

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШІНСЬКОГО»**

*(кафедри теорії та методики практичної психології,
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології)*

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки)

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ**

(кафедра психології)

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра практичної психології)

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Збірник наукових праць
Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції**

19 травня 2023 року

Одеса – 2023

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Таран А. А., Оверчук В. А.

*Донецький національний університет імені Василя Стуса
(м. Вінниця, Україна)*

Нові соціально-економічні умови не можуть не позначитися на психологічних особливостях особистості здобувачів вищої освіти. У цій ситуації стає очевидною необхідність нової стратегії освіти, орієнтованої на мотиваційну сферу особистості студента. Мотивація грає виняткову роль в житті кожної людини, насамперед як основа будь-якого вчинку. Вона може також розглядатися як динамічний процес, що з формуванням мотивів поведінки, вибору професії.

Вивчення мотивації освітньої діяльності студентів є дуже важливим, так як від неї залежать їхнє ставлення до навчання, успішність, зацікавленість, а надалі і професіоналізм. Особливий інтерес викликає феномен прокрастинації. Сучасна організація умов життєдіяльності людей вимагає від членів суспільства високого рівня самоорганізації, але замість підвищення ефективності є діяльність, яка не приводить до очікуваних результатів. При цьому людина вмотивована, усвідомлює негативні наслідки бездіяльності, постійно щось робить (наприклад, спілкується в соціальних мережах, переглядає відео та фото), але не виконує запланованих важливих завдань, що особливо впливає на освіту. Зростання схильності сучасного суспільства до прокрастинації у сфері професійних результатів і професійних результатів значно знижує продуктивність індивідів, а також процес міжособистісної взаємодії. Актуальність цього феномену зумовила його активний розвиток у психології.

Суть прокрастинації полягає в тому, що людина свідомо відкладає важливі і неважливі справи на потім, що завдає їй болю і викликає у неї негативні емоції. Це явище досліджували такі вітчизняні та зарубіжні вчені: Є. Ільїн, Д. Стеценко, І. Бабатіна, К. Фоменко, Т. Мотрук, В. Ю. Шайгородський, О. Михайлова, К. Євстингєєва, О. Поліщук, С. Соболева, П. Стіл, Дж. Бурка, Л. Юлен, Н. Мілграм, А. Елліс, М. Сільвер, Дж. Сабіні. Зокрема, багато досліджень було зосереджено на вплив прокрастинації серед студентів у навчальних закладах, зокрема у дослідженнях Н. Руднова, В. Ковиліна, М. Дворника, П. Стіла, О'Брайена, оскільки високий рівень прокрастинації серед студентів пов'язаний зі зниженням успішності, негативно впливає на особистість та її психічне здоров'я, тим самим знижує ефективність професійної підготовки студентів.

Прокрастинатори часто жонглюють завданнями хаотично, без плану або з наближенням дедлайнів. Так, канадський психолог Пірс Стіл стверджує, що прокрастинація – це добровільне відкладення запланованого завдання, незважаючи на негативні наслідки такої поведінки. Він також підкреслив, що затримка була необґрунтованою [4].

К. Лей вважає, що прокрастинація є ірраціональним, добровільним

відкладанням діяльності, не дивлячись на можливі негативні наслідки для особистості [1].

Водночас В. Ковилін додає, що прокрастинація – це модель поведінки, за якої необхідні дії свідомо відкладаються на потім. Феномен прокрастинації складається з трьох аспектів: пізнання, емоцій і поведінки. Ці компоненти пов'язані між собою причинно-наслідковим зв'язком. Розуміння ролі цих зв'язків може не тільки виявити причини розвитку прокрастинації, а й забезпечити розробку ефективних стратегій подолання прокрастинації.

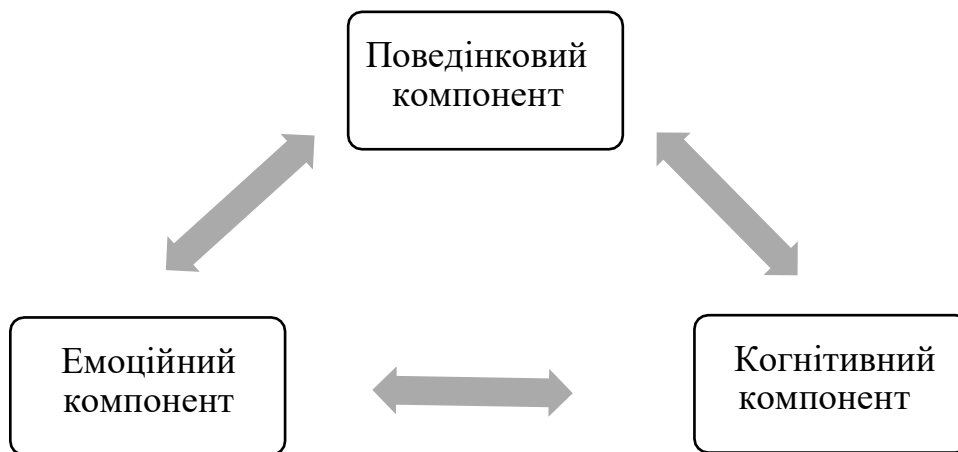


Рис 1. Компоненти прокрастинації.

Відображення природи походження з психодинамічної точки зору свідчить про те, що прокрастинація є результатом дитячої травми. Проява як ліберального, так і авторитарного стилю взаємодії з дитиною підвищує ймовірність того, що дитина розвине прокрастинацію, коли стане дорослою.

Ліберальний стиль сприяє розвитку у дітей труднощів при виконанні завдань, що призводить до посилення почуття тривоги. Авторитарне виховання викликає емоційний дисбаланс і нестабільність. У результаті дорослий, виконуючи певні завдання, викликає у нього несвідоме згадування ситуацій дитинства, повернення до свого попереднього досвіду та переживань дитинства. Неусвідомлені почуття гніву та нездатності батьків виправдати їхні очікування перед обличчям труднощів чи невдач призводять до відповідної реакції у вигляді затримки виконання завдання або неможливості виконати завдання [2, 3].

Прокрастинація досить поширена серед підлітків і молоді. Як пояснює І. Кон, у підлітковому та ранньому дорослому віці індивіди характеризуються вибірковістю щодо видів діяльності та бажанням виконувати завдання, які викликають інтерес або допомагають продемонструвати свій потенціал перед однолітками. Оскільки люди цієї вікової групи прагнуть до самоствердження, активно пізнають себе і перевіряють свої здібності, відкладання може приймати форму прокрастинації, ігнорування діяльності, яка вважається нудною, нецікавою або нікчемною, діяльності, пов'язаної з монотонністю, репродуктивною діяльністю. Адже, на думку авторів, підлітки та юнаки схильні надавати перевагу творчій діяльності.

Не менш важливим є дослідження студентської прокрастинації. Визначено, що більшість студентів схильні відкладати навчальну діяльність. Ця проблема особливо поширена серед студентів з проблемами самооцінки, імпульсивністю, поганою самоорганізацією та мотивацією уникати невдач. Переживання кризи статевого дозрівання збільшує ймовірність прокрастинації. Це пов'язано з адаптацією до нових ситуацій, які постають перед учнем: нові специфічні правила навчального процесу, зміни способу життя, зміни в особистому житті тощо. Більшість студентів усвідомлюють існування цієї проблеми та її серйозний вплив на якість життя, тому розуміють необхідність звернення за допомогою.

Таким чином, на нашу думку важливим є розуміння причин, що провокують розвиток прокрастинації у студентському віці, оскільки це не тільки дає поштовх для поглиблення знань з цього питання, але й допомагає формувати та розвивати стратегії психологічного впливу з метою профілактики й запобігання такої поведінки.

Література

1. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра. психол. наук по специальности 19.00.04. М., 2010.
2. Forstmann, B.U., Brass, M., Koch, I., von Cramon, D.Y. (2005). Internally generated and directly cued task sets: an investigation with fMRI. *Neuropsychologia*, 43, 943–952.
3. Solomon, L.J., Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
4. Steel P., Klingsieck K.B. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*. 2016. № 51. P. 36-46.

ЗВ'ЯЗОК САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ЛЮДИНИ В ІНТЕРНЕТІ З РЕАЛЬНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ

Шпаковська Ю.В., Вдовіченко О.В.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)*

Проблема зв'язку самопрезентації особистості із реальною ідентичністю особистості є однією з найважливіших проблем сучасної психології. Це пов'язано із тим, що при взаємодії із оточуючим світом та мережею Інтернет особистість кожен день стикається з проблемою самопрезентації себе в інтернеті, сприйняттям інших користувачів та специфікою комунікації в мережі. Зазвичай, самопрезентація в мережі є здійсненням бажань – сили і могутності, краси, приналежності до певної групи, соціального статусу тощо. Тому, з одного боку, віртуальна самопрезентація може відображати бажання, незадоволені в реальному житті, а з іншого - бути прямим наслідком реальної ідентичності.

Проблему «самопрезентації у мережі» висвітлювано А.А. Вербицьким, В. А. Плешаковим, І.Г. Сидорова та Д. Солов'йовим.

Виходячи із актуальності проблеми, ми поставили за мету: розкрити особливості самопрезентації особистості у мережі Інтернет та у реальному житті. Виходячи із мети дослідження визначили задачі: сформувані образ особистості в Інтернеті; визначити специфіку самопрезентації у мережі серед людей різних