

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний університет  
Факультет іноземної філології  
та соціальних комунікацій

# XI

**ВСЕУКРАЇНСЬКА  
НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ**



## **СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА**

**25-26 квітня 2024 року**

# Матеріали

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ІНОЗЕМНОЇ ФІЛОЛОГІЇ  
ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ**



**СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО  
СУСПІЛЬСТВА**

**МАТЕРІАЛИ ХІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ, АСПІРАНТІВ,  
ВИКЛАДАЧІВ ТА СПІВРОБІТНИКІВ**

**(Суми, 25-26 квітня 2024 року)**

**Суми, 2024**

**С-70 Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства:**

Матеріали одинадцятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (Суми, 25–26 квітня 2024 р.)

/ уклад. М. М. Набок. Суми : Сумський державний університет, 2024.

300 с.

До збірника увійшли наукові матеріали, присвячені актуальним проблемам сучасного перекладу, етнолінгвістики, стилістики, методики та методології сучасних мовознавчих та літературознавчих дисциплін. Складовою збірника є наукові розвідки з питань релігії та культури, соціальних і міжкультурних комунікацій, психологічної теорії та практики, соціологічних досліджень.

Для викладачів закладів вищої освіти, аспірантів, студентів, учителів загальноосвітніх шкіл, гімназій, ліцеїв та коледжів, усіх, хто цікавиться питаннями соціогуманітарного напрямку.

Матеріали друкуються в авторській редакції.

інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2017. С. 174–180.

3. Подоляк Н. М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2014. 200 с.

4. Лісовенко А.Ф., Долінська Л.В. Специфіка ворожості й агресивності осіб, схильних до переживання заздрощів за різним типом *Юридична психологія*. 2020. №1. С. 26. DOI:10.33270/03202601.31.

*Науковий керівник* – Теслик Н. М., кандидат психологічних наук, доцент, старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету.

**Сергій Ніколаєнко,**

канд. психолог. наук

доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій

Сумського державного університету

**Поліна Нагорна,**

студентка Сумського державного університету

## **СУТНІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ**

**Актуальність теми.** Прокрастинація має негативний ефект на навчання, прийняття рішень чи виконання побутових справ. Також вона погіршує психологічний стан особистості. Прокрастинатор може відчувати стрес, психологічну напругу, відчуття провини за невиконану задачу, також він може втрачати віру в себе та свої власні сили, що значно погіршує якість життя. У висновку прокрастинація може призвести до зниження самооцінки особистості, що має великий вплив на усі сфери існування.

Даною проблемою займалися такі науковці, як М. Бернштейн, Дж. Феррарі, Л. Соломон, Е. Ротблум, П. Рінгенбах, К. Мей, М. Дворник та ін.

Часова перспектива пов'язана з теперішнім, майбутнім та минулим. Наш досвід і наші уявлення про майбутнє, відчуття та проблеми в теперішньому – все це має вплив на нашу особистість і на побудову планів та життя.

Актуальність нашого дослідження обумовлюється тим, що дані конструкти мають значний вплив на життя особистості й можуть посприяти на неї в будь-якому віці та будь-якій сфері життя. Тому важливо знати сутнісні характеристики часової перспективи та прокрастинації.

**Метою дослідження** є визначення сутнісних характеристик прокрастинації та часової перспективи.

**Основні результати та висновки дослідження, їх цінність.** Слово «прокрастинація» з латинської мови перекладається, як «відкладати, відтягувати», тобто «відкласти справу на потім» [1]. К. Лей вважав, що прокрастинація – це ірраціональне відкладання людиною того, що необхідно зробити. При цьому особистість розуміє важливість поставленого перед нею завдання, але все одно фокусується на інших справах [2]. Дж. Фераррі та М. Бернштейн трактують поняття прокрастинації як уникання напруженості та поспіху. Як процес відкладання дій без певної на то причини, який призводить до стану суб'єктивного дискомфорту, прокрастинацію позначають Л. Соломон та Е. Ротблум [3].

Можна відмітити, що підхід до розуміння досліджуваного конструкту серед науковців є доволі різним. Окрім того, проблема прокрастинації не є новою. Це обумовлено тим, що прокрастинація почала досліджуватися іноземними науковцями не так давно, а до вітчизняних науковців цікавість до дослідження даного аспекту дійшла значно пізніше.

Авторами першої класифікації видів прокрастинації стали Н. Мілграм у співавторстві з Дж. Баторі та Д. Моурером. Вони виділили п'ять різновидів прокрастинації:

- 1) невротична прокрастинація. В цьому виді прокрастинації відкладаються рішення важливі для життя;

- 2) компульсивна прокрастинація. Вона може бути поведінковою та побутовою;
- 3) побутова прокрастинація. В цьому виді відкладаються регулярні, повсякденні завдання та справи;
- 4) прокрастинація прийняття рішень;
- 5) академічна прокрастинація – відкладання навчальних завдань [4].

Н. Мілграм разом з Р. Тенне згодом вдосконалив цю класифікацію і виділив два типи: прокрастинація виконання завдань; прокрастинація прийняття рішень [5].

Вчені поділяють прокрастинацію на два типи. Активна, функціональна, або ж адаптивна прокрастинація, тобто така, що має позитивний вплив. Для другого типу зволікання вчені застосовують терміни пасивна, дисфункціональна, дезадаптивна. Воно означає свідоме відкладання завдань з наданням переваги суб'єктивно більш важливому [6].

Дослідивши характеристики прокрастинації, ми можемо зробити висновок, що визначення цього феномену різняться, але вчені виділили види прокрастинації та визначили, що наслідки даного явища можуть бути як позитивними, так і негативними.

Переходимо до дослідження часової перспективи. Час досліджується в різних напрямках, але з точки зору психології час цікавить науковців у зв'язку із суб'єктивним його сприйняттям особистістю. Час складається з «теперішнього», «минулого» та «майбутнього». Зв'язок між цими складовими встановив К. Левін. Він наголошував на тому, що при сприйнятті особистістю теперішнього, воно неминуче пов'язується з бажаннями та очікуваннями про майбутнє та тим досвідом, що було пережито людиною в минулому. Це він і назвав часовою перспективою [7].

В. Ленс зі співавторами проводили дослідження, результати якого показали значущість минулого, як найголовнішої частини життя для деяких людей. Такі опитувані визначали себе в контексті того, що вони встигли зробити в минулому, визначали головним те, ким вони були раніше. Інша частина людей

орієнтувалися на майбутнє, тобто на цілі, що в ньому поставлені, та події, що там відбудуться. Третя ж частина досліджених спрямовували увагу на теперішній час, в той час як дві інші складові часу не займали таку велику частину [8]. Під час проведення дослідження доміантних часових орієнтацій було виявлено те, що навіть якщо особистість орієнтується на теперішній час, то це не означає повне занурення людини лише в той момент, що є поточним, також особистість проявляє увагу і до минулого, і до теперішнього, але не так інтенсивно [9].

Згідно з великим дослідженням Ф. Зімбардо та Дж. Бойда виділяють такі типи часової орієнтації:

- минулий позитивний – тепле, сентиментальне ставлення до подій, що відбулися в минулому;
- минулий негативний – негативний погляд на минуле. Він передбачає травму та біль, пов'язані з подіями минулого. Негативне ставлення може бути обумовлене наявністю фактичного досвіду травматичних подій.
- теперішній гедоністичний – ризикований, гедоністичний погляд на теперішнє. Особистість з цим типом орієнтована на поточне задоволення;
- теперішній фаталістичний – безпорадне та безнадійне ставлення до життя та того, що буде відбуватися в майбутньому;
- майбутнє – загальна орієнтація на події майбутнього. В поведінці доміантними є прагнення до цілей та нагород, що будуть в майбутньому [10].

### **Список використаних джерел:**

1. Бурка Дж. Б., Юен Л. М. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні : науково-попул. вид. / пер. з англ. Крапка К. Львів : Вид-во Старого Лева, 2019. 396 с.
2. Рудеменко Ю. Прокрастинація: співвідношення її структурних показників та наслідків для особистості. *Вісник Львівського університету. Серія*

психологічні науки. 2022. No. 13. P. 137–142.

DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.17>

3. Муханова І.Ф., Величко О.І. Залежність прокрастинації від когнітивного стилю полезалежності/полenezалежності. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 7, № 29. С. 304–312.

URL: [http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012\\_29/sb29\\_30.pdf](http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012_29/sb29_30.pdf)

4. Milgram N., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. Vol. 31. P. 487–500.

5. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. Vol. 14. P. 141–156. DOI: [https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(200003/04\)14:2%3C141::AID-PER369%3E3.0.CO;2-V](https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2%3C141::AID-PER369%3E3.0.CO;2-V)

6. Журавльова О. В. Сутність феномену прокрастинації: функціональний і дисфункційний аспект. *Проблеми особистості та загальної психології*. 2019. Т. 1. № 8. С. 18–21. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2019-8-18-21>

7. Шиліна А. Часова перспектива в розвитку особистості стаття. *Бочаровські читання*. 2016. С. 286–288.

URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f9fd42ec-eb09-4a89-9ad3-72465c95c87b/content>

8. Бакаленко О.А. Теоретичні підходи до вивчення часової перспективи особистості. *Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна.. Серія «Теорія культури і філософія науки»*. 2017. № 57. С. 76–81.

URL: [https://www.researchgate.net/publication/339886013\\_Teoreticni\\_pidhodi\\_do\\_vivcenna\\_casovoi\\_perspektivi\\_osobistosti](https://www.researchgate.net/publication/339886013_Teoreticni_pidhodi_do_vivcenna_casovoi_perspektivi_osobistosti)

9. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.

10. Zimbardo G.P., Boyd J.N. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. Vol. 77. no. 6. P. 1271–1288. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>