

1. ЗАГАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

*Н. П. Крейдун, О. А. Невоєнна, О. Є. Поліванова,
Л. М. Яворовська, С. Г. Яновська*

Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації

Показано зв'язок прокрастинації з такими психологічними характеристиками, як самокритичність, самовпевненість і самоприйняття студентів. Визначено: залежність академічної успішності та академічних заборгованостей студентів з прокрастинацією; шляхи розробки програми до подолання прокрастинації і, як наслідок, – до покращення академічної успішності студентів.

Ключові слова: прокрастинація, лінь, особистість студента.

Навчально-виховний процес ВНЗ – багатовимірний і спрямований, перш за все, на формування висококваліфікованих фахівців. У якості суб'єкта навчально-виховного процесу виступає сучасний студент. Він – особистість! Особистість зі своїми властивостями, які притаманні тільки їй. Але ця особистість може і дивувати викладача. Чим? Наприклад, тим, що постійно, виправдовуючи себе, не виконує навчальні завдання вчасно. Виникає запитання, чому він так робить, від чого залежить саме таке його ставлення до своїх обов'язків? Одним із варіантів відповіді на це запитання є наявність у сучасного студента особливості, яка у психології має назву «прокрастинація».

Прокрастинація – це свідоме відкладання виконання спланованих дій, незважаючи на те, що це призведе до виникнення проблем [2]. Таке явище може вплинути на будь-яку сферу діяльності суб'єкта: навчальну (відкладання підготовки домашнього завдання, підготовки до іспиту, написання кваліфікаційних робіт), трудову (незпроможність реалізувати проект вчасно, виконати у спланований строк), соціальну (відкладання важливих телефонних дзвінків, зустрічей, відповідей на листи), побутову (відкладання запланованого ремонту, виконання домашніх обов'язків). При прокрастинації людина зволікає навіть тоді, коли на сто відсотків впевнена у необхідності дії.

Як не парадоксально, але відмова від активних дій спостерігається навіть у найенергійнішої частини населення – молоді. Деякі студенти особливо уникають виконання навчальних завдань – навчальний процес характеризується умовами, в яких найчастіше виникає прокрастинація. Самостійне подолання прокрастинації потребує значних зусиль від суб'єкта, оскільки звичка відкладання «на потім» є доволі стійкою та призводить до

серйозних наслідків, у тому числі у фінансовому, професійному і навіть в особистісному плані. Дослідження академічної прокрастинації та її взаємозв'язку із самовідношенням та особистісними особливостями нададуть викладачу й керівнику інформацію, що допоможе своєчасно виявляти та коригувати поведінку студента, схильного до відкладання завдань, – це може призвести до академічних заборгованостей, низької академічної успішності.

Все це зумовлює актуальність дослідження прокрастинації: її детермінант, проявів, індивідуально- особистісних якостей людей, схильних до неї.

Нами було проведене дослідження, метою якого було вивчення рівня розвитку прокрастинації та особистісних особливостей студентів, схильних до прокрастинації.

У дослідженні взяли участь студенти факультету психології – кількістю 85 осіб. При проведенні дослідження ми використовували наступні методики: опитувальник К. Лей, для визначення рівня прокрастинації, методику «Незавершені речення», для виявлення індивідуального ставлення до прокрастинації та причин її появи, опитувальник В. В. Століна, С. Р. Пантілеєва «Самовідношення» (ОСВ), для визначення рівня самовідношення, методика «Особистісний диференціал», для визначення ставлення до самого себе та інших людей, виявлення уявлень індивіда про власну значущість, рівень вимогливості, вольову саморегуляцію і розвиненість комунікативних здібностей у міжособистісних відносинах, методика «Саморегуляція прояву лінії», для визначення рівня саморегуляції в найбільш поширених ситуаціях прояву лінії; методи якісного аналізу; а також методи математичної статистики.

Аналіз результатів засвідчив, що 25,75 % досліджуваних мають низький рівень прокрастинації. Такі студенти рідко відкладають певні справи «на потім», намагаються виконувати справи негайно й у коротші строки.

Серед досліджуваних 60% мають середній рівень прокрастинації. Такі досліджувані схильні час від часу демонструвати у поведінці прокрастинацію, вони не поспішають виконувати потрібну справу, а відкладають її на певний час, бо впевнені, що зможуть завершити це завдання за коротший час, ніж було відведено на його виконання. Але вони часто переоцінюють свої сили і змушені виконувати роботу наспіх – це позначається на якості виконання.

Частка студентів – 14,29 % – мають високий рівень прокрастинації. Такі студенти дуже часто, або й постійно ухиляються від виконання важливої діяльності, пояснюючи для себе й оточуючих причину такої поведінки наявністю справ не меншої важливості. Вони схильні до прокрастинації не тільки справ, але демонструють її і в ухваленні важливих рішень. Такі студенти можуть довго приймати рішення щодо початку виконання дипломної роботи, виправдовуючись невчасністю, відсутністю

«правильного» настрою, наявністю накопичених справ, які потребують негайного вирішення, втому. Подальший аналіз проводився на основі виділених нами трьох груп досліджуваних – з низьким (перша група), середнім (друга група) та високим (третья група) рівнем прокрастинації.

Досить цікавим було вирішення питання щодо зв'язку рівня прокрастинації з академічною успішністю студентів. Результати свідчать, що серед досліджуваних, які не мають академічних заборгованостей, констатується різний рівень прокрастинації. Такий розподіл може бути зумовлений тим, що вчасне складання академічних заборгованостей контролюється соціальним оточенням студента, батьками чи викладачами, тому студенти, особливо ті, які мають високий рівень прокрастинації, намагаються уникати академічних заборгованостей. Групу з низьким рівнем прокрастинації (33,3%) склали досліджувані, що мали за весь період навчання не більше 2 заборгованостей. Більшість досліджуваних цієї групи припадає на тих, кого ми можемо назвати «випадковими» боржниками (ситуаційний прояв прокрастинації). Такими обставинами можуть бути: соматичне захворювання, девальвація інтелектуальних зусиль, перевантаження. Групу з високим рівнем прокрастинації (40 %) складають студенти, які мали одну або дві заборгованості за весь період навчання, а також 20 % студентів, які мали заборгованості час від часу. Отже, третю групу (60 %) склали досліджувані, які були академічними боржниками, тобто їх ухилення від справ призвело до того, що часу, який залишився для завершення завдань, не вистачило, щоб подати результат у строк.

Ми вважали, що більшість студентів, які мали академічні заборгованості систематично, потраплять до групи з високим рівнем прокрастинації, але усі «хронічні боржники» потрапили до другої групи, із середнім рівнем прокрастинації. Прокрастинація триває до того моменту, доки напруження та інші особистісні показники не досягнуть оптимального рівня для формування готовності до дій. Недостатність часу призводить до того, що роботу не виконано взагалі, але частіше завдання виконується вчасно, з низькими показниками якості.

У групі з низьким рівнем прокрастинації середній показник успішності студентів – 4,31 бала. У другій і третій групах показник середнього балу майже не відрізняється і становить, відповідно, 3,61 бала та 3,63 бала. Отже, у групі з низьким рівнем прокрастинації показник успішності вищий, ніж у групах із середнім та високим рівнем прокрастинації. Таким чином, відкладання завдань «на потім» та подальше виконання за короткий час погіршило якість їхнього навчання. Збіг показників успішності у другій і третій групі зумовлений тим, що сучасна навчальна система «уникає» оцінювання успішності показниками, нижчими за «задовільно», і під тиском викладачів студенти «покрощують» якість виконаного завдання – до того стану, який би можна було оцінити позитивно.

Для дослідження рівня саморегуляції прокрастинації нами було використано методику «Саморегуляція прояву ліні» (Д. А. Богданова та С. Т. Посохова), яка досліджує загальну здатність до саморегуляції, саморегуляцію в навчальних та розважальних ситуаціях.

Аналіз результатів показав, що студентам з низькими показниками рівня прокрастинації притаманні висока здатність до саморегуляції прояву ліні та саморегуляція в навчальній ситуації; представники цієї групи успішно контролюють прояви прокрастинації, особливо у процесі навчання. Навіть у стані втомленості або хвороби, і, якщо завдання виявилось «не цікавим», а складним, вони його виконуватимуть, не відкладаючи на інший час. У групі студентів з високим рівнем прокрастинації відзначається низька здатність до саморегуляції, вони не можуть контролювати прояви прокрастинації, допускають прояви ліні, особливо в навчальній ситуації.

Виявлено, що найбільша частка досліджуваних (у трьох групах) вважає особистою причиною прокрастинації відсутність інтересу до завдання. Такі студенти схильні відкладати завдання на потім, бо воно не викликало бажання його виконувати; здається «безглуздим»; не приносить задоволення; на їхню думку, вони марно витрачають час. Тобто причина прокрастинації криється у якості самого завдання.

Також серед досліджуваних є представники, які вважають причиною своєї прокрастинації дефіцит можливостей. Кількість таких студентів становить 31 %, 22 %, 28 %, – відповідно, в кожній групі. Причина прокрастинації, на їхню думку, – неможливість зосередитися, відсутність достатньої кількості часу, недостатня кількість інформації щодо завдання.

Крім того, є й такі студенти, які вважають причиною свого ухиляння від виконання роботи особливості свого стану. Їх у кожній групі, відповідно, 29 %, 38 %, 28 %. Такі студенти пояснюють свою прокрастинацію втому, сонливістю, поганим самопочуттям, апатією, хворобою, сильним емоційним збудженням, засмученням, дратівливістю.

Аналізуючи результати з методики «Незавершені речення», ми відзначаємо, що, незалежно від рівня прокрастинації, її причиною, за суб'єктивною думкою особистості, можуть виступати різні фактори. Ця методика також дозволила виявити ставлення до прокрастинації в трьох досліджуваних нами групах. Виявлено, що у групі з низьким рівнем прокрастинації кількість досліджуваних, які мають позитивне ставлення до прокрастинації, становить 8 %, що значно менше, ніж у групі з високим рівнем прокрастинації, – 30 %. Тобто досліджувані з високим рівнем прокрастинації більшою мірою схильні бачити користь від відкладання справ. Це студенти, які вдаються до прокрастинації задля знаходження більш ефективного способу досягнення результату, а також ті, які сприймають її як природній стан періодичного зниження активності. Вони

вважають прокрастинацію «двигуном прогресу», засобом релаксації, можливістю відпочити.

У першій і другій групах більша частина досліджуваних має негативне ставлення щодо прокрастинації і становить 75 %, тоді як у групі з високим рівнем прокрастинації таких досліджуваних майже половина. Студенти з низьким рівнем прокрастинації сприймають її як негативне явище, яке потребує подолання. Вони описують прокрастинацію як: «погану звичку», «зло», «неорганізованість», «свавілля», «хворобу», «слабкість», «недолік», «перешкоду до успіху», «безсилля», «виправдання» та ін.

Таким чином, середній студент демонструє схильність до прокрастинації, але менше, ніж «хронічний» прокрастинатор. У групі з низьким рівнем прокрастинації показник успішності вищий, ніж у групах студентів із середнім та високим рівнем вираженості прокрастинації. У групі з низьким рівнем прокрастинації студентам притаманна висока загальна здатність до саморегуляції, в тому числі – висока саморегуляція в навчальній ситуації.

Досліджувані з високим рівнем прокрастинації схильні оцінювати відкладання справ більш позитивно, ніж досліджувані з низьким рівнем прокрастинації.

Зупинімося на особистісних особливостях студентів, схильних до прокрастинації. У групах із різними рівнями прокрастинації існують відмінності між показниками самоповаги; для групи з низьким рівнем прокрастинації характерним є найвищий рівень самоповаги; у групі із середнім рівнем прокрастинації цей показник вище, ніж у групі з високим рівнем її прояву. Студенти, які мають високий рівень самоповаги, впевненості у собі, рідше відкладають виконання завдання, ніж досліджувані з низькою самоповагою. Студенти з високим рівнем прокрастинації вважають, що до них ставляться гірше, ніж до інших, а досліджувані з низьким рівнем прокрастинації вважають, що до них ставляться краще. Тому представники кожної з груп намагаються підтримати власний «імідж». Представники групи з низьким рівнем прокрастинації очікують більш позитивного ставлення від оточуючих, ніж досліджувані із середнім та низьким рівнем прокрастинації. Таким чином, прокрастинація може проявлятися через «синдром безпорадності», тобто вони вважають, що результат роботи, і, як наслідок, – зацікавленість оточуючих, не залежать від докладених зусиль. Група, в якій діагностується низький рівень прокрастинації, характеризується більшою впевненістю у собі, ніж групи із середнім та високим рівнями прокрастинації, при цьому різниця в останніх двох групах – мінімальна, студенти з високим рівнем прокрастинації схильні до відкладання виконання справ через низький рівень впевненості у собі. Досліджувані з низьким рівнем прокрастинації мають вищий рівень самоприйняття і більш позитивну оцінку своїх здібностей, ніж люди з низьким та середнім рівнями прокрастинації.

У студентів із низьким рівнем прокрастинації більш розвинена здатність до самокерування, ніж у тих, хто має низький та середній рівень прокрастинації.

За допомогою методики «Особистісний диференціал» було виявлено, що люди з низькою прокрастинацією мають вищі показники за фактором «Активність», ніж досліджувані з високим рівнем прокрастинації. Показники цього фактору свідчать про екстравертивну спрямованість особистості, можна вважати, що прокрастинатори більше спрямовані на себе, водночас, непрокрастинатори – на оточуючих. У пріоритеті прокрастинаторів – виконання власних, часто миттєвих задовольень та примх, ніж виконання важливих, у тому числі соціальних обов'язків.

Таким чином, студенти з низьким рівнем прокрастинації мають найвищий рівень самоповаги; очікують більш позитивного ставлення з боку оточуючих, ніж ті, хто має середні та низькі показники рівня прокрастинації. Вони також більш впевнені у собі, ніж досліджувані із середнім та високим рівнем прокрастинації; мають вищий рівень самоприйняття, більш позитивно оцінюють свої здібності – порівняно з людьми з низькою та середньою прокрастинацією. У студентів із низьким рівнем прокрастинації більш розвинена здатність до самокерування, ніж у досліджуваних із високим та середнім її рівнем, вони мають вищі показники активності й оцінки.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє нам дійти наступних висновків.

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.

Підвищення рівня прокрастинації призводить до зниження академічної успішності студента, при цьому значущого зв'язку з наявністю академічних заборгованостей не виявлено. Одним із чинників академічної неуспішності студентів можна вважати постійне відкладання виконання навчальних завдань.

Психологічний портрет абстрактного «студента-прокрастинатора» включає такі характеристики: виражена критичність, підвищена рефлексивність, непогодження із собою, недовіра до своїх уподобань і бажань, незадоволеність собою і своїми можливостями, низька здатність до саморегуляції прояву лінії, низький рівень самоповаги, нездатність до самокерування, схильність до переоцінювання власних можливостей.

Подолання негативних проявів прокрастинації у студентів – завдання психологічної служби вищого навчального закладу.

Література

1. Варваричева Я. И. Психологические механизмы феномена лени / Я. И. Варваричева // Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова. – Секция «Психология». – М. : Изд-во МГУ, 2009. – 10 с.
2. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации : проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. – № 3. – 2010 – С. 121–131.
3. Воробьева В. В. Психология лени: постановка проблемы / В. В. Воробьева, И. С. Якиманская. – Оренбург, 2003. – 17 с.
4. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 224 с.
5. Лукьянова А. И. Лень как средство достижения удобства и покоя / А. И. Лукьянова // Вопросы психологии. – № 3. – 2010. – С. 171–173.
6. Мажирина Н. Прокрастинация – болезнь откладывания на потом. – 2009 / Н. Мажирина [Электронный ресурс] – Режим доступа : http://vatolin.info/articles/2011_04_10_prokrastinatia.shtml
7. Понарядова Т. В. Лень: причины, признаки, преодоление : Учеб. пособие / Т. В. Понарядова. – СПб. : Образование, 1996. – 95 с.
8. Посохова С. Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета / С. Т. Посохова – Сер. 12. – Вып. 2. – 2011. – С. 159–166.
9. Стилл П. Уравнение прокрастинации –2011 / П. Стилл [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.procrastinus.com>