

УДК 159.94+378.095-057.875

ПРОКРАСТИНАЦІЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ: ОСНОВНІ ПРИЧИНИ, НАСЛІДКИ ТА ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ

МИХАЙЛЮК МИХАЙЛО МИХАЙЛОВИЧ

к.б.н., доцент кафедри фундаментальних та медико-профілактичних
дисциплін ННІ «Європейська медична школа»
Міжнародний Європейський Університет

ВЕРБИЦЬКИЙ ЄВГЕНІЙ ЕДУАРДОВИЧ

Здобувач вищої освіти, студент 6 курсу, факультет гуманітарних наук
Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Анотація: У статті проаналізовано поняття прокрастинації, її види та ознаки, окреслені підходи вітчизняних та зарубіжних дослідників до визначення цього терміну. Також розглянуто методи запобігання прокрастинації.

Ключові слова: прокрастинація, стресостійкість, психофізіологічні особливості студентів, метод візуалізації, інформатизація, глобалізація, ресурс.

Вступ. У сучасному світі інформація є цінним глобальним ресурсом, без якого неможливий економічний розвиток суспільства. В умовах трансформації соціуму інформація є основним здобутком сучасної цивілізації. Вона постійно оновлюється, ускладнюється, змінюється якісно та кількісно, що призводить до певного стресу в різних категоріях споживачів інформації, і найбільш вразливою ланкою є студенти.

Стресостійкість, вміння швидко обробляти та відтворювати інформацію, соціальна активність та комунікативні навички стали не перевагою, а нормою сьогодення у суспільстві. Це дає змогу особистості «триматися на плаву», «йти в ногу з часом», «бути в ресурсі» та бути конкурентоспроможною на сучасному ринку праці.

Але, всупереч вимогам сучасності, частіше зустрічається зворотній негативний ефект. Він проявляється в повільному мисленні, невмінні засвоювати та відтворювати великі масиви інформації, навіть стресувати, і тому зволікати з вирішенням поставлених задач та завдань, відкладанням важливих справ на потім тощо.

Одним із негативних аспектів глобалізації науки та освіти є феномен прокрастинації – свідомого відкладання справ на потім, що набуває все більшого значення в сучасному світі. І, як правило, чим швидший ритм життя, тим більше випадків прокрастинації фіксується. Це явище простежується в різних суспільних сферах, але найчастіше там, де діяльність пов'язана з розумовою працею та необхідністю працювати з великими масивами інформації.

Метою статті є аналіз теоретичних джерел із вітчизняними та зарубіжними підходами до розуміння сутності прокрастинації; окреслення підходів та методів вивчення цього феномену; дефінітивна характеристика поняття «прокрастинація».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність проблеми «відкладання справ на потім», прокрастинації загалом, зумовили появу низки тематичних досліджень у царині психології та дотичних до неї наук. Зокрема, особливості прокрастинації та її причини досліджували J. B. Burka (2008), J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCowin's (1995), N. Milgram, R. Tenne (2000), P. Steel (2011), Т. Колтунович, О. Поліщук (2017), В. С. Ковилін (2013) та ін., Н. С. Schouwenburg, С. Н. Lay, Т. А. Pychyl, J. R. Ferrari (2004), М. М. Kachgal (2001) та ін., проблеми академічної прокрастинації – М. Е. Aitken (1979), М. М. Kachgal (2001), W. K. O'Brien (2002), L. J. Solomon (1984), Є. Л. Бази́ка (2012), О. Грабчак (2016), М. А. Кузнецов та Л. В. Козуб (2013), С. Соболева (2014) та ін.

Виклад основного матеріалу. Етимологія слова “прокрастинація” походить з англійської procrastination – зволікання, затримка, від латинського *prōcrāstinātiō* – прокрастинація, від *prō* – замість, попереду та *crāstinus* –

завтрашній. У широкому значенні це термін, що окреслює схильність людини відкладати неприємні або складні чи надскладні завдання, вирішення справ на потім. А також різновидом є тяжіння до легких справ, що приносять більше задоволення або швидший результат.

Феномен прокрастинації є предметом дослідження не лише психології. Із означеним явищем зустрічаються фахівці інших наук: медицини, економіки, педагогіки, соціології та ін. Найбільш розповсюдженою є академічна (студентська) прокрастинація та її негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я особистості.

Отже, загалом прокрастинація є свідомим відкладанням вирішення необхідних завдань, задач, дій та подій, що призводить до порушення дедлайнів та спричиняє проблеми в майбутньому.

Сучасним студентам вищих навчальних закладів, які ще в школі звикли до дистанційної форми освіти, досить важко адаптуватися до вузівської моделі знань, яка супроводжується надмірною інформатизацією. Саме тому більшість здобувачів вищої освіти мають схильність до всіх видів прокрастинації, але домінуючою для них є висока інтелектуальна напруга, яка зумовлює власне академічну прокрастинацію. Так зокрема, всім добре відомі випадки написання курсової, дипломної, письмової та інших видів навчальних робіт в останній вечір, а то й вночі. Також студенти з низькою самоорганізованістю, які невчасно здають домашні та контрольні завдання, згодом мають проблеми з допуском до заліково-екзаменаційної сесії.

Також багатьом студентам властива хронічна прокрастинація, яку вони відчують уже на початку навчання в університеті. Це пов'язано з несвідомим вибором спеціальності та нерозумінням необхідності вивчення базових фундаментальних дисциплін.

Сучасна психологія схиляється до того, що «прокрастинація — це вираз емоційної реакції на планові або необхідні справи. Залежно від характеру цих емоцій прокрастинація поділяється на два фундаментальних типи: «розслаблена» (тимчасова), коли людина витрачає час на інші, приємніші

заняття і розваги та «напружена» (хронічна), що пов'язана з загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, нечіткою життєвою позицією, нерішучістю і невпевненістю в собі» [1].

На відміну від «розслабленої», «хронічна» прокрастинація гірша, оскільки вона є наслідком регулярного відкладання справ. Це пов'язано з тим, що людина втрачає здатність раціонально організувати своє дозвілля та хронічно відкладає будь-які поточні справи на потім. У висновку «тимчасова» стадія переходить в «хронічну». У результаті людині важче досягти успіху, складніше будувати плани, працювати вчитись тощо. «Хронічна» прокрастинація, як правило, є прихованим початком психологічного дисбалансу.

Інші визначення терміну трактують прокрастинацію як «процес постійного добровільного зволікання виконання важливих справ, що супроводжується відчуттям дискомфорту та призводить до виснаження, тривожності, стресу, перевтоми, внутрішньоособистісного конфлікту, погіршення взаємодії з іншими тощо» [2].

Є п'ять основних видів прокрастинації: повсякденна (побутова) - відкладання домашніх справ, які повинні виконуватись регулярно; прокрастинація у прийнятті рішень (у тому числі незначущих); невротична - відкладання життєво важливих рішень, таких як вибір професії або створення сім'ї [1,3]; компульсивна - поєднує два види прокрастинації - поведінкову та у прийнятті рішень; академічна - відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів і т.д. [3].

Згодом ці підвиди об'єдналися у два великі напрямки прокрастинації: відкладання виконання завдань та відкладання прийняття рішень.

Прокрастинацію у психології розуміють як постійне відкладання та невиконання намічених справ, що призводить до негативних емоційних станів: почуття провини, тривожність, дискомфорт, нездатність керувати ситуацією, відчуття себе невдахою, зниження самооцінки тощо. Людина дуже добре

усвідомлює, що невиконання певних справ може мати негативні наслідки проте знову і знову прокрастинує.

До факторів, які обумовлюють прокрастинацію в студентському середовищі, можна віднести (4):

– психологічні: відсутність мотивації до навчання, порушення вольової сфери, невміння організувати себе та час, неадекватна самооцінка, страх перед неуспіхом, перед невдачею і перед критикою;

– соціальні та психологічні: недостатність комунікації з оточенням, відволікаючі фактори, нудна і неприємна робота, авторитарність батьків;

– педагогічні: як надмірна вимогливість так і відсутність вимог від викладача, брак керівництва і консультацій з боку викладачів;

– психофізіологічні: стан здоров'я, втома, хвороба, темперамент, імпульсивність, низький життєвий тонус, сонливість, погане самопочуття, апатія, хвороба, сильне емоційне збудження, роздратування, сум, дратівливість.

Прокрастинацію пов'язують із такими негативними явищами як неадаптивність, дисфункціональність, пасивність, відсутність самоорганізації тощо. Позитивно прокрастинацію можна розглядати тільки тоді, коли відкладання виконання завдань пов'язане зі зниженням негативних ефектів у процесі їх реалізації, коли зволікання дає можливість зрозуміти, що деякі справи не варто продовжувати [5].

На противагу вищезазначеному, існує думка, що «прокрастинація є ознакою того, що робота, якою зволікає людина, насправді їй не потрібна, і проти неї протестує усе її єство. Відтак вона робить усе для того, щоб серед тисячі справ у неї не було абсолютно часу на роботу» [6].

Інші дослідники вважають, що причина прокрастинації криється у природній організації особистості. Низка досліджень у сфері нейробіології та фізіології показують, що у прокрастинаторів наявні пошкодження або низька активність у префронтальній корі головного мозку, а саме в лімбічній системі. Такі порушення не дозволяють особистості повною мірою відхиляти подразники, які відволікають її від виконання завдань, і як наслідок

знижуються концентрація та стійкість уваги, що підвищує рівень прокрастинації. Прихильники психофізіологічного підходу також визначають взаємозв'язок між прокрастинацією й імпульсивністю, яка теж породжується лімбічною системою [1, 7].

Дослідники вказують на нормативну та ненормативну прокрастинацію. Так зокрема, нормативна (тимчасова) спостерігається час від часу в кожній особистості, але вона не становить загрози. Схильність особистості до ненормативної (постійної) прокрастинації детермінує почуття провини, стрес, втрату продуктивності, гострі емоційні переживання власного неуспіху, міжособистісні конфлікти через невдоволення невиконаними зобов'язаннями, загрозу психологічного благополуччя, соматичні розлади [4].

Отже, явище прокрастинації старе як світ. У зарубіжних наукових працях синонімом до прокрастинації інколи застосовують слово «акразія». Цим терміном оперували ще стародавні грецькі філософи, зокрема Арістотель та Сократ, для позначення поведінки особистості, яка виявляється в її нездатності зробити те, що треба [8].

Також варто додати, що прокрастинація має й позитивні наслідки, до яких варто дослухатися. Так зокрема, вона може свідчити про наявність ознак виснаження та вигорання, потреби змінити своє життя, запобігання перфекціонізму, вказання на те, що наші справи не відповідають істиним потребам та цінностям, необхідності бути уважним та чутливим до себе. Але зазначені фактори не повинні використовуватись як виправдання для прокрастинатора.

Проаналізуємо методи боротьби з прокрастинацією.

Перший крок у нівелюванні прокрастинації полягає у власне визнанні існуванні проблеми, розумінні причин та необхідності корекції цього явища.

Для того, щоб позбутися від тимчасової прокрастинації, яка виникає час від часу, необхідно звернути увагу на повноцінний сон та якісний відпочинок. Адже загальновідомо, що тривале порушення гігієни сну призводить до зниження фізичного і когнітивного ресурсу, а в стані виснаження людина

зазвичай обирає більш легкі справи, ніж ті, які є неприємними, нецікавими або ресурсовитратними. Також необхідно регулярно планувати свій робочий час (тайм-менеджмент) та вести щоденник виконаних і невиконаних завдань.

Другим методом є позбавлення страху перед завданням. Для цього необхідно усвідомити, що шлях здолає той, хто йде і почати виконувати певне складне завдання, яке здається великим та об'ємним. Можливо варто розбити завдання на менші складові. Також варто створювати проміжні дедлайни та винагороджувати себе за виконану роботу. Усвідомлення того, що дедлайн близько, але завдання невелике, дає можливість і здатність легше його втілити. Тому варто поділити велике завдання на менші блоки і почати його виконувати, гартуючи силу волі та самодисципліну. Також варто усвідомлювати власні лінощі та методи їх подолання.

Третім методом корекції прокрастинації є метод візуалізації. В його основі лежить гіпотеза про уявлення свого віддаленого успішного майбутнього з виконаними справами та завданнями, а відтак – відчуття радості, гордості, підвищення самооцінки тощо.

Також варто застосовувати відому методику, яка називається матриця справ Ейзенхауера, згідно з якою важливі справи необхідно розмістити, відповідно до критеріїв важливості та терміновості. Співвідношення важливих та термінових справ є головним критерієм у визначенні пріоритетів сьогодення. Якщо відфільтрувати всі свої справи на важливі та термінові, то з'явиться можливість сконцентруватися на ключових та важливих завданнях.

Висновки.

Прокрастинація є характеристикою, що передбачає тимчасове або систематичне відтермінування необхідної діяльності на користь іншим видам активності, що відволікають від проблем та покращують емоційний стан.

За явищем прокрастинації криються різні емоції, особистісні спротиви, соціально-психологічні та психофізіологічні фактори, які потребують до себе уваги та необхідності їх корекції.

У більш загальному масштабі системна прокрастинація – це глибока екзистенційна проблема, яка причетна до сенсу життя, питань індивідуальної свободи волі, відповідальності та вибору, проблеми спілкування тощо.

Автори планують спрямувати свої подальші дослідження на виявлення прокрастинації серед студентів першого курсу, зокрема визначення превентивних детермінант прокрастинації та розробки ефективних заходів щодо профілактики та коригування цього процесу.

Список використаних джерел

1. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. К. В. Дубініна // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2018. № 7. С. 172-180.
2. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між "важливим" і "приємним" Т. А. Колтунович, О. М. Поліщук // Молодий вчений. – 2017. № 5. С. 211–218.
3. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time / Noach Milgram // Boletin de Psicologia. 1992, – Vol. 35:83. – P.102.
4. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. №47 С. 53–66.
5. Рудоманенко Ю.В. Структура прокрастинації особистості. Проблеми сучасної психології: науковий журнал. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика». 2020. №3(19). С. 28-30.
6. Graham P. Good and Bad Procrastination [Electronic Recourse] / Paul Graham – 2005.
- 7 Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin, 2007. – 133. - P. 65-74.
8. Kokane, T. V. (2018). Get Your Golden Egg: 19 Ways to Win Over Procrastination. Bilaspur: Educreation Publishing.