

УДК 159.944.3:37.018.43

Гліченко Олена Олександрівна

асистент кафедри психології, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ

e-mail: glichenko15@gmail.com

https://orcid.org/0000-0001-7300-9880

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

В умовах впровадження дистанційного навчання в систему професійної освіти серед молодого покоління з'явилася загрозна тенденція до поширення такого явища, як невчасне виконання навчальних завдань чи взагалі постійне відкладання важливих справ, що призводить до їх накопичення, і супроводжується негативними емоційними переживаннями. Схильність здобувачів освіти до постійного відтермінування виконання навчальних завдань називається академічною прокрастинацією.

Численні дослідження вивчали прокрастинацію в академічному контексті. Прокрастинація багатоскладне явище, про що свідчить значна кількість наукових робіт, присвячених цій проблемі. Дослідження С. Бабатіна, Р. Баранова, Є. Базики, М. Дворник, Н. Карловська, Т. Колтунович, Н. Крейдун, О. Невоєнна, О. Поліванова, О. Поліщук доводять, що прокрастинацію можна розглядати як схильність до зволікання і «відкладання на потім»; як поведінковий патерн, при якому відбувається свідоме відкладання особистістю важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних негативних наслідків; як брак саморегуляції, розлад вольових процесів, самоорганізованості; як захисну реакцію на психологічне напруження; як конфлікт між «важливим» і «приємним», де уникання виконання пріоритетних завдань замінюється справами нижчого пріоритету, які приносять задоволення.

Завдяки роботі П. Рінгенбаха, присвяченій вивченню відкладання виконання навчальних завдань, в 1977 році визначився окремий напрям досліджень – академічної прокрастинації. Вважається, що саме навчальний процес характеризується умовами, в яких найчастіше виникає феномен прокрастинації. В умовах дистанційного навчання проблема ще більше актуалізується, бо потребує від здобувачів освіти вирішення складних і неструктурованих завдань, що є викликом часу, сформованих навичок подолання труднощів, ефективного розподілу часу і енергії. Від 46% до 95% здобувачів освіти вважають себе прокрастинаторами (Ковилін, 2013). Більшість з них відзначають, що потребують професійної допомоги з подолання прокрастинації, оскільки негативні наслідки є руйнуючими для особистості. Згідно з наявними даними, прокрастинація є одним з найбільш істотних факторів, що породжують труднощі в навчанні, включаючи

академічну успішність. Загрозливим є те, що прокрастинація виступає впливовим чинником, який починає гальмувати процес самоосвіти і професійного розвитку в цілому. Це вказує на необхідність переоцінки її наслідків для результатів окремих осіб. Тому в сучасних реаліях освітнього простору в умовах дистанційного навчання проблема уникання, відкладання виконання завдань та їх наслідків постає доволі гостро.

Завданням публікації є визначення психологічних наслідків академічної прокрастинації.

Прокрастинація в умовах навчання є проміжковим процесом між сприйняттям завдання та прийняттям рішення щодо його виконання. Звернемо увагу, що вкрай важливим буде зовнішня і внутрішня привабливість самого завдання, що вплине на вибір поведінкової стратегії здобувача освіти. Зовнішньо «приємні» завдання, як правило, включають достатню мотиваційну активність здобувача освіти і веде до вчасного його виконання. «Неприємні» завдання через велику енергозатратність, складність, нестандартність, відсутність інтересу, призводять до тимчасового відтермінування з урахуванням дедлайнів чи повне зволікання з порушенням всіх часових обмежень. Не менш важливим компонентом прийняття рішення про виконання має внутрішня оцінка особистістю себе як спроможного чи ні виконати поставлене завдання, що пов'язане з низкою особистісних проявів: наявністю страхів, нерішучістю, установкою на страждання, перфекціонізмом, наявністю негативного досвіду у вирішенні складних питань тощо. Конфлікти між «повинен» і «можу», «важливим» і «приємним» породжує прокрастинацію, яка проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

На психоемоційному рівні академічна прокрастинація супроводжується певним суб'єктивним відчуттям психологічного дискомфорту, пов'язаного з відкладанням справ, що впливає на ірраціональність мотивації діяльності, заміщуючи продуктивну активність на тимчасові розваги (Лугова, 2018). Найбільш вираженим проявом дискомфорту є виникнення тривоги, страхів, паніки, стресового стану.

Включення тривожного механізму відбувається тоді, коли особистість оцінює ризики при прийнятті рішень щодо виконання завдання. Така реакція є цілком здоровою ознакою особистості. Але при наявності супутніх проявів у вигляді низької толерантності до невизначеності, страху невдачі, перфекціонізму тощо відбувається підвищення тривожності до такого рівня (стресу), що виникає бажання уникнення психічної напруги шляхом отримання швидкого задоволення. Актуальним завданням в цей період для особистості є подолання стресу - зменшити або усунути джерело стресу. Вибір, як правило, падає на огляд новин у соціальних мережах, перекуси, переключенням на хатні справи тощо.

На емоційному рівні наслідком прокрастинації є пригнічення емоцій, агресивність, розгубленість, відчуття зневіри та безнадії, фрустрація,

почуття провини, сорому, стрес, депресивні прояви, панічні атаки, втома та зменшення рівня задоволеності життям в різних життєвих сферах.

На когнітивному рівні у прокрастинатора підключаються негативні прогнози у вигляді найгірших сценаріїв чи сумніви у своїй компетентності (когніція «Раптом станеться щось жахливе», «А чи варто моїх зусиль результат, що я отримую», «Це катастрофа, я не зможу виконати», «Має бути легко, якщо складно, то не моє», «Від мене нічого не залежить», «Немає сенсу докладати зусиль, нічого не зміниться»). Виникає самозвинувачення як відповідь на зволікання («Завжди зі мною так», «Я нездара», «Я нічого не вмію і не можу»). Викривлене мислення прокрастинатора супроводжується підвищенням стресовості ситуації, відчуття пригніченості та безнадії.

На когнітивному рівні наслідком прокрастинації виступають хибні установки, ірраціональні переконання - когніції, чорно-біле мислення, зниження критичності мислення.

На поведінковому рівні прокрастинація має декілька варіантів. Адаптивний варіант – мобілізуюча стратегія поведінки, коли під дією дедлайну та стресового (деколи панічного) стану особистість все таки виконує завдання вчасно, але неякісно. Часто виникає внаслідок позитивного підкріплення, досвіду позитивної винагороди за роботу, де якість не є головним інструментом оцінки.

Відносно адаптивний варіант поведінки, що передбачає виконання завдань під тиском, приймають обдумане рішення про відкладання діяльності, але відволікання на дрібні цілі сприяє невиконанню завдання вчасно.

Деадаптивний варіант поведінки дезорієнтує особистість повністю, паралізує її активність через нерішучість діяти, що відтерміновує виконання завдань на невизначений час. Результатом такої поведінки є накопичення завдань, до яких приєднуються нові щоденні справи. Крім того така стратегія поведінки супроводжується негативними емоційними переживаннями, зниженням фізичного та психічного благополуччя особистості. Тривалість впливу психотравмуючої ситуації веде до відчуття хронічного стресу. Формування звички зволікання знов і знов запускає механізм незадоволеність собою і нездатність щось змінити, створює негативні тенденції життєвої траєкторії особистості, що в подальшому потребуватиме втручання фахівців.

На поведінковому рівні наслідком прокрастинації виступають прояви дезадаптованості: від відволікання, втрати продуктивності до активного уникання, блокування життєвої активності.

Отже, емоційні, когнітивні та поведінкові прояви прокрастинації пов'язані між собою двосторонніми причинно-наслідковими зв'язками, створюючи циклічність механізму відтермінування. Вони виступають як причиною, так і наслідком прокрастинації. Тому прокрастинація має циклічний характер: нічого не роблю – тому звинувачую себе за відсутність

дій – тому починаю сумніватися в собі, що я на щось здатний – тому виникає відчуття безпорадності – тому у мене немає сил щось робити.

Підсумовуючи, слід додати, що психологічні наслідки академічної прокрастинації найчастіше проявляються в зниженні продуктивності та ефективності дій, нездатності досягати поставленої мети, що впливає в цілому на неуспішність навчання. У результаті тривалої практики відкладання людина втрачає життєві орієнтири, зміщуються його пріоритети, тоді негативні наслідки торкаються як особистісної сфери, так і професійної. Зокрема, хронічна прокрастинація призводить до низької самооцінки, що позначається на почутті власної гідності та зниженні самоцінності; нереалізованості, що супроводжується почуттям жалю про втрачені можливості; виникнення кризи в особистісній та професійній сферах; депресивних станів з відчуттям зневіри й відчаю, з низьким енергетичним зарядом; психосоматичних захворювань (синдром хронічної втоми, депресії, ВСД, порушенням обміну речовин); різних форм залежностей (ігрової, харчової, алкогольної тощо).

Дослідження наслідків прокрастинації дозволить в подальшому розробити ефективні психокорекційні заходи для майбутніх фахівцями з проблемою академічної прокрастинації.

Список використаних джерел та літератури

- 1. Бабатіна С. І.** Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. С. 24-25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6.
- 2. Карловская Н. Н., Баранова Р. А.** Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью. Психология в вузе. 2008. №6. С. 31- 45.
- 3. Ковылин В. С.** Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2 (2). С. 22-41.
- 4. Колтунович Т. А., Поліщук О. М.** Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». «Молодий вчений». 2017 № 5 (45). С. 211-218.
- 5. Лугова В. М.** Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. URL: <http://www.repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/18954.pdf>.