

2. Бібік Н.М. (2015). Переваги і ризики запровадження компетентнісного підходу в шкільній освіті. *Український педагогічний журнал*. К. С. 47-59.

3. Савченко О.Я. Ключові компетентності - інноваційний результат шкільної освіти. *Рідна школа*. № 8-9. С. 4-8.

4. Сухомлинський В.О. Вибрані твори. Т.3. С. 223-224

### ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ

Анастасія Бражнікова

магістрантка факультету української філології та соціальних наук

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Науковий керівник – доц. Кічук А.В.

Умови сучасного суспільства висувують підвищені вимоги до самостійності і відповідальності особистості в самих різних сферах життєдіяльності. Реалією сьогодення є брак часу на виконання всіх запланованих справ. Вважається, що таке питання можливо вирішити грамотним плануванням і розподілом власного часу, сил, ресурсів. Але достатньо розповсюдженим є такий феномен, коли люди відкладають виконання деяких своїх справ «на потім». При цьому вони можуть займатися малими, незначними справами, а щось дійсно важливе залишається поза активною її увагою. Як правило, в такому разі виконання значущих справ постійно відкладається, і виконуються вони або в останній момент, або не виконуються зовсім. Як ми розуміємо, це приводить людину до певних проблем, навіть загрозливих для всіх складових її здоров'я, не тільки фізичного і психічного, а й соціального і духовного здоров'я.

Таке явище відкладання справ «на потім» позначається у сучасній психологічній науці та практиці терміном «прокрастинація». Слід зауважити, що на сучасному етапі існування людства таке явище стає достатньо розповсюдженим і набуває великих масштабів. Саме тому спеціальне вивчення цієї проблеми стає важливим і актуальним.

Прокрастинація (лат. Pro – замість і crastinus – завтрашній), або феномен відкладання, все частіше стає предметом наукових досліджень. У сучасній вітчизняній і зарубіжній психології прокрастинація розглядається як 1) в якості поведінкового патерну [2], так і 2) в якості когнітивного явища [3; 5]. Ряд досліджень присвячено вивченню взаємозв'язку прокрастинації і різних особистісних особливостей [3]. Велику увагу було приділено вивченню факторів прокрастинації, а також «розмежування» її видів, типів, стратегій [4].

Аналіз психологічної літератури показує, що явище прокрастинації в переважній більшості випадків фахівцями розглядається в негативному контексті, яке найчастіше, трансформуючись у стійку рису характеру, перешкоджає успішному розвитку і ефективній соціальній адаптації людини [1].

## Сучасна психологія: проблеми та перспективи

Сучасні дослідники (Н. В. Боровська, Я. І. Варварічева та ін.) відзначають, що успішність адаптаційного процесу особистості забезпечується як наявністю цілого комплексу особистісних ресурсів, так і готовністю до їх своєчасної реалізації в ситуації, що вимагає прийняття рішення або виконання конкретних дій. Як правило, відкладання на невизначений термін важливих справ обертається для особистості негативними наслідками [1].

Однак слід зазначити, що теоретичні знання про даний феномен не достатні і, як засвідчує аналіз літератури, нові дослідження різних аспектів феномена прокрастинації лише доповнюють наявні дані, не заглиблюючись і не спростовуючи їх.

З одного боку, це говорить про багатогранність даного феномена. А з іншого – про необхідність проведення спеціальних досліджень, що дозволяють проаналізувати весь накопичений теоретичний досвід, розширити його, поглянути на прокрастинацію як явище в цілому, так і на її сутність і взаємозв'язок з іншими психологічними феноменами.

Як ми вже зазначили, у науковій психологічній літературі досі не склався єдиний загальновизнаний науковцями підхід щодо структури прокрастинації, так само як немає і єдиного визначення даного феномена. Деталізуємо деякі з них. Так, Я. І. Варварічева розуміє під прокрастинацією свідоме відкладання суб'єктом намічених дій [2, с. 38]. Звертаємо увагу, що дослідниця виділяє усвідомленість як одну з ознак прокрастинації.

Ще одна точка зору, яка привертає дослідницьку увагу: Є. П. Ільїн пов'язує досліджуваний феномен з лінню [4]. А дослідниця Н. В. Боровська зазначає, що прокрастинація – це звичка відкладати необхідні справи [2, с. 47].

До зазначеного додамо ще й таке: на основі проробленого аналізу психологічної літератури, створюється можливість виокремити ознаки та загальні особливості прокрастинації:

- ✓ нераціональність (людина точно знає про можливі негативні наслідки відкладання, але не прагне змінити ситуацію);
- ✓ усвідомленість (суб'єкт свідомо відкладає намічені плани, навіть якщо їх необхідно виконати якомога швидше);
- ✓ негативні емоційні переживання, стрес, внутрішній дискомфорт (цей показник дозволяє відрізнити прокрастинацію від лінні) [3].

На нашу думку, цікавим є дослідження Н. Милграм та співавторів. Вони виокремили 5 видів прокрастинації:

- ✓ академічну, тобто пов'язану з навчальною діяльністю, із зволіканням в виконанні необхідних вимог;
- ✓ прокрастинація в прийнятті рішень (в тому числі і незначних);
- ✓ компульсивна, яка найчастіше проявляється як хронічне зволікання в будь-якій ситуації;
- ✓ невротична, тобто прокрастинація в прийнятті життєво важливих рішень (професійний вибір, створення сім'ї, зміна місця проживання);

## Сучасна психологія: проблеми та перспективи

---

✓ побутова, або щоденна – нездатність справлятися із щоденною діяльністю (прибирання будинку, покупка продуктів та ін.) [5, с. 143].

Однак, поглиблюючи наукові уявлення про досліджуване явище, вчені дійшли висновку про доречність розрізняти лише два види прокрастинації: відкладання виконання завдань і відкладання прийняття рішень [2].

Загострення набуває проблематика взаємозв'язку індивідуально-особистісних особливостей, а саме таких, як самоконтроль, продуктивність і характер копінг-стратегій, перфекціонізм з прокрастинацією.

Також існує дослідження взаємозв'язку прокрастинації з самоконтролем і перфекціонізмом: вважається, що низький рівень самоконтролю або ж, навпаки, високий рівень перфекціонізму можуть стати детермінантою відкладання діяльності «на потім» [4]. При цьому констатується відсутність єдиної моделі взаємозв'язку особистісних факторів з феноменом відкладання як в вітчизняній, так і в зарубіжній психології.

В цілому в психологічній практиці досліджень феномена прокрастинації можна констатувати про наявність певних тенденцій щодо пояснення означеного феномену – в позитивному, або в негативному контексті [1]. До негативних моментів прокрастинації правомірно віднести, в першу чергу, низьку результативність реалізованих цілей. Подібний ефект виникає в результаті дефіциту таких особистісних якостей як самоконтроль, адекватна самооцінка і низький ступінь розвиненості вольових якостей.

Привертає увагу дослідження, де відмічається, що прокрастинація послаблює ресурси організму, так як прокрастинатор витрачає багато енергії на реалізацію другорядних справ і реорганізацію свого часу [2]. Слід зазначити, що прокрастинатор може виконувати безліч поставлених однотипних і не значущих завдань, на шкоду основним і бажаним завданням. Однак, як відзначають багато дослідників, дана стратегія не є конструктивною з огляду на стан прокрастинації, оскільки не визначає успішність особистісного розвитку [1]. До негативних аспектів прокрастинації також вчені відносять: стрес; високу особистісну і ситуативну тривожність; занижену самооцінку; перфекціонізм; спрямованість на уникнення невдач; недостатність вольовий саморегуляції; невміння розставляти пріоритети; низьку саморегуляцію діяльності; реакцію опору, як відповідь на зовнішній психологічний тиск [4].

Маємо зауважити на умовному характері такого розподілу якостей. Відносно позитивного аспекту феномена прокрастинації, можна відзначити наступні твердження дослідників: відчуття психологічної безпеки; отримання задоволення від бездіяльності; умовне переживання власної волі; насолоду відсутністю активної діяльності; відпочинок; перемикання з завдань, що вимагають серйозної підготовки і вольових зусиль; прийняття відповідальності за

свої рішення в процесі контролю часу; мобілізація внутрішніх ресурсів в умовах стислих термінів [4].

Отже, актуалізуються питання розробки заходів, котрі спрямовані на превенцію прокрастинації, та які доцільно запровадити, особливо в молодіжному та студентському середовищі.

З розв'язанням означеного питання ми пов'язуємо перспективи подальших своїх наукових розвідок.

### Література

1. Боровская Н.В. (2014). Психологические и психофизиологические предпосылки лени студентов. СПб. 144 с.
2. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. №3.
3. Дементий Л.И., Карловская Н.Н. (2013). Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации. *Психология обучения*. №7. С. 4-19.
4. Ильин Е.П. (2011). Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб: Питер. 224 с.
5. Milgram N., Tenne R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. №14. P. 141-156.

### ВЗАЄМОВІДНОШЕННЯ МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ТОЛЕРАНТНОСТІ ТА ЛОКАЛІЗАЦІЄЮ КОНТРОЛЮ ОСОБИСТОСТІ

**Ірина Бринза**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К.Д. Ушинського»*

**Інга Белякова**

*магістрантка*

*відділення перепідготовки фахівців соціально-гуманітарного факультету  
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К.Д. Ушинського»*

Актуальність проблеми дослідження феноменів толерантності та локусу контролю в даний час важко переоцінити. Особливої важливості дана проблема набуває у контексті професійної діяльності особистості. Загально відомо, що характерними особливостями професії моряка є тривале плавання, яке пов'язано з постійним перебуванням членів екіпажу в умовах обмеженого простору, монотонності діяльності, різкого звуження зовнішніх зв'язків, підвищеної небезпеки виникнення аварійних ситуацій тощо [3]. Змінливі умови професійного середовища пред'являють підвищені вимоги до особистості моряка. Тому, такі властивості як воля, мужність, стійкість,