

Рівненський державний

гуманітарний університет

# *Студентський дайджест*

Збірник наукових матеріалів здобувачів  
вищої освіти

№ 4  
2021

Рівненський державний гуманітарний університет  
Психолого-природничий факультет

# *Студентський дайджест*

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

**Випуск 4**

**Рівне, 2021**

**УДК 159.9+316.6**

**Студентський дайджест. Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти – Випуск 4. – Рівне: РДГУ, 2021. – 145 с.**

**Головний редактор:**

**Павелків Роман Володимирович** – доктор психологічних наук, професор, перший проректор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету

**Виконавчі редактори:**

**Безлюдна Валентина Іванівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

**Корчакова Наталія Вікторівна** – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

**Павелків Віталій Романович** – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ (протокол № 12 від  
29 грудня 2021 р.)

За достовірність фактів, дат, назв тощо відповідальність несуть автори матеріалів.

УДК 159.9

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Доля Тетяна, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 6 курс, РДГУ

Керівник: Ямницький В.М., доктор психол. наук, професор

Прокрастинацією називають схильність відкладати справи на потім, її вивчають як психологічну проблему, яка знижує якість життя людини, життєву продуктивність. Життя в сучасному світі характеризується тиском величезної кількості стресорів: високий рівень конкуренції, швидкий темп життя та важко передбачуваних змін, насичений інформаційний фон та багато ін. Все це поглиблює дану проблему, що робить її все більш актуальною.

**Мета** дослідження – проаналізувати психологічні особливості проявів прокрастинації у дорослому віці.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Останнім часом стало помітним загальне збільшення інтересу до теми прокрастинації. Згідно Пірса Стіла, який зробив об'ємне і розгорнуте дослідження даної теми, прокрастинація як загальнолюдське явище, схоже, набуває поширення, адже є люди, для яких прокрастинація – це спосіб життя [9].

Термін «прокрастинація» (від англ. procrastination – відкладання, відтермінування, що походить від лат. procrastinus – на завтра) у психологічній науці розуміється, як схильність людини до постійних затримок, відволікань, відкладання справ на потім. Вважається, що вперше цей термін згадується в книзі П. Рінгенбаха «Прокрастинація в житті людини» (1977) [2]. У науковій психологічній літературі немає єдиного визначення терміну «прокрастинація», так само, як і єдиного погляду на саме явище. На думку Стіла, прокрастинація є поширеною і згубною формою саморегуляційної невдачі, яка до кінця не зрозуміла [9].

Цей термін інколи використовується в позитивному значенні, як функціональна затримка або уникнення поспіху. Погляд із різних сторін, призводить до більш повного розуміння цього явища, суперечливість у поглядах на суть і причини зволікання, швидше доповнює розуміння, але не заперечує попередні дослідження [9]. Так, О.О. Шемякіна розглядає феномен прокрастинації з двох позицій: як одну з форм психологічних захистів – уникнення, що може призводити до зниження адаптації та формування неконструктивної поведінки та як одну із форм копінг-стратегій, що у певних випадках дозволяє ефективно адаптуватися і самореалізовуватися [3]. Явище прокрастинації, згідно К. Лей, зазвичай проявляється у діяльності, результат якої є важливим для особистості [8]. При цьому суб'єкт спрямовує свою увагу на що завгодно, але не на основну справу.

Часова модель прийняття рішень передбачає, що люди будуть зволікати з виконанням завдання до тих пір, поки неприйнятність завдання переважає корисність майбутніх стимулів, які це завдання може дати. Зокрема, люди відчувають менший дискомфорт від завдання, якщо це завдання заплановано на майбутнє, і не потребує негайного вирішення, але очікують, що вони зможуть відчути більшу корисність від результату стимулів у майбутньому, порівняно із сьогоднішнім. Отже, у сьогоднішні люди неохоче виконують це завдання, але готові зробити його в майбутньому (тобто зволікання). Результати дослідження демонструють, що люди будуть відкладати виконання завдання до тих пір, поки усвідомлений дискомфорт від виконання завдання є сильнішим, ніж корисність результату, і перестануть зволікати, коли корисність результату зрівняється або переважить дискомфорт. Крім того, люди відчувають меншу неприязнь до завдання, коли воно заплановано на майбутнє, і очікують, що результат буде вищим і кориснішим, коли час наблизиться до визначеного терміну. Це дослідження пояснює прокрастинацію, виявляючи, як усвідомлена несприйнятливність до завдання, що відкладається та очікувана корисність результату породжують асиметричність рішень між сьогоднішнім і майбутнім [10].

Згідно досліджень Джейн Бурка, прокрастинація – це спосіб уникати не так певних завдань, як відчуттів, що у якийсь спосіб пов'язані з цими завданнями [1].

Людина прагне комфорту і уникає дискомфорту, отже, чим більш неприємною є ситуація, тим більшою є потреба уникати її (наприклад, зволікати). Було багато спроб знайти зв'язок між прокрастинацією та індивідуальними відмінностями. Такі індивідуальні риси, які корелюють із внутрішнім дискомфортом: тривожність, нейротизм, схильність до стресу, до ірраціональних переконань та ін., безпосередньо пов'язані із прокрастинацією [9].

Було проведено чимало досліджень зв'язку невротизму і прокрастинації. Невротизм пов'язують із внутрішньою напругою та тривожністю і розглядають разом із такими його аспектами, як ірраціональні переконання, самооцінка, критичність до себе та депресія. Ті, хто більше схильні до стресу, є більш схильними і до відкладання. Отже, дуже тривожні, ті, хто налаштовані на пошук «катастроф» у звичайних подіях, схильні ірраціонально відкладати великий об'єм більш чи менш важливих життєвих задач. Ірраціональні переконання – поєднання дисфункціональних або провокуючих тривогу установок. Вони слабко піддаються аналізу чи спростуванню, заважають прагненню до щастя і виконанню бажань. Оскільки ці переконання підтримують фонову тривогу, вони, подібно до нейротизму, роблять певні завдання все більш неприємними. Чим вища ймовірність невдачі (реальної чи уявної), тим більшою є ймовірність того, що людина буде відчувати тривогу при наближенні до завдання [4, 6]. Оскільки навіть думка про проект викликає почуття тривоги, прокрастинатор починає активно братися за альтернативне завдання чи відволікається. З усіх можливих ірраціональних переконань, лише два тісно пов'язані з прокрастинацією: переконання, що не впораюсь, і переконання, що світ занадто складний і вимогливий [7]. При дослідженні прокрастинації особливо пильна увага приділялася страху невдачі, перфекціонізму, зацикленості на собі – усі ці причини пов'язані із занепокоєнням щодо отримання жорсткої оцінки.

З іншого боку є вірогідність, що певні групи людей (невротики), які навпаки будуть надто поспішати, щоб якомога швидше позбутися тривоги і ніколи не стикнутися із жахливими наслідками провалу в роботі [9]. Страх невдачі також пов'язаний із низькою самооцінкою [7]. Деякі дослідники вважають, що незалежно від страху перед невдачею, самооцінка має прямий зв'язок із зволіканням і продуктивністю [6]. Також люди із високим рівнем емоційності, через порушення регуляції афективної сфери, можуть бути надто зосереджені на емоціях, а не на завданнях, що заважає діяльності.

Депресія, низький рівень енергетики, вивчена безпорадність і песимізм тісно пов'язані між собою, а також із невротизмом, ірраціональними переконаннями, низькою ефективністю та самооцінкою. А.Т. Бек Описав депресію у зв'язку із ірраціональними переконаннями, які призводять до песимізму та неприязні до себе [5]. Згідно інших досліджень, невротизм значно підвищує схильність до депресії. Є дослідження, згідно яких депресивний афект, нейротизм та почуття зниженого контролю над ситуацією, як правило взаємопов'язані, що вказує на їх здатність бути однією із причин зволікання. Клінічна депресія має ряд характеристик, пов'язаних із прокрастинацією. Люди із депресією часто не можуть отримувати задоволення від діяльності, схильні до нестачі енергії і мають проблеми з концентрацією – ці всі симптоми ускладнюють виконання завдань. Заслужують на увагу дослідження, які пов'язують такі риси особистості як ворожість і бунтарство з прокрастинацією. Тут йдеться про людей, які не приймають нав'язані із зовні завдання та графік. Відкладаючи та починаючи роботу за власним бажанням, вони підтверджують свою автономію [6].

Екстраверсія є однією із цікавих і неоднозначних можливих причин зволікання. Екстравертів описують як товариських, оптимістичних, енергійних, комунікабельних, експресивних, імпульсивних. Імпульсивність вказує на спонтанність, схильність до переключень та відволікань, залежно від сили і цінності подразників. Імпульсивність як і млявість пов'язані зі зволіканням, але млявість свідчить про відсутність екстраверсії, тоді як імпульсивність свідчить про перевагу цієї риси [9].

Імпульсивність, в першу чергу, розглядається як система поведінкової активації, щоб мотивувати людей у їхньому пошуку корисного досвіду і є необхідним когнітивним компонентом для належного функціонування. Однак надмірна активація може збільшувати прокрастинацію, за рахунок таких характеристик, як швидке прийняття рішень і менша тривалість уваги. Імпульсивні люди більше схильні до прокрастинації, оскільки вони захоплені тим, чого хочуть саме зараз і зосереджують свою увагу на цих бажаннях. Враховуючи, що думки про майбутнє не мають великої ваги в їхніх рішеннях, вони часто прагнуть отримати негайне задоволення, ігноруючи або нехтуючи довгостроковими обов'язками [9].

Пошук відчуттів, як і імпульсивність, також інтерпретується як результат надмірної активації поведінкової системи. Люди, які прагнуть інтенсивних відчуттів можуть навмисно відкласти роботу, щоб відчути напругу в роботі, коли терміни її виконання стають критично близькими. Зволікання таких людей можуть бути цілеспрямованими і спланованими, на відміну від суто імпульсивних. Таким чином, питання про те, чи слід вважати таку стратегію прокрастинацією є дискусійним. Цілком можливо, що така стратегія може призводити до задоволення від праці та підвищувати продуктивність, а без такого підходу робота могла би бути рутинною і нецікавою. Однак, пошук інтенсивних відчуттів також може викликати звикання, що призведе до постійно зростаючих затримок, внаслідок чого зростатимуть і ризики [9].

**Висновки.** Явище прокрастинації здебільшого оцінюється як негативна риса, яка може розглядатися окремо, або як частина складних психологічних явищ, таких як неорганізованість чи сумнінність. В результаті проведеного теоретичного аналізу наукових джерел, можна зробити висновок про те, що прокрастинація – дуже багатогранне та багатовимірне явище і підходити до його вивчення слід комплексно.

### Список використаних джерел

1. Джейн Б. Б. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні. / Джейн Б. Б., Ленора М. Ю. Л. : Видавництво Старого Лева, 2018. – 400 с.
2. Чеврениди А.А. Прокрастинация в структуре временных отношений личности / А.А. Чеврениди // Психология. Психофизиология. – 2019. – Т. 9. – № 3. – С. 104–113.
3. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Электронный ресурс] / О.О. Шемякина // Психология и право. – 2013. – Том 3. – № 4. URL: <https://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml> (дата обращения: 01.04.2021)
4. Aitken M. A personality profile of the college student procrastinator: Doctoral dissertation, University of Pittsburgh : 1982 / Aitken Margaret Eppinger. – University of Pittsburgh, 1982. – 144p.
5. Beck, A. T. Cognitive approaches to stress. In R. Woolfold & P. Lehrer (Eds.), Principles and practice of stress management (2nd ed.). – New York: Guilford Press. – 1993. – pp. 333–372.
6. Burka J.B., & Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA, Addison-Wesley, 1983.
7. Ellis A., & Knaus W.J. Overcoming procrastination. New York: New American Library. Institute for Rational Living, 1977.
8. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality, vol. 20, iss. 4, 1986, pp. 474–495.
9. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychol Bull. – 2007. – Vol. 133(1). – pp. 65-94. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65
10. Zhang S, Feng T. Modeling procrastination: Asymmetric decisions to act between the present and the future. – J. Exp. Psychol. Gen. – 2020. – Vol. 149(2). – pp. 311-322. doi:10.1037/xge0000643.

## ЗМІСТ

<b>БЕЛІЧЕНКО У.</b> Арт-терапія як засіб корекції тривожності молодших школярів .....	<b>3</b>
<b>БЕЛІЧЕНКО У.</b> Арт-терапія як засіб корекції тривожності молодших школярів.....	<b>7</b>
<b>БЫЛИНСКАЯ Е.</b> Проявление синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников .....	<b>10</b>
<b>БОРТНИК М.</b> Психологічні особливості проявів інфантилізму в підлітковому віці.....	<b>14</b>
<b>ВЛАСНОВА А.</b> Психологічні особливості подружніх стосунків із різним типом прихильності у різні вікові періоди .....	<b>17</b>
<b>ВОЙТОВИЧ К.</b> Психологічний аналіз розвитку креативності в молодшому шкільному віці.....	<b>20</b>
<b>ВОЛОЩУК В.</b> Особливості організації театральної діяльності у психолого-педагогічному просторі .....	<b>22</b>
<b>ГАВРИЛЮК О., НАЗРЕЦЬ Л.</b> Вплив вікових особливостей на мотивацію навчальної діяльності школярів .....	<b>25</b>
<b>ГНІВОШЕВСЬКА А., КУЛАКОВ Р.</b> Психологічні особливості комп'ютерної залежності у підлітковому віці .....	<b>28</b>
<b>ГРИЦЮК К.</b> Причини булінгу у підлітковому віці .....	<b>32</b>
<b>ГУРАНЕЦЬ А.</b> Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя та адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО.....	<b>34</b>
<b>ДАВИДЮК В., ХОМИЧ І.</b> Роль спілкування у формуванні особистості .....	<b>37</b>
<b>ДВОРАК Д., КУЛАКОВА Л.</b> Психологічна профілактика боулінгу серед молодших школярів.....	<b>39</b>
<b>ДЕМ'ЯНЮК В., КУЛАКОВА Л.</b> Сепарація як феномен міжособистісних стосунків.....	<b>43</b>
<b>ДЗЬОБА Ю.</b> Теоретичний аналіз понять «однодітна» та «багатодітна» родини .....	<b>46</b>
<b>ДОЛЯ Т.</b> Психологічні особливості проявів прокрастинації у дорослому віці .....	<b>50</b>
<b>КЛИМЧУК І., КУЛАКОВА Л.</b> Психологічний стрес сучасної молоді: чинники та особистісні детермінанти .....	<b>53</b>
<b>ЛЕВЧЕНЯ В., НАЗРЕЦЬ Л.</b> Пізнавальний інтерес як мотив навчально-пізнавальної діяльності школярів .....	<b>56</b>
<b>МАРКОВА І.</b> Емпіричне дослідження ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.....	<b>59</b>
<b>МИСАН Я.</b> Основні підходи до розвитку творчої діяльності у сучасній педагогічній і психологічній науці .....	<b>62</b>
<b>МИХАЙЛОВА Т.</b> Емпіричне дослідження особливостей поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях .....	<b>65</b>
<b>МИХАЛЮК Ю.</b> Референтна група однолітків як фактор прояву конфліктності в юнацькому віці .....	<b>69</b>
<b>НОВОСАД Т.</b> Проблема комунікативної компетентності майбутніх фахівців.....	<b>72</b>
<b>ОЛЕКСІЙЧУК Д.</b> Особливості ціннісної сфери підлітків .....	<b>75</b>
<b>ОСТАПУК О.</b> Вплив емоцій на успішність студентів .....	<b>78</b>

<b>ПАВЛОВА Р., КУЛАКОВА Л.</b> Вплив соціальних мереж на зміст ціннісних орієнтацій у підлітковому віці .....	<b>81</b>
<b>ПАВЛЮК І., БЕРЕЗЮК Т.</b> Психологічна допомога особистості методами арт-терапії .....	<b>84</b>
<b>ПАЗДНІКОВА С.</b> Психологічні чинники дезадаптації дітей молодшого шкільного віку.....	<b>89</b>
<b>ПИЛИПЧУК І.</b> Основні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації у сучасній психологічній науці .....	<b>90</b>
<b>ПОЛЮХОВИЧ Т., БЕРЕЗЮК Т.</b> Емоційний інтелект як складова професійної успішності майбутніх фахівців .....	<b>93</b>
<b>ПОЛЯК К.</b> Інноваційні підходи до управління сучасним загальноосвітнім навчально-виховним закладом .....	<b>96</b>
<b>САВА О., КОРЧАКОВА Н.</b> Пути формирования национального самосознания (Зарубежный опыт).....	<b>97</b>
<b>САВЧУК В.</b> Особливості самопрезентації студентів.....	<b>99</b>
<b>САКОВСЬКА О.</b> Особливості психологічного дослідження тривожності підлітків ...	<b>102</b>
<b>САМЧУК І.</b> Особливості корекції тривожності у ранньому юнацькому віці .....	<b>104</b>
<b>СВИСТУН В.</b> Особливості психологічної корекції шкільної тривожності молодших школярів .....	<b>108</b>
<b>СЕМЕНЧЕНКО Р., КОРЧАКОВА Н.</b> Емоційна направленість як чинник мізогінії .....	<b>110</b>
<b>СОСОНЮК О., СОЗОНЮК О.</b> Індивідуальні особливості регуляції і саморегуляції поведінки підлітка .....	<b>112</b>
<b>ТАРАРОВА А.</b> Сучасні підходи до організації навчально-виховного процесу в інклюзивному класі .....	<b>115</b>
<b>ТИШИНСЬКА Я., ЮРЧУК О.</b> Особливості використання спортивного танцю в процесі розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку .....	<b>117</b>
<b>ТРАЧИК М.</b> Теоретичне та експериментальне вивчення експериментальне вивчення особливостей ігрової діяльності дітей на етапі вікових криз .....	<b>119</b>
<b>ХОМА О., БЕРЕЗЮК Т.</b> Психологічні підходи до вивчення феномену академічної прокрастинації у студентському віці.....	<b>122</b>
<b>ЧИЧУК Ю.</b> Вплив взаємостосунків із батьками на особистісний розвиток дитини ...	<b>125</b>
<b>ЧОРНОУС Я., НАЗАРЕЦЬ Л.М.</b> Психологічні умови впливу на формування пізнавального інтересу школярів.....	<b>127</b>
<b>ШЕВЧУК О.</b> Особливості психологічного дослідження самоставлення підлітків ...	<b>130</b>
<b>ШПРАХА Л., КУЛАКОВА Л.</b> Психологічні умови впливу на формування пізнавального інтересу школярів .....	<b>132</b>
<b>ЮЩУК А.</b> Особливості міжособистісних стосунків у юнацькому віці .....	<b>135</b>
<b>ЯКИМЕЦЬ М., КУЛАКОВА Л.</b> Чинники психологічного благополуччя особистості.	<b>137</b>
<b>ЛОНГІНОВА О., КОРЧАКОВА Н.</b> Феномен співзалежності в аб'юзивних стосунках	<b>141</b>