УДК 159.9.072

К. С. Пинигин
факультет психологии и педагогики,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: д-р филос. наук, доц. А. Н. Ильин

Оценка факторов и уровня прокрастинации студентов медицинского университета

Аннотация. В статье представлен диагностический инструментарий, позволяющий достоверно определить склонность к академической прокрастинации у студентов медицинского вуза, а также результаты диагностики уровня прокрастинации и факторов ее вызывающих, на основе которых в последующем возможно составление программы профилактики для исследуемой группы.

Ключевые слова: прокрастинация, диагностика, откладывание, студенты-медики, факторы прокрастинации, успеваемость.

Период студенчества является одним из самых насыщенных, интересных и в то же время ответственных этапов в жизни каждого человека. В современных условиях растущей конкуренции, по окончании профессиональных учебных заведений, выпускник должен обладать множеством компетенций, для этого необходимо поддерживать академическую успеваемость на должном уровне. Особенно это важно для студентов медицинского университета в связи с высокой ответственностью выбранной специальности и трудностью учебного процесса. На показатель успеваемости учащихся влияет множество факторов, и одним из них является прокрастинация.

Феномен прокрастинации не новый, но для современной науки является малоизученным. Авторы расходятся в определении термина, например, Б. Г. Мещеряков в большом психологическом словаре предлагает такое определение: прокрастинация — добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности [2, с. 373]. К. Лэй обозначает термин следующим образом: прокрастинация — добровольное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки [4]. Однако все эти определения сходятся в одном: прокрастинация — осознанное добровольное откладывание важных дел с возможным негативным результатом.

На данный момент выделяют несколько механизмов формирования прокрастинации: нейробиологический и когнитивно-поведенческий. Нейробиологический механизм прокрастинации заключается в наличии дисбаланса между префронтальной корой, отвечающей за самоконтроль и принятие решений, и лимбической системой, которая регулирует эмоции, что в итоге приводит к выбору в пользу краткосрочных удовольствий вместо выполнения долгосрочных целей. В свою очередь когнитивно-поведенческие механизмы связаны с искажениями мышления, нарушениями функции саморегуляции и неадаптивными поведенческими стратегиями. Зная эти механизмы, можно разработать эффективную тактику профилактики прокрастинации. В 1993 г. по результатам множества исследований было предложено выделить 5 основных типов прокрастинации: бытовая; прокрастинация в принятии решений; невротическая; компульсивная; академическая [5]. В данной статье рассматривается академическая прокрастинация, так как она является осознанной отсрочкой выполнения учебных заданий.

Для разработки адекватной программы профилактики академической прокрастинации необходимо выявить изначальный уровень склонности к прокрастинации общей и академической, а также выявить ведущие причины, приводящие к формированию академической прокрастинации у студентов. Для исследования были отобраны 3 диагностических опросника: «Шкала общей прокрастинации Б. Тукмана (TPS)» в адаптации Т. Л. Крюковой, «Шкала оценки академической прокрастинации Л. Соломона и Е. Ротблюма (PASS)» в адаптации М. В. Зверевой, «Шкала прокрастинации для студентов (К. Лэй)» в адаптации О. С. Виндекера и М. В. Останиной. Данные методики хорошо зарекомендовали себя в психолого-педагогической

© Пинигин К. С., 2026

практике в стране и мире, являются апробированными и не теряют своей актуальности по сей день [1; 4; 6].

В исследовании, проведенном в октябре 2025 г., приняла участие группа студентов Уральского государственного медицинского университета (УГМУ) в количестве 17 учащихся. Возраст учащихся — 19–21 год. Студентам предлагалось последовательно ответить на 3 опросника, начиная со шкалы общей прокрастинации. Для удобства респондентов исследование проводилось посредством сервиса «Яндекс Формы» [3].

По результатам опросника Тукмана, оценивающего общую склонность к откладыванию дел, было выявлено, что лишь 7 студентов имеют низкий уровень склонности к общей прокрастинации, 3 — средний уровень и 7 — высокий. Это может говорить о том, что проблема для большинства членов исследуемой группы актуальна.

В ходе следующего этапа студентам предлагалось пройти опросник К. Лэя для выявления академической прокрастинации. По результатам данной методики было определено, что всего у 4 учащихся низкий уровень склонности к академической прокрастинации, у 8 студентов — средний уровень и у 5 — высокий уровень склонности.

Последний опросник «Шкала оценки академической прокрастинации» Л. Соломона и Е. Ротблюма состоит из трех блоков. Результаты данного опросника помогут разработать программу, опирающуюся на особенности конкретной группы, что в свою очередь повысит ее продуктивность.

В 1-м блоке было выявлено, что опросник подтверждает результаты, полученные с помощью методики К. Лэя. В связи с этим данные проведенного исследования можно охарактеризовать как достоверные и репрезентативные. В исследуемой группе высокую частоту прокрастинации показали 5 студентов, среднюю — 7, а низкую — 5. Это говорит о том, что проблема академической прокрастинации для исследуемой группы является актуальной.

Во 2-м блоке опросника, направленного на выявление возможных причин прокрастинации, таких как социальная тревожность, лень, вызов, плохой перфекционизм, были определены ведущие причины. Высокий уровень социальной тревожности наблюдается у 4 человек, средний — у 9 человек, низкий — у 4 человек. Высокий уровень лени — у 3 человек, средний — у 8 человек, низкий — у 6 человек. Высокий уровень вызова — у 4 человек, средний уровень — у 12 человек, низкий уровень — у 1 человека. Высокий уровень плохого перфекционизма — у 1 человека, средний — у 15 человек, низкий — у 1 человека. Данный этап показал, что практически каждый студент, за исключением одного человека, имеет причину прокрастинации «плохой перфекционизм»; это говорит о том, что страх допустить ошибку является для учащихся важным предиктором прокрастинации. А самый маленький показатель в группе был по шкале «лень».

В 3-м блоке опросника затрагиваются личностные особенности учащихся, приводящие к осознанному откладыванию — организованность, избегание неудач, импульсивность и самоконтроль. Самым выраженным фактором является организованность: 5 человек показали высокий уровень, 10 — средний и лишь 2 человека — низкий. Самым слабо выраженным фактором оказалась импульсивность: 4 человека имеют высокий уровень, 7 — средний и 6 — низкий. По шкале избегания неудач исследуемые показали следующие результаты: высокий уровень — 3 человека, средний — 11 человек, а низкий — 3 человека. По шкале самоконтроля: высокий уровень — 6 человек, средний уровень — 8 человек, низкий уровень — 3 студента. Можно сказать, что каждая из личностных особенностей выражена в группе в той или иной степени, что требует комплексного подхода в составлении программы профилактики.

На основе полученных данных, опираясь на причины и личностные особенности студентов, такие как организованность и плохой перфекционизм, представляется возможным составить программу профилактики академической прокрастинации. Рекомендации, предлагаемые для каждой группы с целью профилактики добровольного откладывания учебных заданий, способствуют повышению академической успеваемости студентов, которая в свою очередь является основой для формирования профессиональной компетентности будущих специалистов. Программа будет учитывать особенности каждого исследуемого индивида, при этом особое внимание планируется уделять работе над наиболее низкими показателями опросника каждого из студентов.

1. Методические рекомендации. Шкала оценки академической прокрастинации PASS (Procrastination Assessment Scale for Students by L. Solomon & E. Rothblum). М. В. Зверева. — М. : Сам Полиграфист, 2018. — 28 с.

2. Прокрастинация // Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — 4-е изд., расш. — М. : АСТ, 2009. — С. 373.

3. Яндекс Формы : [сайт]. — URL: https://forms.yandex.ru/u/69099df7902902ae6ae7cbfd

4. *Lay C. H.* At Last, My Research Article on Procrastination // Journal of Research in Personality. — 1986. — No. 20. — 474–495 pp.

5. *Norman A.* Milgram, Gila Batori and Doron Mowrer. Correlates of Academic Procrastination // Journal of&hod Psychology : Pergamon Press Ltd. Printedinthe USA. — 1993. — No. 31. — P. 487–500.

6. *Tuckman B. W.* The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale // Educational and Psychological Measurement. — 1991. — No. 51. — P. 473–480.