

6. Матяш-Заяц Л. П. Стиль спілкування як чинник міжособистісних конфліктів у ранньому юнацькому віці. *Психологія* : зб. наук. пр. НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 15. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2002. С. 178–183.

7. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. К.: Лыбидь, 1990. 192 с.

8. Психологія конфлікту : електрон. метод. рекомендації до курсу «Психологія конфлікту» для здобувачів першого (бакалавр.) рівня вищої освіти спец. 053 Психологія уклад. А. В. Курова. Одеса: нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. 59 с.

9. Соціальна психологія [Електронний ресурс] : рек. до виконання курсової роботи : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра за освіт. програмою «Прикладна психологія» спец. 053 Психологія / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. В. Ложкін, М. О. Кононець, О. В. Сербова, С. О. Хілько. Електрон. текст. дані (1 файл). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 36 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Штрикуль І. В.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
innashtrykul31@gmail.com*

Студентський вік є важливим періодом у житті людини, протягом якого вона визначається зі своїм професійним вибором, формує почуття дорослості та ідентичності, планує своє майбутнє. Важливими є навчальні та професійні досягнення, які зміцнюють віру в себе і свою здатність до продуктивної діяльності, та одночасно закладають основу для успішної самореалізації у майбутньому.

Однак перешкодою для таких досягнень може стати прокрастинація, при якій людина відкладає до моменту «дедлайну» найважливіші та актуальні справи та завдання, а також прийняття рішень. Хоча прокрастинація тією чи іншою мірою властива всім віковим періодам, найбільше поширення вона має серед студентів. Ще однією перешкодою в ефективному життєвому само здійсненні може стати перфекціонізм, у якому особистість встановлює собі недосяжно високі стандарти та нереалістичні цілі, що може вплинути на виконання роботи аж від повної відмови від неї або виникнення депресивних станів у студента.

Актуальність даної проблеми полягає у тому, що явище прокрастинації стає все більш поширеним. Негативні наслідки прокрастинації виражаються не тільки у зниженні успішності та продуктивності особистості та перешкоді її розвитку як у навчальній діяльності, так і в професійному середовищі, а й у гострих емоційних переживаннях власного неуспіху, почуття провини, незадоволеності результатами своєї діяльності. Прокрастинація зазвичай проявляється у діяльності, результат якої дуже важливий особистості. Підвищену значимість результату, що визначає ситуацію його оцінки як стресову, може обумовити такі явища, як перфекціонізм.

За підсумком теоретичного аналізу встановлено, що прокрастинація є багатовимірним феноменом і визначається як свідоме відкладання виконання спланованих власних дій, незважаючи на можливе виникнення проблем.

Прокрастинація включає в себе поведінковий, емоційний та когнітивний компоненти, та тісно пов'язана з мотиваційною сферою особистості. Серед основних детермінант визначають: тривожність, невротизацію, перфекціонізм, страх невдачі та страх успіху, перфекціонізм, низький рівень самоефективності та самоконтролю [1]. На прояв прокрастинації впливають не лише індивідуальні особливості людини, а і зовнішні фактори, які можуть виступати тригером для прояву прокрастинації. Найпоширенішим видом є академічна прокрастинація [3]. Ми розглядаємо академічну прокрастинацію, як свідоме відтермінування навчальних справ, що призводить до негативних наслідків, знижує успішність супроводжується суб'єктивним відчуттям внутрішнього дискомфорту і негативними емоційними переживаннями, це як небажане новоутворення, що призводить до негативних наслідків [2].

Проте проблема прокрастинації досліджується у вітчизняній науці порівняно не великий часовий період. Зокрема, дослідницька увага до проблеми прокрастинації прикута в дослідженнях таких авторів як П. Стіл, С. Лей, В. Ковилін, Я. Варваричева, Н. Шухова. Разом із тим, практично немає однозначно виявлених причин, що зумовлюють схильність «відкладати на потім».

Тож, широка розповсюдженість явищ прокрастинації та перфекціонізму серед сучасної молоді та не достатня представленість даної проблематики в наукових психологічних дослідженнях і обумовили актуальність дослідницької проблеми.

Мета статті – проаналізувати результати емпіричного дослідження, що характеризують показники прокрастинації студентів-психологів.

Емпіричне вивчення показників прокрастинації студентів-психологів проведене на вибірці, до якої увійшли 60 студентів (36 дівчат та 24 хлопці) Полтавського національного педагогічного університету, факультету психології і соціальної роботи освітньої програми «Кризова психологія». В емпіричному дослідженні використано методики «Шкала загальної прокрастинації» (С. Lay), багатомірна шкала перфекціонізму Ф'юїта-Флетта та методика вивчення перфекціонізму (П. Шулер).

За результатами дослідження виявлено, що майже половина досліджуваних характеризується вираженою схильністю до прокрастинації (46%), схильні відкладати на потім справи та організувати собі відпочинок для відновлення своїх сил. Вони або ж активно відпочивають при цьому, або ж пасивно проводять час, відчуваючи при цьому докори сумління стосовно того, що не виконали необхідну роботу вчасно.

Для 28% представників вибірки характерний середній показник прокрастинації, схильні іноді відкладати виконання важливих справ зважаючи на життєві обставини та необхідність робити інші справи. У ситуаціях вираженої необхідності такі студенти спроможні реалізувати саморегуляцію поведінки і вчасно виконати покладені на них обов'язки.

Низький показник прокрастинації характерний для 26% респондентів, які не схильні відкладати справи на потім, завжди проявляють самоорганізацію і вчасно все виконують. Такі студенти, за необхідності виконувати певні справи, не відкладають їх на потім, організуються для їх виконання і завжди вчасно все виконують. Їх вольова регуляція поведінки достатньо висока і вони називають себе достатньо обов'язковими людьми.

З'ясовано, що студенти-психологи характеризуються вираженими перфекціоністськими прагненням, що характерно для 48% представників вибірки. Вони висувають підвищені вимоги до організації діяльності та свого життя, зовнішності, організації справ та оточуючого простору. Вони прагнуть досягти бажаного і досконалості, відповідності всім необхідним стандартам.

На противагу, 20% характеризуються зниженим показником перфекціонізму, не переймаються питаннями відповідності діяльності, об'єктів чи інших людей певним стандартам, закономірностям. Вони можуть виконувати роботу як завгодно,

не зважаючи на її естетичне оформлення. Оточуючих людей такі студенти оцінюють безвідносно їх відповідності певним ідеалам та стандартам.

Найбільш вираженим різновидом даної ознаки є перфекціонізму, спрямований на інших, характерний для 56% представників вибірки. Ці досліджувані здатністю пред'являти надзвичайно високі вимоги та стандарти по відношенню до інших та бути надзвичайно критичним, навіть до найменших деталей. До інших людей вони висувають підвищені вимоги та стандарти. Низький показник перфекціонізму до інших зафіксовано у 20% представників вибірки. Вони не мають відповідних стандартів стосовно поведінки інших людей, оцінюють їх відповідно до ситуації чи можливості.

Перфекціонізм відносно себе менше виражений у досліджуваних (32%), тобто вони меншою мірою висувають підвищені вимоги та стандарти до своєї поведінки, переміщуючи локус уваги на оточуючих людей.

Також, майже половина досліджуваних (48%) характеризується зниженим показником соціально приписаного перфекціонізму. Це свідчить про відсутність прагнення відповідати стандартам та очікуванням інших та відсутністю переконання, що інші пред'являють надмірно високі вимоги.

Тобто, студенти досліджуваної вибірки переважно перфекціоністи, проте високі вимоги та стандарти висувають до інших людей більшою мірою, ніж до себе, що відображає кризовий характер юнацького віку.

Проблема прокрастинації виступає однією із найбільш нагальних в умовах сьогодення. За підсумками дослідження встановлено, що майже половина досліджуваних характеризується вираженою схильністю до прокрастинації, схильні відкладати на потім справи та організувати собі відпочинок для відновлення своїх сил. Студенти-психологи характеризуються вираженими перфекціоністськими прагненням. Вони висувають підвищені вимоги до організації діяльності та свого життя, зовнішності, організації справ та оточуючого простору. Найбільш вираженим різновидом даної ознаки є перфекціонізму, спрямований на інших. Ці досліджувані здатністю пред'являти надзвичайно високі вимоги та стандарти по відношенню до інших та бути надзвичайно критичним, навіть до найменших деталей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базика Є.Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. *«Практична психологія та соціальна робота»*. Київ : №5. 2014. С. 23-30.

2. Бурка Дж., Юен Л. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева. 2018. 156 с.

3. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. №5(45). С. 211–218.

РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ російсько-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Юрчинська Г. К., Ридван О. О.

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна
yurchinskaganna@knu.ua; elenarydvan@gmail.com*

Війна має величезний вплив на психіку людини. Тривожні розлади, депресія, посттравматичний стресовий синдром та інші можуть бути її наслідком. Здатність впоратися з різними викликами середовища, станом невизначеності життя, різними кризами та повернутися до відчуття благополуччя, можливо при наявності у людини саме достатньої кількості ресурсів та можливості ними скористатися. Психологічні ресурси, як внутрішні опори, дають можливість адаптуватися до самих непередбачуваних та скрутних обставин, пройти переломний момент та вийти на новий рівень існування, з новим досвідом і новими можливостями на шляху до самореалізації, тому важливо психологічне благополуччя розглядати з цього ракурсу.

Ми припускаємо, що люди які знають про свої ресурси та вміють ними керувати, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Метою є виявлення ресурсів психологічного благополуччя особистості в умовах війни.

Термін «благополуччя» виник у зв'язку з дослідженням станів оптимального функціонування особистості, оскільки позитивне функціонування людини спонукає її до зростання. Взагалі – це багатокomпонентне явище, яке зазначає стан збалансованої діяльності особистості, який залежить і від її цінностей та цілей, і від навичок комунікації, уявлень про навколишній світ, якостей, емоційного та поведінкового шаблонів та ін.