

ПРИЧИНИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Нестеренко М. І.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доц. Дашенкова Н.М.
Харківський національний університет радіоелектроніки, каф. філософії,
м. Харків, Україна
e-mail: maksym.nesterenko2@nure.ua

The concept of academic procrastination is associated with a deliberate delay in the fulfillment of the academic tasks assigned to the subject. The causes of academic procrastination can be quite diverse. There are psychological, socio-psychological, pedagogical, and psychophysiological factors that affect a student's willingness to complete tasks. It's also important to distinguish between internal and external factors of procrastination. To effectively combat procrastination, it is necessary to consider what causes it and what factors influence it.

Прокрастинація, як поведінка відкладання початку виконання будь-яких завдань, є сьогодні досить поширеним явищем. Так, за статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я на 2020 рік, приблизно 96% населення Землі щонайменше один раз стикалися з відтермінуванням виконання завдання, тобто – прокрастинацією [1]. Одним з різновидів прокрастинації є академічна прокрастинація, тобто та, що стосується навчальної діяльності.

Феномен прокрастинації згубно впливає на ефективність навчання і професійної діяльності, а отже гальмує особистісний розвиток суб'єкта. Своєї особливої актуальності явище академічної прокрастинації набуло під час впровадження дистанційної форм навчання, яка була пов'язана з зниженням зовнішнього контролю за навчальною діяльністю, підвищеними вимогами до самодисципліни студента тощо. Як форма прокрастинації, академічна прокрастинація визначається як «ірраціональна схильність до затримки на початку чи завершенні навчального завдання» [1, с. 56]. Академічна прокрастинація має негативні наслідки не лише індивідуального, а й суспільного характеру. Саме тому дослідження феномену академічної прокрастинації мають велике значення. Метою цієї роботи є аналіз основних причин академічної прокрастинації.

Поняття «академічна прокрастинація» пов'язане зі свідомим зволіканням виконання суб'єктом поставлених перед ним навчальних завдань (практичні завдання, індивідуальні та/або дослідницькі проєкти). Суб'єкт, схильний до прокрастинації, усвідомлюючи необхідність виконання певного важливого завдання, починає свідомо і добровільно ігнорувати цю необхідність, намагаючись зосередитись на тих справах, які принесуть більше задоволення. При цьому стан психологічного дискомфорту, що виникає через відтермінування виконання завдання, не

тільки не зникає, а навпаки, підсилюється, що робить прокрастинацію неадекватним психологічним захисним механізмом.

Однією з найбільш очевидних причин особистої академічної прокрастинації є відсутність інтересу студента до завдання. Через це студенти відкладають завдання на потім; і оскільки воно їм не цікаве, вони можуть не відчувати задоволення під час виконання завдання. Майбутні негативні наслідки своєї поведінки турбують студента в значно меншій мірі, ніж очікуване задоволення від відкладання нецікавого завдання.

Але причини академічної прокрастинації можуть бути набагато більш глибокими та різноманітними [2]. До факторів, що обумовлюють явище академічної прокрастинації, дослідники відносять: 1) психологічні (брак навчальної мотивації, відсутність тайм-менеджменту, стан підвищеної тривожності, страх критики, занижка або зависока самооцінка); 2) соціально-психологічні (недостатня комунікація з оточенням, відволікаючі фактори, проблеми в сім'ї); 3) педагогічні (наприклад, відсутність вимог або надмірна вимогливість викладачів); 4) психофізіологічні фактори (особливості характеру, темпераменту, психофізичний стан). Студенти стикаються з прокрастинацією найчастіше в завданнях, які пов'язані з інтелектуальною напругою, оскільки вони вимагають від студента більшої самоорганізації і сконцентрованості [1].

Детермінанти академічної прокрастинації також можна поділити на дві групи: внутрішні і зовнішні. До внутрішніх належать: мотивація, емоційно-вольова сфера, локус контролю, тривожність, перфекціонізм та ціннісні орієнтації. До зовнішніх детермінант відносять: тривалий термін виконання завдання, нечіткі строки виконання, висока зайнятість іншими справами, відтермінування винагороди, відтермінування наслідків [3].

Отже, прокрастинація є багатовимірним феноменом. Дослідження причин академічної прокрастинації демонструють, що це явище може мати різноманітні причини та чинники внутрішнього та зовнішнього характеру. Тому для подолання прокрастинації необхідно враховувати, чим вона викликана та які фактори на неї впливають.

Список використаних джерел

1. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія, № 47 (2020). С. 55 – 66. URL: <http://journals.dspu.in.ua/index.php/psychology/article/view/25/19>

2. Дашенкова Н.М., Коробкіна Т.В. Soft skills: соціально-психологічні аспекти професійної компетентності: Навчальний посібник. Харків: ХНУРЕ, 2021. 96 с.

3. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/18954/1/%D0%9B%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%92.%D0%9C..pdf>