

ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ ЧАСУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА

Анотація. У статті зроблено спробу визначити наукові підходи до вивчення феномену прокрастинації серед студентської молоді. Визначено вплив досліджуваного явища на організацію часу життя студента.

Ключові слова: прокрастинація, студент, академічна прокрастинація, організація часу життя.

Babatina S.I. Study of the phenomenon procrastination of time in life student

Abstract. The article is an attempt to define the scientific approaches to the study of the phenomenon procrastination among students. The effect of the phenomenon on the organization of the lifetime student.

Keywords: procrastination, student, academic procrastination, organizing lifetime.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Життя сучасного студента наповнене різними справами, навчальними завданнями виконання яких потребує дотримання певних строків, що обумовлені часовими межами. Сучасна молодь будує плани, визначає та встановлює цілі, досягнення яких вимагає не тільки багато часу, а й власної самоорганізації та самодисципліни. Серед студентів є досить поширеною звичка відкладати справи «на потім», тобто готуватися до екзамену в ніч перед його складанням, писати курсову роботу чи диплом у суворих межах часу, відкладати «на потім» вирішення важливих справ тощо. Щоб навчити студента не відкладати справи «на потім», що дасть змогу зберегти своє здоров'я та уникнути перевантажень фізичних та емоційних, потрібно навчитися раціонально організовувати і планувати свою

діяльність у часі. В ситуаціях постійної напруги, коли навчальних завдань досить багато, а час на їх виконання обмежений, виникає загроза відкласти деякі справи на потім, на завтра, що в решті-решт призводить до виконання їх в останній момент у суворому дефіциті часу, що позначається не тільки на навчальній успішності студента, а й на його психофізіологічному стані. Явище відкладання справ «на потім», «на завтра» вченими визначається як феномен прокрастинації. У психологічній літературі під цим терміном розуміють свідоме відкладання, відтермінування суб'єктом намічених дій, завдань, незважаючи на негативні наслідки такої поведінки. Отже, психологічна наука засвідчує актуальність питання впливу феномену прокрастинації на успішність навчальної діяльності студента та вміння організувати власний часопростір.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В науковий обіг термін прокрастинація був введений П. Рінкенбахом у 1977 р. в опублікованій книзі «Прокрастинація в житті людини», ряд зарубіжних авторів активно розвивають даний напрямок дослідження (Б. Адамс, С. Кові, Л. Макдональд, П. Стіл, Дж. Ягер та ін.), вивчаючи прокрастинацію як спосіб боротьби зі стресом, саморегуляцію та самоорганізацію поведінки в ситуації стресу. Вивченню феномену прокрастинації у вітчизняній науковій літературі присвячені праці Є. Базики, Д. Бикова, М.Дворник, К. Фоменко та ін., спроби дослідити академічну прокрастинацію були здійснені Я. Варваричевою, Н. Карловською, К. Мей, А. Шиліною, М. Шиманською, Н. Якуб та ін.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. У сучасному суспільстві явище прокрастинації є досить поширеним. Сучасний юнак живе в світі, який є складним за своїм змістом, тенденціями соціального розвитку та швидким плином часу. Вивчення впливу прокрастинації на організацію діяльності саме у студентському

періоді життя дозволить у подальшому запобігти виникненню проявів досліджуваного явища.

Формулювання цілей статті. Метою статті є аналіз теоретичних підходів до вивчення феномену прокрастинації та впливу даного явища на вміння організовувати студентами власну діяльність у часовому аспекті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Прокрастинація (англ. *procrastination*) – психологічний термін, означає схильність особистості відкладати на потім, на завтра, на майбутнє неприємні рішення та справи.

Кожна людина хоча б раз у житті відмовлялася від швидких дій і відкладала їх, особливо тоді коли треба було робити що-небудь під примусом або під тиском обставин, або ж коли були сумніви в важливості і корисності задуманого. При прокрастинації людина зволікає навіть тоді, коли на 100% упевнена в необхідності дій. І у неї немає ніяких сумнівів в тому, що це потрібно, корисно, необхідно і задумане повинно було зроблено «ще вчора». Вона свідомо відкладає намічену справу, незважаючи на те, що це спричинить певні проблеми і ускладнення. При цьому вона може виконувати малі та незначні справи, яким надає велику значущість, ніж дійсно важливим.

Особистості, які постійно вдаються до таких проявів поведінки визначаються як прокрастинатори, тобто люди, які схильні до затягування виконання завдань, перекидання своєї відповідальності на інших, які працюють хаотично, без плану, або лише за натхненням чи невідкладності – через це вони є неприємними співпрацівниками у команді. Стан прокрастинації найчастіше посилює невпевненість особистості в успіху виконання дорученої справи. Активні прокрастинатори воліють працювати в умовах дефіциту часу і свідомо відкладають справи на потім, зволікання для них є начебто певним ресурсом власної енергії і досягнення максимального рівня концентрації уваги та власних зусиль саме в умовах дефіциту часу.

Особливо розповсюджений цей синдром серед студентів. Хто, маючи якісь важкі завдання чи наукову роботу, ніколи не казав собі: «Ось завтра точно вже почну писати», – і відкладав все на потім? Коли ж нарешті приходило «потім» і не було ніяких перепон для написання роботи, знаходилося безліч другорядних справ по дому, які, звичайно, не могли чекати до завтра. Виявляється, студенти ладні прибирати, готувати, прати, аби лише не сідати за написання курсової, контрольної роботи тощо [6]. Отже, прокрастинація не стає перешкодою, якщо має тимчасовий характер і, навпаки, переростає в проблему, якщо стає хронічною.

Хронічна прокрастинація заважає праці, успіху, планам на майбутнє. Вона може бути прихованим початком психологічного чи фізичного захворювання. Хронічна прокрастинація найчастіше спостерігається серед студентів, що неправильно обрали фах та навчальний заклад, їм нецікаво вчитися, звідси безсонні ночі та намагання зробити неприємні завдання в останній день перед заліками, іспитами. Рішення покинути вивчення нецікавої спеціальності може прийняти лише особа сильна, з могутнім характером, але на радикальні вчинки здатні одиниці [3]. За даними зарубіжних вчених психологів, соціологів стійка прокрастинація спостерігається у 15-25% сучасного населення, при чому вчені зазначають, що її ріст поступово збільшився за останні 25 років [12].

П.Стіл [11] та його однодумці у своїх наукових надбаннях зазначають, що «синдром завтра» існував в історії людства завжди, чому є документальне підтвердження, але ще не був час для дослідження цього явища. Згідно з наявними даними, прокрастинація є одним з істотних чинників, що спричиняє труднощі в навчанні. Від 46 до 95% студентів середніх і вищих навчальних закладів вважають себе прокрастинаторами.

Прокрастинація пояснюється наявністю у людини ряду суб'єктивних причин: нерішучості, страху невдачі і несхвалення з боку оточення, невпевненості в собі, перфекціонізму, до неї відносяться «напружені прокрастинатори». Проте є і «розслаблені прокрастинатори», котрі

зосереджуються на виконанні таких справ, які приносять задоволення «тут і зараз».

Н. Мілграм із співавторами виділили п'ять типових видів наявності прокрастинації у особистості:

1) щоденна (побутова), тобто відкладання домашніх справ, які повинні виконуватися регулярно;

2) прокрастинація в ухваленні рішень (у тому числі незначних);

3) невротична, тобто відкладання життєво важливих рішень, таких як вибір професії або створення сім'ї;

4) компульсивна, при якій у людини поєднуються два види прокрастинації – поведінкова і в ухваленні рішень;

5) академічна, тобто відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів, заліків тощо [10]. Із зазначеного можна стверджувати, що явище прокрастинації притаманне не тільки студентам, а розповсюджується на всі сфери життя особистості, але якщо у студентському віці вжити заходів щодо психологічної корекції даного феномену, то можливо у дорослому житті вдасться позбутися цієї звички відкладати на завтра те, що можна і краще зробити сьогодні.

Прокрастинація у особистості не є вродженою, а є набутою поведінкою, це означає, що з симптомами її прояву можна боротися і проводити заходи з її корекції, які мають ґрунтуватися на розподіленні усіх життєвих справ на відповідні категорії. Перш ніж визначати засоби корекції прокрастинації, потрібно визначити причини, за яких вона може бути наявною в особистості.

Я. Варваричева [3], досліджуючи феномен прокрастинації, визначає такі найпоширеніші причини появи цього синдрому:

- 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.

Визначивши причини потрібно з'ясувати, які можуть бути наслідки наявності прокрастинації. Люди, схильні до відкладання справ на потім, беруться за рішення завдань, що накопичилися, в самий останній момент, коли терміни закінчуються. 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 найнеприємніші 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.

Вчені ставлять питання, як і якими засобами боротися з прокрастинацією, яка є недугою сучасної людини?

Боротьба з прокрастинацією лягає повністю на плечі самого прокрастинатора, адже відсутність «внутрішнього начальника» – справа суворо індивідуальна, проте є ряд загальних рекомендацій відносно того, як позбавитися прокрастинації: по-перше, якщо робота в даний момент не йде, переключіть свою увагу на виконання іншої справи, завдання – прогуляйтеся на свіжому повітрі, займіться спортом або відпочиньте; по-друге, беручись за велике і складне завдання, яке вам не хочеться виконувати, розбийте його на декілька дрібних підзадач, виконуйте кожну з них упродовж певного часу, після чого робіть перерви; по-третє, навчіться планувати свій день і систематизовувати виконання завдань, придбайте щоденник і плануйте свій день з точністю до години і хвилини, обмежте доступ до відволікаючих чинників (соціальні мережі, форуми, ТБ, телефон), виконуйте спочатку складні справи, залишаючи на потім

найлегші, а найголовніше – визначиться з мотивацією, визначте матеріальне або емоційне заохочення за виконану роботу.

Л. Макдональд [9] у своїх дослідженнях зазначає, що зазвичай не виникає особливих проблем з прокрастинацією у людей, які для себе можуть провести лінію, що недвозначно розділяє поділ справ, виконання завдань на термінові і ті, виконання яких може почекати. Вчена, посилаючись на джерело ідеї Д. Ейзенхауера, С. Кові, пропонує розділяти всі справи за двома критеріями: важливість і терміновість. Авторами зазначеного підходу визначено чотири категорії справ, на які йде час:

1) важливі і нетермінові (принцип пріоритету): справи, які мають найбільший вплив на життя людини в цілому, при цьому прокрастинація в першу чергу зачіпає саме їх;

2) важливі і термінові: всі дійсно невідкладні справи;

3) неважливі і термінові (принцип «відволікання як відмова»);

4) неважливі і нетермінові: це «тривіальна безліч» – категорія щоденних справ, які роблять дуже маленький внесок в якість життя, або не роблять його взагалі, але віднімають час.

Б. Адамс [1] визначив ряд психологічних бар'єрів в управлінні часом: недостатній рівень мотивації, відсутність або низький рівень здатності до контролю діяльності, прокрастинація, страхи, перфекціонізм, сенсорне перевантаження.

В. Бикова за результатами проведеного дослідження стверджує, що причини і особливості прояву прокрастинації у студентів і дорослих є різними, прокрастинація у студентів, на думку вченої, виникає найчастіше в ситуаціях і справах, що пов'язані з інтелектуальною напругою, вимагаючи самоорганізації і планування своєї діяльності, що характеризуються відстроченою винагородою, з недостатньою мотивацією, необхідністю взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції. Вчена відмічає, що респонденти з дорослої вибірки частіше відкладають нудні, неприємні, нецікаві справи, що не викликають позитивних емоцій і не

оцінюються ними як важливі, і такі, що не зачіпають інтереси інших людей, тобто найчастіше у них прокрастинація виступає як недостатня мотивація до їх виконання. Проявляючись у межах домінуючої поведінки, в студентській вибірці прокрастинація виступає як поєднання емоційно-орієнтованого копінгу і копінгу, орієнтованого на уникнення, але пізніше набуває менш емоційного характеру, і в дорослій вибірці вже є проявом копінгу, орієнтованого на уникнення. Як наслідок, чим більше людина схильна звертатися до прокрастинації, тим частіше вона використовує раціоналізацію для її виправдання [2]. Так само в ході дослідження вченою було виявлено, що упродовж навчання в університеті у студентів зростає частота використання виправдань, раціоналізацій для пояснення зволікання виконання справ, проте в процесі дорослішання частота звернення до такого типу поведінки знижується.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати наступне: чинники, що можуть привести до надмірної прокрастинації, це відсутність мотивації і порушення мотиваційно-вольової сфери, стрес як наслідок невпевненості і страху перед майбутнім, або, навпаки, перфекціонізм, але найбільш поширеними є такі причини, як невміння вибудовувати ієрархію цілей і цінностей, а також невміння планувати свою діяльність. Боротися з цим явищем допомагають техніки управління часом (тайм-менеджмент) та навички планування часу.

Прокрастинація може викликати стрес, відчуття провини, втрату продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань. До певного рівня, прокрастинація вважається нормою, проте це стає проблемою, коли вона заважає нормальній життєдіяльності. Хронічна прокрастинація може бути викликана прихованою психологічною або фізіологічною недугою.

Висновки з даного дослідження. Прокрастинація, звичайно, піддається психологічній корекції, зокрема технологіями тайм-менеджменту, які є ефективними засобами для набуття вмінь та навичок

самоорганізації, самоконтролю, професійної та особистісної самореалізації, тощо. Важливо серед студентської молоді проводити пропедевтичні бесіди, проблемні заняття, тренінги з формування у студентів часової компетентності, поінформованості щодо прийомів та методів ефективної самоорганізації та управління часом життя. Адже хронічна прокрастинація, яка найчастіше спостерігається саме у студентському віці, є деструктивною формою поведінки особистості відносно організації власного часопростору. Студент повинен розуміти, що перш за все його мотивація до навчання, набуття професійних знань сприятимуть боротьбі із явищем прокрастинації. Отже, будь-який намір, поставлена ціль, побудований план повинні бути конкретними, реалістичними, досяжними, гнучкими, вимірюваними, зорієнтованими і визначеними у часі.

Перспективи подальших розвідок. У контексті досліджуваної проблеми у подальшому маємо на меті розглянути таку складову деструктивної форми поведінки особистості відносно організації власного часопростору, як ургентна адикція та її вплив на успішність навчальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Адамс Б. Время. Секреты управления / Боб Адамс. – М. , 2007. – 304 с.
2. Быкова Д.В. Прокрастинация как проявление эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга / Д.В. Быкова // Психология совладающего поведения : материалы II Международ. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 1 / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – С. 194-196.

3. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации : проблемы и перспективы исследования // Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – №3. – С. 121-132.
4. Дворник М.С. Практики відтермінування як соціально-психологічний конструкт / М.С. Дворник // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова : зб. наук. пр. Сер. №2. Психологічні науки. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – № 37 (61). – С. 53-57.
5. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. М.: Питер. 2011 – 224с.
6. Карловская Н. Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н. Н. Карловская, Р. А. Баранова // Психология в вузе [Текст]: научно-методический журнал. – М. ; Обнинск, – 2008г. №3. – С.38-49.
7. Шиліна А.А. Особливості та взаємозв'язок копінг-стратегій студентів з різним рівнем прокрастинації / А.А. Шиліна // Вісник Харків. нац. пед. ун-ту. – 2012. – Сер. Психологія. – Вип. 43. Ч.ІІ. – С. 243-249.
8. Ягер Дж. Творческое управление временем в новом веке / Дж. Ягер ; пер. с англ. – М. : Альпина Паблишер, 2003. – 208 с.
9. Lucy Macdonald, «Learn to make time» Duncan Baird Publishers, 2006 – p.160.
10. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time / Noach Milgram // Boletin de Psicologia. – 1992. – Vol. 35:83. – 102 p.
11. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Self-Regulatory Failure 2009.
12. Електроний ресурс: режим доступу <http://procrastinator.ru/articles/prokrastinatsiya-prichiny-i-metody-lecheniya.html>.