

УДК 378.147

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863.4/27.203969>**Наталя НЕСТОРУК,***orcid.org/0000-0001-9769-4552**кандидат педагогічних наук, доцент,**доцент кафедри педагогіки та методики викладання**Горлівського інституту іноземних мов**ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»**(Бахмут, Донецька область, Україна) natasha.nestoruk@yandex.ua***Анна ЛАНДИК,***orcid.org/0000-0002-6017-7225**студентка IV курсу факультету соціальної та мовної комунікації**Горлівського інституту іноземних мов**ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»**(Бахмут, Донецька область, Україна)*

## ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ПОСЛАБЛЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ФЕНОМЕНА ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У роботі встановлено, що прокрастинація – схильність до постійного відкладання важливих і неприємних справ на потім, негативні наслідки якої виражаються в зниженні успішності та продуктивності особистості, в реаліях сьогодення стала актуальною проблемою студентства. Отже, виникає необхідність у пошуку нових технологій подолання прокрастинації для підвищення академічної успішності та якості знань здобувачів вищої освіти, а звідси й рівня фахової компетентності випускників закладів вищої освіти. Спроектвавши теоретичну модель педагогічної технології послаблення й подолання феномена прокрастинації, було припущено, що залучення здобувачів педагогічних спеціальностей до професійної діяльності для зниження зволікань має відбуватися на ґрунті низки педагогічних умов, серед яких першочерговими є належне матеріально-технічне та методичне забезпечення; поетапність у плануванні освітньої діяльності; створення єдиного навчально-методичного середовища; наявність комплексу відповідних навчальних дисциплін; забезпечення сприятливого мотиваційного супроводження, що має на меті перетворення зовнішніх стимулів на внутрішні, використання фасилітації. Розроблену педагогічну технологію було впроваджено в навчально-виховний процес і перевірено її дієвість. За 3 навчальні роки (2017–2019) було опитано 67 студентів другого курсу однієї вікової категорії (17–18 років) денного відділення Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «ДДПУ». У результаті її застосування відбулося зростання успішності та якості знань здобувачів та позитивні зміни в результатах комплексних кваліфікаційних іспитів. Оптимізувавши освітній процес на засадах педагогіки, на ґрунті дидактичних принципів детермінованості, систематичності, диференційованості, варіативності, інтегративності та інтерактивності навчального процесу, а також сприятливого мотиваційного та емоційного супроводження, було знижено прокрастинацію, активізовано навчально-пізнавальну діяльність, чим досягнуто зростання академічної успішності та якості знань здобувачів вищої освіти, а звідси й рівня фахової компетентності випускників закладів вищої освіти.

**Ключові слова:** прокрастинація, здобувачі вищої освіти, педагогічна технологія, навчально-пізнавальна діяльність, академічна успішність, фахова компетентність.

**Natalia NESTORUK,***orcid.org/0000-0001-9769-4552**Candidate of Pedagogical sciences, Associate Professor,**Associate Professor at the Department of Pedagogy and Teaching Methods**Horlivka Institute of Foreign Languages**of the Donbas State Pedagogical University**(Bakhmut, Donetsk region, Ukraine) natasha.nestoruk@yandex.ua***Anna LANDIK,***orcid.org/0000-0002-6017-7225**4th year student Faculty of Social and Language Communication**Horlivka Institute of Foreign Languages**of the Donbas State Pedagogical University**(Bakhmut, Donetsk region, Ukraine)*

## PEDAGOGICAL TECHNIQUES OF WEAKENING AND OVERCOMING THE PROCRASTINATION PHENOMENON AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*The following research states that procrastination has become the students' problem of the day. It is the inclination to constant postponing of important and unpleasant tasks and its negative results lead to the decrease of individual success and productivity. Thus there outcomes the necessity to search new techniques for overcoming the procrastination in order to rise the students' academic success and knowledge quality, as well as the level of graduates' professional competence. The project of theoretical model of weakening and overcoming procrastination technique has enabled our supposition that students' professional inclusion must meet a series of pedagogical demands. Firstly, it is the appropriate technical supply and methodology; secondly, it's the coherence of planning educational activities; thirdly, it is working out sole educational surroundings; fourthly, the availability of the necessary academic subjects; and finally, the maintenance of positive psychological climate, which helps motivate and facilitate.*

*The experimental pedagogical technique was worked out and implemented in the educational process of Horlivka Institute for Foreign Languages of SHEI "Donbas State Pedagogical University". The technique showed its effectiveness. Since 2017 to 2019 67 second-year students of the same age category (17–18 years old) were surveyed. The research has stated the increase of students' academic success and knowledge quality together with positive changes in the results of complex qualification examinations as the outcome of the overcoming procrastination technique. The improvement of educational process based on pedagogical principles of determination, system approach, differentiation, variation, integration and interaction, as well as emotional support and motivation, which resulted in overcoming procrastination, the increase of students' cognitive activity.*

**Key words:** procrastination, higher education students, pedagogical technique, cognitive activity, academic success, professional competence.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Глобальні технічні, економічні і соціальні зміни в суспільстві, що відбуваються останнім часом, висувають підвищені вимоги до людини, стимулюють до максимального розкриття особистісного потенціалу та творчих здібностей, підвищенню результативності дій, рішучості, швидкості прийняття рішень, здатності вирішувати складні проблеми і постійно робити вибір. Відповідати вимогам часу неможливо без уміння людини вчасно виконувати невідкладні завдання. За таких умов відмова від активних дій стає досить поширеним явищем. Прокрастинація – це термін, який означає схильність до постійного відкладання важливих і неприємних справ на потім, що, на думку багатьох дослідників, стала гострою проблемою XXI століття. Науковий і практичний інтерес до цієї теми постійно зростає, що призводить до більш детальних досліджень зв'язку прокрастинації з різними аспектами життя людини, психологічними, ситуативними і фізіологічними факторами. Негативні наслідки виражаються не тільки в зниженні успішності та продуктивності особистості, але й у виникненні перешкод її розвитку як у навчальному, так і в професійному середовищі, у гострих емоційних переживаннях власного неуспіху, почуття провини, незадоволення результатами своєї діяльності (Рудь, 2019: 191).

**Аналіз останніх досліджень та публікацій, в яких започатковано розв'язання цієї проблеми, на які спираються автори.** Це явище

має міждисциплінарне значення та є предметом досліджень багатьох науковців у сфері педагогіки, психології, соціології і філософії. Найбільший внесок у дослідження прокрастинації внесли такі зарубіжні та вітчизняні науковці, як Н. Фьоре, А. Менегетті, Н. Мілграм, Л. Палладино, Т. Рубін, С. Соболева, Т. Мотрук, Я. Варваричева, О. Фролова, Л. Карамушка, В. Лугова та інші. Але, незважаючи на наявність теоретичних, методологічних і психолого-педагогічних робіт, шляхи подолання прокрастинації, на нашу думку, не є вичерпними. Отже, виникає необхідність у пошуку нових технологій подолання прокрастинації для підвищення академічної успішності та якості знань здобувачів вищої освіти, а звідси й рівня фахової компетентності випускників закладів вищої освіти.

**Формулювання цілей статті.** Метою статті є аналіз дієвості педагогічної технології послаблення та подолання феномена прокрастинації на активізацію навчально-пізнавальної діяльності студентів як технології підвищення якості підготовки та рівня фахової компетентності випускників закладів вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Презентуємо теоретичну модель педагогічної технології послаблення й подолання феномена прокрастинації у здобувачів вищої освіти на засадах педагогіки. Педагогічна технологія – це сукупність науково обґрунтованих способів організації і здійснення педагогічної діяльності, які спрямовані на оптимізацію навчання (Коваленко, 2008: 297; Мойсеюк, 1999: 318).

Для подолання прокрастинації нами пропонуються такі рішення:

1) Доцільне та своєчасне використання принципів педагогічного процесу.

Систематичне застосування цих принципів є одним з основних чинників запобігання прокрастинації у здобувачів вищої освіти. Наприклад, принцип систематичності та послідовності: якщо викладач його використовує, то матеріал засвоюється студентами повністю, зберігається логічна послідовність між його частинами, практичні вправи та поточний контроль сприймаються як логічне завершення навчання. Ризик виникнення ускладнень мінімальний. Постійне звернення до принципу зв'язку науки з життям, використання принципів науковості й доступності у викладанні професійно орієнтованих дисциплін, принципів детермінованості, систематичності, диференційованості, варіативності, інтегративності та інтерактивності навчального процесу дасть можливість кожному випускнику закладу вищої освіти педагогічних спеціальностей бути успішним у своїй майбутній професійній діяльності.

2) Впровадження сучасних приладів для обробки даних у процесі навчання.

Науково-технічний прогрес не стоїть на місці і пропонує нам нові прилади та обладнання. Їх використання значно прискорює швидкість обробки даних, вони зручні для процесу навчання. Наприклад, програми для створення електронного простору в межах ЗВО, програми для дистанційного навчання, електронні класи, відеолісти, соціальні мережі.

Прокрастинація піддається попередженню, зокрема техніками принципів педагогічного процесу, які є ефективними засобами для набуття вмінь та навичок навчання, самоорганізації, професійної та особистісної самореалізації тощо (Черненко, 2019: 206; Черненко, 2019: 37). На наш погляд, треба звернути увагу викладачів на динамічність та цілісність процесу навчання та виховання, ретельно готувати матеріал для здобувачів

освіти, насичуючи його цікавими сучасними засобами, проводити тренінги з формування у здобувачів вищої освіти вмінь та навичок ефективного навчання. Отже, хронічну прокрастинацію, яка найчастіше спостерігається саме у студентському віці, можна попередити.

Навчально-виховний процес майбутніх педагогів може бути керованим завдяки впливу педагогічним менеджером на зміну педагогічних умов або ж корегування характеристик і параметрів навчально-професійної діяльності (рис. 1).

Зазначене вище дає підстави говорити про те, що залучення здобувачів педагогічних спеціальностей до професійної діяльності має відбуватися на ґрунті низки педагогічних умов, серед яких ми першочерговими вважаємо належне матеріально-технічне та методичне забезпечення; поетапність у плануванні освітньої діяльності; створення єдиного навчально-методичного середовища; наявність комплексу відповідних навчальних дисциплін; забезпечення сприятливого мотиваційного супроводження, що має на меті перетворення зовнішніх стимулів на внутрішні, використання фасилітації (Dignen, 2008: 50), яка передбачає не просто допомогу здобувачу вищої освіти досягти його цілей, а й створення необхідного емоційного фону діяльності. Але основною педагогічною умовою є застосування таких дидактичних принципів, як: детермінованість, систематичність, диференційованість, варіативність, інтегративність та інтерактивність навчання. За таких умов досягається оптимально-ефективне освітнє середовище сучасних вищих навчальних закладів, а звідси – підвищується рівень професійної компетентності педагогічних фахівців і якість їх підготовки до професійної діяльності, що дає змогу випускникам закладів вищої освіти бути затребуваними на сучасному ринку праці, задовольняючи різноманітні запити споживачів освітніх послуг.

Для вирішення завдання роботи нами був здійснений моніторинг ефективності шляхів та засобів зниження прокрастинації та активізації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти. За 3 навчальні роки (2017–2019) було опитано 67 студентів другого курсу однієї вікової категорії (17–18 років) денного відділення Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «ДДПУ». Для спрощення обробки даних анкетування відповіді на всі питання були простими: «так», «ні», «не знаю». Анкета (додаток Б) містила десять запитань, наприклад:



Рис. 1. Реалізація цілепокладання в підготовці майбутніх педагогів

2) «Чи докладаєте ви значних зусиль, щоб опанувати необхідні знання?»,

3) «Бажаєте ви поліпшити свої знання?»,

5) «Чи завжди ви виконуєте додаткові домашні завдання, що не перевіряються і не оцінюються викладачем?» тощо.

Результати опитування дали можливість зробити такі висновки (щодо пунктів 2, 3, 5):

2. Більшість здобувачів вищої освіти вважає, що ретельно ставиться до навчання (58%), що практично співпадає з даними звітів викладачів про якість навчання, що, на нашу думку, свідчить про їх реальну самооцінку.

3. 42% здобувачів вважають необхідним підвищити якість своїх знань, але 22% – не поділяють цю думку, 36% – не можуть дати однозначну відповідь, що свідчить про те, що деякі здобувачі вищої освіти не знають, як будуть використовувати отримані під час навчання знання і навички у майбутній професійній діяльності.

5. 50% респондентів несумлінно ставляться до виконання домашнього завдання, що свідчить про необхідність розробки нових форм організації самостійної роботи й змісту завдань, що максимально наблизять здобувачів вищої освіти до реальних умов освітнього процесу.

В узагальненому вигляді завдання можуть мати такий вигляд:

1) Охарактеризувати принципи педагогічного процесу та надати приклади їх реалізації у взаємодії на уроках з ... (кожен здобувач обирає за фахом).

2) Виконайте проєкт-презентацію з теми: «Принципи й правила педагогічного процесу та приклади їх реалізації на уроках з української мови і літератури» (10–13 слайдів)... (приклад реалізації здобувачі вищої освіти обирають за фахом).

3) Скласти термінологічний словник за змістовим модулем за темою...

4) Скласти тези за темою «Оптимізація навчально-виховного процесу сучасного навчального закладу: інструментарій» або «Концепція форм і методів сучасних технологій навчання»; «Чинники мобінгу й булінгу та шляхи запобігання в закладах освіти» або «Психологічні особливості професійних деформацій у педагогічній діяльності: шляхи подолання» тощо.

5) Скласти кросворд за темою...

У процесі наукових пошуків та доробок на основі охарактеризованої технології з урахуванням результатів, зазначених вище, та спираючись на низку виділених чинників і досвід організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти,

нами розроблені (і апробовані в умовах реального навчального процесу) комплекс практичних рекомендацій й навчально-методичні матеріали «Методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Педагогіка»» та «Словник педагогічних та психологічних термінів» для здобувачів педагогічних спеціальностей, що використовувались здобувачами вищої освіти у підготовці до практичних й семінарських занять, заліків та іспитів, для виконання домашніх завдань, у процесі самоосвіти, написання рефератів, курсових робіт, тез доповідей, статей, а також викладачами під час укладання завдань для самостійної роботи здобувачів вищої освіти, для проведення поточних контрольних заходів, під час підготовки матеріалів лекцій, методичних розробок тощо (Несторук, Кокоріна, 2019: 78, 131). Специфікою практичних рекомендацій і навчально-методичних матеріалів є те, що їх завдання враховували студентоцентроване навчання за індивідуальною освітньою траєкторією.

З метою аналізу впровадженої педагогічної технології послаблення й подолання феномена прокрастинації і групової динаміки було порівняно успішність та якість навчання за три останні навчальні роки 2017–2019 рр. Виявлення факту зниження прокрастинації проводилося на основі порівняння даних результатів успішності та якості знань здобувачів вищої освіти поточного та попереднього зрізів до впровадження розробленої педагогічної технології та в період її застосування. Результативність розробки й впровадження в навчальний процес технології послаблення й подолання феномена прокрастинації говорить про зниження прокрастинації здобувачів вищої освіти, про що свідчать підвищення успішності та якості знань здобувачів вищої освіти та позитивні зміни в результатах комплексних кваліфікаційних іспитів.

Отже, у ході опрацювання завдань дослідження отримано такі основні результати:

1. Проаналізовано основні дослідження феномена прокрастинації та стан проблеми підготовки майбутніх педагогів, що вможливило формування сучасних уявлень про комплекс питань, пов'язаних з навчанням. Встановлено, що прокрастинація – зволікання, відкладання важливих справ на потім, стала актуальною проблемою сьогодення. Також виявлено причини її виникнення, виділивши тривожність, стрес, страхи невдачі, успіху, втрати контролю над ситуацією, надмірного відособлення тощо. З'ясовано фактори, що впливають на появу цього феномена, серед яких –

відтермінування винагород; недостатня мотивація; необхідність взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції; перфекціонізм; умови навчального процесу, які провокують прокрастинацію, а саме: нудні, рутинні, неприємні завдання, тривалий термін їх виконання, нав'язаність завдань ззовні, і єдиним шляхом зниження рівня цього феномена є формування внутрішньої мотивації за наявності сприятливих умов.

2. На основі студіювання практики підготовки майбутніх педагогів обґрунтовано, що цілком логічно вважати прокрастинацію одним із проявів захисних реакцій організму на зовнішні подразники, які покликані для збереження психічної та емоційної рівноваги. Спроектували теоретичну модель педагогічної технології послаблення й подолання феномена прокрастинації, ми припустили, що залучення здобувачів педагогічних спеціальностей до професійної діяльності для зниження зволікань має відбуватися на ґрунті низки педагогічних умов, серед яких ми першочерговими вважаємо належне матеріально-технічне та методичне забезпечення; поетапність у плануванні освітньої діяльності; створення єдиного навчально-методичного середовища; наявність комплексу відповідних навчальних дисциплін; забезпечення сприятливого мотиваційного супроводження, що має на меті перетворення зовнішніх стимулів на внутрішні, використання фасилітації, яка передбачає не просто допомогу здобувачу вищої освіти досягти його цілей, а й створення необхідного емоційного фону діяльності.

3. Розроблену педагогічну технологію послаблення та подолання феномена прокрастинація було впроваджено в навчально-виховний процес і перевірено її дієвість. У результаті її застосування відбулося зростання успішності та якості знань здобувачів та позитивні зміни в результатах комплексних кваліфікаційних іспитів. Оптимізувавши освітній процес на засадах педагогіки, на ґрунті дидактичних принципів детермінованості, систематичності, диференційованості, варіативності,

інтегративності та інтерактивності навчального процесу, а також сприятливого мотиваційного та емоційного супроводження, ми понизили прокрастинацію, досягли активізації навчально-пізнавальної діяльності, чим підвищили академічну успішність та якість знань здобувачів вищої освіти, а звідси й рівень фахової компетентності випускників закладів вищої освіти.

Практична значущість дослідження вмотивовується тим фактом, що внаслідок наукового пошуку на основі розробленої педагогічної технології створено й упроваджено в систему професійної підготовки майбутніх педагогів словник й інші навчально-методичні матеріали, які підвищили рівень підготовки здобувачів вищої освіти в майбутній професійній діяльності. Словник і навчально-методичні матеріали, розроблені під час дослідження, можуть бути використані в процесі підготовки здобувачів педагогічних спеціальностей у вищих закладах освіти і педагогічних коледжах.

**Висновки за результатами дослідження, перспективи подальших розвідок у цьому напрямі.** Отримані результати аналізу дієвості педагогічної технології послаблення та подолання феномена прокрастинації на активізацію навчально-пізнавальної діяльності студентів як технології підвищення якості підготовки та рівня фахової компетентності випускників закладів вищої освіти засвідчили позитивну динаміку в підготовці здобувачів вищої освіти педагогічних спеціальностей у підготовці до практичних й семінарських занять, заліків та іспитів, для виконання домашніх завдань, у процесі самоосвіти, написання рефератів, курсових робіт, тез доповідей, статей, а також викладачами під час укладання завдань для самостійної роботи здобувачів вищої освіти, для проведення поточних контрольних заходів, під час підготовки матеріалів лекцій, методичних розробок тощо, що дало змогу зробити висновок про ефективність розробленої педагогічної технології та рекомендувати її до широкого застосування.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коваленко О. Е. та ін. Методика професійного навчання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів інженерно-педагогічних спеціальностей. Харків : ВВП «Контраст», 2008. 488 с.
2. Методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Педагогіка»: для здобувачів денної та заочної форм здобуття освіти пед. спец-тей / укладачі: Н. А. Несторук, Л. В. Кокоріна. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 78 с.
3. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навчальний посібник. Київ : Гранма, 1999. 350 с.
4. Рудь Г. В. Дослідження феномена прокрастинації в юнацькому віці. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Випуск 12. С. 190–196.
5. Словник педагогічних та психологічних термінів : для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм здобуття освіти пед. спец-тей / укладачі : Н. А. Несторук, Л. В. Кокоріна. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 131 с.

6. Черненко В. В. Профілактика прокрастинації у студентів ВНЗ на засадах педагогіки. *Нариси досліджень молодих науковців у галузі гуманітарних наук* : зб. наук. праць : У 2 т. Бахмут : ГПМ, 2019. Т. 2. С. 206–208. URL: <http://forlan.org.ua/> (дата звернення: 15.01.2020).

7. Черненко В. В. Феномен прокрастинації поглядом педагогіки. *Програма II Всеукраїнського скайп-семінару студентів та молодих учених «Складні питання гуманітарних дисциплін», 23 травня 2019 року*. С. 37. URL: <http://forlan.org.ua/> (дата звернення: 16.01.2020).

8. Dignen B. Facilitation: Bringing out the best. *Business Spotlight*. 2008. No 1. P. 50–56.

#### REFERENCES

1. Kovalenko, O. E. et al. *Metodyka profesiinoho navchannia* [Methods of professional training]. Kharkiv : VVP “Kontrast”, 2008. 488 p. [in Ukraine].

2. Nestoruk, N. A. & Kokorina, L. V. *Metodychni rekomendatsii shchodo orhanizatsii samostiinoi roboty здобувачів вищої освіти з дисципліни “Педагогіка”* [Methodological recommendations for the organization of independent work of applicants for higher education in the discipline “Pedagogy”]. Sloviansk : Vyd-vo B. I. Matorina, 2019. 78 p. [in Ukraine].

3. Moiseiuk, N. Ye. *Pedahohika* [Pedagogy]. Kyiv : Hranmna, 1999. 350 p. [in Ukraine].

4. Rud, H. V. *Doslidzhennia fenomenu prokrastynatsii v yunatskomu vitsi* [Study of the phenomenon of procrastination in youth]. *Zbirnyk naukovykh prats RDHU. Psykholohiia: realnist i perspektyvy*. 2019. Vyp. 12. Pp. 190–196.

5. Nestoruk, N. A. & Kokorina, L. V. *Slovyk pedahohichnykh ta psykholohichnykh terminiv* [Dictionary of pedagogical and psychological terms]. Sloviansk : Vyd-vo B. I. Matorina, 2019. 131 p. [in Ukraine]

6. Chernenko, V. V. *Profilaktyka prokrastynatsii u studentiv VNZ na zasadakh pedahohiky* [Prevention of procrastination in University students on the principles of pedagogy]. *Narysy doslidzhen molodykh naukovtsiv u haluzi humanitarnykh nauk*. Bahmut : HIIM, 2019. Т. 2. Pp. 206–208. Retrieved from: <http://forlan.org.ua/> (data zvernennia: 15.01.2020) [in Ukraine].

7. Chernenko, V. V. *Fenomen prokrastynatsii pohliadom pedahohiky* [The phenomenon of procrastination by the view of pedagogy]. *Prohrama II Vseukrainskoho skaip-seminaru studentiv ta molodykh uchenykh “Skladni pytannia humanitarnykh dystsyplin”*, 23 travnia 2019 roku. P. 37. Retrieved from: <http://forlan.org.ua/> (data zvernennia: 16.01.2020) [in Ukraine].

8. Dignen, B. *Facilitation: Bringing out the best*. *Business Spotlight*, 2008. Vyp. 1. Pp. 50–56.