

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-259-3-4>

**SCIENTIFIC STUDIES OF THE PHENOMENON
OF PROCRASTINATION IN YOUTH**

**НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Filippova I. G.

*Female Student, Bachelor,
specialty 014.021 Language and
literature (English). Psychology
Horliv Institute of Foreign Languages
of State Educational Institution
"DDPU",
Bakhmut, Ukraine*

Філіппова І. Г.

*студентка, бакалавр,
спеціальності 014.021 Мова та
література(англійська). Психологія
Горлівський інститут іноземних мов
ДВНЗ «ДДПУ»,
м. Бахмут, Україна*

Проблематика. Соціальні умови, в яких живе сучасний студент, особливим чином позначаються на його адаптації, не завжди сприяють збереженню його психічного здоров'я. У юнацькому віці часто дебютують психічні патології (ендогенні, афективні розлади), виявляються особистісні патології. У своєму дослідженні ми спробували розібратися з проблемою прокрастинації студентів, про яку активно заговорили фахівці в останні десятиліття.

Проблемою прокрастинації зарубіжні дослідники займаються з кінця 70-х років ХХ століття (Дж. Бурка, В. Кнаус, П. Рінгенбах, А. Елліс, Л. Юен та ін.). У вітчизняній психології прокрастинація стала об'єктом для вивчення кінця 90-х.

Дослідженню феномену прокрастинації у вітчизняній науковій літературі присвячені праці Є. Базики, Д. Бикова, М. Дворник, К. Фоменко, спроби дослідити академічну прокрастинацію були здійснені А. Шиліною, К. Мей, М. Шиманською, Н. Карловською, Н. Яякуб.

Мета – проаналізувати основні теоретичні положення досліджень феномену прокрастинації в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Прокрастинацію як психологічне явище тлумачать як відкладання заплановані нагальної справи при усвідомленні негативного наслідку відстрочки.

Якщо прирівняти прокрастинацію до лінощів, то можна побачити її іншу функцію – функцію розрядки, відпочинку, емоційного

розвантаження, яку студенту необхідні при надмірній завантаженості та втоми. У разі несформованості у студентському віці вольових регуляторів поведінки, можна констатувати у студентів інфантильне прагнення отримати задоволення, відпочинок через бездіяльність.

В підтвердженні інтересу дослідників до цієї проблеми нами проаналізовано роботи, в яких показано взаємодія прокрастинації з різними психологічними феноменами. Кожен із розглянутих нами варіантів прояву прокрастинації ґрунтується на особистісному аспекті, пов'язаному з оцінками особистісних якостей, поведінки оточуючими.

Аналіз проблеми прокрастинації на попередньому віковому етапі – показує, що проблема ідентифікації дитини з референтною групою, з однолітками, які виступають своєю «командою», значима йому. Закономірно, що підліток уникає відповідальних кроків, уникаючи тим самим і негативної оцінки значної референтної групи однолітків [1].

Аналіз досліджень проблеми прокрастинації у юнацькому віці розкрив її причини, серед яких мотиви уникнення невдач, страх невідповідності високим стандартам, демонстрація самостійності та небажання виконувати доручення та завдання. Експериментально підтверджено домінуючі мотиви, що ведуть до прокрастинації, планування, подолання, активного копінгу, вольової саморегуляції, прийняття відповідальності, гумору, емоційної підтримки [1].

Розглянувши різні теоретичні трактування визначення та феномена прокрастинації, ми не побачили єдиного підходу. У канадського психолога П. Стіла у визначенні прокрастинації зроблено акцент на добровільній затримці запланованої дії людиною, навіть за очікування негативних наслідків через затримку [2]. П. Стілом підкреслена в прокрастинації ірраціональна затримка, оскільки людина не може вказати прийнятну причину затримки. Людина відкладає не всю дію, а може відкласти або початок, або кінець запланованого впливу, хоча усвідомлює, що така затримка не приносить ані фінансової, ані психологічної вигоди. Практично такі самі симптоми вказані К. Лей, який зазначив, що в основі прокрастинації лежить добровільна ірраціональна затримка наміченого курсу дій. Для прокрастинатора цілком усвідомлений факт негативного наслідку ірраціональної затримки наміченого курсу дій.

У першій класифікації прокрастинації, яку запропонував М. Мілграм у співавторстві з Дж. Баторі та Д. Моурером, були визначені основні типи прокрастинації. Критерієм став масштаб прояву: у побутовій або щоденній прокрастинації життя характеризується зволікання в сім'ї, відкладення побутових домашніх обов'язків, які

завичай регулярно виконуються кожним членом сім'ї (приготування їжі, прибирання будинку, прання, покупки тощо); при прийнятті рішень, навіть незначних, зволікання з незрозумілих причин; при невротичному зволіканні відкладення життєво важливих рішень через страх або засудження; компульсивну прокрастинацію характеризує комбінація зволікання у прийнятті рішення в однієї людини та всіх членів сім'ї; при академічному просторі відбувається відкладання занять та підготовки до іспитів. Н. Мілграм згодом переглянув цю класифікацію, залишив такі типи: прокрастинація у виконанні завдань; прокрастинація у прийнятті рішень. Цікавими є теоретичні підходи наступних напрямів: обумовленість прокрастинації тривожними по-чуттями; вплив на прокрастинацію мотивації відносин; взаємозв'язок прокрастинації та подолання стратегії взаємовідносин; академічні просториційні дослідження. На сьогоднішній день в умовах само-ізоляції та дистанційного навчання особливо популярна проблема академічної прокрастинації.. Академічна прокрастинація найбільш поширена в галузі освіти, особливо серед школярів та студентів [3]. У повсякденному житті студентів це виглядає як відкладання виконання завдань, що згодом призводить до відставання від програми вузу, неможливості засвоєння матеріалу через дефіцит часу, недостатню підготовку до іспитів, появу академічної заборгованості [2].

У дослідженнях, що проводилися з 2015 року по сьогодні, в основному прокрастинація розглядається не як патологічне явище, як прояв особистісної винятковості, вплетену у загальну картину особистості.

На думку Т. Колтуновича та О. Поліщука, головна причина зволікання – уникнення дискомфорту та бажання задоволення «тут і зараз». Всі детермінанти прокрастинації були зведені до двох груп: постійні (стійкі в часі і мають незначні зміни) і ситуаційні (вони виникають випадково і розвиваються під впливом ситуації). Знову ж таки, вони можуть бути: психофізіологічними (темперамент, невротизм тощо), емоційними (тривога, емоційне вигорання, страх тощо), мотиваційними (відсутність мотивації, ситуаційної мотивації тощо), поведінковими (недисциплінованість тощо), джерело (низька компетентність, стан здоров'я тощо); час (нецілеспрямовані терміни, нестача часу тощо).

Негативні наслідки академічної прокрастинації включають особистісні, психологічні, медичні проблеми, що призводять до низької успішності, уникнення неприємних наслідків і як правило прогулів, високого рівня депресії, низької самореалізації, низької вольової регуляції та самооцінки. На думку дослідників основними причинами

академічної прокрастинації є страх невдачі, неприязнь до виконання завдань, відразу до них, при цьому страх невдачі завищує рівень тривоги та підриває віру в себе, неприязнь до виконання завдань відбиває негативну самооцінку.

Висновок. Аналіз досліджень з проблеми прокрастинації студентів показав необхідність проведення спеціальних досліджень. Важливо виявляти причини прокрастинації у студентів, серед яких мотиви уникнення невдач, страх невідповідності високим стандартам, демонстрація самостійності та небажання виконувати доручення та завдання.

Література:

1. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості // Актуальні питання сучасної психології. Матеріали І всеукр. наук.-практ. конф. (м. Суми, 15 трав. 2014 р.). Суми 2014, С. 388.
2. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним» // Молодий вчений. № 5(45). 2017, С. 211–218.
3. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task voidant procrastination. // European Journal of Personality. Vol.14 2000, pp. 141–156.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-259-3-5>

THE INFLUENCE OF MILITARY HOSTILITIES ON TRUST AS AN INDIVIDUAL'S PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTIC

ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ НА ДОВІРУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНУ ХАРАКТЕРИСТИКУ ОСОБИСТОСТІ

Chaika G. V.

*PhD. in Psychological Sciences,
Senior Researcher of the Laboratory of
Personality Psychology
G. S. Kostyuk Institute of Psychology,
National Academy of Educational
Sciences of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Чайка Г. В.

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
лабораторії психології особистості
Інститут психології імені
Г. С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*