

УДК 378.018.43:159.942.5

DOI: 10.12958/2227-2844-2020-2(333)-1-78-83

Гліченко Олена Олександрівна,
асистент кафедри психології ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.
glichenko15@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-7300-9880>

ДЕТЕРМІНАНТИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

В умовах тотального впровадження дистанційного навчання принциповими стали спроможність слухачів до самоорганізації та самодисципліни. Бо значною перевагою такої системи навчання є саме свобода вибору часу для засвоєння курсу та можливість індивідуально структурувати свій простір відповідно до освітніх потреб. Відбулося перенесення раніше автоматизованих ззовні планів на самостійний розподіл часу, що позначилося на зміщенні відповідальності за вчасність виконання певних освітніх завдань в бік здобувачів освіти. І, як наслідок, ми маємо загострення певних психологічних явищ, які позначаються на загальній академічній успішності. Особливої уваги потребує проблема постійного відкладання важливих справ на невизначений час, що призводить до їх накопичення, і супроводжується негативними емоційними переживаннями. В психології таке явище називається «прокрастинація» (від англ. procrastination – затримка, відкладання; від лат. cras – завтра або crastinus – завтрашній і лат. pro – для, заради).

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. Поліванова, О. Поліщук доводять, що прокрастинацію можна розглядати як певну поведінкову схильність до зволікання і «відкладання на потім»; як добровільне і 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». Крім того, предметом дослідження вчених стали індивідуально-особистісні характеристики прокрастинаторів, соціально-культурні та демографічні відмінності прокрастинації, чинники і наслідки відкладання. Загрозливим є те, що прокрастинація виступає впливовим фактором, який починає гальмувати процес самоосвіти і професійного розвитку. Тому, незважаючи на достатньо вагомі дослідження, проблема

академічної прокрастинації в умовах дистанційного навчання залишається актуальною і потребує подальшого вивчення.

Метою статті є вивчення причин академічної прокрастинації серед здобувачів вищої освіти в процесі дистанційного навчання.

Якісний рівень розвитку інформаційно-комунікативних технологій, з притаманною відкритістю для вільного розповсюдження і отримання знань, породжує ускладненість професійних завдань. А динамічні трансформації суспільного життя впливають на постійну їх оновленість відповідно до ситуації і, як наслідок, невизначеність й неструктурованість. Вирішення складних і неструктурованих завдань є викликом часу і потребує навичок подолання труднощів, ефективного розподілу часу і енергії, що для багатьох молодих людей є викликом.

В контексті дистанційної освіти навчальні завдання, особливо професійно орієнтовані, також характеризуються варіативністю і нестандартністю рішень. Вміння долати зовнішні й внутрішні перешкоди, не впадати у стан прокрастинації є вимогами сучасності.

Поняття «академічна прокрастинація» пов'язане зі свідомим зволіканням виконання поставлених навчальних завдань (практичних завдань, навчальних проєктів, індивідуально-дослідницьких робіт тощо), що призводить до емоційного та фізіологічного виснаження, нервового напруження, перевтоми. Особистість, схильна до прокрастинації, усвідомлюючи необхідність виконання цілком конкретних важливих справ, починає ігнорувати цю необхідність і відволікає свою увагу на побутові дрібниці або розваги. Механізм виникнення такої поведінки нелінійний, а містить багато прошарків особистісного і ситуаційного змісту.

Для того, щоб краще зрозуміти особливості і причини академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти зупинимось на її ключових ознаках (Лугова, 2018):

- усвідомленість особистістю факту відкладення виконання справ;
- суб'єктивне відчуття психологічного дискомфорту, пов'язаного з відкладанням справ;
- ірраціональність мотивації діяльності, що «заміщає» активність, яку прокрастинують;
- негативні наслідки: тривожність, відчуття провини, стрес, втрата продуктивності, внутрішньо особистісний конфлікт, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань.

Додамо, що прокрастинатор зацікавлений в закінченні і результаті своєї справи, це також є суттєвою відмінною ознакою. Академічна прокрастинація містить всі ці ознаки і наслідки, але специфіка полягає більшою мірою у характеристиці навчального завдання та його сприйняття здобувачем освіти. З одного боку, вкрай важливим буде зовнішня і внутрішня привабливість самого завдання, що вплине на рівень ситуативної мотивації слухача. З іншого, внутрішня оцінка себе як спроможного чи ні виконати поставлене завдання, що пов'язане з низкою особистісних проявів (наявність страхів, нерішучість, низька самооцінка, знижена самоцінність,

установка на страждання, наявність негативного досвіду у вирішенні складних питань тощо). З огляду на це, визначимо зовнішні і внутрішні детермінанти академічної прокрастинації відповідно до аналітичних даних.

Відповідно до нашого твердження про детермінанти прокрастинації знаходимо підтвердження в роботі П. Стіла, який поряд із потенційним генетичним компонентом (на основі вивчення близнюковим методом) виокремив, з одного боку, особливості завдання (рівень винагороди, строк виконання), з іншого, особливості особистості (особливо низьку самооцінку, сумлінність, самоконтроль та мотивацію досягнень, а також високу імпульсивність та схильність до відволікання).

На думку автора до суб'єктивних причин академічної прокрастинації слід віднести суб'єктивну корисність дії. За теорією часової мотивації П. Стіла кожна людина завжди надає перевагу тому виду дій, які принесуть максимум користі. В іншому випадку – люди прагнуть до прокрастинації. Бажання діяти відповідно до суб'єктивної корисності залежатиме від чотирьох параметрів: E – впевненості в успіху (Expectancy); V – передбачуваної винагороди (Value) та ступеня її значущості для особистості; D – терміну до завершення роботи (Delay); G – рівня імпульсивності, тобто нетерплячості до відстрочення задоволення.

В загальному вигляді формула вибору суб'єктом завдання буде такою: $U = E \cdot V / G \cdot D$, де U – корисність дії (Utility).

Експериментально доведено в дослідженнях Д. Бикова, що невідповідність суб'єктивної корисності здобувачів освіти з інтелектуальною напругою, недостатньою мотивацією, необхідністю взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції, лише посилюють прояви академічної прокрастинації (Бабатіна, 2013).

Виникнення явища прокрастинації можна розглядати у контексті фізіологічних, емоційних, когнітивних та поведінкових проявів. Так, вчені Н. Карловська і Р. Баранова, в своїй роботі доводять, що прокрастинація є комплексним, неоднорідним в психологічному плані феноменом, тісно взаємопов'язаним з мотиваційною сферою особистості. Відповідно детермінантами прокрастинації слугують:

- фізіологічні фактори (нейротизм, низький тонус, труднощі концентрації уваги та імпульсивність);
- особливості когнітивної сфери (спрямованість локусу контролю, ірраціональні переконання, порушення сприйняття швидкості плину час);
- особливості емоційної сфери (стан стресу, депресії, тривоги, знижений фон настрою);
- особливості поведінки (несформованість необхідних навичок діяльності, неорганізованість, недисциплінованість, безвідповідальність і загальна поведінкова ригідність) (Карловська & Баранова, 2008, с. 32).

Слід зазначити. Що найактуальнішими для розгляду відтермінування є такі стани, як «необов'язковість», «даремність», «безвідповідальність». Такі стани є результатом впливу таких суб'єктивних причин відтермінування (Дворник, 2018):

1) недооцінку готовності до виконання завдання, що пов'язана з непевненістю в собі;

2) страх відповідальності, що свідчив про тривожну поведінку уникання важливих, складних, незнайомих завдань, пошук специфічного стану для їх виконання;

3) знижений рівень зацікавленості (лінь, невмотивованість);

4) орієнтація на соціальну винагороду;

5) педантичні схильності особистості, пов'язані з природою відтермінування з характерологічною потребою виваженості, правильності, послідовності.

Із прагненням до задоволення «тут і тепер» й уникнення дискомфорту пов'язують прокрастинацію дослідники Т. Колтунович та О. Поліщук. Усі детермінанти прокрастинації вони звели до двох груп: 1) перманентні – стабільні в часі та мало піддаються змінам; 2) ситуативні – виникають випадково та розвиваються, під впливом ситуації, що склалася (Колтунович & Поліщук, 2017).

Згідно з висновками дослідників причини прокрастинації можуть бути психофізіологічними (темперамент, нейротизм тощо), емоційними (тривожність, емоційне вигорання, страх тощо), мотиваційними (відсутність мотивації, ситуативна мотивація тощо), поведінковими (відсутність самодисципліни тощо), ресурсними (низька компетентність, стан здоров'я та ін.); часовими (розмиті терміни виконання, дефіцит часу тощо).

Поряд з внутрішніми детермінантами академічної прокрастинації співіснують зовнішні.

Стосовно характеристик академічних завдань, як об'єктивної детермінанти академічної прокрастинації в умовах дистанційного навчання, виокремлюються:

- нудні, нецікаві, рутинні завдання, які потребують значних ресурсних затрат під час їх виконаннями;

- часове обмеження під час виконання завдань в бік його зменшення;

- нечітко визначені або не виправдано тривалі терміни виконання завдання;

- «безперспективні» завдання, що змістовно не відповідають актуальним професійним і особистісним потребам здобувачів освіти (відірвані від життя);

- складні завдання, що містять незрозумілі здобувачам інструкції, алгоритми виконання завдань або їх відсутність взагалі;

- неструктуровані, об'ємні, без візуального супроводу текстові завдання;

- відсутність нагороди або її неадекватність до зусиль, необхідних для виконання;

- занадто примарні та віддалені у часі цілі та стимули (отримання задоволення або нагород, наприклад, у вигляді балів);

- відсутність онлайн супроводу викладача на етапі виконання складних завдань, з метою моніторингу проміжних результатів та психологічної підтримки.

Таким чином, враховуючи потужність і стрімкість впровадження інформаційно-комунікативних технологій в систему професійної освіти, ми можемо напевно стверджувати про перспективність дистанційної форми навчання. Водночас зауважимо про загрозливу тенденцію поширення явища зволікання виконання здобувачами вищої освіти навчальних завдань. Тому з метою запобігання негативних наслідків в умовах дистанційного навчання, ми визначили детермінанти академічної прокрастинації.

Список використаної літератури

- 1. Лугова В. М.** Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. URL: <http://www.repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/18954.pdf>.
- 2. 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.
- 3. 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.
- 4. Дворник М. С.** Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
- 5. Колтунович Т. А., Поліщук О. М.** Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений.* 2017. № 5 (45). С. 211–218.

References

- 1. Luhova V. M.** Prokrastynatsiia: osnovni prychny, naslidky ta shliakhy podolannia [Procrastination in the student environment: main causes, consequences and ways of overcoming]. Retrieved from <http://www.repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/18954.pdf>. [in Ukrainian].
- 2. Babatina S. I.** (2013). Syndrom akademichnoi prokrastynatsii i sotsialna vidpovidalnist u studentskomu vitsi [The syndrome of academic procrastination and social responsibility in the student's age]. *Visnyk Natsionalnoho tekhnichnoho universytetu Ukrainy «Kyivskiy politekhnichnyi instytut». Filosofii. Psykholohiia. Pedahohika – Bulletin of the National Technical University of Ukraine «Kyiv Polytechnic Institute». Philosophy. Psychology. Pedagogy,* 2, 24-25. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6. [in Ukrainian].
- 3. Karlovskaiia N. N. & Baranova R. A.** (2008). Vzaymosviaz obshchei y akademycheskoï prokrastynatsyy y trevozhnosty u studentov s raznoi akademycheskoï uspevaemosti [Psychology in the university General and academic procrastination and anxiety in students with different progress]. *Psikhologiia v vuze – Psychology at the University,* 6, 31-45 [in Russian].
- 4. Dvornyk M. S.** (2018). Prokrastynatsiia v konstruiuvanni osobystisnoho maibutnoho [Procrastination in the construction of personal future]. Кропивницький: Імекс-ЛТД [in Ukrainian].
- 5. Koltunovych T. A. & Polishchuk O. M.** (2017). Prokrastynatsiia – konflikt mizh «vazhlyvym» i «priemnym»

[Procrastination: the conflict between «important» and «enjoyable»]. *Molodyi vchenyi – Young Scientist*, 5 (45), 211-218 [in Ukrainian].

Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання

У статті висвітлено сутність академічної прокрастинації як процесу відкладання виконання навчальних завдань здобувачами вищої освіти. психологічного явища. Визначені змістові аспекти розуміння явища різними авторами як комплексного та неоднорідного з психологічної точки зору феномену. Описано основні ознаки і наслідки прокрастинації. У результаті аналізу наукових джерел визначено основні детермінанти академічної прокрастинації в умовах дистанційного навчання.

Ключові слова: прокрастинація, академічна прокрастинація, детермінація, дистанційне навчання.

Гличенко Е. А. Детерминанты академической прокрастинации соискателей высшего образования в условиях дистанционного обучения

В статье освещена сущность академической прокрастинации как процесса откладывания выполнения учебных задач соискателями высшего образования. Определены смысловые аспекты понимания явления разными авторами как комплексного и неоднородного из психологической точки зрения феномена. Описаны основные признаки и последствия прокрастинации. В результате анализа научных источников определены основные детерминанты академической прокрастинации в условиях дистанционного обучения.

Ключевые слова: прокрастинация, академическая прокрастинация, детерминация, дистанционное обучение.

Hlichenko O. Determinants of Academic Procrastination of Students in Distance Learning

The article is devoted to defining the essence of academic procrastination as a process of postponing the performance of educational tasks by students. The semantic aspects of understanding of the phenomenon different authors are certain as the complex and heterogeneous from the psychological point of view phenomenon. The main features and consequences of procrastination are described. As a result of the analysis of scientific sources, the main determinants of academic procrastination under distance learning are identified.

Key words: procrastination, academic procrastination, determination, distance learning.

Стаття надійшла до редакції 26.01.2020 р.

Прийнято до друку 01.03.2020 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Докучаєва В. В.