

4. Christie R. *Studies in Machiavellianism* / R. Christie, F. L. Geis. – New York: Academic Press, 1970. – 430 с.

*Бойко О. В.*

*Гура Т. В.*

*м. Харків, Україна*

## **ФЕНОМЕН АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В СТРУКТУРІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ**

Життя студентів сповнене задач та постійних проблем, для реалізації яких потрібно дотримуватись чітких правил та норм. Через велику напругу та постійний стрес студенти намагаються керувати своїм часом, проте не завжди вистачає ресурсу аби чітко все спланувати, тому виникає бажання відкласти виконання справ на потім. Дане явище відстрочування має визначення «академічна прокрастинація».

Феномен прокрастинації почали досліджувати у зарубіжній психології в середині ХХ ст. Поль Рінгенбах у 1977 р. у книзі «Прокрастинація в житті людини» вперше запровадив в науковому контексті термін «прокрастинація». Під цим терміном розуміють, свідоме відкладання особистістю намічених дій, незважаючи на те, що це може спричинити певні проблеми. Згодом, у цьому ж році була видана книга Альберта Елліса і Уільяма Кнауза «Подолання прокрастинації». Основою для написання цієї книги став клінічний досвід науковців. Перше видання науково-популярної книги Джейна Бурка і Ленори Юен «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» вийшло у 1983 р., що ґрунтувалось на матеріалах багаторічної консультативної практики. Видання цих книг привернуло увагу до теми прокрастинації багатьох вчених, що стало поштовхом до організації емпіричного дослідження [1].

На думку О. В. Грабчак, причиною академічної прокрастинації, а саме труднощів у виконанні завдань в потрібний термін під час навчання, є наявність значної кількості стресогенних ситуацій [2]. В. Бикова, досліджуючи особливості студентської прокрастинації, стверджувала, що прокрастинація у студентів виникає найчастіше в ситуаціях і справах, пов'язаних з інтелектуальною напруженістю, вимагаючи високої самоорганізації та планування їхньої діяльності. Прагнучи завершити розпочату справу в обмежений проміжок часу, студенти переживають психологічний (емоційний) і фізіологічний стрес. Для подолання стресу особистість застосовує певні копінг-стратегії, тобто способи поведінки.

Значення копінг-стратегій у забезпеченні психологічного благополуччя особистості

базується на тому, що психологічне призначення стрес-долаючої поведінки полягає в тому, щоб забезпечити взаємодію особистості з ситуацією в таких напрямках: якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, і, таким чином, зменшити стресову дію ситуації [3]

Американські психологи Річард Лазарус та Сьюзен Фолькман розглядають копінг як динамічний процес, що містить в собі поведінкові та когнітивні зусилля особистості, які спрямовані на зниження впливу стресової ситуації. В теоріях стресу та копінгу науковці звертають увагу на стратегії дій, які людина використовує під час психологічної загрози особистісному та соціальному благополуччю. Дані стратегії здійснюються емоційною, поведінковою та когнітивною сферами особистості, та призводять до успішного подолання стресу[6]. Автори розрізняють активну та пасивну форми копінг- поведінки. Активна форма копінг-поведінки є планомірним усуненням впливу стресової ситуації, зменшення дії стресу між особистістю та навколишнім середовищем. Пасивною формою є інтрапсихічні способи боротьби зі стресом, що спрямовані на зниження емоційного напруження, а не на зміну стресової ситуації [7].

За класифікацією Едгара Хейма, копінг-стратегії поділяються на продуктивні, відносно продуктивні й непродуктивні (або конструктивні, відносно конструктивні й неконструктивні). Продуктивні допомагають швидко й успішно справлятися зі стресом, відносно продуктивні використовуються в деяких ситуаціях, наприклад, не дуже значущих або при невеликій амплітуді стресу, а непродуктивні не усувають стресовий стан, а навпаки, сприяють його посиленню[4].

М. Вершова досліджуючи зв'язки між стресом, копінг-поведінкою та прокрастинацією, зазначила, що прокрастинація негативно пов'язана з активною копінг-поведінкою, що передбачає сприйняття стресових ситуацій людиною як викликів середовища, а не як загроз її безпеці. Тому активна форма копінг-поведінки має функцію фокусування на проблемі і планомірному її вирішенню[5].

Отже, варто зазначити, що однією з причин зниження академічної успішності у студентів є прокрастинація, тому вивчення причин та наслідків та способів подолання прокрастинації на даний час є найбільш перспективним та актуальним напрямком дослідження в освітньому середовищі.

### Література:

1. Котляр Л. І. Страх як фактор прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. // Публічне управління і адміністрування в Україні. 2020. Вип. 15. С. 57-61.
2. Камінська О. В. Психологічні особливості прокрастинації здобувачів вищої освіти [електронний ресурс] Режим доступу:URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1\\_2021/8.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2021/8.pdf).
3. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник

Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.

4. Кулакевич, Т. В. (2014), Основні підходи до управління стресовими станами. Психологічні науки: проблеми і здобутки, №5. С. 147.

5. Veresova M. Procrastination, stress and coping among primary schoolteachers. Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2013.

6. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984, p.444 .

7. Lazarus, R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. American Psychologist, 2000. No 55, p. 665–673.

*Борщ Оксана*

*Гура Т. В.*

*м. Харків, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ НА СТРЕС ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

Під час військових дій на території нашої держави, загострилася важлива проблема психологічного характеру - стресостійкість та її наслідки, які актуальні є серед усіх верств населення, особливо серед дітей молодшого віку. Стрес впливає на поведінку дітей, їх взаємодію з оточуючими, а головне на їх фізичне та психічне (ментальне) здоров'я.

Психологічний стан дітей - це один з важливих факторів національної безпеки держави, що потребує уваги. У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення поняття "Стрес", як неспецифічну (тобто одна і та сама на різні подразники) реакцію організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну [1].

Стрес — це невід'ємна складова людського буття. Людина народжується в стресовій ситуації та живе зі стресом. Цей психологічний стан нікуди не зникає, люди або змінюють фактор стресу або змінюють ставлення до стресової ситуації. Кожна подія, що потребує від людини зміни звичного способу життя і додаткових витрат енергії, є потенційно стресовою [2]. Військові дії - це головна причина дистресу в нашій державі для всіх людей на сьогоднішній день. Треба відмітити, що маленькі діти, у силу свого віку, можуть не розуміти, що вони переживають стресову ситуацію. Саме від дорослих, що їх оточують, буде залежати, чи зможуть вони розпізнати стресову напругу у дитини і запобігти їй.

Основні симптоми: Фізичні прояви: раптова поява головного болю; дитина починає