

Прокрастинація серед студентів: причини виникнення та профілактика

Юрченко Є. Ю.

Анотація. У статті представлено результати дослідження явища академічної прокрастинації студентів як порушення вольової сфери. Проаналізовано характерні ознаки явища, причини виникнення, шляхи профілактики. Представлено стислий огляд джерел щодо ознак, причин виникнення, профілактики та шляхів подолання прокрастинативних станів в осіб, які здобувають освіту. Наведено результати онлайн-дослідження у формі тестування за допомогою тесту-шкали нерациональної прокрастинації (irrational procrastination scale). Встановлено, що прокрастинація — поширене й актуальне явище, яке потребує професійного втручання. Означено оптимальні шляхи профілактики та рекомендації щодо зниження загального рівня прокрастинації.

Ключові слова: прокрастинація, прокрастинативні стани, академічна прокрастинація, запобігання прокрастинації.

Постановка проблеми. У сучасному стрімкому суспільстві надзвичайно поширеним стало явище прокрастинації. Значна кількість людей помічають, що відкладають важливі справи, прагнучи займатися чимось менш складним і трудомістким, більш приємним і легким. Прокрастинація як схильність людини відкладати задачі та прихильність до більш легких і швидких справ переважно виникає на тлі відсутності самоконтролю, ліні та невміння розподіляти час. Негативний вплив цього явища очевидний: знижуються показники всіх життєвих сфер людини, погіршується емоційний стан, настрої. Особливо шкідливою прокрастинація є у процесі навчання, адже порушення ритмічності виконання навчальних завдань здобувачами освіти заважає ефективному перебігу формування компетентностей майбутніх фахівців в усіх галузях знань.

Прокрастинаційний стан особистості характеризується тим, що людина зосереджує увагу на дрібних побутових задачах, водночас наділяючи їх більшою важливістю, ніж вони мають насправді, виправдовуючи себе. У такому разі, рівень продуктивності та якості виконаної роботи є надзвичайно низьким. Прокрастинація зовсім не означає, що людина знецінює свої обов'язки або відмовляється

від виконання певної задачі. Імовірніше, вона лише намагається відтермінувати строки виконання з повним розумінням того, що їй все ж таки доведеться робити це, але поспіхом, із рядом проблематичних наслідків. Це явище стає по-справжньому шкідливим і небезпечним, коли починає займати все більші часові проміжки в повсякденному житті.

Явище прокрастинації є надзвичайно поширеним серед студентства, тому потребує більш детального вивчення.

Перші наукові дослідження прокрастинації розпочалися з вивчення її проявів на прикладі людей, які здобувають освіту. Саме студенти найбільше схильні до прокрастинування в усіх його формах. Очевидно, що прокрастинація, яка виникає через інтелектуальне навантаження та навчання, є найбільш поширеною та називається «академічною». Переважно це проявляється в порушенні дедлайнів, неякісному виконанні домашніх завдань, підготовці до екзамену за одну ніч або навіть написанні курсової роботи за декілька днів.

Аналіз останніх наукових досліджень і публікацій. Проблема розвитку студентської молоді в умовах сучасного інформаційного суспільства стало знаходитися в полі уваги психологів [2–4; 6]. Науковці доводять, що новий спосіб життя, суб'єктивні перешкоди на шляху вирішення завдань ускладнюють адаптаційні процеси здобувачів освіти. Тож надзвичайно важливими для успішного навчання в закладах вищої освіти є формування вміння долати перешкоди, бар'єри, вчасно вирішувати складні завдання. Саме вміння планувати, організовувати та проводити власну діяльність впливає і на її ефективність [2]. Здатність до цілепокладання, чіткості визначення мети та шляхів її досягнення представила як одну із основних компетенцій майбутнього фахівця Н. Макаренко [4].

Водночас до кола інтересів науковців потрапляє й феномен прокрастинації. У дослідницьких роботах О. Журавльова й О. Журавльової описано нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації, виділено біологічну та психосоціальну підструктури цього феномена. М. Дворник указує на зв'язок прокрастинації зі спрямованістю особистісного майбутнього. Т. Колтунович та О. Поліщук розробили динамічну модель прокрастинації, розуміючи її як процес. Причини, способи профілактики та корекції прокрастинації описано у працях J. Burka, J. Ferrari, N. Milgram (цит. за [1]).

К. Дубініна [3] схиляється до того, що прокрастинація — це вираз емоційної реакції на планові або необхідні справи. Залежно від характеру цих емоцій авторка виокремлює два фундаментальних типи

прокрастинації: тимчасову та хронічну. Тимчасова прокрастинація діагностується тоді, коли людина витрачає час на інші, більш приємні, заняття й розваги. Прокрастинація таких людей — це форма втечі від неприємних переживань, пов'язаних із виконанням того, що вони відкладають. Спочатку вони не виконують необхідні завдання тому, що їм нудно, а потім — шукають виправдання або придумують псевдорациональні пояснення своїй поведінці. «Напружена» (хронічна) прокрастинація пов'язана із загальним перевантаженням особистості, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, неясними життєвими цілями, нерішучістю та невпевненістю в собі [3].

На думку О. Гліченко, для того, щоб краще зрозуміти особливості та причини академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти, потрібно виділяти її ключові ознаки. До таких можна віднести такі:

- 1) усвідомленість особистістю факту відкладення виконання справ;
- 2) суб'єктивне відчуття психологічного дискомфорту, пов'язаного з відкладанням справ;
- 3) ірраціональність мотивації діяльності, що «заміщає» активність, яку прокрастинують;
- 4) негативні наслідки: тривожність, відчуття провини, стрес, втрата продуктивності, внутрішньо особистісний конфлікт, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань [1].

Зважаючи на актуальність і складність проблеми академічної прокрастинації в системі навчання сучасної студентської молоді, нами було виконано пілотажне дослідження цього феномену на базі Криворізького державного педагогічного університету.

Метою цього дослідження є аналіз рівня виявлення прокрастинації серед молоді студентського віку.

Викладення основного матеріалу дослідження. Реалізація програми емпіричного дослідження передбачала виконання психодіагностичного вимірювання за допомогою тестування. Як діагностичний інструментарій було використано тест, створений на основі шкали нерациональної прокрастинації (irrational procrastination scale). Irrational procrastination scale (IPS) — це один із найбільш відомих і широко використовуваних опитувальників. За існуючими даними, ним скористалося 160 000 тисяч людей, що дозволяє отримати точний результат і порівняти його з іншими.

У нашому випадку респондентами виступили 15 студентів у віці 17–21 рік.

Завданням респондентів було відповісти на 9 питань, які стосувалися схильності до ігнорування важливих справ і потреби замінити їх чимось менш трудомістким. Результати тестування наводяться у відсотковому еквіваленті, що показує його відповідно до результатів інших людей, які пройшли тест раніше. Отже, показник 19 і менше означає повну відсутність прокрастинації. Показник 20–23 указує на низький рівень цього явища. Показник 24–31 означає середній рівень. Високий рівень прояву прокрастинації спостерігаємо при 32–36 балах, максимальна вираженість — при показнику 37 і більше.

У результаті діагностики (див. рис. 1) визначено: лише 7,1% опитаних студентів мають дуже низький рівень прояву прокрастинації, у 13,3% фіксується низький рівень, 13,5% демонструють серйозний рівень прояву явища. Загалом серед респондентів переважає середній рівень виявлення прокрастинації (53% опитаних студентів).

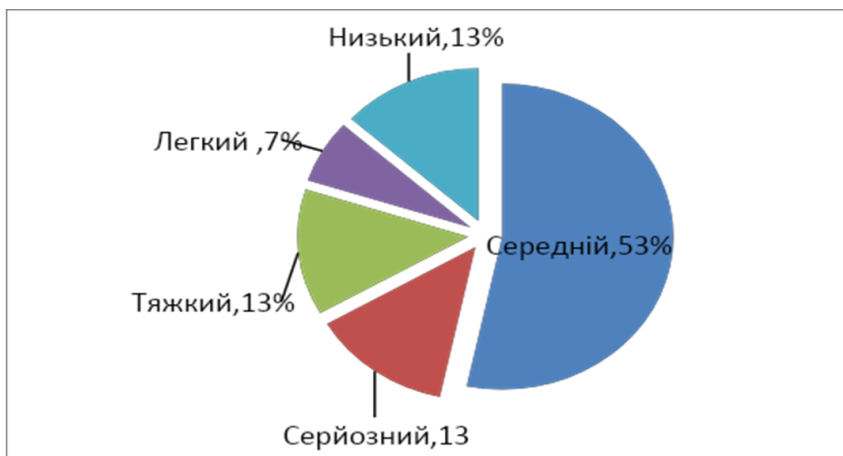


Рис. 1. Результати діагностики рівня прокрастинації серед студентів

Подальший аналіз результатів тестування показав, що більшість опитаної молоді (54%) відкладають справи так, що це стає загрозою ефективності праці. Повне усвідомлення негативних наслідків прокрастинації не є причиною для продуктивної та корисної праці. Встановлено, що 46% опитаних розпочинають роботу над задачею тоді, коли це необхідно, а не після ряду занять, які тільки заміщують необхідну діяльність.

Лише 38% студентів іноді жалкують про те, що не розпочали виконання своїх завдань раніше, а були зайняті чимось, що не відповідає реальній потребі; 23% відкладають справи з усвідомленням того, що їх слід було б виконати та лише 7% не роблять цього.

Виявлено, що 15% студентів виконують спочатку більш складні завдання, а потім незначні, а 23% зазвичай роблять це навпаки. На думку 15% респондентів, їх благополуччя й ефективність надмірно страждають, тому що вони занадто довго доводять справи до кінця; 7% відсотків стверджують, що час виконання не впливає на ці показники.

Насторожують такі факти: 68% вважають, що неправильно використовують свій час і його можна застосувати набагато продуктивніше; 23% опитаних студентів рідко використовують час на корисні заняття. Майже 40% респондентів відповіли, що часто займаються сторонніми речами під час того, як повинні виконувати щось інше. Тому вважаємо за потрібне наголосити на необхідності впровадження профілактичних заходів, орієнтованих на попередження прокрастинації серед студентів.

Профілактика прокрастинації — це такі способи самоорганізації та роботи над власною поведінкою, які здатні позбавити людину від звички відкладати справи «на потім».

Профілактика цього явища необхідна тому, що прокрастинація є серйозним бар'єром на шляху отримання знань і саморозвитку. Його подолання дозволить студенту підвищити свою продуктивність, а в результаті призведе до підвищення рівня загальної освіченості. Боротьба з прокрастинацією також може слугувати гарним засобом розвитку та підкріплення сили волі й відповідальності. Після визначення можливих причин академічної прокрастинації, студентам можна запропонувати наступні загальні рекомендації щодо зниження її рівня:

- 1) складання розкладу виконання робіт, у якому обов'язково передбачено час на відпочинок;
- 2) виявлення установок, які підвищують мотивацію (наприклад, «Я не буду дивитися фільм, поки не виконаю це завдання»);
- 3) пошук у запланованих справах особистісної вигоди (наприклад, «Мені потрібно зробити це завдання не тому, що я хочу за нього оцінку, а тому, що воно навчить мене новому») [5].

Висновки та перспективи подальших розвідок. Отже, ми можемо зробити висновок, що прокрастинація серед здобувачів вищої

освіти є доволі поширеним явищем, хоча і не досягла критичного рівня впливу на життя молоді. Багато представників студентства не можуть одразу розпочинати виконання важливих і корисних справ, спершу займаючись чимось стороннім. Для більшої частини опитаних характерним є середній, некритичний рівень прокрастинації. Однак, це залишається серйозною проблемою та потребує вирішення. Студенти демонструють наявність у них порушення вольових зусиль. Тому надзвичайно важливо визначити психолого-педагогічні умови профілактики прокрастинації.

Список використаної літератури

1. Гліченко О. О. (2020). Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2020. № 2 (333) Ч. 1. С. 78–83. doi: 10.12958/2227-2844-2020-2(333)-1-78-83
2. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2020. Вип. 47. С. 53–66. doi: 10.24919/2312-8437.47.229345
3. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 2018. Вип. 7. С. 172–180.
4. Макаренко Н. М. Формування компетенцій у процесі навчання у вищій школі. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : збірник наукових праць*. Київ : Гнозис, 2017. С. 328–336.
5. Петрова С. С. Профілактика схильності до академічної прокрастинації студентів. *Молодий вчений*, 2020. URL: <https://moluch.ru/archive/340/76443/> (дата звернення 10.10.2021).
6. Токарева Н. Н. Перспективы личностного развития субъектов образовательного пространства в современном информационном обществе. *Повышение качества образования в условиях поликультурного социума : сб. статей / редкол.: И. А. Шаропова [и др.]*. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. С. 51–55.

References

1. Hlichenko O. O. (2020). Determinanty akademichnoi prokrastynatsii zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh dystantsiinoho navchannia [Determinants of academic procrastination of higher education seekers in the context of distance learning]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky*, 2 (333), Ch. 1. S. 78–83. doi: 10.12958/2227-2844-2020-2(333)-1-78-83 [in Ukrainian]
2. Dub, V. (2020). Osoblyvosti prokrastynatsii studentiv [Features of procrastination of students]. *Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiia*. Vyp. 47. S. 53–66. doi: 10.24919/2312-8437.47.229345 [in Ukrainian]
3. Dubinina, K. V. (2018). Prokrastynatsiia yak problema psykholohii osobystosti studenta [Procrastination as a problem of student's personality psychology]. *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 12: Psykholohichni nauky*. Vyp. 7. S. 172–180. [in Ukrainian]
4. Makarenko, N. M. (2017). Formuvannia kompetentsii u protsesi navchannia u vyshchii shkoli [Formation of competencies in the process of learning in higher education]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi : zbirnyk naukovykh prats*. Kyiv : Hnozys. S. 328–336. [in Ukrainian]
5. Petrova, S. S. (2020). Profilaktyka skhynosti do akademichnoi prokrastynatsii studentiv [Prevention of propensity to academic procrastination of students]. *Molodyi vchenyi*. URL: <https://moluch.ru/archive/340/76443/> (accessed 10 October 2021). [in Ukrainian]
6. Tokareva, N. N. (2017). Perspektivyi lichnostnogo razvitiya sub'ektiv obrazovatel'nogo prostranstva v sovremennom informatsionnom obschestve [Prospects for the personal development of subjects of the educational space in the modern information society]. *Povyshenie kachestva obrazovaniya v usloviyah polikulturnogo sotsiuma : sb. statey / redkol.: I. A. Sharapova [i dr.]*. Vitebsk : VGU imeni P. M. Masherova. S. 51–55. [in Russian]

Yurchenko Ye.

Procrastination among students: causes and prevention

Abstract. The article is devoted to the study of the phenomenon of academic procrastination of students as a violation of the volitional sphere. The characteristic signs, causes of occurrence, and ways of prevention are presented. The article includes a brief overview of sources on procrastination's signs, causes, prevention of procrastinational states of people who are getting education. In the article are given results of research, for conducting of which we used a test based on the irrational procrastination scale (IPS). The results are also presented in the article, which shows that procrastination is a quite widespread and relevant phenomenon that requires professional intervention. The optimal ways of prevention and recommendations for reducing the overall level of procrastination are shown.

Key words: procrastination, academic procrastination, signs of procrastination, prevention of procrastination.

Юрченко Єлизавета Юріївна,

факультет іноземних мов

Криворізький державний педагогічний університет

Кривий Ріг, Україна

urcenkoliza16@gmail.com

Науковий керівник:

Макаренко Наталя Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент

Криворізький державний педагогічний університет

Кривий Ріг, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3481-1277>

nmakarenko6337@gmail.com