

Анпілова Д.В.
d.anpilova@gmail.com

ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ ЯК ПЕРЕДУМОВА АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Прокрастинація – це вираз емоційної реакції на планові або необхідні справи, наслідком якої є відкладання справ, завдань, рішень на потім [1, с. 14]. Неминучою закономірністю такого відкладання є накопичення великого обсягу завдань, на виконання яких залишається мало часу. Дослідники даного явища дотримуються думки, що прокрастинація – це явище нормативне, вона може час від часу виникати в кожній особистості, але загрозу становить ситуація, коли прокрастинація стає звичним робочим станом особистості.

Дослідження Гаранян Н., Ільїна Е., Карловської Н. і Баранової Р., Кисельової М., Пері Дж., Шухової Н., Ferrari J.R., Johnson J.L., Holloway I., Daumon С. підтверджують, що прокрастинація має серйозні наслідки, зокрема: викликає стрес, почуття провини, жалю за втраченими можливостями; призводить до втрати продуктивності, міжособистісних конфліктів через невдоволення оточуючих невиконаними зобов'язаннями. До того ж, якщо особистість все ж таки береться за справи в час, що залишився до моменту здачі або звіту за виконання, вона відчуває сильний фізичний дискомфорт: нервові напруження, недосипає, може почати зловживати кофеїном або енергетичними напоями, щоб підвищити продуктивність – усе це може викликати небезпечні соматичні розлади.

Серед причин, що обумовлюють виникнення явища прокрастинації на даний час виділяють: фізіологічні фактори (нейротизм, низький тонус, труднощі концентрації уваги та імпульсивність), особливості когнітивної сфери (спрямованість локусу контролю, ірраціональні переконання, порушення сприйняття швидкості плину часу), особливості емоційної сфери (стан стресу, депресії, тривоги, знижений фон настрою), особливості поведінки (несформованість необхідних навичок діяльності, неорганізованість, недисциплінованість, безвідповідальність і загальна поведінкова ригідність) [2, с. 32].

Серед класифікацій загальноприйнятою вважається розділення прокрастинації на наступні види [6, р. 204]:

- 1) щоденна (побутова), тобто відкладання домашніх справ, які повинні виконуватися регулярно;
- 2) прокрастинація у прийнятті рішень (в тому числі незначних);

3) невротична, тобто відкладання життєвоважливих рішень, таких як вибір професії або створення сім'ї;

4) компульсивна, при якій у людини поєднуються два види прокрастинації – поведінкова і в прийнятті рішень;

5) академічна, тобто відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів та ін.

Серед найбільш актуальних для дослідження в студентському віці традиційно вважають академічну прокрастинацію.

Академічна прокрастинація передбачає затримку виконання навчальних завдань (контрольних, курсових робіт, навчальних проєктів тощо) і пов'язана з не сформованістю навчальних навичок, неорганізованістю, забудькуватістю і загальною поведінковою ригідністю [2, с. 38]. Наслідком такої поведінки стає зниження успішності та результативності навчання, а в найбільш складних випадках – матеріальні санкції (позбавлення стипендії) або, навіть, відрахування з вишу.

Поміж універсальних причин, які викликають прокрастинацію на всіх етапах онтогенезу до детермінант академічної прокрастинації в студентів також відносять [4; 5; 7]: особливості зовнішнього середовища (велика кількість і доступність розваг різного роду, звабливому впливу яких юнаки та дівчата не можуть протистояти, через що навчальна діяльність відходить на другий план); особистісна незрілість (незавершений процес емансипації від батьків і впевненість в тому, що вони вирішать проблеми, зокрема, і з невстиганням в навчанні); не сформованість навчальних навичок за роки навчання в школі (наприклад, пошук та систематизація інформації, складання опорних конспектів, ефективне розподілення часу серед навчальних завдань та ін.); надмірна зосередженість на романтичних стосунках з представником протилежної статі на шкоду навчально-професійній діяльності.

Однак не менш важливою причиною академічної прокрастинації є і характеристика самих навчальних завдань, які студентам необхідно виконати. Найбільш визначні роботи з даної проблематики належать Соломон Л. і Ротблум Е., Холлоуей І. та Даймон К., Лей Дж., Варваричевій Я., Шемякиній О.

Характеризуючи причини прокрастинації в руслі якості самих академічних завдань, автори виділяють такі причини як: відтермінування наслідків за невиконання; тривалий або невизначений термін, даний на виконання завдання; великі часові відкладення при формулюванні завдання; нудні, рутинні завдання або неприємні, такі що пов'язані зі значними вкладеннями ресурсів при їх виконанні; висока зайнятість іншими навчальними справами; незрозумілість інструкції, алгоритму виконання завдань; відтермінування в отриманні задоволення або нагород.

Таким чином, можна зробити наступні висновки.

В разі, якщо студент впевнений в тому, що до нього не будуть застосовані поточні санкції за невиконання завдань, він скоріше за все ці завдання буде відкладати на потім.

Іншою причиною відтермінування виконання завдань є оголошення викладачем, що це завдання треба зробити, наприклад, через місяць або, навіть, формулювання дати звіту як: «згодом скажу, коли завдання повинно бути представлено до перевірки».

Ще більш провокуючою до академічної прокрастинації в студентів є зволікання в тому, які саме навчальні задачі треба розв'язати до поточної або підсумкової точки контролю, що, на нашу думку, можна взагалі прирівняти до повної відсутності завдання як такого.

Також відзначимо, що сучасні вимоги до якості освітніх послуг вимагають такого формулювання завдань викладачем, щоб стимулювати в студентів творчу активність і саме такі завдання виконуються в першу чергу, на противагу тим, в яких вимагається лише ознайомитись з інформацією, а згодом викласти її усно чи письмово. Однак, з іншого боку варто вказати на те, що завдання, які вимагають надмірних сил або надзвичайно високої вмотивованості також часто відкладаються через брак ресурсів в студентів (наприклад, великі творчі дослідницькі проекти на молодших курсах). Тож при формулювання завдань варто дотримуватись різноманітності з врахуванням академічних можливостей студентів.

Серед вже проаналізованих причин академічної прокрастинації не менш важливою є завантаженість студентів складними завданнями за великою кількістю інших, однаково суб'єктивно важливих, дисциплін. Тому ми вважаємо, що більш ефективно ставити поточні задачі протягом навчального процесу, ніж давати великий обсяг завдань безпосередньо перед сесією.

Останні дві причини академічної прокрастинації можна проаналізувати через призму класичних дидактичних принципів навчання. Якщо викладач не позначив, в якому напрямі треба рухатися при виконанні завдання, але наголосив, що пріоритетів немає, і усе головне – студент опиняється в повній розгубленості і прагне відтягнути процес розв'язання незрозумілих задач. Тому інструкції до виконання навчальних завдань мають бути сформульовані чітко, з зазначенням ресурсів, на які можна спиратись, а також, яким має бути кінцевий результат. А за вчасно виконане студентом завдання, викладач має обов'язково повідомити студенту оцінку, яка і являє собою міру винагороди за старання при виконанні.

Таким чином, врахування викладачами вищів вищезазначених аналітичних даних може розглядатись як профілактична міра до запобігання виникнення академічної прокрастинації в студентів через характеристику самих навчальних завдань.

Література:

1. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Варваричева Я. И. // Вопросы психологии, 2010. – №3. – с. 13-19
2. Карловская Н. Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н. Н. Карловская, Р. А. Баранова // Психология в вузе, 2008. – № 6. – С. 31-45.
3. Киселева М.А. Особенности мотивационно-волевой сферы прокрастинатора // Социосфера. – 2014. – [электронный ресурс]. – Режим доступа:
http://sociosfera.com/publication/conference/2014/243/osobennosti_motivacionnovolevoj_sfery_prokrastinatora/
4. Мохова С. Б., Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / Мохова С. Б., Неврюев А. Н. // Вопросы психологии, 2013. – №1 – с. 39-46
5. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Ремшмидт Х. / пер. с нем. Г. И. Лойдиной, под ред. Т. А. Гудковой – М.: Мир, 2004. – 320 с. – с. 146-152.
6. Milgram N. A. The procrastination of everyday life / Milgram N. A., Sroloff B., Rosenbaum M. // Journal of Research in Personality, 1988. – № 2 (22) – P. 197–212.
7. Steel P. The nature of procrastination: A metaanalytic and theoretical review of quintessential self – regulatory failure // Psychological Bulletin, 2007. – V. 133. – № 1. – P. 65–94.