

УДК 159.943.7

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.8>

## ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПОРУШЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я: ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

**Олена Журавльова**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки,  
пр-т Воли, 13, м. Луцьк, 43000  
e-mail: Zhuravlova.Olena@vnu.edu.ua*

**Олександр Журавльов**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки,  
пр-т Воли, 13, м. Луцьк, 43000  
e-mail: Zhuravlov.Oleksandr@vnu.edu.ua*

У статті обґрунтовано актуальність вивчення феномену прокрастинації як однієї з детермінант порушення психічного здоров'я особистості студента.

На основі теоретичного та емпіричного аналізу сутності досліджуваного явища, зокрема особливостей його когнітивного, афективно-мотиваційного та конативного аспектів, запропоновано методичні рекомендації з редукції проявів дилаторної поведінки студентами з метою сприяння інтенсивному професійному розвитку майбутніх фахівців, запобігання зниженню академічної успішності та виникненню низки психосоматичних порушень.

Авторами зауважено, що оптимальний шлях вирішення окресленої проблеми передбачає активне залучення у її розв'язання не лише здобувачів вищої освіти, а й адміністративного та професорсько-викладацького складу навчального закладу. Відтак рекомендації створено для двох сторін навчального процесу.

Здійснення ефективного супроводу викладачами студентів, схильних до прокрастинації, передбачає забезпечення можливості регулярної комунікації для підтримки студента в пошуках оптимального виконання проблемного завдання; відсутність гострої критики, а також стимулювання навчальної діяльності шляхом підбадьорення, акцентування уваги на вже досягнутих результатах; відсутність надмірної авторитарності та «тиску» в стосунках зі студентом; моніторинг системи відносин студентів у групі та, за необхідності, проведення системи заходів, зорієнтованих на створення позитивного емоційного клімату; практикування із цією категорією осіб технік релаксації й зниження стресу; створення системи заохочень, яка була б ефективнішою, ніж лише академічна оцінка за виконане завдання.

Окрім того, зазначено, що ключові дії самого студента повинні спрямовуватися на зростання рівня автоматичності продуктивної активності шляхом створення несприятливих умов для актуалізації деструктивної дилаторної поведінки; формування навичок оптимізації управління часом і ефективної організації робочого простору, постановки цілей.

Таким чином, визначено, що прокрастинація є особистісним конструктом, який підлягає системному та комплексному редукційному впливу.

*Ключові слова:* прокрастинація, психічне здоров'я, студенти.

**Постановка проблеми.** Сьогodenня характеризується значним збільшенням обсягів інформаційних потоків, що породжує необхідність швидкої адаптації особистості до постійних змін у соціальному середовищі. З огляду на це динаміка нейро- та психофі-

зіологічних процесів індивіда все частіше прямує до умовних «меж» його витривалості та проявляється у виникненні емоційної напруги, виснаження, психосоматичних розладів та ін. Особливого значення в таких умовах набуває вміння особистості організовувати і синхронізувати в часі свою діяльність. Саме тому питання прокрастинації в останні десятиліття активно вивчається як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями та позиціонується ними як один із ключових проблемних аспектів психічного здоров'я особистості. У період пандемії та значних карантинних обмежень суспільство стикнулося зі стрімким поглибленням проблеми відтермінування діяльності, адже в умовах ізоляції зникають звиклі усім механізми зовнішнього контролю, а самоконтроль в осіб, схильних до прокрастинації, як правило, не характеризується високим рівнем розвитку. Цікавим є той факт, що з введенням дистанційної форми навчання у ЗВО дещо знизився загальний рівень успішності студентів, що пояснюється не лише відсутністю ефективних засобів навчання у таких умовах, а й ослабленням контролю в системі «викладач-студент».

**Виклад основного матеріалу.** З огляду на значний деструктивний вплив прокрастинації на особистість студента особливого значення набуває пошук ефективних шляхів її редукції. Своєчасна профілактика та застосування стратегій, зорієнтованих на усунення дилаторних реакцій, дає змогу запобігти зниженню академічної успішності, прояву низки психосоматичних порушень та сприяє інтенсивному професійному розвитку майбутніх фахівців.

Ураховуючи отримані результати теоретико-емпіричного вивчення феномену прокрастинації, вважаємо, що оптимальне рішення окресленої проблеми передбачає активне залучення у її розв'язання як самих студентів, так і адміністративного та професорсько-викладацького складу вищого навчального закладу. Відтак нами було розроблено рекомендації, спрямовані на подолання академічної прокрастинації, для вказаних учасників навчального процесу.

Здійснення ефективного психолого-педагогічного супроводу студентів, схильних до прояву дилаторної поведінки, на нашу думку, передбачає, насамперед, врахування викладачами їхніх когнітивних, емоційних, мотиваційних особливостей у процесі навчання:

1. Студентам, схильним до зволікання, властиве широке коло ірраціональних переконань. Зокрема, яскраво вираженими у них є установка надмірної вимогливості до себе, катастрофізації та фрустраційної інтолерантності. Тобто, з одного боку, вони прагнуть виконати завдання якнайкраще, однак, з іншого, навіть незначні труднощі супроводжуються гіперболізацією ймовірних негативних наслідків та розчаруванням, які здійснюють демобілізуючий вплив на особистість, сприяючи виникненню почуття безпорадності [3].

Таким чином, вагомого значення набуває забезпечення прокрастинатору можливості регулярної комунікації (очні консультації, використання електронних засобів зв'язку) із викладачами та асистентами для підтримки в пошуках оптимального вирішення проблемного завдання, що супроводжуватиметься зниженням когнітивної напруги студента та забезпечить належний рівень його цілеспрямованої активності.

2. Зауважимо, що властивими для прокрастинатора є проблеми з самооцінкою, самокритика, сумніви у своїх діях. Водночас, як відмітили Дж. Бурка та Л. Юен, особистість, схильна до зволікання, переконана, що успішність діяльності є відображенням її самоцінності. Відтак закономірно, що невпевненість індивіда у власній спроможності успішно виконати завдання часто детермінує його уникнення та відтермінування [1].

Отже, важливою в роботі із вказаною категорією студентів є відсутність гострої критики (особливо неконструктивної), а також стимулювання викладачем навчальної діяльності шляхом підбадьорення, акцентування уваги на вже досягнутих результатах тощо.

Недоцільним є порівняння успіхів та невдач студента з результатами навчальної діяльності інших учасників освітнього процесу. Натомість важливим є підкреслення його поступу відносно попередніх часових проміжків.

3. Однією з характеристик когнітивно-рефлексивної сфери прокрастинатора є його схильність до соціально приписаного перфекціонізму, що вказує на деструктивне генералізоване переконання в тому, що оточуючі схильні оцінювати його надто критично та вимагати від нього цілковитої досконалості. Відтак побоювання не досягти соціально пропагованого ідеалу та отримати негативну оцінку результатів власної діяльності спонукає його до уникнення будь-якої активності [4].

З огляду на вказану закономірність не слід здійснювати надмірний «тиск» на студентів, адже подібна авторитарність може спровокувати посилення прокрастинації як способу супротиву нав'язаним соціумом цілям, ролям, моделям поведінки тощо. Водночас ефективними є надання студенту якомога більшої самостійності у всіх видах навчальної діяльності, простору для творчості та ініціативності, зменшення регламентованості.

4. До кола властивих прокрастинатору алогічних вірувань належить впевненість у тому, що йому всі щось винні, тобто в разі виникнення проблем оточуючі зобов'язані допомогти з їх розв'язанням. Однак, з іншого боку, відповідно до результатів дослідження притаманним для нього є знижене відчуття обов'язку щодо інших (установка повинності щодо інших), яке часто призводить до недотримання обіцянок, нехтування інтересами оточуючих [4]. Слід відмітити у цьому контексті і знижений рівень у прокрастинатора рефлексії спілкування та взаємодії з іншими людьми. Вважаємо, що окреслені особливості можуть здійснювати деструктивний вплив на побудову стосунків із членами академічної групи. Відтак необхідним є моніторинг системи відносин студентів у групі та, в разі необхідності, проведення системи заходів (наприклад, тренінгових занять), зорієнтованих на створення позитивного емоційного клімату.

5. Закономірним наслідком сприйняття академічного життя студентом через призму ірраціональних когніцій є формування у нього негативних афективних патернів. Особливої уваги в контексті організації психолого-педагогічного супроводу прокрастинаторів заслуговує схильність цих осіб до прояву тривожності, що детермінує низьку продуктивність, внаслідок чого особистість відкладає виконання завдання [2].

Відтак необхідним є формування стратегії взаємодії професорсько-викладацького складу зі студентами, зорієнтованої на редукцію нейротизму. Вагомого значення, насамперед, набуває створення довірливого та відкритого емоційного контакту. Ефективним виявиться практикування із цією категорією осіб технік релаксації та зниження стресу. Так, наприклад, зі студентами, у яких зафіксовано підвищений страх перед іспитами, можна проводити заняття, що включають елементи аутогенного тренування, спрямовані на зниження тону симпатичної нервової системи.

6. Результати численних досліджень [8; 9] мотиваційної сфери осіб, схильних до дилаторної поведінки, засвідчили їх спрямованість на уникнення невдачі, що зумовлює зволікання із виконанням важливих завдань, виконуючи роль механізму психологічного захисту. Адже ймовірність неуспішного виконання задачі породжує страх негативної оцінки та осуду оточуючими.

Відтак оскільки прокрастинатори чутливо реагують на зауваження щодо якості результатів їхньої праці, вказуючи на певні недоліки, необхідно одночасно акцентувати увагу і на позитивних аспектах виконаної роботи. Не менш важливим є вироблення у студента прагнення до досягнення успіху, що знижуватиме почуття тривоги та страху перед невдачею. Одним із можливих шляхів є створення системи заохочень, яка б була більш ефективною, ніж виключно академічна оцінка за виконане завдання (наприклад, можли-

вість участі в міжнародних програмах студентського обміну за умови отримання певного рейтингового балу).

7. Вважаємо, що вагомого значення в організації заходів, спрямованих на редукцію схильності до зволікання, набуває врахування закономірностей функціонування психосоматичного виміру особистості прокрастинатора. Зокрема, уваги заслуговує зв'язок рівня схильності до прокрастинації індивіда з мірою вираженості у нього широкого спектру соматичних симптомів, таких як серцеві скарги, алгічні та спастичні болі. Цікавим є те, що високий рівень виснаження та прояву епігастрального синдрому є не лише чинниками, пов'язаними з діагностованим конструктом, а і його безпосередніми предикторами [5].

Очевидно, що під час погіршення здоров'я студентів виникнення проявів прокрастинації спостерігатиметься значно частіше. Відтак вагомого значення набуває моніторинг стану їх самопочуття та ефективне реагування в разі його погіршення (наприклад, своєчасне спрямування на медичний огляд, створення умов для достатньої рухової активності тощо). Адже, як зазначає Б. Андерсен з колегами, відрізок часу між усвідомленням перших симптомів захворювання та зверненням за медичною консультацією в осіб, для яких характерна прокрастинація, є значно більшим, ніж у людей, яким вказана особливість не властива [7].

Ефективне подолання прокрастинації, на нашу думку, потребує не лише організації активного психолого-педагогічного супроводу, а й залучення і зацікавленості в редукції вказаної схильності самого студента. Відтак вважаємо, що ключові дії прокрастинатора мають зорієнтовуватися на:

1) зростання рівня автоматичності продуктивної активності шляхом створення несприятливих умов для актуалізації деструктивної дилаторної поведінки;

2) формування навичок оптимізації управління часом та постановки цілей.

Відмітимо, що прокрастинатору властиве поєднання часової орієнтації гедоністичного теперішнього та зниженого рівня саморегуляції. Вказана особливість сприяє прояву імпульсивності, що виявляється у виборі саме тих задач, реалізація яких забезпечує миттєве отримання задоволення від поточної діяльності [10]. Водночас з огляду на вказану закономірність більш важливі цілі, досягнення яких передбачає значний профіт, часто залишаються поза увагою особистості. Таким чином, враховуючи, що прояву прокрастинації передують активний вибір між конкуруючими видами діяльності, важливим є зменшення кількості контрпродуктивних альтернатив, що можуть змістити фокус уваги особистості на незначущу активність.

Ключовим завданням студента на вказаному етапі є здійснення контролю кількості подразників, які можуть негативно впливати на початок і завершення виконання сформованого плану роботи. Зауважимо, що найчастіше, відволікаючись від реалізації важливих справ, студенти витрачають свій час на серфінг у мережі Інтернет, спілкування з друзями, домашні справи, перегляд кінофільмів, читання книг, сон, комп'ютерні ігри тощо. Відтак для оптимізації робочого процесу необхідною є редукція впливу відволікаючих чинників. Наприклад, уникненню дилаторних реакцій сприятиме тимчасове обмеження доступу до соціальних мереж та не пов'язаних із важливою діяльністю медійних та Інтернет-ресурсів.

Важливою, на нашу думку, є ефективна організація робочого простору особистості, що, з одного боку, дає змогу усунути з поля досяжності прокрастинатора відволікаючі подразники, а з іншого, чітко визначене робоче місце (наприклад, бібліотека) може відігравати роль звичного стимулу, який підвищує автоматичність конструктивної поведінки, мобілізуючи особу, схильну до зволікання, та налаштовує її на продуктивну працю.

Зниження самоконтролю зумовлює відкладання важливих задач на останній момент, що породжує необхідність надмірно напруженої діяльності без перерв і, таким чином, детермінує погіршення якості виконаної роботи та втому особистості. Отже, будь-які дії, зорієнтовані на чітке встановлення та дотримання розпорядку дня, наприклад, нормалізація циклу «день-ніч», оптимізація ритму денної активності, є ефективними у процесі подолання схильності до прокрастинації. Це допомагає не лише підвищити загальну продуктивність особистості, зорієнтувавши її на систематичну дисципліновану роботу протягом дня, але і запобігти її перевтомі шляхом чіткого визначення часу, необхідного для відпочинку, активного включення в соціальне життя тощо.

Вагомим значенням для студента у цьому випадку набуває оптимізація процесу постановки цілей, адже некоректно сформульована мета супроводжується відсутністю достатнього рівня мотивації, що спонукає людину до її активної реалізації. Погоджуємось із твердженням Дж. Норкросса, відповідно до якого розмиті цілі породжують розмиті зусилля.

Водночас зауважимо, що прокрастинатор відчуває труднощі з використанням стратегій планування, проектування та моделювання. Відтак вагомим аспектом боротьби з прокрастинацією є засвоєння студентом навичок з визначення досяжних і легко вимірюваних цілей. Зокрема, необхідним у цьому разі є поділ грандіозної довготривалої цілі на декілька короткотермінових. Вказана ідея, на нашу думку, набуває надзвичайно важливого значення з огляду на зафіксовану нами схильність прокрастинатора до фрустраційної інтолерантності та мотивації уникнення невдач. Адже ідентифікація ним цілі як надто складної спонукає до зволікання з початком її реалізації. Визначення ж конкретних кроків, необхідних для виконання завдання, зумовлює його сприйняття як реалістичного, а отже, сприяє зниженню емоційної напруги особистості.

Прокрастинатор характеризується схильністю до застосування копінг-стратегії уникнення. Погоджуємось з ідеєю С. Ризової щодо ефективності застосування в системі заходів подолання дилаторних тенденцій техніки градієнтного наближення, адже особи, схильні до зволікання, часто зосереджуються на тому, як «далеко» знаходиться момент завершення завдання, не фокусуючись при цьому на здійсненні найближчого кроку, відтак не можуть розпочати діяльності взагалі. З огляду на це корисним виявиться визначення студентом мінімального об'єму зусиль, яких він може докласти для того, щоб припинити зволікати, наприклад, працювати над завданням протягом 15 хвилин, і лише тоді оцінити, варто продовжувати далі чи відкласти його виконання [6].

Окрім цього, погоджуємось із Дж. Буркою та Л. Юен, що з огляду на схильність прокрастинатора шукати максимально швидке задоволення від своєї активності продуктивним буде забезпечення виконання ним роботи короткими інтервалами, кожен з яких передбачатиме отримання незначної винагороди [1]. Наприклад, горнятко кави після активної двогодинної роботи над написанням наукової праці. Вказаний принцип Р. Айзенбергер описує як стимульовану працелюбність, що передбачає систематичне підкріплення під час роботи над завданням проміжними незначними нагородами, а не лише віддаленим кінцевим успішним результатом.

Ефективність подальшої редукції звички зволікання залежить від інтенсивності впровадження сформованих пропозицій у реальну поведінку студента. Реалізації адаптивних установок сприятиме техніка цілеспрямованих повторень. Багаторазове практикування позитивних інструкцій призводить до посилення самоефективності. З погляду нейробіології утворення нових нейронних ланцюгів, що відповідають за закріплення умовних рефлексів (закріплення нової звички), та гальмування наявних дезадаптивних стратегій поведінки відбувається шляхом тривалого повторювання та їх епізодичної активації для збереження зв'язку між нейронними структурами.

**Висновки.** Таким чином, прокрастинація не є незворотнім особистісним конструктом, вона підлягає редукційному впливу. Розроблені нами рекомендації можуть бути використані у створенні індивідуальних та групових програм, спрямованих на подолання деструктивної дилаторної поведінки студентів.

#### Список використаної літератури

1. Бурка, Дж., Юен, Л. *Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні*. Львів : Видавництво Старого Лева, 2018. 400 с.
2. Журавльова О.В. Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 10. С. 22–26.
3. Журавльова О.В. Конструювання когнітивно-рефлексивного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 47. С. 48–70.
4. Журавльова О.В. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020. Вип. 55. С. 86–92.
5. Журавльова О.В., Журавльов О.А. Особливості соматизації в осіб із різним рівнем прокрастинації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2020. Вип. 2(22). С. 22–32.
6. Рызова С.В. Особенности автоматических мыслей при прокрастинации у студентов гуманитарных вузов. *Евразийский Союз Ученых*. 2018. 2-3(47). P. 48–50.
7. Anderson C.J. The psychology of doing nothing: Forms of decision avoidance result from reason and emotion. *Psychological Bulletin*. 2003. 129(1). P. 139–167.
8. Brownlow S., Reasinger R.D. Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior & Personality*. 2000. 15(5). P. 15–34.
9. Rakes G.C. Dunn K.E. The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*. 2010. 9(1). P. 78–93.
10. Specter M.H., Ferrari J.R. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. 15. P. 197–202.

#### PROCRASTINATION AS A DETERMINANT OF MENTAL HEALTH DISORDERS: WAYS TO OVERCOME

**Olena Zhuravlova**

*Lesya Ukrainka Volyn National University,  
13 Voli Ave., Lutsk, Ukraine, 43025  
e-mail: Zhuravlova.Olena@vnu.edu.ua*

**Oleksandr Zhuravlov**

*Lesya Ukrainka Volyn National University,  
13 Voli Ave., Lutsk, Ukraine, 43025  
e-mail: Zhuravlov.Oleksandr@vnu.edu.ua*

The article substantiates the relevance of studying the phenomenon of procrastination as one of the determinants of mental health disorders of the student.

Based on the theoretical and empirical analysis of the essence of the studied phenomenon, in particular its cognitive, affective-motivational and conative aspects, methodical recommendations for reducing

the manifestations of dilatory behavior by students are proposed in order to promote intensive professional development of future professionals, prevent a decline in academic performance and a number of psychosomatic disorders.

The authors note that the optimal way to solve the outlined problem involves the active involvement in its solution, not only students of higher education, but also the administrative and teaching staff of the educational institution. Therefore, the recommendations are created for both sides of the learning process.

The implementation of effective support by teachers of students disposed to procrastination, provides the possibility of regular communication to support the student in search of optimal performance of the problem; lack of sharp criticism, as well as stimulating educational activities by encouraging, focusing on the results already achieved; lack of excessive authoritarianism and “pressure” in relations with the student; monitoring the system of student relations in the group and, if necessary, conducting a system of activities aimed at creating a positive emotional climate; practicing relaxation and stress reduction techniques with this category of people; creating a system of incentives that would be more effective than just academic evaluation for the task performed.

Furthermore, the key actions of the student should be aimed at increasing the level of automatic productive activity by the way of the development of uncomfortable minds for actualization of destructive dilatorily behavior; development of skills to optimize time management and effective organization of work space, target setting.

Thus, it is determined that procrastination is a personal construct that is subject to systemic and complex reduction.

*Key words:* procrastination, mental health, students.