

УДК 37.032
DOI 10.17513/snt.40138

ПРОКРАСТИНАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ

Яшкова А.Н., Рогулина П.А.

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»,
Саранск, e-mail: yashkovaan@mail.ru, rogulina_70@mail.ru

Цель работы заключается в изучении и описании уровня прокрастинации обучающихся школьного и студенческого возраста на современном этапе образовательного процесса путем экспериментального исследования, в рамках которого применялся теоретический анализ и использовался опрос с помощью диагностической методики «Шкала общей прокрастинации» Б. Тукмана, адаптированной Т.Л. Крюковой, и математических методов вторичной обработки данных: проценты и ϕ^* -угловое преобразование Фишера. В исследовании приняли участие 116 респондентов (экспериментальная группа) и 50 чел. в периоде зрелости (контрольная группа). В результате сравнительного анализа обозначено несколько тенденций выражения прокрастинации обучающихся: обучающиеся школьного возраста в меньшей степени проявляют прокрастинацию, чем обучающиеся студенческого возраста; у обучающихся школьного возраста уровни выражения прокрастинации близки к показателям взрослых; обучающиеся студенческого возраста имеют в большей степени тенденцию к прокрастинации, чем обучающиеся старшей школы и взрослые; у обучающихся тенденция к выражению прокрастинации выше, чем у взрослых. Все это говорит о необходимости целенаправленного воспитательного процесса личности обучающихся через создание условий для снижения у них прокрастинации, чтобы они в большом потоке учебной информации и многозадачности успевали своевременно выполнять социальные функции.

Ключевые слова: воспитание личности, прокрастинация, образование, школьник, студент

Работа выполнена при финансовой поддержке сетевого проекта ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева» с ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» на тему «Психологическое благополучие обучающихся в системе общего и профессионального образования».

PROCRASTINATION OF SCHOOL AND COLLEGE AGE STUDENTS: A COMPARATIVE ASPECT

Yashkova A.N., Rogulina P.A.

Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseviev, Saransk,
e-mail: yashkovaan@mail.ru, rogulina_70@mail.ru

The purpose of the work is to study and describe the level of procrastination of school and college-aged students at the present stage of the educational process through an experimental study, in which theoretical analysis was applied and a survey was used using the diagnostic methodology «General Procrastination Scale» by B. Tukman, adapted by T.L. Kryukova, and mathematical methods of secondary data processing: percentages and ϕ^* -angular Fisher transformation. The study involved 116 respondents (experimental group) and 50 adults (control group). As a result of the comparative analysis, several trends in the expression of procrastination among students have been identified: school-age students exhibit procrastination to a lesser extent than college-aged students; among school-age students, levels of expression of procrastination are close to those of adults; College-aged students have a greater tendency to procrastinate than high school students and adults; Students have a higher tendency to express procrastination than adults. All this speaks to the need for a purposeful educational process for the personality of students through the creation of conditions to reduce their procrastination, so that they, in a large flow of educational information and multitasking, have time to perform social functions in a timely manner.

Keywords: personality education, procrastination, education, schoolboy, student

The work was carried out with the financial support of the network project of the Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseviev with the Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov on the topic “Psychological well-being of students in the system of general and vocational education”.

Введение

В связи с нарастанием учебной нагрузки и увеличением информации в социальных сетях обучающимся необходимо быть мобильными, чтобы успевать своевременно выполнять учебные задачи и находиться в поле реальной информации. В этих усло-

виях важно отслеживать прокрастинацию школьников, студентов и не допускать ее высокого уровня выражения.

Прокрастинация как личностная характеристика является активным предметом исследования в последние несколько десятилетий, так как она стала наблюдаться у людей разного возраста и занято-

сти, в частности в образовании. Цифровая трансформация образовательного процесса делает многозадачной учебную деятельность обучающихся, которые пытаются выстроить приоритет дел как в течение дня, так и в процессе учебной недели.

Большой психологический словарь под редакцией Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко дает определение понятия «прокрастинаторов» как «личностей, склонных медлить в принятии решений, оттягивать и откладывать выполнение различных работ “на потом”» [1, с. 373]. То есть человек, который часто не выполняет дела в установленный срок на работе, дома, на досуге и пр., имеет некую черту (качество), которую многие ученые (С.Е. Моторная, А.В. Зобков, Т.М. Тронь [2–4]) в своих работах называют прокрастинация.

Такие авторы, как Я.В. Кухтина, Л.А. Забродина, А.Н. Комарова [5–7], отмечают, что привычка откладывать дела на потом чаще имеет негативные последствия в жизнедеятельности как ребенка, так и взрослого человека. К примеру, она приводит к снижению продуктивности личности в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, бытовой и др.). Кроме этого, личность такого человека может изменяться в эмоциональной сфере (часто испытывать чувство вины, тревоги или обиды), в самооценке (наблюдается неустойчивость самооценки и уровня притязания), в характере (стимулироваться ленью, лживостью, легкомыслием) и др. Для обучающихся это может проявляться в школьной тревожности, обидчивости и ранимости в общении с одноклассниками и педагогами, в неадекватной самооценке при анализе успехов учебной деятельности, а также в безответственном отношении к поручениям, в лживом поведении при взаимодействии с педагогами и родителями. С другой стороны, прокрастинаторы для получения желаемого результата могут быстро переключаться и принимать решения, мобилизовать свои ресурсы и в короткое время добиться этого результата. К примеру, у многих обучающихся получается за вечер написать реферат или индивидуальный проект, выучить стихотворение за короткое время или подготовить домашнюю работу во время перемены.

Прокрастинацию можно назвать личностным феноменом, структура которого до сих пор уточняется, а этиология изучается. Актуальным остается его выражение в школьном возрасте, где наблюдается организованный образовательный процесс, постоянство педагогических требований, заинтересованность и контроль со стороны родителей, но все равно у ряда обучаю-

щихся получается оттягивать до последней минуты важные учебные задачи или делать массу мелочей вместо основного дела.

Немало изучено аспектов прокрастинации обучающихся разными учеными: А.Н. Комаровым, С.М. Мальцевым, Н.А. Кропотовой, И.А. Легковой, Л.Н. Чистовой [7–9]. Нас также заинтересовал вопрос, насколько часто прокрастинация формируется и на каком уровне проявляется у тех, кто обучается в условиях режима образовательных организаций, к примеру у школьников и студентов.

Целью исследования стало изучение тенденций развития и векторов профилактики прокрастинации обучающихся школьного и студенческого возраста на современном этапе образовательного процесса.

Материалы и методы исследования

Опытно-экспериментальное исследование было построено на выборке из 116 респондентов. В выборку вошли 56 старшеклассников 10 класса общеобразовательной школы с углубленным изучением отдельных предметов г. Саранска, родители которых дали согласие на участие в исследовании. Также было 60 студентов 3 курса обучения педагогического университета в юношеском возрасте, а именно от 19 до 21 года, которых в данной статье будем обозначать «студенческим возрастом» (для упрощения изложения). Еще в эмпирическое исследование привлечено 50 человек в периоде взрослости, а именно в возрасте от 25 до 56 лет, разной занятости и места жительства. Обучающиеся школьного и студенческого возраста составили две экспериментальные группы. Выборка из взрослых включена в исследование в качестве контрольной группы. Участие в исследовании было добровольным. Опрос проводился анонимно, но с сообщением цели исследования. Полученные результаты обучающимся и взрослым переданы при соблюдении конфиденциальности.

Методы эмпирического исследования применялись следующие:

1. Опрос с помощью диагностической методики «Шкала общей прокрастинации» Б. Тукмана, адаптированной Т.Л. Крюковой [10, 11], где полученные показатели свидетельствуют об уровневых характеристиках прокрастинации, а именно, чем выше шкала оценок, тем сильнее выражена тенденция к прокрастинации.

2. Математические методы вторичной обработки данных: проценты и ϕ^* – угловое преобразование Фишера [12, с. 132]. Они позволяют увидеть соотношение полученных эмпирических данных и статистическую значимость их различий при срав-

нительном анализе уровня выражения прокрастинации в выборках.

Результаты исследования и их обсуждение

Эмпирические данные по методике «Шкала общей прокрастинации» Б. Тукмана были проанализированы по нескольким группам испытуемых:

- обучающихся школьного возраста и студентов;
- обучающихся школьного возраста и взрослых;
- обучающихся студенческого возраста и взрослых;
- обучающихся и взрослых.

Сначала сравнивали предмет исследования у обучающихся школьного и студенческого возраста. Результаты данного сравнения представлены в табл. 1. На ней видны разные уровни прокрастинации школьников и студентов, в большей степени она свойственна обучающимся вуза. У них она выражена на высоком уровне, 26,6%, что выше, чем у школьников (17,8%), а на низком уровне, наоборот, у старшеклассников прокрастинация проявлена на 46%, что превышает показатель студентов (26,6%).

Применение статистической обработки процентных показателей с помощью критерия Фишера (табл. 1) говорит о том, что достоверными различия по прокрастинации можно считать только на низком уровне ($\varphi_{\text{эм}} = 2,223$ при $p \leq 0,05$) ее выражения у школьников и студентов. Это означает по-

вышение тенденции к прокрастинации личности в студенческом возрасте, а у обучающихся школы она значимо ниже.

Вторая группа сравнений эмпирических данных прокрастинации была у обучающихся школьного возраста и взрослых. Результаты указаны в табл. 2, где наблюдается, что в исследуемой группе школьников большинство обучающихся (46%) имеют низкий уровень прокрастинации – это ниже, чем у взрослых людей (60%). Треть (35,7%) респондентов имеют средний уровень прокрастинации, а другая часть (17,8%) – высокий уровень прокрастинации, что немного превышает показатели взрослых и на среднем (28%), и на высоком (12%) уровнях. Такие данные можно расценивать как то, что у школьников выражение прокрастинации выше, чем у взрослых людей, но подсчеты по критерию φ^* -углового преобразования Фишера (табл. 2) говорят об отсутствии значимых различий по процентному соотношению уровней прокрастинации анализируемых групп выборки.

Далее сравнение эмпирических данных прокрастинации осуществлялось у обучающихся студенческого возраста и взрослых. Результаты описаны в табл. 3. Их анализ позволяет сделать умозаключение о том, что в исследуемой группе взрослых большинство (60%) респондентов имеют низкий уровень прокрастинации, тогда как у обучающихся студенческого возраста такое проявилось только у 29%.

Таблица 1

Результаты соотношения уровня прокрастинации у обучающихся школьного и студенческого возраста

Уровни прокрастинации	Школьники	Студенты	Критерий Фишера
низкий	26 (46%)	16 (26,6%)	2,223*
средний	20 (35,7%)	28 (46,6%)	1,206
высокий	10 (17,8%)	16 (26,6%)	1,141

Примечание. $\varphi \leq 1,64$ (0,05)*, $\varphi \leq 2,31$ (0,01)**.

Таблица 2

Результаты соотношения уровня прокрастинации обучающихся школьного возраста и взрослых

Уровни прокрастинации	Школьники	Взрослые	Критерий Фишера
низкий	26 (46%)	30 (60%)	1,403
средний	20 (35,7%)	14 (28%)	0,853
высокий	10 (17,8%)	6 (12%)	0,466

Примечание. $\varphi \leq 1,64$ (0,05)*, $\varphi \leq 2,31$ (0,01)**.

Таблица 3

Результаты соотношения уровня прокрастинации обучающихся студенческого возраста и взрослых

Уровни прокрастинации	Студенты	Взрослые	Критерий Фишера
низкий	16 (26,6%)	30 (60%)	3,583**
средний	28 (46,6%)	14 (28%)	2,037*
высокий	16 (26,6%)	6 (12%)	1,979

Примечание. $\varphi \leq 1,64$ (0,05)*, $\varphi \leq 2,31$ (0,01)**.

Таблица 4

Результаты соотношения уровня прокрастинации обучающихся и взрослых

Уровни прокрастинации	Обучающиеся	Взрослые	Критерий Фишера
низкий	42 (36,2%)	30 (60%)	2,843**
средний	48 (41,4%)	14 (28%)	1,673*
высокий	26 (22,4%)	6 (12%)	1,649*

Примечание. $\varphi \leq 1,64$ (0,05)*, $\varphi \leq 2,31$ (0,01)**.

Большая разница процентных значений видна на среднем уровне предмета исследования, где, наоборот, большая часть (46,6%) выборки оказалась из числа студентов. Эти же различия достоверно подтвердились после применения статистического критерия Фишера.

Полученное эмпирическое значение по низкому уровню прокрастинации $\varphi_{\text{эмп}} = 3,583$ находится в зоне на 1% уровне значимости достоверности различий, что свидетельствует о наличии выраженности прокрастинации в меньшей степени у взрослых.

Полученное эмпирическое значение по среднему уровню прокрастинации $\varphi_{\text{эмп}} = 2,037$ находится в зоне на 5% уровне значимости достоверности различий, что говорит о наличии выраженности прокрастинации в большей степени у студентов, чем у взрослых, на данном уровне.

Последним этапом было сравнение эмпирических данных двух экспериментальных групп и контрольной группы, то есть анализ уровней выражения прокрастинации обучающихся и взрослых (табл. 4). Самый высокий показатель (60%) феномена дали взрослые на низком уровне и они же самый низкий (12%) – на высоком уровне. Обучающиеся в основном имеют разброс уровней прокрастинации с небольшой разницей между собой, но существенной с показателями взрослых людей, что показывают эмпирические значения критерия Фишера.

Значимость различий показателей прокрастинации наблюдается по всем ее уров-

ням выражения между обучающимися и взрослыми (табл. 4):

– по низкому уровню прокрастинации $\varphi_{\text{эмп}} = 2,843$ находится в зоне 1% уровня значимости различий, что свидетельствует о наличии прокрастинации в меньшей степени у взрослых, чем у обучающихся;

– по среднему уровню прокрастинации $\varphi_{\text{эмп}} = 1,673$ находится в зоне 5% уровня значимости различий, что говорит о большей выраженности прокрастинации у обучающихся на данном уровне, чем у взрослых;

– по высокому уровню прокрастинации $\varphi_{\text{эмп}} = 1,649$ находится в зоне 5% уровня значимости различий, что позволяет утверждать о проявлении прокрастинации в большей степени у обучающихся, чем у взрослых.

В результате сравнительного анализа выражения прокрастинации обучающихся разного возраста выяснилось, что она ниже у школьников, чем у студентов. Возможно, это связано с высокой ответственностью старшеклассников в учебной деятельности и их включенностью в нее в связи с профессиональным самоопределением и серьезными намерениями на будущее. В итоге у них наблюдается четкий режим дня, высокая учебная нагрузка, многообразие видов дополнительной занятости. Большинство обучающихся не допускают возможности откладывать дела, не выполнять учебные задачи, так как каждый день значим своими результатами и работает на достижения старшеклассников. Обучающиеся же высшей школы, попадая в вуз и адаптируясь

к жизни студентов, могут себе позволить не готовиться к занятиям, выстраивать приоритеты в учебных дисциплинах и в режиме дня. Объективно возможно наблюдать проявление феномена прокрастинации у студентов выше, чем у школьников.

При сравнении выраженности прокрастинации обеих экспериментальных групп обучающихся с контрольной группой было установлено, что значимость различий в данном феномене нет между школьниками и взрослыми. Это можно объяснить сходными видами занятости (школа – работа), значимостью выполненных дел в течение дня, которые будут отражаться на результатах завтрашнего дня, ответственностью друг перед другом (взрослый – ребенок). Большинство старшеклассников и взрослых не забывают завершать дела и выполнять их своевременно.

Но с помощью критерия Фишера показана значимость различий выражения прокрастинации в выборке студентов и взрослых, где низкий уровень феномена больше свойственен взрослым, чем обучающимся вуза, что объясняется все теми же факторами, что было уже указано при сравнении данных прокрастинации студентов и школьников. Кроме этого, студенты, став совершеннолетними, получают некую свободу мыслей и действий, что может, к примеру, стимулировать лень, дезорганизацию, притуплять тревогу, а это, в свою очередь, повышает стремление не выполнять какие-то обязанности или отложить важное дело на завтра, быть избирательным в учебно-профессиональной деятельности.

Анализ эмпирических данных в целом по выборке обучающихся при сопоставлении с показателями взрослых как контрольной группы дает право говорить о том, что прокрастинация больше свойственна обучающимся, чем взрослым, которые уже определились в жизни, имеют отработанный режим дня, устойчивость отношений к делам и достижениям цели. В период взрослости человек обретает чувство профессиональной компетентности и мастерства. На первый план выходят внешние факторы мотивации – заработная плата. Взрослые реальнее оценивают свои возможности, более рационально подходят к выполнению своих заданий, чтобы избежать множества проблем.

У обучающихся прокрастинация как личностная особенность, скорее всего, еще неустойчива в характере и проявляется как механизм защиты от учебных и внеучебных нагрузок или как механизм проб и ошибок самореализации в различных социальных ситуациях («Если не сделаю, что будет?»).

Выводы

Подводя итоги, можно говорить о нескольких тенденциях.

1. Обучающиеся школьного возраста в меньшей степени проявляют прокрастинацию, чем обучающиеся студенческого возраста, что статистически подтверждено по критерию Фишера на 5% уровне достоверной значимости различий.

2. У обучающихся школьного возраста уровни выражения прокрастинации близки к показателям взрослых, где преобладает ее низкий уровень, что показали статистические подсчеты по критерию Фишера.

3. Обучающиеся студенческого возраста имеют в большей степени тенденцию к прокрастинации, чем обучающиеся старшей школы и взрослые, что подтверждено по критерию Фишера (на 5% уровне достоверной значимости – со школьниками, на 1% уровне достоверной значимости – со взрослыми).

4. У обучающихся тенденция к выражению прокрастинации выше, чем у взрослых, что может быть объективным отражением реальности. На статистическом уровне достоверная значимость различий этих данных показана по критерию Фишера на всех уровнях прокрастинации.

5. Вектор профилактики развития и проявления прокрастинации необходимо видеть в образовательных условиях школы и вуза, когда личностные свойства обучающихся гибкие для процесса воспитания.

Практическая значимость полученных данных эмпирического исследования состоит в обосновании прокрастинации в личностном развитии обучающихся школьного и студенческого возраста и определении актуальности профилактики развития и проявления прокрастинации именно в образовательных условиях школы и вуза. Данный феномен требует углубленного изучения, особенно факторов прокрастинации обучающихся для профилактики ее становления как устойчивого свойства личности.

Список литературы

1. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М.: АСТ; СПб.: Прайм-Евразон, 2009. 811 с.

2. Моторная С.Е. Особенности сформированности академической прокрастинации будущего выпускника университета с различными стратегиями поведения в конфликте в условиях социальной трансформации // Концепт. 2024. № 4. С. 205–218. URL: <http://e-koncept.ru/2024/241052.htm> (дата обращения: 14.05.2024).

3. Зобков А.В. К вопросу о прокрастинации как психологической защите субъектности // Перспективы науки и образования. 2023. № 2 (62). С. 468–483.

4. Тронь Т.М. Феномен прокрастинации: причины возникновения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. № 6 (2 А). С. 88–95.

5. Кухтина Я.В., Пашутина Е.Н., Филипская А.В. Академическая прокрастинация в условиях цифровой образовательной среды вуза // Человеческий капитал. 2022. № 4 (160). С. 128–134.
6. Забродина Л.А., Мухина Ю.Р. Взаимосвязь особенностей прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6, № 3 (20). С. 311–315.
7. Комарова А.Н., Мальцева С.М., Строганов Д.А., Ткачёв Е.С. Философско-педагогический анализ проблемы борьбы с прокрастинацией // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2021. Т. 10, № 4 (37). С. 135–138.
8. Кропотова Н.А., Легкова И.А. Копинговая адаптация обучающихся для преодоления академической прокрастинации // Сибирский пожарно-спасательный вестник. 2021. № 2 (21). С. 106–110.
9. Чистова Л.Н. Взаимодействие семьи и школы как фактор формирования ответственного отношения младших школьников к своим обязанностям // Гуманитарные науки и образование. 2020. Т. 11, № 3. С. 101–106.
10. Tuckman B.W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale // Educational and Psychological Measurement. 1991. № 2. С. 473–480.
11. Шкала прокрастинации Тукмана. Психологические тесты. [Электронный ресурс]. URL: <https://psytests.org/emvol/pctpsf-run.html> (дата обращения: 20.05.2024).
12. Ермолаев-Томин О.Ю. Математические методы обработки в психологии: в 2 ч. Ч. 1. М.: Юрайт, 2024. 280 с.