

УДК 159.94+378.095-057.875
DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.12>

А. В. Кабанцева

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Донецький інститут
ПАТ «ВНЗ «Міжрегіональна академія управління персоналом»

Т. Г. Омельченко

магістрант II курсу
Донецький інститут
ПАТ «ВНЗ «Міжрегіональна академія управління персоналом»

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Студентський вік – це період розвитку особистості, зміни поглядів, постановки нових цілей на майбутнє життя, набуття самостійності, водночас може простежуватися наявність такого феномена, як прокрастинація. Це явище називають «хворобою XXI століття». Його суть полягає в тому, що людина відкладає важливі і не дуже справи на потім, що, безсумнівно, шкодить. Але, незважаючи на проблеми, що виникають через відкладання справ, люди продовжують це робити, знову і знову. Прокрастинація є однією з основних причин зниження академічної успішності. Вона тягне за собою зниження самооцінки, втрату віри в себе, у свої сили. Так само може занурити людину в хронічне почуття провини, позбавляючи продуктивності. Водночас погіршується концентрація уваги. Ще один науковий факт – через відкладання справ може розвинути низка психосоматичних захворювань. За отриманими під час дослідження даними, встановлено що в 46,51% студентів дослідження спостерігається високий показник прокрастинації, а основними факторами прояву прокрастинації є такі: недостатній рівень самоорганізації, перфекціонізму, екстраверсія, експресивність, недостатній рівень практичності. Виявлено, що в 66,47% студентів переважає середній показник самоорганізації щодо діяльності. Також 46,51% мають середній показник перфекціонізму, екстраверсія спостерігається в 77,91%, низький показник практичності мають 25,58% і високий рівень експресивності є в 74,42% студентів. Було встановлено чинники, які позитивно впливають на здатність студентів до протистояння прокрастинації. Цьому сприяє високий показник емоційної стійкості, який спостерігається у 89,53% студентів, а також майже половина – 48,84% – має прагнення до успіху, невелика частина респондентів має показники інтроверсії 22,09%, відокремленість – 17,44%. Маємо гарний показник із самоконтролю – 65,12%, та лише 10,47% студентів мають низькі показники з рівня емоційної нестійкості, що потребують додаткової роботи з ними. На основі отриманих даних сформульовано рекомендації щодо коригування прокрастинації серед студентів.

Ключові слова: академічна успішність, студентський вік, перфекціонізм, самоконтроль, емоційна стійкість, хвороба.

Постановка проблеми. Прокрастинація є проблемою серед студентів, тому що серед багатьох причин зниження академічної успішності посідає одну з головних позицій. Проблема робить негативний вплив на ефективність студентів у навчальній діяльності, так само негативно впливаючи і на ставлення до себе.

Цей феномен є досить поширеним явищем серед молоді. Зокрема, за даними Елліс і Кнауца, від 80% до 95% студентів закладів вищої освіти іноді прокрастинують, приблизно 75% з них вважають себе «хронічними прокрастинаторами» і майже 50% студентів відкладають важливі справи систематично [1]. За даними В.С. Ковиліна, від 46% до 95% студентів вважають себе завзятими прокрастинаторами [2, с. 23]. Тому найбільш перспективним напрямом сьогодні є вивчення причин, наслідків і способів подолання прокрастинації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Над вивченням феномена прокрастинації, зокрема, серед студентів працювали такі вчені, як: А. Елліс, В. Кнаус, К. Лей, П. Стіл, Я.І Варварічева, К. Оранж, М. Коган, С. Шер. В.С. Ковилін та інші. У «Великому психологічному словнику» Б.Г. Мещерякова і В.П. Зінченка (2009) дали таке визначення поняттю «прокрастинатор»: «... це особистість, яка схильна зволікати в прийнятті рішень, відтягувати і відкладати виконання різних робіт «на потім» [3]. Визначення феномена прокрастинації дав В.С. Ковилін (2013), він розуміє це як «тенденцію відкладати виконання необхідних справ «на потім»; поведінковий патерн, за якого виконання головної для людини в певний період часу діяльності усвідомлено відкладається» [2, с. 22].

Отже, прокрастинація є феноменом вкрай багатограним, тому що розростається на багато сфер

діяльності людини: це навчання, трудова діяльність, соціальна і побутова. Головними характеристиками прокрастинації є ірраціональність, погане розуміння негативних наслідків. Прокрастинатори відкладають справи доти, доки настає крайній термін, в цей час може бути марно починати роботу, бо час уже втрачено. Тому з цим і пов'язані негативні наслідки такого відкладання. Через прокрастинацію виникає емоційний дискомфорт, з'являються почуття провини, тривоги, занепокоєння, розчарування.

Причин виникнення прокрастинації є багато, серед яких індивідуально-психологічні і соціальні проблеми особистості студента. Одними з пояснень можуть бути можлива занижена самооцінка, невпевненість у собі, досвід минулих невдач у виконанні якоїсь конкретної роботи, ці фактори викликають тривогу, страх. Для деяких студентів проблемою є ситуації, коли їх повинні оцінювати, бо вони прагнуть уникнути напруги, що пов'язана з виконанням діяльності, яка їм неприємна, нецікава або складна.

Також причиною може стати намагання студента протистояти встановленим ззовні правилам і строкам. Студент, порушуючи термін здійснення необхідної діяльності, створює для себе ілюзію доказу своєї незалежності. «Бунтарський дух» дуже властивий цьому віку, як і максималізм – «все або нічого».

Студенти можуть проявляти прокрастинацію через наявність страху невдач і прагнення до її уникнення. Особлива роль відводиться тривожності і перфекціонізму, що можуть виступати першочерговими чинниками прогресування прокрастинації.

Мета статті – дослідити причини прокрастинації серед студентів вищих навчальних закладів і запропонувати ключові кроки щодо її подолання.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося на базі Донецького інституту приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна академія управління персоналом». Загальну кількість респондентів склали 86 студентів закладу 1–4 курсів навчання. Психодіагностичний інструментарій склали опитувальник самоорганізації діяльності (Е.Ю. Мандрикова), п'ятифакторний опитувальник особистості (Р. Мак-Крає і П. Коста), багатовимірний шкала перфекціонізму (Г'юїтта-Флетта), тест мотивації досягнення (А. Мехрабіана), опитувальний бланк методики К. Лея «Загальна шкала прокрастинації».

Майже в половини студентів, які брали участь у дослідженні, виявлено високий рівень прокрастинації (46,51%), так само прагнення до успіху, високий показник екстраверсії та експресивності.

Середній результат ми відзначили в самоорганізації (66,47%), перфекціонізмі (46,51%) і самоконтролі серед студентів.

Низький результат у досліджуваних є за показниками інтроверсії, рівня емоційної нестійкості

(10,47%), відособленості, імпульсивності та практичності (25,58%).

На рисунку 1 наведено результати показників прокрастинації серед студентів.



Рис. 1. Рівень прокрастинації серед студентів

Як ми бачимо з результатів, велика частина, а саме 46,51%, респондентів має високі показники прокрастинації, тобто відсоток студентів, які відкладають справи на постійній основі. Так само спостерігаємо, що 36% студентів мають схильність до проявів прокрастинації, однак це не має постійного характеру, варіюється від випадку до випадку. І нарешті, 17% досліджуваних не мають схильності до відкладання справ або ж у них мало виражено прояви прокрастинації. Отже, майже половина студентів є прокрастинаторами, вони більше за інших схильні до негативних наслідків відкладання, їм складніше взяти себе в руки і приступити до виконання необхідної роботи.

Серед досліджуваних студентів виявлено 66,47% таких, які володіють середнім рівнем організації. Такі студенти схильні в помірному ступені розробляти чіткі плани і планомірно дотримуватися їх під час досягнення поставлених цілей. Досить організовані, здатні на вольові зусилля, хоча й можуть залишати розпочату справу, перемикаючись на більш значущі для них види діяльності. Високим рівнем самоорганізації володіють 20,93% респондентів. Для таких студентів характерною є достатня планованість, вони вважають за краще послідовно реалізовувати поставлені цілі, мають розвинені навички тактичного планування. Низький рівень спостерігається у 18,60%, таким студентам гірше даються планування, дотримання плану, складно докладати вольові зусилля, а також досягати поставлених цілей. Наочно результати представлено на рисунку 2.

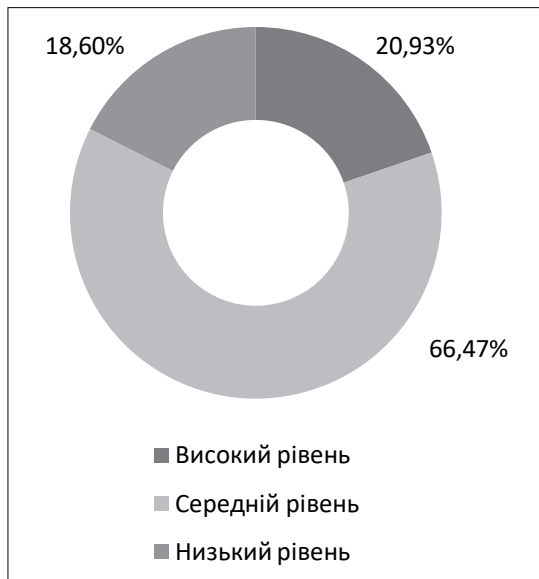


Рис. 2. Самоорганізація діяльності у студентів

Дослідження перфекціонізму як однієї з головних причин розвитку прокрастинації встановило, що більшу частину склали студенти із середнім рівнем – 46,51% осіб. У респондентів цього типу помірно виражене прагнення бути досконалим і бездоганим у всьому. Вони мають адекватні вимоги до оточення і до себе. Але водночас є студенти з низьким рівнем перфекціонізму – 38,37% осіб. У цього типу немає вираженого прагнення бути досконалим і бездоганим. Вони не висувають високих вимог до себе або до оточення, що говорить про їхню переконаність про те, що немає сенсу прагнути до досконалості, так само вони переконані, що багато людей висувають до себе вимоги, яким не можуть відповідати.

Високий рівень перфекціонізму мають 15,12% респондентів – ці студенти ставлять до себе високі

вимоги, нерідко це поширюється на оточення. У них сильно виражене прагнення до досконалості й бездоганності у всьому, результати представлено на рисунку 3.

Серед досліджуваних студентів переважає прагнення до успіху – у 48,84%.

Такі студенти не бояться йти на ризик заради отримання результату, навіть якщо ймовірність успіху становить 50%. Зіштовхуючись із труднощами, вони швидше закінчать розпочате, ніж перейдуть до інших справ. Їх не лякають труднощі, охоче беруть на себе відповідальність.

Під час дослідження мотивації досягнення визначено, що за показником домінування прагнення до уникнення невдач результат дорівнює 30,23% студентів. Цим студентам властиво з меншою ймовірністю брати відповідальність на себе. Вони більше схильні працювати в групах і не брати на себе керівництво. Вважають за краще не ризикувати, якщо успіх у справі не гарантований. Студенти цього типу особливо схильні до прокрастинації. У цьому випадку відіграє роль не бажання брати відповідальність на себе, а так само неготовність йти на ризики без абсолютної впевненості в успіху.

Виявлено, що у 20,93% респондентів немає жодного домінування показника над іншим. Такі студенти діють залежно від ситуації, вони можуть не відмовлятися від відповідальності або керівництва, проте здебільшого і не прагнуть до нього. Здатні успішно працювати як у групі, так і поодиночі. У цьому випадку студенти можуть мати схильність до прокрастинації, проте не будуть проявляти його систематично (рис. 4).

Під час дослідження особистісних особливостей встановлено високі показники за кількома шкалами. Серед студентів великий відсоток екс-

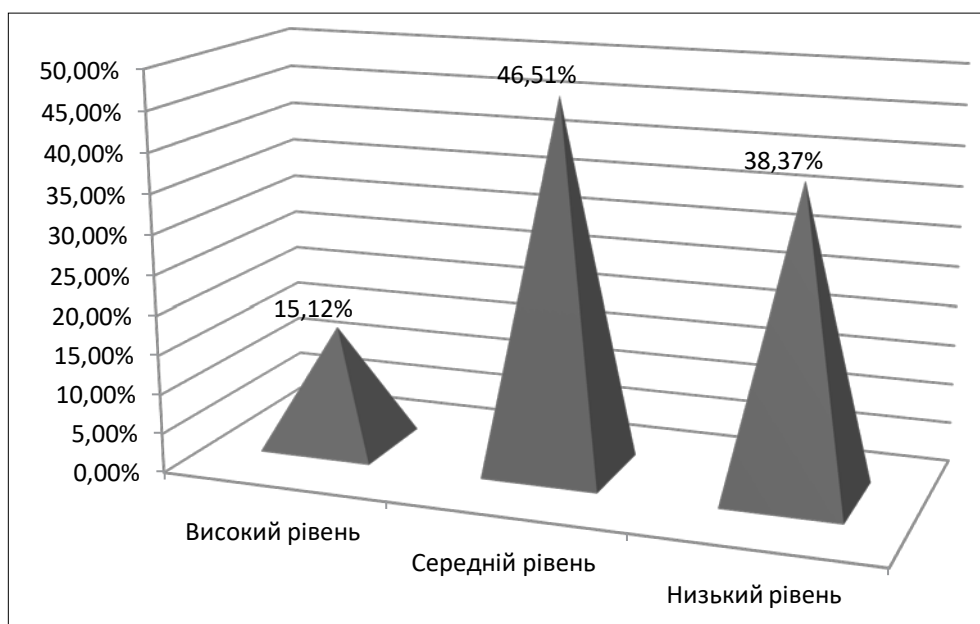


Рис. 3. Рівень перфекціонізму серед студентів

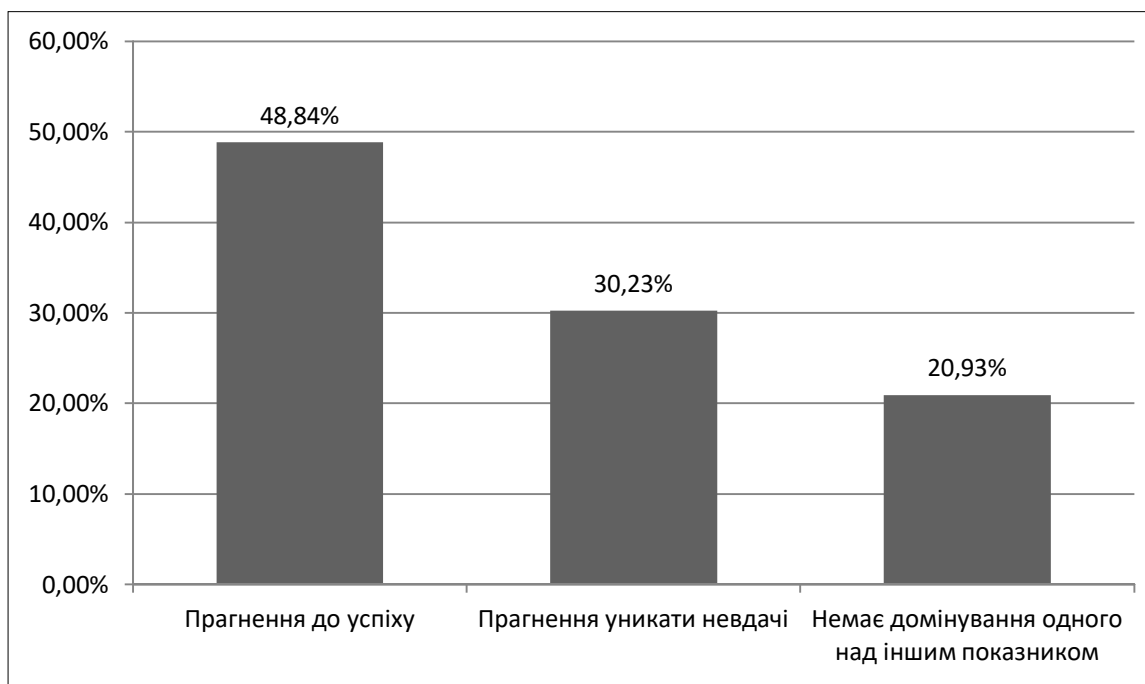


Рис. 4. Рівень мотивації досягнення серед студентів

траверсії, високий рівень емоційної стійкості, прихильності, самоконтролю, а також самоекспресивності. Результати представлено на таблиці 1.

Студенти з високим показником екстравертованості (77,91%) – товариські, оптимісти, схильні до безтурботності, люблять зміни; у роботі орієнтовані на швидкість виконання завдання. Водночас вони мають схильність до ризику, не люблять себе обтяжувати роботою чи навчанням, часто діють імпульсивно. Усе це становить підґрунтя для прояву прокрастинації.

Таблиця 1

Особистісні особливості студентів

Шкали	% від усіх учасників дослідження
Екстраверсія	77,91%
Інтроверсія	22,09%
Рівень емоційної стійкості	89,53%
Рівень емоційної нестійкості	10,47%
Відособленість	17,44%
Прихильність	82,56%
Самоконтроль	65,12%
Імпульсивність	34,88%
Практичність	25,58%
Експресивність	74,42%

Також встановлено високий показник емоційної стійкості серед студентів (89,53%). Їм характерна впевненість у своїх силах, добре усвідомлення дійсності; вони не приховують від себе власні недоліки, не засмучуються через дрібниці, відчувають себе добре пристосованими до життя. Цей фактор добре позначається на здатності студента не відкладати справи на потім, навіть якщо вони

можуть бути складними, але результати дослідження прокрастинації говорять, що не всім респондентам вдається подолати «відкладання справ на потім» завдяки високій емоційній стійкості.

Високий показник має і прихильність (82,56%), що виявляється в позитивному ставленні до людей. Як правило, студенти добре розуміють оточення, терпимо ставляться до недоліків інших людей, уміють співпереживати, не люблять конкуренцію, вважають за краще співробітництво.

За шкалою самоконтролю здебільшого встановлено середній показник (65,12%). Студенти такого типу сумлінні, відповідальні, точні й акуратні в справах. Вони наполегливі в діяльності, дотримуються моральних принципів, які не порушують правила поведінки в суспільстві. Цей фактор так само повинен добре позначитися на здатності студента до протистояння прокрастинації з огляду на відповідальне ставлення до справ.

Серед студентів також високий показник виявлений за шкалою експресивності, таких респондентів 74,42%. Експресивність виражається в легковажному ставленні до життя, іноді в сприйнятті його за гру. Вони виявляють зацікавленість до різних сторін життя. Легко навчаються, проте не досить серйозно ставляться до систематичного навчального процесу, що є гарною умовою для появи прокрастинації. Схильні часто довіряти своїй інтуїції та відчуттям, нерідко покладаються на удачу, що також може спричинити розвиток прокрастинації.

Отже, з отриманих даних можемо зазначити досить велику кількість студентів, схильних до прокрастинації. З огляду на це впливає необхід-

ність розроблення багатопрофільної корекційної роботи щодо зниження числа прокрастинаторів серед студентів і підвищення особистісних якостей, спрямованих на протистояння проблемі.

Щодо планування окресленої роботи першим кроком ми позначаємо необхідність проведення роз'яснювальних бесід щодо поняття прокрастинації зі студентами, бо багато хто з молоді не знайомий із цим поняттям, а також пояснення небезпеки появи прокрастинації як особисто для студента, так і для його оточення; необхідно торкнутися проявів цього феномена не тільки академічного, але й побутового характеру. Не можна обійти і самих причин прояви «хвороби».

Наступним кроком будуть рекомендації студентам щодо боротьби з прокрастинацією, такими є елементарне складання плану на день і дотримання його, саме заохочення в разі виконання справ вчасно.; можливість використання допоміжних засобів, наприклад органайзерів на телефоні, нагадування, листів у майбутнє, будильника і т.д.

Третій крок – це проведення безпосередньо тренінгів, спрямованих на навчання самоконтролю, самомотивації, відповідальності в різних її проявах, на підвищення самооцінки, на поліпшення позитивного ставлення до себе, підвищення впевненості.

Висновки. Прокрастинація є серйозною проблемою, яка може мати погані наслідки для людини, впливаючи на її фізичне і психологічне здоров'я: зниження самооцінки, втрату віри в себе, хронічне відчуття провини, втому, депресію, проблеми з обміном речовин і т.д.

Універсальної теорії прокрастинації в сучасній психологічній науці немає досі, проте різні погляди на природу прокрастинації знайшли своє відображення в теорії психодинамічної школи, інтегративній теорії тимчасової мотивації, а також у поведінковій і когнітивній психології, які стали провідними напрямками в досліджуванні феномена прокрастинації в останні роки.

У сучасних умовах стрімкого життя велика частина респондентів має високий показник

прокрастинації – 46,51%, а це майже половина. На другому місці за показниками – студенти із середнім рівнем прокрастинації – 36,05%. А це окреслює завдання для подальшої роботи за цим напрямком.

Основними причинами підвищеного відсотка прокрастинаторів є високі показники екстраверсії, експресивності, а також не досить сформованого рівня практичності серед студентів. Це дає нам розуміння факторів, над якими необхідно працювати для корекції прокрастинації.

Відсоток прокрастинаторів становить половина з групи, друга частина респондентів має гарну тенденцію до опору. Їм у цьому допомагають самоконтроль, емоційна стійкість і прагнення до успіху. Так само ми не можемо не враховувати, що під час проходження тесту студенти могли відповісти на запитання залежно від бажання отримати гарний результат замість реального, хоча шкала брехні була в межах норми. Тому деякі з показників можуть бути або завищені, або занижені.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу зовнішнього середовища і оточення студентів на прояви прокрастинації, впливу вікових особливостей, а також вивчення можливого позитивного ефекту від прояву прокрастинації.

Література:

1. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. 2010. № 48. P. 926–934.
2. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие : электронный научный журнал*. 2013. № 2. С. 22–41. URL: <http://humjournal.rzgmu.ru/art&id=41> (дата звернення: 01.12.2019).
3. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. URL: https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/dict/index.php (дата звернення: 11.12.2019).

Kabantseva A. V., Omelchenko T. H. Students' procrastination phenomenon in higher education institutions

Student age is a stage of development of personality, changing of views, of setting new goals for the future, obtaining self-dependence, along with these, the phenomenon as procrastination can be present. This phenomenon is called "Disorder of the 21st century". Its essence is that the individual postpones important and not so much tasks and that definitely makes it harmful. Despite the problems caused by procrastination, people keep on postponing tasks over and over again. Procrastination appears to be one of the main reasons of the degradation of the academic performance. As a result, the students become less confident, they lose hope in their selves. It can also immerse the individual to a chronic feeling of guilt by causing deprivation on productivity. Along with this it causes lack of concentration. Another scientific fact reveals that the postponing of tasks may develop series of psychosomatic disorders. According to the data obtained during studies, it has been established that 46.51% of students show a high rate of procrastination, and the main factors of developing procrastination are: lack of self-organisation, perfectionism, extraversion, expressiveness, practicality. It has been revealed that 66.47%

of students show an average rate of self-organisation of activity. Furthermore, 46.51% of students has an average rate of perfectionism, extraversion appears in 77.91% of students, a low rate of practicality has 25.58% of students and a high level of expressiveness appears in 74.42% of students. There have been established factors, that affect positively on students to resist to the phenomenon of procrastination. One of main factors is the high level of emotional stability that, appears in 89.53% of students. Additionally, almost the half of the students, and to be precise, 48.84% has a desire to success. A small number of respondents show a rate of introversion of 22.09% and apartness of 17.44%. There is a noteworthy rate of self-control of 65.12% and only 10.47% of students that require a work on them show a low rate of emotional instability. Based on acquired data, there have been developed recommendations that will help to prevent procrastination within students.

Key words: *academic progress, student age, perfectionism, self-control, emotional stability, disorder.*