

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ТАВРІЙСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРОТЕХНОЛОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ДМИТРА МОТОРНОГО**



**ЗБІРНИК НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ПРАЦЬ  
«УДОСКОНАЛЕННЯ ОСВІТНЬО-ВИХОВНОГО  
ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**



**Мелітополь, 2020**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ТАВРІЙСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРОТЕХНОЛОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ДМИТРА МОТОРНОГО**

**ЗБІРНИК НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ПРАЦЬ  
«УДОСКОНАЛЕННЯ ОСВІТНЬО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В  
ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

**Мелітополь  
2020**

Удосконалення освітньо-виховного процесу в закладі вищої освіти.  
Випуск 24 / Збірник науково-методичних праць/ Таврійський державний  
агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного– Мелітополь, 2020.  
– 581 с.

У збірнику наведено матеріали з навчально-методичної і виховної роботи науково-педагогічних працівників університету за підсумками науково-практичної конференції 2019-2020 навчального року.

Редакційна колегія:

Кюрчев В.М., д.т.н., професор, ректор ТДАТУ (головний редактор); Ломейко О.П., к.т.н., доцент, проректор з науково-педагогічної роботи ТДАТУ (заступник головного редактора); Надикто В.Т., д.т.н., професор, проректор з наукової роботи; Кюрчев С.В., к.т.н., професор, декан механіко-технологічного факультету; Назаренко І.П., д.т.н., професор, декан факультету енергетики та комп'ютерних технологій, Карман С.В., к.е.н., доцент, декан факультету економіки та бізнесу; Іванова І.Є., к.с.-г.н., доцент, декан факультету агротехнологій та екології, Болтянська Н.І., к.т.н., доцент кафедри ТСС АПК

Статті опубліковані мовою оригіналу

Адреса редакції: 72312, ТДАТУ пр-т Б. Хмельницького, 18,  
м. Мелітополь, Запорізька обл.

e-mail: nmc@tsatu.edu.ua

Науково-методичний центр університету

**УДК 159.944.3**

**Єременко Л. В., к.психол.н., ст. викл.,  
Ісакова О. І., к.ф.н., доц., Тараненко Г. Г., к.пед.н., доц.,  
Шлєіна Л. І., ст. викл.**

Таврійський державний агротехнологічний університет  
Імені Дмитра Моторного

## **ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК АСПЕКТ ПОВЕДІНКИ ПЕДАГОГА ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ**

*Анотація.* У статті представлено огляд досліджень феномена прокрастинації, підходів до класифікації прокрастинації. Також проаналізовано причини виникнення прокрастинації, її структурна організація, запропоновано алгоритм подолання прокрастинації для педагогів.

*Ключові слова:* феномен прокрастинації, прокрастинатор, перфекціонізм, копінг-стратегія, самооцінка.

**Постановка проблеми.** Феномен прокрастинації в сучасному світі давно є на часі і викликає непідробний інтерес як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології (С. Н. Lay, N. A. Milgram, G. Batory, D. Mowrer, P. Классен, К. Сінекал, Дж. Р. Феррарі та інші). З прокрастинацією людина стикається з незапам'ятних часів. Однак проблема не була об'єктом спеціального вивчення і тільки в останні десятиліття, через збільшення актуальності, її стали активно вивчати. З'явилися теорії, методики діагностики рівня прокрастинації, техніки її подолання. Більш поширеним ракурсом її вивчення є аналіз взаємозв'язків проявів прокрастинації з різними особливостями особистості, насамперед самоефективністю, мотивацією, тривожністю, агресією, стресостійкістю, копінг-поведінкою, перфекціонізмом.

Прокрастинація - схильність до відкладання важливих справ на невідзначений час. Цей поведінковий феномен сьогодні найчастіше трактується і розуміється як «ірраціональна затримка поведінки» [1].

Майже одноразово у своєму житті кожен педагог відкладав виконання тих чи інших справ. Однак, якщо мова йде про прокрастинації, то він не поспішає їх виконувати навіть в тих випадках, коли має стовідсоткову переконаність у важливості і необхідності даних справ. Педагог зовні залишається активним, але при цьому його професійна діяльність не призводить до будь-яких значущих результатів. Прокрастинація є цілком усвідомлюваною, тягне за собою добровільне відкладання справ, навіть за умови, що невиконання наміченої справи спричинить несприятливі наслідки для педагога в його професійній діяльності. Разом з тим, прокрастинація може чинити негативний вплив як на професійну діяльність педагога, так і на стан його психологічного самопочуття, самооцінку і самоповагу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Початок вивчення феномену прокрастинації в зарубіжній психологічній науці поклали такі вчені як Н. Мілграм, Дж. Харіотт і Дж. Феррарі, що пов'язують поширення прокрастинації, насамперед, з технічним розвитком країн [1]. Дослідженням цієї проблеми також займалися Р. Стернберг і Л. Ф. Чанг, Н. Ентвістл і П. Рамсен, Д. Колб і Р. Фрай, П. Хоні і А. Мемфорд, М. S. Readingbrown, R. R. Hayden, A. McDermott.

У вітчизняній психології проблема прокрастинації фрагментарно висвітлювалася такими дослідниками як: Я. І. Варваричева, Т. Л. Крюкова, О. Л. Михайлова, Н. О. Шухова та ін.

**Формулювання цілей статті.** Метою статті є виявлення причин виникнення прокрастинації у педагогів, її структурної організації. Сформулювати алгоритм її подолання.

**Виклад основного матеріалу досліджень.** Як вважає В. С. Ковилін, в психологічній науці можна виділити три основні підходи щодо розуміння сутності феномена прокрастинації: психодинамічний, поведінковий, когнітивний.

У парадигмі психодинамічного походу простежується тісний взаємозв'язок прокрастинації з наслідками дитячих травм і проблем у взаєминах з батьками та іншими близькими людьми. Прокрастинатори зазнають значних труднощів у прогнозуванні та плануванні майбутнього, оскільки більш орієнтовані на сьогоднішній день.

Поведінковий підхід феномен прокрастинації пояснює на основі механізму закріплення. Прокрастинатори, вважаючи за краще братися за недовгострокову роботу з гарантованою винагородою, блокують процес побудови довгострокових цілей.

У концепції когнітивного підходу прокрастинація визначається як емоційний розлад, причини якого ґрунтуються в ірраціональному мисленні, нездатності самостійно приймати рішення, заниженій самооцінці [1].

Прокрастинація являє собою складний феномен, що має різні причини. Втім, основною причиною прокрастинації Дж. Бурка і Л. Юен називають різні страхи:

1) страх невдачі допомагає прокрастинатору уникнути безпосередньої оцінки його здібностей, подолати страх знецінення і зберегти самооцінку. При цьому професійна репутація, безумовно, може постраждати [2];

2) страх успіху, що виявляється у педагога у побоюванні опинитися в центрі уваги, зайняти нову соціальну щабель, конкуренції;

3) страх втрати контролю над ситуацією. Прокрастинація в даному випадку допомагає відчувати власну незалежність і уникнути надмірного контролю з боку оточуючих. При цьому свою незалежність відстоювати не потрібно;

4) страх змін. Відкладання при цьому виді страху дозволяє залишитися в звичному соціальному середовищі.

Відкладання справ і прийняття рішень справедливо пов'язують із перфекціонізмом. Це пов'язують з тим, що перфекціоністи до нескінченності продовжують удосконалювати результат.

На думку Шемякіної О. О. прокрастинацію можна розглядати з двох позицій:

1. Як одну з форм психологічного захисту - уникнення, що призводить до таких негативних наслідків як зниження рівня адаптації та формування неефективних зразків поведінки.

2. Як одну з форм копінг-стратегій, що дозволяє за певних умов ефективно адаптуватися і самореалізовуватися [3].

Далі з'ясуємо основні критерії прокрастинації:

- контрпродуктивність (виконання роботи у невиправдано високому темпі і обсязі);

- марність (відсутність об'єктивної причини і необхідності виконання якоїсь діяльності);

- відстрочення (виконання поставлених завдань з великим запізненням).

Основними психологічними ознаками прокрастинації є емоційний дискомфорт і негативні емоційні переживання.

Розглянемо ретельно характерні ознаки прокрастинації. Знаючи їх, педагог для себе може визначити, чи властива йому схильність до прокрастинації:

1. Сприйняття життя як нескінченної низки зобов'язань, які педагог не здатен стримати. Складання довгих переліків важливих справ, безсоння, постійна напруга.

2. Порушення, що пов'язані з відчуттям часу. Використання невизначених термінів, наприклад «колись наступного тижня» або «восени...», хронічні запізнення, легке відволікання від мети через іншу ідею, труднощі у визначенні пріоритетів.

3. Невпевненість в собі, фрустрованість і пригніченість, страхи, відчуття незадоволеності.

4. Нерішучість і побоювання критики. Відкладання фінальної стадії проекту в спробах довести результат до досконалості.

5. Низька самооцінка і відсутність впевненості в собі, що заважають працювати продуктивно, екстернальний локус контролю (приписування провини за свої помилки зовнішнім обставинам), відчуття невідконтрольності власного життя.

Щодо проблеми типологізації прокрастинації. Одна з перших класифікацій типів прокрастинації була запропонована Н. Мілграмом, Дж. Баторії і Д. Моурером, які навели 5 основних її типів:

1. Щоденна або побутова прокрастинація, що пов'язана з відкладанням повсякденних справ, які повинні виконуватися регулярно.

2. Прокрастинація в ухваленні рішень - неможливість ухвалення в установлені терміни будь-яких рішень, у тому числі й незначних.

3. Невротична прокрастинація пов'язана з відкладанням життєво важливих рішень (створення сім'ї, вибір сфери діяльності і т. ін.).

4. Компульсивна прокрастинація проявляється як хронічне зволікання у будь-якій діяльності.

5. Академічна прокрастинація проявляється у відкладанні в часі виконання навчальних завдань і проектів [4].

У подальших своїх дослідженнях Н. Мілграм і Р. Тенне вдосконалили викладену вище класифікацію, об'єднавши представлені п'ять типів прокрастинації у дві групи: прокрастинація у виконанні завдань і прокрастинація в ухваленні рішень [5].

Спробу знайти позитивні, ресурсні сторони прокрастинації зробили А. Х. К. Чу і Дж. Н. Чой, виділивши пасивних і активних прокрастинаторів: пасивні відкладають виконання завдань через різні негативні переживання (хворобливий перфекціонізм, тривога, страхи, нерішучість), активні відкладають навмисно – їм комфортно працювати під тиском відповідальності за результати, в умовах стислих термінів.

Згідно з поглядами Дж. Р. Феррарі, було запропоновано ще одну класифікацію. Основу даної типології склали стратеги поведінки людей у ситуації відкладання:

1. «Шукачі гострих відчуттів» вважають за краще відкладати виконання будь-якої роботи, бо їм подобається відчувати енергетичний підйом, який вони переживають, виконуючи все в останній момент.

2. «Нерішучі» прокрастинатори, постійно відкладають ухвалення навіть незначних рішень через страх відповідальності за результат. Для них працює наступний логічний ланцюжок: поки рішення не прийняте, немає ймовірності припуститися помилки і отримати незадовільні результати. Найчастіше такі люди схильні до перфекціонізму.

3. «Унікаючі» прокрастинатори, що характеризуються прагненням до уникнення спочатку неприємних завдань, а потім позитивних або негативних оцінок оточуючих [6].

Прокрастинація являє собою складний феномен, що містить у собі 3 основні компоненти:

- поведінковий;
- когнітивний;
- емоційний [7].

Поведінковий компонент прокрастинації розглядається як форма навчання, як поведінка, що багато разів підкріплюється. Педагоги, зазвичай, мають тенденцію уникати завдань, які вони вважають неприємними, і включаються в діяльність, особливо короткострокову, яка їм здається більш вартісною.

Когнітивний компонент. Прокрастинація може бути результатом когнітивних порушень. Вона не пов'язана з рівнем інтелекту і здібностями. Проте у прокрастинаторів виявлені ускладнення у сприйнятті і адекватній оцінці часу.

Прокрастинація тісно взаємопов'язана з емоціями, внаслідок чого в її структурі також можна виділити емоційний компонент, що містить в собі такі прояви як імпульсивність, неврівноваженість, тривожність, страх невдачі.

Психологічна корекція прокрастинації повинна включати цілий комплекс різних заходів. На першому етапі доцільно провести діагностичне дослідження індивідуально-особистісних властивостей і особливостей педагогів для виявлення рівня їх самооцінки, ступеня вираженості прокрастинації.

На наступному корекційному етапі, досить ефективна тренінгова робота з педагогами. Основна мета соціально-психологічного тренінгу «Подолання прокрастинації» полягає у вдосконаленні здатності до управління самомотивацією і часом, підвищенні рівня самооцінки у педагогів [8].

Завдання тренінгу:

- формування у педагогів уявлення про психологічний феномен прокрастинації, знання про ситуативні та особистісні детермінанти прокрастинації;

- формування умінь розпізнавати характерні ознаки і симптоми прокрастинації;

- розвиток готовності педагога до подолання прокрастинаційних стратегій;

- формування здатності застосовувати технології самоактивації в процесі професійної педагогічної діяльності;

- вироблення алгоритму дій з подолання прокрастинації.

В контексті тренінгу, за нашим переконанням, доречно застосовувати такі форми роботи: психологічне тестування, індивідуальні та групові завдання, дискусії, аналіз ситуацій, рольові ігри, вправи.

Тренінг складається з трьох основних блоків. Перший блок - теоретичний, в рамках якого педагогів знайомлять з феноменом прокрастинації на основі міні-лекцій, презентаційного матеріалу, дискусій, методу асоціацій і т. ін..

Другий блок - рефлексивно-оціночний полягає в здійсненні аналізу рівня самооцінки, ступеня прояву прокрастинації у педагога.

Третій блок - корекційний, що включає кілька етапів. На першому етапі робота ведеться у напрямку зміцнення самооцінки педагога. Також проводиться повний аналіз слабких і сильних сторін особистості педагога.

Другий етап пов'язаний з підвищенням рівня саморегуляції педагога.

Третій етап спрямований на підсилення мотивації до досягнення поставлених цілей, усвідомлення педагогом своїх внутрішніх ресурсів.

**Висновки.** Здійснене дослідження дозволяє зробити висновок, що розуміння суті феномену прокрастинації, знайомство з основними детермінантами прокрастинації, тренінгова робота та інші методи, які спрямовані на усвідомлення і подолання прокрастинації, стають для педагогів ресурсом подальшої усвідомленої самостійної особистісної роботи, що служить самореалізації та розкриттю творчого потенціалу.



### **Список використаних джерел.**

1. Тронь Т. М. Феномен прокрастинации: причины возникновения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Т.6. № 2А. С. 88-95.
2. Burka J., Yuen L. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Cambridge: Da Capo, 1983. 336 p.
3. Шемякина О. О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов // Психология и право. 2013. №4. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml>
4. Чернышева Н. А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // Вестник ПГГПУ. 2016. №1 С. 17-26.
5. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination// European Journal of Personality. 2000. №14. P. 141-156.
6. Ferrari J. R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. NY, 1990.
7. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. №2. С. 22-41.
8. Єременко Л. В. Реалізація принципів і методів формування соціальної компетентності особистості в груповій тренінговій роботі // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди» : Зб. наук. праць К.: Гнозис, 2013. Дод. 2 до Вип. 31. С. 397-403.

### **Yeremenko L. V. Procrastination as a behavior's aspect of teacher and ways to overcome it.**

*Summary. The review of researches of the prokrastination's phenomenon, approaches to classification of a prokrastination is presented in this article. In the article the reasons of emergence of a prokrastination are also analyzed, its structural organization, the algorithm of its overcoming is presented.*

*Key words: phenomenon of prokrastination, prokrastinator, perfectionism, coping-strategy, training, self-assessment.*