

диссертация ... кандидата биологических наук : 03.03.01 / Галямина Анна Георгиевна; [Место защиты : Науч.-исслед. ин-т физиологии СО РАМН]. – Новосибирск, 2015. – 120 с.

5. Зайцев Ю. А. Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрастах (диагностика, профилактика, коррекция) / Ю. А. Зайцев. – Кемерово : КРИПКиПРО, 2006. – 112 с.

6. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 2002. – 464 с.

7. Ильин Е. П. Психопсихология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.

8. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція [Текст] : дис ... канд. психол. наук, спец.: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Ігумнова О. Б. – Острог : Нац. ун-т «Острозька академія», 2014. – 275 с.

9. Малолеткова А. В. Снижение ситуативной тревожности как показатель эффективности психологической подготовки студентов педагогического вуза : дисс. канд. псих. наук : 19.00.07 / А. В. Малолеткова. – Казань, 2003. – 196 с.

10. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.

11. Рогачева Т. В., Залевский Г. В., Левицкая Т. Е. Психология экстремальных ситуаций и состояний : учеб. пособие. – Томск : Издательский Дом ТГУ, 2015. – 276 с.

Косікова Є.С.

студент,

Науковий керівник: Ткаченко Н.В.

кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри,

Дніпровський національний університет

імені Олеся Гончара

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ НАВЧАННЯ

Студентський вік є одним із найважливіших періодів у житті людини, впродовж якого вона визначається зі своїм професійним вибором, набуває почуття дорослості та ідентичності, планує своє майбутнє. Значущими в цей час є навчальні та професійні досягнення, які зміцнюють віру в себе і свою здатність до продуктивної діяльності, і одночасно закладають підґрунття для успішної самореалізації в майбутньому. Однак перешкодою для таких досягнень може стати прокрастинація, що передбачає відкладання найважливіших та нагальних справ на потім.

Як відомо, студентство – це специфічна соціальна група, яка об'єднана інститутом вищої освіти та загальним видом діяльності (навчальна), але її статус є не досить тривалим у часі (6 років), а склад щорічно оновлюється. Студентство охоплює вікові рамки 17-22 років.

Однак, однією з найбільших проблем студентства є академічна прокрастинація, яка передбачає відстрочку виконання навчальних завдань будь-якого типу (підготовка до занять; контрольна, курсова, дипломна роботи) і,

особливо на молодших курсах навчання, пов'язана з несформованістю навчальних навичок, неорганізованістю, забудькуватістю і загальною поведінковою ригідністю [3].

Н. Крейдун, О. Невоєнна, О. Поліванова, Л. Яворовська, С. Яновська у ході дослідження створили психологічний портрет абстрактного «студента-прокрастинатора», який включає такі характеристики: виражена критичність, підвищена рефлексивність, непогодження із собою, недовіра до своїх уподобань і бажань, незадоволеність собою і своїми можливостями, низька здатність до саморегуляції прояву ліні, низький рівень самоповаги, нездатність до самокерування, схильність до переоцінювання власних можливостей [2].

К. Лей разом із Г. Шувенбургом, у ході спільного дослідження встановили, що особистісною детермінантою, яка призводить до прокрастинації є нестача сумлінності: недисциплінованість, лінощі, розсіяність, некомпетентність, непорядкованість, необов'язковість, поміркованість, неквапливість, відсутність домагань; а також такими характеристиками нейротизму, як невпевненість або імпульсивність [6].

У одному із своїх досліджень Дж. Феррарі та М. Спектер, встановили високу негативну кореляцію прокрастинації з орієнтацією на майбутнє і позитивну кореляцію з орієнтацією на минуле, що свідчить про нестачу уваги прокрастинаторів до планування [7].

Прокрастинацію також пов'язують з низькою самооцінкою, зниженням самоефективності, енергійності, самозвинуваченнями або ж підвищеною самовпевненістю, самоперешкоджанням та депресивністю [5].

Д. Бикова стверджує, що за прокрастинацією стоїть високий рівень особистісної тривожності, тобто за своєю суттю – це поведінка несвідомого уникання як психологічного захисту. Як механізм подолання тривоги, прокрастинація ототожнюється з незрілим, уникаючим стилем копінгу [1].

Часто прокрастинація пояснюється і перфекціонізмом. Оскільки для перфекціоністів в більшій мірі характерною є постановка занадто складного завдання у поєднанні з необ'єктивною оцінкою власних можливостей, що робить досягнення мети від самого початку неможливим. У прагненні досягти ідеального результату прокрастинатор-перфекціоніст може знехтувати встановленими часовими межами, без упину щось виправляючи та удосконалюючи. Тому, жодна кількість зусиль та часу, докладених перфекціоністом, задля завершення справи, не буде достатньою [4].

Наше дослідження проводилось на вибірці студентів молодших курсів (1 та 2) Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара різних напрямків підготовки у кількості 70 осіб, у віковому діапазоні від 17 до 19 років. Також зазначимо, що біологічна стать досліджуваних не враховувалась та не виокремлювалась.

З метою об'єктивізації даних, було проведено психодіагностичне дослідження, основу якого склали наступні методики: шкала студентської прокрастинації К. Лей, в адаптації Н. Гараняна; методика діагностики особистості на мотивацію до успіху та уникнення невдач Т. Елерса; опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) Н. Фішер, М. Бонд, в адаптації

Є. Мандрикової; п'ятифакторний особистісний опитувальник Р. МакКрає і П. Коста; методика вивчення диспозиційної характеристики саморозвитку особистості «ДХСО» С. Кузікової.

Задля виокремлення особистісних чинників академічної прокрастинації студентів молодших курсів було використано математично-статистичний метод кореляції (r -критерій Пірсона) – для встановлення взаємозв'язку між показниками за шкалами методик у досліджуваній групі студентів молодших курсів.

У ході обробки отриманих результатів було встановлено, що загальний показник академічної прокрастинації (за методикою К. Лей) має негативний кореляційний зв'язок з мотивацією досягнення успіху ($r=-0,361$, $p \leq 0,05$) за методикою Т. Елерса; цілеспрямованістю ($r=-0,320$, $p \leq 0,05$) та наполегливістю ($r=-0,353$, $p \leq 0,05$) за методикою Н. Фішера та М. Бонда; сумлінністю ($r=-0,374$, $p \leq 0,05$) та відкритістю новому досвіду ($r=-0,299$, $p \leq 0,05$) за опитувальником Р. МакКрає і П. Коста; та показником загального рівня саморозвитку ($r=-0,240$, $p \leq 0,05$) за методикою С.Б. Кузікової. Також, варто зазначити, що загальний показник академічної прокрастинації (за методикою К. Лей) має позитивний кореляційний зв'язок з нейротизмом ($r=0,364$, $p \leq 0,05$) за опитувальником Р. МакКрає і П. Коста; а також з мотивацією уникнення невдач ($r=0,258$, $p \leq 0,05$) за методикою Т. Елерса.

Виходячи з отриманих результатів, можна зробити висновок, що чим вищим буде рівень академічної прокрастинації, тим нижчими будуть: прагнення досягнення успішних результатів у процесі діяльності; цілеспрямованість, наполегливість та сумлінність у виконанні завдань; відкритість новому досвіду та саморозвиток особистості. В той же час, чим вищим буде рівень академічної прокрастинації, тим вищими будуть прагнення уникати невдач у діяльності та нейротизм.

Підводячи підсумок, можна відмітити, що академічна прокрастинація – вид прокрастинації, який є властивим всім особам, що займаються навчальною діяльністю (але переважно це студенти); це відкладання виконання навчальних завдань будь-якого типу (контрольна, курсова, дипломна роботи, підготовка до занять), що взаємопов'язано з несформованістю навчальних навичок, неорганізованістю, забудькуватістю і загальною поведінковою ригідністю. В результаті прокрастинації формується значна академічна заборгованість з навчальних предметів, а заходи адміністративного характеру (посилення вимог до строків виконання навчальних завдань) не завжди бувають ефективними, що в кінцевому підсумку може закінчитися відрахуванням студента. До того ж, значна кількість дослідників підкреслюють, що сам навчальний процес характеризується умовами, при яких найчастіше у студентів виникає прокрастинація, але, на нашу думку, це не зовсім доцільно, оскільки не можна забувати про індивідуально-особистісні характеристики кожної людини і їх вплив на виникнення прокрастинації. В ході емпіричного дослідження було встановлено, що чим вищими у студентів молодших курсів є такі особистісні характеристики як прагнення досягнення успішних результатів у процесі діяльності; цілеспрямованість, наполегливість та сумлінність у виконанні завдань;

відкритість новому досвіду та саморозвиток особистості, тим нижчими є показники академічної прокрастинації.

Список використаних джерел:

1. Быкова Д.В. Прокрастинация как проявление эмоционально- ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга / Д.В. Быкова // Психология совладающего поведения : материалы II Междунар. науч.-практ. конф.. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.– С. 194-196.
2. Крейдун Н.П., Невоєнна О.А., Поліванова О.Є., Яворовська Л.М., Яновська С.Г. Особливості особистості студентів, схильних до лінії та прокрастинації / Н.П. Крейдун, О.А. Невоєнна, О.Є. Поліванова, Л.М. Яворовська, С.Г. Яновська. – Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2013. – 228 с.
3. Панькова Е.Ю. Академическая прокрастинация у студентов / Е.Ю. Панькова // Будущее психологии : материалы межвуз. студ. конф. – Пермь : ПГНИУ, 2011. – С. 123-131.
4. De Raad B. Only three factors of personality description are fully replicable across languages: A comparison of 14 trait taxonomies / B. De Raad, D.P.H. Barelde, E. Levert, F. Ostendorf, B. Mlacic, L. Di Blas, M. Hrebickova, Z. Szirmak, P. Szarota, M. Perugini, A.T. Church & M.S. Katigbak // Journal of Personality and Social Psychology. – 2010. – № 98. – P. 160-173.
5. Ferrari J.R. Procrastination and task avoidance / J.R. Ferrari, J.L. Johnson & W.G. McCown. – New York: Plenum Press, 1995. – 273 p.
6. Schouwenburg H.C. Trait procrastination and the big-five factors of personality / H.C. Schouwenburg, C.H. Lay // Personality and Individual Differences. – 1995. –V. 18. – P. 481-490.
7. Specter M.H. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? / M.H. Specter, J.R. Ferrari // Journal of Soc. Behav. and Personality. – 2000. – Vol. 15. – № 5. – P. 197-202.

Кріпак Т.В.

студентка,

Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля

ПРИЧИНИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГА

Традиційно в суспільстві і в науковій літературі беруться до уваги тільки позитивні аспекти роботи з людьми, таких спеціалістів як лікарі, педагоги, психологи, соціальні працівники. Проте високі вимоги, емоційні навантаження, велика відповідальність, переживання викликають потенційну небезпеку виникнення професійного стресу. Крім того не існує чітких критеріїв за якими можливо було б чітко визначити які фахівці напевно матимуть справу зі стресом чи вигоранням, це не залежить від віку, статі особи, досвіду роботи, наявності та кількості дипломів і сертифікатів, від обраних методів і напрямків роботи.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає «синдром вигорання» як фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі, втомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, вживання алкоголю або інших психоактивних речовин і навіть суїцидальної поведінки [2].