

different positions of psychological science is analyzed. It is emphasized that the prerequisites for psycho-correction of the future specialist are the destruction of the psyche, which are asked by the basal conflict «life – death», in particular, the residual and trace effects of the edipal origin. It is emphasized that motivation with its unchanging emotional color is leading in the initiative of any behavioral act. The emphasis is on understanding the motives of the human psyche necessary for the successful implementation of diagnosis and correction of the profound knowledge of the psyche of a future specialist. It was emphasized that the method of ASPC, developed and implemented by Academician T. S. Yatsenko and its followers in the process of professional training of the future psychologist, proves the expediency of transcoding the internal content of the psyche into the plane of the objective world. It is stressed that the dominant motivation claims to be indirect and disguised through the spontaneous activity of the subject. The regularity of improvement of ways of restoration of interrelations between spheres of conscious and unconscious in the motivational-deep knowledge of the future psychologist is stated.

In the context of studying the problem, it is emphasized that in the process of deep correction of future psychologists-practitioners, neutralization, weakening of the activity of situational protections, which helps to optimize the methods of their manifestation and the study of basal, deeply-deterministic forms, is necessary.

Keywords: psychocorrection, precondition, future psychologist, professional training, negative motivation, motivation, motive, need, psychodynamic approach, active social-psychological cognition (ASPC).

Відомості про автора:

Галушко Любов Ярославівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький, Україна, Halushkolyubov@gmail.com

Information about the author:

Galushko Lyubov Yaroslavivna – Candidate of Psychological Sciences, associate professor, associate professor of the Department of Practical Psychology of the Central Ukrainian State Pedagogical University named after Volodymyr Vynnychenko, Kropyvnytskyi, Ukraine, Halushkolyubov@gmail.com

Статтю подано до друку 16.04.2018.

УДК: 159.923-057.87

© К. В. Дубініна, 2018

К. В. Дубініна (м. Київ)

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. У статті розглянуто основні наукові підходи до вивчення сутності явища прокрастинації як психологічної проблеми особистості. З'ясовано, що прокрастинація це своєрідна емоційна реакція особистості на планові або необхідні справи, схильність людини до відкладання своїх справ «на потім», «на завтра», «на майбутнє». Виділені критерії, на підставі яких поведінка людини визначається як прокрастинаційна: контрпродуктивність, марність, відстрочка.

Розкриті історичні етапи формування уявлень про прокрастинацію (донауковий, наукового осмислення, експериментально-прикладний). Здійснено аналіз характерних

особливостей та видів прокрастинації: щоденної (побутової), у прийнятті рішень, невротичної, компульсивної, академічної. Розкрито суть фундаментальних типів прокрастинації, зокрема розслабленої (тимчасової) і напруженої (хронічної). Узагальнено причини прокрастинації у чотири групи: психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психо-фізіологічні.

Названі детермінанти прокрастинації (ситуативні, перманентні) та її наслідки: стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань. Висвітлено основні шляхи профілактики та подолання прокрастинації у студентському середовищі.

Ключові слова: прокрастинація, прокрастинатор, особистість, поведінка, академічна прокрастинація, тимчасова і хронічна прокрастинація, студент.

Постановка проблеми. Навчально-виховний процес ВНЗ є багатовимірним і спрямованим насамперед на формування висококваліфікованих фахівців, мобільних, активних, творчих, здатних до використання новітніх акмеологічних технологій, спроможних до фахового розвитку та власного неперервного саморозвитку в умовах приєднання України до Болонського процесу, Європейської інтеграції. Сучасне суспільство вимагає від студентів вишів бути життєстійкими, оптимістами, успішними особистостями, дедалі більш удосконалених, з розвинутими психологічними якостями: цілеспрямованістю, наполегливістю, впевненістю, організованістю, конкурентоспроможністю тощо. Але на заваді всьому цьому може стати таке психологічне явище, як прокрастинація. У психологічній літературі під цим терміном розуміють свідоме відкладання, відтермінування суб'єктом намічених дій, завдань, незважаючи на негативні наслідки такої поведінки. Існують три критерії, на підставі яких поведінка людини визначається як прокрастинаційна: контрпродуктивність, марність, відстрочка. Прокрастинатори — особи, схильні до затягування виконання завдань, перекладання своєї відповідальності на інших, вони працюють хаотично, без плану, або лише за натхнення чи невідкладності.

Сьогодні на особливу увагу заслуговує явище прокрастинації у студентському середовищі. Студенти, які перебувають в умовах постійної психологічної напруги, надмірної кількості навчальних завдань та обмеження часу на їх виконання, схильні відкладати деякі справи на потім, що врешті-решт призводить до виконання їх в останній момент (день, ніч) при жорсткому дефіциті часу. Це позначається не тільки на якості, успішності навчання, а й на психофізіологічному стані студента, на його особистості загалом.

Аналіз наукових досліджень із зазначеної проблеми показав, що термін «прокрастинація» є відносно новим для вітчизняної науки, проте – явище, давно відоме людству.

Здійснена Т. Колтунович, О. Поліщук реконструкція уявлень про прокрастинацію, дозволяє виокремити такі етапи їх формування: *донауковий етап* – до 1970-х рр. – період, у якому проблема зволікання знайшла відображення у зразках літератури, висловлюваннях окремих мислителів; *етап наукового осмислення* (1970-1980 рр.), пов'язаний з пошуком основних симптомів і чинників прокрастинації, зверненням до проблеми психологів, економістів та ін.; *експериментально-прикладний етап* (з 1982 р.) – пов'язаний з дослідженням прокрастинації як психологічного феномена, розробкою відповідного психодіагностичного інструментарію [6, с. 212 - 213].

Особливості прокрастинації, її причини та шляхи попередження й корекції досліджували такі зарубіжні дослідники: J. Burka, J. Ferrari, J. Johnson, M. Kachgal, C. Lay, W. McCowin's, N. Milgram, T. Puchyl, P. Steel, H. Schouwenburg, R. Tenne та ін.

Вивченню феномену прокрастинації у вітчизняній науковій літературі присвячені праці М. Дворник, Є. Ільїна, К. Євстігнєєвої, В. Ковиліна, Т. Колтунович, О. Михайлової, Т. Мотрук, О. Поліщук, Д. Стеценко, Ю. Шайгородського, К. Фоменко та ін.

Спроби дослідити академічну прокрастинацію були здійснені як зарубіжними (М. Aitken, М. Kachgal, W. O'Brien, L. Solomon), так і вітчизняними вченими (Д. Анпілова, С. Бабатіна, Є. Базика, В. Бикова, Я. Варваричева, О. Грабчак, К. Євсігнєєва, В. Іванух, Н. Карловська, А. Коробейнікова, М. Кузнєцов, К. Мей, С. Мохова, Я. Козуб, А. Неврюєв, С. Соболева, О. Фролова, А. Шиліна, М. Шиманська, Н. Яакуб та ін.).

Аналіз літератури свідчить, що феномен прокрастинації загалом, й академічної, як одного із її видів, зокрема, був предметом дослідження багатьох вчених у зарубіжній і вітчизняній психологічній науці, але соціальна значущість проблеми і зростання кількості осіб, які прокрастинують, та шкідливого впливу даного явища на розвиток особистості, свідчить про незаперечну актуальність і важливість його вивчення.

З огляду на зазначене, **мета даної статті** полягає у теоретичному дослідженні прокрастинації як проблеми психології особистості студента, зокрема, розкритті змісту цього поняття, її видів, типів, причин виникнення, впливу на особистість та шляхів профілактики і подолання даного феномену.

Виклад основного матеріалу та результати досліджень. Аналіз теоретичних надбань з означеної проблеми дозволяє стверджувати, що прокрастинація, на думку багатьох науковців, стала гострою проблемою ХХІ століття, оскільки вона є явищем, яке у наш час надзвичайно стрімко поширюється.

Розглянемо складові та характерні особливості феномену.

За результатами дослідження Т. Мотрук, Д. Стеценко, прокрастинація проявляється в діяльності, відповідно вона властива лише людині і тягне за собою негативні наслідки. По-перше, для ефективності діяльності індивіда особисто, і по-друге, для його соціальної адаптації (зрештою, певною мірою вносить свою специфіку в соціальну адаптацію); змінює структуру і організацію діяльності; може носити регулярний характер і стати типовим патерном поведінки індивіда [7].

Н. Мілграм розглядає прокрастинацію як поведінку послідовного зволікання; наслідок неякісного поведінкового продукту; таку, що включає завдання, яке сприймається прокрастинатором як важливе для виконання; результат емоційного розладу [10].

Згідно з класифікацією, запропонованою Н. Мілграмом та його колегами, виділяють п'ять видів прокрастинації: *щоденна (побутова)*, яка полягає у відкладанні домашніх справ, що вимагають регулярного виконання; *зволікання у прийнятті рішень* (в тому числі незначних); *невротична* – відкладання прийняття життєво важливих рішень (вибір професії, створення сім'ї тощо); *компульсивна*, що є своєрідним поєднанням прокрастинації поведінкової та у прийнятті рішень; *академічна* – відкладання виконання будь-яких навчальних завдань (підготовка до іспитів, написання конспектів тощо) [11].

Сучасна психологія схиляється до того, що прокрастинація — це вираз емоційної реакції на планові або необхідні справи. Залежно від характеру цих емоцій прокрастинація розподіляється на два фундаментальних типи: «розслаблена» (*тимчасова*), коли людина витрачає час на інші, приємніші заняття й розваги. Прокрастинація таких людей – це форма втечі від неприємних переживань, пов'язаних з виконанням того, що вони відкладають. Спочатку вони не роблять це, тому що їм нудно, а потім шукають виправдання або придумують псевдо раціональні пояснення своїй поведінці; «напружена» (*хронічна*), пов'язана із загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, неясними життєвими цілями, нерішучістю і невпевненістю в собі. Прокрастинація не стає перешкодою,

якщо має тимчасовий характер і, навпаки, переростає в проблему, якщо стає хронічною. Така прокрастинація заважає праці, успіху, планам на майбутнє. Вона може бути прихованим початком психологічного чи фізичного захворювання.

Класичний приклад хронічної академічної прокрастинації – звичка багатьох студентів готуватися до іспиту в останній день, а то й напередодні вночі. Хронічна прокрастинація притаманна студентам, що неправильно обрали фах та навчальний заклад, вони вчаться без інтересу, звідси безсонні ночі та намагання зробити неприємні завдання в останній день перед заліками, іспитами. Рішення покинути вивчення нецікавої спеціальності може прийняти лише сильна особистість, з сильним характером, але на радикальні вчинки здатні одиниці [2; 10].

Аналіз наукових джерел (С. Бабатіної, Є. Базики, Я. Варваричевої, Т. Вайди, О. Грабчак, М. Дворник, В. Іванух, Е. Івутіної, А. Коробейнікової, М. Кузнєцова, Т. Мотрук, С. Соболевої, Д. Стеценко, О. Фролової та ін.) показав, що основними причинами прокрастинації дослідники вважають:

- *відсутність мотивації до навчання* (студенти вступили до ВНЗ лише за бажанням батьків, не бачать перспектив у майбутній професійній діяльності, головною метою навчання є отримання диплома тощо);
- *порушення вольової сфери* (люди-прокрастинатори — це особистості з нерозвиненими, несформованими вольовими процесами, які не вміють чи нездатні перемогти самих себе, подолати труднощі тощо);
- *невміння організувати себе і свій час; підвищений рівень особистісної тривожності; низька самооцінка; слабкість характеру; втома; недостатня готовність до виконання справи; стрес як наслідок невпевненості у своїх силах;*
- *страх перед майбутнім, успіхом* (цей феномен формується часто ще у шкільні роки та виявляється у прагненні бути гіршим й менш успішним задля збереження певних зв'язків із друзями, відповідати певним стереотипам або ж запобігти додатковим навантаженням та підвищеним вимогам з боку викладачів, батьків тощо. Часто така тенденція зберігається в окремих студентів на молодших курсах ВНЗ) та *невдачею* (людина боїться, що не впорається з поставленим завданням, побоюється, що у неї не досить здібностей, умінь або часу. «Вже краще не робити зовсім, ніж виглядати безглуздо», - думає прокрастинатор);
- *перфекціонізм* (за М. Холлендером це постановка до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини. Людина не приймає середніх результатів, якщо вже братися за справу, то виконувати її бездоганно);
- *невміння вибудовувати ієрархію цілей і цінностей та планувати свою діяльність;*
- *недостатність безпосередньої комунікації з оточенням та надлишок віртуальності;*
- *зайва самовпевненість; лінощі; безпорадність; хвороби;*
- *недостатність керівництва та консультацій з боку викладачів;*
- *соціальні та сімейні проблеми;*
- *зовнішні відволікаючі фактори* (перекладання відповідальності за власні вчинки на зовнішні фактори);
- *нехтування власними інтересами;*
- *опір зовнішньому контролю або особистий спротив, непокоря зовнішньому оточенню* (прокрастинатори впевнені, що їх бажання – закон, а будь-які вимоги до них (родичів, викладачів, керівників, товаришів тощо) викликають, відповідно, протест і бунт. Людину дратують нав'язані їй ролі, програми, плани, які вона відкладає, щоб діяти відповідно до своїх власних рішень, відстоювати власну точку зору, намагатися довести свою незалежність від громадської думки, але втрачаючи при цьому час на генерацію своїх ідей);
- *нелюбима робота, нудна і неприємна справа, якою потрібно займатися;*

- невміння розставляти пріоритети;
- авторитарність батьків (затягування може бути відповіддю на авторитарний стиль виховання батьків);
- невірні переконання або прагнення до збільшення рівня напруги (людині здається, що якщо загнати її в рамки, вона може виконати роботу набагато краще. В умовах дефіциту часу індивід може переживати мобілізацію сил, повну концентрацію, підвищення ефективності всіх психічних процесів. Після завершення роботи настає суб'єктивно приємна розрядка, зняття цієї напруги) [1 – 5; 7 – 9].

Т. Колтунович, О. Поліщук об'єднують детермінанти прокрастинації у дві групи: *перманентні* (стабільні в часі та мало піддаються зміні) та *ситуативні* (виникають випадково та розвиваються під впливом ситуації, що склалася). В свою чергу, вони можуть бути психофізіологічними (темперамент, нейротизм, імпульсивність, низький життєвий тонус тощо), емоційними (тривожність, емоційне вигорання, страх, фобії тощо), мотиваційними (відсутність мотивації, ситуативна мотивація, очікування короткострокової вигоди тощо), поведінковими (відсутність самодисципліни, завчені з дитинства паттерни поведінки та ін.), ресурсними (низька компетентність, нестача ресурсів, стан здоров'я та ін.) та часовими (розмиті терміни виконання, дефіцит часу, відсутність/неясна часова перспектива, наявність хронофагів і ін.) [6, с. 215].

Наслідками наявності прокрастинації є стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває емоційний і фізичний стрес. Нервова напруга, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичними напоями – усе це може мати неприємні наслідки для організму. Крім того, прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, втрату можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю [9].

Можливість корекції прокрастинації, зокрема академічної, підтверджується дослідниками даної проблеми.

Серед заходів, що можуть допомогти знизити рівень академічної прокрастинації, С. Соболева, визначає такі: уважне ставлення викладачів до студентів, врахування їхніх індивідуальних особливостей у процесі навчання, введення системи заохочень, сприяння розвитку академічних зв'язків та взаємодопомоги між студентами, впровадження різноманітних методів та технологій навчання, застосування ефективних систем планування та форм виконання завдань студентами [8].

Т. Вайда серед основних рекомендацій щодо подолання прокрастинації пропонує наступні: 1) визначення особистісних пріоритетів та конкретизація черговості їх реалізації: а) мобілізація зусиль та наявних матеріальних ресурсів для оперативного виконання суспільно- чи індивідуально важливих і термінових справ; б) підготовка до виконання (підбір матеріальних ресурсів) чи часткове вчинення окремих дій щодо вирішення важливих, але не термінових завдань; в) посильна робота (визначення власних потенційних сил, можливостей та необхідних матеріальних засобів) над виконанням маловажливих і відтермінованих завдань (досягнення середніх цілей); г) перспективне планування щодо виконання неважливих і нетермінових справ (досягнення віддалених цілей); 2) розділення великого і складного завдання на дрібні операції; 3) налаштування себе на роботу; 4) чітке планування власної діяльності на певний період; 5) організація належного відпочинку (дозвілля) з метою відновлення сил; 6) абстрагування від негативних факторів стресу; 7) виховання сили волі тощо [3, с. 210].

Боротися з цим явищем допомагають техніки управління часом (тайм-менеджмент) та навички планування часу (С. Бабатіна [1], С. Соболева [8]).

Тайм-менеджмент включає такі етапи: визначення конкретних, реальних цілей, розробка детального плану їх досягнення, самоконтроль за результатами виконання кожного пункту плану, реалізація всього запланованого. Важливо плани складати на різні проміжки часу: на робочий день, тиждень, місяць, рік тощо, аж до найбільш глобальних життєвих планів на десятиліття.

Не менш важливим є вироблення у студента прагнення до досягнення успіху, що знижуватиме почуття тривоги та страху перед невдачею. Надання студенту якомога більшої самостійності у всіх видах навчальної діяльності, простору для творчості та ініціативності, зменшення регламентованості й контролю сприятиме формуванню здатності брати на себе відповідальність за результати своїх справ та вчинки, а не шукати причини помилок і виправдання у зовнішніх факторах.

Серед студентської молоді важливо проводити пропедевтичні бесіди, проблемні заняття, тренінги з формування часової компетентності, поінформованості щодо прийомів та методів ефективної самоорганізації, планування діяльності та управління часом життя. Адже хронічна прокрастинація, яка найчастіше спостерігається саме у студентському віці, є деструктивною формою поведінки особистості відносно організації власного часопростору. Студент повинен розуміти, що перш за все його мотивація до навчання, набуття професійних знань сприятимуть боротьбі із явищем прокрастинації [1, с. 25].

Висновки та перспективи подальших розвідок. Отже, підсумовуючи можна стверджувати, що прокрастинація це своєрідна емоційна реакція особистості на планові або необхідні справи, схильність людини до відкладання своїх справ «на потім», «на завтра», «на майбутнє». Вона виражається у її прагненні не починати будь-які справи, не приймати рішення. Існує щоденна (побутова), у прийнятті рішень, невротична, компульсивна, академічна прокрастинація. Серед фундаментальних типів прокрастинації, дослідники виділяють розслаблену (тимчасову) і напружену (хронічну).

Здійснений нами теоретичний аналіз причин прокрастинації дозволив об'єднати їх у чотири групи: психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психо-фізіологічні. До *психологічних чинників* ми віднесли: відсутність мотивації загалом і до навчання зокрема; порушення вольової сфери; стрес; різні види страху (перед майбутнім, успіху, невдачі); перфекціонізм; невміння організувати себе і свій час, вибудовувати ієрархію цілей і цінностей, планувати свою діяльність, розставляти пріоритети; зайва самовпевненість; лінощі; безпорадність; нехтування власними інтересами; підвищений рівень особистісної тривожності; низька самооцінка; слабкість характеру; недостатня готовність до виконання справи; неправильні переконання або прагнення до збільшення рівня напруги.

Соціально-психологічні причини – недостатність безпосередньої комунікації з оточенням та надлишок віртуальності; зовнішні відволікаючі фактори; опір зовнішньому контролю або особистий спротив, непокірність зовнішньому оточенню; нелюбима робота, нудна і неприємна справа, якою потрібно займатися; авторитарність батьків; соціальні та сімейні проблеми.

Педагогічною причиною прокрастинації студентів є недостатність керівництва та консультацій з боку викладачів.

Психо-фізіологічні причини – стан здоров'я; хвороби; втома; темперамент; нейротизм; імпульсивність; низький життєвий тонус.

Своєчасна психопрофілактика і психокорекція (за необхідності) прокрастинації студентів дозволить запобігти зниженню рівня їх навчальної успішності, розвитку особистісних і професійних якостей. І в свою чергу сприятиме майбутньому фахівцеві бути конкурентоспроможним на своїй професійній ниві.

Перспективним в контексті зазначеного вважаємо емпіричне дослідження зв'язку прокрастинації з навчальними досягненнями, вольовими якостями студентів, її гендерного аспекту та розробки шляхів профілактики і подолання даного феномену.

Література

1. *Бабатіна С. І.* Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці [Електронний ресурс] / С. І. Бабатіна // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2013. – № 2. – С. 24-25. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6
2. *Базика Є. Л.* Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження / Є. Л. Базика // [науково-практичний та освітньо-методичний журнал «Практична психологія та соціальна робота» / гол. ред. О.В. Губенко]. – Київ: №5 – 2014. – С. 23-30.
3. *Вайда Т. С.* Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України [Електронний ресурс] / Т. С. Вайда // Юридичний бюлетень. – 2016. – Вип. 2. – С. 197-211. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22
4. *Дворник М. С.* Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Дворник Марина Сергіївна. – Київ, 2014. – 200 с.
5. *Іванух В. А.* Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). – Львів, 2013. – С. 24-26.
6. *Колтунович Т. А.* Прокрастинація – конфлікт між “важливим” і “приємним” / Т. А. Колтунович, О. М. Поліщук // Молодий вчений. – 2017. – № 5(45). – С. 211-218.
7. *Мотрук Т. О.* Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості / Т. О. Мотрук, Д. В. Стеценко // Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – С. 292-297.
8. *Соболева С.* Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема [Електронний ресурс] / С. Соболева. // Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. – 2014. – Вип.34. – С. 190-197. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvdpdu_2014_34_26
9. *Фролова О.* Прокрастинація як соціально-психологічне явище [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://business-territory.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialno-psikhologichne-yavishche>
10. *Milgram N. A.* Procrastination: A malady of modern time / Noach Milgram // Boletin de Psicologia. – 1992. – Vol. 35:83. – 102 p.
11. *Milgram N. A.* Correlates of academic procrastination / N. A. Milgram, G. Batori, D. Mowrer // Journal of School Psychology. – 1993. – Vol. 31. – P. 487-50.

Транслітераційний переклад літературних джерел

1. *Babatina S. I.* Syndrom akademichnoi prokrastynatsii i sotsialna vidpovidalnist u studentskomu vitsi [Elektronnyi resurs] / S. I. Babatina // Visnyk Natsionalnoho tekhnichnoho universytetu Ukrainy «Kyivskyi politekhnichniy instytut». Filosofiia. Psykholohiia. Pedahohika. – 2013. – № 2. – S. 24-25. – Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6

2. *Bazyka Ye.L.* Stan prokrastynatsii yak chynnyk, yakyi pryhnicuie formuvannia uspishnoi osobystosti studenta: rezultaty doslidzhennia / Ye.L. Bazyka // [naukovo-praktychnyi ta osvithno-metodychnyi zhurnal «Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota» / hol. red. O.V. Hubenko]. – Kyiv: №5 – 2014. – S. 23-30.
3. *Vaida T. S.* Prokrastynatsiia yak komponent povedinky pratsivnykiv OVS ta yii profilaktyka pid chas profesiinoi pidhotovky kursantiv u VNZ MVS Ukrainy [Elektronnyi resurs] / T. S. Vaida // Yurydychnyi biuleten. – 2016. – Vyp. 2. – S. 197-211. – Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22
4. *Dvornyk M. S.* Sotsialno-psykholohichni praktyky vidterminuvannia v konstruiuvanni osobystistiu vlasnoho mai-butnoho: dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.05 / Dvornyk Maryna Serhiivna. – Kyiv, 2014. – 200 s.
5. *Ivanukh V.A.* Psykholohichni chynnyky prokrastynatsii. Psykholohichni problemy suchasnosti: tezy Kh naukovo-praktychnoi konferentsii studentiv ta molodykh vchenykh (11-12 kvitnia). – Lviv, 2013. – S. 24-26.
6. *Koltunovych T. A.* Prokrastynatsiia – konflikt mizh “vazhlyvym” i “priemnym” / T.A. Koltunovych, O.M. Polishchuk // Molodyi vchenyi. – 2017. – № 5(45). – S. 211-218.
7. *Motruk T. O.* Prokrastynatsiia yak inhibitor rozvytku uspishnoi osobystosti / T. O. Motruk, D. V. Stetsenko // Aktualni pytannia suchasnoi psykholohii: materialy I Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii studentiv, aspirantiv i molodykh vchenykh (Sumy, 15 travnia 2014 r.). – Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2014. – S. 292-297.
8. *Coboliev S.* Akademichna prokrastynatsiia yak psykholoho-pedahohichna problema [Elektronnyi resurs] / S. Soboliev. // Humanitarnyi visnyk Derzhavnoho vyshchoho navchalnoho zakladu «Pereiaslav-Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichniy universytet imeni Hryhoriia Skovorody». Pedahohika. Psykholohiia. Filosofiia. – 2014. – Vyp.34. – S. 190-197. – Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdpu_2014_34_26
9. *Frolova O.* Prokrastynatsiia yak sotsialno-psykholohichne yavishche [Elektronnyi resurs] – Rezhym dostupu: <http://business-territory.com.ua/articles/prokrastynatsiya-yak-sotsialno-psykholohichne-yavishche>
10. *Milgram N. A.* Procrastination: A malady of modern time / Noach Milgram // Boletin de Psicologia. – 1992. – Vol. 35:83. – 102 p.
11. *Milgram N. A.* Correlates of academic procrastination / N. A. Milgram, G. Batori, D. Mowrer // Journal of School Psychology. – 1993. – Vol. 31. – P. 487-50.

Дубинина Е. В. Прокрастинация как проблема психологии личности студента. В статье рассмотрены основные научные подходы к изучению сущности явления прокрастинации как психологической проблемы личности. Выяснено, что прокрастинация это своеобразная эмоциональная реакция личности на плановые или необходимые дела, склонность человека к откладыванию своих дел «на потом», «на завтра», «на будущее».

Выделенные критерии, на основании которых поведение человека определяется как прокрастинационное: контрпродуктивность, бесполезность, отсрочка.

Раскрыты исторические этапы формирования представлений о прокрастинации (донаучный, научного осмысления, экспериментально-прикладной). Осуществлен анализ характерных особенностей и видов прокрастинации: ежедневной (бытовой), в принятии решений, невротической, компульсивной, академической. Раскрыта суть фундаментальных типов прокрастинации, в частности расслабленной (временной) и напряженной (хронической).

Обобщено причины прокрастинации в четыре группы: психологические, социально-психологические, педагогические и психо-физиологические. Названы детерминанты прокрастинации (ситуативные, перманентные) и ее последствия: стресс, чувство вины, потеря производительности, недовольство окружающих из-за невыполнения обязательств. Освещены основные пути профилактики и преодоления прокрастинации в студенческой среде.

Ключевые слова: прокрастинация, прокрастинатор, личность, поведение, академическая прокрастинация, временная и хроническая прокрастинация, студент.

Dubinina K. V. Procrastination as a problem of psychology of the student's personality.

The article deals with the basic scientific approaches to the study of the essence of the phenomenon of procrastination as a psychological problem of personality.

It was found out that procrastination is a peculiar emotional reaction of personality on planned or necessary cases, a person's propensity to postpone his affairs "for later", "for tomorrow", "for the future".

The criteria are set, on the basis of which human behavior is defined as procrastinational: counterproductivity, futility, delay. The historical stages of formation of representations about procrastination are revealed (pre-scientific, scientific reflection, experimental-applied). The analysis of characteristic features and types of procrastination is made: daily (household), decision-making, neurotic, compulsive, academic. The essence of the fundamental types of procrastination, in particular, relaxed (temporary) and intense (chronic), is revealed. The reasons for procrastination are generalized in four groups: psychological, socio-psychological, pedagogical and psycho-physiological.

The named determinants of procrastination (situational, permanent) and its consequences: stress, feelings of guilt, loss of productivity, dissatisfaction with others due to non-fulfillment of obligations. The main ways of prevention and overcoming of procrastination in the student environment are highlighted.

Keywords: procrastination, procrastinator, personality, behavior, academic procrastination, temporal and chronic procrastination, student.

Відомості про автора:

Дубініна Катерина Віталіївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і педагогіки факультету педагогіки і психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна. kate78@ukr.net

Information about the author:

Kateryna Dubinina – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Faculty of Pedagogy and Psychology of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov, Kyiv, Ukraine. kate78@ukr.net

Статтю подано до друку 16.04.2018.

УДК 159.942:376.1-056.264-051-057.875“313“

© М. Ю. Заушнікова, 2018

М. Ю. Заушнікова (м. Суми)

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНО-МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТА КОМУНІКАТИВНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ-ЛОГОПЕДІВ**

Заушнікова М. Ю. Розвиток емоційно-мотиваційного компонента комунікативної компетентності студентів-логопедів. Статтю присвячено аналізу результатів емпіричного вивчення особливостей розвитку емоційно-мотиваційного компонента комунікативної компетентності майбутнього логопеда.

Доведено, що комунікація виступає невід'ємною складовою професійної діяльності логопеда, а сформована комунікативна компетентність є одним із провідних показників професійної підготовленості фахівця.

Проаналізовано погляди дослідників щодо структури комунікативної компетентності. Представлено критерії та показники розвитку емоційно-мотиваційного компонента