

Для цитування

Романова С. О., Подкоритова Л. О. Предиктори академічної прокрастинації у студентів. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 10 квітня 2025) / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2025. 160 с. С. 123-125

Романова С.О., Подкоритова Л. О.

Хмельницький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Термін «прокрастинація» вперше був використаний у науковому контексті в 1977 році П. Лінгенбахом у його книзі «Прокрастинація в житті людини». Однак згадки про прокрастинацію можна знайти набагато раніше – ще у працях авторів середини 18 століття та власне в Оксфордському словнику 1548 року (Гапон Н.П., 2018).

Водночас Дж. Феррарі, а також інші вчені підкреслюють, що відкладання важливих рішень і завдань було переплетено з життям людини протягом всього її існування, а після 1750 року, з початком промислової революції, проблема набула негативного забарвлення (Дубініна К.В., 2018).

Н. Мілгрем вбачає сутність феномену прокрастинації в тенденції відкладати або уникати певних дій як реакцію на підвищену тривожність через непередбачувані наслідки певних дій. Цей психолог також підкреслює, що власне прокрастинація є сучасною своєрідною хворобою людства, оскільки її поява зумовлена інтенсивним індустріальним розвитком нашого суспільства (Москаленко В.В., 2005).

Психолог П. Стіл стверджує, що «прокрастинацію слід розглядати майже як типову людську помилку». Він розглядає прокрастинацію саме як добровільне відкладання виконання заздалегідь запланованого завдання, незважаючи на його негативні наслідки.

Явище прокрастинації дуже поширене серед підлітків і молодих людей; як пояснює І. Кон, для підлітків і молодих людей характерна вибірковість у діяльності та бажання виконувати завдання, які викликають інтерес і допомагають їм розкрити свій потенціал перед однолітками. У цій віковій групі люди прагнуть до самоствердження, активно намагаються пізнати себе та перевірити свої здібності, тому прокрастинація може проявлятися в ігноруванні діяльності, яку вважають нудною, нецікавою чи непотрібною, або у ставленні до монотонної репродуктивної діяльності. Адже, за даними авторів, підлітки та юнаки схильні надавати пріоритет творчій діяльності (Гапон Н. П., 2015).

Не менш важливим є дослідження прокрастинаційної поведінки у студентів. Встановлено, що багато студентів схильні до прокрастинації під час навчання. Ця проблема особливо поширена серед студентів, які мають проблеми з самооцінкою, імпульсивність, низьку самоорганізацію та мотивацію уникати невдач (Вілкова О. Ю., 2004). Переживання кризи в підлітковому віці збільшує ймовірність розвитку прокрастинаційної поведінки. Це пов'язано з адаптацією студентів до нових умов, з якими вони стикаються: нові специфічні правила навчального процесу, досвід зміни способу життя, зміни в особистому житті тощо. Більшість студентів усвідомлюють існування цієї проблеми та її серйозний вплив на якість їхнього життя, а отже, усвідомлюють потребу в допомозі.

Оскільки основною діяльністю студентів є навчання, дослідники зосередили увагу на розвитку академічної прокрастинації. Вважається, що прокрастинація найчастіше розвивається під час навчального процесу (Боришевський М. Й., 2000). О. О. Шемякіна вказує на такі фактори, що спричиняють прокрастинацію в навчальному процесі (цит. за Дубініною К. В., 2000):

- зовнішній тиск або нав'язлива ідея виконання домашнього завдання;
- відсутність відповідальності за несвоєчасне виконання завдань або прокрастинацію;
- брак часу на виконання завдань;
- рутинна робота або відсутність інтересу;
- зайнятість іншими справами;
- наявність письмових завдань

Академічна прокрастинаційна поведінка студентів також проявляється у вигляді таких завдань, як підготовка до іспитів, рутинна домашня робота і особливо письмові завдання (Засєкіна Л. В., 2005). Важливо розуміти, що високий рівень самоорганізації та дисципліни, якого вимагають від студентів вищі навчальні заклади, має вирішальне значення для того, щоб вони вчасно виконували завдання, поставлені в навчальній діяльності, і мали достатньо часу для особистого життя. Хоча студенти усвідомлюють важливість поставленого завдання, вони схильні відволікатися на другорядні справи заради короткочасного задоволення. Ця тенденція призводить до організованої прокрастинації і знижує якість знань.

Таким чином, розглядаючи феномен студентської прокрастинації, можна побачити, що на виникнення цього явища значною мірою впливають мотиваційні фактори (страх невдачі та досягнення успіху) та особистісні фактори (низька самоорганізація).

На думку О. В. Грабчак, причиною академічної прокрастинації, а саме труднощів у виконанні завдань в потрібний термін під час навчання, є наявність значної кількості стресогенних ситуацій (Камінська О. В., 2021). В. Бикова, досліджуючи особливості студентської прокрастинації, стверджувала, що прокрастинація у студентів виникає найчастіше в ситуаціях і справах, пов'язаних з інтелектуальною напруженістю, вимагаючи високої самоорганізації та планування діяльності. Прагнучи завершити розпочату справу в обмежений проміжок часу, студенти переживають психологічний (емоційний) і фізіологічний стрес. Для подолання стресу особа застосовує певні копінг стратегії.

Значення копінг-стратегій у забезпеченні психологічного благополуччя особистості базується на тому, що психологічне призначення стрес-долаючої поведінки полягає в тому, щоб забезпечити взаємодію особистості з ситуацією в таких напрямках: якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, і, таким чином, зменшити стресову дію ситуації (Ярош Н. С., 2015)

Американські психологи Р. Лазарус і С. Фолькман розглядають копінг як динамічний процес, що містить в собі поведінкові та когнітивні зусилля особистості, які спрямовані на зниження впливу стресової ситуації. В теоріях стресу та копінгу науковці звертають увагу на стратегії дій, які людина використовує під час психологічної загрози особистісному та соціальному благополуччю. Дані стратегії здійснюються емоційною, поведінковою та когнітивною сферами особистості, та приводять до успішного подолання стресу (Lazarus, R. S., 1984). Автори розрізняють активну та пасивну форми копінг-поведінки. Активна форма копінг-поведінки є планомірним усуненням впливу стресової ситуації, зменшення дії стресу між особистістю та навколишнім середовищем. Пасивною формою є інтрапсихічні способи боротьби зі стресом, що спрямовані на зниження емоційного напруження, а не на зміну стресової ситуації (Lazarus, R. S., 2000).

За класифікацією Е. Хейма, копінг-стратегії поділяються на продуктивні, відносно продуктивні й непродуктивні (або конструктивні, відносно конструктивні й неконструктивні). Продуктивні допомагають

швидко й успішно справлятися зі стресом, відносно продуктивні використовуються в деяких ситуаціях, наприклад, не дуже значущих або при невеликій амплітуді стресу, а непродуктивні не усувають стресовий стан, а навпаки, сприяють його посиленню (Кулакевич, Т. В., 2014). М. Верешова досліджуючи зв'язки між стресом, копінг-поведінкою та прокрастинацією, зазначила, що прокрастинація негативно пов'язана з активною копінг-поведінкою, що передбачає сприйняття стресових ситуацій людиною як викликів середовища, а не як загроз її безпеці. Тому активна форма копінг-поведінки має функцію фокусування на проблемі і планомірному її вирішенню (Veresova M., 2015).

Отже, варто зазначити, що однією з причин зниження академічної успішності у студентів є прокрастинація, тому вивчення причин та наслідків та способів подолання прокрастинації на даний час є найбільш перспективним та актуальним напрямком дослідження в освітньому середовищі.