

- емпатія до дітей: високий (4%), середній (92%) та низький (4%);
- емпатія до героїв художніх творів: середній (73%), низький (27%);
- емпатія до незнайомих людей: середній (86%), низький (14%).

Більшість підлітків мають середній рівень емпатії за різними категоріями. Високий рівень емпатії властивий лише до батьків (14%) та дітей (4%). Серед середнього рівня першість надається емпатії до дітей (92%), незнайомих людей (86%), батьків (82%). Серед низького рівня домінує емпатія до людей похилого віку (32%).

Отже, сучасні підлітки мають в більшості середній рівень розвитку емпатії, а також більш схильні відчувати емпатію до батьків та дітей. Цікавим є той факт, що емпатію по відношенню до незнайомих людей школярі проявляють частіше, ніж до категорії літніх людей.

Список використаних джерел

1. Балинська М.В. Емоційні бар'єри та емпатія в процесі міжособистісного спілкування підлітків з різного соціального оточення / М.В. Балинська // Молодий вчений. – № 11 (14), 2014. – С. 229.
2. Емпатійний розвиток дитини / Упоряд.: С.Максименко, К.Максименко, О.Главник. – К.: Мікрос–СВС, 2003. – 182 с.
3. Зимянський А. Роль емпатії у розвитку моральної самосвідомості підлітків / А. Зимянський // Освіта регіону. – 2011. - № 2. – С. 197-200.
4. Коротенко В. І. Проблема емпатії в психологічній літературі // Психологія. Збірник наукових праць. Випуск 12. (НПУ імені М. П. Драгоманова). – Київ, 2001. – С. 89-96.
5. Туркова Д. М. Емпатія як «спосіб буття» професійного психолога / Д. М. Туркова // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. - № 8. – С. 69-76.

Бугранова Ю.В.

Прокрастинація та стрес у студентів

Постановка проблеми. На даному етапі сучасного розвитку людства, в галузі психології з'явився інтерес до таких людських аспектів діяльності як лінь, бездіяльність та прокрастинація. Якщо лінь та бездіяльність відомі людині ще з давніх пір, то поняття «прокрастинація» може бути новим та невідомим для сучасної людини, але як явище, воно існує вже досить давно. [5]. У психології, явище відкладання конкретних справ отримало назву прокрастинація. Цей термін походить від двох латинських слів «рго» - далі, і «crastinus» - належить до завтра. В психології — це поняття означає відкладання на потім важливих, але неприємних думок або справ та заміна їх менш «складними» й «важливими». Кількість осіб, що страждають від прокрастинації збільшується з кожним роком, і тому дослідження цього феномену сьогодні є досить актуальним в сучасній психології. Виходячи з

вищесказаного, дана проблема є актуальною у студентському житті як в Україні, так і за кордоном.

Згадки про прокрастинацію та опис цього явища можна зустріти в роботах часів розквіту індустріальної революції в середині XVIII століття, і в Оксфордському словнику 1548 р. В науковий обіг сам термін «прокрастинація» ввів в 1977 році П. Рінгенбах в своїй книзі «Прокрастинація в житті людини». У цьому році також була опублікована книга А. Елліса і В. Кнауца «Подолання прокрастинації», в основу якої лягли клінічні спостереження. З часом з'явилася науково-популярна книга Дж. Бурка і Л. Юена «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися». В основу цієї книги була покладена велика консультативна практика авторів. Нарешті, в середині 1980-х років почав здійснюватися науковий аналіз прокрастинації, як феномену. Були розроблені опитувальники для вивчення прокрастинації. Вітчизняні психологи почали активно приділяти увагу цій проблемі лише останнім часом (Шухова Н., Михайлова Е. Л., Варварічева Я. І) [1].

Мета статті: ознайомитись із теоретичним питанням щодо проблеми та надати їй характеристику, виявити і проаналізувати основні причини виникнення у студентів прокрастинації, дослідити взаємозв'язок і вплив прокрастинації на рівень стресу у студентів та надати практичні рекомендації щодо подолання цього явища.

Виклад основного матеріалу. Причини виникнення, види прокрастинації, її наслідки широко відображені в зарубіжній літературі. Проводячи узагальнений теоретичний аналіз з цієї проблематики, виділяється кілька підходів вивчення даного феномена. Ферарі і Пічел виділили три види поведінки у прокрастинаторів: збуджені прокрастинатори, унікаючі прокрастинатори, захисна тактика визначення мети [2].

Дослідження особистісних аспектів появи прокрастинації включає пошук чинників цього явища, що носять індивідуальний характер. При цьому у дослідженні часто за основу беруть п'ятифакторну модель особистості. Велика увага приділяється тривожності, як одній із граней нейротизму. Багато психологів вважають, що прокрастинація є захисною реакцією на різні види страхів: страх невдачі, страх оцінки, страх втрати самостійності та контролю над ситуацією, страх перед успіхом. Для перфекціоністів характерний страх виконати роботу не достатньо ідеально [1].

При дослідженні причинно - наслідкових зв'язків даного феномена у людей, велика кількість авторів дійшли висновку, що ключовими факторами можна вважати особливості особистості людини і характеристику самих завдань [2, 4].

В даній статті описується дослідження взаємозв'язку прокрастинації та стресу у студентів, де дані явища пов'язані між собою тим, що у людей з високим рівнем стресу підвищується недовіра до оточуючих, знижується можливість кооперації і виникає висока тривога. У зв'язку з цим багато завдань або рішень стають невиконаними, пов'язані з великим стресом і їх виконання суб'єктивно не знаходить належної оцінки і можливо заохочення.

Таким чином, передбачається, що у людей з високим рівнем стресу, всі психологічні фактори прокрастинації, діють особливо інтенсивно.

В. Бикова, досліджуючи особливості студентської прокрастинації, стверджує, що причини і особливості прояву прокрастинації у студентів і дорослих є різними. Прокрастинація у студентів виникає, найчастіше, в ситуаціях і справах, що пов'язані з інтелектуальною напругою, вимагаючи самоорганізації і планування діяльності, що характеризуються відтермінованою винагородою, з недостатньою мотивацією, необхідністю взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції.

Серед основних причин виникнення прокрастинації виділяють: авторитарність батьків, страх невдачі, перфекціонізм, незрозумілі цілі, невірні переконання, лень і відсутність інтересу.

Також до причин появи синдрому прокрастинації можна віднести: не улюблена робота, нудна і неприємна справа, якою потрібно займатися; невміння розставляти пріоритети; неясність головних життєвих цілей, власних спрямувань; невміння організувати себе і свій час; відсутність мотивації; невпевненість у своїх силах.

Наслідками наявності прокрастинації є стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває серйозний емоційний і фізичний стрес. Нервова напруга, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичними напоями – усе це може мати неприємні наслідки для організму. Крім того, прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, упущення можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю.

Боротися з прокрастинацією допомагають техніки управління часом (тайм-менеджмент) та навички планування часу. Щоб зменшити прояви прокрастинації науковці рекомендують: беручись за велике і складне завдання, яке не хочеться виконувати, розбити його на декілька дрібних підзадач, виконуйте кожну з них упродовж певного часу, після чого робіть перерви; навчіться планувати свій день і систематизувати виконання завдань, придбайте щоденник і плануйте свій день з точністю до години і хвилини, обмежте доступ до відволікаючих чинників (соціальні мережі, форуми, ТБ, телефон), виконуйте спочатку складні справи, залишаючи на потім найлегші, а найголовніше – визначтеся із мотивацією, визначте матеріальне або емоційне заохочення за виконану роботу.

Виходячи з теоретичного огляду по цій проблемі, можна зробити наступні висновки. Початок навчання у ВУЗі є високо стресогенним життєвим періодом: у ньому представлено критичне життєва подія (зміна стадії життєвого циклу), в ряді ВНЗ мають місце інтенсивні повсякденні навчальні перевантаження.

У психологічному вивченні стресу виділяються два пріоритетні напрями досліджень – критичних життєвих подій і повсякденних стресогенних

перевантажень. Показано негативний вплив на фізичне і психічне здоров'я як макро-, так і мікростресорів.

Нами було проведено емпіричне дослідження з метою вивчення можливої наявності зв'язку між прокрастинацією та стресом у студентів. Процедура дослідження, була розділена на 2 частини. Перша частина містить в собі дослідження групи третього курсу (факультет технологічної та дошкільної освіти) - 19 осіб, так само іншої експериментальної групи (того ж факультету) - 11 чоловік. Друга частина - це дослідження тих же студентів, але на виявлення стресу. Всі дослідження проводилася на вибірці з 30 чоловік, які були відібрані із загальної вибірки двох груп одного факультету. Проводилась діагностика виявлення рівня прокрастинації за опитувальником К. Лея. Проаналізувавши всю вибірку в експериментальних групах, отримані результати показали, що більше 68% досліджуваних продемонстрували високі показники прокрастинації.

Далі проводилось дослідження у студентів рівня емоціонального вигорання за методикою В. В. Бойко. За результати емпіричного дослідження було виявлено, що у даної вибірки студентів переважає фаза виснаження, яка спостерігається у 20 чоловік = 67 %

Висновки. В результаті емпіричного дослідження ми виявили безпосередній зв'язок рівня прокрастинації та показників фаз розвитку стресу. Тобто, прокрастинація має зв'язок з різними ступенями розвитку стресу. Будучи проінформованим, щодо взаємозалежності прокрастинації та стресу можна запобігти деяким проявам з боку цих явищ.

Список використаних джерел

1. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень./Ильин Е П – М.: Питер. 2011.
2. Исаева Е.Р. Совладающее со стрессом и защитное поведение личности при расстройствах психической адаптации различного генеза. Автореф. Диссерт. на соиск. уч.ст д.п.н. по специальности медицинская психология, медицинские науки (19.00.04), СПб ГУ, 2010
3. Малкина–Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе/ [Електронний ресурс] : <http://magazine.mospsy.ru/nomer12/s11.shtml>
4. Ташлыков В. А. Личностные механизмы совладания (копинг–поведение) защиты у больных невротизмом в процессе психотерапии // Медико–психологические аспекты охраны психического здоровья. – Томск, 1990.
5. Журнал Эксперимент/ [Електронний ресурс]: <http://www.experiment.com.ua/index.php/rubryky/taim-menedzhment/9-prokrastynatsiia-mystetstvo-vidkladaty-na-zavtra>