

assessing participants' knowledge about personal growth and work with trauma, implementing the training program "Becoming a Healthy Balanced Personality", post-therapy diagnostics and evaluation of program effectiveness.

Key words: *post-drug-dependent adults, rehabilitation, resocialization, M. Murray method, "sea of pain", "natural child", "crying child", "controlling child", "healthy balanced personality".*

Відомості про автора

Ільченко Руслан Миколайович, аспірант кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, Україна

Ilchenko, Ruslan Mykolayovych, post-graduate student of the Department of Psychology, Korolenko National Pedagogical University in Poltava

E-mail: ilchenko.ruslan@gmail.com

УДК 159.923

Куриціна А.В., Оверчук В.А.

Рецензент: Оверчук В.А., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗМІСТУ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Куриціна А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. У статті розглядається історична ретроспектива вивчення феномена прокрастинації, та наводиться аналіз різних визначень феномена, класифікації її видів та компоненти в зарубіжній та вітчизняній психології. Розглядаються сучасні напрямки вивчення феномену прокрастинації, серед яких найбільш розроблені: вивчення характеристик завдань, які відкладаються; індивідуально-особистісні особливості прокрастинаторів. В останньому напрямку більш перспективними називаються дослідження взаємозв'язку прокрастинації з тривожністю, невротизмом, перфекціонізмом,

страхом невдачі та страхом успіху, низьким рівнем самоефективності та самоконтролю.

Ключові слова: прокрастинація, дефініція прокрастинації, види прокрастинації, компоненти прокрастинації; особливості прокрастинаторів.

Курицина А.В., Оверчук В.А. Теоретические подходы определения психологического содержания феномена прокрастинации. В статье рассматривается историческая ретроспектива изучения феномена прокрастинации, и приводится анализ различных определений феномена, классификации ее видов и компоненты, в зарубежной и отечественной психологии. Рассматриваются современные направления изучения феномена прокрастинации, среди которых наиболее разработаны: изучение характеристик задач, которые откладываются; индивидуально-личностные особенности прокрастинаторов. В последнем направлении более перспективными называются исследования взаимосвязи прокрастинации с тревожностью, невротизмом, перфекционизмом, страхом неудачи и страхом успеха, низким уровнем самооэффективностью и самоконтроля.

Ключевые слова: прокрастинация, дефиниция прокрастинации, виды прокрастинации, компоненты прокрастинации; особенности прокрастинаторов.

Постановка проблеми. Молоде покоління живе у час бурхливих змін. Швидкий потік інформації, науково-технічний прогрес – це та багато інших чинників призводить до трансформації нашого суспільства. Сучасний світ характеризується стрімким комунікаційним і технологічним розвитком, глобалізацією, новими викликами особистості, в наслідок чого дослідження феномену прокрастинації і причин його виникнення стає все більш актуальним.

Відкладання, зволікання, затримка – ці поняття знайомі кожній людині, адже до цих дій на різних етапах розвитку, у різних сферах життя, ми інколи вдаємося при не бажанні з тих

чи інших причин виконувати певні доручення та завдання, замінюючи їх виконання другорядними, та менш корисними справами.

Оскільки до сьогодні так і не існує єдиного розуміння структури особистості й будови психіки, прокрастинація також не достатньо вивчена. Так, феномен прокрастинації, причини та наслідки його виникнення розглядаються дослідниками з точки зору різних психологічних парадигм та із застосуванням інших феноменів, таких як копінг-стратегії, стрес, часовий модус, несвідоме, перфекціонізм та інші.

Вивчення проблеми прокрастинації у вітчизняній психології розпочалося нещодавно, і практично немає однозначно виявлених детермінант, які обумовлюють схильність «відкладати на потім», що в свою чергу ускладнює процес вивчення даного феномену та пошук корекційних заходів у боротьбі з хворобою ХХІ століття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен прокрастинації у зарубіжній психології почали досліджувати ще в середині ХХ ст. Саме у 1977 р. у своїй книзі «Прокрастинація в житті людини» П. Рінгенбах визначив феноменологію давно знайомого для нас явища, та вперше вжив в науковому контексті термін «прокрастинація». Цим терміном зазначають, свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, не дивлячись на те, що це спричинить певні проблеми [3]. У цьому ж році була видана книга А.Елліса і В.Кнауса «Подолання прокрастинації», основою для якої слугував клінічний досвід науковців. У 1983 р. вийшло перше видання науково-популярної книги Дж.Бурка і Л.Юен «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися», що також базувалась на матеріалах багаторічної консультативної практики. Після виходу в світ цих книг, в середині 1980-х рр., тема прокрастинації привернула до себе увагу багатьох вчених – стали з'являтися теоретичні огляди і емпіричні дослідження.

Дослідженню різних аспектів прокрастинації присвячені

роботи М. Айткена (досліджував академічну прокрастинацію), Дж. Мураками (досліджував когнітивні та поведінкові відмінності між людьми з високим та низьким рівнем прокрастинації), Дж.Феррарі, Дж. Л. Джонсон, В. Макковен (дослідження представленні у книзі «Прокрастинація та уникнення проблем: теорія, дослідження та лікування»), А. Оуенс, І. Ньюбегін (дослідження представленні у роботі «Прокрастинація в досягненнях в середній школі: причинно-наслідкова структурна модель»), В. Дж. Кнаус (дослідження представлені у книзі «Зроби це зараз! Перервати звичку зволікань»), Н. Шухова (досліджувала емоційні переживання і мотиви прокрастинаторів пояснюючи їх як «Цикл зволікання»). На Заході існує безліч теорій, які намагаються пояснити дане явище, але жодна з них не є універсальною.

Також дослідженню феномену прокрастинації присвячені дослідження вітчизняних авторів: Я.Варваричевої, Є.Міхайлова, М.Шиманської, Т.Колтунович, О.Поліщук та інші. У вітчизняній психології існує небагато досліджень присвячених вивченню прокрастинації, в основному досліджуються особливості прокрастинації у зв'язку з навчанням. Так, наприклад, Я. Варваричева досліджувала прокрастинацію з інтелектом та тривожністю, та значимих кореляцій між цими показниками не виявила [3]. Шиманська М.А. досліджувала взаємозв'язок прокрастинації з особистісною тривожністю, перфекціонізмом та мотивацією уникнення невдач.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі феномена прокрастинації, її видів, компонентів та впливу індивідуальних особливостей людини на її прояв.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні більшість закордонних та вітчизняних робіт присвячені вивченню проблеми академічної прокрастинації, адже вона вважається найпоширенішою формою [8]. У зв'язку з тим, що найбільший відсоток прокрастинаторів спостерігається в студентському

середовищі, і майже 95% студентів відзначають, що відкладають виконання саме навчальних обов'язків [12].

На даний момент немає єдиного визначення феномена прокрастинації. Операціоналізація поняття «прокрастинації» рухається не шляхом доповнення, розширення або спростуванням, а, скоріше розгалуження, у зв'язку з постійним утворенням все нових ідей стосовно психологічного змісту даного феномену. Це свідчить про складність, багатогранність досліджуваного явища і розглядається, як перспектива для подальших теоретичних і експериментальних досліджень.

У своєму метааналітичному огляді П. Стіл спробував об'єднати основні відмінні риси прокрастинації і вивести єдиний термін. Перше, що об'єднує всі аналізовані концепції, стосується самого факту відкладання – прокрастинація це завжди зволікання, невиконання. Друга відмінна риса прокрастинації в тому, що відкладаються справи, прив'язані до якихось термінів – даний фактор дозволяє розділяти істинних прокрастинаторів і тих, хто періодично коригує свої плани. Два останніх прояви прокрастинації пов'язані один з одним: по-перше, прокрастинація завжди тягне за собою негативні наслідки, по-друге, подібне відкладання завжди супроводжується негативними переживаннями почуттям провини, тривогою тощо [19]. Схожої точки зору дотримується і К.Лея: «Прокрастинація – добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на те, що це дорого обійдеться або матиме негативні наслідки для особистості». З її думкою погоджуються деякі автори, такі як Й.Бурка, Л.Юен, Й.Сабіни, М.Сілвер вважаючи, що прокрастинація є ірраціональною затримкою поведінки. Ірраціональність поведінки полягає в самостійному виборі плану дій, незважаючи на високу ймовірність того, що він не буде вигідним для особистості, як з матеріальної, так і з психологічної сторони [7].

Вітчизняний дослідник І. Варварічева додає до

перерахованих П. Стілом особливостей феномену прокрастинації, усвідомленість процесу. На її думку, прокрастинація – свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, незважаючи на те що це спричинить за собою певні проблеми [3]. В свою чергу Н. В. Боровська робить висновок, що досліджуваний нами феномен – звичка відкладати заплановані справи [2]. Вивчаючи прокрастинацію Є. П. Ільїн відносить її до лінії, хоча і визначає, як схильність до постійного відкладання [9]. У своїх працях О. С. Віндекер і М. В. Останіна відносять прокрастинацію до негативних характеристик, що впливає на успішність діяльності людини [4]. При дослідженні перфекціонізму Н. Г. Гаранян, віднесла прокрастинацію до дезадаптивних стратегій подолання стресу [5]. Вивчаючи тему відповідальності і суб'єктності Л. І. Дементій бачить прокрастинацію, як слабкість або несформованість регулятивного потенціалу особистості, що виражається в нездатності керувати ситуацією [6]. Такі науковці, як М. М. Карлівська і Р. А. Баранова інтерпретують прокрастинацію як комплексний, неоднорідний в психологічному плані феномен, що включає в себе поведінкові, емоційні і когнітивні компоненти, тісно пов'язаний з мотиваційною сферою особистості [1]. У «Великому психологічному словнику» Б. Г. Мещерякова дається визначення прокрастинатору як особистості, схильної до зволікання в ухваленні рішення, відтягування і відкладання виконання різних робіт «на потім» [11]. Вивчаючи прокрастинацію В. С. Ковилін визначає даний феномен як тенденцію відкладати виконання необхідних справ «на потім»; поведінковий патерн, при якому виконання провідної для людини в даний період часу діяльності усвідомлено відкладається [10].

Дане явище може проявитися практично в будь-якій сфері діяльності людини: навчальна (відкладання підготовки до контрольних заходів, виконання домашніх завдань), трудова

(недотримання термінів виконання проекту, робочих завдань), соціальна (відкладання зустрічей або дзвінків), побутова (стосується термінів виконання роботи по дому, доручень, обіцянок).

У даний час П. Стіл виділяє ще один контекст феномена прокрастинації – чим більший час розділяє зараз і планові події, тим більша ймовірність, того що людина віддасть перевагу отримати миттєве задоволення, ніж буде «працювати на перспективу» [20], тобто відкладе важливу роботу з відстроченим результатом для задоволення актуальних, але не значущих потреб.

Вивчаючи зміст феномена, численні зарубіжні дослідники засвідчили, що прокрастинація не є однорідною. Тому існує декілька відомих зарубіжних класифікацій Н. Мілграма, Дж. Р. Феррарі, А. Х. К. Чу і Дж. М. Чой. Серед вітчизняних дослідників питання класифікації піднімає В. С. Ковилін, який продовжує ідею П. Стіла про ірраціональність прокрастинації [10].

Основних 5 типів прокрастинації в залежності від сфери прояву були виділені: Н. Мілграм, Дж. Баторі і Д. Моурер [3]:

1. Щоденна, або побутова, – тут відкладання розглядається як життєва стратегія, що виявляється у відсутності навичок виконання рутинних, регулярних обов'язків, що спостерігається протягом усього життя і пов'язана з невмінням керувати часом.

2. Прокрастинація прийняття рішень – неможливість прийняття у встановлені терміни будь-яких рішень, в тому числі і незначних.

3. Невротична прокрастинація – відкладання важливих рішень, пов'язаних з різними життєвими етапами.

4. Компульсивна прокрастинація – в даному виді прокрастинації поєднуються поведінкова прокрастинація і прокрастинація в прийнятті рішень. Найчастіше проявляється як хронічне зволікання в будь-якій діяльності.

5. Академічна – відкладання виконання навчальних завдань і проектів, складнощі при дотриманні встановлених термінів.

Майже через сім років Н. Мілграм в співавторстві з Р. Тенне [18] переглянули цю класифікацію, в результаті чого залишилося тільки два типи відкладання: прокрастинація завдань і прокрастинація рішень.

У 2005 р А.Х. К.Чу і Дж.М.Чой опублікували своє дослідження, в якому спробували знайти позитивні, ресурсні сторони прокрастинації. Для цього вони запропонували розділити пасивних і активних прокрастинаторів: перші відкладають виконання завдань з огляду на різні негативні переживання (тривога, нерішучість, болючий перфекціонізм), а другі відкладають практично навмисно – їм комфортно працювати в умовах стислих термінів, під тиском відповідальності за результат. Трохи пізніше було виявлено, що стратегію поведінки активних прокрастинаторів складно назвати справжньою прокрастинацією, так як в даному випадку існує абсолютно відмінне використання часу, інший рівень самоефективності, копінг-стратегій і підсумкових результатів діяльності [17].

З співавторами Дж. Р. Феррарі [16] в основу своєї типології поклав стратегії поведінки людей в ситуації відкладання:

1. «Шукачі гострих відчуттів» – люди, які відносяться до цієї категорії, воліють відкладати виконання будь-якої роботи, так як їм подобається відчувати енергійний підйом, який вони переживають, виконуючи все в останній момент.

2. «Нерішучі» прокрастинатори – люди, постійно відкладають прийняття рішень, навіть незначних рішень через відповідальність за результат. Найчастіше такі люди схильні до перфекціонізму.

3. «Унікаючі» прокрастинатори – в основі даної поведінки закладене прагнення уникнути спочатку неприємних завдань, а потім позитивних або негативних оцінок оточуючих.

Вивчаючи проблему прокрастинації Є. П. Ільїн вважав її проявом різного виду емоційних реакцій. На цій підставі

Є. П. Ільїн виділяє типи прокрастинаторів: 1) «напружений», для якого характерні тривожність, занепокоєння, переживання відчуття провини, викликані загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволенням власними досягненнями, неясними життєвими цілями, нерішучістю і невпевненістю у собі; 2) «розслаблений», для якого характерне життєве розуміння «лінощів», віддає перевагу виконанню лише тих справ, які приносять йому задоволення в даний момент часу. Такі люди витрачають час на інші, більш приємні заняття і розваги [9].

Відсутність єдиного визначення і класифікації типів прокрастинації, визнаної більшістю дослідників, і все більший інтерес до даної теми привели до того, що дослідження прокрастинації проводяться в різних площинах. В даний час можна виділити наступні напрямки, що реалізуються як у вітчизняній, так і зарубіжній психології [7]:

1. Дослідження ситуативних причин – сюди можна віднести аналіз загальних ситуативних чинників, зокрема, вивчення характеристик завдань, що сприяють прокрастинації;

2. Індивідуально-особистісні особливості самих прокрастинаторів;

3. Наслідки відкладання;

4. Соціально-культурні і демографічні відмінності прокрастинації.

Більша увага приділяється першим двом напрямкам. В ході дослідження прокрастинації близько 50% досліджуваних в якості можливих причин відкладання вказали саме характеристики поставленого перед ними завдання [14]. Серед таких характеристик можна назвати нав'язаність, нудність, рутинність, а також тривалий термін, даний на виконання, і відстрочення наслідків. Другий напрямок досліджень, значно розроблений в рамках феномену прокрастинації, – вивчення індивідуально-особистісних особливостей людей, які постійно

відкладають виконання дій або прийняття рішень. Єдиної моделі структурування особистісних особливостей людини на сьогодні не існує як у зарубіжних авторів, так і у вітчизняних, тому дана тема залишається актуальною [15]. Прокрастинація є комплексний, неоднорідний в психологічному плані феномен, що включає в себе декілька компонентів, які тісно пов'язані з мотиваційною сферою особистості. Проаналізувавши і узагальнивши зарубіжні дослідження прокрастинації, можна говорити про наявність 3 основних компонентів даного феномена: поведінковий, когнітивний і емоційний [3].

Поведінковий компонент прокрастинації розглядається як форма наущіння, яка неодноразово підкріплює поведінку. Когнітивний і емоційні компоненти. Прокрастинація може бути розглянута як результат когнітивних порушень. Ці проблеми ніяк не пов'язані зі здібностями або рівнем інтелекту, проте у прокрастинаторів виявлені складнощі у сприйнятті і адекватній оцінці часу. Також в ході досліджень прокрастинації був виявлений її взаємозв'язок і з емоційною сферою [10]: 1) зі страхом невдачі і невротизації; 2) імпульсивністю. Прокрастинатори часто мають перфекціоністські установки, що поширюються на всі сфери життєдіяльності. Подібні установки можуть демонструвати нам ірраціональні переконання прокрастинаторів, які нерідко виражаються в страху успіху або невдачі. У свою чергу, подібні страхи провокують невротичні реакції на різні ситуації, що виникають в житті. Такі люди можуть бути емоційно перевантаженими і тривожними. Основна частка людей з подібною групи бачить причини свого успіху в будь-яких зовнішніх і нестійких факторах. З іншого боку, існують імпульсивні прокрастинатори, які мають складнощі в уловлюванні і оцінці сигналів, що надходять з навколишнього середовища. Такі люди не в змозі відкладати задоволення власних потреб, мають складності з самоконтролем. Досить часто в своїй поведінці вони демонструють всіляку боротьбу з

авторитарними стилями взаємодії, намагаючись таким чином уникнути зустрічі з зовнішніми вимогами. Такі прокрастинатори можуть зіткнутися з труднощами в мотиваційній сфері, складнощами в організаторській діяльності [10]. Описані вище дві моделі поведінки прокрастинаторів, що зачіпають їх емоційний компонент, не є взаємовиключними, окремі ознаки першої та другої моделі можуть в рівній мірі поєднуватися і зустрічатися у окремих індивідів.

Ряд авторів виділяє і четвертий компонент – підсвідомий. Іноді прокрастинація може сигналізувати про наявність глибинних внутрішньоособистісних конфліктів. Людина може несвідомо уникати і затягувати виконання будь-якої діяльності, що має для нього певне символічне значення, наприклад, використовуючи довгі ритуали по підготовці до виконання цієї діяльності. Така діяльність на несвідомому рівні асоціюється з яким-небудь конфліктом в минулому і розцінюється як загроза [10].

Частина авторів, які займаються вивченням впливу індивідуальних особливостей на прояв прокрастинації, використовує модель особистісних рис «великої п'ятірки», інша частина дослідників вивчають особистісні фактори прокрастинації через призму теорії «темної тріади» [8]. Крім цього, зарубіжні дослідники розробляють ідею взаємозв'язку прокрастинації з перфекціонізмом і самоефективністю. Передбачається, що високий рівень перфекціонізму або низький рівень самоефективності можуть стати детермінантами прокрастинації [19]. Серед особистісних факторів, гіпотетично найбільш тісно пов'язаних з прокрастинацією, можна назвати нейротизм, екстраверсію, імпульсивність, свідомість. Також досить перспективно виглядають результати досліджень взаємозв'язку прокрастинації і перфекціонізму, прокрастинації і самоефективності, прокрастинації і самоконтролю [19].

У цілому актуальність вивчення прокрастинації можна підтвердити тим, що число людей, схильних до відкладання, –

значно збільшилося (на сьогоднішній день прокрастинаторами є 15-25% населення Землі). При цьому наші сучасники характеризують прокрастинацію як «погане, шкідливе і дурне» явище, наслідки якого носять негативний відтінок і знаходять відображення в результатах діяльності – 95% людей які прагнуть позбутися прокрастинації [19].

Висновки. Дослідження показало, що прокрастинація багатогранний феномен, який немає єдиного визначення, в зв'язку з розширенням знань стосовно даного феномену. Незважаючи на це, виділено характерні риси даного феномену, такі як: 1. усвідомленість – особистість навмисно переносить виконання певної справи на більш пізній термін; 2. ірраціональність – подібне відкладання призводить до негативних наслідків які особистість заздалегідь передбачає; 3. присутність суб'єктивного відчуття внутрішнього дискомфорту і негативні емоційні переживання, пов'язані з ситуацією, що є однією із яскравих розмежувань між лінню і прокрастинацією. Визначено, що прокрастинація включає в себе поведінковий, емоційний та когнітивний компоненти, та тісно пов'язана з мотиваційною сферою особистості. Серед основних детермінант визначають: тривожність, невротизацію, перфекціонізм, страх невдачі та страх успіху, перфекціонізм, низький рівень самоефективності, та самоконтролю. На прояв прокрастинації впливають не лише індивідуальні особливості людини, а і зовнішні фактори, які можуть слугувати тригером для прояву прокрастинації. Найпоширенішим видом є академічна прокрастинація

Ми розуміємо прокрастинацію, як свідоме відкладання справ, що приводить до негативних наслідків, які передбачає особистість, супроводжується суб'єктивним відчуттям внутрішнього дискомфорту і негативними емоційними переживаннями. Прокрастинація розуміється як небажане утворення, що призводить до негативних наслідків. Виникнення

почуття вини в зв'язку з неякісним або невчасним виконанням певних завдань, та почуттям сорому за це перед керівництвом, колегами, або близькими, що при багаторазовому повторі буде призводити до зниження самооцінки, адже людина не виправдовує покладені на неї надії, та розчаровується сама у собі. Звичка відкладання також призводить до тривалої психотравмуючої ситуації, що може провокувати виникнення хронічного стресу та призводити до появи психосоматичних захворювань та появи депресивних станів. Прокрастинація може стати найголовнішим ворогом при досягненні бажаного, через відкладання щоденних задач, особистість робить один крок назад на шляху до досягнення своєї мети.

Розуміння прокрастинації як негативного утворення особистості, дозволить розробити корекційні заходи, спрямовані на профілактику виникнення прокрастинації та зменшення її рівня, внаслідок чого збільшиться ефективність навчальної, трудової та повсякденної діяльності, в зв'язку з чим підвищиться рівень психологічного благополуччя, та покращиться якість і модальність ставлення до себе.

Список використаних джерел:

1. Баранова Р. А., Карловская Н. Н. Взаимосвязь прокрастинации и параметров ответственности у студентов с разной академической успеваемостью. Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 9–10 окт. 2008 г. Омск, 2008. С. 17–21.
2. Боровская Н. В. Психологические и психофизиологические предпосылки лениности студентов: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2008. 168 с.
3. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–131.
4. Виндекер О. С., Останина М. В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay (на примере студенческой выборки). Актуальные проблемы психологического знания: теоретические

и практические проблемы психологии. 2014. № 1(30). С. 116–126.

5. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук. Москва, 2010. 42 с.

6. Дементий Л. И., Карловская Н. Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации. Психология обучения. 2013. № 7. С. 4–19.

7. Зверева М. В. Адаптация опросника PASS на российской выборке. Психологическая наука и образование. №1. 2015. URL: http://psyjournals.ru/files/75200/pno_1_2015_zvereva.pdf (дата звернення: 05.02.2019)

8. Зверева М. В. Прокрастинация как личностный фактор при психической патологии в юношеском возрасте: автореф. дис. на соиск. учен. степ. доктора психол. наук. Санкт-Петербург, 2016. 168 с.

9. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Санкт-Петербург, 2011. 224 с.

10. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013, № 2 (2). URL: <http://humjournal.rzgm.ru/art&id=41> (дата звернення: 07.02.2019)

11. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. Москва, 2008. 421с.

12. Мохова С. Б., Неврюев А. Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов. Вопросы психологии. 2013. № 1. URL: [http://7universum.com/pdf/psy/7\(17\)/Larskikh.pdf](http://7universum.com/pdf/psy/7(17)/Larskikh.pdf) (дата звернення: 04.02.2019)

13. Панькова Е. Ю. Академическая прокрастинация у студентов. Будущее психологии. Материалы межвузовской студенческой конференции (12 мая 15.2011 г.). Пермь, 2011. С. 123–132.

14. Тащилина Е. А. Исследование прокрастинации и перфекционизма у студентов университета различных направлений подготовки: дис. магистра психологии. Екатеринбург, 2014. 79 с.

15. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2006.

16. Чернышова Н. А. Прокрасинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения. Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2016. № 1. С. 17–26.

17. Chu A. H. C., Choi J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*. 2005. № 14. P. 245-264.

18. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. № 14. P. 141-156.

19. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007. № 133(1). P. 65–94.

20. Steel P., Klingsieck K.B. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*. 2016. № 51. P. 36-46.

Spysok vykorystanyh dzherel:

1. Baranova R. A., Karlovskaya N. N. Vzaimosvyaz prokrastinatsii i parametrov otvetstvennosti u studentov s raznoy akademicheskoy uspevaemostyu. Aktivnost i otvetstvennost lichnosti v kontekste zhiznedejatelnosti: materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem, 9–10 okt. 2008 g. Omsk, 2008. S. 17–21.

2. Borovskaya N. V. Psihologicheskie i psihofiziolicheskie predposylki lenosti studentov: avtoref. dis. na soisk. uchen. step. kand. psihol. nauk. Sankt-Peterburg, 2008. 168 s.

3. Varvaricheva Ya. I. Fenomen prokrastinatsii: problemy i perspektivy issledovaniya. *Voprosy psihologii*. 2010. № 3. S. 121–131.

4. Vindeker O. S., Ostanina M. V. Formalnyiy i sodержatelnyiy analiz shkaly obschey prokrastinatsii S.N. Lay (na primere studencheskoy vyiborki). Aktualnyie problemy psihologicheskogo znaniya: teoreticheskie i prakticheskie problemy psihologii. 2014. № 1(30). S. 116–126.

5. Garanyan N. G. Perfektsionizm i vrazhdebnost kak lichnostnyie faktoryi depressivnyih i trevozhnyih rasstroystv: avtoref. dis. na soisk. uchen. step. kand. psihol. nauk. Moskva, 2010. 42 s.

6. Dementiy L. I., Karlovskaya N. N. Osobennosti otvetstvennosti i vremennoy perspektivy u studentov s raznyim urovnem prokrastinatsii. *Psihologiya obucheniya*. 2013. № 7. S. 4–19.

7. Zvereva M. V. Adaptatsiya oprosnika PASS na rossiyskoy vyiborke. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie*. № 1. 2015. URL: http://psyjournals.ru/files/75200/pno_1_2015_zvereva.pdf (data zvernennya:

05.02.2019)

8. Zvereva M. V. Prokrastinatsiya kak lichnostnyiy faktor pri psicheskoy patologii v yunosheskom vozraste: avtoref. dis. na soisk. uchen. step. doktora psihol. nauk. Sankt-Peterburg, 2016. 168 s.

9. Ilin E. P. Rabota i lichnost. Trudogolizm, perfektsionizm, len. Sankt-Peterburg, 2011. 224 s.

10. Kovyilin V. S. Teoreticheskie osnovyi izucheniya fenomena prokrastinatsii. Lichnost v menyayuschemsya mire: zdorove, adaptatsiya, razvitie, 2013, № 2 (2). URL: <http://humjournal.rzgm.ru/art&id=41> (data zvernennya: 07.02.2019)

11. Mescheryakov B. G., Zinchenko V. P. Bolshoy psichologicheskii slovar. Moskva, 2008. 421s.

12. Mohova S. B., Nevryuev A. N. Psichologicheskie korrelyaty obschey i akademicheskoy prokrastinatsii u studentov. Voprosyi psichologii. 2013. № 1. URL: [http://7universum.com/pdf/psy/7\(17\)/Larskikh.pdf](http://7universum.com/pdf/psy/7(17)/Larskikh.pdf) (data zvernennya: 04.02.2019)

13. Pankova E. Yu. Akademicheskaya prokrastinatsiya u studentov. Budushee psichologii. Materialyi mezhvuzovskoy studencheskoy konferentsii (12 maya 15.2011 g.). Perm, 2011. S. 123–132.

14. Taschilina E.A. Issledovanie prokrastinatsii i perfektsionizma u studentov universiteta razlichnyih napravleniy podgotovki: dis. magistra psichologii. Ekaterinburg, 2014. 79 s.

15. Hell L., Zigler D. Teorii lichnosti. SPb.: Piter, 2006.

16. Chernyishova N. A. Prokrasinatsiya: aktualnoe sostoyanie problemy i perspektivy izucheniya. Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. 2016. № 1. S. 17–26.

17. Chu A. H. C., Choi J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. Journal of Social Psychology. 2005. № 14. P. 245-264.

18. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. European Journal of Personality. 2000. № 14. P. 141-156.

19. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin. 2007. № 133(1). P. 65–94.

20. Steel P., Klingsieck K.B. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. Australian Psychologist. 2016. № 51. P. 36-46.

Kuritsyna, A.V., Overchuk, V.A. Theoretical measures to defining the psychological content of the phenomenon of procrastination. This article considers a history retrospective study of the phenomenon of procrastination, and provides an analysis of the different definitions of the phenomenon, the classification of varieties and components in foreign and national psychology. There are modern trends of the study of the phenomenon of the procrastination, among which the most developed: a study of the characteristics of tasks, which are laid; individually-personal features of procrastinators. In the latter in a more promising research called the relationship of procrastination with anxiety, neurotism, perfectionism, fear of failure and fear of success, the low level of self-effectiveness, and self-control.

Key words: procrastination, the definition of procrastination, kinds of procrastination, components of procrastination; individually-personal features of procrastinators.

Відомості про автора

Куріцина А.В., магістр 1-го курсу спеціальності «Психологія», Донецького національного університету імені Василя Стуса, м.Вінниця

Оверчук Вікторія Анатоліївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса.

Kuritsyna, A.V., Master of the 1st academic year, specialty "Psychology", Vasyl Stus National University in Donetsk

Overchuk, Victoria Anatoliivna, PhD in Psychological Sciences, Assoc. Prof., associate professor of the Department of Psychology, Vasyl Stus National University in Donetsk

E mail: vik.over03@gmail.com

УДК 159.94.343.9-057.163

Лукашенко М.Ю.

Рецензент: Романенко О.В., доктор психологічних наук, професор кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ОВС ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ