

ДИНАМІКА АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ DYNAMICS OF STUDENTS' ACADEMIC PROCRASTINATION

У статті розкрито актуальність вивчення проблеми проявів академічної прокрастинації студентів у період розповсюдження пандемії COVID-19. Проаналізовано результати дослідження динаміки академічної прокрастинації майбутніх психологів упродовж 2019–2021 рр. Найбільш розповсюдженими формами прокрастинації студентів виявлено спілкування по мобільному телефону чи в соціальних мережах, перегляд фільмів, пошук інформації в Інтернеті й хобі.

Установлено якісні зміни рівня та проявів академічної прокрастинації студентів унаслідок переходу на дистанційне навчання. Виявлено тенденції зниження загальних показників академічної прокрастинації студентів і водночас зростання кількості носіїв середнього й високого рівнів на початку пандемії. Зафіксовано щорічне зниження загальних статистичних показників академічної прокрастинації майбутніх психологів. Це є свідченням адаптивних процесів студентів до умов дистанційного навчання. Провідним механізмом адаптації встановлено рефлексію майбутніми психологами цілей, умов і ресурсів їхнього професійного становлення. Проте виявлено зростання ризику навчального виорання студентів, які розглядають прокрастинацію лише в дефіцитарному світлі, а її провідним чинником убачають власні лінощі та недостатню волюву регуляцію.

Зафіксовано посилення негативного емоційного супроводу проявів академічної прокрастинації впродовж пандемії. Зокрема, встановлено, що в поточному році набагато більше респондентів переживають тривогу і страх, спричинені власною академічною прокрастинацією, аніж у минулому році. Відповідно, актуальними є розроблення й апробація програми профілактики феномена академічної прокрастинації серед здобувачів. Шляхами реалізації цієї програми мають стати оптимізація навчально-наукового співробітництва студентів із викладачами, удосконалення навичок тайм-менеджменту, самопізнання й саморозвитку.

Ключові слова: прокрастинація, академічна прокрастинація, студенту, фахове навчання, дистанційне навчання.

The article reveals the relevance of studying the problem of students' academic procrastination manifestations during the period spread of the COVID-19 pandemic. The results of the study of the dynamics future psychologists' academic procrastination during 2019–2021 are analyzed. The most common forms of students' procrastination are communication on mobile phones or social networks, watching films, searching for information on the Internet and hobbies.

Qualitative changes in the level and manifestations of students' academic procrastination due to transition to the distance learning are identified. There are tendencies of decrease of the general indicators of students' academic procrastination. At the same time there is an increase in the number of respondents with medium and high levels of procrastination at the beginning of the pandemic. Data analysis for 2021 year shows an initial decline in the overall statistical indicators of the future psychologists' academic procrastination. This is the evidence of adaptive processes of students to the distance learning conditions. The main adaptive mechanism is reflection by future psychologists of basic psychological goals, conditions and resources of their professional development.

However, there is an increased risk of learning burnout of students, who consider procrastination only in a deficient light, and they see their own laziness and insufficient volitional regulation as its leading factor.

The increase in the negative emotional accompaniment of academic procrastination's manifestations during a pandemic is identified. In particular, we note the fact that this year many more respondents are experiencing anxiety and fear, caused by their own academic procrastination than last year. Accordingly, the development and testing of a program for the prevention of the academic procrastination among students is relevant. Ways to implement this program should be the optimization of educational and scientific cooperation of students and teachers, improving time management skills, self-knowledge and self-development skills.

Key words: procrastination, academic procrastination, students, vocational training, distance learning.

УДК 159.9.075

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.26.23>

Столярчук О.А.,

д.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик
Київський університет
імені Бориса Грінченка

Сергєєнкова О.П.,

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри психології особистості та соціальних практик
Київський університет
імені Бориса Грінченка

Коханова О.П.,

к.психол.н.,
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик
Київський університет
імені Бориса Грінченка

Розповсюджені думки дослідників та освітян-практиків щодо інтенсивності навчально-професійної діяльності студентів і їхнього значного інтелектуально-вольового навантаження при здобутті фаху набувають ще більшої актуальності в умовах дистанційного навчання. Водночас його дворічна пролонгованість через тривалу пандемію неминує викликала адаптивні процеси в здобувачів вищої освіти. Локальним індикатором успішності адаптації студентів до умов дистанційного навчання є рівень їхньої академічної прокрастинації. Її послаблення свідчить про успішне пристосування, натомість зростання говорить про певні

деструктивні чи кризові тенденції особистісних проявів професійного навчання. Отже, вивчення рівня, чинників і проявів академічної прокрастинації студентів є важливим актуальним завданням психологічної науки, вирішення якого сприятиме оптимізації навчально-професійної діяльності й успішності професійного становлення особистості в умовах дистанційного навчання.

Тематика прокрастинації досить часто потрапляла у фокус досліджень закордонних і вітчизняних психологів. Зокрема, вивченням її сутності, детермінації, ознак і наслідків займалися такі вчені, як А. Ellis, W.J. Knaus,

J.B. Burka, L.M. Yuen, J. Harriott, J.R. Ferrari, N.A. Milgram, M.H. Specter, B. Tuckman, P. Steel та інші. Серед російських і вітчизняних дослідників прокрастинації фігурують такі як С. Бабатіна, Я. Варваричева, О. Грабчак, Є. Ільїн, Н. Карловська, Я. Козуб, Є. Косікова, Т. Крюкова, М. Кузнєцов, С. Мохова, С. Соболева, Н. Ткаченко й інші. При розгляді наявних альтернативних тлумачень поняття прокрастинації виразно простежується ідея відкладання, відтермінування особистістю потрібних дій при усвідомленні вірогідності негативних наслідків. Отже, прокрастинація розглядається як «свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, незважаючи на те що це спричинить певні проблеми» [1, с. 122].

На підґрунті багатомірного підходу до вивчення прокрастинації вчені здійснили численні спроби класифікації її різновидів. Група дослідників під керівництвом Н. Мілграма виокремила п'ять різновидів прокрастинації, і саме цей підхід нині є найбільш розповсюдженим і визнаним у науковому середовищі. Щоденна прокрастинація проявляється як відтермінування повсякденних побутових справ типу прибирання, закупівлі продуктів, приготування їжі тощо. У класифікації фігурує як окремий різновид прокрастинація в ухваленні відносно незначних рішень. Коли йдеться про відкладання особистістю прийняття доле-носних рішень, на кшталт вибору фаху чи одруження, це свідчить про невротичну прокрастинацію. Якщо в життєдіяльності людини поєднується побутова поведінкова прокрастинація та прокрастинація в ухваленні рішень, то фігурує компульсивний її різновид. І, нарешті, академічна прокрастинація, що властива школярам і студентам, проявляється відтермінуванням виконання навчальних завдань, підготовки до контрольних робіт, заліків, екзаменів [5]. Саме академічна прокрастинація, носіями якої є студенти закладів вищої освіти, стала предметом дослідження.

Метою статті є аналіз результатів вивчення динаміки та характерних рис академічної прокрастинації студентів в умовах дистанційного навчання. Для досягнення цієї мети реалізоване констатувальне дослідження, що охоплювало дві діагностичні сесії; перша, здійснена весною 2020 року, охоплювала 93 студентів спеціальності «Психологія» Київського університету імені Бориса Грінченка. Друга діагностична сесія відбувалася весною 2021 року із залученням 89 студентів. Результати обох сесій зіставлялися з діагностичними даними 2018–2019 навчального року. Під час дослідження використано опитувальник шкали прокрастинації для студентів К. Лея та авторську анкету напіввідкритого типу, а згодом – обрахування середніх значень і якісний аналіз даних. По завершенню констатувального дослідження з респондентами проведено онлайн-зустріч з обговоренням його результатів і визначенням шляхів ефективного подолання надмірної академічної прокрастинації.

На перший погляд може здатися, що карантин і перехід до дистанційного навчання мали б сприяти посиленню проявів академічної прокрастинації серед студентів через послаблення контролю їхньої пізнавальної активності викладачами. Думка дослідниці С. Соболевої, висловлена ще у 2014 році, виглядає на цьому тлі особливо актуально: «... студенти, які перебувають в умовах постійного психологічного напруження, надмірної кількості навчальних завдань та обмеження часу на їх виконання, схильні відкладати деякі справи на потім, що врешті-решт призводить до виконання їх в останній момент у жорсткому дефіциті часу. Це позначається не тільки на якості навчання, а й на психофізіологічному стані студента» [3, с. 191–192]. Водночас на цьому тлі в студентів могли пожвавитися навички саморегуляції, особливо якщо викладачі зуміли організувати грамотний методичний супровід навчальної діяльності студентів

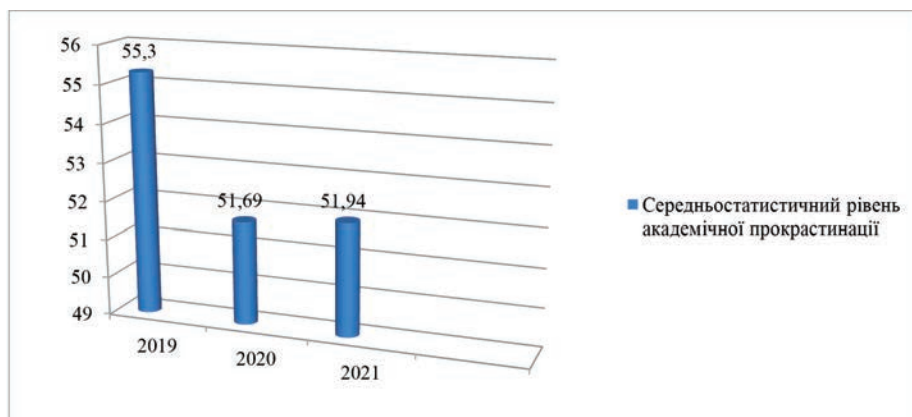


Рис. 1. Динаміка середньостатистичних показників академічної прокрастинації студентів

в онлайн-режимі. Отже, питання змін академічної прокрастинації постало предметом дослідження.

На підґрунті зіставлення результатів вивчення рівня академічної прокрастинації студентів упродовж 2019–2021 рр. установлено тенденцію до її зниження (рис. 1).

Варто зазначити, що отримані нами результати вимірювання у 2019 році академічної прокрастинації засобами опитувальника С. Лея цілком корелюють із даними викладачів Н. Дмитріюк, Н. Кордунової та В. Мілінчука, що провели аналогічне дослідження зі студентами Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вищезгаданими дослідниками виявлено такий розподіл респондентів: вибірка носіїв низького рівня академічної прокрастинації становить 24%, середнього – 58%, високого – 18% [2, с. 64].

Як свідчать дані діаграми, на початку карантину у 2020 році порівняно з попереднім навчальним роком середньостатистичний рівень академічної прокрастинації студентів знизився, а у 2021 році несуттєво зріс. Однак усе-таки зростання схильності студентів до свідомого зволікання у виконанні навчальних завдань мало місце, оскільки саме на початку пандемії весною 2019–2020 навчального року зросла вибірка носіїв середнього й високого рівня академічної прокрастина-

ції. У 2020–2021 рр. на тлі зростання вибірки носіїв низького рівня академічної прокрастинації виявлено зменшення кількості студентів, яким властиві середній чи високий рівень, як це показано в таблиці 1.

У ході дослідження студентам також пропонувалося оцінити рівень власної академічної прокрастинації за 10-бальною шкалою, де 1 бал означав мінімальну, а 10 балів – максимальну вираженість досліджуваної якості. Цікавим став виявлений факт, що, попри об'єктивні показники зменшення академічної прокрастинації досліджуваних студентів в умовах дистанційного навчання під час карантину, їхня самооцінка рівня академічної прокрастинації мала зворотну тенденцію – до зростання (рис. 2), що свідчить про визнання майбутніми психологами схильності до відтермінування виконання навчальних завдань як актуальної проблеми.

Тенденцію до підвищення самооцінки рівня прокрастинації цього року опитаними студентами можна частково пояснити посиленням негативного емоційного супроводу, що з'ясовано засобами анкетування. Установлено, що в поточному році набагато більше респондентів переживають тривогу і страх (на 23% і 10,5% відповідно), спричинені власною академічною прокрастинацією, аніж у минулому році (таблиця 2).

Таблиця 1

Зведені дані діагностики рівня академічної прокрастинації студентів

Кількість носіїв АП* (%)	Роки навчання		
	2019 рік	2020 рік	2021 рік
Низький рівень АП	23	10	24
Середній рівень АП	64	71	60
Високий рівень АП	13	19	16
Найнижчий показник АП	26	27	24
Найвищий показник АП	88	90	83

*АП – академічна прокрастинація.

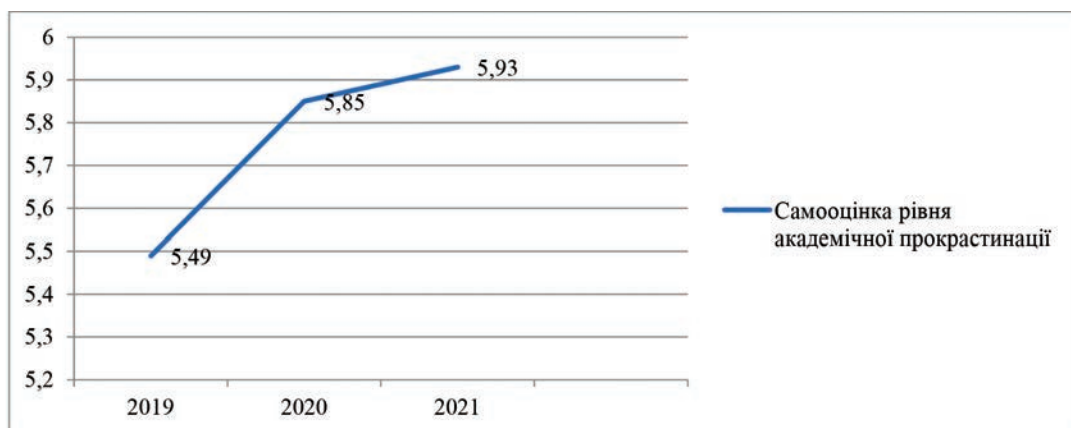


Рис. 2. Самооцінка студентами власного рівня академічної прокрастинації (за 10-бальною шкалою)

Таблиця 2

Оцінка студентами емоційного супроводу власної прокрастинації

Емоційні переживання	Вибір студентів* (%)	
	2020 рік	2021 рік
Байдужість	30	19
Тривога	55	81
Сором, провина	47,5	48
Гнів, злість	15	12,5
Страх	12,5	23

* Питання передбачало можливість одночасного вибору кількох варіантів відповіді.

Можна зазначити, що негативний емоційний супровід і завищена самооцінка рівня прокрастинації слугують засобом її зменшення для опитаних у 2021 році студентів. Однак при цьому зростає ризик навчального вигорання майбутніх психологів. Дослідження М. Balkis демонструє, що показники вигорання студентів мають позитивну кореляцію з академічною прокрастинацією. Регресійний аналіз показав, що академічна прокрастинація може статистично передбачити емоційне виснаження, цинізм і зменшення показників академічної ефективності студентів [4].

На тлі аналізу результатів бального оцінювання респондентами власного рівня академічної прокрастинації логічним постало питання виявлення рефлексії майбутніми психологами її змін під час дистанційного навчання. Четверта частина опитаних студентів не помітила таких змін, більшість респондентів зазначили, що їхня прокрастинація посилилась, і певна кількість студентів указала на зворотну тенденцію – послаблення проявів академічної прокрастинації (рис. 3). Ці дані підтверджують адаптивні тенденції до

дистанційного навчання, що розгорнулися у 2020–2021 навчальному році, за критерієм зниження рівня академічної прокрастинації майбутніх психологів.

При виявленні сфер навчання, які охоплює прокрастинація, у респондентів обох діагностичних сесій домінують нецікаві, рутинні завдання, а також складні навчальні завдання. Однак при зіставленні відповідей на означене питання встановлено, що цьогорічні респонденти значно частіше прокрастинують, коли мають справу з не пов’язаними з майбутньою професією завданнями (29% осіб) порівняно з 15% минулорічних опитаних студентів. Можна припустити, що цей факт є свідченням більшої вираженості професійно орієнтованої мотивації респондентів поточного року, однак ця гіпотеза потребує детальнішого дослідження.

Анкетуванням також з’ясовувалися актуальні для респондентів форми прокрастинації. Аналіз результатів не виявив суттєвих відмінностей, оскільки дані загалом співпадають як щодо минулорічного, так і цьогорічного етапу дослідження. Найбільш розповсюдженими формами прокрастинації студентів виявилися, по-перше, спілкування по мобільному телефону чи в соціальних мережах, по-друге, перегляд фільмів, пошук інформації по телебаченню чи Інтернету, по-третє, хобі. Також встановлено, що значно рідше студенти вдаються до таких альтернатив навчальній діяльності, як самоосвіта, побутова праця та фізкультура, йога, танці. Ці дані корелюють із результатами досліджень турецьких учених, які теж зафіксували пряму кореляцію між проблемним використанням студентами Інтернет-мережі й посиленням академічної прокрастинації [6].

Важливо зрозуміти детермінацію академічної прокрастинації в баченні студентів на тлі

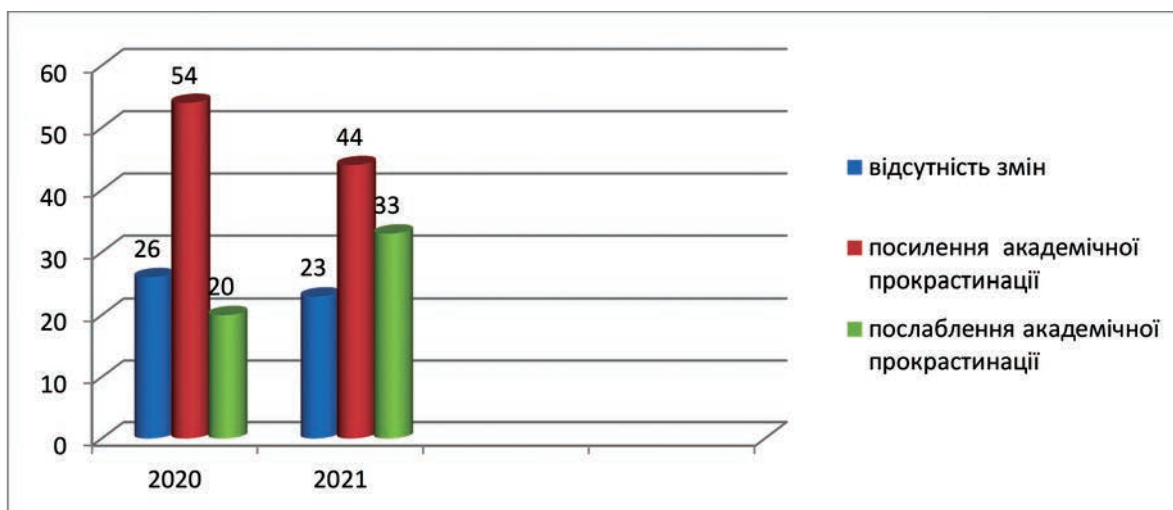


Рис. 3. Рефлексія студентами проявів академічної прокрастинації під час карантину (у % носіїв)

визнання ними цієї проблеми. При зіставленні результатів двох діагностичних сесій встановлено суттєві відмінності щодо оцінки студентами чинників власної академічної прокрастинації (таблиця 3).

Таблиця 3

Оцінка студентами чинників власної академічної прокрастинації

Чинники	Вибір студентів* (%)	
	2020 рік	2021 рік
Лінощі, недостатня вольова регуляція	53	58
Стрес через карантинні умови проживання й навчання	66	25
Реакція протесту на навчальне навантаження	41	15
Недостатній інтерес до обраної професії	9	0
Несприйняття дистанційної форми навчання	38	6
Процес чи наслідки кризових переживань	22	50
Невідповідність форм навчання інтересам і здібностям	6	4
Надмірна вимогливість викладачів	16	18

* Питання передбачало можливість одночасного вибору кількох варіантів відповіді.

Відповіді опитаних у 2020 році студентів виразно вказують на їхню негативну емоційно-розумову реакцію на запровадження карантину та перехід до дистанційного навчання. Саме стрес через карантинні умови проживання й навчання отримав найвищі бали в минулорічному опитуванні майбутніх психологів; у їхній оцінці чинників прокрастинації виявлено також високі показники щодо реакції протесту на навчальне навантаження та неприйняття дистанційної форми навчання.

Помітною є тенденція інтеріоризації детермінант власної прокрастинації опитаними цього року студентами. Домінуючими в їхньому баченні є внутрішні чинники: лінощі, кризові переживання і стрес через карантин. Також прикметно, що жоден респондент не вбачає причиною власної прокрастинації недостатній інтерес до обраної професії, що підтверджує попередньо висловлене нами припущення про стійку професійно орієнтовану мотивацію здобувачів.

Логічним завершенням дослідження стало проведення зі студентами – його учасниками – психологічного воркшопу на тему «Академічна прокрастинація: чинники та шляхи подолання». Під час заходу залучені здобувачі визнавали дотичність до обраної проблематики, проявляли чітке усвідомлення суті ака-

демічної прокрастинації, вдало рефлексували характерні для них її «корені», а також пропонували окремі дієві, перевірені на власному досвіді шляхи подолання.

Обговорення зі студентами причин і наслідків академічної прокрастинації виявило стійке однозначне сприймання ними цього феномена як негативного та дефіцитарного, такої собі «ментальної хвороби», яка тероризує студента й від якої треба всіляко позбавлятися. Відповідно, наші спроби прояснити зі студентами позитивні аспекти прокрастинації загалом обмежилися лише економією ресурсів, яку, однак, перекреслює негативний емоційний фон, що супроводжує усвідомлення прокрастинації. Окремі здобувачі згадали такий наслідок цього явища, як екстремальна можливість проявити свій розумовий потенціал і креативність в умовах дефіциту часу й наближення дедлайну. Профіцитарна ідея «керованої» прокрастинації як платформи для інтелектуального «визрівання», кращого усвідомлення змісту та процедури творчої діяльності, запропонована засновником екофасилітативного підходу Павлом Лушиним, викликала бурхливе обговорення. Більшість студентів зійшлася на думці, що «керована прокрастинація» може лише зрідка застосовуватися ними в практиці професійного навчання через жорстку регламентованість занять і навчальних завдань.

Реалізоване нами дослідження підтвердило доречність вивчення проблеми розповсюженості академічної прокрастинації серед студентів під час пандемії COVID-19. Окрім зниження академічної успішності, прокрастинація провокує в майбутніх психологів негативні емоційні переживання, що, у свою чергу, можуть стати підґрунтям для навчального вигорання здобувачів. Результати дослідження динаміки академічної прокрастинації майбутніх психологів упродовж 2019–2021 рр. свідчать про якісні зміни рівня та проявів академічної прокрастинації студентів унаслідок переходу на дистанційне навчання. На початку пандемії виявлено тенденції зниження загальних показників академічної прокрастинації студентів і водночас зростання кількості носіїв середнього й високого рівнів. Цьогорічне зниження загальних статистичних показників академічної прокрастинації є виразником адаптивних процесів, які відбулися в майбутніх психологів, до умов дистанційного навчання. Провідним механізмом адаптації є рефлексія цілей, умов і ресурсів власного професійного становлення. Проте зростає ризик навчального вигорання студентів, які розглядають прокрастинацію лише в дефіцитарному світлі, а її провідним чинником убачають власні лінощі та недостатню вольову регуляцію.

Перспективами подальших досліджень убачаємо розроблення й апробацію програми

профілактики феномена академічної прокрастинації серед здобувачів засобами оптимізації навчально-наукового співробітництва з викладачами, удосконалення навичок тайм-менеджменту, самопізнання та само-розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 121–131.

2. Дмитріюк Н.С., Кордунова Н.О., Мілінчук В.І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 53. Т. 1. С. 62–67.

3. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педаго-*

гічний університет імені Григорія Сковороди». Серія «Педагогіка. Психологія. Філософія». 2014. Вип. 34. С. 190–197.

4. Balkis M. The relationship between academic procrastination and students' burnout. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education]*. 2013. № 28 (1). P. 53–63.

5. Milgram N.A., Gehrman T., Keinan G. Procrastination and emotional upset: A typological model. *Psychology, Personality and Individual Differences*. 1992. № 13. P. 1307–1313.

6. Examining the relationship between academic procrastination behaviors' and problematic Internet usage of high school students during the COVID-19 pandemic period / M. Tezer, P. Ulgener, H. Minalay, A. Ture, U. Tugutlu, M.G. Harper. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*. 2020. № 10 (3). P. 142–156. URL: <https://doi.org/10.18844/gjgc.v10i3.5549>.