

Бабатіна, С. І. Явище прокрастинації серед студентства [Текст] / С. І. Бабатіна // Психосоціальний вимір буття особистості в сучасному суспільстві: матер. наук.-прак. конф. (м. Львів, 14 квітня 2016 р.) / Національний університет «Львівська політехніка». – Львів : Видавництво НУ «Львівська політехніка», 2016. – С. 31-35.

***Бабатіна Світлана Іванівна**  
кандидат психологічних наук, доцент  
доцент кафедри загальної та соціальної психології  
Херсонського державного університету*

## **ЯВИЩЕ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТСТВА**

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 організувати і планувати свою діяльність у часі. В ситуаціях постійної напруги, коли навчальних завдань досить багато, а час на їх виконання обмежений, виникає загроза відкладати 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.

Особистості, які постійно вдаються до таких проявів поведінки визначаються як прокрастинатори, тобто люди, які схильні до затягування виконання завдань, перекладання 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 [2]. 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.

Крім того, прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, упущення можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю.

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 [1]. 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.

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.

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».

Отже, 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.

### **Список використаних джерел**

1. Быкова Д.В. Прокрастинация как проявление эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга / Д.В. Быкова // Психология совладающего поведения : материалы II Междунар. 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.

2. 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, – 2008 г. №3. – С.38-49.