Наталія ШЕЛЕНКОВА,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

Вікторія МУЛЬ,
здобувачка другого рівня вищої освіти «магістр»,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

АКАДЕМІЧНА ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ЧИННИК БЛОКУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Дослідження в сфері прокрастинації ведуться близько 30 років. На даний момент вчені розробили декілька гіпотез, але не прийшли до єдиної теорії щодо того, які механізми лежать в її основі.

Прокрастинація, як свідоме відтермінування завдань, які викликають негативні емоції, є відомим для кожної людини явищем, яке може виникнути будь-коли: при виконанні професійних обов'язків, під час навчання, при вирішенні поточних завдань. Однак, саме освітній процес характеризується умовами, в яких найчастіше виникає прокрастинація, приводячи до негативних наслідків у навчанні. Відповідно до різних даних, від 46 до 95% учнів та студентів визнають у себе наявність прокрастинації і потребують професійної психологічної допомоги. Така ситуація вимагає більш детального дослідження прокрастинації та пошуку шляхів боротьби із нею.

Прокрастинація є досить складним об'єктом, про що свідчить значна

кількість наукових досліджень, присвячених їй. Особливості прокрастинації та її причини досліджували такі відомі американські психологи та науковці як Л. Палладіно, П. Людвиг, Д. Перрі та ін. Вітчизняні дослідники звернулися до дослідження цього явища пізніше, серед них С. Бабатіна, Т. Колтунович, О. Поліщук, Н. Крейдун та інші.

Прокрастинація, виступає чинником, який починає гальмувати процес самоосвіти і розвитку, заважає становленню особистості у соціальному середовищі.

Т. Вайда [1] зводить причини прокрастинації до:

1) ліні як недостатньо сформованого працелюбства;

2) слабкості характеру;

3) недостатньої готовності;

4) затягування через присутність страху;

5) відсутності радості від роботи;

6) ситуативного перевантаження роботою;

7) втоми.

Основною причиною прокрастинації, на погляд Т. Колтунович та О. Поліщук, є уникнення дискомфорту та прагнення до задоволення «тут і тепер» [2]. Усі детермінанти прокрастинації вони звели до двох груп: перманентні (стабільні в часі та мало піддаються зміні) та ситуативні (виникають випадково та розвиваються, під впливом ситуації, що склалася). Своєю чергою вони можуть бути:

- психофізіологічними (темперамент, нейротизм, імпульсивність, низький життєвий тонус тощо);
- емоційними (тривожність, емоційне вигорання, страх, фобії тощо);
- мотиваційними (відсутність мотивації, ситуативна мотивація, очікування короткострокової вигоди тощо);
- поведінковими (відсутність самодисципліни, завчені з дитинства патерни поведінки та ін.);
- ресурсними (низька компетентність, нестача ресурсів, стан здоров’я і

ін.);

- часовими (розмиті терміни виконання, дефіцит часу, відсутність/неясна часова перспектива, наявність хронофагів тощо) [2].

Мабуть найпоширенішою причиною виникнення прокрастинації у студентів є лінь і відсутність інтересу. Так склалося, що в нашій країні, та й у світі загалом абітурієнти схиляються до вибору не найбільш цікавої спеціальності, а найбільш високооплачуваної у майбутньому. Це призводить до того, що предмети, які викладаються в університеті взагалі не цікавлять студента, він починає лінуватися та не хоче виконувати завдання не через те, що воно складне, а тому що воно його взагалі не цікавить.

Наслідками наявності прокрастинації є стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває серйозний емоційний і фізичний стрес. Нервова напруга, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичними напоями – усе це може мати неприємні наслідки для організму. Крім того, прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, упущення можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю.

Підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що прокрастинація є багатовимірним феноменом і визначається як свідоме відкладання виконання спланованих дій, незважаючи на можливе виникнення проблем. Вона пов’язана із психологічними характеристиками особистості та має різні види – в залежності від сфери прояву та причин виникнення. Прокрастинація є негативним явищем, яке знижує ефективність, впливає на самооцінку, тому вимагає детального вивчення та розробки ефективних заходів для боротьби з нею.

Список використаних джерел

1. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень.* 2016. Вип. 2. С. 197-211.

2. Колтунович Т. А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218.