

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Коломієць Леся

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
м. Вінниця, Україна*

Харчук Віктор

*здобувач СВО магістра за спеціальністю 053 Психологія
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
м. Вінниця, Україна*

Умови сьогодення провокують збільшення психічного й фізичного навантаження на особистість. Необхідність упоратися із численними викликами війни й підтримувати бажаний рівень безпеки, вирішити різноспрямовані завдання й досягнути конкретних результатів інколи може наштовхуватися на прокрастинацію, відкладання справ, відтермінування їх початку й завершення. Ця тенденція може проявитися в різних сферах життя особистості, відображаючи як загальну індивідуально-психологічну схильність, так і наслідок впливу умов воєнного часу на її життєздатність.

Проблематика прокрастинації особистості знайшла відображення в науковому доробку зарубіжних (К. Лей, Н. Мілграм, П. Стіл, Д. Ферарі, Н. Фьоре та ін.) і вітчизняних учених (М. Дворник, Ю. Колодуб, Т. Колтунович, О. Кравчук, З. Онішко, О. Поліщук, Ю. Рудоманенко, Є. Татарінов та ін.). Однак, не зважаючи на виражену наукову увагу, ця проблема й досі залишається актуальною в різних аспектах її дослідження.

Прокрастинація об'єктом інтенсивної наукової уваги стала в останні десятиліття минулого століття. Саме поняття «прокрастинація» було розкрито у публікації П. Рігенбаха у 1977 р. Воно буквально перекладається «на завтра» (*англ.* procrastination – затримка, відкладання; *лат.* cras – завтра, crastinus – завтрашній, pro – для, заради) й тлумачиться як відкладання справ на потім, не беручи до уваги наслідки такого відкладання [6, с. 300].

Представники зарубіжної школи психології термін «прокрастинація» пояснюють таким чином: добровільне й нераціональне відкладання запланованих дій, навіть якщо особистість розуміє, що це може мати негативне значення (К. Лей); прояви поведінки зволікання, за якої демонстрована схильність відкладати, уникати, або відтермінувати справи є особливою реакцією у відповідь на підвищення тривожності через страх непередбачуваних наслідків (Н. Мілграм); добровільне й свідоме відкладання виконання справ без поважної причини, не зважаючи на негативні наслідки (П. Стіл); функціональна затримка дій або ухиляння від дії (Д. Ферарі) [6, с. 301].

У зарубіжних дослідженнях розкриті також причини прокрастинації: стрімке збільшення кількості вимог, зобов'язань, різноплановості завдань, жорстка регламентація термінів діяльності (Н. Мілграм); небажання виконувати роботу, сумніви в її доцільності й у власних можливостях та здібностях, повторення стереотипних моделей поведінки (А. Фрідман, Р. Девульф); наявність страху невдачі, страху успіху, страху втратити контроль за ситуацією (Дж. Бурка, Л. Юен); установка щодо неможливості виконувати зобов'язання, проблеми з відчуттям часу, складнощі цілепокладання, нерішучість і страх критики, низька самооцінка і самовпевненість (Н. Фьоре) [7, с. 149]. П. Стіл доводив, що прокрастинація особистості зумовлюється браком самоконтролю, імпульсивністю, самооцінкою, самоефективністю, мотивацією, особливостями сприймання часової перспективи, а також її розумінням «суб'єктивної корисності дії». Дж. Феррарі, у свою чергу, емпірично підтвердив, що прокрастинатори більшою мірою мають низьку неадекватну самооцінку, невпевнені у власних можливостях, їм характерні втрата енергетичного потенціалу й прояви апатії та інших депресивних станів [там само].

Українські дослідники проблеми прокрастинації особистості наводять ґрунтовні спроби пояснення самого феномену прокрастинації, а також її чинників. Так, зокрема Ю. Колодруб і О. Кравчук прокрастинацією вважають наявність свідомого ухиляння особистості від виконання важливих справ з наданням переваги менш значущим, що може призвести до незадоволеності, підвищення стресу, розвитку депресії [2]. Т. Колтунович і О. Поліщук прокрастинацію вважають процесом типового добровільного зволікання особистістю початку діяльності, або виконання значущих справ. У зв'язку з цим, в особистості можуть з'явитися певні дискомфортні відчуття, прояви тривоги й стресові реакції, напружені стосунки з іншими людьми [3, с. 214]. Водночас, стабільними й ситуативними чинниками прокрастинації Т. Колтунович і О. Поліщук називають психофізіологічні (властивості темпераменту), емоційні (прояви тривожності, страху, емоційного виснаження), а також мотиваційні, поведінкові, часові тощо.

У монографії М. Дворник доводиться взаємозв'язок прокрастинації та високого рівня особистісної тривожності, яка запускає поведінку уникання, відкладання (прояв своєрідного компенсаторного механізму психологічного захисту). Прокрастинація особистості, таким чином, виступає незрілим механізмом подолання тривоги, неконструктивним копінгом, що призводить до уникання проблеми, а не її вирішення [1, с. 34].

Є. Татарінов прокрастинацію називає ірраціональною поведінкою, що вміщує постійно повторюване відкладання доречних справ на потім попри наявність усвідомлення ймовірності появи негативних наслідків. Така ірраціональна поведінка особистості має негативні емоційні хворобливі переживання; у неї присутнє також небажання пережити такі хворобливі переживання знову [6, с. 303].

Схожі думки щодо сутності прокрастинації особистості висловлює Ю. Рудоманенко. Ключовими ознаками прокрастинації дослідниця визначає, по-перше, наявність факту відтермінування (відкладання, відстрочення, зволікання) початку діяльності, або взагалі її невиконання; по-друге, тенденцію до відтермінування справ, щодо яких визначені конкретні терміни; по-третє, наявність попереднього негативного досвіду, застережень, передбачень щодо неспішності у новій спробі діяльності; постійне супроводження відтермінування негативними переживаннями тощо [5, с. 216].

Таким чином, прокрастинація особистості пов'язана з наявністю усвідомлення факту відкладання/перенесення виконання справ на потім; проявами відчуття психологічного дискомфорту; ірраціональністю мотивації діяльності; появою негативних наслідків від бездіяльності або відкладання початку справ для самоосвіти, саморозвитку й соціальних стосунків.

Література:

1. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
2. Колодруб Ю. О., Кравчук О. Ю. Психологічні аспекти трудової прокрастинації та способи боротьби з нею. *Матеріали Всеукраїнської студентської наук.-практ. конф. «Проблеми соціально-гуманітарних наук»* (07.12.2018 р.). Запоріжжя : АА Тандем, 2019. С. 114–120.
3. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218.
4. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології : теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2(12). С. 66–71.

5. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки.* 2019. № 2(13). С. 213–231.

6. Татарінов Є. В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Вісник Національного університету оборони України.* 2015. № 3 (46). С. 299–304.

7. Черничко Н. О. Прокрастинація як питання психології. *Інженерні та освітні технології.* 2017. № 4 (20). С. 148–153.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-38>

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСВІТЯН В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Петровська Інга

*доктор психологічних наук, професор кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна*

Результати досліджень науковців [7] свідчать, що вчителі, у порівнянні з працівниками інших професій, сприймають свою роботу як емоційно складнішу та повідомляють про гірше самопочуття; вони частіше відчувають психологічні симптоми, пов'язані зі стресом, а також мають нижчий рівень психологічного добробуту. Мартін Ротланд окреслив різні контекстуальні фактори ризику, що властиві для професії вчителя та можуть пояснити високе навантаження та рівень стресу у вчителів і тим самим низький рівень психологічного добробуту. Це включає в себе, серед іншого, погано регламентований робочий день, різноманітні педагогічні проблеми, обов'язкову роботу з потенційно нездатними до співпраці учнями та батьками або відсутність можливостей просування по службі [9]. Характеризуючи працю вчителя наголошують на її напруженості, підвищеній відповідальності, наявності широкого кола обов'язків, що зумовлює її стресогенність [1].

Варто зауважити, що загрозливим виявом нестабільності та невизначеності панівного світового порядку для всього людства стала війна росії проти України, що негативно впливає на психологічне та фізичне здоров'я цивільного населення [4; 8], зокрема й працівників освітніх організацій [5]. Велика кількість глобального дистресу впливає на ефективність роботи, що призводить до зниження якості роботи