

РОЗДІЛ 1.
МІСІЯ ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
В УМОВАХ ЕКОНОМІЧНОЇ І ДУХОВНОЇ КРИЗИ

Бабатіна Світлана

Херсонський державний університет, Херсон, Україна

sveta_babatina@mail.ru

СИНДРОМ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ І СОЦІАЛЬНА
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

The abstract focuses on the syndrome of academic procrastination and social responsibility in student's age. The phenomenon «academic procrastination» was studied by local and foreign scientists. It gives recommendations that are aimed at the avoiding of academic procrastination and stable making of student's eagerness to study.

Keywords: social responsibility, academic procrastination, teenage age.

Життя сучасного студента наповнене різними справами, навчальними завданнями виконання яких потребує дотримання певних строків, що обумовлені часовими межами. Сучасна молодь будує плани, визначає та встановлює цілі, досягнення яких вимагає не тільки багато часу, а й власної самоорганізації та самодисципліни. Серед студентів є досить поширеною звичка відкладати справи «на потім», тобто готуватися до екзамену в ніч перед його складанням, писати курсову роботу чи диплом у суворих межах часу, відкладати «на потім» вирішення важливих справ тощо. В ситуаціях постійної напруги, коли навчальних завдань досить багато, а час на їх виконання обмежений, виникає загроза відкладати деякі справи на потім, на завтра, що в решті-решт призводить до виконання їх в останній момент у суворому дефіциті часу, що позначається не тільки на навчальній успішності студента, а й на його психофізіологічному стані. Явище відкладання справ «на потім», «на завтра» вченими визначається як феномен прокрастинації. У психологічній літературі під цим терміном розуміють свідоме відкладання, від термінування суб'єктом намічених дій, завдань, незважаючи на негативні наслідки такої поведінки.

Вивченню феномену прокрастинації у вітчизняній науковій літературі присвячені праці Є. Базики, Д. Бикова, М.Дворник, К. Фоменко та ін., спроби дослідити академічну прокрастинацію були здійснені Я. Варваричевою, Н. Карловською, К. Мей, А. Шиліною, М. Шиманською, Н. Яакуб тощо.

Кожна людина хоча б раз у житті відмовлялася від швидких дій і відкладала їх, особливо тоді, коли треба було робити що-небудь під примусом або під тиском обставин, або ж коли були сумніви вважливості і корисності задуманого. Особливо розповсюджений цей синдром серед студентів. Хто, маючи якісь важкі завдання чи наукову роботу, ніколи не казав собі: «Ось завтра точно вже почну писати», – і відкладав все на потім? Коли ж нарешті приходило «потім» і не було ніяких перепон для написання роботи, знаходилося безліч другорядних справ по дому, які, звичайно, не могли чекати до завтра. Синдром прокрастинації не стає перешкодою, якщо

має тимчасовий характер і, навпаки, переростає в проблему, якщо стає хронічною.

Хронічна прокрастинація найчастіше спостерігається серед студентів, що несвідомо обрали фах та навчальний заклад, їм нецікаво вчитися, звідси безсонні ночі та намагання зробити неприємні завдання в останній день перед заліками, іспитами. Прокрастинація у особистості не є вродженою, а є набутою поведінкою, це означає, що з симптомами її прояву можна боротися і проводити заходи з її корекції, які мають ґрунтуватися на розподіленні усіх життєвих справ на відповідні категорії.

Д. Бикова за результатами проведеного дослідження стверджує, що причини і особливості прояву прокрастинації у студентів і дорослих є різними, прокрастинація у студентів, зауважує вчена, виникає найчастіше в ситуаціях і справах, що пов'язані з інтелектуальною напругою, недостатньою мотивацією, необхідністю взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції тощо. Проявляючись у межах домінуючої поведінки, в студентській вибірці прокрастинація виступає як поєднання емоційно-орієнтованого копінгу і копінгу, орієнтованого на уникнення, але пізніше набуває менш емоційного характеру. Як наслідок, чим більше людина схильна звертатися до прокрастинації, тим частіше вона використовує раціоналізацію для її виправдання. Боротися з цим явищем допомагають техніки управління часом (тайм-менеджмент) та навички планування часу.

Синдром прокрастинації в цілому, і зокрема академічної, звичайно, піддається психологічній корекції. Серед студентської молоді важливо проводити пропедевтичні бесіди, проблемні заняття, тренінги з формування у студентів часової компетентності, поінформованості щодо прийомів та методів ефективної самоорганізації, планування діяльності та управління часом життя. Адже хронічна прокрастинація, яка найчастіше спостерігається саме у студентському віці, є деструктивною формою поведінки особистості відносно організації власного часопростору. Студент повинен розуміти, що перш за все його мотивація до навчання, набуття професійних знань сприятимуть боротьбі із явищем прокрастинації.