

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ  
Факультет соціальної та психологічної освіти  
Кафедра психології**

**Мельничук Віта Олександрівна**

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У  
СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ**

*спеціальність 053 Психологія*

**РЕФЕРАТ**

магістерської роботи  
за освітньо-професійною програмою  
«Психологія»

**Науковий керівник:** *доктор педагогічних  
наук, професор Осадченко І.І.*

**Умань – 2021**

## **ЗМІСТ**

### **ВСТУП**

### **РОЗДІЛ 1 АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПОНЯТТЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ**

- 1.1 Стан дослідженості феномену прокрастинації.
- 1.2 Психологічні особливості явища прокрастинації

### **РОЗДІЛ 2 АНАЛІЗ ВИЯВЛЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ**

- 2.1 Особливості психологічних причин прокрастинації у студентів педагогічних закладів
- 2.2 Обґрунтування психологічних умов подолання прокрастинації у студентів педагогічних закладів

### **РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ**

- 3.1 Методи подолання прокрастинації студентів педагогічних закладів
- 3.2 Хід та результати дослідження

### **ВИСНОВКИ**

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

### **ДОДАТКИ**

## **ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ**

**Актуальність теми дослідження.** Проблема прокрастинації досліджується у вітчизняній науці відносно недавно, і практично немає однозначно виявлених причин, якими обумовлена схильність «відкладати на потім». Відповідно до цього виникають питання, що саме впливає на виникнення прокрастинації у студентів, які явища пов'язані з поданою проблемою.

Кількість студентів, які страждають від прокрастинації постійно збільшується, і тому дослідження цього феномену сьогодні є досить поширеним в сучасній психології. Тому, особливо актуальними на даному етапі є дослідження психологічних передумов академічної прокрастинації студентів, що надасть можливість попередити виникнення негативних наслідків. Необхідно виявити, які саме психологічні фактори керують прокрастинацією та які необхідні психологічні умови для її подолання.

**Мета дослідження.** Виявити, описати та експериментально перевірити психологічні умови подолання прокрастинації у студентів Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

**Завдання.** Відповідно до мети дослідження визначено основні завдання:

- проаналізувати стан дослідження в науковій літературі та освітній практиці порушеної проблеми прокрастинації у студентів педагогічних закладів;

- охарактеризувати (рівень) особливості прокрастинації у студентів факультету початкової освіти;

- змодельовати методичну систему подолання прокрастинації у студентів процесі навчання та експериментально перевірити ефективність методик до професійно-педагогічної підготовки студентів;

- запропонувати методичні рекомендації батькам, психологам та викладачам для зниження рівня прокрастинації серед майбутніх педагогів.

**Об'єкт дослідження.** Прояви прокрастинації у студентів Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини факультету початкової освіти.

**Предмет дослідження.** Психологічні умови подолання прокрастинації у студентів Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини факультету початкової освіти.

**Методи дослідження.**

Теоретичні – вивчення, аналіз і синтез досягнень психолого-педагогічної літератури; порівняння, систематизація теоретичних і експериментальних даних;

Емпіричні – констатувальний зріз, бесіди з викладачами і студентами, інтерв'ювання, спостереження за педагогічним процесом, аналіз робіт студентів, анкетування й тестування, педагогічний (констатувальний і формувальний) експеримент; методи оцінки, самооцінки, метод математично-статистичного обробки результатів дослідного навчання. комплекс психодіагностичних методик для визначення рівня прокрастинації та вивчення різних аспектів її прояву.

**Теоретичне значення роботи** полягає в сучасному науково-методичному обґрунтуванні системи подолання прокрастинації у вищому педагогічному закладі освіти.

На даний момент поняття прокрастинації широко вивчається: є безліч визначень поняття, що спираються на різні методологічні підходи, виділені класифікації, види прокрастинації, розроблені способи як її запобігати, але сама проблема відкладання так і не вирішена. Саме тому важливо встановити психологічні характеристики, які сприяють прояву прокрастинації, за допомогою більш детального аналізу для подолання феномену.

**Практичне значення роботи** визначається комплексом ефективних методів, прийомів і засобів, системи вправ і завдань для подолання прокрастинації у процесі фахової підготовки в педагогічному університеті. Розроблена методична система може бути використана викладачами під час

вивчення психології у вищій школі при роботі з потенційними прокрастинаторами

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальну роботу здійснено в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини на факультеті початкової освіти.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення і результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, доповідались на конференції: Всеукраїнська студентська науково-практична інтернет-конференція «Інноваційні освітні технології в Україні : теорія та практика» (м. Умань, 2021 р.).

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, 3 розділів, загальних висновків, опису використаних джерел, додатків. Загальний об'єм роботи складає 90 сторінок.

У вступі обґрунтовано вибір теми дослідження, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, вказано використані наукові методи дослідження, розкрито його теоретико-методологічні засади, висвітлено наукову новизну і практичну значущість праці, подано відомості про дослідження проблеми.

У першому розділі – **«Аналіз наукових досліджень поняття прокрастинації»** – представлено категоріально-поняттєвий аналіз вивчення прокрастинації в межах соціально-психологічного знання, охарактеризовано основні підходи до класифікації цього феномену, проаналізовано психологічні особливості явища прокрастинації.

Проблема прокрастинації досліджується у вітчизняній науці відносно недавно, і практично немає однозначно виявлених причин, якими обумовлена схильність «відкладати на потім». Відповідно до цього виникають питання, що саме впливає на виникнення прокрастинації у студентів, які явища пов'язані з поданою проблемою та які психологічні умови необхідні для успішного подолання феномену.

Вивченню феномену прокрастинації у науковій літературі присвячені праці Є. М.Дворник, К. Фоменко, Я. Варваричевої, Н. Карловської, К. Мей, А. Шиліної, М. Шиманської, Н. Якуб М., С. Соболевої, Ю. Шайгородського.

Широкий спектр поглядів на змістове навантаження, механізми та причини виникнення явища прокрастинації представлено в межах психоаналітичної (С. Блатт, П. Квінлен, Дж. Бурка, Л. Юен, Б. Спок, В. Міссідлайн, П. Макінтаєр, М. Хагбін, Дж. Феррарі, М. Оліветте й ін.), когнітивної (А. Елліс, В. Кнаус, Д. Росблом, Дж. Сабіні, М. Сільвер, М. Стейнтон), біхевіоральної (Т. Пичил, Дж. Ейнслі, Н. Мілграм, А. Блант, Л. Соломон, С. Мун) галузей психологічного знання.

У другому розділі – **«Аналіз виявлення прокрастинації у студентів педагогічних закладів»** – визначено особливості психологічних причин прокрастинації у студентів педагогічних закладів та здійснено обґрунтування психологічних умов подолання прокрастинації у студентів педагогічних закладів.

В практиці навчального процесу педагогічних закладів переважають традиційні стимули, пов'язані перш за все із оцінюванням. Не приділяється належна увага психологічним аспектам навчання, що в цілому формує недостатньо ефективні системи мотивації. Тому проблеми, пов'язані із подоланням неуспішності на фоні прокрастинації та розвитком мотиваційної сфери набувають в сучасних умовах особливої гостроти та актуальності. Процес навчання в сучасних умовах вимагає від студентів підвищення ефективності діяльності, досягнення більш високого рівня цілеспрямованості.

Опрацювавши теоретичний матеріал, список психологічних характеристик прокрастинації, варто зазначити, що зазвичай прокрастинація пов'язана з наступними поняттями:

- 1) перфекціонізм;
- 2) мотивація;

- 3) самооцінка;
- 4) саморегуляція;
- 5) воля.

Та окрім негативної ролі прокрастинації, в деяких роботах підкреслюється і її позитивний аспект. Дослідниками виділено 2 типи прокрастинаторів: пасивний та активний.

Активні прокрастинатори воліють працювати в умовах дефіциту часу і свідомо відкладають справи на потім. Було виявлено ряд подібних характеристик у активних прокрастинаторів та не прокрастинаторів: більш цілеспрямоване використання часу, більш висока впевненість у власній ефективності, менша схильність до негативних переживань. Зволікання для активних прокрастинаторів необхідно для досягнення максимального рівня концентрації уваги та сил в умовах дефіциту часу.

У третьому розділі – **«Емпіричне дослідження подолання прокрастинації у студентів педагогічних закладів»** – обґрунтовано програму дослідження та вибір діагностичного інструментарію, описано процедуру методики діагностики рівня прокрастинації.

Для дослідження особливостей академічної прокрастинації студентів, виявлення різних організаційних аспектів навчальної діяльності у студентському середовищі ми було проведено емпіричне дослідження. Відповідно до його завдань підібрано було обрано такі методики діагностики, що дозволяють оцінити рівень прокрастинації, перфекціонізму, оціночної тривожності та характер поведінки у студентів. Здійснювались усні опитування, бесіди на подану тему, спостереження за студентами.

Студентам потрібно навчитись визначати особисті пріоритети, цілі, завдання та активно працювати задля їх реалізації. Вони становлять групу ризику з точки зору розвитку в подальшому негативних проявів прокрастинації: виражена критичність, підвищена рефлексивність, незгода із собою, недовіра до своїх уподобань і бажань, незадоволеність собою і своїми можливостями, низька здатність до саморегуляції прояву ліні, низький рівень

самоповаги, нездатність до самокерування, схильність до переоцінювання власних можливостей. Тому ці студенти потребують своєчасної профілактики та корекції академічної прокрастинації.

Подолання негативних проявів прокрастинації у студентів – завдання психологічної служби вищого навчального закладу. Поряд із тим необхідною є просвітницька та наукова робота зі студентами у напрямку формування знань про прокрастинацію та засоби її корекції, оскільки виявлено відсутність сформованих уявлень про цей феномен у майбутніх фахівців з психології

### **Висновки.**

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження феномену прокрастинації, що є підставою для формулювання подальших висновків.

Результати аналізу вітчизняної та зарубіжної наукової літератури засвідчив, що сьогодні не існує спільної думки щодо розуміння поняття прокрастинації. Найпоширенішими є підходи до тлумачення цього феномену як механізму психологічного захисту, спрямованого на редукцію загроз цілісності особистості, стратегії уникнення особистістю стимулу, неадаптивної поведінки, зумовленої комплексом дисфункціональних особистісних чинників, відсутності мотивації.

Головними причинами академічної прокрастинації є: хвороби, соціальні та сімейні проблеми, брак мотивації та інтересу до навчання, зайва самовпевненість, лінь, неякісне керівництво навчальною діяльністю та консультації викладачів, безпорадність окремих студентів, недостатність безпосередньої комунікації та надлишок віртуальної, зовнішні відволікаючі фактори.

Основними причинами прокрастинації у студентському середовищі є відсутність мотивації до навчання, перфекціонізм та невміння планувати свій час. Також є досить актуальною проблема соціально-психологічного впливу мереж на користувачів, адже потенційними наслідками їх використання є



можливість виникнення нового виду залежності від віртуального світу, а також нераціональної витрати часу.

Результати опитувань засвідчили, що серед причин прокрастинації найчастіше респонденти вказують на лінь, стан здоров'я, інші справи, відсутність мотивації, утому, брак часу та ін.

Серед симптомів, пов'язаних зі зволіканням виконання важливих завдань, найчастіше зафіксовано тривогу, почуття провини, сором, злість, байдужість. Водночас, відкладаючи важливі справи, студенти зміщують фокус уваги на незначимі, однак більш приємні й легкі види діяльності: інтернет, прогулянки з друзями, домашні справи та відпочинок. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми.

З метою зниження рівня прояву прокрастинації у студентів запропоновано розробку рекомендацій з метою зниження рівня прокрастинації студентів шляхом осмислення цього психологічного феномену та вивчення технік протидії відкладанню, а також надано поради для успішного подолання прокрастинації у студентів.