М. Б. Социологический подход к студенческой прокрастинации / М. Б. Колесниченко, О. Ю. Паршакова // Пермь : Пермский национальный исследовательский политехнический университет. – 2018. – С. 17–24.

2. Серкин, В. П. Жизнь в ипотеке: психологические особенности / В. П. Серкин, И. А. Быкова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – Т. 3, № 3 (63). – С. 98–106.

3. Погорелов, Д. Н. Взаимосвязь удовлетворенности трудом и тревожности у педагогов образовательных учреждений различного типа / Д. Н. Погорелов // Тенденции дополнительного профессионального образования в контексте современной образовательной политики : материалы VII Международной научно-практической конференции, Челябинск, 06 декабря 2016 года. – Челябинск : ЧИППКРО. –2016. – С. 129–135.

**References**

1. Kolesnichenko, M. B., Parshakova, O. Y. A sociological approach to student procrastination / Perm: Perm National Research Polytechnic University. – 2018. – pp. 17–24.

2. Serkin, V. P., Bykova, I. A. Life in mortgage: psychological features / Bulletin of Kemerovo State University. – 2015. – Vol. 3, No. 3 (63). – pp. 98–106.

3. Pogorelov, D. N. Interrelation of job satisfaction and anxiety among teachers of educational institutions of various types / Trends of additional professional education in the context of modern educational policy : materials of the VII International Scientific and Practical Conference, Chelyabinsk, December 06, 2016. Chelyabinsk: CIRIPS.– 2016. – pp. 129–135.

**Образец для цитирования статьи:**

Жаркова, С. В. Прокрастинация: распространение в различные сферы деятельности / С. В. Жаркова, С.А. Жаркова // Интеграция методической (научно-методической) работы и системы повышения квалификации кадров : материалы XXV Межд. научно-практ. конф. / Челяб. Институт разв. образ. ; отв. ред. Д. Ф. Ильясов. – Челябинск : ЧИРО, 2024. ‒ С.