

УДК 159.9.072:159.923.2

Ольга Грабчак

ОСОБЛИВОСТІ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Високий рівень розвитку людської цивілізації, що виявляється в досягненнях науки, техніки, медицини й інших сферах людського життя, дослідження надможливостей сучасної людини не виключає виникнення нових негативних явищ, що загрожують загальному здоров'ю людства. Одним із таких явищ є феномен прокрастинації, який має міждисциплінарне значення та є предметом досліджень психологів, соціологів, педагогів і філософів. Прокрастинація (від лат. *procrastinatus*: *pro* – (замість, попереду) і *crastinus* (завтрашній)), або відкладання важливих справ на потім, стала, на думку багатьох науковців, гострою проблемою ХХІ століття. Недостатність теоретичних та емпіричних досліджень зазначеного феномена, практична відсутність ефективних психологічних і медичних способів «лікування» прокрастинації свідчить про актуальність даної теми. На особливу увагу заслуговує явище прокрастинації у студентському середовищі. Студенти, які перебувають в умовах постійної психологічної напруги, надмірної кількості навчальних завдань та обмеження часу на їх виконання, схильні відкладати деякі справи на потім, що врешті-решт призводить до виконання їх в останній момент у жорсткому дефіциті часу. Це позначається не лише на якості навчання, а й на психофізіологічному стані студента. Тож дослідження академічної прокрастинації як одного з видів прокрастинації потребує визначення основних аспектів цього феномена та їх усебічного аналізу.

Термін «прокрастинація» є відносно новим для вітчизняної науки. З англійської мови «*procrastination*» поки що звучить незвично для більшості людей, проте феноменологія, що позначається цим словом, знайома кожному. Підготовка до іспиту в ніч перед здачею, відкладання на потім важливих рішень, поїздок, телефонних дзвінків – все це прояви прокрастинації. У психологічній літературі під цим терміном мають на увазі свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, не дивлячись на те, що це спричинить певні проблеми [1, с. 122]. Найбільшу заклопотаність серед викладачів викликають проблеми студентів, пов'язані з формуванням значної академічної заборгованості за предметами, невчасного надання звітів за всіма видами практик, курсових робіт тощо, що вимагає

включення заходів адміністративного характеру в плані посилювання вимог до своєчасної здачі вказаної вище звітності, які, проте, не завжди виявляються ефективними і приводять до відрахування студентів.

Сучасна психологія схиляється до того, що прокрастинація – це вираз емоційної реакції на планові або необхідні справи. Прокрастинація може викликати стрес, відчуття провини, втрату продуктивності, незадоволеність навколишніх через невиконання зобов'язань. Комбінація цих відчуттів і перевитрати сил (спочатку – на другорядні справи і боротьбу з наростаючою тривогою, потім – на роботу в авральному темпі) може спровокувати подальшу прокрастинацію [1]. Практично недослідженим залишається глибинний, психологічний аспект даної проблеми, з якою, як ми вважаємо, пов'язана академічна прокрастинація.

Теоретичний аналіз показує, що вперше історичний аналіз феномена прокрастинації був зроблений у 1992 р. у роботі Ноаха Мілграма «Прокрастинація: хвороба сучасності», а широкі наукові дискусії про даний феномен почалися двадцятьма роками раніше. Однак згадки про прокрастинацію й опис цього явища можна зустріти набагато раніше, у тому числі в роботах часів розквіту індустріальної революції в середині XVIII століття і в Оксфордському словнику 1548 р. У науковий обіг термін «прокрастинація» ввів у 1977 р. П. Рінгенбах у книзі «Прокрастинація в житті людини». У цьому ж році була опублікована книга А. Елліса і В. Кнауца «Подолання прокрастинації», в основу якої лягли клінічні спостереження. Потім з'явилася науково-популярна книга Дж. Бурка і Л. Юена «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися». І знову в основу цієї книги лягла велика консультативна практика її авторів. Нарешті, в середині 1980-х років почав здійснюватися науковий аналіз феномена прокрастинації. Були розроблені опитувальники для вивчення прокрастинації. Наприкінці XX – на початку XXI століття ця проблема привернула увагу і вітчизняних психологів (Н. Шухова, Е. Михайлова, Я. Варваричева). Я. Варваричева, наприклад, досліджувала прокрастинацію з інтелектом і тривожністю, значущих кореляцій між цими показниками виявлено не було [1]. М. Шиманська досліджувала взаємозв'язок прокрастинації з особистісною тривожністю, перфекціонізмом і мотивацією уникнення невдач.

Мета дослідження полягає в аналізі теоретичних підходів до вивчення феномена прокрастинації, основних аспектів, причин та особливостей поширення академічної прокрастинації у студентському середовищі, її впливу на якість навчання та життя студента.

Студентський вік є особливим періодом життя людини. За твердженням Б. Ананьєва, він є сензитивним періодом для розвитку основ-

них соціогенних потенцій людини. Вища освіта робить величезний вплив на психіку людини, розвиток її особистості. За час навчання у виші за наявності сприятливих умов у студентів відбувається розвиток усіх рівнів психіки. Вони визначають спрямованість розуму людини, тобто формують склад мислення, який характеризує професійну спрямованість особистості. Для успішного навчання у виші необхідний досить високий рівень загального інтелектуального розвитку, зокрема сприйняття, пам'яті, мислення, уваги, рівня володіння певним колом логічних операцій. Розглядаючи студентство як особливу соціальну категорію, специфічну спільність людей, І. Зимова виділяє основні характеристики студентського віку, які відрізняють його від інших груп населення високим освітнім рівнем, високою пізнавальною мотивацією, найвищою соціальною активністю і досить гармонійним поєднанням інтелектуальної та соціальної зрілості. У плані загального психічного розвитку студентство є періодом інтенсивної соціалізації людини, розвитку вищих психічних функцій, становлення всієї інтелектуальної системи й особистості в цілому. Саме вступ до ВНЗ створює у молодій людині відчуття віри у власні можливості та визначає його подальше життя. Однак подальше навчання у ВНЗ розкриває і зміни в настрої молодих людей: ейфорія перших місяців навчання змінюється скептичним ставленням до викладання, системи оцінювання тощо. Однак необхідно констатувати і той факт, що здатність до довільності та свідомої регуляції своєї поведінки розвинена у молодих людей не повною мірою.

Успішність навчальної діяльності молодій людині визначається освоєнням нових для нього особливостей навчання у ВНЗ. У процесі навчання складається студентський колектив, виробляються навички та вміння організаційної роботи, формується система роботи з вироблення професійно значущих якостей особистості.

Таким чином, студентський вік характеризується досягненням найвищих, пікових результатів, які базуються на всіх попередніх процесах біологічного, психологічного, соціального розвитку.

Разом із тим початок навчання у ВНЗ є високо стресогенним життєвим періодом: у ньому представлено критичну життєву подію (зміна стадії життєвого циклу), в ряді ВНЗ мають місце інтенсивні повсякденні навчальні перевантаження.

В. Бикова, досліджуючи особливості студентської прокрастинації, стверджує, що причини й особливості прояву прокрастинації у студентів і дорослих є різними. Прокрастинація у студентів виникає найчастіше в ситуаціях і справах, пов'язаних з інтелектуальною напругою,

вимагаючи самоорганізації та планування діяльності, що характеризуються відтермінованою винагородою, з недостатньою мотивацією, необхідністю взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції. Серед причини появи синдрому прокрастинації у студентів вона називає: не улюблена робота, нудна і неприємна справа, якою потрібно займатися; невміння розставляти пріоритети; неясність головних життєвих цілей, власних спрямувань; невміння організувати себе і свій час; відсутність мотивації; невпевненість у своїх силах.

Причини виникнення, види прокрастинації, її наслідки широко відображені в зарубіжній літературі. Проводячи узагальнений теоретичний аналіз із цієї проблематики, виділяється кілька підходів вивчення даного феномена, зокрема дослідники виділяють три види поведінки у прокрастинаторів [6]: збуджені прокрастинатори, уникаючі прокрастинатори, захисна тактика визначення мети.

Також виділяються п'ять типів прокрастинації:

1. Прокрастинація як життєва тактика – відсутність навичок при виконанні щоденних, рутинних обов'язків, що спостерігаються впродовж усього життя і пов'язані з невмінням керувати часом.

2. Прокрастинація у прийнятті рішень – неможливість приймати рішення в певний період.

3. Невротична прокрастинація – неможливість приймати вчасно життєво важливі рішення.

4. Компульсивна прокрастинація – хронічне зволікання в поведінці.

5. Академічна прокрастинація – труднощі у виконанні завдань у потрібний термін під час навчання.

Основними причинами академічної прокрастинації вважаються: відсутність мотивації та в широкому сенсі – порушення мотиваційно-вольової сфери, стрес як наслідок невпевненості та страху перед майбутнім, або, навпаки, перфекціонізм. Але найпоширенішими є такі причини, як невміння вибудовувати ієрархію цілей і цінностей та планувати свою діяльність, недостатність безпосередньої комунікації з оточенням і надлишок віртуальної. За дослідженнями С. Мохової та А. Неврюєва, основними причинами академічної прокрастинації є: хвороби, соціальні та сімейні проблеми, брак мотивації й інтересу, зайва самовпевненість, лінь, недостатність керівництва та консультацій із боку викладачів, безпорадність, низький рівень комунікації, зовнішні відволікаючі фактори. Нерідко це призводить до зниження успішності, підвищення рівня тривожності, часто – до утворення комплексу неповноцінності та, як результат, до відмови від подальшого навчання. Тож, щоб знизити рівень академічної прокрас-

тинації, викладачам потрібно уважніше ставитися до студентів, увести ефективну систему заохочень, сприяти розвитку академічних зв'язків між студентами, логічно розподіляти певні види робіт на дрібніші складники.

При дослідженні причинно-наслідкових зв'язків даного феномена у людей багато дослідників дійшли висновку, що ключовими факторами можна вважати особливості особистості людини і характеристику самих завдань [1; 3]. Аналізуючи причини прокрастинації в руслі якості самих завдань, більшість авторів виділяють такі причини: нав'язування завдань ззовні; відстрочені наслідки; тривалий термін, даний на виконання; великі тимчасові вкладення до завдання; нудні, рутинні завдання; висока зайнятість іншими справами; відстрочення в отриманні задоволення або нагород.

Залежно від емоційної реакції науковці виділяють два фундаментальні типи прокрастинаторів:

1. «Розслаблений» прокрастинатор витрачає час на інші, більш приємні, заняття і розваги. Їх прокрастинація – це форма втечі від неприємних переживань, пов'язаних із виконанням того, що вони відкладають. Спочатку вони не роблять це, тому що їм нудно, а потім шукають виправдання або придумують псевдорациональні пояснення своїй поведінці. У глибині їх мотивів може бути прагнення до задоволення найважливіших емоційних потреб – в увазі та схваленні з боку оточуючих, в любові, упевненості в собі.

2. «Напружений» прокрастинатор характеризується загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, неясними життєвими цілями. Страх невдачі (побоювання, що не впораєшся із завданням через брак необхідних знань (таланту, везіння і т. ін.), страх продемонструвати свою некомпетентність є найпоширенішою причиною прокрастинації цього типу. Занадто самокритичні люди уникають багатьох форм діяльності, особливо якщо в них є елемент змагання. Іноді вони навіть розуміють, що відмова від боротьби – це теж форма поразки, і переживають ще й через це. Проте поразка без боротьби, очевидно, менш болісна, ніж провал реальної спроби. Іноді комплекс неповноцінності виражається у прокрастинаторів у формі своєрідної манії величі: «я можу це зробити набагато краще, ніж хтось, просто в мене немає часу цим зайнятися».

Проведені дослідження свідчать про те, що явище прокрастинації притаманне майже 50% студентів, більшість із яких належать до прокрастинаторів «напруженого» типу. Особливо гостро переживають страх невдачі перфекціоністи. У студентському середовищі риси перфекціонізму притаманні переважно першокурсникам, які були відмінниками під

час навчання у школі. Не менш поширеною причиною академічної прокрастинації є й страх успіху. Цей феномен формується часто ще у шкільні роки та виявляється у прагненні бути гіршим і менш успішним задля збереження певних зв'язків із друзями, відповідати певним стереотипам або ж запобігти додатковим навантаженням і підвищеним вимогам із боку викладачів, батьків та ін. Часто така тенденція зберігається в окремих студентів на молодших курсах вищих навчальних закладів. Ще однією з причин академічної прокрастинації є опір зовнішньому контролю. Прокрастинатори такого типу взаємодіють із реальністю «пасивно-агресивним» способом. У глибині душі вони впевнені, що їх бажання – закон, а будь-які вимоги до них (від родичів, викладачів, керівників, товаришів тощо) викликають, відповідно, протест і бунт. Але переважна більшість дослідників вважає, що головною причиною прокрастинації у студентському середовищі є відсутність мотивації до навчання. Це пов'язано з різними чинниками: вступили до ВНЗ лише за бажанням батьків, не бачать перспектив у майбутній професійній діяльності, головною метою навчання є отримання диплома тощо.

Серед основних причин виникнення прокрастинації виділяють: авторитарність батьків, затягування може бути відповіддю на авторитарний стиль виховання батьків; страх невдачі – людина боїться, що не впорається з поставленим завданням, побоюється, що у неї не досить здібностей, умінь або часу. «Вже краще не робити зовсім, ніж виглядати безглуздо», – думає прокрастинатор. Низька самооцінка, невпевненість у собі – ось що заважає; перфекціонізм – людина не приймає середніх результатів. Якщо вже братися за справу, то виконувати її бездоганно; незрозумілі цілі – якщо керівник не позначив, у якому напрямі треба рухатися, зате пояснив, що пріоритетів немає і все головне, то людина опиняється в повній розгубленості та прагне відтягнути виконання незрозумілих завдань, вона просто не знає, з якого боку підійти до проблеми, а як натура нерішуча, боїться брати на себе відповідальність; невірні переконання – людині здається, що якщо загнати її в рамки, вона може виконати роботу набагато краще; лінь і відсутність інтересу.

Наслідками прокрастинації є стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває серйозний емоційний і фізичний стрес. Нервова напруга, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичними напоями – усе це може мати неприємні наслідки для організму. Крім того, прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за

незроблену роботу, відсутність самореалізації, упущення можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю.

Боротися з цим явищем допомагають техніки управління часом (тайм-менеджмент) та навички планування часу. Щоб зменшити прояви прокрастинації, науковці рекомендують: беручись за велике і складне завдання, яке не хочеться виконувати, розбийте його на декілька дрібних підзавдань, виконуйте кожне з них упродовж певного часу, після чого робіть перерви; навчіться планувати свій день і систематизувати виконання завдань, придбайте щоденник і плануйте свій день із точністю до години і хвилини, обмежте доступ до відволікаючих чинників (соціальні мережі, форуми, телевізор, телефон), виконуйте спочатку складні справи, залишаючи на потім найлегші, а найголовніше – визначтеся з мотивацією, визначте матеріальне або емоційне заохочення за виконану роботу. Не менш важливим є вироблення у студента прагнення до досягнення успіху, що знижуватиме почуття тривоги і страху перед невдачею. Надання студентові якомога більшої самостійності у всіх видах навчальної діяльності, простору для творчості й ініціативності, зменшення регламентованості та контролю сприятиме формуванню здатності брати на себе відповідальність за результати своїх справ і вчинки, а не шукати причини помилок і виправдання у зовнішніх факторах.

Отже, головними причинами академічної прокрастинації є: хвороби, соціальні та сімейні проблеми, брак мотивації й інтересу до навчання, зайва самовпевненість, лінь, неякісне керівництво навчальною діяльністю та консультації викладачів, безпорадність окремих студентів, недостатність безпосередньої комунікації та надлишок віртуальної, зовнішні відволікаючі фактори. Прокрастинація призводить до зниження рівня якості успішності, підвищення рівня тривожності, іноді – до відмови від подальшого навчання. Серед заходів, що можуть допомогти знизити рівень академічної прокрастинації, ми визначаємо: уважніше ставлення викладачів до студентів, урахування їхніх індивідуальних особливостей у процесі навчання, введення системи заохочень, сприяння розвитку академічних зв'язків і взаємодопомоги між студентами, упровадження різноманітних методів і технологій навчання, застосування ефективних систем планування та форм виконання завдань студентами.

Посилання:

1. *Варваричева, Я. И.* Феномен прокрастинации : проблемы и перспективы исследования / *Я. И. Варваричева* // Вопросы психологии. — 2010. — № 3. — С. 121-131.

2. Мохова, С. Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С. Б. Мохова, А. Н. Неврюев // Вопросы психологии. — 2013. — № 1. — С. 24-35.
3. Академическая прокрастинация у студентов. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://psychlib.ru/otherdocs/guide/143.html>
4. Milgram, N. A. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness and task capability / N. A. Milgram, S. Marshevsky, C. Sadeh // Journal of Psychology, 1995. — Vol. 129. — № 2. — P. 145-155.
5. Steel, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of selfregulatory failure / P. Steel // Amer. Psychol. Assoc. Psychol. Bull., 2007. — Vol. 133. — № 1. — P. 65-94.
6. Zimbardo, P. The Time Paradox. The new psychology of time, that will change your life / P. Zimbardo, J. Boyd. — New York : FreePress, 2008. — 368 p.

References (transliterated and translated):

1. Varvaricheva, Ya. I. Fenomen prokrastinatsii: problemy i perspektivy issledovaniya (The phenomenon of procrastination: Problems and research perspectives) // Psychology Issues, 2010, No 3, P. 121-131 [in Russian].
2. Mohova, S. B., Nevriueev, A. N. Psihologicheskie koreliaty obshchey I akademicheskoy prokrastinatsii u studentov (Psychological correlates of general and academic procrastination among students) // Psychology Issues, 2013, No 1, P. 24-35 [in Russian].
3. Akademicheskaya prokrastinatsiya u studentov (Academic procrastination among students). [Electronic resource]. Available at : <http://psychlib.ru/otherdocs/hid/143.html> [in Russian].
4. Milgram, N. A., Marshevsky, S., Sadeh, C. Correlates of academic procrastination : Discomfort, task aversiveness and task capability // Journal of Psychology, 1995, Vol. 129, No 2, P. 145-155 [in English].
5. Steel, P. The nature of procrastination : A meta-analytic and theoretical review of selfregulatory failure // American Psychology Association. Psychological Bulletin, 2007, Vol. 133, No 1, P. 65-94 [in English].
6. Zimbardo, P., Boyd, J. The time paradox. The new psychology of time, that will change your life. New York : FreePress, 2008. 368 p. [in English].

Стаття надійшла до редакції 04.11.16

О. Грабчак

Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників

У статті розглянуто основні наукові підходи до вивчення феномена прокрастинації, що трактується як своєрідна емоційна реакція людини на плановані або необхідні справи. Визначено сутність академічної прокрастинації як психолого-педагогічної проблеми. Проаналізовано основні причини виникнення прокрастинації, виявлено головні причини академічної прокрастинації серед студентів. Охарактеризовано основні види прокрастинації. Висвітлено найпоширеніші нас-

лідки академічної прокрастинації, що впливають на якість навчання та життя студента і призводять до зниження рівня якості успішності, підвищення рівня тривожності. Запропоновано заходи боротьби з академічною прокрастинацією: уважніше ставлення викладачів до студентів, урахування їхніх індивідуальних особливостей у процесі навчання, уведення системи заохочень, сприяння розвитку академічних зв'язків і взаємодопомоги між студентами, упровадження різноманітних методів і технологій навчання, застосування ефективних систем планування та форм виконання завдань студентами.

Ключові слова: прокрастинація, прокрастинатор, академічна прокрастинація, студентське середовище, рівень прокрастинації, феномен прокрастинації.

O. Hrabchak

Features of Academic Procrastination of First Year Students

The article deals with the basic scientific approaches to the study of the phenomenon of procrastination which is considered as a kind of emotional reaction to the person's planned or necessary business. The essence of academic procrastination as a psychological and educational problem is identified. The basic causes of procrastination and the main reasons of academic procrastination among students are analyzed. The author determines the basic types of procrastination and deals with the most common consequences of academic procrastination that have an influence on the quality of education and student's life and lead to the decrease in the level of success quality and to the increase of the anxiety level. The author suggests the measures to fight with academic procrastination, namely: more attentive attitude of teachers to students, the consideration of students' individual characteristics in the learning process, the introduction of the rewards system, the promotion of academic relations and mutual assistance between the students, the implementation of various methods and techniques of training, the use of effective planning systems and forms of performing tasks by students.

Key words: procrastination, procrastinator, academic procrastination, student environment, level of procrastination, procrastination phenomenon.

Рецензент – доктор педагогічних наук,
професор Г. П. Васянович