

## **ВПЛИВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ЛЮДИНОЮ**

У сучасному світі, коли життя навколо нас протікає занадто швидко, сповнене нових подій та технологічних інновацій, люди часто втомлюються від такого темпу. Тому, окрім термінів «лінощі» або «бездіяльність», нещодавно з'явився термін «прокрастинація».

Згідно зі словником, прокрастинація – це, незважаючи на наслідки, добровільне ірраціональне відстрочення на певний період бажаних дій. В даний час не існує чіткого розуміння того, чи прокрастинація є схильністю, чи це лише особливий стан особистості чи специфічна особливість психіки конкретної людини [2].

Вперше термін «Прокрастинація» ввів у 1977 р. П. Рінгенбах у роботі «Прокрастинація в житті людини».

Дослідженням прокрастинації займаються зарубіжні психологи уже доволі довгий період. А от у вітчизняній науковій спільноті цей термін порівняно новий і практично немає однозначних причин, що призводять до появи прокрастинації. У зв'язку з цим і виникають запитання «що саме призводить до її появи» та «які наслідки вона має на життя людини». Частина науковців говорить про те, що «феномен прокрастинації» існував завжди, але на це не звертали уваги.

Згідно із статистичними даними прокрастинація є однією із чинників, що призводить до появи труднощів у навчанні або роботі. Згідно класифікації за Н. Мілграмом та співавторами, виділяють такі основні види прокрастинації:

1. Побутова, яка є відкладанням виконання щоденних справ;
2. Прокрастинація у прийнятті рішень (в тому числі незначних);
3. Невротична прокрастинація – відкладання прийняття життєво важливих рішень (вибір професії, вкладання коштів, переїзд, створення власної родини);
4. Академічна прокрастинація – відкладання виконання будь-яких навчальних завдань (підготовка до іспитів, написання конспектів) [4].

Основними причинами виникнення прокрастинації можуть бути:

- відсутність мотивації до роботи та навчання
- проблеми з вольовою сферою;
- невміння організувати себе і свій час, підвищений рівень особистісної тривожності, слабкість характеру, втома, недостатня готовність до виконання справи;
- страх перед майбутнім та власним успіхом;
- невміння планувати свої дії і вибудовувати цілі;
- зайва самовпевненість, лінощі, хвороби;
- соціальні та сімейні проблеми;
- нехтування власними інтересами та бажаннями [1].

Прокрастинація виявляється у тому, що людина, усвідомлюючи необхідність виконання цілком конкретних важливих справ (наприклад, своїх посадових обов'язків), ігнорує цю необхідність і відволікає свою увагу на побутові дрібниці або розваги. Від відпочинку прокрастинацію відрізняє те, що у спокійному стані людина відновлює запаси енергії, а при прокрастинації, навпаки, витрачає. Часто буває так, що людина відкладає свої справи «на потім», а коли розуміє, що часу залишилося мало намагається зробити все швидко. Витрачаючи часу та енергії вдвічі або і втричі більше ніж потрібно було і отримує неякісний результат, що призводить до стресу, незадоволення собою та своєю роботою, підвищеної тривожності, почуття провини, зниження самооцінки.

Першими симптомами прокрастинації є "грандіозні плани", які хочеться негайно здійснити, людина відчуває піднятий настрій, хвилю енергії та отримує задоволення від труднощів, які їй потрібно подолати.

Наступною стадією є різкий спад мотивації; зникнення бажання працювати згідно складеного плану; поява страху перед роботою, яку необхідно проробити, або навпаки:

вмовляння себе, що цю роботу потрібно відкласти по певних причинах (які завжди раціонально пояснюються).

Наступним етапом є відтягування часу до крайніх термінів з виправдовуванням себе та своїх дій. Що призводить до виконання роботи наспіх, неякісно та без отримання задоволення [3].

Такі стадії людина може проходити кожного разу, переживаючи ті ж самі емоції та почуття, що призводить до виснаження та стресу.

Більшість із прокрастинаторів відчувають почуття загнаності, важкості від своїх обов'язків, небажання долати труднощі, меланхолію постійне відчуття тривоги. Боротися з прокрастинацією допомагають техніки управління часом (тайм-менеджмент) та навички планування часу. Адже прокрастинатори – це люди, які повністю втрачають відчуття часу і тому поетапне відтворення справ, допоможуть їм обирати не те що хочеться робити, а те що потрібно.

#### **Список використаної літератури**

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.
2. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації [Електронний ресурс] / Є. Л. Базика // Междисциплинарные исследования в науке и образовании. – 2012. – № 1 К.
3. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2. С. 22–41.
4. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним» / Т. А. Колтунович, О. М. Поліщук // Молодий вчений. – 2017. – № 5 (45). – С. 211–218

**Науковий керівник:** к. психол., н., ст. викл. Драгола Л. В.

**Устименко П. Ю.**

*Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького*

## **ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Система цінностей становить собою переконання відносно цілей, до яких варто прагнути. Кожна людина живе в певній системі цінностей, які покликані задовольнити її потреби. Цінність виражає спосіб існування особистості, причому будь-який об'єкт цінності має для людини індивідуальне значення і з цим пов'язана ієрархія цінностей.

Існують багато класифікації цінностей залежно від логічної основи їх поділу, зокрема, розрізняють загальнолюдські, національні, колективні, індивідуальні цінності; цінності віри, родинні, вітальні, пізнавальні, життєво смислові, матеріальні, духовні, етнічні тощо.

Цінності мають історичний характер, тому вони можуть змінюватись як у суспільстві загалом, так і в свідомості людей. У психолого-педагогічному аспекті дуже важливо обґрунтувати таку систему цінностей, яка має бути основою виховання і розвитку учнів, внутрішнім компонентом їхньої свідомості, самосвідомості, мотивом і регулятором позитивно спрямованої діяльності.

За С. Рубінштейном було визначено, що гуманістичні цінності – це поняття, які регулюють поведінку людини в усіх сферах її суспільного життя і орієнтацію на них у процесі задоволення своїх потреб. Вони є особливим результатом духовної діяльності людини, що виражається в ставленні молодшого школяра до речей, їх властивостей, дій, вчинків тощо.

У працях Л. Виготського зазначено, що риси ціннісного світу дитини найбільш інтенсивно формуються на переході старшого дошкільного-молодшого шкільного віку.

Відповідно, цінності є тим феноменом, котрий найтісніше пов'язаний зі сферою потреб людини, в яких і здійснюється оволодіння цінностями, їх поступове перетворення з явища “зовнішнього” у явище “для себе”, тобто відбувається переорієнтація цінностей суспільних в цінності суб'єктивно значущі для самого індивіда [1, с. 31].