

РОЗДІЛ 7. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПЕДАГОГІКИ

ПРОБЛЕМА АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ТУРИЗМУTHE PROBLEM OF ACADEMIC PROCRASTINATION
IN THE TRAINING OF TOURISM PROFESSIONALS

Стаття присвячена дослідженню проблеми академічної прокрастинації у процесі підготовки фахівців у сфері туризму. Прокрастинація розглядається як відкладання виконання важливих справ та прийняття рішень, що супроводжується негативними емоційними переживаннями і може призводити до виснаження, стресу, тривожності тощо. Спочатку подається детальний аналіз поняття «прокрастинація», його етимології та історичної еволюції значення від нейтрального до негативного конотативного забарвлення. Наводяться різні визначення прокрастинації від провідних дослідників цього феномену. Особлива увага приділяється сучасному трактуванню прокрастинації як хвороби, зумовленої переважно інтенсивним розвитком суспільства. Далі в статті розглядаються види прокрастинації за класифікацією Н. Мілграма: побутова, прийняття рішень, невротична, компульсивна та академічна. Окремо виділяються два типи прокрастинаторів залежно від характеру емоцій: «вільні» та «напружені». Детально характеризуються специфічні обставини прокрастинації: дисфоричний афект, прихований негативізм, негативна самооцінка професійної компетентності. Також аналізуються основні причини виникнення прокрастинації, серед яких порушення емоційно-вольової сфери, невміння організувати час, підвищена тривожність, низька самооцінка, особливості характеру, перевтома, стреси, невпевненість у власних силах тощо. Наголошується на негативних наслідках прокрастинації для професійної діяльності та міжособистісної взаємодії. Стаття має теоретико-прикладний характер і може бути корисною для студентів, викладачів, психологів та всіх, хто цікавиться проблематикою академічної прокрастинації та шляхами її подолання.

Ключові слова: прокрастинація, фахівець туристичної сфери, підготовка, шляхи подолання.

The article is devoted to the study of the problem of academic procrastination in the process of training specialists in the field of tourism. Procrastination is seen as the postponement of important tasks and decision-making, which is accompanied by negative emotional experiences and can lead to exhaustion, stress, anxiety, etc. First, the article provides a detailed analysis of the concept of 'procrastination', its etymology and historical evolution of the meaning from neutral to negative connotations. Various definitions of procrastination by leading researchers of this phenomenon are presented. Particular attention is paid to the modern interpretation of procrastination as a disease caused mainly by the intensive development of society. The article goes on to discuss the types of procrastination according to N. Milgram's classification: domestic, decision-making, neurotic, compulsive and academic. Two types of procrastinators are separately distinguished depending on the nature of emotions: 'free' and 'tense'. The specific circumstances of procrastination are described in detail: dysphoric affect, latent negativism, and negative self-esteem of professional competence. The author also analyses the main causes of procrastination, including emotional and volitional disorders, inability to organise time, increased anxiety, low self-esteem, personality traits, overwork, stress, lack of self-confidence, etc. The author emphasises the negative consequences of procrastination for professional activity and interpersonal interaction. The article is of a theoretical and applied nature and may be useful for students, teachers, psychologists and anyone interested in the issues of academic procrastination and ways to overcome it.

Key words: procrastination, tourism professionals, training, ways of overcoming.

УДК 37:338.48+364-786

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/70.2.42>

Чубінська Н.Б.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри педагогіки
та інноваційної освіти
Інституту права, психології
та інноваційної освіти
Національного університету
«Львівська політехніка»

Пастернак В. В.,
аспірант кафедри педагогіки
та інноваційної освіти
Інституту права, психології
та інноваційної освіти
Національного університету
«Львівська політехніка»

Савчак М.М.,
аспірант кафедри педагогіки
та інноваційної освіти
Інституту права, психології
та інноваційної освіти
Національного університету
«Львівська політехніка»

Постановка проблеми. Туристична галузь належить до однієї з найбільш динамічних і перспективних сфер світової економіки. Відповідно, зростають вимоги до якісної підготовки висококваліфікованих кадрів для індустрії туризму та гостинності. Майбутні фахівці мають оволодіти ґрунтовними теоретичними знаннями, практичними навичками, а також сформувати низку професійно важливих особистісних якостей. Серед останніх – вміння ефективно організувати свою діяльність, раціонально розподіляти час, самостійно і відповідально виконувати поставлені завдання.

Однак, у процесі фахової підготовки студентів-туризмознавців нерідко спостерігається таке

негативне явище, як академічна прокрастинація – невиправдане зволікання з виконанням навчальних завдань та підготовкою до контрольних заходів. Прокрастинація призводить до зниження якості засвоєння матеріалу, погіршення показників успішності, накопичення академічної заборгованості. Як наслідок, майбутні фахівці туристичного бізнесу можуть виявитися неготовими до виконання своїх професійних обов'язків належним чином.

Академічна прокрастинація є достатньо поширеним явищем серед студентської молоді і може мати різноманітні причини: особистісні, мотиваційні, емоційно-вольові та ін. Відтак, вивчення природи цього феномену, чинників, що його зумовлюють, а також

шляхів запобігання та подолання відкладання навчальної діяльності набуває особливої актуальності й значущості в контексті проблеми якійсної підготовки майбутніх кадрів для індустрії туризму.

Актуальність дослідження. Туристична галузь є однією з найбільш динамічних та перспективних сфер світової економіки. В умовах жорсткої конкуренції на ринку туристичних послуг висувуються високі вимоги до рівня професійної підготовки кваліфікованих кадрів для індустрії туризму та гостинності. Від якості фахової освіти майбутніх працівників цієї сфери значною мірою залежить імідж туристичних фірм, задоволеність клієнтів якістю обслуговування, а відтак – ефективність та конкурентоспроможність туристичного бізнесу загалом.

Разом з тим, у процесі професійного навчання студентів туристичної сфери нерідко спостерігається таке негативне явище, як академічна прокрастинація – невиправдане зволікання з виконанням навчальних завдань, підготовкою до контрольних заходів, написанням кваліфікаційних робіт тощо. Прокрастинація призводить до погіршення показників успішності, накопичення академічної заборгованості, а отже, знижує якість засвоєння студентами необхідних теоретичних знань і практичних умінь. Як наслідок, майбутні фахівці туристичного бізнесу можуть виявитися недостатньо підготовленими для належного виконання своїх професійних обов'язків.

Академічна прокрастинація є відносно новим і маловивченим феноменом у психології та педагогіці вищої школи. Недостатньо розкритими залишаються причини виникнення цього явища, особливості його проявів серед студентів туристичних спеціальностей, негативний вплив на формування їх професійних компетентностей. Відтак, актуальним є ґрунтовне дослідження природи проблеми академічної прокрастинації, факторів її спричинення, типових наслідків, що знижують ефективність підготовки кадрів для сфери туризму. Такі дослідження сприятимуть розробці дієвих методів попередження і подолання академічної прокрастинації серед майбутніх фахівців туристичної галузі, а отже, підвищенню рівня їх професійної компетентності (Бабатіна, 2013; Журавльова, 2020, Дуб, 2022).

Окрім суто навчального аспекту, академічна прокрастинація студентів може негативно позначатися на формуванні таких професійно важливих якостей майбутніх працівників туристичної індустрії, як відповідальність, дисциплінованість, здатність до самоорганізації та тайм-менеджменту. Адже прокрастинація прямо пов'язана з браком саморегуляції, невмінням раціонально розподіляти час і ресурси, нехтуванням термінами. Тому профілактика та подолання цього явища у студентські роки матиме вагомий позитивний вплив на становлення успішних фахівців туристичного бізнесу (Базики, 2014; Берегова, 2020; Бурка, 2018;

Дворник, 2018; Дубініна, 2018; Колтунович, 2017).

Таким чином, комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми академічної прокрастинації під час професійної підготовки студентів спеціальності «Туризм» є вкрай актуальним і важливим як для удосконалення системи фахової туристичної освіти, так і для забезпечення кадрами високої кваліфікації провідних підприємств індустрії гостинності.

Аналіз останніх досліджень. Феномен прокрастинації є предметом дослідження Є. Базики (2014), Н. Берегової (2020), Дж. Бурки (2018), М. Дворник (2018), К. Дубініна (2018), Т. Колтунович (2017) та ін.

Найпоширенішими в контексті окресленої проблематики є емпіричні дослідження, спрямовані на визначення особливостей прокрастинації особистості (С. Бабатіна «Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці» (2013), Є. Базики «Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента» (2014), В. Дуб «Особливості прокрастинації студентів» (2022), О. Журавльової «Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора» (2022) та ін.

Мета даної роботи полягає в комплексному теоретичному дослідженні проблеми академічної прокрастинації в процесі підготовки фахівців туристичної сфери та з'ясуванні сутності цього явища, його видів, причин виникнення та можливих негативних наслідків для фахової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Прокрастинація (англ. "procrastination") походить від латинського аналога "procrastinus": "pro" – замість, попереду; "crastinus" – завтрашній (Словник іншомовних слів, 2011). Проблема відтермінування процесу виконання важливих завдань (життєво важливих та професійно важливих) та прийняття рішень існувала протягом всієї історії людства. І лише після 1750 р. (мова йде про початок промислової революції) прокрастинація набула особливо негативного значення, бо до вказаного періоду це вище поняття трактувалося як нейтральна конотація (Ferrari et al., 1995).

Дубініна К. розглядає прокрастинацію як «... своєрідну емоційну реакцію особистості на планові або необхідні справи, схильність людини до відкладання своїх справ «на потім», «на завтра», «на майбутнє»» (Дубініна, 2018).

Сучасна дослідниця В. Лугова доводить, що «прокрастинація – це постійне добровільне відкладання важливих справ, яке супроводжується відчуттям дискомфорту та негативними емоційними переживаннями і призводить до виснаження, тривожності, стресу, перевтоми, внутрішньособистісного конфлікту, погіршення взаємодії з іншими тощо» (Лугова, 2018).

Прокрастинація тлумачиться сучасними дослідниками як «форма поведінки, що формується як захисна реакція організму для боротьби з тривогою, що виникає на початку роботи над завданням у спробах завершити розпочату справу» (Базика, 2014; Беругова, Путанюк, 2020).

В сучасному розумінні прокрастинація розглядається як хвороба, виникнення якої зумовлене насамперед інтенсивною еволюцією суспільства (передовсім – індустріальною). Однак, наголошено, що ця проблема набуває особливо вагомого значення у розвинутих соціумах, тому що її загострення провокується передовсім сильним переважанням населення (маємо на увазі емоційно-інтелектуальне), а також досить високим рівнем регламентації та квантифікації життя, залежністю від інших, а все це своєю чергою вимагає уміння мобільно координувати свої дії відповідно до конкретних соціальних ритмів (Бурка, 2018; Дворник, 2018; Журавльова, 2020; Zasiakina, Zhuravlova, 2019; Ferrari et al.).

Психологи стверджують, що субстанцією прокрастинації є не лінощі, а складні й глибокі переживання особистості, пов'язані, насамперед зі стресовими ситуаціями, тривожним станом та переживаннями, які можуть призвести навіть до невротичного розладу, депресії, психосоматичних захворювань тощо.

У своєму дослідженні ми розглядаємо прокрастинацію як «поведінку, пов'язану із заміною пріоритетних і важливих завдань на дії з нижчим пріоритетом (чи/або взагалі даремні) або на справи, що дають задоволення, але виконуються на шкоду необхідним завданням» (Milgram et al, 1988).

Сьогодні існують різні класифікації видів прокрастинації. Так, Н. Мілграма, виокремлює такі види: побутова (постійне відкладання побутових справ); відкладання прийняття рішень (як важливих, так і незначних); невротична (відкладання життєво важливих рішень, до прикладу, вибір професії); компульсивна (поєднання двох видів прокрастинації – поведінкова і прийняття рішень); академічна (відтермінування виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів) (Milgram et al., 1992).

В контексті досліджуваної проблеми особливо цінною є думка О.Журавльової (2020), котра доводить, що «прокрастинація передовсім є емоційною реакцією на певні дії (заплановані чи необхідні)». Дослідниця виокремлює два фундаментальні типи прокрастинаторів залежно від характеру емоцій:

- вільний, коли особистість витрачає час на інші, зазвичай більш приємні або ж менш пріоритетні заняття чи/або розваги;
- напружений, пов'язаний насамперед із загальними переважаннями, втратою відчуття реального часу, незадоволеністю власними досягненнями (передовсім професійними), нечіткими

життєвими/ професійними цілями, безвольністю та невпевненістю у собі (Журавльова, 2020). «Вільні прокрастинатори» – ще їх називають активними прокрастинаторами, досить часто практикують відтермінування виконання певних дій свідомо, надаючи перевагу праці в умовах дефіциту часу. Для них характерним є більш цілеспрямоване використання часу, більш висока упевненість у власних силах та ефективності праці, менша схильність до різних негативних переживань. Зволікання вільними/активними прокрастинаторами необхідне для того, щоб досягнути найбільшого рівня концентрації уваги та сил в умовах «штучно створеного» дефіциту часу (Dunkley, 2003).

Зупинимось коротко на характеристиці специфічних обставин прокрастинації.

1. *Дисфоричний афект* – власне це негативна емоційна реакція особистості, яка зумовлена необхідністю виконання неприємних для неї справ.

2. *Прихований негативізм* – уникнення тих завдань/задач, що сприймаються особистістю як нав'язані оточенням. Відтак, особистість намагається протистояти впливам (передовсім – директивним) соціуму, який почасти не враховує особистісну потребу у самоствердженні та захисті певних меж власної Я-концепції.

3. *Негативну оцінку своєї професійної компетентності*, що й спонукає працівника до відтермінування виконання завдань, які сприймається ним як надто складне. Таким чином працівник старається уникати невдачі (Наход, 2024).

Власне ці виокремлені обставини почасти спонукають працівника до відтермінування та відкладання реалізації професійних дій, які зорієнтовані на вирішення певних проблем чи розв'язання конкретних задач:

Серед основних причин прокрастинації дослідники називають: порушення емоційно-вольової сфери; невміння організувати себе і свій час; підвищений рівень особистісної тривожності; низька самооцінка; особливості характеру; перетомі; недостатня готовність до виконання професійних обов'язків; стрес; невпевненість у своїх силах; страх; невміння вибудувувати ієрархію цілей і цінностей та планувати свою професійну діяльність; стан здоров'я; соціальні та сімейні проблеми (Берегова, 2020; Бурка, 2018; Dunkley, 2003; Ferrari, 1995).

Профілактика та подолання прокрастинації серед фахівців туристичного бізнесу є вкрай важливим завданням, адже це явище може завдати значної шкоди їхній професійній діяльності та ефективності роботи туристичних підприємств загалом. Своєчасне запобігання та успішне розв'язання проблеми професійної прокрастинації сприятиме підвищенню продуктивності праці, покращенню якості туристичних послуг та іміджу компаній на ринку.

Заходи з профілактики прокрастинації серед працівників туристичної галузі доцільно впроваджувати на різних рівнях:

1. Організаційному – створення сприятливого робочого середовища, налагодження чіткої системи мотивації та стимулювання персоналу, впровадження корпоративної культури, що не сприяє відкладанню виконання завдань.

2. Управлінському – ефективний менеджмент часу, правильна постановка завдань та делегування повноважень, моніторинг виконання робіт, заохочення відповідальності та обов'язковості працівників.

3. Індивідуальному – розвиток навичок тайм-менеджменту, підвищення мотивації, формування адекватної самооцінки, корекція перфекціоністських установок, зміцнення емоційно-вольової сфери.

Для подолання вже наявних проявів прокрастинації на робочому місці можуть бути використані такі методи: психологічний тренінг – навчання працівників прийомів ефективної організації часу і діяльності, управління стресом, підвищення самоконтролю; раціоналізація процесу виконання завдань – розбиття складних робіт на менші проміжні цілі, визначення пріоритетів і термінів; стимулювання – застосування мотиваційних заохочень за своєчасне і якісне виконання доручень; усунення джерел відволікання – налаштування комфортного робочого середовища, обмеження розсіювання уваги; залучення наставника або колег – консультації, взаємоконтроль на принципах зворотнього зв'язку; аутотренінг – самонавіювання, візуалізація позитивних результатів праці без прокрастинації.

Отже, комплексний підхід із застосуванням організаційних, управлінських та індивідуально-психологічних заходів сприятиме ефективній профілактиці та успішному подоланню проявів професійної прокрастинації серед фахівців сфери туризму.

Висновки. Прокрастинація є поширеним явищем серед студентів. Академічна прокрастинація, тобто відкладання виконання навчальних завдань, негативно впливає на якість підготовки майбутніх фахівців туристичної галузі. Причинами прокрастинації можуть бути як особистісні чинники (порушення емоційно-вольової сфери, підвищена тривожність, низька самооцінка, особливості характеру та ін.), так і зовнішні обставини (перевтома, стреси, невпевненість у власній професійній компетентності тощо). Існують різні види прокрастинації, зокрема «вільна» та «напружена», які відрізняються характером емоцій і ставленням прокрастинатора до відкладання справ. «Вільні» прокрастинатори свідомо відкладають роботу, щоб досягти більшої концентрації, тоді як «напружені» перенавантажені та незадоволені своїми досягненнями. Негативними наслідками прокрастинації

є виснаження, підвищена тривожність, стрес, внутрішньоособистісні конфлікти, погіршення взаємодії з оточуючими. Все це може завдати шкоди професійній підготовці майбутніх фахівців туристичного бізнесу. Прокрастинація, або зволікання з виконанням важливих професійних обов'язків, є серйозною проблемою для працівників індустрії туризму, яка може завдавати значної шкоди якості обслуговування клієнтів та ефективності роботи туристичних підприємств.

Профілактика прокрастинації серед фахівців туристичного бізнесу повинна здійснюватися на організаційному, управлінському та індивідуальному рівнях шляхом створення сприятливого робочого середовища, налагодження ефективної системи мотивації персоналу, впровадження корпоративної культури, що не сприяє відкладанню справ. На організаційному рівні важливо забезпечити чітку постановку завдань, ефективний менеджмент часу, делегування повноважень, моніторинг виконання робіт, а також заохочення відповідальності та обов'язковості працівників.

На індивідуальному рівні слід працювати над розвитком навичок тайм-менеджменту, підвищення мотивації, формуванням адекватної самооцінки, корекцією перфекціоністських установок та зміцненням емоційно-вольової сфери співробітників. Для подолання наявних проявів прокрастинації можуть застосовуватися такі методи: психологічний тренінг, раціоналізація процесу виконання завдань, системи стимулювання, усунення джерел відволікання, залучення наставників або колег, використання технік аутотренінгу. Лише комплексний підхід із задіянням організаційних, управлінських та індивідуально-психологічних заходів забезпечить ефективну профілактику та успішне розв'язання проблеми професійної прокрастинації у сфері туризму. Подолання прокрастинації серед туристичних кадрів сприятиме підвищенню продуктивності праці, покращенню якості обслуговування клієнтів та формуванню позитивного іміджу компаній на ринку туристичних послуг. Отже, проблема профілактики та протидії прокрастинації є надзвичайно актуальною і значущою для забезпечення ефективного розвитку індустрії туризму та гостинності.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2013. № 2. С. 24–25. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6
2. Базика Є.Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. *Практична психологія та соціальна робота.* Київ : № 5. 2014. С. 23–30.
3. Берегова Н.П., Підганюк В.В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. *Укра-*

їнський психолого-педагогічний науковий збірник. 2020. № 19. С. 10–13.

4. Бурка Дж., Юен Л. Прокрастинація. Вид-во Старого Лева 2018. 400 с.

5. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.

6. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. Вип. 47, 2022, С. 53–66.

7. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. № 7(52). 247 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21428>.

8. Журавльова О.В. Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 10. С. 22–26.

9. Журавльова О.В. Психологія прокрастинації особистості : монографія. Луцьк : Вежа–Друк, 2020. 420 с.

10. Колтунович Т.А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений. Психологічні науки. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*. № 5 (45), 2017. С. 211–218.

11. Лугова В.М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 4(36), Ч. 2. С. 59–65.

12. Наход С.А. Значущість «soft skills» для професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Випуск 63: збірник наукових праць. Київ: вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. С. 131–136.

13. Наход С.А. Предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2021. № 1 (21). С. 64–72.

14. Словник іншомовних слів / за ред. О. Семютюк. К. : Вид-во «Ранок». 2011. 688 с.

15. Dunkley D.M., Zuroff D.C., Blankstein K.R. Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 2003. P. 234–252.

16. Milgram N.A., Dangour W., Raviv A. Situational and personal determinants of academic procrastination. *Journal of General Psychology*, 119(2), 1992, P. 123–133.

17. Milgram N.A., Sroloff B., Rosenbaum M. The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 1988. P. 197–212.

18. Zasiékina L., Zhuravlova O. Acculturating Stress, Language Anxiety and Procrastination of International Students in the Academic Settings. *PSYCHOLINGUISTICS*. 2019. Vol. 26(1). P. 126–140.

19. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Plenum Press, 1995.