

УДК 37.0025.4

К. А. Шатохина,

факультет начального, дошкольного и специального образования,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Н. В. Савина

Феномен прокрастинации в студенческой среде

Аннотация. В статье показано негативное значение прокрастинации для жизнедеятельности человека. Результаты эмпирического исследования прокрастинации у студентов 1-го и 2-го курса выявили наличие данного феномена в группах студентов. Имеется тенденция к увеличению выраженности прокрастинации по мере обучения студентов в вузе.

Ключевые слова: прокрастинация, самоорганизация, лень, опросник, воля.

Постоянно усложняющиеся условия жизни и профессиональной деятельности показывают, что возможности человека не безграничны. Одной из форм защиты в таких условиях является прокрастинация. В общем понимании она представляет собой регулярное откладывание дел на потом. Это латинское слово: *pro* — «вместо», а *crastinus* — «завтрашний». Иногда этот феномен образно называют «Синдром Скарлетт». Как правило, мы откладываем те дела, которые нам не интересны, сложны или бесполезны, по нашему мнению. Прокрастинация отличается от лени. Вторая характеристика сопровождается нейтральным эмоциональным фоном без явного чувства вины за бездействие. Однако сходство этих понятий — в низкой волевой регуляции человека. Исследования показывают, что «с ростом прокрастинации падает уверенность в собственных силах, человек ставит перед собой легкодостижимые цели, принимает поспешные решения, что обуславливает дезорганизацию не только деятельности, но и самой личности исполнителя» [1, с. 217].

Нами в октябре 2025 г. было проведено эмпирическое исследование выраженности прокрастинации в студенческой среде. Респондентами выступили студенты очной формы обучения 1-го курса профиля «Начальное образование и дошкольное образование» ($n = 23$) и студенты 2-го курса профиля «Дошкольное образование» ($n = 13$). Средний возраст испытуемых — 18,5 года. Исследование проводилось с помощью короткой версии опросника прокрастинации (В. П. Шейнов, А. С. Девицын, 2024). Это модификация широко применяемой Шкалы общей прокрастинации Лея (1986), адаптированной Я. И. Варваричевой [2]. Исследование ограничено студентами, регулярно посещающими заня-

тия, отклик составил 71 % от выборочной совокупности; результатами, полученными в формате самоотчетов.

Цель исследования — выявить особенности прокрастинации студентов младших курсов педагогического университета. Гипотеза исследования: 40–50 % опрошенных студентов имеют выраженный уровень прокрастинации; прокрастинация у студентов 2-го курса более выражена, чем у студентов 1-го курса. Общие результаты представлены в таблице.

Уровни выраженности прокрастинации

Курс обучения	Уровни прокрастинации, чел/%			
	Не выражена	Слабо выражена	Выражена	Сильно выражена
1-й курс	5/22	10/43	5/22	3/13
2-й курс	1/8	6/46	4/31	2/15

Данные показывают, что только у 35 % первокурсников выражена прокрастинация, что не подтверждает нашу 1-ю часть гипотезы. На 2-м курсе результаты ниже — у 46 % выражена и сильно выражена прокрастинация. То есть 1-я часть гипотезы подтвердилась в группе студентов 2-го курса. Отсюда же видна тенденция к увеличению склонности откладывать дела на потом с увеличением времени обучения в вузе. Далее, мы проверили эту тенденцию на доказательность с помощью критерия Фишера. Выдвинем две гипотезы.

H_0 : Доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 не больше, чем в выборке 2.

H_1 : Доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 больше, чем в выборке 2.

Выборка 1 — студенты 2-го курса, выборка 2 — студенты 1-го курса.

$\phi_{\text{эмп}}^* = 0,671$ при $\phi_{0,05}^* = 1,64$. Полученное эмпирическое значение ϕ^* находится в зоне незначимости, H_1 отвергается. Результаты вторичной обработки данных показали, что наше 2-е положение гипотезы не подтвердилось: нельзя достоверно утверждать, что у студентов 2-го курса прокрастинация более выражена, чем у студентов 1-го курса.

На основании проведенного теоретического анализа и эмпирических данных можем заключить, что проблема прокрастинации имеет место в студенческой среде, хотя и не носит массовый характер. Отсюда необходима психолого-педагогическая работа средствами просвещения и профилактики, включающая развитие волевых качеств и компетенции самоорганизации.

1. Кочеткова Т. Н. Феномен прокрастинации // Вестник университета. — 2024. — № 6. — С. 212–219.
2. Шейнов В. П., Девицын А. С. Короткая версия опросника прокрастинации: надежность, валидность, факторная структура // Журнал Белорусского государственного университета. Социология. — 2024. — № 2. — С. 68–76.