

УДК 378.147

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.68-2.15>**Н. А. Несторук**кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки та методики  
Горлівського інституту іноземних мов  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»**І. В. Придятько**старший викладач кафедри електромеханіки та машинобудування  
Індустріального інституту  
ДВНЗ «Донецький національний технічний університет»

## ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАСАДАХ ПЕДАГОГІКИ

У роботі встановлено, що прокрастинація – зволікання, відкладання важливих справ на потім, стала актуальною проблемою сьогодення. Також виявлено причини її виникнення – тривожність, стрес, страхи невдачі, втрата контролю над ситуацією, надмірне відособлення, та розглянуто класифікацію прокрастинації: щоденна; в прийнятті рішень; компульсивна; академічна, тобто відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів тощо. З'ясовано фактори, що впливають на появу даного феномену, серед яких: відтермінування винагород; недостатня мотивація; необхідність взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції; перфекціонізм; умови навчального процесу, які провокують прокрастинацію, а саме: нудні, рутинні, неприємні завдання, тривалий термін їх виконання, нав'язаність завдань ззовні. Єдиним шляхом зниження рівня даного феномену є формування внутрішньої мотивації за наявності сприятливих умов. Спроектвавши педагогічну технологію послаблення й подолання феномену прокрастинації, ми припустили, що залучення здобувачів педагогічних спеціальностей до професійної діяльності для зниження зволікань має відбуватися на ґрунті низки педагогічних умов, серед яких першочерговими вважаємо: належне матеріально-технічне та методичне забезпечення; поетапність у плануванні освітньої діяльності; створення єдиного навчально-методичного середовища; наявність комплексу відповідних навчальних дисциплін; забезпечення сприятливого мотиваційного супроводження, використання фасилітації на ґрунті дидактичних принципів, буде здатна оптимізувати навчально-виховний процес, знизивши прокрастинацію, активізувати навчально-пізнавальну діяльність здобувачів вищої освіти, чим підвищить академічну успішність та якість знань, а звідси й рівень фахової компетентності випускників закладів вищої освіти. Розроблену педагогічну технологію було впроваджено в навчально-виховний процес і перевірено її дієвість. У результаті її застосування відбулося зростання успішності та якості знань здобувачів та позитивні зміни в результатах комплексних кваліфікаційних іспитів, що фактично довело припущення щодо досягнення бажаного результату, а саме подолання прокрастинації на засадах педагогіки.

**Ключові слова:** прокрастинація, здобувачі вищої освіти, педагогічна технологія, навчально-пізнавальна діяльність, академічна успішність, фахова компетентність.

**Постановка проблеми.** Наше суспільство вимагає від здобувачів вищої освіти бути життєстійкими, оптимістичними, успішними особистостями, дедалі більш удосконаленими, з розвинутими психологічними якостями: цілеспрямованими, наполегливими, впевненими, організованими, конкурентоспроможними, стресостійкими тощо. Але на заваді формування цих якостей може стати прокрастинація, що позначається не тільки на психофізіологічному стані здобувача, його особистості, а й на якості, успішності навчання, а в подальшому й на рівні фахової компетентності випускників взагалі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Найбільший внесок у дослідження прокрастинації внесли такі зарубіжні та вітчизняні науковці,

як Н. Фьоре [14], А. Менегетти [5], Л. Палладино, Н. Мілграм [16], Т. Рубін [17], С. Соболева [13], Т. Мотрук [11], Я. Варваричева [1], О. Фролова, Л. Карамушка, В. Лугова та інші. Але, як показав аналіз літератури, не зважаючи на наявність теоретичних, методологічних і психолого-педагогічних робіт, шляхи подолання прокрастинації залишаються все ще недостатньо опрацьовані. В кінці ХХІ століття актуальність проблеми зростає настільки, що з'явилась необхідність пошуку нових шляхів подолання даного феномену.

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці педагогічної технології послаблення та подолання феномену прокрастинації в навчально-виховному процесі здобувачів вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

«Прокрастинація – форма поведінки, яка формується, як захисна реакція організму, для боротьби з тривогою, яка виникає на початку роботи над завданням у спробах завершити розпочату справу» [14, с. 11]. В основі прокрастинації лежать не лінощі, а складні, глибокі переживання особистості, пов'язані з виникаючими стресовими ситуаціями (реальними або внутрішніми) і тривогами, які супроводжують нас постійно, що можуть призвести до невротичного розладу, депресії та психосоматичних захворювань, природу яких розкриває А. Манегетті [5]. Прокрастинація – відкладання важливих справ на потім. Перша науково-дослідницька робота з даної теми з'явилась у 1992 р., в роботі Н. Мілграма у праці «Прокрастинація: хвороба сучасності» [16], але відкриті наукові дискусії з даної теми почалися лише з перших десятиріч двадцять першого століття. При цьому згадки та науковий опис цього явища можна зустріти набагато раніше, у тому числі в працях середини XVIII століття. В науковий обіг термін «прокрастинація» був введений П. Рінгенбахом у 1977 р. в опублікованій книзі «Прокрастинація в житті людини» [13, с. 192].

Існують різні класифікації прокрастинації, але найбільш часто зустрічається в літературі класифікація Н. Мілграма, який виділив 5 видів прокрастинації: щоденна (побутова), тобто відкладання домашніх справ, які повинні виконуватися регулярно; прокрастинація в прийнятті рішень (в тому числі незначних); невротична, тобто відкладання життєво важливих рішень, таких як вибір професії або створення сім'ї; компульсивна, за якої у людини поєднуються два види прокрастинації – поведінкова і в прийнятті рішень; академічна, тобто відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів тощо [16]. Візьмемо, наприклад, «академічну прокрастинацію» і подивимося, чи є вона дійсно прокрастинацією. Цей вид прокрастинації належить здебільшого до здобувачів вищої освіти, яким задають безліч робіт, що передбачають самостійне їх виконання: курсові, дипломні роботи, підготовка до семінарських та практичних занять, заліків, іспитів тощо.

Вивчивши велику кількість матеріалів на тему «прокрастинація» різних науковців, ми зробили спробу систематизувати причини, виділивши такі:

1. Тривожність, стрес, страх. Більшість психологів дотримуються думки, що основною причиною прокрастинації є почуття страху і тривоги. Вважається, що люди більш схильні до стресу, частіше страждають прокрастинацією. Цей зв'язок був виявлений Л. Хейкоком з співавторами в дослідженні взаємозв'язку тривожності з про-

крастинацією. В процесі дослідження були використані модифікована форма G опитувальника прокрастинації та опитувальник тривожності. У результаті був виявлений прямий зв'язок між прокрастинацією та тривожністю [2, с. 181–195].

2. Страх невдачі. Я.І. Варваричева вважає, що найбільш поширений вид страху серед прокрастинаторів – страх невдачі. Прокрастинатори розглядають її, як недолік власних здібностей, крах надій на професійну та особисту самореалізацію. Доктор Теодор Рубін у своїй книзі «Compassion and Self-Hate» припускає, що саме страх невдачі і страх очікування чогось неможливого, не дають нам працювати як слід або досягати досяжних цілей, будувати відносини [17, с. 223].

3. Страх успіху. За Я.І. Варваричевою, цей вид страху проявляється у страху того, що після успішного завершення якої-небудь справи на суб'єкт може звалитися велика кількість інших, більш складних задач і максимум очікувань зі сторони оточуючих.

Крім суб'єктивних причин виникнення прокрастинації в ситуаціях і справах, пов'язаних з інтелектуальною напругою, що характеризуються відтермінованою винагородою, з недостатньою мотивацією, необхідністю взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції, існують і об'єктивні – умови навчального процесу, які провокують прокрастинацію [11, с. 23–30], а саме: нав'язаність завдань ззовні; тривалий термін виконання завдання; відтермінованість наслідків; нудні, рутинні, неприємні завдання; висока зайнятість іншими справами; відтермінованість в отриманні задоволення або нагород; значна кількість письмових завдань тощо.

Під час аналізу факторів прокрастинації було виділено 2 основних аспекти: розподіл нагород і покарань у часі; непривабливість задачі. Перший фактор пов'язаний з гіпотезою «чим далі у часі стоїть деяка подія від теперішнього моменту, тим менше впливає це на рішення, що приймаються» [1].

Перфекціонізм вважається можливим детермінуючим фактором прокрастинації. Однак у цьому разі думки психологів-науковців розходяться. Психологи-практики говорять, що прокрастинатор-перфекціоніст дотримується принципу «якщо не можеш зробити щось ідеально, краще не робити цього взагалі». Зазвичай такі люди ставлять перед собою занадто важкі задачі, несумірні своїм здібностям, що набагато ускладнює їх досягнення.

П. Стил зі співавторами досліджував роль автономного вольового зусилля як фактора академічної прокрастинації. Вони встановили, що найбільш автономні форми вольового зусилля, такі як внутрішня мотивація і ототожнена мотивація (мотивація виконання особистісно-значущих

задач), притаманні більш низьким рівням прокрастинації, тоді як менш автономні (зовнішня мотивація і демотивація) – більш високим. Єдиним шляхом зниження рівня прокрастинації, на думку авторів, є формування внутрішньої мотивації [18] за наявності сприятливих умов. Якнайкраще, без зволікань, робота виконується тоді, коли щодо неї існують особистісна зацікавленість і неабиякі очікування [4, с. 211].

Отже, виникає необхідність у розробці педагогічної технології подолання феномену прокрастинації за рахунок активізації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти, що підвищить успішність студентів і, безперечно, рівень фахової компетентності майбутніх фахівців. Педагогічна технологія – це сукупність науково обґрунтованих способів організації і здійснення педагогічної діяльності, які спрямовані на оптимізацію навчання [3, с. 297; 10, с. 318; 12, с. 73].

Для вирішення завдання роботи з педагогічної проблеми нами був здійснений моніторинг ефективності шляхів та засобів зниження прокрастинації та активізації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти. За 3 навчальні роки (2017–2019) було опитано 67 студентів другого курсу однієї вікової категорії (17–18 років) денного відділення Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «ДДПУ» та Індустріального інституту ДВНЗ «ДонНТУ». Для спрощення обробки даних анкетування відповіді на всі питання були простими – «так», «ні», «не знаю». Анкета (додаток Б) містила десять запитань, наприклад:

2) «Чи прикладаєте ви значних зусиль, щоб опанувати необхідні знання?...»;

3) «Бажаєте ви поліпшити свої знання?...»;

5) «Чи завжди ви виконуєте додаткові домашні завдання, що не перевіряються і не оцінюються викладачем?...» тощо.

Результати опитування дали можливість зробити наступні висновки (щодо пунктів 2, 3, 5):

2. Більшість здобувачів вищої освіти вважає, що ретельно ставиться до навчання (58%), що практично співпадає з даними звітів викладачів про якість навчання, на нашу думку, свідчить про їх реальну самооцінку.

3. 42% здобувачів вважає необхідним підвищити якість своїх знань, але 22% – не поділяють цю думку, 36% – не можуть дати однозначну відповідь, що свідчить про те, що деякі здобувачі вищої освіти не знають, як будуть використовувати отримані, під час навчання, знання і навички у подальшій професійній діяльності.

5. 50% респондентів несумлінно ставляться до виконання домашнього завдання, що свідчить про необхідність розробки нових форм організації самостійної роботи й змісту завдань, що максимально наблизять здобувачів вищої освіти до реальних умов освітнього процесу.

В узагальненому вигляді завдання можуть мати такий вигляд:

1) Виконайте проект-презентацію з теми: «Принципи й правила педагогічного процесу та приклади їх реалізації на уроках з української мови і літератури» (10–13 слайдів)...(приклад реалізації, які здобувачі вищої освіти обирають за фахом);

2) Скласти термінологічний словник за змістовним модулем за темою...;

3) Скласти тези за темою «Оптимізація навчально-виховного процесу сучасного навчального закладу: інструментарій» або «Концепція форм і методів сучасних технологій навчання»; «Чинники мобінгу й булінгу та шляхи запобігання в закладах освіти» або «Психологічні особливості професійних деформацій у педагогічній діяльності: шляхи подолання» тощо.

Ми припустили, що залучення здобувачів педагогічних спеціальностей до професійної діяльності має відбуватися на ґрунті низки педагогічних умов, серед яких ми першочерговими вважаємо належне матеріально-технічне та методичне забезпечення; поетапність у плануванні освітньої діяльності; створення єдиного навчально-методичного середовища; наявність комплексу відповідних навчальних дисциплін; забезпечення сприятливого мотиваційного супроводження, що має на меті перетворення зовнішніх стимулів на внутрішні, використання фасилітації [15], яка передбачає не просто допомогу здобувачу вищої освіти досягти його цілей, а й створення необхідного емоційного фону діяльності на ґрунті дидактичних принципів. За даних умов досягається оптимально-ефективне освітнє середовище сучасних вищих навчальних закладів, а звідси – підвищується рівень професійної компетентності педагогічних фахівців і якість їх підготовки до професійної діяльності, що дає змогу випускникам закладів вищої освіти бути затребуваними на сучасному ринку праці, задовольняючи різноманітні запити споживачів освітніх послуг.

У результаті наукових пошуків та доробок на основі схарактеризованої технології з урахуванням результатів, зазначених вище, та спираючись на низку виділених чинників і досвід організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти, нами розроблені (й апробовані в умовах реального навчального процесу) навчально-методичні матеріали [6; 7; 8; 9; 12], специфікою яких є те, що їх завдання враховували студентоцентроване навчання за індивідуальною освітньою траєкторією.

З метою аналізу впровадженої педагогічної технології послаблення й подолання феномену прокрастинації і групової динаміки було порівняно успішність та якість навчання за три останні

навчальні роки 2017–2019 рр. (рисунок 1). Виявлення факту зниження прокрастинації проводилося на основі порівняння даних результатів успішності й якості знань здобувачів вищої освіти поточного та попереднього зрізів до впровадження розробленої педагогічної технології та в період її застосування.

З метою аналізу впроваджені педагогічної технології щодо підвищення якості підготовки здобувачів вищої освіти було порівняно результати комплексних кваліфікаційних іспитів за останні три роки (рисунок 2).

Результативність розробки й впровадження в навчальний процес технології послаблення й подолання феномену прокрастинації говорить про зниження прокрастинації здобувачів вищої освіти, про що свідчать підвищення успішності та якості знань здобувачів вищої освіти та позитивні зміни в результатах комплексних кваліфікаційних іспитів.

Практична значущість дослідження вмотивовується тим фактом, що внаслідок наукового пошуку на основі розробленої педагогічної технології створено й впроваджено в систему професійної підготовки майбутніх педагогів словник

й інші навчально-методичні матеріали, які підвищили рівень підготовки здобувачів вищої освіти в майбутній професійній діяльності. Словник і навчально-методичні матеріали, розроблені під час дослідження, можуть бути використані в процесі підготовки здобувачів педагогічних спеціальностей у вищих закладах освіти і педагогічних коледжах.

**Висновки.** Отже, обґрунтована, розроблена та експериментально перевірена педагогічна технологія послаблення та подолання феномену прокрастинації на засадах належного матеріально-технічного та методичного забезпечення; поетапності у плануванні освітньої діяльності; створення єдиного навчально-методичного середовища; наявності комплексу відповідних навчальних дисциплін; забезпечення сприятливого мотиваційного супроводження; використання фасилітації; на ґрунті дидактичних принципів здатна оптимізувати навчально-виховний процес, знизивши зволікання, активізувати навчально-пізнавальну діяльність здобувачів вищої освіти, чим підвищити академічну успішність та якість знань, а звідси й рівень фахової компетентності випускників закладів вищої освіти.

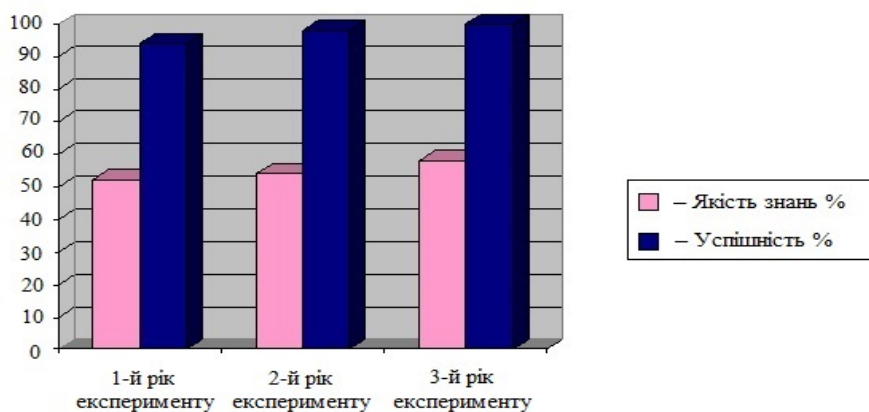


Рис. 1. Результати успішності та якості знань

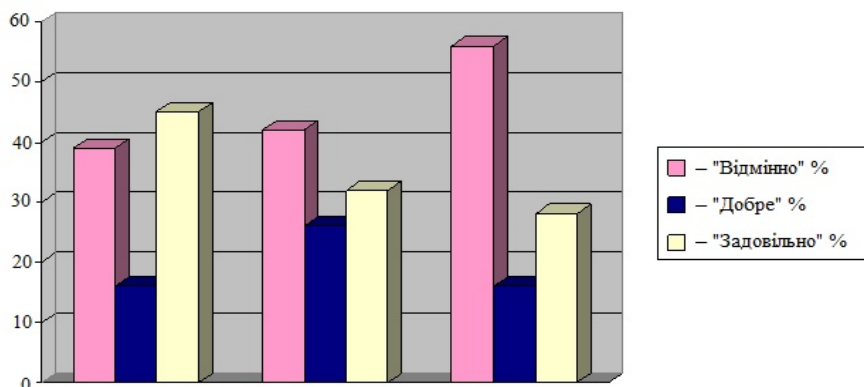


Рис. 2. Результати комплексних кваліфікаційних іспитів

**Список використаної літератури:**

1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. № 3, 2010. С. 121–131.
2. Ільїн Є.П. Праця та особистість. Трудоголізм, перфекціонізм та лінь. Санкт-Петербург: Пітер, 2011. 224 с.
3. Коваленко О.Е. та ін. Методика професійного навчання: навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. інж.-пед. спец-тей. Харків: ВВП «Контраст», 2008. 488 с.
4. Колтунович Т.А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *«Молодий вчений»*. Психологічні науки. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. № 5 (45), 2017. С. 211–218.
5. Менегетти А. Психосоматика: навч. посіб. 3-е вид. Москва: БФ Онтопсихология, 2009. 352 с.
6. Методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Педагогіка»: для здобувачів денної та заочної форм здобуття освіти пед. спец-тей / укладачі: Н.А. Несторук, Л.В. Кокоріна. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 78с.
7. Методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Педагогіка та психологія вищої школи»: для здобувачів денної та заочної форм здобуття освіти пед. спец-тей / укладач: Н. А. Несторук. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 44 с.
8. Методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Філософія сучасної освіти»: для здобувачів денної та заочної форм здобуття освіти пед. спец-тей / укладач: Н.А. Несторук. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 32 с.
9. Методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Педагогічний менеджмент»: для здобувачів денної та заочної форм здобуття освіти пед. спец-тей / укладач: Н. А. Несторук. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 40 с.
10. Мойсеюк Н.Є. Педагогіка: навч. посібн. Київ: Гранма, 1999. 350 с.
11. Мотрук Т.О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології*: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. 388 с.
12. Словник педагогічних та психологічних термінів: для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм здобуття освіти пед. спец-тей / укладачі: Н.А. Несторук, Л.В. Кокоріна. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 131 с.
13. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. *Гуманітарний вісник*. Психологія. № 34, 2014. С. 190–197.
14. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 276 с.
15. Dignen B. Facilitation: Bringing out the best. *Business Spotlight*. 2008. № 1. P. 50–56.
16. Milgram N.A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletín de Psicología*. Vol. 35: 83, 1992. p. 102.
17. Rubin T. Compassion & Self Hate. Hemel Hempstead, United Kingdom: Prentice Hall (a Pearson Education Company). 1983. 288 p.
18. Steel P. The nature of procrastination: A metaanalytical and theoretical review of quintessential self – regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 2007, (1). p. 65–94.

**Nestoruk N., Prydatko I. Overcoming procrastination of higher education applicants on the principles of pedagogy**

*The paper found that procrastination-procrastination, postponing important things for later, has become an urgent problem of our time. Also, the causes of its occurrence are identified, highlighting anxiety, stress, fears of failure, success, loss of control over the situation, excessive isolation, and the classification is considered, highlighting the following types: daily; in decision-making; compulsive; academic, i.e., postponing the completion of educational tasks, preparation for exams, and the like. Clarified the factors influencing the emergence of this phenomenon, among which: deferred remuneration; lack of motivation; the need for interaction with people that cause negative emotions; perfectionism; the conditions of the educational process that provoke procrastination namely: boring, mundane unpleasant tasks, long execution period NAV asanti external task, and the only way to reduce the level of this phenomenon is the formation of intrinsic motivation in the presence of favorable conditions. Having designed the pedagogical technology to reduce and overcome the phenomenon of procrastination, it was assumed that attracting applicants for pedagogical specialties to professional activities in order to reduce delays should occur on the basis of a number of pedagogical conditions, among which we consider proper material and methodological support as the priority; step-by-step planning of educational activities; creation of a unified educational and methodological environment; availability of a set of relevant academic disciplines; providing favorable motivational support, using facilitation based on didactic principles will be able to optimize the educational process by reducing procrastination, activate the educational and cognitive activities of higher education applicants, thereby increasing academic performance and the quality of knowledge, and hence the level of professional competence of graduates of higher education institutions. The developed pedagogical technology was introduced into the educational process and its effectiveness was checked. As a result of its application, there was an increase in the performance and quality of knowledge of applicants and positive changes in the results of complex qualification exams, which actually proved the assumption about achieving the desired result, namely, overcoming procrastination on the principles of pedagogy.*

**Key words:** procrastination, applicants for higher education, pedagogical technology, educational and cognitive activities, academic performance, professional competence.