

Психологічні аспекти прокрастинації як фактора впливу на академічну успішність студентів молодших курсів

Наталя Фоміна,

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: FominaNY@krok.edu.ua*

Вікторія Острова,

*к.пс.н, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OstrovaV@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-9366-4591*

В умовах війни потреба в кваліфікованих фахівцях є особливо гострою. Нестабільність вимагає від них компетентності, адаптивності й відповідальності. Проте студенти стикаються з перешкодами, серед яких прокрастинація, зумовлена стресом і тривожністю, займає важливе місце. Це явище, хоча й виступає захисним механізмом, шкодить успішності та посилює стрес.

Таким чином, подолання прокрастинації є суспільним викликом, що сприятиме підготовці фахівців, здатних підтримати розвиток країни [1].

Сучасна психологія розглядає прокрастинацію як відкладання справ, що супроводжується емоційними реакціями – страхом невдачі, тривогою та незадоволеністю собою, що лише підсилює стрес і знижує продуктивність [2]. Прокрастинація як «тихий крадій продуктивності» привертає увагу психологів для вивчення її причин.

Соціальні та вікові особливості студентів зумовлюють типові проблеми адаптації, професійного становлення, міжособистісного спілкування й сімейних взаємин [3]. Першокурсники є найвразливішими, оскільки в цей час формується їхнє ставлення до навчання та професії, змінюються життєві принципи й триває процес самооцінки [4].

Аналіз наукових джерел показав, що навчальна діяльність студентів охоплює мотивацію, саморегуляцію, когнітивні процеси та поведінкові моделі. Успішність включає не лише академічні результати, а й навички тайм-менеджменту та самоконтролю. Важливими є як внутрішні (мотивація, планування), так і зовнішні фактори (педагогічна підтримка, ресурси), що підкреслює значення комплексного підходу з урахуванням адаптації та самовдосконалення.

У рамках кваліфікаційної роботи проведено дослідження впливу прокрастинації на академічну успішність серед 60 студентів першого та другого курсів київських ЗВО віком від 17 до 39 років (середній вік – 22 роки). Учасники охоплюють різні вікові групи, відображаючи сучасну тенденцію здобуття вищої освіти як у молодому, так і в дорослому віці.

У дослідженні використовувалися такі методики: тест «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей, адаптація Т. Юдєєвої) для оцінки загального рівня прокрастинації [5]; опитувальник самоорганізації (Є. Мандрикова)

для вимірювання самоорганізації та планування [6]; анкета «Причини прокрастинації» (М. Дворник) для виявлення основних причин прокрастинації [7]; опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» (М. Кисельова) для оцінки її інтенсивності [8].

Аналіз рівня прокрастинації серед студентів молодших курсів показав її поширеність та індивідуальні відмінності в рівнях і причинах. За шкалою К. Лея більшість студентів демонструють середній рівень прокрастинації, що свідчить про труднощі з дотриманням термінів і можливий негативний вплив на навчання. Основними чинниками прокрастинації є низька самодисципліна, слабкі навички управління часом, високий рівень тривожності та стресу, що підкреслює потребу в роботі з психологічними бар'єрами, як-от страх невдачі та низька мотивація.

Кореляційний аналіз підтвердив значний вплив особистісних якостей на рівень прокрастинації. Планомірність і наполегливість мають негативний зв'язок із мотиваційною недостатністю, знижуючи прокрастинацію, тоді як орієнтація на соціальне схвалення і страх відповідальності підвищують тривожність та схильність до прокрастинації. Емпіричне дослідження показало, що прокрастинація негативно впливає на академічні результати: чим вищий її рівень, тим нижчі досягнення студентів. Основні причини – підвищена тривожність, стрес і брак мотивації, що ускладнює самоорганізацію. Прокрастинація як багатокомпонентний феномен охоплює когнітивні, емоційні та мотиваційні аспекти, що вказує на необхідність комплексних рекомендацій, тренінгів із самоорганізації, планування та мотивації.

Методи подолання прокрастинації поділяються на дві групи:

Рефлексивні: аналіз страхів, розвиток мотивації, самоконтроль, зменшення стресу, відмова від самокритики, візуалізація задач.

Організаційно-поведінкові: планування, усунення відволікаючих факторів, чітке розподілення задач, баланс роботи й відпочинку, підтримка близьких, ведення щоденника для моніторингу.

Ці методи розвивають дисципліну й організованість, допомагаючи знизити прокрастинацію. Основні рекомендації включають програми з тайм-менеджменту, тренінги самоконтролю, мотиваційні курси, матеріали для самодопомоги та консультації для підвищення впевненості й самоорганізації. Це сприятиме зменшенню прокрастинації, тривожності та підвищенню академічних результатів студентів.

Список використаних джерел

1. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним», Вид-во Молодий вчений, 2017. №5 (45), С. 211-218.
2. Burka J., Yuen L. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, Mass.: Addison Wesley Pub. Co., 1983. 227p
3. Казміренко В. П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота*. - 2004. - №6. - С.76-78.

4. Корінний С. М. Аналіз проблем соціальної та психолого-педагогічної адаптації першокурсників. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку матеріали I всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції* (м. Бердянськ, 20-21 квітня 2017). м Бердянськ, 2017. С.209-210
5. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. *Методики дослідження перфекціонізму, тривоголізму та прокрастинації особистості : метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Karamushka_Bondarchuk_Grubii-Metodiki%20для%20дослідження.pdf* (дата звернення: 01.11.2024).
6. Яцюк, М.В. *Психологія саморегуляції особистості: психологічний практикум / укладач: М. Яцюк. Вінниця : КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2023. С 21-24.*
7. Дворник М. С. *Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.*