

особистістю більш зрілого, дорослого віку, така поведінка може мати фатальні наслідки в усіх сферах життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виничук Н. В. Психологія аномального поведіння [Електронний ресурс] / Н. В. Виничук. – Владивосток, 2004. – Режим доступа : <http://www.twirpx.com/file/130534/>

2.. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків : [навч.- метод. посіб.] / Л. В. Вольнова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 224 с.

Юлія Клішко,
студентка 1 курсу
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Наук. керівник: **О. В. Горецька,**
к.психол.н., доцент (БДПУ)

ПРОБЛЕМА АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ВНЗ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ВИРІШЕННЯ

Актуальність. У сучасній психології термін прокрастинація означає схильність до свідомого відкладання суб'єктом намічених дій, що стає підґрунтям для формування певних проблем у житті людини [1].

На сьогоднішній день гостро постала проблема академічної прокрастинації, оскільки сучасний ритм життя вимагає від студентів швидкого виконання різноманітних навчальних завдань, доручень та обов'язків. Необхідно зауважити, що більшість із них треба робити в чітко встановлені регламентовані певними часовими межами строки. Підготовка в ніч перед іспитом, відкладання на потім важливих рішень та справ, поїздок, телефонних дзвінків – все це прояви прокрастинації [2,174]. Наявність даного явища в житті нерідко стає причиною того, що студент робить майже всі обов'язкові справи в останню мить, від чого страждає якість виконання роботи і загальна успішність останнього. Як показують численні дослідження, феномен академічної прокрастинації являє собою серйозну психолого-педагогічну проблему, яка потребує нагального дослідження та вирішення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Висвітленням сутнісного змісту та структури прокрастинації займалися такі вчені як Є.Г. Базика, М. Дворник, М. В. Зверєва, С. Л. Лебедев, Н. Мілграм, М.В. Останіна, П. Піччел, К. Фоменко, Дж. Феррарі та інші. Розробкою психодіагностичного інструментарію для її вимірювання – М. Айткен, К. Лей, В. Мак Коун, Дж. Джонсон, Е.Д. Ротблум. Проблема саме академічної прокрастинації розкрита у працях Я. Варвачева, Н. В. Грисенко, Н. Карловської, К. Мей, М. Шиманської, А. Шиліна, Н. Яakuба інші.

Вченими, що вивчали дану проблему, перш за все, було висвітлено сутність, зміст та складові структури прокрастинації, певні аспекти академічної прокрастинації; розглянуто стан розробки психологічного

інструментарію даного феномену.

Мета та методи дослідження. Визначити рівень прокрастинації у студентів різних курсів за допомогою методики «Шкала прокрастинації для студентів» С. Lau та знайти шляхи її подолання.

Сутність дослідження. Дане дослідження проводилося на базі БДПУ; у ньому брало участь 30 студентів, віком від 18 до 23 років, які навчаються на 1-ому та 3-ому курсах університету.

Аналіз результатів дослідження показав, що 26,7% опитаних першокурсників мають високий рівень прокрастинації, 13,3% – середній, 10% – низький. Було виявлено, що в 23,3% студентів 3-го курсу наявний високий рівень прокрастинації, у 16,7% – середній, у 10% – низький. Високий рівень прокрастинації серед опитаних студентів становить: 50%.

Прокрастинація – це деструктивна форма поведінки, яка підлягає психокорекції. На нашу думку, для подолання академічної прокрастинації можна використовувати такі шляхи: з боку педагогів: чітке формування конкретної мети, сильної мотивації та інтересу щодо виконання того чи іншого виду навчальної діяльності; чітке регламентування строків виконання певних видів студентських робіт; ретельний контроль академічної успішності та суспільної активності студентів. З боку студентів: опанування ефективних навичок тайм-менеджменту, зокрема підходу щодо планування порядку виконання справ Д. Ейзенхауера, С. Кові, в основу якого покладено два критерії їх поділу: важливість й терміновість; встановлення певних часових обмежень перебування в мережі Інтернет; знаходження оптимального балансу між часом, відведеним на навчання та відпочинок; розвиток самоорганізації та самодисципліни.

Основні висновки. Отже, переважна більшість студентів мають схильність до академічної прокрастинації. Слід зазначити, що дана поведінка проявляється в усіх сферах життя особистості і притаманна не лише студентській молоді. Існує необхідність саме в студентські роки позбутися звички прокрастинувати, адже у дорослому житті для викорінення даного явища людині доведеться докласти набагато більше емоційно-вольових зусиль.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации : проблемы и перспективы исследования // Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – №3. – С. 121-132.
2. Ильин Е. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Евгений Ильин. – Издательство Питер, 2011. – 224 с.